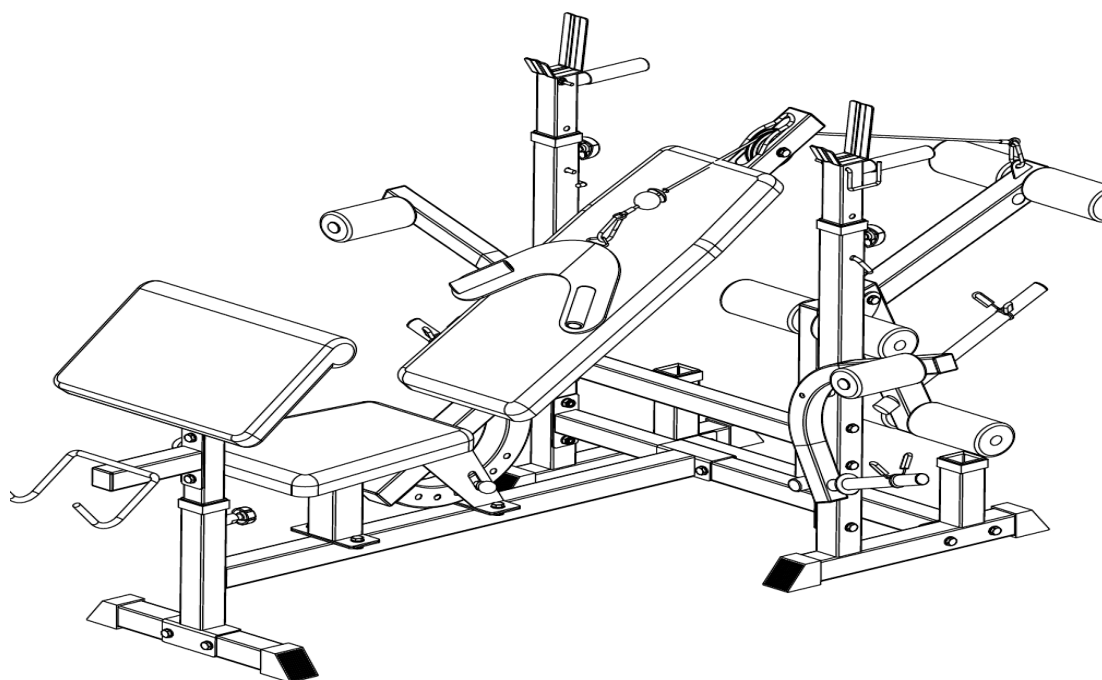


UNIVERZÁLIS SÚLYZÓPAD EDZŐÁLLOMÁS

Gorilla Sports - 100115

UNIVERSAL WEIGHT BENCH WORKSTATION



TARTALOMJEGYZÉK

- Fontos információk és biztonsági utasítások
- Műszaki adatok
- Alkatrészlista
- Összeszerelés - 13 lépés
- Tisztítás, karbantartás és ártalmatlanítás
- Jótállás
- Edzési információk
- Bemelegítő és nyújtó gyakorlatok

FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Általános információk

Gondoskodjon arról, hogy a készüléket használó minden személy elolvassa és megértse az összeszerelési és használati útmutatót. 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 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 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, mozgásukban vagy értelmi képességeikben korlátozott személyek csak megfelelő felügyelet mellett használják. Ügyeljen arra, hogy használat közben senki ne tartózkodjon a mozgó alkatrészek közelében.

Edzőruházat

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

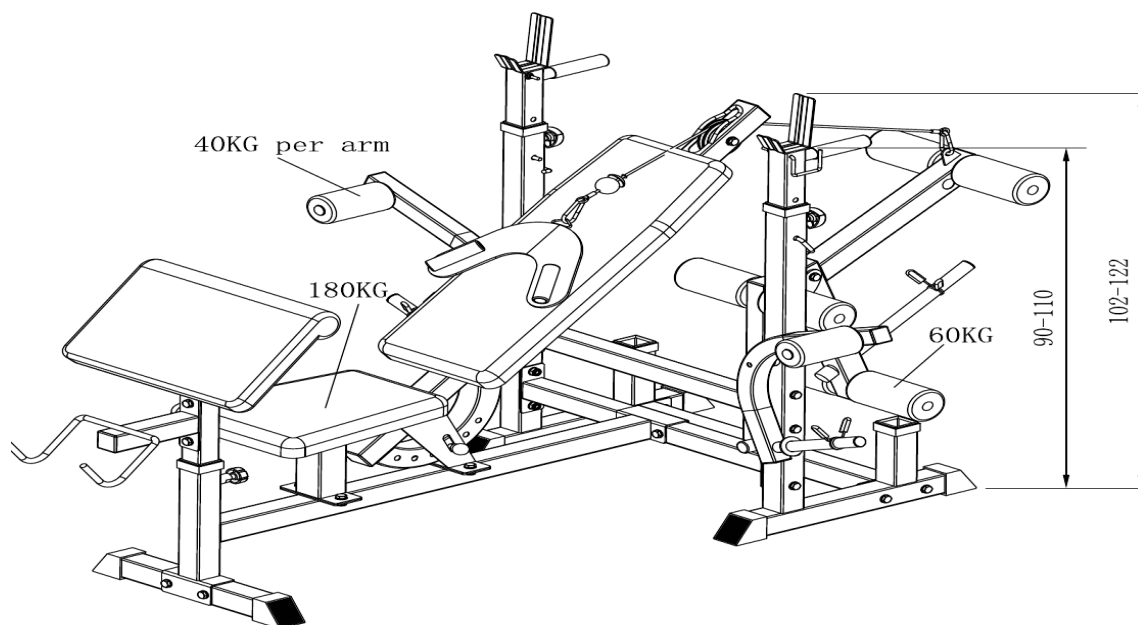
Összeszerelés

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. 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.

Elhelyezés

A készüléket sík, stabil és száraz felületre állítsa. Az érzékeny padló védelmére használjon védőszőnyeget. Edzés előtt távolítson el minden tárgyat a szükséges edzési területről. Kültéri, illetve magas páratartalmú helyiségben történő használat nem megengedett.

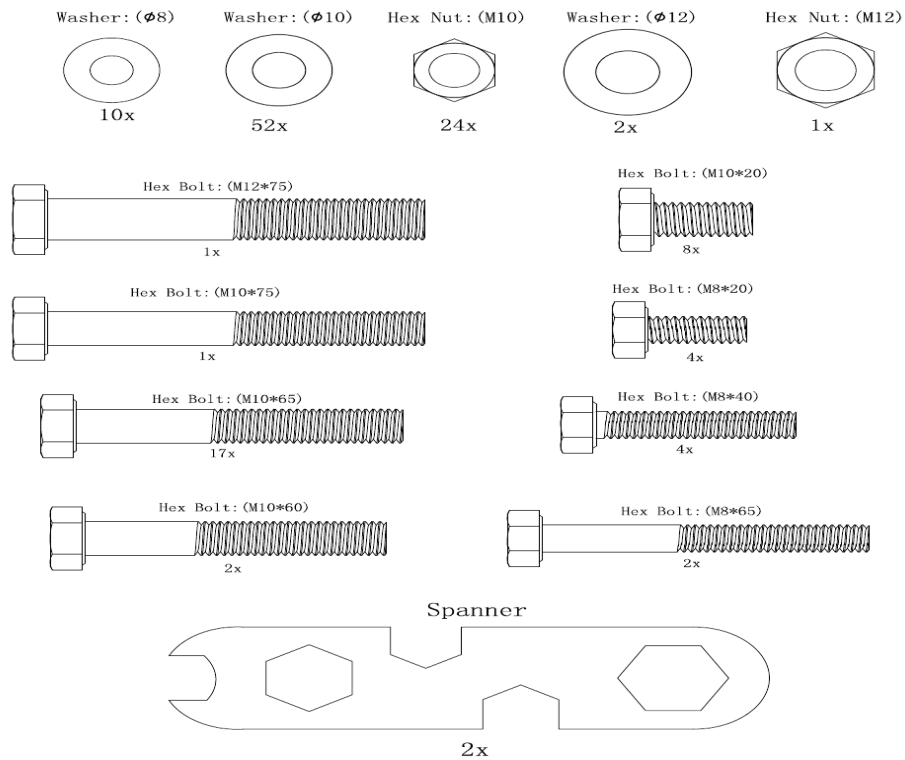
MŰSZAKI ADATOK



Bench Dimensions: 180 cm x 106 cm x 90-110 cm
Maximum loading: 280KG

Méreték: 180 x 106 x 90-110 cm
Maximális terhelhetőség: 280 kg
Kar terhelhetősége: 40 kg/karonként
Első lábedző egység: 60 kg
Pad jelzett terhelése: 180 kg

ALKATRÉSZLISTA

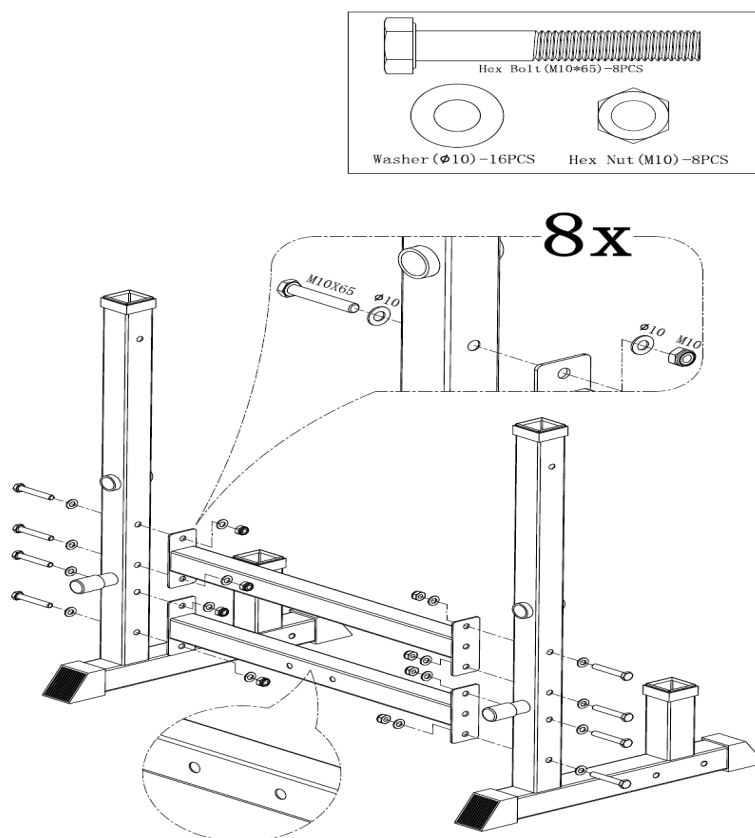


Megnevezés	Méret	Mennyiség
Alátét	Ø8	10 db
Alátét	Ø10	52 db
Hatlapú anya	M10	24 db
Alátét	Ø12	2 db
Hatlapú anya	M12	1 db
Hatlapfejű csavar	M12x75	1 db
Hatlapfejű csavar	M10x75	1 db
Hatlapfejű csavar	M10x65	17 db
Hatlapfejű csavar	M10x60	2 db
Hatlapfejű csavar	M10x20	8 db
Hatlapfejű csavar	M8x20	4 db
Hatlapfejű csavar	M8x40	4 db
Hatlapfejű csavar	M8x65	2 db
Szerelőkulcs	-	2 db

ÖSSZESZERELÉS - 1. LÉPÉS

Szerelje össze a hátsó fő vázat és a két álló tartót a rajz szerint. A kötéseket először csak kézzel húzza meg, majd a váz beállítása után véglegesen rögzítse.

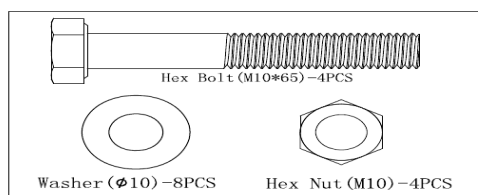
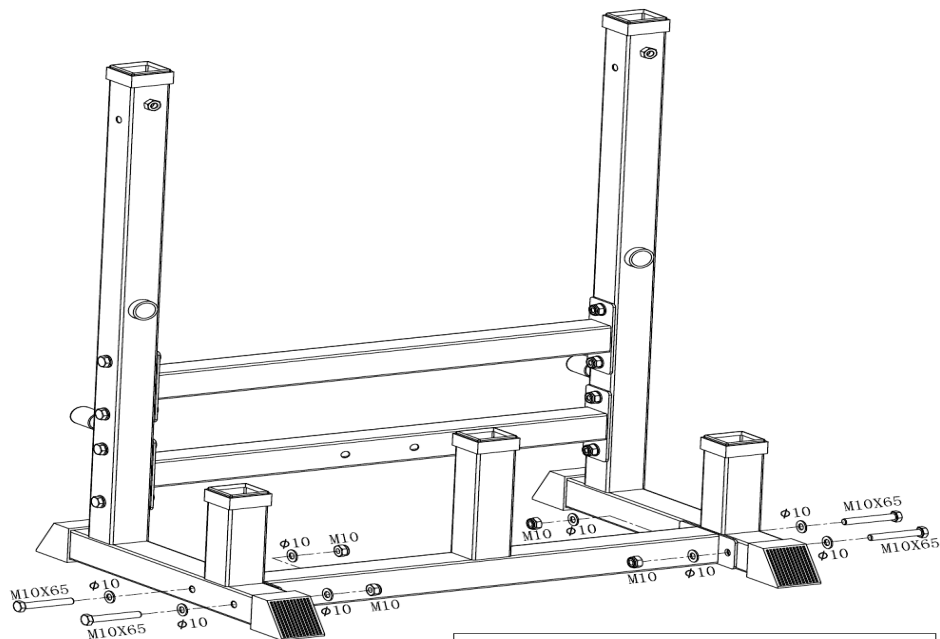
1.



ÖSSZESZERELÉS - 2. LÉPÉS

Rögzítse az első talprészt a fő vázhoz az ábrán jelölt M10-es csavarokkal, alátétekkel és anyákkal.

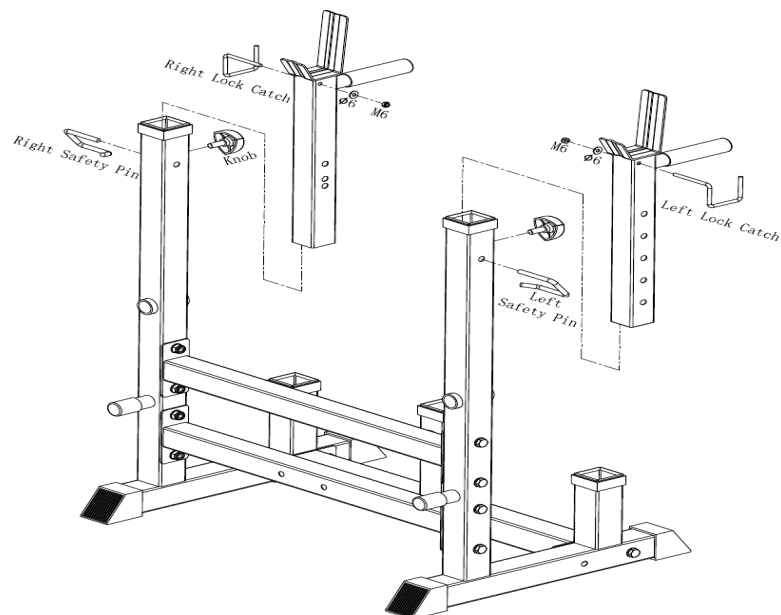
2.



ÖSSZESZERELÉS - 3. LÉPÉS

Helyezze be a két állítható felső rúdtartót. Állítsa be azonos magasságra, majd rögzítse a biztonsági csapokkal.

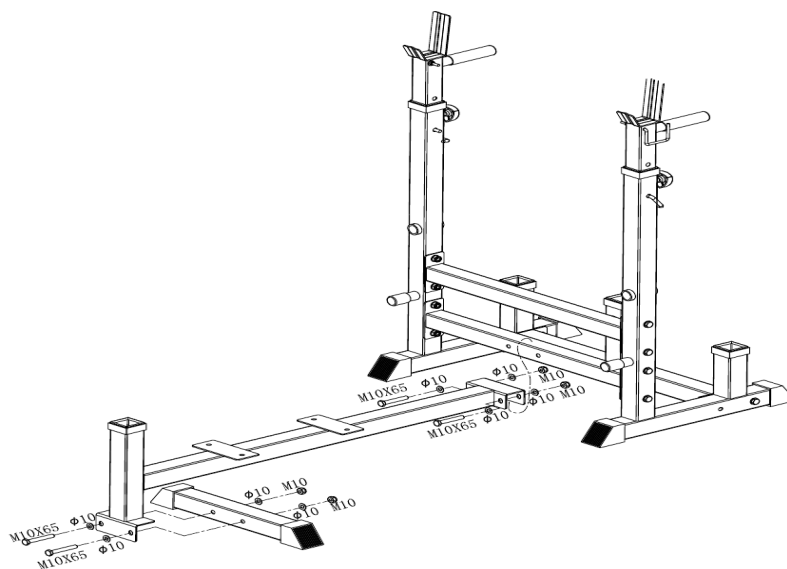
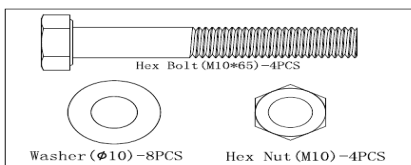
3.



ÖSSZESZERELÉS - 4. LÉPÉS

Szerelje fel a pad hosszanti tartószerkezetét és csatlakoztassa a hátsó vázhoz.

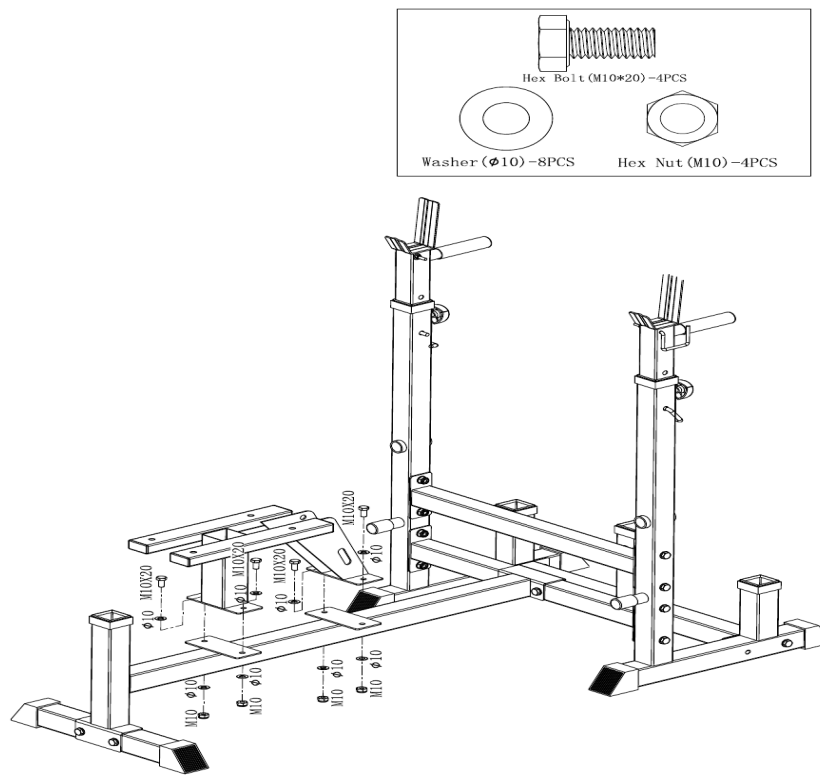
4.



ÖSSZESZERELÉS - 5. LÉPÉS

Rögzítse a háttámla állítómechanizmusának tartóelemeit és a hozzájuk tartozó keretet.

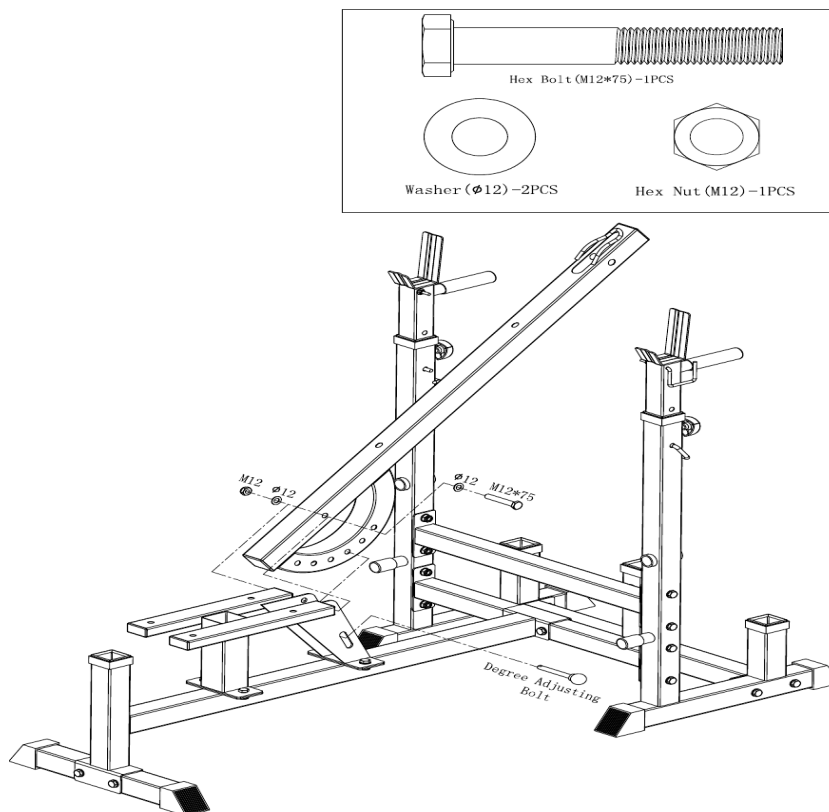
5.



ÖSSZESZERELÉS - 6. LÉPÉS

Szerelje fel a háttámla fő tartókarját a rajzon jelzett M12-es kötőelemmel és biztosítsa a megfelelő mozgást.

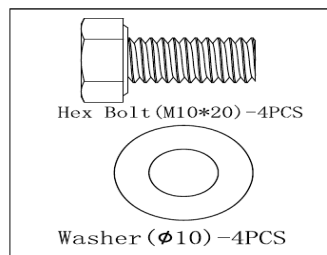
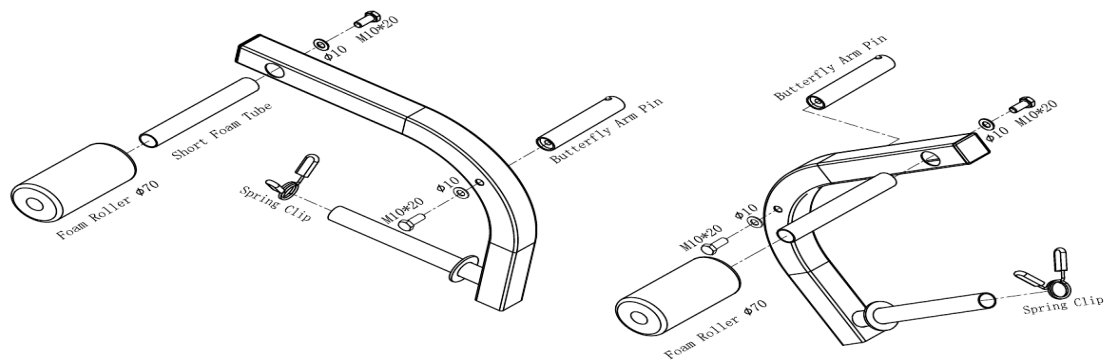
6.



ÖSSZESZERELÉS - 7. LÉPÉS

Szerelje össze a bal és jobb oldali kar-/pillangó egységeket, a habszivacs hengereket és a rögzítőcsapokat.

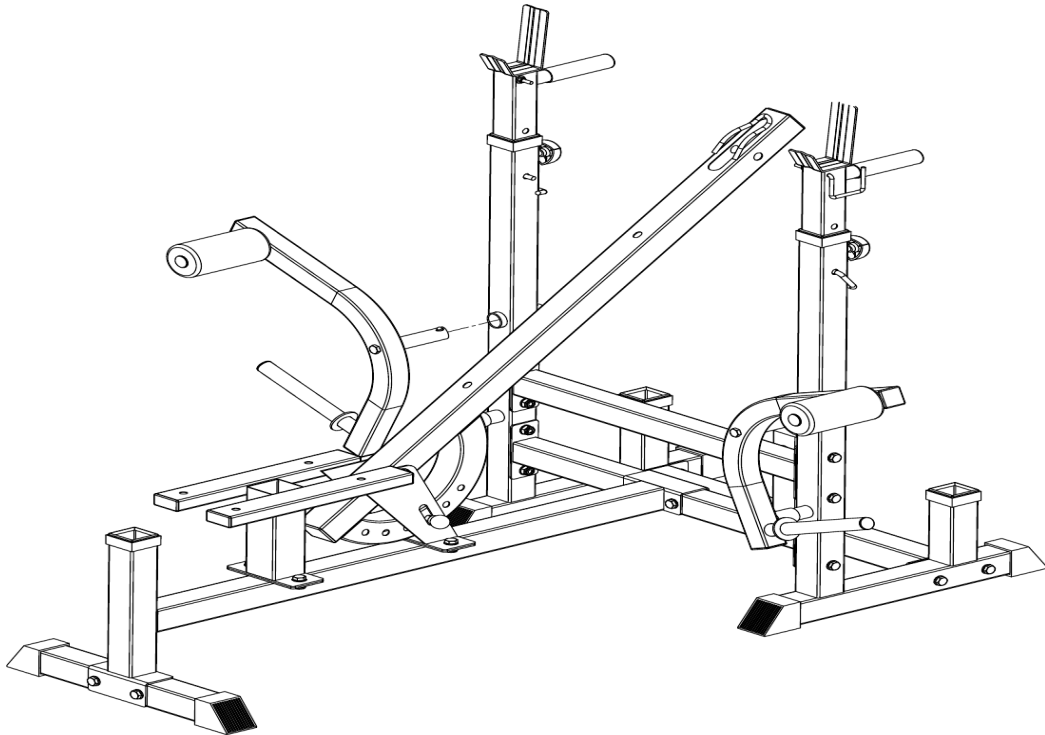
7.



ÖSSZESZERELÉS - 8. LÉPÉS

Helyezze fel a két kar-/pillangó egységet a készülékre, majd ellenőrizze a szabad mozgásukat és a rögzítést.

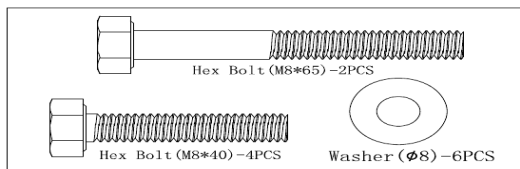
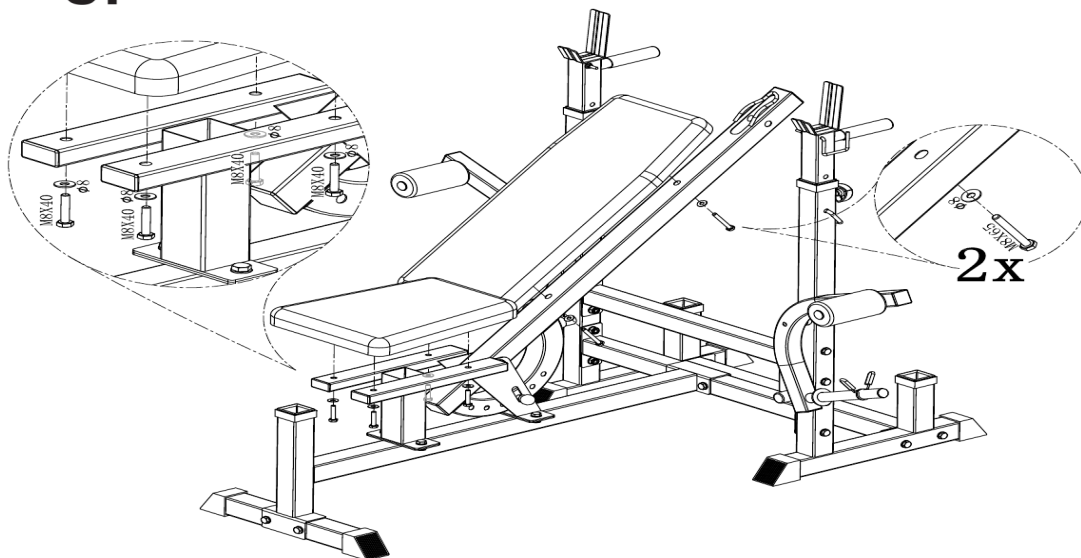
8.



ÖSSZESZERELÉS - 9. LÉPÉS

Rögzítse az ülőlapot és a háttámla párnázott elemét az ábrán látható csavarokkal és alátétekkel.

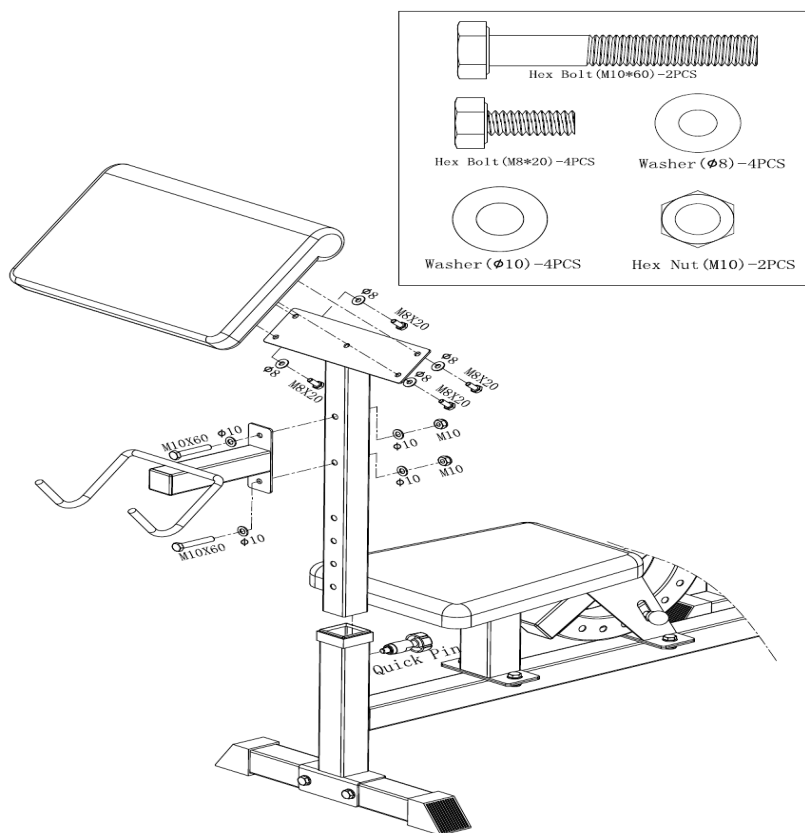
9.



ÖSSZESZERELÉS - 10. LÉPÉS

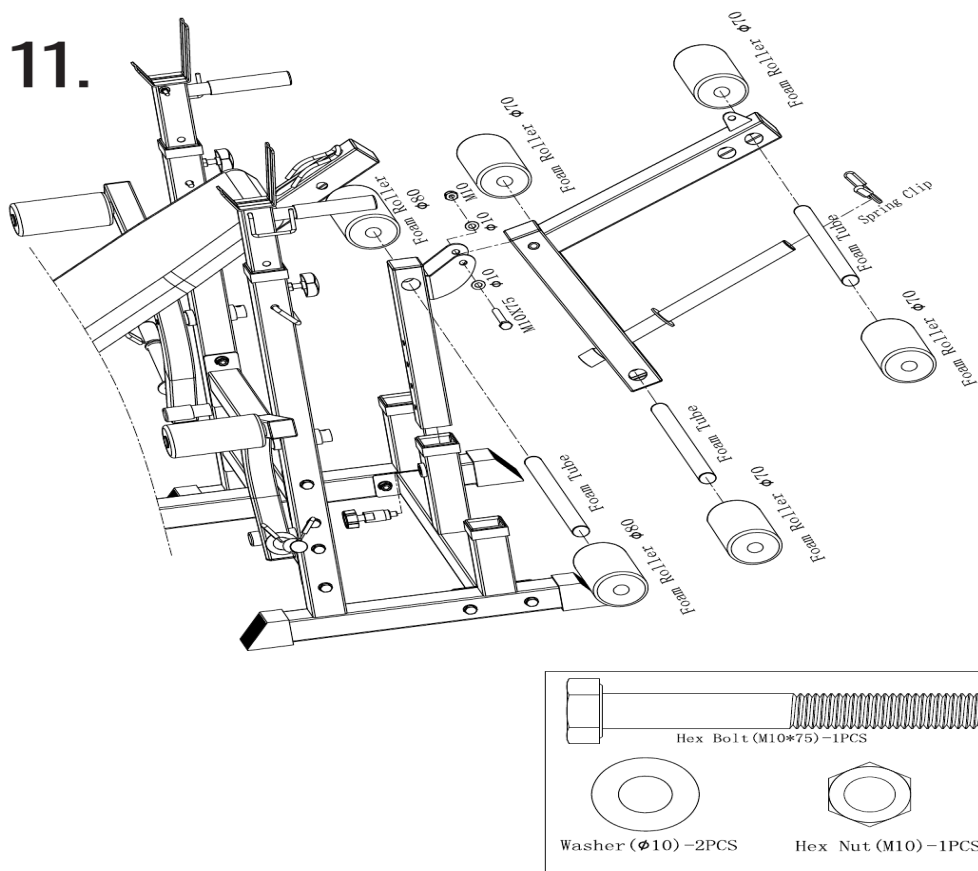
Szerelje fel a bicepszpadot (Scott-pad) és annak tartó-/állítóegységét az első vázrészre.

10.



ÖSSZESZERELÉS - 11. LÉPÉS

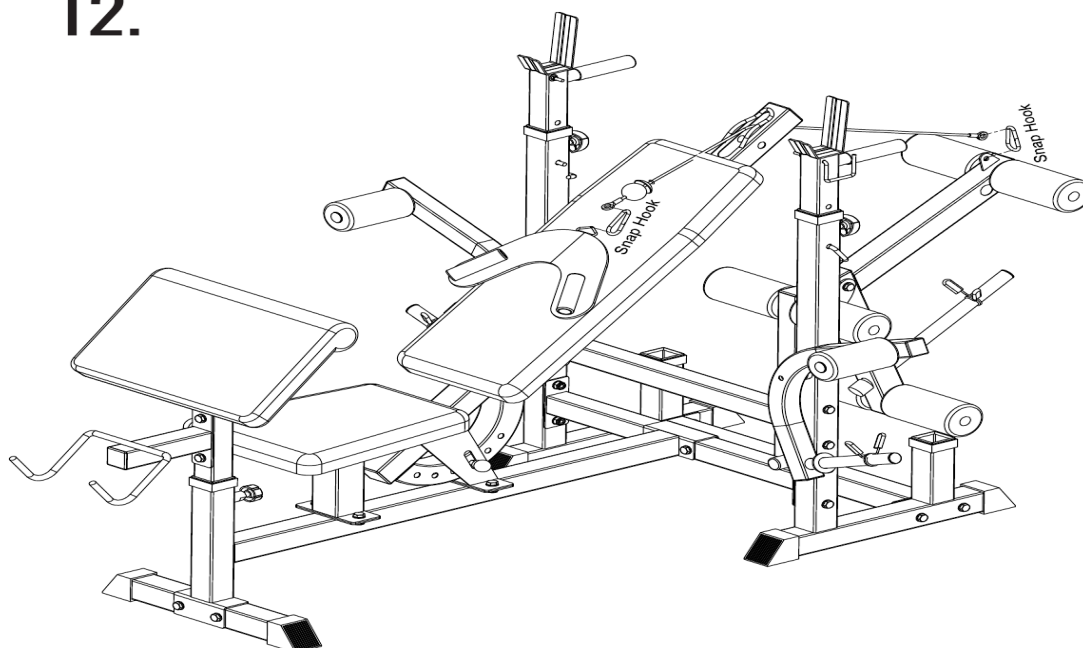
Szerelje össze és rögzítse a lábedző egység forgókarját, a habszivacs hengereket és a rögzítőcsapot.



ÖSSZESZERELÉS - 12. LÉPÉS

Ellenőrizze a teljes szerkezetet: minden párna, kar, csap és rögzítőelem legyen a helyén és megfelelően meghúzva.

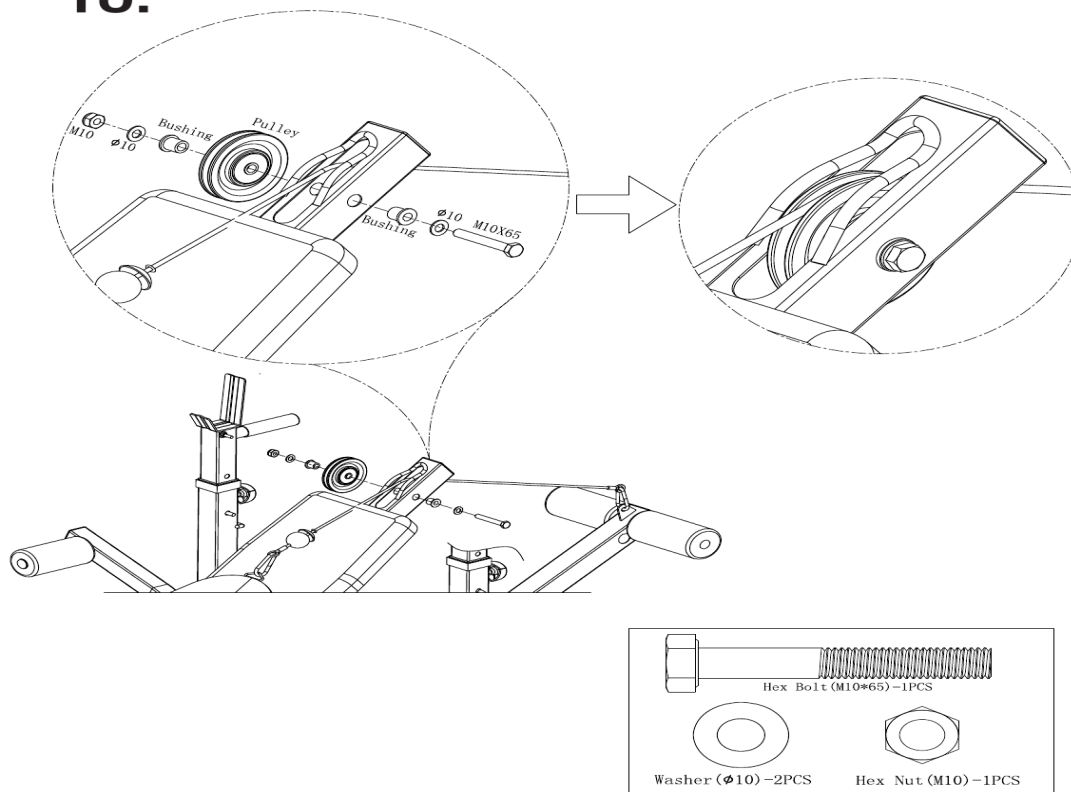
12.



ÖSSZESZERELÉS - 13. LÉPÉS

Vezesse el és rögzítse a kábelt/csigát a részletrajz szerint. Ellenőrizze, hogy a kábel a görgő hornyában fut-e, és sehol nem szorul-e.

13.



TISZTÍTÁS, KARBANTARTÁS ÉS ÁRTALMATLANÍTÁS

Tisztítás

A készüléket minden edzés után enyhén nedves ruhával tisztítsa meg. 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 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

A környezet védelme érdekében a csomagolóanyagokat és a készülék alkatrészeit ne a háztartási hulladékba dobja, hanem a kijelölt gyűjtőhelyen adja le. Tartsa be a mindenkor hatályos helyi előírásokat.

JÓTÁLLÁS

A jótállási idő 24 hónap, új termék első vásárlására vonatkozik, és a számla vagy a szállítás dátumával kezdődik. A jótállási idő alatt a gyártási vagy anyaghibákból eredő hibák kijavítása díjmentes. A hiba észlelésekor azt haladéktalanul jelezni kell az eladónak. A jótállás teljesítése történhet pótalkatrész küldésével vagy cserével. A helyszíni javítás nem része az alapjótállásnak.

Az otthoni használatra készült készülék nem alkalmas üzleti vagy ipari használatra. A nem rendeltetésszerű használat, a normál kopás, a szakszerűtlen kezelés, az erőszakos behatás, valamint a szervizzel történő előzetes egyeztetés nélküli beavatkozás a jótállás elvesztéséhez vezethet. 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 és motiváló edzés tervezést igényel. Illessze a fitneszedzést a napi rutinjába, és hosszabb távra tervezze meg az edzéseket. Tűzzön ki reális célokat, és jutalmazza meg magát azok elérésekor.

Edzés gyakorisága

A forrásútmutató heti 3-4 nap állóképességi vagy erősítő edzést javasol, megfelelő pihenőidővel. Minden edzés után legalább egy pihenőnap ajánlott.

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 percre alacsony terheléssel, 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

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.

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, és nyújtott karokkal próbálja megfogni a lábfejét, miközben felsőtestét enyhén előrehajlítja. 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.