

**ΙΜΑΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ IRON GYM  
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε άσκηση χρησιμοποιώντας το Iron Gym, συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας. Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά. Για να αποφύγετε την πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού, κρατήστε το Iron Gym και όλα τα όργανα γυμναστικής, μακριά από την πρόσβαση παιδιών. Βεβαιωθείτε ότι έχει γίνει η σταθερή και κατάλληλη εγκατάσταση της συσκευής, πάνω σε πλαίσιο πόρτας πριν να την χρησιμοποιήσετε.

**ΧΡΗΣΗ:**

**Εκτελέστε τις ασκήσεις αργά και με ελεγχόμενη, σταθερή κίνηση. Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε αργά όταν εκτελείτε μια καινούργια άσκηση. Αρχίστε με λίγες επαναλήψεις και αυξήστε τις αργά, καθώς συνηθίζετε την συνεχόμενη χρήση της συσκευής.**

1. Συνδέστε τους ιμάντες στις λαβές της συσκευής, στο σημείο που επιθυμείτε. Οι ιμάντες μπορούν να τοποθετηθούν στις λαβές (με σχήμα τόξου) ή στις εσωτερικές ή εξωτερικές λαβές.  
**Σημείωση: Βεβαιωθείτε ότι οι ιμάντες κοιλιακών ασκήσεων έχουν συνδεθεί σταθερά στο σημείο που θέλετε, πριν ξεκινήσετε την εκγύμναση.**
2. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος, για να μπορείτε να πιάνετε άνετα τις λαβές. Οι πήχεις των χεριών πρέπει να είναι κάθετοι και τουλάχιστον σε απόσταση ώμων.
3. Σφίξτε τους κοιλιακούς μυς και εισπνεύστε, καθώς σηκώνετε τα πόδια σας με ελεγχόμενη κίνηση. Φέρτε τα γόνατά σας προς το στήθος σας, μέχρι να σχηματίσουν ορθή γωνία 90°, με τον άνω κορμό σας. Εκπνεύστε αργά, κατεβάζοντας τα πόδια σας, διατηρώντας σφιγμένους τους κοιλιακούς μυς.
4. Όταν τελειώσετε, πατήστε πάλι στο πάτωμα και βγάλτε τα χέρια σας από τους ιμάντες.