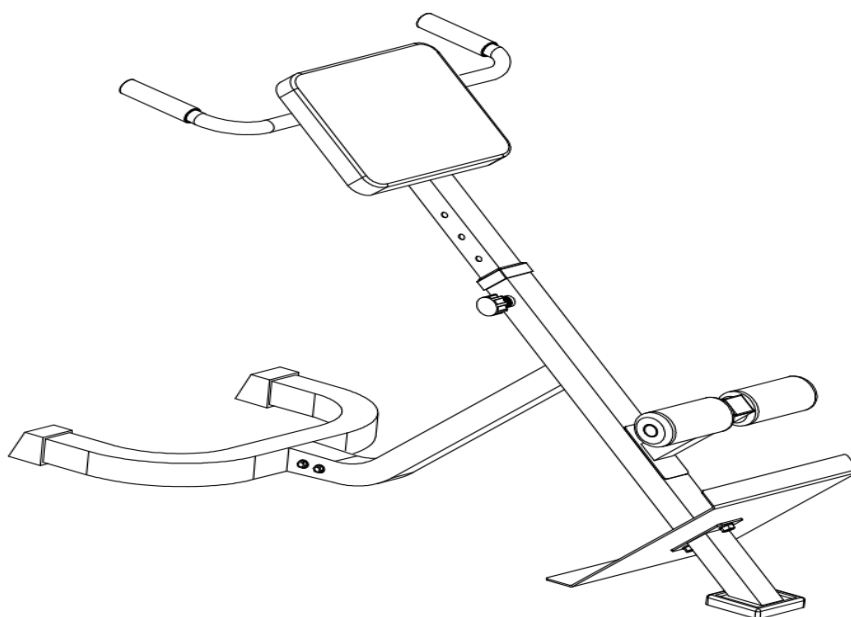


HÁTFESZÍTŐ PAD

100123-00019-0001



HYPEREXTENSIONSBANK



100123-00019-0001

FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Kedves Vásárló! Köszönjük, hogy termékünket választotta. Kérjük, figyelmesen olvassa el 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 használati útmutatót. Ez az útmutató a termék részét képezi, ezért biztonságos helyen őrizze meg későbbi használatra. A biztonsági és karbantartási előírásokat pontosan be kell tartani. Az ezekről való eltérés egészségügyi problémákhoz, balesethez vagy a készülék károsodásához vezethet, 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, mivel 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. A rendeltetéstől eltérő használat tilos.

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 forduljon orvoshoz.

A sporteszköz nem játék. Ha nincs másként megadva, egyszerre csak egy személy használhatja. Kizárólag rendeltetésszerűen, megfelelően tájékoztatott személyek használják. Gyermekek és fogyatékossgal élő személyek csak megfelelő felügyelet mellett használhatják. Ügyeljen arra, hogy használat közben senki ne tartózkodjon a mozgó alkatrészek 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 helyezzen alá 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 biztos tartást és csúszásmentes talpat nyújtson.

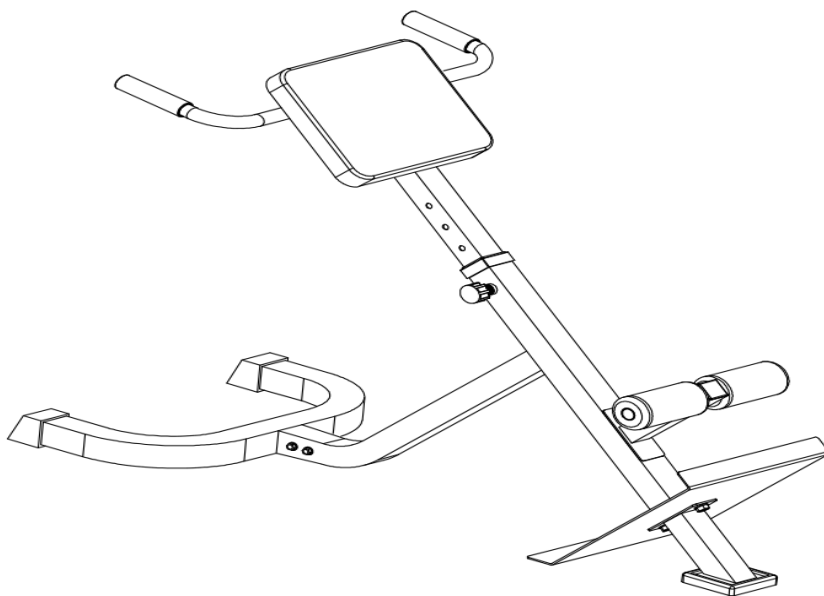
Elhelyezés és tárolás

A készülék kizárólag száraz, jól szellőző beltéri használatra készült. Nedves vagy vizes környezetben - például szaunában, uszodában, erkélyen, teraszon, kertben vagy garázsban - használata és tárolása szigorúan 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

GORILLA  **SPORTS**

GERÄTEÜBERSICHT



Abmessungen (L x B x H): 128 x 56 x 78 - 86 cm

Maximale Belastbarkeit: 120 kg

DE

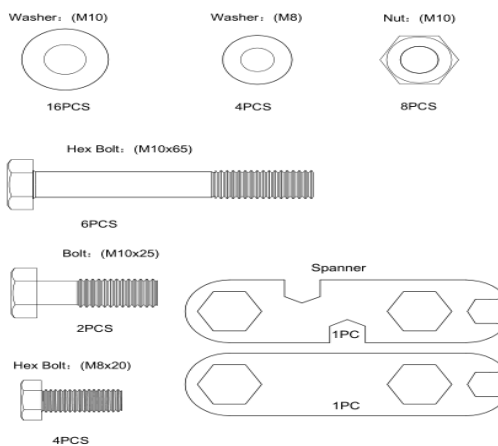
Méretek (H x Sz x M): 128 x 56 x 78-86 cm

Maximális terhelhetőség: 120 kg

ALKATRÉSZLISTA



TEILELISTE



DE

Az ábrán szereplő rögzítőelemek: M10 alátét - 16 db; M8 alátét - 4 db; M10 anya - 8 db; M10x65 hatlapfejű csavar - 6 db; M10x25 csavar - 2 db; M8x20 hatlapfejű csavar - 4 db; szerelőkulcs - 2 db.

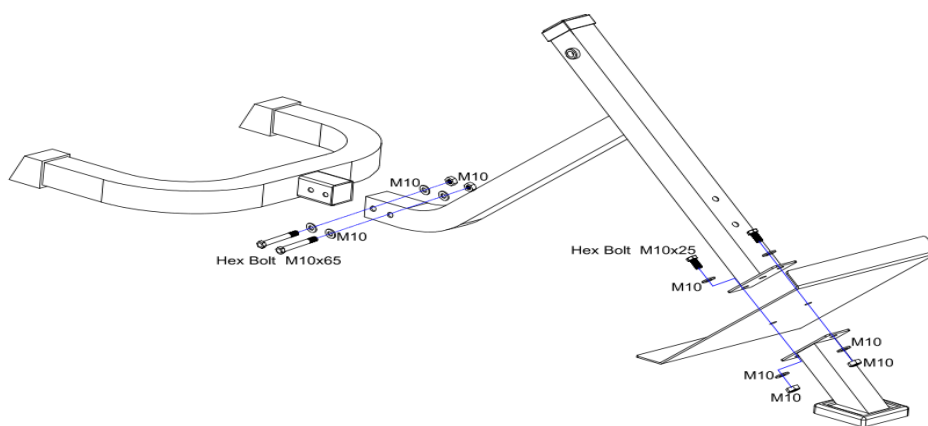
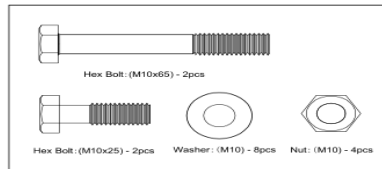
ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

GORILLA  **SPORTS**

MONTAGE

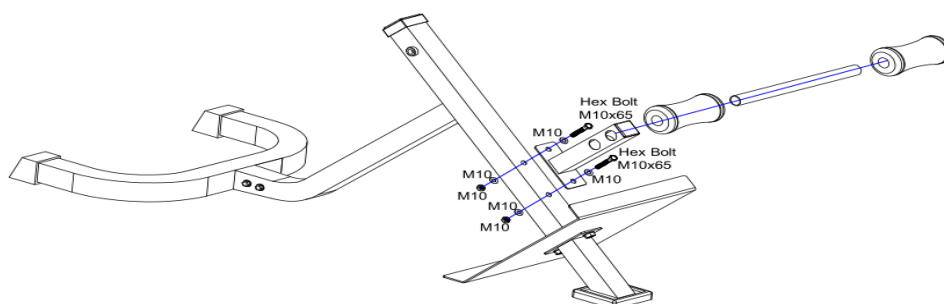
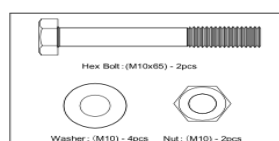
SCHRITT 1



DE

A rajz szerint rögzítse a talprészt és az első támaszt a fő vázhoz. Használja az ábrán jelölt M10x65 és M10x25 csavarokat, M10 alátéteket és M10 anyákat.

2. LÉPÉS

SCHRITT 2

DE

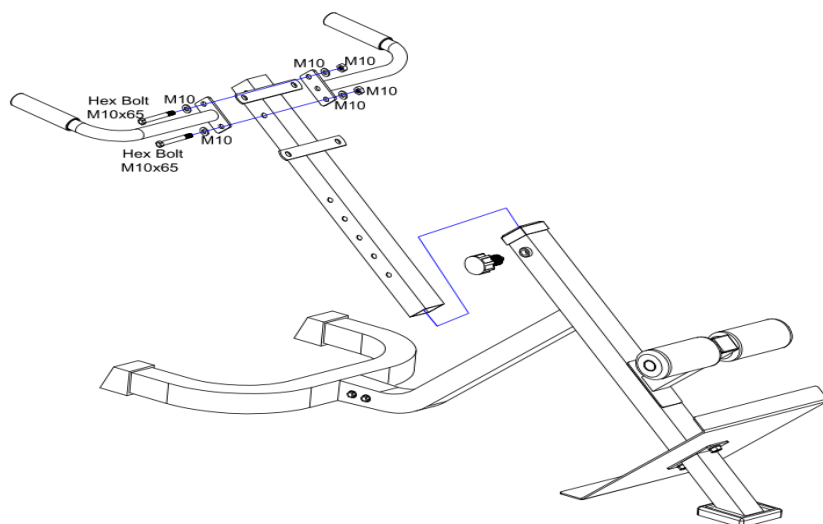
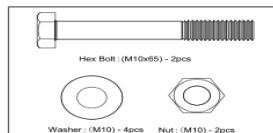
A rajz szerint szerelje fel a lábrögzítő görgő egységet. Használja a jelölt M10x65 csavarokat, M10 alátéteket és M10 anyákat.

3. LÉPÉS



MONTAGE

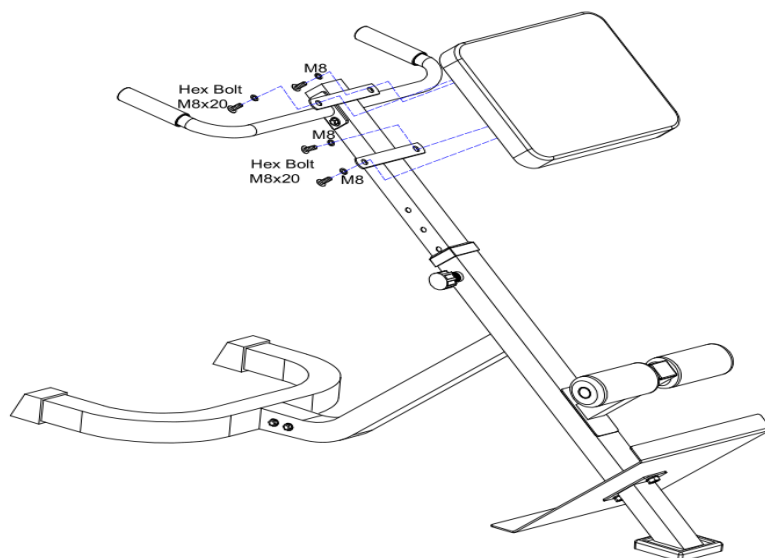
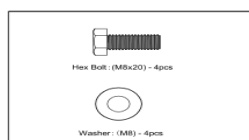
SCHRITT 3



DE

Rögzítse a felső tartó- és fogantyúegységet az ábra szerint, majd helyezze a felső egységet a fő váz állítható részébe.

4. LÉPÉS

SCHRITT 4**DE**

Rögzítse a párnázott támaszt és a fogantyúkat az ábra szerint az M8x20 csavarokkal és M8 alátétekkel. A használat előtt ellenőrizze valamennyi kötést.

ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

Tisztítás

Minden edzés után tisztítsa meg a készüléket enyhén nedves ruhával. Soha ne használjon benzint, hígítót vagy más agresszív tisztítószert, 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, akár több hónapra 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 egyharmad almalé és kétharmad ásványvíz arányú almaléfröccsöt említ, és 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- / DEHNÜNGSÜBUNGEN

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 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.

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