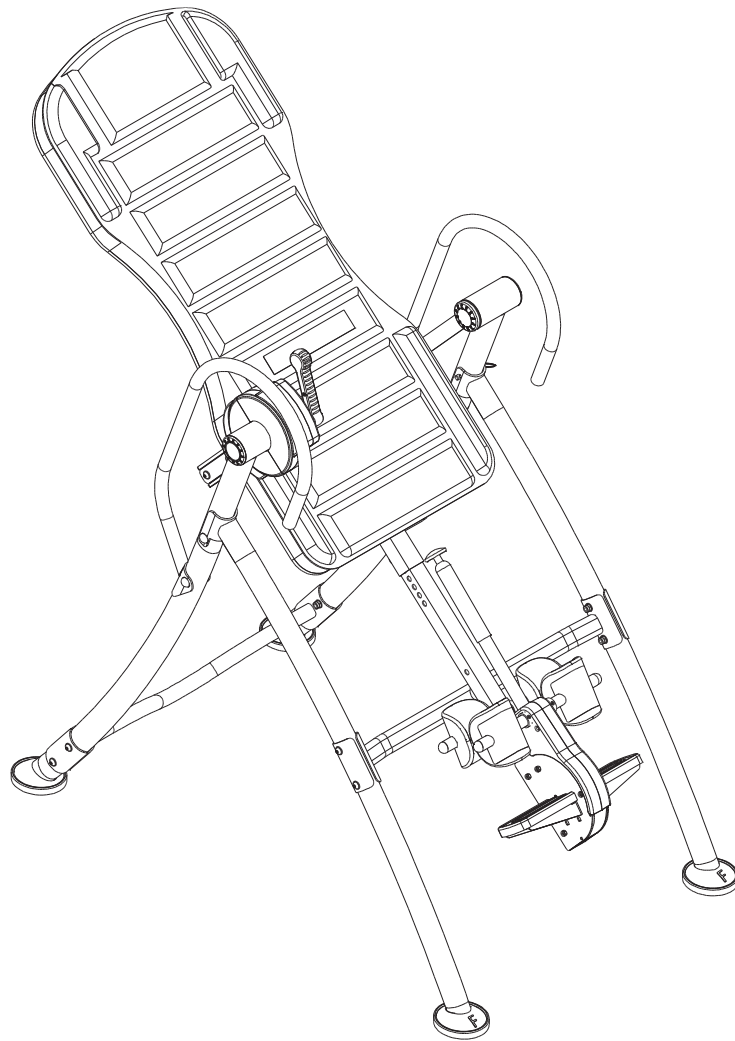




# ΠΑΓΚΟΣ ΑΝΑΣΤΡΟΦΗΣ INVERSION TABLE

## D35



## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν από την χρήση του προϊόντος.  
Διατηρήστε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

*Οι προδιαγραφές αυτού του προϊόντος μπορεί να διαφέρουν από αυτή η φωτογραφία και μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.*

## **ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ -----	2
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ -----	4
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ -----	6
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ -----	8
ΕΡΓΑΛΕΙΑ -----	8
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ -----	9
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ -----	15
ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ-----	19
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ -----	20
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ -----	21
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ -----	22

# ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Αυτός ο πάγκος αναστροφής έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με την βέλτιστη ασφάλεια. Παρόλα αυτά, συγκεκριμένες προφυλάξεις πρέπει να εφαρμόζονται κάθε φορά που χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό. Όταν χρησιμοποιείτε ένα πάγκο αναστροφής, πάντοτε πρέπει να ακολουθούνται βασικές προφυλάξεις, συμπεριλαμβανομένων και των ακόλουθων:

1. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να μειώσετε το ρίσκο του τραυματισμού, διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον πάγκο αναστροφής.
2. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή άλλον επαγγελματία στο χώρο της υγείας πριν χρησιμοποιήσετε τον πάγκο αναστροφής.
3. Χρησιμοποιείτε τον πάγκο αναστροφής μόνο για τον σκοπό για τον οποίο προορίζεται, όπως περιγράφεται και στο εγχειρίδιο. Μην χρησιμοποιείτε προσαρτήματα τα οποία δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
4. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τον πάγκο αναστροφής εάν είναι φθαρμένος, ή δεν λειτουργεί σωστά, εάν έχει πέσει ή έχει καταστραφεί με οποιονδήποτε τρόπο. Παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το τοπικό κατάστημα για την επισκευή.
5. Ο πάγκος αναστροφής να μην χρησιμοποιείται ή να φυλάσσεται σε εξωτερικό χώρο.
6. Να μην υπερβαίνετε το μέγιστο βάρος ή το μέγιστο ύψος χρήστη.
7. Πάντοτε να φοράτε κατάλληλα ρούχα ενώ γυμνάζεστε, π.χ. τα φαρδιά ρούχα μπορεί να πιαστούν σε κινούμενα μέρη.
8. Εάν κάποια στιγμή νιώσετε ζαλάδα, τάση για λιποθυμία ενώ χρησιμοποιείται τον εξοπλισμό, σταματήστε τη χρήση άμεσα και αργά επιστρέψτε σε όρθια θέση. Πρέπει επίσης να σταματήσετε την αναστροφή εάν βιώσετε πόνο ή πίεση.
9. Μόνο ένας χρήστης κάθε φορά μπορεί να κάνει χρήση του μηχανήματος.
10. Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν από τη χρήση. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια έχουν σφικτεί πριν τη χρήση.
11. Αφού έχετε ολοκληρώσει την άσκηση: σηκωθείτε αργά, εάν νιώσετε ζαλάδα, σημαίνει ότι σηκωθήκατε πολύ γρήγορα. Επιστρέψτε αργά σε όρθια θέση. Περιμένετε για λίγο πριν καταναλώσετε κάτι ή προτού ξαναχρησιμοποιήσετε τον πάγκο αναστροφής. Εάν αισθανθείτε ζαλισμένοι, ξαναδοκιμάστε όταν θα είστε πιο χαλαροί.
12. Πάντοτε να χρησιμοποιείται τον εξοπλισμό σε καθαρή επίπεδη επιφάνεια. Μην χρησιμοποιείται κοντά σε νερό.
13. Ο πάγκος αναστροφής δεν έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ή από κάποιον πιο από το ελάχιστο αναγραφόμενο ύψος, που επισημαίνεται στο βραχίονα ρύθμισης.
14. Η στενή επιτήρηση είναι απαραίτητη, όταν ο πάγκος αναστροφής χρησιμοποιείται από ή κοντά σε άτομα με αναπηρίες ή άτομα με ειδικές ανάγκες.
15. Ποτέ μην πετάτε ή εισάγετε αντικείμενα στα κενά μέρη.
16. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Κρατείστε το χέρι σας στο φρένο ενώ ασκείστε.
17. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Κίνδυνος τραυματισμού- Κρατείστε τα παιδιά μακριά από το μηχανήμα ενώ χρησιμοποιείται.
18. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Κίνδυνος τραυματισμού- Μην τραβάτε το μοχλό κλειδώματος για να επιστρέψτε σε όρθια θέση. Αντί για αυτό χρησιμοποιήστε τη χειρολαβή.
19. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Κίνδυνος τραυματισμού- Κρατείστε μέρη του σώματος, μαλλιά, χαλαρό ρουχισμό και κοσμήματα μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μέγιστο βάρος χρήστη για αυτό το προϊόν είναι 160kg.**

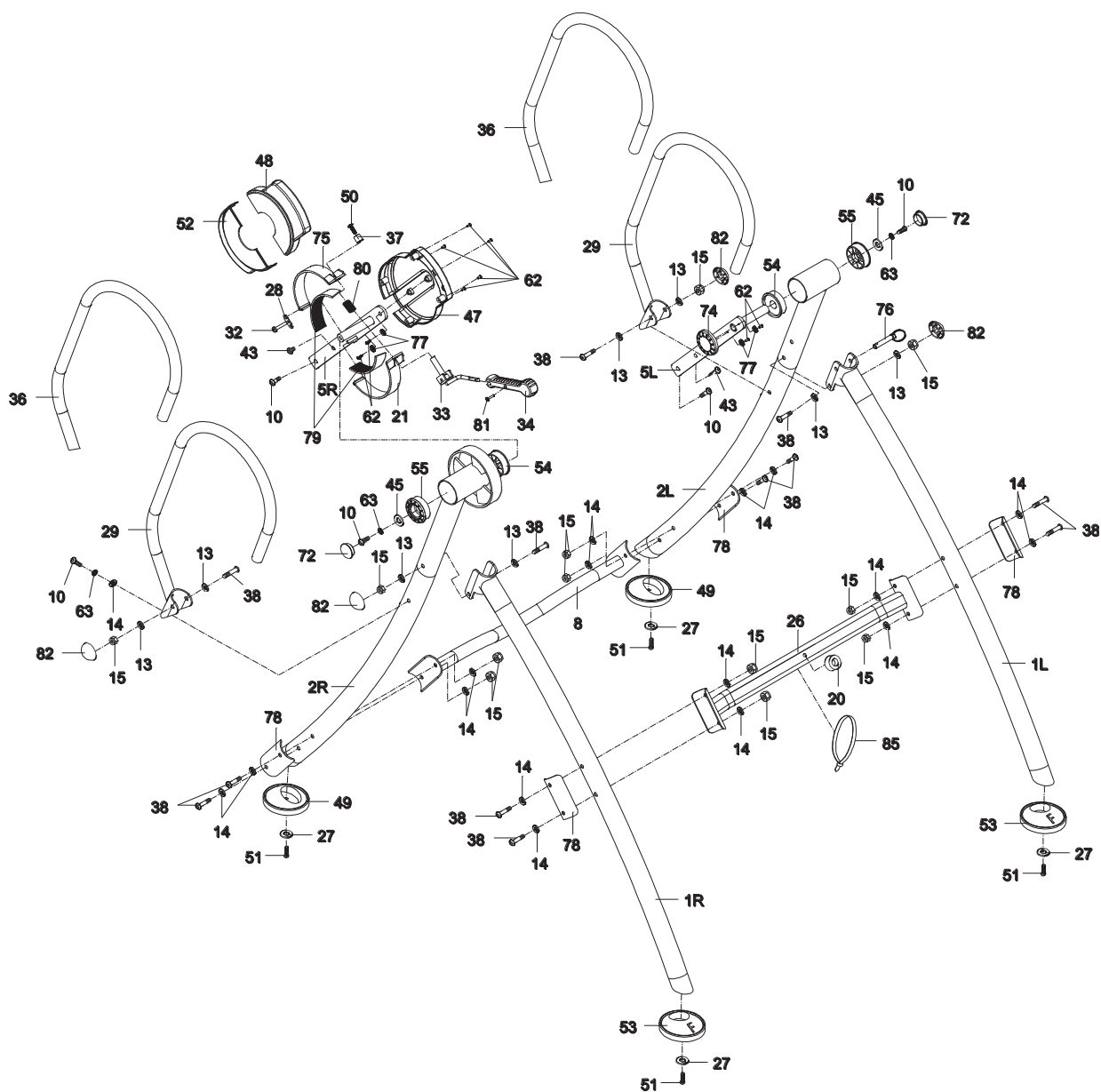
**Μέγιστο ύψος για αυτό το προϊόν είναι 200cm.**

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Πριν από τη χρήση του εξοπλισμού πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, προκειμένου να δείτε εάν είναι κατάλληλος για εσάς ο πάγκος αναστροφής. Μην χρησιμοποιείται τον εξοπλισμό χωρίς την έγκριση του γιατρού σας. Παρακαλείστε να μην αφήνετε κανέναν να χρησιμοποιεί αυτό τον εξοπλισμό εάν:

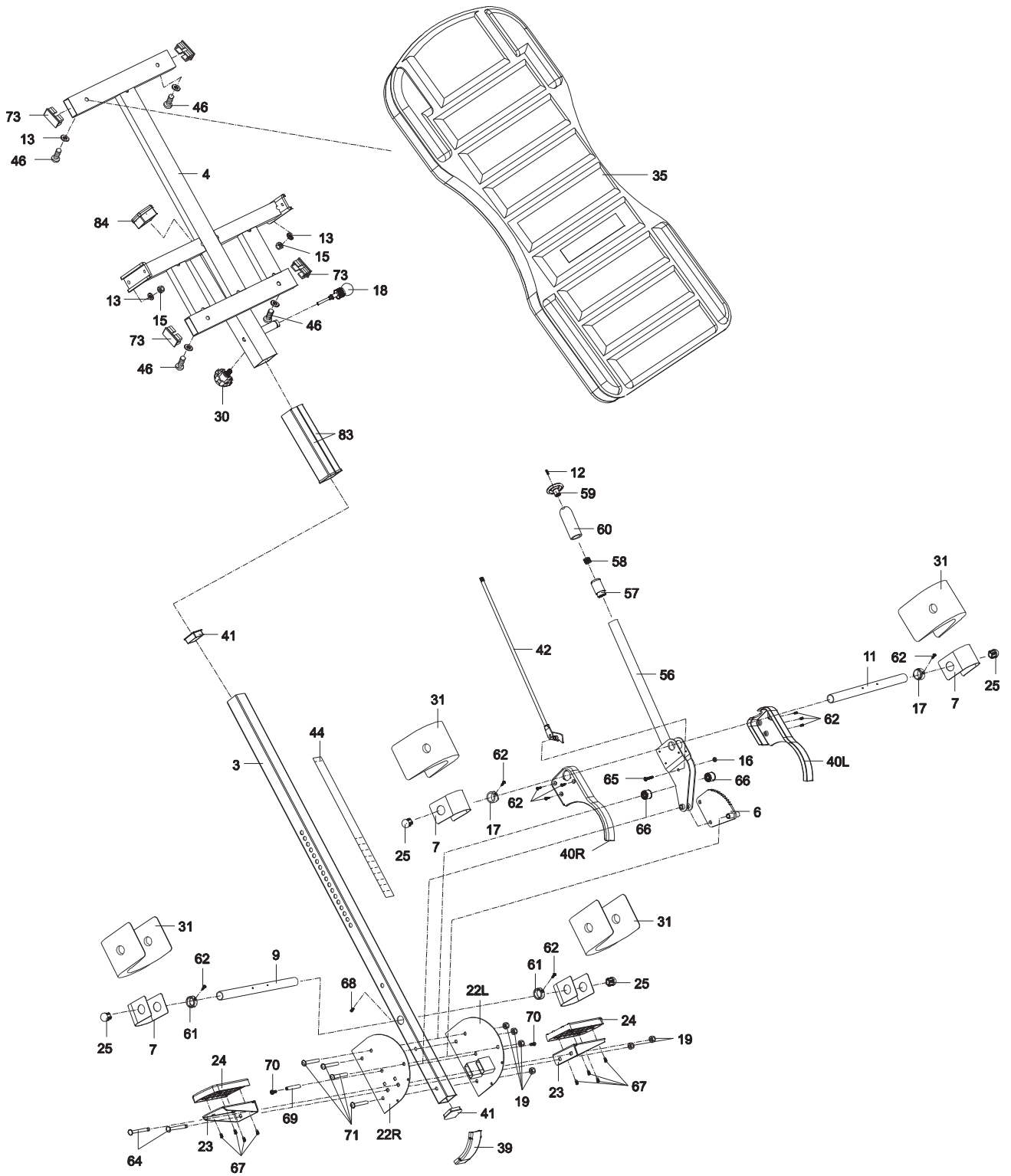
- Είναι υπερβολικά υπέρβαρος.
- Έχει γλαύκωμα, αποκόλληση αμφιβληστροειδούς ή επιπεφυκίτιδα.
- Είναι έγκυος.
- Έχει τραυματισμό σπονδυλικής στήλης, εγκεφαλική σκλήρυνση ή οξύ οίδημα αρθρώσεων.
- Έχει Λοίμωξη μέσου ώτος.
- Πάσχει από: υψηλή πίεση, υπέρταση, έχει περάσει πρόσφατο εγκεφαλικό, ή μικρά ισχαιμικά επεισόδια (μικρά εγκεφαλικά επεισόδια).
- Πάσχει από: καρδιακές διαταραχές ή διαταραχές του κυκλοφορικού συστήματος για τις οποίες υποβάλλονται σε θεραπεία.
- Έχουν κοίλη ή μυϊκή ρήξη.
- Οστικές αδυναμίες συμπεριλαμβανομένης της οστεοπόρωσης, μη θεραπευμένα κατάγματα, λάμες στις αρθρώσεις (Χειρουργικά εμφυτευμένα στηρίγματα στα οστά) ή ορθοπεδικά υποστηρίγματα που έχουν εμφυτευτεί χειρουργικά.
- Χρησιμοποιούν αντιπηκτικά συμπεριλαμβανομένης της Ασπιρίνης σε υψηλές δόσεις.

**ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

# ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



# ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



## ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

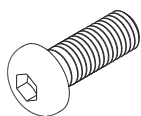
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001L	Front Left Frame	1	027	Washer Ø12xØ6.5x1.0	4
001R	Front Right Frame	1	028	Fixed Plate	1
002L	Rear Left Frame	1	029	Handlebar	2
002R	Rear Right Frame	1	030	Knob	1
003	Adjustable Boom	1	031	Rubber Heel Holder	4
004	Bed Frame	1	032	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x30	1
005L	Left Pivot Arm	1	033	Lock Mechanism	1
005R	Right Pivot Arm	1	34	Lock Handle Plastic Bar	1
006	Gear Plate	1	035	Foam Bed	1
007	Heel Holder Bracket	4	036	Handlebar Foam Grip	2
008	Inversion Bar	1	037	Metal Sleeve	1
009	Rear Rod	1	038	Bolt M8x60	12
010	Bolt M8x20	6	039	Front Plastic Cover	1
011	Front Rod	1	040L	Left Plastic Cover	1
012	Bolt M4x16	1	040R	Right Plastic Cover	1
013	Washer Ø8.5xØ20xt1.5	14	041	Square End Cap	2
014	Curve Washer Ø8.5xØ16xt2.0	18	042	Lock Pin	1
015	Lock Nut M8 (Galvanize)	14	043	Bolt M8x12	2
016	Lock Nut M6	1	044	Height Scale	1
017	Blocking Bush Ø28.5xØ23x14	2	045	Washer Ø8.5xØ24x2mm	2
018	Boom Spring Knob	1	046	Bolt M8x40	4
019	Lock Nut M8	6	047	Brake Bracket	1
020	Rubber Pad M6x10xØ35x15	1	048	Upper Plastic Cover	1
021	Right Brake Pad Plate	1	049	Rear Foot Cap	2
022L	Left Adjustable Boom Plate	1	050	Bolt M6x25	1
022R	Right Adjustable Boom Plate	1	051	Bolt M6x15	4
023	In-Step Frame	2	052	Lower Plastic Cover	1
024	In-Step Foot Pad	2	053	Front Foot Cap	2
025	Round End Cap	4	054	Pivot Arm Rotation Cap I Ø60xØ19.5x18	2
026	Front Bar	1	055	Pivot Arm Rotation Cap II Ø60xØ19.5x21	2

## ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

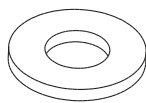
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
56	Adjustable Handle	1	71	Bolt M8x50	4
57	Handle Cap	1	72	Pivot Arm Ring	2
58	Handle Spring	1	73	Rectangle End Cap □50x25	4
59	Button	1	74	Rotor Cover Ø60xØ19.5x13.5	1
60	Handle Tip	1	75	Left Brake Pad Plate	1
61	Blocking Bush Ø28.5xØ22.5x10	2	76	Pin	1
62	Screw ST3.5x10	19	77	Washer Ø4.3xØ9xt0.3	4
63	Spring Washer Ø8.1xØ12.3x2.1mm	4	78	Curve Plate	4
64	Carriage Bolt M8x60	2	79	Brake Pad	2
65	Bolt M6x30	1	80	Spring	1
66	Spacer Ø22xØ8.4x16.6	2	81	Bolt M4x20	1
67	Screw ST4.2x12	8	82	Cap	4
68	Screw ST4.8x20	1	83	Lower Bed Frame Bushing	2
69	Shaft Nut Ø8	1	84	Upper Bed Frame End Cap	1
70	Bolt M5x10	2	85	Tube Clamp	1



# ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



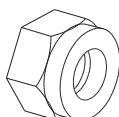
(10) Βίδα M8x20  
4 TEM



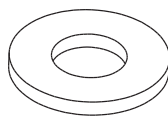
(13) Ροδέλα  
Ø8.5xØ20xt1.5  
6 TEM



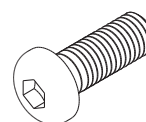
(14) Κυρτή Ροδέλα  
Ø8.5xØ16xt2.0  
2 TEM



(15) Παξιμάδι Ασφαλείας M8  
(Γαλβανιζέ)  
4 TEM



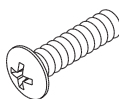
(27) Ροδέλα  
Ø12xØ6.5x1.0  
4 TEM



(38) Βίδα M8x60  
2 TEM



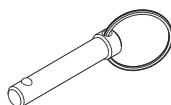
(43) Βίδα M8x12  
2 TEM



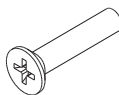
(51) Βίδα M6x15  
4 TEM



(63) Ροδέλα Ασφαλείας  
Ø8.1xØ12.3x2.1mm  
2 TEM



(76) Πύρος  
1 TEM

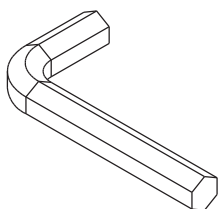


(81) Βίδα M4x20  
1 TEM

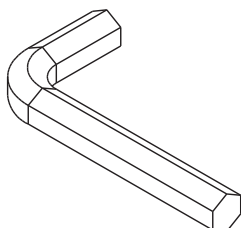


(82) Τάπα  
4 TEM

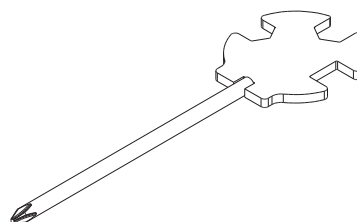
# ΕΡΓΑΛΕΙΑ



Κλειδί Allen #5  
1 TEM

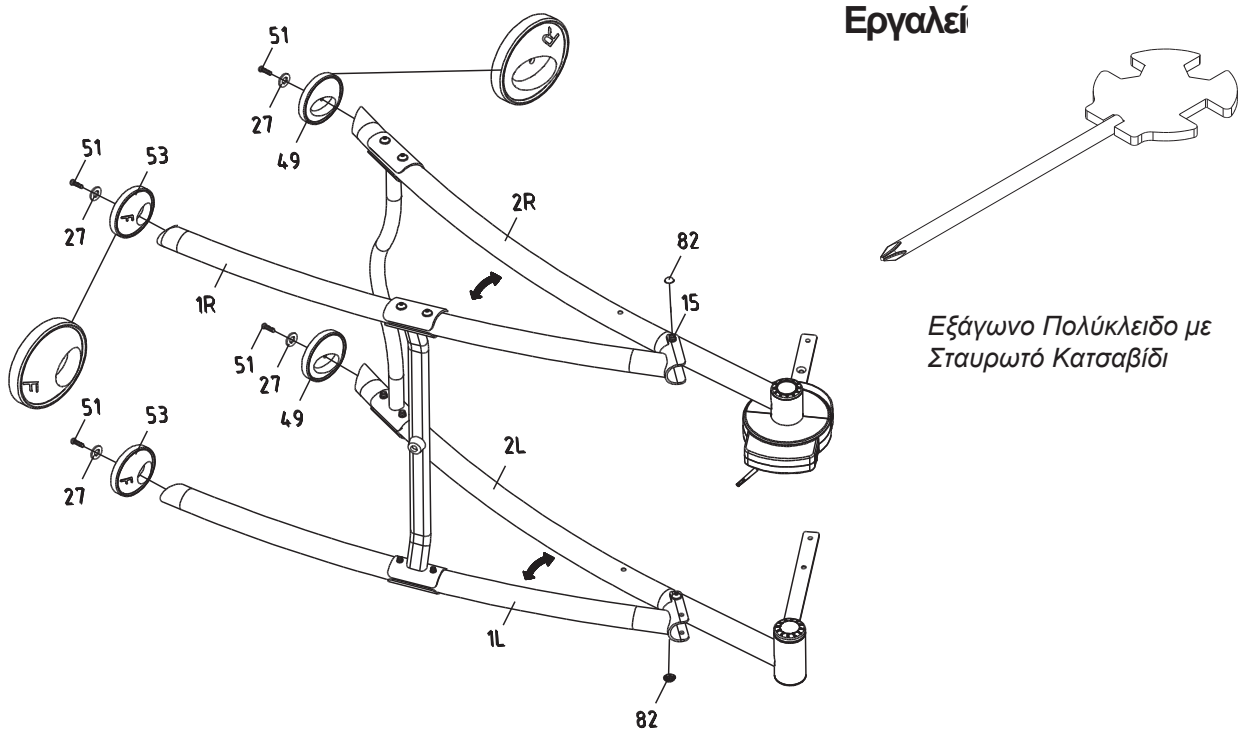


Κλειδί Allen #6  
1 TEM



Εξάγωνο Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι  
1 TEM

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



## Βήμα 1

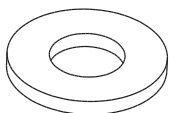
Τοποθετείστε το πλαίσιο στο πλάι όπως φαίνεται στη εικόνα. Τοποθετείστε τις Εμπρός Τάπες Ποδιών (53) στο Εμπρός Δεξί και Αριστερό Πλαίσιο (1R, 1L) στο καθένα, με μία  $\text{\O}12 \times \text{\O}6.5 \times 1.0$  Ροδέλα (27) και μία M6x15 Βίδα (51). Τοποθετήστε τις Πίσω Τάπες Ποδιού (49) στο Πίσω Δεξί και Αριστερό Πλαίσιο (2R, 2L) στο καθένα, με μία  $\text{\O}12 \times \text{\O}6.5 \times 1.0$  Ροδέλα (27) και μία M6x15 Βίδα (51). Σφίξτε τις βίδες με το Εξάγωνο Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται. Τοποθετήστε τις Τάπες (82) στα Παξιμάδια Ασφαλείας (15).

**Η Τάπα Εμπρός Ποδιού έχει σήμανση με ένα F.**

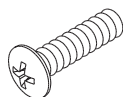
**Η Τάπα Πίσω Ποδιού έχει σήμανση με ένα R.**

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το βάρος του προϊόντος είναι περισσότερο από 20kg και πρέπει να συναρμολογηθεί και να μετακινηθεί από δύο ή περισσότερους ανθρώπους.

## Υλικό:



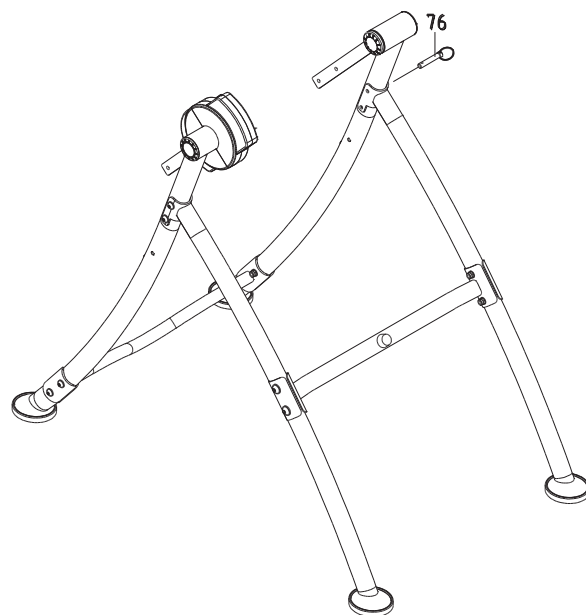
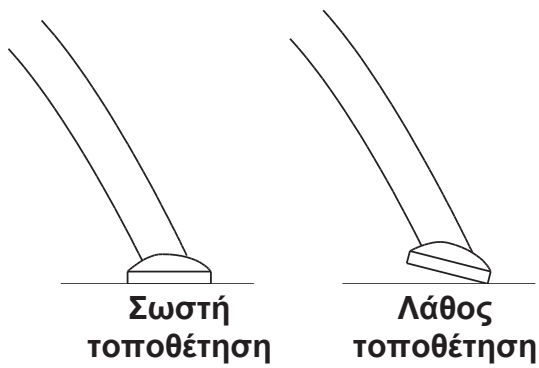
(27) Ροδέλα  
 $\text{\O}12 \times \text{\O}6.5 \times 1.0$   
4 TEM



(51) Βίδα M6x15  
4 TEM



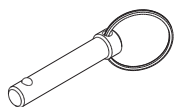
(82) Τάπα  
2 TEM



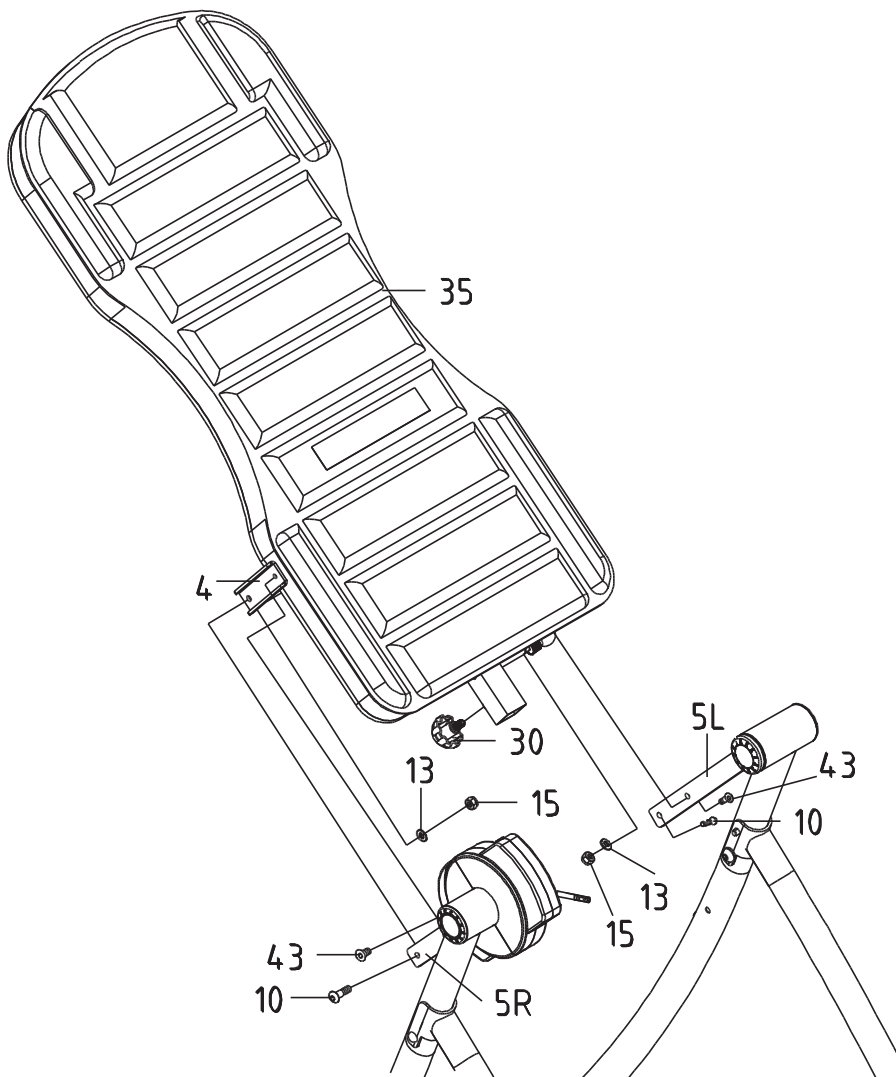
## Βήμα 2

Στερεώστε τη βάση και ανοίξτε πλήρως. Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια έχουν τοποθετηθεί σε επίπεδη επιφάνεια και πατούν καλά, όπως απεικονίζεται παραπάνω. Τοποθετήστε τον Πύρο (76) στα πλαίσια.

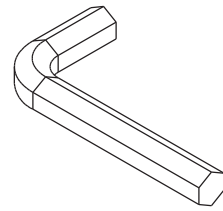
## Υλικό:



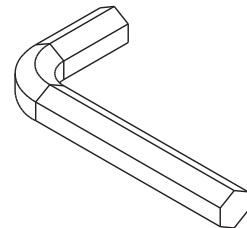
(76) Πύρος  
1 TEM



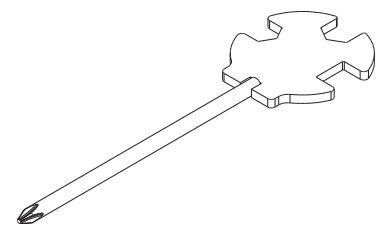
### Εργαλεία:



Κλειδί Allen #5



Κλειδί Allen #6

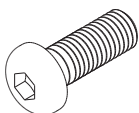


Εξάγωνο Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι

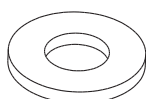
### Βήμα 3

Συνδέστε το Στήριγμα Πλάτης (4) στο Δεξιό Βραχίονα Περιστροφής (5R) και στον Αριστερό Περιστρεφόμενο Βραχίονα (5L) (Σύρετε το Στήριγμα Πλάτης (4) από κάτω προς τα επάνω). Χρησιμοποιώντας δύο M8 Παξιμάδια Ασφαλείας (15), δύο M8x12 Βίδες (43), δύο M8x20 Βίδες (10), και δύο Ø8.5xØ20x1.5 Ροδέλες (13). Σφίξτε τις M8x12 Βίδες (43) με το #5 Κλειδί Allen που παρέχεται. Σφίξτε τις M8x20 Βίδες (10) και τα M8 Παξιμάδια Ασφαλείας (15) με το #6 Κλειδί Allen και το Εξάγωνο Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχονται. Τοποθετήστε την Βίδα/Μοχλό (30) στο Στήριγμα Πλάτης (4).

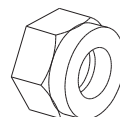
### Υλικό:



(10) Βίδα M8x20  
2 TEM



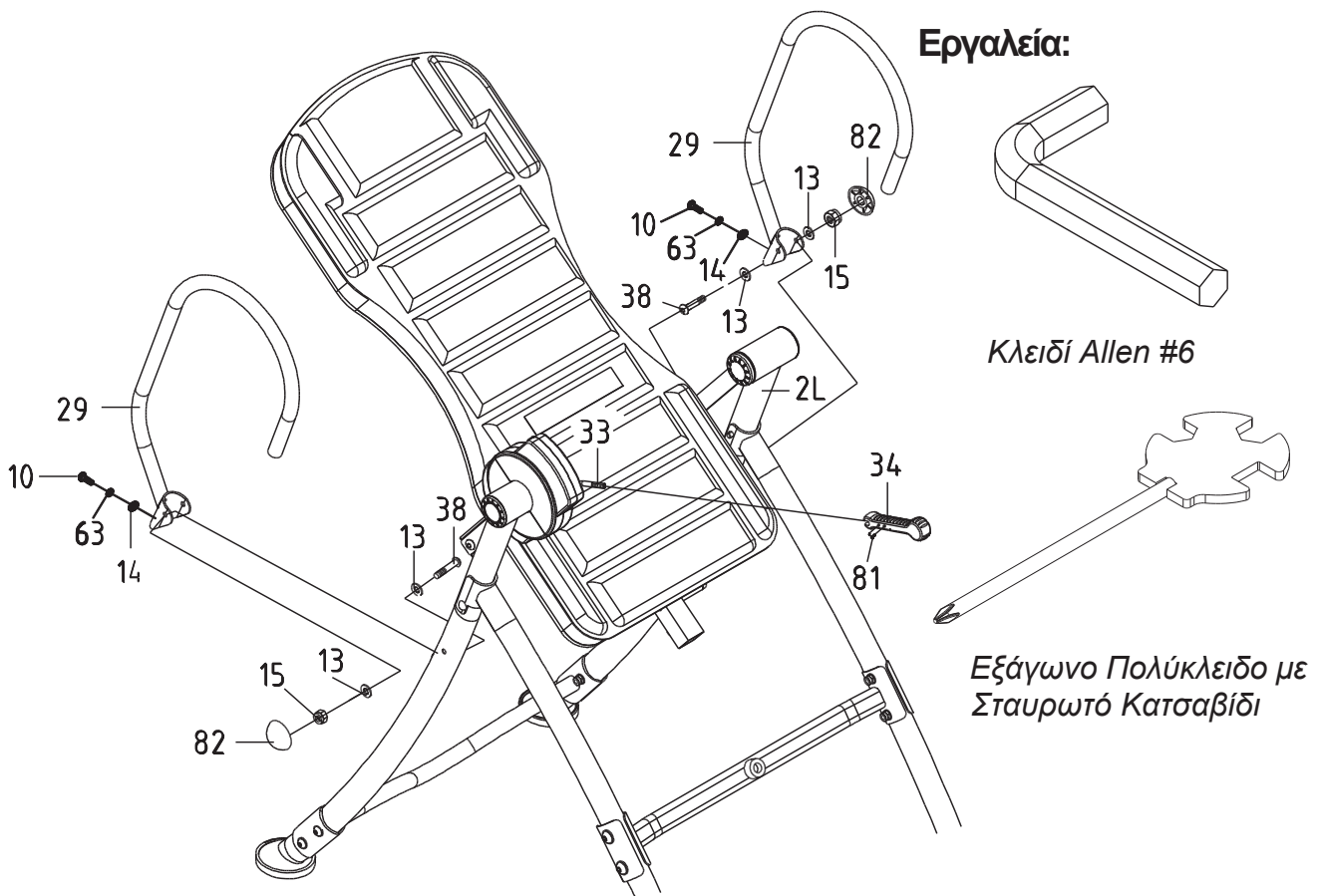
(13) Ροδέλα  
Ø8.5xØ20x1.5  
2 TEM



(15) Παξιμάδι  
Ασφαλείας M8  
(Γαλβανιζέ)  
2 TEM



(43) Βίδα M8x12  
2 TEM

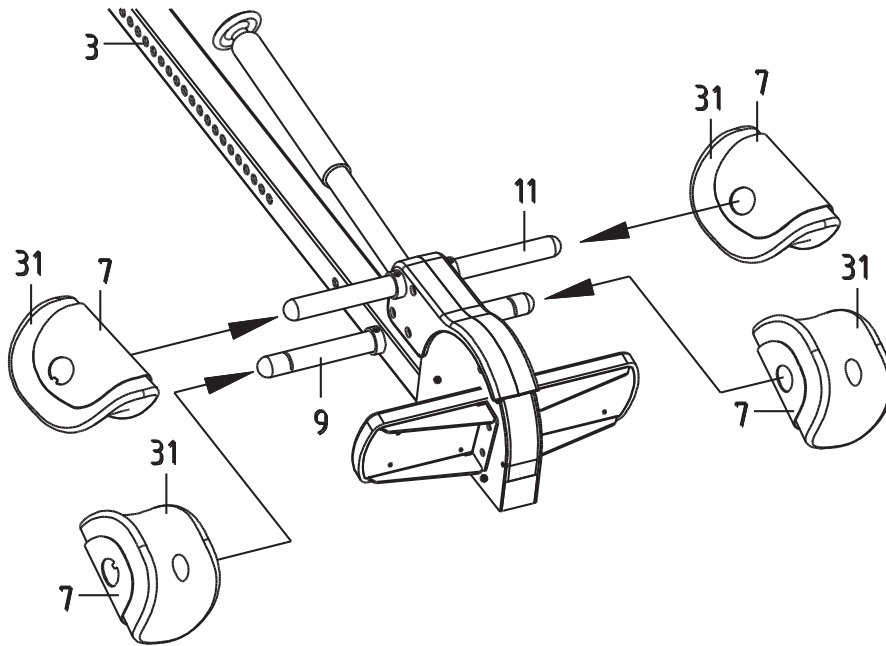


#### Βήμα 4

Τοποθετείστε δύο Χειρολαβές (29) στο Πίσω Πλαίσιο Δεξιά/Αριστερά (2R, 2L) με δύο  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}16 \times t2.0$  Κυρτές Ροδέλες (14), δύο M8 Παξιμάδια Ασφαλείας (15), δύο M8x60 Βίδες (38), δύο M8x20 Βίδες (10), δύο  $\text{Ø}8.1 \times \text{Ø}12.3 \times t2.1 \text{mm}$  Ροδέλες Ασφαλείας (63), και τέσσερις  $\text{Ø}8.5 \times \text{Ø}20 \times t1.5$  Ροδέλες (13). Σφίξτε τις M8x20 Βίδες (10) με το #6 Κλειδί Allen που παρέχεται. Σφίξτε τις M8x60 Βίδες (38) και τα M8 Παξιμάδια Ασφαλείας Nuts (15) με το #6 Κλειδί Allen και το Εξάγωνο Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχονται, τοποθετήστε τις Τάπες (82) στα M8 Παξιμάδια Ασφαλείας (15). Εγκαταστήστε τη Λαβή Κλειδώματος Μπάρας P (34) στον Μηχανισμό Κλειδώματος (33) και ασφαλίστε με μία M4x20 Βίδα (81). Σφίξτε την M4x20 Βίδα (81) με το Εξάγωνο Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.

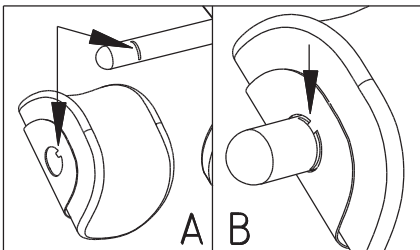
#### Υλικό:



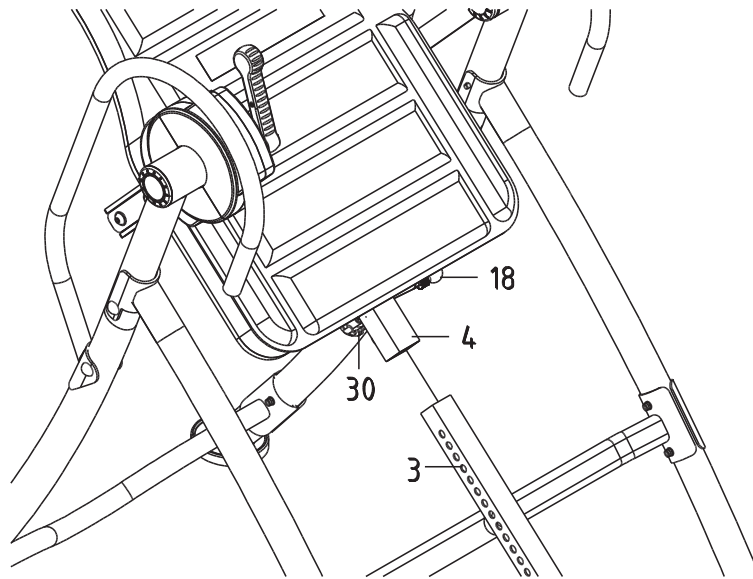


### Βήμα 5

Σύρτε και τοποθετήστε τα δύο Συστήματα Στήριξης Φτέρνας (7) και τα Λαστιχένια Στηρίγματα Φτέρνας (31) και στις δύο πλευρές του Πίσω Άξονα Στήριξης (9) μέχρι τα δόντια ασφάλισης να κλειδώσουν στις εγκοπές του Πίσω Άξονα Στήριξης (9), όπως φαίνεται και στο σχεδιάγραμμα. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία και στα άλλα δύο Συστήματα Στήριξης Φτέρνας (7) και τα Λαστιχένια Στηρίγματα Φτέρνας (31) στον Εμπρός Άξονα Στήριξης (11).



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Βεβαιωθείτε ότι τα δόντια ασφάλισης είναι κλειδωμένα στις εγκοπές του Πίσω Άξονα Στήριξης (9) για να κλειδώσει το Σύστημα Στήριξης Φτέρνας (7) και τα Λαστιχένια Στηρίγματα Φτέρνας (31) στη θέση τους, όπως φαίνεται στα σχήματα A & B, πριν από την χρήση.

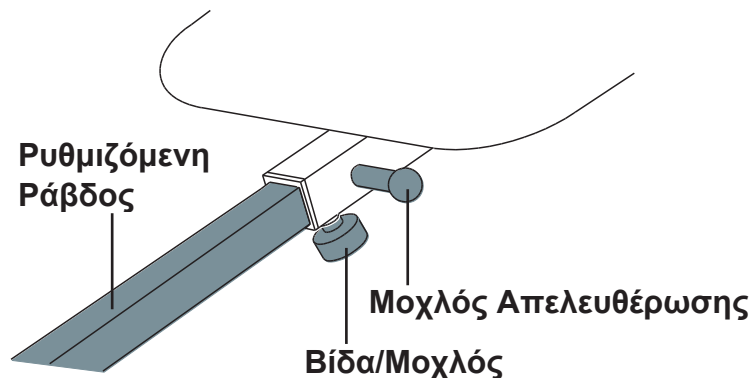


### **Βήμα 6**

Χαλαρώστε την Βίδα/Μοχλό (30). Τραβήξτε τον Μοχλό Απελευθέρωσης (18) και σύρετε μέσα την Ρυθμιζόμενη Ράβδο (3). Σύρετε την Ρυθμιζόμενη Ράβδο (3) προς τα επάνω ώστε να έρθει στο επιθυμητό ύψος. Απελευθερώστε τον Μοχλό Απελευθέρωσης (18) και βεβαιωθείτε ότι έχει “κλειδώσει” μέσα στην οπή. Σφίξτε την Βίδα/Μοχλό (30) για επιπρόσθετη ασφάλεια.

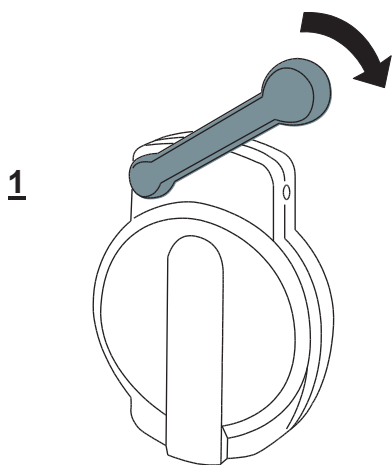
# ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

## Ρυθμίστε την Ρυθμιζόμενη Ράβδο στο ύψος σας

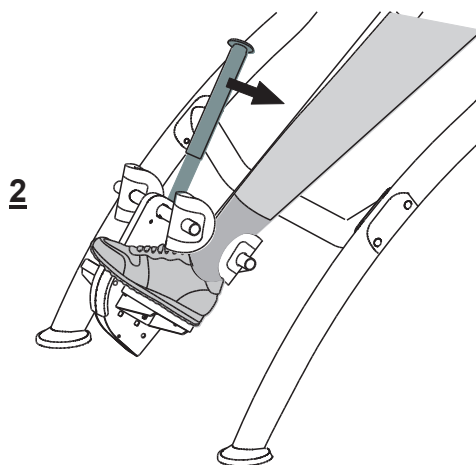


Γυρίστε την Βίδα/Μοχλό αριστερόστροφα για να χαλαρώσετε την Ρυθμιζόμενη Ράβδο. Τραβήξτε το Μοχλό Απελευθέρωσης καθώς προσαρμόζεται την Ρυθμιζόμενη Ράβδο στο επιθυμητό ύψος. Γυρίστε τον Μοχλό Απελευθέρωσης δεξιόστροφα για να βεβαιωθείτε ότι η Ρυθμιζόμενη Ράβδος έχει σφίξει.

## Ρύθμιση Κλίσης



Βεβαιωθείτε ότι ο Πλαστικός Μοχλός Ασφαλείας είναι στην θέση **LOCK**.

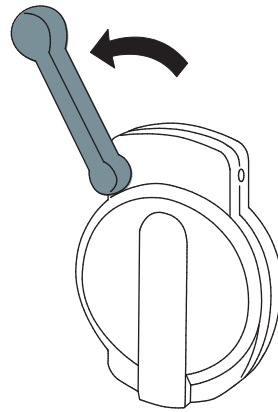


Τραβήξτε το Μοχλό Ρύθμισης μέχρι τα Στηρίγματα Στήριξης Φτέρνας να κλειδώσουν με ασφάλεια στα πόδια.

*Να φοράτε παπούτσια ώστε να βοηθήσετε τους αστραγάλους σας να είναι σταθεροί και περισσότερο ασφαλείς.*

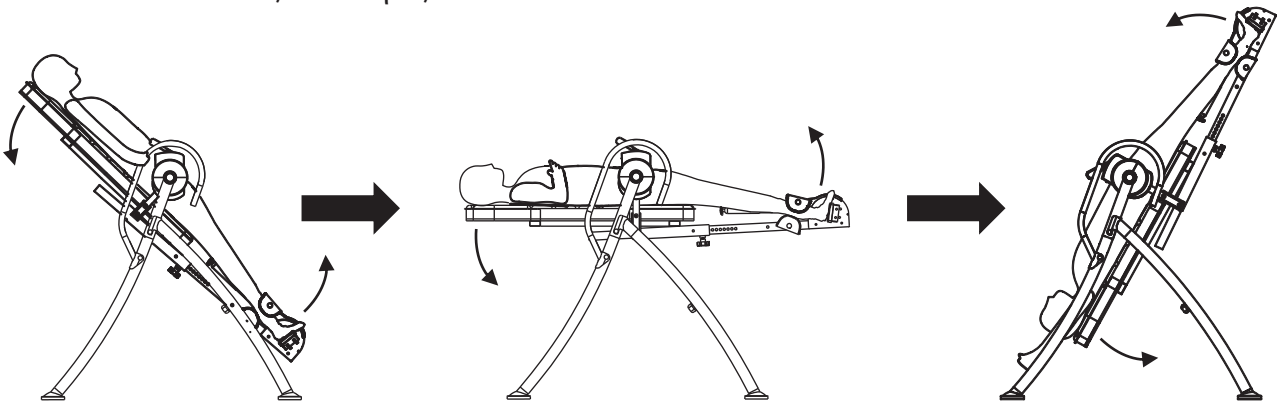


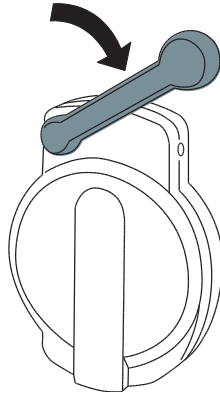
## Για να αναστραφείτε



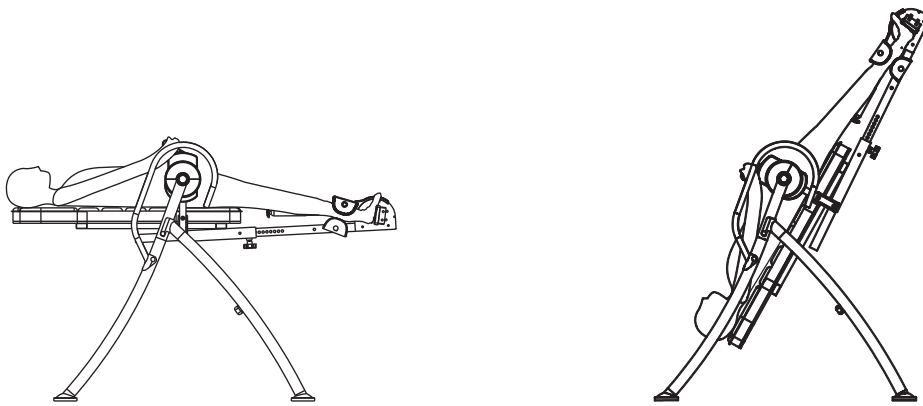
Πιέστε τον πλαστικό μοχλό Κλειδώματος στην θέση **UNLOCK**. Και με τα δύο χέρια στις χειρολαβές, σιγά γείρετε προς τα πίσω.

1. Ξεκινήστε ξαπλώνοντας με όλη σας την πλάτη με τα χέρια σας στο πλάι στο σώμα σας, ή στηριχθείτε στους μηρούς.
2. Κρατείστε τα χέρια σας κοντά στο σώμα, ξεκινήστε να σηκώνετε το αριστερό σας ώμο αργά επιτρέποντας στο τραπέζι να αρχίσει να παίρνει κλίση προς τα πίσω. Σταματήστε, ή χαμηλώστε τον ώμο σας για να ελέγξετε την αναστροφή του πάγκου κρατώντας το δεξί σας χέρι στο φρένο.
3. Σηκώστε τον ώμο σας ωσότου να βρίσκεστε σε άνετη θέση, σε αυτό το σημείο ασφαλίστε, με το φρένο για να κλειδώσει η θέση του πάγκου ανάκλισης στη συγκεκριμένη γωνία κλίσης. Τώρα μπορείτε να χαλαρώσετε και τον δεξί σας ώμο.
4. Απελευθερώστε το φρένο και επιστρέψτε σε όρθια θέση κινώντας αργά τα χέρια σας πίσω και πιάστε και τις δύο λαβές.

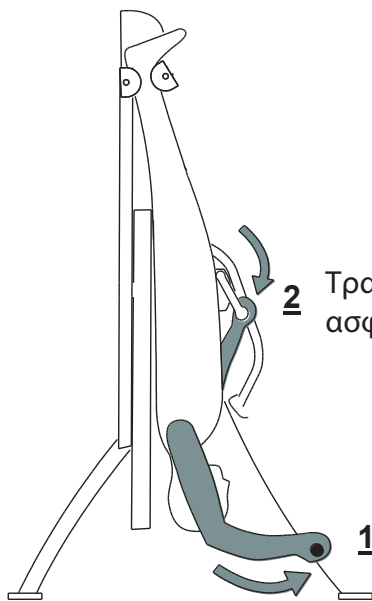




Όταν είστε στην επιθυμητή γωνία, τραβήξτε τον πλαστικό μοχλό ασφαλείας στη θέση LOCK για να ασφαλίσετε τον πάγκο.



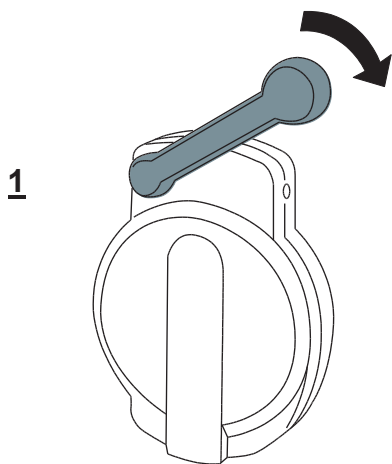
## Πως να βρεθείτε σε κατακόρυφη θέση



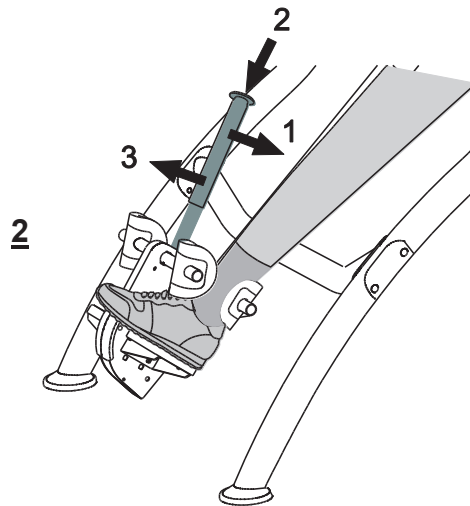
**2** Τραβήξτε τον πλαστικό μοχλό ασφαλείας στην θέση **LOCK**.

**1** Σπρώξτε ενάντια στο Μοχλό Αναστροφής με το αριστερό χέρι.

## Ολοκληρώνοντας την άσκηση



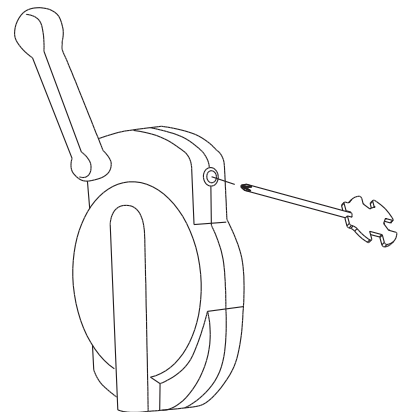
Βεβαιωθείτε ότι ο πλαστικός μοχλός ασφαλείας είναι στη θέση LOCK.



1. Τραβήξτε το μοχλό ρύθμισης.
2. Πιέστε το Πλήκτρο.
3. Σπρώξτε τον Μοχλό Ρύθμισης μπροστά

## Βαθμονόμηση του φρένου

Το φρένο μπορεί να χαλαρώσει ελάχιστα με την πάροδο του χρόνου και την χρήση. Για να το σφίξετε, εισάγετε το σταυρωτό κατσαβίδι στην οπή όπως ακριβώς απεικονίζεται στο διάγραμμα, γυρίστε την βίδα δεξιόστροφα όχι περισσότερο από  $\frac{1}{4}$  της περιστροφής.



## ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ

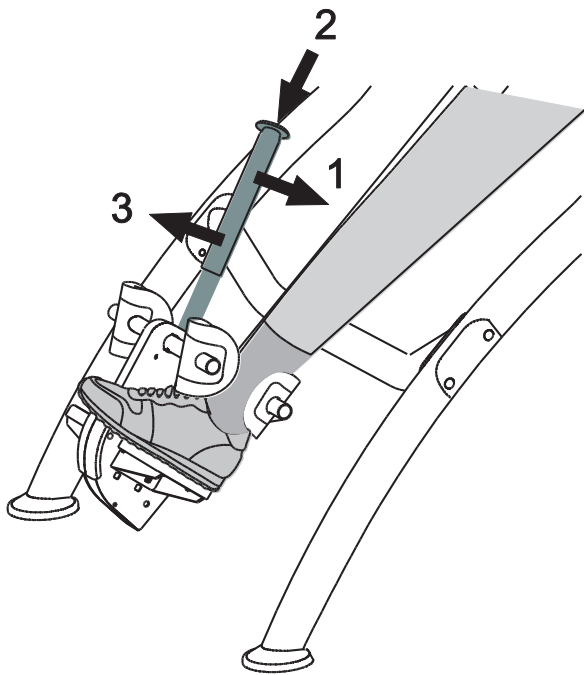
Πριν ανεβείτε στον πάγκο, πιέστε το κουμπί στην κορυφή και τραβήξτε για να ανοίξει. Τραβήξτε το μοχλό για να ασφαλίσετε τα πόδια σας αφού ανέβετε στον πάγκο.

Όταν θελήσετε να κατεβείτε από τον διάδρομο, για να απελευθερώσετε και να ανοίξετε.

Εάν το κουμπί είναι πολύ σφιχτό, τραβήξτε την λαβή προς το μέρος σας, πριν πιέσετε το κουμπί για να το απελευθερώσετε.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε σοβαρό τραυματισμό, τα πόδια πρέπει να ασφαρίζονται πριν από την Αναστροφή. Μην χρησιμοποιείτε το τραπέζι, εάν η γωνία κλειδώματος δεν λειτουργεί σωστά.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ



Σε περίπτωση που η ρυθμιζόμενη λαβή είναι πολύ σφιχτή για να απελευθερώσετε το Στήριγμα του ποδιού:

1. Τραβήξτε τη ρυθμιζόμενη λαβή.
2. Πιέστε το Πλήκτρο.
3. Σπρώξτε τη ρυθμιζόμενη λαβή μπροστά.

# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

## ΟΙ ΛΑΒΕΣ

Για επιπλέον ευκολία και ασφάλεια, ένα ζευγάρι λαβές έχουν προστεθεί στον πάγκο ανάκλησης. Αυτές οι λαβές είναι τοποθετημένες στην κορυφή στο δεξί και αριστερό πλαίσιο. Οι λαβές υπάρχουν εκεί για να σας βοηθήσουν να επανέλθετε σε όρθια θέση από οποιονδήποτε βαθμό κλίσης. Εάν επιθυμείτε να επιστρέψετε σε όρθια θέση και ο πάγκος κινείται αργά, ή δεν κινείται καθόλου, απλώς πιάστε τις λαβές και τραβήξτε για να επανέλθετε σε όρθια θέση.

\* Πάντοτε να κρατάτε τις λαβές και να γέρνετε προς τα πίσω αργά. Εάν δεν ακολουθηθούν οι κανόνες θα μπορούσε να υπάρξει σοβαρός σωματικός τραυματισμός.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

1. Συνιστάται κάποιος να είναι μαζί σας, όταν χρησιμοποιείται τον πάγκο αναστροφής τις πρώτες φορές.
2. Σιγουρευτείτε ότι τα στηρίγματα των πελμάτων κρατούν τα πόδια σας σε ασφαλή θέση.
3. Σιγουρευτείτε ότι ρυθμιζόμενος βραχίονας έχει καταλλήλως ρυθμιστεί στο ύψος σας.
4. Σιγουρευτείτε ότι ο ρυθμιζόμενος βραχίονας συγκρατείται ασφαλώς και με το μοχλό απελευθέρωσης και το μοχλό.
5. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να αναστραφεί πλήρως ο πάγκος.

## ΡΥΘΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟΝ ΠΑΓΚΟ ΑΝΑΣΤΡΟΦΗΣ

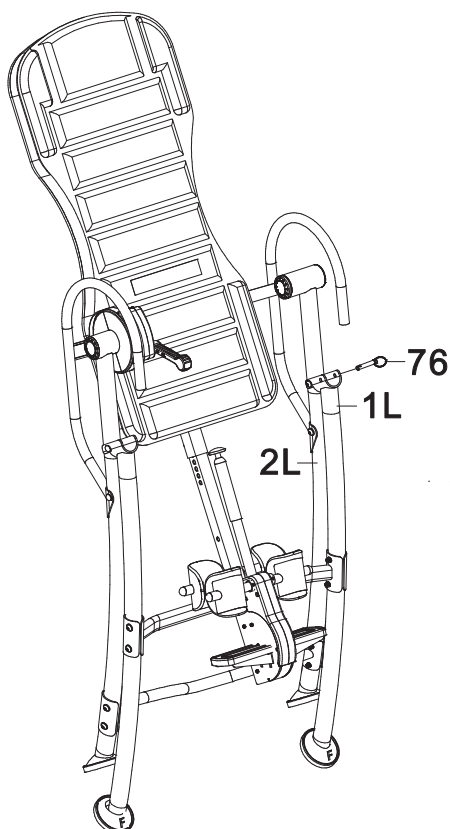
Ο πάγκος αναστροφών είναι εξαιρετικά ευαίσθητος στην ισορροπία και ανταποκρίνεται σε πολύ ελαφριές αλλαγές στην κατανομή βάρους. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό το ύψος να έχει ρυθμιστεί σωστά. Για να συμβεί αυτό, τοποθετήστε τον πάγκο αναστροφών, κλειδώστε τους αστραγάλους σας στα στηρίγματα και ξαπλώστε πίσω με τα χέρια σας στα πλευρά σας. Αργά τοποθετήστε τα χέρια σας στο στήθος. Ενώ βρίσκεστε σε αυτή τη θέση, το κεφάλι σας πρέπει να συνεχίζει να βρίσκεται πάνω από τα πόδια σας. Εάν τα πόδια σας είναι πάνω από το κεφάλι σας, κατεβείτε και ρυθμίστε ξανά το ύψος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο πάγκος αναστροφής πρέπει πάντα να επιστρέφει σε όρθια θέση όταν κινείτε τα χέρια σας κάτω από το ύψος της μέσης. Εάν αυτό δεν συμβεί, ο πάγκος αναστροφής δεν έχει προφανώς ρυθμιστεί σύμφωνα με το ύψος σας, παρακαλώ μετακινήστε το ρυθμιζόμενο μοχλό σε μία θέση.**

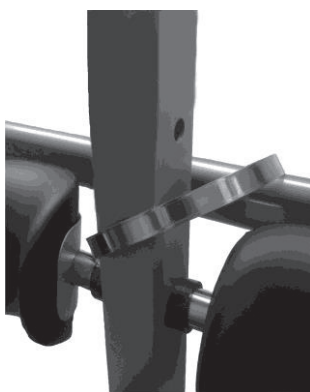
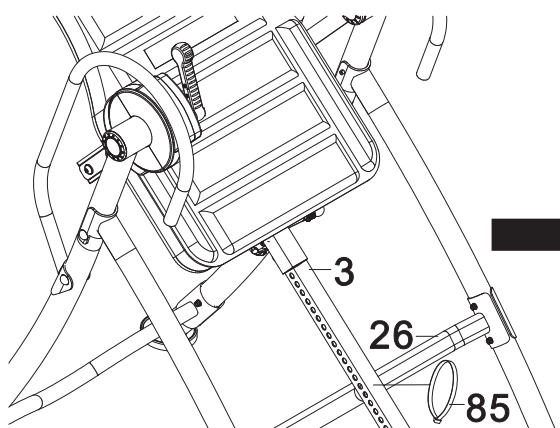
## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΧΡΗΣΗΣ

1. Ξεκινήστε αργά: Γείρετε λίγο προς τα πίσω για αρχή.
2. Προβείτε σε βαθμιαίες αλλαγές: Αυξήστε την γωνία μόνο εάν αισθάνεστε άνετα. Αυξήστε τη γωνία μόνο με ελάχιστες αλλαγές κάθε φορά. Αυξήστε τον χρόνο που περνάτε σε ανάκληση από ένα έως δύο λεπτά σε δέκα λεπτά από μια χρονική περίοδο μερικών εβδομάδων.
3. Παρακολουθήστε το σώμα σας. Η ζαλάδα μετά από τη διαδικασία της ανάκλησης σημαίνει ότι σηκωθήκατε πολύ γρήγορα. Περιμένετε για λίγο μετά το φαγητό πριν χρησιμοποιήσετε τον πάγκο ανάκλησης. Εάν νιώσετε ναυτία, μην συνεχίσετε, επιστρέψτε σε όρθια θέση μόλις νιώσετε χαλαροί.

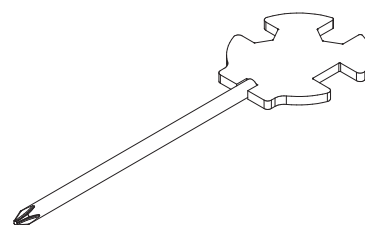
# ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ



Τραβήξτε τον πύρο(76), και έπειτα διπλώστε το μπροστινό αριστερό / δεξί πλαίσιο (1L/1R) και το οπίσθιο αριστερό/δεξί πλαίσιο(2L/ 2R).



Εργαλεί



Πολύκλειδο με σταυρωτό κατσαβίδι

Όταν ο πάγκος αναστροφής δεν χρησιμοποιείται, θα πρέπει να κλειδώνεται με ένα σφικτήρα σωλήνα (85) για να αποφύγετε την χρήση του χωρίς επίβλεψη. Χρησιμοποιείστε ένα σταυρωτό κατσαβίδι για να αφαιρέσετε τον σφικτήρα του σωλήνα (85). Έπειτα χρησιμοποιείστε το για να συνδέσετε μαζί τον ρυθμιζόμενο άξονα (3) και την εμπρόσθια ράβδο (26), όπως φαίνεται και την εικόνα. Για να αποφύγετε την αφαίρεση παρακαλούμε σφίξτε την βίδα.

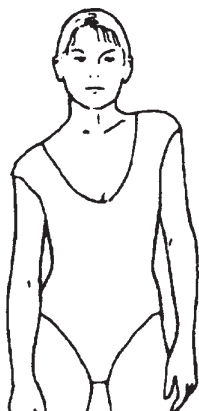
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΜΥΩΝ

Η **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** είναι σημαντικό τμήμα της προπόνησης. Ο σκοπός της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσει το σώμα για την άσκηση και να μειώσει στο ελάχιστο τους τραυματισμούς. Προθερμανθείτε για δύο με πέντε λεπτά πριν την αερόβια άσκηση. Πρέπει να ξεκινήσετε κάθε προπόνηση για να προετοιμάσετε το σώμα σας για πιο έντονη άσκηση θερμαίνοντας και διατείνοντας τους μύες, αυξάνετε την κυκλοφορία του αίματος και τους καρδιακούς παλμούς, στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες.

**ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΜΥΩΝ** στο τέλος της άσκησης, επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για να μειώσετε τον πόνο στους κουρασμένους μύες. Ο σκοπός του δροσισμού είναι να ξεκουράζεται το σώμα στο τέλος κάθε άσκησης. Μια σειρά ασκήσεων δροσισμού των μυών μειώνει τον καρδιακό παλμό και επιτρέπει στο αίμα να επιστρέφει στην καρδιά.

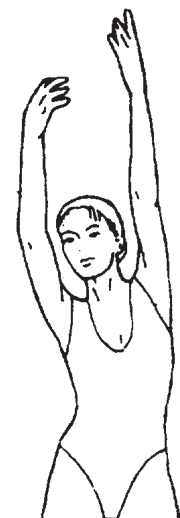
## ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά μία φορά, αισθανθείτε το τέντωμα της αριστερής πλευράς του λαιμού σας, στη συνέχεια περιστρέψτε πίσω μια φορά, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς τα επάνω και αφήνοντας το στόμα ανοιχτό. Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά μια φορά, στη συνέχεια ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος σας για μία φορά. Κρατήστε το κεφάλι σας σε κάθε θέση για οκτώ δευτερόλεπτα και ολοκληρώστε την άσκηση και στις τέσσερις θέσεις ολοκληρώνοντας την άσκηση.



## ΑΝΑΣΗΚΩΣΗ ΩΜΩΝ

Σηκώστε το δεξί σας ώμο προς το αυτί σας μία φορά. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό ώμο σας για μία φορά καθώς χαμηλώνετε τον δεξιό ώμο σας.



## ΠΛΑΪΝΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ

Ανοίξτε τα χέρια σας στη μια μεριά, πάνω από το κεφάλι σας. Προσεγγίστε το δεξί σας ώμο όσο πιο ψηλά μπορείτε για να φτάσετε το ανώτατο όριο. Επαναλάβετε και στο αριστερό χέρι.

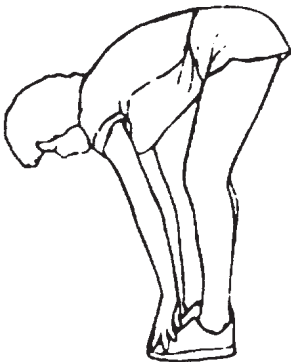


### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ

Με το ένα χέρι στον τοίχο για να διατηρήσετε την ισορροπία σας, με το άλλο στην πίσω μεριά πιάστε και τραβήξτε το δεξί σας πόδι επάνω. Φέρτε τη πτέρνα όσο πιο κοντά στον μηρό μπορείτε. Διατηρήστε για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε με τα πέλματα των ποδιών σας μαζί τα γόνατά σας να δείχνουν προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στη βουβωνική χώρα. Πιέστε απαλά τα γόνατά σας προς το πάτωμα. Μείνετε για 15 επαναλήψεις.

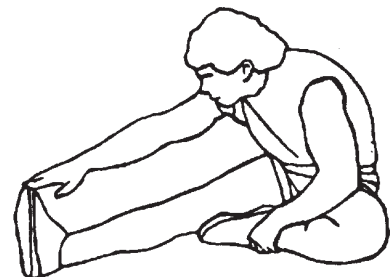


### ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

Όσο κάθεστε ή στέκεστε λυγίστε τον κορμό σας σιγά-σιγά προς τα εμπρός και προσπαθήστε να αγγίξετε με τα χέρια σας, τα πόδια σας. Φτάστε όσο πιο κάτω μπορείτε για να ολοκληρώσετε 15 επαναλήψεις.

### ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΝΟΝΩΝ

Ενώ κάθεστε τεντώστε το δεξί πόδι μπροστά σας. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού κόντρα στο εσωτερικό του δεξιού μηρού. Τεντωθείτε, όσο μπορείτε, προς τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού και κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το αριστερό πόδι, ολοκληρώνοντας την άσκηση.



### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στον τοίχο με πλήρες σωματικό βάρος. Στη συνέχεια, μετακινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα πίσω και να το εναλλάσσετε με το δεξί σας πόδι. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.



# ΕΓΓΥΗΣΗ

## ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του μηχανήματος, για μια χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαραίνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην αντιπροσωπεία και στους εμπόρους της για τη συντήρηση του μηχανήματος. Εν τη απουσία ενός εμπόρου, της αντιπροσωπείας ή της παροχής υπηρεσιών επισκευής, αυτές οι εγγυήσεις θα αντιμετωπιστούν άμεσα από την ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Η περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για οικιακή χρήση είναι:

Πλαίσιο 2 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά μέρη 1 έτος (π.χ. Άξονες, ρουλεμάν κ.τ.λ)

## ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

1. Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) που αναφέρει την ημερομηνία αγοράς, τον τύπο του μηχανήματος και τον αριθμό κατασκευής (serial number) αν υπάρχει. Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
2. Κατάλληλη χρήση του μηχανήματος σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
3. Κατάλληλη εγκατάσταση από μια εξουσιοδοτημένη επιχείρηση υπηρεσιών σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται στο μηχάνημα.
4. Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να καθορίζει αυτή και κατά την κρίση της, την αντικατάσταση ή την επισκευή των ανταλλακτικών, καθώς επίσης, τον τόπο, τον χρόνο και τον τρόπο επισκευής. Ρητώς αναφέρεται ότι αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση, λόγω προσωρινής έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης.
5. Οι ζημιές του μηχανήματος τελειώνουν κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και της εγκατάστασης.

## ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

1. Στο τμήμα service της εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την σωστή συσκευασία κατά την μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά την μεταφορά από τρίτο.
2. Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησής του τεχνικού βαραίνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

## ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. προστατευτικά καλύμματα).
2. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαίες ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
3. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:

1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.
4. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.
5. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studios, ή άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.

## **ΕΠΙΣΚΕΥΗ**

Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφο της). Αν η υπηρεσία επισκευής εκτελείται, είναι στο συμφέρον σας να λάβετε και να κρατάτε όλες τις αποδείξεις. Αυτή η γραπτή εγγύηση σας δίνει τα συγκεκριμένα νόμιμα δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα που ποικίλλουν από κράτος σε κράτος. Η υπηρεσία επισκευής κάτω από αυτήν την εγγύηση πρέπει να ληφθεί με την ακολουθία αυτών των βημάτων, σε εντολή:

1. Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο.
2. Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228.

**ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.**

Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθει σε επαφή μαζί σας το τμήμα service, επικοινωνήστε στο:

**ΜΕΚΜΑ Α.Ε.**

**Γρηγορίου Λαμπράκη 21 Λυκόβρυση Τ.Κ. 14123**

**Τηλέφωνο: (210) 2758228 – Fax (210)2774798**

**E-mail: [service@mekma.gr](mailto:service@mekma.gr)**

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ή οι προδιαγραφές προϊόντων όπως περιγράφονται ή επεξηγούνται υπόκεινται σε αλλαγή από τον κατασκευαστή χωρίς ειδοποίηση.

Προϊόν: Πάγκος Αναστροφής D35 .....

Ημερομηνία αγοράς:.....

