

MAXXUS SmartGym H1

Telepítési és használati útmutató - magyar nyelven



TARTALOM

1. Biztonsági utasítások
2. Összeszerelés és falra rögzítés
3. Átfordított / ellenkező irányú telepítés
4. Funkciók
5. Ápolás, tisztítás és karbantartás
6. Ártalmatlanítás és ajánlott tartozékok
7. Edzési ajánlások
8. Alkatrészlista és robbantott ábra
9. Jótállás és szerviz

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Kérjük, olvassa el és tartsa be a használati útmutató minden részét. Különösen fontos a biztonsági, szervizelési és karbantartási utasítások, valamint az edzési információk betartása. Gondoskodjon arról, hogy a készüléket használó minden személy ismerje és kövesse ezeket az előírásokat. Az útmutatót őrizze meg későbbi használatra, karbantartási, tisztítási és pótalkatrész-rendelési információk céljából.

A készülék kizárólag rendeltetésszerűen, felnőttek testedzésére használható. Más célú használat balesethez, egészségkárosodáshoz vagy a készülék sérüléséhez vezethet. A forgalmazó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.

Edzési környezet

Válasszon megfelelő helyet, amely elegendő szabad teret és biztonságos használatot biztosít. A padló teherbírásának elegendőnek kell lennie a készülékhez. A helyiség legyen jól szellőző, huzat nélkül. Ne helyezze a készüléket közlekedési útvonalak, vész kijáratok, ajtók vagy átjárók mellé. A készülék kültéri használatra nem alkalmas; csak száraz, tiszta, temperált beltéri helyiségben használható és tárolható. Nedves helyiségekben, például uszodában vagy szaunában nem használható. A készüléknek sík, szilárd és tiszta felületen kell állnia. Javasolt megfelelő padlóvédő szőnyeg használata. Tartsa távol hőforrásoktól és forró tárgyaktól.

Személyes biztonság edzés közben

Edzés megkezdése előtt javasolt orvosi állapotfelmérés. Ha rosszul érzi magát vagy légzési nehézséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Mindig alacsony terheléssel kezdjen, majd fokozatosan növelje azt; az edzés végén ismét csökkentse a terhelést. Viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt, és kerülje a laza ruházatot, amely a mozgó részekbe akadhat.

A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja. Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy a készülék hibátlan állapotban van-e. Hibás vagy sérült készüléket ne használjon. Javítást kizárólag a gyártó szervizével történt egyeztetés után végezzen, és csak eredeti pótalkatrészt használjon. Nem engedélyezett szerkezeti módosítás vagy idegen alkatrész felszerelése.

A készüléket minden használat után tisztítsa meg az izzadságtól és egyéb folyadékoktól. Gyermekek számára nem alkalmas. Gyermekeket és állatokat edzés közben megfelelő biztonsági távolságban kell tartani. A mozgó mechanizmusokhoz sem saját, sem más személy testrésze nem kerülhet. A csavarokat és anyákat rendszeresen - legalább havonta - ellenőrizze és szükség esetén húzza meg.

A készülék korszerű biztonsági követelmények alapján készült, de csak felnőttek használhatják. A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat. Bármilyen beavatkozás vagy átalakítás veszélyes lehet.

ÖSSZESZERELÉS

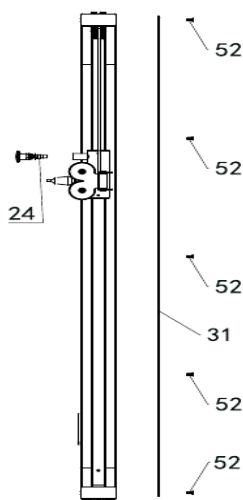
Óvatosan csomagolja ki az alkatrészeket. A készülék egyes részei nagyok és nehezek, ezért az összeszereléshez két személy ajánlott. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész és rögzítőelem rendelkezésre áll-e. Az összeszerelést felnőtt személy végezze sík, tiszta és akadálymentes helyen. Először minden csavart csak kézzel húzzon meg; végleges meghúzást akkor végezzen, amikor az alkatrészek megfelelően illeszkednek. Az összeszerelés során viseljen védőkesztyűt, mert egyes alkatrészeknek éles széle lehet.

1. lépés - A fal előkészítése

Vegyen ki minden alkatrészt a csomagolásból. Jelölje meg a falon a SmartGym H1 rögzítési furatainak helyét. Előzetesen győződjön meg arról, hogy a fal alkalmas a készülék rögzítésére. Csak az adott faltípushoz megfelelő dübelt és csavart használjon. Bizonytalanság esetén kérjen tanácsot szakembertől vagy barkácsáruházban. A furatok pontos kijelöléséhez helyezze a készülék alapkeretét a falhoz, és vízmértékkel ellenőrizze a függőleges és vízszintes beállítást. Ezután készítse el a furatokat.

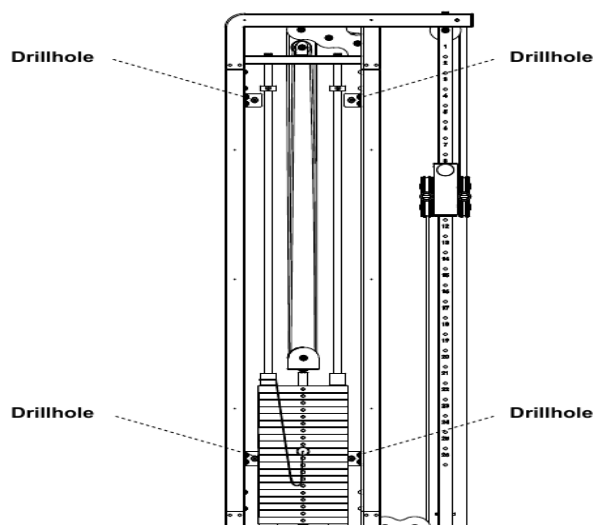
2-3. lépés

Helyezze a rögzítőcsapot (24) a húzóegységbe. Rögzítse a hátsó burkolatot (31) az M6x15 csavarokkal (52). Ezután rögzítse a HomeGym H1 készüléket a falhoz. A négy rögzítőcsavar meghúzása után ellenőrizze, hogy a készülék szilárdan és biztonságosan áll-e.



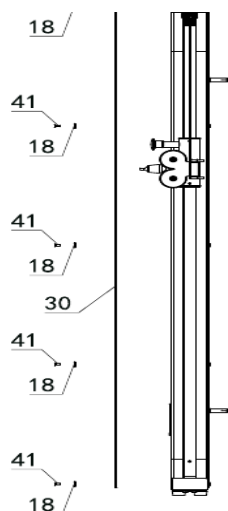
Assembly Step 3

Fix the HomeGym H1 to the wall. Once you have fixed the four screws make sure they are properly secured and firmly fixed.



4-5. lépés

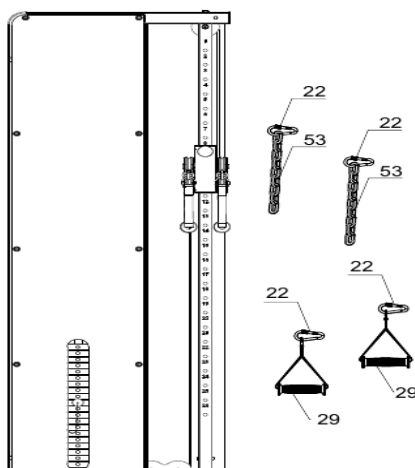
Rögzítse az első burkolatot az alátétekkel (18) és M8x15 csavarokkal (41). Ezután akassza a két fogantyút (29) a húzóegység két tartójára a karabinerekkel (22). Ha hosszabb csatlakozásra van szükség, használja a mellékelt láncokat (53).



Assembly Step 5

Hook the 2 handles (29) onto the two brackets on the traction unit using the snap hooks (22).

If you need this to be longer, use the chains included in delivery (53). If necessary, you can also use longer chains. You usually obtain suitable chains for this from any DIY or hardware store.



A KÉSZÜLÉK ELLENKEZŐ IRÁNYÚ TELEPÍTÉSE

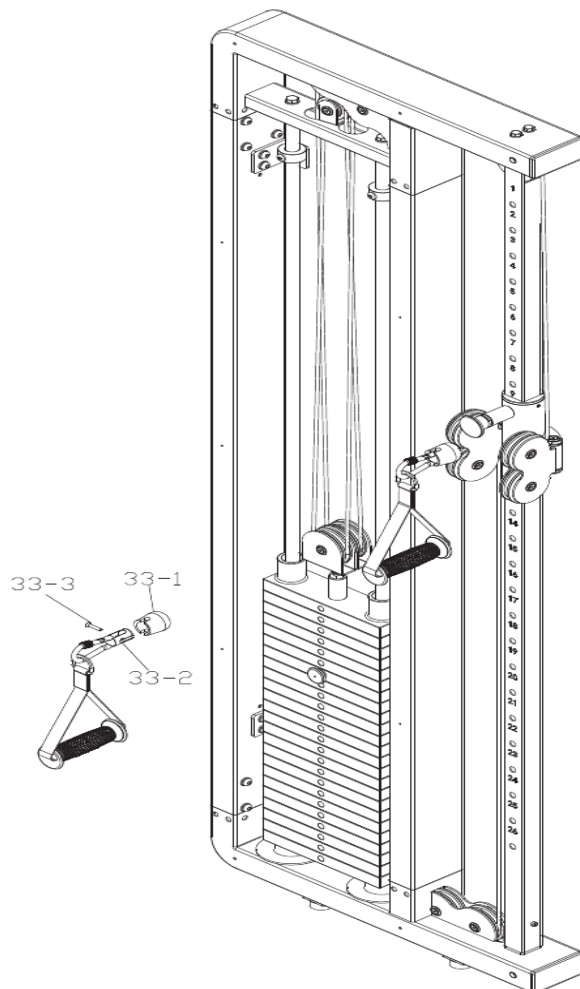
A SmartGym H1 úgy is felszerelhető, hogy a húzóegység a másik oldal felé nézzen. Ehhez az alábbi műveletsort kövesse.

1. lépés

Lazítsa meg a kábelt. A 4-es imbuszkulccsal lazítsa meg az M5x25 csavart (33-3), majd lassan húzza ki a kábelt (35) a rozsdamentes csatlakozóhüvelyből (33-2), és vegye le a műanyag perselyt (33-1) is.

Assembly Step 1

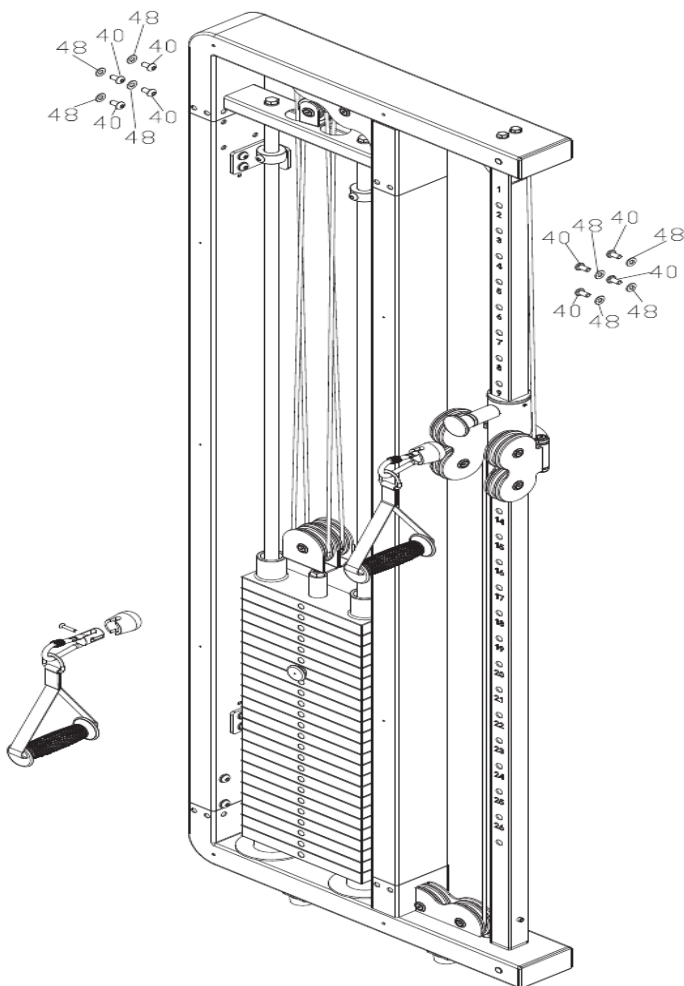
First loosen the cable and use the No.4 wrench to loose the screw M5*25 (33-3). Take out the cable (35) from the stainless connect jack (33-2) slowly. Take down together with the plastic sleeve (33-1).



2. lépés

Az 5-ös kulccsal távolítsa el a bal (3) és jobb (4) függőleges oszlopból a 8 darab M8x15 csavart (40), valamint a hozzájuk tartozó Ø8,5xØ16x1,5 alátéteket (48).

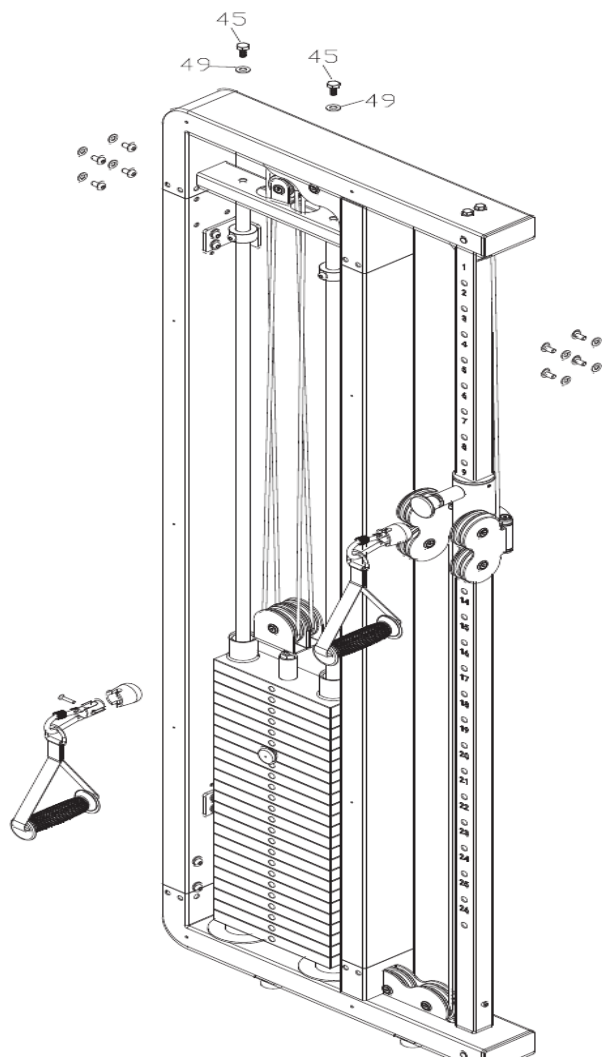
Use wrench to take out the 8 screws 8*15 mm (40) and the washer Ø8.5xØ16xT1.5 (48) from the left upright (3) and the right upright (4).



3. lépés

A 17-es kulccsal távolítsa el az M10x20 csavart (45) és a Ø10,5xØ20x2,0 alátétet (49).

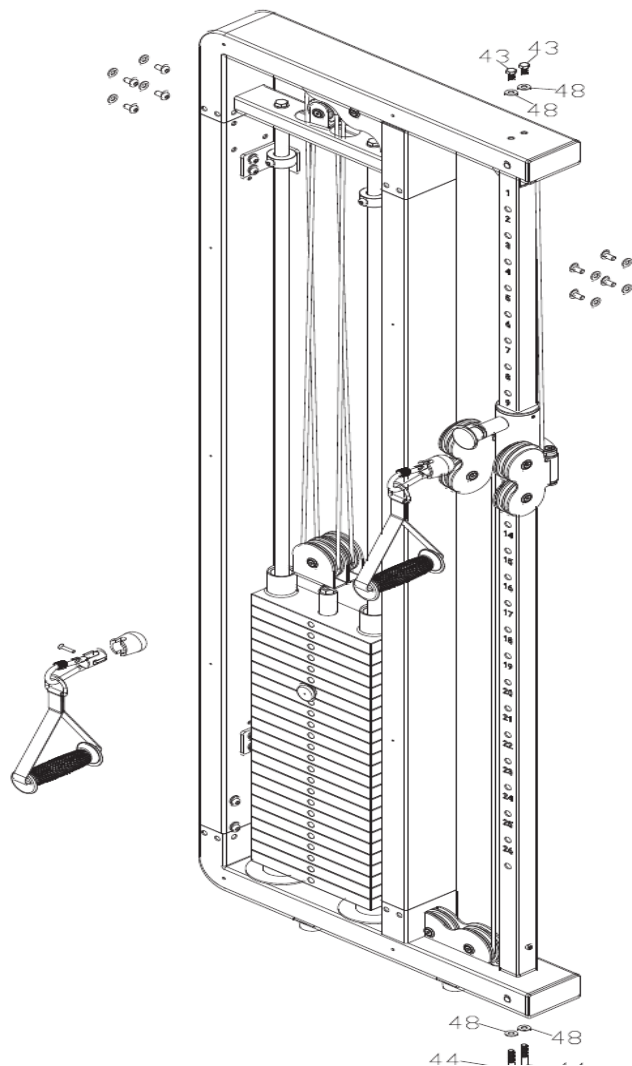
Use No.17 wrench to take out the screw M10*20mm (45) and the washer Ø10.5xØ20xT2.0 (49).



4. lépés

A 13-as kulccsal távolítsa el az M8x15 csavart (43), az M8x60 csavart (44), valamint a Ø8,5xØ16x1,5 alátéteket (48).

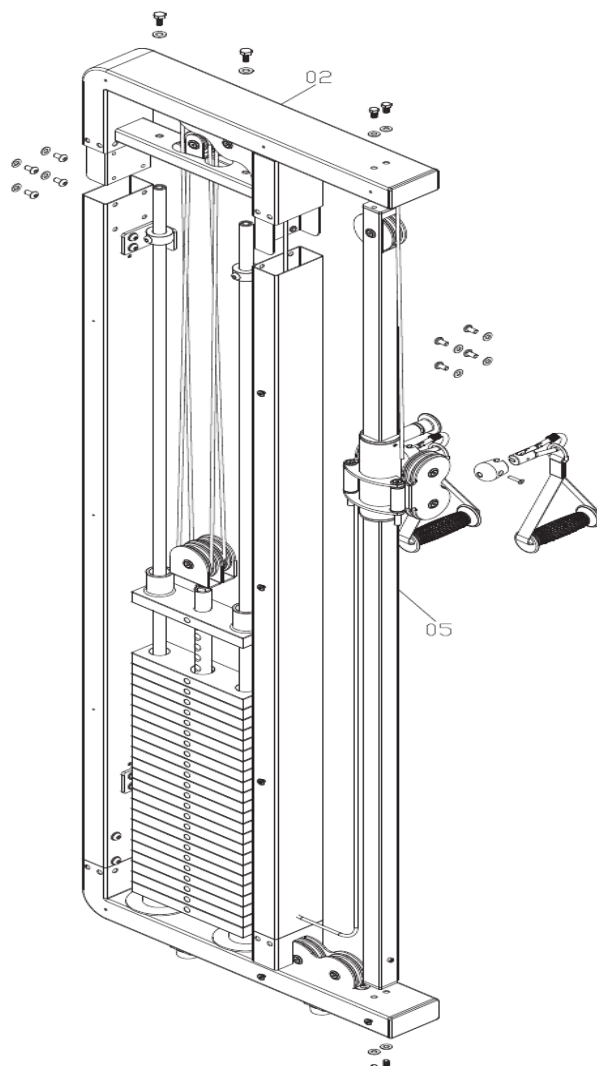
Use No.13 wrench to take out the screw M8*15mm (43), the screw M8*60mm (44) and the washer Ø8.5xØ16xT1.5 (48).



5. lépés

Emelje meg kissé a felső keretelemet (2), majd fordítsa át a rozsdamentes függőleges oszlopot (5). Először húzza ki a kábelt, majd vezesse át az oszlop másik oldalán.

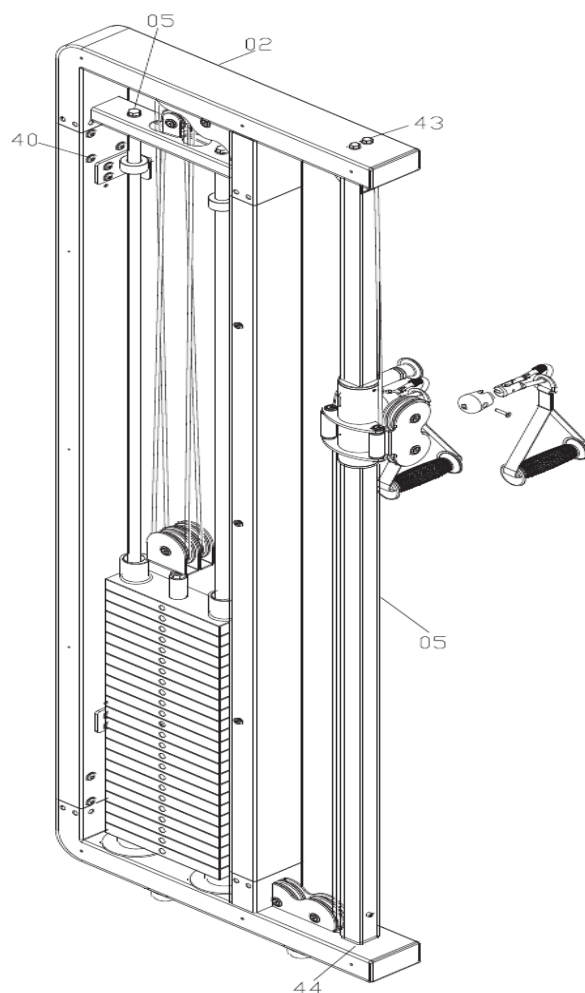
Move the headpiece (2) a little then overturn stainless steel (5) upright. Take out the cable first, then pull it through stainless steel (5) upright from another side.



6. lépés

Helyezze vissza a rozsdamentes függőleges oszlopot (5) a keretbe. Először húzza meg az M8x60 csavart (44) a 13-as kulccsal, majd szerelje vissza a felső keretelemet (2). Húzza meg az M8x15 csavarokat (43 és 40), valamint az M10x20 csavart (45) a rozsdamentes vezetőrúd (8) rögzítéséhez.

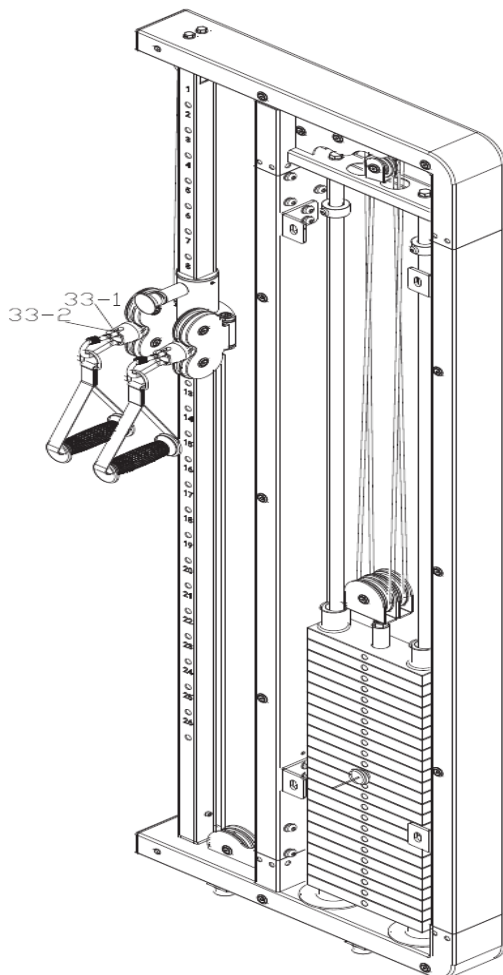
Place the stainless steel (5) upright to the frame. Use the No.13 wrench to lock down the screw M8*60mm (44) first. Assemble the headpiece (2). Assemble the screw M8*15 mm (43) and the screw M8*15mm (40) on Stainless steel (5) right. Assemble the screw M10*20mm (45) on Stainless steel guide bar (8).



7. lépés

Vezesse át a kábelt (33) a műanyag perselyen (33-1), majd helyezze vissza a rozsdamentes csatlakozóhüvelybe (33-2). A 4-es kulccsal húzza meg az M5x25 csavart (33-3).

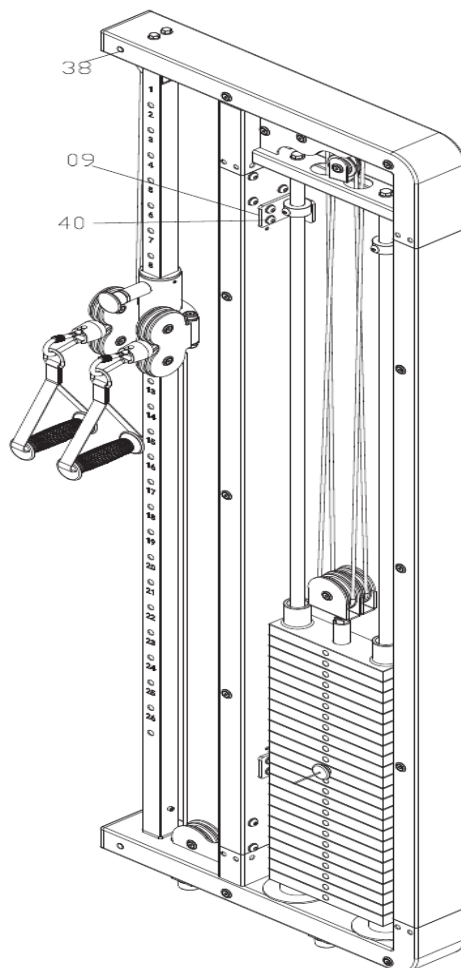
||| the cable (33) through the plastic sleeve (33-1) to the stainless connect jack (33-2) as before. Use the No.4 wrench tighten the screw M5*25mm (33-3).



8. lépés

Az 5-ös kulccsal távolítsa el az M8x15 csavarokat (40) a négy fali csatlakozólemeztől (9). Fordítsa át a csatlakozólemezeket, majd rögzítse őket újra. Vegye ki a záródugókat (38) a felső és alsó elemekből, és helyezze át őket az ellenkező oldalon lévő megfelelő furatokba.

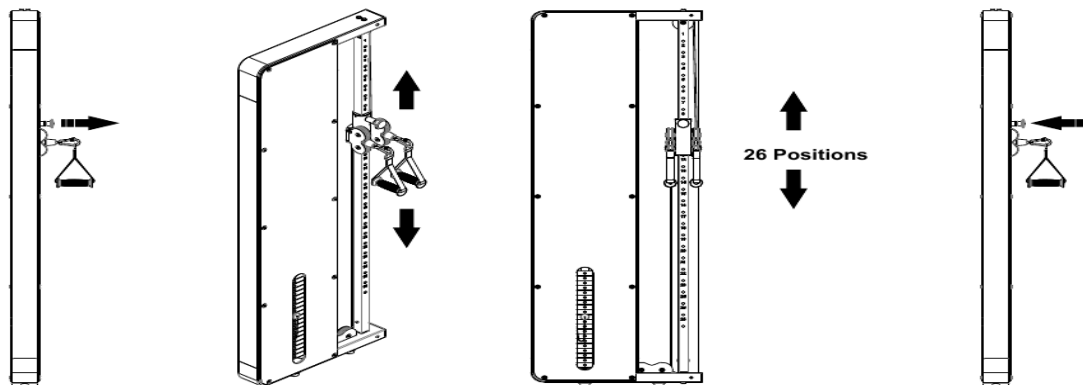
Use the No.5 wrench to take out the screw M8*15 (40) from the connection wallboard (9). Overturn the connection wallboard (9) then lock the screw M8*15mm (39). Take out the screw (38), then put in the corresponding surface.



FUNKCIÓK

A SmartGym H1 húzóegysége 26 különböző függőleges pozícióba állítható. Húzza ki a biztonsági rögzítőcsap fogantyúját, mozgassa a húzóegységet a kívánt magasságba, majd engedje vissza a rögzítőcsapot, hogy az biztonságosan a helyére pattanjon.

the safety pin snap back in to place again.



ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

Minden edzés után nedves ruhával törölje le a készüléket, és távolítsa el az izzadságot, illetve egyéb folyadékokat. Ne használjon oldószert. A megtisztított felületeket alaposan törölje szárazra. A rendszeres tisztítás hozzájárul a hosszabb élettartamhoz. A nem megfelelő karbantartásból eredő javítási költségekre a jótállás nem terjed ki. A húzókábeleket is rendszeresen tisztítsa.

A krómozott vezetőcsövek tisztítása és kenése

A vezetőcsöveket rendszeresen tisztítani és kenni kell a sima mozgás érdekében. Nedves ruhával és kevés folyékony szappannal vagy mosogatószerrel tisztítsa meg őket, majd alaposan szárítsa meg. Ezután vékony rétegben kenje be megfelelő kenőanyaggal. Rendszeres használat esetén legalább havonta egyszer kenje meg a vezetőcsöveket. Ha edzés közben nyikorgó hang jelentkezik, azonnali kenés szükséges.

Rögzítőelemek ellenőrzése

Legalább havonta egyszer ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák megfelelően meg vannak-e húzva, és szükség esetén húzza meg őket.

Ártalmatlanítás

A készülék újrahasznosítható. Élettartama végén ne helyezze a háztartási hulladékba. Adja le kommunális hulladékudvarban vagy engedéllyel rendelkező hulladékkezelőnél, a helyi előírások szerint.

Ajánlott tartozékok

A gyártó a készülékhez padlóvédő szőnyeget, zsírtalanító spray-t, kenőspray-t, antisztatikus spray-t és speciális habtisztítót ajánl. A forrásútmutató MAXXUS márkájú kiegészítőket említ.

EDZÉSI AJÁNLÁSOK

Felkészülés edzés előtt

Edzés előtt ellenőrizze a készülék állapotát és saját fizikai állapotát is. Ha hosszabb ideje nem végzett állóképességi vagy erőnléti edzést, kérjen orvosi tanácsot és állapotfelmérést. Ez különösen fontos 35 év felett, túlsúly vagy szív- és keringési problémák esetén.

Edzésterv

A hatékony, célorientált és motiváló edzéshez készítsen hosszabb távú tervet. Illessze az edzést a napi rutinba, állítson fel reális célokat és rögzítse az eredményeket. A forrásútmutató példaként 1-2 kg testsúlycsökkenést négy hét alatt vagy az edzésidő 10 perces növelését két héten belül említi.

Bemelegítés és levezetés

Edzés előtt 3-5 percig végezzen bemelegítést minimális ellenállással. Edzés után ne álljon le hirtelen; 3-5 percig alacsony intenzitással vezessen le, majd alaposan nyújtsa meg az izmokat.

Folyadékbevitel

A megfelelő folyadékbevitel edzés előtt és közben elengedhetetlen. Egy 60 perces edzés során akár 0,5 liter folyadék is elveszhet. A forrásútmutató egyharmad almalé és kétharmad víz keverékét említi. Körülbelül 330 ml folyadék fogyasztása javasolt 30 perccel edzés előtt, majd folyamatos folyadékpótlás edzés közben.

Edzés gyakorisága

A forrás heti 3-4 nap súlyzós edzést javasol, megfelelő pihenőidővel. Minden edzés után legalább egy pihenőnap ajánlott.

Sorozatok és ismétlések

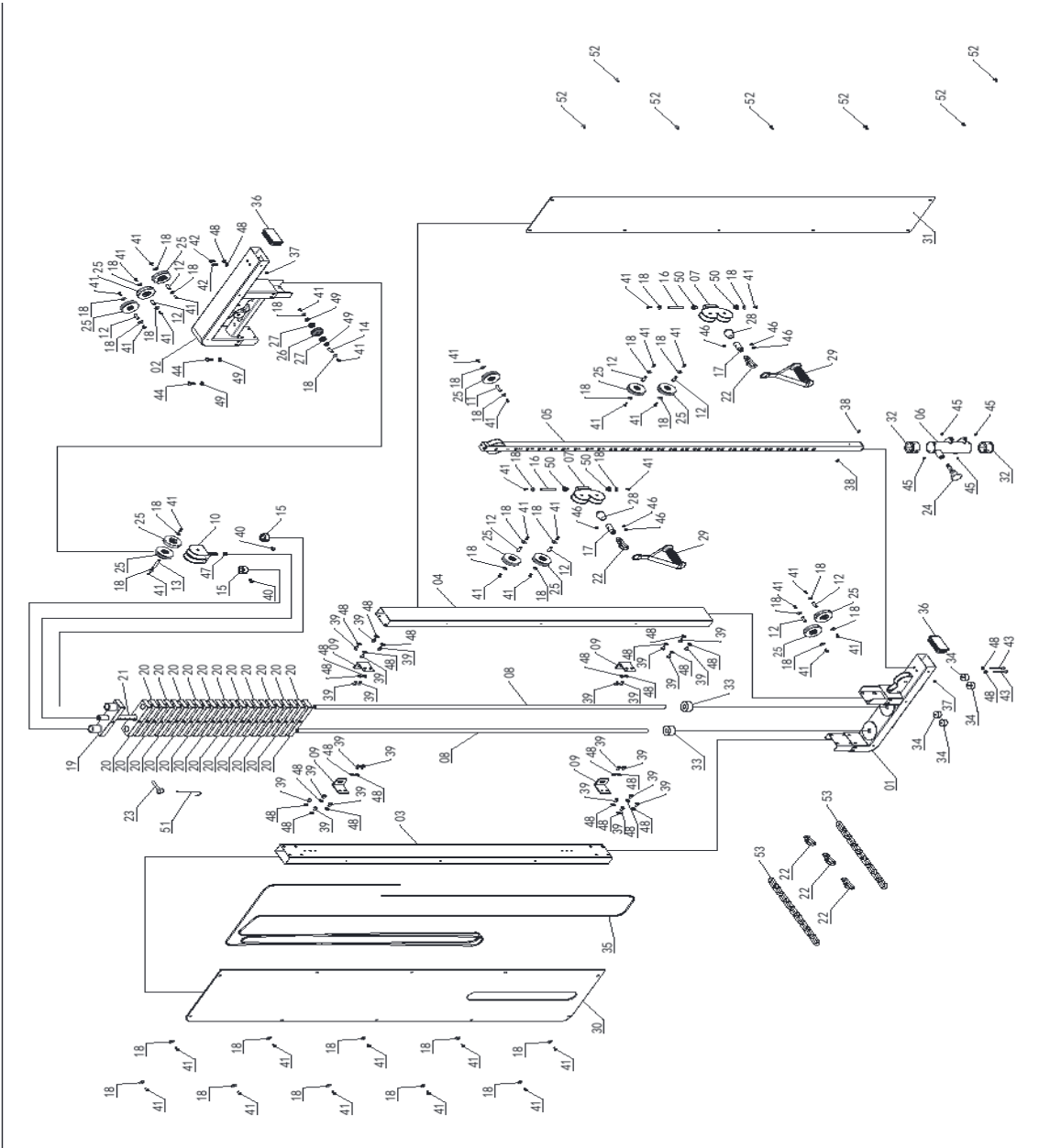
Az útmutató szerint a súlyzós gyakorlatok általában 3-4 sorozatból állnak, sorozatonként 10-12 ismétléssel és 1-2 perc pihenővel. Példaként 20, 25, 30 és 35 kg-os sorozatok szerepelnek, mindegyik 10 ismétléssel és 1 perc pihenővel.

ALKATRÉSZLISTA

01	Base feet		1
02	Head piece		1
03	Left upright		1
04	Right upright		1
05	Stainless steel upright		1
06	Sliding seat		1
07	Double pulley		1
08	Stainless steel guide bar		1
09	Connection wall board		1
10	Double pulley seat		1
11	Pulley connection, long	Ø10x36,5	1
12	Pulley connection, short	Ø10x27,5	9
13	Double pulley connection shaft	Ø10x56,5	1
14	Small pulley shaft	Ø10x29,5	1
15	Location sleeve	Ø40xØ20,5x20	2
16	Rotation pulley seat shaft	Ø10x72	2
17	Cable connection	Ø22x60	2
18	Screw cover	Ø19,5x2,5H	38
19	Upper weight stack	T25.4x65x230	1
20	Lower weight stack	T25.4x65x230	23
21	Weight choice lifting bar	Ø25x562,5	1
22	Guard hook		5
23	Three pin in one		1
24	Four pin in one		1
25	Pulley	75	12
26	Pulley	50	1
27	Shaft	Ø26xØ10x8	2
28	Cable connecting sleeve	Ø35x50	2
29	handrail		2
30	Front cover	T6.0x380x1934	1
31	Rear cover	T4.0x260x1934	1
32	Hollow short sleeve	Ø60x35	2
33	Cushion	Ø50xØ20x25	2
34	Flat cushion	Ø37xØ34x16	4
35	Cable	Ø3,3xØ2,38x19x9560	1
36	Square inner tube	50x100xT1,8	2
37	Stopper A	Ø12xØ5x9,8	2
38	Screw	M5x10	2

39	Screw	M8x15	24
40	Screw	M6x15	2
41	Screw	M6x15	38
42	Screw	M8x15	2
43	Screw	M8x60	2
44	Screw	M10x20	2
45	Screw	M6x10	4
46	Screw	M8x10	6
47	Nut	M12x1,75	1
48	Washer	Ø8,5xØ16xT1,5	28
49	Washer	Ø10,5xØ20xT2,0	4
50	Nylon sleeve	Ø22x13	4
51	Nylon rope	Ø2,0x850	1
52	Screw	M6x15	7
53	Chain		2

ROBBANTOTT ÁBRA



JÓTÁLLÁS ÉS SZERVIZ

A MAXXUS szervizeléséhez a termék neve, a vásárlás dátuma és a sorozatszám szükséges. A jótállási igényhez a vásárlást igazoló bizonylat megőrzése szükséges.

Felhasználási terület és jótállási idő

Otthoni használat: kizárólag magáncélú használat - a forrás szerint 2 év jótállás.

Félprofesszionális használat: például szállodákban vagy fizioterápiás rendelőkben, felügyelet mellett - a forrás szerint 1 év jótállás.

Professzionális használat: fitneszstúdióban vagy hasonló helyen, képzett személyzet felügyelete mellett - a forrás szerint 1 év jótállás.

A készülék nem megfelelő felhasználási területen történő használata a forrás szerint a garanciális jogosultság elvesztését eredményezheti.

A jótállás gyártási és anyaghibákra vonatkozik. Nem terjed ki többek között a nem rendeltetésszerű használatra, gondatlanságra, szándékos károkozásra, elmulasztott karbantartásra vagy tisztításra, vis maiorra, normál kopásra, folyadékkárra, idegen alkatrésszel végzett javításra vagy átalakításra, illetve hibás összeszerelésre. A kábelek, görgők és csapágyak kopó alkatrésznek minősülnek.

Szervizkapcsolat a forrásútmutató szerint

MAXXUS Group GmbH & Co. KG

Nordring 80, D-64521 Groß-Gerau, Németország

E-mail: info@maxxus.de

Web: www.maxxus.com

Megjegyzés

Ez a magyar nyelvű változat a feltöltött angol MAXXUS SmartGym H1 útmutató alapján készült. A műszaki rajzok és alkatrészsorszámok az eredeti dokumentum jelöléseit követik.