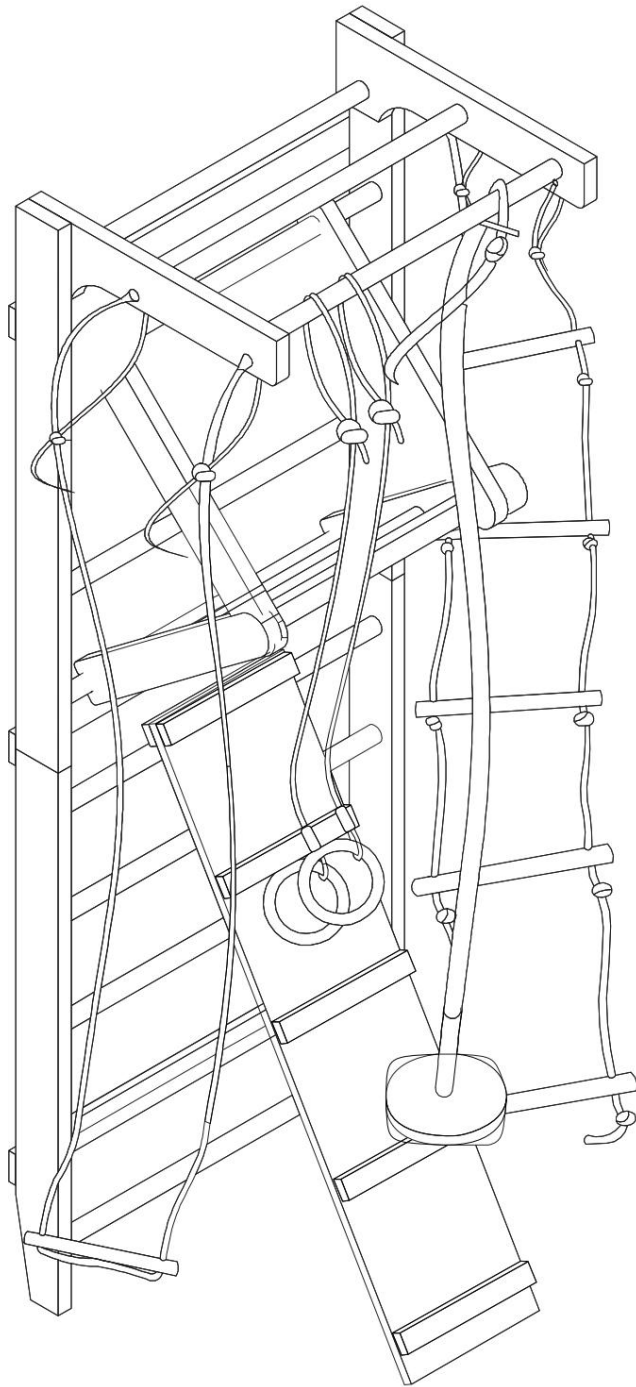




# KÉZIKÖNYV



SPWD02

TISZTELT ÜGYFÉL!

Köszönjük, hogy termékünket választotta. Kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet a nem rendeltetésszerű használatból eredő károk elkerülése érdekében.

Ha megosztja a terméket mással, kérjük, ne felejtse el átadni neki ezeket az utasításokat.



FONTOS INFORMÁCIÓK  
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

ÉS

#### Általános információk

Kérjük, győződjön meg arról, hogy mindenki, aki a készüléket használja, elolvasta és megértette a telepítési és kezelési utasításokat. Ezt a kézikönyvet a termék részének kell tekinteni, és biztonságos helyen kell őrizni későbbi felhasználás céljából.

A biztonsági és karbantartási utasítások szigorú betartása elengedhetetlen. Az utasításoktól való bármilyen eltérés egészségügyi problémákhoz, balesetekhez vagy a berendezés károsodásához vezethet, amelyekért sem a gyártó, sem a forgalmazó nem felelős.

#### Építés

Ellenőrizze, hogy a cikkszámlistában felsorolt összes alkatrész és szerszám megvan-e. Egyes alkatrészek előre összeszereltek lehetnek.

Tartsa távol a gyermekeket és az állatokat az összeszerelési területtől. A szerszámok, csomagolóanyagok (pl. fólia) vagy apró alkatrészek sérülés- vagy fulladásveszélyt jelenthetnek. Az összeszerelés során biztosítson elegendő mozgásteret.

A készülék első használata előtt, majd rendszeres időközönként ellenőrizze az összes csavar, anya és egyéb csatlakozás meghúzását a biztonságos működés érdekében. A rendeltetésétől eltérő használat tilos, és balesetekhez, egészségügyi kockázatokhoz vagy az edzőeszköz károsodásához vezethet.

A forgalmazó nem vállal felelősséget a helytelen vagy nem megfelelő kezeléssel eredő károkért.

#### Személyes biztonság

A készülék használata előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, egészségügyi szempontból megfelelő-e az Ön számára az edzés. Ez különösen fontos azoknál, akiknél örökletes hajlam van a magas vérnyomásra vagy a szívbetegségekre, a dohányosoknál, a magas koleszterinszintűeknél, a túlsúlyosoknál és azoknál, akik az elmúlt évben nem mozogtak rendszeresen. Orvosi tanácsadás szükséges, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzusszámát.

A túlzott testmozgás káros lehet az egészségére. Ha edzés közben gyengeséget, hányingert, szédülést, fájdalmat, légszomjat vagy bármilyen más rendellenes tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást, és forduljon orvoshoz.

A sporteszközök általában nem játékszerek. Hacsak másképp nincs feltüntetve, a felszerelést csak egy személy használhatja. Rendeltetésszerűen, megfelelően tájékozott és eligazítást kapott személyeknek kell használniuk. Gyermekek és fogyatékkal élők csak egy olyan személy felügyelete mellett használhatják a felszerelést, aki segíteni és irányítani tudja őket.

Óvintézkedéseket kell tenni annak megakadályozására, hogy gyermekek felügyelet nélkül használják a készüléket. Használat közben ügyeljen arra, hogy senki ne álljon vagy mozogjon a készülék mozgó alkatrészei közelében.



FONTOS INFORMÁCIÓK  
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

ÉS

## Edzőruhák

Viseljen megfelelő edzőruházatot és lábbelit a felszerelés használata során. A ruházatot úgy kell megtervezni, hogy használat közben ne akadjon be a felszerelésbe. Az edzőcipőnek biztos fogást kell biztosítania, és csúszásmentes talppal kell rendelkeznie.

## Elhelyezkedés és tárolás

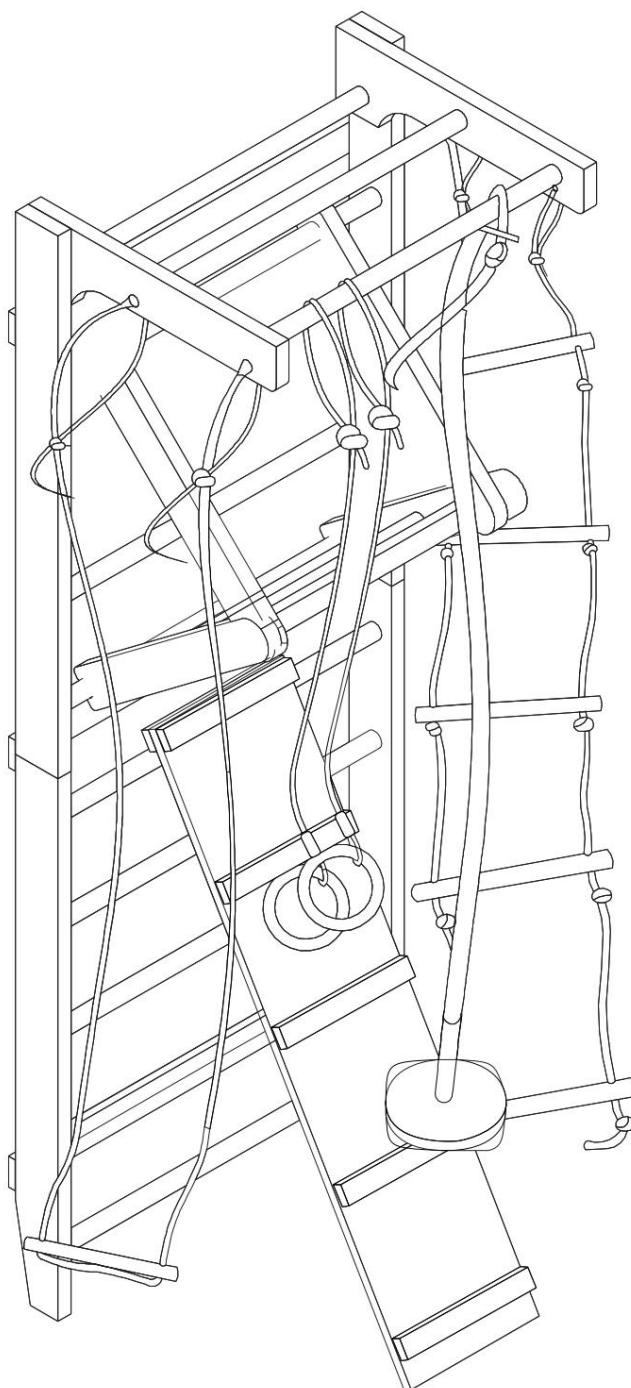
Helyezze a készüléket sík, stabil és száraz felületre. Ha lehetséges, a készülék állítható részei kiegyenlítik az egyenetlen felületeket. Az érzékeny felületek védelme érdekében a foltoktól és a szennyeződésektől javasoljuk, hogy helyezzen alá védőszőnyeget. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el minden tárgyat a kívánt edzőterületről. A kültéri vagy magas páratartalmú helyiségekben való használat tilos.

Ez az edzőeszköz kizárólag száraz, jól szellőző beltéri helyiségekben használható.

Szigorúan tilos a készülék használata vagy tárolása nedves vagy vizes helyeken, például szaunákban, úszómedencékben, illetve kültéri területeken, például erkélyeken, teraszokon, kertekben vagy garázsokban. Az ilyen környezetben a magas páratartalom és az alacsony hőmérséklet elektronikus meghibásodásokat, korróziót és rozsdásodást okozhat, amelyekre a garancia nem vonatkozik. Kérjük, válasszon száraz, sík és jól szellőző helyet mind az edzéshez, mind a tároláshoz. Győződjön meg arról, hogy az edzőterület megfelelően szellőzik az optimális oxigénszint fenntartása érdekében. Hosszabb inaktivitási időszak után a készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden rögzítőelem biztonságosan rögzítve van-e.








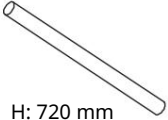
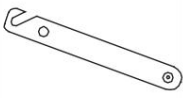
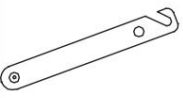
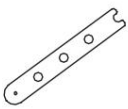
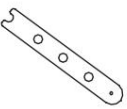
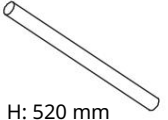

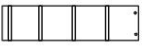
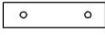






















## ESZKÖZ ÁTTEKINTÉSE



Méreték (Sz x M): 80 x 220 cm  
Maximális teherbírás: 100 kg



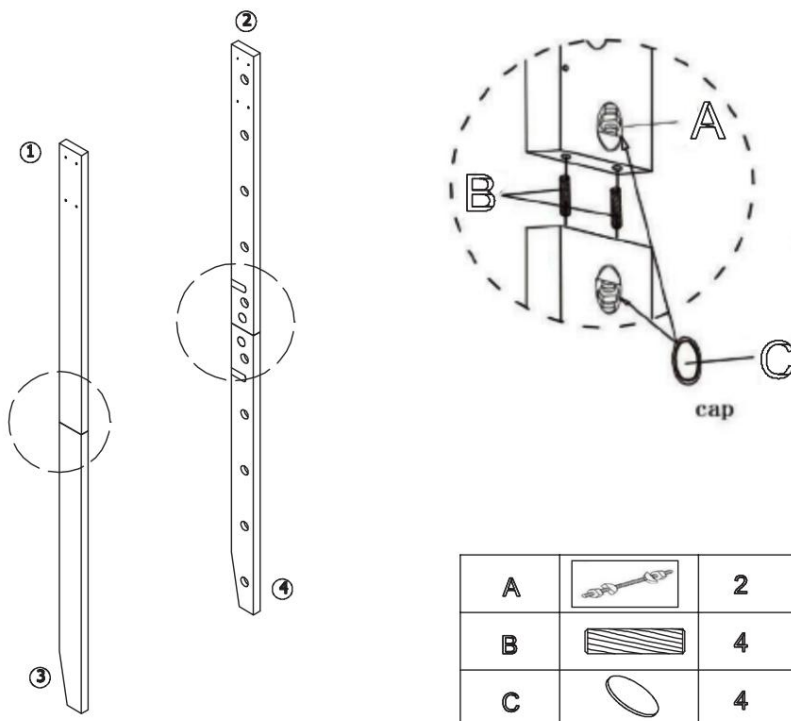
 ① X 1	 ② X 1	 ③ X 1	 ④ X 1	 H: 780 mm ⑤ X 10	 ⑥ X 1	 ⑦ X 1
 H: 720 mm ⑧ X 2	 ⑨ X 1	 ⑩ X 1	 ⑪ X 1	 ⑫ X 1	 H: 520 mm ⑬ X 2	 H: 580 mm ⑭ X 3
 ⑮ X 1	 ⑯ X 2	 ⑰ X 2	 A X 2	 Ø8x30mm B X 4	 Ø38 C X 4	 M6x50 D X 8
 H:35 E X 20	 H:45 F X 12	 G X 1	 H X 1	 I X 1	 J X 12	 Hossz: 100 K X 6
 H:70 L X 2	 M6x40 M X 2	 N X 2	 O X 2	 H:70 P X 2	 Q X 2	 R X 1
 ⑱ X 1						



## ÖSSZESZERELÉS 1. LÉPÉS

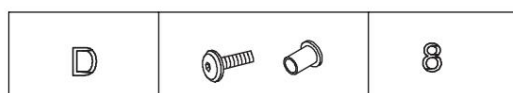
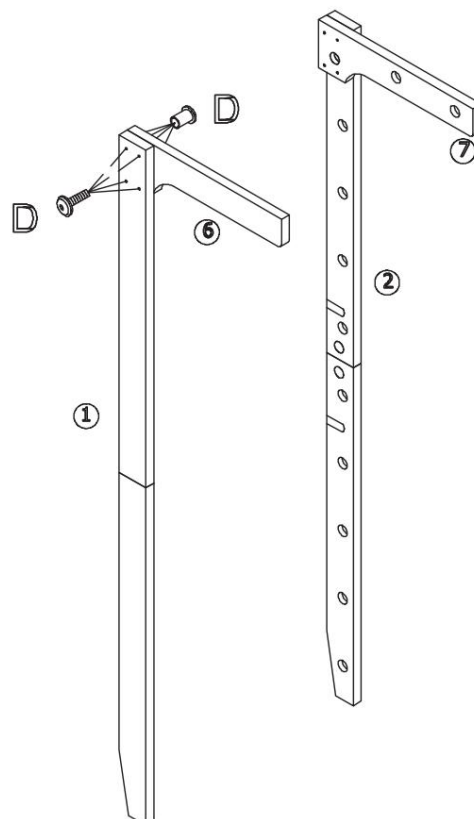
Kösd össze az 1. részt a 3. résszel és a 2. részt a 4. résszel 2 fém összekötővel (A), 4 rugóval (B) és 4 műanyag sapkával (C).

Helyezze be a rugókat (B) a kijelölt lyukakba, helyezze a fém csatlakozókat (A) a rudak közé, és rögzítse mindent a műanyag kupakkal (C).



## ÖSSZESZERELÉS 2. LÉPÉS

Rögzítse a 6. részt az 1. rész tetejéhez, a 7. részt pedig a 2. rész tetejéhez 8 csavarral (D).  
Győződjön meg arról, hogy a vízszintes rudak megfelelően vannak igazítva és felül biztonságosan rögzítve.



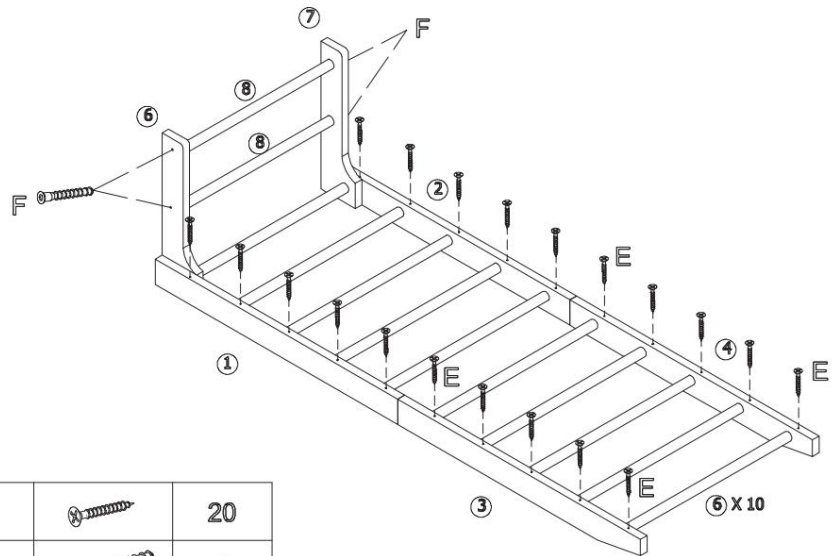




Építés

## ÖSSZESZERELÉS 3. LÉPÉS

Helyezzen be 10 kereszttrudat (6) a függőleges oldalsó sínek (1-4) közé, és rögzítse 20 csavarral (E).

Ezután rögzítse vízszintesen a 8-as alkatrészeket a 6-os és 7-es alkatrészek közé 4 csavarral (F) a felső rész stabilizálása érdekében.

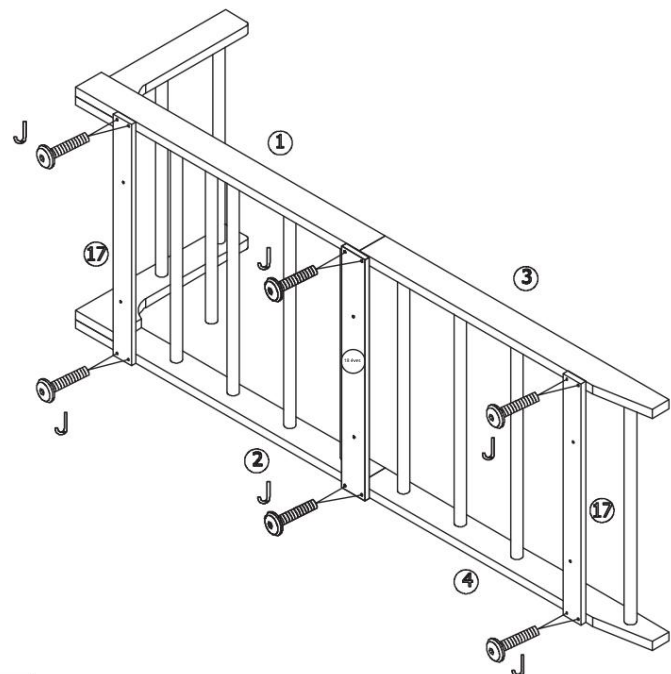


E		20
F		4

## ÖSSZESZERELÉS 4. LÉPÉS

Rögzítse a 17-es és 18-as alkatrészeket (függőleges tartólécek) a keret belső oldalaihoz 12 csavarral (J).

Győződjön meg róla, hogy a lécek egyenletesen vannak beállítva és szilárdan rögzítve az általános stabilitás megőrzése érdekében.

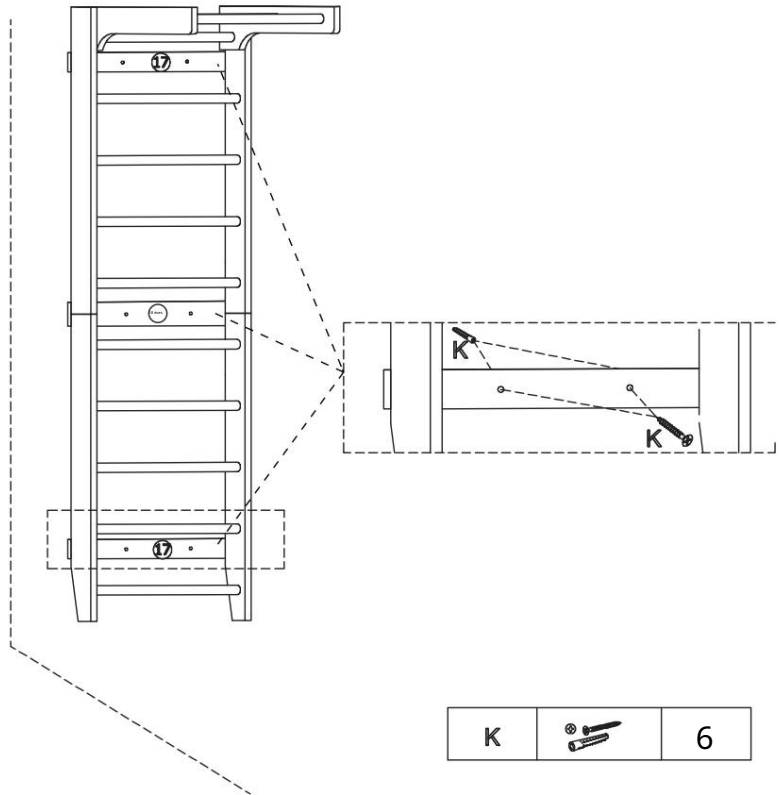


J		12
---	---	----



## ÖSSZESZERELÉS 5. LÉPÉS

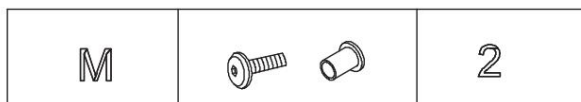
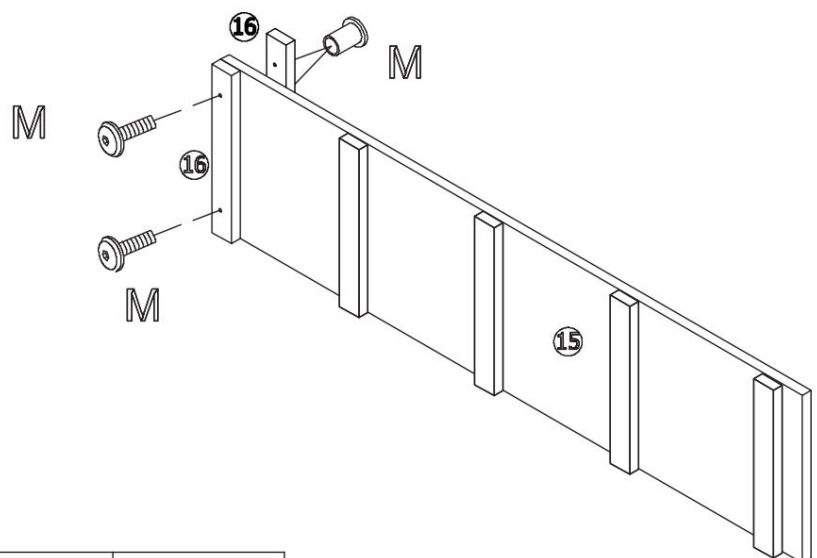
Rögzítse az összeszerelt falrudat a falhoz 6 csavarral (K) a 17-es és 18-as alkatrészek előre fúrt furatain keresztül.  
Győződjön meg arról, hogy a teljes szerkezet függőlegesen van igazítva és biztonságosan rögzítve egy szilárd tartófalhoz.



## ÖSSZESZERELÉS 6. LÉPÉS

Rögzítse a rögzítőkonzolokat (16) a védőpanel (15) hátuljához 2 csavarral (M).

A biztonságos és stabil fal szerelés érdekében győződjön meg arról, hogy a konzolok megfelelően vannak beállítva.

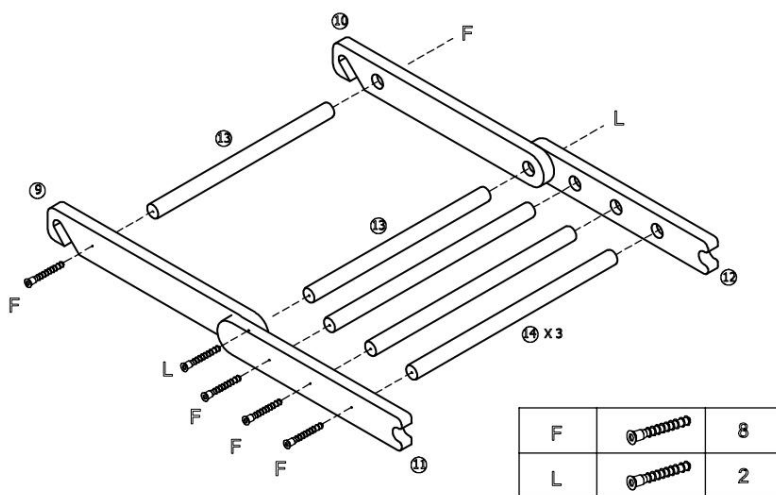




Építés

## ÖSSZESZERELÉS 7. LÉPÉS

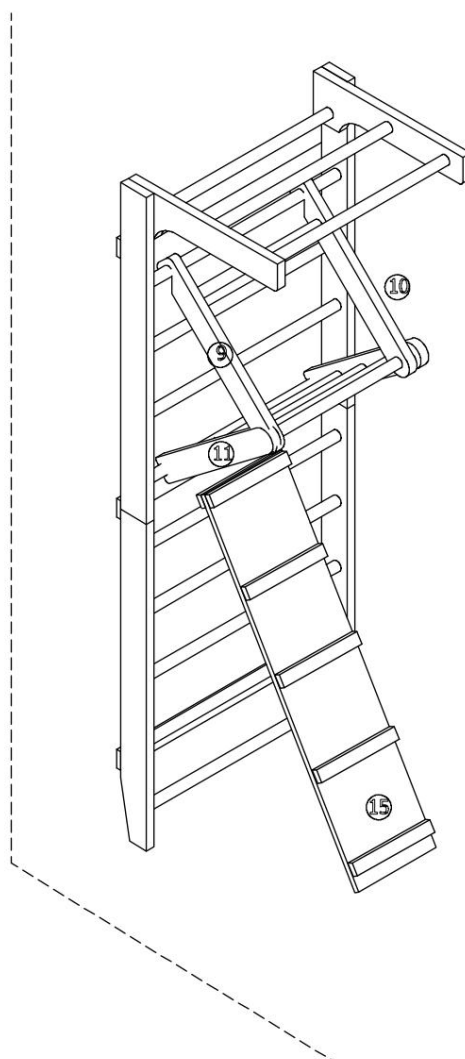
Szerelje össze a mártórudat a 9, 10, 11 és 12 alkatrészeknek a fogantyúkhöz (13) és a tartórudakhoz (14) történő rögzítésével 8 csavar (F) és 2 csavaranyával (L). Győződjön meg róla, hogy az összes létrafok egyenletesen van elhelyezve és mindkét oldalon biztonságosan rögzítve.



## ÖSSZESZERELÉS 8. LÉPÉS

Állítsd be a pántokat (9-12) a kívánt magasságba a létra rudain, majd helyezd a padot (15) ferdére a ferde fekvőtámasz gyakorlathoz.

Használat előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész biztonságosan rögzítve van és stabil.





## Tisztítás

Minden edzés után tisztítsd meg az edzőeszközt. A tisztításhoz csak enyhén nedves kendőt használj. Soha ne használjon benzint, hígítót vagy más agresszív tisztítószert, mert ezek károsíthatják a felületet. A készülék kizárólag beltéri, magáncélú használatra alkalmas. Tartsa tisztán és szárazon a készüléket. Az izzadság vagy más folyadékok okozta károkra a garancia nem vonatkozik.

## Karbantartás

Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és a mozgó alkatrészeket. A készüléket csak akkor szabad képzésre használni, ha megfelelően működik. Javítás vagy alkatrészcsere esetén forduljon az ügyfélszolgálathoz.

### FIGYELMEZTETÉS:

A készüléket tilos használni, amíg sikeresen meg nem javították.



## Felkészülés a képzésre

Mielőtt elkezdenéd az edzést, győződj meg róla, hogy mind az eszközeid, mind a tested jó állapotban van. Ha egy ideje nem végeztél erőnléti vagy állóképességi edzést, konzultálj orvosoddal, és végeztess egy fizikai erőnléti vizsgálatot. Beszélj meg edzési céljaidat orvosoddal, különösen, ha 35 év feletti vagy, túlsúlyos vagy szív- és érrendszeri problémáid vannak.

## Képzéstervezés

A hatékony, célzott és motiváló edzéshez tervezés szükséges. Építsd be a fitnessedzést a napi rutinodba. A nem tervezett edzések könnyen megszakíthatók vagy elhalaszthatók. Tervezd meg az edzéseidet hosszú távra, hónapokra, ne csak napról napra vagy hétre. Alkalmazz motivációs stratégiákat, például zenehallgatást edzés közben. Tűzz ki reális célokat, például fogj 1 kg-ot négy hét alatt, vagy növeld az edzéssúlyodat 10 kg-mal hat hét alatt, és jutalmazd meg magad, amikor eléred ezeket.

## Edzés gyakorisága

A szakértők heti 3-4 nap állóképességi/erősítő edzést javasolnak. Minél gyakrabban edzel, annál gyorsabban eléred a céljaidat. Ügyelj azonban arra, hogy minden edzés között elegendő szünetet tarts, hogy a tested regenerálódhasson. Minden edzés után tarts legalább egy pihenőnapot.

## Hidratáció

Edzés előtt és alatt elengedhetetlen a megfelelő folyadékbevitel. Egy 60 perces edzés során akár 0,5 liter folyadékot is veszíthetsz. Ennek kompenzálására igyál meg egyharmad rész almaléből és kétharmad rész ásványvízből készült almafröccset, hogy pótolj az elvesztett elektrolitokat és ásványi anyagokat. Igyál meg körülbelül 330 ml-t 30 perccel az edzés megkezdése előtt, és ügyelj a megfelelő hidratáltságra az edzés során.

## Bemelegítés

Melegítsen be 5-7 percig alacsony intenzitáson ugrókötéllel, ellipszis trénerrel vagy hasonló eszközzel, hogy felkészítse testét a következő edzésre.

## Lehűlés

Ne hagyd abba hirtelen az edzést. Fokozatosan csökkentsd az intenzitást 5-7 perc alatt szobakerékpáron, ellipszis tréneren vagy hasonló eszközön, majd nyújtsd meg jól az izmaidat.



## Combok

Jobb kezeddel dőlj egy falnak vagy edzőgépnek. Emeld hátra a bal lábad, és a bal kezeddel tartsd meg úgy, hogy a térded egyenesen lefelé mutasson. Húzd hátra a combodat, amíg enyhe nyúlást nem érzel az izomban. Tartsd ezt a gyakorlatot 15-20 másodpercig, majd lassan engedd el a lábad, és engedd vissza. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb lábaddal is.



## Lábak és derék

Ülj le a padlóra kinyújtott lábakkal. Próbáld meg mindkét kezeddel megfogni a lábfejed tetejét, nyújtsd ki a karjaidat, és enyhén döntsd előre a felsőtestedet. Tartsd meg ezt a helyzetet 15-20 másodpercig, majd lassan egyenesítsd ki a felsőtestedet.



## Tricepsz és váll

Nyújld a fejed mögé a bal kezeddel a jobb vállad felé. Húzd meg a bal könyököd a jobb kezeddel, amíg enyhe nyújtást nem érzel. Tartsd ki 15-20 másodpercig, majd ismételd meg a gyakorlatot a jobb kezeddel is.



## Felsőtest

Nyújtsd a bal karod a jobb karod mögé vállmagasságban. Jobb kezeddel húzd meg a bal karod, amíg enyhe nyújtást nem érzel. Tartsd ki 15-20 másodpercig, majd ismételd meg a gyakorlatot a jobb karoddal is.





## GARANCIA

A készülékre vonatkozó garancia a vásárlás dátumától kezdődik, és 24 hónapig érvényes. A Gorilla Sports GmbH-től vagy hivatalos partnereink egyikétől közvetlenül vásárolt termékek esetében a gyártási vagy anyaghibákból eredő hibákra vonatkozik.

A GARANCIA NEM FEDEZI KI: • Nem

rendeltetésszerű használat, gondatlanság vagy szándékos rongálás okozta károkat • Karbantartás vagy tisztítás elmulasztását

• Az alkatrészek, például csapágyak, szíjak, görgők

stb. normál kopását és elhasználódását • Folyadékot, jogosulatlan javítások vagy nem eredeti

alkatrészek okozta károkat • Helytelen összeszerelés okozta problémákat • Háztartási, kereskedelmi vagy ipari használatra

szánt eszközöket

A legjobb védelem érdekében javasoljuk, hogy a jótállási időszak alatt őrizze meg az eredeti csomagolást arra az esetre, ha vissza kellene küldenie a terméket. Felhívjuk figyelmét, hogy a jótállás igénylése nem hosszabbítja meg az eredeti jótállási időszakot.

Szervicsapatunk készséggel áll rendelkezésére bármilyen kérdés vagy aggály esetén a garanciális időszak alatt.

Annak érdekében, hogy a lehető leggyorsabban segíthessünk, szükségünk lesz bizonyos információkra a fitnesseszközéről – a termék nevére, a vásárlás dátumára és a sorozatszámra. Ezért kérjük, mindig őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot vagy számlát, hogy biztosítsa a szervizet gyors kezelését.

Ne habozzon kapcsolatba lépni velünk!

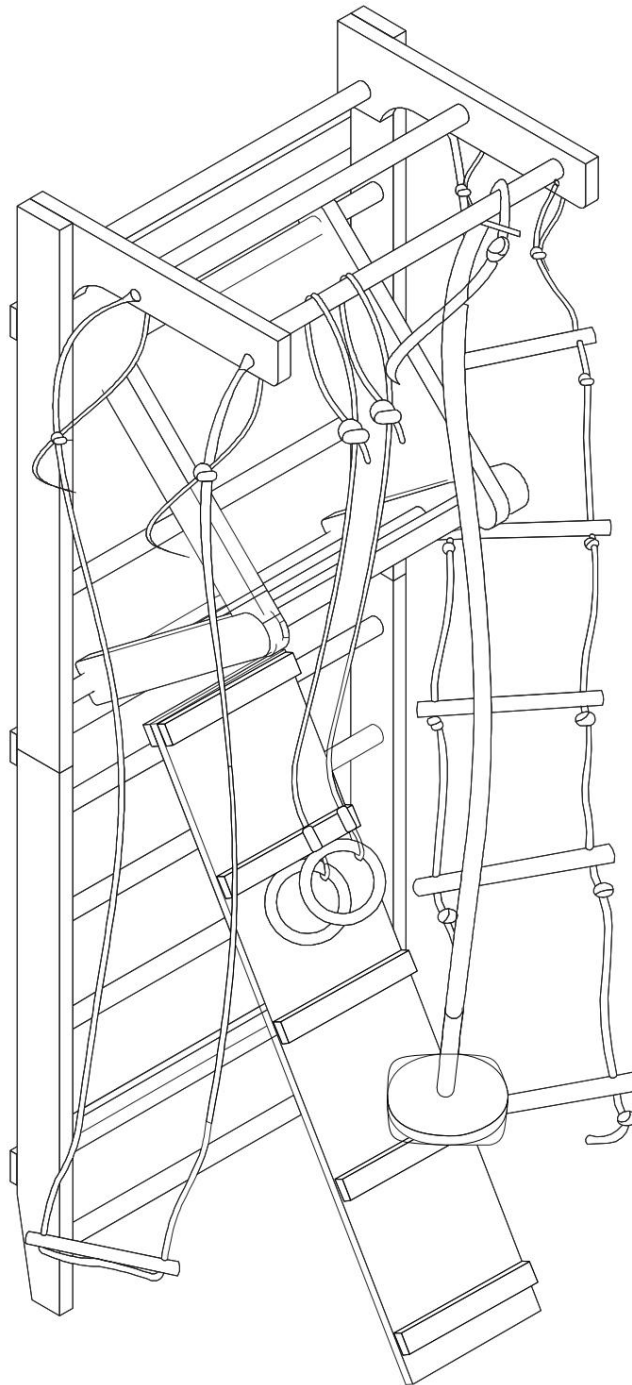


GORILLA SPORTS GMBH  
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau  
Németország

[WWW.GORILLASPORTS.EU](http://WWW.GORILLASPORTS.EU)



FAL RÚD



SPWD02

TISZTELT VÁSÁRLÓNKI!

Köszönjük, hogy termékünket választotta. Kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet a nem rendeltetésszerű használatból eredő károk elkerülése érdekében. Ha megosztja a terméket, feltétlenül adja tovább ezt a kézikönyvet is.



## FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

### Általános információk

Kérjük, győződjön meg arról, hogy mindenki, aki a készüléket használja, elolvasta és megértette az összeszerelési és használati utasítást. Ezeket az utasításokat a termék részének kell tekinteni, és biztonságos helyen kell őrizni későbbi felhasználás céljából. A biztonsági és karbantartási utasítások szigorú betartása elengedhetetlen. Az utasításoktól való bármilyen eltérés egészségügyi problémákhoz, balesetekhez vagy a készülék károsodásához vezethet, amelyekért a gyártó és a forgalmazó nem vonható felelősségre.

### Közgyűlés

Ellenőrizze, hogy a cikkszámlistában felsorolt összes alkatrész és szerszám megvan-e. Egyes alkatrészek előre összeszereltek lehetnek. Tartsa távol a gyermekeket és az állatokat az összeszerelési területtől. A szerszámok, csomagolóanyagok (pl. fólia) vagy apró alkatrészek sérülés- vagy fulladásveszélyt okozhatnak. Az összeszerelés során biztosítson elegendő mozgásteret.

A készülék első használata előtt, valamint rendszeres időközönként ellenőrizze az összes csavar, anya és egyéb csatlakozás meghúzását a biztonságos működés érdekében. A rendeltetéstől eltérő használat tilos, és balesetet, egészségügyi kockázatot vagy az edzőeszköz károsodását okozhatja. A forgalmazó nem vállal felelősséget a nem megfelelő vagy nem megfelelő kezelésből eredő károkért.

### Személyes biztonság

A készülék használata előtt konzultáljon háziorvosával, hogy megállapítsa, az edzés egészségügyi szempontból megfelelő-e Önnek. Ez különösen fontos azoknál, akik örökletes hajlammal rendelkeznek a magas vérnyomásra vagy a szívbetegsége, a dohányosoknál, a magas koleszterinszintűeknél, a túlsúlyosoknál, valamint azoknál, akik az elmúlt évben nem mozogtak rendszeresen. Orvosi tanácsadás elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a pulzusszámát. A túlzott testmozgás káros lehet az egészségére. Ha edzés közben gyengeséget, hányingert, szédülést, fájdalmat, légszomjat vagy bármilyen más rendellenes tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.

Általános szabályként a sporteszközök nem játékszerek. Eltérő rendelkezés hiányában a felszerelést egyszerre csak egy személy használhatja. Rendeltetésszerűen, megfelelően tájékozott és utasításokkal rendelkező személyeknek kell használniuk. Gyermekek és fogyatékkal élő személyek csak egy olyan személy felügyelete mellett használhatják a készüléket, aki segíteni és irányítani tudja őket. Intézkedéseket kell tenni annak megakadályozására, hogy felügyelet nélkül gyermekek használják a készüléket. Használat közben ügyeljen arra, hogy senki ne álljon vagy mozogjon a készülék mozgó alkatrészei közelében.



## FONTOS INFORMÁCIÓK ÉS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

### Edzőruhák

Viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt a készülék használata közben. A ruházatnak olyannak kell lennie, hogy használat közben ne akadjon be a berendezésbe. Az edzőcipőknek biztos fogást kell biztosítaniuk, és csúszásmentes talppal kell rendelkezniük.

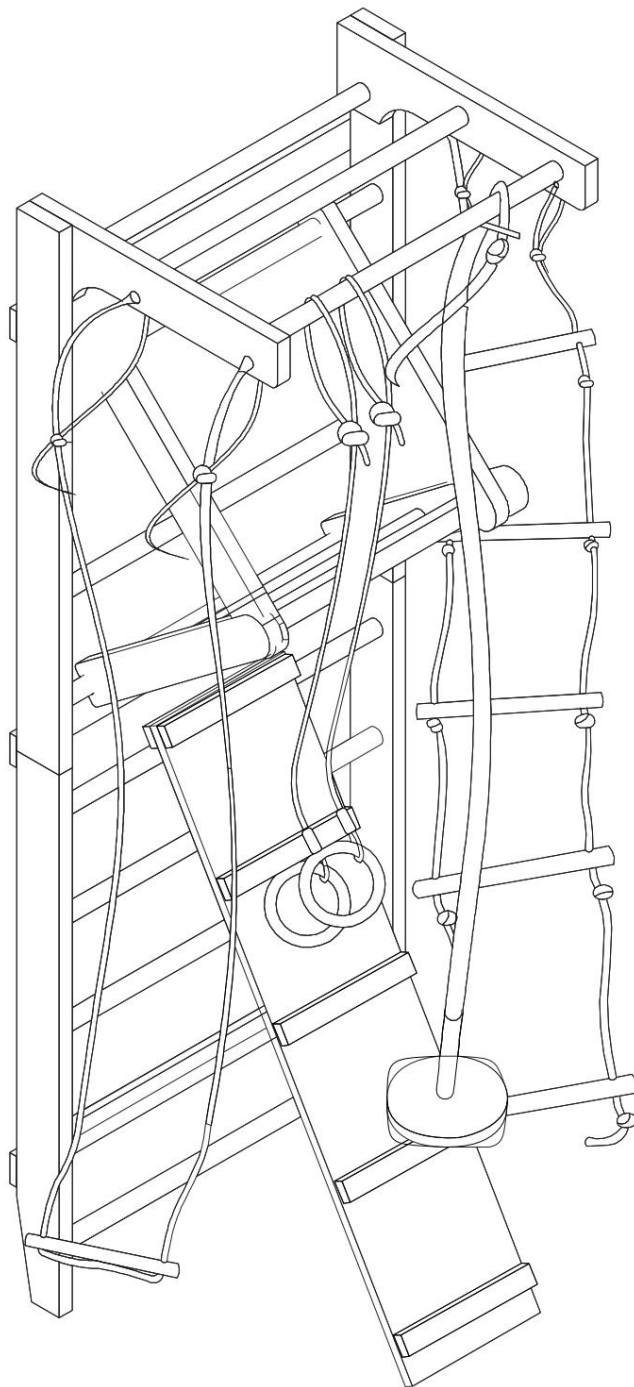
### Elhelyezkedés és tárolás

A készüléket sík, stabil és száraz felületre állítsa fel. Ha rendelkezésre állnak, a készülék állítható részei kiegyenlíthetik az egyenetlen felületeket. Az érzékeny felületek nyomásnyomoktól és szennyeződésektől való védelme érdekében javasoljuk, hogy helyezzen alá egy padlóvédő szőnyeget. Ezenkívül kérjük, a kezdés előtt távolítsa el minden tárgyat a kívánt edzési területről. A kültéri vagy magas páratartalmú helyiségekben való használat tilos.

Ez az edzőeszköz kizárólag száraz, jól szellőző beltéri helyiségekben való használatra készült. Szigorúan tilos a nedves vagy vizes helyeken, például szaunákban, úszómedencékben, illetve kültéri helyeken, például erkélyeken, teraszokon, kertekben vagy garázsokban használni vagy tárolni. Az ilyen környezetben a magas páratartalom és az alacsony hőmérséklet elektronikus hibákat, korróziót és rozsdásodást okozhat, amelyekre a garancia nem vonatkozik. Kérjük, válasszon száraz, vízszintes és jól szellőző helyet mind az edzéshez, mind a tároláshoz. Győződjön meg arról, hogy az edzőterület megfelelően szellőzik az optimális oxigénszint fenntartása érdekében. Hosszabb inaktivitás után a készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden rögzítőelem biztonságosan rögzítve van-e.



A KÉSZÜLÉK ÁTTEKINTÉSE



Méreték (Sz x M): 80 x 220 cm  
Maximális teherbírás: 100 kg



ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ÉS  
ALKATRÉSZEK JEGYZÉKE  
KARBANTARTÁS

① X 1	② X 1	③ X 1	④ X 1	H: 780 mm ⑤ X 10	⑥ X 1	⑦ X 1
H: 720 mm ⑧ X 2	⑨ X 1	⑩ X 1	⑪ X 1	⑫ X 1	H: 520 mm ⑬ X 2	H: 580 mm ⑭ X 3
⑮ X 1	⑯ X 2	⑰ X 2	A X 2	Ø8x30mm B X 4	Ø38 C X 4	M6x50 D X 8
H:35 E X 20	H:45 F X 12	G X 1	H X 1	I X 1	J X 12	Hossz: 100 K X 6
H:70 L X 2	M6x40 M X 2	N X 2	O X 2	H:70 P X 2	Q X 2	R X 1
⑱ X 1						

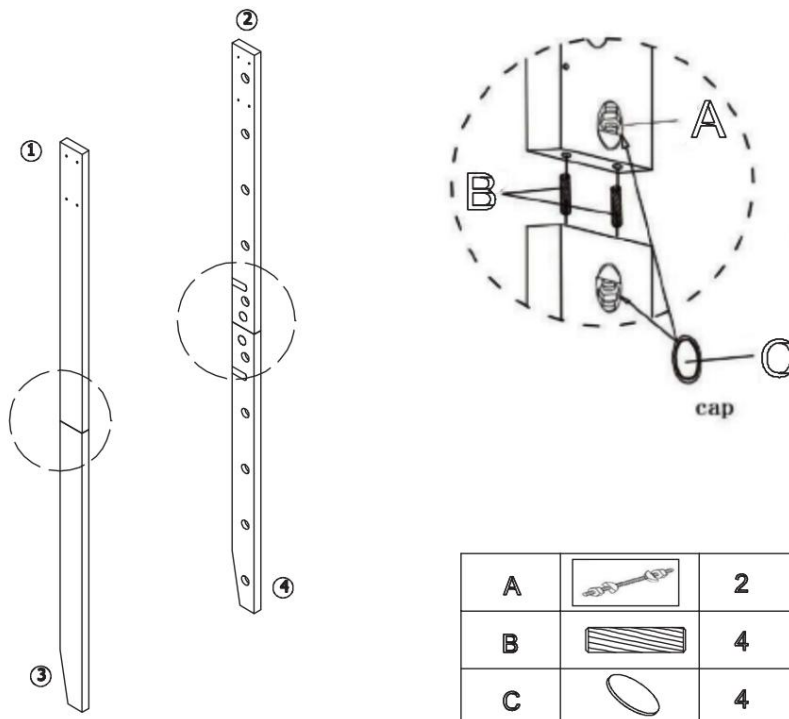


## ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ÉS ALKATRÉSZEK ÉS ÖSSZESZERELÉS KARBANTARTÁS

### ÖSSZESZERELÉS 1. LÉPÉS

Kösd össze az 1-es és a 3-as, valamint a 2-es és a 4-es részt 2 fém csatlakozóval (A), 4 rugóval (B) és 4 műanyag sapkával (C).

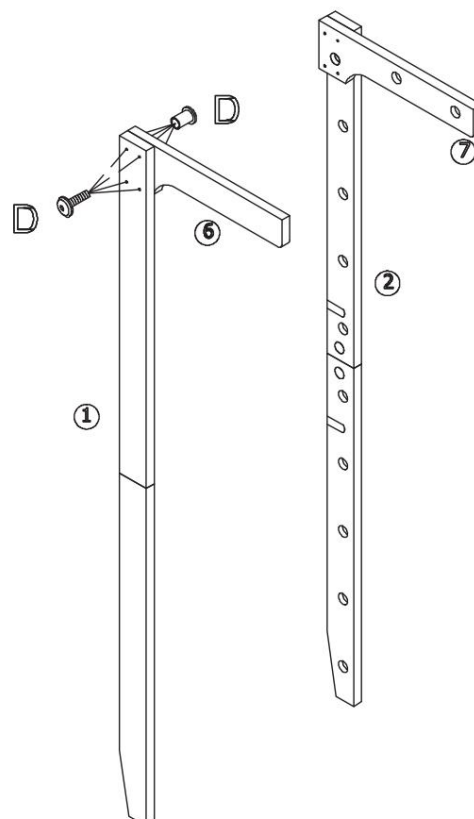
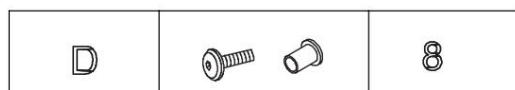
Helyezze be a rugókat (B) a kijelölt lyukakba, helyezze a fém csatlakozókat (A) a rudak közé, és rögzítse mindent a helyén a műanyag sapkák (C) segítségével.



### ÖSSZESZERELÉS 2. LÉPÉS

Rögzítse a 6. részt az 1. rész tetejéhez, a 7. részt pedig a 2. rész tetejéhez 8 csavarral (D).

Győződjön meg arról, hogy a vízszintes rudak megfelelően vannak igazítva és felül biztonságosan rögzítve.

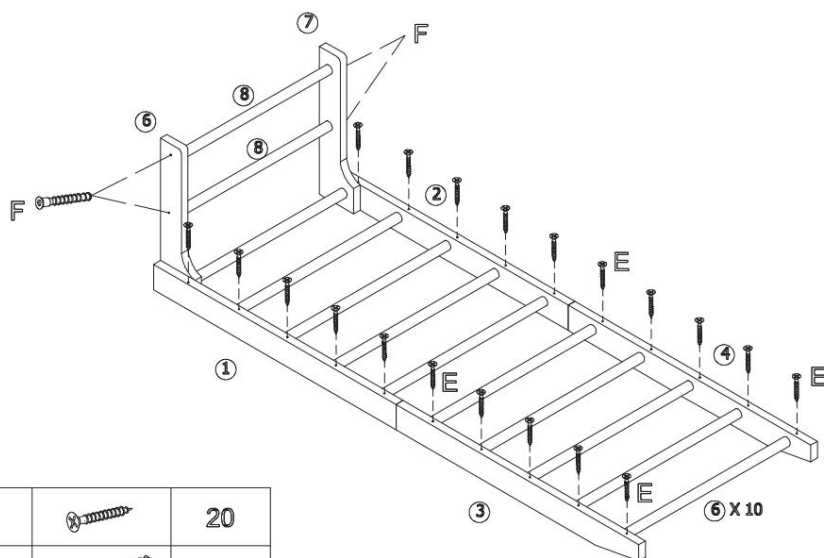






## ÖSSZESZERELÉS 3. LÉPÉS

Helyezze be a 10 fokot (6) a függőleges oldalsó rudak (1-4) közé, és rögzítse őket 20 csavarral (E).

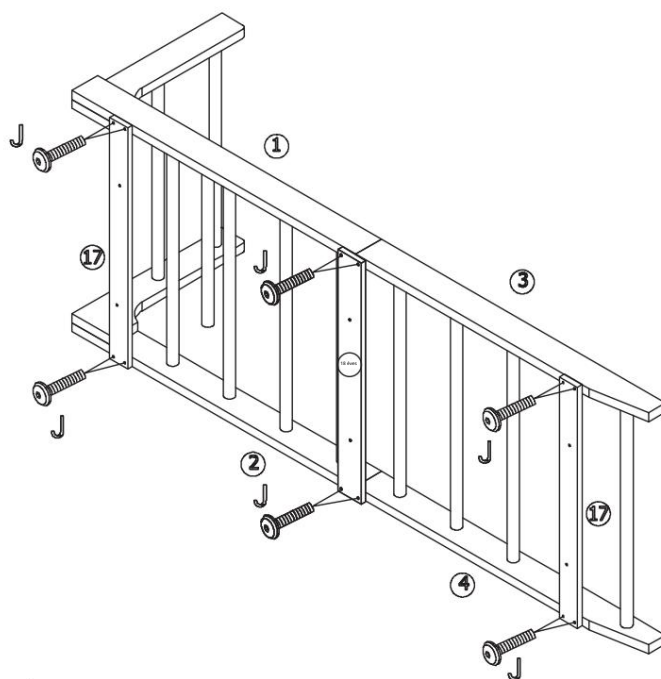
Ezután rögzítse vízszintesen a 8-as alkatrészeket a 6-os és 7-es alkatrészek közé 4 csavarral (F) a felső rész stabilizálása érdekében.



E		20
F		4

## ÖSSZESZERELÉS 4. LÉPÉS

Rögzítse a 17-es és 18-as alkatrészeket (függőleges tartóléc) a keret belső oldalaihoz 12 csavarral (J). Győződjön meg arról, hogy a lécek egyenletesen vannak elhelyezve és szorosan rögzítve az általános stabilitás megőrzése érdekében.

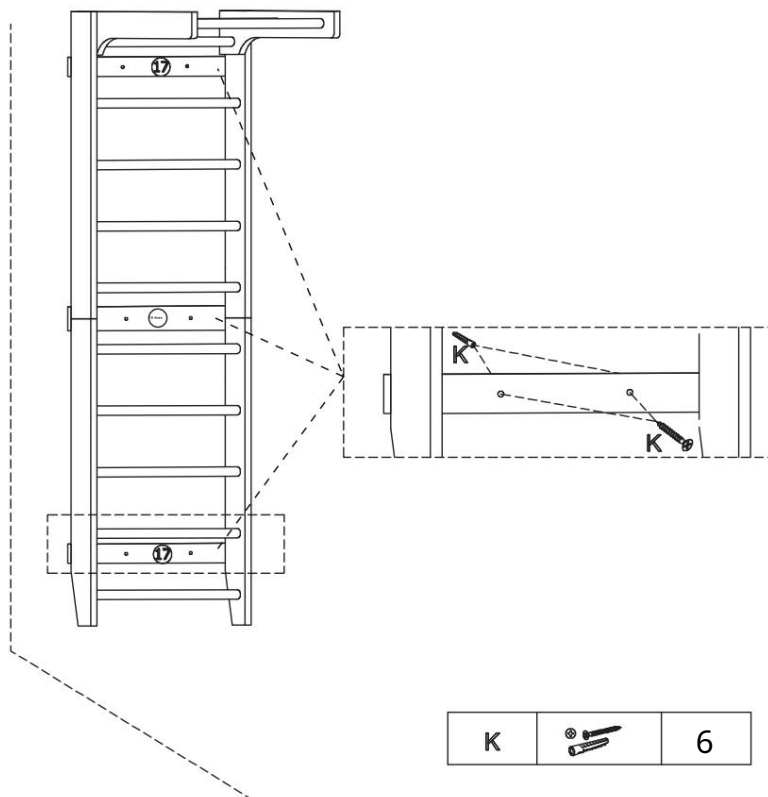


J		12
---	---	----



## ÖSSZESZERELÉS 5. LÉPÉS

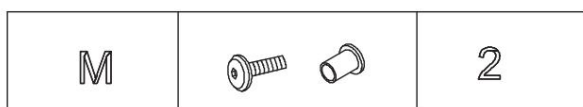
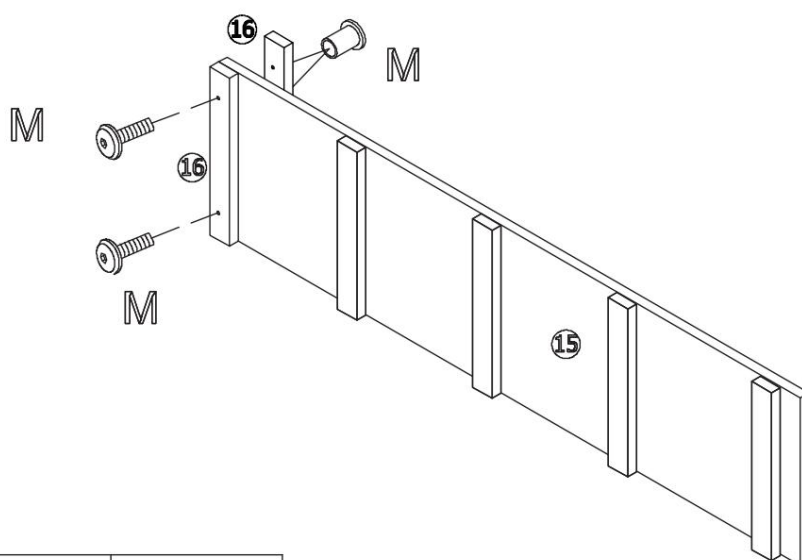
Rögzítse az összeszerelt falrúd egységet a falhoz 6 csavarral (K) a 17-es és 18-as alkatrészek előre fúrt furatain keresztül. Győződjön meg arról, hogy a teljes szerkezet függőlegesen van igazítva és biztonságosan rögzítve egy szilárd, teherhordó falhoz.



## ÖSSZESZERELÉS 6. LÉPÉS

Rögzítse a rögzítőkonzolokat (16) a védőpanel (15) hátuljához 2 csavarral (M).

A biztonságos és stabil fali szerelés érdekében győződjön meg arról, hogy a konzolok megfelelően vannak beállítva.

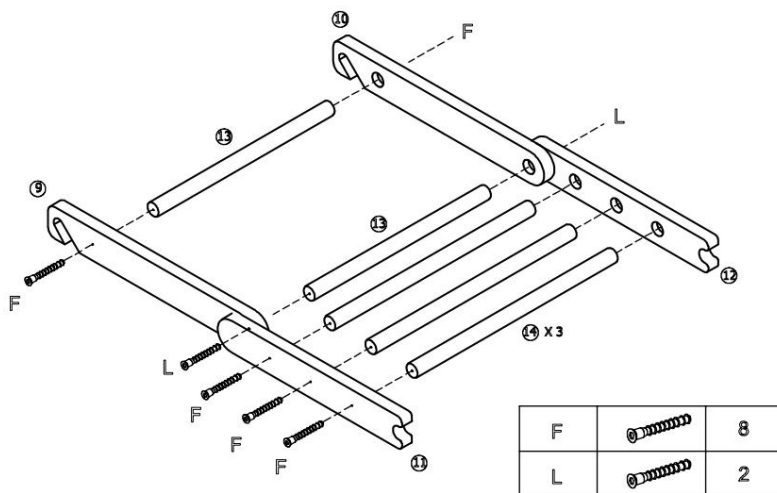




## ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ÉS ALKATRÉSZEK ÉS ÖSSZESZERELÉS KARBANTARTÁS

### ÖSSZESZERELÉS 7. LÉPÉS

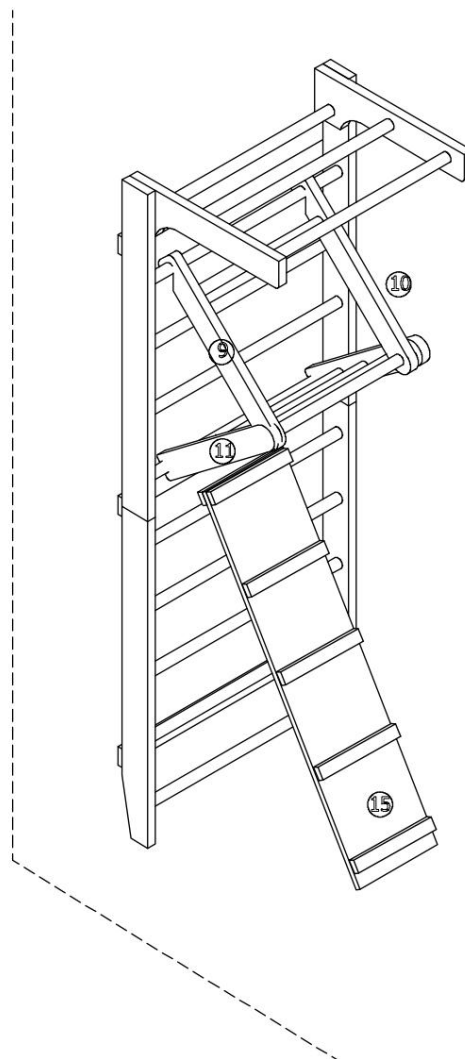
Szerelje össze a mártórudat a 9., 10., 11. és 12. alkatrészeknek a fogantyúkhöz (13) és a tartórudakhoz (14) történő rögzítésével 8 csavar (F) és 2 csavar (L) segítségével. Győződjön meg arról, hogy az összes létrafok egyenletesen van elhelyezve és mindkét oldalon biztonságosan rögzítve.



### ÖSSZESZERELÉS 8. LÉPÉS

Állítsd be a feszítővasat (9-12) a kívánt magasságba a bordafalon, majd helyezd a padot (15) ferdére a ferde gyakorlatokhoz.  
és.

Használat előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész biztonságosan rögzítve van és stabil.





ÁPOLÁS, TISZTÍTÁS ÉS  
ALKATRÉSZEK LISTÁJÁNAK  
KARBANTARTÁS

## Tisztítás

Minden edzés után tisztítsd meg az edzőeszközt. A tisztításhoz csak enyhén nedves ruhát használj. Soha ne használj benzint, hígítót vagy más agresszív tisztítószeret, mert ezek károsíthatják a felületet. A készülék csak magáncélú, beltéri használatra alkalmas. Tartsd tisztán és szárazon a készüléket. A test izzadsága vagy más folyadékok okozta károokra a garancia nem vonatkozik.

## Karbantartás

Rendszeres időközönként ellenőrizze a csavarokat és a mozgó alkatrészeket. A készüléket csak akkor szabad képzésre használni, ha kifogástalan állapotban van. Javításért vagy pótalkatrészekért forduljon az ügyfélszolgálathoz.

**FIGYELMEZTETÉS:** A készüléket tilos használni, amíg a javítás sikeresen meg nem történt.



## Edzésfelkészülés

Edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy mind az eszközök, mind a teste jó állapotban van. Ha régóta nem végzett erőnléti vagy állóképességi edzést, konzultáljon háziorvosával, és vegyen részt egy fittségi állapotfelmérésen. Beszélje meg edzési céljait orvosával, különösen, ha 35 év feletti, túlsúlyos, vagy szív- és érrendszeri problémái vannak.

## Edzéstervezés

A hatékony, célorientált és motiváló edzéshez tervezés szükséges. Építsd be a fitneszedzést a napi rutinodba. A nem tervezett edzések könnyen megszakadhatnak vagy elhalaszthatók. Tervezd meg az edzéseidet hosszú távra, hónapokra egyszerre, ne csak napról napra vagy hétre. Használj motivációs stratégiákat az edzések során, például zenehallgatást. Tűzz ki reális célokat, például fogyj 1 kg-ot négy hét alatt, vagy növeld az edzéssúlyodat 10 kg-mal hat hét alatt, és jutalmazd meg magad, amikor eléred őket.

## Edzési gyakoriság

A szakértők heti 3-4 nap állóképességi/erősítő edzést javasolnak. Minél gyakrabban edzel, annál gyorsabban eléred a céljaidat. Ügyelj azonban arra, hogy elegendő szünetet tarts az edzések között, hogy a testednek legyen ideje regenerálódni és regenerálódni. Minden edzés után tarts legalább egy nap pihenőt.

## Hidratáció

Edzés előtt és alatt elengedhetetlen a megfelelő folyadékbevitel. Egy 60 perces edzés során akár 0,5 liter folyadékot is veszíthetsz. Ennek kompenzálására igyál egy almafröccset egyharmad almale és kétharmad ásványvíz arányban, amely pótolja az elvesztett elektrolitokat és ásványi anyagokat. Igyál meg körülbelül 330 ml-t 30 perccel az edzés megkezdése előtt, és ügyelj a kiegyensúlyozott hidratáltságra az edzés során.

## Bemelegítés

Melegítsd be a tested 5-7 perccig alacsony intenzitáson ugrókötéllel, crosstrainerrel vagy hasonló eszközzel. Ez felkészíti a tested a következő edzésre.

## Lehűlés

Edzés után ne állj meg hirtelen. Fokozatosan csökkentsd az intenzitást 5-7 perc alatt szobakerékpáron, ellipszis tréneren vagy hasonló eszközön, majd nyújtsd meg jól az izmaidat.



## BEMELEGÍTÉS/NYÚJTÁS GYAKORLATOK

### Combok

Támaszd magad jobb kezeddal a falnak vagy az edzőeszközödnék. Emeld hátra a bal lábodat, és tartsd meg a bal kezeddal, a térded pedig egyenesen lefelé mutasson. Húzd hátra a combodat, amíg enyhe nyúlást nem érzel az izomban. Tartsd ezt a gyakorlatot 15-20 másodpercig, majd lassan engedd el a lábodat, és engedd le a lábodat. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb lábbal is.



### Lábak és derék

Ülj le a padlóra kinyújtott lábakkal. Próbáld meg mindkét kezeddal megfogni a lábfejed tetejét, nyújtsd ki a karjaidat, és enyhén hajlítsd előre a felsőtestedet. Tartsd ki 15-20 másodpercig, majd lassan egyenesítse ki a felsőtestét.



### Tricepsz és vállak

Bal kézzel nyújtózkodj a fejed mögé, a jobb válladig. Jobb kézzel húzd meg a bal könyököd, amíg enyhe nyújtást nem érzel. Tartsd ki 15-20 másodpercig, majd ismételd meg a gyakorlatot a jobb kezeddal is.



### Felsőtest

Nyújtsd ki a bal karodat a jobb karod fölé vállmagasságban. Húzd meg a bal felkarodat a jobb kezeddal, amíg enyhe nyújtást nem érzel. Tartsd ki 15-20 másodpercig, majd ismételd meg a gyakorlatot a jobb kezeddal is.





## GARANCIÁK

A készülékre vonatkozó garancia a vásárlás dátumától kezdődik, és 24 hónapig érvényes. A Gorilla Sports GmbH-től vagy hivatalos partnereink egyikétől közvetlenül vásárolt termékek esetében a gyártási vagy anyaghibákból eredő hibákra vonatkozik.

A GARANCIA NEM FEDEZI KI: • Nem rendeltetésszerű használatból, gondatlanságból vagy szándékos károkozásból eredő károkat • Karbantartás vagy tisztítás elmulasztását • Alkatrészek, például csapágyak, szíjak, görgők stb. normál kopását és elhasználódását • Folyadékok, jogosulatlan javítások vagy nem eredeti alkatrészek okozta károkat • Helytelen összeszerelésből eredő problémákat • Otthoni használatra szánt eszközök kereskedelmi vagy ipari célú használatát

A legjobb védelem érdekében javasoljuk, hogy a jótállási időszak alatt őrizze meg az eredeti csomagolást arra az esetre, ha vissza kellene küldenie a terméket. Felhívjuk figyelmét, hogy a jótállási igény benyújtása nem hosszabbítja meg az eredeti jótállási időszaktól.

Szervizcsapatunk készséggel áll rendelkezésére bármilyen kérdéssel vagy problémával kapcsolatban a garanciális időszak alatt. Ahhoz, hogy a lehető leggyorsabban segíthessünk, bizonyos információkra van szükségünk a fitneszeszközével kapcsolatban - a termék nevére, a vásárlás dátumára és a sorozatszámra. Ezért kérjük, mindig őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot vagy számlát, hogy a szervizes ügyét gyorsan feldolgozhassuk. Forduljon hozzánk bizalommal!



GORILLA SPORTS GMBH  
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau  
Németország

[WWW.GORILLASPORTS.EU](http://WWW.GORILLASPORTS.EU)