

SPORTNOW

A91-272V00BK



**Ρυθμιζόμενη Ύψος Ατσάλινο Μπάρα βύθισης με
6 Ρυθμιζόμενα Μήκη, 90-102x65x80-90 cm**

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ - ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΤΕ

ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΝΙΓΜΟΥ Μικρά εξαρτήματα.

ΟΧΙ για παιδιά κάτω των 3 ετών.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Παρόλο που καταβάλλεται κάθε προσπάθεια για να διασφαλιστεί το μέγιστο επίπεδο προστασίας για όλο τον εξοπλισμό, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ότι δεν θα υπάρξουν τραυματισμοί. Ο χρήστης αναλαμβάνει όλους τους κινδύνους τραυματισμού που σχετίζονται με τη χρήση. Όλα τα προϊόντα μας πωλούνται υπό αυτούς τους όρους, στους οποίους κανένας εκπρόσωπος της εταιρείας δεν μπορεί να παραιτηθεί ή να τροποποιήσει.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: διαβάστε πλήρως πριν από τη συναρμολόγηση ή τη χρήση.

Αυτός ο αθλητικός εξοπλισμός έχει κατασκευαστεί για να εξασφαλίσει βέλτιστη ασφάλεια. Ωστόσο, πρέπει να λαμβάνονται ορισμένες προφυλάξεις κάθε φορά που χρησιμοποιείται αθλητικός εξοπλισμός. Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει πλήρως το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση, τη λειτουργία ή τη χρήση του εξοπλισμού και να τηρείτε τις προτεινόμενες προφυλάξεις ασφαλείας.

Προειδοποιήσεις για τη συναρμολόγηση

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε όλα τα μέρη και τα αναφερόμενα εργαλεία.
- Αφαιρέστε όλους τους δεσμούς από τις πλαστικές σακούλες και χωρίστε τα στα αντίστοιχα σύνολα.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον χώρο εργασίας, καθώς τα μικρά εξαρτήματα μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό ή τραυματισμό.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για τη συναρμολόγηση του εξοπλισμού.
- Η συναρμολόγηση του εξοπλισμού αυτού απαιτεί τουλάχιστον 2 άτομα.
- Συναρμολογήστε τον εξοπλισμό στη μέγιστη επίπεδη θέση (μέσα στο δωμάτιο).
- Ο ανεξάρτητος εξοπλισμός πρέπει να είναι τοποθετημένος σε σταθερή και επίπεδη βάση.
- Απορρίψτε τα υλικά συσκευασίας με προσοχή και υπευθυνότητα.

Προειδοποιήσεις για τη χρήση

- Ο αθλητικός εξοπλισμός αυτός έχει σχεδιαστεί για προπόνηση σε ιδιωτικούς χώρους. Χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μόνο για τον προοριζόμενο σκοπό.
 - ΜΗΝ τροποποιείτε τον εξοπλισμό με τρόπο που να διακυβεύει την ασφάλεια.
 - **Προειδοποίηση!** Οι έγκυες γυναίκες ή άτομα με προϋπάρχουσες τραυματικές καταστάσεις δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό χωρίς προηγούμενη ιατρική συμβουλή.
 - Ενημερωθείτε για τα σημάδια του σώματός σας. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.
-

προϊόν που προκύπτει από τροποποιήσεις μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση. Για προβλήματα που προκύπτουν από τροποποίηση ή άλλους περιορισμούς, ο πωλητής δεν φέρει ευθύνη.

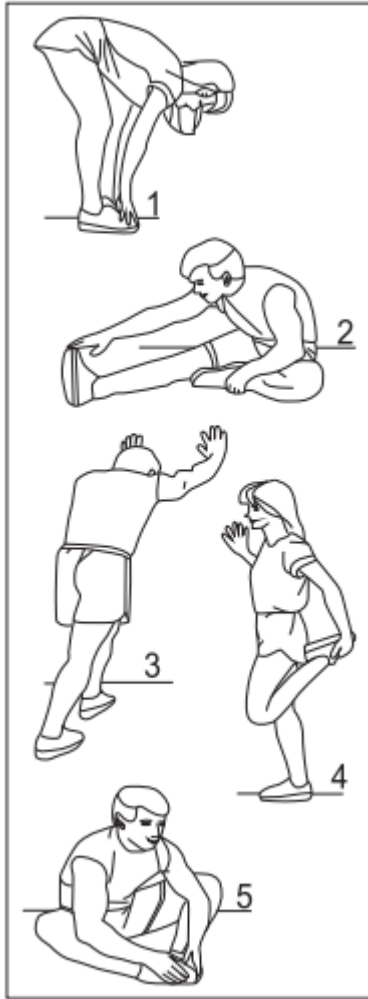
- Οποιαδήποτε ζημιά πρέπει να αναφέρεται στον πωλητή αμέσως μετά την παράδοση και πριν από τη χρήση ή την εγκατάσταση. Οι απαιτήσεις που υποβάλλονται αργότερα δεν θα ληφθούν υπόψη.
- Χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλα εργαλεία για τη συναρμολόγηση.
- Η εγκατάσταση πρέπει να γίνεται μόνο από ενήλικες. Τα παιδιά δεν πρέπει να βρίσκονται κοντά στην περιοχή εργασίας όπου πραγματοποιούνται εργασίες συναρμολόγησης.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι σύνδεσμοι είναι στερεωμένοι καλά για να διασφαλίσετε ότι το προϊόν χρησιμοποιείται σωστά.
- Ελέγχετε όλους τους συνδέσμους σε τακτά χρονικά διαστήματα για φθορά, χαλαρούς συνδέσμους ή άλλους παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια ασφάλειας.
- Μην αφήνετε τα παιδιά αφύλακτα σε πάγκο βαρών! Δεν είναι παιχνίδι! Ζητήστε τους να μην παίζουν ή σκαφαλώνουν στον εξοπλισμό.
- Σε περίπτωση βλάβης κατά τη χρήση ή κατά τη συντήρηση, σταματήστε τη χρήση του εξοπλισμού για να αποφύγετε κάθε πιθανό κίνδυνο τραυματισμού.
- Τα παιδιά και τα άτομα με σωματικές ή διανοητικές δυσκολίες, ή εκείνοι που δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτόν τον εξοπλισμό, δεν πρέπει να επιτρέπεται να χρησιμοποιούν αυτόν τον πάγκο βαρών.
- Να έχετε πάντα υπόψη ότι αυτό το εγχειρίδιο και οι οδηγίες ασφαλείας επικεντρώνονται στην αποφυγή τραυματισμών. Όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό, είναι πάντα σημαντικό να δίνετε προσοχή και να χρησιμοποιείτε την κοινή λογική.


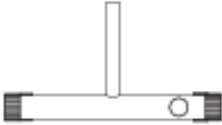
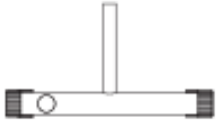





ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Να εξετάζετε τακτικά τον εξοπλισμό για να εντοπίζετε τυχόν φθορές ή φθορά που μπορεί να έχουν συμβεί με την πάροδο του χρόνου. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο αν ελέγχεται τακτικά για τυχόν φθορές στα καλώδια, τις τροχαλίες και τις συνδέσεις.
2. Να λιπαίνετε τακτικά τα κινούμενα μέρη με ελαφρύ λάδι για να προλάβετε την πρόωρη φθορά.
3. Ελέγχετε και σφίγγετε όλα τα μέρη πριν από τη χρήση του εξοπλισμού. Αντικαταστήστε αμέσως τυχόν ελαττωματικά εξαρτήματα ή/και κρατήστε τον εξοπλισμό εκτός λειτουργίας μέχρι να γίνει η επισκευή. Να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στα εξαρτήματα που υπόκεινται σε φθορά.
4. Ο εξοπλισμός μπορεί να καθαριστεί με μαλακό και ελαφρώς υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή λιπαντικά καθαριστικά.

Πριν από την προπόνηση, είναι καλύτερο να κάνετε φυσική προθέρμανση για να χαλαρώσετε τους μύες πιο εύκολα. Γι' αυτό, προτείνεται να αφιερώσετε περίπου 5-10 λεπτά για προθέρμανση. Σύμφωνα με τις ακόλουθες μεθόδους, σταματήστε και κάντε ασκήσεις τεντώματος: επαναλάβετε πέντε φορές, κάθε πόδι για 10 δευτερόλεπτα, ή περισσότερο χρόνο για να επαναλάβετε το τέντωμα στο τέλος της προπόνησης.

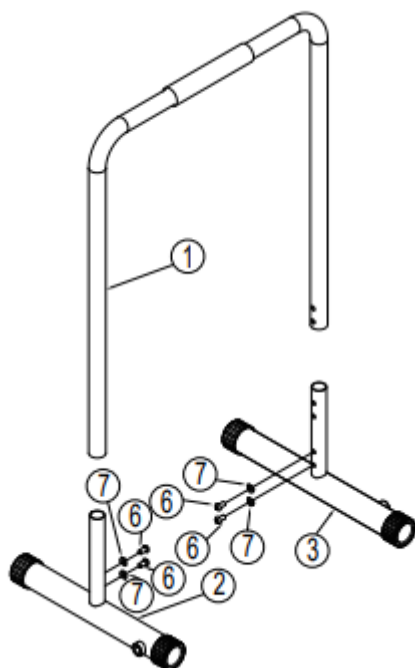
1. **Τέντωμα προς τα κάτω** Λυγίστε ελαφρά τα γόνατα και το σώμα σας αργά, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.
2. **Τέντωμα των οπίσθιων μηριαίων μυών** Καθίστε σε ένα καθαρό μαξιλάρι και λυγίστε το αριστερό σας γόνατο. Τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι προς το εσωτερικό του δεξιού μηρού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού σας. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι.
3. **Τέντωμα των γαμπών και των αστραγάλων** Σταθείτε όρθιοι με τα χέρια και τα πόδια σας μπροστά από έναν τοίχο ή ένα δέντρο. Τοποθετήστε το πίσω πόδι σας στο πάτωμα και γείρετε το σώμα σας προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι.
4. **Τέντωμα των τετρακέφαλων** Στηριχτείτε με το χέρι σας σε έναν τοίχο ή γραφείο για να διατηρήσετε την ισορροπία σας. Πιάστε τον αστράγαλο με το αριστερό σας χέρι και τραβήξτε το πόδι σας προς τα γλουτά σας. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι.
5. **Τέντωμα των προσαγωγών** Καθίστε με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα των ποδιών να ακουμπάνε. Πιέστε απαλά τα γόνατά σας προς τα έξω με τα χέρια σας δίπλα στους γοφούς σας. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 3 φορές.



 <p>1. Corrimano x 2 PZ</p>	 <p>2. Gamba destra x 2 PZ</p>	
 <p>3. Gamba sinistra x 2 PZ</p>	 <p>4. Connettore x 2 PZ</p>	 <p>5. Manopola 4 PZ</p>
<p>FIXINGS</p>		
 <p>6. Vite M18*16 x 8 PZ</p>	 <p>7. Rondella Φ8 x 8 PZ</p>	 <p>8. Chiave #6L x 1 PZ</p>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Συνιστάται έντονα να συναρμολογηθεί αυτή η συσκευή από δύο ή περισσότερα άτομα για την αποφυγή πιθανών τραυματισμών.

A. Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος γύρω από τη συσκευή. B. Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που περιλαμβάνονται για τη συναρμολόγηση. C. Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι είναι διαθέσιμα όλα τα απαραίτητα εξαρτήματα. D. Περιμένετε πάντα μέχρι να τοποθετηθούν όλοι οι βίδες πριν τους σφίξετε. Μην σφίγγετε κάθε βίδα αμέσως μετά τη συναρμολόγηση.



ΒΗΜΑ 1: Συναρμολόγηση του αριστερού και του δεξιού ποδιού

1. Τοποθετήστε (2 - αριστερό πόδι) στο (1 - κάγκελο) και χρησιμοποιήστε (6 - βίδα M8X16), (7 - ροδέλα). (1 - κάγκελο) και στερεώστε και σφίξτε με (8 - κλειδί τύπου L).
2. Τοποθετήστε (3 - δεξί πόδι) στο (1 - κάγκελο) και χρησιμοποιήστε (6 - βίδα M8X16), (7 - ροδέλα) και περάστε από (1 - κάγκελο) και στερεώστε και σφίξτε με (8 - κλειδί τύπου L). (οδηγός 1) και στερεώστε και σφίξτε με (κλειδί τύπου L 8).

ΒΗΜΑ 2: Συναρμολόγηση των Συνδετήρων α. Τοποθετήστε το (4 - Συνδετήρας) στο (3 - Δεξί πόδι ή 2 - Αριστερό πόδι) και επιλέξτε τη θέση της κατάλληλης τρύπας. Σφίξτε με (5 - Λαβή).

