

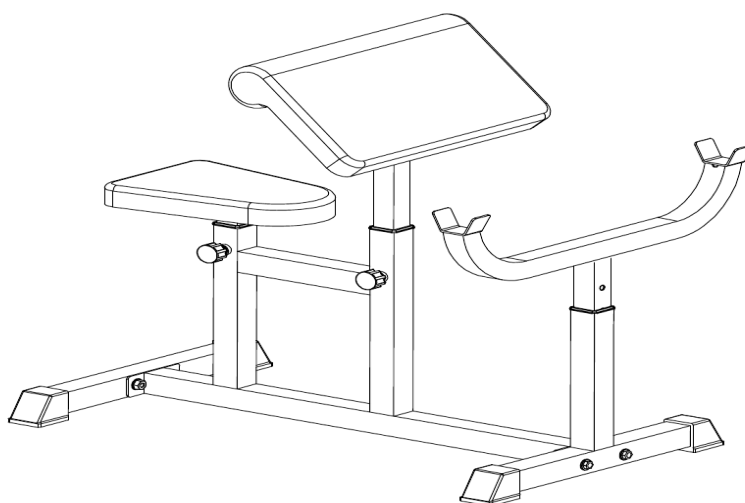
GORILLA SPORTS

BICEPSZPAD / SCOTT-PAD

100119 - 100119-00019-0001



CURLBANK



100119-00019-0001

FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

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

Általános információk

Gondoskodjon arról, hogy minden, a készüléket használó személy elolvassa és megértse az összeszerelési és használati útmutatót. Ez az útmutató a termék része, ezért biztonságos helyen őrizze meg későbbi használatra. A biztonsági és karbantartási előírásokat pontosan be kell tartani. Az ezekről való eltérés egészségkárosodást, balesetet vagy a készülék sérülését okozhatja, amelyekért a gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget.

Összeszerelés

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

Személyes biztonság

A készülék használata előtt kérje ki háziorvosa véleményét arról, hogy az edzés egészségi állapota alapján megfelelő-e Önnek. Ez különösen fontos magas vérnyomásra vagy szívbetegségekre való örökletes hajlam, dohányzás, magas koleszterinszint, túlsúly, illetve hosszabb edzéselhagyás esetén. Szívritmust befolyásoló gyógyszer szedése esetén orvosi tanács szükséges. A 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. Ha nincs másként megadva, egyszerre csak egy személy használhatja. Gyermekek és segítségre szoruló személyek kizárólag megfelelő felügyelet mellett használják. Tegyen megfelelő intézkedéseket annak megakadályozására, hogy gyermekek felügyelet nélkül használják a készüléket. Használat közben senki ne tartózkodjon a mozgó részek közelében.

Edzési környezet

A készüléket sík, stabil és száraz felületre állítsa. Ha vannak állítható részek, ezekkel egyenlítse ki a kisebb egyenetlenségeket. Az érzékeny padló védelmére használjon védőszőnyeget. Edzés előtt távolítsa el minden tárgyat a szükséges edzési területről. Kültéri, illetve magas páratartalmú helyiségben történő használat nem megengedett.

Edzőruházat

Viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt. A ruházat ne tudjon beleakadni a készülékbe, a cipő pedig biztos tartást és csúszásmentes talpat nyújtson.

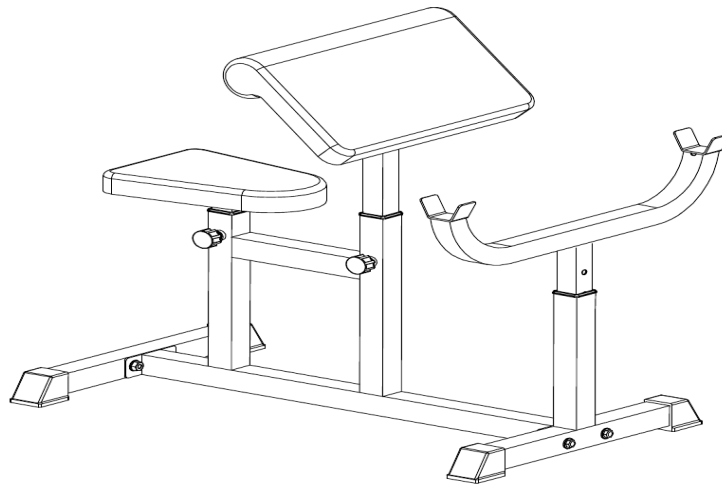
Elhelyezés és tárolás

A készülék kizárólag száraz, jól szellőző beltéri használatra készült. Nedves vagy vizes környezetben - például szaunában, uszodában, erkélyen, teraszon, kertben vagy garázsban - használata és tárolása tilos. A magas páratartalom és az alacsony hőmérséklet korróziót és rozsdásodást okozhat, amelyre a jóállás nem terjed ki. Hosszabb használaton kívüli időszak után ellenőrizze a rögzítéseket.

A KÉSZÜLÉK ÁTTEKINTÉSE



GERÄTEÜBERSICHT



Abmessungen (L x B x H): 96 x 65 x 83 - 103 cm

Maximale Belastbarkeit der Bank: 200 kg

Maximale Belastbarkeit des Curlpults: 100 kg

Maximale Belastbarkeit des Racks: 80 kg

DE

Méretek (H x Sz x M): 96 x 65 x 83-103 cm

A pad maximális terhelhetősége: 200 kg

A bicepszpad maximális terhelhetősége: 100 kg

A súlyzórud-tartó maximális terhelhetősége: 80 kg

ALKATRÉSZLISTA



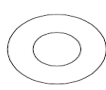
TEILELISTE

Washer: (M10)



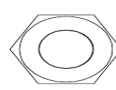
8PCS

Washer: (M8)



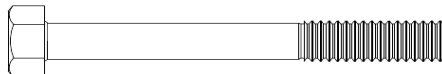
4PCS

Nut: (M10)



4PCS

Hex Bolt: (M10x65)



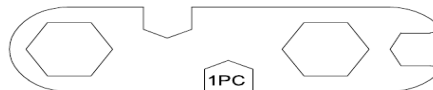
4PCS

Hex Bolt: (M8x20)

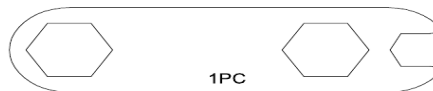


4PCS

Spanner



1PC



1PC

DE

A rögzítőelemek: M10 alátét - 8 db; M8 alátét - 4 db; M10 anya - 4 db; M10x65 hatlapfejű csavar - 4 db; M8x20 hatlapfejű csavar - 4 db; szerelőkulcs - 2 db.

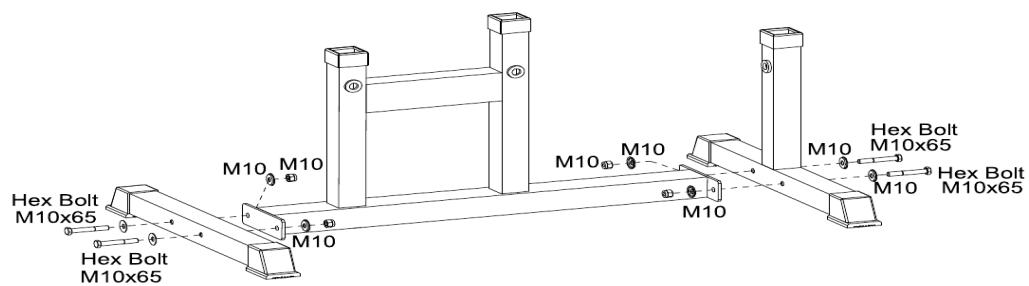
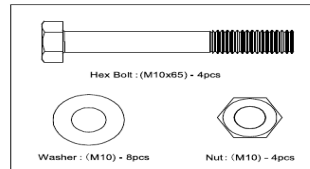
ÖSSZESZERELÉS

1. lépés - az alapváz összeállítása

GORILLA  **SPORTS**

MONTAGE

SCHRITT 1



DE

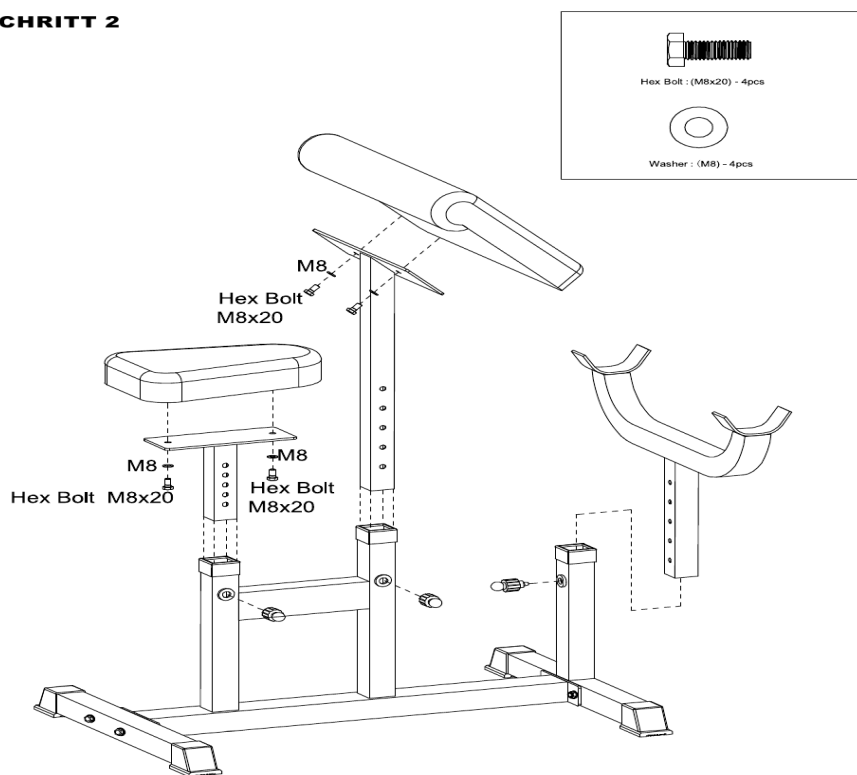
Az ábra szerint csatlakoztassa a két talprészt a központi vázhoz. Használja a mellékelt M10x65 hatlapfejű csavarokat, M10 alátéteket és M10 anyákat. A csavarokat először kézzel húzza meg, majd a váz megfelelő beállítása után véglegesen rögzítse.

2. lépés - ülés, bicepszpad és súlyzórud-tartó felszerelése

GORILLA  **SPORTS**

MONTAGE

SCHRITT 2



DE

Helyezze be az ülés és a bicepszpad állítható tartóit a megfelelő függőleges csövekbe, majd rögzítse őket a beállító gombokkal. A párnázott elemeket az ábra szerint rögzítse az M8x20 csavarokkal és M8 alátétekkel. Helyezze be a súlyzórud-tartót a jobb oldali állítható oszlopba. Használat előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar, anya és beállítóelem megfelelően rögzített.

ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

Tisztítás

Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket enyhén nedves ruhával. Ne használjon benzint, hígítót vagy más agresszív tisztítószeret, mert ezek károsíthatják a felületet. A készülék kizárólag magáncélú beltéri használatra alkalmas. Tartsa tisztán és szárazon; a testizzadság vagy más folyadék 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 készüléket sikeres javításig tilos használni.

EDZÉSI INFORMÁCIÓK

Edzés előtti felkészülés

Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a készülék és a szervezete is megfelelő állapotban van. Ha hosszabb ideje nem végzett erő- vagy állóképességi edzést, kérjen orvosi tanácsot és végeztesse állapotfelmérést. Különösen fontos az orvosi egyeztetés 35 év felett, túlsúly vagy szív- és érrendszeri problémák esetén.

Edzéstervezés

A hatékony, célorientált és motiváló edzés tervezést igényel. Illessze a fitneszedzést a napi rutinjába, és hosszabb távra tervezze meg az edzéseket. Használjon motivációs módszereket, és tűzzön ki reális célokat.

Edzés gyakorisága

Az útmutató heti 3-4 nap állóképességi vagy erősítő edzést javasol, megfelelő pihenőidővel. Minden edzés után legalább egy pihenőnapot javasol.

Folyadékbevitel

A megfelelő folyadékbevitel edzés előtt és közben is fontos. A forrás szerint egy 60 perces edzés során akár 0,5 liter folyadék is elveszhet. Az útmutató körülbelül 330 ml folyadék elfogyasztását javasolja 30 perccel az edzés előtt, majd egyenletes folyadékpótlást az edzés során.

Bemelegítés és levezetés

Melegítsen be 5-7 percig mérsékelt intenzitással, például ugrókötéllel, cross traineren vagy hasonló eszközön. Az edzés végén ne álljon le hirtelen: 5-7 perc alatt fokozatosan csökkentse az intenzitást, majd alaposan nyújtsa meg az izmokat.

BEMELEGÍTŐ / NYÚJTÓ GYAKORLATOK



AUFWÄRM-/ DEHNÜBÜNGEN

Oberschenkel

Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Deinem Trainingsgerät ab. Hebe den linken Fuß nach hinten und halte ihn mit der linken Hand, dabei zeigt das Knie gerade nach unten. Ziehe den Oberschenkel nach hinten, bis Du eine leichte Dehnung im Muskel spürst. Halte die Position 15–20 Sekunden, lass dann langsam den Fuß los und senke das Bein. Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Bein.



Beine und unterer Rücken

Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.



Trizeps und Schulter

Führe Deine linke Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Greife mit der rechten Hand Deinen linken Ellbogen und ziehe vorsichtig, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position 15–20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit der rechten Hand.



Oberkörper

Strecke deinen linken Arm auf Schulterhöhe über Deinen rechten. Ziehe mit der rechten Hand sanft am linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position für 15–20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit dem rechten Arm.



DE

Comb: Támaszkodjon jobb kézzel falnak vagy az edzőeszköznek. Emelje hátra a bal lábát, fogja meg bal kézzel, a térd lefelé nézzen. Húzza hátra a combot enyhe nyúlásig. Tartsa 15-20 másodpercig, majd ismétlje a másik lábbal.

Láb és alsó hát: Üljön le nyújtott lábakkal. Nyújtott karokkal próbálja megfogni a lábfejét, miközben felsőtestét enyhén előreajlítja. Tartsa 15-20 másodpercig, majd lassan egyenesedjen fel.

Tricepsz és váll: Bal kezét vezesse a feje mögött a jobb váll felé. Jobb kézzel óvatosan húzza a bal könyökét enyhe nyúlásig. Tartsa 15-20 másodpercig, majd ismétlje a másik oldalon.

Felsőtest: Nyújtsa bal karját vállmagasságban keresztben a teste előtt. Jobb kézzel finoman húzza a bal felkart enyhe nyúlásig. Tartsa 15-20 másodpercig, majd ismétlje a másik karral.

JÓTÁLLÁS

A készülékre vonatkozó jótállási idő a vásárlás napján kezdődik és 24 hónapig érvényes. A Gorilla Sports GmbH-től vagy hivatalos partnerétől vásárolt termékek gyártási vagy anyaghibáira terjed ki.

A jótállás nem terjed ki:

- nem rendeltetésszerű használatból, gondatlanságból vagy szándékos károkozásból eredő károkra;
- elmaradt karbantartásra vagy tisztításra;
- alkatrészek normál kopására;
- folyadék, jogosulatlan javítás vagy nem eredeti alkatrész okozta károkra;
- hibás összeszerelésből eredő problémákra;
- otthoni használatra szánt készülék professzionális vagy ipari használatára.

Javasolt az eredeti csomagolás megőrzése a jótállási idő alatt. A jótállási igény érvényesítése nem hosszabbítja meg az eredeti időszakot. Ügyintézéshez őrizze meg a vásárlási bizonylatot vagy számlát, valamint a termék nevét, a vásárlás dátumát és a sorozatszámot.



GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU

GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau, Germany
www.gorillasports.eu