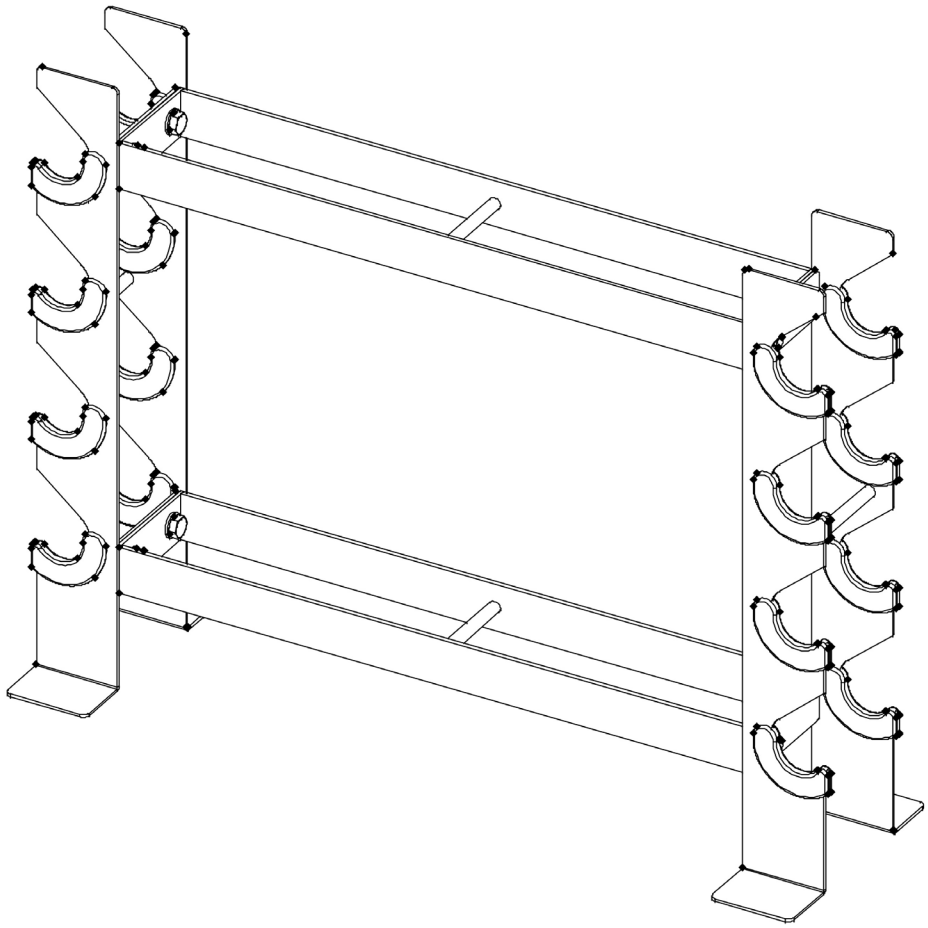
GORILLA SPORTS

Kurzhantelständer



101291-00019-0001

INHALTSVERZEICHNIS

Seite 2 ..... Inhaltsverzeichnis

Seite 3 ..... Sicherheitshinweise

Seite 5 ..... Technische Daten

Seite 6 ..... Teileliste

Seite 7 ..... Montageschritte

Seite 8 ..... Reinigung/Wartung/Entsorgung

Seite 9 ..... Garantie

Seite 10 ..... Trainingshinweise

Seite 12 ..... Aufwärmen/Dehnen

Seite 13 ..... Hinweise

Allgemeine Informationen

Stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät benutzen, die Montage- und Gebrauchsanweisung gelesen und verstanden haben. Die Montage- und Gebrauchsanweisung ist ein wesentlicher Bestandteil des Produkts und muss an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, damit man sie bei Bedarf jederzeit zur Hand hat. Achten Sie darauf, dass die Sicherheits- und Wartungshinweise genau befolgt werden. Eine von dieser Anleitung abweichende Verwendung kann zu einer Gefährdung der Gesundheit, zu Unfällen oder Schäden am Gerät führen, für die der Hersteller und Vertreiber keine Haftung übernimmt.

Persönliche Sicherheit

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren, um festzustellen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Sie geeignet ist. Dies gilt insbesondere für Personen, die eine erbliche Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten haben, rauchen, einen hohen Cholesterinspiegel aufweisen, übergewichtig sind und/oder sich im letzten Jahr nicht regelmäßig bewegt haben. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf die Herzfrequenz auswirken, ist eine ärztliche Beratung unbedingt erforderlich. Bitte beachten Sie auch, dass übermäßiger Sport Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Sollten Sie während des Trainings Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Kurzatmigkeit oder andere abnormale Symptome verspüren, brechen Sie das Training bitte sofort ab und suchen Sie im Notfall einen Arzt auf.

Sportgeräte sind in der Regel kein Spielzeug. Sofern nicht anders beschrieben, darf das Gerät jeweils nur von einer Person zu Trainingszwecken verwendet werden. Es darf daher nur entsprechend seiner Zweckbestimmung und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden. Personen wie Kinder, körperlich und geistig beeinträchtigte Personen sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer anderen Person benutzen, die Hilfe und Unterstützung leisten kann. Kinder dürfen das Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen. Achten Sie darauf, dass der Benutzer und andere Personen sich niemals im Bereich der beweglichen Teile bewegen oder aufhalten.

Tragen Sie Trainingskleidung und Sportschuhe, die für das Fitnesstraining geeignet sind. Achten Sie darauf, dass die Kleidung nicht zu lang ist, damit sie sich beim Training nicht im Gerät verfangen kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, möglichst festen Stand bieten und eine rutschfeste Sohle haben.

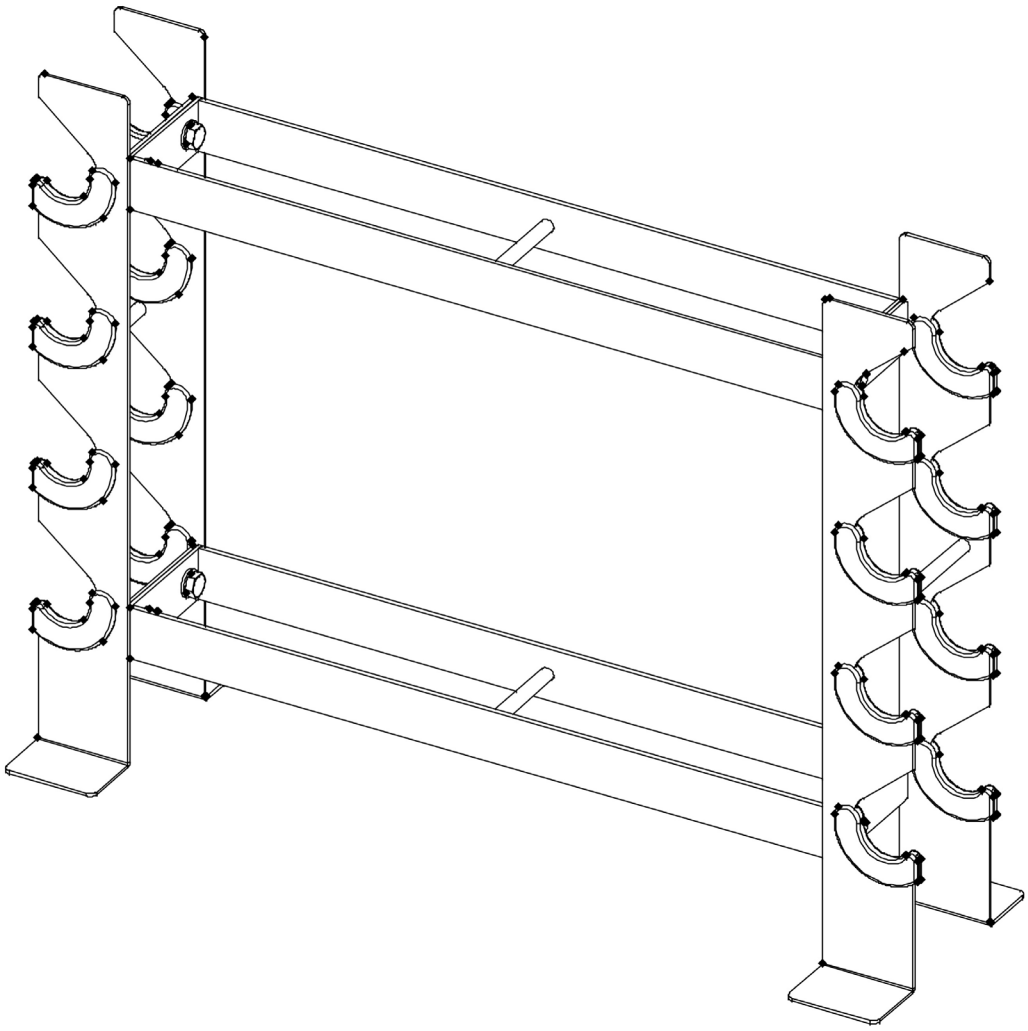
Montage

Überprüfen Sie, ob alle in der Teileliste aufgeführten Teile und Werkzeuge vorhanden sind. Bitte beachten Sie, dass einige Teile vormontiert sein können. Halten Sie Kinder und Tiere während der Montage vom Montagebereich fern. Werkzeuge, Verpackungsmaterial (z. B. Folie) oder Kleinteile können eine Verletzungs- oder Erstickungsgefahr darstellen. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie während des Zusammenbaus genügend Bewegungsfreiheit haben. Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen fest angezogen sind, um einen sicheren Betriebszustand des Gerätes zu gewährleisten.

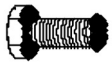
Trainingsort

Stellen Sie das Gerät an einem ebenen, stabilen und trockenen Ort auf. Unebene Flächen können durch verstellbare Teile des Gerätes, falls vorhanden, ausgeglichen werden. Um empfindliche Oberflächen vor Kratzern und Schmutz zu schützen, empfehlen wir, den Boden mit Bodenschutzmatten zu unterlegen. Bitte entfernen Sie auch alle Gegenstände im erforderlichen Trainingsradius, bevor Sie mit dem Training beginnen. Der Einsatz im Freien oder in Räumen mit erhöhter Luftfeuchtigkeit ist nicht erlaubt.

TECHNISCHE DATEN IM ÜBERBLICK



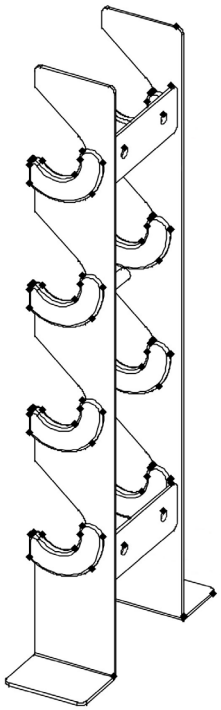
Abmessungen des Produkts: 68x20.2x52cm
Gewicht des Artikels: 6 kg



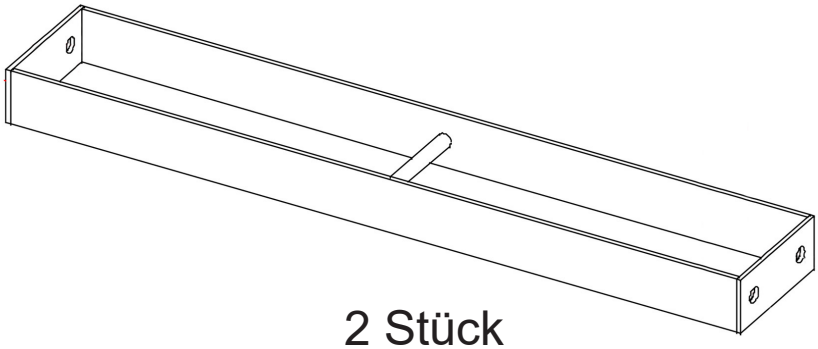
Schraube M8*10 - 8 Stück



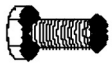
Unterlegscheibe M8 - 8 Stück



2 Stück



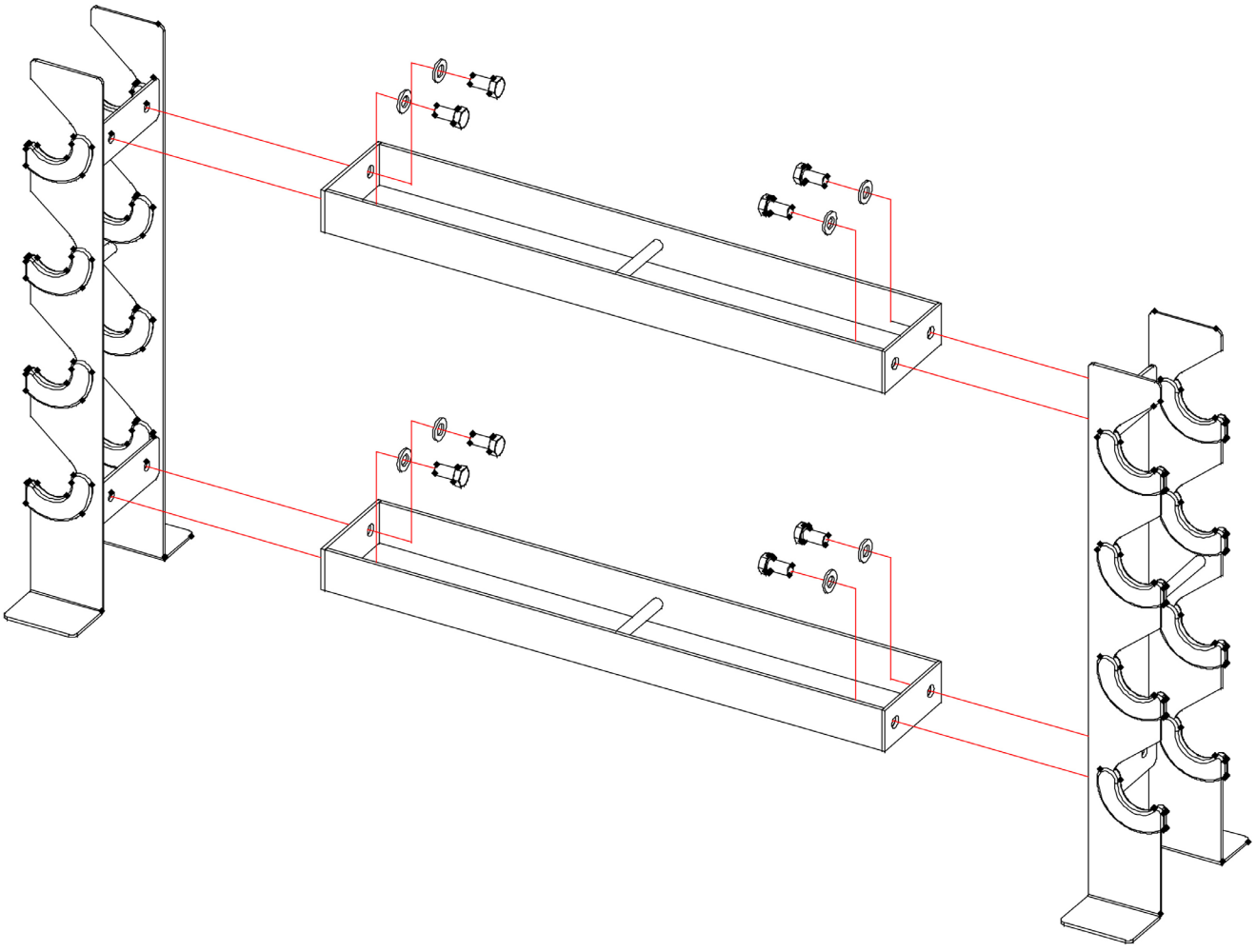
2 Stück



Schraube M8*10 - 8 Stück



Unterlegscheibe M8 - 8 Stück



Reinigung

Bitte verwenden Sie zur Reinigung nur ein leicht feuchtes Tuch. Verwenden Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Reinigung der Oberfläche, da dies zu Schäden führen kann. Das Gerät ist nur für den privaten Haushalt und für die Verwendung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und halten Sie es von Feuchtigkeit fern. Schäden, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, sind unter keinen Umständen gedeckt durch die Garantie.

Wartung

Wir empfehlen, die Schrauben und beweglichen Teile in regelmäßig zu überprüfen. Das Produkt darf nur dann zum Training verwendet werden, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen oder benötigte Ersatzteile wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst. WARNUNG: Das Produkt darf erst nach erfolgreicher Reparatur wieder in Betrieb genommen werden.

Entsorgung

Bitte entsorgen Sie das Gerät, das Zubehör und die Verpackung umweltfreundlich und entsorgen Sie sie nicht mit Haushaltsmüll. Innerhalb der EU weist das Symbol darauf hin, dass das Gerät nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden darf. Der Artikel enthält wertvolle recycelbare Materialien und sollten einem Recyclingsystem zugeführt werden, um die Umwelt und die Menschliche Gesundheit zu schützen, die durch die unkontrollierte Abfallentsorgung beschädigt werden kann.

GARANTIE

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungsbzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels bist Du verpflichtet, diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Austausch zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen. Geräte für den Heimgebrauch sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge. Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen, die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie. Bitte bewahre, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und sende keine Ware unfrei an unsere Adresse. Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit. Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller :

Gorilla Sports GmbH
Nordring 80
64521 Groß-Gerau

Hier finden Sie eine Übersicht über unsere internationalen Partner:
www.gorillasports.eu.

Trainingsvorbereitungen

Bevor mit dem Training begonnen wird, muss sich nicht nur das Trainingsgerät in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Du bzw. Dein Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher solltest Du, wenn Du seit längerer Zeit kein Kraft-/Ausdauertraining mehr absolviert hast, vor Beginn Deines Trainings in jedem Fall Deinen Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Bitte besprich auch mit Deinem Arzt Dein Trainingsziel; sicher kann er Dir wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen, die über 35 Jahre alt sind, Personen, die Übergewicht und/ oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes, aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung. Plane daher Dein Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Erstelle diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass für ausreichend Motivation während des Trainings gesorgt wird. Ideal hierzu ist Musik. Sorge auch für Trainingsbelohnungen. Setze Dir realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 kg abzunehmen, innerhalb von sechs Wochen das Trainingsgewicht um 10 kg zu steigern, etc... Wenn Deine Ziele erreicht wurden, belohne Dich selbst.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen, an 3 bis 4 Tagen pro Woche Ausdauer-/Krafttraining zu absolvieren. Je häufiger Sie trainieren, desto schneller erreichen Sie Ihr Trainingsziel. Achten Sie jedoch bei der Planung Ihres Trainings darauf, dass Sie genügend Trainingspausen einlegen, damit Ihr Körper genügend Zeit zur Erholung und Regeneration hat. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie sich mindestens einen Tag frei nehmen.

Hydration

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings unerlässlich. Während einer 60-minütigen Trainingseinheit kann es durchaus zu einem Flüssigkeitsverlust von bis zu 0,5 Litern kommen. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen, ist Apfelschorle in einem Mischungsverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralstoffe enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. 30 Minuten vor Beginn der Trainingseinheit sollten Sie etwa 330 ml trinken. Achten Sie während des Trainings auf eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Warm-Up vor dem Training

Bitte absolvieren Sie ein Warm-Up vor jeder Trainingseinheit. Wärmen Sie Ihren Körper auf, indem Sie 5 - 7 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei geringer Belastung mit einem Springseil, Crosstrainer oder Ähnlichem trainieren. So bereiten Sie sich optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Hören Sie nie direkt nach der Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort mit dem Training auf. Lassen Sie Ihr Training, ähnlich wie bei der Aufwärmphase, noch 5 – 7 Minuten bei geringer Belastung auf einem Heimtrainer, Crosstrainer oder Ähnlichem locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.

Vordere Oberschenkelmuskulatur



Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel so weit nach hinten, bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 15 bis 20 Sekunden lang. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen Sie das Bein langsam wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.

Bein- und untere Rückenmuskulatur



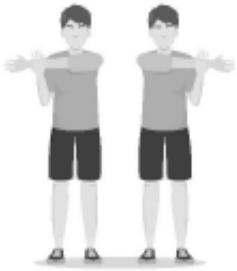
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie, mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 15 bis 20 Sekunden lang. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Trizeps und Schultern



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf zur rechten Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand am linken Ellbogen, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Halten Sie diese Position für 15 – 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung nun mit der rechten Hand.

Oberkörper



Führen Sie den ausgestreckten linken Arm auf Schulterhöhe am rechten Arm vorbei und ziehen Sie mit der rechten Hand am linken Oberarm, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Halten Sie diese Position für 15-20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung nun mit der rechten Hand.

GORILLA SPORTS

NORDRING 80, 64521 GROß-GERAU
WWW.GORILLASPORTS.EU