

A91-073

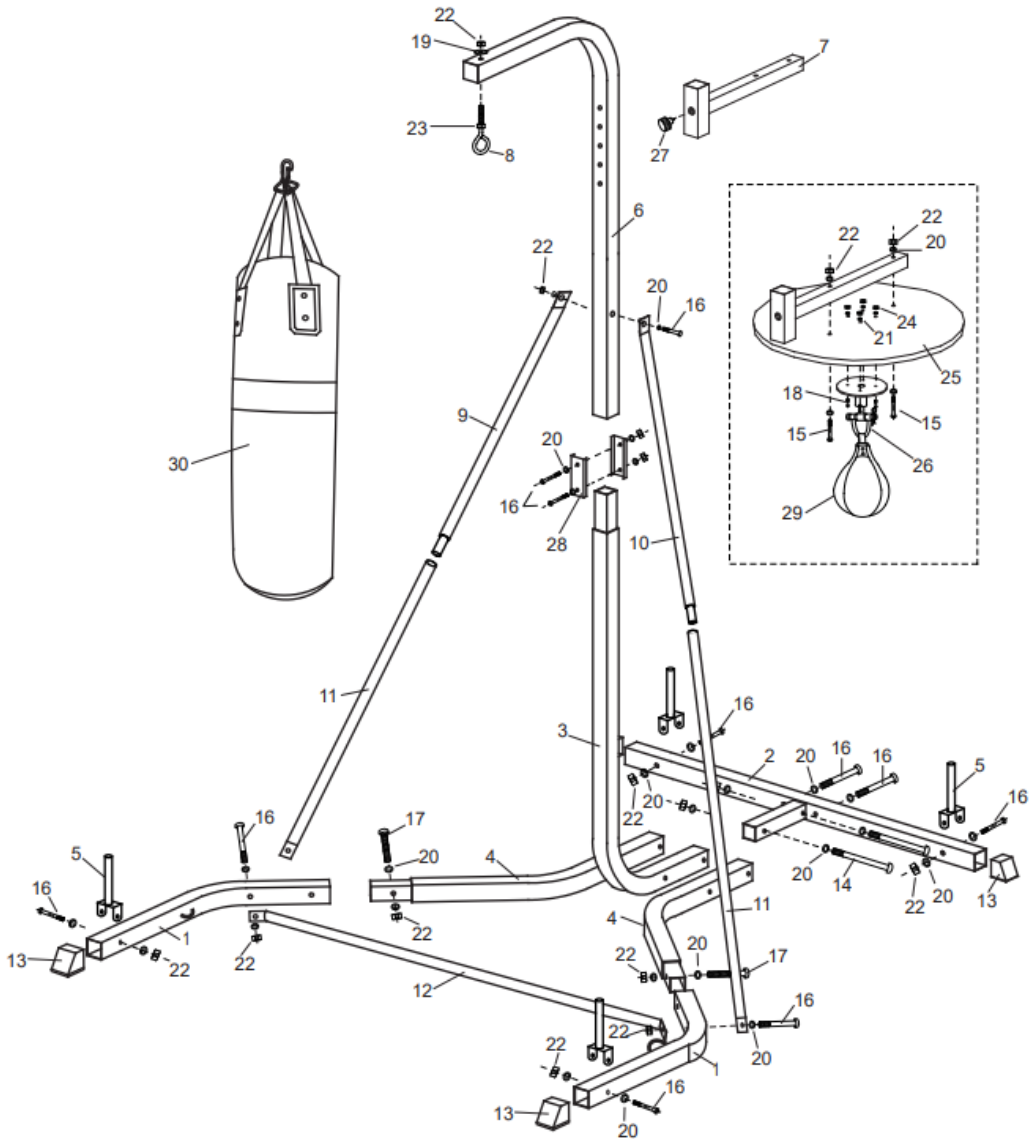


Επιδαπέδια Βάση Σάκου Πυγμαχίας και Αχλαδιού



































Σημαντικές Πληροφορίες Ασφαλείας

Παρακαλούμε να διατηρείτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο 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 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 εάν λαμβάνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή το επίπεδο χοληστερόλης σας.
3. Προσέξτε τα σήματα του σώματός σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν εμφανίσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος, ανώμαλο καρδιακό ρυθμό, έντονη δύσπνοια, αίσθημα ζάλης ή ναυτίας. Εάν εμφανίσετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα άσκησής σας.
4. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός είναι σχεδιασμένος αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε μια στέρεη, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας. Για λόγους ασφαλείας, ο εξοπλισμός θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρο ελεύθερου χώρου γύρω του.
6. Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, ελέγξτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα.
7. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν εξετάζεται τακτικά για τυχόν ζημιές και/ή φθορά.
8. Χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό σύμφωνα με τις οδηγίες. Εάν κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του εξοπλισμού βρείτε κάποιο ελαττωματικό εξάρτημα ή ακούσετε κάποιο ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση, σταματήστε. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.
9. Φοράτε κατάλληλα ρούχα κατά τη χρήση του εξοπλισμού. Αποφύγετε τα φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό ή να περιορίσουν την κίνηση.
10. Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
11. Πρέπει να λαμβάνετε προφυλάξεις όταν σηκώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό για να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα σωστές τεχνικές ανύψωσης και/ή ζητήστε βοήθεια.



DRAWING

<p>1</p>  <p>x 2</p>	<p>2</p>  <p>x 1</p>	<p>3</p>  <p>x 1</p>	<p>4</p>  <p>x 2</p>	
<p>5</p>  <p>x 4</p>	<p>6</p>  <p>x 1</p>	<p>7</p>  <p>x 1</p>	<p>8</p>  <p>x 1</p>	
<p>9</p>  <p>x 1</p>	<p>10</p>  <p>x 1</p>	<p>11</p>  <p>x 2</p>	<p>12</p>  <p>x 1</p>	
<p>13</p>  <p>x 4</p>	<p>14</p>  <p>M10x150mm x 2</p>	<p>15</p>  <p>M10x70mm x 2</p>	<p>16</p>  <p>M10x65mm x 11</p>	<p>17</p>  <p>M10x60mm x 2</p>
<p>18</p>  <p>M6x30mm x 4</p>	<p>19</p>  <p>M10 thicker x 1</p>	<p>20</p>  <p>M10 x 32</p>	<p>21</p>  <p>M6 x 4</p>	<p>22</p>  <p>M10 nylon nut x 16</p>
<p>23</p>  <p>M10 nut x 1</p>	<p>24</p>  <p>M6 x 4</p>	<p>25</p>  <p>x 1</p>	<p>26</p>  <p>x 1</p>	<p>27</p>  <p>x 1</p>
<p>28</p>  <p>x 2</p>	<p>29</p>  <p>x 1</p>	<p>30</p>  <p>x 1</p>	<p>31</p>  <p>x 2</p>	<p>32</p>  <p>x 1</p>
<p>33</p>  <p>x 1</p>	<p>34</p>  <p>x 1</p>			

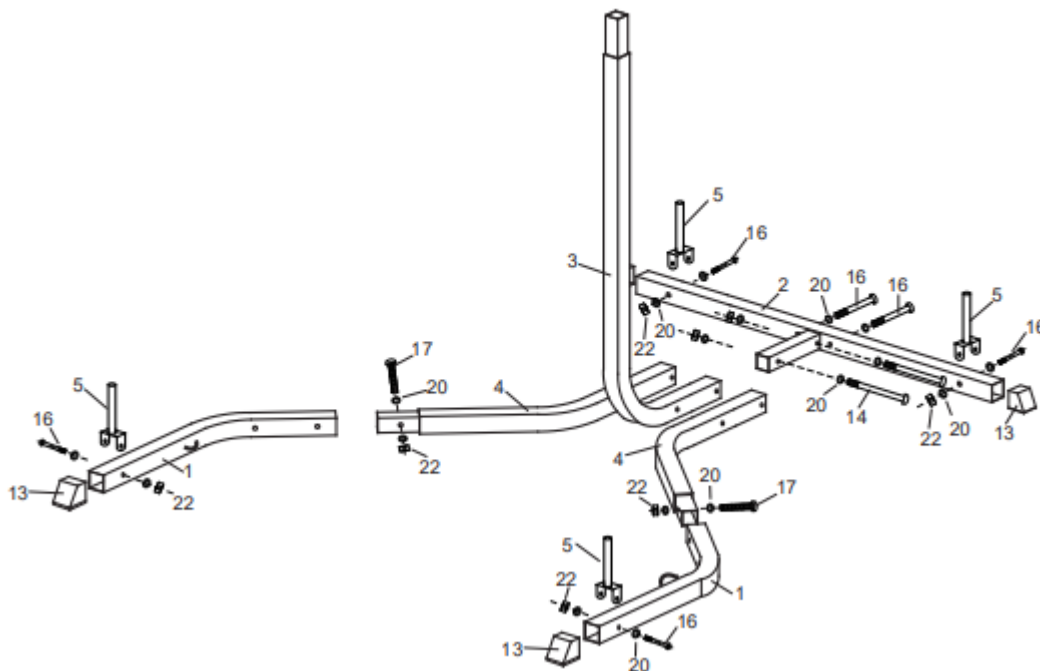
ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1

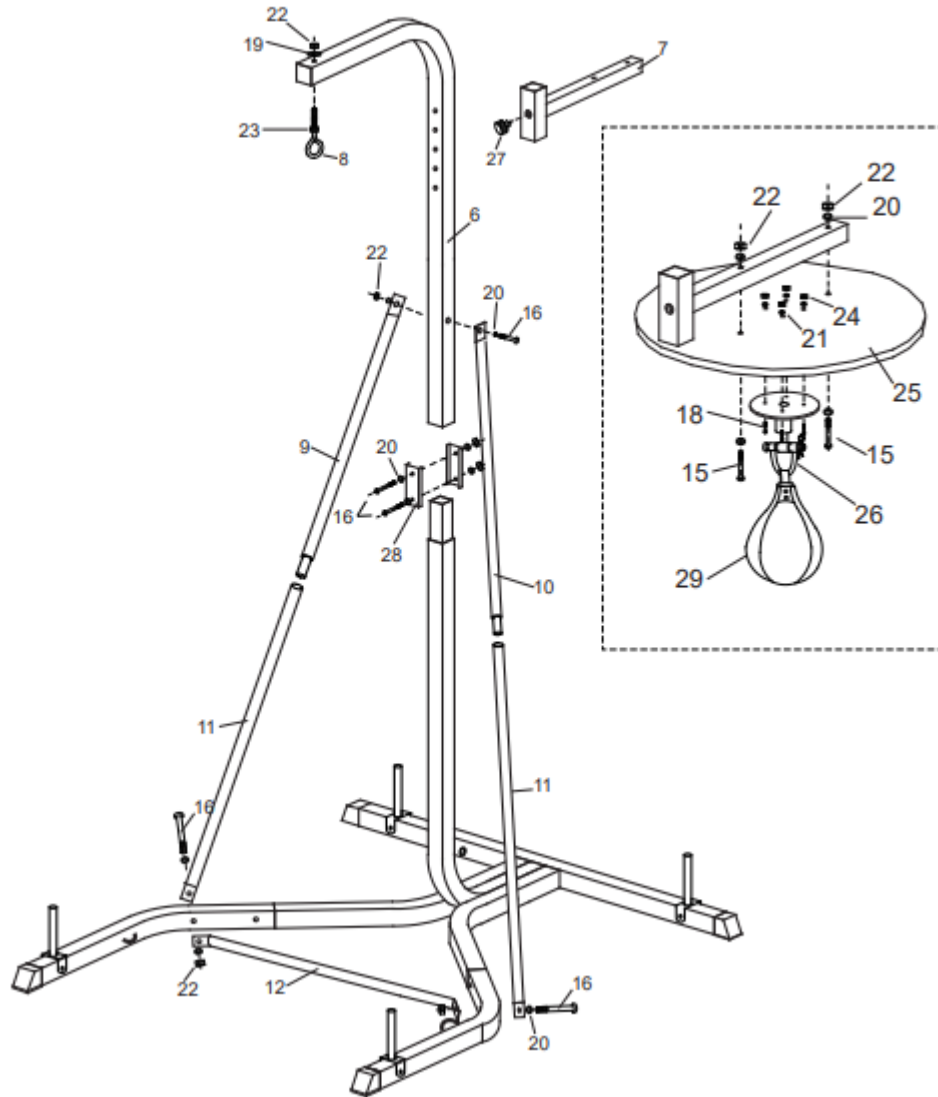
Συναρμολόγηση του πλαισίου βάσης

1. Συναρμολογήστε το καπάκι ποδιού (13) στον μπροστινό σωλήνα βάσης (1) και στο πίσω μέρος.
2. Βιδώστε μαζί τον σωλήνα βάσης (4) και τον μπροστινό σωλήνα βάσης (1) και ασφαλίστε με μπουλόνι M10x60 εξάγωνης κεφαλής (17-2 τεμ.), ροδέλα M10 (20-4 τεμ.) και παξιμάδι M10 Nylon.
3. Βιδώστε μαζί τον σωλήνα βάσης (4) και τον χαμηλότερο σωλήνα στήριξης (3) στο πίσω σωλήνα βάσης (2), ασφαρίζοντας με μπουλόνι M10x150 εξάγωνης κεφαλής (14-2 τεμ.), μπουλόνι M10x65 εξάγωνης κεφαλής (16-2 τεμ.), ροδέλα M10 (20-6 τεμ.) και παξιμάδι M10 Nylon (22-2 τεμ.).
4. Βιδώστε μαζί τον σωλήνα για τα βάρη (5) στον πίσω σωλήνα βάσης (2), ασφαρίζοντας με μπουλόνι M10x65 εξάγωνης κεφαλής (16-4 τεμ.), ροδέλα M10 (20-8 τεμ.) και παξιμάδι M10 Nylon (22-4 τεμ.).

Step 1



Step 2



Συναρμολόγηση του Σωλήνα Στήριξης

1. Συνδέστε το γάντζο της μπάλας ταχύτητας (26) και την πλατφόρμα (25) στον ρυθμιζόμενο σωλήνα (7), ασφαρίζοντας με μπουλόνι M10x70 (15-2 τεμ.), μπουλόνι M6x40 (18-4 τεμ.), ροδέλα M10 (20-4 τεμ.), ροδέλα M6 (21-4 τεμ.) και παξιμάδι M6 Nylon (24-4 τεμ.).
2. Τοποθετήστε τον ρυθμιζόμενο σωλήνα (7) στον ανώτερο σωλήνα στήριξης (6), ασφαρίζοντας με πείρο ταχείας απελευθέρωσης (27).
3. Βιδώστε μαζί τον ανώτερο σωλήνα στήριξης (6) με τον χαμηλότερο σωλήνα στήριξης (3), ασφαρίζοντας με την πλάκα υποστήριξης (28-2 τεμ.), μπουλόνι M10x65 εξάγωνης κεφαλής (16-2 τεμ.), ροδέλα M10 (20-4 τεμ.) και παξιμάδι M10 Nylon (22-2 τεμ.).
4. Συνδέστε τον αριστερό σωλήνα ενίσχυσης (9) και τον δεξιό σωλήνα ενίσχυσης (10) με τον κάτω σωλήνα ενίσχυσης (11).

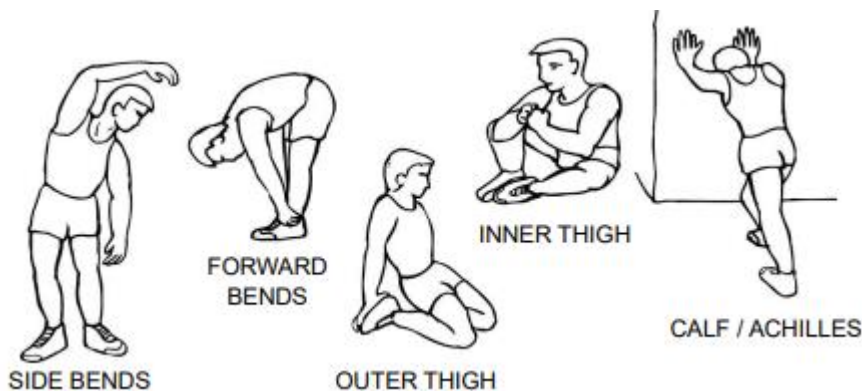
5. Βιδώστε τον σωλήνα ενίσχυσης με τον σωλήνα βάσης (1) και τον ανώτερο σωλήνα στήριξης (6), ασφαρίζοντας με μπουλόνι M10x65 εξάγωνης κεφαλής (16-3 τεμ.), ροδέλα M10 (20-6 τεμ.) και παξιμάδι M10 Nylon (22-3 τεμ.).
6. Βιδώστε τον γάντζο (8) στον ανώτερο σωλήνα στήριξης (6), ασφαρίζοντας με ροδέλα M10 (19-1 τεμ.), παξιμάδι M10 Nylon (22-1 τεμ.) και παξιμάδι M10 (23-1 τεμ.).

Οδηγίες Άσκησης

Η χρήση του εξοπλισμού θα σας προσφέρει αρκετά οφέλη, βελτιώνοντας τη φυσική σας κατάσταση, τονώνοντας τους μύες και, σε συνδυασμό με μια δίαιτα ελεγχόμενων θερμίδων, βοηθώντας στην απώλεια βάρους.

1. Φάση Προθέρμανσης

Αυτή η φάση βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα και στην προετοιμασία των μυών για άσκηση, μειώνοντας τον κίνδυνο κράμπας και μυϊκών τραυματισμών. Συνιστάται να κάνετε μερικές διατάσεις, όπως φαίνεται παρακάτω. Κάθε διάταση πρέπει να διαρκεί περίπου 30 δευτερόλεπτα. Μην πιέζετε ή τραντάζετε τους μύες σας σε διάταση - εάν πονάτε, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ.



2. Φάση Αποθεραπείας

Αυτή η φάση επιτρέπει στο καρδιαγγειακό σας σύστημα και τους μύες να ηρεμήσουν. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει την επανάληψη της άσκησης προθέρμανσης, για παράδειγμα, μειώστε το ρυθμό σας και συνεχίστε για περίπου 5 λεπτά. Οι διατάσεις θα πρέπει επίσης να επαναληφθούν, θυμόμενοι και πάλι να μην πιέζετε ή τραντάζετε τους μύες σας στη διάταση.

Καθώς αποκτάτε καλύτερη φυσική κατάσταση, μπορεί να χρειαστεί να προπονήσετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και με μεγαλύτερη ένταση. Συνιστάται να ασκείστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και, εάν είναι δυνατόν, να καταναίμετε τις προπονήσεις σας ομοιόμορφα μέσα στην εβδομάδα.

