

Οδηγίες συναρμολόγησης

- ΒΗΜΑ 1

1.1. Τοποθετήστε και ρυθμίστε το τόξο A (05) στην κύρια βάση (11) με τη βοήθεια της βίδας M10 * 85 (09)

των ροδέλων φ25 10 (10) και του παξιμαδιού M10 (08). Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο Allen και το πολλαπλό πλήκτρο S = 17-19 (βλέπε σχήμα 1)

- • ΒΗΜΑ 2

2.1. Τοποθετήστε και ρυθμίστε τα πετάλια (19) στον τοξωτό σωλήνα B (16) χρησιμοποιώντας τις βίδες M8 * 15 (18) και τις ροδέλες (26)

2.2. Συνδέστε τον τοξοειδές σωλήνα A (05) στον τοξοειδές σωλήνα D (03) με τη βοήθεια των βιδών M8 * 15 (04) και της ροδέλας (06)

Χρησιμοποιήστε το κλειδί Allen για διόρθωση. (Βλέπε σχήμα 2)

2.3. Τοποθετήστε τη ρύθμιση του τοξοειδούς σωλήνα B (16) στην κύρια βάση (11) με τη βοήθεια της βίδας M10 * 85 (15), των ροδέλων φ10 (13) και του παξιμαδιού M10 (14)

2.4. Συνδέστε το τοξοειδές σωλήνα B (16) στο τοξοειδές σωλήνα A (05)

Τοποθετήστε τον κοχλία (17) στην επιθυμητή οπή στον τοξωτό σωλήνα A (05) για εύκολη άσκηση. (Βλέπε σχήμα 3)

- ΒΗΜΑ 3

3.1. Συνδέστε τον τοξοειδές σωλήνα C (20) με τον τοξοειδές σωλήνα B (16), με τη βοήθεια του κοχλία φ8 * 55 (17) (βλέπε σχήμα 4)

3.2. Συνδέστε το άνω άκρο του πλώρου C (20) στον πλώρο D (03) χρησιμοποιώντας τις βίδες M8 * 18 (21). (βλέπε σχήμα 5)

Το Dual Cycle Trainer είναι έτοιμο για χρήση.



(Figura 1)



(Figura 2)



(Figura 3)



(Figura 4)



(Figura 5)



Συντήρηση

Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες, τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι σφικτά πριν και μετά τη χρήση του Dual Cycle Trainer(Διπλή Πεταλιέρα Χεριών - Ποδιών).

Χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί για να καθαρίσετε την επιφάνεια του Dual Cycle Trainer. Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά προϊόντα που μπορούν να καταστρέψουν την επιφάνεια.

Γιατί να χρησιμοποιήσετε το Dual Cycle Trainer;

Το Dual Cycle Trainer είναι χρήσιμο για ενδυνάμωση ασκήσεων, αποκατάστασης μυών και οστών και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος. Άσκηση χωρίς να φύγετε από το σπίτι. Το Dual Cycle Trainer έχει σχεδιαστεί ειδικά για εσάς που αναζητάτε μια πλήρη άσκηση χάρη στη διπλή λειτουργία του τιμονιού και πεντάλ. Άσκηση τα πόδια και τα χέρια ταυτόχρονα, ενισχύοντας ταυτόχρονα τους μύες στην άνω και κάτω περιοχή του σώματος.

Πριν και μετά τη χρήση του Dual Cycle Trainer (Διπλή Πεταλιέρα Χεριων - Ποδιων)

Η προθέρμανση είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της προπόνησής σας και πρέπει να γίνεται στην αρχή κάθε συνεδρίας. Προετοιμάστε το σώμα σας για πιο έντονη άσκηση θερμαίνοντας και τεντώνοντας τους μυς σας. Στο τέλος της προπόνησής σας, επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για να μειώσετε τα προβλήματα μυϊκού πόνου. Προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις προθέρμανσης

- **ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ:**

Γυρίστε το κεφάλι σας προς τα δεξιά για 5 δευτερόλεπτα, νιώστε το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια, γυρίστε το κεφάλι σας προς τα αριστερά για 5 δευτερόλεπτα και νιώστε το τέντωμα στη δεξιά πλευρά του λαιμού σας. Περιστρέψτε το κεφάλι σας πίσω για 5 δευτερόλεπτα και τέλος ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος σας για 3 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές.



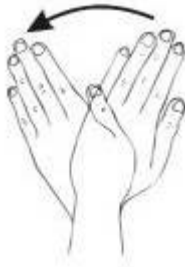
- **ΑΝΑΣΗΚΩΣΗ ΩΜΟΥ**

- Σηκώστε τον αριστερό ώμο προς το αυτί για 5 δευτερόλεπτα και μετά καθώς χαμηλώνετε τον αριστερό ώμο σηκώστε τον δεξιό ώμο με τον ίδιο τρόπο για 5 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές.

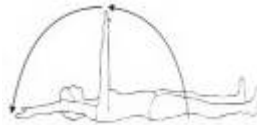


- **ΚΙΝΗΣΗ DOLL:**

Με τα χέρια σας ανοιχτά και τα δάχτυλα εκτεταμένα, μετακινήστε τον καρπό σας στο πλάι, όπως φαίνεται. Επαναλάβετε 15-20 φορές.



- ΤΕΝΤΩΜΑ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΩΜΟΥ
- Ξαπλώστε ανάσκελα, τα χέρια εκτεταμένα κατά μήκος του σώματός σας (προς τα γόνατά σας). Σηκώστε αργά το δεξί σας χέρι (πλήρως εκτεταμένο) όσο το δυνατόν περισσότερο μέχρι να φτάσετε πίσω προσπαθώντας να αγγίξετε το έδαφος με το χέρι σας και να επιστρέψετε στη θέση όρθιας. Επαναλάβετε 15-20 φορές.



ΤΕΝΤΩΜΑ

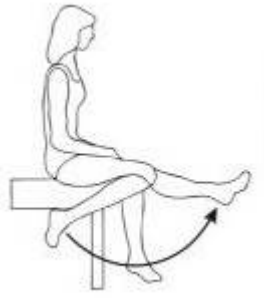
Με το δεξί σας χέρι, ακουμπήστε στον τοίχο για ισορροπία και σηκώστε τη φτέρνα του αριστερού σας ποδιού όσο το δυνατόν πιο κοντά στην περιοχή του γλουτού. Κρατήστε το σε αυτό το σημείο με το αριστερό σας χέρι για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε τη δράση με το δεξί σας πόδι. Επαναλάβετε 10-15 φορές.



- ΚΑΜΨΗ ΓΟΝΑΤΟΥ:
Ξαπλώστε ανάσκελα, με τα χέρια σας εκτεταμένα κατά μήκος του σώματός σας (προς τα γόνατά σας). Σηκώστε αργά το αριστερό πόδι, προσπαθώντας να το φέρι προς την κοιλιά, επιστρέψτε στην αρχική θέση και συνεχίστε με το δεξί πόδι. Επαναλάβετε 10-15 φορές.



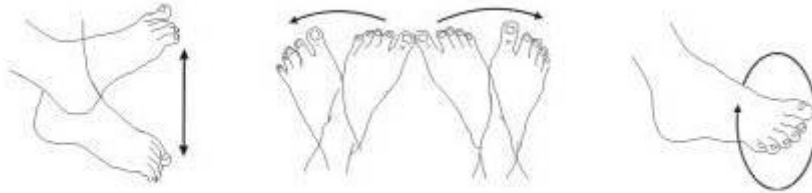
- ΤΕΝΤΩΜΑ ΓΟΝΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ:
Για την επόμενη άσκηση θα πρέπει να καθίσετε σε μια καρέκλα ή μια σταθερή επιφάνεια. Εναλλακτικά σηκώστε τα πόδια σας, επεκτείνοντάς τα προς τα εμπρός χωρίς να βγάζετε το μηρό σας από την καρέκλα. Χαμηλώστε το πόδι που εκτείνεται και λυγίστε το όσο το δυνατόν περισσότερο. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και συνεχίστε με το δεξί πόδι. Επαναλάβετε 10-15 φορές.



- ΤΕΝΤΩΜΑ ΓΟΝΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΣΤΡΑΓΑΛΩΝ:

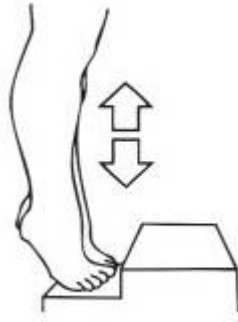
Μετακινήστε το δεξί πόδι πάνω-κάτω, τεντώνοντας όσο το δυνατόν περισσότερο χωρίς να προκαλέσετε πόνο (10-15 επαναλήψεις) και μετά συνεχίστε με το αριστερό πόδι. Στη συνέχεια, προχωρήστε στην επόμενη άσκηση προθέρμανσης καθισμένοι σε ένα μέρος που σας επιτρέπει να κρατάτε τα πόδια σας από το πάτωμα ή να ξαπλώνετε. Μετακινήστε τα πόδια σας μέσα και έξω από το κέντρο του σώματός σας, όπως φαίνεται στην κεντρική εικόνα παρακάτω. (10-15 επαναλήψεις)

Τέλος, μετακινήστε τα δεξιά πόδια δίνοντας πλήρη περιστροφή (10-15 επαναλήψεις) Επαναλάβετε την ίδια σειρά τώρα με τα αριστερά πόδια.



- ΑΝΥΨΩΣΗ ΦΤΕΡΝΑΣ

- Σταθείτε με την πλάτη και τα πόδια σας ευθεία, ο διαχωρισμός των ποδιών πρέπει να είναι ισοδύναμος με το πλάτος των ώμων. Μπορείτε να κάνετε αυτήν την άσκηση κοντά σε έναν τοίχο ή με μια καρέκλα για υποστήριξη. Τοποθετήστε τα χέρια σας στον τοίχο ή την καρέκλα και σηκώστε τα τακούνια σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Μετρήστε 3 δευτερόλεπτα και κατεβείτε. Θα πρέπει να σηκώσετε ξανά τα τακούνια σας αμέσως μόλις χτυπήσετε το έδαφος. Επαναλάβετε 10 έως 20 φορές.



- ΤΕΝΤΩΜΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΜΗΡΟΥ

Καθίστε στο πάτωμα με τα πέλματα των ποδιών σας μαζί και με τα γόνατά σας στραμμένα προς τα έξω. Κρατήστε τα πόδια σας κοντά στην περιοχή της βουβωνικής χώρας. Στη συνέχεια, πιέστε απαλά τα γόνατά σας στο έδαφος. Επαναλάβετε 10 φορές.



- ΤΕΝΤΩΜΑ ΓΑΜΠΑΣ:

Εκτός από το τέντωμα των αστραγάλων, αυτή η άσκηση επιμηκύνει τους μυς της γάμπας και βοηθά στην ανάκτηση της κινητικότητας. Σταθείτε απέναντι από έναν τοίχο σε απόσταση που σας επιτρέπει να τοποθετήσετε και τα δύο χέρια στον τοίχο σε επίπεδο στήθους με τα χέρια σας απλωμένα κάνοντας επαφή με τις παλάμες σας. Γείρετε ελαφρώς προς τα εμπρός κάμπτοντας τα γόνατά σας. Τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι πίσω από το άλλο. Κρατήστε τις φτέρνες σας σταθερά στο έδαφος. Τώρα αρχίστε να κλίνετε αργά προς τον τοίχο μέχρι να νιώσετε το τέντωμα στους μυς της γάμπας σας. Κρατήστε το τέντωμα για 15-30 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 3 ακόμη φορές με κάθε γάμπα.

