

cecotec

CEC-07237



Ρόδα Κοιλιακών με Οθόνη LCD

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Fig. 1

1. Κύρια δομή
2. Μεγάλο χερούλι
3. Μαξιλαράκια

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Οι γραφικές παραστάσεις αυτού του εγχειριδίου είναι σχηματικές και μπορεί να μην αντιστοιχούν ακριβώς με το προϊόν.

2. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή είναι συσκευασμένη με τρόπο που την προστατεύει κατά τη διάρκεια της μεταφοράς. Αφαιρέστε τη συσκευή από το κουτί και απομακρύνετε όλο το υλικό συσκευασίας. Μπορείτε να κρατήσετε το αρχικό κουτί και τα υπόλοιπα στοιχεία της συσκευασίας σε ασφαλές μέρος για να αποφύγετε ζημιές αν χρειαστεί να μεταφέρετε τη συσκευή στο μέλλον. Αν θέλετε να απορρίψετε την αρχική συσκευασία, φροντίστε να ανακυκλώσετε όλα τα στοιχεία σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη και τα συστατικά περιλαμβάνονται και είναι σε καλή κατάσταση. Αν λείπει κάποιο ή δεν είναι σε καλή κατάσταση, επικοινωνήστε αμέσως με την Επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec.

Περιεχόμενο της συσκευασίας

- Ροδάκι κοιλιακών Drumfit AB Fit Pro
- Αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών

3. ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

1. Τα δύο άκρα του μεγάλου χερούλι τοποθετούνται στις οπές της ρόδας. Θα ξέρετε ότι και τα δύο άκρα είναι σωστά τοποθετημένα όταν ακούσετε ένα «κλικ». Fig. 2
2. Όταν τοποθετείτε τα μαξιλαράκια, προσέξτε την μπροστινή και πίσω πλευρά (η γκρίζα πλευρά κοιτά προς τα πάνω). Πρώτα τοποθετήστε τα στη ρόδα για να ελέγξετε τη θέση (υπάρχει διαφορά στη γωνία και στη κατεύθυνση).
3. Όταν είστε σίγουροι ότι η θέση είναι σωστή, αφαιρέστε την προστατευτική μεμβράνη και κολλήστε τα στη ρόδα. Fig. 3 και Fig. 4
4. Η ρόδα είναι πλέον έτοιμη για χρήση. Fig. 5

4. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Ρουτίνα ζεστάματος και ψύξης

- Το ζέσταμα είναι ένα βασικό μέρος οποιασδήποτε προπόνησης. Ο στόχος του ζεστάματος είναι να προετοιμάσει το σώμα για σωματική άσκηση και να ελαχιστοποιήσει τις πιθανότητες τραυματισμών. Ζεσθάνετε για δύο έως πέντε λεπτά πριν από οποιαδήποτε αερόβια άσκηση. Πριν από την έναρξη κάθε προπόνησης, είναι σκόπιμο να προετοιμάσετε το σώμα για πιο έντονη άσκηση, ζεσταίνοντας και τεντώνοντας τους μύες, αυξάνοντας την κυκλοφορία και τον καρδιακό ρυθμό και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο σε αυτούς.
- Η ψύξη είναι επίσης σημαντική. Για να μειώσετε τις μυϊκές κράμπες, στο τέλος κάθε προπόνησης, ψύξτε το σώμα σας επαναλαμβάνοντας αυτές τις ασκήσεις. Ο στόχος της ψύξης είναι να επαναφέρει το σώμα στην κατάσταση ηρεμίας στο τέλος κάθε προπόνησης. Η κατάλληλη ψύξη μειώνει σταδιακά τον καρδιακό ρυθμό και επιτρέπει στο αίμα να επιστρέψει στην καρδιά.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν από την έναρξη οποιασδήποτε ρουτίνας άσκησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε παρόμοιο εξοπλισμό εκγύμνασης.

Στροφή κεφαλής

Στρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά μία φορά, μέχρι να νιώσετε μια ελαφριά τράβηγμα στο αριστερό μέρος του λαιμού σας. Στη συνέχεια, γυρίστε το κεφάλι σας προς τα πίσω μία φορά, εκτείνοντας το πηγούνι σας προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Επαναλάβετε την κίνηση γυρίζοντας το κεφάλι σας προς τα αριστερά μία φορά. Τέλος, αφήστε το κεφάλι σας να πέσει προς το στήθος.

Ανάταση ώμων

Σηκώστε τον δεξί ώμο σας προς το αυτί μία φορά. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό ώμο ενώ κατεβάζετε τον δεξί.

Πλευρική έκταση

Ανοίξτε τα χέρια σας προς τα πλάγια και σηκώστε τα απαλά πάνω από το κεφάλι σας. Εκτείνετε το δεξί σας χέρι όσο μπορείτε προς το ταβάνι μία φορά. Επαναλάβετε αυτή την κίνηση με τον αριστερό βραχίονα.

Επέκταση τετρακεφάλων

Με ένα χέρι υποστηριγμένο στον τοίχο για ισορροπία, πιάστε τον αστράγαλό σας και φέρτε απαλά τη φτέρνα σας προς τους γλουτούς σας μέχρι να νιώσετε τράβηγμα στην μπροστινή πλευρά του μηρού. Φέρτε τη φτέρνα όσο πιο κοντά

γίνεται στους γλουτούς. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

Επέκταση εσωτερικής πλευράς του μηρού

Καθίστε στο έδαφος με τις πατούσες σας να κοιτάζουν η μία την άλλη και τα γόνατά σας να κοιτούν προς τα έξω. Φέρτε τα πόδια σας όσο πιο κοντά γίνεται στη βουβωνική χώρα. Σπρώξτε απαλά τα γόνατά σας προς το έδαφος. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.

Αγγίζετε τα πόδια σας

Λυγίστε τη μέση σας αργά προς τα εμπρός, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν καθώς τεντώνετε τα δάχτυλά σας προς τα πόδια. Τεντώστε προς τα κάτω όσο περισσότερο μπορείτε και κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

Επέκταση των οπίσθιων μηριαίων

Εκτείνετε το δεξί σας πόδι. Τοποθετήστε την πατούσα του αριστερού ποδιού σας ενάντια στην εσωτερική πλευρά του δεξιού μηρού. Τεντώστε προς την άκρη του ποδιού όσο μπορείτε. Κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε αυτή την κίνηση με το αριστερό πόδι.

Επέκταση γαμπών/τένοντα Αχιλλείου

Στηριχθείτε σε έναν τοίχο με το δεξί πόδι μπροστά από το αριστερό και τα χέρια σας μπροστά. Κρατήστε το αριστερό πόδι τεντωμένο και το δεξί σας πόδι στο έδαφος. Στη συνέχεια, λυγίστε το δεξί πόδι και σκύψτε προς τα εμπρός μετακινώντας τους γοφούς σας προς τον τοίχο.

5. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Για να καθαρίσετε τη ροδάκι κοιλιακών, χρησιμοποιήστε ένα μαλακό και υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά προϊόντα ή διαλύτες για τον καθαρισμό των πλαστικών μερών. Μετά από κάθε χρήση, καθαρίστε τον ιδρώτα που μπορεί να έχει μείνει στη συσκευή.
- Αποθηκεύστε τη ρόδα σε καθαρό και ξηρό μέρος, μακριά από τα παιδιά.
- Διατηρήστε τη ρόδα μακριά από άμεσο ηλιακό φως.
- Ελέγξτε εβδομαδιαία και πριν από κάθε χρήση ότι οι λαβές και τα μαξιλαράκια είναι σωστά στερεωμένα.

6. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Αναφορά προϊόντος: 07237

Προϊόν: Drumfit AB Fit Pro

Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 κιλά

Οι τεχνικές προδιαγραφές μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση για τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος.

Κατασκευασμένο στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

7. ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Το προϊόν πρέπει να απορρίπτεται ανεξάρτητα από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν το προϊόν αυτό φτάσει στο τέλος της ζωής του, θα πρέπει να το μεταφέρετε σε κατάλληλο μέρος για ανακύκλωση. Για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον κατάλληλο τρόπο απόρριψης του προϊόντος, ο καταναλωτής θα πρέπει να επικοινωνήσει με τις τοπικές αρχές.

Η τήρηση των παραπάνω κατευθυντήριων γραμμών θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

8. ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η Cecotec θα είναι υπεύθυνη για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης που υπάρχει κατά την παράδοση του προϊόντος, σύμφωνα με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τα χρονικά περιθώρια που καθορίζει η ισχύουσα νομοθεσία. Συνιστάται οι επισκευές να γίνονται από εξειδικευμένο προσωπικό.

Αν παρατηρήσετε κάποιο πρόβλημα με το προϊόν ή έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, επικοινωνήστε με την Επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec στον τηλεφωνικό αριθμό +34 96 321 07 28.

9. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Τα πνευματικά δικαιώματα επί των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα. Το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης δεν μπορεί, ούτε εν μέρει ούτε συνολικά, να αναπαραχθεί, να αποθηκευτεί σε σύστημα ανάκτησης, να μεταδοθεί ή να διανεμηθεί με οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπία, ηχογράφηση ή παρόμοιο) χωρίς την προηγούμενη άδεια της CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

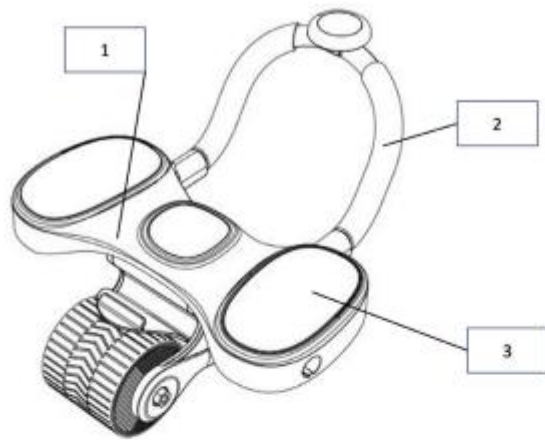


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 1

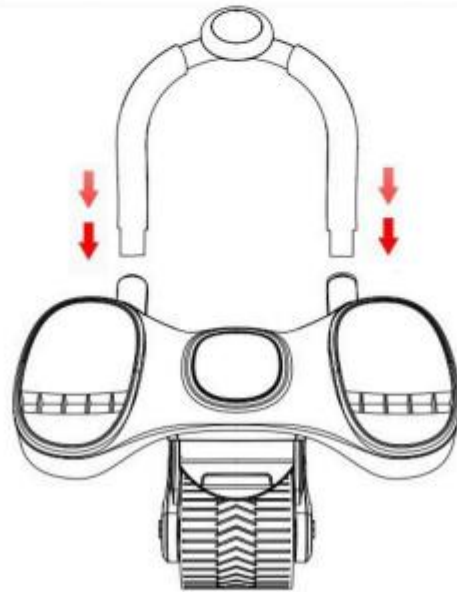


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 2

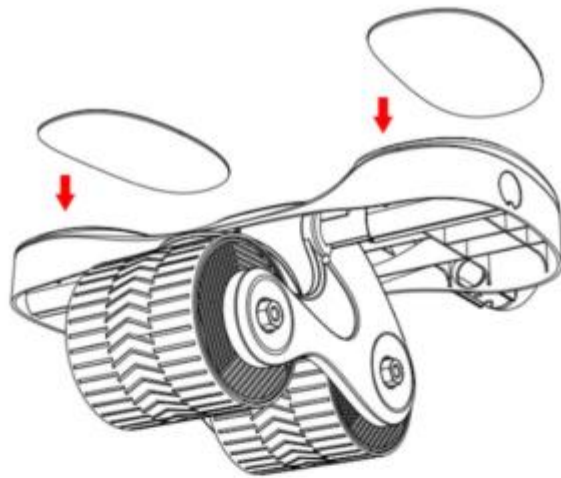


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 3

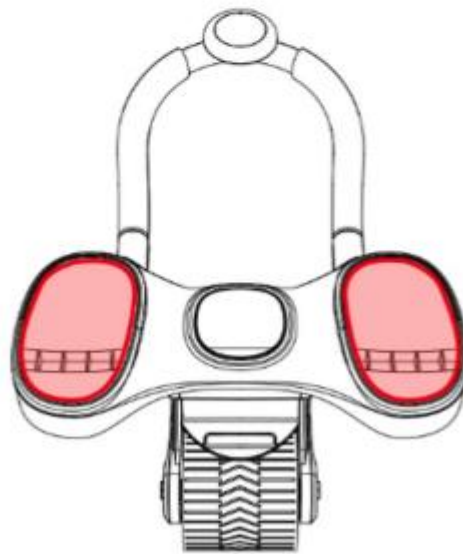


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 4

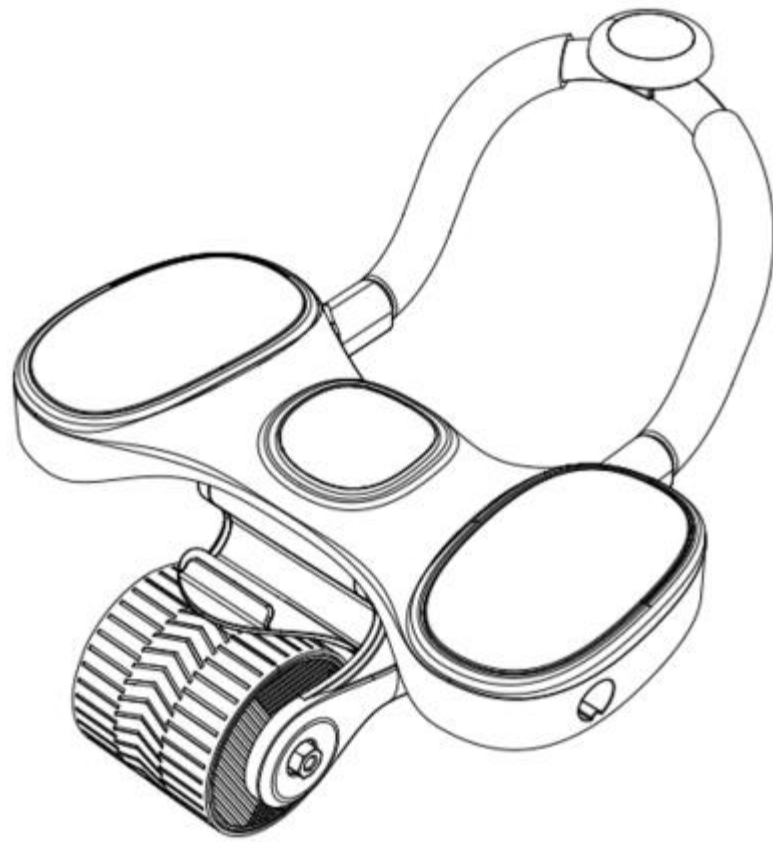


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 5