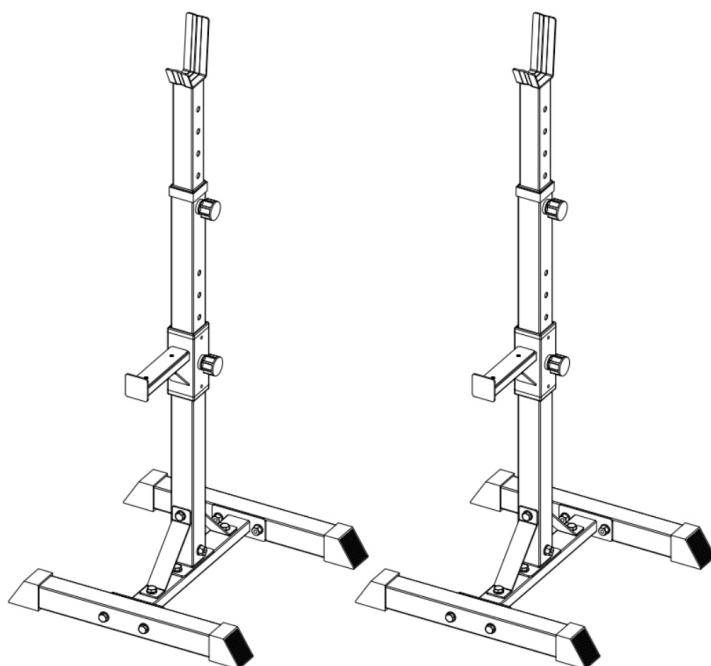


GORILLA SPORTS GUGGOLÓÁLLVÁNY

SQUAT RACK - 100122-00019-0001



SQUAT RACK



100122-00019-0001

FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Kedves Vásárló! Köszönjük, hogy ezt a terméket 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 őrizze meg biztonságos helyen 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, 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 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 szívbetegségekre 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. Gyermekek és segítségre szoruló személyek kizárólag megfelelő felügyelet mellett használják. Használat közben senki ne tartózkodjon a mozgó alkatrészek közelében.

Edzési környezet

A készüléket sík, stabil és száraz felületre állítsa. 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.

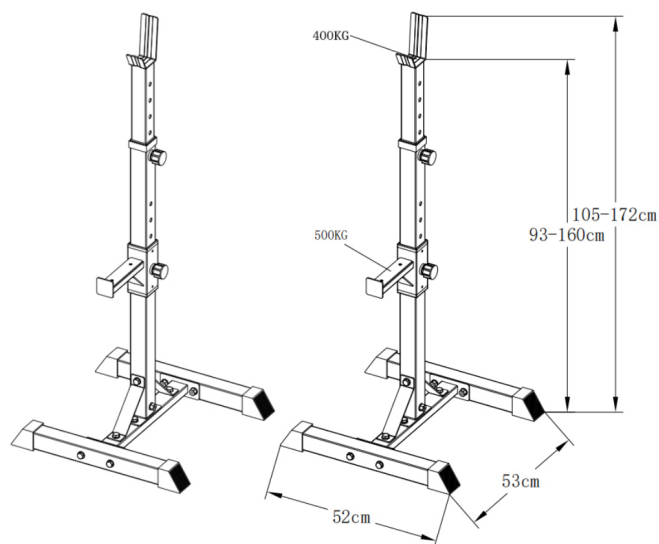
Elhelyezés és tárolás

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. Hosszabb használaton kívüli időszak után ellenőrizze a rögzítéseket.

A KÉSZÜLÉK ÁTTEKINTÉSE



GERÄTEÜBERSICHT



Abmessungen: 52 x 53 x 105 - 172 cm

Maximale Belastbarkeit:

Untere Ablage: 500 kg

Obere Ablage: 400 kg

DE

Méreték: 52 x 53 x 105-172 cm

Maximális terhelhetőség:

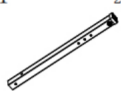
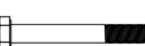
Alsó tartó: 500 kg

Felső tartó: 400 kg

A CSOMAG TARTALMA



LIEFERUMFANG

1  4x	2  2x	3  2x	4  2x
5  2x	6  1x	7  1x	8  4x
9  Drehknauf 4x	10  Schraube M10×70 2x	11  Schraube M10×65 10x	12  Schraube M10×40 8x
13  Unterlegscheibe Ø10 40x	14  Sechskantmutter M10 20x	15  2x	

DE

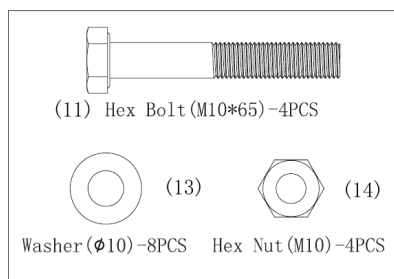
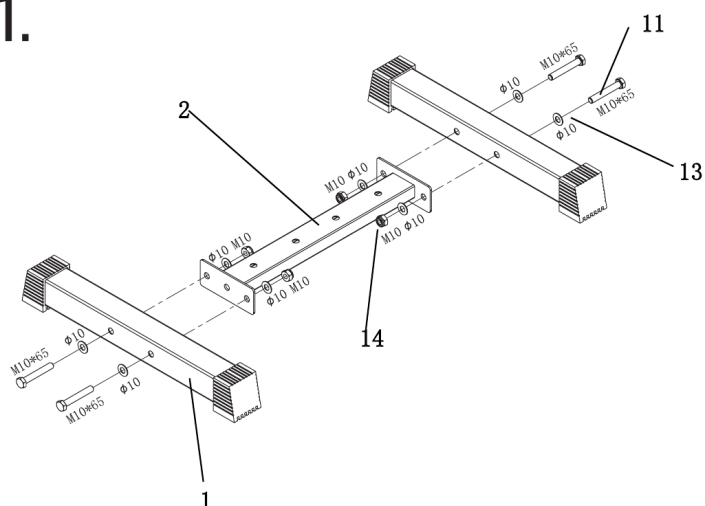
Az ábrán a fő szerkezeti elemek és a szerelési anyagok láthatók. Jelölt rögzítőelemek: forgógomb; M10x70 csavar; M10x65 csavar; M10x40 csavar; Ø10 alátét; M10 hatlapú anya; szerelőkulcs.

ÖSSZESZERELÉS - 1. LÉPÉS



MONTAGE

1.



DE

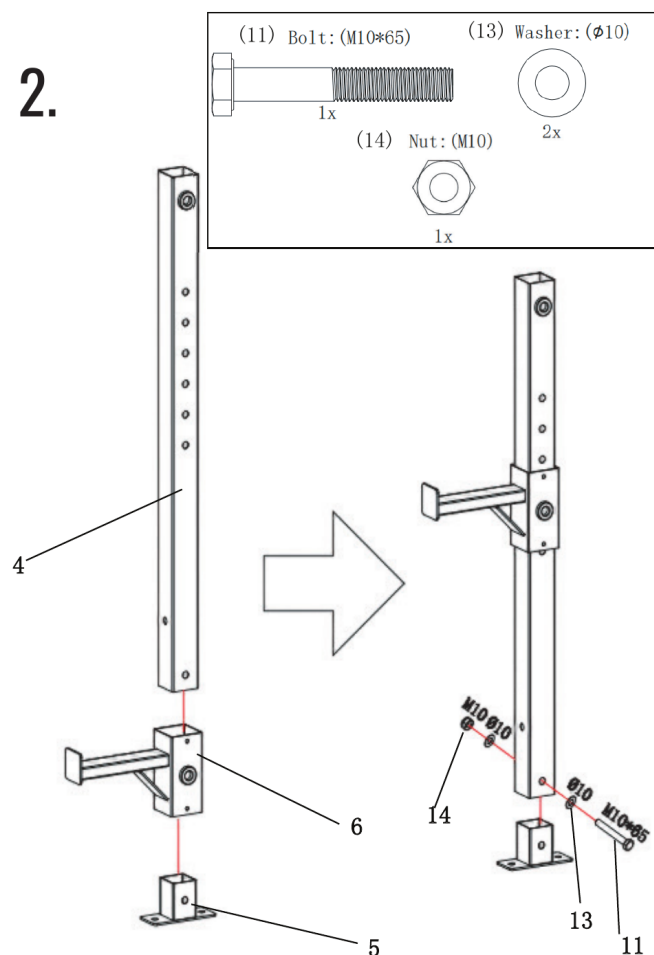
A rajz szerint rögzítse a két talprészt és az összekötő elemet. Használja a jelölt M10x65 csavarokat, Ø10 alátéteket és M10 anyákat. A csavarokat először csak kézzel húzza meg, majd a szerkezet beállítása után húzza meg véglegesen.

ÖSSZESZERELÉS - 2. LÉPÉS

GORILLA SPORTS

MONTAGE

2.



DE

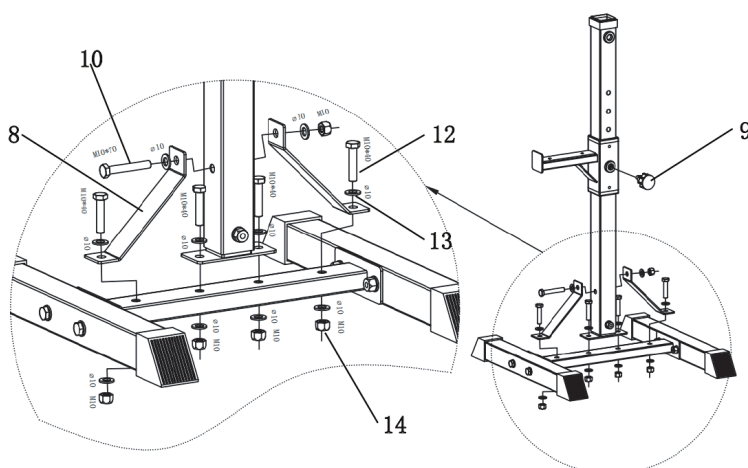
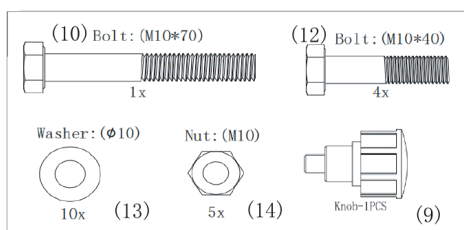
Helyezze az álló oszlopot és a tartóelemeket egymásba a rajz szerint. Rögzítse M10x65 csavarral, Ø10 alátétekkel és M10 anyával.

ÖSSZESZERELÉS - 3. LÉPÉS



MONTAGE

3.



DE

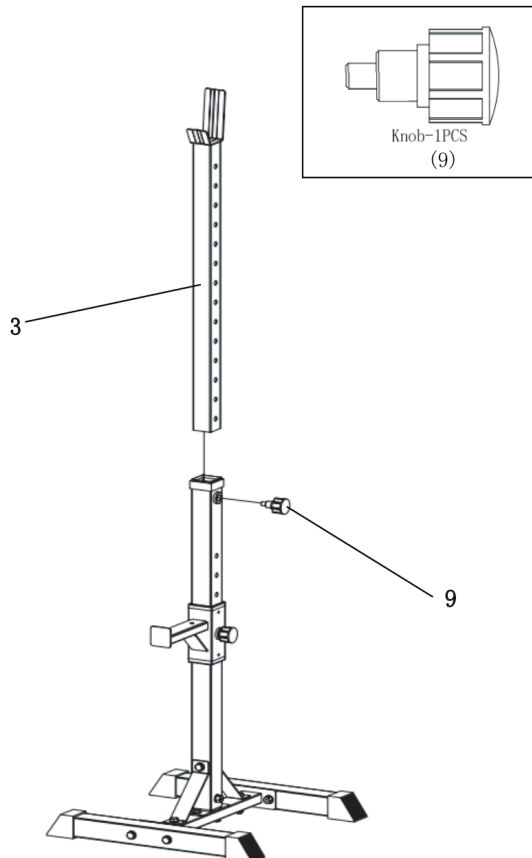
Rögzítse az állványt a talphoz az ábrán látható M10x70 és M10x40 csavarokkal, Ø10 alátétekkel és M10 anyákkal. Szerelje fel a merevítő elemeket és a forgógombot a jelölt helyekre.

ÖSSZESZERELÉS - 4. LÉPÉS

GORILLA SPORTS

MONTAGE

4.



DE

Csúsztassa a felső állítható oszlopot az alsó oszlopba, állítsa a kívánt magasságra, majd rögzítse a forgógombbal. Használat előtt ellenőrizze, hogy a rögzítés megfelelően bekattant és stabil.

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 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, tervezzen hosszabb távra, tűzzön ki reális célokat, és használjon motivációs módszereket.

Edzés gyakorisága

A forrásútmutató 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. Az útmutató szerint egy 60 perces edzés során akár 0,5 liter folyadék is elveszhet. Körülbelül 330 ml folyadék elfogyasztását javasolja 30 perccel az edzés előtt, majd egyenletes folyadékpótlást az edzés során.

Bemelegítés és levezetés

Melegítsen be 5-7 percgig 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 meg, emelje hátra az egyik lábát, fogja meg, és óvatosan húzza hátra enyhé nyúlásig. Tartsa 15-20 másodpercig, majd ismétlje a másik lábbal.

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

Tricepsz és váll: Vezesse egyik kezét a feje mögé, a másik kézzel óvatosan húzza a könyököt enyhé nyúlásig. Tartsa 15-20 másodpercig, majd váltson oldalt.

Felsőtest: Nyújtsa egyik karját vállmagasságban keresztben a teste előtt, és a másik kézzel finoman húzza közelebb. Tartsa 15-20 másodpercig, majd váltson oldalt.

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;
- normál kopásra;
- folyadék, jogosulatlan javítás vagy nem eredeti alkatrész okozta károkra;
- hibás összeszerelésből eredő problémákra;
- otthoni használatra szánt készülék professzionális 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