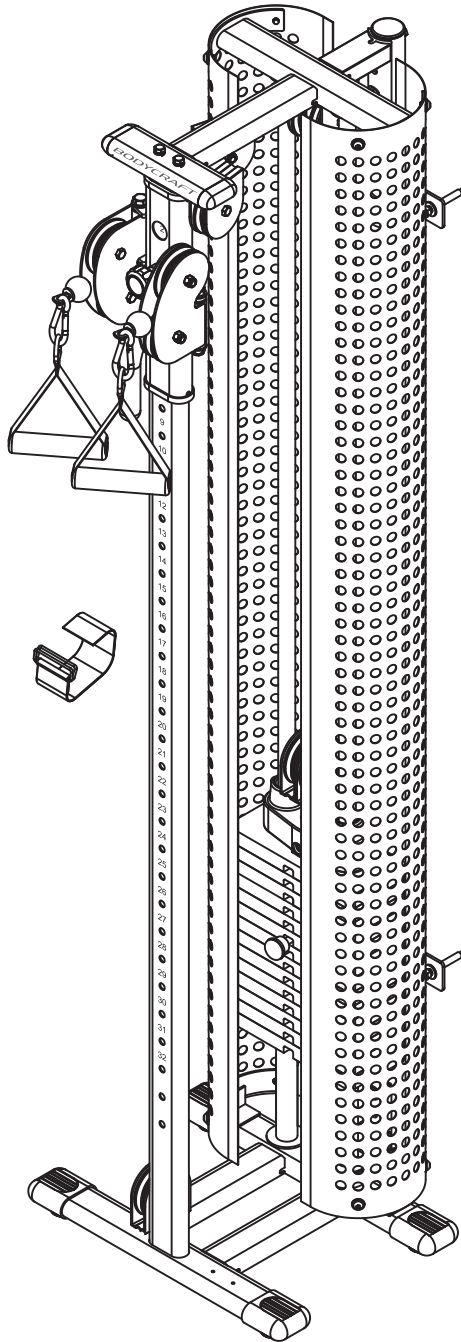


BodyCraft

Τροχαλία

CPS

44732



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

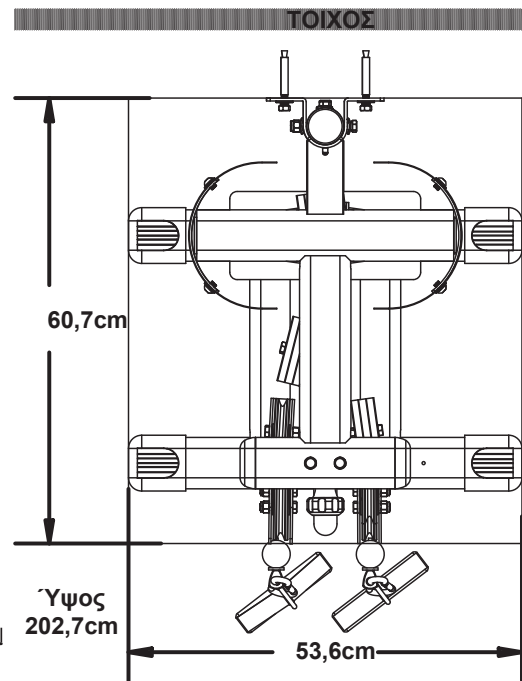
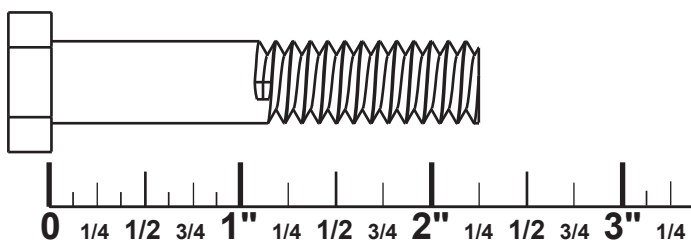
ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ # 44732

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

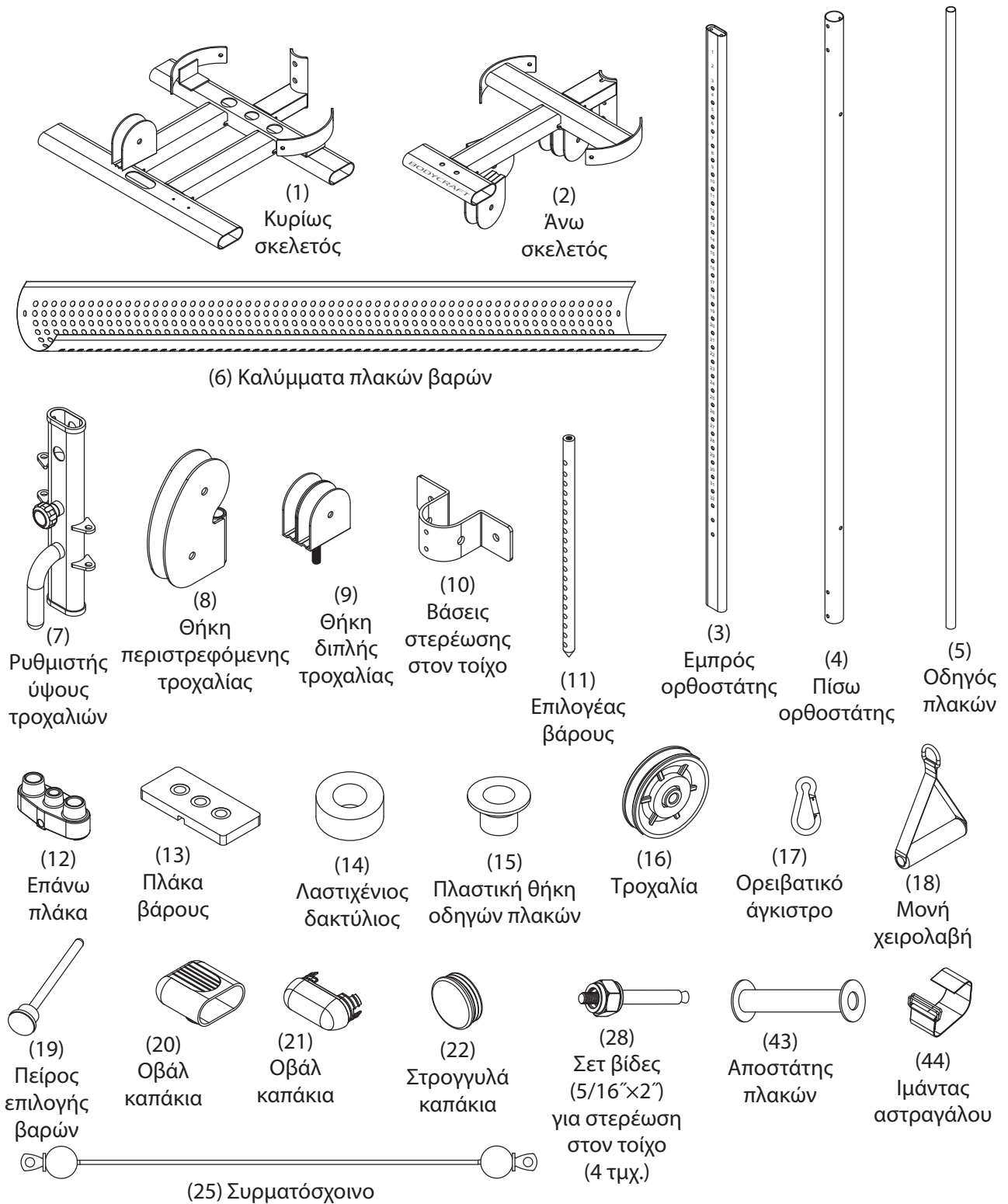
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε την τροχαλία.
2. Η τροχαλία είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Η τροχαλία πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
8. Κρατήστε μακριά από την τροχαλία νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν η τροχαλία δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
16. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
17. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

Δεξιά μπορείτε να δείτε τις ακριβείς διαστάσεις της τροχαλίας όταν την έχετε συναρμολογήσει. Βεβαιωθείτε ότι χωρά εκεί που επιθυμείτε να την τοποθετήσετε και υπάρχει πρόσθετος χώρος γύρω-γύρω για να μπορείτε να πραγματοποιείτε ασκήσεις.

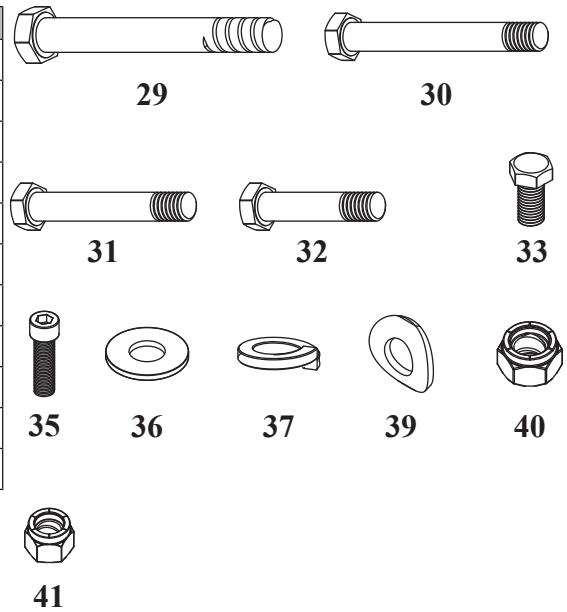
Όταν μετράτε μήκος βίδας, να μετράτε μόνο τον κορμό, όχι και το κεφάλι. Για παράδειγμα, η κατωτέρω βίδα είναι μήκους 2¼".



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



#	Τμχ.	Περιγραφή
29	2	Βίδα 1/2"×4 1/4"
30	4	Βίδα 3/8"×3"
31	4	Βίδα 3/8"×2 3/4"
32	7	Βίδα 3/8"×1 3/4"
33	4	Βίδα 3/8"×1"
35	1	Αλενόβιδα επάνω πλάκας
36	4	Ροδέλα 1/2"
37	4	Γκρόβερ 3/8"
39	10	Ημικυκλική ροδέλα 3/8"
40	2	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"
41	13	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"



Ακολουθως βλέπετε έναν χάρακα. Χρησιμοποιήστε τον για να μετρήσετε σωστά τα μήκη από τις βίδες για να βρείτε ποια να χρησιμοποιήσετε σε κάθε βήμα της συναρμολόγησης.

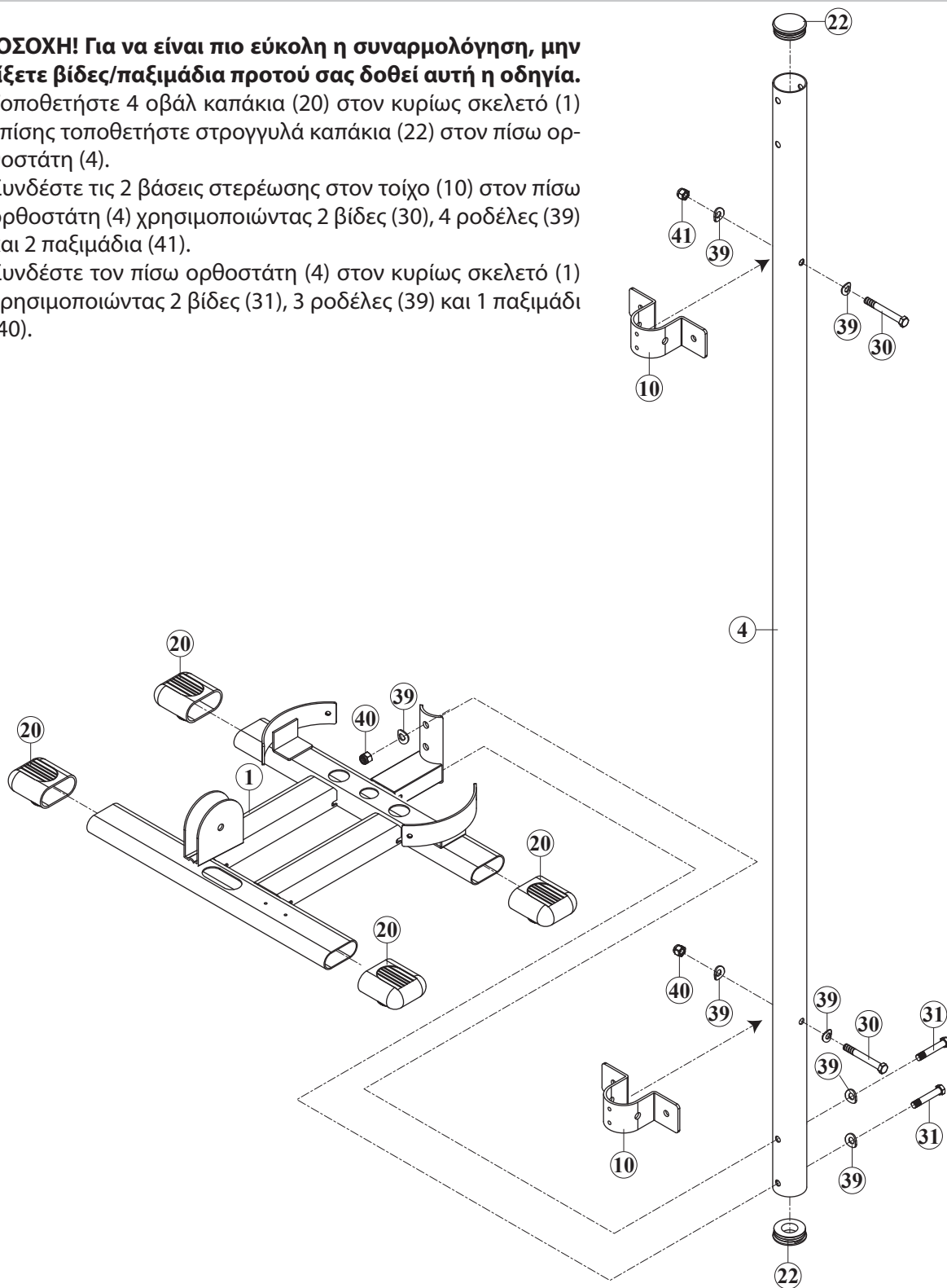


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός (1/2)

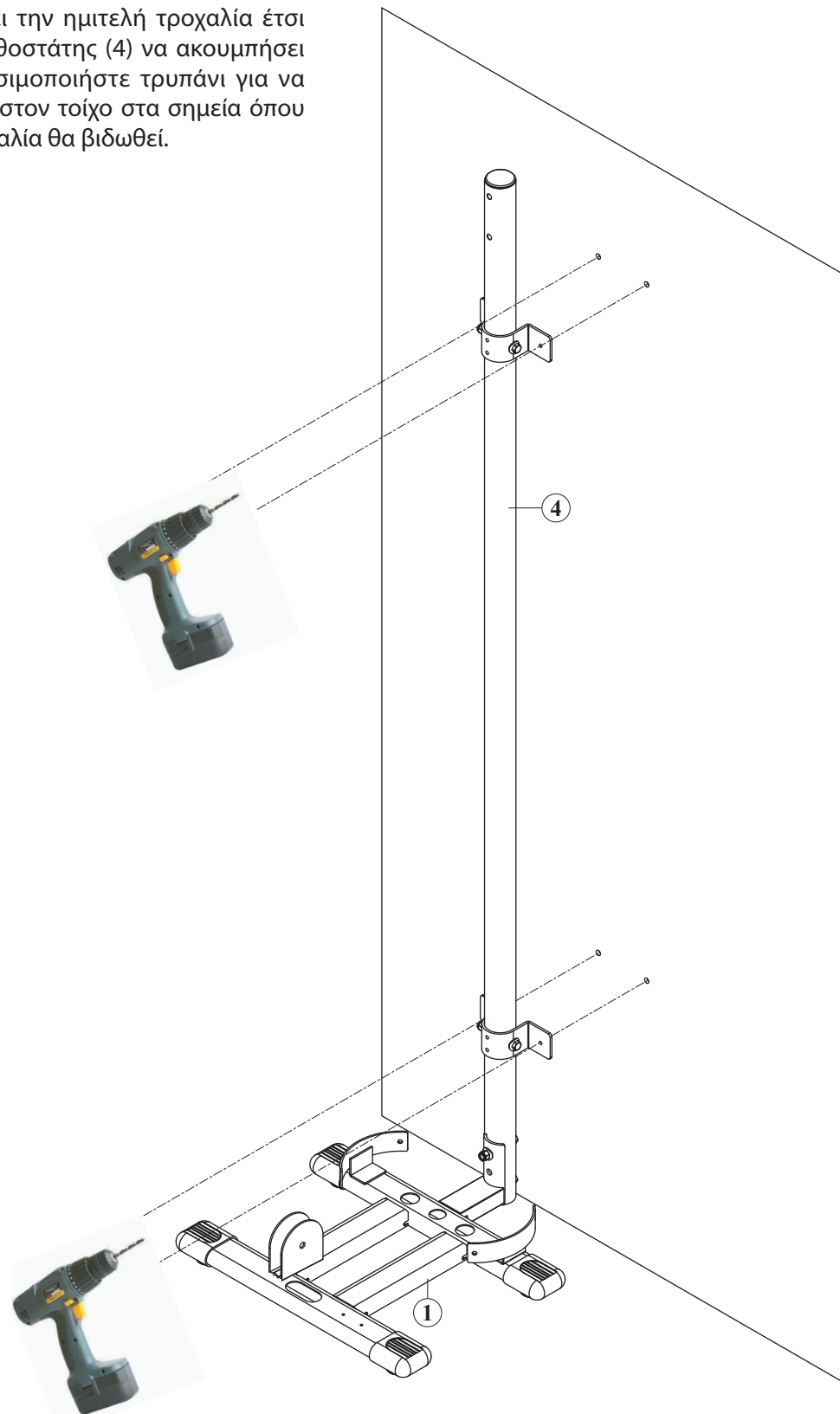
ΠΡΟΣΟΧΗ! Για να είναι πιο εύκολη η συναρμολόγηση, μην σφίξετε βίδες/παξιμάδια προτού σας δοθεί αυτή η οδηγία.

- 1) Τοποθετήστε 4 οβάλ καπάκια (20) στον κυρίως σκελετό (1)
Επίσης τοποθετήστε στρογγυλά καπάκια (22) στον πίσω ορθοστάτη (4).
- 2) Συνδέστε τις 2 βάσεις στερέωσης στον τοίχο (10) στον πίσω ορθοστάτη (4) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (30), 4 ροδέλες (39) και 2 παξιμάδια (41).
- 3) Συνδέστε τον πίσω ορθοστάτη (4) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (31), 3 ροδέλες (39) και 1 παξιμάδι (40).



ΒΗΜΑ 2: Τρύπες για στερέωση στον τοίχο

1) Έχοντας σπρώξει την ημιτελή τροχαλία έτσι ώστε ο πίσω ορθοστάτης (4) να ακουμπήσει στον τοίχο, χρησιμοποιήστε τρυπάνι για να ανοίξετε τρύπες στον τοίχο στα σημεία όπου αργότερα η τροχαλία θα βιδωθεί.



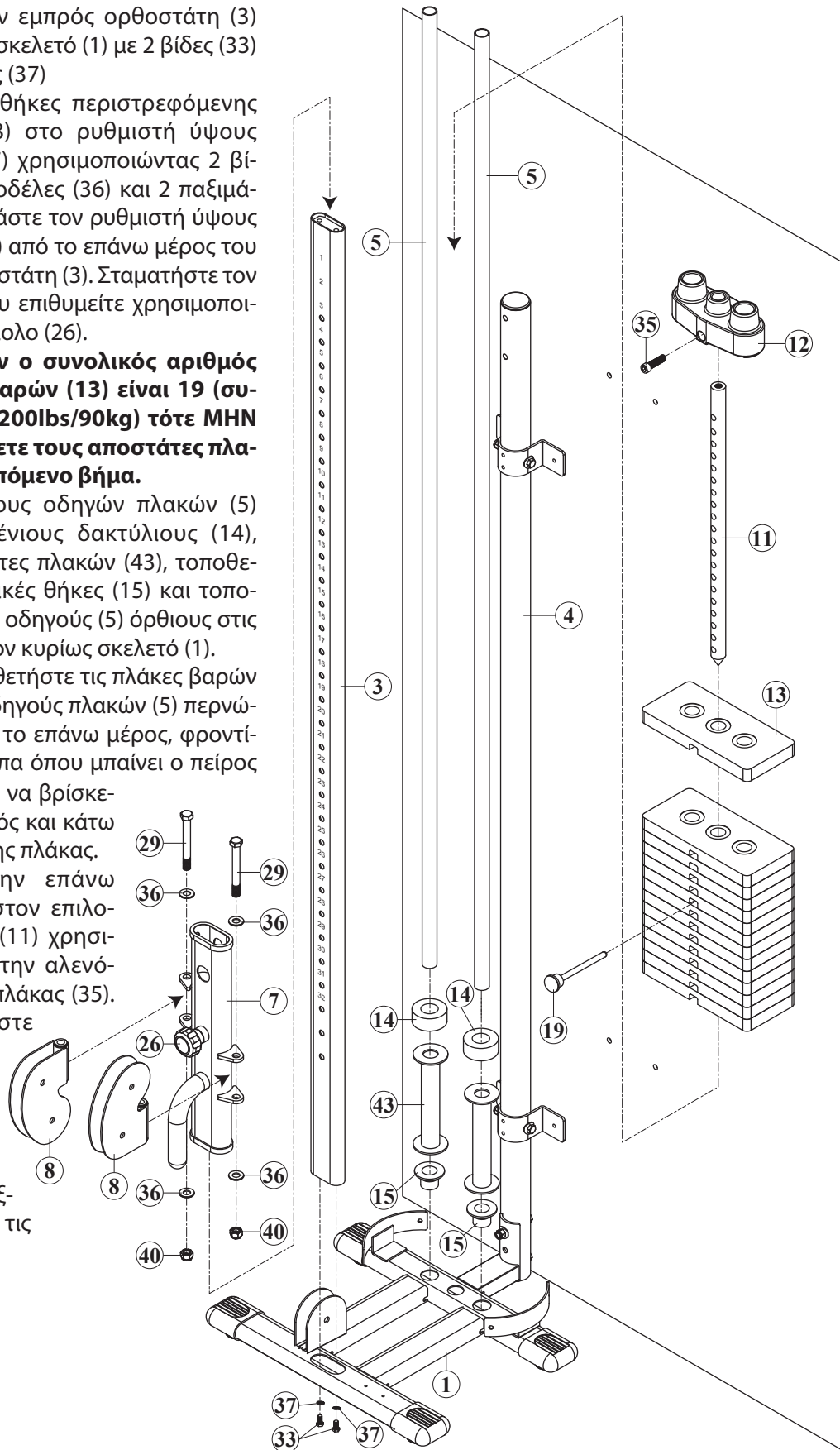
ΒΗΜΑ 3 : Κυρίως σκελετός (2/2)

- 1) Συνδέστε τον εμπρός ορθοστάτη (3) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (33) και 2 ροδέλες (37)
- 2) Συνδέστε 2 θήκες περιστρεφόμενης τροχαλίας (8) στο ρυθμιστή ύψους τροχαλιών (7) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (29), 4 ροδέλες (36) και 2 παξιμάδια (40). Περάστε τον ρυθμιστή ύψους τροχαλιών (7) από το επάνω μέρος του εμπρός ορθοστάτη (3). Σταματήστε τον στο ύψος που επιθυμείτε χρησιμοποιώντας το πόμολο (26).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν ο συνολικός αριθμός των πλακών βαρών (13) είναι 19 (συνολικό βάρος 200lbs/90kg) τότε ΜΗΝ χρησιμοποιήσετε τους αποστάτες πλακών (43) στο επόμενο βήμα.

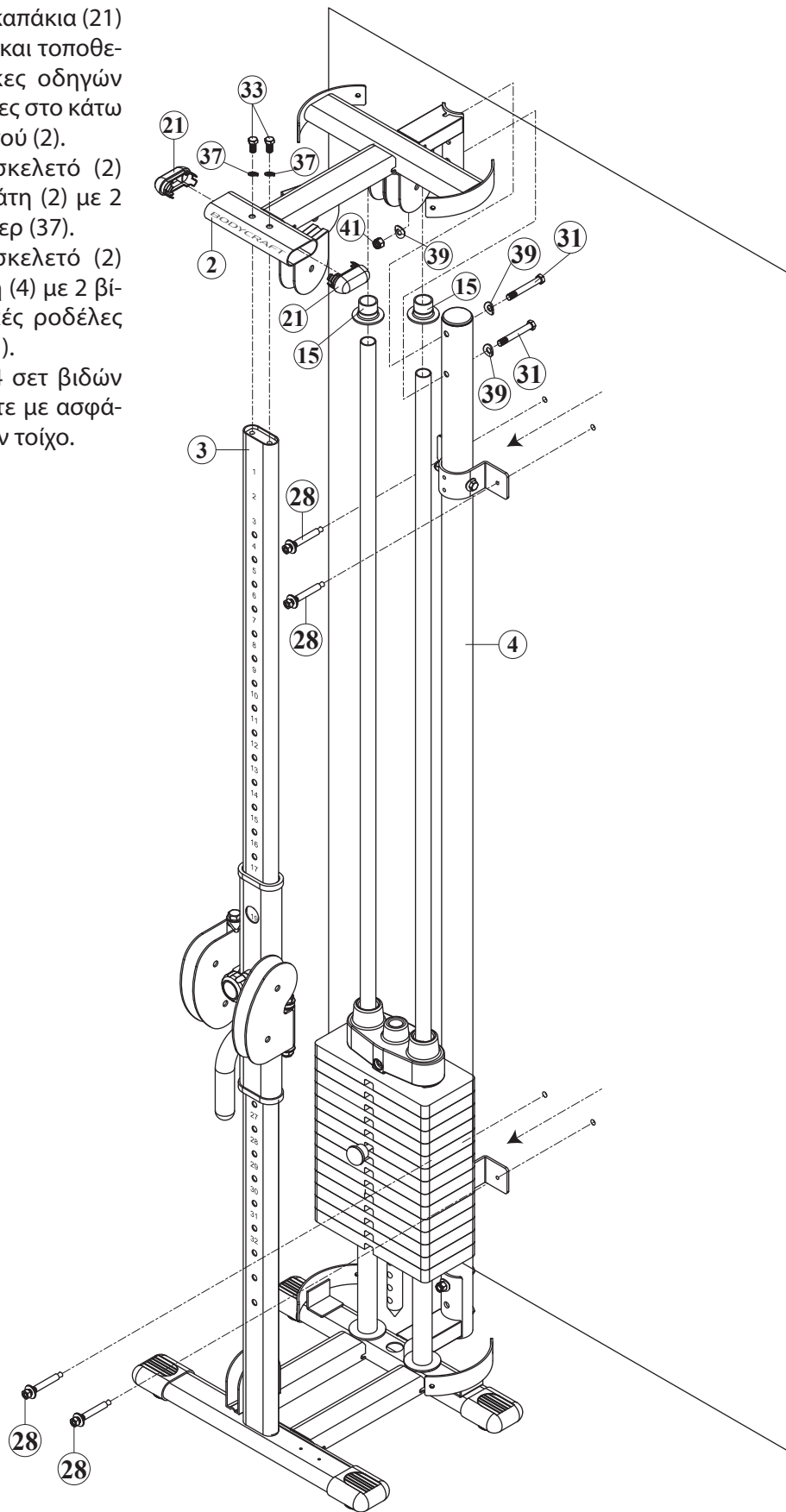
- 3) Περάστε στους οδηγών πλακών (5) τους λαστιχένιους δακτύλιους (14), τους αποστάτες πλακών (43), τοποθετήστε πλαστικές θήκες (15) και τοποθετήστε τους οδηγούς (5) όρθιους στις υποδοχές στον κυρίως σκελετό (1).
- 4) Έπειτα, τοποθετήστε τις πλάκες βαρών (13) στους οδηγούς πλακών (5) περνώντας τις από το επάνω μέρος, φροντίζοντας η τρύπα όπου μπαίνει ο πείρος επιλογής (19) να βρίσκεται στο εμπρός και κάτω μέρος έκαστης πλάκας.

- 5) Συνδέστε την επάνω πλάκα (12) στην επιλογέα βάρους (11) χρησιμοποιώντας την αλενόβιδα επάνω πλάκας (35). Τέλος, περάστε το σετ επάνω πλάκας (12) και επιλογέα (11) στους οδηγούς (5). Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.



ΒΗΜΑ 4: Άνω σκελετός

- 1) Τοποθετήστε 4 οβάλ καπάκια (21) στον άνω σκελετό (2) και τοποθετήστε πλαστικές θήκες οδηγών πλακών (15) στις τρύπες στο κάτω μέρος του άνω σκελετού (2).
- 2) Συνδέστε τον άνω σκελετό (2) στον εμπρός ορθοστάτη (2) με 2 βίδες (33) και 2 γκρόβερ (37).
- 3) Συνδέστε τον άνω σκελετό (2) στον πίσω ορθοστάτη (4) με 2 βίδες (31), 3 ημικυκλικές ροδέλες (39) και 1 παξιμάδι (41).
- 4) Χρησιμοποιήστε τα 4 σετ βιδών (28) για να στερεώσετε με ασφάλεια την τροχαλία στον τοίχο.



ΒΗΜΑ 5: Συρματόσχοινο

1) Βιδώστε τη θήκη διπλής τροχαλίας (9) στην επάνω πλάκα (12) περιστρέφοντάς την 10 φορές (C4, C6).

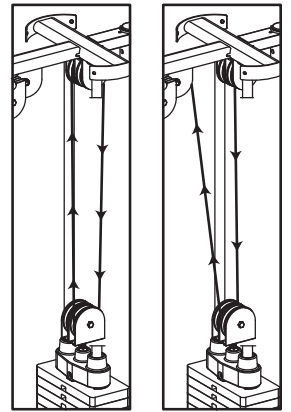
2) Εισάγετε την μια άκρη του συρματόσχοινο (25) στη μπροστινή πλευρά της δεξιάς θήκης περιστρεφόμενης τροχαλίας (8) και βγάλτε το από πάνω. Έπειτα τοποθετήστε δύο τροχαλίες (16) χρησιμοποιώντας βίδες (32) και παξιμάδια (41) (Εικ. C1).

3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο πάνω μέχρι τον άνω σκελετό (2) και οδηγήστε το από εμπρός προς τα πίσω, τοποθετώντας 2 τροχαλίες, η πρώτη (C2) με κοντή βίδα (32) και η δεύτερη (C3) με μακριά (30). Βάλτε και παξιμάδια (41).

4) Πηγαίστε κάτω και τοποθετήστε τροχαλία στο δεξί μέρος της θήκης διπλής τροχαλίας (9) (C4 και Εικ. 1), την οποία στερεώνετε με βίδα (30) και παξιμάδι (41).

5) Πηγαίστε ξανά επάνω για να τοποθετήσετε μια τροχαλία στον άνω σκελετό (C5) όπου για να τη βάλετε μισο-αφαιρείτε τη βίδα που ήδη υπάρχει (βλ. C3), η οποία βίδα κρατά και τις δύο τροχαλίες. Μην ξεχάσετε το παξιμάδι.

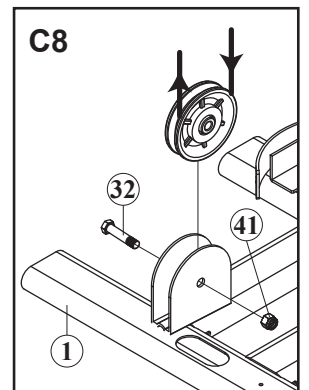
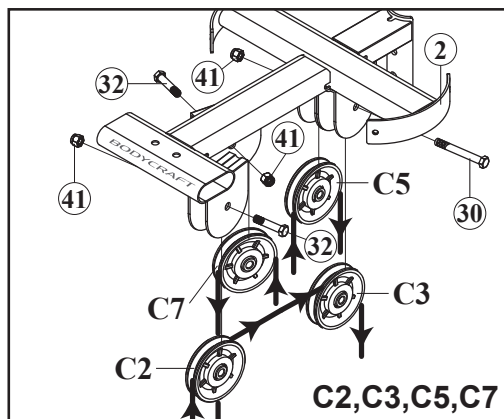
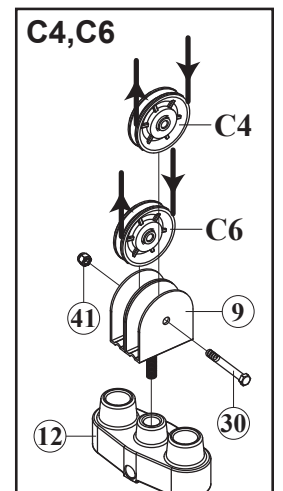
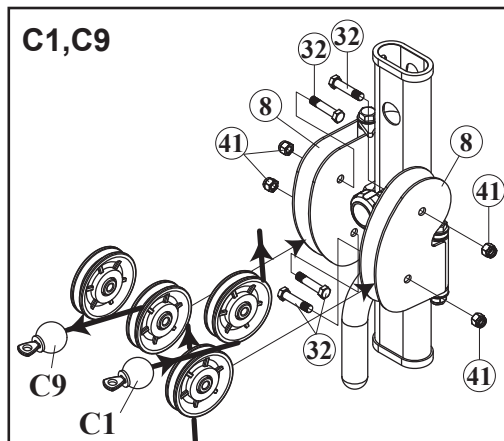
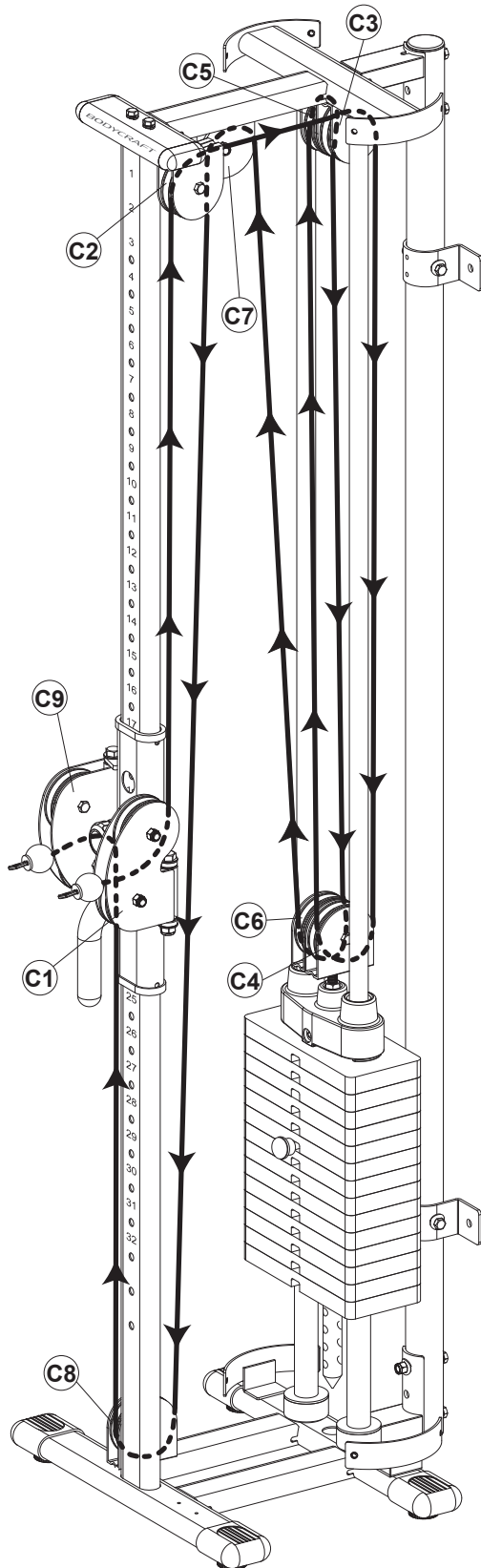
6) Ξανά κάτω, στη θήκη διπλής τροχαλίας (9), στο αριστερό μέρος αυτή τη φορά (C6 και Εικ. 2), όπου για να τη βάλετε μισο-αφαιρείτε τη βίδα που ήδη υπάρχει (βλ. C4), η οποία βίδα κρατά και τις δύο τροχαλίες. Μην ξεχάσετε το παξιμάδι.



Εικ. 1

Εικ. 2

(συνεχίζεται στην επόμενη σελίδα)

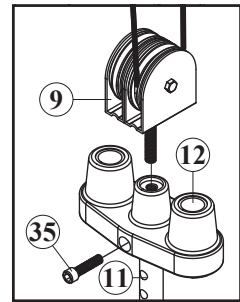


7) Τώρα πάνω, όπου με κοντή βίδα (32) τοποθείτε μια τροχαλία στην τελευταία υποδοχή (C7). Μην ξεχάσετε το παξιμάδι.

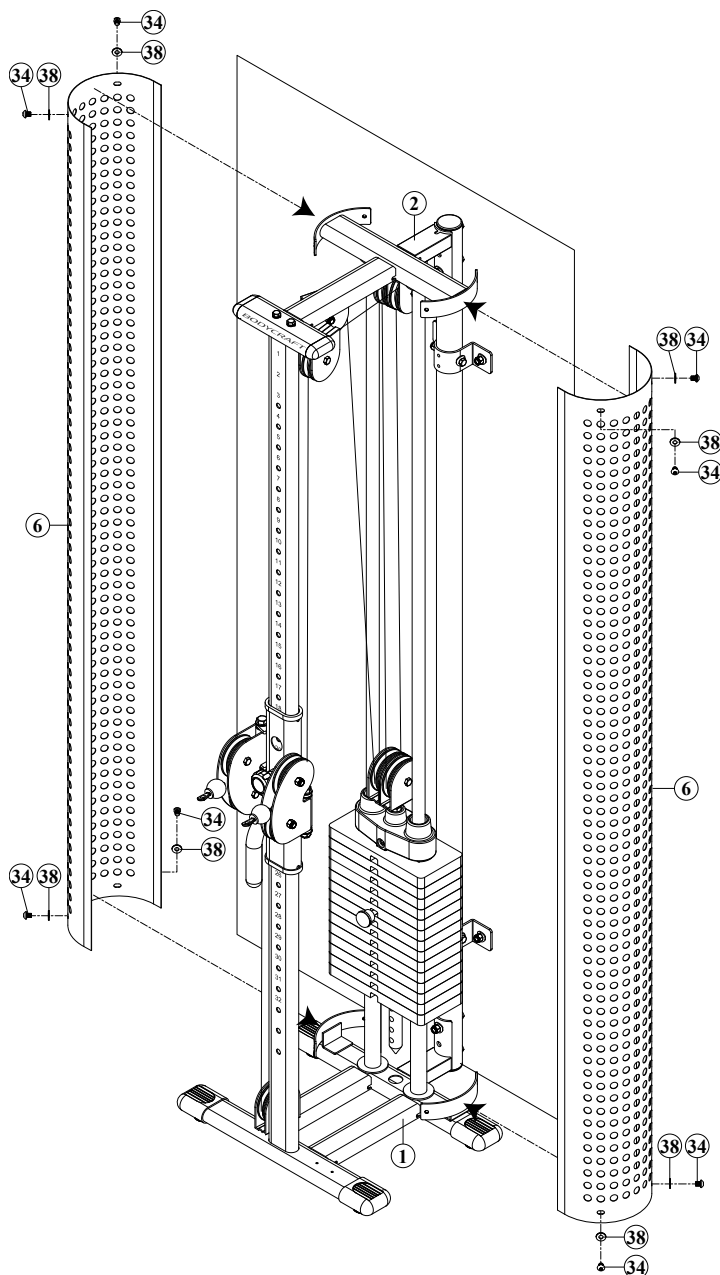
8) Τέρμα κάτω, βάζετε τροχαλία δίπλα από το κάτω μέρος του εμπρός ορθοστάτη (3) (C8) με βίδα (32) και παξιμάδι (41).

9) Τέλος, πάνω, στην αριστερή θήκη της περιστρεφόμενης τροχαλίας (8), όπου το συρματόσχοινο μπαίνει από κάτω και βγαίνει από μπροστά. Εκεί θα βάλετε 2 τροχαλίες με βίδες (32) και παξιμάδια (41).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Για να ρυθμίσετε το τέντωμα του συρματόσχοινου, αφαιρέστε τη βίδα (35) από την επάνω πλάκα (12) για να μπορέσετε να περιστρέψετε τον επιλογέα βάρους (11), τεντώνοντας/χαλαρώνοντας το συρματόσχοινο αναλόγως τη φορά περιστροφής και το πόσες φορές τον περιστρέψετε. Έπειτα, έχοντας συμπληρώσει πλήρη περιστροφή ούτως ώστε η τρύπα/υποδοχή της βίδας (35) είναι ξανά προς τα εμπρός, βιδώνετε ξανά τη βίδα (35) (βλέπε παραπλεύρως).



ΒΗΜΑ 6: Καλύμματα πλακών



1) Στερεώστε τα καλύμματα πλακών (6) στον κυρίως (1) και τον άνω (2) σκελετό χρησιμοποιώντας 8 βίδες (34) και 8 ροδέλες (38). Πρώτα τοποθετήστε τις βίδες χαλαρά (με το χέρι) χωρίς να τις σφίξετε, ούτως ώστε να μπορέσετε εύκολα να ευθυγραμμίσετε τις βίδες. Έπειτα σφίξτε τε καλά.

ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>