



A91-106



Πολύοργανο Γυμναστικής

Αυτό το σχέδιο δείχνει τις τοποθεσίες του προειδοποίηση

Εάν λείπει ή είναι δυσανάγνωστο ένα αυτοκόλλητο, βλ το μπροστινό εξώφυλλο αυτού του εγχειριδίου και ζητήστε α δωρεάν ανταλλακτικό αυτοκόλλητο. Εφαρμόστε το αυτοκόλλητο στο εμφανίζεται η τοποθεσία. Σημείωση: Οι χαλκομανιές μπορεί να μην είναι φαίνεται στο πραγματικό μέγεθος

- Ατσάλινο πλαίσιο υψηλής ποιότητας
- Ρυθμιζόμενο ύψος 7 επιπέδων: 171-219 cm
- Άνετη επένδυση για προστασία των λαβών
- 4 βεντούζες στη βάση
- Μέγιστο βάρος: 120 Kg
- Διαστάσεις πλάτης: 24 x 30 cm
- Διαστάσεις: 98 x 123 x 189-239 cm

Το πολυόργανο γυμναστικής, από την εταιρία HOMCOM, προσφέρει προπονήσεις για το άνω και κάτω μέρος του σώματός σας, χρησιμοποιώντας το σωματικό σας βάρος για να τονίσετε τις κύριες μυϊκές ομάδες. Ενισχύστε τους κοιλιακούς σας μύες, το στήθος, την πλάτη, τους δικέφαλους, τους ώμους και άλλες μυϊκές ομάδες.

Με το ανθεκτικό ατσάλινο πλαίσιο, το πολυόργανο γυμναστικής έχει σχεδιαστεί για να αντέχει για μακροχρόνια χρήση και υποστηρίζει βάρος έως 120 Kg. Εξοπλισμένο με επένδυση πολουρεθάνης στις λαβές και τα μπράτσα, για να κάνει τη χρήση πιο άνετη. Οι 2 βραχίονες είναι εξοπλισμένοι με 7 οπές τοποθετημένες 8 cm μεταξύ τους, για τη ρύθμιση των ράβδων σε διαφορετικά ύψη και ικανοποίηση κάθε ανάγκης για καθημερινή άσκηση. Διαθέτει 4 βεντούζες στη βάση, για μέγιστη σταθερότητα και ασφάλεια.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού, διαβάστε όλες τις σημαντικές προφυλάξεις και οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο και όλες οι προειδοποιήσεις στο ράφι άσκησης πριν χρησιμοποιήσετε την άσκησή σας ράφι. Δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για σωματικές βλάβες ή υλικές ζημιές που υπέστησαν μέσω της χρήσης αυτού του προϊόντος.

1. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να β. Χρησιμοποιείτε τη σχάρα γυμναστικής μόνο σε επίπεδο βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες της σχάρας γυμναστικής είναι στραμμένοι. Καλύψτε το πάτωμα κάτω από την άσκηση

ενημερώνονται επαρκώς για όλες τις προφυλάξεις. ράφι για την προστασία του δαπέδου.

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, 7. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι σωστά σφιχτά, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Αυτό βελτιώνεται ιδιαίτερα κάθε φορά που χρησιμοποιείται η σχάρα άσκησης.

σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή Αντικαταστήστε αμέσως τυχόν φθαρμένα εξαρτήματα.

άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.

8. Κρατήστε μακριά παιδιά κάτω των 12 ετών και κατοικίδια

3. Χρησιμοποιείτε πάντα τη σχάρα γυμναστικής μόνο όπως περιγράφεται στη σχάρα γυμναστικής.

αυτό το εγχειρίδιο.

9. Η σχάρα άσκησης έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει α

4. Η σχάρα άσκησης προορίζεται για οικιακή χρήση μέγιστο βάρος χρήστη 120 KG χρησιμοποιείτε μόνο. Μη χρησιμοποιείτε τη σχάρα άσκησης σε α

εμπορικό, ενοικιαζόμενο ή θεσμικό περιβάλλον. 10. ΠΑΝΤΑ Φοράτε αθλητικά παπούτσια για προστασία ποδιών— κατά την άσκηση
Κρατήστε τη σχάρα άσκησης σε εσωτερικό χώρο, μακριά από υγρασία και σκόνη. Μην κάνετε την άσκηση 11. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ράφι σε γκαράζ ή καλυμμένο αίθριο, ή κοντά στον θάνατο. Εάν αισθάνεστε λιποθυμία ή εάν αισθάνεστε πόνος στο νερό κατά την άσκηση, σταματήστε αμέσως και κρυώνω.
Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν είστε άνω των 35 ετών, δεν έχετε ασκηθεί ποτέ πριν, είναι έγκυος ή υποφέρουν από οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας. Αυτό το προϊόν είναι μόνο για οικιακή χρήση. Να μην χρησιμοποιείται σε θεσμικές ή εμπορικές εφαρμογές. Η μη τήρηση όλων των προειδοποιήσεων και οδηγιών μπορεί να οδηγήσει σε σωματική τραυματισμό και υλικές ζημιές. Για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού, διαβάστε το ακολουθώντας τις οδηγίες ασφαλείας πριν χρησιμοποιήσετε το ράφι.

Βήμα 1

① Προσδιορίστε την αριστερή και τη δεξιά βάση (A)

ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

7

Βήμα 2 Συνδέστε τη βάση (A) και τον σωλήνα ποδιού (D)

① Συνδέστε τους δύο σωλήνες ποδιών (D) και τη βάση (A) με τα τέσσερα εσωτερικά M8*70

εξαγωνικές βίδες (2) και στη συνέχεια σφίξτε το τόξο (9) με το M8 (8) κλειδαριές.

Βήμα 3 Εγκαταστήστε το Main Frame

① Βρείτε κύριο πλαίσιο (B) 2 τεμαχίων με 4 M8 * 40 στρογγυλή κεφαλή τετράγωνο λαϊμό βίδες (1) από κάτω έως βάση (A) Τοποθετήστε στρογγυλή φλάντζα 11, σφίξτε με M8 παξιμάδι (8)

② Χρησιμοποιήστε 4 M8 * 70 εσωτερικές εξαγωνικές βίδες (2) από τη βάση (A) για να συνδέσετε το

κύριο πλαίσιο και τοποθετήστε το κυρτό μαξιλάρι (9) και σφίξτε με το παξιμάδι M8 (8)

8

Βήμα 4 Εγκαταστήστε το Main Frame

① Βρείτε την άρθρωση επόπτη (E) με 4 M8 * 40 εσωτερικές εξαγωνικές βίδες (4), συνδέστε με το κύριο πλαίσιο (B) περάστε το ενισχυτικό μαξιλάρι (10) από έξω, και σφίξτε με το παξιμάδι M8(8).

Βήμα 5 Εγκαταστήστε το Elbow Pad(L)

① Στερεώστε μέσα από τη σιδερένια πλάκα και τον αγκώνα (L) με το αυτοκινούμενο βίδα στο κύριο πλαίσιο (B)

10

9

Βήμα 6 Εγκατάσταση μαξιλαριών (H)

① Στερεώστε το μαξιλαράκι της πλάτης (H) στον σωλήνα της πλάτης (G) με τις βίδες του σωλήνα της πλάτης (G).

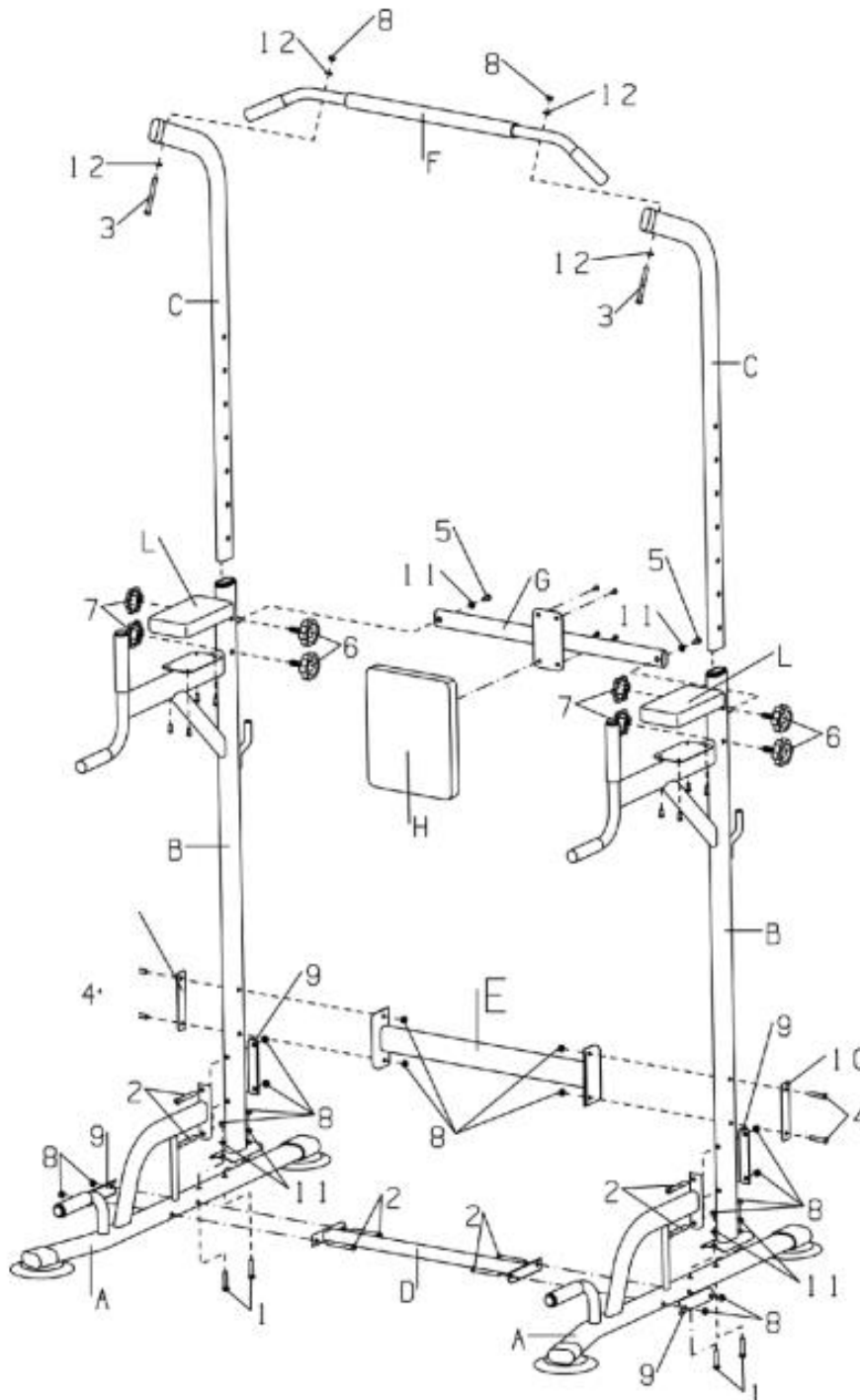
Βήμα 7 Εγκατάσταση backend(C)

① Συνδέστε το σωλήνα της πλάτης του καθίσματος (G) στο κύριο πλαίσιο (B) με το εσωτερικό M8*15 εξαγωνική βίδα (5) στη συνέχεια, σφίξτε τη στρογγυλή πλάκα (11) σε αυτές με το εσωτερικό εξαγωνικό κλειδί.

10

Βήμα 8 Εγκατάσταση μονής ράβδου(F)

① Συνδέστε τη μονή ράβδο (F) στον βοηθητικό σωλήνα (C) με εσωτερικό M8*80 εξαγωνικές βίδες (3) στη συνέχεια, σφίξτε την πλάκα τόξου (12) σε αυτές με το M8 (8) κλειδαριές. Σημείωση: Προσανατολίστε τις οπές των βιδών



Προθέρμανση Ο σκοπός της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσετε το σώμα σας για άσκηση και να ελαχιστοποιηθούν οι τραυματισμοί. Ζεσταίνετε για δύο έως πέντε λεπτά πριν από τη δύναμη προπόνηση ή αερόβια άσκηση. Εκτελέστε δραστηριότητες που αυξάνουν τον καρδιακό σας ρυθμό και ζεστάνετε τους μύες που λειτουργούν. Οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν γρήγορο περπάτημα, τζόκινγκ, jumping jacks, jump rope, και τρέξιμο στη θέση του. Διατάσεις Διατάσεις ενώ οι μύες σου είναι ζεστοί μετά από μια σωστή προθέρμανση και πάλι μετά την προπόνηση δύναμης ή αερόβιας προπόνησης είναι πολύ σημαντική. Οι μύες τεντώνονται πιο εύκολα αυτές τις στιγμές λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας τους, η οποία μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού. Οι διατάσεις πρέπει να κρατηθούν για

15 έως 30 δευτερόλεπτα. Μην αναπηδάτε.

Προτεινόμενες ασκήσεις διατάσεων

Τέντωμα κάτω σώματος

Place foot s hou lde r-wid th apa rt and l an for rward. Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα χρησιμοποιώντας το

σώμα ως φυσικό βάρος για να τεντώσει τις πλάτες του

πόδια. ΜΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ! Όταν το τράβηγμα στο πίσω μέρος του τα πόδια μειώνονται, δοκιμάστε σταδιακά μια χαμηλότερη θέση.

Λυγισμένος κορμός τραβά

Ενώ κάθεστε στο πάτωμα, έχετε τα πόδια ανοιχτά, το ένα πόδι

straig ht και ένα γόνατο λυγισμένο. Τραβήξτε το στήθος προς τα κάτω για να αγγίξετε το μηρό στο πόδι που είναι λυγισμένο και στρίψτε στο

μέση. Κρατήστε αυτή τη θέση τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνω 10 φορές σε κάθε πλευρά.

Stretch δαπέδου

Ενώ κάθεστε στο πάτωμα, ανοίξτε τα πόδια όπως

όσο το δυνατόν ευρύτερα. Τεντώστε το πάνω μέρος του σώματος προς το γόνατο στο δεξιό πόδι χρησιμοποιώντας

τα χέρια σου για να τραβήξεις το στήθος σου στους μηρούς σου.

Κρατήστε αυτό το τέντωμα 10 έως 30 δευτερόλεπτα.

ΜΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ!

Κάντε αυτό το τέντωμα 10 φορές. Επαναλάβετε το τέντωμα με το αριστερό πόδι.

Κάμψη πάνω από το τέντωμα των ποδιών

Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και

γείρετε προς τα εμπρός όπως απεικονίζεται. Χρησιμοποιώντας τα μπράτσα,

τραβήξτε απαλά το πάνω μέρος του σώματος προς τα δεξιά

πόδι. Αφήστε το κεφάλι να κρέμεται.

ΜΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ!

Κρατήστε τη θέση για τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε τραβώντας το πάνω μέρος του σώματος προς τα αριστερά

πόδι. Κάντε αυτό το τέντωμα αρκετές φορές αργά.

Cool-Down Ο σκοπός της ψύξης είναι να επαναφέρει το σώμα στα φυσιολογικά του, ή σχεδόν κανονική, κατάσταση ηρεμίας στο τέλος κάθε συνεδρίας άσκησης. Ενας κατάλληλος

η ψύξη μειώνει αργά τον καρδιακό σας ρυθμό και επιτρέπει στο αίμα να επιστρέψει στο καρδιά. Η ηρεμία σας θα πρέπει να περιλαμβάνει τις διατάξεις που αναφέρονται παραπάνω και πρέπει

να ολοκληρώνεται μετά από κάθε προπόνηση δύναμης.

Καθημερινή συντήρηση

1. Λιπάνετε τα εξαρτήματα τακτικά.

3. Ελέγξτε και σφίξτε όλα τα μέρη του προϊόντος πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.

3. Χρησιμοποιήστε έναν υγρό πύργο για να καθαρίσετε τον πάγκο μετά τη χρήση.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών

διαλύτη για τον καθαρισμό του προϊόντος