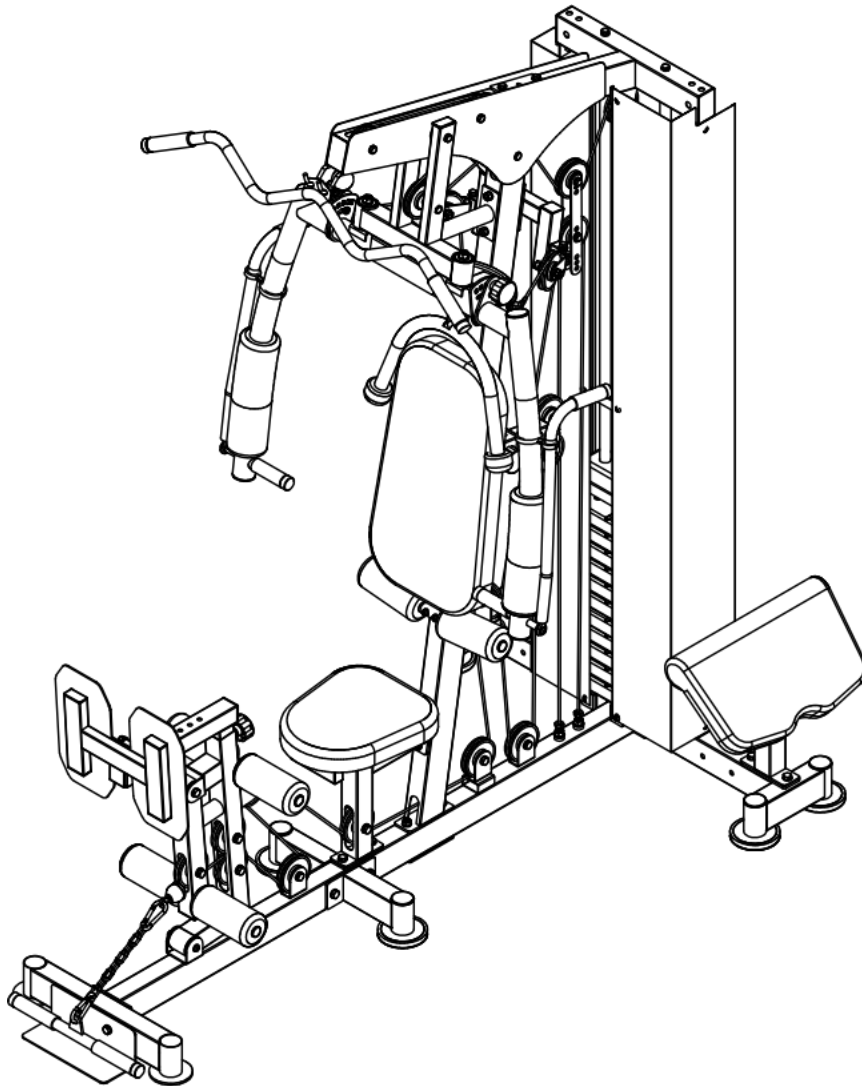




# PEGASUS

Πολυόργανο MS130

Οδηγίες Συναρμολόγησης



**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Διαβάστε προσεκτικά όλες τις πληροφορίες προτού χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν. Διατηρήστε το εγχειρίδιο αυτό για μελλοντική αναφορά.

Τα χαρακτηριστικά του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρουν από ανωτέρω εικόνα και να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

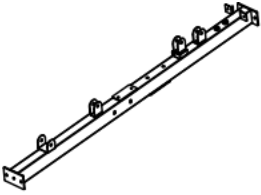
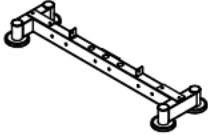
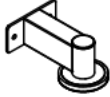
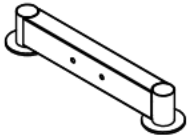


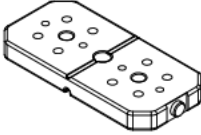

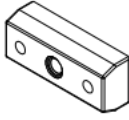


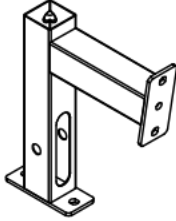

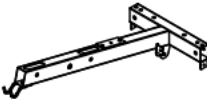

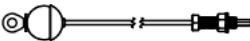


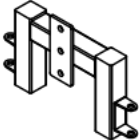
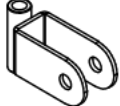
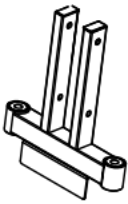



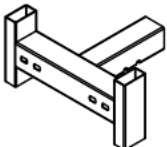


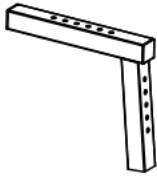
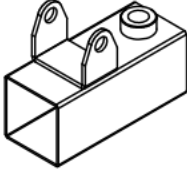
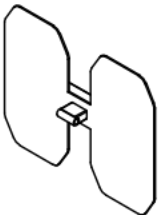
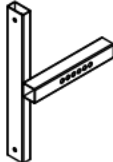

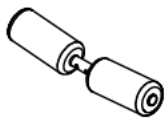
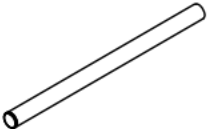




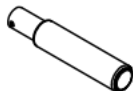

# Σημαντικές Πληροφορίες Ασφαλείας





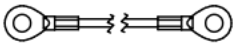
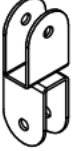

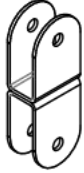
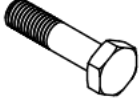
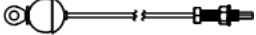

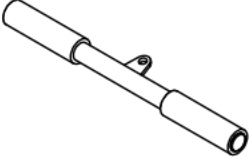
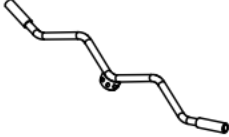









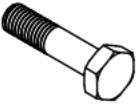
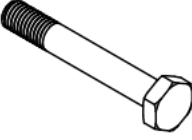
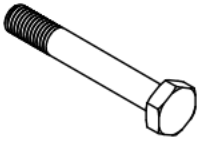
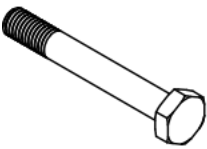
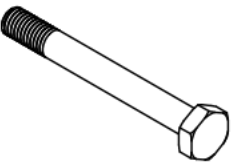
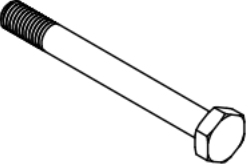
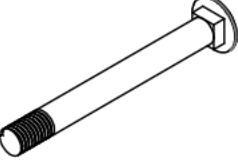









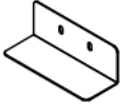

Παρακαλούμε διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο αυτό, προτού συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα. Η ασφαλής και αποδοτική χρήση μπορεί να επιτευχθεί, μόνο εάν ο εξοπλισμός συναρμολογηθεί, συντηρείται και χρησιμοποιείται σωστά. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να διαβεβαιώσει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί για τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις.
2. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, για να διαπιστώσετε εάν έχετε οποιοδήποτε θέμα υγείας το οποίο θα μπορούσε να προκαλέσει κίνδυνο στην υγεία και ασφάλειά σας, ή να σας εμποδίσει από το να χρησιμοποιείτε σωστά τον εξοπλισμό. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι υψίστης σημασίας, αν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή η οποία επηρεάζει τους καρδιακούς σας παλμούς, την πίεση ή την χοληστερίνη σας.
3. Δώστε προσοχή στις αντιδράσεις του σώματός σας. Είτε η σωστή είτε η υπερβολική άσκηση, μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε αμέσως την άσκηση αν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα: Πόνος, σφίξιμο στο στήθος, αρρυθμίες, ακραία δύσπνοια, αίσθηση λιποθυμίας, ζάλης ή ναυτίας. Αν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού συνεχίσετε με το πρόγραμμα άσκησής σας.
4. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός προορίζεται αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό πάνω σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια, με κάποιο προστατευτικό κάλυμμα για το δάπεδό σας ή χαλί. Για λόγους ασφαλείας, ο εξοπλισμός θα πρέπει να έχει περιμετρικά του τουλάχιστον 0.75 μέτρα ελεύθερου χώρου.
6. Προτού χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, ελέγξτε ότι έχετε σφίξει με ασφάλεια όλα τα παξιμάδια και τις βίδες.
7. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί, μόνο εάν ελέγχεται τακτικά για φθορές ή ζημιές.
8. Να χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται. Εάν εντοπίσετε οποιαδήποτε τυχόν ελαττωματικά μέρη καθώς συναρμολογείτε ή ελέγχετε τον εξοπλισμό, ή ακούσετε οποιοδήποτε ασυνήθιστο θόρυβο να προέρχεται από το μηχάνημα, κατά τη διάρκεια της χρήσης, σταματήστε αμέσως την άσκηση. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι το πρόβλημα να διορθωθεί.
9. Φορέστε κατάλληλα ρούχα ενώ χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό. Αποφύγετε να φοράτε χαλαρά ρούχα τα οποία μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό ή να εμποδίσουν την κίνηση.
10. Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
11. Δώστε μεγάλη προσοχή όταν αναστηλώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό, προκειμένου να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα σωστές τεχνικές ανύψωσης ή/και να έχετε βοήθεια από άλλο άτομο.

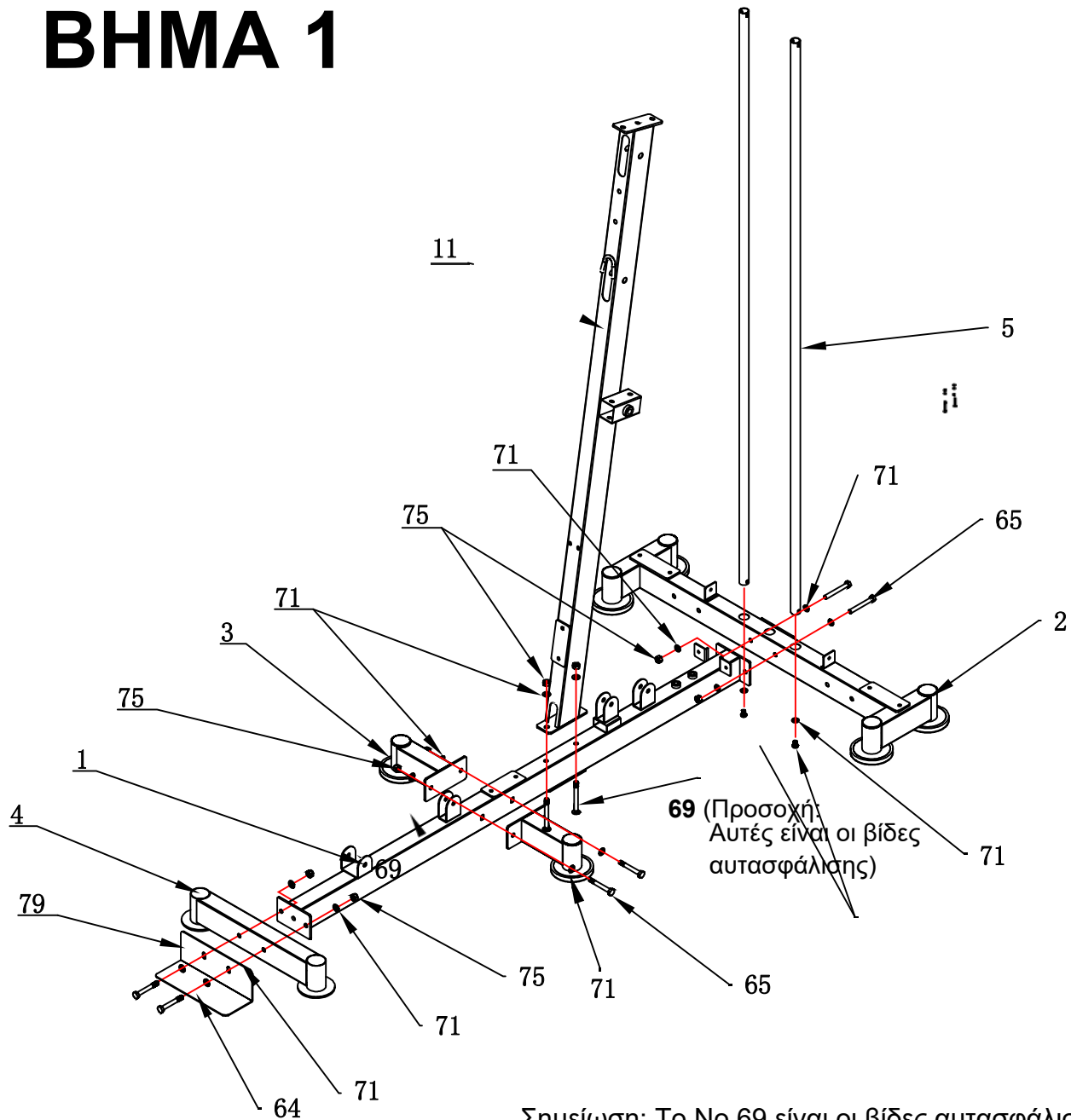
## ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Part Name	Quantity	No.	Part Name	Quantity
1	Main Tube	1	41	Stand-by rack	1
2	Rear Stabilizer	1	42	Hand cushion rack	1
3	Middle Stabilizer	2	43	Biceps hand pad	1
4	Front Stabilizer	1	44	Pulley adjustment plate	2
5	Counter weight guide bar	2	45	Wire rope	1
6	Cushion	2	46	Pulley frame	1
7	Weight Stack	12	47	Powder metallurgy sleeve	14
8	Weight lever assembly	1	48	Pulley frame2	1
9	Counter weight head assembly	1	49	Hexagon socket screw M8x65	1
10	L latch	1	50	Wire rope 3580MM	1
11	Front inclined pipe assembly	1	51	Chain	2
12	Cushion frame group	1	52	Handle bar1	1
13	Foot hook tube assembly	1	53	Handle bar2	1
14	Upper T-shaped fixed frame	1	54	Rope	1
15	Decorative plates	2	55	Cover	1
16	Wire rope 2960mm	2	56	Cover	1
17	Pulley	22	57	Hexagon socket screw M8x15	12
18	Middle tube assembly	1	58	Hexagon socket screw M8x40	6
19	U-shaped connection frame	1	59	Hexagonal bolt M10x85	1
20	Pulley frame	2	60	Pulley washer	2
21	Connecting frame	1	61	φ10 flat washer	6
22	Left arm assembly	1	62	Hexagon bolt M10*20	6
23	Right arm assembly	1	63	Hexagon bolt M10*45	13
24	Arm foam	2	64	Hexagon bolt M10*70	8
25	Seat adjustment rack	1	65	Hexagon bolt M10*75	9
26	Seat	1	66	Hexagon bolt M10*80	1
27	Front cushion support tube	1	67	Hexagon bolt M10*100	2
28	Leg kick adjust rack	1	68	Hexagon bolt M10*130	2
29	Kick slide adjust rack	1	69	Bolt M10*95	4
30	Pedal	1	70	Φ8 flat washer	16
31	Backrest adjustment rack	1	71	φ10 flat washer	86
32	Back cushion	1	72	φ12 flat washer	2
33	Leg press rack	1	73	φ17 flat washer	2
34	Foam connection tube	2	74	φ12 big flat washer	1
35	Foam	4	75	M10 Lock nut	41
36	Long handle L	1	76	φ17 Axis of rotation	1
37	Long handle R	1	77	M12 Lock nut	2
38	Plastic holder	2	78	M16 spring knob	4
39	Handle	2	79	Peddle	1
40	Casing	2	80	Tube Plug	4

1	2	3	4	5
				
6	7	8	9	10
				
11	12	13	14	15
				
16	17	18	19	20
				
21	22	23	24	25
				
26	27	28	29	30
				
31	32	33	34	35
				
36	37	38	39	40
				

41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 
76 	77 	78 	79 	80 

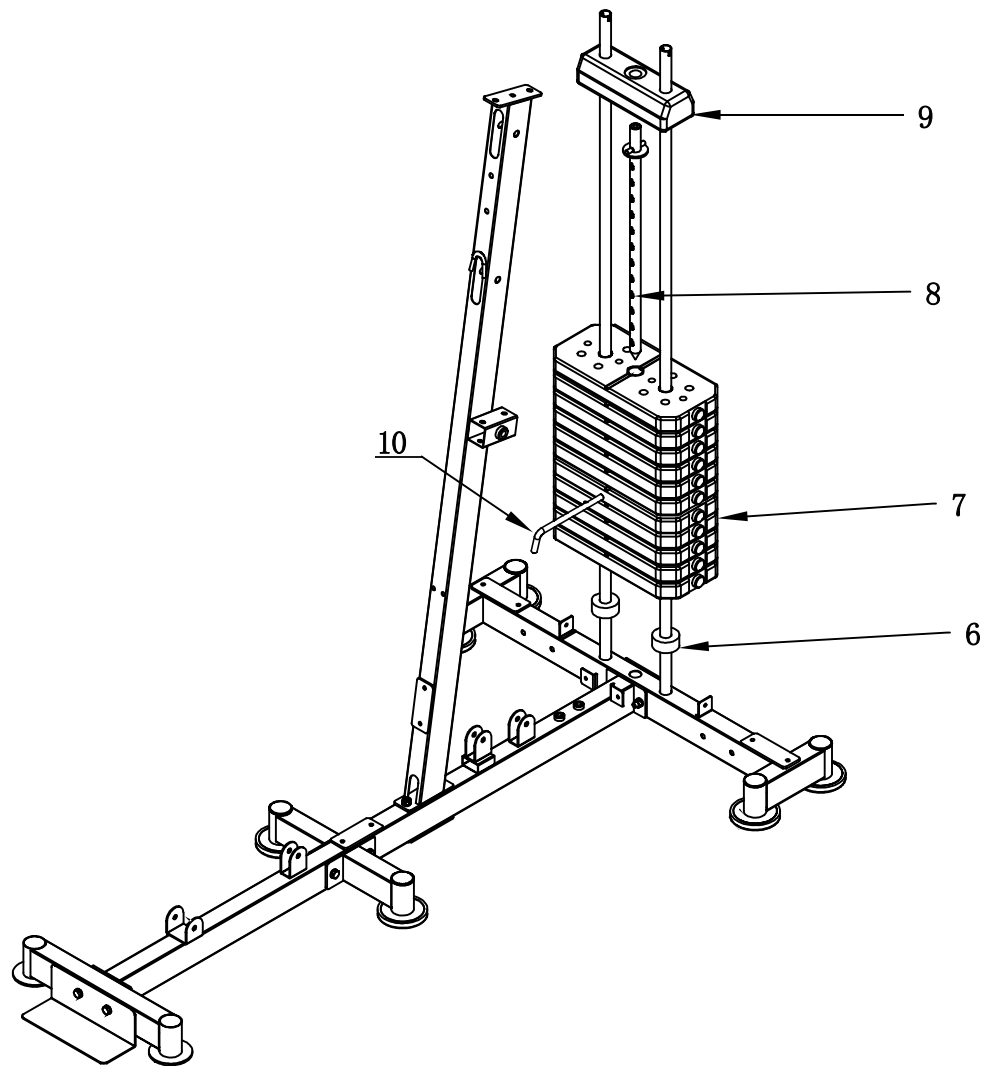
# ΒΗΜΑ 1



Σημείωση: Το No.69 είναι οι βίδες αυτασφάλισης.

1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τον Οπίσθιο Σταθεροποιητή (2) και τους Οδηγούς Βαρών (5), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 ροδέλες ασφαλείας  $\text{\O}10$  (61) και 2 ροδέλες  $\text{\O}10$  (71).
2. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Κάτω Πλαίσιο (1) και την Επικλινή Κολώνα (11), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 βίδες αυτασφάλισης  $\text{M10*95}$  (69), 2 επίπεδες ροδέλες  $\text{\O}10$  (71) και 2 παξιμάδια ασφαλείας  $\text{M10}$  (75).
3. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Κάτω Πλαίσιο (1) και τον Οπίσθιο Σταθεροποιητή (2), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 εξάγωνες βίδες  $\text{M10*75}$  (65), 4 επίπεδες ροδέλες  $\text{\O}8$  (71) και 2 παξιμάδια ασφαλείας  $\text{M10}$  (75).
4. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τον Μεσαίο Σταθεροποιητή (3) όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 εξάγωνες βίδες  $\text{M10*75}$  (65), 4 επίπεδες ροδέλες  $\text{\O}8$  (71) και 2 παξιμάδια ασφαλείας  $\text{M10}$  (75).
5. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τον Εμπρόσθιο Σταθεροποιητή (4), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 εξάγωνες βίδες  $\text{M10*75}$  (65), 4 επίπεδες ροδέλες  $\text{\O}8$  (71) και 2 παξιμάδια ασφαλείας  $\text{M10}$  (75).

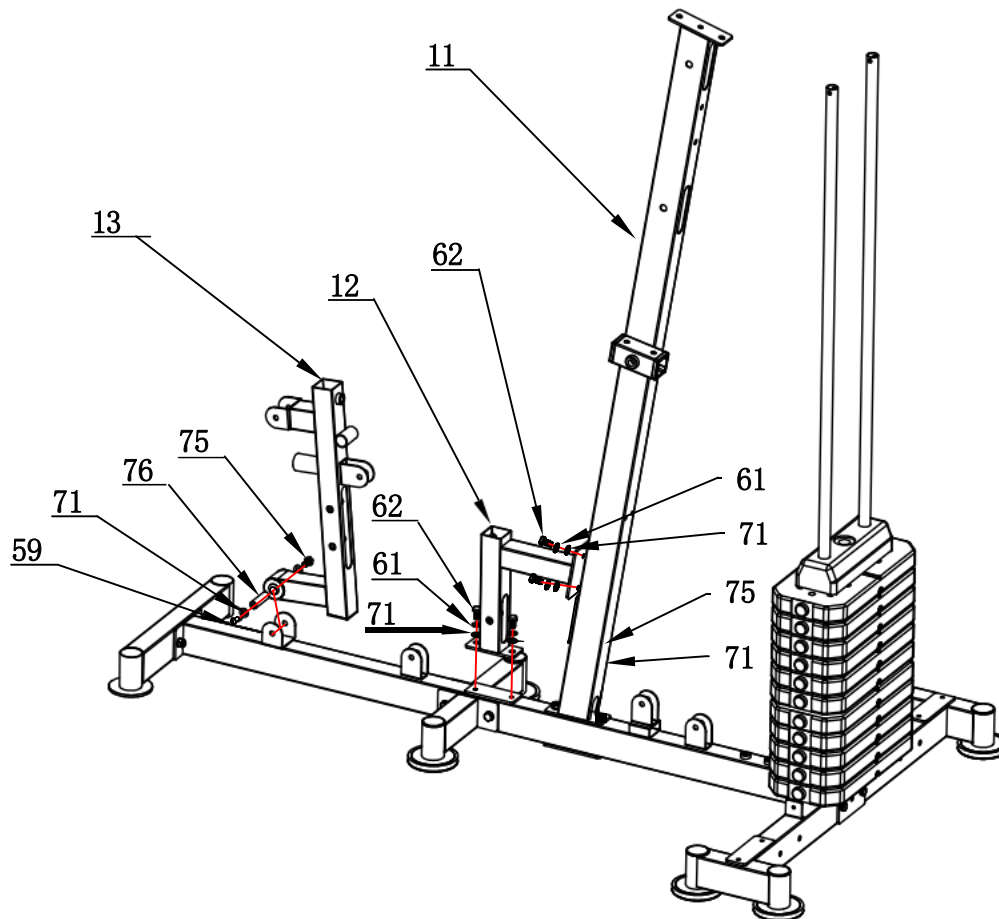
# ΒΗΜΑ 2



1. Παρακαλούμε εισάγετε τα 2 μαξιλάρια ροδέλες (6), τις 12 Πλάκες Βάρους (7), την "Φλογέρα" Βάρους (8) και την Κεφαλή του Αντίβαρου (9) στην ράβδο οδηγό και έπειτα εισάγετε τον Επιλογέα Βάρους (10) στον Πύργο Βάρους (7).

*Σημείωση: Η στοίβα βάρους έχει την πλευρά της ημικυκλικής αυλάκωσης στραμμένη προς τα κάτω και την πλευρά με το στρογγυλό κάλυμμα στραμμένη προς την ίδια κατεύθυνση.*

# ΒΗΜΑ 3

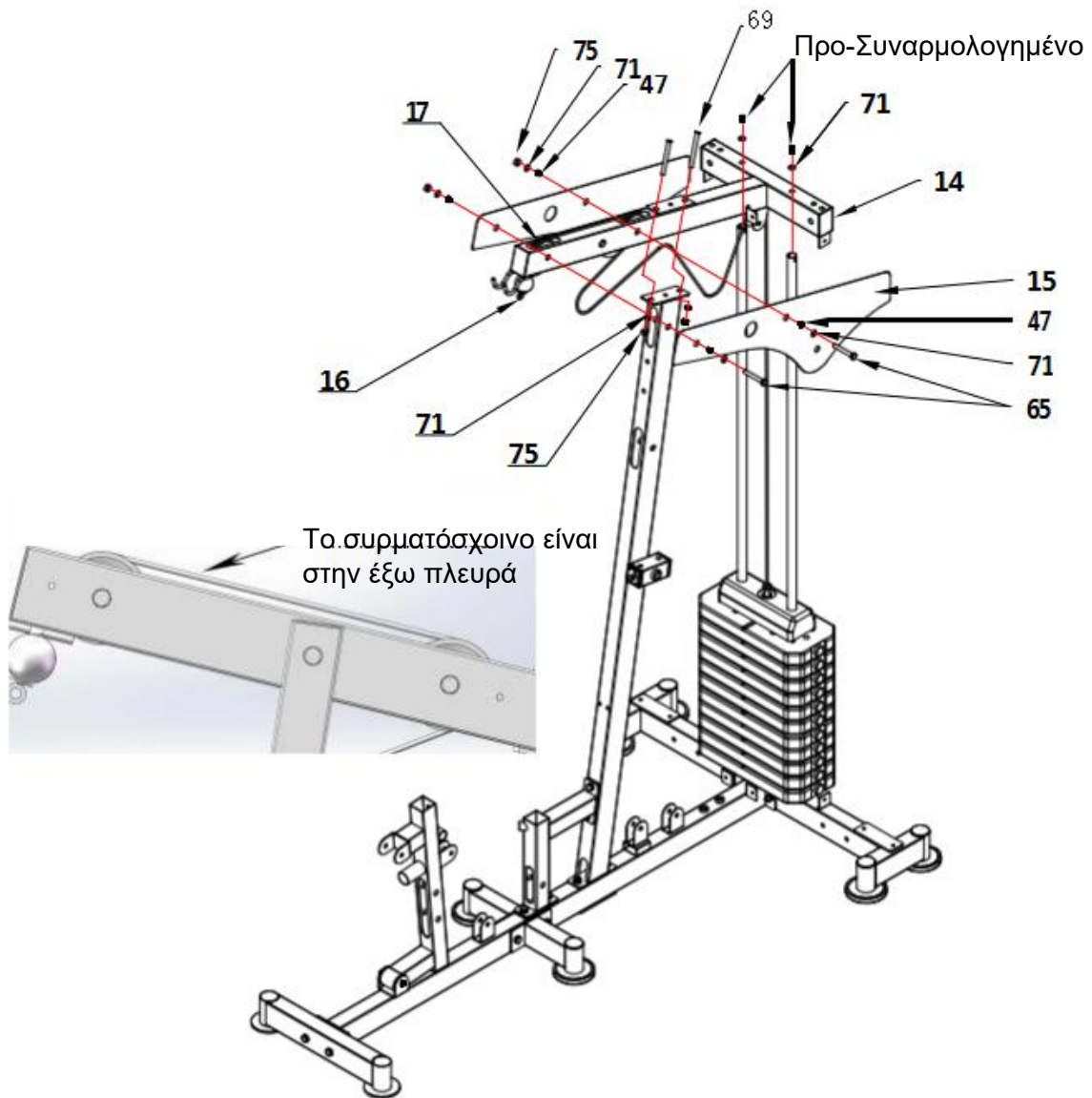


1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τη Βάση Καθίσματος (12), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 4 εξάγωνες βίδες M10\*20 (62), 4 επίπεδες ροδέλες Ø10 (61) και 4 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71).

2. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τη Βάση Συστήματος Εκτάσεων Ποδιών (13), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 1 εξάγωνη βίδα M10x85 (59), 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71), 1 παξιμάδι ασφαλείας M10 (75) και 1 παξιμάδι ασφαλείας M10 (76).



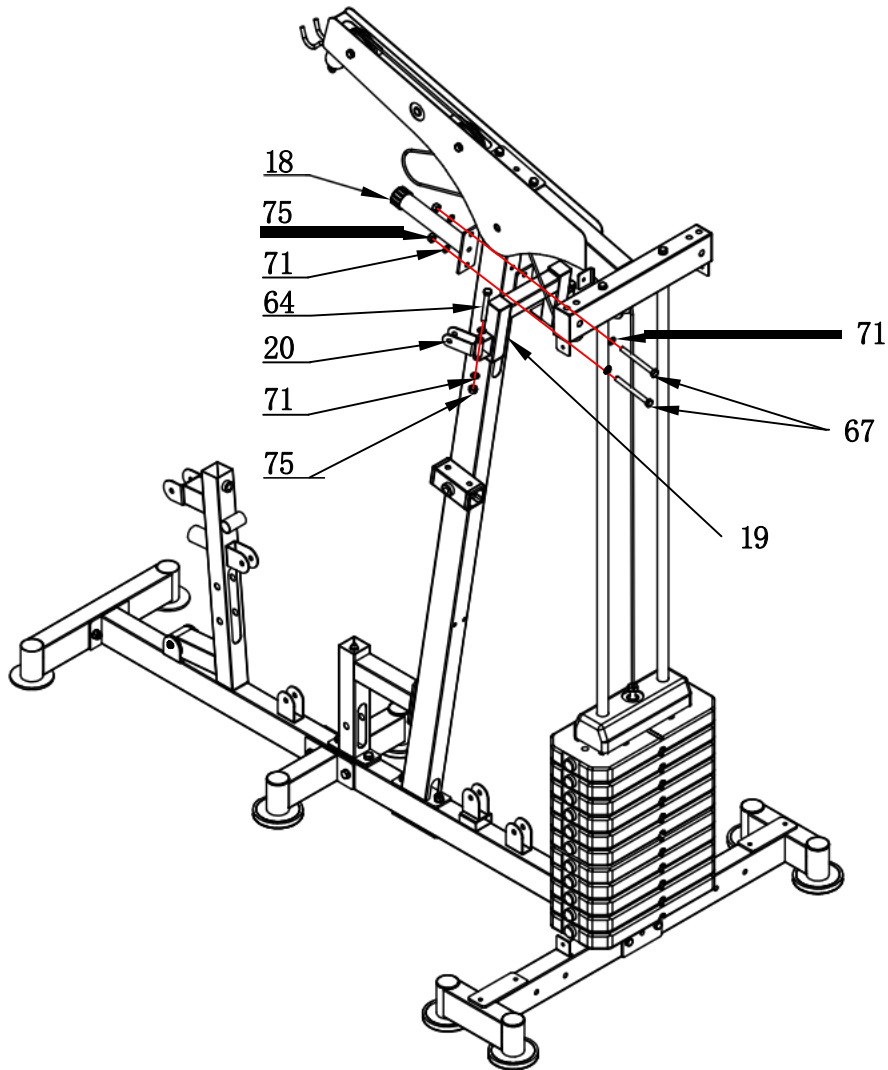
# ΒΗΜΑ 4



1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Άνω Πλαίσιο σε σχήμα T (14), όπως απεικονίζεται, με 2 βίδες M10\*95 (69), 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71), 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (75) και ασφαλίστε στην Επικλινή Κολώνα και στην Ράβδο Οδηγό με επίπεδες ροδέλες Ø10 (61), 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71).

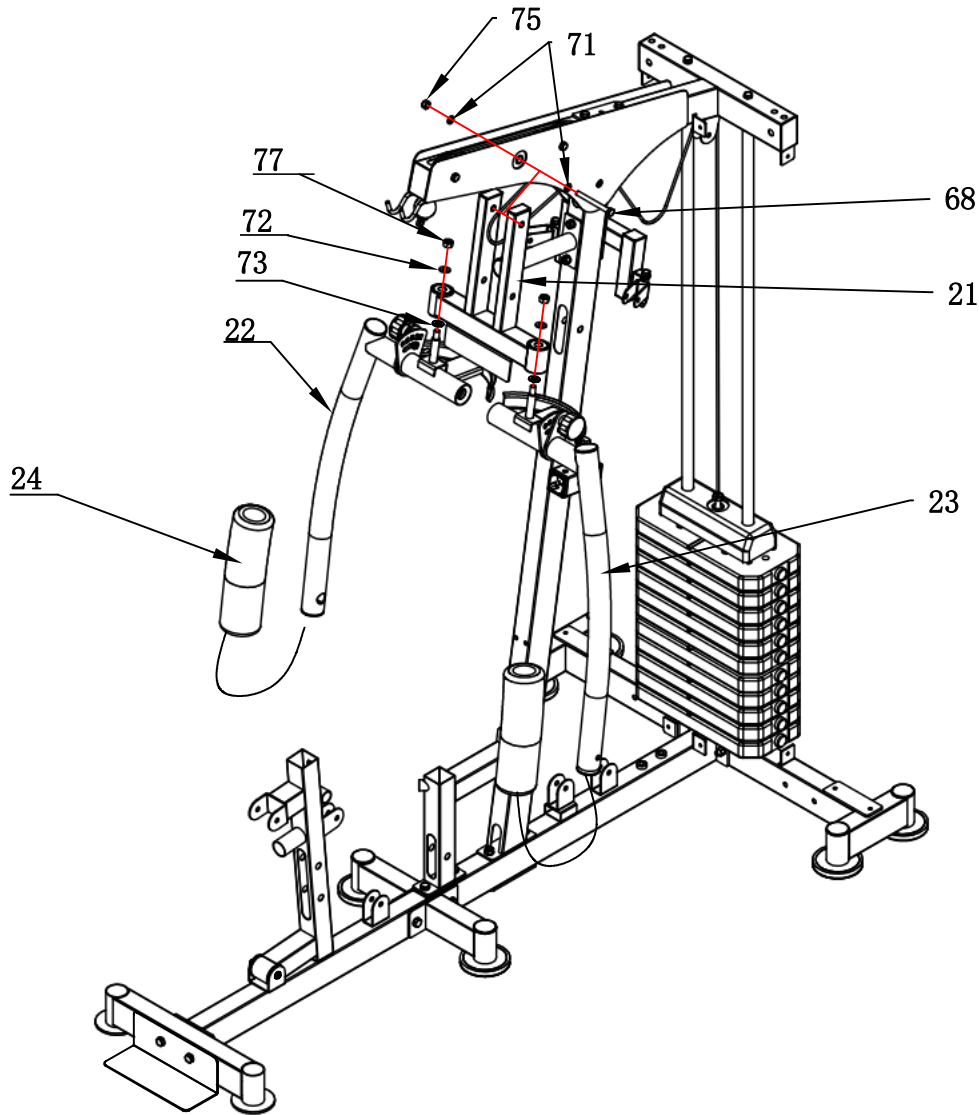
2. Παρακαλούμε εγκαταστήστε the το Συρματόσχοινο 2960mm (16), την Τροχαλία (17) και τις Διακοσμητικές Πλάκες (15), με 2 εξάγωνες βίδες M10\*75 (65), 4 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71), 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (75), 4 μεταλλικούς αποστάτες (47).

# ΒΗΜΑ 5



1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Συνδετικό Πλαίσιο (21), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 1 εξάγωνη βίδα M10\*130 (68), 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71) και 1 παξιμάδι ασφαλείας M10 (75)
2. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τον Αριστερό Βραχίονα (22) και τον Δεξιό Βραχίονα (23), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 επίπεδες ροδέλες Ø12 (72), 2 επίπεδες ροδέλες Ø17 (73) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (77).

# ΒΗΜΑ 6



1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Συνδετικό Πλαίσιο (21), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 1 εξάγωνη βίδα M10\*130 (68), 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71) και 1 παξιμάδι ασφαλείας M10 (75).

2. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τον Αριστερό Βραχίονα (22) και τον Δεξιό Βραχίονα (23), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 επίπεδες ροδέλες Ø12 (72), 2 επίπεδες ροδέλες Ø17 (73) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M12 (77).

**Πλαστικό Κάλυμμα**

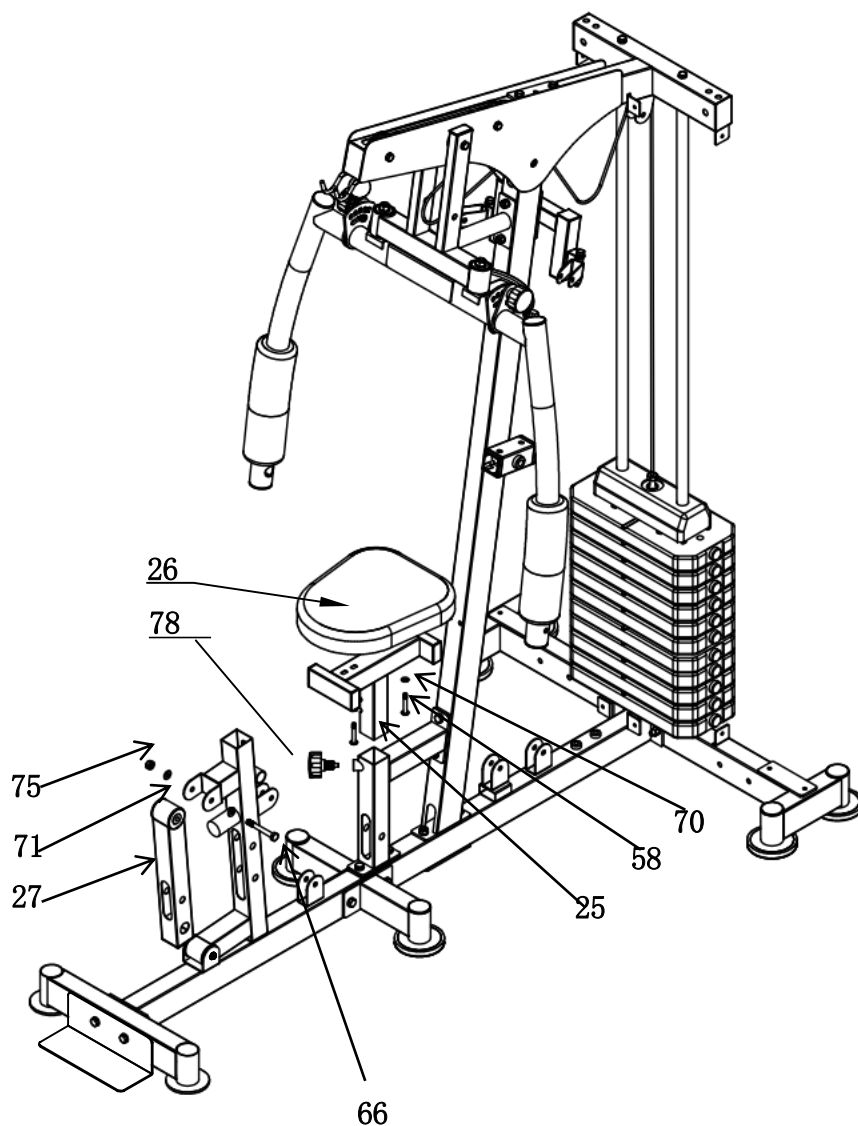
**Παξιμάδια M6**

**Πλαστικό Κάλυμμα**

**M6\*60**

Εγκαταστήστε τα πλαστικά καλύμματα στους βραχίονες, όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε σφιχτά με εξάγωνο κλειδί #4, βίδες M6\*60 και παξιμάδια ασφαλείας M6.

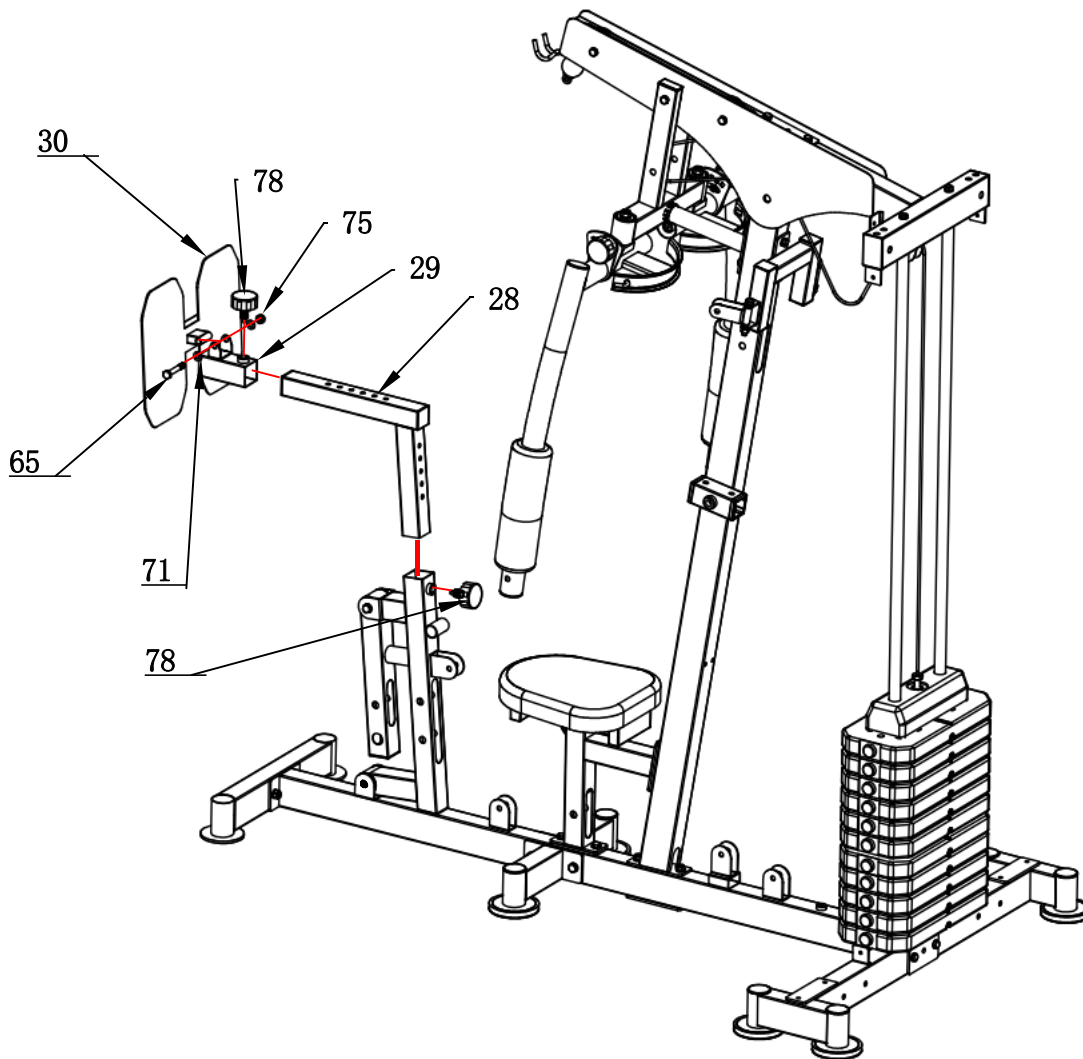
# ΒΗΜΑ 7



1. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε 2 βίδες εξάγωνης κεφαλής M8x40 (58) και 2 επίπεδες ροδέλες Ø8 (70) για να ασφαλίσετε το Κάθισμα (26) στη Ράβδο Ρύθμισης Καθίσματος (25) και έπειτα εισάγετε την Ράβδο Ρύθμισης Καθίσματος (25) στο βραχίονα μαξιλαριών και ασφαλίστε το με τον Πύρρο Ρύθμισης (78).

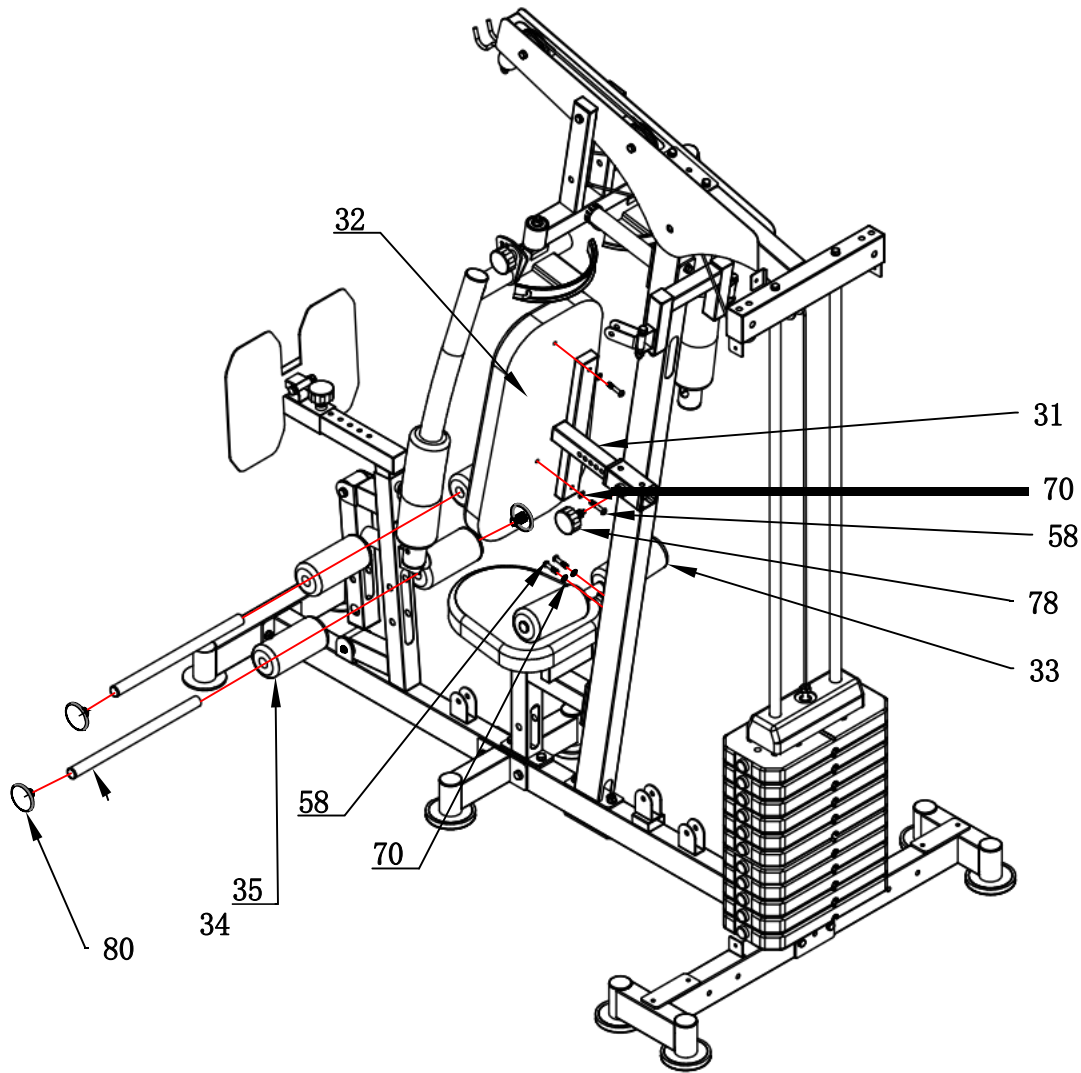
2. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τον Σωλήνα Υποστήριξης Εμπρόσθιου Μαξιλαριού (27), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε το με 1 εξάγωνη βίδα M10\*80 (66), 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71) και 1 παξιμάδι ασφαλείας M10 (75).

# ΒΗΜΑ 8



1. Παρακαλούμε ασφαλίστε μαζί την Κεφαλή του Σωλήνα Κύλισης (29) και την Πλατφόρμα Ποδιών (30) με βίδα εξάγωνης κεφαλής M8x65 (49), 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71) και 1 παξιμάδι ασφαλείας M10 (75), όπως απεικονίζεται.
2. Παρακαλούμε εισάγετε την Κεφαλή του Σωλήνα Κύλισης (29) στον Σωλήνα Κύλισης (28), όπως απεικονίζεται και σταθεροποιήστε με τον Πύρρο Ρύθμισης (78).
3. Παρακαλούμε εισάγετε τον Σωλήνα Κύλισης (28) στην Βάση Συστήματος Εκτάσεων Ποδιών, όπως απεικονίζεται και σταθεροποιήστε με τον Πύρρο Ρύθμισης (78).

# ΒΗΜΑ 9



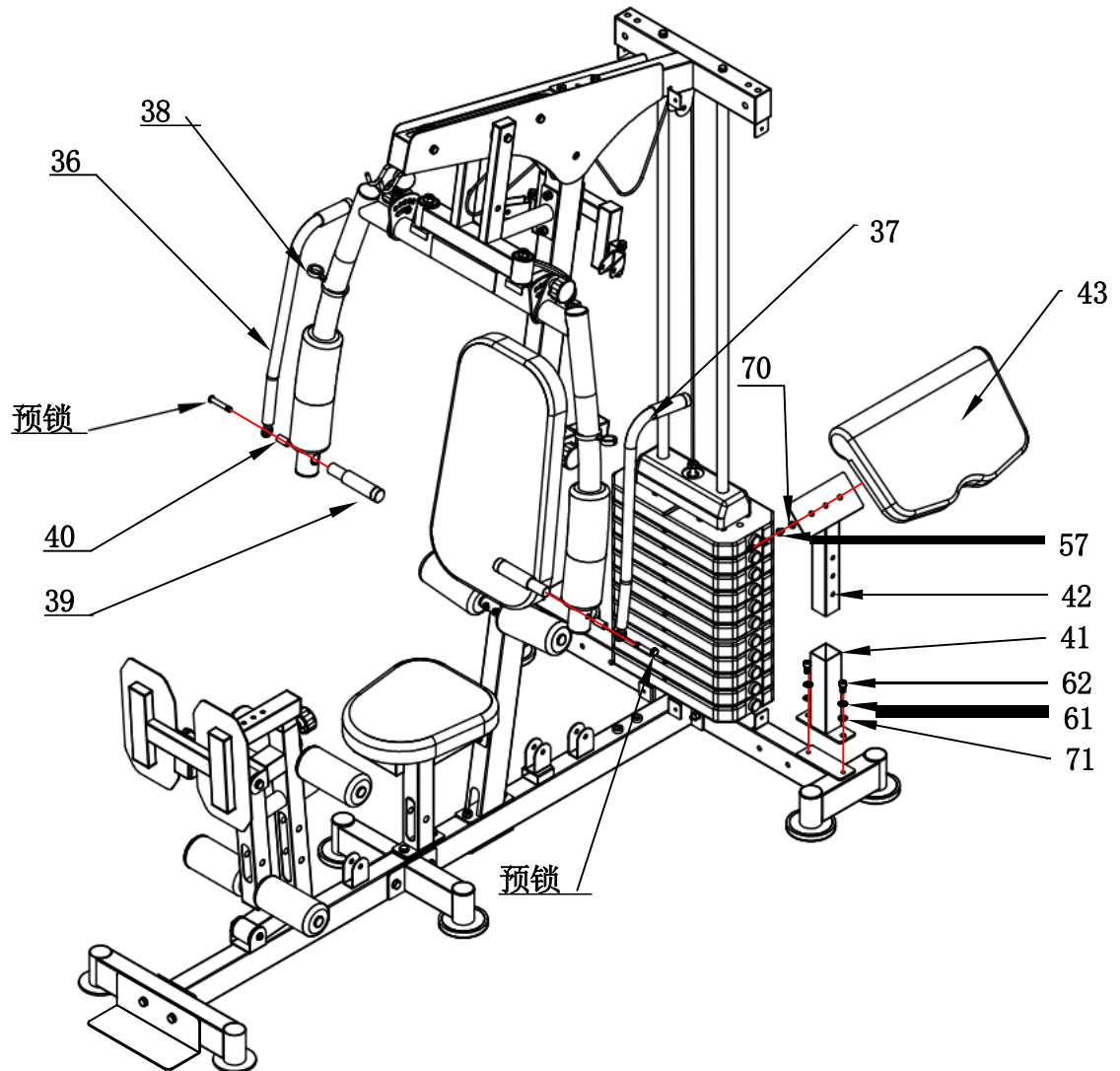
1. Παρακαλούμε εισάγετε τον Βραχίονα Ρύθμισης Πλάτης (31) στην Επικλινή Κολώνα, όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με τον Πύρρο Ρύθμισης (78).

2. Παρακαλούμε τοποθετήστε το Μαξιλάρι Πλάτης (32), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε το με 2 βίδες εξάγωνης κεφαλής M8x40 (58) και 2 επίπεδες ροδέλες Ø8 (70).

3. Παρακαλούμε εγκαταστήστε την Βάση του Μαξιλαριού Ασφάλισης Ποδιών (33), όπως απεικονίζεται, με 2 βίδες εξάγωνης κεφαλής M8x40 (58) και 2 επίπεδες ροδέλες Ø8 (70).

4. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τους 2 Συνδεδεμένους Σωλήνες Μαξιλαριών (34) όπως απεικονίζεται και εισάγετε τα Αφρώδη Μαξιλάρια (35) και στα δύο άκρα του Συνδεδεμένου Σωλήνα Μαξιλαριών (34).

# ΒΗΜΑ 10



1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τη Βάση Αποθήκευσης (41) όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 εξάγωνες βίδες M10\*20 (62), 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (61) και 2 επίπεδες ροδέλες Ø10 (71).

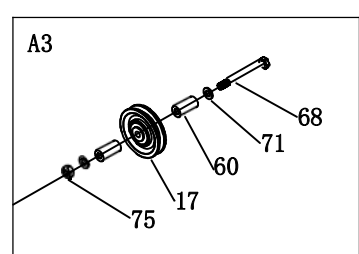
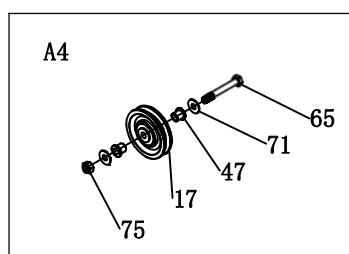
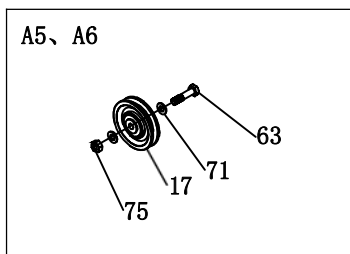
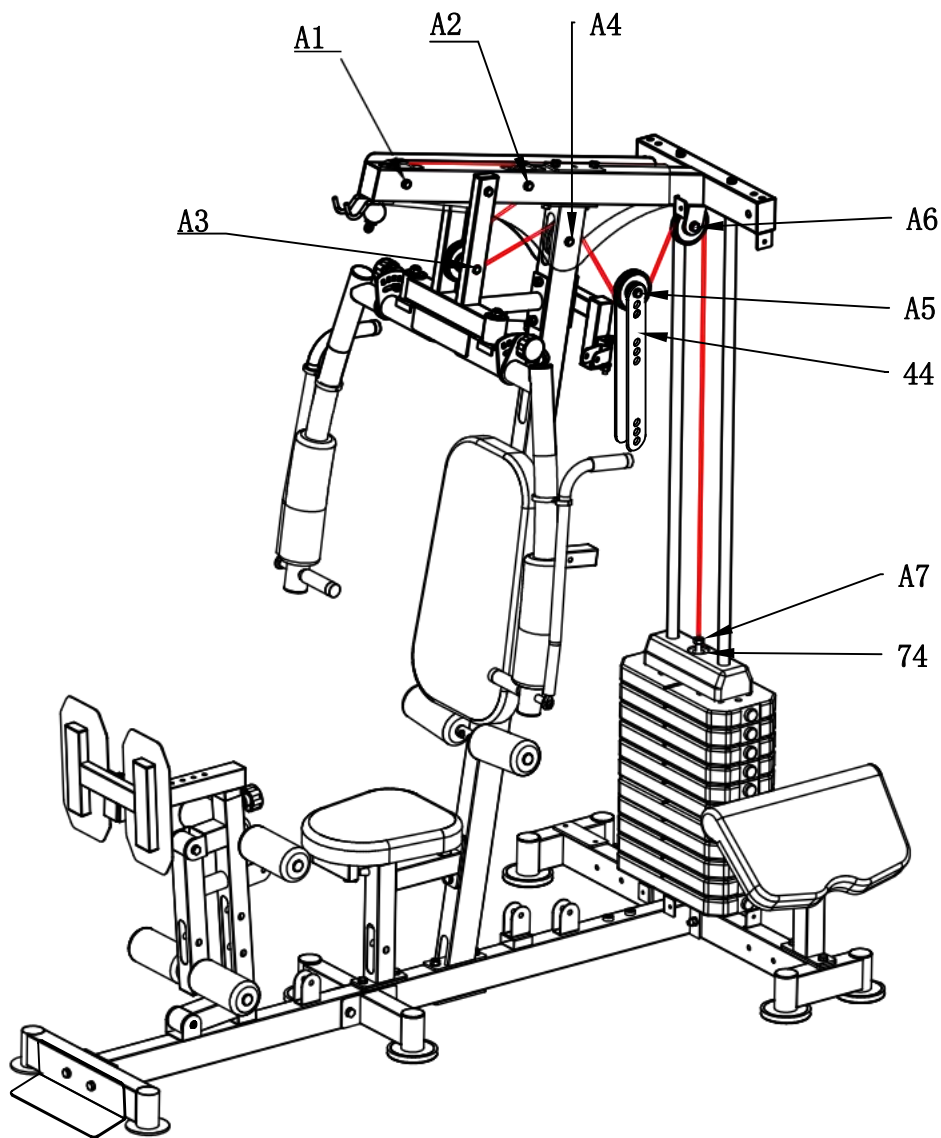
2. Παρακαλούμε εγκαταστήστε τη Βάση του Μαξιλαριού Δικεφάλων (42) και το Μαξιλάρι Δικεφάλων (43), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 2 βίδες εξάγωνης κεφαλής M8x15 (57) και 2 επίπεδες ροδέλες Ø8 (70) και εισάγετε το Μαξιλάρι Δικεφάλων (42) στη Βάση Αποθήκευσης (41).

3. Παρακαλούμε εγκαταστήστε την Αριστερή Μακριά Λαβή (36), την Λαβή (39) και το Στήριγμα της Πλαστικής Βάσης (38), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 1 βίδα σταυρωτής κεφαλής M8\*40 (προσυναρμολογημένη) και 1 αποστάτη (40).

4. Παρακαλούμε εγκαταστήστε την Δεξιά Μακριά Λαβή (37), την Λαβή (39) και το Στήριγμα της Πλαστικής Βάσης (39), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 1 βίδα σταυρωτής κεφαλής M8\*40 (προσυναρμολογημένη) και 1 αποστάτη (40).

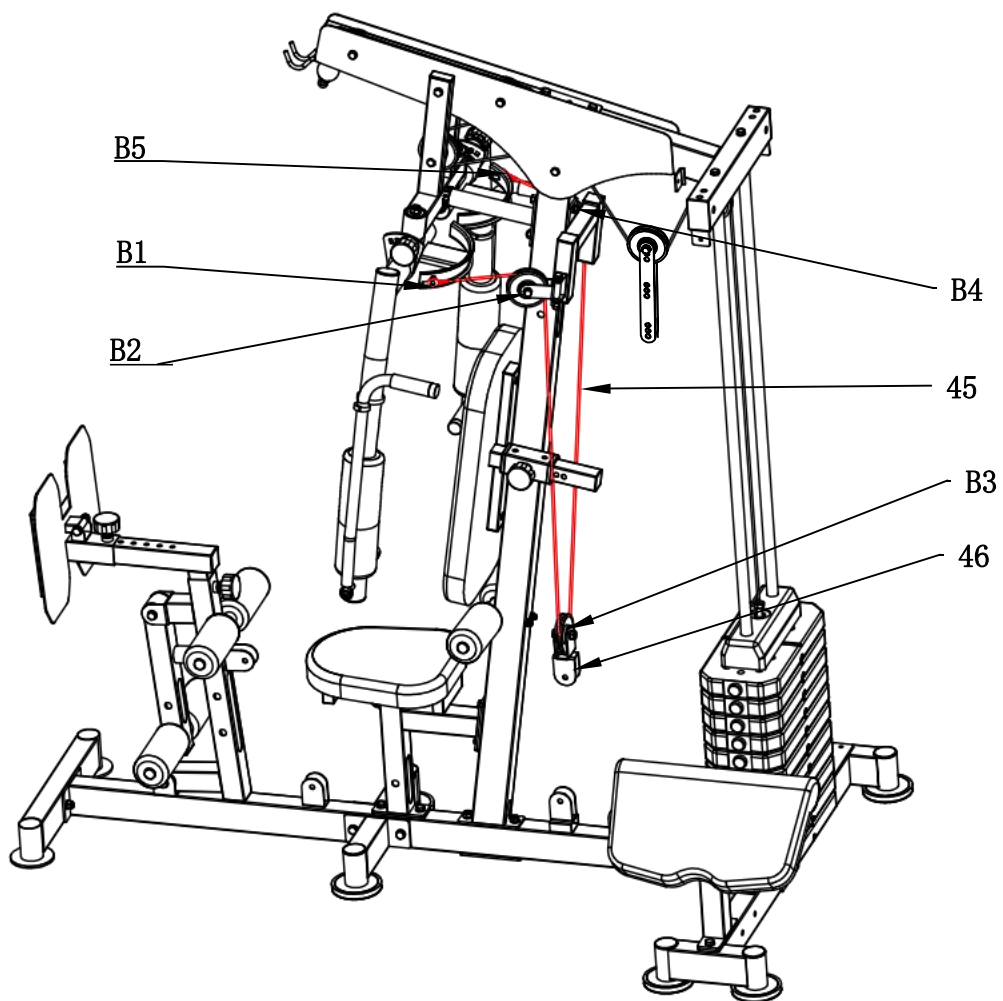


# ΒΗΜΑ 11

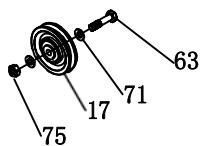


Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Συρματόσχοινο 2960mm (16), σύμφωνα με το βήμα A1-A7, όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε τη βίδα του συρματόσχοινου στη ράβδο ρύθμισης βαρών, μέσα στον πύργο βάρους. Τα βήματα A1, A2 ολοκληρώθηκαν ήδη στο Βήμα 4.

# BHMA 12

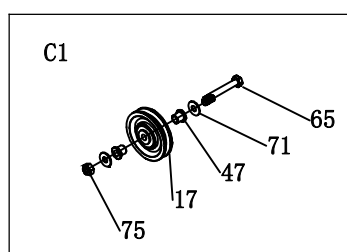
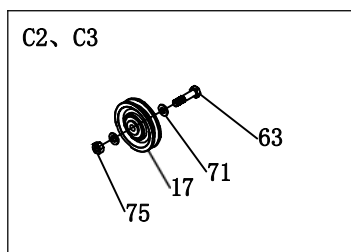
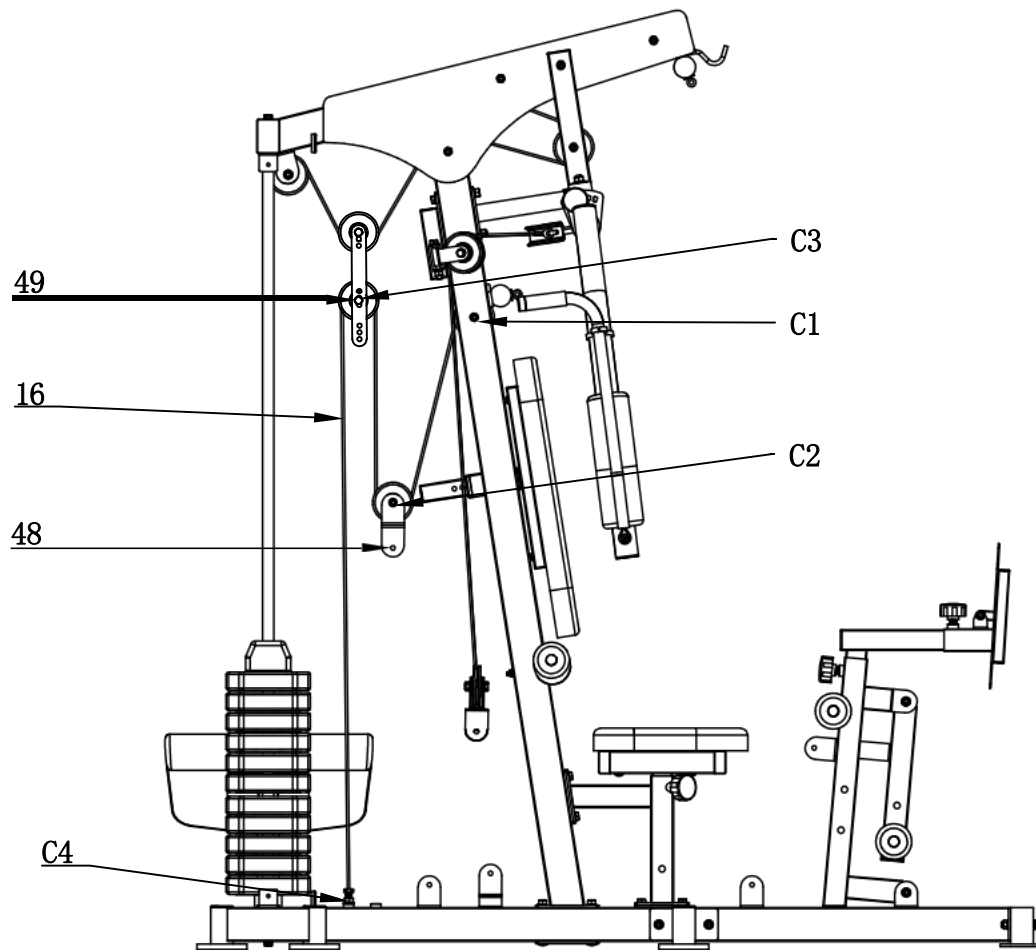


B2, B3, B4



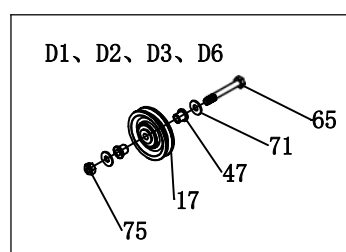
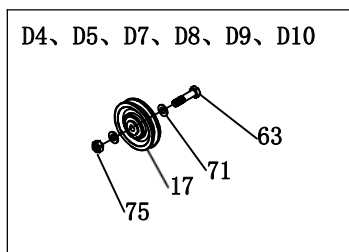
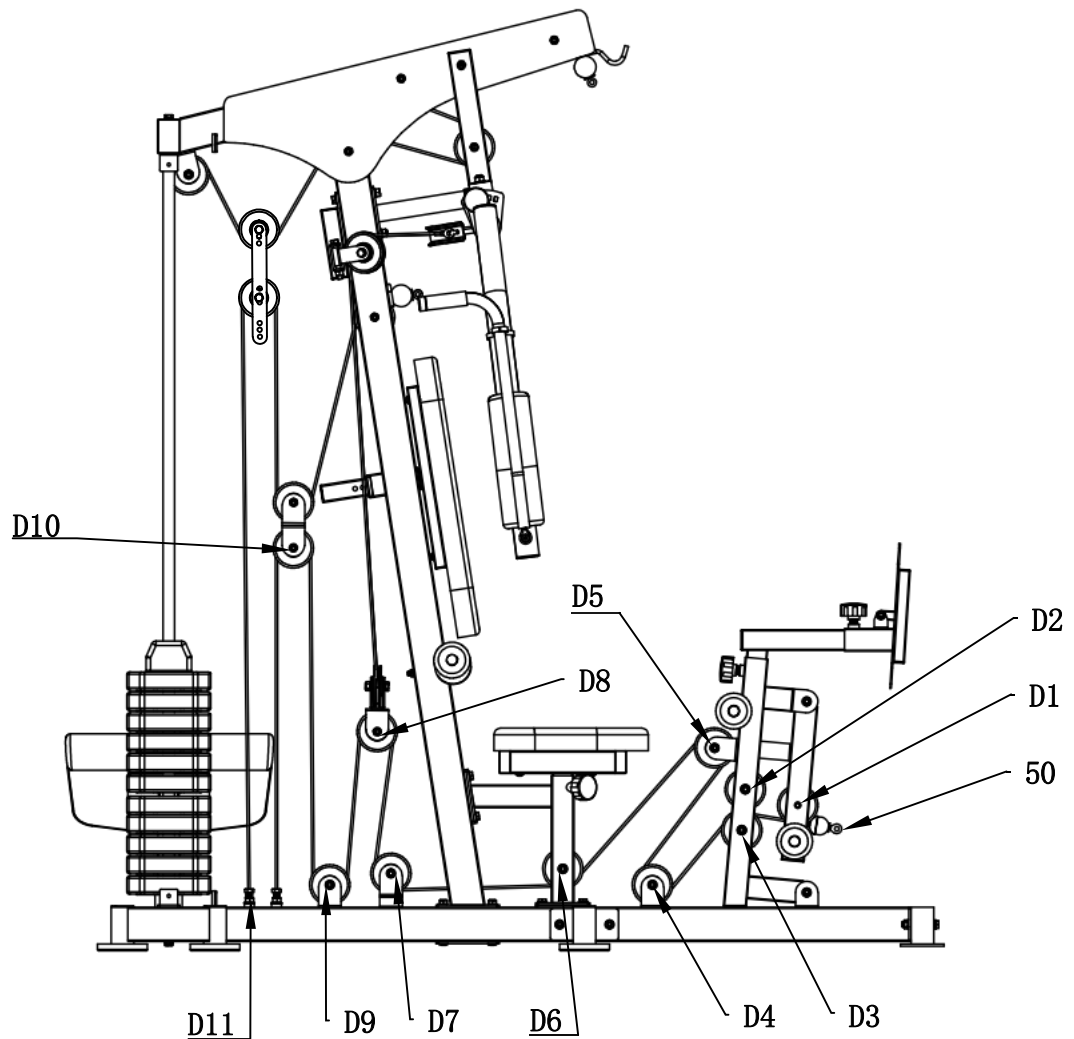
1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το συρματοσχοίνο των κινούμενων βραχιόνων (πεταλούδας), σύμφωνα με τα βήματα B1-B5, όπως απεικονίζεται (43).

# BHMA 13



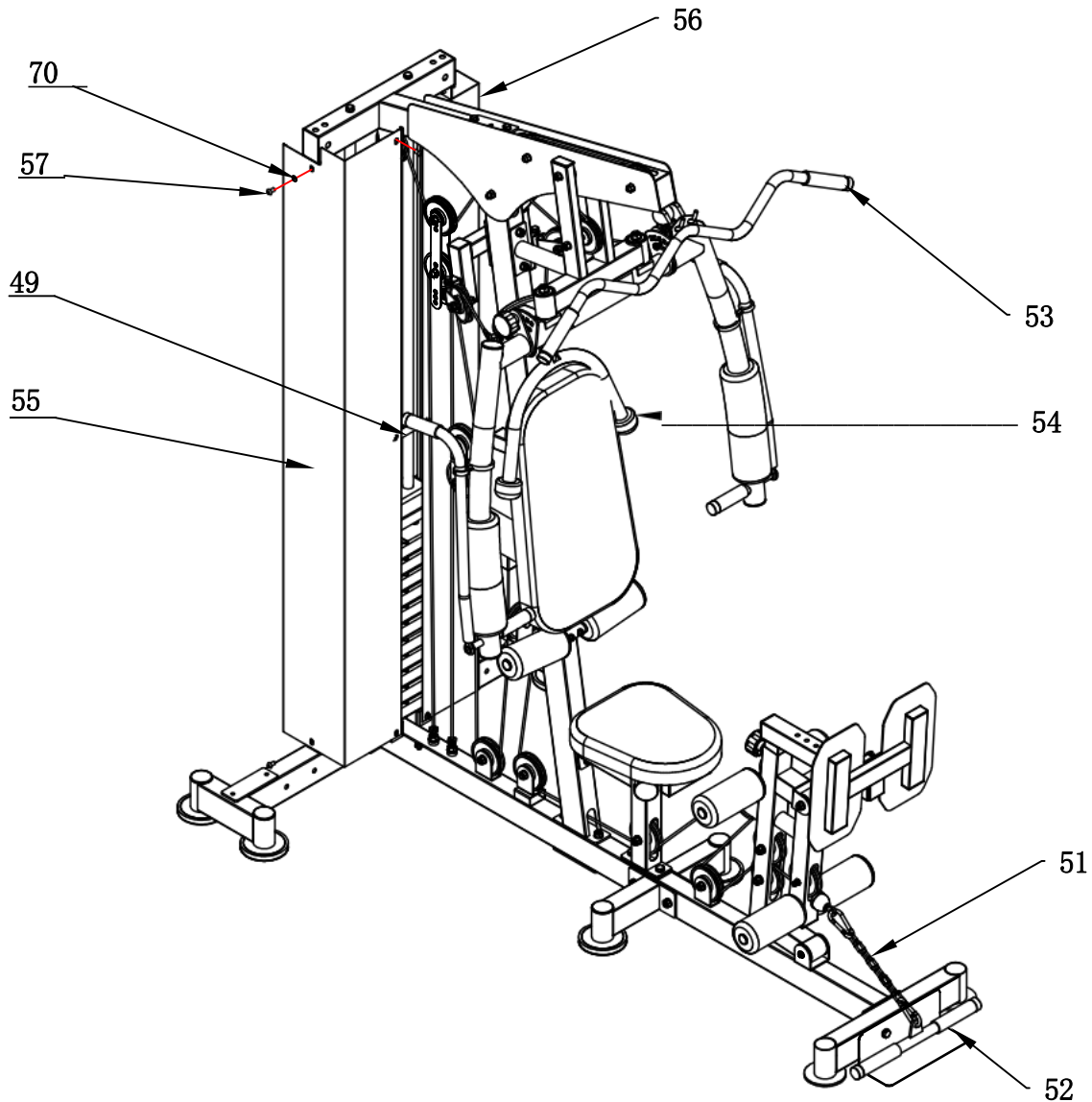
1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Συρματόσχοινο 2960mm (16), σύμφωνα με τα βήματα C1-C4, όπως απεικονίζεται. Στο C4 ασφαλίστε την βίδα του συρματόσχοινου στο κάτω σωλήνα.

# BHMA 14



1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Συρματόσχοινο 3580MM (50), σύμφωνα με τα βήματα D1-D11, όπως απεικονίζεται. Στο D11 ασφαλίστε την άκρη του συρματόσχοινου χαμηλής τροχαλίας στο κάτω μέρος του πλαισίου.

# ΒΗΜΑ 15



1. Παρακαλούμε εγκαταστήστε το Αριστερό Κάλυμμα (55) και το Δεξί Κάλυμμα (56), όπως απεικονίζεται και ασφαλίστε με 8 βίδες εξάγωνης κεφαλής M8x15 (57) και 8 επίπεδες ροδέλες Ø8 (70).

2. Παρακαλούμε εγκαταστήστε την Αλυσίδα Προέκτασης (51), την Ίσια Λαβή (52), την Λαβή Πλάτης (53) και το Σχοινί Έλξεων/ Πιέσεων (54), όπως απεικονίζεται.

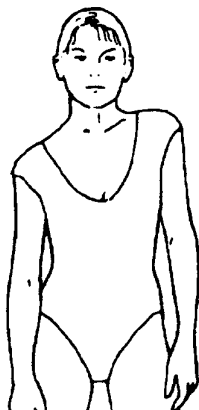
# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** είναι ένα σημαντικό μέρος κάθε προπόνησης. Ο σκοπός της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσετε το σώμα σας για άσκηση και να ελαχιστοποιήσετε τους τραυματισμούς. Προθερμαθείτε για 2-5 λεπτά πριν από την αερόβια άσκηση. Έτσι θα πρέπει να ξεκινάτε κάθε προπόνηση για να προετοιμάσετε το σώμα σας για πιο επίπονη άσκηση θερμαίνοντας και τεντώνοντας τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον ρυθμό των σφυγμών σας και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας.

**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.** Στο τέλος της προπόνησής σας, επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για να μειώσετε τον πόνο στους κουρασμένους μύες. Ο σκοπός της αποθεραπείας είναι να επαναφέρει το σώμα στην κατάσταση χαλάρωσης στο τέλος κάθε άσκησης. Η σωστή αποθεραπεία μειώνει αργά τον καρδιακό σας ρυθμό και επιτρέπει στο αίμα να επιστρέψει στην καρδιά.

## ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

Περιστρέψτε το κεφάλι σας από αριστερά προς τα δεξιά, ώστε να νοιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα πίσω, τεντώνοντας το πηγούνι σας. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά ώστε να νοιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στη δεξιά πλευρά του λαιμού σας. Τέλος, ρίξτε το κεφάλι σας προς το στήθος σας. Επαναλάβετε 1 φορά.

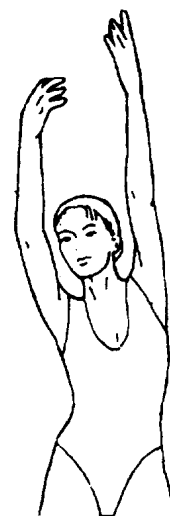


## ΑΝΥΨΩΣΕΙΣ ΩΜΩΝ

Περιστρέψτε και σηκώστε τον δεξιό σας ώμο προς τα πάνω προς το αυτί σας για μία μέτρηση. Χαλαρώστε και επαναλάβετε για τον αριστερό ώμο.

## ΠΛΑΪΝΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Ανοίξτε και τα δύο χέρια στο πλάι και σηκώστε τα απαλά πάνω από το κεφάλι σας. Φτάσε το δεξί σου χέρι όσο πιο ψηλά μπορείς για μία φορά, τεντώνοντας απαλά τους μύες του στομάχου και της πλάτης. Επαναλάβετε τη δράση με το αριστερό σας χέρι.



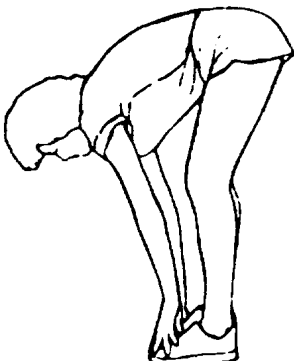


### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ

Με το ένα σας χέρι σε τοίχο για ισορροπία, σηκώστε το ένα πόδι προς τους γλουτούς, όσο πιο κοντά γίνεται. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επαναλάβετε για το άλλο πόδι.

### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε με τα πέλματα ενωμένα και τα γόνατα προς τα έξω. Τραβήξτε τα πέλματά σας προς την βουβωνική χώρα όσο το δυνατόν περισσότερο. Σπρώξτε απαλά τα γόνατά σας προς το δάπεδο. Μείνετε σε αυτή τη στάση για 15 δευτερόλεπτα.

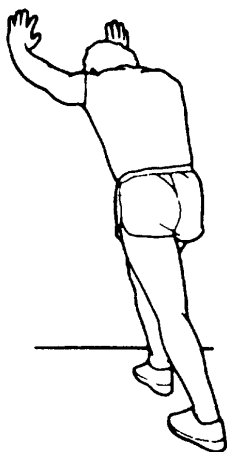
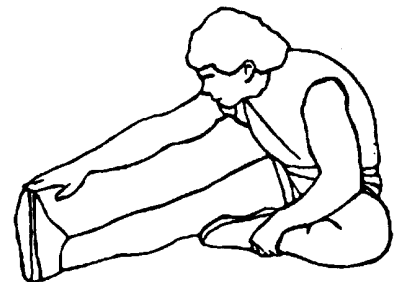


### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΚΡΟΔΑΚΤΥΛΩΝ

Σκύψτε αργά προς τα εμπρός από την μέση σας, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους να χαλαρώσουν καθώς χαμηλώνετε τον κορμό σας. Τεντωθείτε αργά προς τα κάτω όσο αισθάνεστε άνετα και κρατήστε αυτή τη στάση για 15 δευτερόλεπτα.

### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΝΗΜΩΝ

Καθίστε με το ένα πόδι σε έκταση. Φέρτε το πέλμα του άλλου ποδιού προς τα μέσα και στηρίξτε το στο εσωτερικό του μηρού του εκτεταμένου ποδιού. Αγγίξτε τα δάχτυλα του ποδιού σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Μείνετε σε αυτή τη στάση για 15 δευτερόλεπτα και στην συνέχεια επαναλάβετε για το άλλο πόδι.



### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

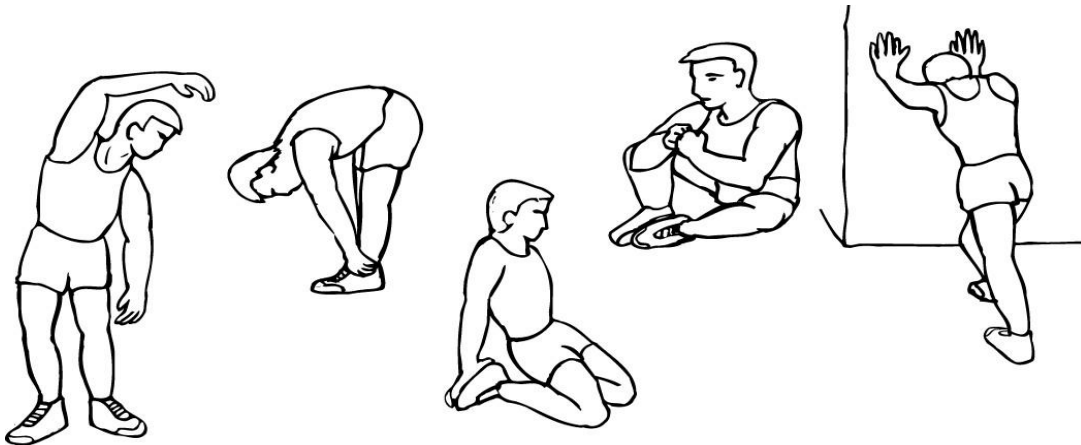
Με το ένα πόδι εμπρός από το άλλο, σκύψτε και τοποθετήστε τα χέρια σας σε ένα τοίχο. Κρατήστε την πλάτη σας ίσια και το πίσω πόδι σας να πατάει ολόκληρο στο πάτωμα. Λυγίστε το μπροστινό σας πόδι, σκύψτε προς τα εμπρός και μετακινήστε την μέση σας προς τον τοίχο. Μείνετε σε αυτή την θέση για 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επαναλάβετε για το άλλο πόδι.

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση του μηχανήματος σας παρέχει πολλά οφέλη. Θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα τονώσει τους μύες σας και σε συνδυασμό με διατροφή ελεγχόμενων θερμίδων σας βοηθά να χάσετε βάρος.

## 1. Το Στάδιο Προθέρμανσης

Αυτό το στάδιο βοηθά την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα και την σωστή λειτουργία των μυών. Θα μειώσει επίσης τον κίνδυνο θλάσης ή τραυματισμό των μυών. Προτείνεται να εκτελείτε ασκήσεις διατάσεων όπως απεικονίζονται παρακάτω. Κάθε διάταση θα πρέπει να διατηρείται περίπου 30 δευτερόλεπτα. Μην πιέσετε ή φέρετε απότομα τους μύες σας σε διάταση. Αν πονέσετε, **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ**.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

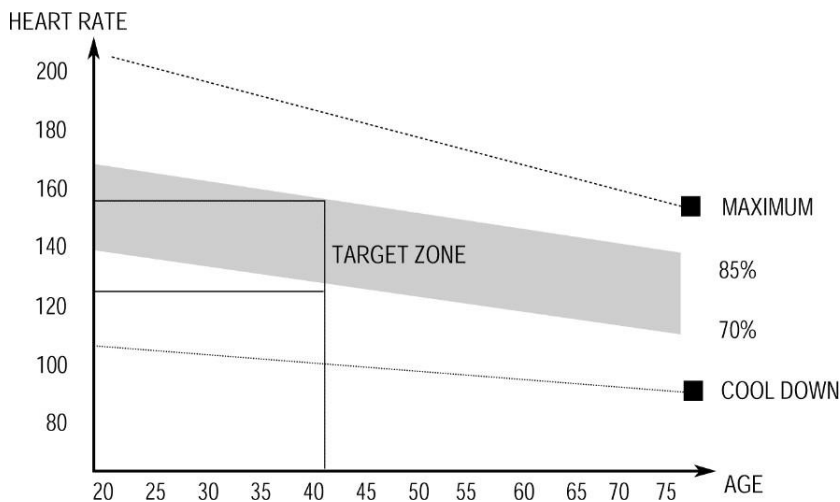
ΠΛΑΪΝΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

## 2. Το Στάδιο Προπόνησης

Αυτό είναι το στάδιο στο οποίο καταβάλλετε προσπάθεια. Μετά από τακτική άσκηση, οι μύες σας θα γίνουν πιο δυνατοί. Προπονηθείτε, αλλά είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε σταθερό ρυθμό καθ' όλη τη διάρκεια. Ο ρυθμός προπόνησης θα πρέπει να είναι επαρκής για να αυξήσει τους παλμούς της καρδιάς σας στο εύρος στόχου που φαίνεται στο παρακάτω γράφημα.





Αυτό το στάδιο θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 12 λεπτά, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινούν από περίπου 15-20 λεπτά.

### **3. Το Στάδιο Αποθεραπείας**

Αυτό το στάδιο στοχεύει στο να αφήσετε το αγγειακό σύστημα του αίματος και τους μύες σας να χαλαρώσουν. Αυτή είναι μια επανάληψη των ασκήσεων προθέρμανσης π.χ. μειώστε το ρυθμό σας, συνεχίστε για περίπου 5 λεπτά. Οι ασκήσεις διατάσεων θα πρέπει τώρα να επαναληφθούν, παρακαλούμε και πάλι να θυμάστε να μην πιέζετε ή τραντάζετε τους μύες σας στις διατάσεις.

Καθώς βελτιώνεστε, ίσως χρειαστεί να προπονηθείτε περισσότερο και σκληρότερα. Συνιστάται να προπονείστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και, αν είναι δυνατόν, να οργανώνετε τις προπονήσεις σας με ίσο ενδιάμεσο διάστημα ξεκούρασης μέσα στην εβδομάδα.

### **4. Τόνωση Μυών**

Για να τονώσετε τους μύες κατά την χρήση του μηχανήματος, θα πρέπει να έχετε την αντίσταση αρκετά ψηλά. Αυτό θα επιβαρύνει περισσότερο τους μύες σας και ενδέχεται να μην μπορείτε να προπονηθείτε για όσο χρόνο θέλετε. Εάν προσπαθείτε επίσης να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, πρέπει να αλλάξετε το πρόγραμμα προπόνησής σας. Θα πρέπει να προπονείστε κανονικά κατά τα στάδια προθέρμανσης και αποθεραπείας, αλλά προς το τέλος του σταδίου άσκησης θα πρέπει να αυξήσετε την αντίσταση, κάνοντας τους μύες σας να λειτουργήσουν πιο σκληρά από το κανονικό. Ίσως χρειαστεί να μειώσετε την ταχύτητά σας για να διατηρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό στη ζώνη στόχο.

## **5. Απώλεια Βάρους**

Ο σημαντικός παράγοντας εδώ είναι το μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλετε. Όσο πιο σκληρά και περισσότερο γυμνάζεστε τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε. Ουσιαστικά αυτό είναι το ίδιο σαν να γυμναζόσασταν για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, η διαφορά είναι ο στόχος.

## **6. Χρήση**

Ο Πύρρος Ρύθμισης σας επιτρέπει να αλλάξετε την αντίσταση. Η υψηλή αντίσταση κάνει πιο δύσκολη την άσκηση, ενώ μια χαμηλή αντίσταση την κάνει πιο εύκολη. Για καλύτερα αποτελέσματα ρυθμίστε την ένταση ενώ το μηχάνημα είναι σε χρήση.

# ΕΓΓΥΗΣΗ ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

## ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του μηχανήματος, για μία 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 βαρύνει 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 τη ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Η περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ καλής λειτουργίας είναι:

Πλαίσιο 2 έτη, Συρματόσχοινα και ταπετσαρίες 1 έτος.

## 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 τη σωστή συσκευασία κατά τη μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά από τρίτο.
2. Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησης του τεχνικού βαρύνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

## **ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ**

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Ταπετσαρίες ή αφρώδη μέρη (π.χ. ποδιών, πρέσας, λαβές).
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 το μηχάνημα χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studio's ή άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.

## **ΕΠΙΣΚΕΥΗ**

Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφό 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: Pegasus MS 130.....

Ημερομηνία αγοράς:.....