



A90-322V00BK



Ελλειπτικό - Air Walker με 4 Επίπεδα Αντίστασης

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ!

Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για εύκολη αναφορά

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο αυτό 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 δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού είναι ενημερωμένοι για όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να καθορίσει αν έχετε οποιοσδήποτε ιατρικές ή σωματικές παθήσεις που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία σας ή να σας εμποδίσουν από τη χρήση του εξοπλισμού. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή το επίπεδο χοληστερόλης σας.
3. Να είστε ενήμεροι για τα σήματα του σώματός σας. Εσφαλμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν αισθανθείτε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα: πόνος στο στήθος, ανώμαλος καρδιακός ρυθμός, υπερβολική δύσπνοια, ζάλη, αίσθημα λιποθυμίας ή ναυτίας. Εάν παρουσιάσετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα άσκησης.
4. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός έχει σχεδιαστεί για χρήση από ενήλικες μόνο.
5. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε μια στερεή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμά σας ή στο χαλί σας. Για να διασφαλιστεί η ασφάλεια, ο εξοπλισμός θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερου χώρου γύρω του.
6. Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, ελέγξτε ότι τα παξιμάδια και οι βίδες είναι σφιχτά.
7. Η ασφάλεια του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν εξετάζεται τακτικά για φθορά και φθορά.
8. Χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται. Εάν εντοπίσετε οποιαδήποτε ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του εξοπλισμού, ή αν ακούσετε οποιοσδήποτε ασυνήθιστους θορύβους κατά τη χρήση του εξοπλισμού, σταματήστε αμέσως. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επιδιορθωθεί το πρόβλημα.
9. Φοράτε κατάλληλο αθλητικό ρουχισμό κατά τη χρήση του εξοπλισμού. Αποφύγετε τα χαλαρά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό ή να περιορίσουν την κίνηση.
10. Ο εξοπλισμός έχει περάσει από σχετικές δοκιμές και πιστοποιήσεις. Είναι κατάλληλος για οικιακή χρήση μόνο. Το φρένο είναι ανεξάρτητο από την ταχύτητα.

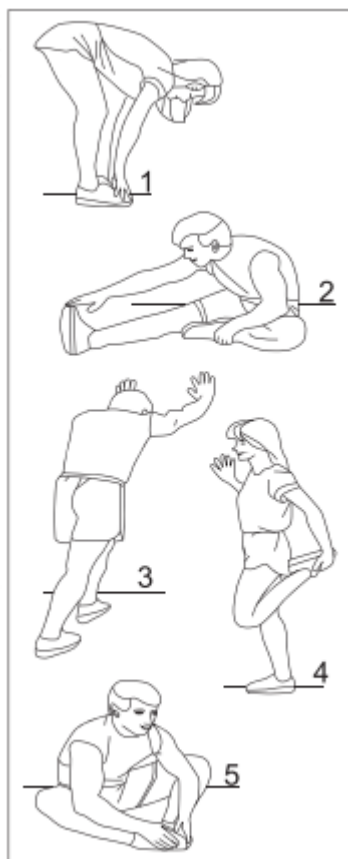
Προσοχή!

1. Εάν ο υπολογιστής δεν εμφανίζει δεδομένα κανονικά, παρακαλώ εγκαταστήστε ξανά την μπαταρία.
2. Η μπαταρία πρέπει να αφαιρεθεί από τον υπολογιστή για σωστή επεξεργασία όταν εξαντληθεί.
3. Αυτό το εγχειρίδιο είναι επίσης κατάλληλο για εξοπλισμό χωρίς υπολογιστή.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ Ουδέτερο απορρυπαντικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αραίωση του νερού για να σκουπίσετε προσεκτικά το ύφασμα και μετά να το στεγνώσετε με ένα στεγνό πανί. Μην χρησιμοποιείτε αλκαλικά διαλύματα, διαλύτες όπως διαλύτες, πτητικά έλαια και άλλους διαλύτες.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ / ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ Αποφύγετε υψηλές θερμοκρασίες, υγρασία ή άμεσο ηλιακό φως, παρακαλούμε τοποθετήστε σε καλά αεριζόμενο χώρο. Όταν δεν το χρησιμοποιείτε, παρακαλούμε διπλώστε το και τοποθετήστε το σε χώρο που δεν μπορούν να το φτάσουν τα παιδιά. Εάν δεν το χρησιμοποιείτε για κάποιο διάστημα, βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει τις προφυλάξεις πριν το χρησιμοποιήσετε ξανά. Όταν βρέξετε τυχαία το προϊόν, χρησιμοποιήστε ένα στεγνό πανί για να αποφύγετε την ολίσθηση. Σε περίπτωση βλάβης, ανωμαλίας ή οποιουδήποτε προβλήματος λειτουργίας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την εταιρεία.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ Λόγω των διαφορετικών εθνικών κανονισμών ανακύκλωσης, παρακαλούμε ανατρέξτε στους σχετικούς κανονισμούς.



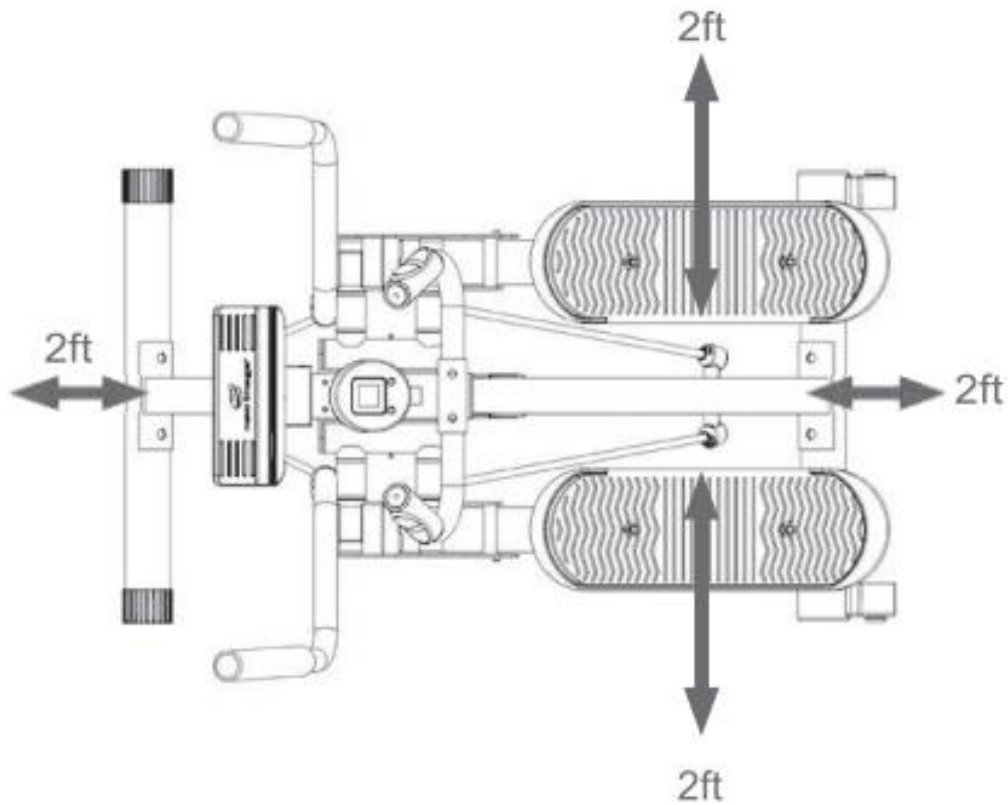
Πριν την άσκηση, είναι καλύτερο να προθερμάνετε τους μύες σας ώστε να τεντώνονται πιο εύκολα, οπότε προθερμάνετε για 5 ~ 10 λεπτά. Στη συνέχεια, ακολουθήστε τις παρακάτω μεθόδους για να κάνετε ασκήσεις stretching - κάντε κάθε άσκηση 5-6 φορές, κρατώντας κάθε τέντωμα για 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο, και επαναλάβετε το μετά το τέλος της άσκησης.

1. **Κάμψη προς τα κάτω (Down Stretch)** Λυγίστε τα γόνατά σας ελαφρώς και τεντωθείτε αργά, αφήστε την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.
2. **Τέντωμα ιγνυακού (Hamstring Stretch)** Καθίστε σε καθαρό μαξιλάρι, έπειτα λυγίστε το αριστερό πόδι. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι στο εσωτερικό του μηρού του δεξιού ποδιού σας. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.
3. **Τέντωμα γάμπας και ποδιών (Calf and Foot Stretching)** Σταθείτε και τοποθετήστε και τα δύο χέρια σε έναν τοίχο ή δέντρο, με το ένα πόδι πίσω. Κρατήστε το μπροστινό πόδι σταθερό και η φτέρνα να αγγίζει το έδαφος, έπειτα κλίνετε στον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.
4. **Τέντωμα τετρακέφαλου (Quadriceps Stretch)** Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στον τοίχο ή το γραφείο για να ισοροπήσετε. Στη συνέχεια, πιάστε τον αστράγαλο με το αριστερό χέρι και τραβήξτε το πόδι σας προς τους γλουτούς σας. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.
5. **Τέντωμα βουβωνικής χώρας (Groin Stretch)** Καθίστε με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα των ποδιών ενωμένα. Κρατήστε τους αστραγάλους και λυγίστε τα πόδια σας. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.

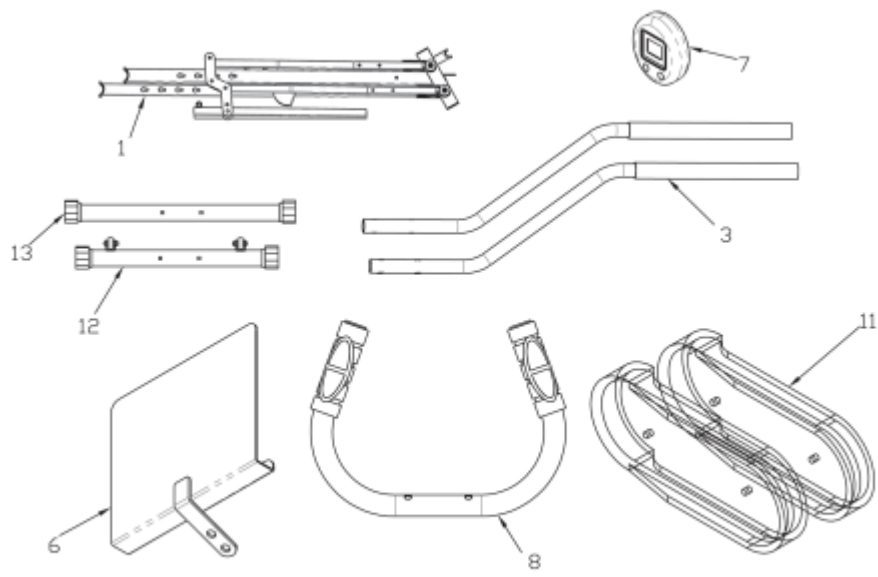
Χρήση του Ελλειπτικού σας Μηχανήματος

Συναρμολόγηση:

- Είναι σημαντικό να συναρμολογήσετε το προϊόν σε έναν καθαρό και τακτοποιημένο χώρο.
- Συνιστούμε να έχετε κάποιον να σας βοηθήσει με τη συναρμολόγηση, καθώς ορισμένα εξαρτήματα είναι βαριά.
- Αφαιρέστε όλα τα μέρη από τη συσκευασία και απλώστε τα στο πάτωμα.



MEPH





26. Bungee cord
2PCS



28. M8*60
8PCS



18.plum
blossom knob
1PCS



29. block a
shot M8
4PCS



31. Arc pad $\phi 8$
4PCS



38. nut M8
4PCS



42. shim $\phi 8$
6PCS



35. M8*30
2PCS



43. shim $\phi 10$
8PCS



32.M10*85
4PCS



36. M8*15
2PCS



46. 5*16
4PCS



23.Rubber
Gasket $\phi 10$
8PCS



37.nut M10
4PCS



40 13/15
1PCS



41 17/19
1PCS

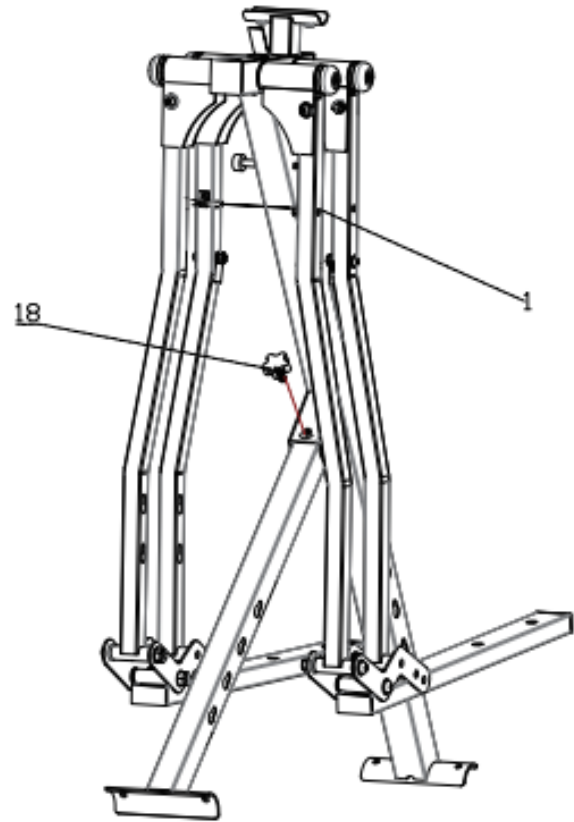
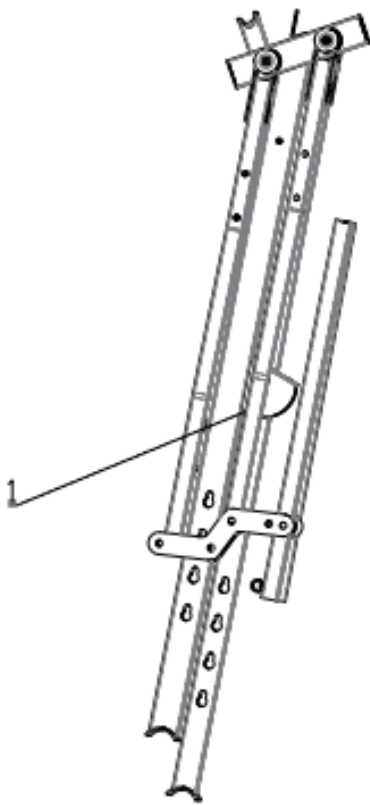


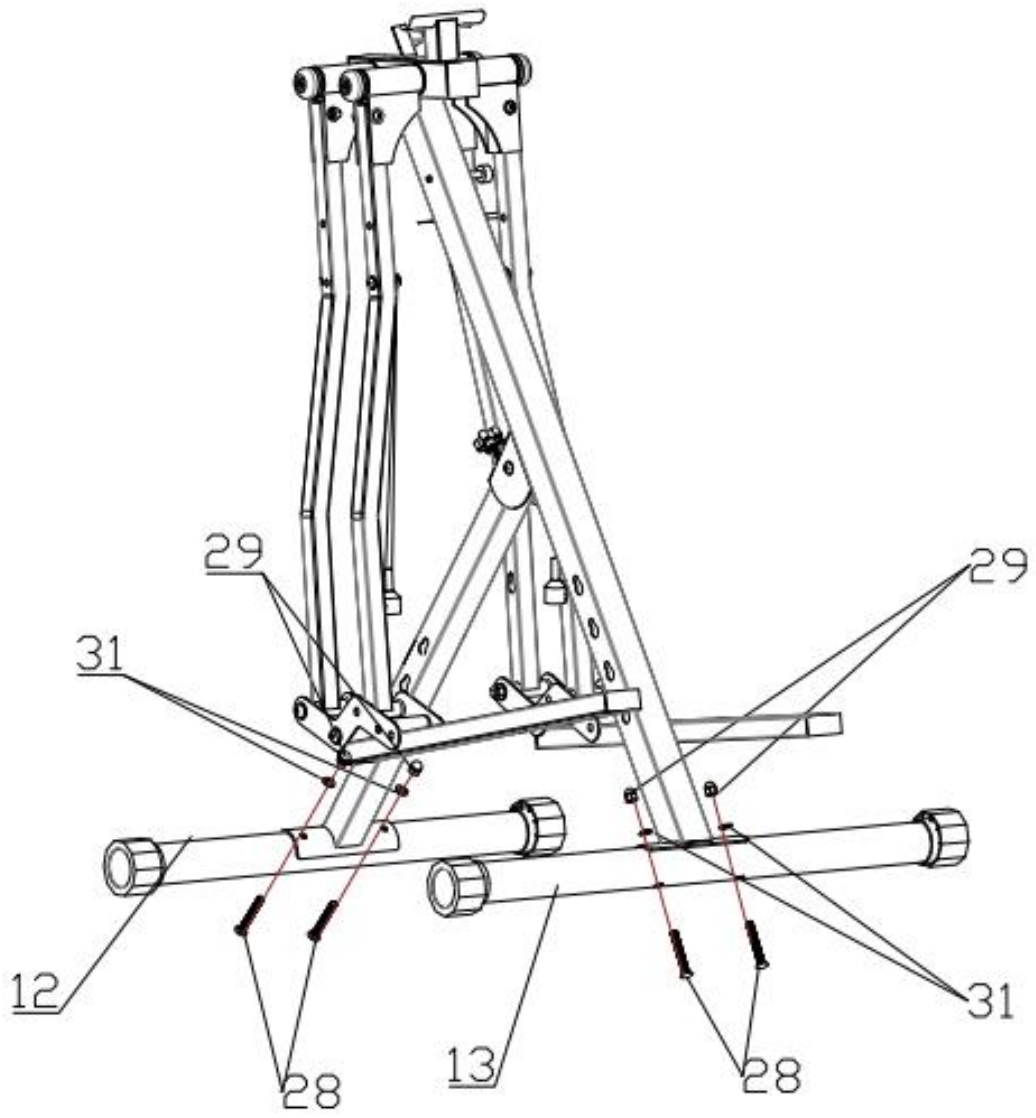
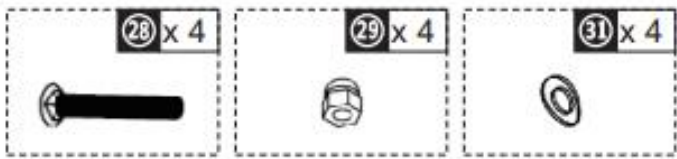
47. #5
1PCS



48. #6
1PCS

18 x 1





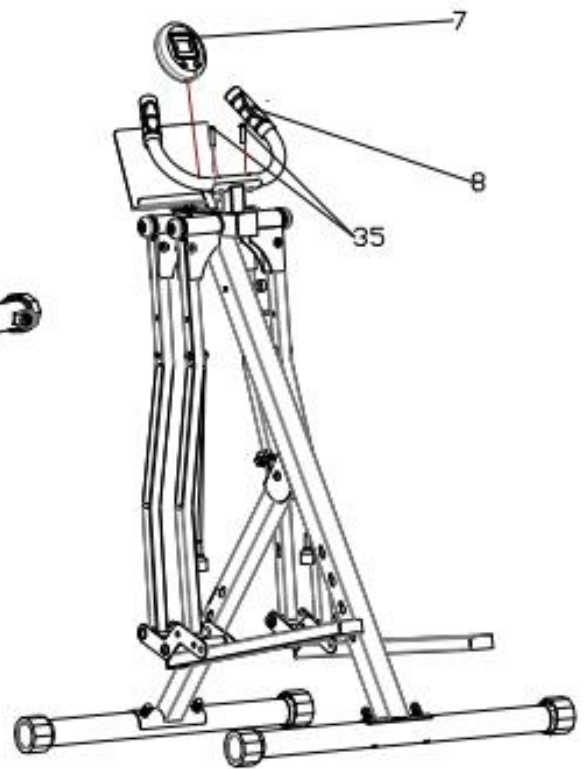
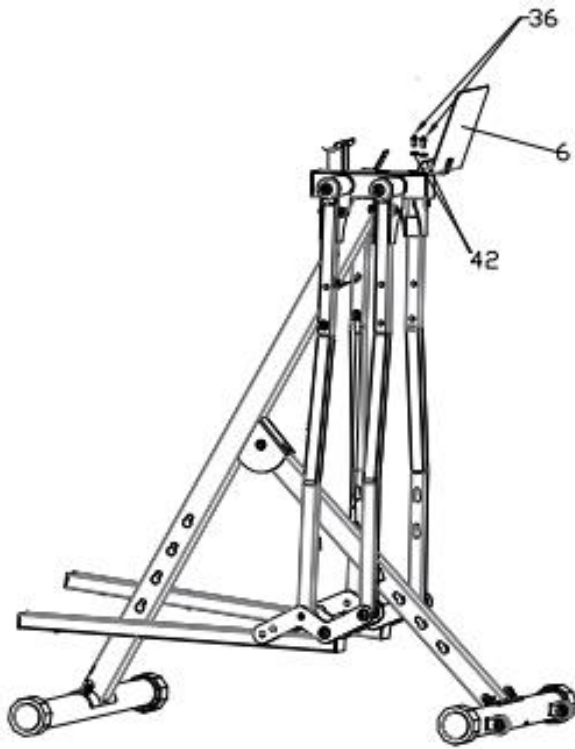
35 x 2

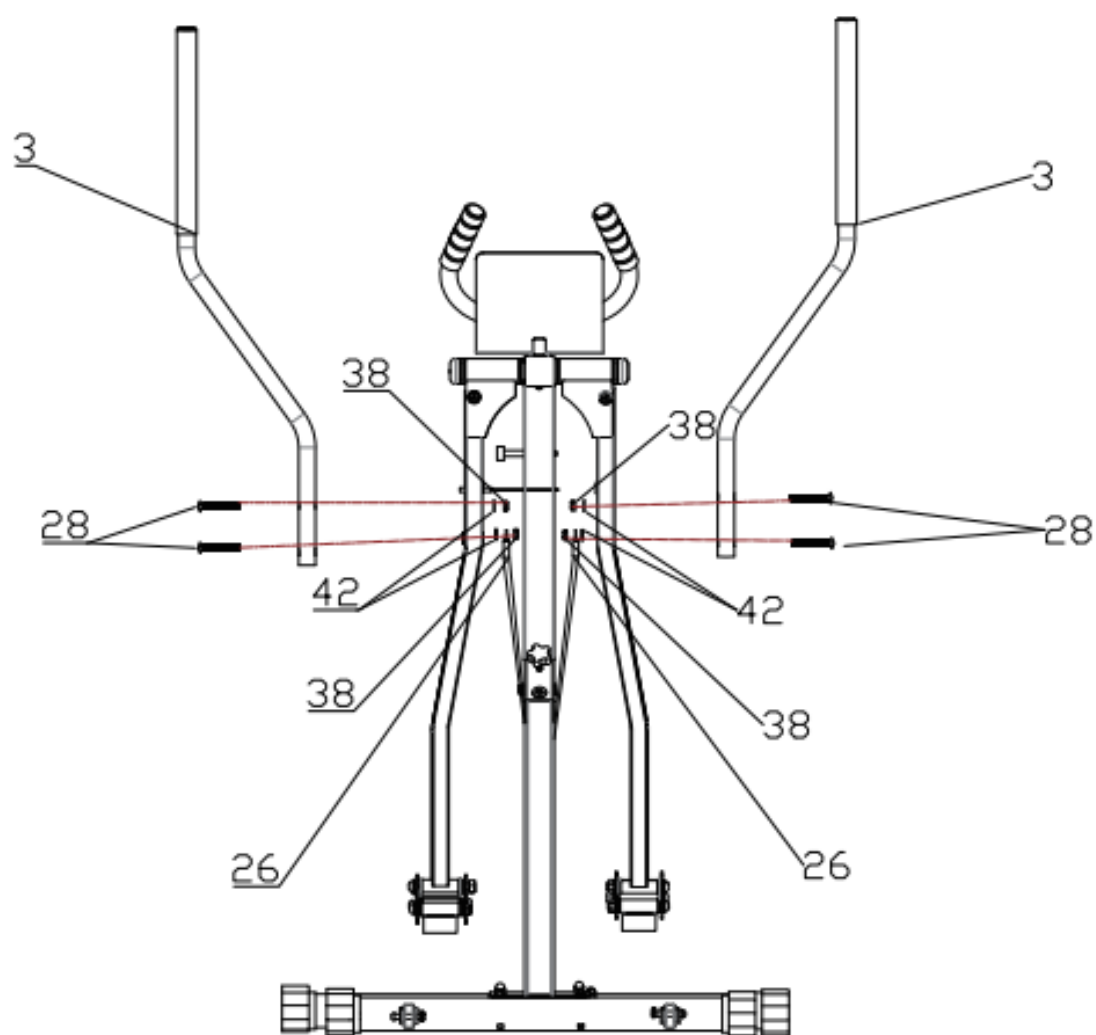
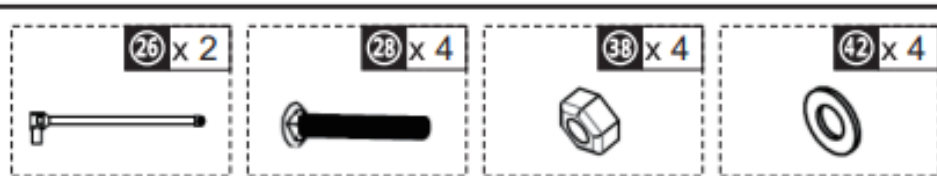


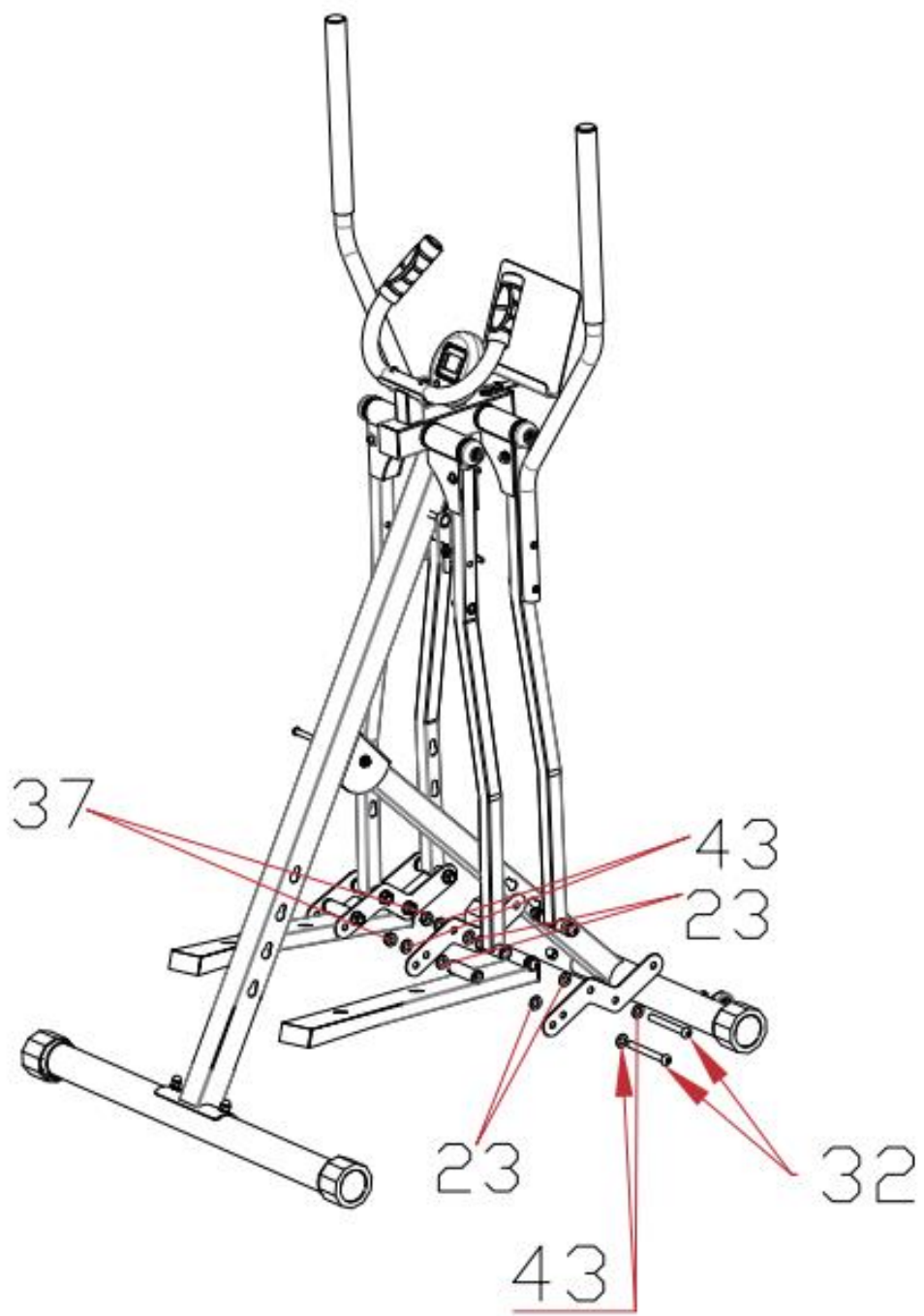
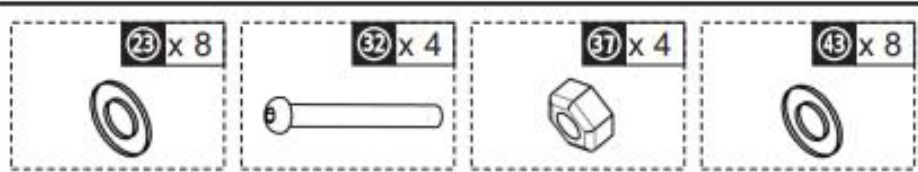
36 x 2



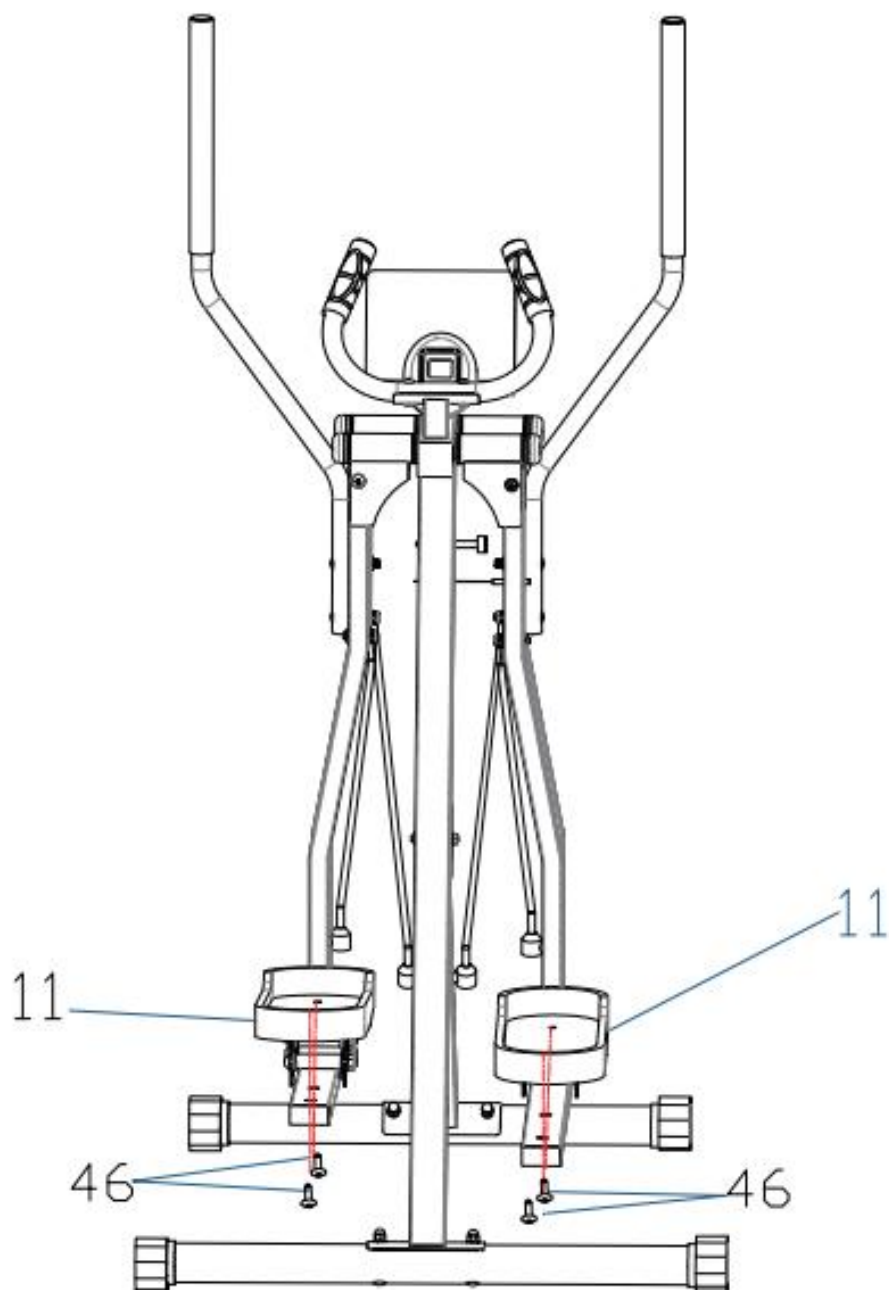
42 x 2

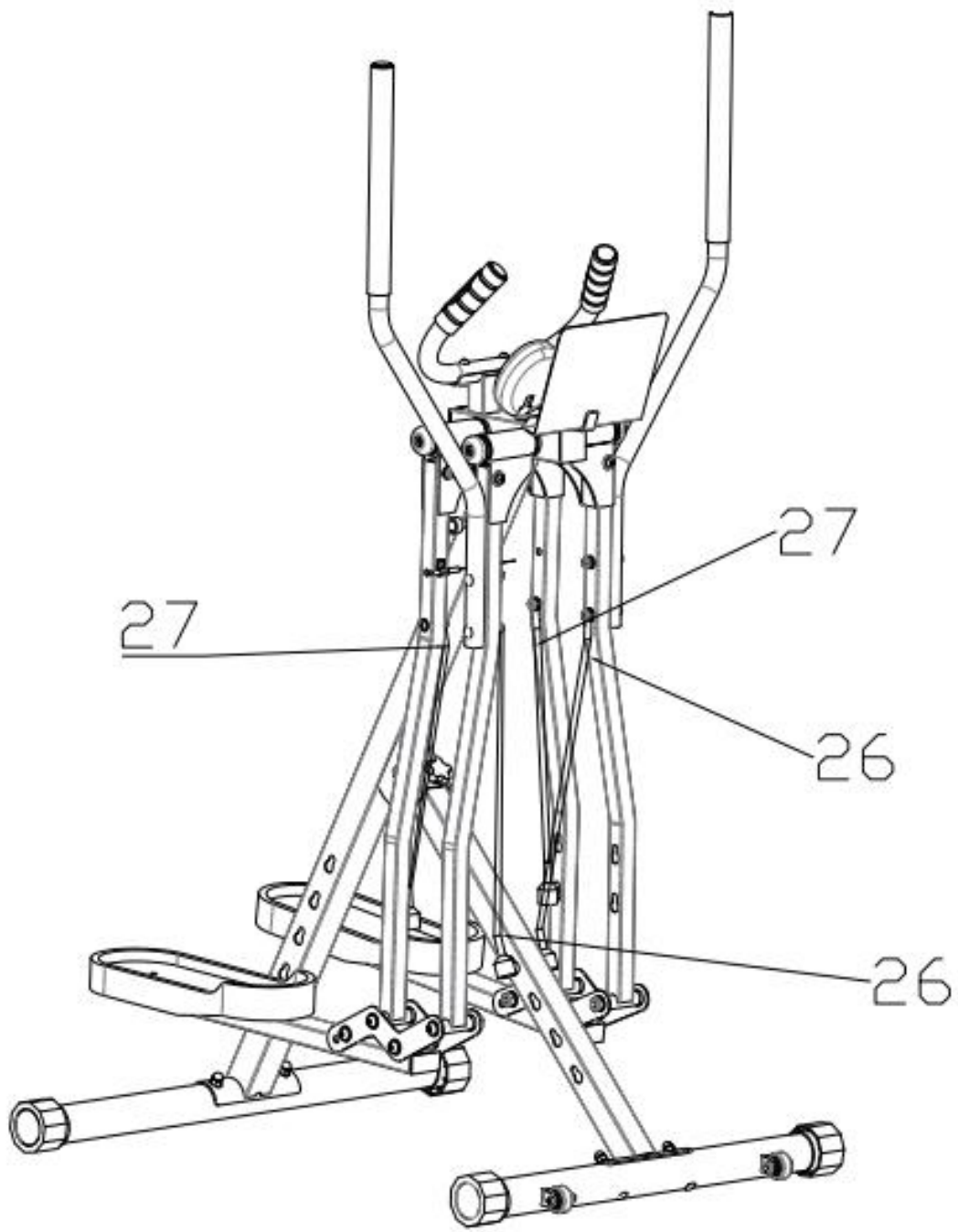






46 x 4





Επιλέξτε την αντίστασή σας και ξεκινήστε

Επιλέξτε το επίπεδο αντίστασης από 0 έως 4 σε κάθε ένα από τα τέσσερα πόδια. Για σταθερή προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι όλα τα τέσσερα βύσματα είναι στο ίδιο επίπεδο. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός, τόσο μεγαλύτερο είναι το επίπεδο αντίστασης και τόσο πιο δύσκολη η προπόνηση. Βήμα επάνω στη συσκευή, κρατώντας τις σταθερές χειρολαβές για ισορροπία. Ξεκινήστε την κίνηση.

