

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

PLTHXCTKZDJJSXVPSV0



Πτυσσόμενο Μηχάνημα Pilates Reformer **ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ**
ΒΟΗΘΕΙΑ; ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ!

Έχετε απορίες σχετικά με το προϊόν; Χρειάζεστε τεχνική υποστήριξη;
Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας:

Τεχνική Υποστήριξη και Πιστοποιητικό Ηλεκτρονικής Εγγύησης

 www.vevor.com/support

Αυτό είναι το **αρχικό εγχειρίδιο**· παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

Η **VEVOR** διατηρεί το δικαίωμα οριστικής ερμηνείας του εγχειριδίου.

Η **εμφάνιση του προϊόντος** μπορεί να διαφέρει ελαφρώς από το προϊόν που παραλάβετε.

Ζητούμε την κατανόησή σας, καθώς **ενδέχεται να μην ενημερώνεστε** κάθε φορά που πραγματοποιούνται **τεχνολογικές ή λογισμικές αναβαθμίσεις** στο προϊόν.

Ασφάλεια Λειτουργίας (Operation Safety)

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν.

Είναι ευθύνη του **ιδιοκτήτη** να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες γνωρίζουν και τηρούν τις **προειδοποιήσεις και προφυλάξεις**.

-
- Μην το χρησιμοποιείτε **εάν είστε έγκυος**.
 - Εγκαταστήστε το προϊόν **αυστηρά σύμφωνα με τις οδηγίες**.
 - Για την ασφάλεια του χρήστη, ελέγξτε ότι **όλες οι βίδες και τα εξαρτήματα** είναι σωστά στερεωμένα πριν από κάθε χρήση.
 - Η **λανθασμένη ή υπερβολικά έντονη άσκηση** μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία. Συνιστάται να **συμβουλευτείτε γιατρό** πριν ξεκινήσετε.
 - Φοράτε **κατάλληλα αθλητικά ρούχα και παπούτσια** κατά τη διάρκεια της άσκησης.
 - Αν αισθανθείτε **ζάλη, ναυτία ή άλλες ενοχλήσεις**, **σταματήστε αμέσως** την άσκηση.
 - Βεβαιωθείτε ότι **όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα** πριν τη χρήση.
 - Μην ασκείτε **μισή ώρα πριν ή μετά το φαγητό**, ούτε **εντός μίας ώρας πριν τον ύπνο**.
 - Προγραμματίστε **λογικά πλάνα άσκησης**.
 - Το **μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος χρήστη** είναι **400 lbs (περίπου 180 kg)**.
 - **Απαγορεύεται η χρήση από μη εξοικειωμένα άτομα**.
 - Προσέξτε να **μην πιάσετε τα δάχτυλά σας** κατά το άνοιγμα ή δίπλωμα του προϊόντος.
 - Κάντε **απλές διατάσεις** πριν ξεκινήσετε τη χρήση.
 - **Στερεώστε τις βάσεις** των ποδιών πριν τη χρήση.
 - Προσέξτε να **μην παγιδεύσετε τα χέρια σας** όταν ρυθμίζετε τη δύναμη των ελατηρίων.
 - Ο **προστατευτικός μηχανισμός** πρέπει να διασφαλίζει ότι **τα παιδιά δεν παίζουν** πάνω στη συσκευή.
 - Το προϊόν πρέπει να τοποθετείται **στο πάτωμα, μακριά από νερό, ατμό ή πηγές θερμότητας**.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ (ASSEMBLE CAUTION)

Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω πληροφορίες και οδηγίες:

- Προσέξτε **να μην τσιμπήσετε ή πιέσετε τα χέρια σας** κατά τη διάρκεια του διπλώματος.
- Εξαιτίας του κινδύνου τραυματισμού, συνιστάται η **συναρμολόγηση από δύο άτομα**.
- Όταν τοποθετείτε το **κλιπ ασφάλισης**, σηκώστε ελαφρά τα πόδια σας ώστε να εισέλθει ομαλά στη θέση του, αποφεύγοντας πλευρική μετατόπιση.
- Στερεώστε το **κλιπ συγκράτησης** στη σταθερή θέση.
- Στερεώστε το **στην αντίθετη πλευρά** του μηχανισμού.
- Αν είναι δύσκολο να αλλάξετε τη γωνία, μπορείτε να **χαλαρώσετε ελαφρώς τις βίδες** που συνδέουν τα δύο σταθερά σημεία και να **τις επανασφίξετε** μετά την προσαρμογή.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ (PARTS LIST)

Περιλαμβάνονται:

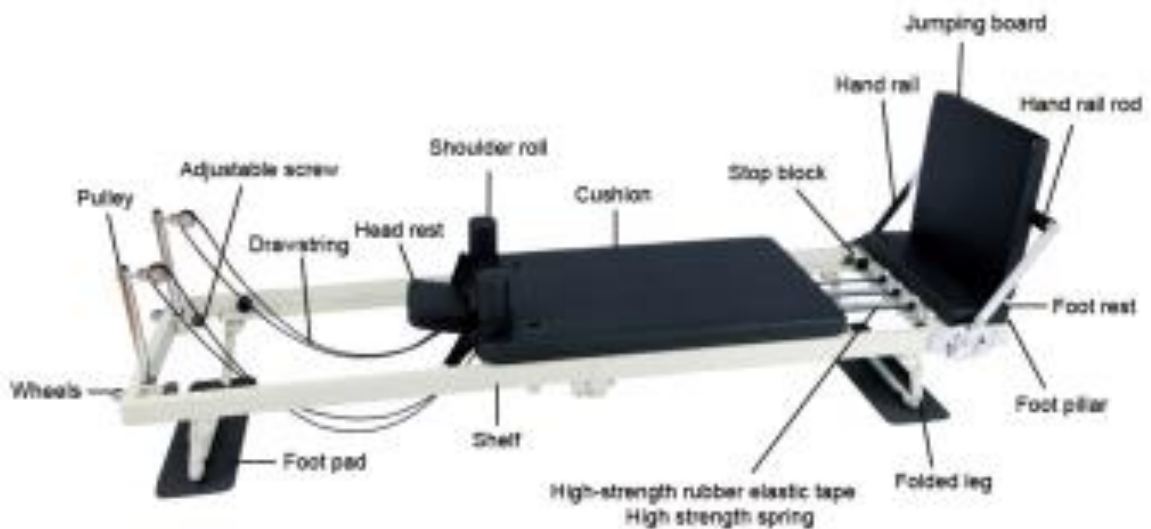
- 2× Στοπ ασφάλισης (Stop block)
- 2× Μπουλόνια M8×100
- 2× Μπουλόνια M8×70 με ροδέλα
- 2× Ρολά ώμων Φ70 (Shoulder roll)
- 1× Εξάγωνο κλειδί (Hex wrench)
- 4× Ασφαλιστικοί πείροι ταχείας απελευθέρωσης (6 mm)
- 2× Κλιπ στερέωσης (μικρού μήκους)
- 1× Ράβδος χειρολαβής (Hand rail rod)
- 2× Μαξιλαράκια ποδιών (Foot pad)
- 2× Ρολά ώμων (Shoulder roll)
- 1× Πίνακας κεφαλής (Head board)
- 1× Πίνακας αναπήδησης (Jumping board)



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (PRODUCT MANUAL)

Η παρακάτω εικόνα δείχνει όλα τα κύρια μέρη της συσκευής:

- **Jumping board** (Πίνακας αναπήδησης)
- **Hand rail rod** (Ράβδος χειρολαβής)
- **Foot pillar** (Βάση ποδιών)
- **Folded leg** (Πτυσσόμενο πόδι)
- **Foot pad** (Μαξιλαράκι ποδιών)
- **Shelf** (Βάση στήριξης)
- **Cushion** (Μαξιλάρι)
- **Shoulder roll** (Ρολό ώμων)
- **Drawing head** (Κεφαλή έλξης)
- **Pulley** (Τροχαλία)
- **Adjustable screw** (Ρυθμιζόμενη βίδα)
- **High-strength spring** (Ελατήριο υψηλής αντοχής)
- **High-strength rubber elastic tape** (Ελαστική ταινία υψηλής αντοχής)
- **Wheels** (Τροχοί)
- **Stop block** (Στοπ ασφάλισης)



ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (INSTALLATION STEPS)

1. **Ελέγξτε** αν το εξωτερικό κουτί του κρεβατιού Pilates είναι **πλήρες και άθικτο**.
 2. **Ανοίξτε** τη συσκευασία και **βγάλτε τα αντίστοιχα εξαρτήματα**.
 3. **Εγκαταστήστε** το μικρό προσκέφαλο και **σφίξτε** το κουμπί στερέωσης.
 4. **Αφαιρέστε** τους ιμάντες δεσίματος και **βγάλτε** τη ράβδο τροχαλίας.
 5. **Τραβήξτε** τα δύο πλαϊνά μανδαλάκια στο επάνω μέρος και **ξεδιπλώστε** το πλαίσιο.
 6. **Εισάγετε** τους δύο πείρους ασφάλισης στις **μεσαίες οπές** για να στερεώσετε το πλαίσιο.
 7. **Ανασηκώστε** το πλαίσιο και **τραβήξτε έξω** τη ρυθμιζόμενη βίδα.
 8. **Τοποθετήστε** τη ράβδο τροχαλίας και **απελευθερώστε** τη ρυθμιζόμενη βίδα για να στερεωθεί το μπροστινό στηρίγμα.
 9. **Τοποθετήστε** τη ράβδο τροχαλίας και από την άλλη πλευρά όπως φαίνεται στην Εικόνα 7. Η εγκατάσταση γίνεται σταδιακά σύμφωνα με τα βήματα που φαίνονται στις εικόνες.
 10. **Αφαιρέστε** τους πείρους και από τις δύο πλευρές του μπροστινού στηρίγματος.
 11. **Αφαιρέστε** και τους δύο πλαϊνούς πείρους του πίσω στηρίγματος.
 12. **Ανασηκώστε** το πλαίσιο, **τραβήξτε** τα τρίποδα στη σωστή θέση ώστε να αναπτυχθούν πλήρως.
 13. **Εισάγετε** τους δύο πλαϊνούς πείρους πίσω στις οπές και **ασφαλίστε** το πίσω τρίποδο.
 14. **Τραβήξτε** το τρίποδο, **τοποθετήστε** τους πλαϊνούς πείρους πίσω στις οπές και **κλειδώστε** το μπροστινό τρίποδο.
 15. **Εισάγετε** και τις δύο χειρολαβές.
 16. **Ρυθμίστε** τη χειρολαβή στη **μεσαία θέση**.
-
17. **Πάρτε** τη ράβδο χειρολαβής, **αφαιρέστε** τις βίδες και τις ροδέλες και από τις δύο πλευρές χρησιμοποιώντας **εξάγωνο κλειδί**.
 18. **Τοποθετήστε** τη ράβδο χειρολαβής στις δύο πλαϊνές υποδοχές του πλαισίου.
 19. **Σφίξτε** και τις δύο βίδες και ροδέλες με το εξάγωνο κλειδί.
 20. **Ανασηκώστε** και **αφαιρέστε** το υποπόδιο.
 21. Όπως φαίνεται στην εικόνα, **αφαιρέστε** τον **ελαστικό σωλήνα (latex tube)**.
 22. Μετά την αφαίρεση όλων των ελατηρίων, **μετακινήστε το μαξιλάρι** πίσω στη θέση του.
 23. **Πάρτε** ένα **στοπ** και **εισάγετέ το** στην κάτω οπή.
 24. Χρησιμοποιήστε ένα **εξάγωνο κλειδί** για να **σφίξετε τις βίδες**.

1. **Χρησιμοποιήστε** ένα εξάγωνο κλειδί για να εγκαταστήσετε το **πλευρικό στοπ** στην άλλη πλευρά.
2. **Τοποθετήστε** τον **σφιγκτήρα συγκράτησης** όπως φαίνεται στην εικόνα.
3. **Στερεώστε** το ελατήριο πάνω στο άγκιστρο.
4. Μπορείτε να **ρυθμίσετε τον αριθμό των σταθερών σημείων** ώστε να ελέγχετε την **ένταση** κατά τη χρήση.
5. **Τοποθετήστε ξανά** το **υποπόδιο**.
6. **Τοποθετήστε** τα δύο **μαξιλάρια ώμων** όπως φαίνεται στην εικόνα.
7. **Τοποθετήστε** τη **ροδέλα** και τη **βίδα** στον τροχό και **σφίξτε** με το εξάγωνο κλειδί.
8. **Πάρτε** τους **στήλους ποδιών** και **σφίξτε τους** στη θέση τους.
9. **Τοποθετήστε** το **πέλμα στήριξης** στο κάτω μέρος του τρίποδου.
10. **Ρυθμίστε** τη **ράβδο χειρολαβής** στη θέση που φαίνεται στην εικόνα.
11. **Εισάγετε** το **jumping board (πίνακα αναπήδησης)** στην υποδοχή.

ΒΗΜΑΤΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ (STEP OF FOLDING)

1. **Ρυθμίστε** τη **ράβδο χειρολαβής** στη θέση που φαίνεται στην εικόνα.
2. **Αφαιρέστε** τους **πείρους στήριξης** και από τις δύο πλευρές του πίσω ποδιού.
3. **Αφαιρέστε** τους **πείρους στήριξης** και από τις δύο πλευρές του μπροστινού ποδιού.
4. **Ανασηκώστε** το πλαίσιο, **διπλώστε** το μπροστινό τρίποδο και **τοποθετήστε** τον **πείρο στήριξης** για να το ασφαλίσετε.
5. Μετά το δίπλωμα, **εισάγετε** τον **πείρο στήριξης** στο τρίποδο και **κλειδώστε** τον.
6. **Τραβήξτε έξω** τη ρυθμιζόμενη **βίδα** και **αφαιρέστε** τη **ράβδο τροχαλίας** και από τις δύο πλευρές.
7. **Αφαιρέστε** τους **πείρους** και από τις δύο πλευρές της **μεσαίας σύνδεσης**.
8. **Πιάστε** τη **λαβή αναδίπλωσης** κάτω από την πλαϊνή επιφάνεια και **διπλώστε** τη μονάδα.