



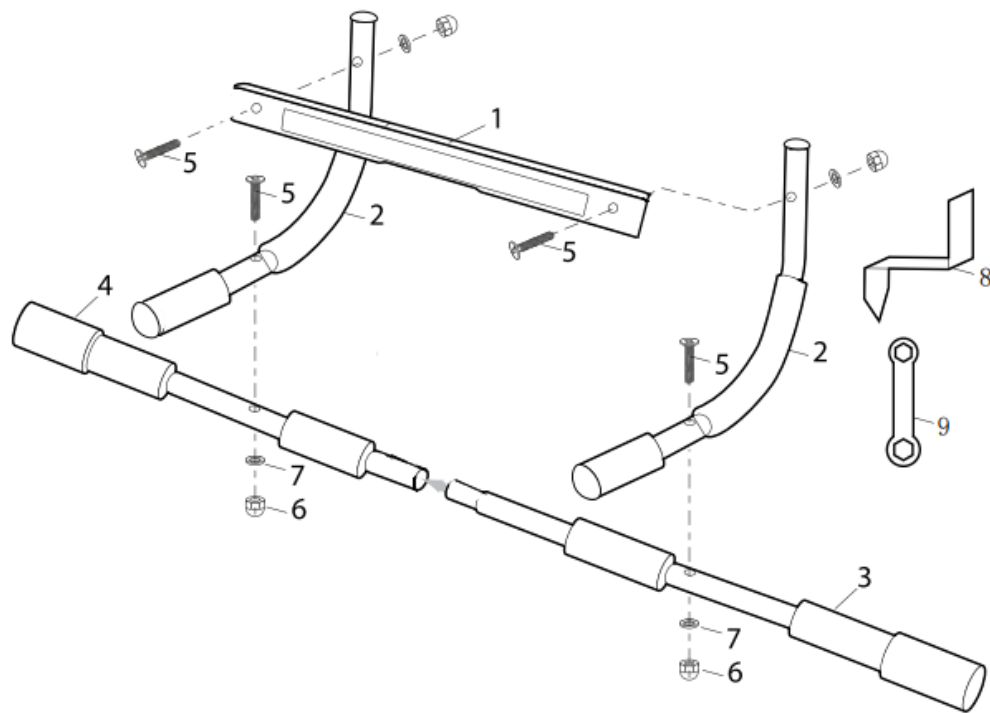
A91-103



Μονόζυγο Πόρτας από Ανοξείδωτο Ατσάλι

Λίστα εξαρτημάτων

No.	Περιγραφή	Ποσότητα
1	Πλαστική ράβδος	1
2	Λαβή καμπυλωτής ράβδου	2
3	Μακριά ράβδος (δεξί μισό)	1
4	Μακριά ράβδος (αριστερό μισό)	1
5	Μακριές βίδες	4
6	Παξιμάδι ασφάλισης	4
7	Ροδέλα ελατηρίου	4
8	Σφήνα ασφαλείας	1
9	Ανοιχτό κλειδί εξάγωνης κεφαλής	1



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα άσκησης.

Κρατήστε τα παιδιά μακριά από τον εξοπλισμό χωρίς επιτήρηση.

Οι τραυματισμοί στην υγεία μπορεί να προκληθούν από λανθασμένη ή υπερβολική εκπαίδευση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Η φυσική προπόνηση μπορεί να προκαλέσει σοβαρό ή θανατηφόρο τραυματισμό. Η εφαρμογή ασφαλών τεχνικών και η κοινή λογική μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο τραυματισμού. Πάντα να ελέγχετε τον εξοπλισμό για φθαρμένα ή κατεστραμμένα μέρη πριν από τη χρήση. Εάν βρεθούν ελαττώματα σε αυτό το προϊόν, ΜΗΝ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ.

Διαβάστε προσεκτικά αυτόν τον οδηγό πριν χρησιμοποιήσετε το Door Gym.

Μην εξαντλείτε τον εαυτό σας.

Ξεκινήστε αργά και προοδευτικά αυξήστε την ένταση της προπόνησης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Εάν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή στο πλαίσιο πόρτας για έλξεις, η σφήνα ασφαλείας πρέπει να τοποθετηθεί κεντρικά σύμφωνα με το σημάδι που εμφανίζεται παρακάτω!

Μόνο για πλαίσια πόρτας πάχους 20 - 25 mm και με βάθος πλαισίου περίπου 150 mm!

Το Door Gym είναι η πολυλειτουργική μπάρα άσκησης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για έλξεις, chin-ups, push-ups, sit-ups, προπονήσεις για τα χέρια και τους ώμους—κάθε άσκηση που χρειάζεστε για να ενισχύσετε το πάνω μέρος του σώματος. Το Door Gym χρησιμοποιεί την αντίσταση του σώματός σας για να προσφέρει ισχυρά αποτελέσματα. Ενδυναμώνει και τονώνει τους δικέφαλους, το στήθος, την πλάτη, τους ώμους και τους κοιλιακούς σας.

Συναρμολογείται άμεσα και αφαιρείται από το πλαίσιο της πόρτας σας χωρίς τρυπάνια ή εργαλεία. Το σύστημα βαρέως τύπου υποστηρίζει έως και 110 κιλά.

Προδιαγραφές:

Βάρος: 1,85 kg

Διαστάσεις: 920 x 400 x 170 mm

Μέγιστο βάρος χρήστη: 110 kg

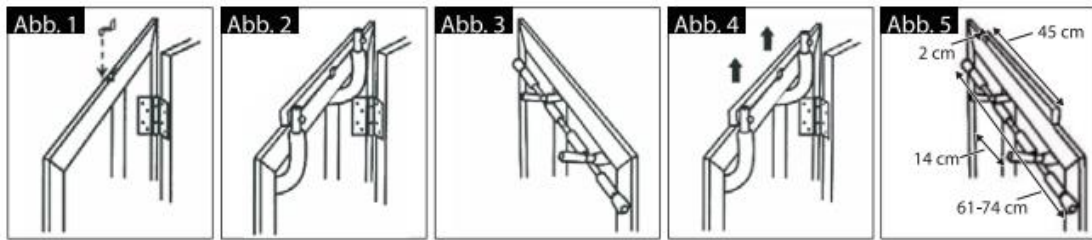
Πάχος πλαισίου πόρτας: 20 - 25 mm

Πλάτος πλαισίου πόρτας: 610 - 740 mm

Βάθος πλαισίου πόρτας: 120 - 160 mm

Επανελέγχος:

Ελέγξτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα σωστά πριν από τη χρήση της συσκευής.



Βήμα Συναρμολόγησης

Το Door Gym προσαρμόζεται και αφαιρείται από τυπικά πλαίσια πόρτας (πλάτους 24"~31-1/2") σε δευτερόλεπτα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά και κατανοήστε όλες τις παρακάτω οδηγίες για σωστή εγκατάσταση. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι το πλαίσιο και οι διακοσμητικές επιφάνειες της πόρτας είναι ασφαλείς και σταθερές πριν από την εγκατάσταση του Door Gym. Ένα αδύναμο πλαίσιο πόρτας ή/και διακοσμητικές επιφάνειες μπορεί να προκαλέσουν αποτυχία της συσκευής και να αποσπαστεί από το πλαίσιο της πόρτας.

Εισάγετε τη "Σφήνα Ασφαλείας" (στραμμένη και προς τα κάτω) πίσω από την επάνω διακοσμητική επιφάνεια του πλαισίου πόρτας στην πλευρά των μεντεσέδων του ανοίγματος της πόρτας μέχρι να ασφαλίσει (ΔΕΙΤΕ ΕΙΚ. 1). Η "Σφήνα Ασφαλείας" είναι σχεδιασμένη για να αποτρέπει το Door Gym από το να αποσπαστεί ξαφνικά από το πλαίσιο της πόρτας.

Στη συνέχεια, τοποθετήστε την κάτω άκρη της "Πλαστικής Ράβδου" στην εγκατεστημένη "Σφήνα Ασφαλείας" και στη συνέχεια καθοδηγήστε το Door Gym μέχρι να στηριχθεί με ασφάλεια στην κορυφή του πλαισίου/διακοσμητικών επιφανειών της πόρτας (ΔΕΙΤΕ ΕΙΚ.2).

Κατόπιν, βεβαιωθείτε ότι τα δύο "Αφρώδη Τελειώματα" του Door Gym στην αντίθετη πλευρά του ανοίγματος της πόρτας είναι σε πλήρη επαφή και στηρίζονται στις δύο πλαϊνές διακοσμητικές επιφάνειες του πλαισίου πόρτας (ΔΕΙΤΕ ΕΙΚ.3).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Πριν χρησιμοποιήσετε το Door Gym, τραβήξτε προς τα κάτω τις λαβές για να βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι ασφαλισμένη στο πλαίσιο της πόρτας.

Καθώς το Door Gym δεν προορίζεται για μόνιμη εγκατάσταση, αφαιρέστε το από το πλαίσιο πόρτας (ΔΕΙΤΕ ΕΙΚ.4) και αποθηκεύστε το σε ασφαλές σημείο μέχρι την επόμενη χρήση, για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα πέσει τυχαία όταν δεν χρησιμοποιείται. Η "Σφήνα Ασφαλείας" πρέπει να παραμένει τοποθετημένη στην κορυφή της διακοσμητικής επιφάνειας του πλαισίου πόρτας.

Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τη μπάρα χωρίς σφήνα ασφαλείας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Το μέγιστο βάρος χρήσης για αυτό το αντικείμενο είναι 100 kg.

Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι η μπάρα Upper Body Workout είναι σωστά συναρμολογημένη (και εγκατεστημένη στο πλαίσιο της πόρτας για τις αντίστοιχες ασκήσεις) σύμφωνα με τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο.

Βεβαιωθείτε ότι ξεκινάτε κάθε συνεδρία άσκησης με τέντωμα και χαλάρωση των μυών σας μέσω μιας ρουτίνας προθέρμανσης. Κάντε τις ασκήσεις αργά, με ελεγχόμενο, ομαλό και ρευστό τρόπο.

Χρησιμοποιήστε διαφορετικές θέσεις λαβής για να στοχεύσετε διαφορετικές μυϊκές περιοχές (ΔΕΙΤΕ ΕΙΚ.5). Εναλλάσσετε τη θέση των χεριών σας από υπερχειρολαβή για να κατανοήσετε κάθε άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

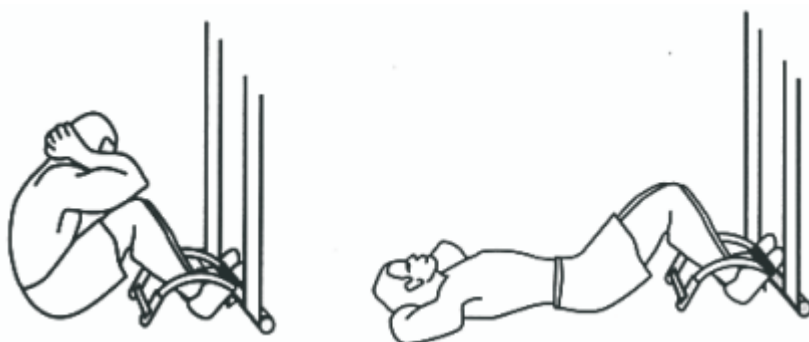
Μην καταπονείτε υπερβολικά τον εαυτό σας. Ξεκινήστε αργά και προοδευτικά αυξήστε την ένταση της προπόνησης. Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό των επαναλήψεων με την πάροδο του χρόνου.

ΕΛΞΗ (PULL-UP)

Ανατρέξτε στις μεταβλητές θέσεις λαβής για έλξεις (ΔΕΙΤΕ Εικ.5).

Πιάστε την επιθυμητή λαβή και τραβήξτε τον εαυτό σας προς τα πάνω και χαμηλώστε αργά, με ελεγχόμενο τρόπο.

Συνεχίστε την προπόνηση μέχρι να αισθανθείτε ότι δεν χρησιμοποιείτε πλέον καλή τεχνική.



ΚΑΜΨΗ (PUSH-UP)

Επιλέξτε ένα καθαρό σημείο στο πάτωμα και τοποθετήστε την μπάρα Upper Body Workout κάτω. Πιάστε και κρατήστε τις επιθυμητές λαβές, μετά χαμηλώστε αργά τον εαυτό σας προς το πάτωμα μέχρι να φτάσετε στο κάτω μέρος της ώθησης.

Αργά σπρώξτε μακριά από το πάτωμα μέχρι να φτάσετε στο πάνω μέρος της ώθησης και να επιστρέψετε στην αρχική θέση.

Συνεχίστε την προπόνηση μέχρι να αισθανθείτε ότι δεν χρησιμοποιείτε πλέον καλή τεχνική.