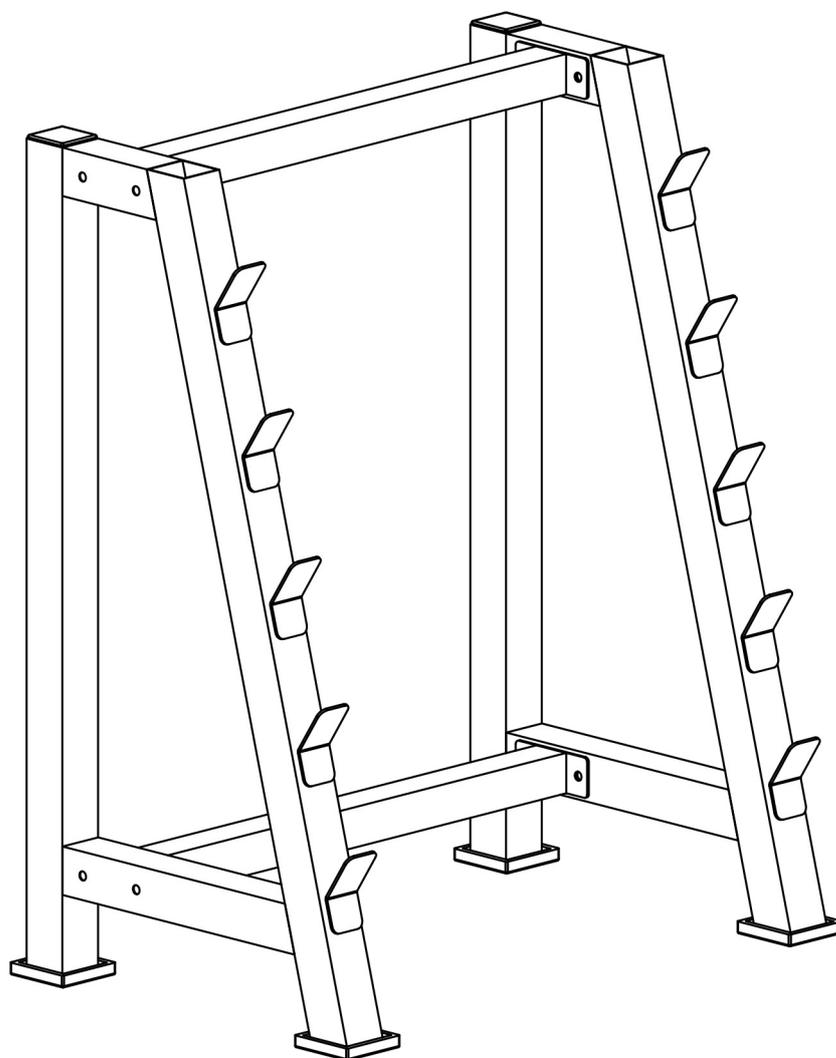


RACK PALESTRA



100769-00019-0001

GENTILE CLIENTE,

Grazie per aver scelto questo prodotto. Si prega di leggere attentamente il manuale per evitare danni derivanti da un uso improprio. Se il prodotto viene condiviso, assicurarsi di fornire anche questo manuale.



INFORMAZIONI IMPORTANTI E ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Informazioni generali

Assicurarsi che tutti gli utilizzatori del dispositivo abbiano letto e compreso le istruzioni di montaggio e di funzionamento. Le istruzioni devono essere considerate parte integrante del prodotto e conservate in un luogo sicuro per consultazioni future. È fondamentale attenersi rigorosamente alle istruzioni di sicurezza e manutenzione. Qualsiasi deviazione da tali indicazioni può causare problemi di salute, incidenti o danni al dispositivo, per i quali il produttore e il distributore non assumono alcuna responsabilità.

Assemblaggio

Verificare che tutte le parti e gli strumenti elencati nella lista siano presenti. Alcune parti potrebbero essere pre-assemblate. Tenere bambini e animali lontani dall'area di montaggio. Strumenti, materiali di imballaggio (come la pellicola) o parti piccole possono rappresentare un rischio di lesioni o soffocamento. Assicurarsi di avere spazio sufficiente per muoversi durante il montaggio. Prima dell'uso del dispositivo e a intervalli regolari, controllare che tutte le viti, i dadi e le altre connessioni siano ben serrate per garantire un funzionamento sicuro. L'uso al di fuori dello scopo previsto non è consentito e può causare incidenti, rischi per la salute o danni al dispositivo di allenamento. Il distributore non è responsabile per danni causati da un uso improprio o inappropriato.

Sicurezza personale

Prima di utilizzare il dispositivo, consultare il medico di famiglia per determinare se l'allenamento è adatto dal punto di vista della salute. Questo è particolarmente importante per le persone con predisposizione ereditaria a ipertensione o malattie cardiache, fumatori, individui con alti livelli di colesterolo, persone in sovrappeso e coloro che non si sono allenati regolarmente nell'ultimo anno. Se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, è essenziale ottenere un parere medico. Un esercizio eccessivo può essere dannoso per la salute. In caso di debolezza, nausea, vertigini, dolore, mancanza di respiro o altri sintomi anomali durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico.

Come regola generale, l'attrezzatura sportiva non è un giocattolo. Salvo diversa indicazione, l'attrezzatura può essere utilizzata solo da una persona alla volta. Deve essere utilizzata come previsto e solo da persone adeguatamente informate e istruite. Bambini e persone con disabilità dovrebbero utilizzare il dispositivo solo sotto la supervisione di qualcuno in grado di assisterli e guidarli. Devono essere adottate misure per evitare che bambini non sorvegliati utilizzino il dispositivo. Assicurarsi che nessuno si trovi vicino alle parti mobili del dispositivo durante l'uso.

Ambiente di allenamento

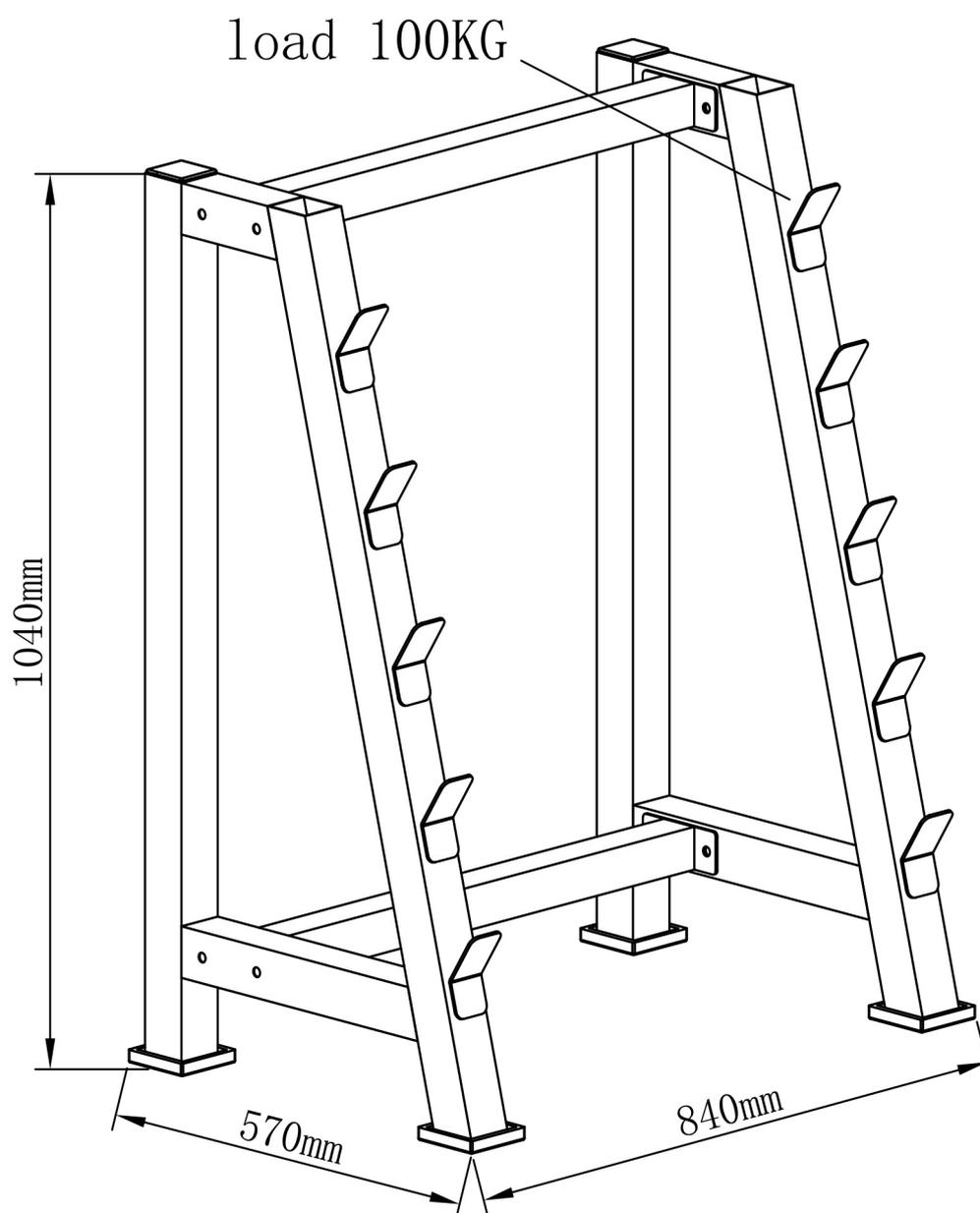
Posizionare il dispositivo su una superficie piana, stabile e asciutta. Se disponibile, utilizzare le parti regolabili del dispositivo per compensare le superfici irregolari. Per proteggere le superfici sensibili da segni di pressione e sporcizia, posizionare un tappetino di protezione sotto il dispositivo. Prima di iniziare, rimuovere tutti gli oggetti che si trovano nel raggio di azione richiesto. Non è consentito l'uso all'aperto o in ambienti con elevata umidità.

Abbigliamento e calzature da allenamento

Indossare abbigliamento e scarpe da allenamento appropriati durante l'uso del dispositivo. L'abbigliamento deve essere tale da non poter rimanere impigliato nell'attrezzatura durante l'uso. Le scarpe da allenamento devono garantire una presa salda e avere soles antiscivolo.

Posizionamento e stoccaggio

Questo attrezzo è progettato esclusivamente per l'uso in ambienti interni asciutti e ben ventilati. È severamente vietato l'uso o la conservazione in ambienti umidi o bagnati, come saune, piscine o spazi esterni come balconi, terrazze, giardini o garage. L'elevata umidità e le basse temperature in questi ambienti possono causare difetti elettronici, corrosione e ruggine, che non sono coperti dalla garanzia. Scegliere un luogo asciutto, pianeggiante e ben ventilato sia per l'allenamento che per la conservazione. Assicurarsi che l'area di allenamento sia adeguatamente ventilata per mantenere livelli ottimali di ossigeno. Dopo un'inattività prolungata, verificare che tutti i dispositivi di fissaggio siano ben saldi prima di utilizzare il dispositivo.



Dimensioni (L x P x A): 57 x 84 x 104 cm

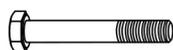
Capacità massima di peso: 500 kg, 100 kg per livello

Washer $\varnothing 10$



16x

Bolt M10*77



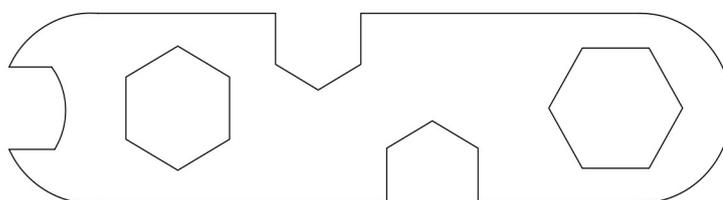
8x

Nut M10



8x

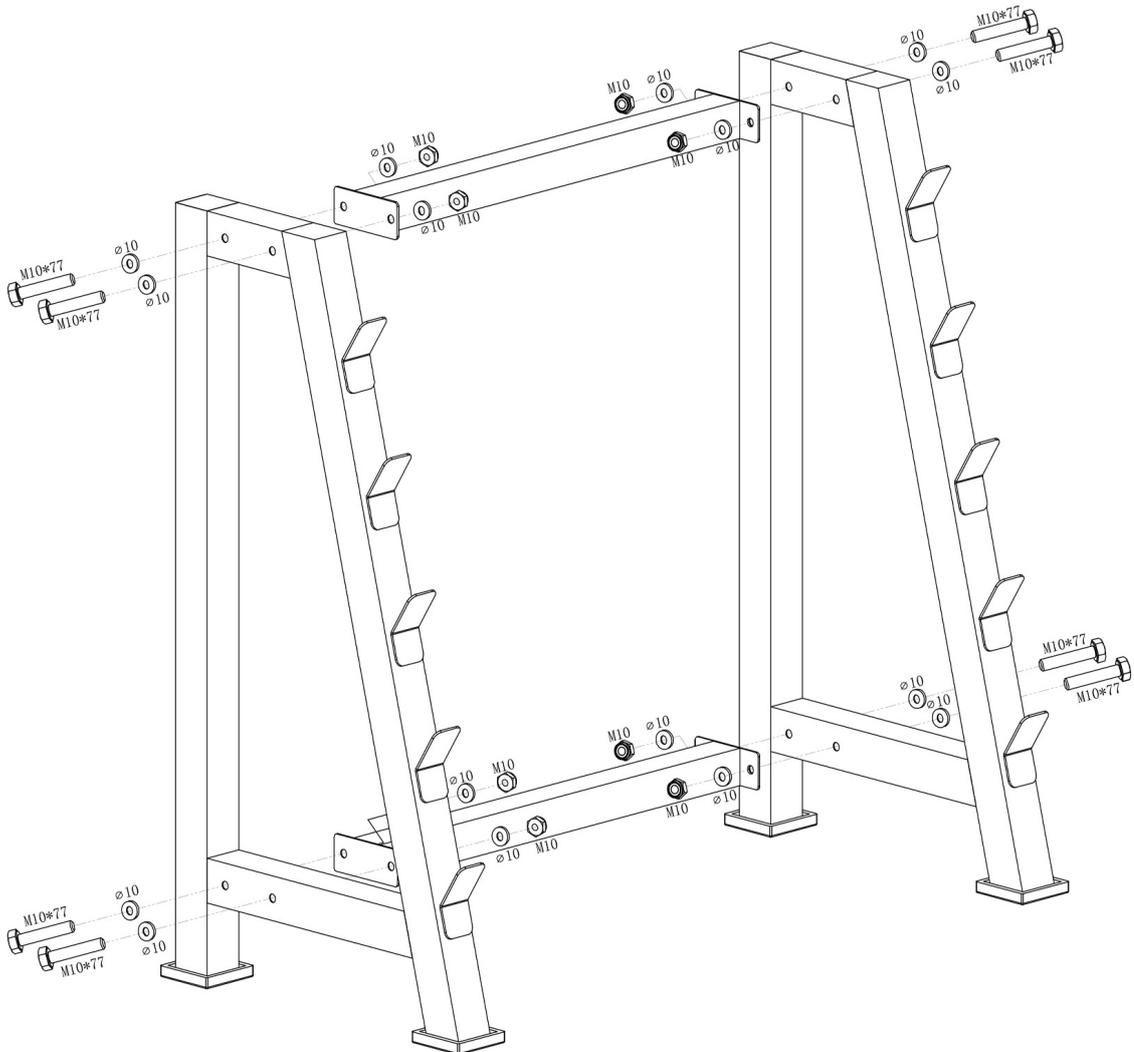
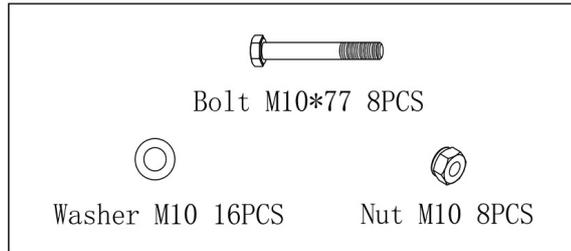
Spanner



2x

PASSO 1

1.



Pulizia

Pulire il dispositivo di allenamento dopo ogni sessione. Utilizzare solo un panno leggermente umido per la pulizia. Non utilizzare mai benzina, diluente o altri prodotti aggressivi, poiché potrebbero danneggiare la superficie. Il dispositivo è adatto esclusivamente all'uso privato e interno. Mantenere il dispositivo pulito e asciutto. I danni causati da sudore o altri liquidi non sono coperti dalla garanzia.

Manutenzione

Controllare regolarmente le viti e le parti mobili. Il dispositivo deve essere utilizzato per l'allenamento solo se in condizioni ottimali di funzionamento. Per riparazioni o parti di ricambio, contattare il servizio clienti.

ATTENZIONE: Non utilizzare il dispositivo finché non è stato riparato correttamente.

Preparazione all'allenamento

Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che sia l'attrezzatura che il corpo siano in buone condizioni. Se non si è svolto un allenamento di forza o resistenza per un lungo periodo, consultare il proprio medico di famiglia e sottoporsi a un controllo fitness. Discutere i propri obiettivi di allenamento con il medico, specialmente se si hanno più di 35 anni, si è in sovrappeso o si hanno problemi cardiovascolari.

Pianificazione dell'allenamento

Un allenamento efficace, mirato e motivante richiede una buona pianificazione. Integrare l'allenamento nella routine quotidiana. Un allenamento non pianificato può essere facilmente interrotto o rimandato. Pianificare le sessioni di allenamento a lungo termine, per mesi, e non solo di giorno in giorno o di settimana in settimana. Inserire strategie di motivazione durante gli allenamenti, come ascoltare musica. Impostare obiettivi realistici, come perdere 1 kg in quattro settimane o aumentare il peso dell'allenamento di 10 kg in sei settimane, e premiarsi al raggiungimento di tali obiettivi.

Frequenza di allenamento

Gli esperti consigliano 3 o 4 giorni di allenamento di resistenza/forza a settimana. Più frequentemente ci si allena, più velocemente si raggiungeranno gli obiettivi. Tuttavia, è importante concedere sufficienti pause tra le sessioni per permettere al corpo di recuperare e rigenerarsi. Prendere almeno un giorno di riposo dopo ogni sessione di allenamento.

Idratazione

Un'adeguata assunzione di liquidi è fondamentale prima e durante l'allenamento. Durante una sessione di 60 minuti, si può perdere fino a 0,5 litri di liquidi. Per compensare, bere una spruzzata di succo di mela in rapporto di un terzo di succo di mela e due terzi di acqua minerale, che reintegra gli elettroliti e i minerali persi. Bere circa 330 ml 30 minuti prima di iniziare la sessione e mantenere un'idratazione equilibrata durante l'allenamento.

Riscaldamento

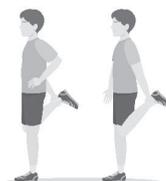
Riscaldare il corpo per 5-7 minuti a bassa intensità, utilizzando una corda per saltare, un cross-trainer o attrezzature simili. Questo prepara il corpo all'allenamento imminente.

Defaticamento

Non interrompere bruscamente l'allenamento. Ridurre gradualmente l'intensità per 5-7 minuti su una cyclette, un cross-trainer o attrezzature simili, e poi allungare bene i muscoli.

Cosce

Appoggiarsi con la mano destra contro un muro o l'attrezzatura per l'esercizio. Sollevare il piede sinistro all'indietro e tenerlo con la mano sinistra, con il ginocchio rivolto verso il basso. Tirare indietro la coscia fino a sentire un leggero allungamento nel muscolo. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi rilasciare lentamente il piede e abbassare la gamba. Ripetere con la gamba destra.

**Gambe e schiena bassa**

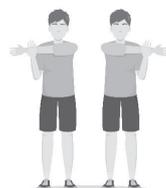
Sedersi sul pavimento con le gambe distese. Cercare di afferrare la parte superiore dei piedi con entrambe le mani, allungando le braccia e inclinando leggermente il busto in avanti. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi raddrizzare lentamente il busto.

**Tricipiti e spalle**

Portare la mano sinistra dietro la testa fino alla spalla destra. Tirare il gomito sinistro con la mano destra fino a sentire un leggero allungamento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi ripetere con la mano destra.

**Parte superiore del corpo**

Estendere il braccio sinistro oltre il braccio destro all'altezza della spalla. Tirare il braccio superiore sinistro con la mano destra fino a sentire un leggero allungamento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, quindi ripetere con la mano destra.



La garanzia per il dispositivo decorre dalla data di acquisto ed è valida per 24 mesi. Essa copre i difetti derivanti da difetti di fabbricazione o di materiale per i prodotti acquistati direttamente da Gorilla Sports GmbH o da uno dei nostri partner autorizzati.

LA GARANZIA NON COPRE:

- Danni dovuti a uso improprio, negligenza o danni intenzionali
- Mancata manutenzione o pulizia
- La normale usura di parti come cuscinetti, cinghie, rulli, ecc.
- Danni causati da liquidi, riparazioni non autorizzate o parti non Gorilla Sports
- Problemi derivanti da un montaggio non corretto
- Dispositivi destinati all'uso domestico che vengono utilizzati a livello commerciale o industriale.

Per garantire la massima protezione, si consiglia di conservare l'imballaggio originale durante il periodo di garanzia, nel caso in cui sia necessario restituire il prodotto. Si noti che la richiesta di garanzia non prolunga il periodo di garanzia originale.

Il nostro team di assistenza è a disposizione per rispondere a qualsiasi domanda o dubbio durante il periodo di garanzia. Per aiutarci a servirvi il più rapidamente possibile, vi preghiamo di avere a disposizione il nome del prodotto, la data di acquisto e il numero di serie. Conservate sempre la prova d'acquisto o la fattura per assicurarvi che il vostro caso di assistenza venga trattato in modo efficiente. Non esitate a contattarci!



GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU