

## **ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

**ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΕ ΑΣΦΑΛΕΣ ΤΟΠΟ.**

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 ευθύνη του χρήστη να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού ενημερώνονται για όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να διαπιστώσετε εάν έχετε ιατρικές ή σωματικές καταστάσεις που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλειά σας ή να σας εμποδίσουν να χρησιμοποιήσετε σωστά τον εξοπλισμό. Η συμβουλή του γιατρού είναι απαραίτητη εάν παίρνετε 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 οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνο στο στήθος, σφίξιμο, ακανόνιστο καρδιακό παλμό και υπερβολική δύσπνοια, ζάλη, ζάλη ή αίσθημα ναυτίας. Σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα άσκησής σας εάν παρουσιαστεί κάποια από αυτές τις καταστάσεις.
4. Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τη συσκευή. Ο εξοπλισμός έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα δαπέδου ή μοκέτα. Ο εξοπλισμός πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερου χώρου γύρω-γύρω για να διασφαλίζεται η ασφάλεια.
6. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παξιμάδια και τα μπουλόνια είναι σφιγμένα καλά πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.
7. Η ασφάλεια του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν ελέγχεται τακτικά.
8. Να χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό σύμφωνα με τις οδηγίες. Εάν ανακαλύψετε τυχόν ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του εξοπλισμού ή εάν ακούσετε ασυνήθιστους θορύβους από τον εξοπλισμό κατά την άσκηση, σταματήστε να χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό αμέσως και μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.
9. Φοράτε κατάλληλο ρουχισμό όταν χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό. Αποφύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στον εξοπλισμό.
10. Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
11. Πρέπει να δίνεται προσοχή κατά την ανύψωση και τη μετακίνηση του εξοπλισμού ώστε να μην τραυματιστεί η πλάτη. Να χρησιμοποιείτε πάντα την κατάλληλη τεχνική ανύψωσης και να λαμβάνετε βοήθεια εάν χρειάζεται.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση του πάγκου γυμναστικής προσφέρει πολλά οφέλη, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα τονώσει τους μύες σας και, σε συνδυασμό με μια δίαιτα ελεγχόμενης θερμίδες, θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

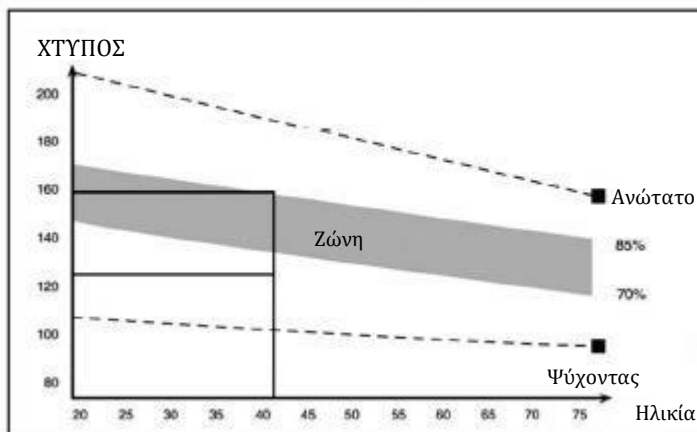
### 1. Η φάση της προθέρμανσης

Αυτό το στάδιο βοηθά στη ροή του αίματος γύρω από το σώμα και τους μύες να λειτουργούν σωστά. Θα μειώσει επίσης τον κίνδυνο κράμπες και μυϊκούς τραυματισμούς. Συνιστάται να κάνετε κάποιες ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται παρακάτω. Κάθε διάταση πρέπει να κρατηθεί για περίπου 30 δευτερόλεπτα, μην πιέζετε τους μύες κατά τη διάρκεια των διατάσεων - αν πονάει, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ.



### 2. Η φάση της άσκησης

Αυτό είναι το στάδιο όπου καταβάλλεται προσπάθεια. Μετά από τακτική χρήση, οι μύες των ποδιών σας θα δυναμώσουν. Διατηρήστε τον ρυθμό που θέλετε περισσότερο, λαμβάνοντας υπόψη ότι είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε σταθερό ρυθμό σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης. Η ταχύτητα θα πρέπει να είναι επαρκής για να αυξήσει τον καρδιακό σας ρυθμό μέχρι να φτάσετε στη ζώνη στόχο που φαίνεται στο παρακάτω γράφημα.



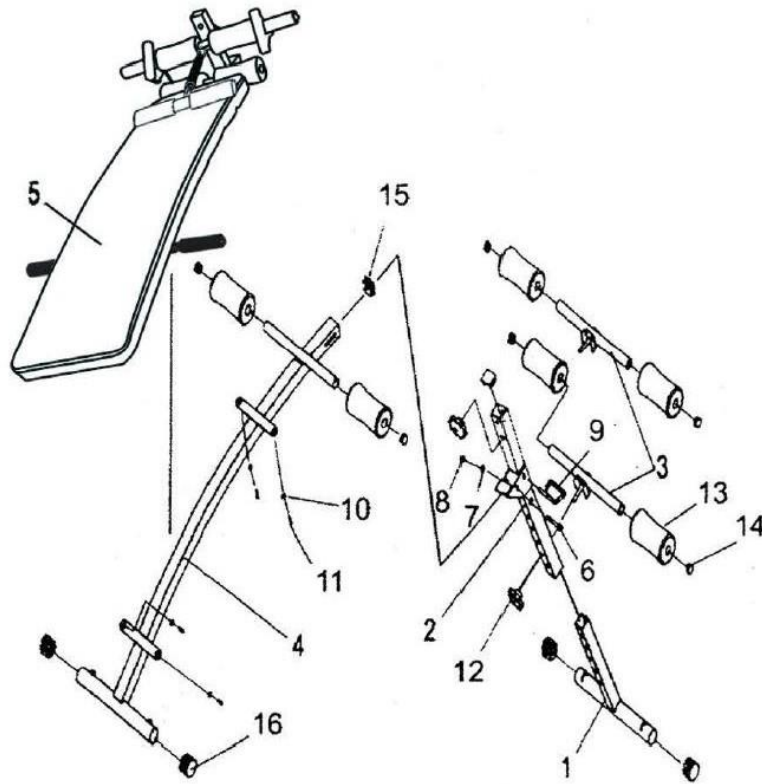
Αυτό το στάδιο πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 12 λεπτά, αν και για τους περισσότερους ανθρώπους αυτό το στάδιο διαρκεί περίπου 15-20 λεπτά.

### 3. Η φάση ψύξης

Καθώς το σώμα σας γίνεται πιο ανθεκτικό και πιο κατάλληλο, σας συνιστούμε να αυξήσετε την ένταση των προπονήσεών σας που θα διαρκέσουν λίγο περισσότερο. Συνιστάται να προπονηίστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και, αν είναι δυνατόν, να κατανέμετε τις προπονήσεις σας ομοιόμορφα όλη την εβδομάδα.

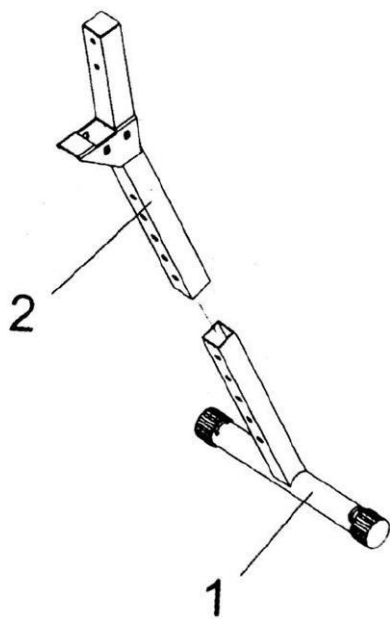
Απώλεια βάρους: Ο σημαντικός παράγοντας εδώ είναι η ποσότητα της προσπάθειας που καταβάλλετε. Όσο πιο σκληρά προπονηίστε, τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε. Στην πράξη είναι σαν να προπονηίστε για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, αλλά ο στόχος είναι διαφορετικός.

## ΕΚΡΗΞΗ ΑΠΟΨΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

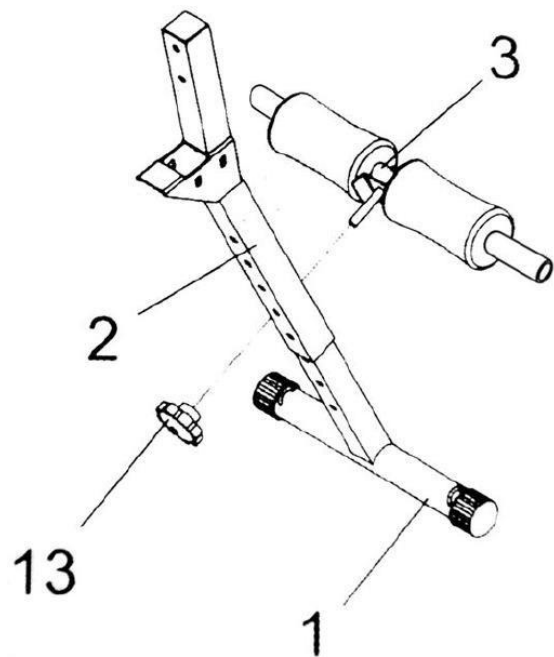


ΜΕΡΟ Σ		
ΜΕΡΟΣ ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	QTA
1	Μπροστινό πόδι	1
2	Επάνω πλαίσιο στήριξης	1
3	Στήριγμα μαξιλαριού	2
4	Σασί	1
5	Μαξιλάρι πλάτης	1
6	Εξάγωνο μπουλόνι (M8-60mm)	1
7	Ροδέλα (M8)	2
8	Παξιμάδι (M8)	1
9	Προστατευτικό άγκιστρο	1
10	Ροδέλα (M6)	4
11	Βίδα (M6*50mm)	4
12	Λαβή	2
13	Στρογγυλή λαβή αφρού (φ73*φ23*φ40mm)40mm	6
14	Καπάκι κλεισίματος (φ25,4)	6
15	Τετράγωνο καπάκι (38*38mm)	2
16	Στρογγυλό καπάκι (φ38)	1

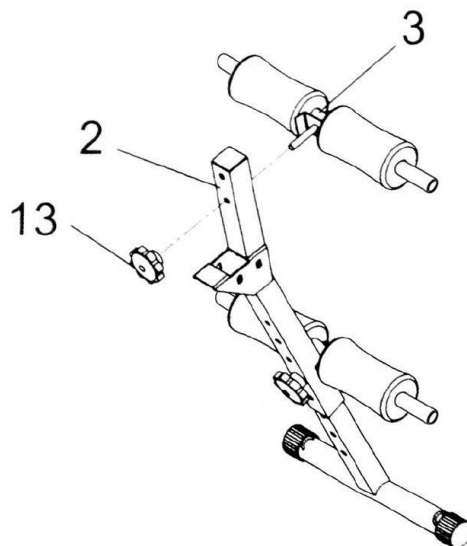
## ΦΑΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



Βήμα 1  
Τοποθετήστε το μπροστινό πόδι (1) στο επάνω πλαίσιο στήριξης (2).

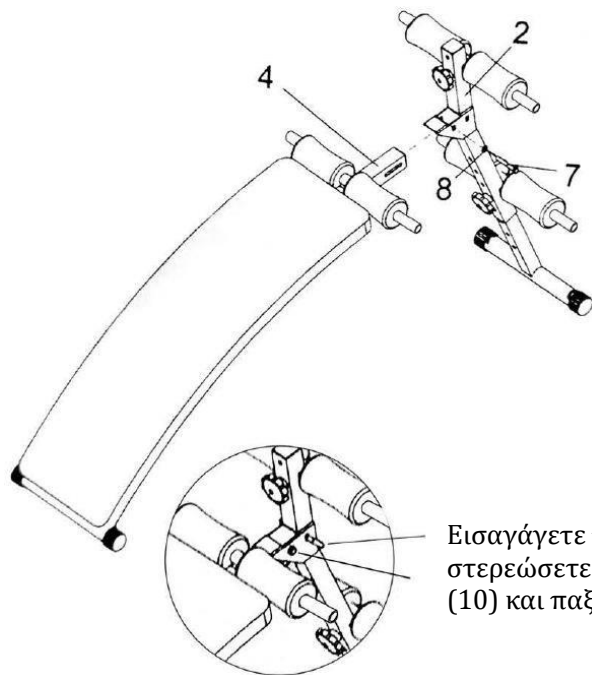


βήμα 2  
Στερεώστε το μπροστινό πόδι (1) και το μαξιλάρι στήριξης (3) με ένα πόμολο (12). Το σωστό ύψος για το μαξιλάρι πλάτης μπορεί να ρυθμιστεί μετά την πλήρη συναρμολόγηση του πάγκου



Βήμα 3  
Στερεώστε τη θήκη μαξιλαριού (3) στο επάνω πλαίσιο στήριξης (2) χρησιμοποιώντας το πόμολο (12)

## ΦΑΣΕΙΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



Εισαγάγετε το προστατευτικό άγκιστρο για να στερεώσετε Τοποθετήστε ένα άλλο μπουλόνι (10) και παξιμάδι για να στερεώσετε

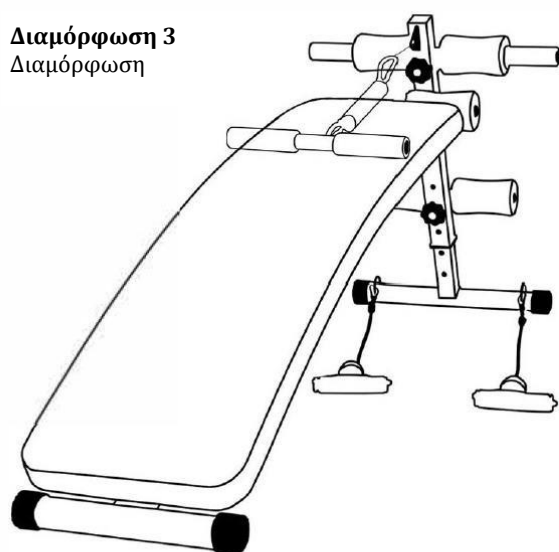
### Βήμα 4

Συνδέστε το κύριο πλαίσιο (2) στο επάνω πλαίσιο στήριξης (2) χρησιμοποιώντας ένα εξάγωνο μπουλόνι (6), ένα παξιμάδι (8) μια ροδέλα (7) και τοποθετήστε το προστατευτικό άγκιστρο (9)

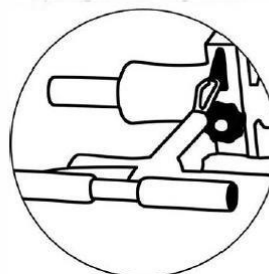
**Εγκαταστήστε σύμφωνα με διαφορετικές διαμορφώσεις αγοράς προϊόντων**



**Διαμόρφωση 3**  
Διαμόρφωση



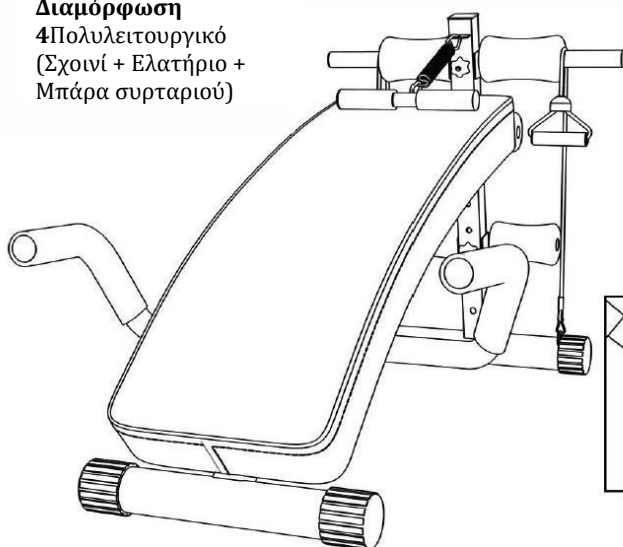
Μέθοδος ελατηρίου



Ανάλογα με τις προσωπικές σας ανάγκες άσκησης, συνδέστε το κορδόνι έλξης (6) στον ρυθμιστή ποδοσωλήνας (1) για προπόνηση.

Συνδέστε το εξολκέα ελατηρίου στην τρύπα του τριγώνου σύμφωνα με τις προσωπικές σας ανάγκες άσκησης (όπως φαίνεται στο σχήμα)

**Διαμόρφωση 4**  
Πολυλειτουργικό  
(Σχοινί + Ελατήριο +  
Μπάρα συρταριού)



Μέθοδος  
τοποθέτησης

