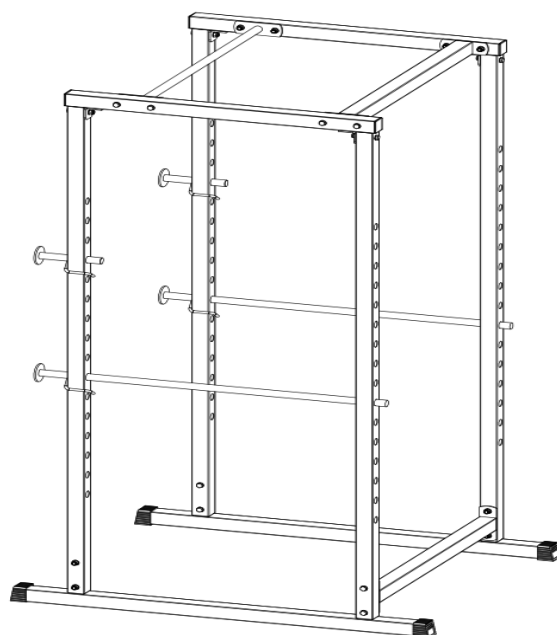


POWER CAGE ERŐKERET

100559-00019-0001



POWER CAGE



100559-00019-0001

FONTOS INFORMÁCIÓK ES BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Kedves Vásárló! 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

Gondoskodjon arról, hogy minden, a készüléket használó személy elolvassa es megértse az összeszerelési es használati útmutatót. Az útmutató a termék részét képezi, ezért őrizze meg biztonságos helyen későbbi használatra. A biztonsági es karbantartási előírásokat pontosan be kell tartani. Az ezektől való eltérés egészségügyi problémákat, balesetet vagy a keszulek károsodását okozhatja, amelyekért a gyártó es a forgalmazó nem vállal felelősséget.

Összeszerelés

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

Személyes biztonság

A keszulek 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. Túlzott edzés káros lehet. Gyengeség, hányinger, szédülés, fájdalom, légszomj vagy más szokatlan tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést es forduljon orvoshoz.

A sporteszköz nem játék. Ha nincs másként megadva, egyszerre csak egy személy használhatja. Kizárólag rendeltetésszerűen, megfelelően tájékoztatott es betanított személyek használják. Gyermekek es segítségre szoruló személyek csak megfelelő felügyelet mellett használhatják. Használat közben senki ne tartózkodjon a mozgó alkatrészek közelében.

Edzési környezet

A készüléket sík, stabil es száraz felületre állítsa. 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 es sportcipőt. A ruházat ne tudjon beleakadni a keszulekbe, a cipő pedig biztos tartást es csúszásmentes talpat nyújtson.

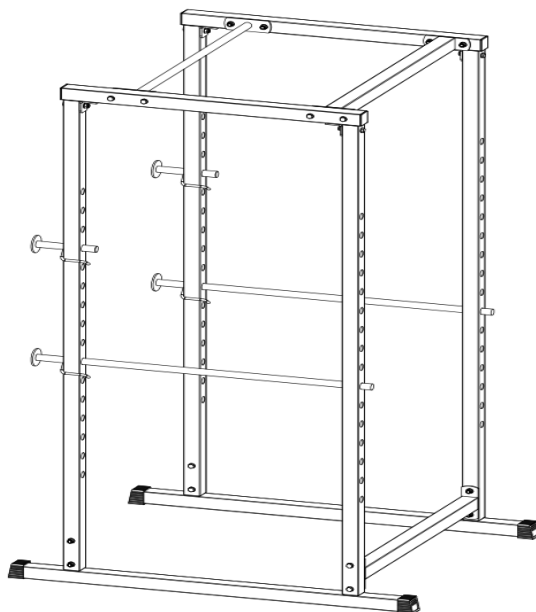
Elhelyezés es tárolás

A keszulek kizárólag száraz, jól szellőző beltéri használatra készült. Nedves vagy vizes környezetben - például szaunában, uszodában, erkélyen, teraszon, kertben vagy garázsban - használata es tárolása tilos. A magas páratartalom es az alacsony hőmérséklet korróziót es rozsdásodást okozhat. Hosszabb használaton kívüli időszak után ellenőrizze valamennyi rögzítést.

A KÉSZÜLÉK ÁTTEKINTÉSE



GERÄTEÜBERSICHT



Abmessungen (L x B x H): 121,8 x 101,9 x 209,8 cm

Maximale Belastbarkeit: 200 kg

Max. Belastbarkeit der Klimmzugstange: 150 kg

DE

Méreték (H x Sz x M): 121,8 x 101,9 x 209,8 cm

Maximális terhelhetőség: 200 kg

A húzódkodórúd maximalis terhelhetősége: 150 kg

ALKATRÉSZLISTA



TEILELISTE

Washer: (Ø10)



40X

Hex Nut: (M10)



20X

Hex Bolt: (M10*70)



16X

Hex Bolt: (M10*65)



4X

DE

A rajz szerinti rögzítők: Ø10 alátét - 40 db; M10 hátlapú anya - 20 db; M10x70 hátlapfejú csavar - 16 db; M10x65 hátlapfejú csavar - 4 db.

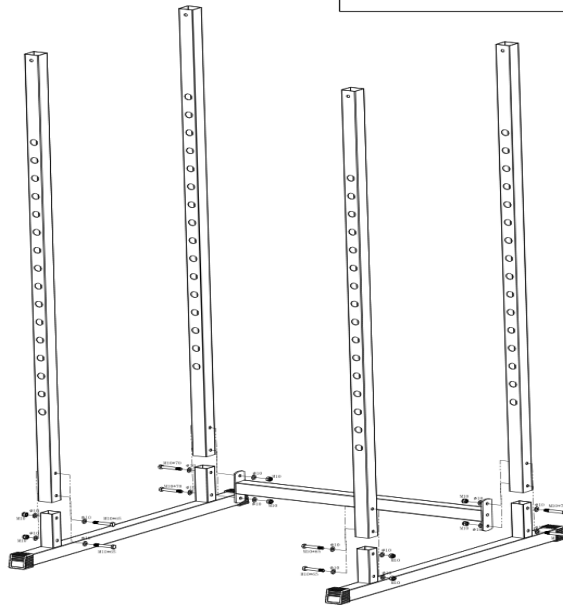
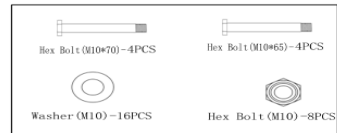
ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

GORILLA SPORTS

MONTAGE

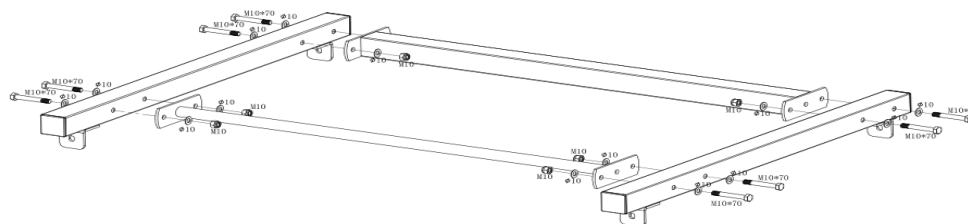
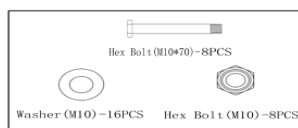
SCHRITT 1



DE

Az ábra szerint rögzítse a négy függőleges oszlopot az alsó talp- és oldalelemekhez. Használja az ábrán jelolt M10x70 és M10x65 csavarokat, O10 alátéteket és M10 anyákat. A csavarokat először csak kézzel húzza meg, hogy a váz igazítható maradjon.

2. LÉPÉS

SCHRITT 2

DE

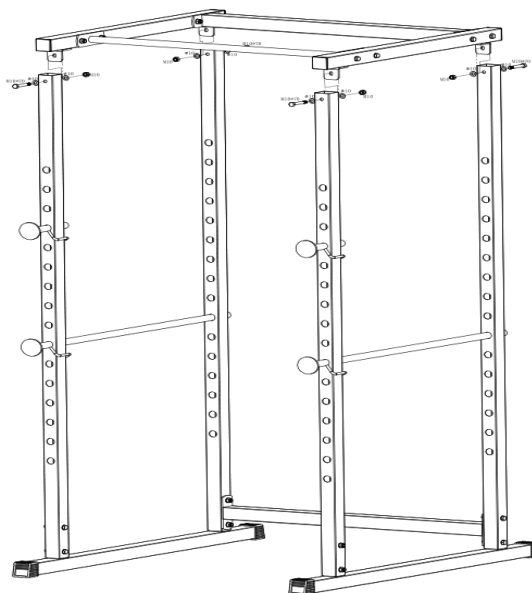
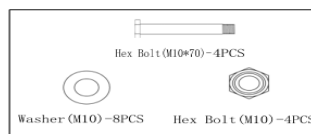
Szerelje össze az alsó keretet az ábra szerint. Helyezze be a kereszt- és oldalsó összekötő elemeket, majd rögzítse azokat M10x70 csavarokkal, O10 alátétekkel és M10 anyakkal.

3. LÉPÉS

GORILLA SPORTS

MONTAGE

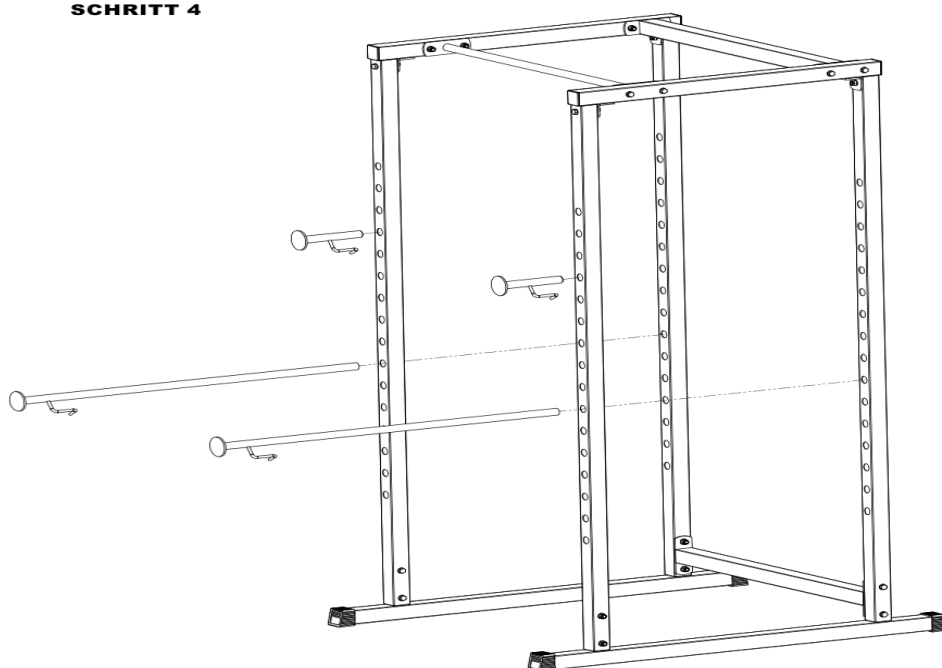
SCHRITT 3



DE

Rögzítse a felső összekötő elemeket a négy függőleges oszlophoz az ábra szerint. Ellenőrizze, hogy a keret merőlegesen es stabilan álljon, majd egyenletesen húzza meg a kötéselemeket.

4. LÉPÉS

SCHRITT 4**DE**

Helyezze be a rúdtartó és biztonsági rúd elemeket a kiválasztott magasságba az ábra szerint. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a tartók és biztonsági elemek azonos magasságban, teljesen és biztosan rögzítve legyenek.

ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ES 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 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 hosszú távra tervezze meg az edzéseket. Tűzzön ki reális célokat, és biztosítson elegendő pihenőidőt.

Edzés gyakorisága

A forrásútmutató heti 3-4 nap állóképességi vagy erősítő edzést javasol, megfelelő pihenőkkel. 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 ugrókötél, cross trainer vagy hasonló eszköz segítségével. 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: Támássa meg magát jobb kézzel falon vagy az edzőeszközön. 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 es alsó hát: Üljön le nyújtott lábakkal, es nyújtott karokkal próbálja megfogni a lábfejet, miközben felsőtestét enyhén előre hajlítja. Tartsa 15-20 másodpercig, majd lassan egyenesedjen fel.

Tricepsz es 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: Nyujtsa 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 keszulekre vonatkozó jóttállási idő a vásárlás napján kezdődik es 24 hónapig érvényes. A Gorilla Sports GmbH-tol vagy hivatalos partnerétől vásárolt termékek gyártási vagy anyaghibáira terjed ki.

A jóttállás 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 eszközök professzionális vagy ipari használatára.

Javasolt az eredeti csomagolás megőrzése a jótállási idő alatt. A jótállási igény érvényesítése nem hosszabbítja meg az eredeti időszaktól. 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