

Ab Sculptor

Αποθηκεύστε αυτές τις οδηγίες – Για οικιακή χρήση μόνο

Μοντέλο: PL-1911

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μπορεί να προκύψουν σοβαροί τραυματισμοί ή θάνατος εάν δεν χρησιμοποιείται με προσοχή.

Όλες οι προειδοποιήσεις και οι οδηγίες πρέπει να διαβάζονται και να ακολουθούνται.

Κρατήστε τα παιδιά μακριά από αυτόν τον εξοπλισμό. Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μπορεί να προκληθεί σοβαρή ζημία εάν δεν τηρηθούν οι οδηγίες ασφαλείας!

Μην χρησιμοποιείτε το AbSculptor μέχρι να διαβάσετε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Οδηγίες συντήρησης και ασφάλειας

Βασικές προφυλάξεις πρέπει πάντα να τηρούνται, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ! ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΙΟΝ.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΙΟΝ.

1. Ο ιδιοκτήτης αυτού του προϊόντος, είναι υπεύθυνος για τη διασφάλιση ότι, όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού ενημερώνονται για τα μέτρα ασφαλείας του προϊόντος και τις κατάλληλες οδηγίες χρήσης.
2. Χρησιμοποιήστε το προϊόν μόνο όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.
3. Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από έγκυες γυναίκες.
4. Αυτό το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται από ένα άτομο κάθε φορά.
5. Αυτός ο εξοπλισμός δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με μειωμένη σωματική, αισθητηριακή ή διανοητική ικανότητα ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός εάν βρίσκονται υπό επίβλεψη ή έχουν ενημερωθεί για τον τρόπο χρήσης του εξοπλισμού από άτομο που είναι υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Κρατήστε τα παιδιά μακριά από τον εξοπλισμό. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν ή να παίζουν με τον εξοπλισμό. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό όταν τον χρησιμοποιείται.
6. Να φοράτε πάντα τα κατάλληλα ρούχα προπόνησης κατά την άσκηση. Μην φοράτε χαλαρά ρούχα, κοσμήματα ή αξεσουάρ που θα μπορούσαν να πιαστούν στα μηχανικά μέρη.
7. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό και ακολουθήστε τις συστάσεις του για τη χρήση του.

8. Εάν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή άλλα μη φυσιολογικά συμπτώματα κατά τη χρήση αυτού του εξοπλισμού, σταματήστε την άσκηση και συμβουλευτείτε αμέσως έναν γιατρό.

9. Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.

10. Πριν από τη χρήση, ελέγξτε τον εξοπλισμό για φθαρμένα ή χαλαρά εξαρτήματα και σφίξτε με ασφάλεια ή αντικαταστήστε τυχόν φθαρμένα ή χαλαρά εξαρτήματα πριν από τη χρήση. Επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών σε περίπτωση βλάβης.

11. Ελέγξτε τους ιμάντες και τις λαβές πριν από κάθε χρήση. Ελέγξτε για κοψίματα, γρατσουνιές, ρωγμές, τρυπήματα, αποχρωματισμούς ή οτιδήποτε μοιάζει με το συγκεκριμένο σημείο μπορεί να είναι αδύναμο σε αυτήν την περιοχή. Εάν εντοπιστούν ελαττώματα στους ιμάντες, πετάξτε αμέσως τη ζώνη και μην επιχειρήσετε ποτέ να επιδιορθώσετε μια κατεστραμμένη ζώνη μόνοι σας.

12. Οι λαβές και οι άκρες του ιμάντα στα σημεία όπου συνδέονται πρέπει να ελέγχονται για ζημιά πριν από κάθε χρήση. Μην το χρησιμοποιείτε εάν οι λαβές ή οι ιμάντες έχουν υποστεί ζημιά.

13. Για να αποφύγετε τραυματισμούς, προσέξτε όταν χρησιμοποιείτε και μετακινείτε τον εξοπλισμό.

14. Η σωστή συντήρηση του εξοπλισμού είναι πολύ σημαντική για τη διασφάλιση της βέλτιστης λειτουργίας. Η ακατάλληλη συντήρηση ή η έλλειψη αυτής μπορεί να βλάψει τη διάρκεια ζωής του εξοπλισμού. Ελέγξτε προσεκτικά τον εξοπλισμό μετά τη χρήση του.

15. Προσέξτε να διατηρήσετε την ισορροπία σας κατά τη χρήση, την τοποθέτηση, την αποσυναρμολόγηση ή τη συναρμολόγηση του εξοπλισμού. Η απώλεια ισορροπίας μπορεί να οδηγήσει σε πτώση και σωματικό τραυματισμό.

16. Μην απελευθερώνετε ποτέ τους ιμάντες ενώ είναι τεντωμένοι. Η κίνηση υπό πίεση μπορεί να προκαλέσει τη ζώνη να σπρώξει πίσω στον χρήστη και να οδηγήσει σε σημαντικό τραυματισμό.

17. Να επιλέγετε πάντα την προπόνηση που ταιριάζει καλύτερα στο επίπεδο της φυσικής σας δύναμης και ευελιξίας. Γνωρίστε τα όριά σας και γυμναστείτε μέσα σε αυτά. Χρησιμοποιείτε πάντα την κοινή λογική κατά την άσκηση.

18. Για να αποφύγετε την υπερβολική άσκηση, ξεκινήστε αργά όλες τις ασκήσεις για να βεβαιωθείτε ότι η αντίσταση της ζώνης είναι κατάλληλη για εσάς.

19. Αποφύγετε να τραβάτε τους ιμάντες.

20. Μην τοποθετείτε τις λαβές αντίστασης πάνω στα πόδια. Μπορούν εύκολα να γλιστρήσουν και να χτυπήσουν τον χρήστη.

21. Μην τεντώνετε ποτέ μια ζώνη αντίστασης πάνω από 2,5 φορές το μήκος της.

22. Μην γυμνάζεστε με ζώνες αντίστασης σε ανώμαλες επιφάνειες.

23. Οι ζώνες αντίστασης δεν είναι παιχνίδια και δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιούνται για οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα εκτός από τις συγκεκριμένες ασκήσεις για τις οποίες σχεδιάστηκαν.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν είστε άνω των 35 ετών, δεν έχετε γυμναστεί ποτέ πριν, είστε έγκυος ή έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

ΓΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗ ΧΡΗΣΗ ΜΟΝΟ

ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ρύθμιση ύψους

1. Ανοίξτε την αγκράφα (A) και ρυθμίστε το ύψος σύροντας την πλάκα στερέωσης (B) σύμφωνα με τις ανάγκες σας.
2. Κλείστε την αγκράφα (C) για να στερεώσετε την πλάκα στερέωσης (D).






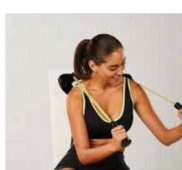
Καθάρισμα

Καθαρίστε τον εξοπλισμό με ένα υγρό πανί και ήπιο απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά ή διαβρωτικά καθαριστικά γιατί μπορεί να προκαλέσετε ζημιά στον εξοπλισμό.

Αποθήκευση

Όταν ο εξοπλισμός δεν χρησιμοποιείται, φυλάσσεται σε δροσερό περιβάλλον χωρίς υγρασία. Αποφύγετε την αποθήκευση των ζωνών σε άμεσο ηλιακό φως, κοντά σε πηγές θερμότητας ή σε κρύο περιβάλλον.

Άσκηση	Θέση έναρξης	Θέση λήξης	Οδηγίες
Ροκανίσματα			Καθίστε με την πλάτη σας τοποθετημένη σταθερά και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια στο AbSculptor. Πιάστε σταθερά τις λαβές και τραβήξτε τις προς τα εμπρός μέχρι οι ιμάντες να τεντωθούν. Κρατώντας τις λαβές στο ύψος των ώμων, τραβήξτε προς τα εμπρός ενώ κρατάτε το κάτω μέρος της πλάτης σας πιεσμένο και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια. Εάν η κίνηση έχει γίνει σωστά, θα ακούσετε έναν ήχο κλικ από το AbSculptor. Εάν το πάνω μέρος της πλάτης σας κινείται προς τα εμπρός από το επάνω κίτρινο επίθεμα, δεν θα ακούσετε τον ήχο κλικ. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση για 1 λεπτό (περίπου 30 ροκανίσματα).
Επέκταση τρικέφαλων			Καθίστε με την πλάτη σας τοποθετημένη σταθερά και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια στο AbSculptor. Πιάστε σταθερά τις λαβές στο ύψος του κεφαλιού. Μετακινήστε το πάνω μέρος της πλάτης σας περίπου 15 εκατοστά προς τα εμπρός από το επάνω κίτρινο επίθεμα. Κρατώντας τους αγκώνες σας σε ύψος ώμου, απλώστε τα χέρια σας, ευθεία μπροστά σας. Στη συνέχεια, επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση για 1 λεπτό (περίπου 30 επαναλήψεις).
Συνδυασμός			Καθίστε με την πλάτη σας τοποθετημένη σταθερά και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια στο AbSculptor. Κρατήστε τις λαβές στο ύψος του κεφαλιού. Τραβήξτε προς τα εμπρός ενώ επεκτείνετε τα χέρια σας ευθεία προς τα έξω και ενώ κρατάτε το κάτω μέρος της πλάτης σας πιεσμένο και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια. Εάν η κλίση έχει γίνει σωστά, θα ακούσετε έναν ήχο κλικ από το AbSculptor. Εάν το κάτω μέρος της πλάτης σας κινείται προς τα εμπρός, δεν θα ακούσετε τον ήχο κλικ. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση για 1 λεπτό (περίπου 30 επαναλήψεις).
Πίεση στο Στήθος			Πιάστε σταθερά τις λαβές, κάμπτοντας τους αγκώνες σας και κρατώντας τα χέρια σας στο ύψος των ώμων με τις παλάμες σας στραμμένες προς τα κάτω. Σπρώξτε τους ιμάντες προς τα εμπρός ενώ κρατάτε το κάτω μέρος της πλάτης σας πιεσμένο και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια. Μην κλειδώνετε τους αγκώνες σας. Δεν ακούγεται ήχος κλικ κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση για 1 λεπτό (περίπου 30 πιέσεις στο στήθος).

Πίεση στους ώμους			<p>Καθίστε με την πλάτη σας τοποθετημένη σταθερά και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια στο AbSculptor. Πιάστε σταθερά τις λαβές και κρατήστε τα χέρια σας στο ύψος του κεφαλιού με τις παλάμες σας στραμμένες προς τα εμπρός. Πατήστε τις λαβές προς τα πάνω πάνω από το κεφάλι σας και μετά επιστρέψτε στην αρχική θέση. Δεν ακούγεται ήχος κλικ κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης.</p>
Στήθος			<p>Καθίστε με την πλάτη σας τοποθετημένη σταθερά και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια στο AbSculptor. Πιάστε καλά τις λαβές και κρατήστε τα χέρια σας στο ύψος των ώμων, με τις παλάμες σας στραμμένες προς τα εμπρός και τα χέρια σας λυγισμένα ελαφρώς. Κλείστε τα χέρια σας να αγκαλιάζετε ένα δέντρο. Δεν ακούγεται ήχος κλικ κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση για 1 λεπτό (περίπου 30 επαναλήψεις στο στήθος).</p>
Διασταυρώσεις			<p>Καθίστε με την πλάτη σας τοποθετημένη σταθερά και στα δύο κίτρινα μαξιλάρια στο AbSculptor. Πιάστε σταθερά τις λαβές και κρατήστε τα χέρια σας στο ύψος του κεφαλιού με τις παλάμες σας αντικριστές. Περιστρέψτε τον κορμό σας, φέρνοντας τον δεξιό σας αγκώνα όσο το δυνατόν πιο κοντά στο αριστερό σας γόνατο. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και μετά αντιστρέψτε την κίνηση, φέρνοντας τον αριστερό σας αγκώνα όσο το δυνατόν πιο κοντά στο δεξί σας γόνατο. Θα ακούσετε τον ήχο κλικ καθώς στρίβετε το σώμα σας. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση για 1 λεπτό (περίπου 30 επαναλήψεις).</p>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα, αυτές οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν καθημερινά.