

IRON GYM X-TRAINER PRO ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΧΡΗΣΗ ΑΓΚΙΣΤΡΟΥ ΠΟΡΤΑΣ

Είναι εξαιρετικά σημαντικό η χρήση του αγκίστρου της πόρτας να χρησιμοποιείτε μόνο όπως περιγράφεται παρακάτω:

1. Ασφαλίστε το άγκιστρο από την πλευρά της πόρτας που κλείνει προς τα εσάς π.χ. όταν γυμνάζεστε να τραβάτε την πόρτα από την πλευρά που κλείνει (εικ. 1).
2. Να χρησιμοποιείται μόνο σε συμπαγείς και στιβαρές πόρτες που είναι εντοιχισμένες σε τοίχους χτιστούς –να μην χρησιμοποιείται σε τοίχους γυψοσανίδων ή άλλων μη σταθερών και στιβαρών υλικών. Οι πόρτες στις οποίες θα τοποθετείτε τον εξοπλισμό πρέπει να είναι σε άριστη κατάσταση με κλειδαριές που κλειδώνουν. Να μην χρησιμοποιείται σε γυάλινες ή συρόμενες ή ελαφριού τύπου πόρτες.
3. Πάντα να κλειδώνετε την πόρτα όταν ασκήσετε, έτσι ώστε να μην ανοίξει κάποιος την πόρτα ενώ γυμνάζεστε γιατί μπορεί να επέλθει σοβαρός τραυματισμός. Να ελέγχετε πάντα, πριν ξεκινήσετε τη γυμναστική σας, ότι η πόρτα είναι κλειδωμένη.
4. Τοποθετείτε πάντα το άγκιστρο πόρτας στην πάνω πλευρά του πλαισίου της πόρτας όπως φαίνεται παρακάτω (εικ. 1), σιγουρεύοντας το κλειδώμα του αγκίστρου ότι βρίσκεται στην αντίθετη πλευρά της πόρτας από εσάς. Βεβαιωθείτε πριν από την χρήση ότι το εξάρτημα είναι ακέραιο και δεν έχει κάποια ζημιά, αν είναι χαλασμένο μην το χρησιμοποιήσετε.
5. Κλείστε και κλειδώστε την πόρτα και μετά βεβαιωθείτε ότι το εξάρτημα είναι σωστά ασφαλισμένο πριν ξεκινήσετε να το χρησιμοποιείτε.

Εικ. 1: τοποθετείστε το άγκιστρο πόρτας πάνω από το πλαίσιο της πόρτας και κλείστε την πόρτα μαγκώνοντας τον ιμάντα και η πόρτα να κλείσει προς το μέρος σας (δες εικ. 1)

Προσαρμόστε το ύψος για την άσκηση από τις θηλιές στο άγκιστρο πόρτας 1, 2, 3 ή 4.

ΧΡΗΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΜΕ ΑΓΚΙΣΤΡΟ

Ο κόκκινος ιμάντας με το άγκιστρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές δομές αρκεί να είναι συμπαγείς και στιβαρές κατασκευές έτσι ώστε να αντέξουν το δυναμικό φορτίο και να μην κουνηθεί ή γυρίσει ο ιμάντας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

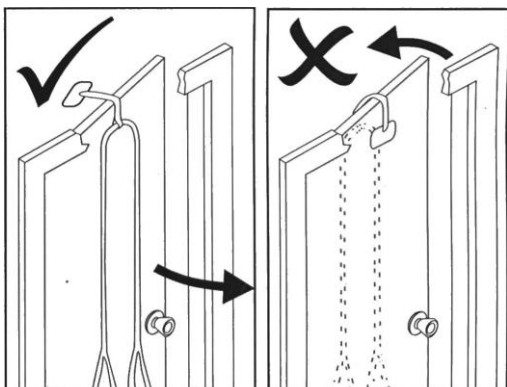
1. Τυλίξτε τον ιμάντα αγκίστρου γύρω από ένα σημείο που επιθυμείτε (εικ. 2) και ασφαλίστε το carabiner στην πιο κοντινή θέση του ιμάντα και βεβαιωθείτε ότι δεν είναι αντίθετα από το άνοιγμα του carabiner.
2. Εφόσον τοποθετήσετε με ασφάλεια μπορείτε να βάλετε το κλιπ σε όποια θέση του ιμάντα σας βολεύει ανάλογα με τις ασκήσεις που θέλετε να κάνετε - η τελική και λεπτομερής ρύθμιση μπορεί στη συνέχεια να ολοκληρωθεί με τους μεταλλικούς συνδέσμους ρύθμισης των ιμάντων. Μην βάζετε το κλιπ του X-Trainier στην ίδια θέση με το carabiner του αγκίστρου πόρτας.
3. Πάντα να ελέγχετε το σημείο τοποθέτησης του ιμάντα πριν από την χρήση.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες πριν από την πρώτη χρήση. Σας συστήνουμε να φυλάξετε αυτές τις οδηγίες για μελλοντική χρήση.

- Πάντα να ελέγχετε όλο τον εξοπλισμό διεξοδικά για τυχόν ζημιές ή φθορές πριν από κάθε χρήση. Εάν βρείτε ζημιές ή φθορές ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ τον εξοπλισμό.
- Μέγιστο βάρος χρήστη 100 κιλά.
- Όταν τοποθετείτε το άγκιστρο πόρτας: ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΕΠΑΦΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΣΤΙΒΑΡΑ ώστε να αντέξουν 3 φορές το βάρος του χρήστη, πάντα να κάνετε δοκιμή πριν από την χρήση.
- Μην τοποθετείτε τον κόκκινο ιμάντα με το άγκιστρο σε τραχιές επιφάνειες καθώς θα φθαρεί η ύφανσή του και θα μειωθεί ο χρόνος ζωής του.
- Άγκιστρο πόρτας: να χρησιμοποιείτε μόνο όπως περιγράφεται σε αυτές τις οδηγίες χρήσης.
- Σιγουρευτείτε ότι τοποθετείτε τον εξοπλισμό X-Trainier σε άνετο χώρο χωρίς εμπόδια για να μπορέσετε να κάνετε τις ασκήσεις χωρίς κίνδυνο.
- Το X-Trainier δεν είναι παιχνίδι! ΜΗΝ κουνιέστε, παίζετε ή κρεμιέστε από τους ιμάντες.
- ΜΗΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΕ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ κάτω των 18 ετών να χρησιμοποιούν αυτό το προϊόν χωρίς επίβλεψη ενηλίκου.
- Μόνο ένα άτομο την φορά μπορεί να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό!

Εικ. 1



Εικ. 2

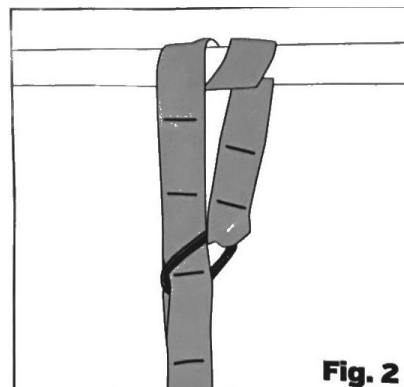


Fig. 2

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250