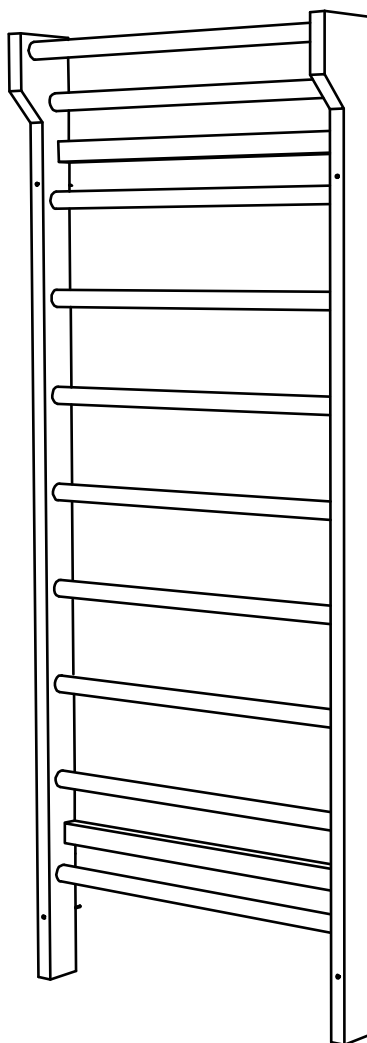




## DŘEVĚNÉ ŽEBŘINY



101022

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| Strana 2 .....     | Obsah                     |
| Strana 3 - 4 ..... | Bezpečnostní pokyny       |
| Strana 5 .....     | Přehled technických údajů |
| Strana 6 .....     | Seznam dílů               |
| Strana 7-12 .....  | Postup montáže            |
| Strana 13 .....    | Čištění/Údržba/Likvidace  |
| Strana 14 .....    | Záruka                    |
| Strana 15-16 ..... | Informace o cvičení       |
| Strana 17 .....    | Zahřátí/Protahování       |
| Strana 18-19 ..... | Poznámky                  |

## Obecné informace

Ujistěte se prosím, že si všechny osoby používající zařízení přečetly a porozuměly návodu k montáži a obsluze. Návod k montáži a obsluze musí být považován za součást výrobku a musí být uložen na bezpečném místě, aby k němu bylo možné se v případě potřeby kdykoli obrátit. Zajistěte přesné dodržování bezpečnostních pokynů a pokynů k údržbě. Jakékoli použití, které se odchyluje od těchto pokynů, může vést k poškození zdraví, nehodám nebo poškození zařízení, za které výrobce a distributor nenesou žádnou odpovědnost.

## Osobní bezpečnost

Než začnete zařízení používat, měli byste se poradit se svým rodinným lékařem, abyste zjistili, zda trénink je pro vás ze zdravotního hlediska vhodný. To platí zejména pro lidi, kteří mají a dědičná predispozice k vysokému krevnímu tlaku nebo srdečním onemocněním, kouřit, mít vysoký cholesterol úrovních, máte nadváhu a/nebo jste v posledním roce pravidelně necvičili. Pokud užíváte léky která ovlivňuje vaši srdeční frekvenci, je lékařská pomoc naprosto nezbytná. Vezměte prosím také na vědomí, že nadměrné cvičení může vážně ohrozit vaše zdraví. Pokud zaznamenáte jakékoli známky slabosti, nevolnosti, závratě, bolest, dušnost nebo jiné abnormální příznaky během tréninku, ukončete prosím trénink okamžitě a v případě nouze vyhledejte lékaře.

Sportovní vybavení obecně není hračka. Pokud není uvedeno jinak, smí být vybavení používáno pouze jednou osobou k tréninku. Smí být proto používáno pouze k určenému účelu a náležitě informovanými a poučenými osobami. Osoby, jako jsou děti, osoby se zdravotním postižením, osoby s tělesným a duševním postižením, by měly zařízení používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která jim může poskytnout pomoc a vedení. Měla by být přijata vhodná opatření, aby se zabránilo používání zařízení dětmi bez dozoru. Je nutné zajistit, aby se uživatel a další osoby nikdy nepohybovaly ani nestály žádnými částmi těla v oblasti pohyblivých částí.

Je nutné nosit tréninkové oblečení a boty vhodné pro kondiční trénink s přístrojem. Oblečení musí být takové, aby se během tréninku kvůli svému tvaru (např. délce) nemohlo zachytit o přístroj.

Tréninková obuv by měla být vybrána tak, aby ladila s tréninkovým vybavením, v podstatě by měla poskytovat noze pevný úchop a měla by protiskluzovou podrážku.

## **Shromáždění**

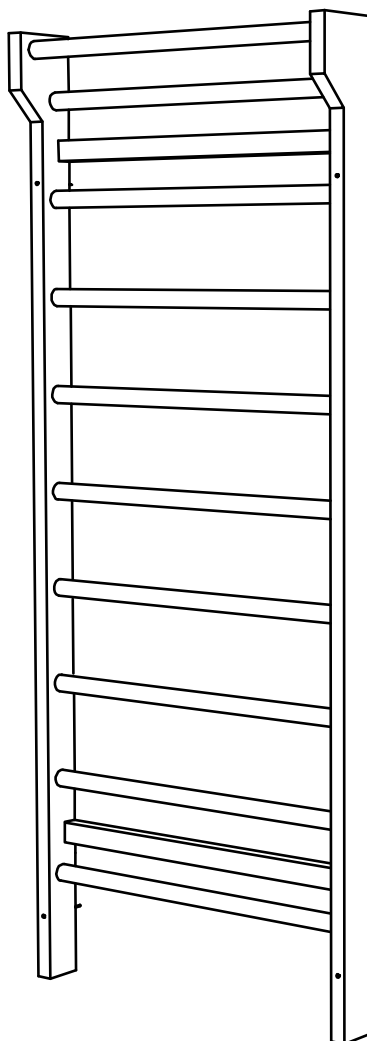
Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny díly a nástroje uvedené v seznamu dílů. Mějte prosím na paměti, že některé díly mohou být předem smontované. Během montáže držte děti a zvířata mimo prostor montáže. Nástroje, obalové materiály (např. fólie) nebo malé díly mohou představovat riziko zranění nebo udušení. Také se ujistěte, že máte během montáže dostatek prostoru k pohybu.

Před prvním použitím zařízení a v pravidelných intervalech kontrolujte utažení všech šroubů, matic a dalších spojů, abyste zajistili bezpečný provozní stav zařízení.

## **Umístění**

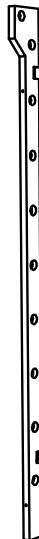
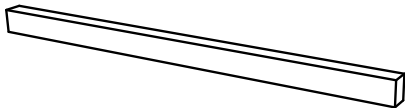
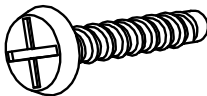
Přístroj postavte na rovné, stabilní a suché místo. Nerovné povrchy lze vyrovnat nastavitelnými částmi přístroje, pokud jsou k dispozici. Pro ochranu citlivých povrchů před otlačky a nečistotami doporučujeme umístit pod něj ochrannou podložku. Před zahájením tréninku odstraňte také všechny předměty v požadovaném tréninkovém rádiu.

Používání venku nebo v místnostech se zvýšenou vlhkostí není povoleno.

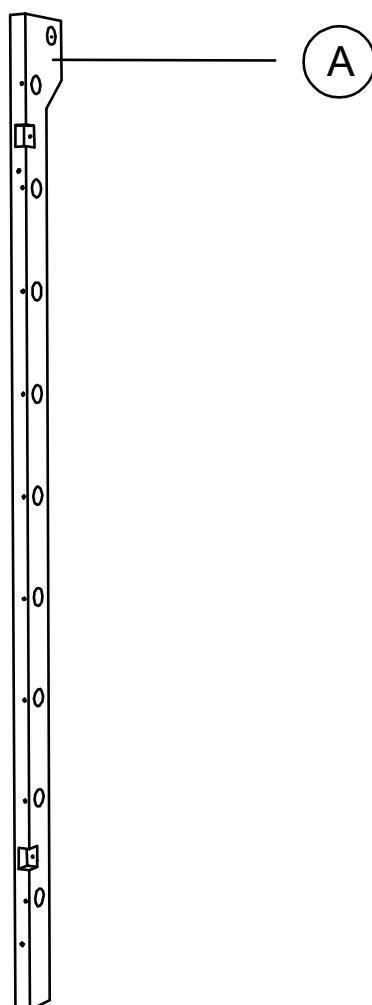


Max. zatížení: 100 kg

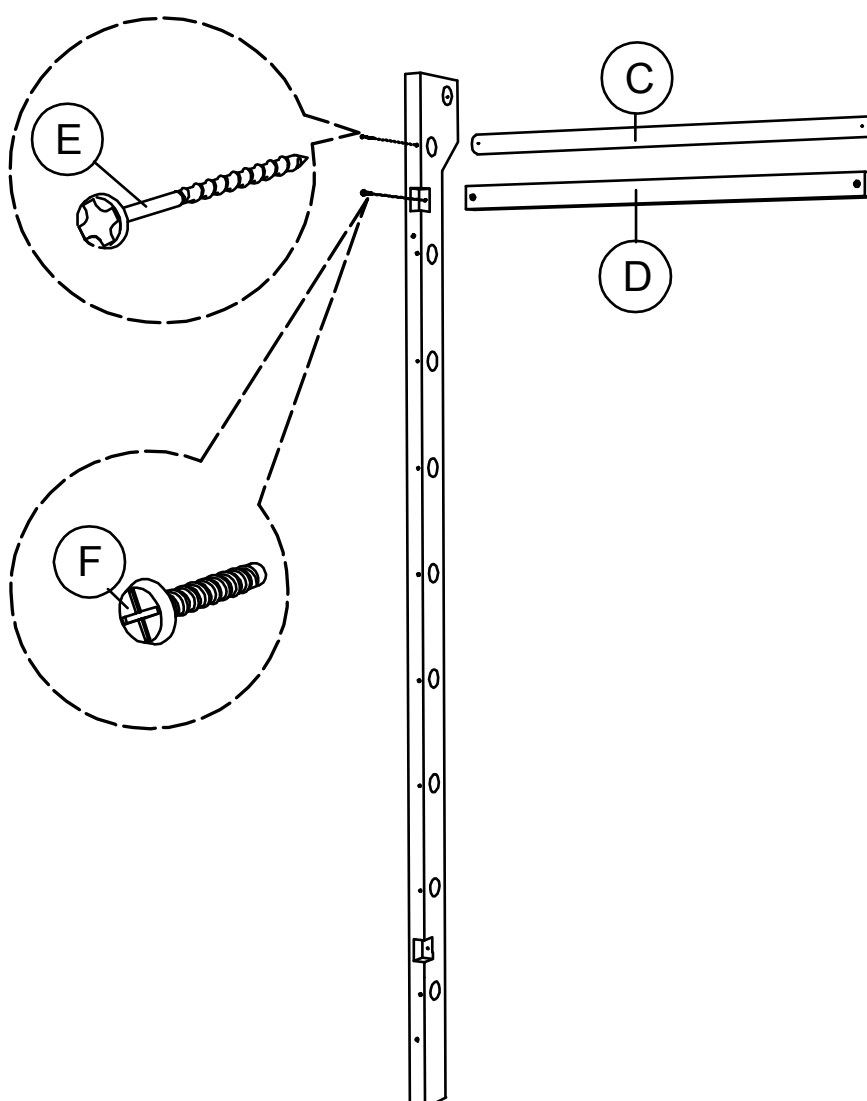
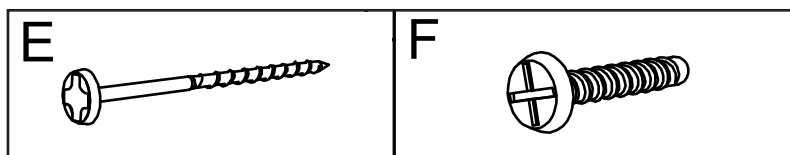
Rozměry (DxŠxV): 80 x 14 x 195 cm

|                                                                                     |    |                                                                                    |    |                                                                                       |     |                                                                                     |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| A                                                                                   | 1X | B                                                                                  | 1X | C                                                                                     | 10X | D                                                                                   | 2X |    |
|   |    |  |    |     |     |  |    |    |
| E                                                                                   |    |                                                                                    |    | 20X                                                                                   | F   |                                                                                     |    | 4X |
|  |    |                                                                                    |    |  |     |                                                                                     |    |    |

1.

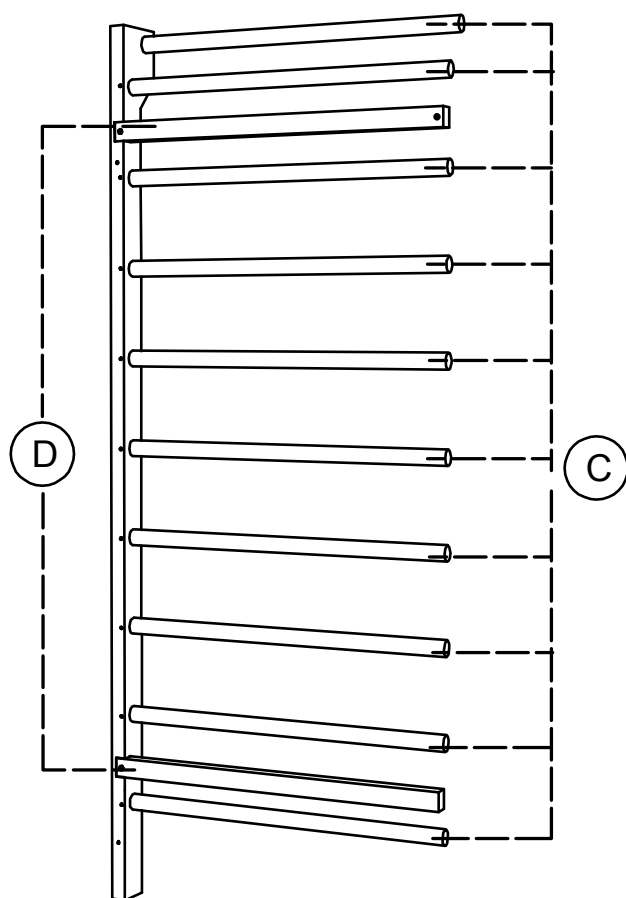


2.

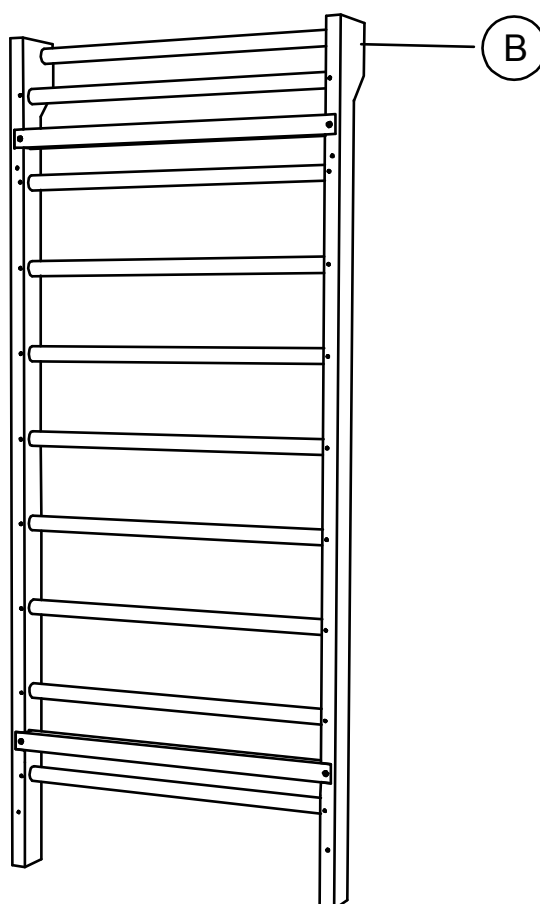
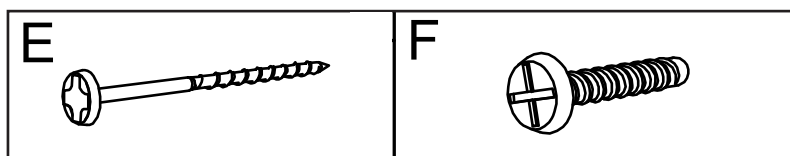




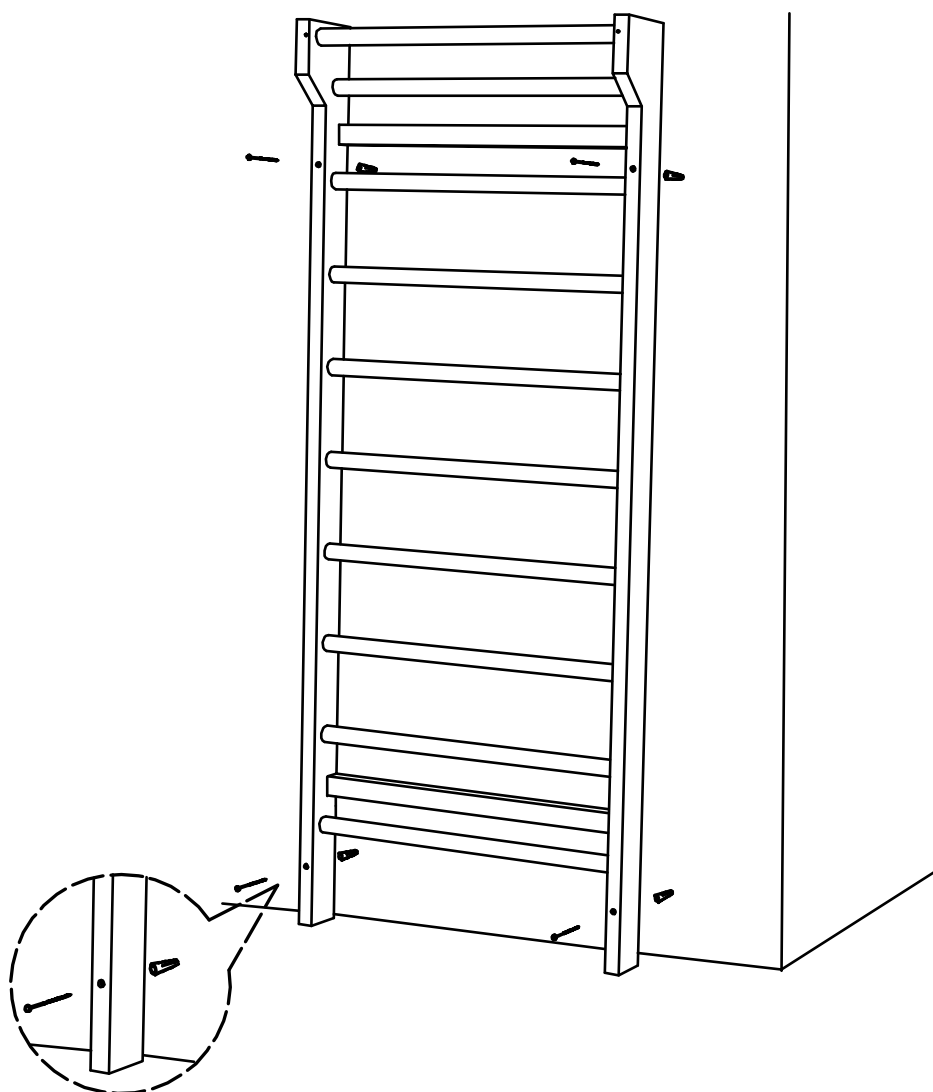
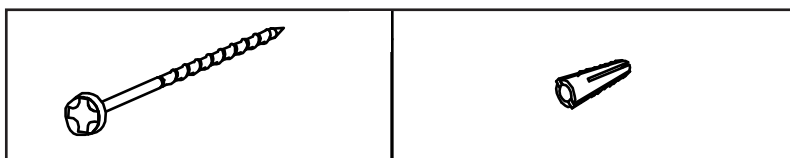
3.



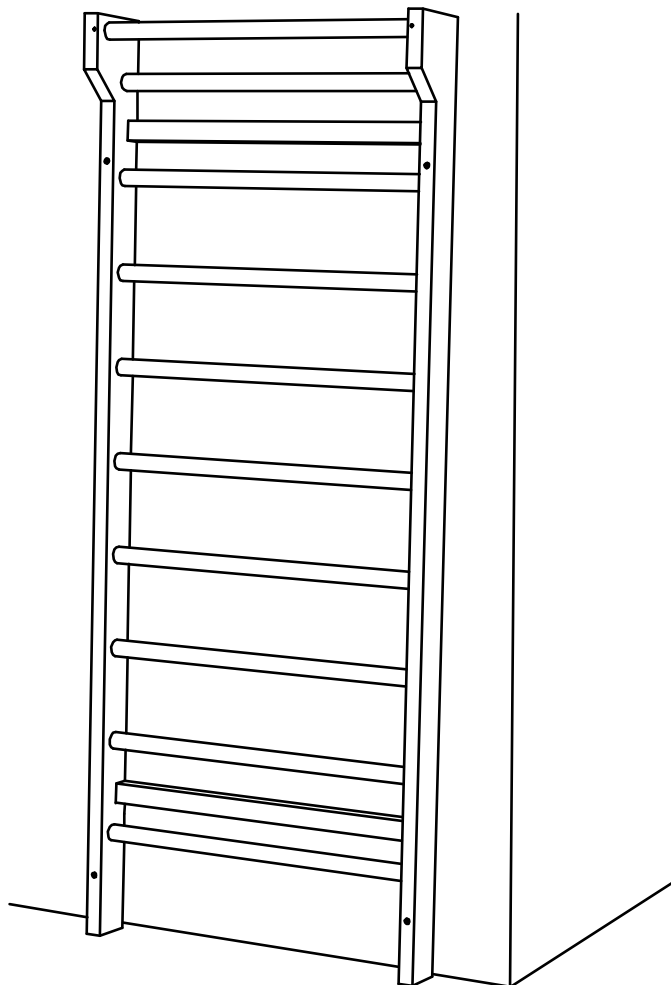
4.



5.



6.



## Čištění

K čištění používejte pouze mírně navlhčený hadřík. Pozor! K čištění povrchu nikdy nepoužívejte benzín, ředidlo ani jiné agresivní čisticí prostředky, mohlo by dojít k poškození. Zařízení je vhodné pouze pro použití v soukromých domácnostech a v interiéru. Udržujte zařízení čisté a mimo dosah vlhkosti. Poškození způsobené tělesným potem nebo jinými tekutinami není za žádných okolností kryto zárukou.

## Údržba

Doporučujeme pravidelně kontrolovat šrouby a pohyblivé části. Zařízení smí být používáno k výcviku pouze tehdy, pokud funguje správně. V případě potřeby oprav nebo náhradních dílů se prosím obraťte na náš zákaznický servis. **VAROVÁNÍ:** Zařízení smí být používáno pouze po jeho úspěšné opravě.

## Likvidace

V zájmu ochrany životního prostředí nevyhazujte obalové materiály, vybité baterie a části zařízení do domovního odpadu, ale vhodte je do určených sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech. Dodržujte platné předpisy.

Záruka je 24 měsíců, vztahuje se na nové zboží při prvním nákupu a začíná běžet od data vystavení faktury nebo data dodání. Během záruční doby budou jakékoli vady opraveny zdarma. Pokud zjistíte vadu, jste povinni ji neprodleně nahlásit prodávajícímu. Je na uvážení prodávajícího, zda splní záruku zasláním náhradních dílů nebo výměnou. V případě zaslání náhradních dílů má prodávající právo na výměnu bez ztráty záruky. Oprava v místě instalace je vyloučena.

Zařízení pro domácí použití nejsou vhodná pro komerční ani průmyslové použití. Porušení pravidel používání bude mít za následek snížení nebo ztrátu záruky. Záruka se vztahuje pouze na vady materiálu nebo zpracování.

Opotřebované díly nebo poškození způsobené nesprávným použitím nebo nesprávnou manipulací, použitím síly a zásahy provedené bez předchozí konzultace s naším servisním oddělením ruší platnost záruky. Pokud je to možné, uschovejte si prosím originální obal po dobu trvání záruční doby, abyste zboží v případě vrácení dostatečně ochránili, a žádné zboží nezasílejte na naši adresu. Reklamace v rámci záruky nemá za následek prodloužení záruční doby. Nároky na náhradu škody, která může vzniknout mimo zařízení (pokud odpovědnost není povinně upravena zákonem), jsou vyloučeny.

**Výrobce:**

**Gorilla Sports GmbH  
Nordring 80  
64521 Groß-Gerau**

Here you can find an overview of our international partners:

**[www.gorillasports.eu](http://www.gorillasports.eu)**

## **Přípravy na trénink**

Než začnete s tréninkem, musí být nejen tréninkové vybavení v perfektním stavu, ale i vy nebo vaše tělo byste měli být na trénink připraveni. Pokud jste tedy delší dobu necvičili silově/vytrvalostně, měli byste se před zahájením tréninku vždy poradit se svým praktickým lékařem a provést kontrolu fyzické zdatnosti. Proberte prosím také své tréninkové cíle se svým lékařem; jistě vám může poskytnout cenné tipy a informace. To platí zejména pro osoby starší 35 let, osoby s nadváhou a/nebo problémy s kardiovaskulárním systémem.

## **Plánování tréninku**

Základem efektivního, cílevědomého, ale zároveň motivujícího tréninku je plánování tréninků.

Proto si naplánujte kondiční trénink do svého běžného denního režimu jako pevnou součást. Neplánovaný trénink se může rychle stát rušivým faktorem nebo může být na neurčito odložen kvůli jinému úkolu. Naplánujte si trénink dlouhodobě, na několik měsíců, a ne jen ze dne na den nebo z týdne na týden. Plánování tréninku zahrnuje také dostatečnou motivaci během tréninku. Hudba je k tomu ideální. Také si zajistěte odměny za trénink. Stanovte si realistické cíle, jako je zhubnutí 1 kg za čtyři týdny, zvýšení tréninkové váhy o 10 kg za šest týdnů nebo podobně. Když svých cílů dosáhnete, odměňte se!

## **Frekvence tréninků**

Odborníci doporučují provádět vytrvalostní/silový trénink 3 až 4 dny v týdnu. Čím častěji trénujete, tím rychleji dosáhnete svého tréninkového cíle. Při plánování tréninku si však nezapomeňte udělat dostatečné přestávky, aby vaše tělo mělo dostatek času na zotavení a regeneraci. Po každém tréninku byste si měli dát alespoň jeden den volna.

## **Hydratace**

Dostatečný příjem tekutin je nezbytný před tréninkem a během něj. Během 60minutového tréninku je docela možné ztratit až 0,5 litru tekutin. Pro kompenzaci této ztráty tekutin je ideální jablečný střík v poměru jedné třetiny jablečné šťávy a dvou třetin minerální vody, protože obsahuje a nahrazuje všechny elektrolyty a minerály, které tělo ztrácí potem. 30 minut před začátkem tréninku byste měli vypít asi 330 ml. Během tréninku dbejte na vyvážený příjem tekutin.

## **Rozcvička**

Před každým tréninkem se rozcvičte. Zahřejte si tělo 5–7 minut před skutečným tréninkem s nízkou zátěží pomocí švihadla, eliptické trenažéru nebo podobného zařízení. To je nejlepší způsob, jak se připravit na nadcházející trénink.

## **Zchlazení**

Nikdy nepřerušujte trénink ihned po dokončení samotného tréninkového programu. Nechte svůj trénink, podobně jako zahřívací fázi, ještě 5–7 minut s nízkou zátěží na rotopedu, crossovém trenažéru atd., volně probíhat. Poté byste si měli vždy dobře protáhnout svaly.



### **Stehna**



Pravou rukou se opřete o zeď nebo o cvičební pomůcku. Zvedněte levou nohu dozadu a přidržte ji levou rukou. Koleno směřuje přímo dolů. Nyní stahujte stehno dozadu, dokud neucítíte mírné protažení svalu. V této poloze vydržte 15–20 sekund. Pomalu uvolněte nohu a nohu pomalu spusťte dolů. Nyní cvik opakujte s pravou nohou.

### **Nohy a spodní část zad**



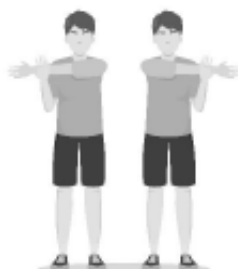
Sedněte si na podlahu s nataženýma nohama. Snažte se uchopit horní části chodidel oběma rukama, natáhněte paže a mírně předkloňte horní část těla. V této pozici vydržte 15 až 20 sekund. Uvolněte horní části chodidel a pomalu a plynule narovnejte horní část těla.

### **Triceps a rameno**



Levou rukou se natáhněte za hlavu k pravému rameni a pravou rukou zatáhněte za levý loket, dokud neucítíte lehké natažení. V této pozici vydržte 15–20 sekund. Nyní toto cvičení opakujte s pravou rukou.

### **Horní část těla**



Nataženou levou paži přetáhněte za pravou paži v úrovni ramen a pravou rukou zatáhněte za levou paži, dokud neucítíte lehké natažení. V této pozici vydržte 15–20 sekund. Nyní toto cvičení opakujte s pravou rukou.







**NORDRING 80, 64521 GROß-GERAU**  
**[WWW.GORILLASPORTS.EU](http://WWW.GORILLASPORTS.EU)**