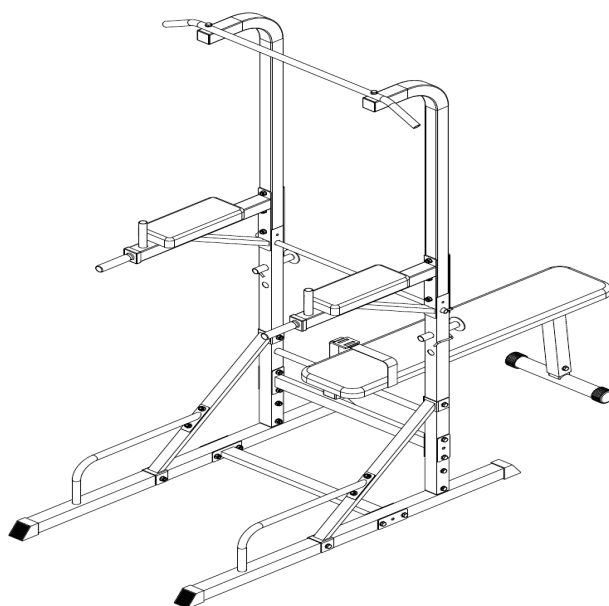


GORILLA SPORTS MULTI WORKOUT STATION

100797



MULTI WORKOUT STATION



100797

TARTALOMJEGYZÉK

- Fontos információk és biztonsági utasítások
- Műszaki adatok
- Alkatrészlista
- Összeszerelés - 1-9. lépés
- Tisztítás, karbantartás és ártalmatlanítás
- Jótállás
- Edzési információk
- Bemelegítő és nyújtó gyakorlatok
- Jegyzetek

FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Általános információk

Győződjön meg arról, hogy a készüléket használó minden személy elolvasta és megértette az összeszerelési és használati útmutatót. Az útmutató a termék részét képezi, ezért őrizze meg biztonságos helyen későbbi használatra. A biztonsági és karbantartási előírásokat pontosan be kell tartani. Az előírásoktól eltérő használat egészségkárosodást, balesetet vagy a készülék sérülését okozhatja, amelyekért a gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget.

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 szívbetegségre való örökletes hajlam, dohányzás, magas koleszterinszint, túlsúly, illetve akkor, ha az elmúlt évben nem edzett rendszeresen. 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 szükség esetén forduljon orvoshoz.

A sporteszköz nem játék. Ha nincs másként megadva, egyszerre csak egy személy használhatja. Kizárólag rendeltetésszerűen és megfelelően tájékoztatott személyek használják. Gyermekek, valamint fizikai vagy mentális korlátozottsággal élő személyek csak megfelelő felügyelet mellett használhatják. Gondoskodjon arról, hogy gyermekek felügyelet nélkül ne férjenek hozzá a készülékhez. Használat közben senki ne tartózkodjon a mozgó alkatrészek közelében.

Edzőruházat

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

Összeszerelés

Ellenőrizze, hogy az alkatrészlistában szereplő valamennyi alkatrész és szerszám rendelkezésre áll-e. Egyes részek előre összeszereltek lehetnek. Tartsa távol a gyermekeket és az állatokat az összeszerelési területtől. 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 csatlakozás szilárdságát.

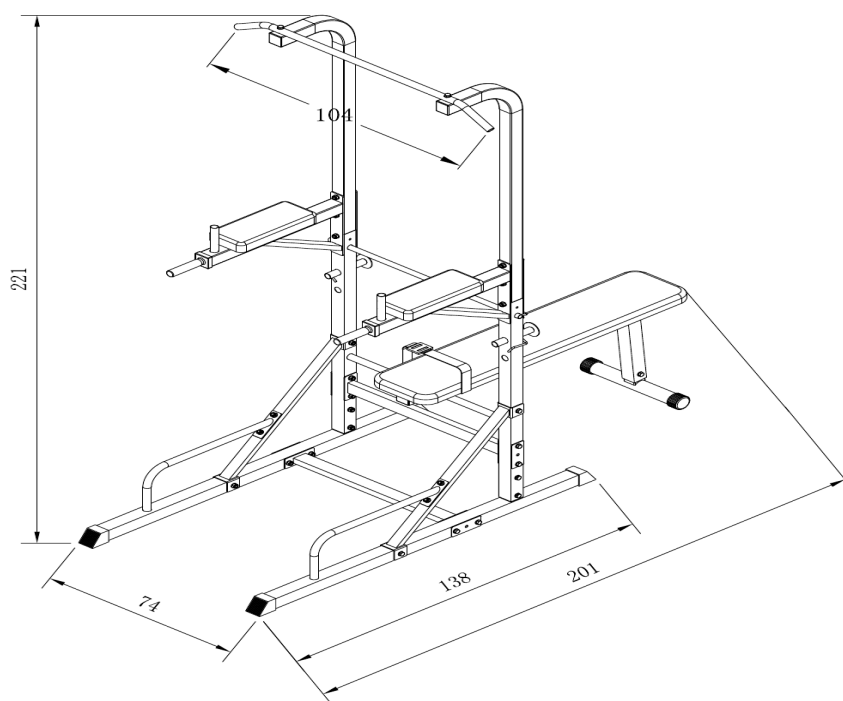
Elhelyezés

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

MŰSZAKI ADATOK



TECHNICAL DATA OVERVIEW



MAX. WEIGHT LOAD: 150 KG

5

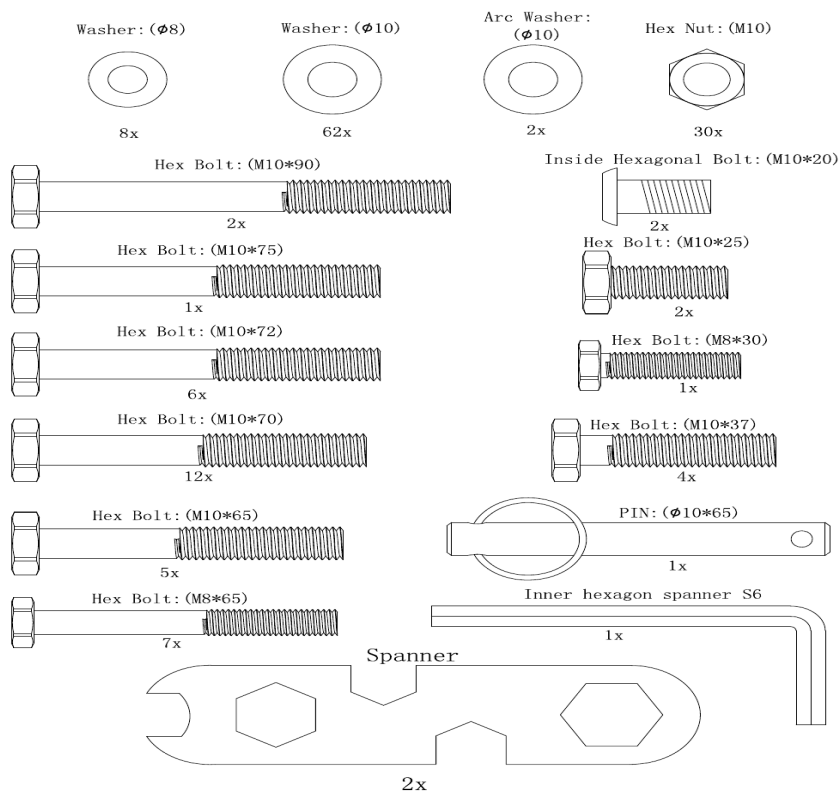
Maximális terhelhetőség: 150 kg

A készülék pontos méretei az eredeti műszaki ábrán láthatók.

ALKATRÉSZLISTA



PARTS LIST



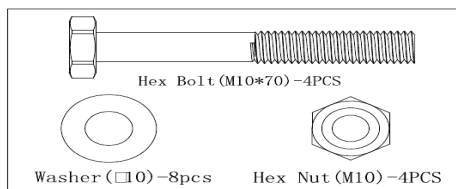
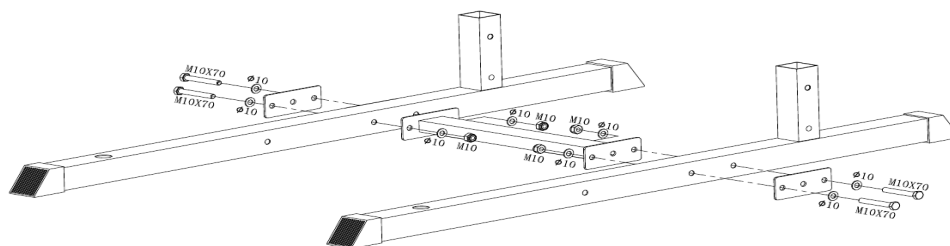
Az alkatrészakra tartalmazza az összes szükséges alátétet, anyát, csavart, rögzítőcsapot, imbuszkulcsot és szerelőkulcsot. Az összeszerelés előtt ellenőrizze a darabszámokat az ábrán.

ÖSSZESZERELÉS - 1. LÉPÉS



ASSEMBLING STEPS

1.



7

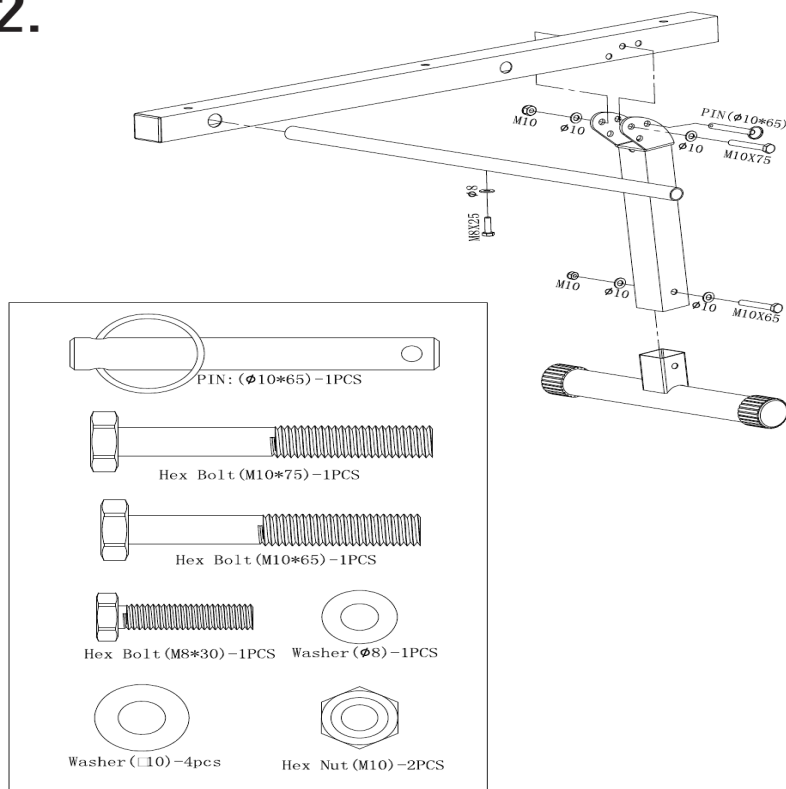
Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

ÖSSZESZERELÉS - 2. LÉPÉS



ASSEMBLING STEPS

2.



8

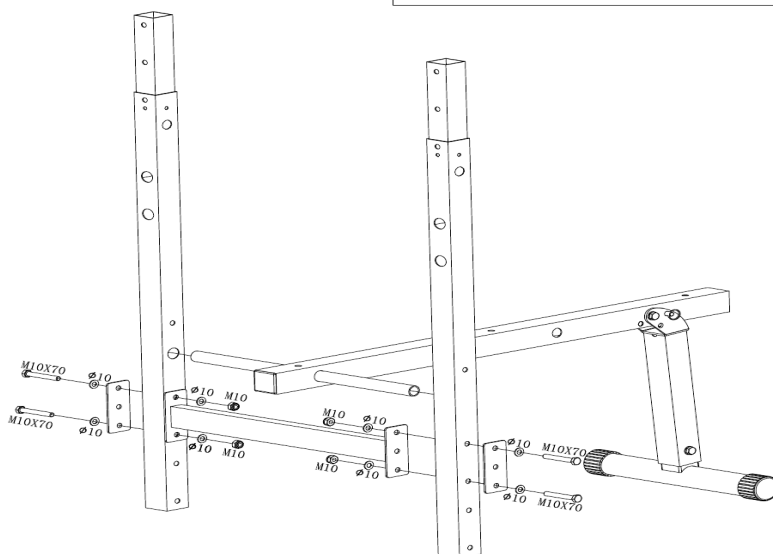
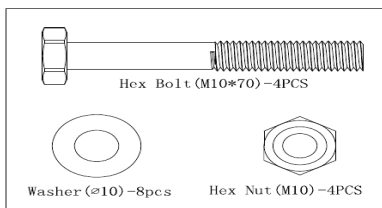
Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

ÖSSZESZERELÉS - 3. LÉPÉS



ASSEMBLING STEPS

3.



9

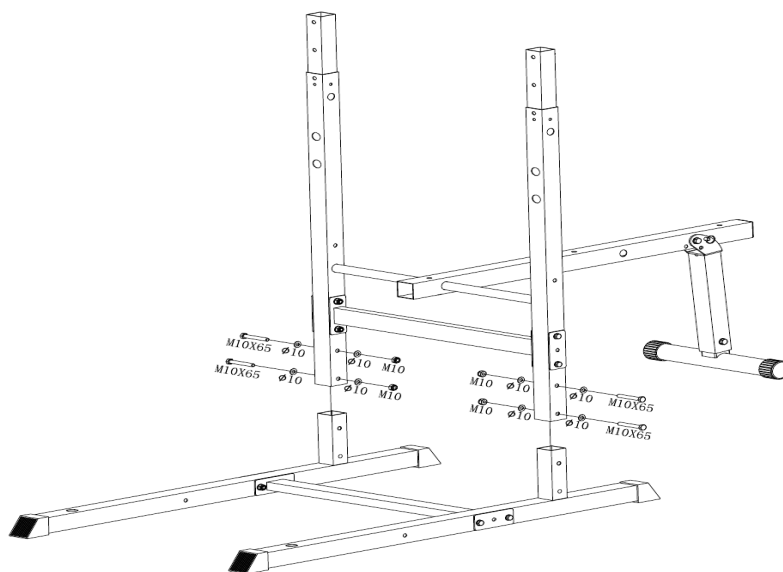
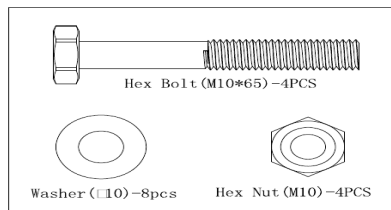
Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

ÖSSZESZERELÉS - 4. LÉPÉS



ASSEMBLING STEPS

4.



10

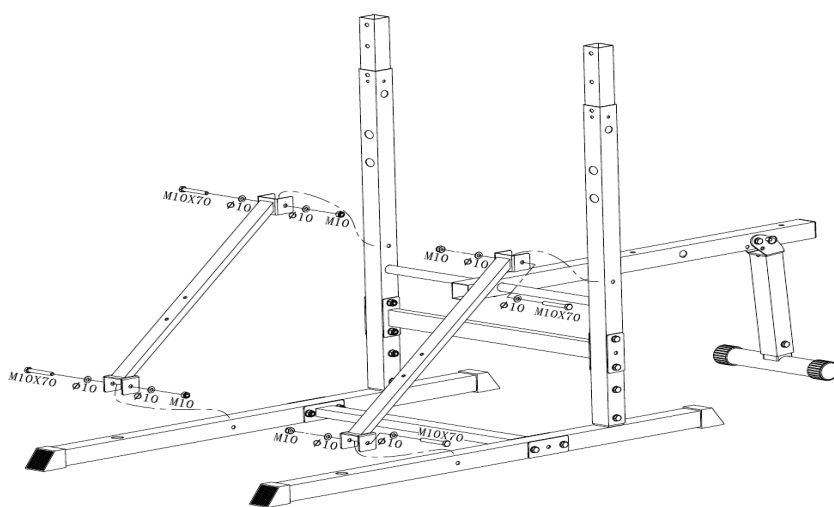
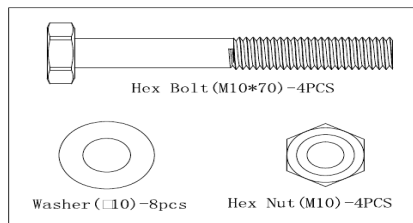
Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

ÖSSZESZERELÉS - 5. LÉPÉS



ASSEMBLING STEPS

5.



11

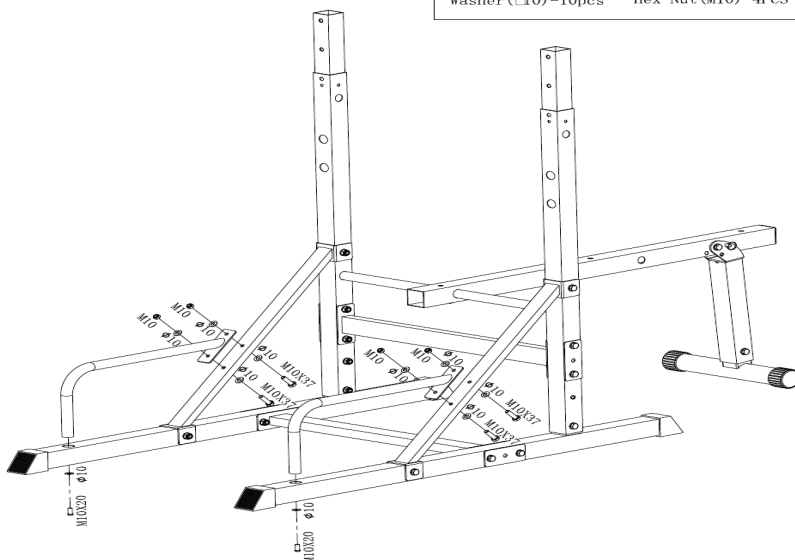
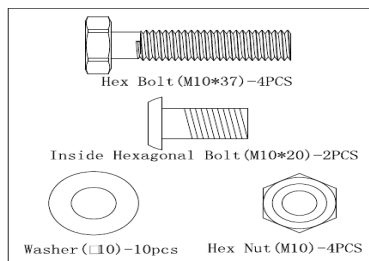
Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

ÖSSZESZERELÉS - 6. LÉPÉS



ASSEMBLING STEPS

6.



12

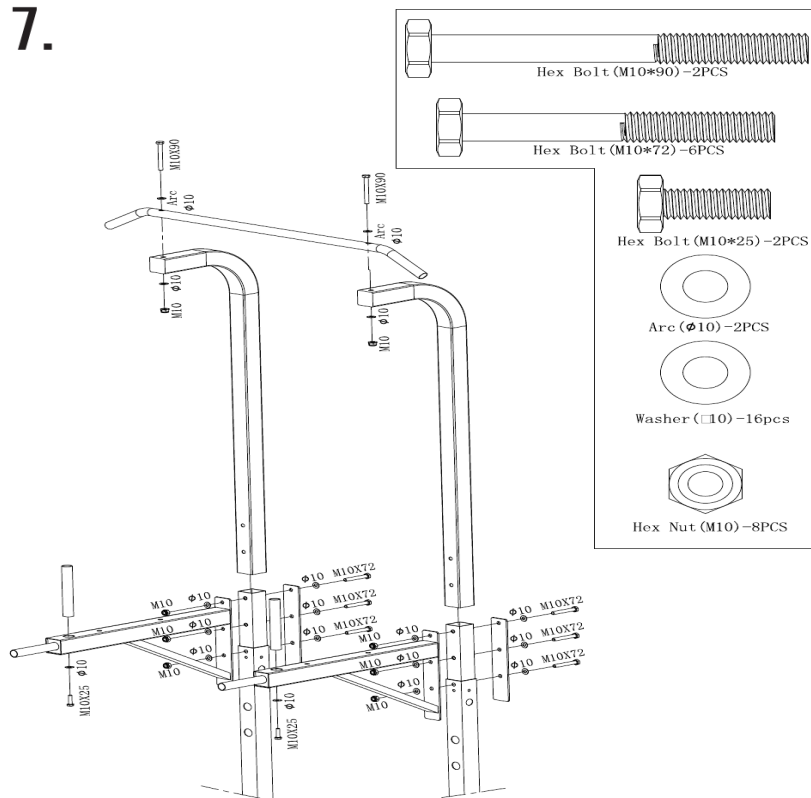
Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

ÖSSZESZERELÉS - 7. LÉPÉS



ASSEMBLING STEPS

7.



13

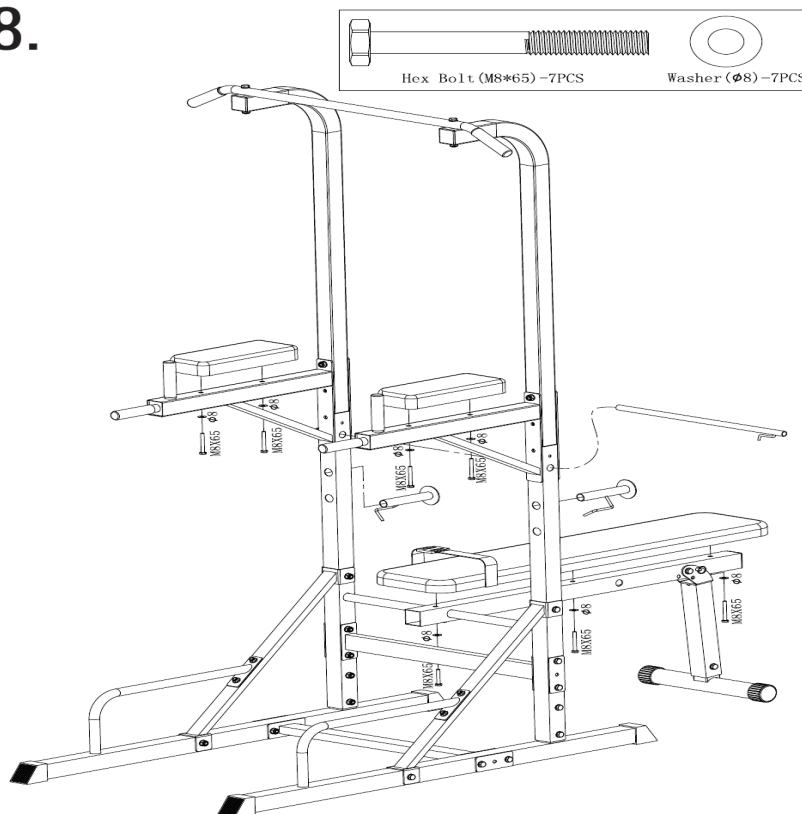
Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

ÖSSZESZERELÉS - 8. LÉPÉS

GORILLA  **SPORTS**

ASSEMBLING STEPS

8.



14

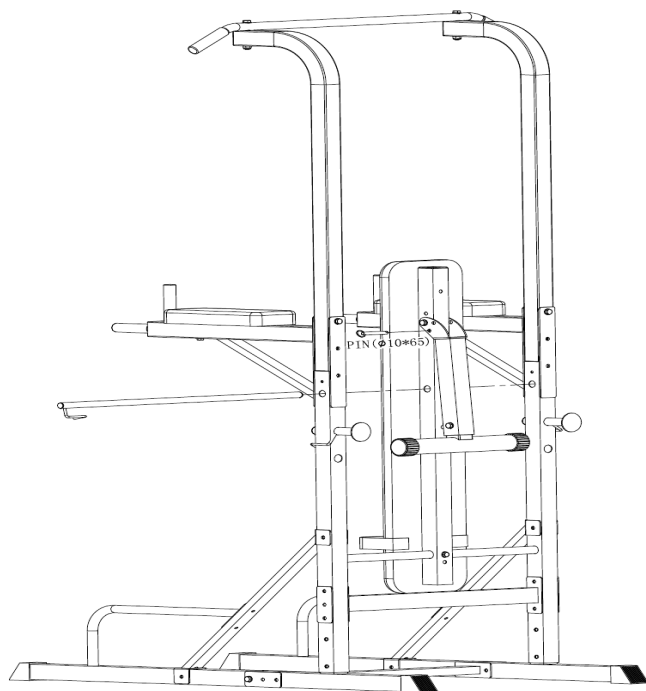
Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

ÖSSZESZERELÉS - 9. LÉPÉS



ASSEMBLING STEPS

9.



15

Szerelje össze a készüléket az ábrán feltüntetett csavarokkal, alátétekkel és anyákkal. A rögzítőelemeket először kézzel húzza meg, majd az illesztések ellenőrzése után húzza meg véglegesen. Az összeszerelés végén ellenőrizze, hogy minden kötés stabil és biztonságos.

TISZTÍTÁS, KARBANTARTÁS ÉS ÁRTALMATLANÍTÁS

Tisztítás

A készüléket minden edzés után enyhén nedves ruhával tisztítsa meg. 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 károkra 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.

Ártalmatlanítás

Környezetvédelmi okokból a csomagolóanyagokat, elemeket és a készülék alkatrészeit ne a háztartási hulladékba dobja. Helyezze őket a kijelölt gyűjtőedényekbe vagy adja le megfelelő hulladékgyűjtő ponton. Mindig tartsa be a hatályos helyi előírásokat.

JÓTÁLLÁS

A jótállás időtartama 24 hónap, új termék első vásárlása esetén, és a számla vagy a szállítás dátumával kezdődik. A jótállási idő alatt a gyártási vagy anyaghibák kijavítása díjmentes. A hibát annak észlelését követően haladéktalanul jelezni kell az eladónak.

Az eladó saját mérlegelése szerint pótalkatrész küldésével vagy cserével teljesítheti a jótállási kötelezettséget. Helyszíni javítás nem része a jótállásnak. Az otthoni használatra szánt készülék kereskedelmi vagy ipari használata a jótállás korlátozását vagy elvesztését eredményezheti.

A jótállás nem terjed ki a normál kopásra, nem rendeltetésszerű használatra, helytelen kezelésre, erőszakos behatásra, illetve a szervizzel történő előzetes egyeztetés nélküli beavatkozásokból eredő károkra. Lehetőség szerint őrizze meg az eredeti csomagolást a jótállási idő alatt.

Gyártó:

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80

64521 Groß-Gerau

www.gorillasports.eu

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 végeztesen 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. Tűzzön ki reális célokat, például 1 kg fogyást négy hét alatt vagy az edzősúly 10 kg-os növelését hat hét alatt, és jutalmazza meg magát a célok elérésekor.

Edzés gyakorisága

A forrásútmutató heti 3-4 nap állóképességi vagy erősítő edzést javasol. Az edzések között hagyjon elegendő pihenőidőt a regenerációhoz; minden edzés után legalább egy pihenőnap javasolt.

Folyadékbevitel

A megfelelő folyadékbevitel edzés előtt és közben is fontos. Egy 60 perces edzés során akár 0,5 liter folyadék is elveszhet. Az útmutató 1/3 almalé és 2/3 ásványvíz arányú ital fogyasztását említi. Körülbelül 330 ml folyadékot javasol 30 perccel edzés előtt, majd folyamatos folyadékpótlást edzés közben.

Bemelegítés és levezetés

Minden edzés előtt végezzen 5-7 perc könnyű bemelegítést, például ugrókötéllel, cross traineren vagy hasonló eszközön. Az edzés végén ne álljon le hirtelen: 5-7 perc alatt fokozatosan csökkentse az intenzitást, majd nyújtsa meg az izmokat.

BEMELEGÍTŐ / NYÚJTÓ GYAKORLATOK



WARM-UP/STRETCHING

Thighs



Support yourself with your right hand against a wall or your exercise equipment. Lift the left foot backward and hold it with the left hand. The knee points straight down. Now pull your thigh back until you feel a slight stretch in the muscle. Hold this position for 15 - 20 seconds. Slowly release your foot and slowly put the leg down again. Now repeat this exercise with the right leg.

Legs and lower back



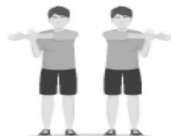
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold this position for 15 to 20 seconds. Release the tops of your feet and slowly and steadily straighten your upper body.

Triceps and shoulder



Reach behind your head to your right shoulder with your left hand and pull on your left elbow with your right hand until you feel a slight tug. Hold this position for 15-20 seconds. Now repeat this exercise with the right hand.

Upper body



Bring your extended left arm past your right arm at shoulder level and pull on your left upper arm with your right hand until you feel a slight tug. Hold this position for 15-20 seconds. Now repeat this exercise with your right hand.

20

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

Láb és alsó hát: Üljön le nyújtott lábakkal. Nyújtott karokkal próbálja megfogni a lábfejét, miközben felsőtestét enyhén előre hajlítja. 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 ismételje 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 ismételje a másik karral.

JEGYZETEK