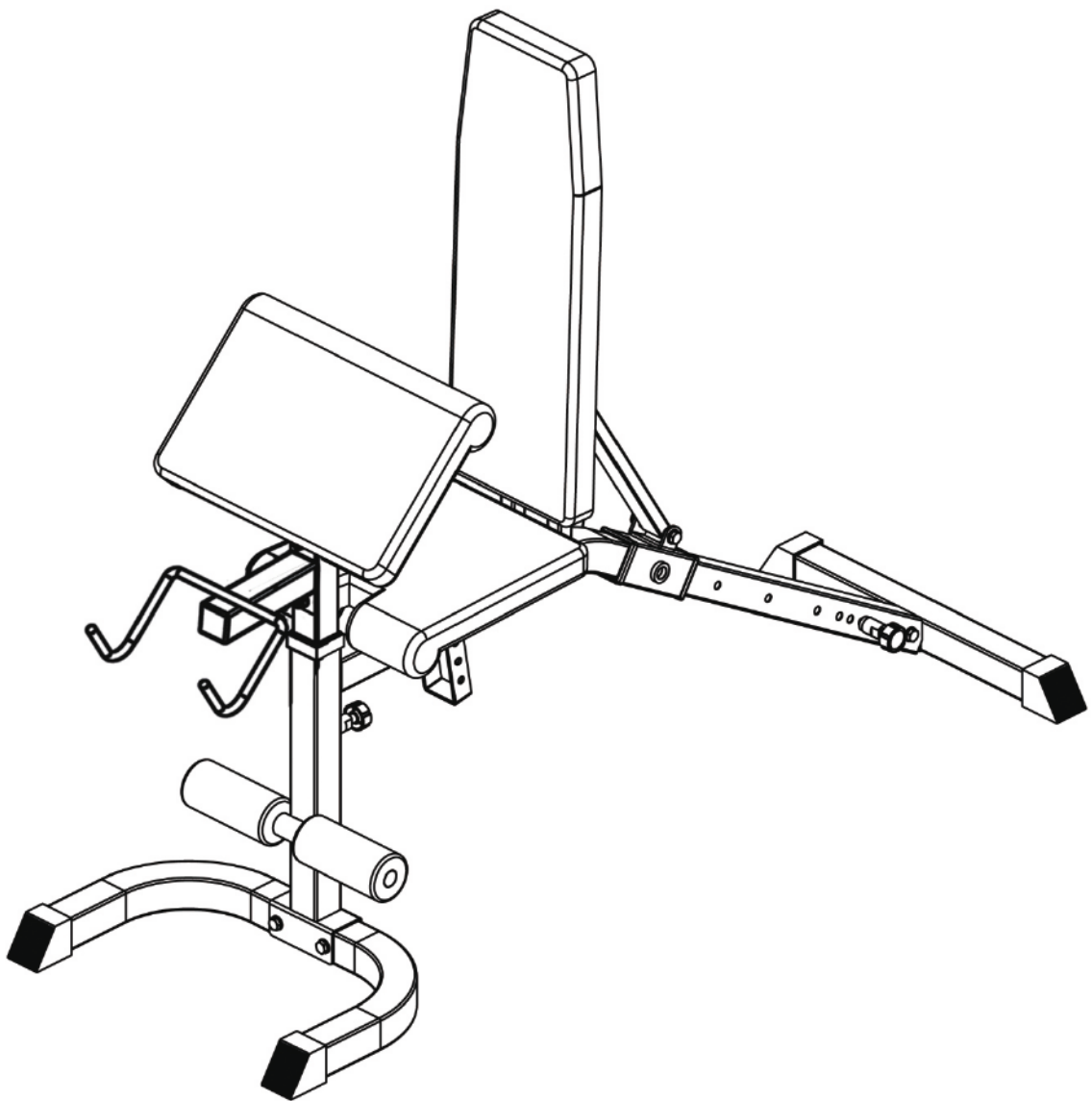




V

ÁLLÍTHATÓ FERDEPAD BICEPSZPADDAL

MIT CURLPULT



100770-00019-0001

FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

KEDVES VÁSÁRLÓNKI!

Köszönjük, hogy termékünket választotta. Kérjük, figyelmesen olvassa el ezt az útmutatót, hogy elkerülje a nem megfelelő használatból eredő károkat. Ha a terméket továbbadja, az útmutatót is adja át vele.

Általános információk

Győződjön meg arról, hogy a készüléket használó minden személy elolvasta és megértette az összeszerelési és kezelési útmutatót. Az útmutató a termék részét képezi, ezért biztonságos helyen őrizze meg későbbi felhasználásra. A biztonsági és karbantartási előírásokat pontosan be kell tartani. Az előírásoktól való eltérés egészségkárosodáshoz, balesethez vagy a készülék sérüléséhez vezethet, amelyekért a gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget.

Összeszerelés

Ellenőrizze, hogy az alkatrészlistában szereplő minden alkatrész és szerszám rendelkezésre áll-e. Egyes elemek előre összeszereltek lehetnek. Tartsa távol a gyermekeket és állatokat a szerelési területtől, mert a szerszámok, csomagolóanyagok vagy apró alkatrészek sérülés- és fulladásveszélyt jelenthetnek. Biztosítson elegendő helyet az összeszereléshez. Az első használat előtt, majd rendszeresen ellenőrizze minden csavar, anya és kötés szorosságát. A rendeltetéstől eltérő használat tilos.

Személyes biztonság

A készülék használata előtt kérje ki háziorvosa véleményét, különösen magas vérnyomásra vagy szívbetegségre való hajlam, dohányzás, magas koleszterinszint, túlsúly vagy hosszabb edzéselhagyás esetén. Ha pulzust befolyásoló gyógyszert szed, az orvosi konzultáció elengedhetetlen. Túlzott edzés káros lehet. Gyengeség, hányinger, szédülés, fájdalom, légszomj vagy más szokatlan tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz. A sporteszköz nem játék; egyszerre csak egy személy használhatja. Gyermekek és támogatást igénylő személyek csak megfelelő felügyelettel használhatják.

FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

Edzési környezet

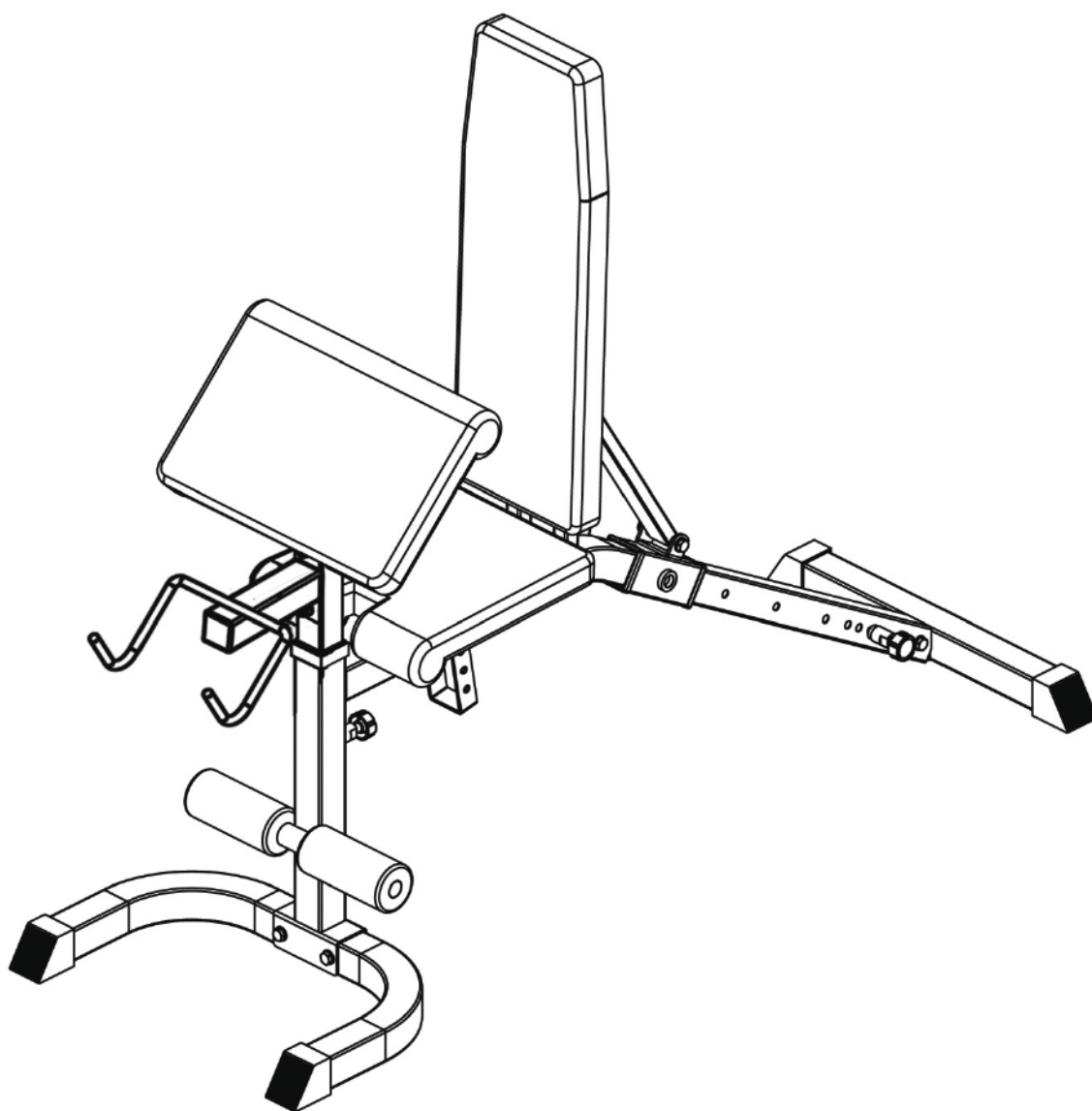
A készüléket sík, stabil és száraz felületen állítsa fel. Ha van rá lehetőség, a beállítható elemekkel egyenlítse ki az egyenetlenségeket. Az érzékeny padló védelmére használjon védőszőnyeget. Edzés előtt távolítsa el minden tárgyat a szükséges mozgástérből. Kültéri használat vagy magas páratartalmú helyiségben történő használat nem megengedett.

Edzőruházat

Viseljen megfelelő sportruházatot és edzőcipőt. A ruházat ne tudjon beakadni a készülékbe. A cipő biztosítson stabil tartást és csúszásmentes talppal rendelkezzen.

Elhelyezés és tárolás

A készülék kizárólag száraz, jól szellőző beltéri helyiségekben használható. Nedves vagy párás környezetben - például szaunában, uszodában, erkélyen, teraszon, kertben vagy garázsban - történő használata vagy tárolása szigorúan tilos. A magas páratartalom és az alacsony hőmérséklet korróziót és rozsdásodást okozhat, amelyekre a jótállás nem terjed ki. Edzéshez és tároláshoz száraz, vízszintes, jól szellőző helyet válasszon. Hosszabb használaton kívüli időszak után ellenőrizze a rögzítéseket.

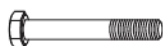
A KÉSZÜLÉK ÁTTEKINTÉSE

Abmessungen (L x B x H): 153 x 55 x 55-125 cm

Méreték (H x Sz x M): 153 x 55 x 55-125 cm □ **Maximális terhelhetőség:** pad 250 kg | bicepszpad 100 kg

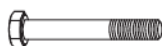
ALKATRÉSZLISTA

Bolt M10*75



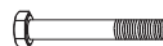
2x

Bolt M10*70



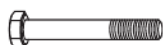
2x

Bolt M10*65



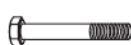
1x

Bolt M10*60



2x

Bolt M8*40



4x

Bolt M8*20



8x

Washer $\varnothing 10$



18x

Washer $\varnothing 8$



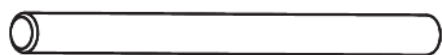
12x

Nut M10



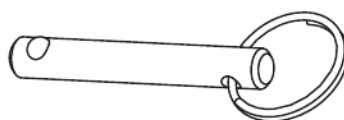
11x

Bolt M10*140



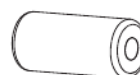
2x

Quick Pin



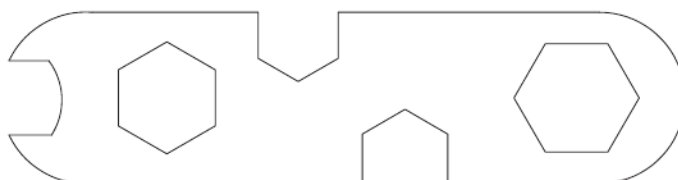
1x

Foam



2x

Spanner

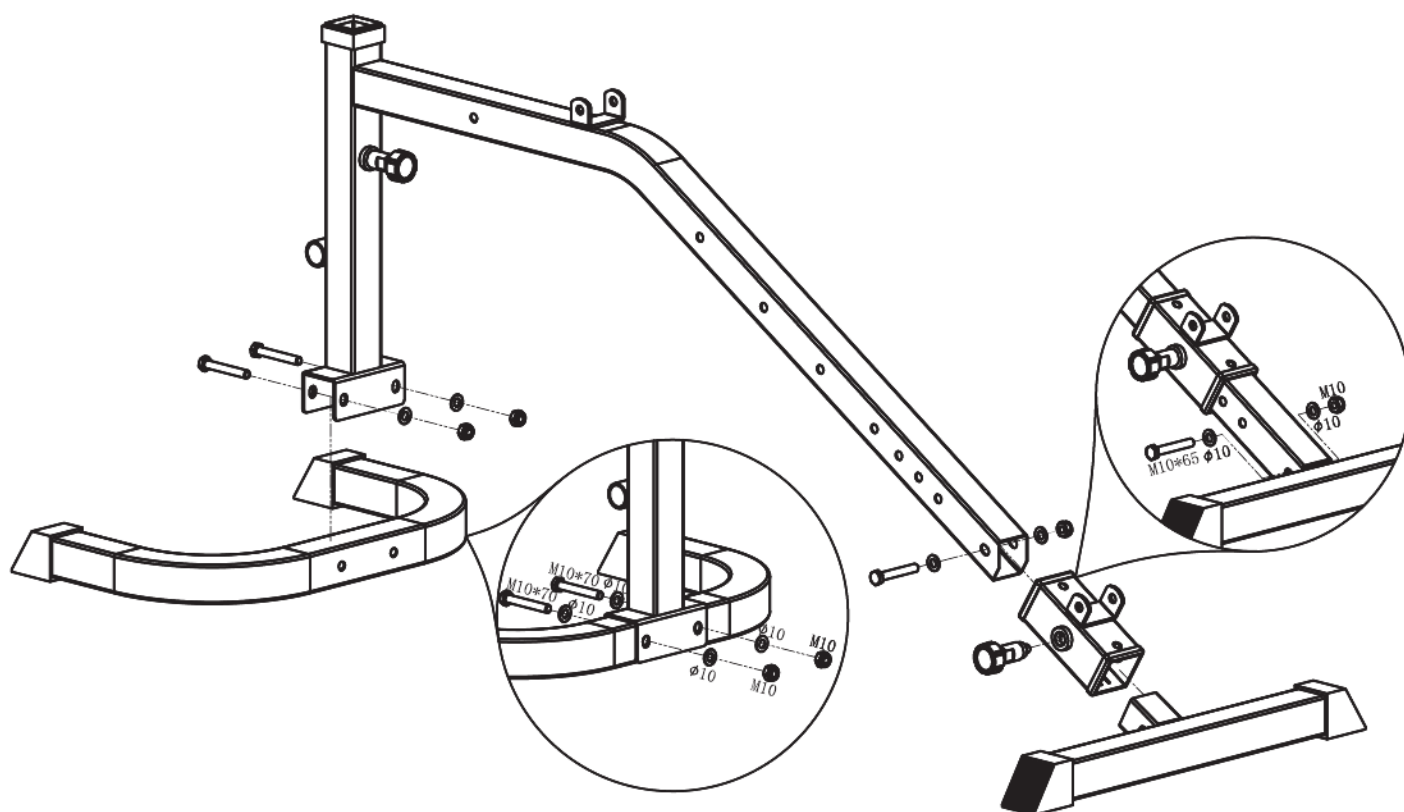
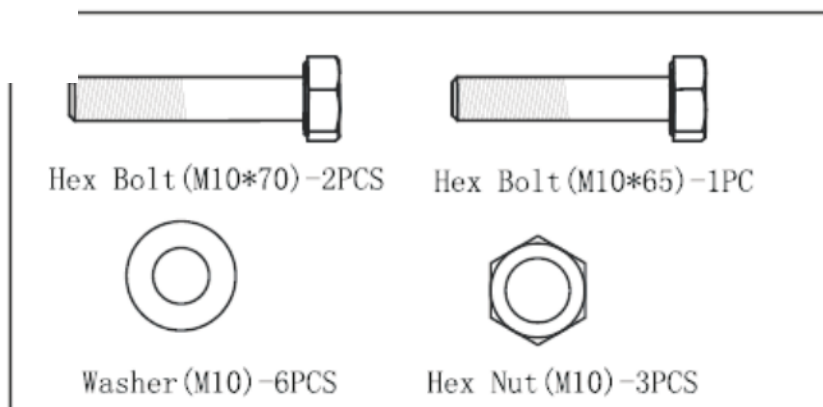


2x

ÖSSZESZERELÉS

SCHRITT 1

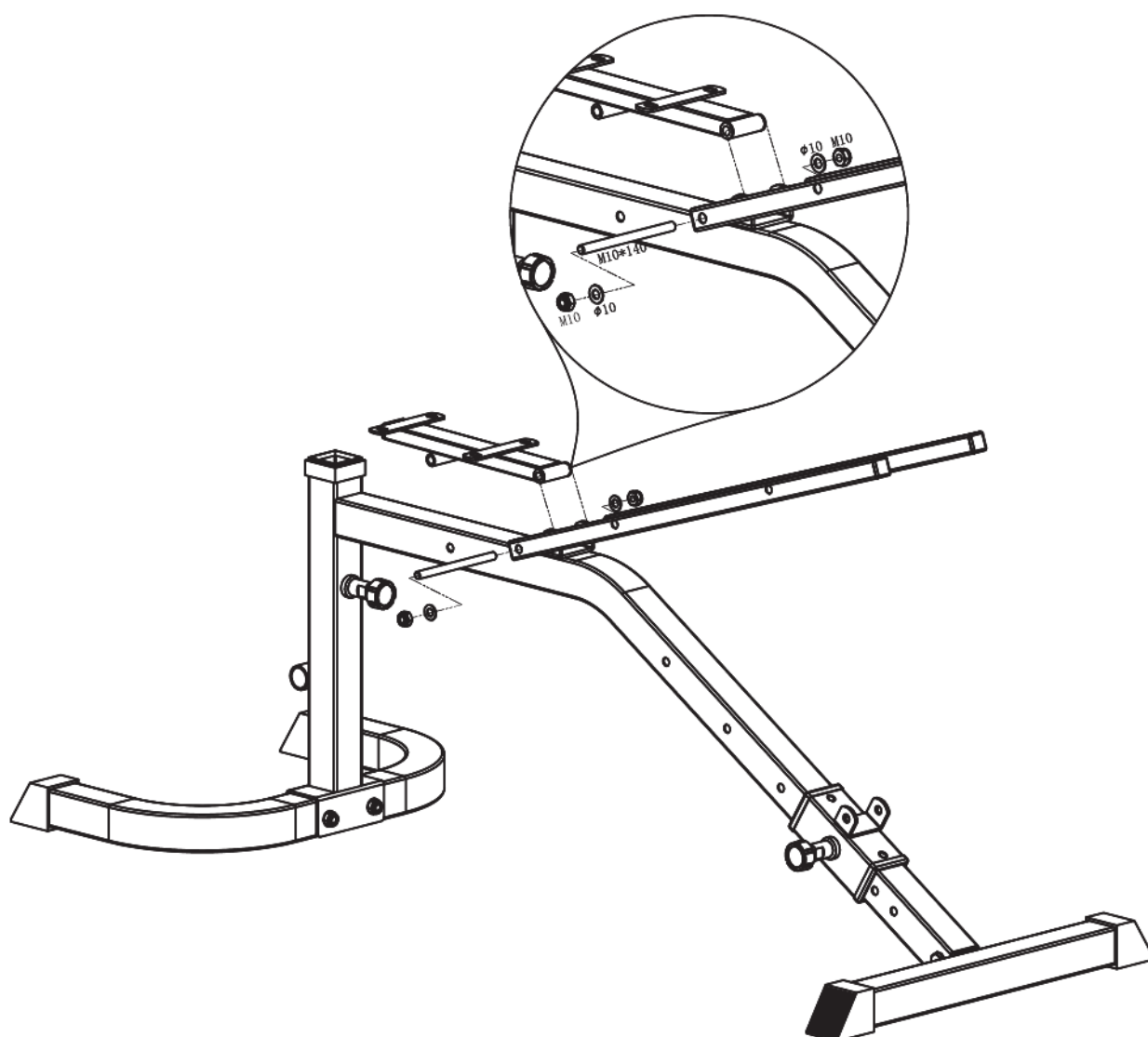
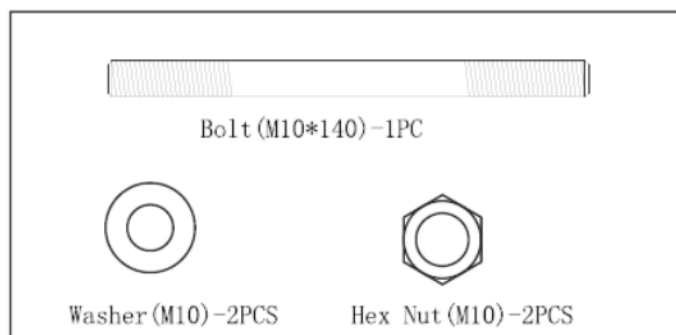
1. LÉPÉS



ÖSSZESZERELÉS

SCHRITT 2

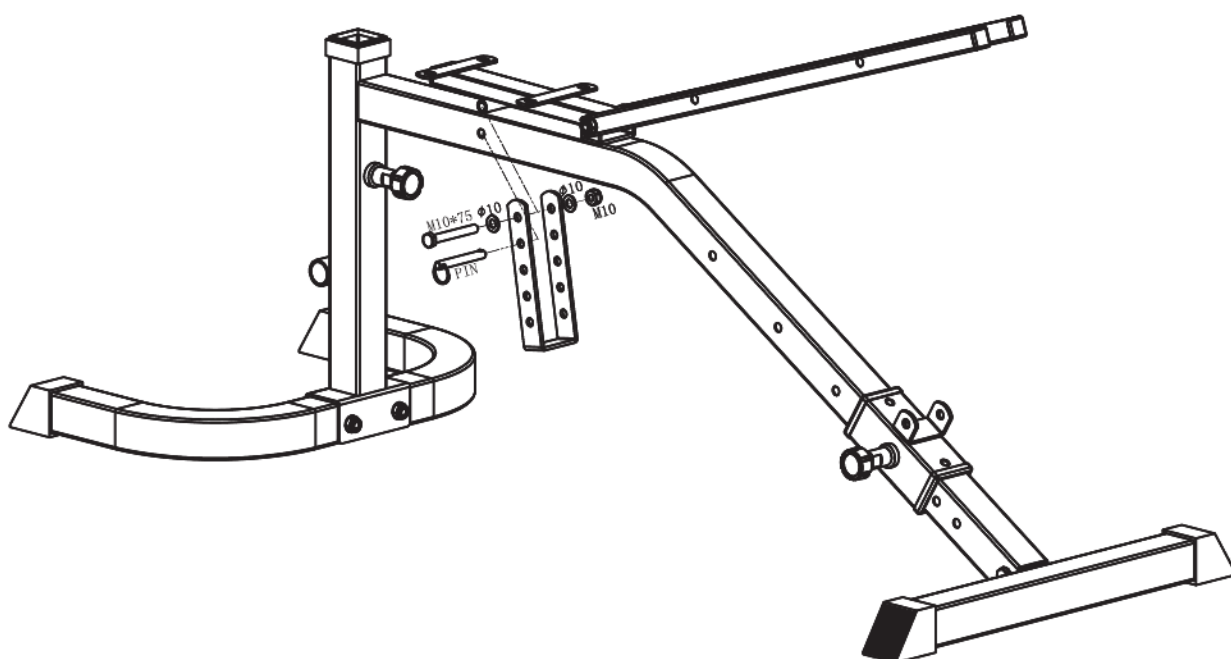
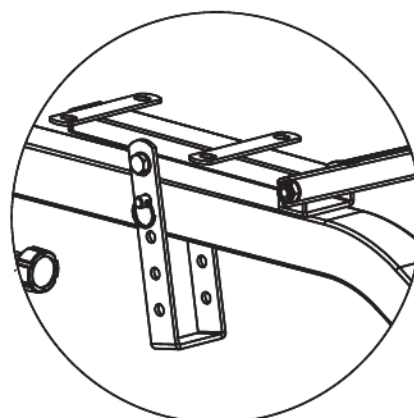
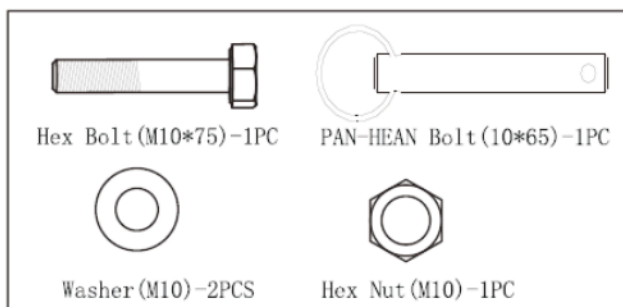
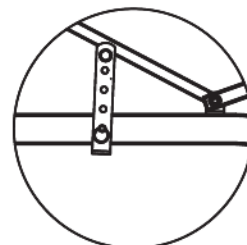
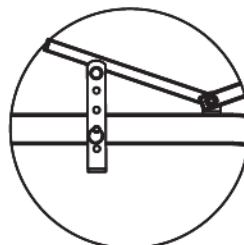
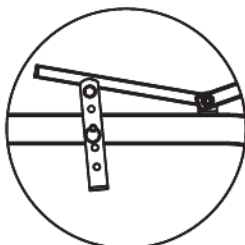
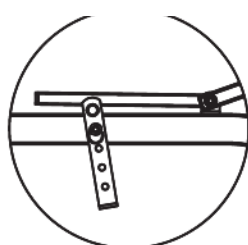
2. LÉPÉS



ÖSSZESZERELÉS

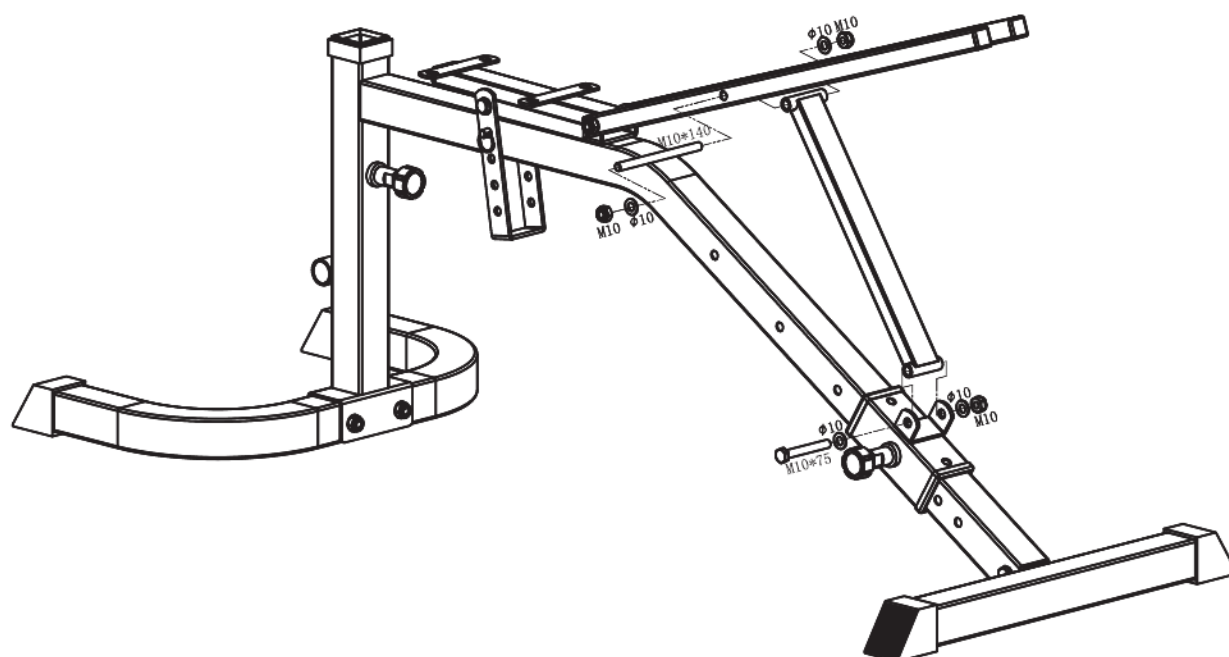
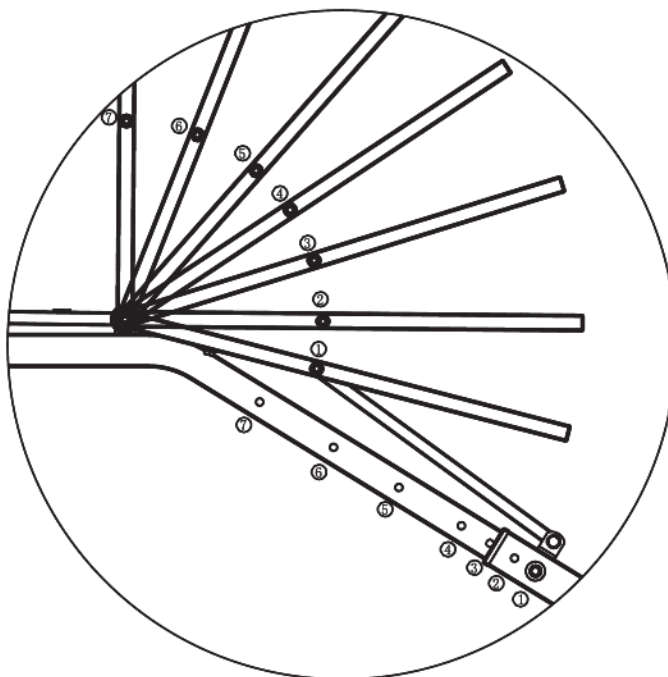
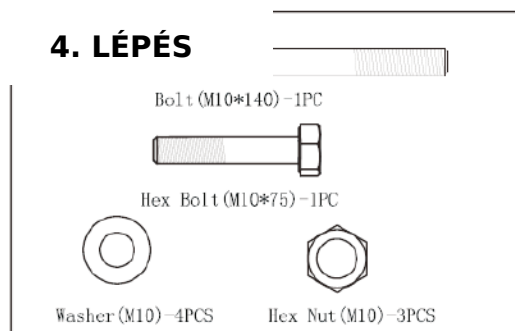
SCHRITT 3

3. LÉPÉS



SCHRITT 4

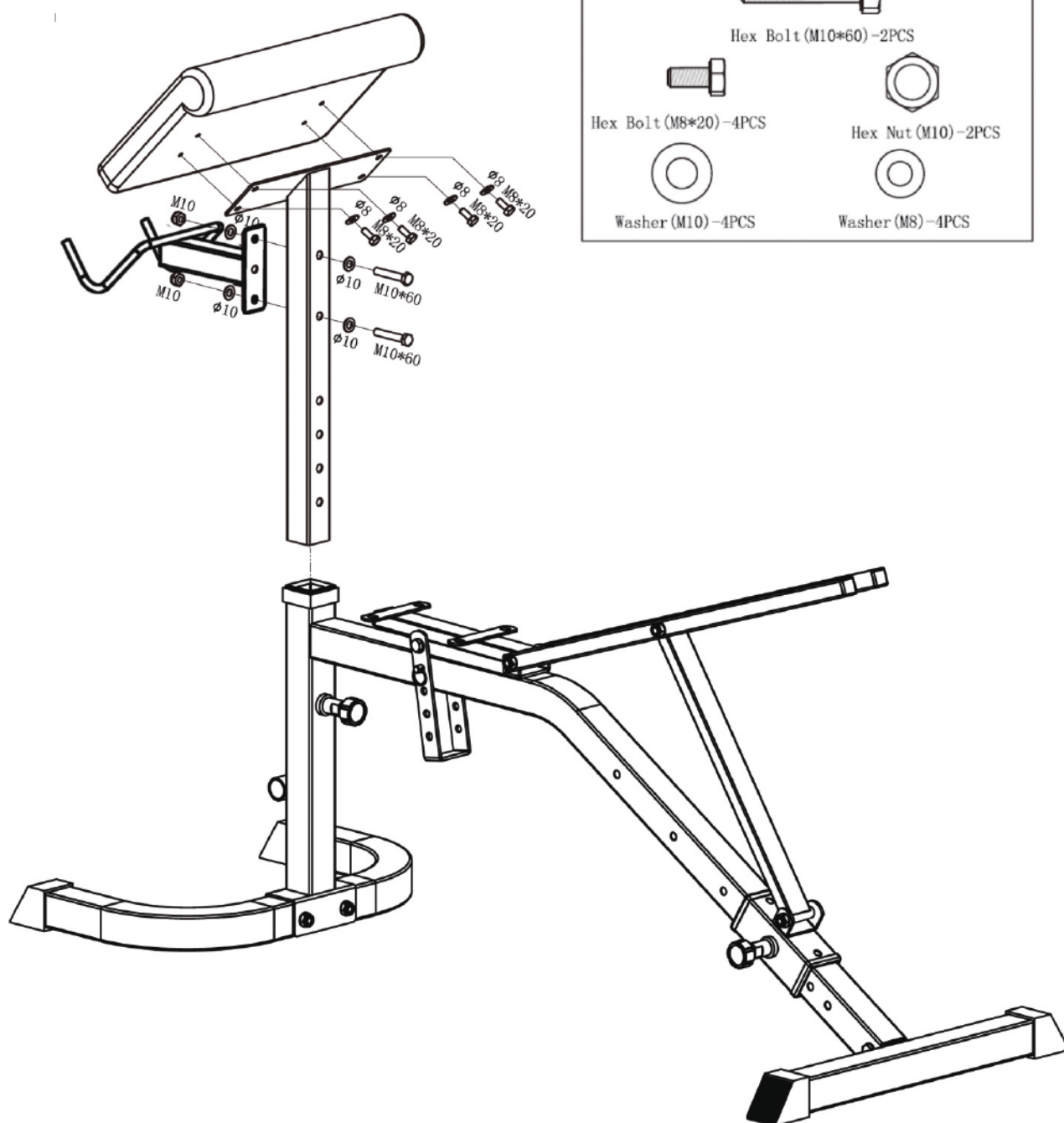
4. LÉPÉS



ÖSSZESZERELÉS

SCHRITT 5

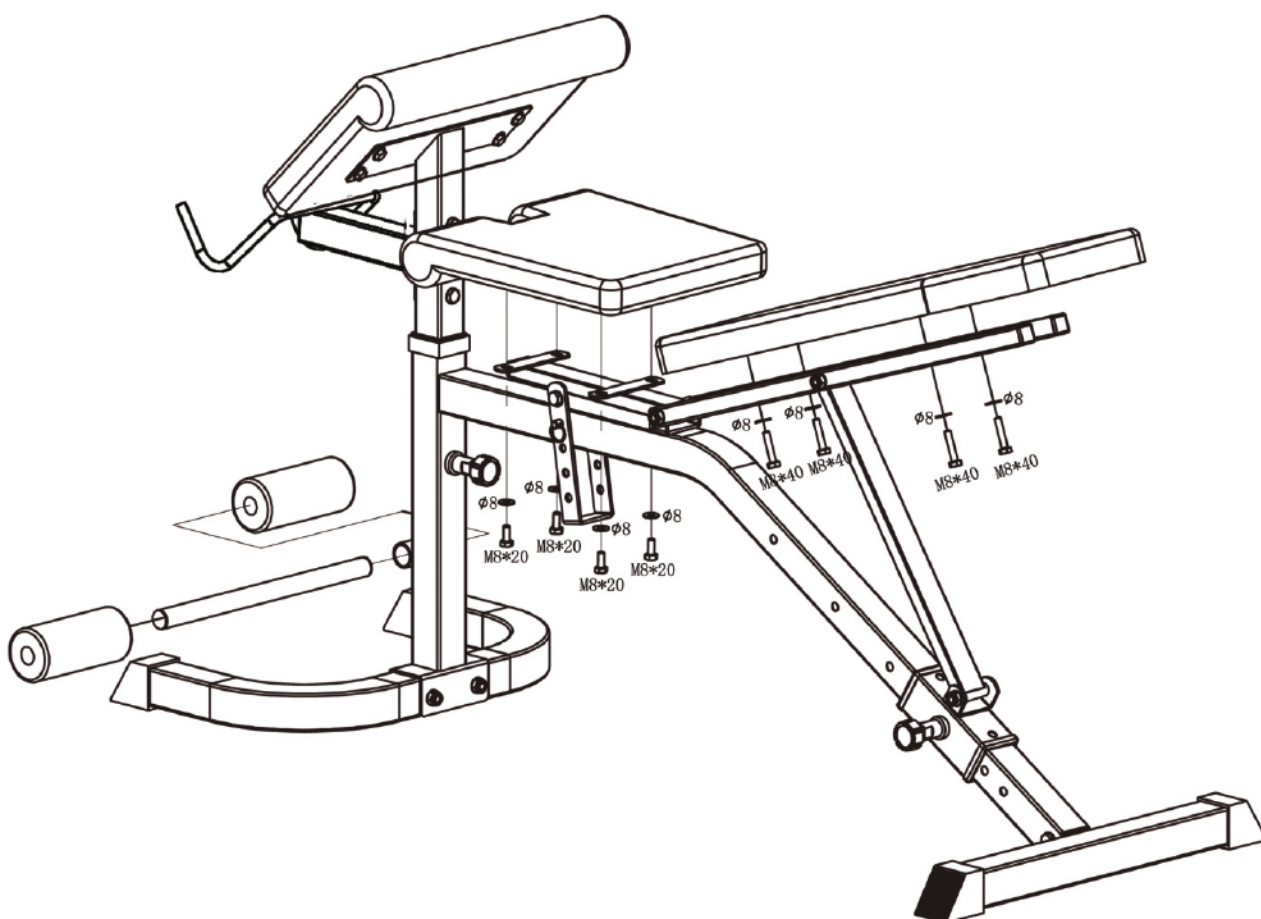
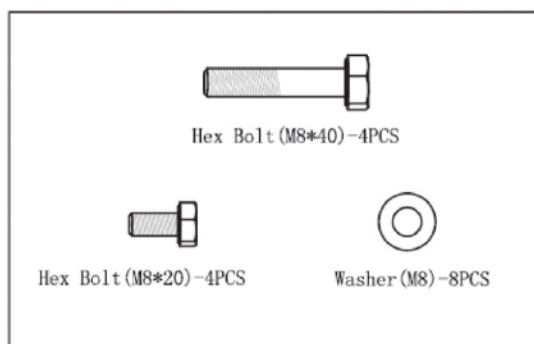
5. LÉPÉS



ÖSSZESZERELÉS

SCHRITT 6

6. LÉPÉS



ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

Tisztítás

Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket enyhén nedves ruhával. Soha ne használjon benzint, hígítót vagy más agresszív tisztítószeret, mert ezek károsíthatják a felületet. A készülék kizárólag magáncélú, beltéri használatra készült. Tartsa tisztán és szárazon. A testnedvek vagy más folyadékok által okozott károokra a jótállás nem terjed ki.

Karbantartás

Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és a mozgó alkatrészeket. A készüléket csak kifogástalan műszaki állapotban használja. Javítás vagy pótalkatrész igénye esetén forduljon az ügyfélszolgálathoz.

FIGYELEM: A készülék csak sikeres javítás után használható újra.

EDZÉSI INFORMÁCIÓK

Felkészülés az edzésre

Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a készülék és a szervezete is megfelelő állapotban van. Ha hosszabb ideje nem végzett erő- vagy állóképességi edzést, konzultáljon háziorvosával és végeztesen állapotfelmérést. Beszélje meg edzési céljait orvosával, különösen 35 év felett, túlsúly vagy szív- és érrendszeri probléma esetén.

Edzéstervezés

A hatékony, célorientált és motiváló edzés tervezést igényel. Illessze a mozgást a napi rutinjába, tervezzen hosszabb távra, és tűzzön ki reális célokat. A célok elérésekor jutalmazza meg magát.

Edzés gyakorisága

Általános ajánlásként heti 3-4 nap állóképességi vagy erősítő edzés javasolt. Az edzések között biztosítson elegendő pihenést a regenerációhoz. Minden edzés után legalább egy pihenőnap ajánlott.

Folyadékbevitel

A megfelelő folyadékbevitel edzés előtt és közben is fontos. Egy 60 perces edzés során akár 0,5 liter folyadékot is veszíthet. Körülbelül 330 ml folyadék elfogyasztása javasolt 30 perccel az edzés előtt, majd egyenletes folyadékpótlás az edzés során.

Bemelegítés

Melegítsen be 5-7 percre mérsékelt intenzitással, például ugrókötéllel, elliptikus tréneren vagy hasonló eszközzel.

Levezetés

Ne fejezze be hirtelen az edzést. 5-7 perc alatt fokozatosan csökkentse az intenzitást, majd alaposan nyújtsa meg az izmokat.

BEMELEGÍTŐ / NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Combvesztő

Jobb kézzel támaszkodjon falnak vagy a készüléknek. Emelje hátra a bal lábát, és bal kézzel fogja meg úgy, hogy a térd lefelé mutasson. Húzza hátra a combot, amíg enyhe nyújtást érez. Tartsa 15-20 másodpercig, majd lassan engedje vissza. Ismételje meg a másik lábbal.

Láb és alsó hát

Üljön le a talajra nyújtott lábakkal. Próbálja mindkét kézzel elérni a lábfejét, miközben karjait nyújtva tartja és felsőtestét enyhén előrehajlítja. Tartsa 15-20 másodpercig, majd lassan egyenesedjen fel.

Tricepsz és váll

Bal kezét vezesse a feje mögött a jobb váll irányába. Jobb kézzel fogja meg a bal könyökét, és óvatosan húzza, amíg enyhe nyújtást érez. Tartsa 15-20 másodpercig, majd ismételje meg a másik oldalon.

Felsőtest

Bal karját vállmagasságban nyújtsa keresztbe a mellkasa előtt. Jobb kézzel finoman húzza a bal felkart, amíg enyhe nyújtást érez. Tartsa 15-20 másodpercig, majd ismételje meg a másik karral.

JÓTÁLLÁS

A készülék jótállása a vásárlás napján kezdődik és 24 hónapig érvényes. A jótállás a gyártási vagy anyaghibából eredő meghibásodásokra vonatkozik, amennyiben a terméket közvetlenül a Gorilla Sports GmbH-től vagy annak hivatalos partnerétől vásárolták.

A JÓTÁLLÁS NEM TERJED KI:

- nem rendeltetésszerű használatból, gondatlanságból vagy szándékos károkozásból eredő károkra
- az elmaradt karbantartásból vagy tisztításból eredő károkra
- a normál kopásnak kitett alkatrészekre, például csapágyakra, szíjakra, görgőkre
- folyadék, jogosulatlan javítás vagy nem eredeti Gorilla Sports alkatrész által okozott károkra
- hibás összeszerelésből eredő problémákra
- otthoni használatra tervezett készülék professzionális használatára

A megfelelő védelem érdekében javasoljuk az eredeti csomagolás megőrzését a jótállási idő alatt arra az esetre, ha a terméket vissza kell küldeni. A jótállási igény érvényesítése nem hosszabbítja meg az eredeti jótállási időszakot.

Kérdés vagy probléma esetén a szervizcsapat segítséget nyújt. A gyors ügyintézéshez szükség lesz a termék nevére, a vásárlás dátumára és a sorozatszámra, ezért őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot vagy számlát.



GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU