



A91-049



Μονόζυγο Τοίχου από Ατσάλι

Σημαντικές Πληροφορίες Ασφαλείας

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

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε όλο αυτό το εγχειρίδιο πριν τη συναρμολόγηση και τη χρήση του εξοπλισμού. Η ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν ο εξοπλισμός συναρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού είναι ενήμεροι για όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να διαπιστώσετε εάν έχετε κάποια φυσική ή υγειονομική κατάσταση που θα μπορούσε να δημιουργήσει κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά σας ή να σας εμποδίσει να χρησιμοποιήσετε σωστά τον εξοπλισμό. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη αν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή τα επίπεδα χοληστερόλης.
3. Να είστε προσεκτικοί στα σήματα που σας δίνει το σώμα σας. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Διακόψτε την άσκηση αν εμφανίσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: Πόνος, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστος καρδιακός παλμός, έντονη δύσπνοια, ζάλη, αίσθημα λιποθυμίας ή ναυτία. Αν βιώσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα άσκησης σας.
4. Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός προορίζεται για χρήση από ενήλικες μόνο.
5. Χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το δάπεδο ή το χαλί σας. Για ασφάλεια, ο εξοπλισμός πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερο χώρο γύρω του.
6. Πριν από τη χρήση του εξοπλισμού, ελέγξτε αν οι βίδες και τα μπουλόνια είναι καλά σφιγμένα.
7. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο αν εξετάζεται τακτικά για φθορά ή ζημιές.
8. Πάντα να χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται. Αν εντοπίσετε οποιοδήποτε ελαττωματικό στοιχείο κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του εξοπλισμού, σταματήστε τη χρήση του μέχρι να επιδιορθωθεί το πρόβλημα.
9. Φορέστε κατάλληλα ρούχα κατά τη χρήση του εξοπλισμού. Αποφύγετε να φοράτε χαλαρά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό ή να περιορίσουν την κίνηση.
10. Ο εξοπλισμός είναι κατάλληλος για οικιακή χρήση. Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 kg.
11. Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
12. Πρέπει να λαμβάνεται προσοχή κατά την ανύψωση ή τη μεταφορά του εξοπλισμού ώστε να μην τραυματιστείτε. Χρησιμοποιείτε πάντα σωστές τεχνικές ανύψωσης ή/και ζητήστε βοήθεια.

Πριν την άσκηση, είναι καλύτερο να ζεστάνετε τους μυς σας, καθώς τεντώνονται πιο εύκολα, οπότε τα πρώτα 5 ~ 10 λεπτά είναι για ζέσταμα. Στη συνέχεια, σύμφωνα με τις παρακάτω μεθόδους, σταματήστε και κάντε ασκήσεις τεντώματος - κάντε πέντε φορές, κάθε πόδι κάθε φορά για 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο και μετά κάντε το ξανά στο τέλος της άσκησης.

1. Τέντωμα προς τα κάτω Λυγίστε ελαφρά τα γόνατά σας και το σώμα αργά, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας, και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε το για 10~15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.

2. Τέντωμα των μυών του πίσω μέρους των μηρών Καθίστε σε καθαρό μαξιλάρι και λυγίστε το αριστερό σας πόδι. Τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι ενάντια στο εσωτερικό του δεξιού σας μηρού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού. Κρατήστε το για 10~15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε κάθε πόδι 3 φορές.

3. Τέντωμα των γάμπων και των ποδιών Σταθείτε και τοποθετήστε και τα δύο χέρια σε έναν τοίχο ή σε δέντρο, με το ένα πόδι πίσω. Κρατήστε το πίσω πόδι ίσιο και τη φτέρνα στο πάτωμα, στη συνέχεια γείρετε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε το για 10~15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε κάθε πόδι 3 φορές.

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

5. Τέντωμα βουβωνικής περιοχής Καθίστε με τα γόνατα λυγισμένα και τις φτέρνες μαζί. Κρατήστε τους αστραγάλους σας και λυγίστε στους γοφούς σας. Κρατήστε το για 10~15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.

