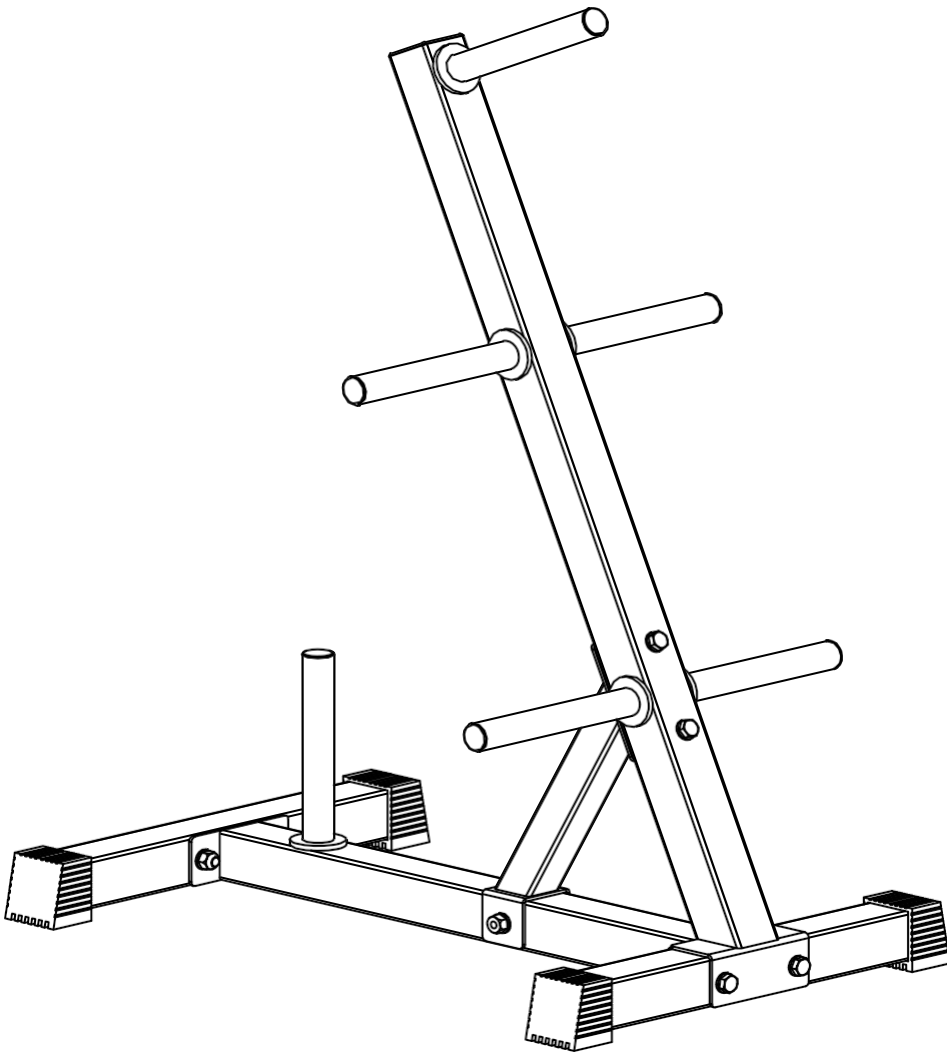


GORILLA SPORTS

**SÚLYLEMEZ ÁLLVÁNY 30MM
FEKETE VAGY FEHÉR**



100117

2. oldal	Tartalomjegyzék
Oldal 3 - 4.....	Biztonsági utasítások
Oldal 5.....	Műszaki adatok áttekintése
6. oldal.....	Alkatrészek listája
7-9. oldal	Összeszerelési lépések
10. oldal	Tisztítás/karbantartás/elszámolás
11. oldal	Garancia
12-13. oldal	Képzési információk
14. oldal.....	Bemelegítés/nyújtás
Oldal 15	Megjegyzések

Általános információk

Kérjük, győződjön meg arról, hogy a készüléket használó minden személy elolvasta és megértette az összeszerelési és üzemeltetési útmutatót.

utasítások. Az összeszerelési és kezelési útmutatót a termék részének kell tekinteni, és biztonságos helyen kell tartani, hogy szükség esetén bármikor hivatkozhatson rá. Ügyeljen a biztonsági és karbantartási utasítások pontos betartására. Az ezen utasításoktól eltérő használat a következőkhöz vezethet egészségkárosodás, baleset vagy a készülék károsodása, amelyért a gyártó és a forgalmazó semmilyen felelősséget nem vállal.

Személyes biztonság

A készülék használatának megkezdése előtt konzultáljon háziorvosával annak megállapítása érdekében, hogy a képzés egészségügyi szempontból megfelelő az Ön számára. Ez különösen azokra vonatkozik, akiknek örökletes hajlamuk van a magas vérnyomásra vagy szívbetegsége, dohányoznak, magas a koleszterinszintjük.

szintek, túlsúlyosak és/vagy az elmúlt évben nem mozogtak rendszeresen. Ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, feltétlenül szükséges az orvosi tanácsadás. Kérjük, vegye figyelembe azt is, hogy a túlzott testmozgás súlyosan veszélyeztetheti az egészségét. Ha gyengeség, hányinger jeleit tapasztalja,

sédülés, fájdalom, légszomj vagy egyéb rendellenes tünetek jelentkeznek az edzés során, kérjük, azonnal hagyja abba az edzést, és sürgős esetben forduljon orvoshoz.

Általános szabályként a sportfelszerelés nem játék. Hacsak a leírás másként nem rendelkezik, a felszerelést egyszerre csak egy személy használhatja edzésre. Ezért csak rendeltetésszerűen és kizárólag a következő személyek használhatják

megfelelően tájékozott és oktatott személyek. Az olyan személyek, mint például gyermekek, rokkantak, fizikailag és szellemileg sérült személyek csak egy másik személy jelenlétében használhatják a készüléket, aki segítséget és útmutatást tud nyújtani. Megfelelő intézkedéseket kell hozni a felügyelet nélküli használat megelőzésére.

a gyermekek ne használják a készüléket. Biztosítani kell, hogy a felhasználó és más személyek soha ne mozogjanak vagy álljanak testük bármely részével a mozgó alkatrészek területén.

A készülékkel végzett fitneszedzéshez megfelelő edzőruhát és cipőt kell viselni. A ruházatnak olyannak kell lennie, hogy az edzés során alakja (pl. hossza) miatt ne akadjon be a készülékbe. Az edzőcipőt úgy kell kiválasztani, hogy illeszkedjen az edzőkészülékhez, alapvetően biztos tartást adjon a lábnak és csúszásmentes talppal rendelkezzen.

Összeszerelés

Ellenőrizze, hogy az alkatrészlistában felsorolt összes alkatrész és szerszám megvan-e. Ne feledje, hogy egyes alkatrészek előszereltek lehetnek. Tartsa távol a gyermekeket és az állatokat az összeszerelési területtől a következők során

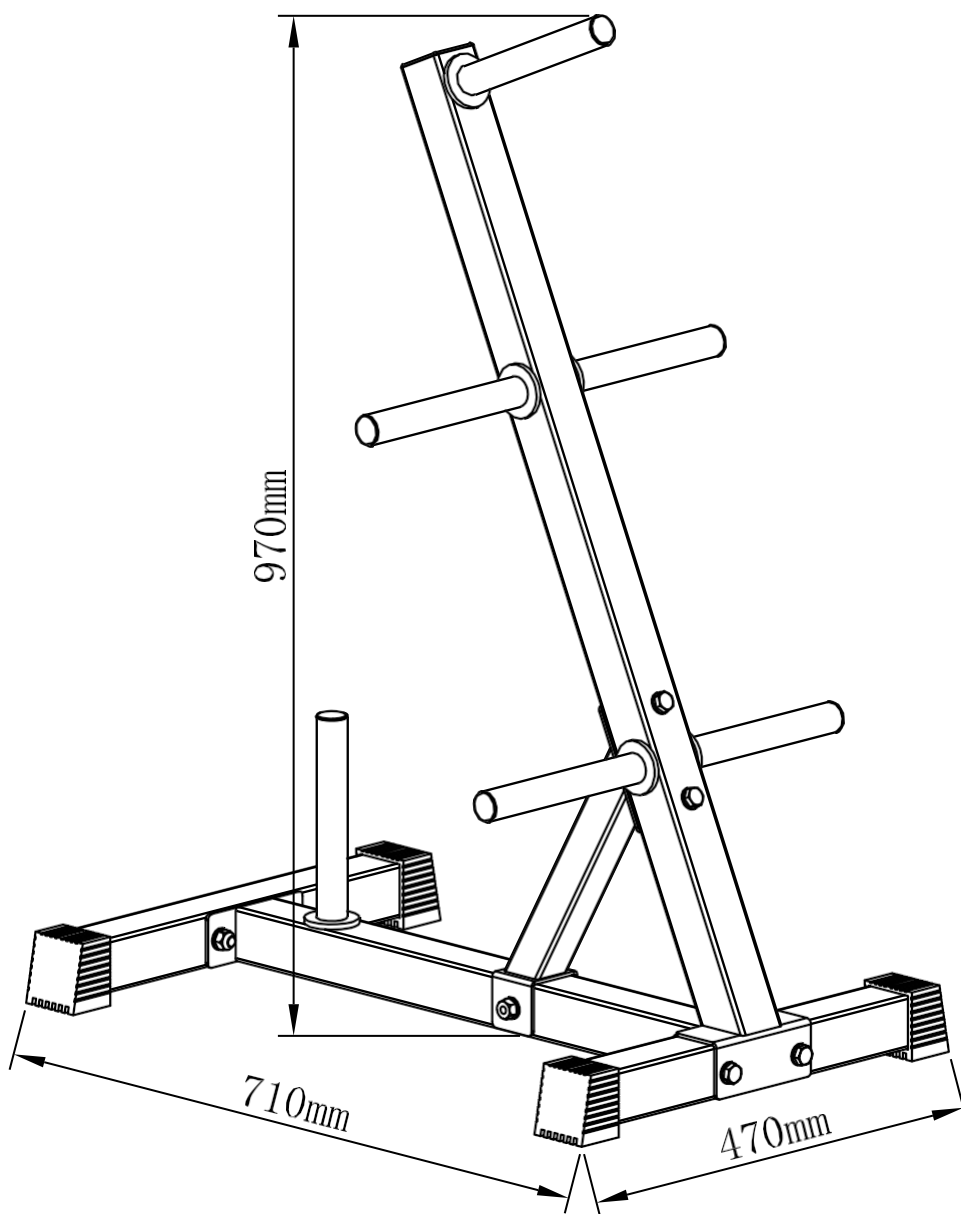
összeszerelés. A szerszámok, csomagolóanyagok (pl. fólia) vagy apró alkatrészek sérülés- vagy fulladásveszélyt jelenthetnek. Gondoskodjon arról is, hogy az összeszerelés során elegendő hely álljon rendelkezésre a mozgáshoz.

A készülék első használata előtt és rendszeres időközönként ellenőrizze az összes csavar, anya és egyéb csatlakozás szorosságát, hogy biztosítsa a készülék biztonságos működési állapotát.

Helyszín

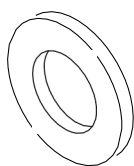
Állítsa fel a készüléket egy lapos, stabil és száraz helyre. Az egyenetlen felületek a készülék állítható részeivel kiegyenlíthetők, ha rendelkezésre állnak. Az érzékeny felületek nyomásnyomoktól és szennyeződésektől való védelme érdekében javasoljuk, hogy helyezzen alá padlóvédő szőnyeget. Kérjük, távolítsa el továbbá minden tárgyat a

a képzés megkezdése előtt a szükséges képzési sugarat. A szabadban vagy fokozott páratartalmú helyiségekben való használat nem megengedett.



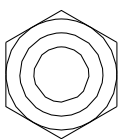
Max. Terhelés: 200 kg

Cushion



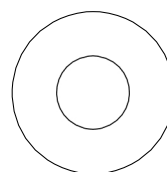
6x

Hatlapú anya:
(f110)



x

Mosógép: (a 10)



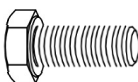
UX

Csavar f110x67
H10x20



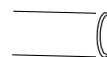
4x

Csavar



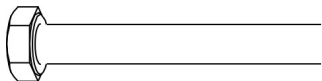
1x

Süllyesztett fej
Csavar Y10x25



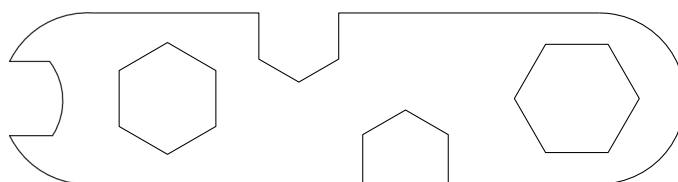
1x

Csavar f110x70



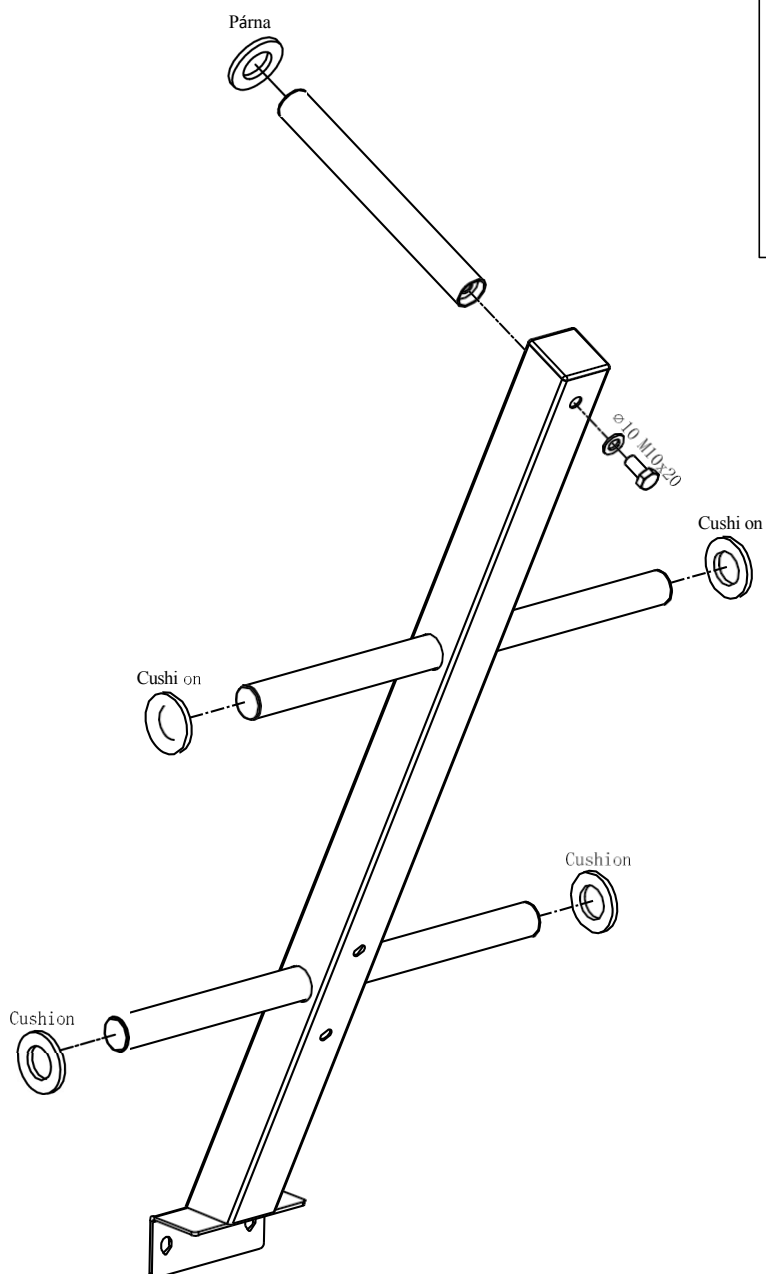
3x

Kulcs



2x

1.



Csavar f110x20 1PCS



Mosóg Ø10 1PCS
ép



Párna 0PCS

2.

Csavar f110xG7 2
CSK



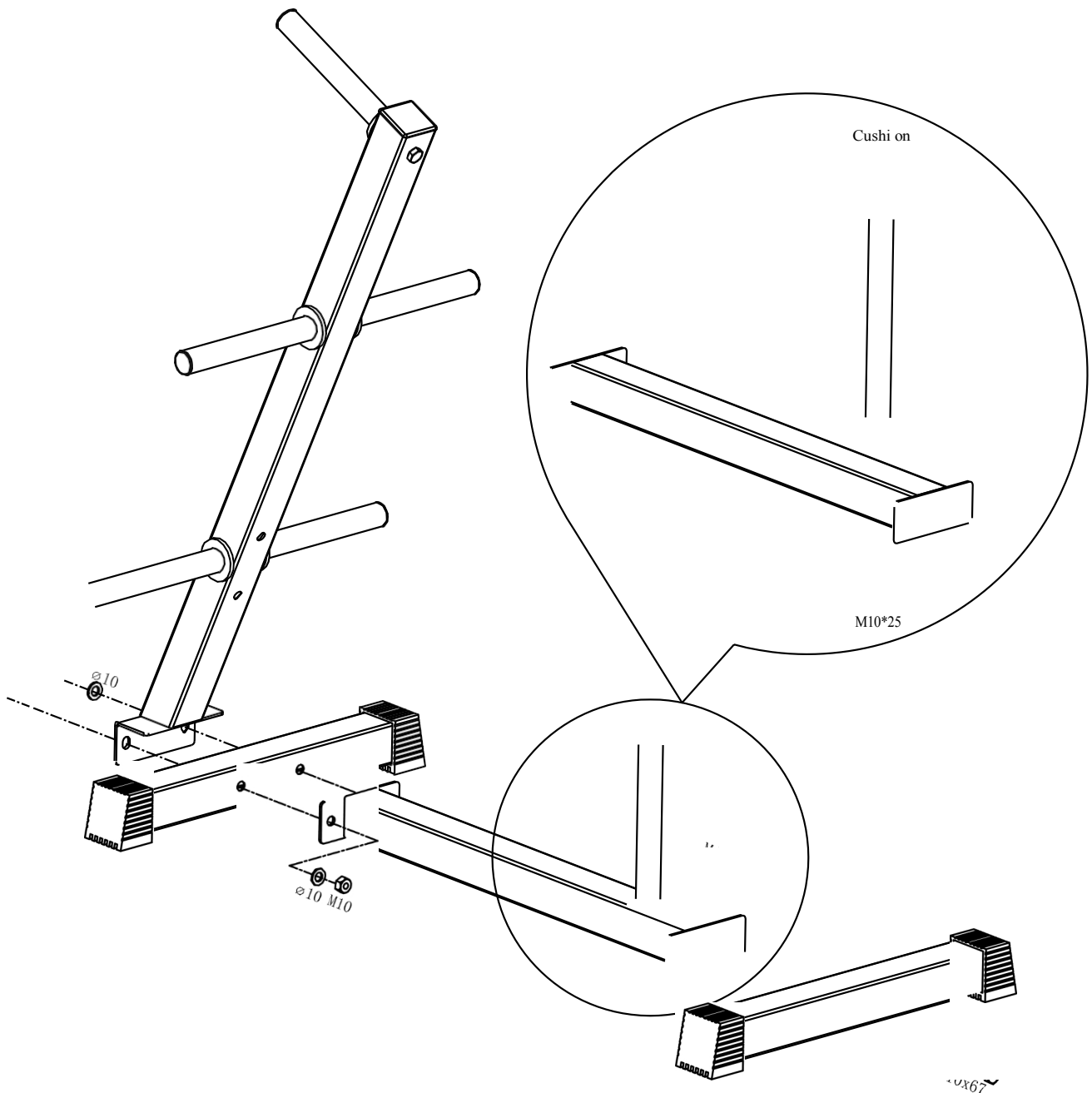
Párna 1PCS

Csavar M10x70
2CSE

Süllyesztett fejű
csavar f110x25 1PCS

Dió M10 4PCS

Mosógép a 10
8PCS



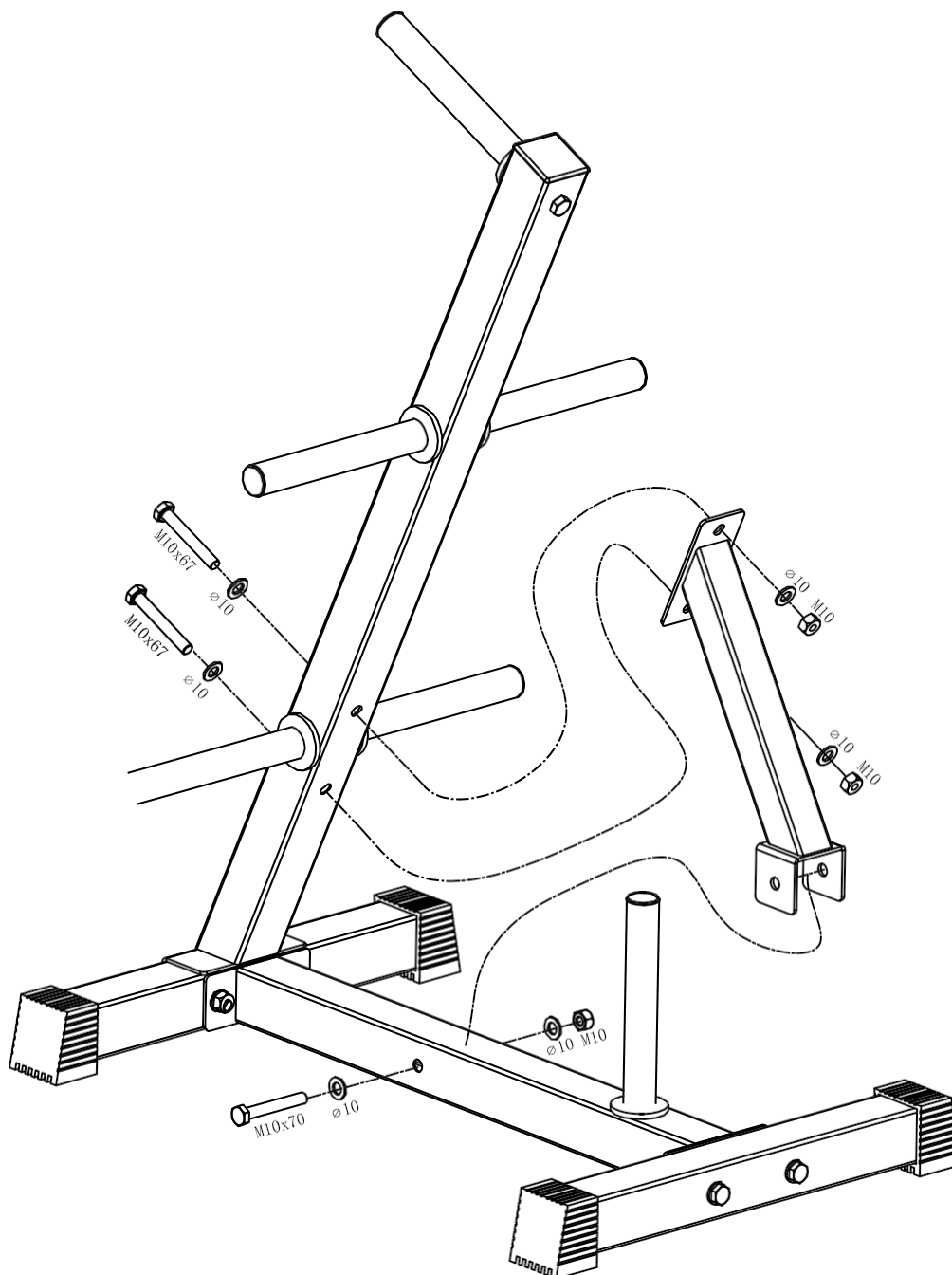
3.

=====
Csavar B10x6T 2CS

Dió f110 3PCS

=====
Csavar f110xT0 1
CSK

ø 10 alátét 6PCS



Tisztítás

A tisztításhoz csak enyhén nedves ruhát használjon. Figyelem! Soha ne használjon benzint, hígítót vagy más agresszív tisztítószerrel a felület tisztításához, mert ez károsodást okozhat. A készülék csak magánlakásokba és beltéri használatra alkalmas. Tartsa a készüléket tisztán, és a nedvességet tartsa távol a készüléktől. A testizzadság vagy más folyadékok által okozott károokra a garancia semmilyen körülmények között nem terjed ki.

Karbantartás

Javasoljuk, hogy rendszeres időközönként ellenőrizze a csavarokat és a mozgó alkatrészeket. A készüléket csak akkor szabad edzésre használni, ha megfelelően működik. Az esetleges javításokkal vagy a szükséges pótalkatrészekkel kapcsolatban kérjük lépjen kapcsolatba ügyfélszolgálatunkkal. FIGYELMEZTETÉS: A készüléket csak a sikeres javítás után szabad használni.

Eltávolítás

A környezetvédelem érdekében a csomagolóanyagokat, az üres elemeket és a készülék alkatrészeit ne a háztartási hulladékkal együtt dobja ki, hanem dobja a kijelölt gyűjtőedénybe. konténerekbe, vagy adják le a megfelelő gyűjtőhelyeken. Tartsa be a mindenkor hatályos előírásokat.

A garancia 24 hónap, az első vásárláskor új árura vonatkozik, és a számla vagy a szállítás dátumától kezdődik. A jótállási idő alatt a hibákat díjmentesen javítjuk. Ha hibát talál, köteles azt azonnal jelezni az eladónak. Az eladó belátása szerint a garancia teljesítése pótalkatrészek küldésével vagy cserével történik. A pótalkatrészek küldése esetén a

az eladónak joga van a garancia elvesztése nélkül kicserélni. A javítás a beszerelés helyén kizárt. Az otthoni használatra szánt készülékek nem alkalmasak kereskedelmi vagy ipari használatra. A használat során elkövetett szabálytalanság a garancia csökkentését vagy elvesztését eredményezi. A garanciális fedezet csak az anyag- vagy kivitelezési hibákra vonatkozik.

A nem rendeltetésszerű használat vagy helytelen kezelés, erőbehatás és beavatkozások által okozott kopó alkatrészek vagy sérülések.

a szervizünkkel való előzetes egyeztetés nélkül a garancia érvényét veszti. Kérjük, lehetőség szerint őrizze meg az eredeti csomagolást a jótállási időszak alatt, hogy a visszaküldés esetén megfelelően megvédje az árut, és ne küldje el az árut utánvétellel a címünkre. A reklamáció a garancia nem eredményezi a garanciaidő meghosszabbítását. A készüléken kívül keletkezett károkért való kártérítési igények (kivéve, ha a felelősséget jogszabály kötelezően szabályozza) kizártak.

Gyártó:

Gorilla Sports GmbH
Nordring 80
64521 Groß-Gerau

Itt áttekintést talál nemzetközi partnereinkről:

www.gorillasports.eu

Képzési előkészületek

Az edzés megkezdése előtt nemcsak az edzőeszközöknek kell tökéletes állapotban lenniük, hanem Önnek vagy a testének is készen kell állnia az edzésre. Ezért, ha még nem végeztél semmilyen erő-állóképességi edzést hosszú időn keresztül, az edzés megkezdése előtt mindig konzultáljon háziorvosával, és végezzen fittségi vizsgálatot. Kérjük, beszélje meg edzési céljait is orvosával; ő biztosan tud adni értékes tippek és információk. Ez különösen a 35 év feletti, túlsúlyos és/vagy szív- és érrendszeri problémákkal küzdő emberekre vonatkozik.

Edzés tervezés

A hatékony, célorientált, de egyben motiváló edzés mindenek felett álló eleme az edzések megtervezése. Ezért tervezze be a fitneszedzést a szokásos napi rutinjába, mint állandó elemet. Nem tervezett a képzés gyorsan zavaró tényezővé válhat, vagy határozatlan időre elhalasztható egy másik feladatra. Az edzést hosszú távra, hónapokra tervezd, ne csak napról napra vagy hétről hétre. Az edzéstervezés magában foglalja a megfelelő motiváció biztosítását is az edzés során. A zene ideális erre. Továbbá képzési jutalmak nyújtása. Tűzzön ki reális célokat, például négy hét alatt fogyjon 1 kg-ot, hat hét alatt növelje az edzéssúlyát 10 kg-mal, vagy hasonló célokat. Ha elérte a céljait, jutalmazza meg magát!

Képzési gyakoriság

A szakértők azt javasolják, hogy heti 3-4 napon végezzünk állóképességi/erőnléti edzést. Természetesen minél gyakrabban edz, annál gyorsabban éri el edzési célját. Az edzés megtervezésekor azonban ügyeljen arra, hogy tartson elegendő szünetet az edzésben, hogy a szervezetének elegendő ideje legyen a regenerálódásra és a regenerálódásra. Minden edzés után legalább egy nap pihenőt kell tartanod.

Hidratálás

Az elegendő folyadékbevitel elengedhetetlen az edzés előtt és közben. Egy 60 perces edzés során akár 0,5 liter folyadékot is veszíthetünk. Ennek a folyadékvesztésnek a pótlására ideális az egyharmad almálé és kétharmad ásványvíz arányú almaspicc, mivel ez tartalmazza és pótolja az összes elektrolitot és ásványi anyagot, amelyet a szervezet az izzadással veszít. Az edzés megkezdése előtt 30 perccel körülbelül 330 ml-t kell inni. Az edzés alatt gondoskodjon a kiegyensúlyozott folyadékbevitelről.

Bemelegítés

Minden edzés előtt végezzen bemelegítést. A tényleges edzés előtt 5-7 perccel melegítse be testét alacsony terheléssel, ugrókötéllel, cross trainerrel vagy hasonlóval. Ez a legjobb módja a felkészülésnek magadat a következő edzésre.

Cool-Down

Soha ne hagyja abba az edzést közvetlenül az aktuális edzésprogram befejezése után. Hagyja, hogy az edzés, a bemelegítő fázishoz hasonlóan még 5-7 percig alacsony terhelésen, edzőkerékpáron, cross traineren stb. lazán kifusson. Utána mindig jól nyújtsd meg az izmaidat.

Combok

Támaszkodjon a jobb kezével a falnak vagy a gyakorlatának felszerelés. Emelje a bal lábát hátrafelé, és tartsa meg a bal kezével. A térd egyenesen lefelé mutat. Most húzza hátra a combját, amíg enyhe nyújtást nem érez az izom. Tartsa ezt a pozíciót 15-20 másodpercig. Lassan engedje el a lábát, és lassan tegye vissza a lábát. Most ismétlje meg ezt a gyakorlatot a jobb lábával.

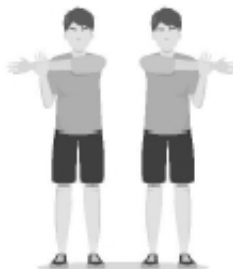
Lábak és hát alsó része

Üljön a földre kinyújtott lábakkal. Próbáld meg mindkét keziddel megfogni a lábfejed tetejét, közben nyújtsd ki a karjaidat, és hajlítsd a felsőtestedet enyhén előre. Tartsa ezt a pozíciót 15-20 másodpercig. Engedje el a lábfejét, majd lassan és egyenletesen egyenesítse ki a felsőtestét.

Tricepsz és váll

Nyúljon a feje mögé a jobb vállához a bal kezével, és húzza meg a bal könyökét a jobb kezével, amíg enyhe rántást nem érez. Tartsa ezt a pozíciót 15-20 másodpercig.

Most ismétlje meg ezt a gyakorlatot a jobb kezével.

Felsőtest

A kinyújtott bal karját vigye a jobb karja mellé vállmagasságban, és a jobb kezével húzza a bal felkarját, amíg enyhe rántást nem érez.

Tartsa ezt a pozíciót 15-20 másodpercig.

Most ismétlje meg ezt a gyakorlatot a jobb kezével.



NORDRING 80, 64521 GROß-GERAU, 64521 GROß-GERAU
WWW.GORILLASPORTS.EU