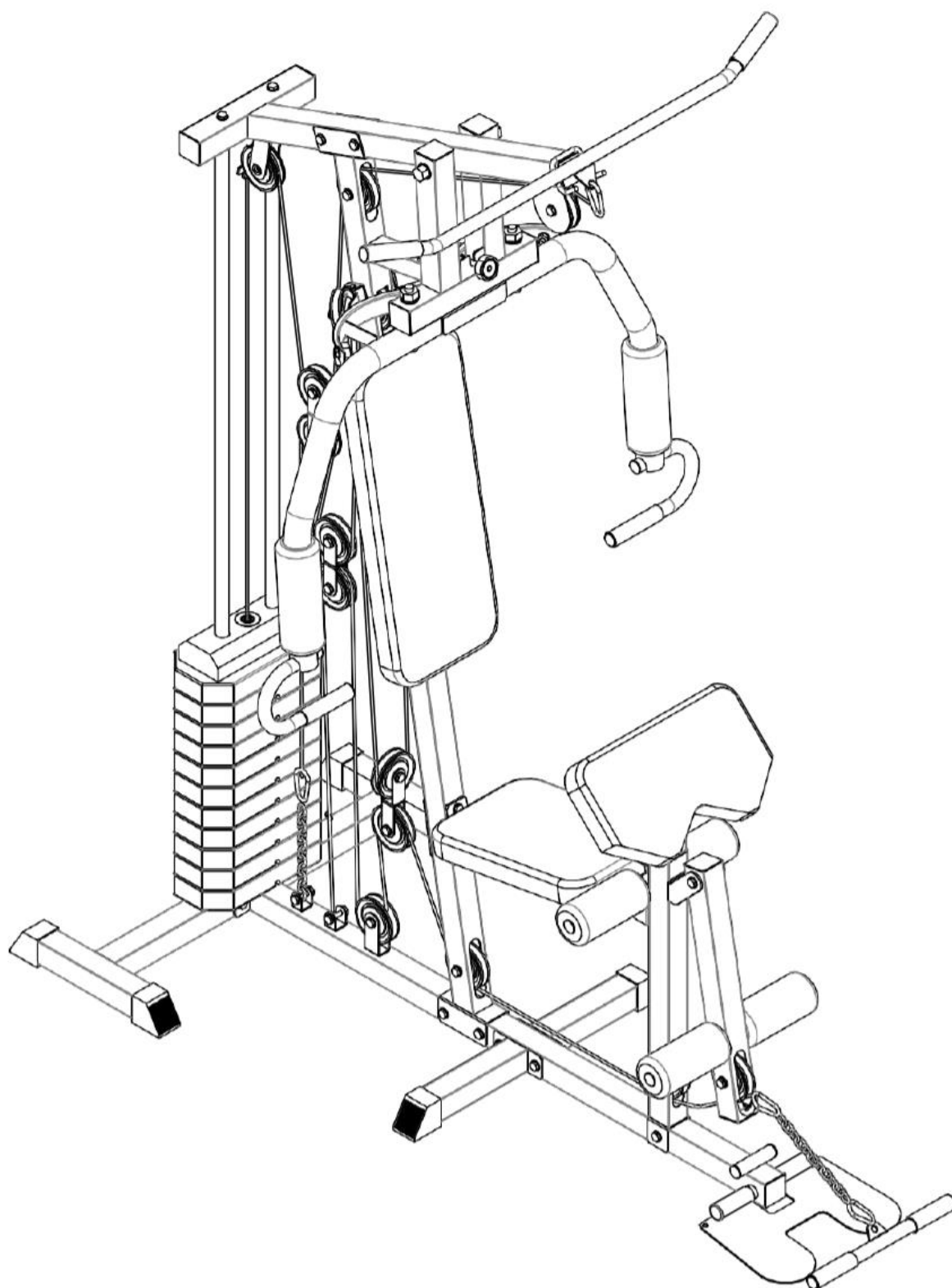


Felhasználói kézikönyv

Multifunkciós fitness center - S-SPORT HOME GYM

SS-6846



Általános információk

Ez a többfunkciós kondigép ideális megoldás otthoni edzéshez, mivel egyetlen szerkezetben ötvözi a hát-, mell-, kar-, váll- és lábizomzat edzésére alkalmas gyakorlatokat. A csigás súlyrendszer révén állítható terhelést biztosít, így kezdők és haladók egyaránt használhatják.

Masszív acélvázának és többpontos csigás rendszerének köszönhetően a gép stabilitást, biztonságot és változatos edzéslehetőségeket kínál. Az ergonomikus kialakítás és a párnázott felületek hozzájárulnak a kényelmes és biztonságos használathoz, így hosszú távon is megbízható társa lesz az otthoni edzésben.

A gép fő funkciói

- Felső lehúzórud (LAT bar): A széles hátizomzat erősítéséhez használható lehúzó rúd, amellyel húzódzkodás-szerű gyakorlatokat végezhet.
- Mellgép karok (pec deck): A mellkas és a váll izmainak edzésére szolgáló karok, melyeket összenyomva mellizom-erősítő gyakorlatot végezhet.
- Lábnyújtó/lábhajlító modul: A combfeszítő (quadriceps) és combhajlító (hamstring) izmok fejlesztésére alkalmas lábgép, amellyel lábnyújtás és lábhajlítás gyakorlatokat végezhet.
- Bicepszpad: Levehető bicepsz támasz, amely koncentrált bicepszgyakorlatokat tesz lehetővé a karizmok izolált erősítéséhez.
- Alsó húzókábel: Alsó csigás evező mozgásokhoz, bicepsz és hátizom fejlesztéséhez. Ide csatlakoztatható különféle fogantyú a evezéshez vagy lehúzáshoz.
- Súlykészlet (9 db súlytömb): Egyszerűen szabályozható edzésterhelés – a csigás súlyrendszer 9 darab súlylapból áll, melyekkel fokozatosan állítható a terhelés.

Biztonsági előírások

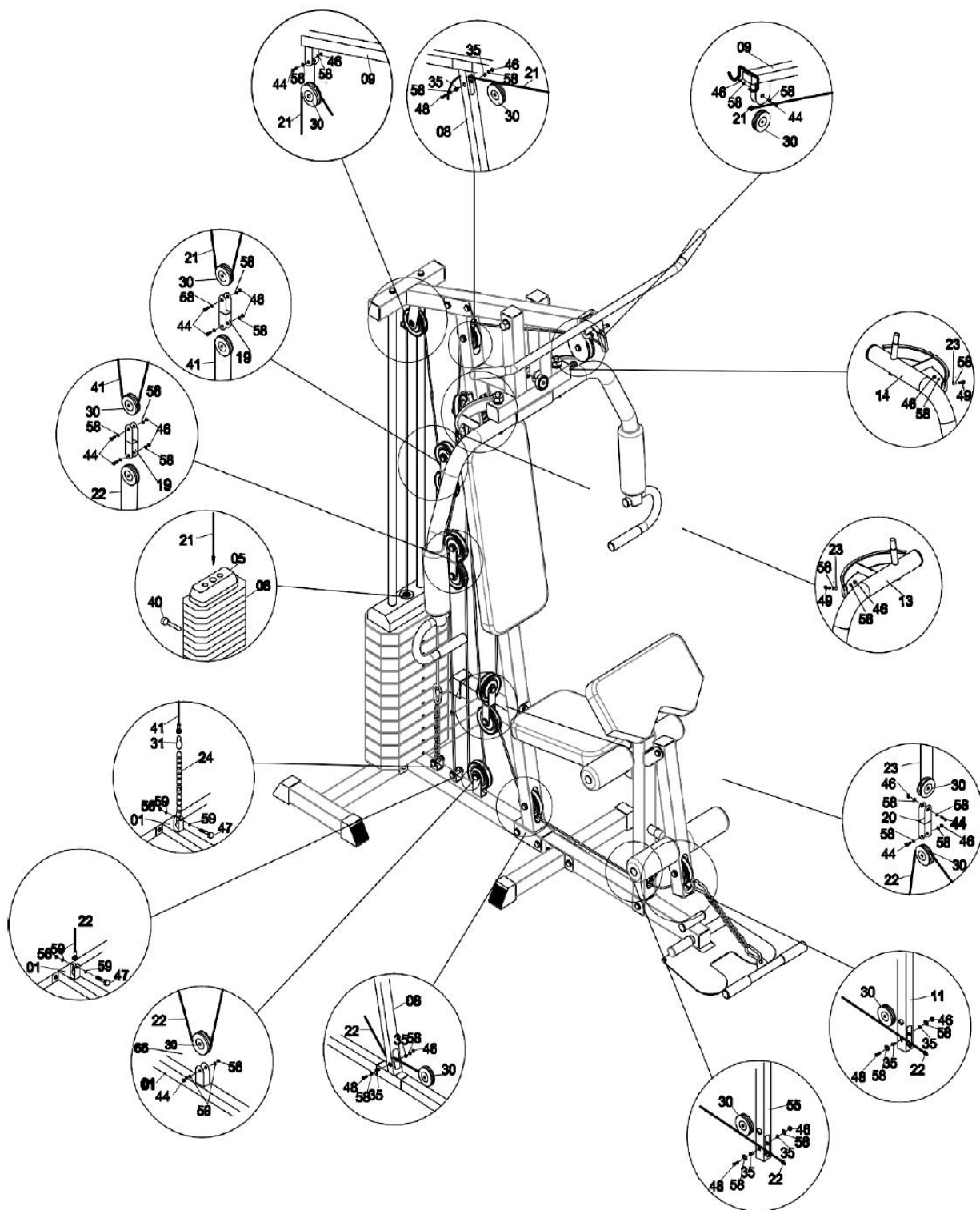
Kérjük, hogy a gép használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi biztonsági előírásokat!

Az útmutatások betartásával megelőzhetők a balesetek és a berendezés sérülései.

- A gépet mindig sík, stabil, csúszásmentes talajon használja! Ügyeljen rá, hogy használat közben a gép ne mozdulhasson el.
- Minden használat előtt ellenőrizze a csavarok, kötőelemek és kábelek állapotát. Ha bármelyik lazának vagy sérültnek tűnik, húzza meg vagy cserélje ki használat előtt.
- Győződjön meg róla, hogy a kábelek szabadon mozognak, nincsenek egymást keresztezve, és nincsenek megcsavarodva. A helytelen kábelvezetés akadályozhatja a gép működését és balesetveszélyes.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet. Soha ne próbálja többen vagy egyszerre több izomcsoportot külön személyekkel edzeni a gépen. Edzés közben gyermekek és háziállatok ne tartózkodjanak a gép közelében. A mozgó elemek balesetveszélyt jelentenek a számukra.
- Ne terhelje túl a gépet az ajánlott súlyhatár felett. A maximálisan megengedett terhelést (a súlykészlet tömegét) ne lépje túl, mert a szerkezet károsodhat.

Az összeszerelés lépései

Az összeszereléshez csupán néhány alap szerszám szükséges (imbuszkulcs, csavarkulcs). A mellékelt részletes rajzok és az alkatrészlista segítenek a folyamatban. Kövesse az alábbi lépéseket sorrendben a kondigép helyes összeállításához:



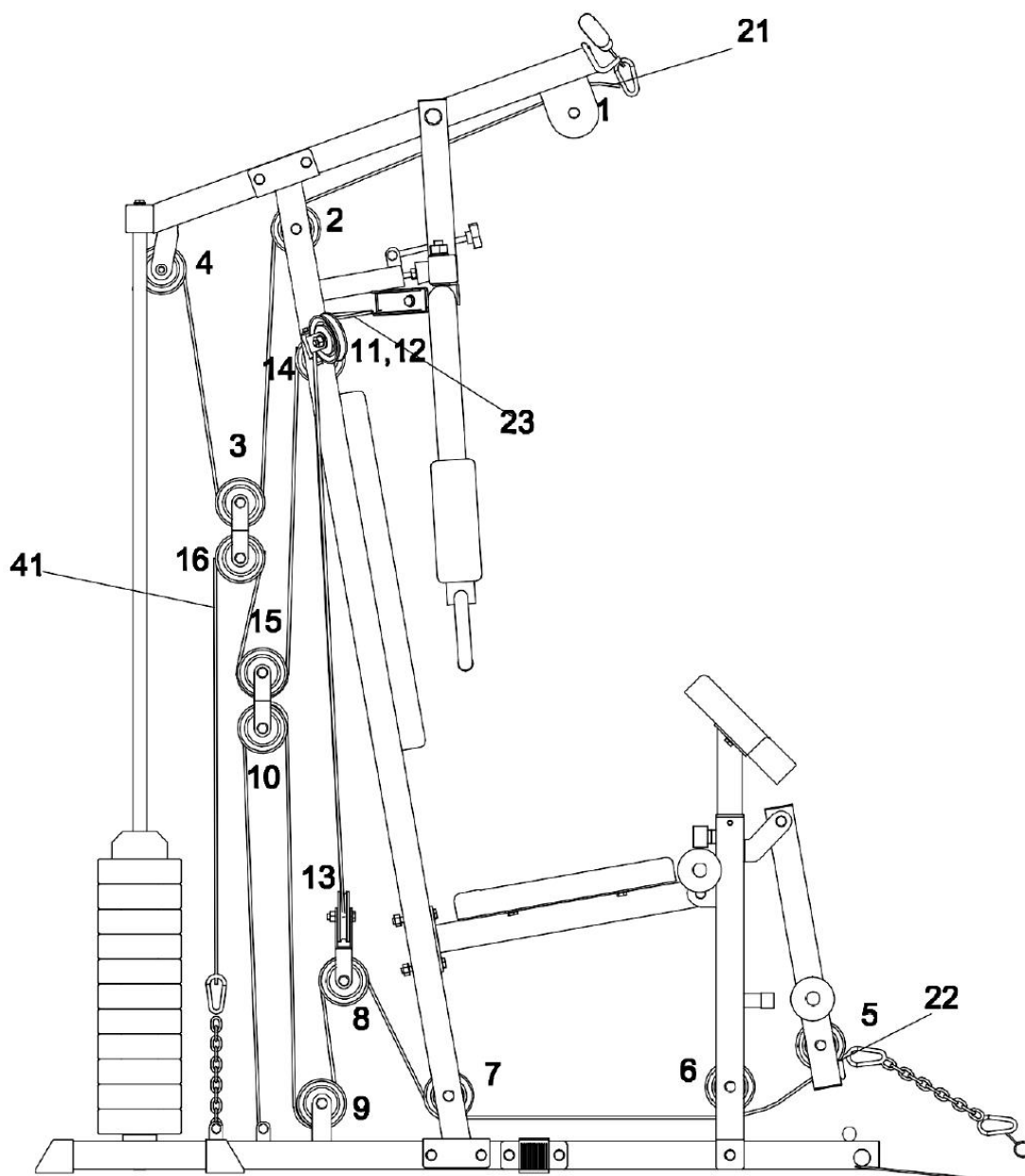
Csigák elhelyezkedése

A fenti ábra a csigák és a huzalok helyes elrendezését és vezetését mutatja be az otthoni edzőgép rendszerben.

A számozott csigák (1–16) mindegyike egy adott helyen és funkcióval rendelkezik a gép kábelrendszerén belül. Kérjük, győződj meg róla, hogy minden csiga pontosan az ábrán látható módon van beszerelve és beállítva a zökkenőmentes és biztonságos működés érdekében.

A kábel helytelen elvezetése egyenetlen feszültséget, nem megfelelő működést vagy akár a berendezés károsodását is okozhatja. Használat előtt mindig ellenőrizd a kábelvezetést az ábra alapján, és győződj meg róla, hogy minden alkatrész (például a súlykészlet, karok, karos elemek) akadálymentesen mozog.

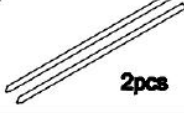
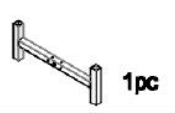
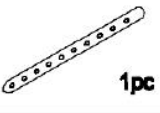
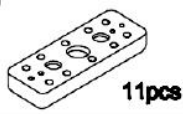
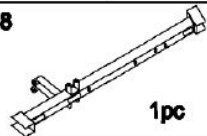
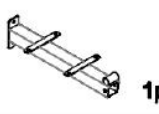
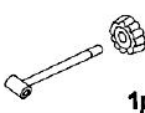
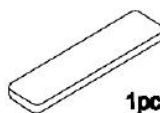
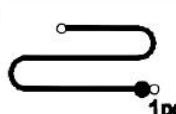
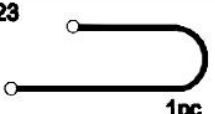
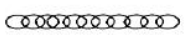
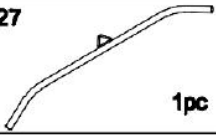
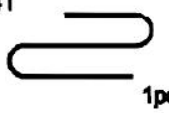
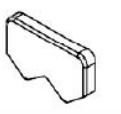
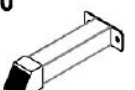
⚠ Tipp: Használat előtt minden csigát ellenőrizz – szabadon kell forognia, és stabilan kell rögzítve lennie, mielőtt terhelést alkalmazol.



ALKATRÉSZ LISTA

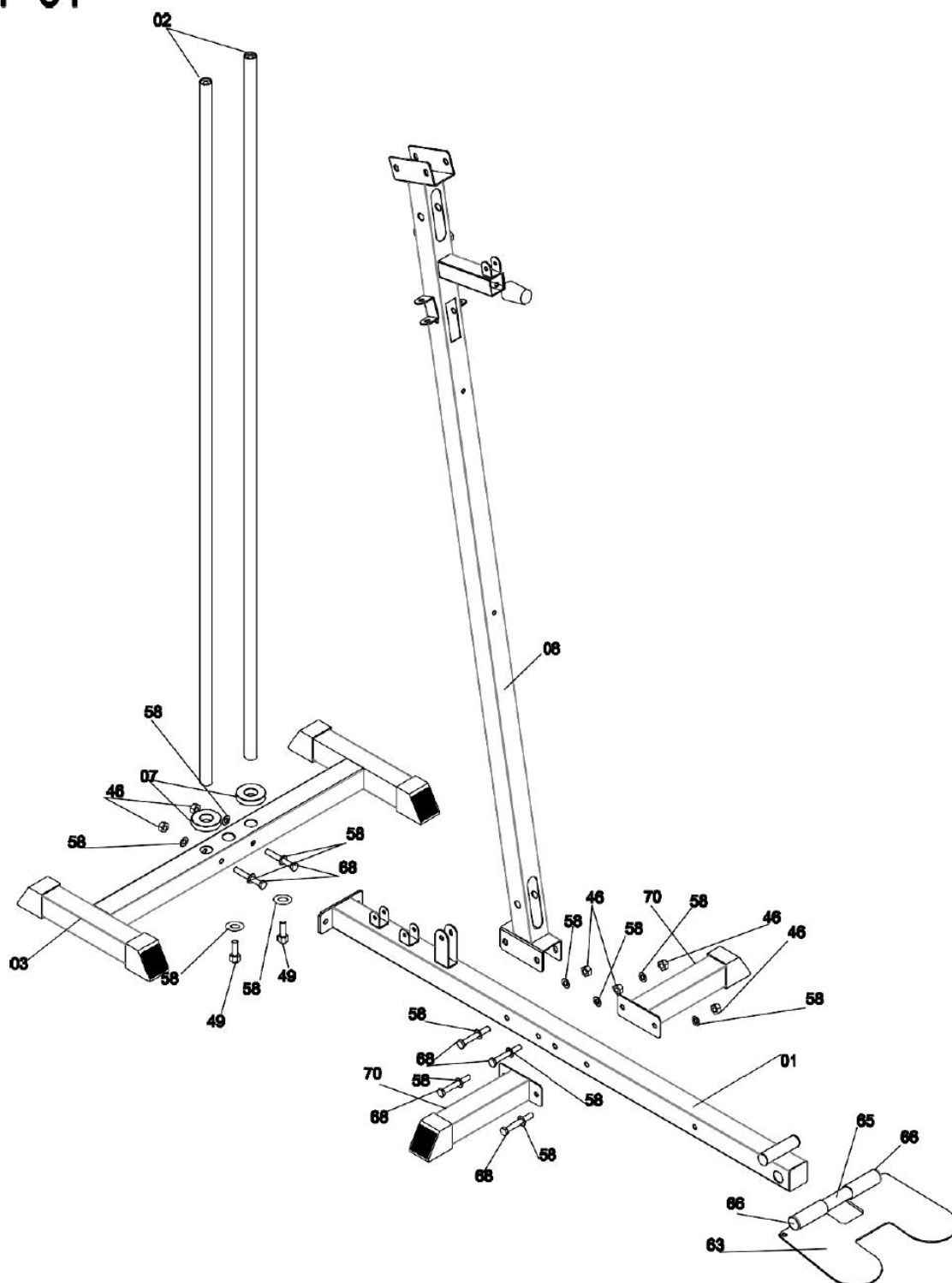
Alkatrész szám:	Megnevezés	Darab
1	Fő alsó tartócső	1
2	Vezető rúd	2
3	Hátsó stabilizáló cső	1
4	Választókar/Állítókar	1
5	Rögzítőlemez	1
6	Beépített súlyok	9
7	Ütköző	2
8	Keret	1
9	Felső vázrész	1
10	Csillapítócső	1
11	Lábbefogó rúd	1
12	Benyomás rögzítőelem	1
13	Bal oldali lengőkar cső	1
14	Jobb oldali lengőkar cső	1
15	Nyomócsap/Rögzítőcsap	1
16	Ülőpárna	1
17	Háttámla	1
18	Csigablokk	2
19	Lebegő csiga (A)	1
20	Lebegő csiga (B)	1
21	Kábel 2370mm	1
22	Kábel 3050mm	1
23	Kábel 2720mm	1
24	Lánc	2
25	Mellgép karpárna	2
26	Lábhajlító párna	4
27	Lehúzóráúd	1
28	Bicepszrúd	1
29	Párnatartó	2
30	Csiga	13
31	Lánc kampó	4
32	Persely Ø16	2
33	Gumiütköző	1
34	Kerek persely 1"	1

35	Műanyag persely	6
36	Kerek végzáró sapka 1"	8
37	Négyzet alakú végzárósapka 50mm	9
38	Gumivégsapka	2
39	Markolatcső	2
40	Rögzítőtüske	1
41	Kábel 2400mm	1
42	Hatlapfejű csavar M16"180mm	1
43	Gyorsrögzítő tüske 10x55	1
44	Hatlapfejű csavar M10*45mm	10
45	Alsó csőhosszabító	1
46	Önzáró anya M10	26
47	Hatlapfejű csavar M8x40mm	3
48	Hatlapfejű csavar M10x70mm	7
49	Hatlapfejű csavar M10"20mm	6
50	Nyomáscsökkentő alátét Ø43 x Ø 13x3.5	1
51	Hatlapfejű csavar M8"65mm	2
52	Hatlapfejű csavar M8"15mm	8
53	Párnatartó cső	1
54	Önzáró anya M16	3
55	Tartócső	1
56	Önzáró anya M8	2
57	Alátét M16	4
58	Alátét M10	66
59	Alátét M8	18
60	Persely Ø19	4
61	Védőréteg	2
62	Végzáró sapka, szögletes 26x38mm	2
63	Lábtartó	1
64	Hatlapfejű csavar M10x65mm	2
65	Lábtartó összekötő elem	1
66	Végzáró sapka Ø30mm	2
67	Ütköző hüvely 50mm	1
68	Hatlapfejű csavar M10x75mm	5
69	Tárogató alsó fogantyú	2
70	Talptartó cső	2

01  1pc	02  2pcs	03  1pc	04  1pc	05  1pc
06  11pcs	07  2pc	08  1pc	09  1pc	10  1pc
11  1pc	12  1pc	13  1pc	14  1pc	15  1pc
16  1pc	17  1pc	18  2pcs	19  2pc	20  1pc
21  1pc	22  1pc	23  1pc	24  2pcs	25  2pcs
26  4pcs	27  1pc	28  1pc	29  2pc	30  16pcs
31  5pcs	32  Ø16 2pcs	33  1pc	34  1pc	35  10pcs
36  Ø25 10pcs	37  50*50 10pcs	38  6pcs	39  Ø50 2pcs	40  1pc
41  1pcs	42  M16×180mm 1pc	43  Ø10×55mm 1pc	44  M10×45mm 13pcs	45  1pcs
46  M10 35pcs	47  M8×40mm 5pcs	48  M10×70mm 9pcs	49  M10×20mm 6pcs	50  Ø43xØ13x3.5T 1pc
51  M8×65mm 2pcs	52  M8×15mm 8pcs	53  1pc	54  M16 3pcs	55  1pcs
56  M8 3pcs	57  M16 4pcs	58  Ø10 76pcs	59  Ø8 18pcs	60  Ø19 4pcs
61  1pcs	62  1pcs	63  1pcs	64  M10×65mm 2pcs	65  1pcs
66  Ø30 2pcs	67  6pcs	68  M10×75mm 10pcs	69  2pcs	70  2pcs

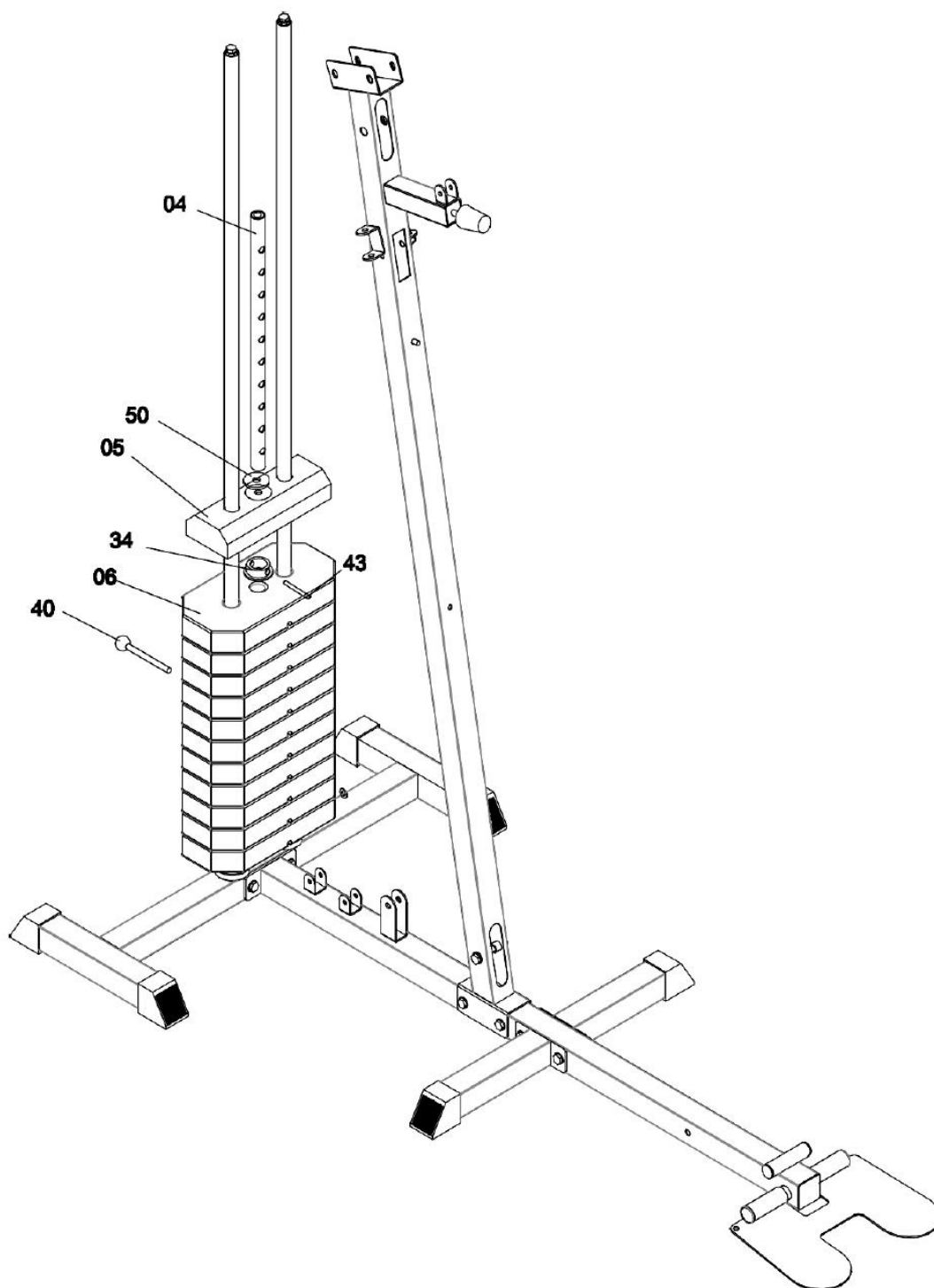
1. Alapkeret összeállítása: Szerelje össze a fő tartóváz elemeit (01, 02, 03, 08) a keresztartó lábakkal, és rögzítse őket biztonságosan a mellékelt 46-os, 48-as és 58-as kötőelemek (csavarok és anyák) segítségével. Győződjön meg róla, hogy az alap stabilan áll, mielőtt továbblép.

STEP 01



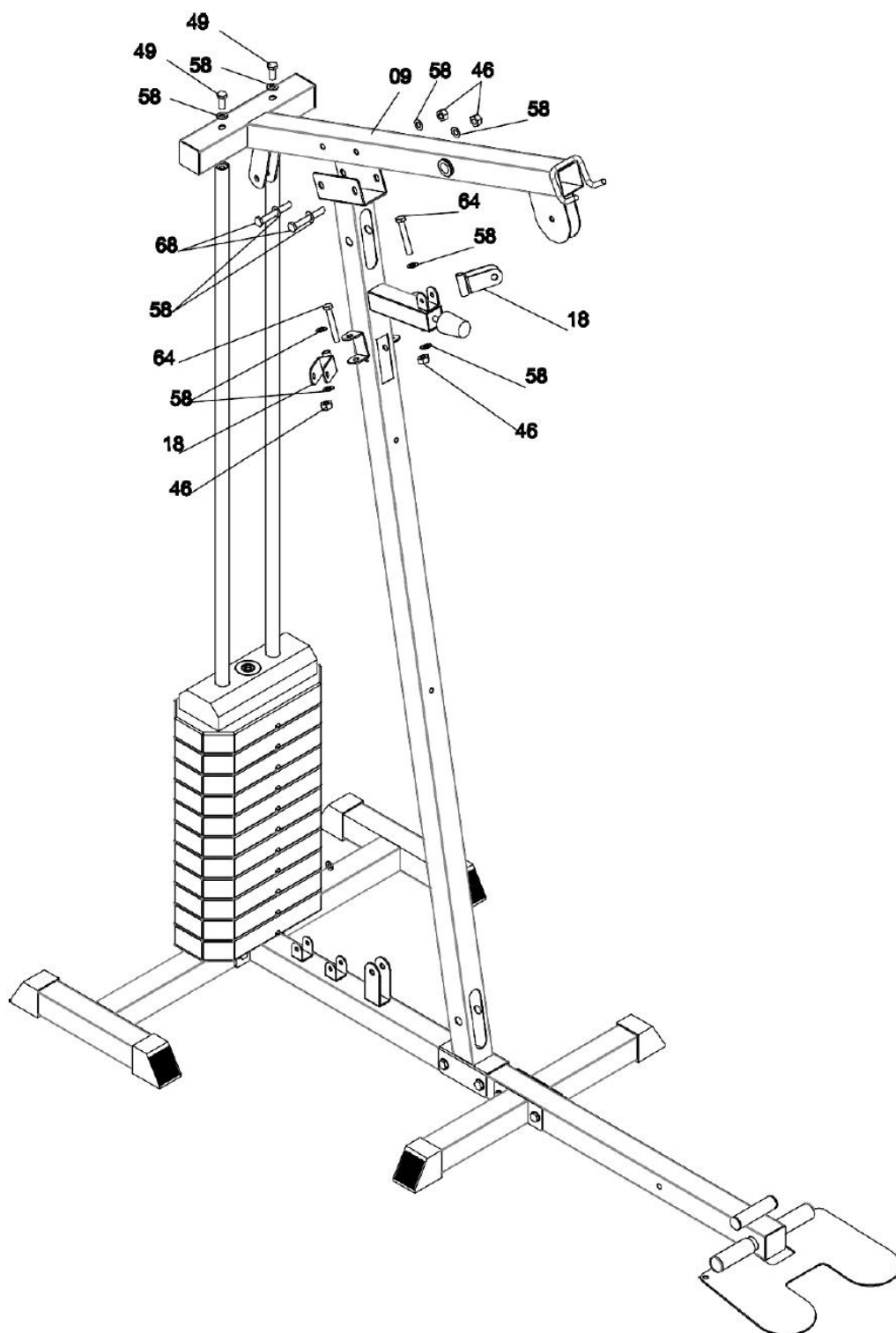
2. Súlykészlet felszerelése: Helyezze fel a 05-ös felső lapra a súlytömböket (06). Illessze be a 04-es választókart a súlykészlet közepébe, és rögzítse a megfelelő pozícióban a 40-es rögzítő tű segítségével. Ügyeljen, hogy a súlyok egy vonalban legyenek és simán mozogjanak a vezetősínen.

STEP 02



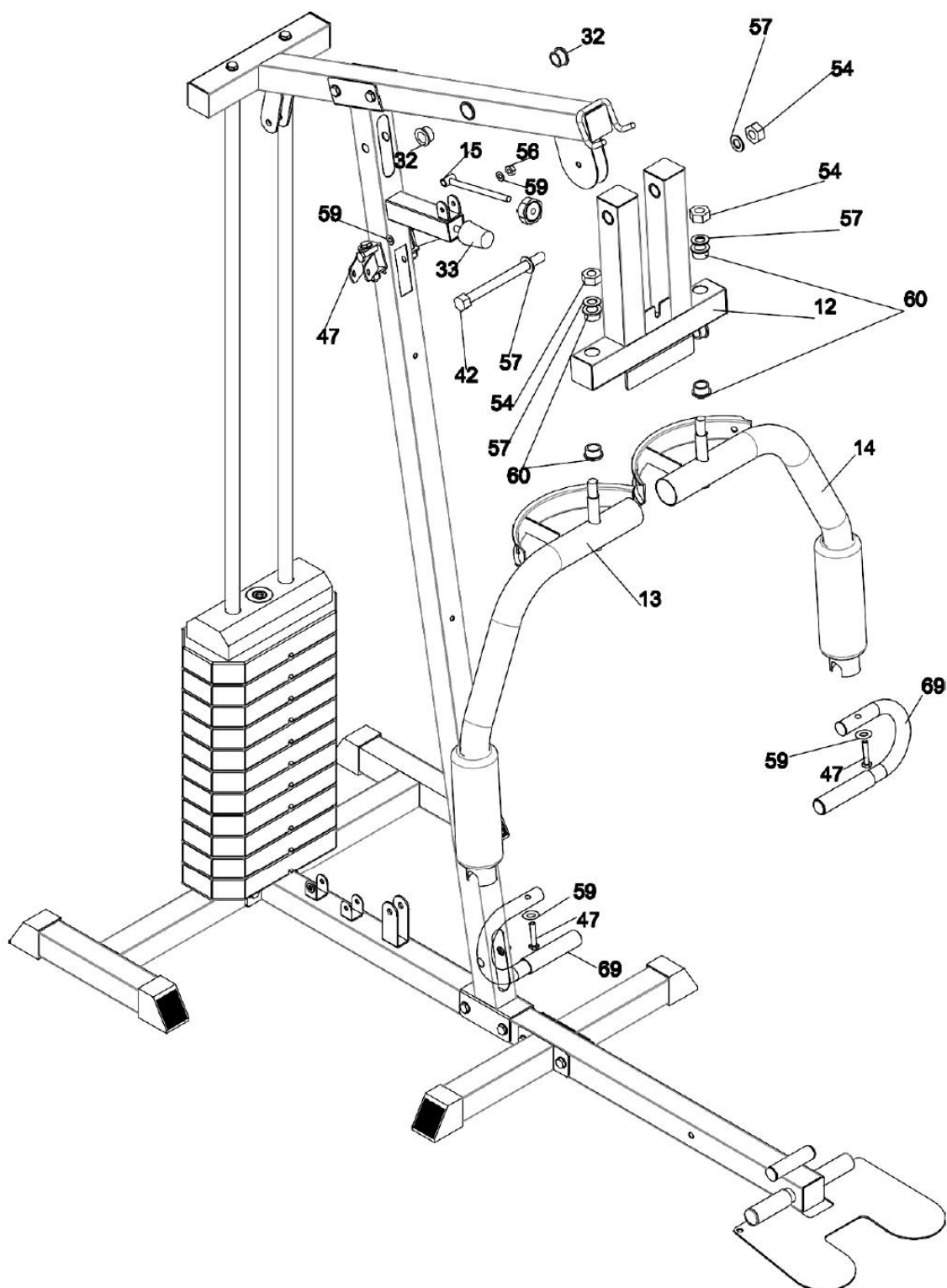
3. Felső csigatartó és karok felszerelése: Szerelje fel a 09-es felső vázelemet, és rögzítse rá a hozzá tartozó 18-as számú csigákat a mellékelt csavarokkal. Ellenőrizze, hogy a csigák szabadon forognak, és a kábelek megfelelően futnak rajtuk.

STEP 03



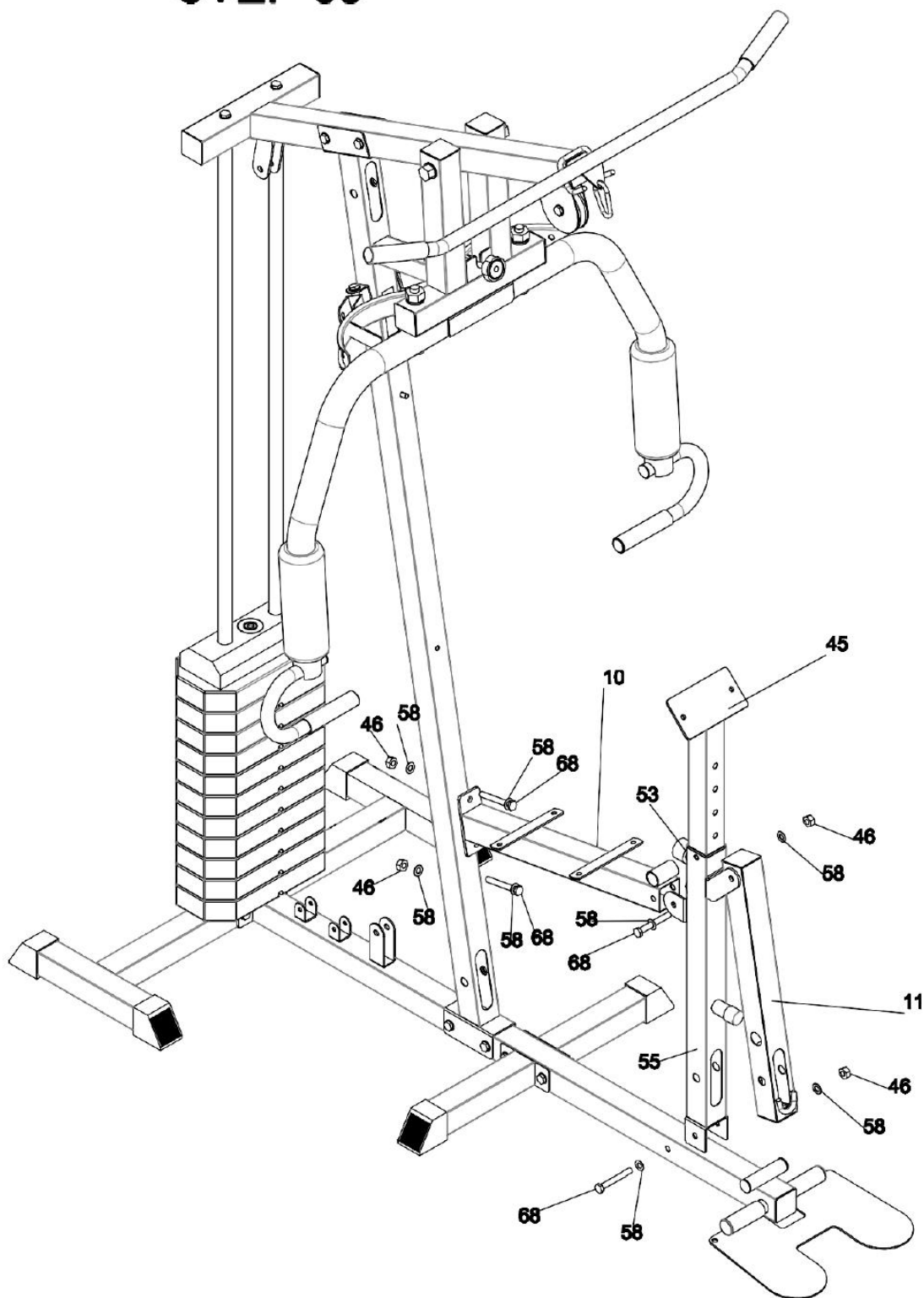
4. Karok és csigák finombeállítása: Rögzítse a 13-as és 14-es karokat (mellgép karok) a helyükre a csapokkal vagy csavarokkal, ahogy az ábra mutatja. Szerelje be a szükséges gumibetéteket az ütközési pontokra, és illessze a tolóegységet (12) a megfelelő sínre. Ezek a finombeállítások biztosítják a karok sima mozgását és a csigák megfelelő feszülését.

STEP 04



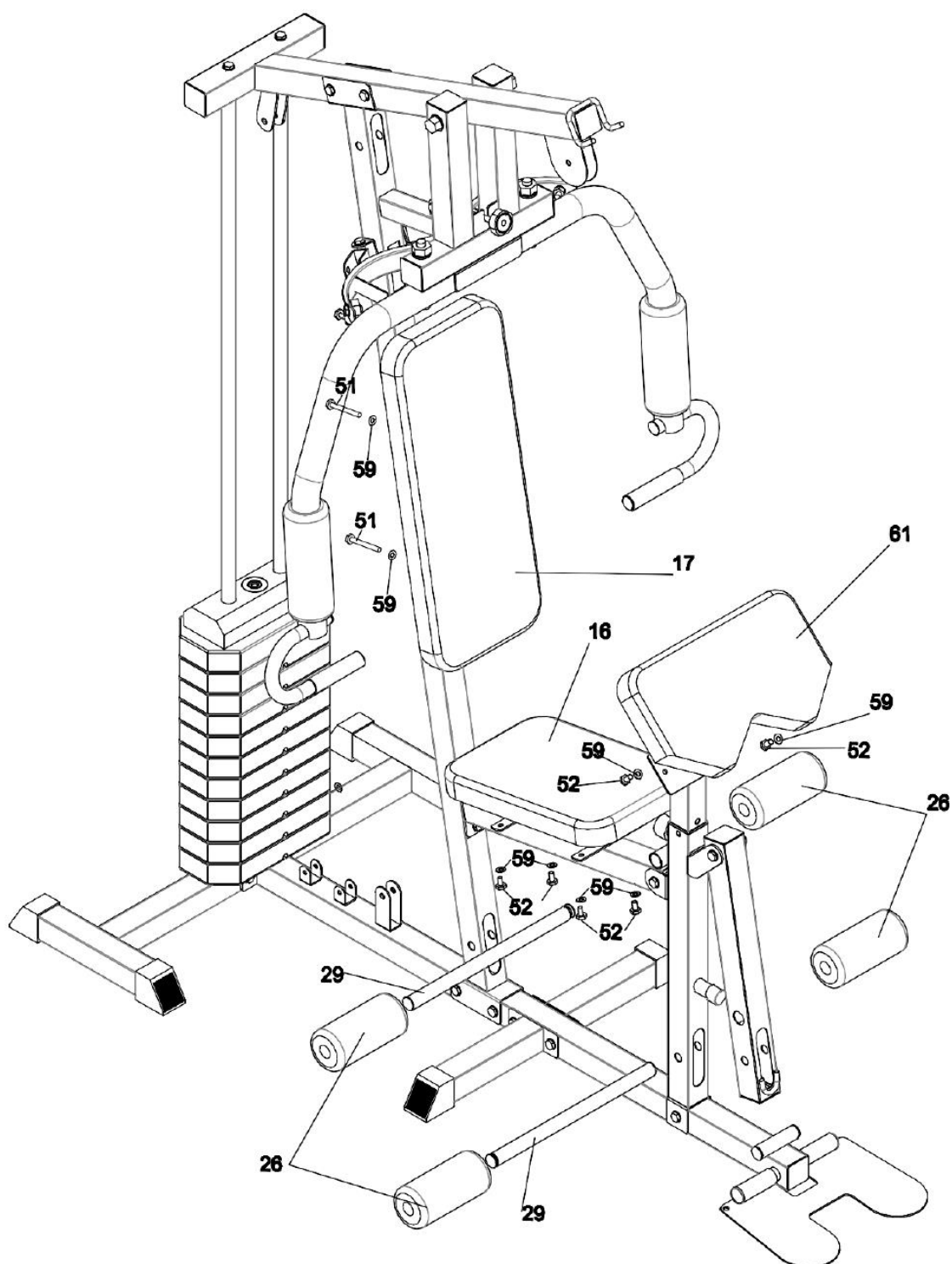
5. Lábmodul és háttámasz felszerelése: Miután rögzítette a 10-es és 11-es vázelemeket, valamint a 53-as és 55-ös rögzítőelemeket, szerelje fel a 26-os lábpárnát a helyére. Ezt követően illessze össze a bicepszpadot a megfelelő tartójával, ügyelve a biztos rögzítésre.

STEP 05



6. Végő szerelés és párnázás: Szerelje fel az ülő- és háttámlát (16, 17) a keretre, és rögzítse ezeket a 51-es, 52-es és 59-es alkatrészekkel. Ellenőrizze az összes csavar végleges meghúzását, végezze el a csigák finomhangolását (állítsa be a kábelek feszességét szükség szerint), és helyezze fel az esztétikai burkolatokat és takaróelemeket.

STEP 06



Megjegyzés: Az összeszerelés során ne erőltesse az illeszkedő elemeket. Ha valamelyik alkatrész nehezen illeszthető, ellenőrizze újra a sorrendet és az alkatrész számát a rajzon. Az összeszerelt kondigépnek stabilnak és lötyögésmentesnek kell lennie. Ha bizonytalan valamelyik lépésben, kérjen segítséget vagy keresse fel az ügyfélszolgálatot.

Használati útmutató

Használat előtt:

- Ülés és támla beállítása: Állítsa be a háttámla és az ülés magasságát úgy, hogy kényelmes testhelyzetet biztosítson az edzéshez. A helyes pozíció segít a gyakorlatok szabályos végrehajtásában és megelőzi a sérüléseket.
- Súly kiválasztása: Válassza ki a megfelelő edzősúlyt a súlykészletből a választó tű (40-es alkatrész) segítségével. Győződjön meg róla, hogy a biztosító tű teljesen át van dugva a kiválasztott súlylapon, mielőtt elkezdi a gyakorlatot.
- Biztonsági ellenőrzés: Győződjön meg arról, hogy minden csavar szorosan rögzítve van, és minden kábel a helyén van. Ellenőrizze, hogy a mozgó részek (csigák, karok) akadálymentesen működnek. Ha bármi lazát vagy rendelleneset talál, használat előtt orvosolja.

Gyakorlatok

- Húzódkodás/Lehúzás (hátizom): Üljön a géphez és ragadja meg a felső lehúzórudat (27). Egyenes háttal, lapockákat összezárva húzza le a rudat a mellkasa felé, majd engedje vissza kontrolláltan. Ezzel a gyakorlattal a hátizmokat erősítheti.
- Mellkas gyakorlat (pec deck): Üljön a háttámlának döntve, alkarjait helyezze a mellgép karokra (13, 14). Lassan zárja össze a karokat maga előtt, mintha "átölelné" valamit, majd engedje vissza őket kiinduló helyzetbe. A mozdulat során érezni fogja a mellkas és a váll izmainak munkáját.
- Alsó evezés/húzás (hát és kar): Csatlakoztassa a megfelelő fogantyút az alsó húzókábelhez (az alsó csiga kijövő részéhez). Üljön le, lábát támassza meg, és egyenes háttal húzza a fogantyút a hasához, mintha evezne. Engedje vissza a kart előre, majd ismét húzza magához. Ez a gyakorlat a hát középső szakaszát és a karokat erősíti.
- Bicepsz gyakorlat: Helyezze fel a bicepszpadot (61) a gépre a hozzá tartozó tartóba, és csatlakoztassa a kígyórudat vagy egyenes rudat (28) az alsó kábelhez. Üljön a pad mögé, karjait támassza a párnázott felületre, és végezzen karhajlításokat: hajlítsa be a karját, emelve a súlyt a váll felé, majd engedje vissza. Ez a gyakorlat izoláltan dolgoztatja meg a bicepsz izmait.
- Lábgyakorlatok (nyújtás/hajlítás): Üljön a gép ülésére, és rögzítse lábfejét a lábgép párna (26) alá vagy mögé a gyakorlat típusától függően. Lábnyújtás: a párnát elől a lábfele fölé helyezve nyújtsa ki a lábait, ezzel a combfeszítő izmokat dolgoztatva. Lábhajlítás: feküdjön hasra (ha a gép lehetővé teszi) vagy üljön, a párnát a lábfeje mögé illesztve hajlítsa a lábát hátrafelé, ezzel a combhajlító izmokat edzve. Mindkét gyakorlatot lassan, kontrolláltan végezze, teljes mozgástartománnyal.

Karbantartás

Ahhoz, hogy a kondigép hosszú távon megbízhatóan és biztonságosan működjön, tartsa be az alábbi karbantartási javaslatokat:

- Rendszeres ellenőrzés: Havonta (vagy gyakori használat esetén akár hetente) ellenőrizze az összes csavart, anyát és kötőelemet, valamint a kábelek és csigák állapotát. Húzza meg a lazuló csavarokat, és cserélje ki az esetleg sérült alkatrészeket.
- Kenés: A csigákat és minden mozgó alkatrészt lásson el kenőanyaggal kb. havonta egyszer. Használjon szilikonspray-t vagy a gyártó által javasolt kenőanyagot a gördülékeny működés fenntartása érdekében. Kerülje az olajalapú kenőanyagokat, amelyek a porral keveredve sűrű, ragadós anyagot képezhetnek.
- Tisztítás: Edzés után törölje le a gépet egy enyhén nedves, puha ronggyal. Használhat semleges, vegyszermentes tisztítószerrel a makacs szennyeződések eltávolítására. Ügyeljen rá, hogy a nedvesség ne jusson a csigák vagy csapágyak belsejébe, és a használat után mindig törölje szárazra a fémfelületeket a rozsdásodás elkerülése érdekében.
- Környezeti elhelyezés: Ne tegye ki a kondigépet közvetlen időjárási hatásoknak. Kültéri nedvesség vagy közvetlen napsugárzás (UV-sugárzás) károsíthatja az anyagokat. Beltéri, száraz helyen tárolja és használja a gépet. Ha hosszabb ideig nem használja, takarja le a portól és nedvességtől védő ponyvával.

Hibaelhárítás

Ha a kondigép használata közben problémát észlel, az alábbi útmutató segíthet az általános hibák elhárításában:

- **Kábel nem mozdul** – Valószínűleg helytelen a kábel vezetése a csigákon vagy megszorult egy alkatrész. Ellenőrizze a kábelezt a csigasorban (*lásd az 5. ábrát a helyes kábelvezetésről*), és győződjön meg róla, hogy semmi nem akadályozza a mozgását. Szükség esetén szerelje szét és fűzze újra a kábelt a megfelelő útvonalon.
- **A súlyok nem emelkednek** – Elképzelhető, hogy a biztosító tű (a terhelés kiválasztó pin) nincs megfelelően beillesztve a súlykészletbe, vagy két súlylapot egyszerre próbál felemelni. Győződjön meg róla, hogy a tű teljesen be van tolva a kívánt súlynál, és egyik súlylap sincs ferdén beakadva. Ha a probléma továbbra is fennáll, ellenőrizze, nem akadt-e el idegen tárgy a súlyok között.
- **Nyikorgó hang** – Valószínű, hogy valamely csavar vagy csapágymeglazult. Azonosítsa a zaj forrását: ha a váz csatlakozásaitól jön, húzza meg a megfelelő csavarokat (különösen a 46-os és 48-as számú csavarokat a fő tartóváznál). Ha a csigánál hallható a nyikorgás, cseppentsen rá egy kis kenőanyagot. Mindig karbantartás után tesztelje a gépet terhelés nélkül, hogy megbizonyosodjon a hiba megszűnéséről.

Megjegyzés: Amennyiben a fenti tanácsokkal nem sikerül megoldani a problémát, ne használja tovább a gépet, hogy elkerülje a további károsodást vagy sérülést. Helyette lépjen kapcsolatba az ügyfélszolgálattal vagy a forgalmazóval további segítségért.

Támogatás

Amennyiben segítségre van szüksége vagy kérdése merül fel a kondigép használatával kapcsolatban, forduljon bizalommal a vásárlás helyéhez vagy keresse fel a forgalmazó ügyfélszolgálatát. A gyors ügyintézés érdekében tartsa kéznél az alábbi információkat:

- Termék cikkszáma vagy modellszáma: (Ezt a típust jelölő azonosítót a gép dobozán vagy a használati útmutató elején találhatja meg.)
- Vásárlás dátuma és helye: (számla alapján.)
- Hiba leírása és fényképe: Ha lehetséges, készítsen fényképet vagy videót a problémás részről, és jegyezze fel, milyen körülmények között jelentkezett a hiba.

Az ügyfélszolgálat a fenti adatok birtokában gyorsabban tud megfelelő tanácsot adni, illetve intézkedni a szükséges alkatrész vagy javítás ügyében. Köszönjük, hogy ezt a többfunkciós otthoni kondigépet választotta, és sikeres, biztonságos edzést kívánunk!

Importőr: S-Sport International Kft;

7030 Paks, Tolnai út 2.;

www.s-sport.hu