

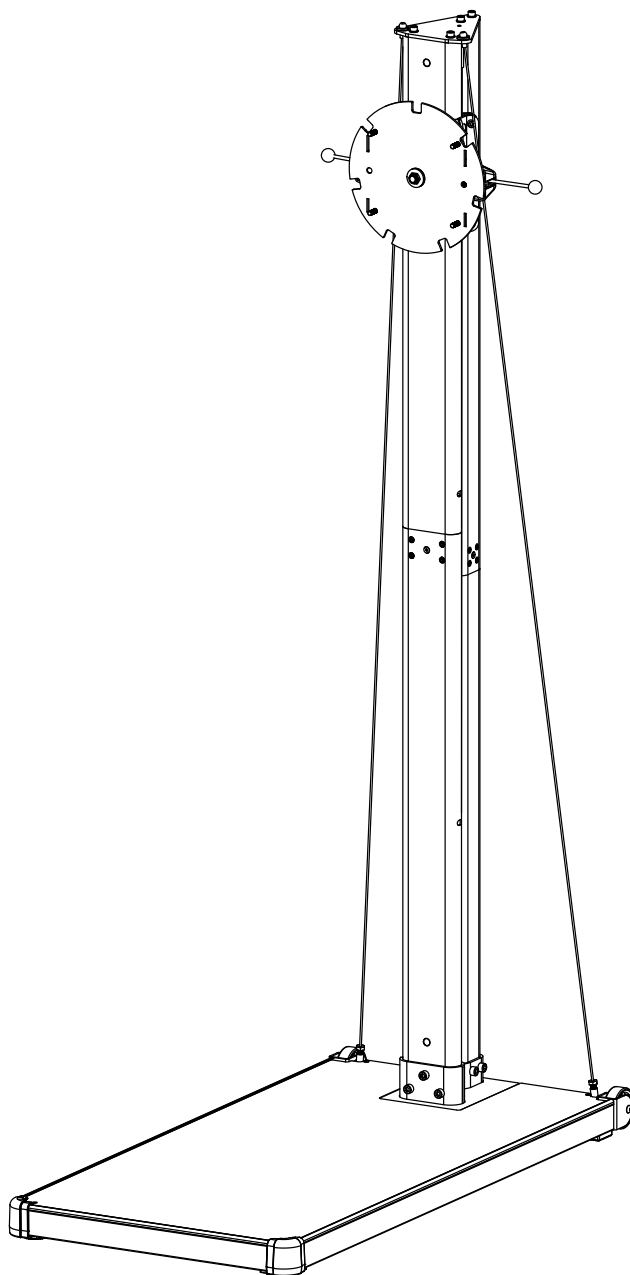
ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΣΚΙ

M.W. III

ReNegaDE

(κωδ.: 93809)

Οδηγός συναρμολόγησης



Δείτε έναν
σύνομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:



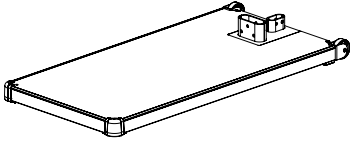
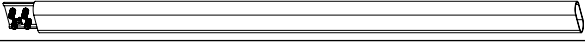
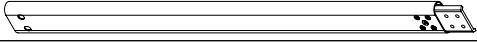
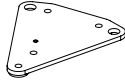
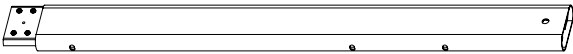
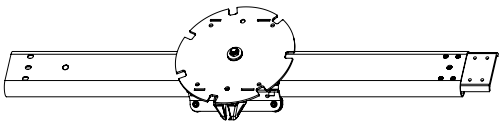

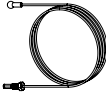

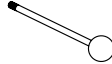
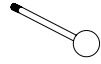



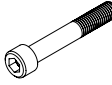
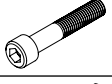




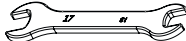
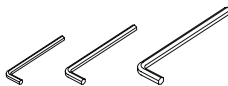
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ # 93809

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το όργανο.
2. Το όργανο αυτό 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. 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.
5. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
6. 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").
7. Κρατήστε μακριά από το όργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
8. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
9. Μην χρησιμοποιείτε το όργανο εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
10. Μην χρησιμοποιείτε το όργανο σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
11. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
12. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους
13. Μην χρησιμοποιήσετε το όργανο για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
14. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
15. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
16. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

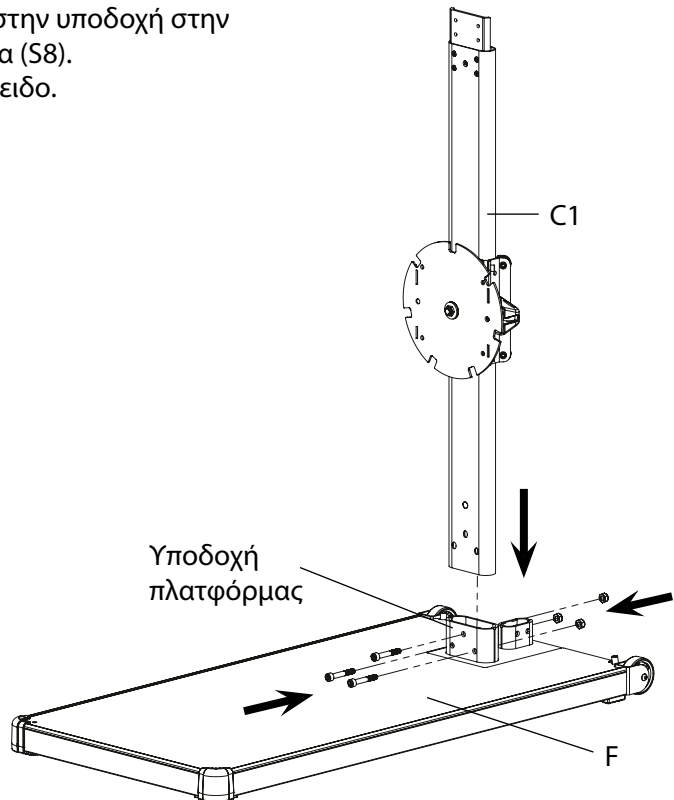
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
F	Πλατφόρμα (1 τμχ.)	
D2	Επάνω αντηρίδα (1 τμχ.)	
D1	Κάτω αντηρίδα (1 τμχ.)	
D5	Άνω πλάκα στερέωσης (1 τμχ.)	
C2	Επάνω σκελετός (1 τμχ.)	
C1	Κάτω σκελετός (1 τμχ.)	
E2	Μεταλλικός αποστάτης (2 τμχ.)	
E1	Συρματόσχοινο (2 τμχ.)	
B1	Ελαστικό κορδόνι (1 τμχ.)	
A3	Δεξιό πόμολο 128 χιλ. (1 τμχ.)	
A28	Αριστερό πόμολο 92 χιλ. (1 τμχ.)	
B2	Πλαστική τροχαλία (4 τμχ.)	
B3	Μεταλλικός αποστάτης (2 τμχ.)	
B4	Αλινόβιδες M10x40mm (2 τμχ.)	
S1	Αλινόβιδες M10x65mm (3 τμχ.)	
S2	Αλινόβιδες M10x55mm (2 τμχ.)	
S3	Αλινόβιδες M8x30 (4 τμχ.)	
S7	Αλινόβιδες M8x25 (4 τμχ.)	
S6	Ροδέλες 8x16x2mm (4 τμχ.)	
S8	Παξιμάδι ασφαλείας M10 (5 τμχ.)	
—	Κλειδί 13/17	
—	Κλειδιά Άλιν 4, 6 & 8mm	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

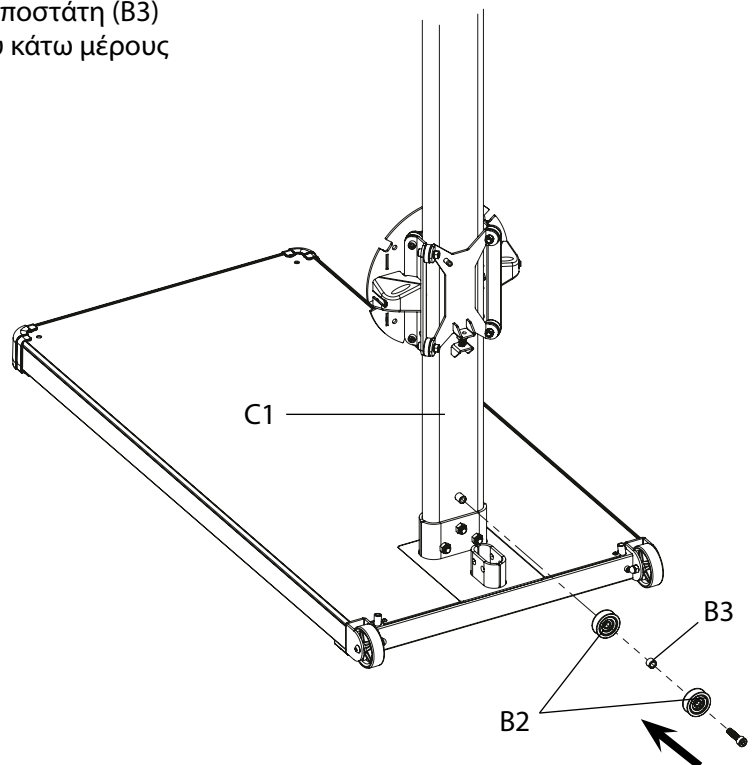
Βήμα 1

Συνδέστε το κάτω μέρος του σκελετού (C1) στην υποδοχή στην πλατφόρμα (F) με 3 βίδες (S1) και 3 παξιμάδια (S8). Σφίξτε τις βίδες με το χέρι, όχι με το αλενόκλειδο.



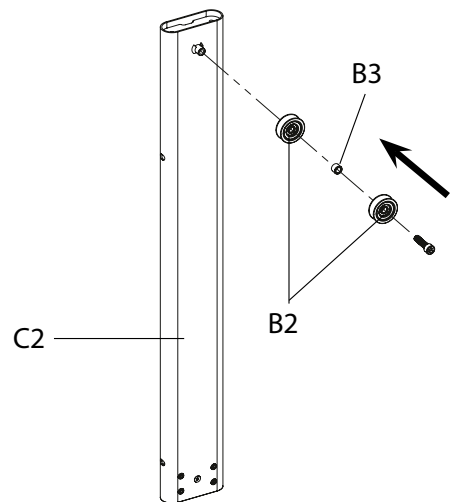
Βήμα 2

Στερεώστε 2 τροχαλίες (B2) και έναν αποστάτη (B3) στο κάτω μέρος της πίσω πλευράς του κάτω μέρους του σκελετού (C1) με μία βίδα (B4).



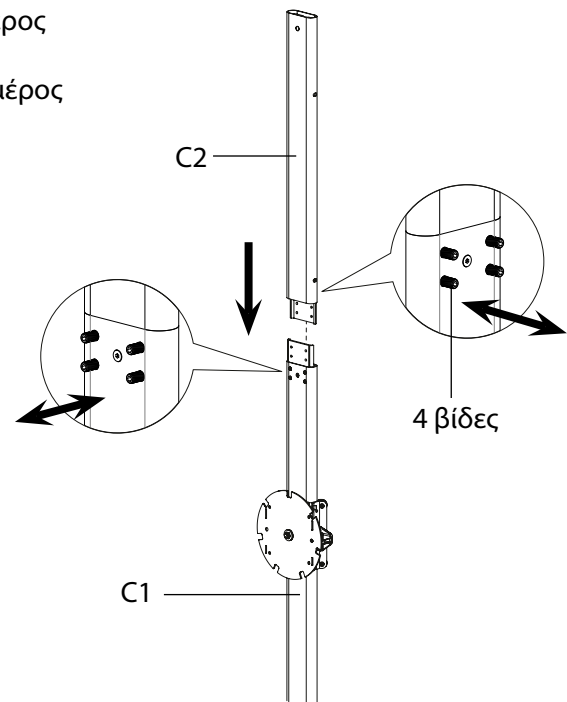
Βήμα 3

Στερεώστε 2 τροχαλίες (B2) και έναν αποστάτη (B3) στο επάνω μέρος της πίσω πλευράς του επάνω μέρους του σκελετού (C2) με μία βίδα (B4).



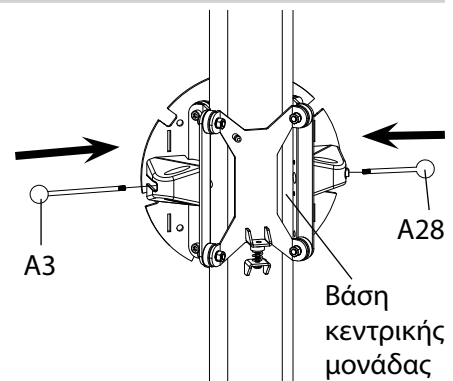
Βήμα 4

- Χαλαρώστε τις 4 βίδες που βρίσκονται στο κάτω μέρος του επάνω σκελετού (C2).
- Χαλαρώστε τις 4 βίδες που βρίσκονται στο επάνω μέρος του κάτω σκελετού (C1).
- Ενώστε τα δύο τμήματα του σκελετού (C2 & C1) και ξανασφίξτε τις οκτώ βίδες που χαλαρώσατε προηγουμένως.



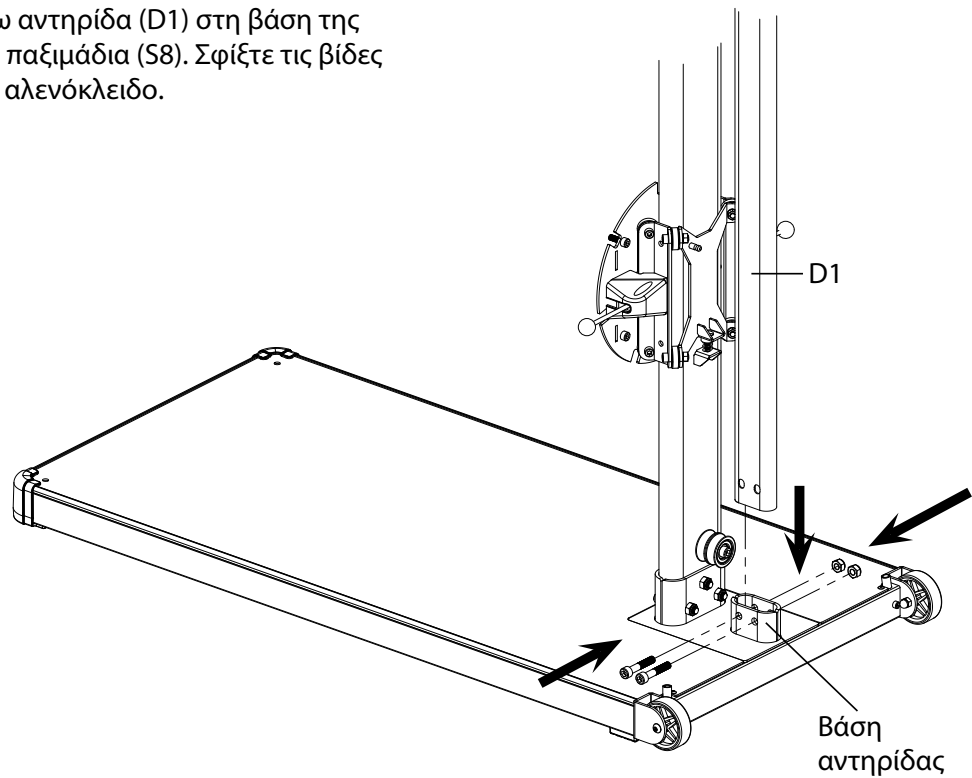
Βήμα 5

Βιδώστε τα πόμολα (A3 & A28) στα πλαϊνά του πίσω μέρους της βάσης της κεντρικής μονάδας.



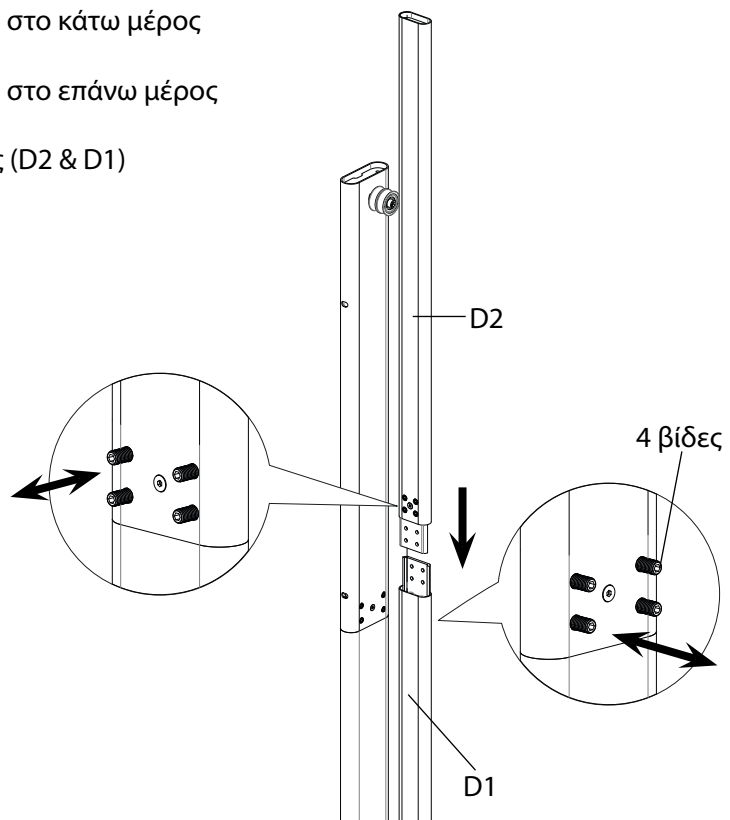
Βήμα 6

Στερεώστε την κάτω αντηρίδα (D1) στη βάση της με 2 βίδες (S2) και 2 παξιμάδια (S8). Σφίξτε τις βίδες με το χέρι, όχι με το αλενόκλειδο.



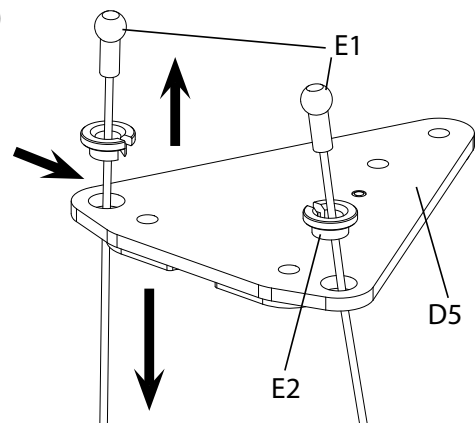
Βήμα 7

- Χαλαρώστε τις 4 βίδες που βρίσκονται στο κάτω μέρος της επάνω αντηρίδας (D2).
- Χαλαρώστε τις 4 βίδες που βρίσκονται στο επάνω μέρος της κάτω αντηρίδας (D1).
- Ενώστε τα δύο τμήματα της αντηρίδας (D2 & D1) και ξανασφίξτε τις οκτώ βίδες που χαλαρώσατε προηγουμένως.



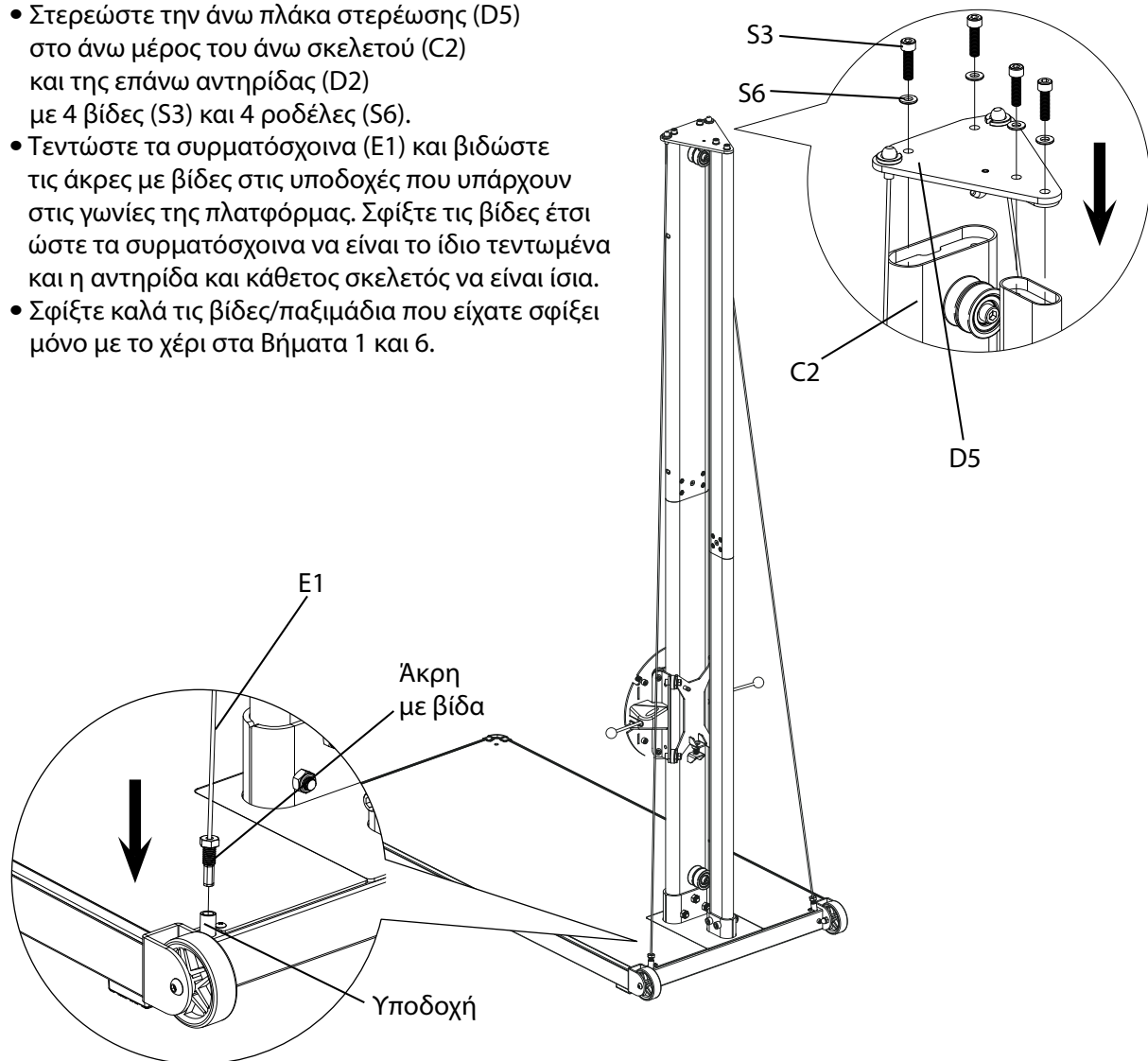
Βήμα 8

- Περάστε τις άκρες με μπίλια των δύο συρματόσχοινων (E1) μέσα από τις τρύπες της άνω πλάκας στερέωσης (D5), περάστε μεταλλικούς αποστάτες (E2) στα συρματόσχοινα και τοποθετήστε τους στις τρύπες της άνω πλάκας, έτσι ώστε τα συρματόσχοινα να μη μπορούν να βγουν.

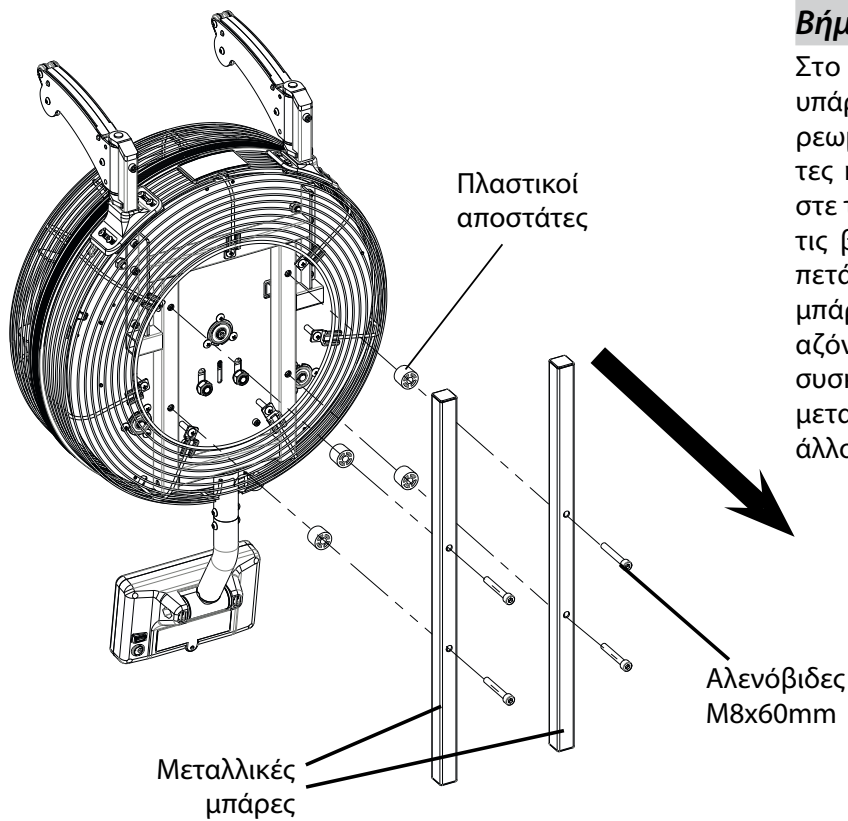


Βήμα 9

- Στερεώστε την άνω πλάκα στερέωσης (D5) στο άνω μέρος του άνω σκελετού (C2) και της επάνω αντηρίδας (D2) με 4 βίδες (S3) και 4 ροδέλες (S6).
- Τεντώστε τα συρματόσχοινα (E1) και βιδώστε τις άκρες με βίδες στις υποδοχές που υπάρχουν στις γωνίες της πλατφόρμας. Σφίξτε τις βίδες έτσι ώστε τα συρματόσχοινα να είναι το ίδιο τεντωμένα και η αντηρίδα και κάθετος σκελετός να είναι ίσια.
- Σφίξτε καλά τις βίδες/παξιμάδια που είχατε σφίξει μόνο με το χέρι στα Βήματα 1 και 6.

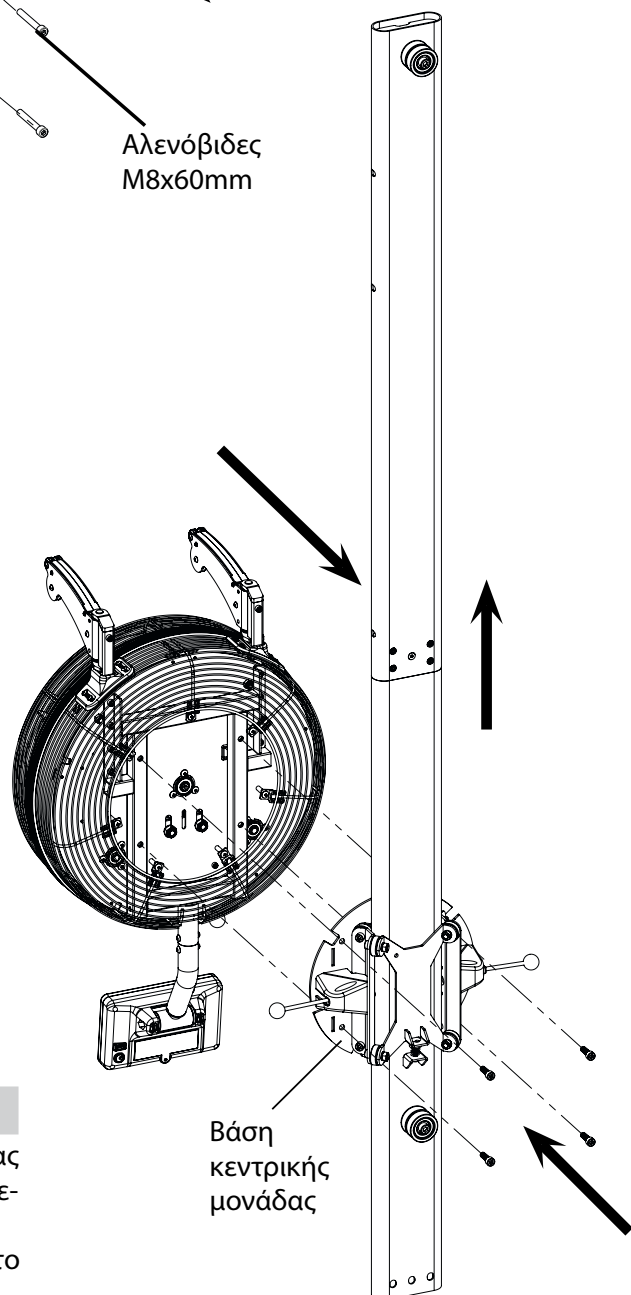


A28



Βήμα 10

Στο πίσω μέρος του οργάνου υπάρχουν μεταλλικές μπάρες στερεωμένες με πλαστικούς αποστάτες και βίδες άλεν. Χρησιμοποιήστε το αλενόκλειδο να αφαιρέσετε τις βίδες και έπειτα μπορείτε να πετάξετε τους αποστάτες και τις μπάρες. Τα εξαρτήματα αυτά χρειάζονται μόνο για τη σωστή συσκευασία του οργάνου κατά τη μεταφορά και δεν τα χρειάζεστε άλλο.

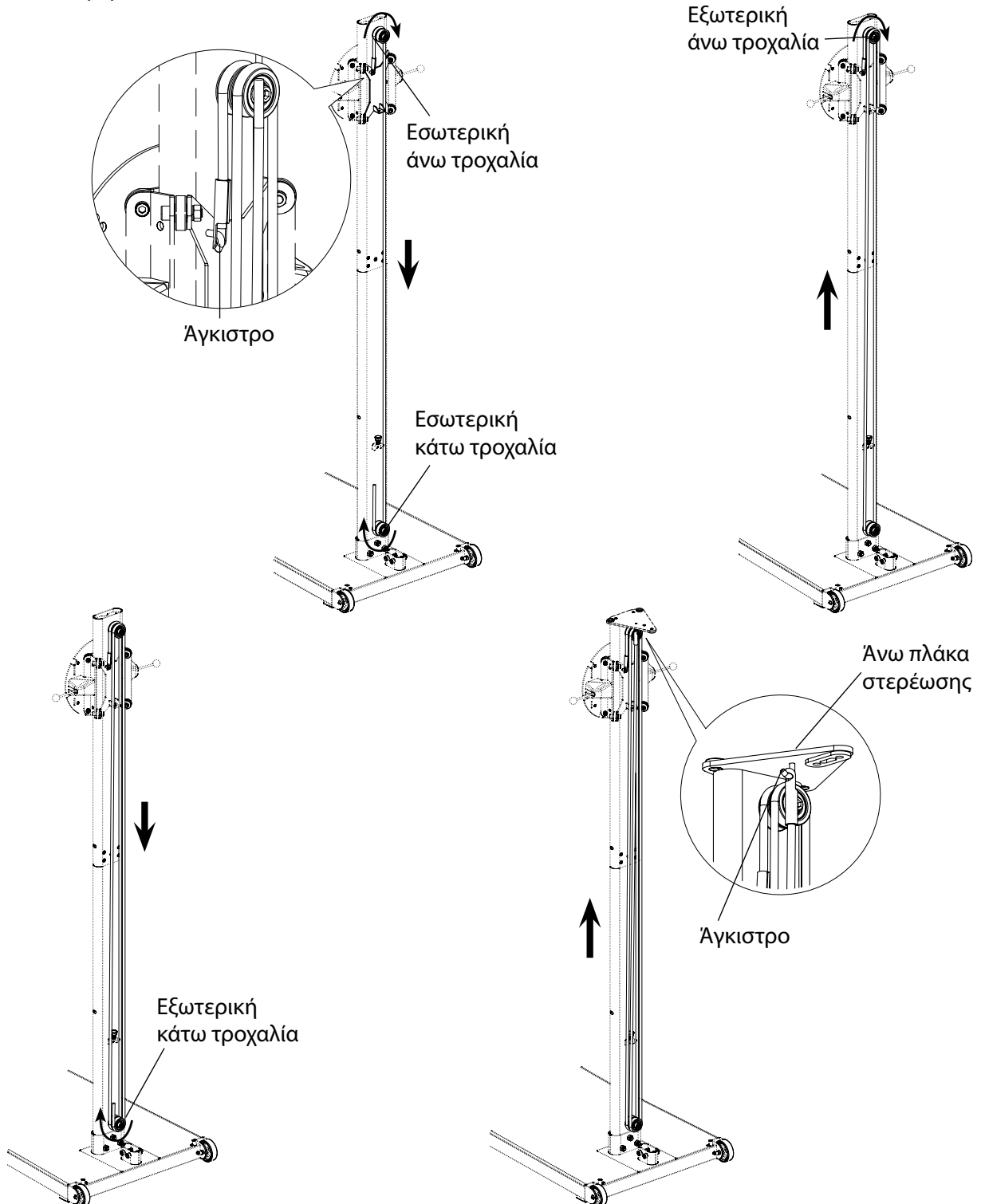


Βήμα 11

- Βεβαιωθείτε ότι η βάση της κεντρικής μονάδας βρίσκεται στο κάτω μέρος του σκελετού (ανεβοκατεβαίνει με το δεξιό πόμολο, A3).
- Κρατήστε το όργανο όρθιο και στερεώστε το στη βάση του με 4 βίδες (S7).

Βήμα 12

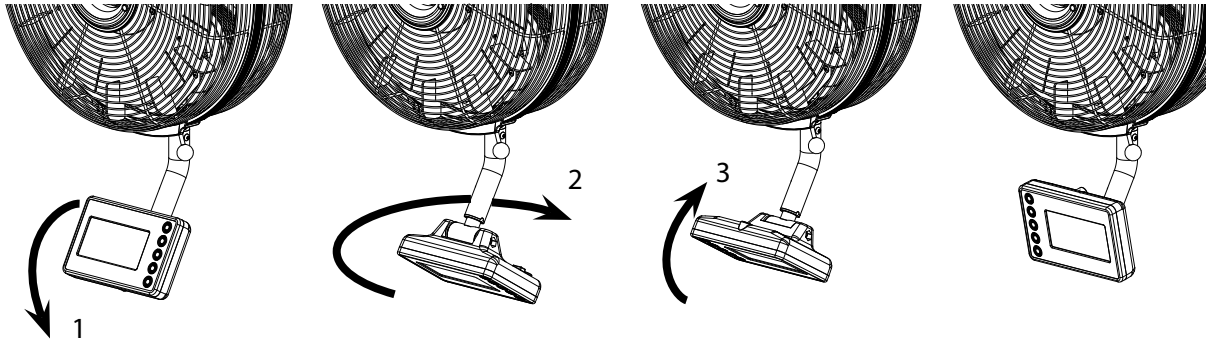
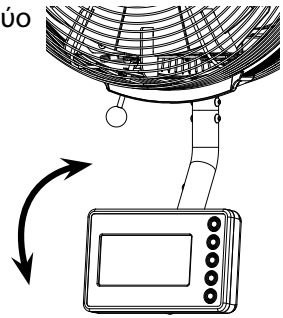
- Στερεώστε το μεταλλικό δακτύλιο της μιας άκρης του ελαστικού κορδονιού (B1) στο άγκιστρο στο επάνω μέρος του σκελετού.
- Περάστε το ελαστικό κορδόνι (B1) πάνω από την άνω εσωτερική τροχαλία.
- Πηγαίστε κάτω και περάστε το κάτω από την κάτω εσωτερική τροχαλία.
- Τώρα πηγαίστε πάνω και περάστε το πάνω από την άνω εξωτερική τροχαλία.
- Μετά ξανά κάτω και περάστε το κάτω από την κάτω εξωτερική τροχαλία.
- Τέλος, πηγαίστε ξανά πάνω και στερεώστε τον άλλο μεταλλικό δακτύλιο στο άλλο άγκιστρο στο επάνω μέρος του σκελετού.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

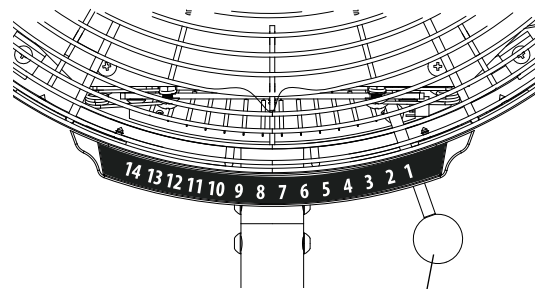
- Η κονσόλα μπορεί πολύ εύκολα να περιστραφεί κρατώντας την και με τα δύο χέρια

- Μπορείτε πολύ εύκολα, αν χρειαστεί, να γυρίσετε την κονσόλα ανάποδα:
 - α) Αργά διπλώστε την κονσόλα προς τα πάνω ή κάτω.
 - β) Περιστρέψτε την κονσόλα δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα.
 - γ) Σηκώστε την κονσόλα ούτως ώστε να μπορείτε να τη βλέπετε.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

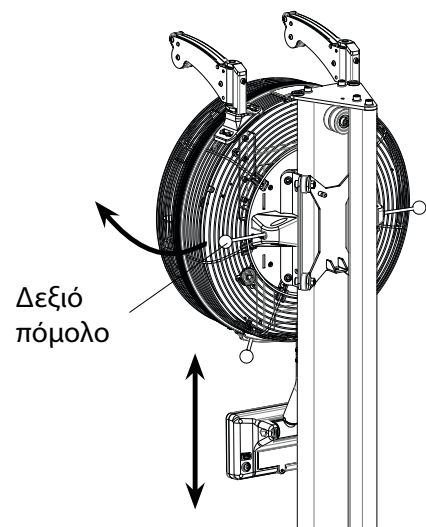
Η αντίσταση μπορεί να ρυθμιστεί σε 14 διαφορετικά επίπεδα. Όσο πιο δυνατά τραβάτε τις λαβές, τόσο πιο μεγάλη αντίσταση θα νιώθετε. Όσο πιο πολύ προσπαθείτε, τόσο πιο γρήγορα θα πηγαίνετε, καταναλώνοντας περισσότερη ενέργεια και θερμίδες, μα είναι πιο σημαντικό να ασκείστε για περισσότερο χρόνο παρά πιο δύσκολα. Η αντίσταση ελέγχεται από έναν μαγνητικό μηχανισμό. Εσείς μπορείτε να επιλέξετε την επιθυμητή αντίσταση χρησιμοποιώντας τον μοχλό, όπου «1» το πιο εύκολο επίπεδο και «14» το πιο δύσκολο.



Μοχλός
ρύθμισης
αντίστασης

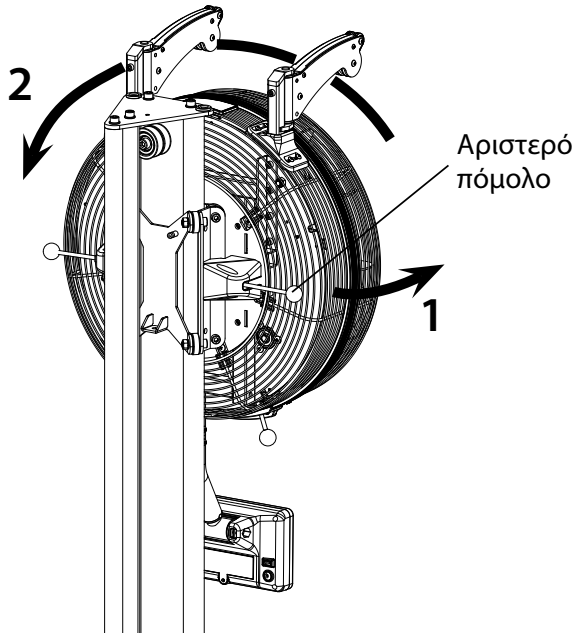
ΡΥΘΜΙΣΗ ΘΕΣΗΣ

- Με το αριστερό χέρι, ανασηκώστε ελαφρώς το μηχάνημα.
- Τραβήξτε το δεξιό πόμολο προς τα εσάς για να ξεκλειδώσει.
- Μετακινήστε καθέτως το μηχάνημα και αφήστε το πόμολο να κλειδώσει όταν είναι στην επιθυμητή θέση.

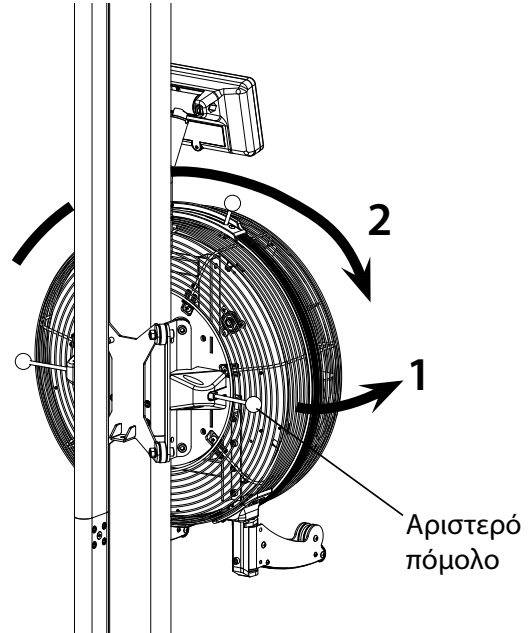


ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ 180°

- Για να το **τουμπάρετε**, τραβήξτε το αριστερό πόμολο με το αριστερό σας χέρι και με το άλλο χέρι περιστρέψτε το μηχάνημα **δεξιόστροφα** μέχρι να κλειδώσει στη θέση του.

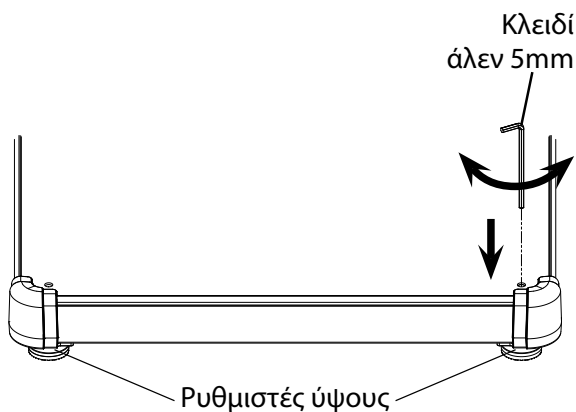


- Για να το **γυρίσετε όρθιο**, τραβήξτε το αριστερό πόμολο με το αριστερό σας χέρι και με το άλλο χέρι περιστρέψτε το μηχάνημα **αριστερόστροφα** μέχρι να κλειδώσει στη θέση του.



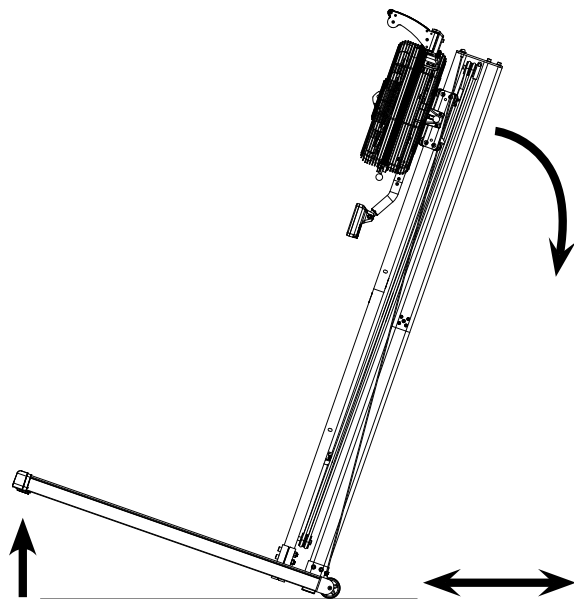
ΣΩΣΤΗ ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣΗ

- Για να μπορέσετε να οριζοντιώσετε σωστά το όργανο γυμναστικής, χρησιμοποιήστε τους δύο ρυθμιστές στις γωνίες της πλατφόρμας.
- Απλά περιστρέψτε τη ρυθμιστική βίδα με το Αλενόκλειδο 5mm.



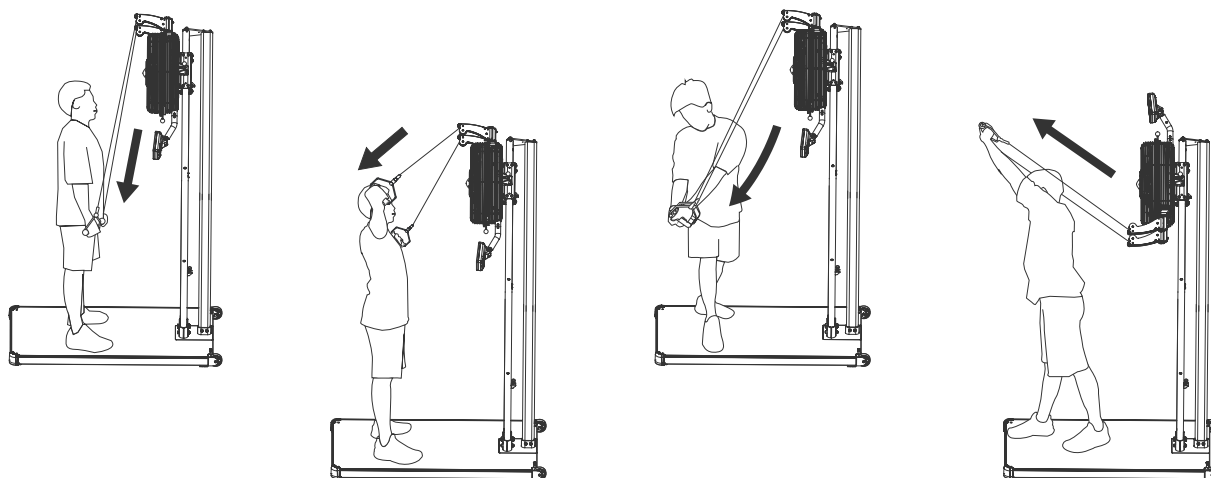
ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΣΕ ΑΛΛΗ ΘΕΣΗ

- Υπάρχουν δύο τροχοί μεταφοράς στη μια πλευρά της πλατφόρμας. Σταθείτε πίσω από την αντηρίδα και τραβήξτε την προς εσάς, έχοντας τοποθετήσει ως κόντρα το ένα πόδι σας. Όπως το όργανο θα έχει γείρει προς εσάς, μεταφέρετέ το στην επιθυμητή θέση και αποθέστε το απαλά.

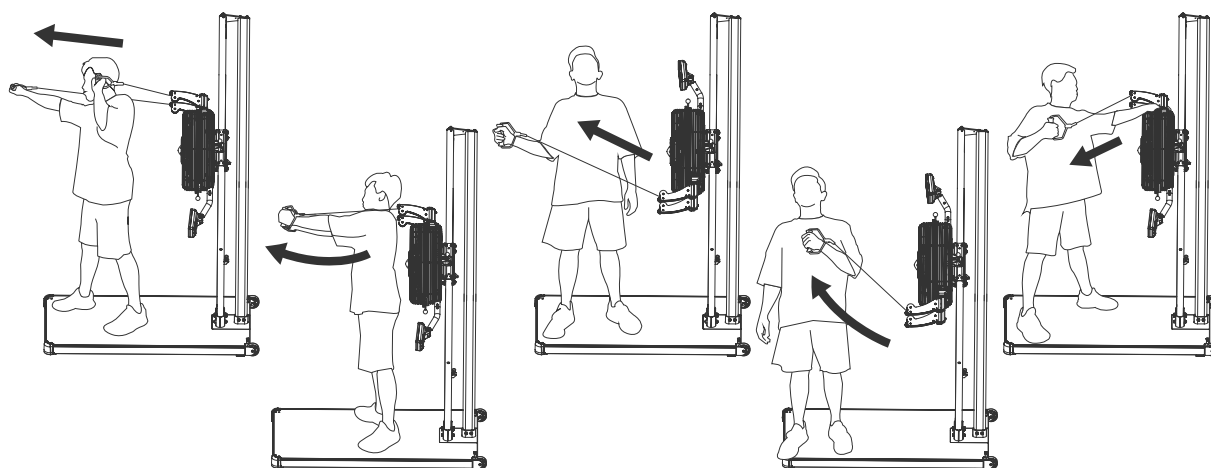


ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΘΕΤΕΣ ΛΑΒΕΣ

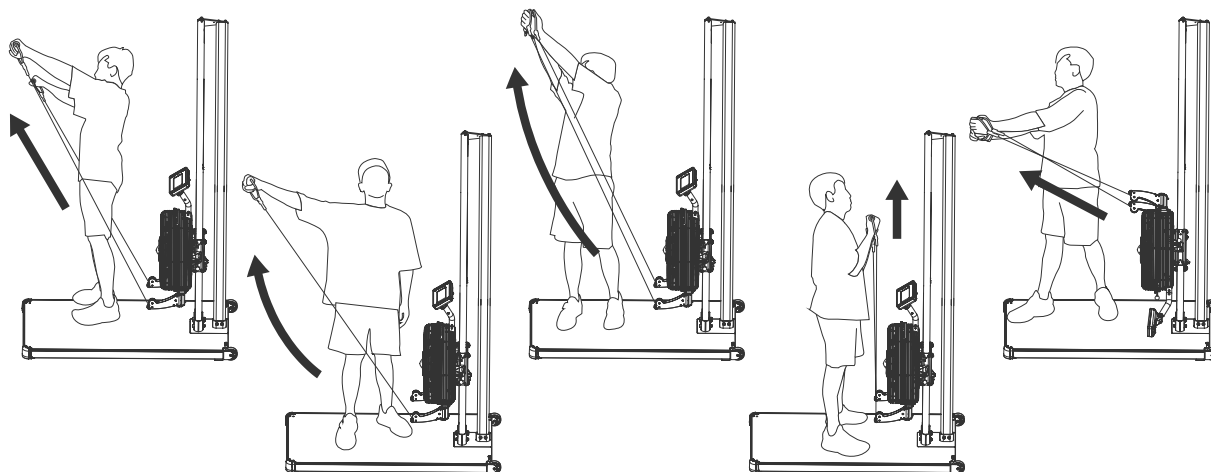
Άνω θέση



Μεσαία θέση



Κάτω θέση



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

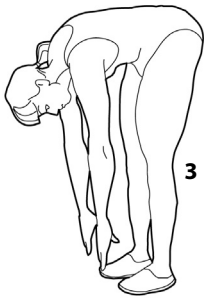
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



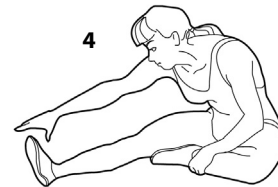
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



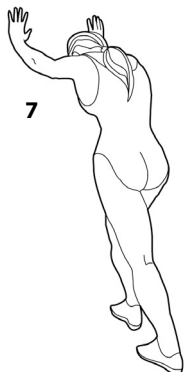
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



6. Ανασήκωμα Όμων: Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

ELDICO
sport

