

ECO-852 Πάγκος Αποσυμπίεσης Σπονδυλικής Στήλης



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ Στο άνοιγμα του κουτιού θα βρείτε τα ακόλουθα μέρη αριθμημένα με τη σειρά συναρμολόγησης

Κομμάτι 1: μπροστινό πόδι



Κομμάτι 2: πλαίσιο στήριξης ισχίου



Κομμάτι 3: πίσω πόδι

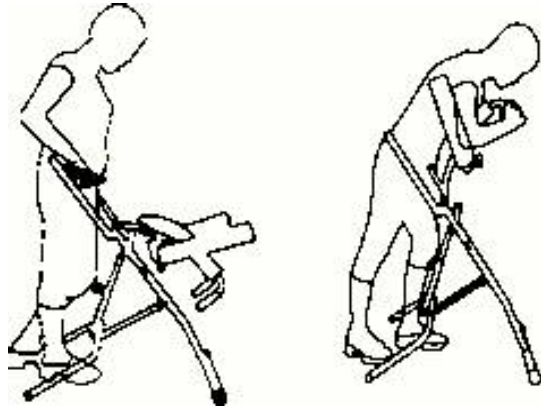


Κομμάτι 4: ρυθμιζόμενο μήκος σωλήνα

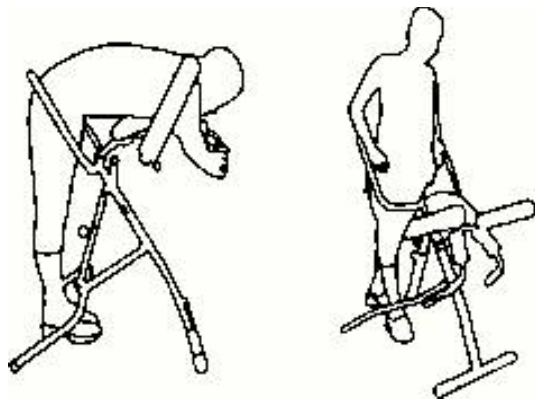


ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

Έχετε 2 ρυθμίσεις για να κάνετε: 1) το ύψος της ρυθμιζόμενης νάιλον ζώνης με το ρυθμιζόμενο μήκος σωλήνα. Δυνατές 4 θέσεις. Ρυθμίστε έτσι ώστε η νάιλον ζώνη να βρίσκεται στο ύψος της μέσης σας.



2) Ρυθμίστε έτσι ώστε τα χέρια σας να στηρίζονται στα στηρίγματα.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - Κάντε 2 έως 3 προπονήσεις την ημέρα - Προχωρήστε στη συσκευή έως ότου η μέση σας πιεστεί στη ζώνη. - Μετακινήστε τα πόδια σας καλά στη συσκευή, διατηρώντας τα παράλληλα και επίπεδα.

- Σηκώστε και τις δύο λαβές και φέρτε το μαξιλάρι στο στήθος σας. -

Τοποθετήστε τα χέρια σας μπροστά από τα στηρίγματα του βραχίονα / ώμου



Βήμα 5 Συνδέστε τη μπάρα στήριξης του θώρακα στο πλαίσιο στήριξης του ισχίου χρησιμοποιώντας τη βίδα, τη ροδέλα και το προεγκατεστημένο παξιμάδι στο πλαίσιο στήριξης του ισχίου

Βήμα 6 Συνδέστε το μαξιλάρι στη μπάρα στήριξης του στήθους χρησιμοποιώντας τα 2 τριγωνικά κουμπιά (κομμάτι 9)

Βήμα 7 Περάστε τα 2 μεγάλα μαξιλαράκια και μετά τα 2 μικρά στη μπάρα λαβής



Βήμα 8 βιδώστε τους 2 πείρους ασφαλείας(κομμάτι 11) στη μπάρα στήριξης στήθους και τοποθετήστε τα στηρίγματα βραχίονα / ώμου σε κάθε πλευρά αυτής της μπάρας.

Τοποθετήστε τα στηρίγματα έτσι ώστε να είναι παράλληλα με το πλαίσιο στήριξης του ισχίου

Βήμα 9 Προσαρτήστε τη νάιλον ζώνη στη βάση του όπως φαίνεται στο διάγραμμα και σφίξτε τη όσο το δυνατόν περισσότερο.

Κομμάτι 5: πείρος ασφαλείας



Κομμάτι 6: πλάκα στήριξης στήθους



Κομμάτι 7: μπάρα λαβής



Κομμάτι 8: μαξιλάρι



Κομμάτι 9: τριγωνικό κουμπί



Κομμάτι 10: μαξιλάρια (2 μεγάλα και 2 μικρά)



Κομμάτι 11: πείροι ασφαλείας(2 τεμάχια)



Κομμάτι 12: στηρίγματα βραχιόνων / ώμων (2 τεμάχια)



Κομμάτι 13: ζώνη από νάιλον με μαξιλάρι



Αξεσουάρ:

- βίδες, ροδέλες και παξιμάδια (προεγκατεστημένα στη συσκευή)



- κλειδί 5 –



- κλειδί 13-15



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1 Τοποθετήστε το κομμάτι 1 (μπροστινό πόδι) στο κομμάτι 2 (πλαίσιο στήριξης ισχίου). Προσαρμόστε τα 2 τεμάχια με τις 2 βίδες, τις ροδέλες και τα παξιμάδια προεγκατεστημένα στο μέρος 2. Σφίξτε καλά και ασφαλίστε με τα κλειδιά 5 και 13-15. (φωτογραφία)

Βήμα 2 Προσαρτήστε το μέρος 3 (πίσω πόδι) στη βάση του μπροστινού ποδιού (μέρος 1) χρησιμοποιώντας τη βίδα, τη ροδέλα και το παξιμάδι προεγκατεστημένα στη βάση του μπροστινού ποδιού. σφίξτε με ασφάλεια και ασφαλίστε.

Βήμα 3 Συνδέστε το κομμάτι 4 (ο ρυθμιζόμενος σωλήνας μήκους) στο πάνω μέρος του μπροστινού ποδιού χρησιμοποιώντας τη βίδα, τη ροδέλα και το προ-συναρμολογημένο παξιμάδι και στη συνέχεια τοποθετήστε το στο περίβλημα του πίσω σκέλους. Ο σωλήνας μήκους ρυθμιζόμενος σε 4 οπές. Βιδώστε τον πείρο ασφαλείας (κομμάτι 5) στην τρύπα του περιβλήματος του ποδιού προς τα πίσω και σε οποιαδήποτε οπή του ρυθμιζόμενου σωλήνα

Βήμα 4 Τοποθετήστε το κομμάτι 6 (πλάκα στήριξης στήθους) στο κομμάτι 7 (μπάρα λαβής) συνδέστε το με τις 2 βίδες, ροδέλες και παξιμάδια προσυναρμολογημένα στη μπάρα στήριξης του στήθους.