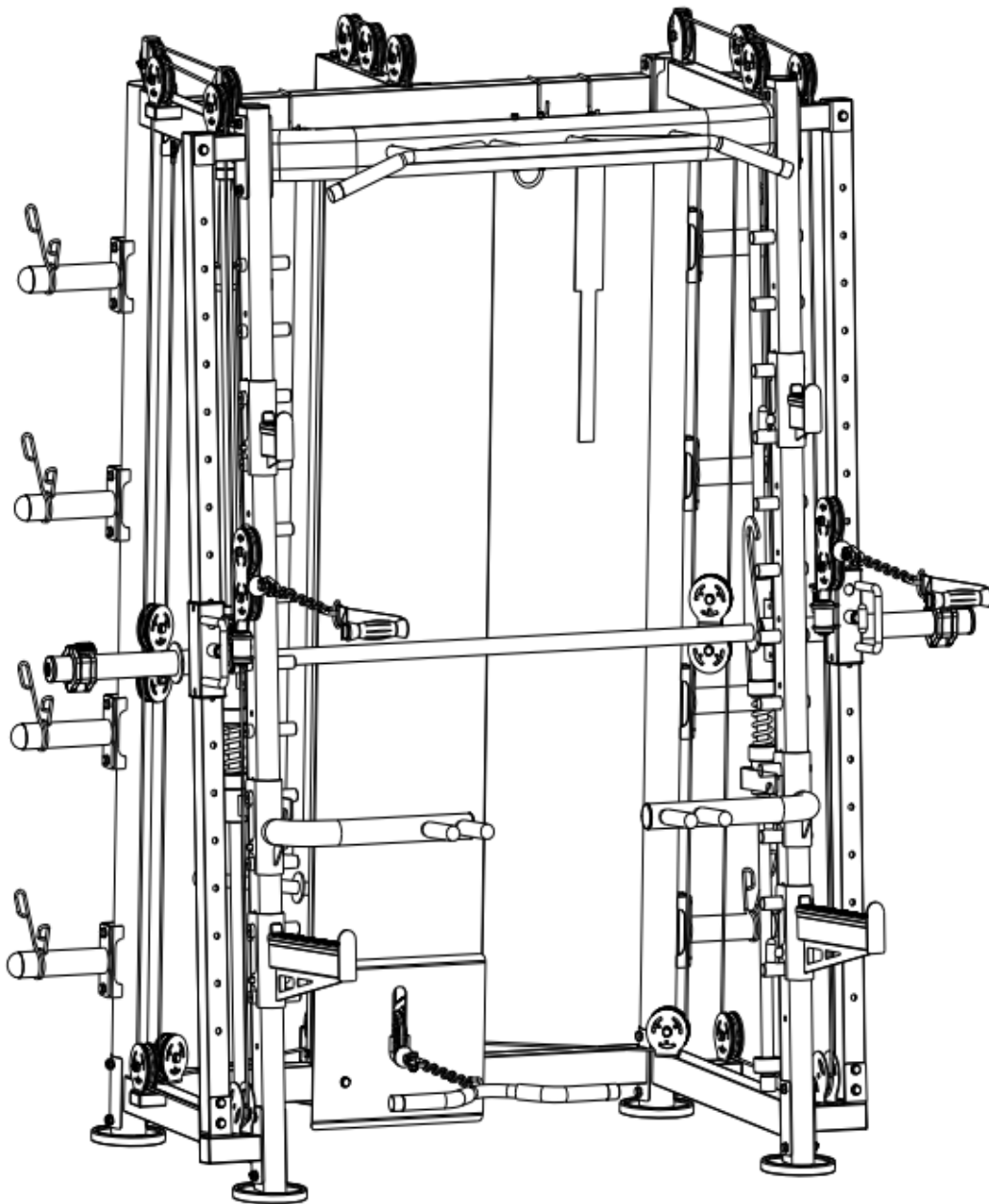


Gorilla Sports Multifunkcionális súlyzótorony 219 cm



100822

Általános információ

Győződjön meg arról, hogy a készüléket használó összes személy elolvasta és megértette az összeszerelési és kezelési útmutatót. Az összeszerelési és kezelési útmutatót a termék részének kell tekinteni, és biztonságos helyen kell tárolni, hogy szükség esetén bármikor lehessen rá hivatkozni. Győződjön meg arról, hogy a biztonsági és karbantartási

utasításokat pontosan betartja. A jelen útmutatótól eltérő használat egészségkárosodást, balesetet vagy a készülék károsodását okozhatja, amelyért a gyártó és a forgalmazó semmilyen felelősséget nem vállal.

Személyes biztonság

A készülék használatának megkezdése előtt konzultáljon házi orvosával, hogy az edzés egészségügyi szempontból megfelelő-e az Ön számára. Ez különösen vonatkozik azokra az emberekre, akiknek örökletes hajlamuk van a magas vérnyomásra vagy szívbetegsége, dohányoznak, magas a koleszterinszintjük, túlsúlyosak és/vagy nem sportoltak rendszeresen az elmúlt évben. Ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a pulzusszámát, feltétlenül szükséges az orvosi tanács. Vegye figyelembe azt is, hogy a túlzott testmozgás súlyosan veszélyeztetheti egészségét. Ha gyengeség, hányinger, szédülés, fájdalom, légszomj vagy egyéb kóros tünetet tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést, és sürgős esetben forduljon orvoshoz.

Általános szabály, hogy a sportfelszerelés nem játék. Eltérő rendelkezés hiányában a berendezést egyszerre csak egy személy használhatja edzésre. Ezért csak rendeltetésszerűen, megfelelően tájékozott és kioktatott személyek használhatják. Az olyan személyek, mint a gyermekek, rokkantok, testi és szellemi fogyatékos személyek csak olyan személy jelenlétében használhatják a készüléket, aki segítséget és útmutatást tud nyújtani. Megfelelő intézkedéseket kell tenni annak megakadályozására, hogy felügyelet nélküli gyermekek használják a készüléket. Gondoskodni kell arról, hogy a felhasználó és más személyek soha ne mozogjanak vagy álljanak testrészükkel a mozgó részek környékén.

FONTOS INFORMÁCIÓ ÉS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A készülékkel végzett erőnléti edzéshez alkalmas edzőruhát és cipőt kell viselni. A ruházatnak olyannak kell lennie, hogy alakja (pl. hossz) miatt edzés közben ne akadhasson be az eszközbe. Az edzőcipőt úgy kell megválasztani, hogy illeszkedjen az edző felszereléshez, alapvetően szilárd fogást biztosítson a lábnak, és csúszásmentes talppal rendelkezzen.

Összeszerelés

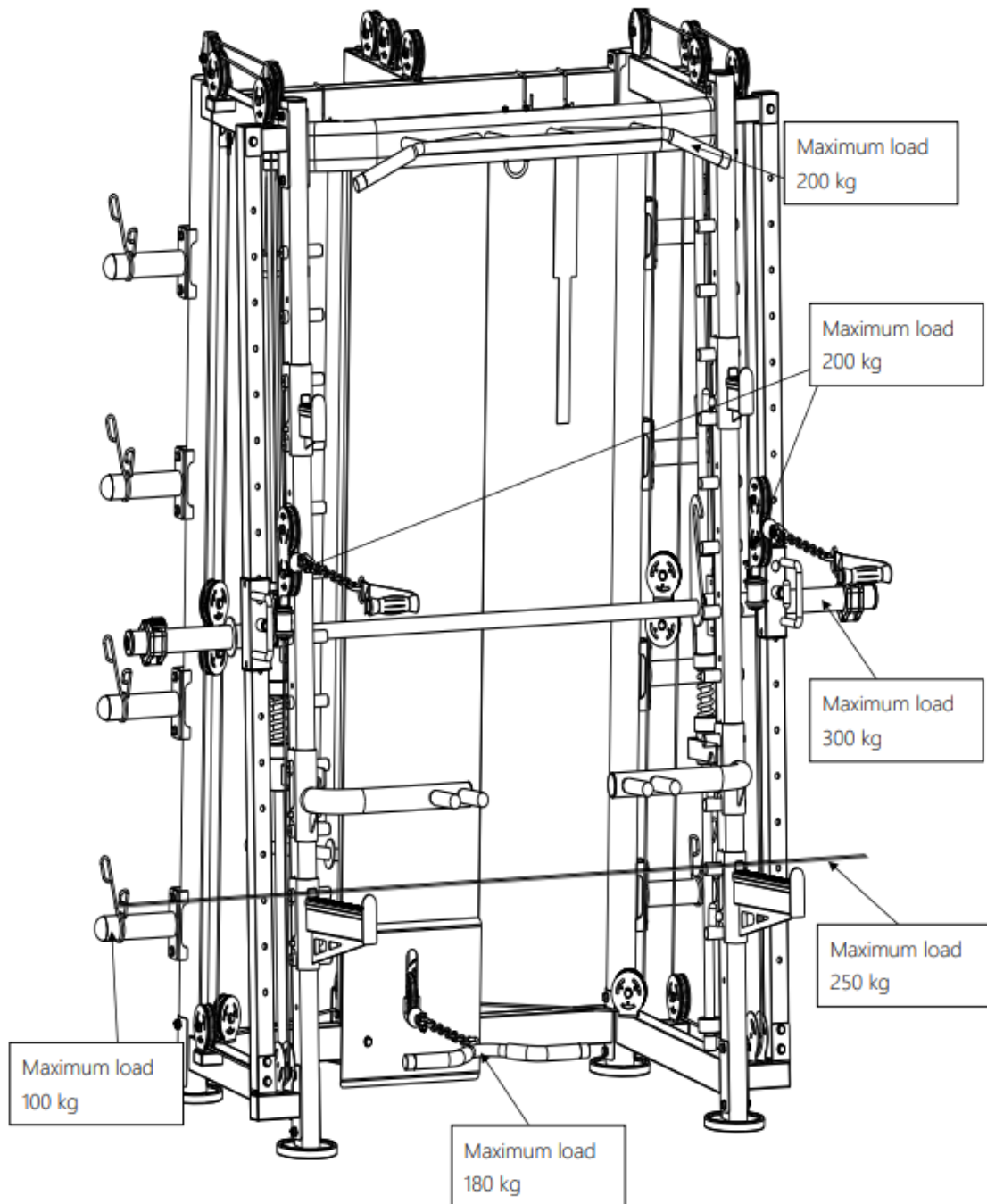
Ellenőrizze, hogy az alkatrész listában felsorolt összes alkatrész és szerszám megvan-e. Ne feledje, hogy egyes alkatrészek előre összeszerelhetők. Az összeszerelés során tartsa távol a gyerekeket és az állatokat a szerelési területtől. A szerszámok, csomagolóanyagok (pl. fólia) vagy apró alkatrészek sérülést vagy fulladást okozhatnak. Győződjön meg arról is, hogy az összeszerelés során elegendő hely áll rendelkezésre a mozgáshoz. A készülék első használata előtt és rendszeres időközönként ellenőrizze az összes csavar, anya és egyéb csatlakozás meghúzását, hogy biztosítsa a készülék biztonságos működési állapotát.

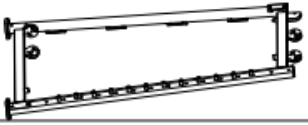

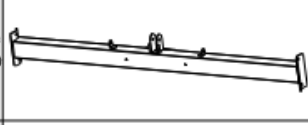
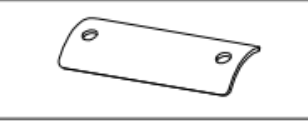


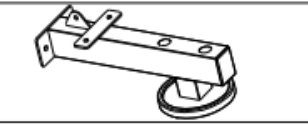
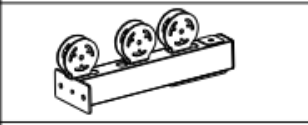

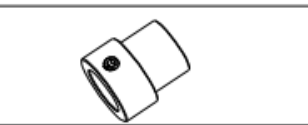

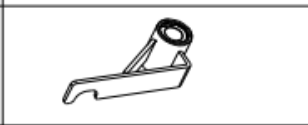
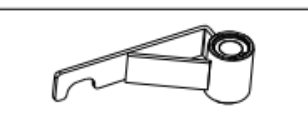
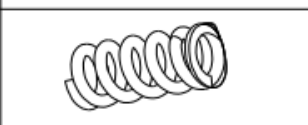
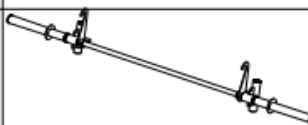

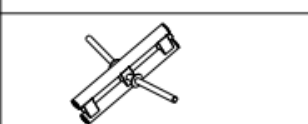
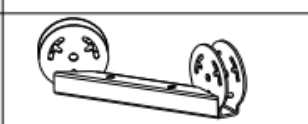


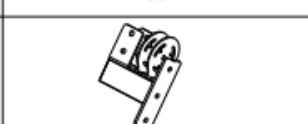


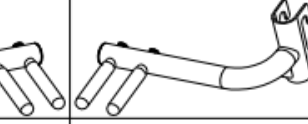
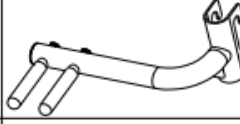
Elhelyezkedés

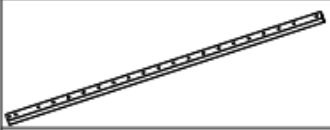

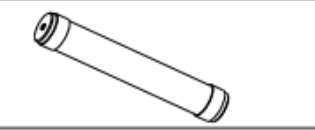
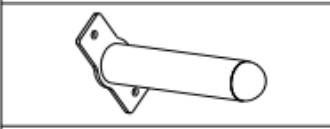




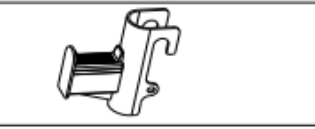
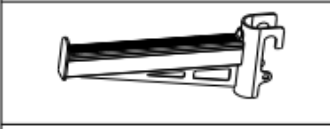

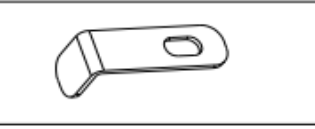

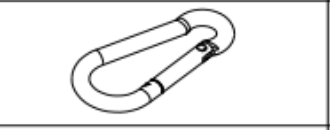
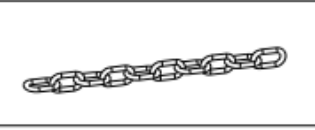





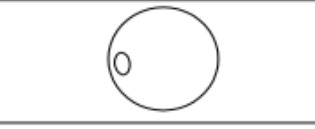

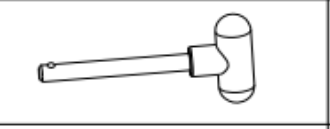
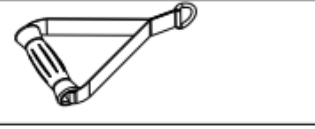
A készüléket lapos, stabil és száraz helyen állítsa fel. Az egyenetlen felületek a készülék állítható részeivel kompenzálhatók, ha rendelkezésre állnak. Az érzékeny felületek nyomásnyomok és szennyeződések elleni védelme érdekében javasoljuk, hogy helyezzen

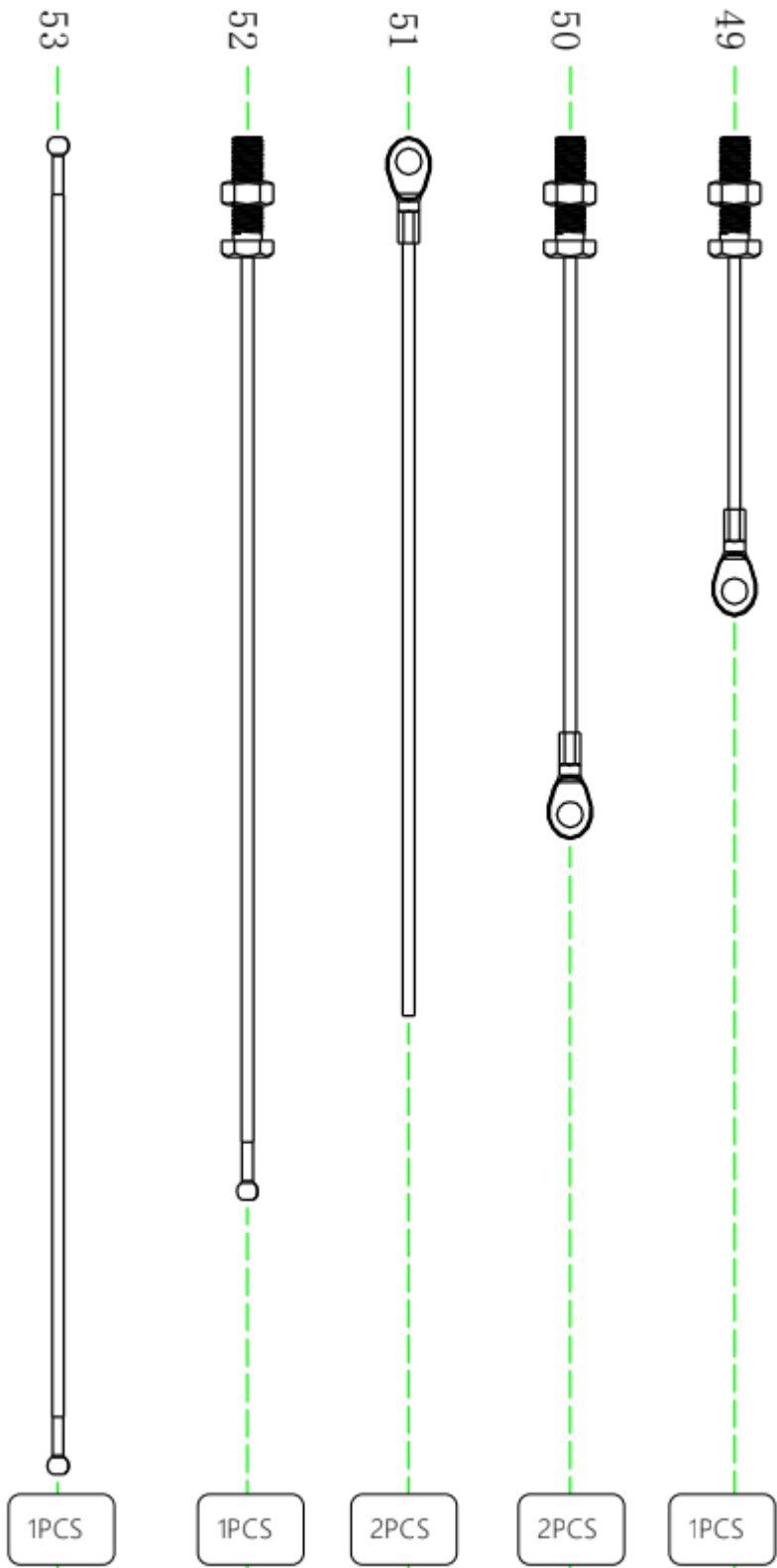
alá egy padlóvédő szőnyeget. Kérjük, az edzés megkezdése előtt távolítsa el minden tárgyat a szükséges edzési sugáron belül. Használata szabadban vagy fokozott páratartalmú helyiségekben nem megengedett.

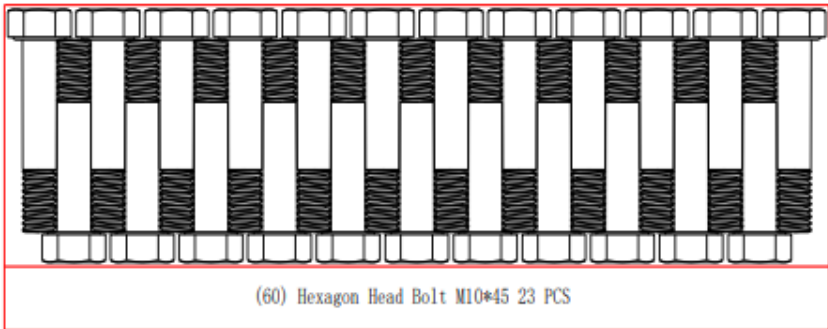
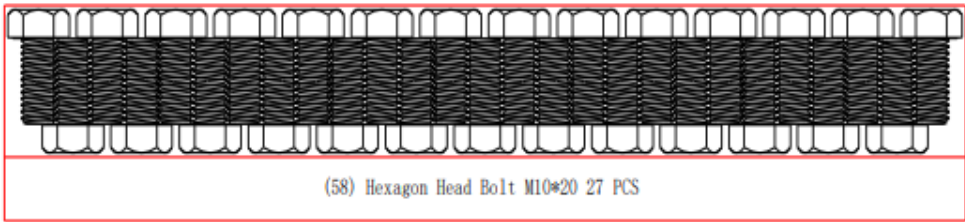
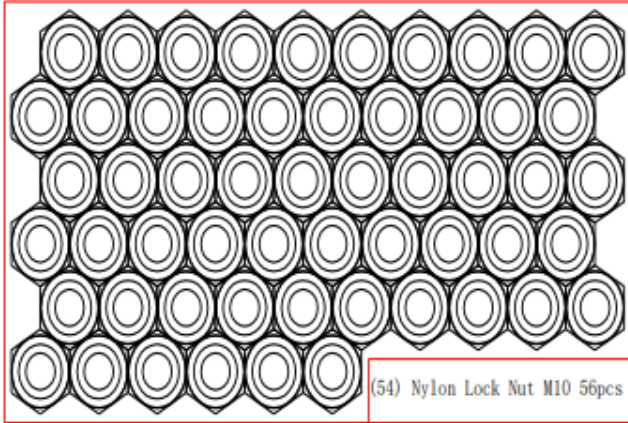
MŰSZAKI ADATOK ÁTTEKINTÉS

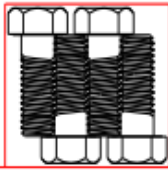


			
01	02	03	
			
04	05	06	
			
07	08	09	
			
10	11	12	
			
13	14	15	
			
16	17	18	
			
19	20	21	
			
22	23	24	
			70

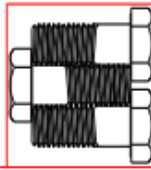
		
25	26	27
		
28	29	30
		
31	32	33
		
34	35	36
		
37	38	39
		
40	41	42
		
43	44	45
		
46	47	48



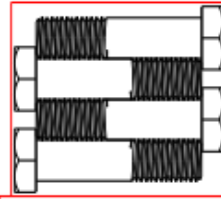




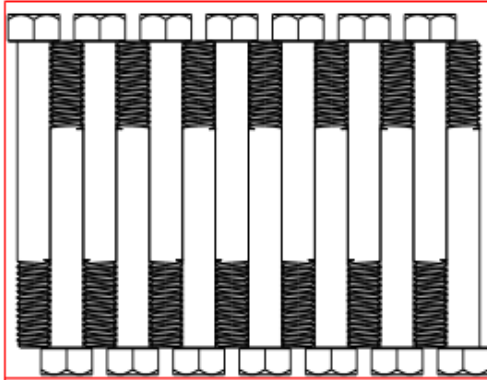
(59)Hexagon Head Bolt M10*25 4PCS



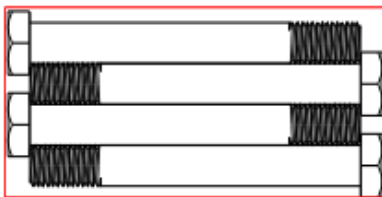
(60)Hexagon Head Bolt M10*30 3PCS



(68)Hexagon Head Bolt M10*50 4PCS



(62)Hexagon Head Bolt M10*75 14PCS



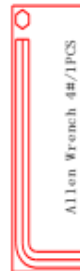
(64)Hexagon Head Bolt M10*100 4PCS



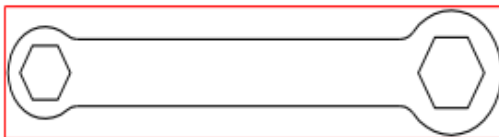
Spanner 174/19# 2PCS



(63)Hexagon Head Bolt M10*60 1PCS



Allen Wrench 4#/1PCS

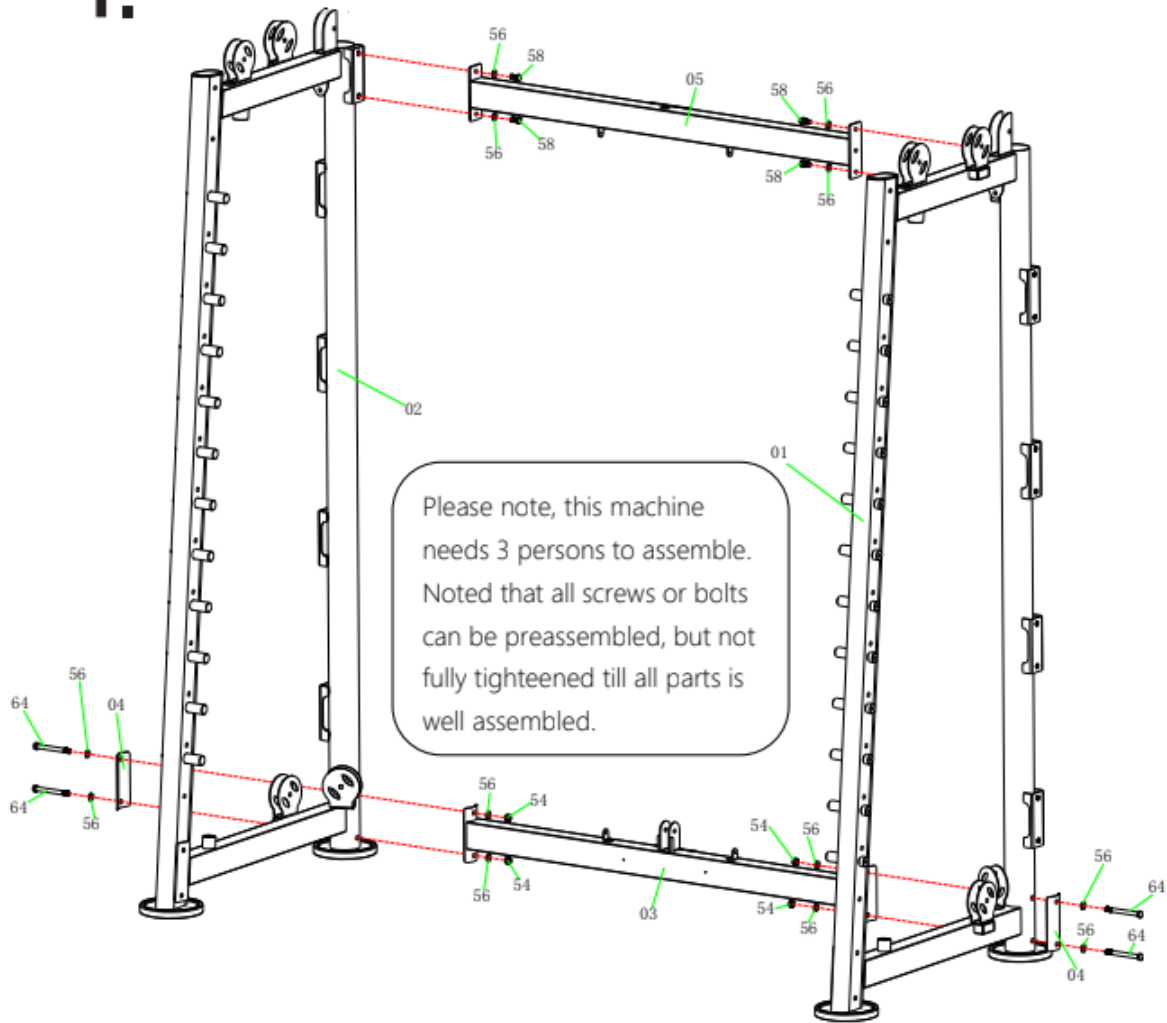


Spanner 14#/17# 2PCS



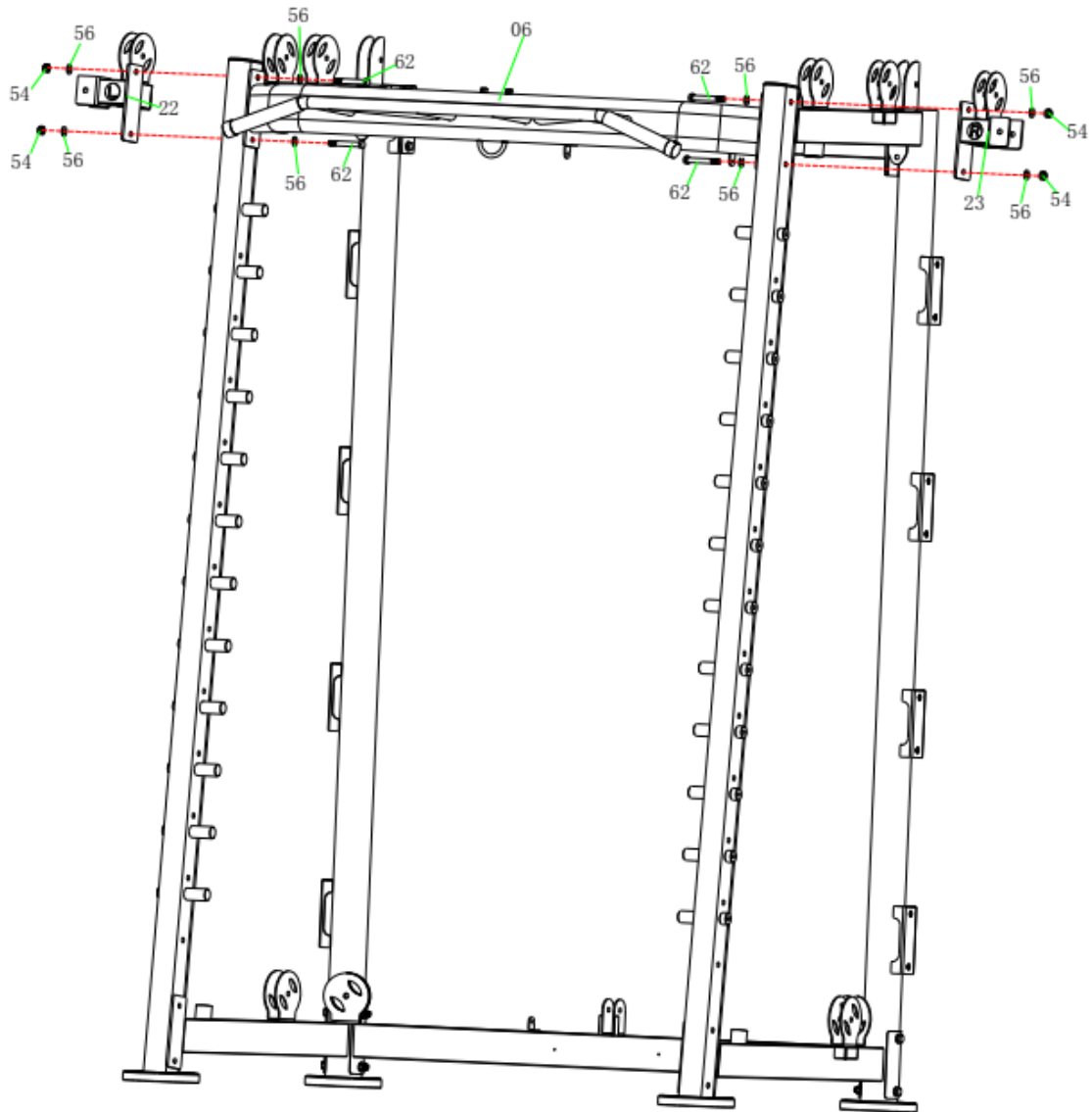
(61)Hexagon Head Bolt M10*55 2PCS

1.



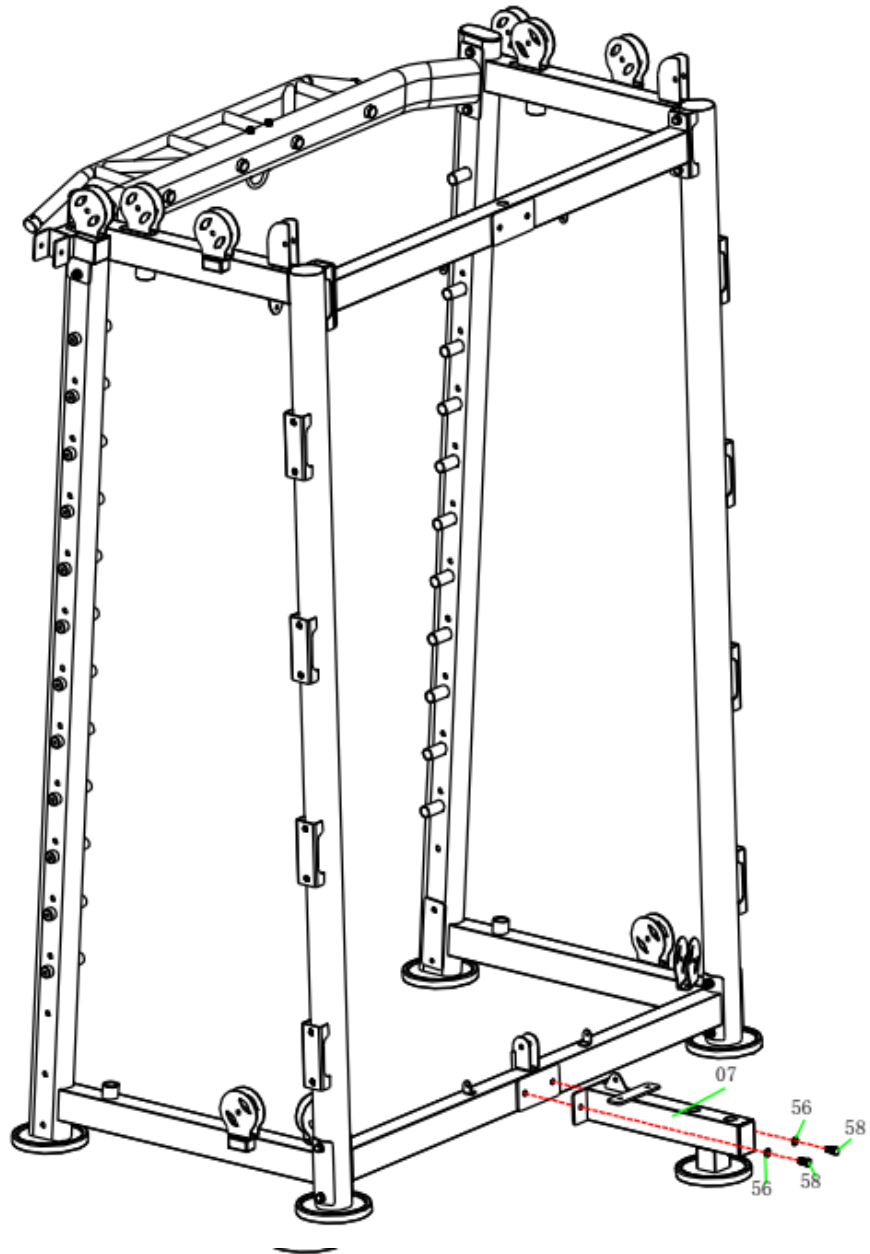
PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
01	Main frame Right	1	54	Locknut M10	4
02	Main frame Left	1	56	Washer ϕ 10	12
03	Main frame bottom connection tube	1	58	Hex. Bolt M10*20	4
04	Curved metal plate	2	64	Hex. Bolt M10*100	4
05	Main frame top connection tube	1			

2.



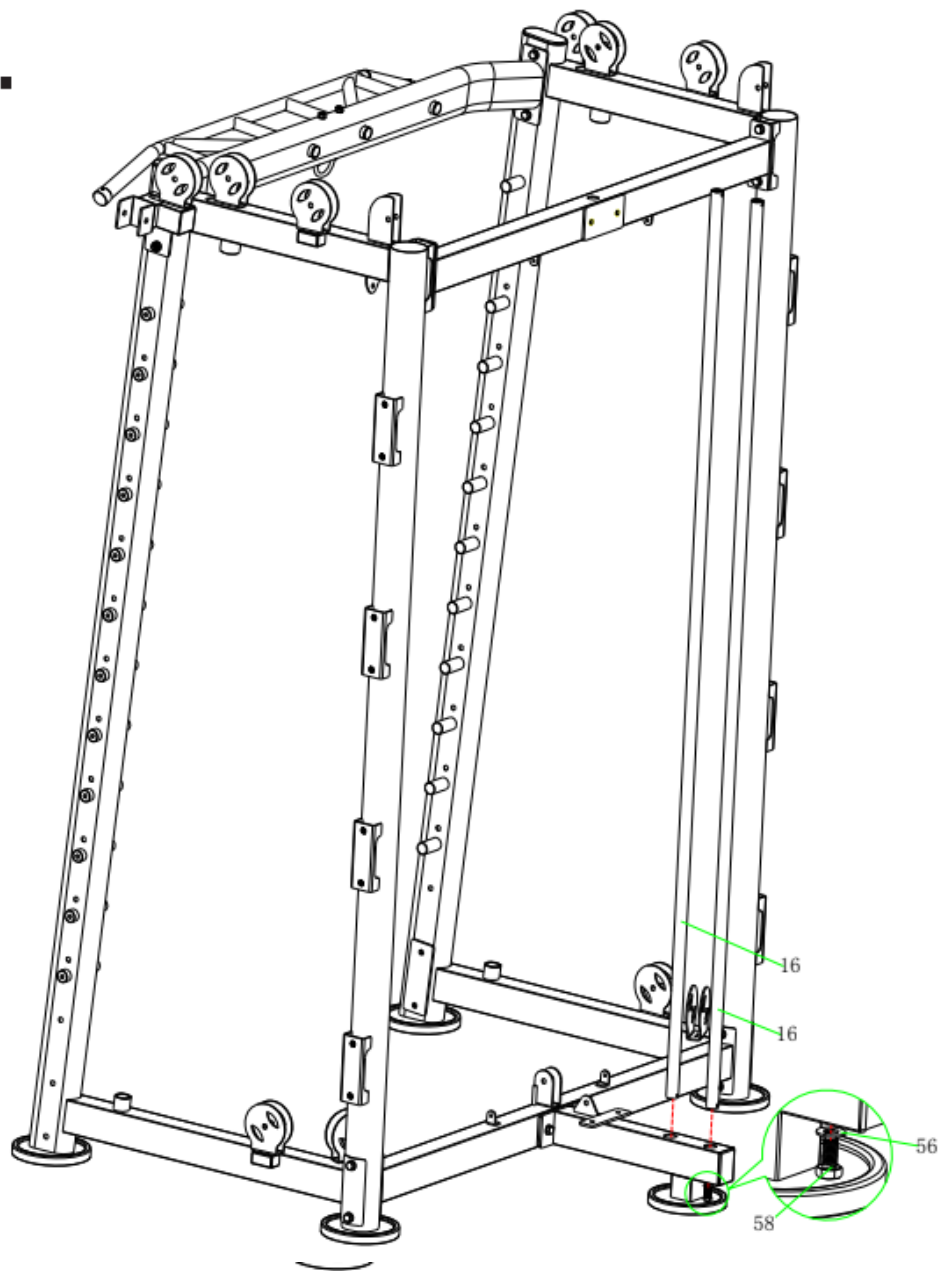
PART LIST					
№	NAME	QTY	№	NAME	QTY
06	Top side Chin up tube	1	54	Locknut M10	4
22	Roof side Pulley/ bracket set-L	1	56	Washer φ10	8
23	Roof side Pulley/ bracket set-R	1	62	Hex. Bolt M10*75	4

3.



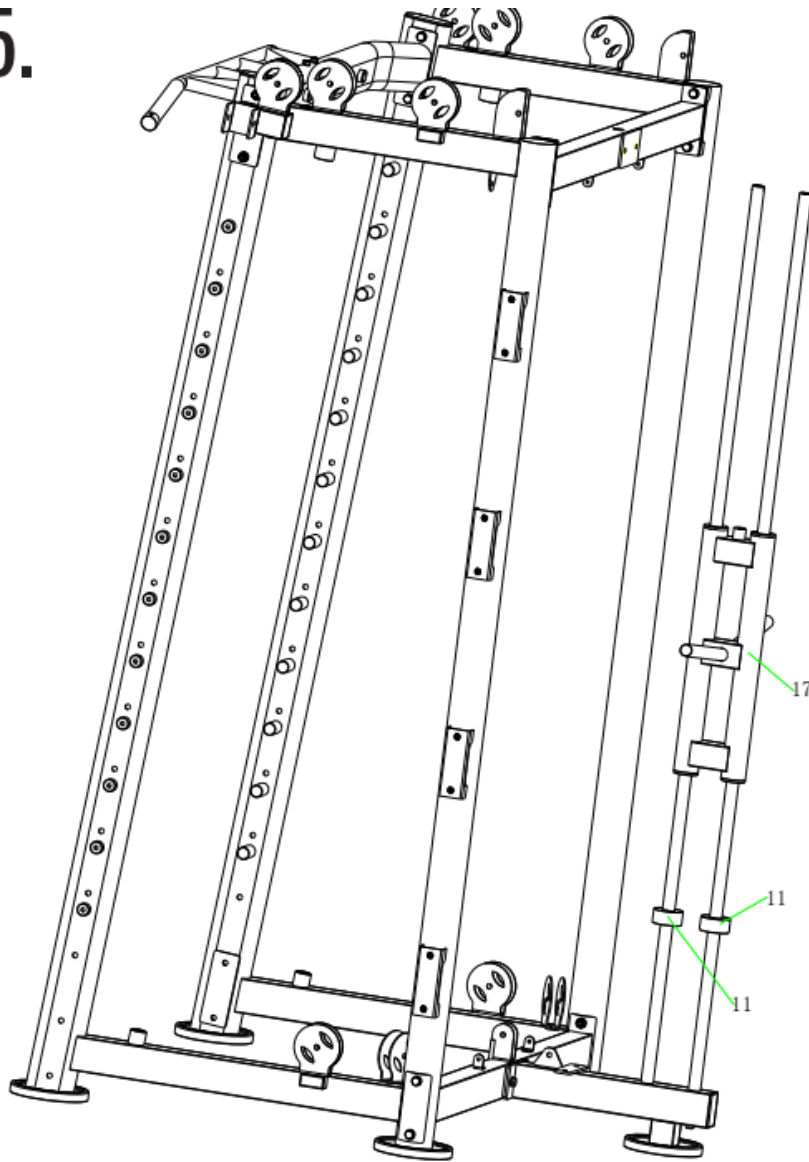
PART LIST					
Nº	NAME	QTY	Nº	NAME	QTY
07	Back bottom feet tube	1			
56	Washer $\varphi 10$	2			
58	Hex. Bolt M10*20	2			

4.



PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
16	Weight plate Guide rod	2			
56	Washer $\varphi 10$	1			
58	Hex. Bolt M10*20	1			

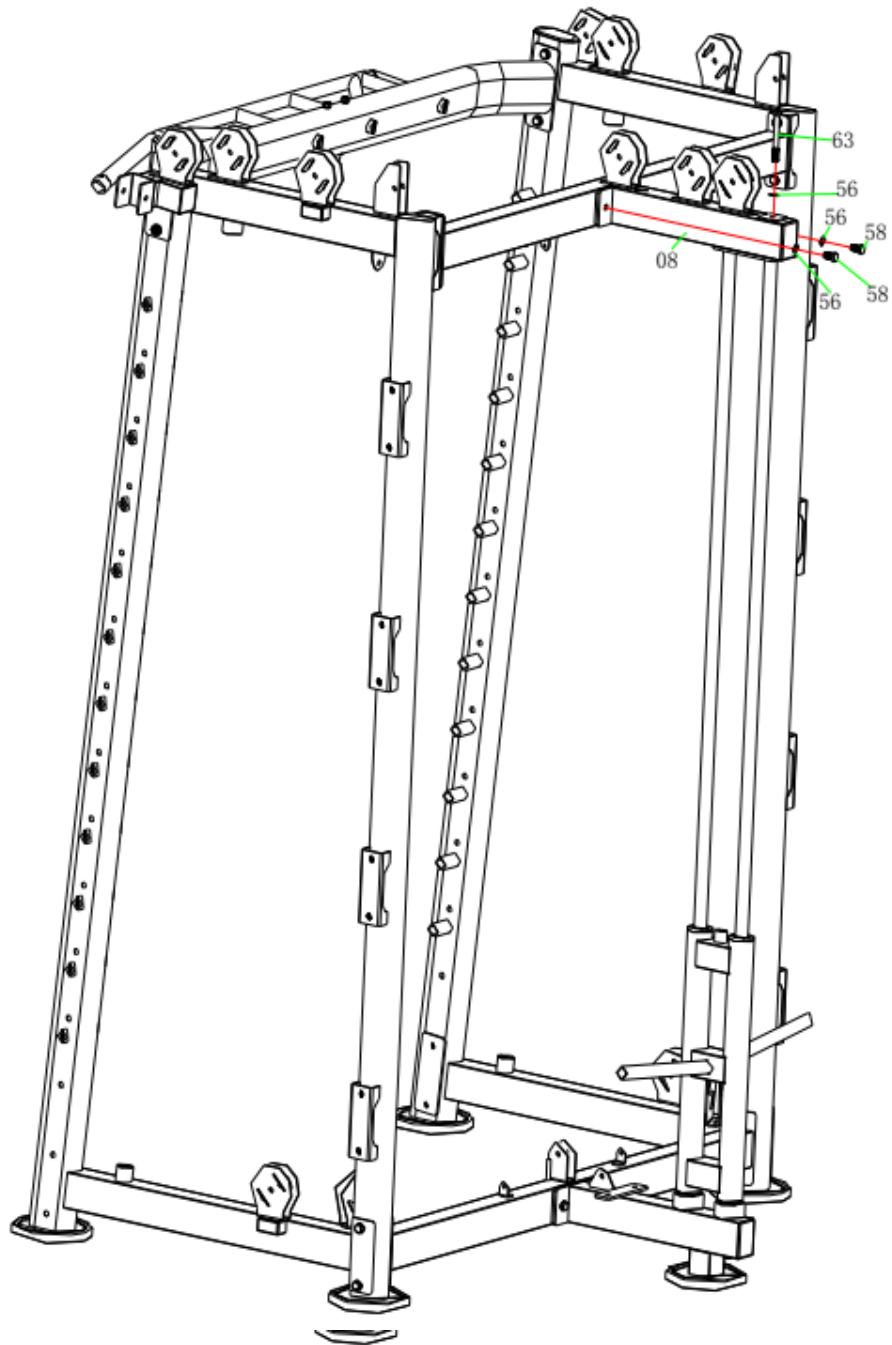
5.



PART LIST

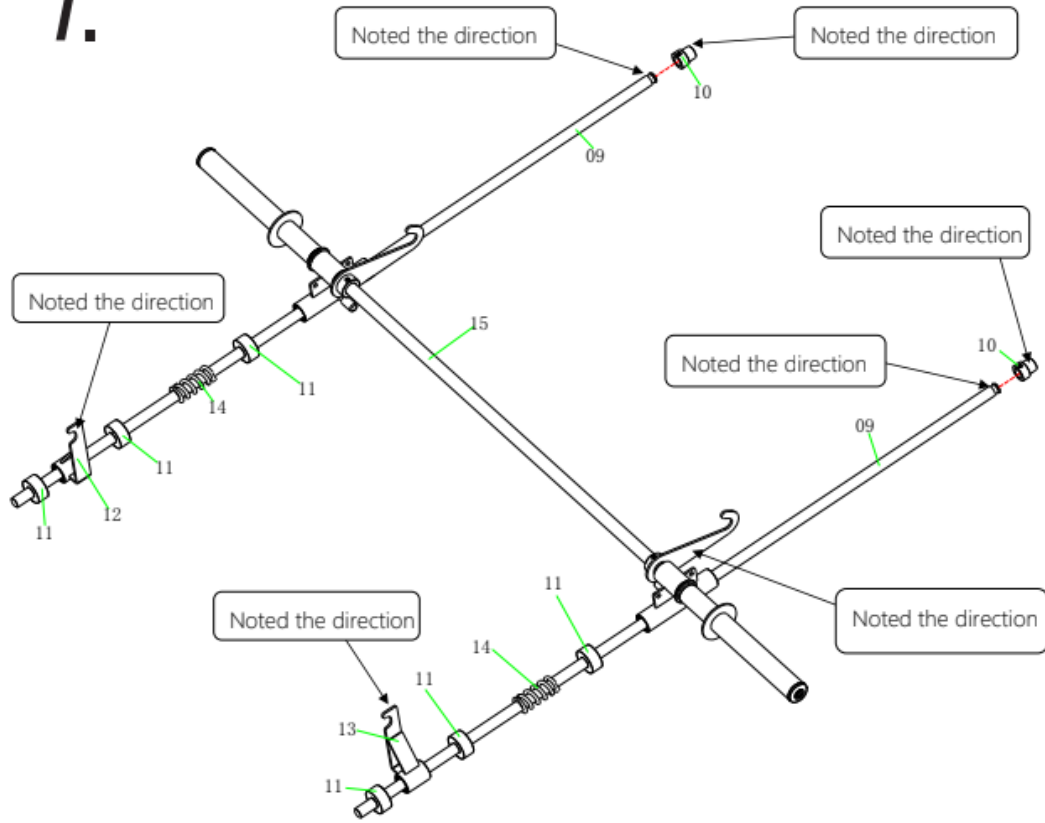
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
11	Rubber Pad	2			
17	Weight plate slide carriage set	1			

6.



PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
08	Back roof connection tube	1	63	Hex. Bolt M10*90	1
56	Washer $\varphi 10$	3			
58	Hex. Bolt M10*20	2			

7.

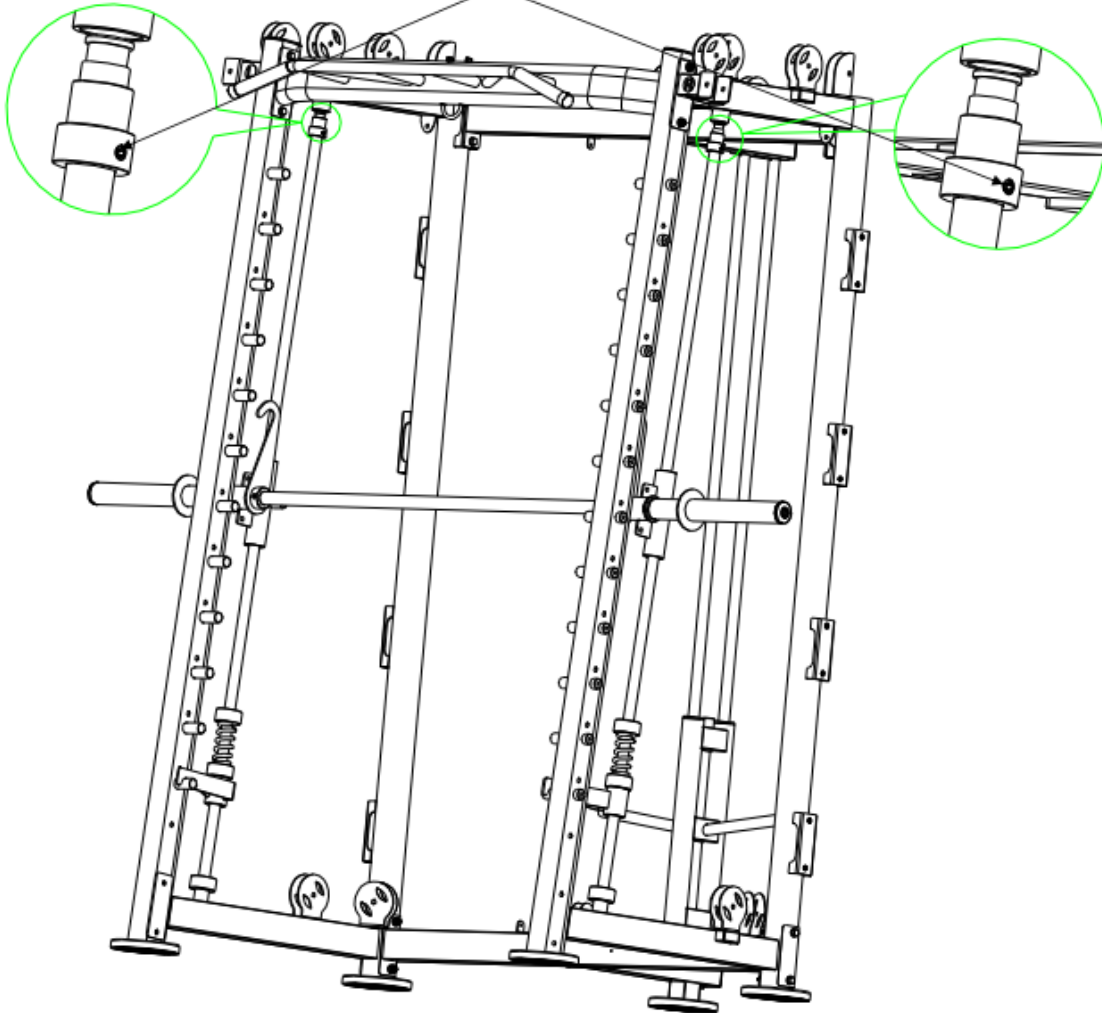


Please note, this step needs 2 person proceed simultaneously. Follow up above photo for each part position and well assemble.

PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
09	Smith Guide rod	2	13	Smith Safety hook Right	1
10	Fixed Sleeve	2	14	Heavy duty spring	2
11	Rubber Pad	6	15	Barbell bar with safety hooks	1
12	Smith Safety hook Left	1			

8.

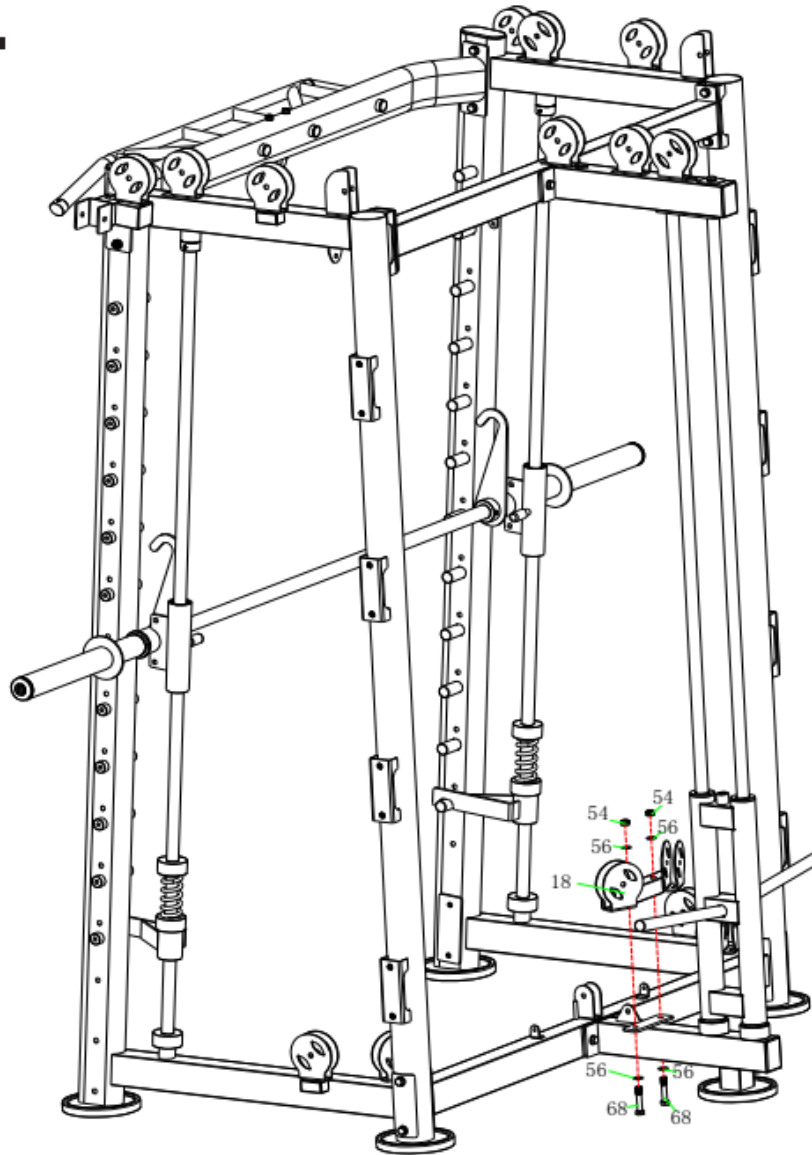
Use No.67 Allen Wrench 4# to tighten the screw



PART LIST

No	NAME	QTY	No	NAME	QTY

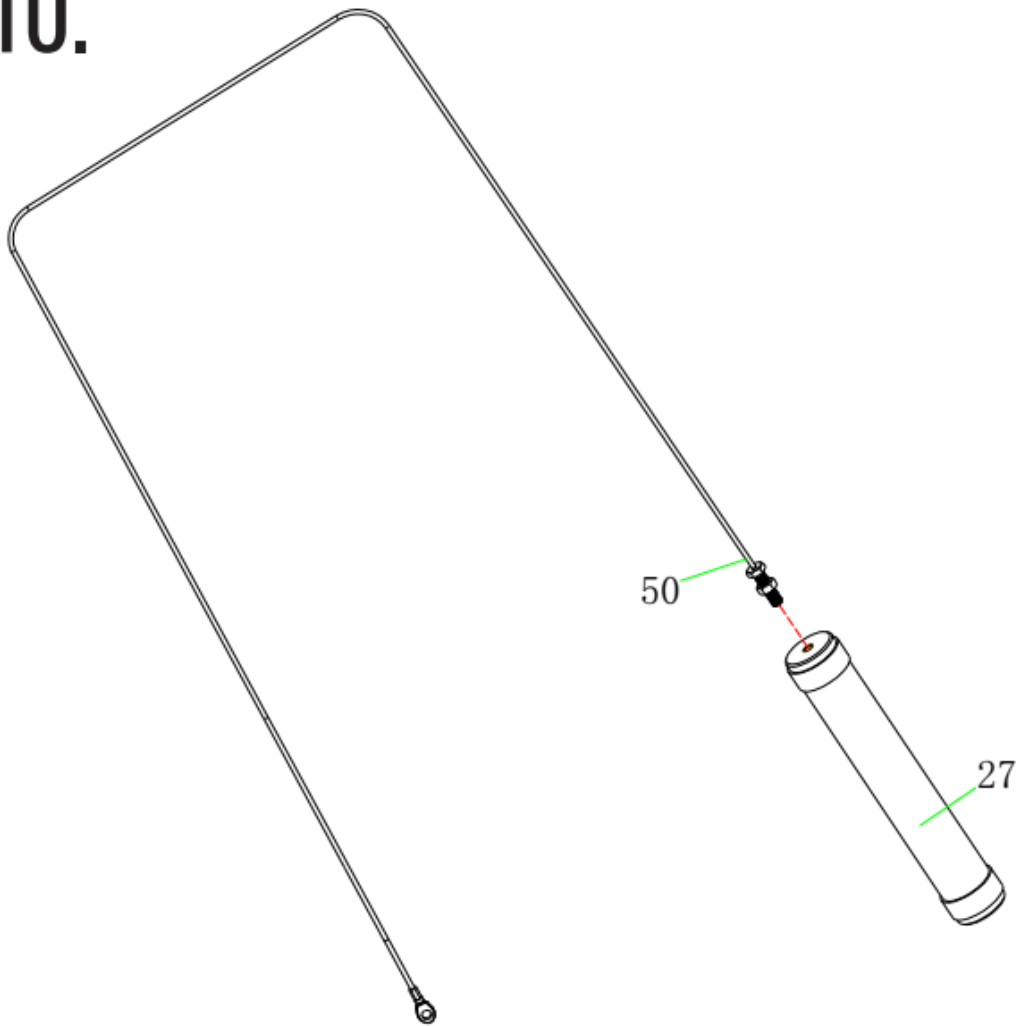
9.



PART LIST

Nº	NAME	QTY	Nº	NAME	QTY
18	Back Pulley fixed bracket	1	68	Locknut M10*50	2
54	Locknut M10	2			
56	Washer φ10	4			

10.



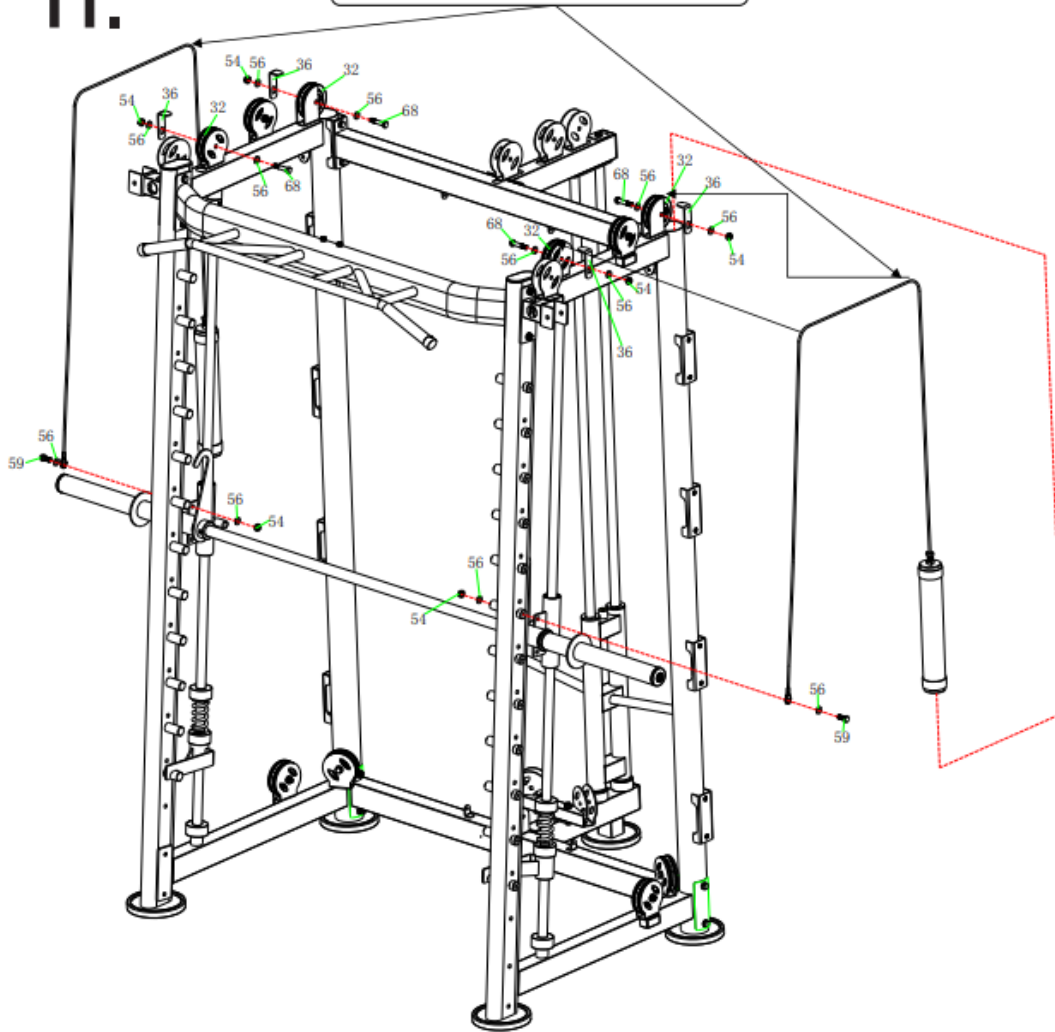
Assemble No. 27 Assisted Weight plate with No. 50 Cable wire set as photo above. And tighten it. Total is 2 sets.

PART LIST

No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
27	Assisted Weight plate	2			
50	Cable wire #50	2			

11.

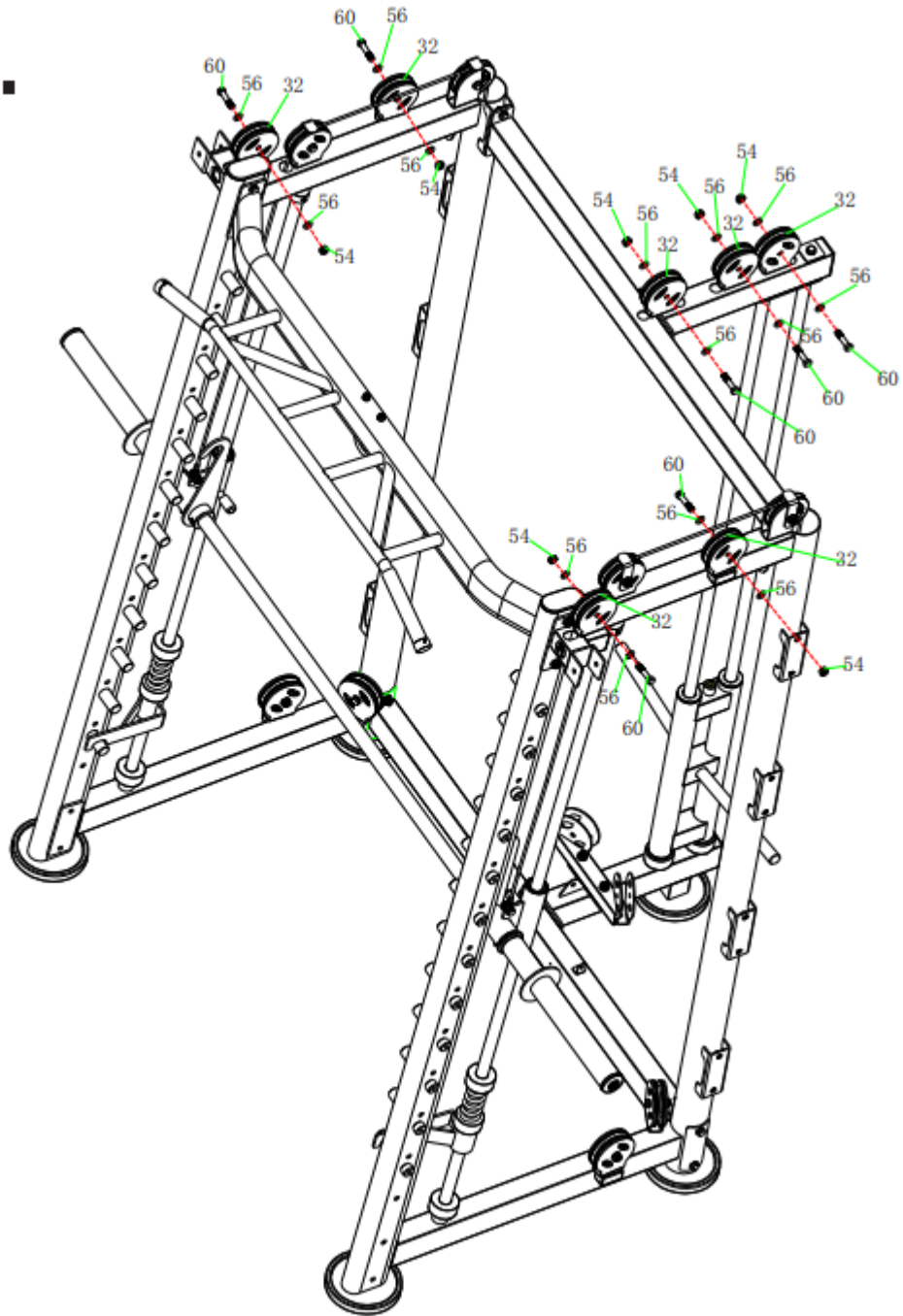
Noted: Cable must go through the pulley



PART LIST

No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
32	Pulley	4	59	Hex. Bolt M10*25	2
36	L shape bracket	4	68	Hex. Bolt M10*50	4
54	Locknut M10	6			
56	Washer φ10	12			

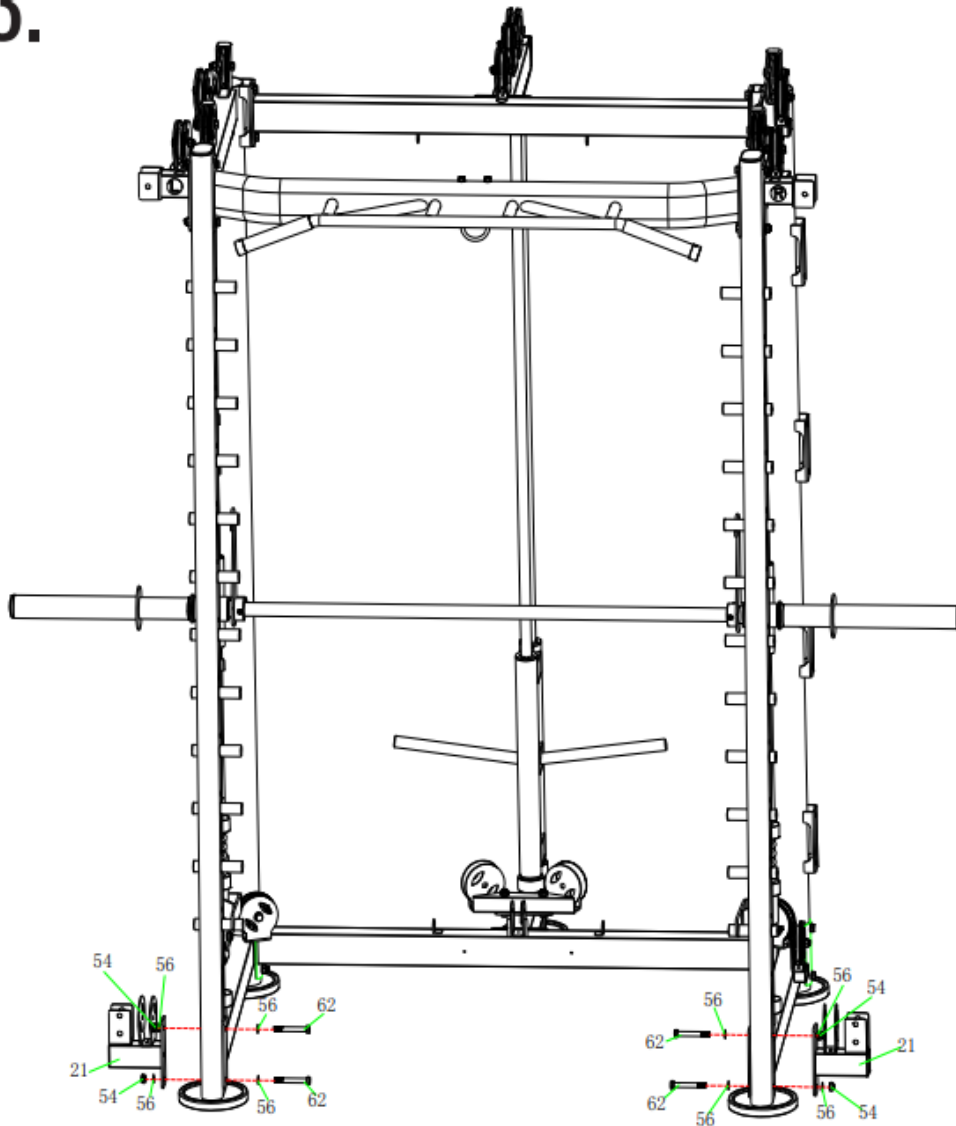
12.



PART LIST

No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
32	Pulley	7	60	Hex. Bolt M10*45	7
54	Locknut M10	7			
56	Washer φ10	14			

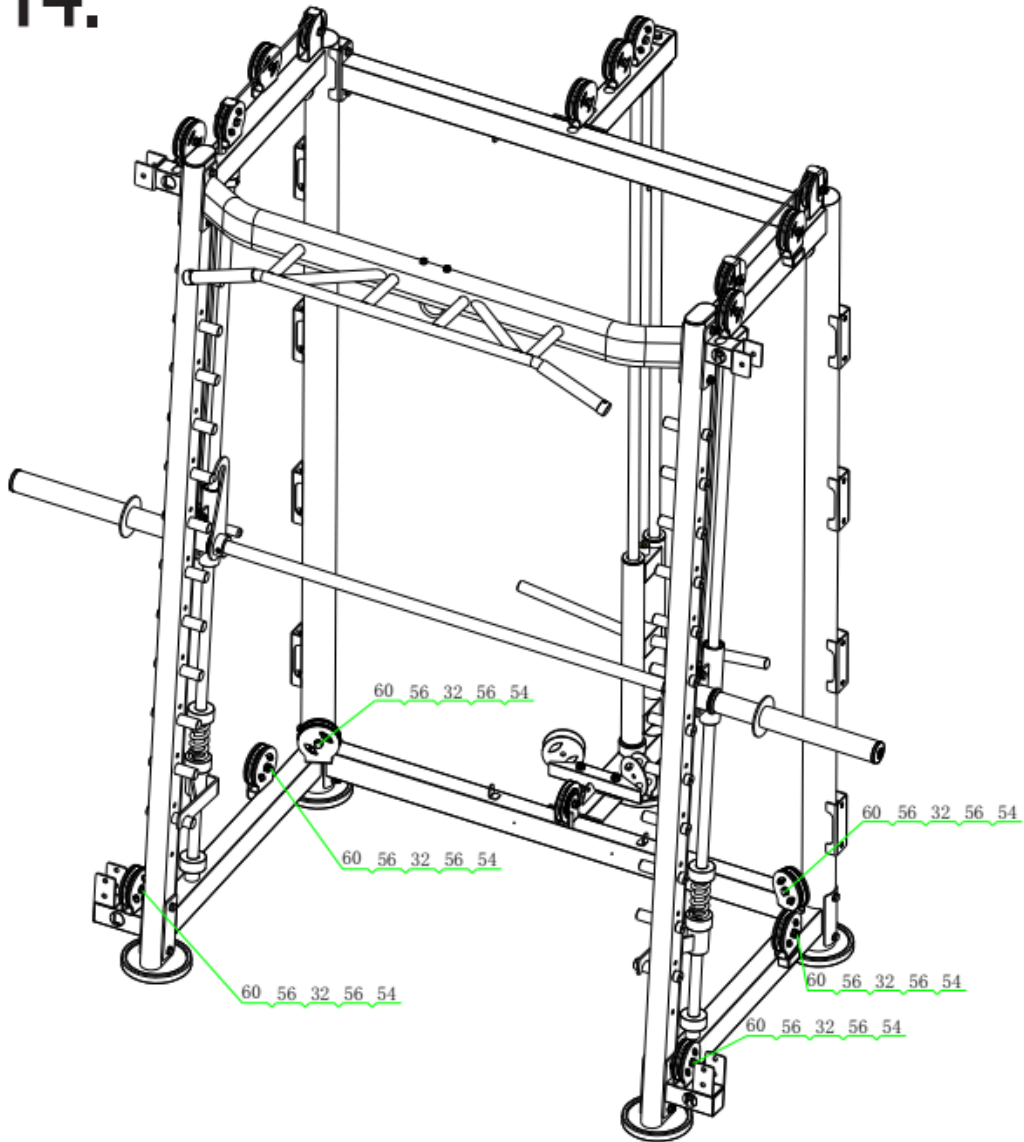
13.



PART LIST

No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
21	Bottom side Pulley/ bracket set	2	62	Hex. Bolt M10*75	4
54	Locknut M10	4			
56	Washer φ10	8			

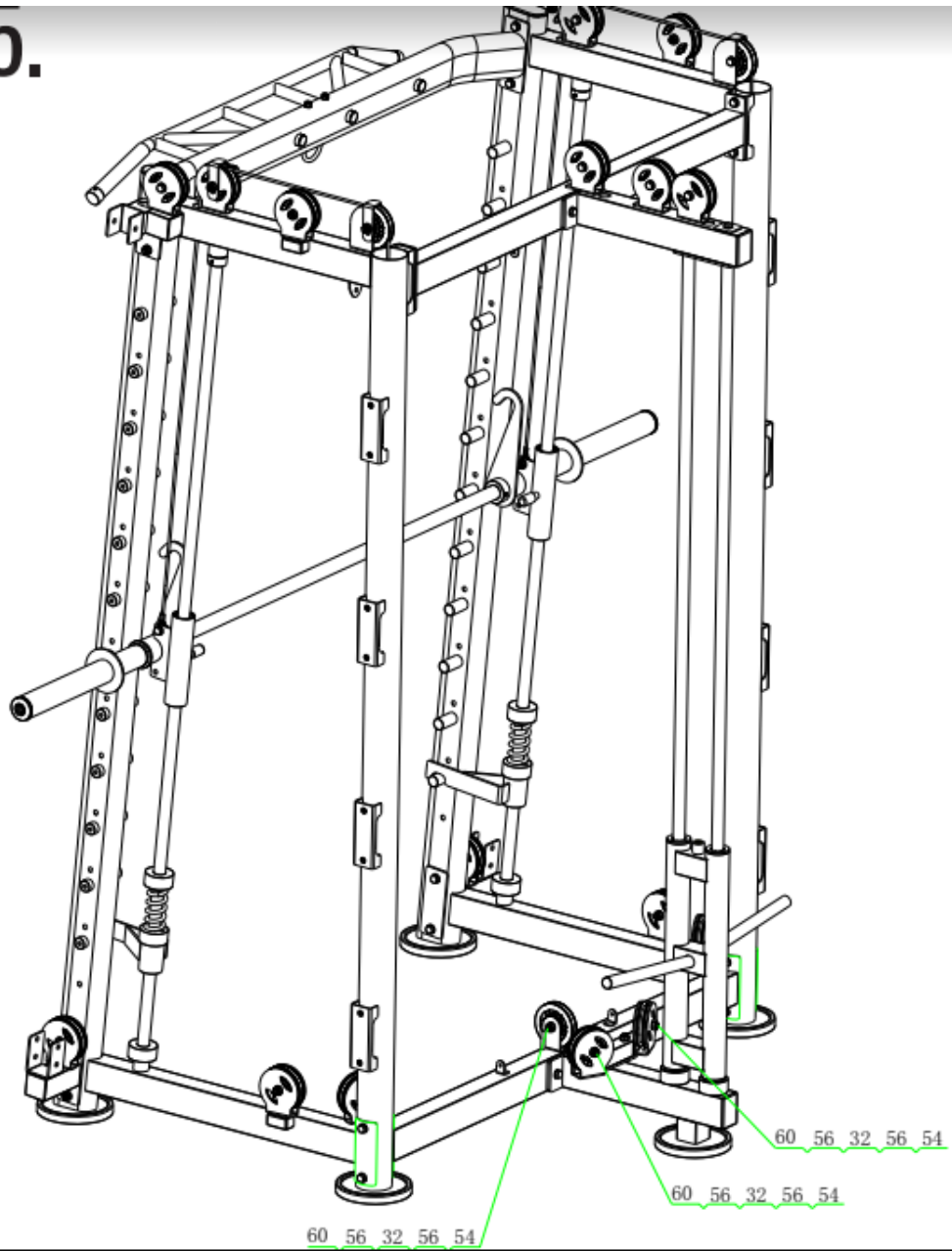
14.



PART LIST

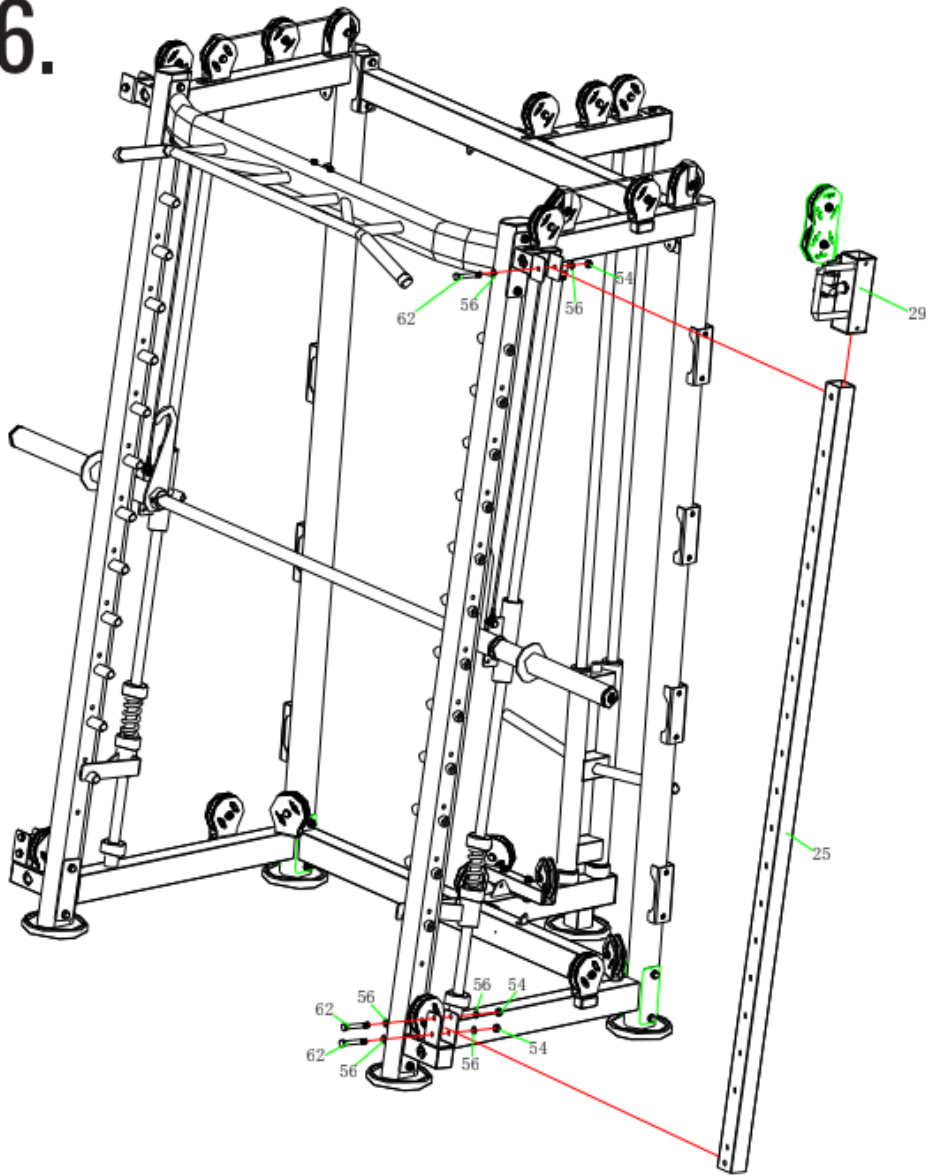
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
32	Pulley	6	60	Hex.Bolt M10*45	6
54	Locknut M10	6			
56	Washer φ10	12			

15.



PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
32	Pulley	3	60	Hex. Bolt M10*45	3
54	Locknut M10	3			
56	Washer $\varphi 10$	6			

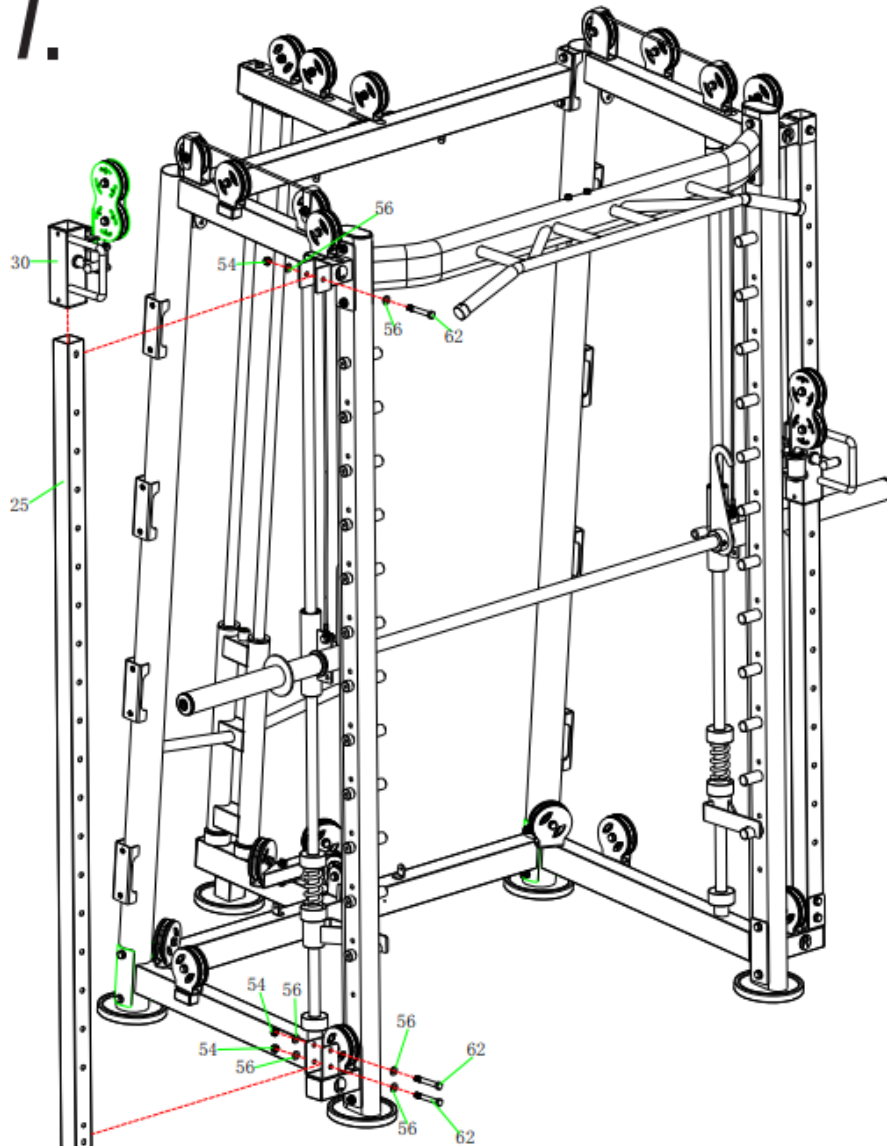
16.



PART LIST

Nº	NAME	QTY	Nº	NAME	QTY
25	Square Guide Tube	1	56	Washer φ10	6
29	Pulley Slider set Right	1	62	Hex. Bolt M10*75	3
54	Locknut M10	3			

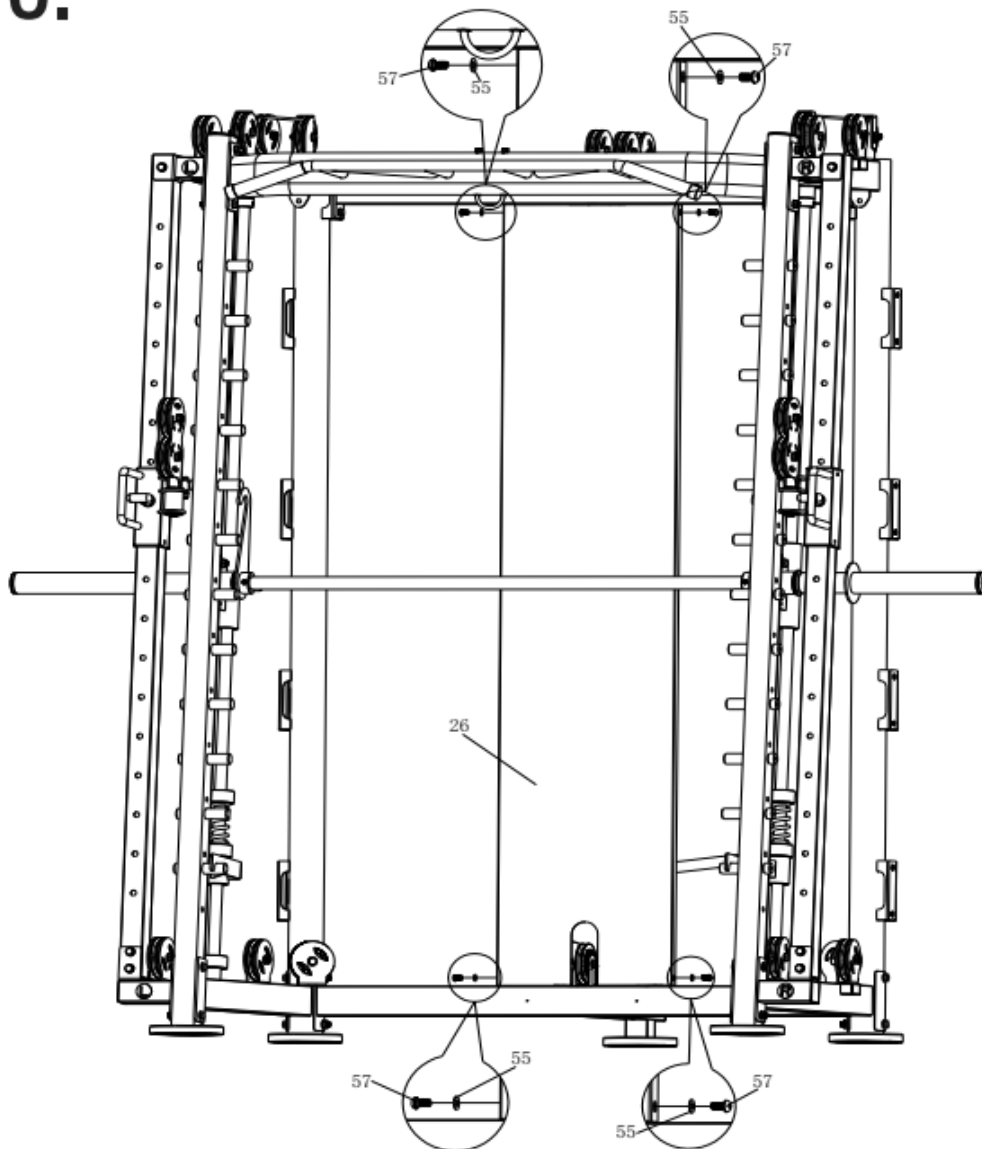
17.



PART LIST

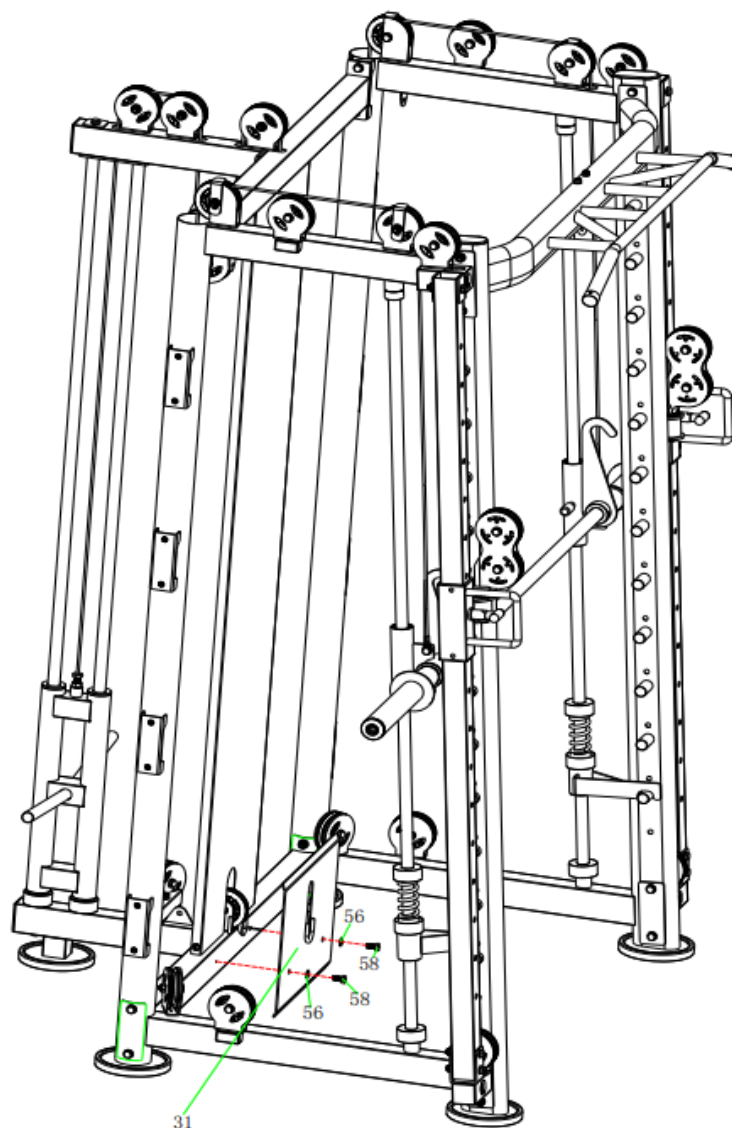
Nº	NAME	QTY	Nº	NAME	QTY
25	Square Guide Tube	1	56	Washer $\varphi 10$	6
30	Pulley Slider set Left	1	62	Hex. Bolt M10*75	3
54	Locknut M10	3			

18.



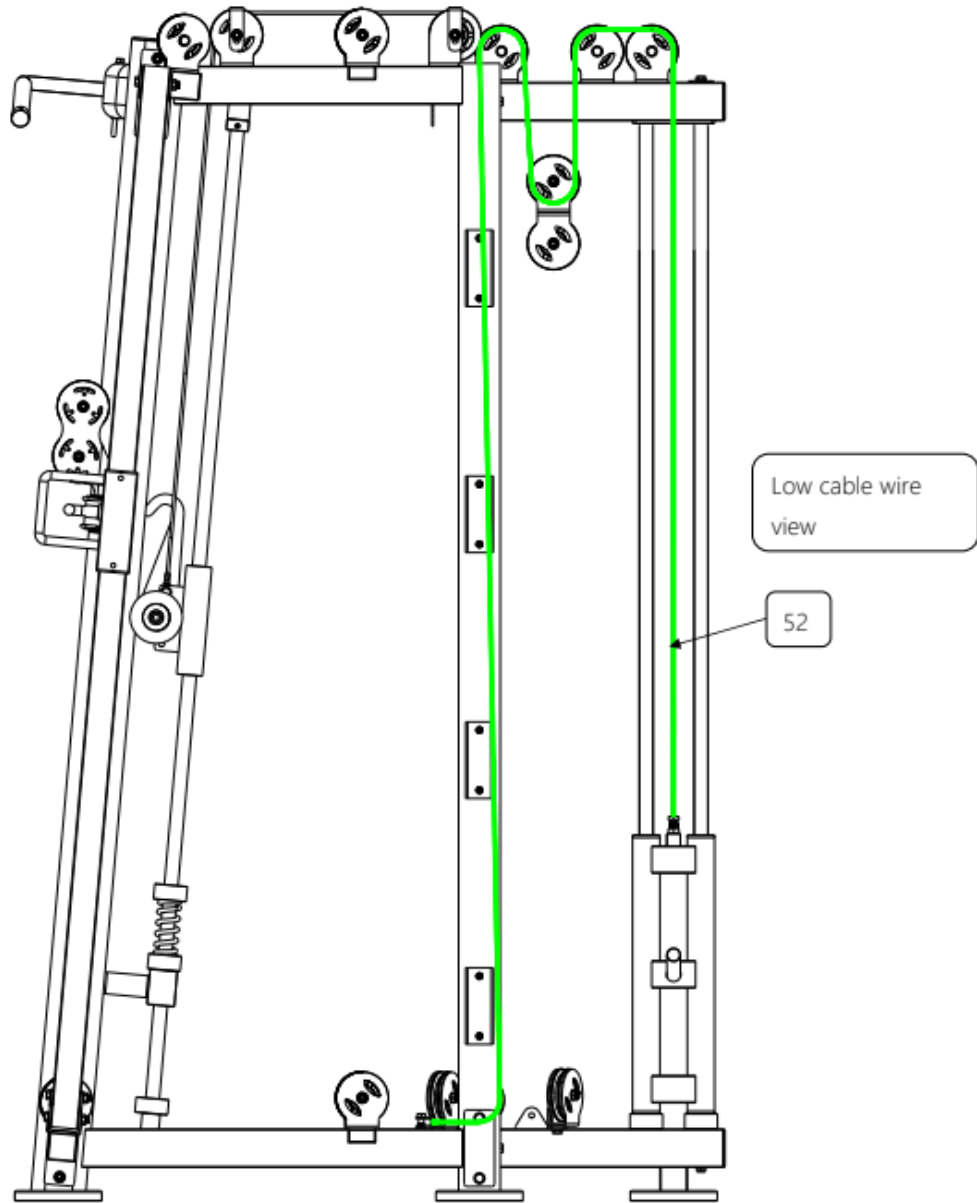
PART LIST						
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY	
26	Logo plating cover	1				
55	Washer $\varphi 8$	4				
57	Hex. socket head bolt M8*15	4				

19.



PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
31	Low row mounting plate	1			
56	Washer $\varphi 10$	2			
58	Hex. Bolt M10*20	2			

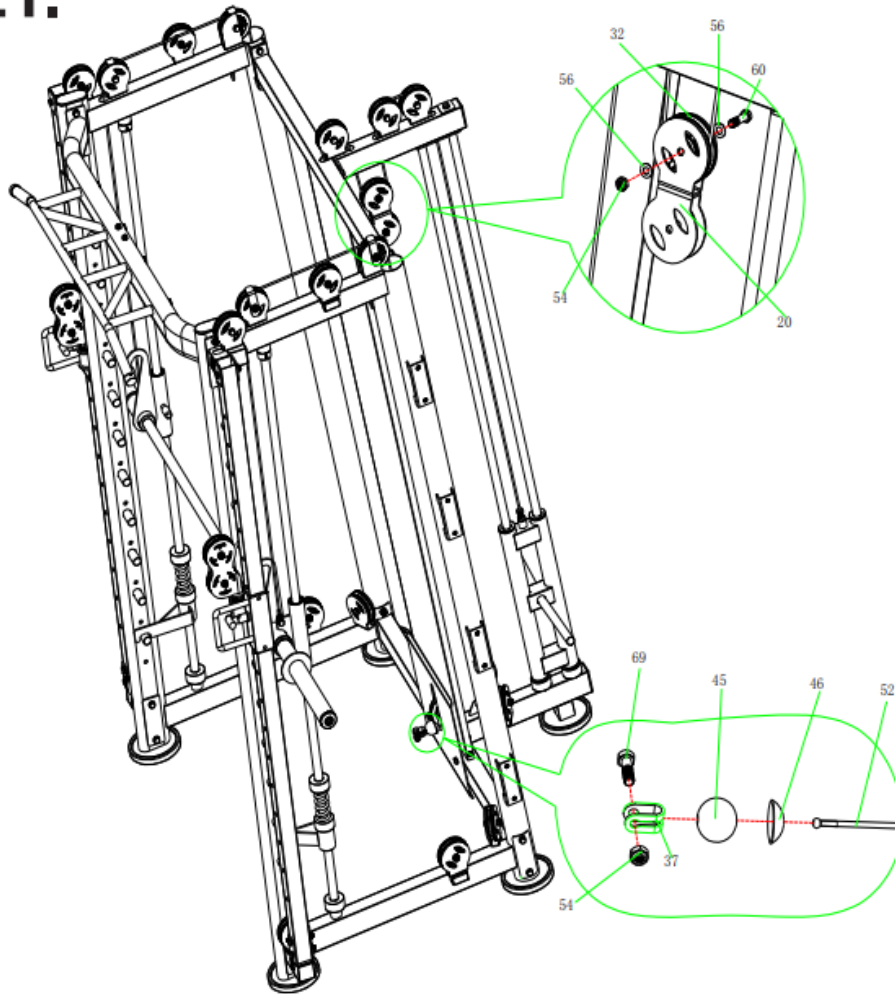
20.



PART LIST

№	NAME	QTY	№	NAME	QTY
52	Low Cable wire set #52	1			

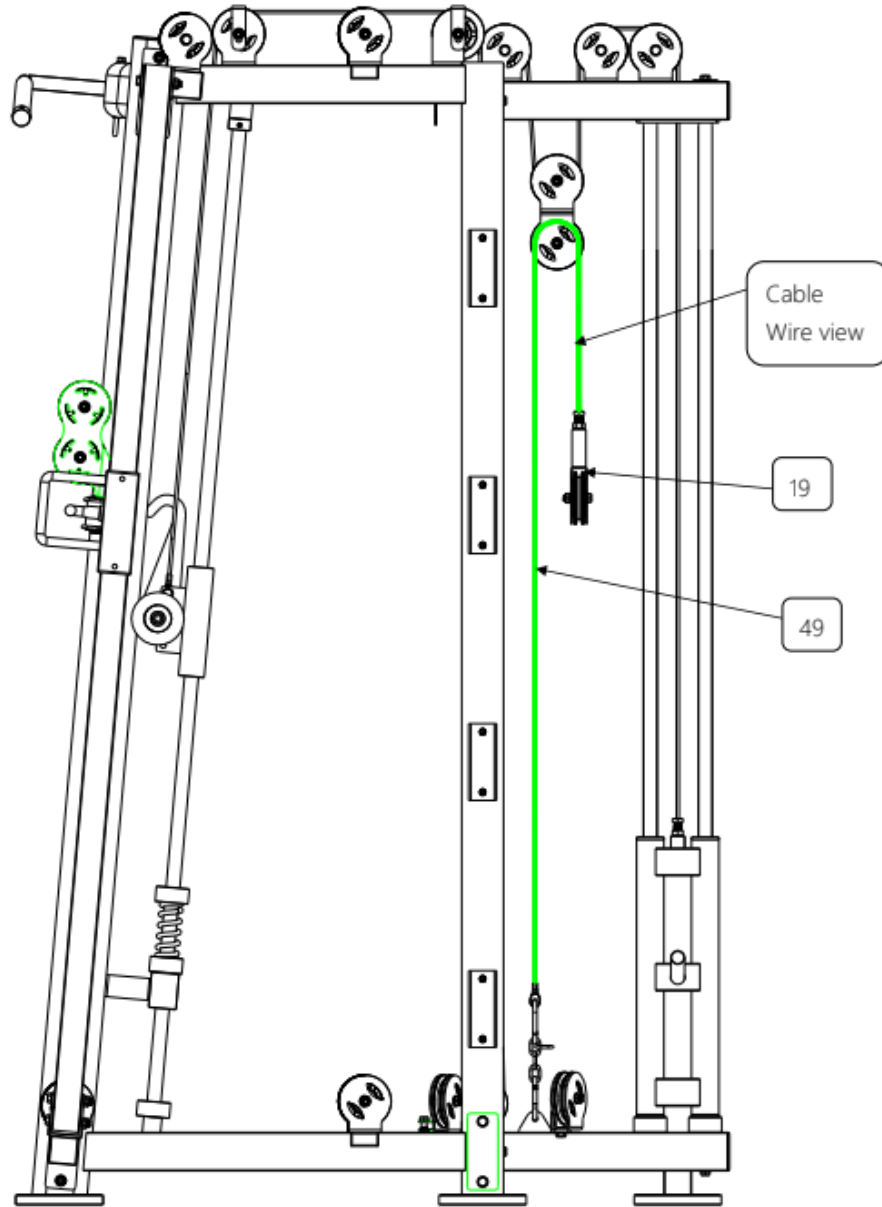
21.



PART LIST

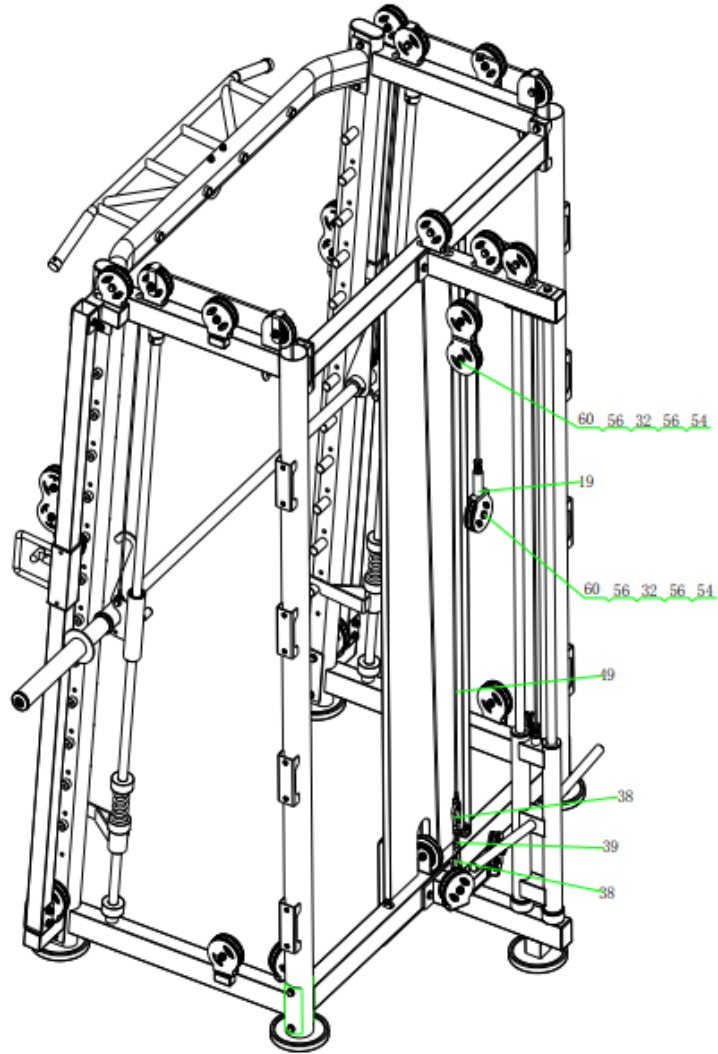
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
20	Movable dual pulley bracket	1	52	Low Cable wire set #52	1
32	Pulley	1	54	Locknut M10	2
37	U shape bracket for Cable	1	56	Washer φ10	2
45	Ball stopper (for cable)	1	60	Hex. Bolt M10*45	1
46	Domed metal cap	1	69	Hex. Bolt M10*30	1

22.



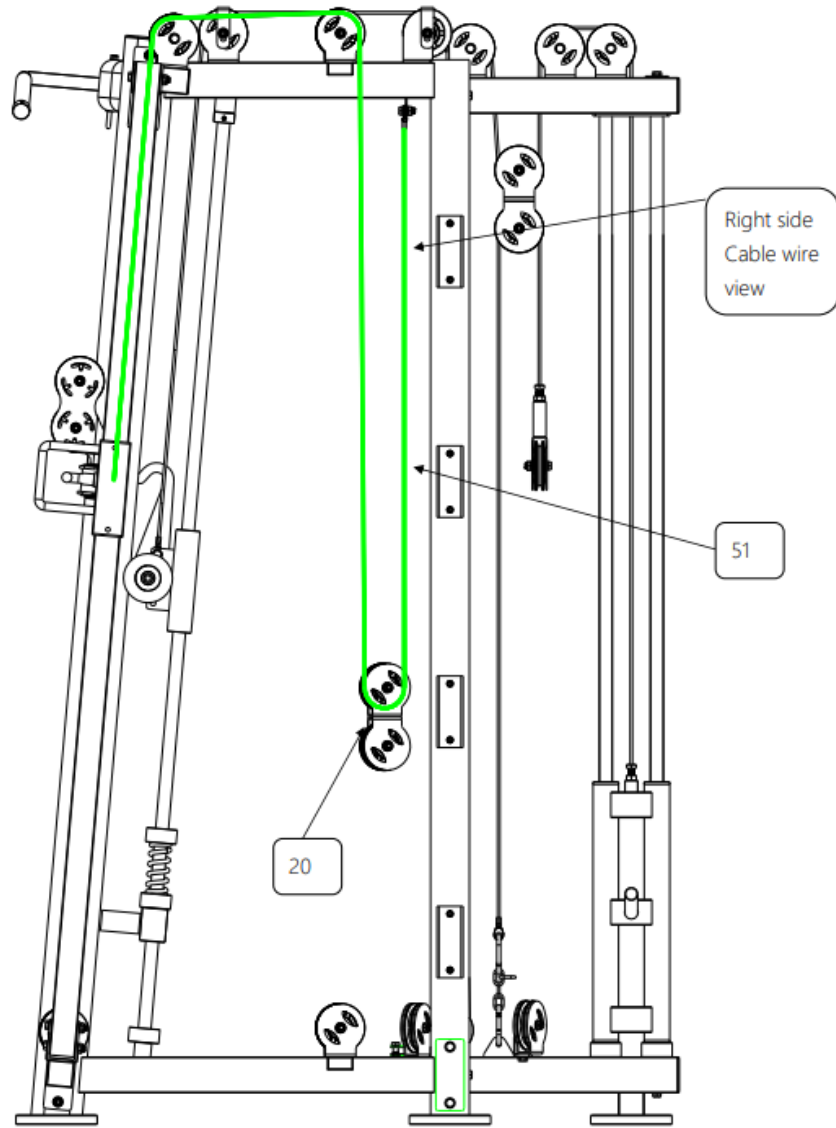
PART LIST					
Nº	NAME	QTY	Nº	NAME	QTY
19	Pulley bracket	1			
49	Cable wire set #49	1			

23.



PART LIST					
Nº	NAME	QTY	Nº	NAME	QTY
19	Pulley bracket	1	56	Washer $\varphi 10$	4
32	Pulley	2	60	Hex. Bolt M10*45	2
38	Metal carabiner	2	39	Metal chain set	1
49	Cable wire set #49	1			
54	Locunut M10	2			

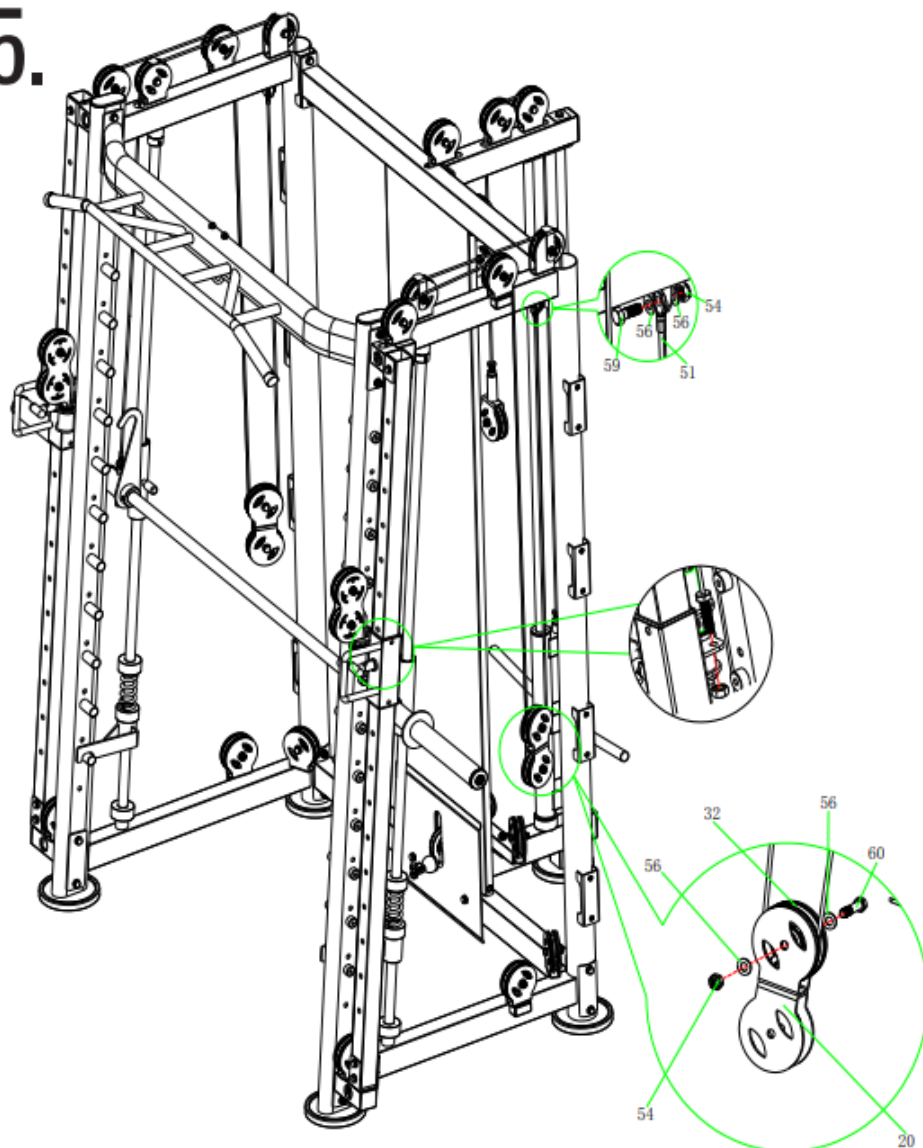
24.



PART LIST

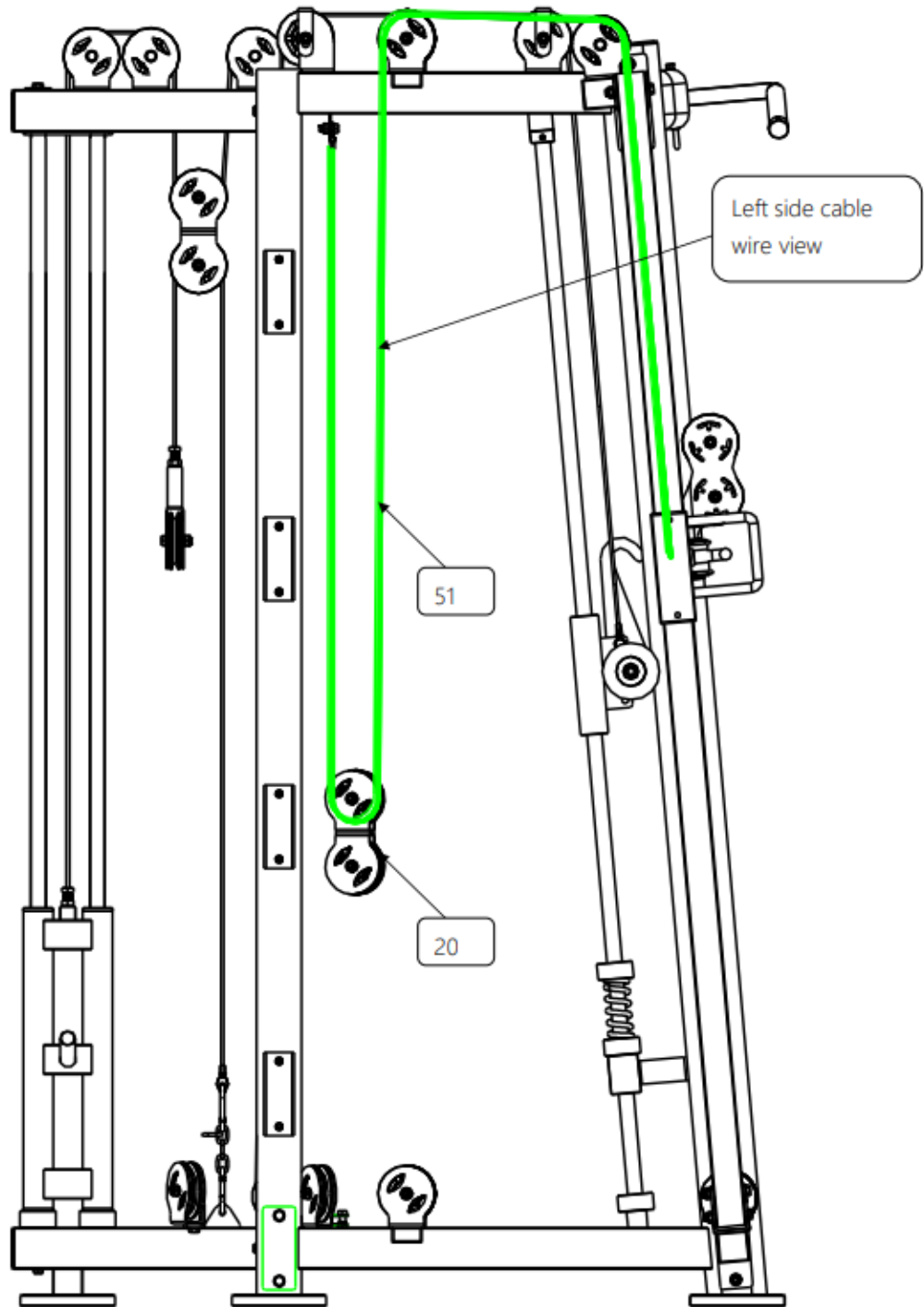
Nº	NAME	QTY	Nº	NAME	QTY
20	Movable dual pulley bracket	1			
51	Cable wire set #51	1			

25.

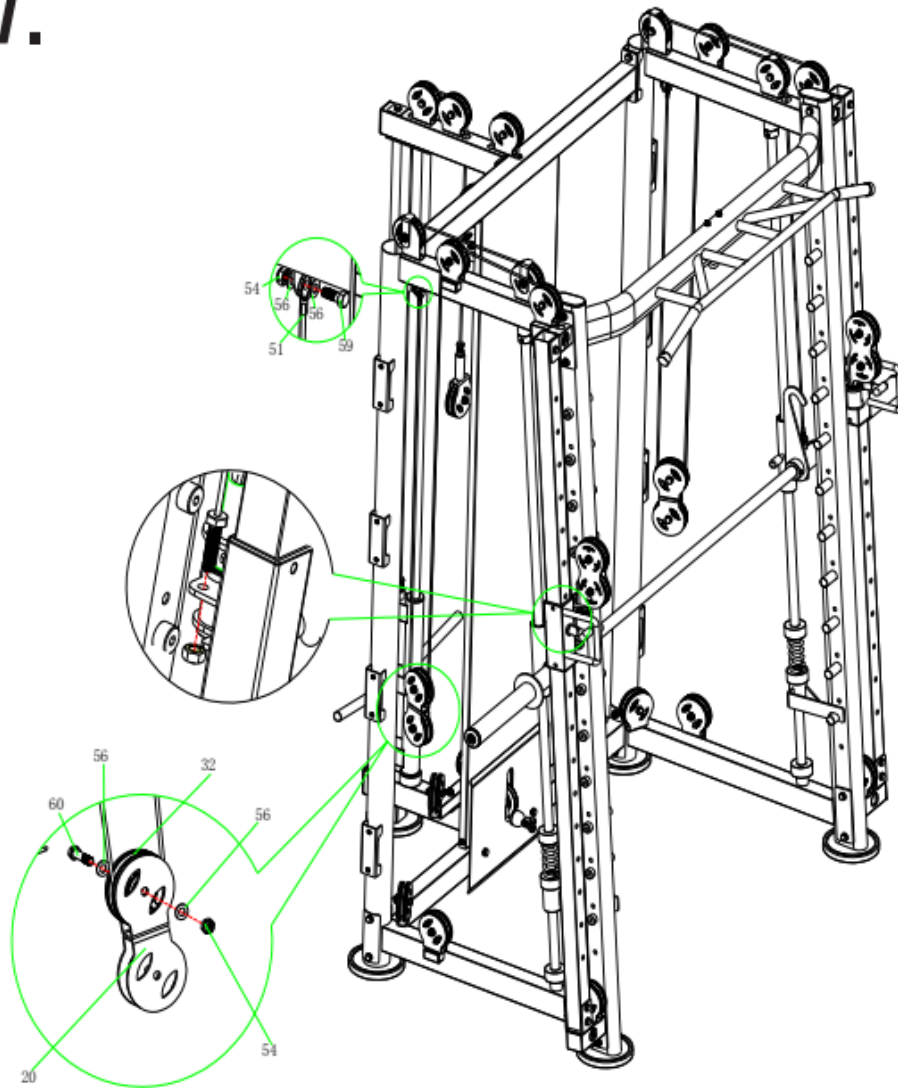


PART LIST						
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY	
20	Movable dual pulley bracket	1	56	Washer φ10	4	
32	Pulley	1	59	Hex. Bolt M10*25	1	
51	Cable wire set #51	1	60	Hex. Bolt M10*45	1	
54	Locknut M10	2				

26.



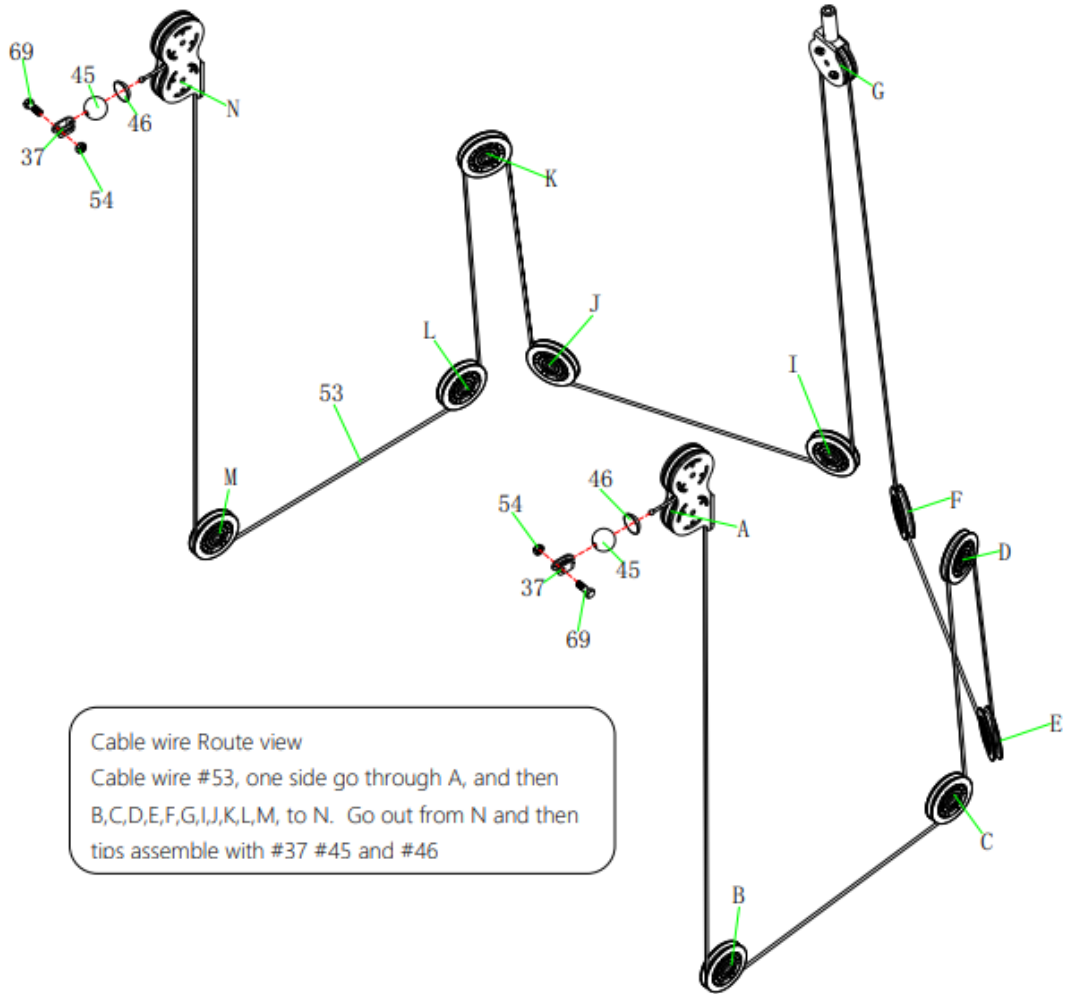
27.



PART LIST

No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
20	Movable dual pulley bracket	1	56	Washer φ10	4
32	Pulley	1	59	Hex. Bolt M10*25	1
51	Cable wire #51	1	60	Hex. Bolt M10*45	1
54	Locknut M10	2			

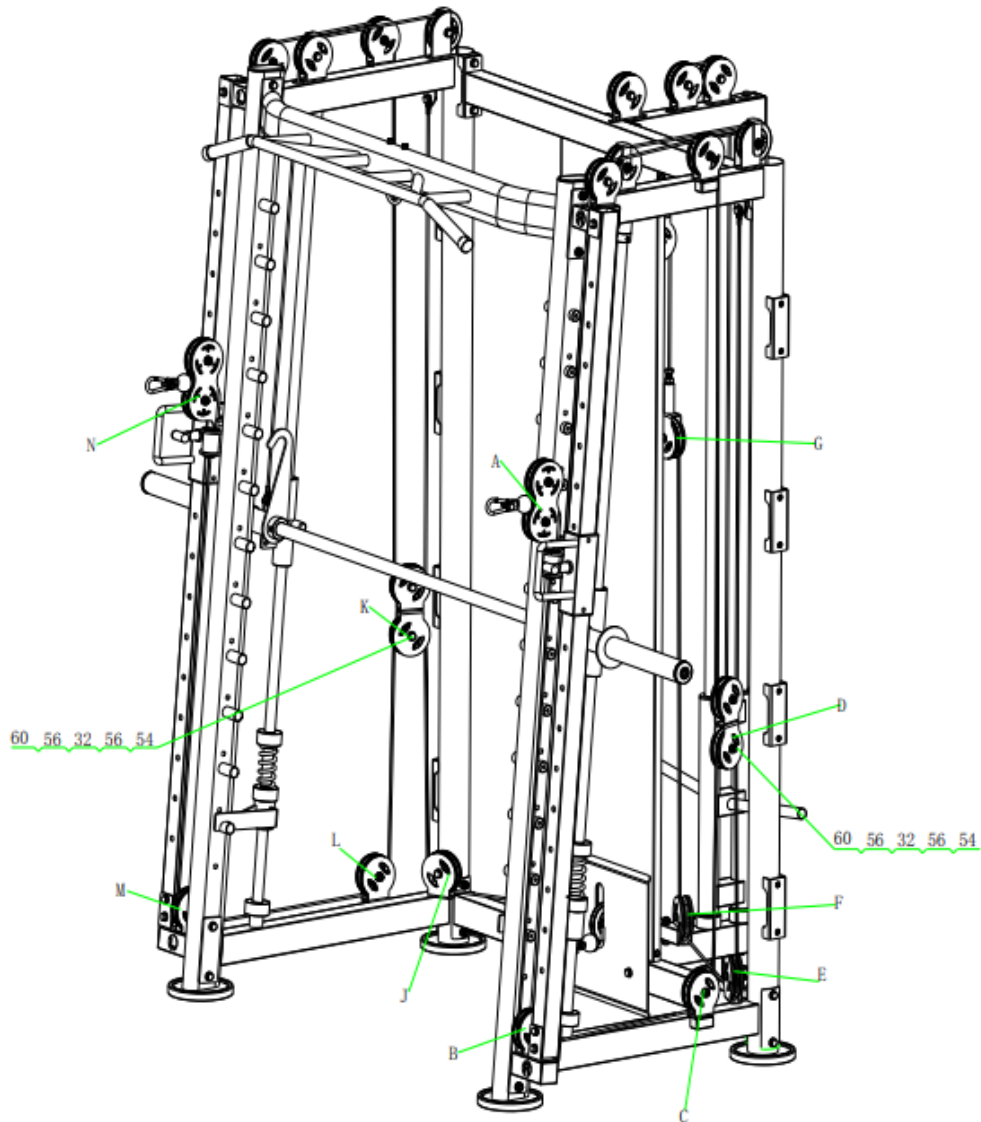
28.



Cable wire Route view
 Cable wire #53, one side go through A, and then B,C,D,E,F,G,I,J,K,L,M, to N. Go out from N and then tios assemble with #37 #45 and #46

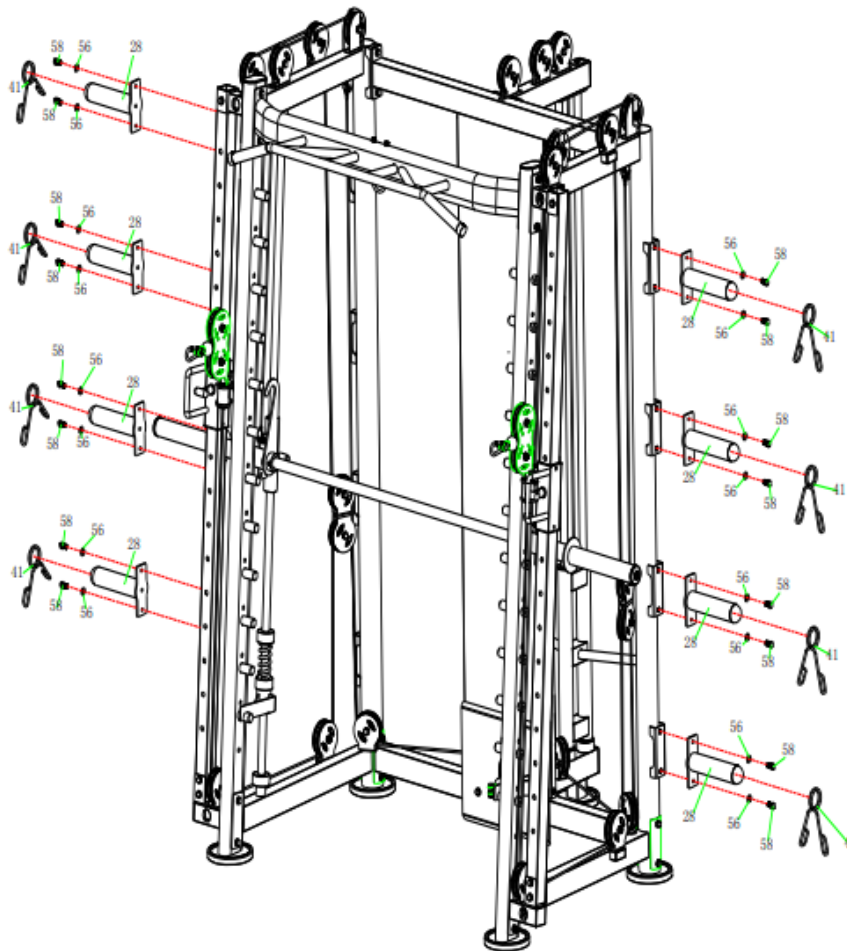
PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
37	U shape bracket for Cable	2	53	Cable wire #53	1
45	Ball stopper (for cable)	2	54	Locknut M10	2
46	Domed metal cap	2	69	Hex. Bolt M10*30	2

29.



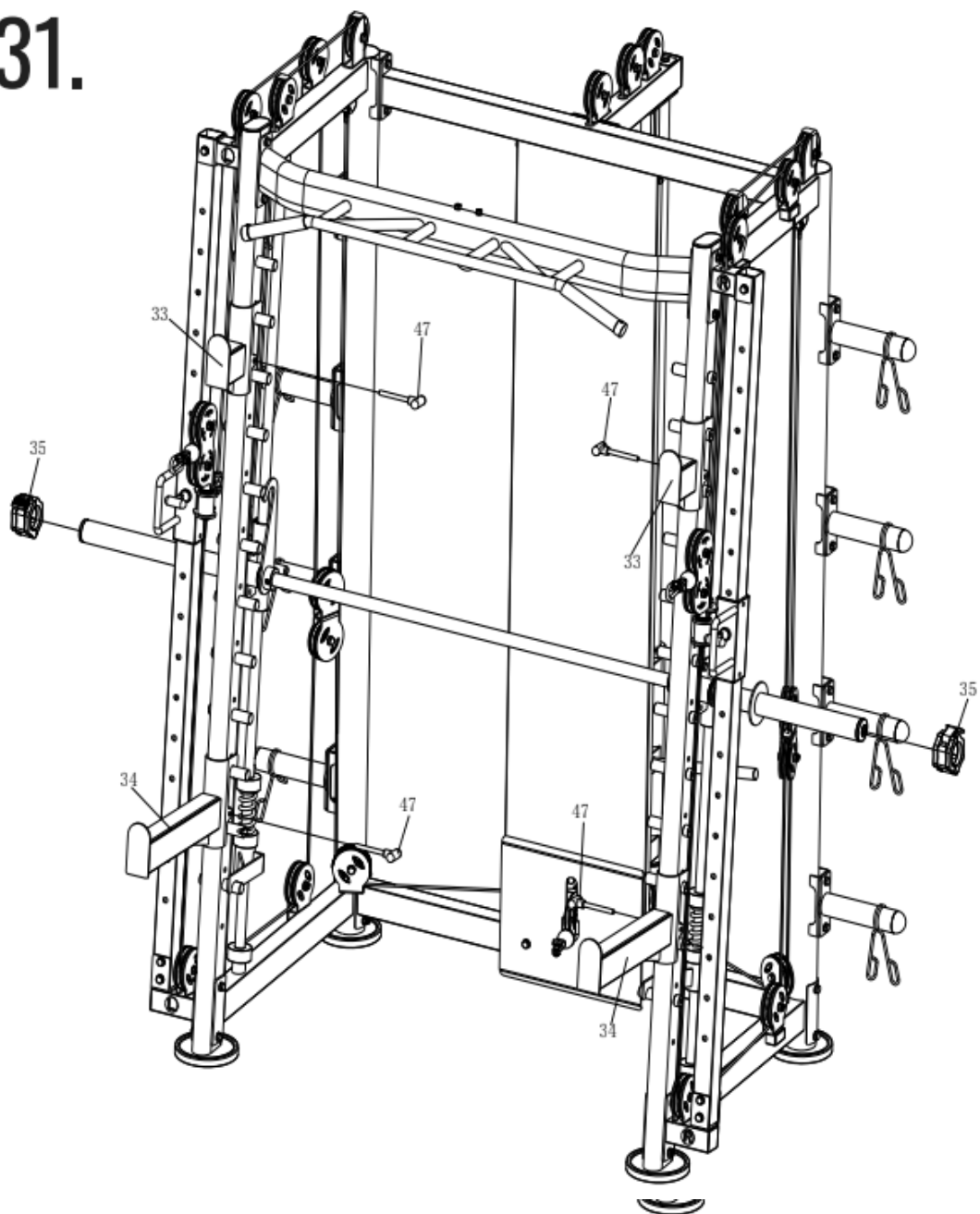
PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
32	Pulley	2	60	Hex. Nut M10*45	2
54	Locknut M10	4			
56	Washer φ 10	4			

30.



PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
28	Side plate sleeve	8	58	Hex. Bolt M10*20	16
41	Spring clamp	8			
56	Washer $\varphi 10$	16			

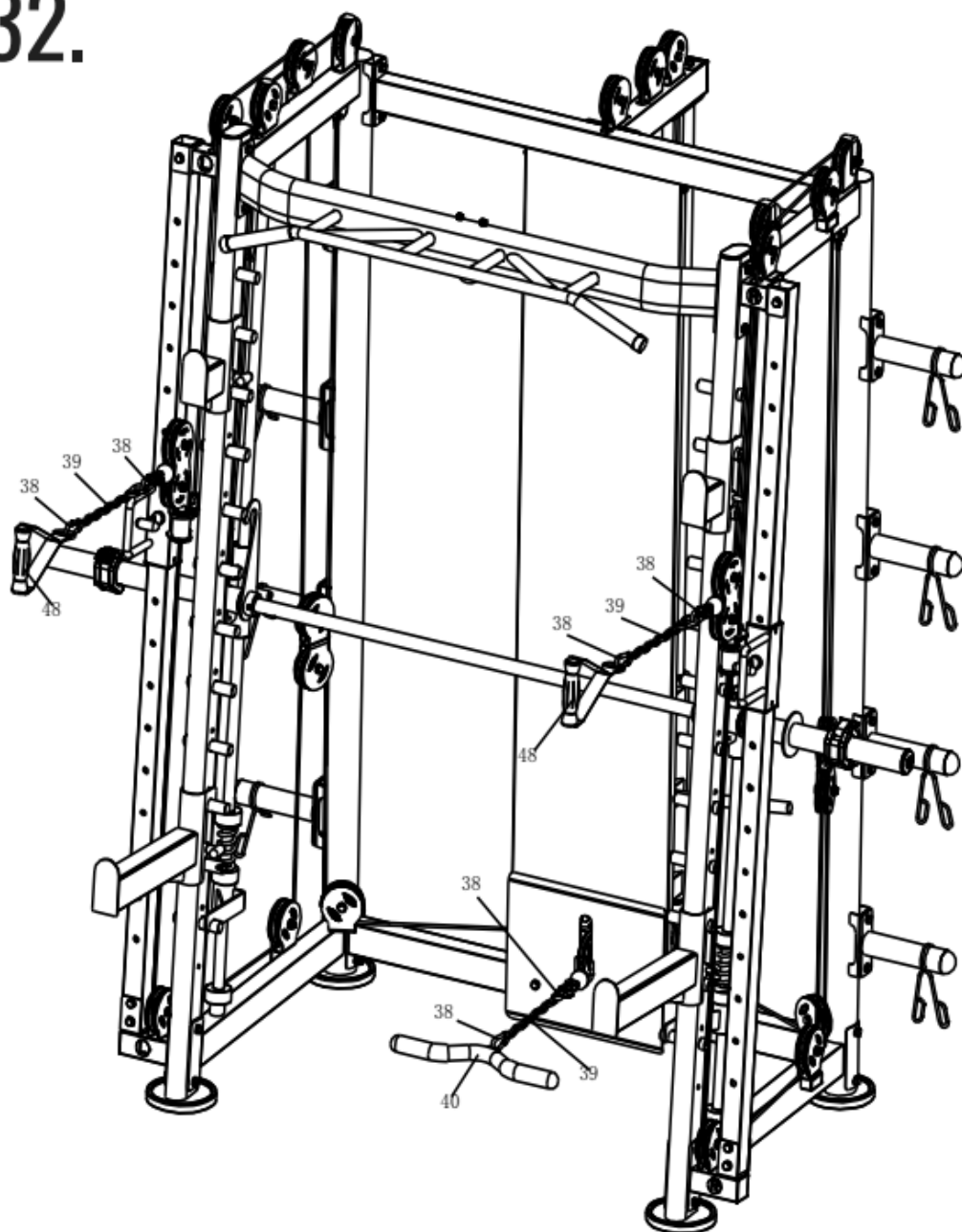
31.



PART LIST

No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
33	J hooks bar	2	47	Fixed Pin	4
34	Safety bar	2			
35	Jaw Lock	2			

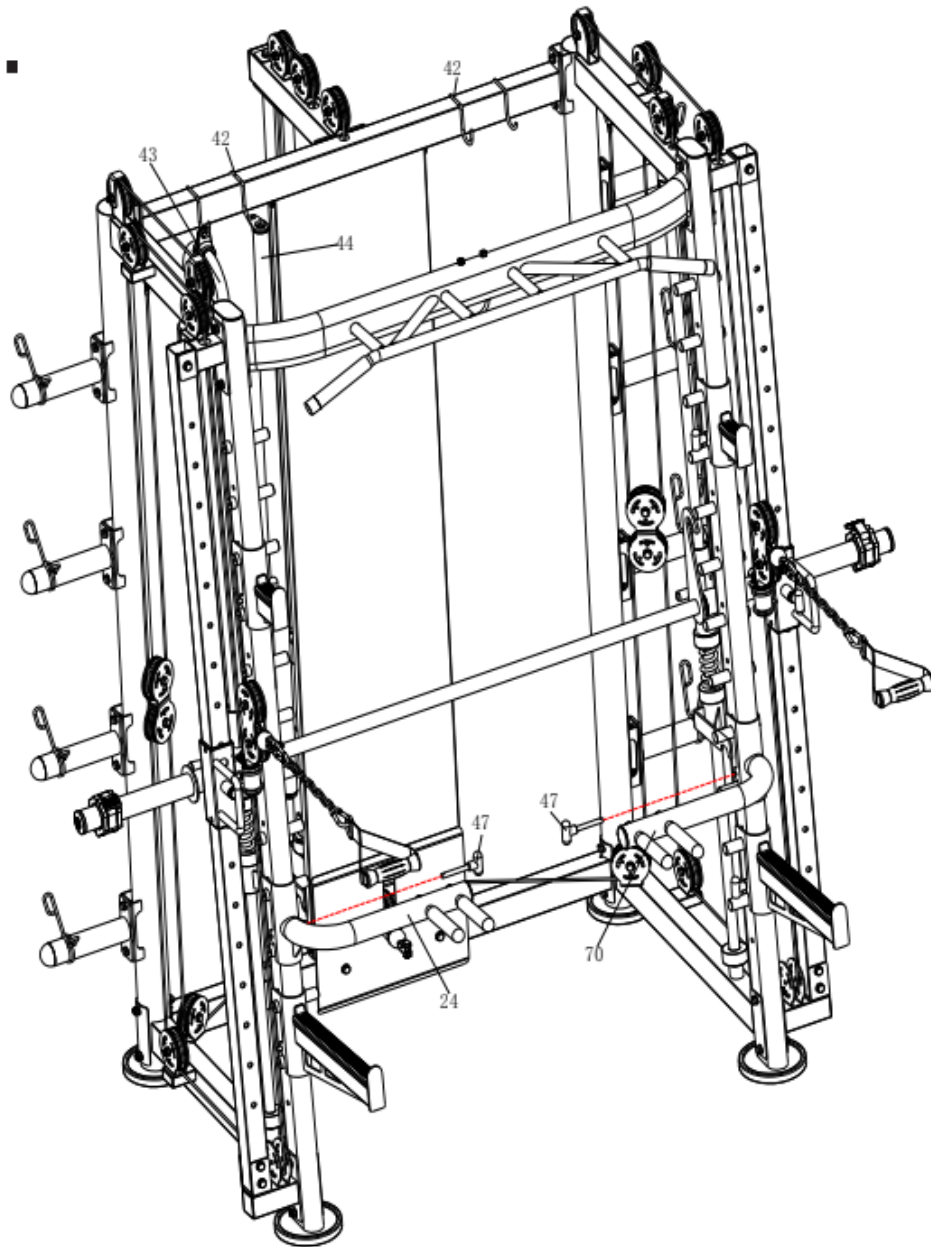
32.



PART LIST

No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
38	Metal carabiner	6	48	Handle grip with band	2
39	Metal chain set	3			
40	Low row handlebar	1			

33.



PART LIST					
No	NAME	QTY	No	NAME	QTY
42	Wire hanger	2	47	Fixed Pin	2
43	Biceps Rope	1	24	Dip bar - L	1
44	Long bar	1	70	Dip bar - R	1

Tisztítás

A tisztításhoz csak enyhén nedves rongyot használjon.

FIGYELEM! Soha ne használjon benzint, hígítót vagy más agresszív tisztítószerrel tisztítsa meg a felületet, mert ez károsodást okozhat. A készülék alkalmas magánlakásokra és beltéri használatra. Tartsa a készüléket tisztán és tartsa távol a nedvességtől. A test izzadtsága vagy más folyadékok által okozott sérülésekre a garancia nem vonatkozik.

Karbantartás

Javasoljuk, hogy rendszeres időközönként ellenőrizze a csavarokat és a mozgó alkatrészeket. A készülék edzésre akkor használható, ha megfelelően működik. Esetleges javításokért vagy a szükséges pót alkatrészekért kérem forduljon ügyfélszolgálatunkhoz.

FIGYELMEZTETÉS: A készüléket csak akkor lehet használni ha sikeresen javítva van.

Ártalmatlanítása

A környezetvédelem érdekében ne dobja ki a csomagolóanyagokat, az üres elemeket, ill a készülék egyes részeit a háztartási hulladékkal együtt, de dobja a kijelölt gyűjtőhelyre konténereket, vagy adja le megfelelő gyűjtőhelyen. Tartsa be az aktuálisan érvényes előírásokat.

Képzési előkészületek

Mielőtt elkezdené az edzést, nemcsak az edző felszerelésnek kell kifogástalan állapotban lennie, hanem Önnek is a testnek is fel kell készülnie az edzésre. Ezért ha nem végzett semmilyen erő/állóképesség edzést hosszú ideig mindig konzultáljon házi orvosával az edzés megkezdése előtt és végezze el az alkalmassági ellenőrzést. Kérjük, beszélje meg kezelőorvosával edzési céljait is; biztosan tud adni értékes tippeket és információkat kapsz. Ez különösen vonatkozik a 35 év felettiekre, azokra, akik túlsúlyos és/vagy szív- és érrendszeri problémái vannak.

Edzéstervezés

A hatékony, célorientált, de egyben motiváló edzés alapja az edzéstervezés. Ezért fix komponensként tervezze be fitness edzéseit normál napi rutinjába. nem tervezett a képzés gyorsan bomlasztó tényezővé válhat, vagy határozatlan időre elhalasztható egy másik feladat miatt.

Tervezd meg edzéseidet hosszú távon, hónapokig, és nem csak napról napra vagy hétről hétre.

kiképzés

a tervezés magában foglalja az edzés közbeni kellő motivációt is. A zene ideális erre. Így

képzési jutalmakat biztosítanak. Tűzz ki reális célokat, például fogyj le 1 kg-ot négy hét alatt, növeld az edzésed 10 kg-mal hat hét alatt, vagy hasonló. Ha elérted a céljaidat, jutalmazd meg magad!

Edzés gyakorisága

A szakértők azt javasolják, hogy heti 3-4 napon végezzen állóképességi/erős edzéseket. Természetesen minél gyakrabban edz, annál gyorsabban éred el edzési célodat. Az edzés megtervezésekor azonban ügyeljen arra tartson elegendő szünetet az edzés során, hogy elegendő időt biztosítson szervezetének a regenerálódásra és a regenerálódásra. Minden edzés után tartson legalább egy nap szünetet.

hidratáció

Edzés előtt és alatt elengedhetetlen a megfelelő folyadékbevitel. Egy 60 perces edzés során azt teljesen lehetséges akár 0,5 liter folyadék elvesztése. Ennek a folyadékvesztésnek a kompenzálására keverje össze az almafröccsöt.

Az egyharmad almalé és kétharmad ásványvíz aránya ideális, mivel tartalmazza és helyettesíti az összes elektrolitok és ásványi anyagok, amelyeket a szervezet elveszít az izzadsággal. 30 perccel az edzés kezdete előtt. Az edzés során körülbelül 330 ml-t kell inni.

bemelegítés

Végezzen bemelegítést minden edzés előtt. Melegítse fel testét 5-7 perccel a tényleges előtt edzés alacsony terhelés mellett ugrókötéllel, cross trainerrel vagy hasonlóval. Ez a legjobb módja a felkészülésnek.

Nyugodj le

Soha ne hagyja abba az edzést közvetlenül a tényleges edzésprogram befejezése után. Hagyja, hogy a képzés, hasonló a bemelegítési szakasz még 5 - 7 perc alacsony terhelésnél szobakerékpáron, cross traineren stb. lazán elfogy. Utána mindig jól kell nyújtani az izmait.