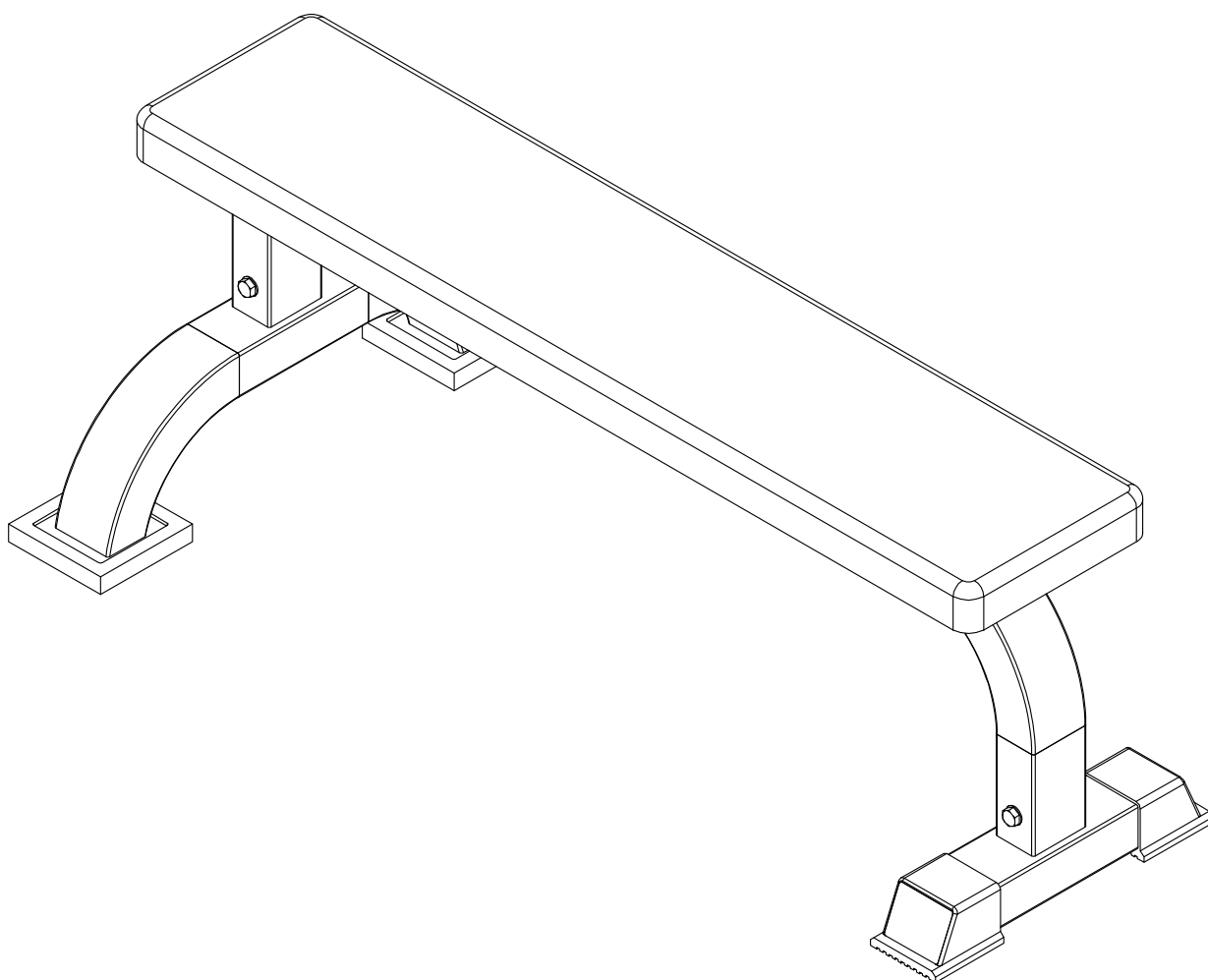




ŠIROKÁ ROVNÁ LAVICE



100106-00019-0001

VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU,

děkujeme, že jste si vybral náš produkt. Pečlivě si prosím přečtete tento návod, abyste předešli poškození v důsledku nesprávného použití.

V případě sdílení produktu s někým jiným nezapomeňte tento návod předat.



DŮLEŽITÉ INFORMACE A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Obecné informace

Ujistěte se prosím, že si každý, kdo zařízení používá, přečetl a porozuměl návodu k montáži a obsluze. Tento návod musí být považován za součást výrobku a uchováván na bezpečném místě pro budoucí použití. Přísné dodržování bezpečnostních a údržbářských pokynů je zásadní. Jakákoli odchylka od těchto pokynů může vést ke zdravotním problémům, nehodám nebo poškození zařízení, za které výrobce ani distributor nenesou odpovědnost.

Montáž

Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny díly a nástroje uvedené v seznamu dílů. Některé díly mohou být předem smontované.

Udržujte děti a zvířata mimo prostor montáže. Nástroje, obalové materiály (např. fólie) nebo malé díly mohou představovat riziko zranění nebo udušení. Během montáže zajistěte dostatek prostoru pro pohyb.

Před prvním použitím zařízení a v pravidelných intervalech zkontrolujte utažení všech šroubů, matic a dalších spojů, abyste zajistili bezpečný provoz. Jakékoli jiné použití, než ke kterému je určeno, není povoleno a může vést k nehodám, zdravotním rizikům nebo poškození tréninkového zařízení. Distributor nenes odpovědnost za žádné škody způsobené nesprávnou nebo nevhodnou manipulací.

Osobní bezpečnost

Před použitím zařízení se poraďte se svým praktickým lékařem, zda vám trénink vyhovuje ze zdravotního hlediska. To je zvláště důležité pro osoby s dědičnou predispozicí k vysokému krevnímu tlaku nebo srdečním onemocněním, kuřáky, osoby s vysokou hladinou cholesterolu, osoby s nadváhou a osoby, které v uplynulém roce pravidelně necvičily. Lékařská pomoc je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši tepovou frekvenci. Nadměrné cvičení může být škodlivé pro vaše zdraví. Pokud během tréninku pocítíte slabost, nevolnost, závratě, bolest, dušnost nebo jakékoli jiné abnormální příznaky, okamžitě trénink přestaňte a poraďte se s lékařem.

Sportovní vybavení obecně není hračka. Pokud není uvedeno jinak, smí být vybavení používáno pouze jednou osobou. Mělo by být používáno v souladu s určením a řádně informovanými a poučenými osobami. Děti a osoby se zdravotním postižením by měly zařízení používat pouze pod dohledem osoby, která jim může pomoci a vést je. Měla by být přijata opatření, aby se zabránilo používání zařízení dětmi bez dozoru. Zajistěte, aby během používání nikdo nestál ani se nepohyboval v blízkosti pohyblivých částí zařízení.

Tréninkové prostředí

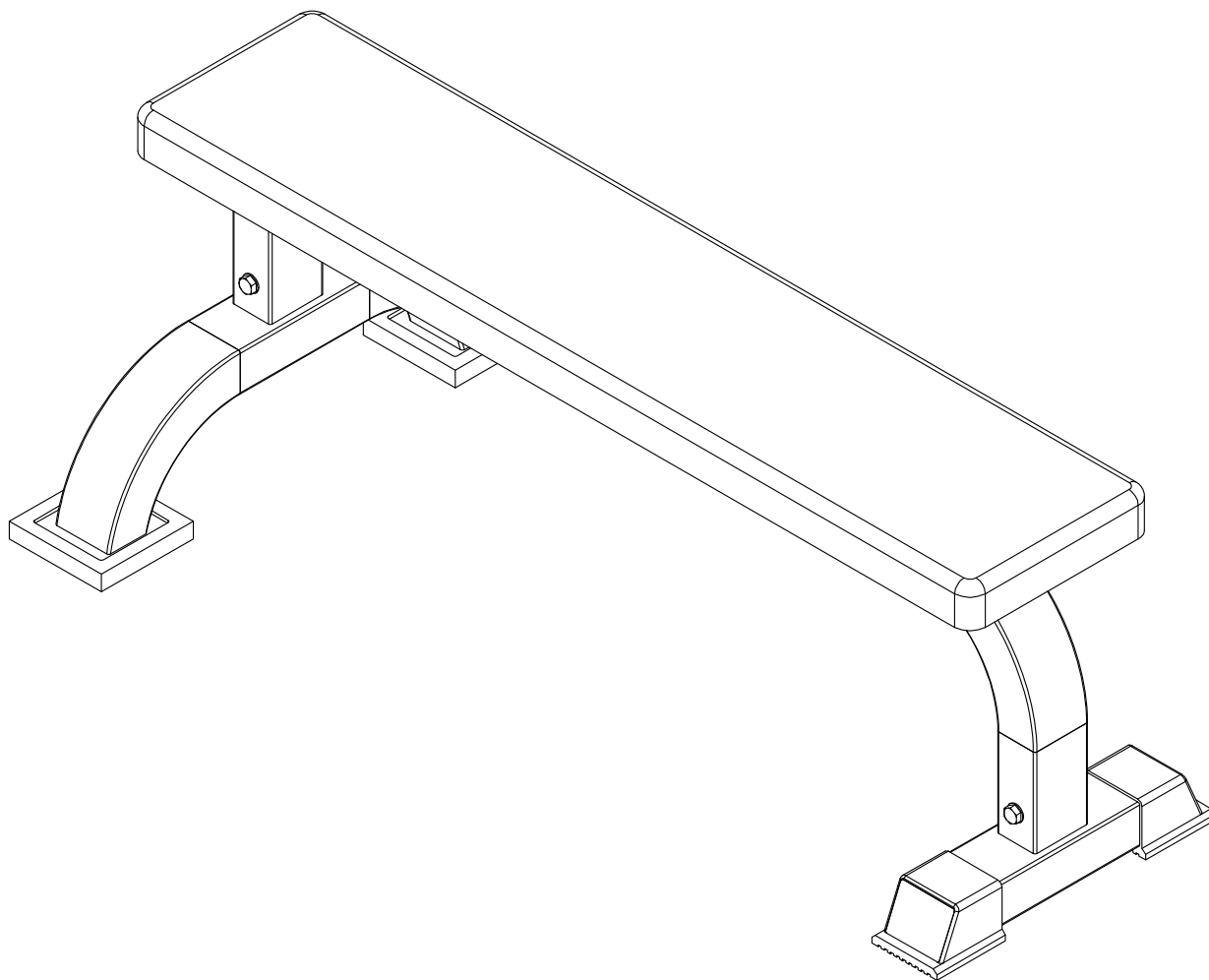
Umístěte zařízení na rovný, stabilní a suchý povrch. Pokud jsou k dispozici, použijte nastavitelné části zařízení k vyrovnání nerovností povrchu. Pro ochranu citlivých povrchů před otlačky a nečistotami umístěte pod něj ochrannou podložku. Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v požadovaném tréninkovém okruhu. Použití venku nebo v místnostech s vysokou vlhkostí není povoleno.

Tréninkové oblečení

Při používání zařízení noste vhodné tréninkové oblečení a obuv. Oblečení by mělo být takové, aby se během používání nemohlo zamotat do zařízení. Tréninková obuv by měla poskytovat pevný úchop a mít protiskluzovou podrážku.

Umístění a skladování

Toto cvičební zařízení je určeno výhradně pro použití v suchých, dobře větraných vnitřních prostorách. Použití nebo skladování ve vlhkých nebo mokrých místech, jako jsou sauny, bazény nebo venkovní prostory, jako jsou balkony, terasy, zahrady nebo garáže, je přísně zakázáno. Vysoká vlhkost a nízké teploty v takovém prostředí mohou způsobit elektronické závady, korozi a rez, na které se nevztahuje záruka. Vyberte si prosím suché, rovné a dobře větrané místo pro trénink i skladování. Zajistěte, aby byl tréninkový prostor řádně větraný, aby se udržela optimální hladina kyslíku. Po delší nečinnosti zkontrolujte před použitím zařízení, zda jsou všechny upevňovací prvky bezpečné.



Rozměry (D x Š x V): 110 x 58 x 40 cm

Maximální nosnost: 250 kg

Washer: (Ø10)



4X

Washer: (Ø8)



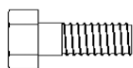
3X

Hex Bolt: (M8*65)



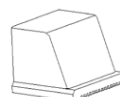
3X

Hex Bolt: (M10*16)



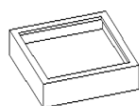
4X

Foot Cover(50*70)



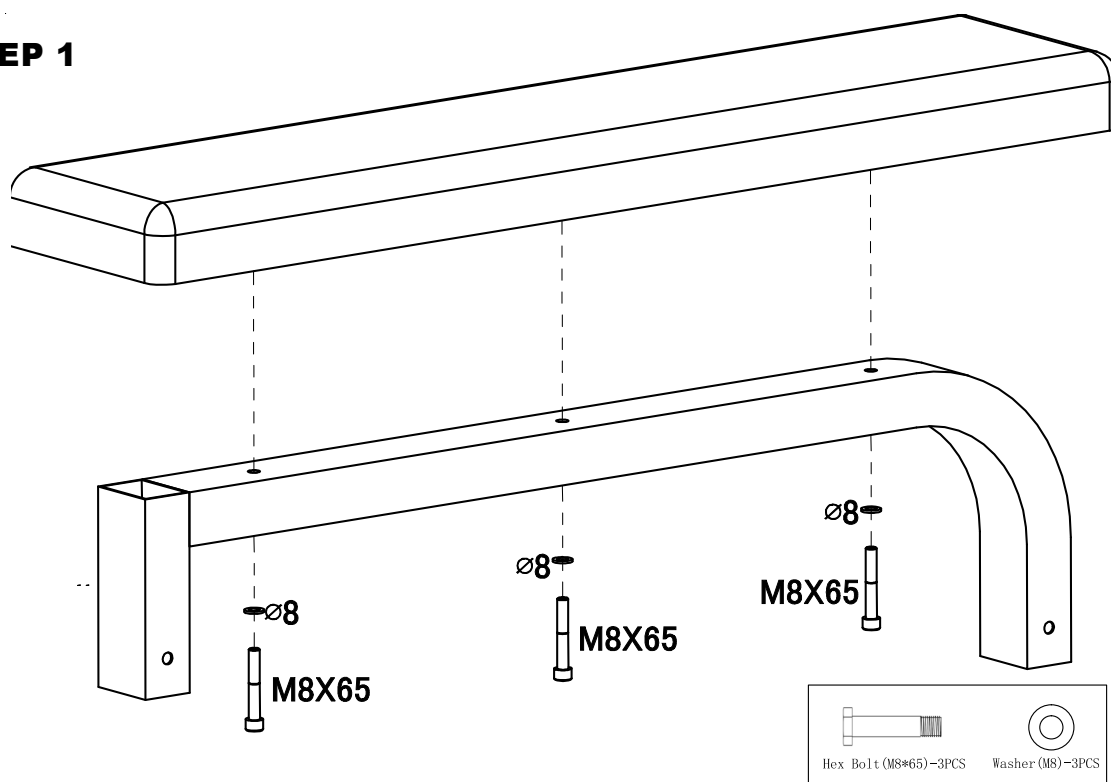
2X

Foot Pad

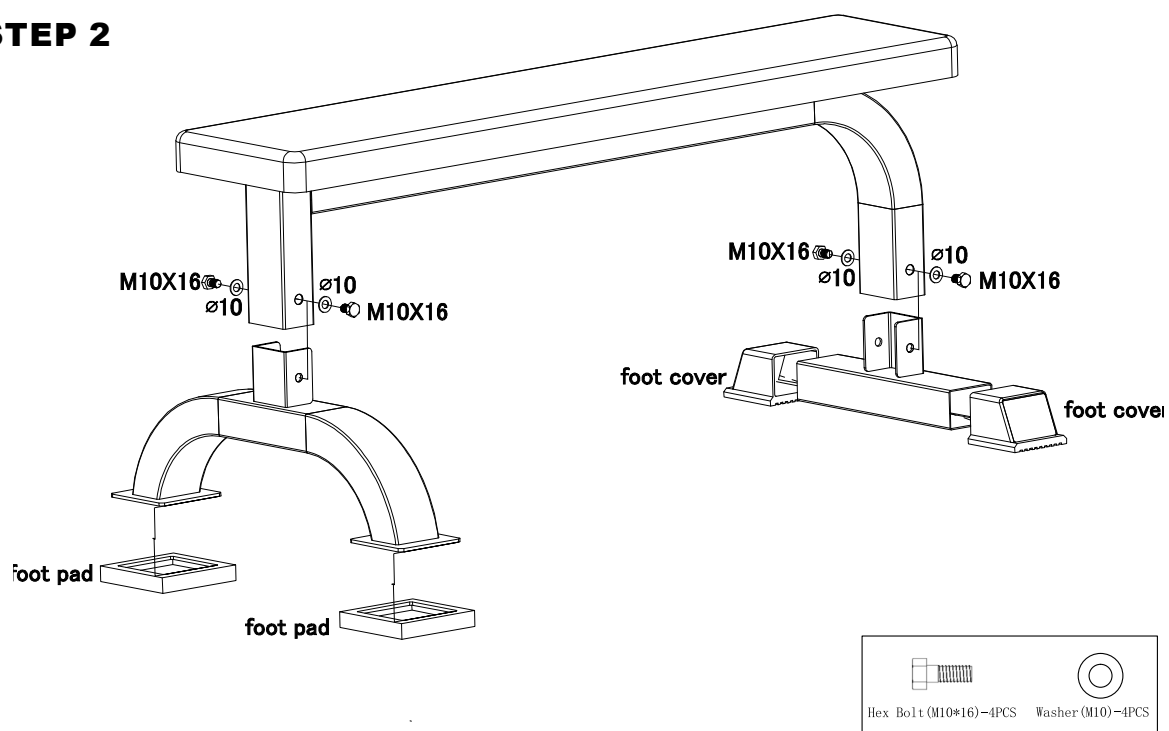


2X

STEP 1



STEP 2



Čištění

Tréninkové zařízení čistěte po každém tréninku. K čištění používejte pouze mírně vlhký hadřík. Nikdy nepoužívejte benzín, ředidlo ani jiné agresivní čisticí prostředky, protože by mohly poškodit povrch. Zařízení je vhodné pouze pro soukromé použití v interiéru. Udržujte zařízení čisté a suché. Poškození způsobené potem nebo jinými tekutinami není kryto zárukou.

Údržba

Pravidelně kontrolujte šrouby a pohyblivé části. Zařízení by se mělo používat k výcviku pouze tehdy, je-li v řádném provozním stavu. V případě potřeby oprav nebo náhradních dílů se obraťte na zákaznický servis.

VAROVÁNÍ: Zařízení se nesmí používat, dokud nebude úspěšně opraveno.

Přípravy na trénink

Před zahájením tréninku se ujistěte, že jsou jak vybavení, tak vaše tělo v dobrém stavu. Pokud jste se delší dobu nevěnovali silovému nebo vytrvalostnímu tréninku, poraďte se se svým praktickým lékařem a absolvujte prohlídku fyzické zdatnosti. Proberte své tréninkové cíle se svým lékařem, zejména pokud je vám více než 35 let, máte nadváhu nebo kardiovaskulární problémy.

Plánování tréninku

Efektivní, cílený a motivující trénink vyžaduje plánování. Začněte svůj kondiční trénink do svého denního režimu. Neplánovaný trénink lze snadno přerušit nebo odložit. Plánujte si trénink dlouhodobě, na měsíce, ne jen den za dnem nebo týden po týdnu. Během tréninku zařaďte motivační strategie, jako je poslech hudby. Stanovte si realistické cíle, jako je zhubnout 1 kg za čtyři týdny nebo zvýšit tréninkovou váhu o 10 kg za šest týdnů, a odměňte se, když jich dosáhnete.

Frekvence školení

Odborníci doporučují 3 až 4 dny vytrvalostního/silového tréninku týdně. Čím častěji budete trénovat, tím rychleji budete dosáhnout svých cílů. Ujistěte se však, že si mezi jednotlivými sezeními uděláte dostatečné přestávky, aby se vaše tělo mohlo zotavit a regenerovat. Po každém tréninku si dopřejte alespoň jeden den volna.

Hydratace

Dostatečný příjem tekutin je zásadní před tréninkem a během něj. Během 60minutového tréninku můžete ztratit až 0,5 litru tekutin. Pro kompenzaci vypijte jablečný střík v poměru jedna třetina jablečné šťávy a dvě třetiny minerální vody, který doplní ztracené elektrolyty a minerály. Vypijte asi 330 ml 30 minut před zahájením tréninku a dbejte na vyváženou hydrataci během celého tréninku.

Rozcvička

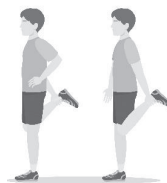
Zahřívejte si tělo 5–7 minut nízkou intenzitou pomocí švihadla, crossového trenažéru nebo podobného vybavení. Tím připravíte své tělo na nadcházející trénink.

Zchlazení

Nepřerušujte cvičení náhle. Postupně snižujte intenzitu během 5–7 minut na rotopedu, crossovém trenažéru nebo podobném zařízení a poté si svaly dobře protáhněte.

Stehna

Pravou rukou se opřete o zeď nebo o cvičební stroj. Zvedněte levou nohu dozadu a držte ji levou rukou s kolenem směřujícím rovně dolů. Zatáhněte stehno dozadu, dokud neucítíte mírné protažení svalu. Vydržte 15–20 sekund, poté pomalu uvolněte nohu a spusťte nohu dolů. 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. Vydržte 15–20 sekund a poté pomalu narovnejte horní část těla.



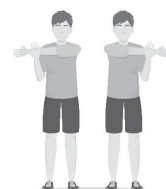
Triceps a rameno

Levou rukou se natáhněte za hlavu k pravému rameni. Pravou rukou zatáhněte za levý loket, dokud neucítíte lehké protažení. Vydržte 15–20 sekund a poté to zopakujte pravou rukou.



Horní část těla

Natáhněte levou paži za pravou paži v úrovni ramen. Pravou rukou zatáhněte za levou paži, dokud neucítíte lehké protažení. Vydržte 15–20 sekund a poté opakujte s pravou rukou.



Záruka na vaše zařízení začíná běžet datem zakoupení a platí 24 měsíců. Vztahuje se na vady způsobené výrobními nebo materiálovými vadami, a to u produktů zakoupených přímo od společnosti Gorilla Sports GmbH nebo od jednoho z našich autorizovaných partnerů.

ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:

- Poškození způsobené nesprávným použitím, nedbalostí nebo úmyslným poškozením
- Neprovádění údržby nebo čištění
- Běžné opotřebení součástí, jako jsou ložiska, řemeny, válečky atd.
- Poškození způsobené kapalinami, neoprávněnými opravami nebo neoriginálními díly
- Problémy způsobené nesprávnou montáží
- Zařízení určená pro domácí použití používaná komerčně nebo průmyslově

Pro nejlepší ochranu doporučujeme uchovat si během záruční doby originální obal pro případ, že byste museli výrobek vrátit. Upozorňujeme, že uplatnění záruky neprodlužuje původní záruční dobu.

Náš servisní tým je tu, aby vám pomohl s jakýmkoli dotazy nebo obavami během záruční doby. Abychom vám mohli co nejrychleji pomoci, budeme potřebovat určité informace o vašem fitness zařízení – název produktu, datum nákupu a sériové číslo. Proto si prosím vždy uschovejte doklad o koupi nebo fakturu, což zajistí rychlé vyřízení vašeho servisního případu. Neváhejte nás kontaktovat!



GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU