

Soozier

A91-049

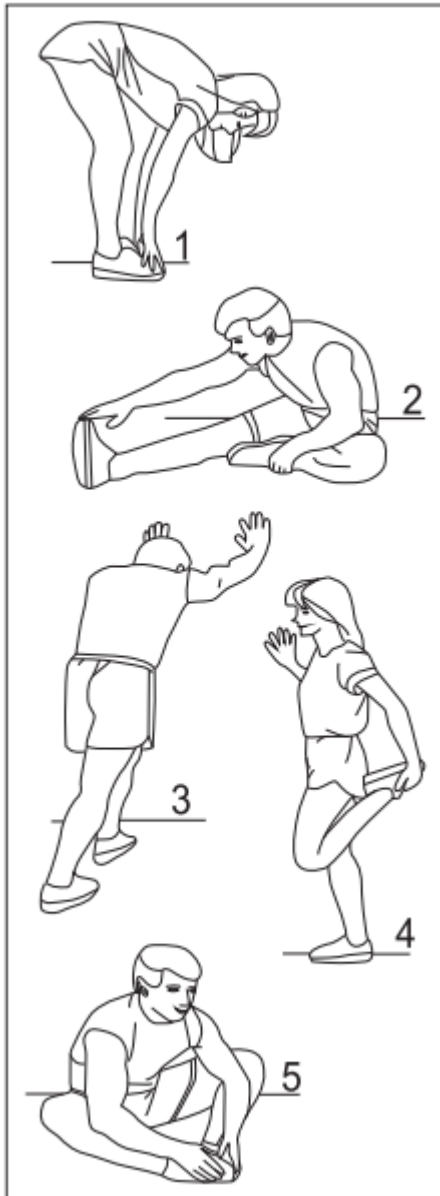


Μονόζυγο Τοίχου από Ατσάλι

Σημαντικές Πληροφορίες Ασφάλειας

Παρακαλούμε κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο αυτό το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Η ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο εάν ο εξοπλισμός συναρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού έχουν ενημερωθεί για όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να καθορίσετε εάν έχετε οποιοσδήποτε σωματικές ή υγειονομικές καταστάσεις που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν κίνδυνο για την υγεία σας και την ασφάλειά σας, ή να σας εμποδίσουν να χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό σωστά. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη, ιδιαίτερα εάν λαμβάνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό σας ρυθμό, την πίεση του αίματος ή τα επίπεδα χοληστερόλης σας.
3. Να είστε ενήμεροι για τα σήματα του σώματός σας. Λάθος ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Διακόψτε την άσκηση αν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνος, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, υπερβολική δύσπνοια, αίσθημα ζάλης ή ναυτίας. Εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα άσκησης.
4. Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός προορίζεται μόνο για χρήση από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε μια στερεή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το δάπεδο ή το χαλί σας. Για την ασφάλεια, ο εξοπλισμός θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερου χώρου γύρω του.
6. Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, ελέγξτε ότι τα παξιμάδια και οι βίδες είναι ασφαλώς σφιγμένα.
7. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν εξετάζεται τακτικά για ζημιές ή/και φθορά.
8. Χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό σύμφωνα με τις οδηγίες. Αν βρείτε οποιοδήποτε ελαττωματικό εξάρτημα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του εξοπλισμού, ή αν ακούσετε κάποιο ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση, σταματήστε αμέσως. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό έως ότου επιλυθεί το πρόβλημα.
9. Φορέστε κατάλληλη ενδυμασία κατά τη χρήση του εξοπλισμού. Αποφύγετε τη χρήση χαλαρών ρούχων που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό ή να περιορίσουν την κίνηση.
10. Ο εξοπλισμός προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση, με μέγιστο βάρος χρήστη 100 κιλών.
11. Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
12. Να είστε προσεκτικοί όταν σηκώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό για να αποφύγετε τραυματισμούς στην πλάτη. Χρησιμοποιείτε πάντα σωστές τεχνικές ανύψωσης και/ή ζητήστε βοήθεια.



Πριν την άσκηση, είναι καλύτερα να ζεστάνετε τους μύες, καθώς τεντώνονται πιο εύκολα. Ξεκινήστε με 5 έως 10 λεπτά προθέρμανσης. Στη συνέχεια, ακολουθήστε τις παρακάτω μεθόδους για να κάνετε διαλείμματα και να κάνετε ασκήσεις τεντώματος – επαναλάβετε πέντε φορές, κάθε πόδι για 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο χρόνο. Μπορείτε να επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις και στο τέλος της άσκησης.

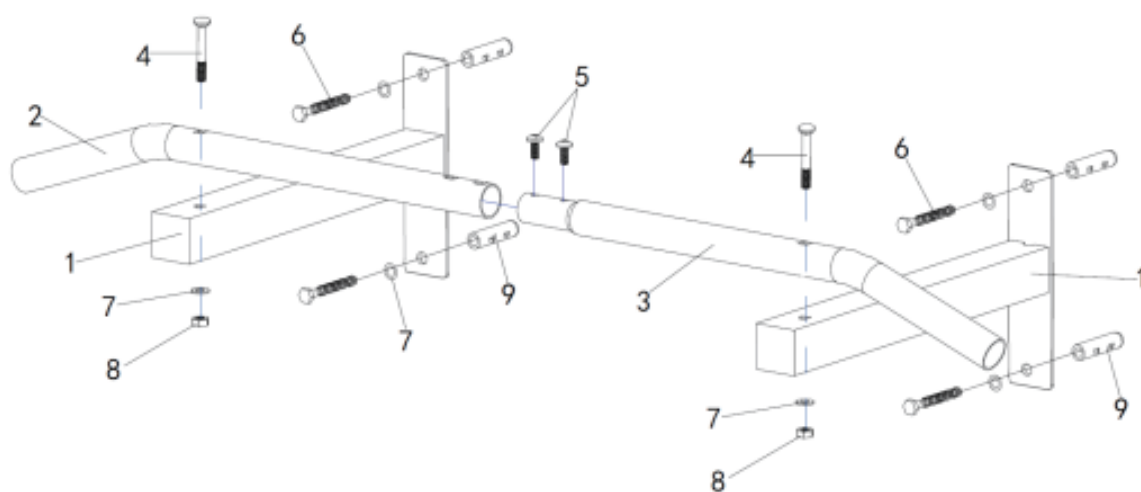
1. Κάμψη προς τα κάτω Λυγίστε ελαφρά τα γόνατα και το σώμα αργά, αφήστε την πλάτη και τους ώμους να χαλαρώσουν και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.

2. Τέντωμα οπίσθιων μηριαίων Καθίστε σε καθαρό μαξιλάρι και λυγίστε το αριστερό σας πόδι. Τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι στο εσωτερικό μέρος του δεξιού μηρού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε κάθε πόδι 3 φορές.

3. Τέντωμα γάμπας και ποδιών Σταθείτε και τοποθετήστε και τα δύο χέρια σε έναν τοίχο ή δέντρο, το ένα πόδι πίσω. Κρατήστε το πίσω πόδι σταθερό και τη φτέρνα στο έδαφος, στη συνέχεια γείρετε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε κάθε πόδι 3 φορές.

4. Τέντωμα τετρακέφαλων Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι σε έναν τοίχο ή σε ένα γραφείο για ισορροπία. Στη συνέχεια, πιάστε τον αστράγαλό σας με το αριστερό σας χέρι και τραβήξτε το πόδι σας προς τους γλουτούς σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε κάθε πόδι 3 φορές.

5. Τέντωμα βουβωνικής χώρας Καθίστε με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια των ποδιών μαζί. Κρατήστε τους αστραγάλους και λυγίστε στους γοφούς. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.



| ΑΡ. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ | ΠΟΣΟΤΗΤΑ |
|-----|--|----------|
| 1. | Κύριο πλαίσιο (Κύριο πλαίσιο) | 2 |
| 2. | Αριστερή λαβή (αριστερή λαβή) | 1 |
| 3. | Δεξιά λαβή (δεξιά λαβή) | 1 |
| 4. | M8x85 Μπουλόνι (M8x85 Μπουλόνι αμαξώματος) | 2 |
| 5. | M8x15 Μπουλόνι (M8x15 Μπουλόνι) | 2 |
| 6. | M8x70 Μπουλόνι (M8x70 Μπουλόνι) | 2 |
| 7. | Ροδέλα M8 (M8 Ροδέλα) | 6 |
| 8. | Παξιμάδι νάιλον M8 (M8 Παξιμάδι νάιλον) | 2 |
| 9. | Νάιλον σωλήνας (Νάιλον σωλήνας) | 4 |