

## ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ TOTAL CRUNCH EVOLUTION 2 ΣΕ 1 ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα βρείτε οδηγίες βήμα προς βήμα για τη συναρμολόγηση του Total Crunch Evolution.

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Προσοχή:

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν τη χρήση του Total Crunch Evolution.

Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα για ζημιές πριν από τη χρήση.

Για να διασφαλίσετε τη σταθερότητα του Total Crunch Evolution, ελέγξτε όλες τις συνδέσεις και βεβαιωθείτε ότι είναι καλά στερεωμένες στη θέση τους.

Όπως με κάθε μηχανήμα σωματικής άσκησης, εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεων σχετικά με τη φυσική σας κατάσταση ή εάν πάσχετε από άσθμα ή οποιαδήποτε άλλη πάθηση, συμβουλευτείτε πάντοτε το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Total Crunch Evolution.

Πάντοτε να τοποθετείτε το Total Crunch Evolution σε μια επίπεδη επιφάνεια.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν χρησιμοποιούν το Total Crunch Evolution χωρίς την επίβλεψη των ενηλίκων.

Μην χρησιμοποιείτε το Total Crunch Evolution εάν είστε έγκυος.

Μην πίνετε αλκοούχα ποτά όταν χρησιμοποιείτε το Total Crunch Evolution.

Πίνετε νερό και / ή ισοτονικό ρόφημα μετά τη χρήση.

Αυτή η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση από κανέναν (συμπεριλαμβανομένων παιδιών) με μειωμένες φυσικές, αισθητηριακές ή ψυχικές ικανότητες ή από άτομα χωρίς επαρκή εμπειρία και / ή τη γνώση, εκτός εάν επιβλέπονται από κάποιον υπεύθυνο για την ασφάλειά τους ή έχουν δοθεί οδηγίες για τη χρήση της συσκευής.

Τα παιδιά θα πρέπει να επιβλέπονται για να βεβαιωθείτε ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.

Ελέγξτε το Total Crunch Evolution πριν από τη χρήση και πάλι σε τακτά χρονικά διαστήματα. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες, τα μπουλόνια, τα παξιμάδια και άλλες συνδέσεις είναι καλά στερεωμένα και ότι όλα τα εξοπλισμός εκπαίδευσης βρίσκεται σε ασφαλή κατάσταση λειτουργίας.

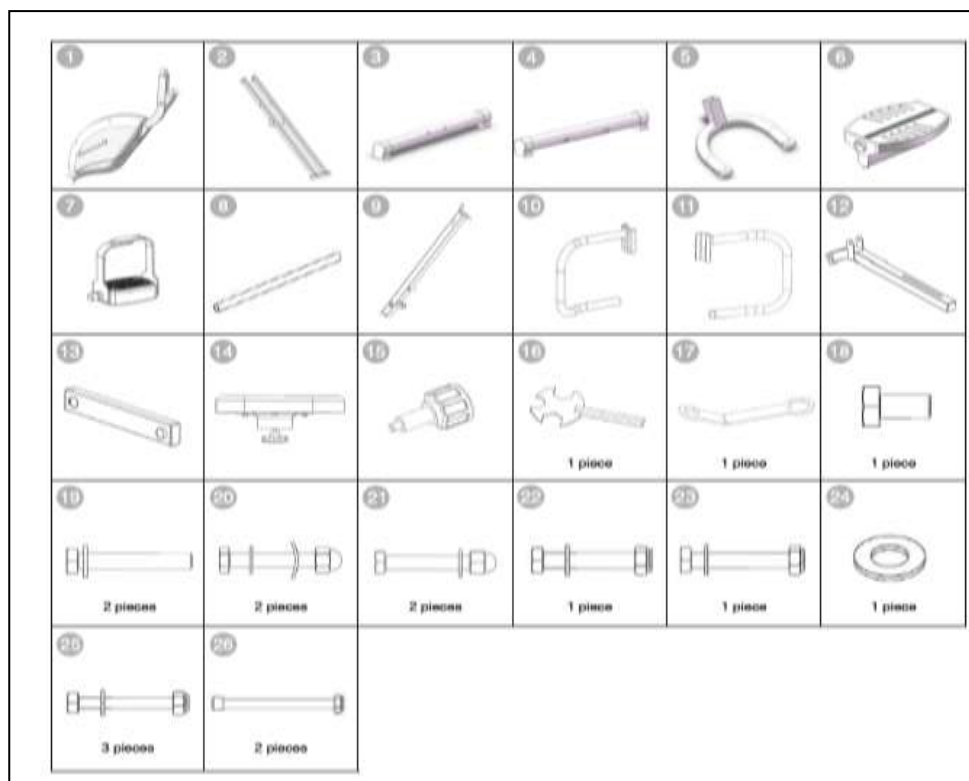
Το μέγιστο βάρος για τη χρήση της συσκευής είναι 100 kg.

Πρόσθετη οδηγία χρήσης: Δεν ενδείκνυται για θεραπευτικούς σκοπούς

### Οδηγίες συναρμολόγησης

#### Λίστα μερών και οδηγός

1. Κύριος σωλήνας πλαισίου (1 τεμ.)
2. Μπάρα πίσω πλαισίου (1 τεμ.)
3. Μπροστινός σταθεροποιητής (1 τεμ.)
4. Πίσω σταθεροποιητής (1 τεμ.)
5. Βάση πεταλιών στήριξης (1 τεμ.)
6. Πετάλι στήριξης (2 τεμ)
7. Πετάλια ποδηλάτου (2 τεμ)
8. Άνω σωλήνας ποδιού (1 τεμ)
9. Κάθετος σωλήνας (1 τεμ.)
10. Αριστερή χειρολαβή L (1 τεμ.)
11. Δεξιά χειρολαβή R (1 τεμ.)
12. Σωλήνας καθίσματος (1 τεμ.)
13. Μεγάλο κομμάτι (1 τεμ.)
14. Κάθισμα (1 τεμ)
15. Μεγάλη βίδα ασφάλισης (1 τεμ.)
- 16-26 Βίδες, Παξιμάδια και κλειδιά



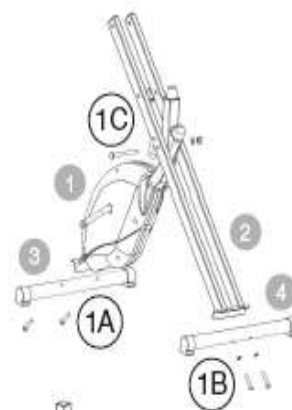
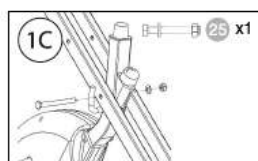
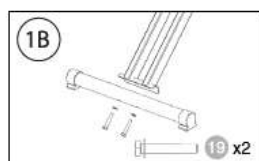
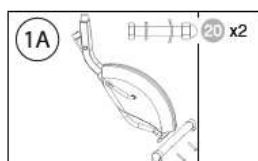
## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

1. Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα μέρη και τα εργαλεία όπως περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
2. Απομακρύνετε παιδιά και κατοικίδια ζώα από το χώρο εργασίας για αποφυγή ατυχημάτων.
3. Πριν ξεκινήσετε ελέγξτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε όλα τα μέρη.
4. Τοποθετήστε τα μέρη σε καθαρή και επίπεδη επιφάνεια.

### ΒΗΜΑ 1

- Στερεώστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (3) στον κύριο σωλήνα πλαισίου (1) (1A), χρησιμοποιώντας τη βίδα 20 (2 τεμ.).
- Τοποθετήστε τον πίσω σταθεροποιητή (4) στην μπάρα πίσω πλαισίου (2) (1B), χρησιμοποιώντας τη βίδα 19 (2 τεμ.).
- Συναρμολογήστε τον κύριο σωλήνα πλαισίου με την μπάρα πίσω πλαισίου (1C), χρησιμοποιώντας τη βίδα 25 (1 τεμ.).

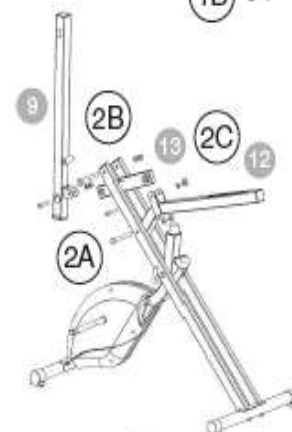
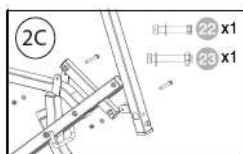
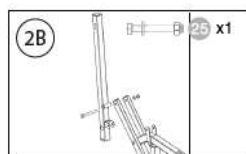
ΜΕΡΗ: 1 2 3 4 19 20 25



### ΒΗΜΑ 2

- Συναρμολογήστε τον σωλήνα καθίσματος (12) στην μπάρα πίσω πλαισίου (2A), χρησιμοποιώντας τη βίδα 25 (1 τεμ.).
- Συναρμολογήστε τον κάθετο σωλήνα (9) στην μπάρα πίσω πλαισίου (2B), χρησιμοποιώντας τη βίδα 25 (1 τεμ.).
- Συναρμολογήστε το μεγάλο κομμάτι (13) στο σωλήνα καθίσματος και τον κάθετο σωλήνα (2C), χρησιμοποιώντας τη βίδα 22 (1 τεμ.) και 23 (1 τεμ.).

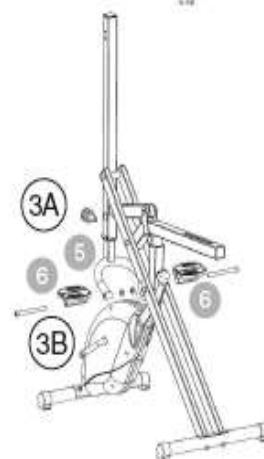
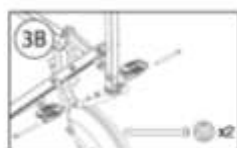
ΜΕΡΗ: 9 12 13 22 23 25



### ΒΗΜΑ 3

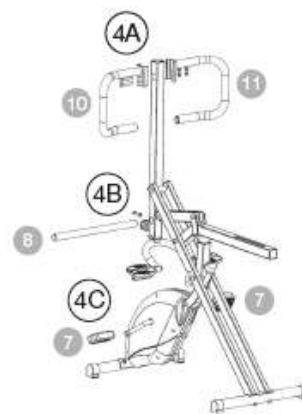
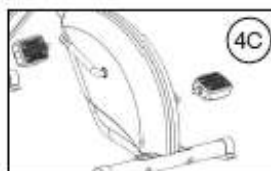
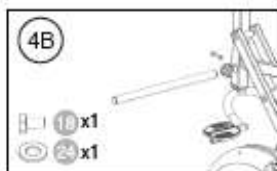
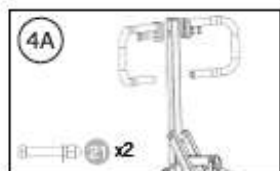
- Στερεώστε το οδηγό πέλματος (5) στον κατακόρυφο σωλήνα (3A), χρησιμοποιώντας τη βίδα (15).
- Συνδέστε τα πετάλια στήριξης (6) στη βάση πεταλιών στήριξης (3B), χρησιμοποιώντας τη βίδα 26 (2 τεμ.).

ΜΕΡΗ: 5 6 15 26

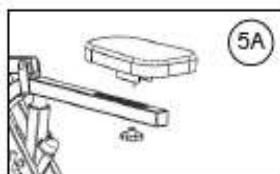
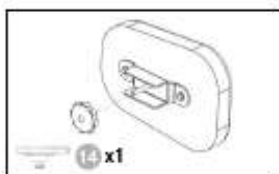


**ΒΗΜΑ 4**

- Τοποθετήστε κάθε χειρολαβή (10/11) στον κατακόρυφο σωλήνα (4A), χρησιμοποιώντας τη βίδα 21 (2 τεμ.).
  - Συνδέστε τον άνω σωλήνα (8) στον κατακόρυφο σωλήνα (4B), χρησιμοποιώντας τη βίδα 18 (1 τεμ.) και τη ροδέλα 24 (1 τεμ.).
  - Συναρμολογήστε τα πετάλια ποδηλάτου (7) στον κύριο σωλήνα πλαισίου (4C).
- Σφίξτε τις βίδες με ένα εργαλείο.

ΜΕΡΗ: **7 8 10 11 18 21 24****ΒΗΜΑ 5**

- Στερεώστε το κάθισμα (14) στο σωλήνα καθίσματος, χρησιμοποιώντας τη βίδα (5A).
- Μπορείτε να προσαρμόσετε τη θέση του ανάλογα με την ευκολία σας.

ΜΕΡΗ: **14****Οδηγός ασκήσεων**

Το Total Crunch Evolution είναι ένα πρωτοποριακό σύστημα εκπαίδευσης που βοηθά την ταυτόχρονη διαμόρφωση της πλάτης, των ώμων, των θωρακικών, δικέφαλων, τρικέφαλων, κοιλιακών, γλουτών, ισχίων, μηρών και ποδιών.

**Πως δουλεύει**

Το Total Crunch Evolution χρησιμοποιεί ένα σύνθετο σύστημα κίνησης που ασκεί όλους τους μύς σας ταυτόχρονα. Συνδυάζει τέσσερα είδη ασκήσεων αντοχής (τύπος ποδιού, καθίσματα, πλάτη και κοιλιακούς) με καρδιαγγειακή αερόβια άσκηση για ένα πλήρες και αποτελεσματικό σύστημα εκπαίδευσης που καίει θερμίδες και τονώνει το σώμα. Με το Total Crunch Evolution, μπορείτε να δουλέψετε όλες τις κύριες ομάδες μυών. Οι μύες δουλεύονται, τονίζονται και σχηματίζονται μέσω μιας απλής κίνησης που χρησιμοποιεί το σωματικό σας βάρος για να δημιουργήσει αντίσταση.

Το Total Crunch Evolution περιλαμβάνει επίσης ένα στατικό ποδήλατο με κουμπί αντοχής, για να βελτιώσετε την απόδοσή σας και να σας προσφέρουμε μια αερόβια και αναερόβια άσκηση.

Η εργονομική και άνετη θέση του βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών, υπερβολικής κόπωσης και εσφαλμένων στάσεων. Δουλέψτε το σώμα σας αναερόβια για να αυξήσετε τη μυϊκή μάζα και αερόβια για να κάψετε θερμίδες.

**Με το Total Crunch Evolution όλο το σώμα σας δουλεύει ταυτόχρονα.**

- Ενισχύει και διαμορφώνει τα πόδια και τις γλουτές
- Βελτιώνει το στομάχι σας
- Διαμορφώνει τους κοιλιακούς σας
- Σχηματίζει τα πλάινά, τους δικέφαλους και την πλάτη σας
- Καίει θερμίδες
- Σας βοηθά να χάσετε βάρος
- Σχηματίζει τη σιλουέτα σας

**ΟΔΗΓΙΕΣ – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ**

Καθίστε απευθείας στη συσκευή και κρατήστε σταθερά το τιμόνι. Εφαρμόστε αντίσταση με τα πόδια σας. Τραβήξτε το τιμόνι προς το μέρος σας και στη συνέχεια σηρώστε το πίσω στην αρχική του θέση.

Μπορείτε να κάνετε διαφορετικές ασκήσεις αλλάζοντας τη θέση των χεριών σας στο τιμόνι. Κάνετε 12 επαναλήψεις της κίνησης που περιγράφονται στο Βήμα 1 για κάθε διαφορετική θέση χεριού στο τιμόνι.

Α) Δουλέψτε τους ώμους και την πλάτη σας.



Β) Δουλέψτε το στήθος και τα χέρια σας



Γ) Δουλέψτε τους δικέφαλους μυς σας

**ΟΔΗΓΙΕΣ - ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ**

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ποδηλάτου Total Crunch Evolution, είναι απαραίτητο να αφαιρέσετε πρώτα το σωλήνα ποδιών από τον κάθετο σωλήνα, χρησιμοποιώντας το κουμπί.

Καθίστε απευθείας στη συσκευή και κρατήστε σταθερά το τιμόνι. Ξεκινήστε τα πετάλια, όπως συμβαίνει με ένα συμβατικό ποδήλατο. Χρησιμοποιήστε το κουμπί αντοχής για να αυξήσετε την απόδοσή σας, να βελτιώσετε τη φυσική σας αντίσταση, και να κάψετε περισσότερες θερμίδες.

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ**

Χρησιμοποιήστε το Total Crunch Evolution μισή ώρα την ημέρα, τρεις φορές την εβδομάδα.

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