



TriaTrainer

Aufbau- und Trainingsanleitung

Használati útmutató



Inhalt	Seite/n
<i>Tartalomjegyzék</i>	<i>Oldalak</i>
Produktdetails / Hinweise <i>Termékadatok / Általános információk</i>	3
Sicherheitshinweise <i>Biztonsági utasítások</i>	4-5
Handhabung <i>Kezelési utasítások</i>	6-7
Montagehinweise / Service <i>Általános utasítások / karbantartás</i>	8-9
Aufbauanleitung <i>Szerelési utasítások</i>	10-11
Übungen <i>Gyakorlatok</i>	12-16

Modellbezeichnung:
TriatTrainer

**Maße (ausgeklappt),
Gewicht:**
Breite: 35 cm
Heiße: 44 cm
Länge: 140 cm
Gewicht: 14 kg

Materialien:
Holz, Leder, Metall

Anlieferung:
Lieferung in 1 Carton,

Funktionen / Anwendungsbereich:
Kraft und Coordination

Wichtige Hinweise:

Holz ist ein Naturmaterial und kann bei der Benutzung Geräusche von sich geben. Vorsicht vor Splintern. Das Holz kann Unregelmäßigkeiten **in der** Farbe und in der Form haben. Dies ist kein Grund zur Beanstandung.

Wir empfehlen das Verpackungsmaterial aufzubewahren. Bei Nichtaufbewahrung bitte fachgerecht entsorgen.

Warnhinweis:

**Benutzung unter unmittelbarer
Aufsicht von Erwachsenen!**

**Vorsicht vor Quetschungen beim
Aus- einander- bzw.
Zusammenklappen.**

Maximale Belastung: 120 kg.

Termék:
TriatTrainer

**Méreték (teljesen kihajtott helyzetben)
/ Súly**
Szélesség: 35 cm / 13.8"
Magasság: 44 cm / 17.3"
Hossz: 140 cm / 55,1"
Súly: 14 kg / 30,9 Lb

Anyagok:
Fa, bőr, fém

Kézbesítés:
Szállítás 1 dobozban

Funkció / felhasználási terület:
Erő és koordináció

Fontos megjegyzések:

A fa természetes anyag ezért használat közben ropogó zajt okozhat. Mindig ellenőrizze, hogy a fa nem szádkásodott. A fa mintázata szabálytalanságokkal járhat. Ezek nem adnak okot panaszra. A fa természetesen reagál a környezeti hatásokra, színe a fényre változhat, anyaga puhul/merevedik. Elengedhetetlen, hogy minden szerelvényt használat előtt rendszeresen ellenőrizzen. Javasoljuk, hogy a csomagolóanyagot addig őrizze meg, amíg a termék biztonságosan használatra nem áll.

FIGYELMEZTETÉS:

Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a TriatTrainer-t.

Kérjük, legyen óvatos a TriatTrainer összecukásakor / kibontásakor, különben sérülések léphetnek fel.

Max. teherbírás: 120 kg

Sicherheitshinweise:

Bitte lesen und beachten Sie unbedingt die folgenden Hinweise zur Handhabung, zum Umgang mit dem Gerät sowie zur Wartung des Gerätes.

Bitte bewahren Sie diese an geeigneter Stelle auf, um im Bedarfsfall nachschlagen zu können.

Bei Beachtung der Sicherheitshinweise sowie der Montage- und Inbetriebnahme-Anleitung ist der Betrieb des Gerätes sicherheitstechnisch unbedenklich.

1. Das Gerät ist für ausgewachsene Personen bestimmt und darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck des Körpertrainings verwendet werden. Wird dies nicht beachtet, kann der Hersteller für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch entstehen, nicht verantwortlich gemacht werden.

2. Die Sicherheit kann durch beschädigte Bauteile beeinträchtigt sein. Deshalb unterlassen Sie die Verwendung des Gerätes im Falle dass eines der Originalbauteile nicht funktionsfähig, beschädigt oder verschlissen ist. Ersetzen Sie das defekte Teil nur mit Original-Ersatzteilen vom Hersteller.

3. Bei falsch ausgeführten Reparaturen oder Ersatzteilen, die nicht vom Hersteller stammen, können Gefahren entstehen.

4. Selbstständige Eingriffe oder Manipulationen des Gerätes können zu Beschädigungen oder Beeinträchtigungen in der Nutzung führen oder sogar gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Änderungen am Gerät sollten ausschließlich von Fachpersonal durchgeführt werden.

5. Holz ist ein natürliches Material und gibt dem Druck von Schrauben leicht nach. Ziehen Sie deshalb regelmäßig (mindestens alle 2 Monate) die Verbindungsschrauben mit einem passenden Werkzeug nach. Kontrollieren Sie das Gerät auf Fehler.

6. Alle Personen, vor allem Kinder, sind auf die Gefahren der Nutzung des Gerätes vorher hinzuweisen. Kinder sollten das Gerät nie ohne Aufsicht einer erwachsenen Person nutzen.

7. Konsultieren Sie vor Nutzung des Gerätes Ihren Hausarzt und überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand. Die falsche körperliche Nutzung des Gerätes kann zu Gesundheitsschäden führen. Vor allem die übermäßige körperliche Beanspruchung kann gefährlich sein. Bauen Sie Ihr Trainingsprogramm über einen längeren Zeitraum auf.

Biztonsági utasítások:

Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat az új fitneszeszköz helyes használatához, kezeléséhez és karbantartásához. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából. Ezeknek az utasításoknak a gondos betartása mindig biztosítja a berendezés biztonságos használatát.

1. Ez az edzőeszköz kizárólag felnőttek számára készült, és kizárólag a fizikai erőnlét javítására szolgál. Kérjük, ennek megfelelően használja.

2. A sérült alkatrészek befolyásolhatják a gép biztonságos használatát. Ne használja a gépet, ha egy vagy több eredeti alkatrész sérült, kopás/elhasználódás jeleit mutatja, vagy nem teljesen működőképes. A gyári alkatrészeket csak eredeti alkatrészekre cserélje ki.

3. A helytelen javítási munkák vagy a nem a gyártótól származó pótalkatrészek veszélyt és károkat okozhatnak. Ebben az esetben a gyártó nem tehető felelőssé.

4. Az átalakítás vagy a gép eredeti kialakításának megváltoztatása károsodáshoz és / vagy fizikai sérülésekhez vezethet. A TriaTrainer módosításait csak a gyártó professzionális alkalmazottai végezhetik.

5. A fa természetes anyag. A rögzítőcsavarok nyomot hagyhatnak a fán. A fa rugalmassága miatt a csavarokat rendszeresen meg kell húzni (min. kéthavonta) alapon. Az eljárás során ellenőrizze a TriaTrainer-t.

6. A TriaTrainer-t használó személyeket, különösen a gyermekeket, használat előtt tájékoztatni kell a biztonsági kockázatokról. Gyermekek soha ne használják a gépet felnőtt felügyelete nélkül.

7. Mielőtt elkezdené használni a gépet, győződjön meg arról, hogy jó fizikai és feltételes egészségi állapotban van. Használat előtt konzultáljon orvosával. A helytelen használat és / vagy a túlzott testmozgás egészségkárosodáshoz vezethet. Lassan növelje az edzés mennyiségét.

Handhabung:

Bitte lesen Sie diese Handhabungshinweise sorgfältig durch! Die hier genannten Informationen helfen Ihnen, das Gerät richtig zu verwenden und zu warten.

1. Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn die Montage complete und nach Anleitung erfolgt ist.

2. Erlernen Sie vor dem ersten Training die möglichen Einstellungs- möglichkeiten des Gerätes und nehmen Sie die für Ihre physischen Gegebenheiten richtigen Einstellungen vor.

3. Vergewissern Sie sich vor jedem Training, **dass** die Schrauben gut angezogen sind, so dass das Gerät nicht plötzlich zusammenklappen kann.

4. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf. In Feuchträumen können Metallteile des Gerätes rosten.

5. Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und fri- schen Tuch abgewischt werden. Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.

6. Kinder sollten das Gerät niemals ohne Beaufsichtigung einer erwach- senen Person nutzen. Während des Trainings hat der Trainierende dafür zu sorgen, **das** s keine andere Perso- nen (insbesondere Kinder) den Trainingsablauf stören oder in das Gerät greifen.

7. Für das Training empfehlen wir geeignete Trainingskleidung und Trainingsschuhe.

8. Sollte das Holz durch Schuhe oder andere Gegenstände verunreinigt sein, empfehlen wir Ihnen unser Pflegeset. Die Verunreinigung kann mit dem Schleifvlies entfernt werden und anschließend wird die Stelle neu geölt. Verwenden Sie nur Original- Öl des Herstellers.

Kezelési utasítások:

Kérjük, figyelmesen olvassa el ezeket a kezelési utasításokat. A következő információk segítenek a TriaTrainer helyes használatában.

1. Ne használja a TriaTrainert az eszköz teljes összeszerelése, biztonsági utasítások elolvasása és megértése előtt.

2. Tájékozódjon a TriaTrainer által kínált különböző beállítási lehetőségekről.

3. A termék használata előtt ellenőrizze az összes rögzítést.

4. Tartsa a TriaTrainert száraz helyen. A páratartalom (úszómedence területe vagy hasonló) a fém alkatrészek korróziójához vezethet.

5. Minden edzés után tisztítsa meg a TriaTrainert nedves ruhával.

6. Gyermek nem használhatja a TriaTrainert felnőtt felügyelete nélkül. Az edzés során ügyeljen arra, hogy más emberek (főleg gyermekek) ne zavarják vagy ériék el a berendezés állítható részeit.

7. Mindig viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt az edzéshez.

8. A berendezés fájának karbantartásához javasoljuk karbantartási készletünk használatát.



Montagehinweise:

Packen Sie das Gerät zuerst complete aus und überprüfen Sie, ob Transportschäden vorliegen.

Das Verpackungsmaterial sollte erst nach kompletter Montage und zufriedenstellender Inbetriebnahme des Gerätes fachgerecht entsorgt werden, da dieses eventuell als Transportverpackung für Rücksendungen dienen kann.

Prüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung. Sollten Teile fehlen oder defekt angeliefert sein, wenden Sie sich bitte an den Fachhändler oder den Hersteller.

Sie sollten genügend Platz für das Aufstellen des Gerätes haben. Beachten Sie die Hinweise auf den folgenden Seiten. Kontrollieren Sie nach vollständigem Aufbau alle Schraubverbindungen nochmals sorgfältig nach.

Service:

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn

Phone 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de
www.nohrd.de



Általános utasítások

Gondosan csomagolja ki a gépet, és ellenőrizze a szállítási sérüléseket.

Tartsa meg a csomagolóanyagot mindaddig, amíg sikeresen össze nem szereli és amíg kielégítően nem használja a gépet.

Ha sérült vagy hiányzó alkatrészeket talál, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a helyi kereskedővel vagy a gyártóval.

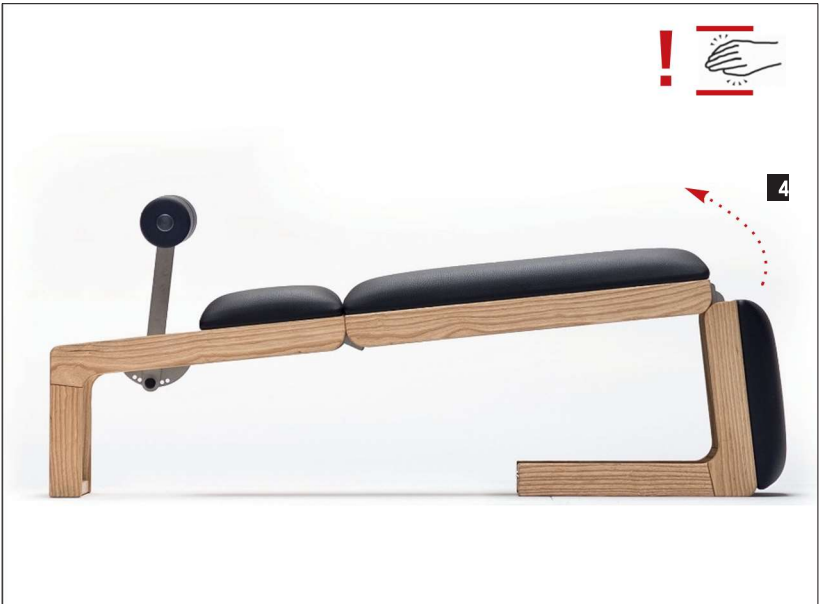
Olvassa el figyelmesen az összeszerelési kézikönyvet. Szerelje össze a gépet a kézikönyv utasításait követve.

Olvassa el és figyelmesen és kövesse az összes információt. Ügyeljen arra, hogy az összeszerelés befejezése után ellenőrizze újra az összes rögzítést.

Szervíz:

*Orrlabda.hu Kft
Frankel Leó Út- 7-
Budapest 1027
Magyarország
Telefon: +36706706931*

*sales@waterrower.hu
www.waterrower.hu*





Der TriaTrainer lässt sich in drei verschiedenen Positionen benutzen. Bitte probieren Sie keine anderen Positionen aus, da das Gerät hierfür nicht konzipiert ist und Schaden nehmen könnte.

Wenn Sie den TriaTrainer im zugeklappten Zustand verwenden, muss dieser arretiert werden (siehe Abbildung 1, S. 10), damit er beim Training nicht auseinander klappen kann.

Der TriaTrainer steht mit dem Rahmen direkt auf dem Boden. Dies kann dazu führen, dass Ihr Boden oder auch das Gerät verkratzen. Bitte benutzen Sie bei Bedarf die separat erhältlichen Filzgleiter (www.nohrd.de), um diese auf den Rahmen zu kleben oder nutzen Sie eine Trainingsmatte.

A TriaTrainer három különböző pozícióba állítható. Kérjük, ne próbálja meg további pozíciókba manőverezni, mivel csak a megjelenített 3 módon való működésre tervezték, és ezért kárt szenvedhet.

Összecsukva le kell zárni a TriaTrainert (10. oldal, 1. ábra).

Ez biztosítja, hogy a TriaTrainer használat közben véletlenül se nyíljon ki.

A TriaTrainer keret szilárdan és közvetlenül a padlón áll. Annak érdekében, hogy ne karcolódjon meg a padló vagy a gép, kérjük, ragasszuk ragasztós filcpárnáinkat közvetlenül a keretre (külön kapható), vagy használjon edzőszőnyeget a gép alatt.



