

VEVOR

ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ : ZSTJJKZDFTXLW2NM0V0



VEVOR VEVOR Μηχανή Επέκτασης και Κάμψης Ποδιών 700lbs ZSTJJKZDFTXLW2NM0N0

Μοντέλο: UB2908

Σημαντική σημείωση

Το παρόν έγγραφο αποτελεί ελληνική μετάφραση του αγγλικού τμήματος του εγχειριδίου που συνοδεύει το μηχάνημα VEVOR UB2908. Οι κωδικοί εξαρτημάτων και τα σχέδια συναρμολόγησης διατηρούνται όπως εμφανίζονται στο πρωτότυπο, ώστε να μπορούν να αντιστοιχιστούν με τα εξαρτήματα της συσκευασίας.

Σε ορισμένα σημεία, το πρωτότυπο περιέχει προφανώς άσχετες ή ασαφείς διατυπώσεις. Η μετάφραση αποδίδει το νόημα στο πλαίσιο του συγκεκριμένου οργάνου, χωρίς να προσθέτει νέες τεχνικές προδιαγραφές.

Περιγραφή προϊόντος

Μηχάνημα πίεσεων ποδιών — Μοντέλο UB2908.

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες του εγχειριδίου πριν από τη χρήση. Η VEVOR διατηρεί το δικαίωμα ερμηνείας του εγχειριδίου. Η εμφάνιση του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρει από το προϊόν που παραλάβατε. Η εταιρεία ενδέχεται να πραγματοποιήσει τεχνολογικές ή/και λογισμικές ενημερώσεις χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση.

Προειδοποιήσεις

- Για να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού, ο χρήστης πρέπει να διαβάσει προσεκτικά το εγχειρίδιο οδηγιών.
- Τα κατοικίδια και τα παιδιά κάτω των 12 ετών δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να πλησιάζουν το προϊόν σε απόσταση μικρότερη των 3 m. Τα παιδιά κάτω των 12 ετών δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν το προϊόν. Τα παιδιά άνω των 12 ετών πρέπει να το χρησιμοποιούν μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικα.
- Μετά την τοποθέτηση των βαρών, είναι απαραίτητο να ασφαρίζονται με το κλιπ συγκράτησης βαρών (Weight Holder Clip).

Σημαντικές προφυλάξεις ασφαλείας

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε αυτό το προϊόν. Για τη σωστή χρήση του, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν από τη λειτουργία και φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά. Οι παρακάτω προειδοποιήσεις και οδηγίες αφορούν την ασφάλεια, τη χρήση, τη συντήρηση και τον καθαρισμό. Δεν είναι δυνατόν να καλυφθούν όλες οι πιθανές συνθήκες ή καταστάσεις· απαιτούνται πάντοτε προσοχή και κοινή λογική.

Διαβάστε ΟΛΕΣ τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.

1. Μην επιτρέπετε σε παιδιά, ανηλίκους ή κατοικίδια να πλησιάζουν ή να αγγίζουν το προϊόν. Μην αφήνετε ποτέ το μηχάνημα χωρίς επίβλεψη όταν χρησιμοποιείται.
2. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή για σκοπό διαφορετικό από αυτόν για τον οποίο προορίζεται.
3. ΜΗΝ καθαρίζετε το προϊόν με λειαντικά υλικά.
4. Τα ούρα και τα περιττώματα των κατοικίδιων μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στο προϊόν. Κρατήστε τα κατοικίδια μακριά.
5. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον θεραπευτή σας για να συζητήσετε ένα κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης.
6. Εάν αισθανθείτε πόνο ή δυσκολία κατά τη χρήση του εξοπλισμού, σταματήστε αμέσως και συμβουλευτείτε επαγγελματία υγείας.
7. Ελέγχετε το προϊόν για τυχόν ζημιές πριν από κάθε χρήση.
8. Για να αποφύγετε τη μυϊκή κόπωση ή τον τραυματισμό, μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα χωρίς διακοπή.
9. Η λανθασμένη χρήση του εξοπλισμού ή η υπερβολική/ακατάλληλη προπόνηση μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.
10. Πριν από τη χρήση, ρυθμίστε τα πέλματα του προϊόντος ώστε να είναι οριζοντιωμένα και τοποθετήστε το μηχάνημα σε επίπεδη επιφάνεια.
11. Διατηρείτε το σώμα σας σε ισορροπία πάνω στο προϊόν και αποφεύγετε τις απότομες ή υπερβολικά μεγάλες κινήσεις.
12. Εάν πάσχετε από καρδιοπάθεια, υπέρταση ή οποιαδήποτε άλλη ασθένεια/πάθηση, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον θεραπευτή σας πριν ξεκινήσετε την προπόνηση.
13. Εκτελείτε τις ασκήσεις αργά και με ελεγχόμενες κινήσεις. Εάν αισθανθείτε ζάλη ή δύσπνοια, σταματήστε και ξεκουραστείτε όσο χρειάζεται. Εάν το πρόβλημα επιμένει, μην χρησιμοποιήσετε ξανά τον εξοπλισμό και συμβουλευτείτε γιατρό.
14. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό και όπως περιγράφεται στις παρούσες οδηγίες.
15. Κάντε προθέρμανση πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Λαμβάνετε υπόψη τη φυσική σας κατάσταση και τις δυνατότητές σας. Μην υπερβάλλετε στην άσκηση.
16. Χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό πάνω σε σταθερή, συμπαγή και επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε προστατευτικά/αντικραδασμικά στρώματα γύρω από το προϊόν· αυτά αγοράζονται χωριστά.
17. Πριν από την άσκηση, ελέγχετε προσεκτικά ότι ο εξοπλισμός βρίσκεται σε καλή κατάσταση. Εάν υπάρχει οποιοδήποτε ελάττωμα, διορθώστε το ή επισκευάστε το πριν από τη χρήση. Φοράτε κατάλληλη ενδυμασία για να αποφεύγετε επικίνδυνες καταστάσεις.
18. Μην στέκεστε όρθιοι πάνω στο προϊόν.
19. Ο εξοπλισμός προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
20. Διατηρείτε τον εξοπλισμό σε εσωτερικό χώρο, μακριά από υγρασία και σκόνη, και τοποθετήστε τον σε επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται η παρουσία δεύτερου ατόμου για επίβλεψη κατά τη χρήση, ώστε να αποφεύγονται επικίνδυνες καταστάσεις.
21. Το μέγιστο φορτίο του καθίσματος είναι 205 kg (450 lb). Το μέγιστο βάρος που μπορεί να τοποθετηθεί στη μία πλευρά για τους δίσκους/τα βάρη είναι 100 kg (220 lb).
22. Φοράτε κατάλληλα ρούχα κατά την άσκηση. Αποφεύγετε τα φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό. Φοράτε αθλητικά παπούτσια για την προστασία των ποδιών.
23. Χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μόνο όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο.
24. Συνιστάται η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού για τη μέση, τα χέρια και τα πόδια.
25. Εάν αισθανθείτε πόνο ή ζάλη οποιαδήποτε στιγμή κατά την άσκηση, σταματήστε αμέσως και ξεκινήστε σταδιακή αποθεραπεία.
26. Λιπαίνετε τακτικά το μηχάνημα με κατάλληλο λιπαντικό λάδι.
27. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Το προϊόν δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά μικρής ηλικίας ή άτομα που χρειάζονται βοήθεια, εκτός εάν επιβλέπονται από υπεύθυνο άτομο που διασφαλίζει την ασφαλή χρήση. Τα μικρά παιδιά πρέπει να επιβλέπονται ώστε να μην παίζουν με το προϊόν. Κρατήστε τα κατοικίδια μακριά.
28. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Δεν είναι όλες οι ασκήσεις κατάλληλες για όλους. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό ή ξεκινήσετε

οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Το προϊόν δεν προορίζεται για διάγνωση ιατρικής πάθησης ούτε υποκαθιστά τις συμβουλές ή τη θεραπεία που συνιστά επαγγελματίας υγείας.

29. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Διατηρείτε απόσταση ασφαλείας ενός μέτρου γύρω από τον εξοπλισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης.
30. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Εάν έχετε σωματικούς περιορισμούς ή κινητικές διαταραχές, συμβουλευτείτε τον γιατρό και τον γυμναστή σας πριν από την άσκηση. Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν από τη χρήση. Ο κατασκευαστής δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τραυματισμούς ή ζημιές στον εξοπλισμό που οφείλονται σε ακατάλληλη χρήση.
31. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν μετά τη λήψη φαρμάκων/ουσιών που επηρεάζουν την ικανότητά σας, μετά από κατανάλωση αλκοόλ ή φαγητού, ή όταν βρίσκεστε σε κακή ψυχική/σωματική κατάσταση.
32. Μόνο για χρήση σε εσωτερικό χώρο. Το προϊόν δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με νερό. Επιτρέπεται η χρήση από ένα μόνο άτομο κάθε φορά.
33. Διατηρείτε τα χέρια σας στεγνά και σκουπίζετε τον ιδρώτα εγκαίρως.
34. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
35. Μην ασκείστε για μισή ώρα πριν ή μετά τα γεύματα, ούτε κατά την τελευταία ώρα πριν από τον ύπνο.

Οδηγίες συναρμολόγησης

Πριν από την πρώτη χρήση, αφαιρέστε τα υλικά συσκευασίας και τυχόν διαφημιστικά υλικά. Ελέγξτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι καθαρά και χωρίς σκόνη. Εάν χρειάζεται, σκουπίστε τα με ένα ελαφρώς υγρό πανί και στεγνώστε τα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τοποθετήστε το προϊόν σε οριζόντια και σταθερή επιφάνεια.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι οι λαβές δεν είναι χαλαρές και ότι οι λαβές και οι βίδες είναι καλά σφιγμένες.

Σημείωση: Οι ποσότητες εξαρτημάτων που απεικονίζονται στο εγχειρίδιο αντιστοιχούν στα εξαρτήματα που χρησιμοποιούνται. Τα εξαρτήματα που περισσεύουν είναι ανταλλακτικά.

Συμβουλή συναρμολόγησης: Το πρωτότυπο αναφέρει ότι οι οπές των εξαρτημάτων C1 και C2 πρέπει να ασφαλιστούν/εφαρμοστούν με χτυπήματα σφυριού. Προχωρήστε προσεκτικά, χωρίς να προκαλέσετε ζημιά στα εξαρτήματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ για τα βάρη: Το μέγιστο βάρος στη μία πλευρά είναι 100 kg (220 lb). Μετά την τοποθέτηση κάθε βάρους, ασφαλίστε το με το κλιπ συγκράτησης βαρών.

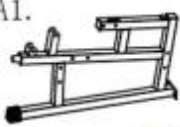
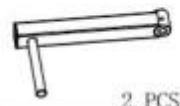
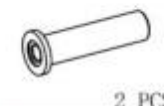
Κατάλογος εξαρτημάτων

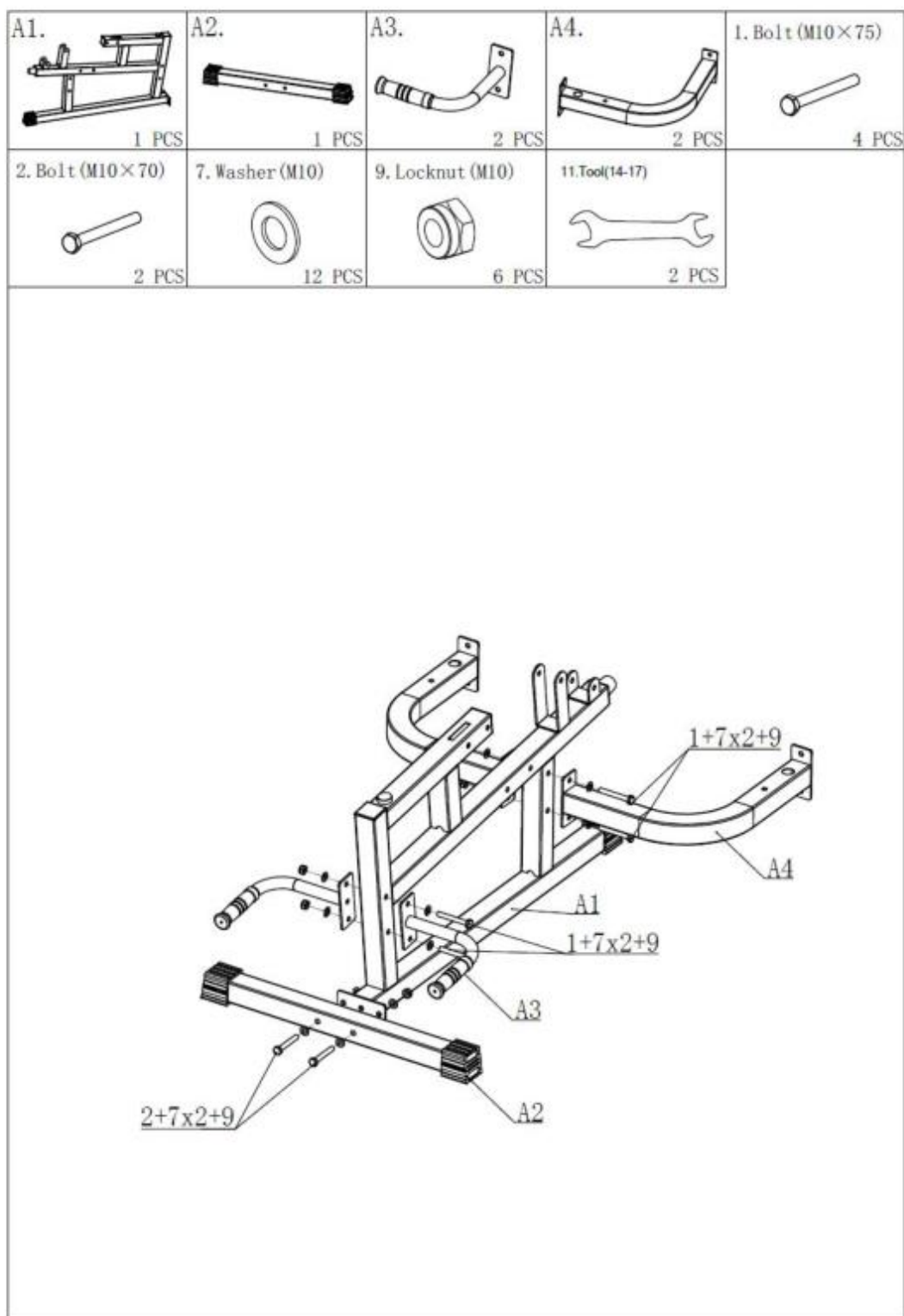
Κωδικός	Περιγραφή	Ποσότητα
A1	Κύριο πλαίσιο/συγκρότημα	1 τεμ.
A2	Εγκάρσια βάση	1 τεμ.
A3	Λαβή	2 τεμ.
A4	Καμπύλη λαβή/στήριγμα	2 τεμ.
B1	Σωληνωτό τμήμα βάσης	2 τεμ.
B2	Σωληνωτό τμήμα πλαισίου	2 τεμ.
B3	Λαβή	2 τεμ.
B4	Στήριγμα	2 τεμ.
B5	Πλάκα σύνδεσης με οπές	2 τεμ.
B6	Άξονας/υποδοχή βαρών	2 τεμ.
C1	Μοχλός/στήριγμα	2 τεμ.
C2	Οδοντωτός δίσκος/ρυθμιστικό εξάρτημα	2 τεμ.
C3	Κύλινδρος	2 τεμ.

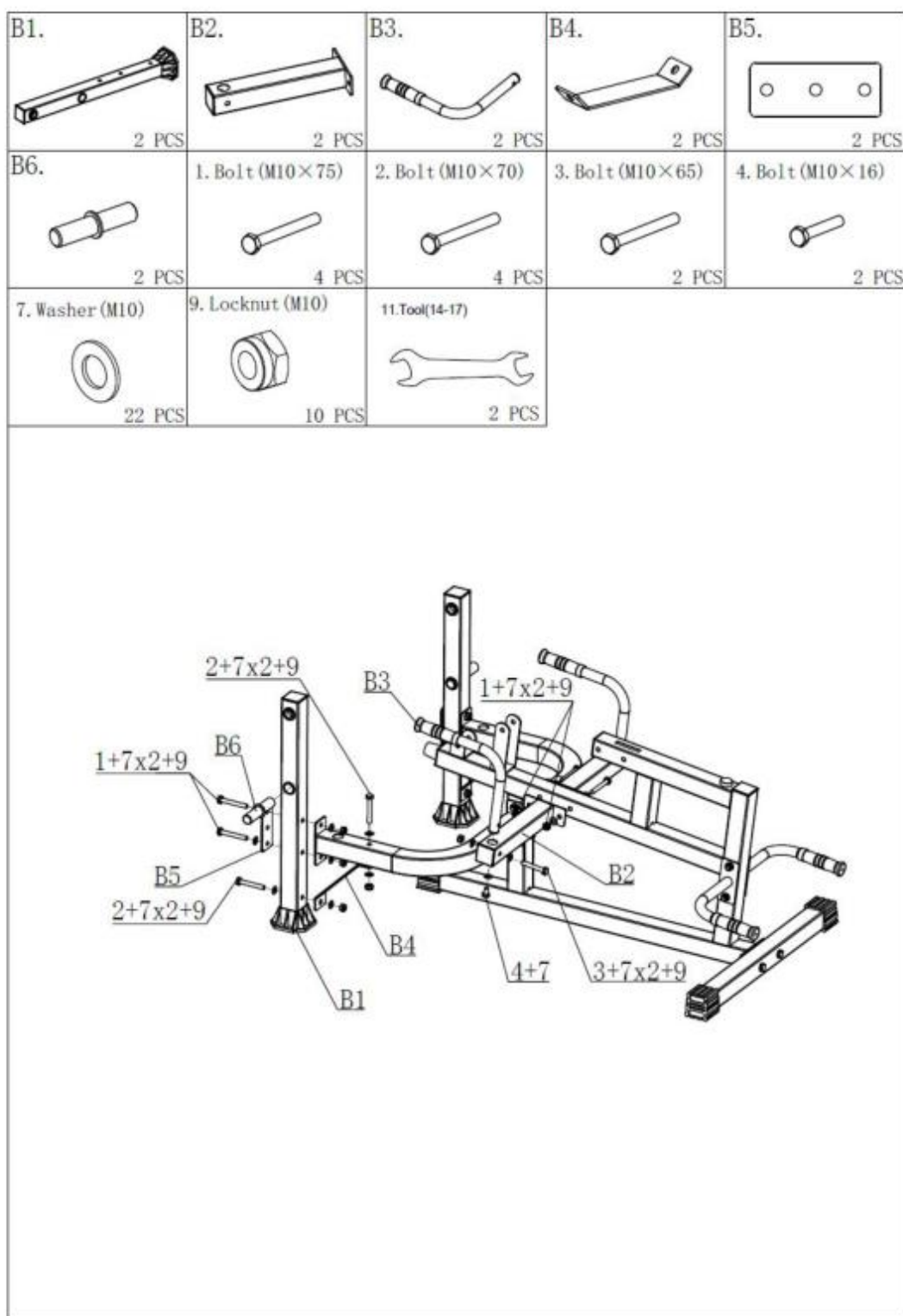
D1	Μηχανισμός/βραχίονας ρύθμισης	2 τεμ.
D2	Πείρος ασφάλισης	4 τεμ.
E1	Ρολό/κύλινδρος στήριξης	1 τεμ.
F1	Βάση/οδηγός	1 τεμ.
F2	Βάση/οδηγός	1 τεμ.
F3	Πείρος	2 τεμ.
G1	Μαξιλάρι καθίσματος	1 τεμ.
G2	Μαξιλάρι πλάτης	1 τεμ.
G3	Κλιπ συγκράτησης βαρών	2 τεμ.
1	Βίδα M10 × 75	10 τεμ.
2	Βίδα M10 × 70	6 τεμ.
3	Βίδα M10 × 65	6 τεμ.
4	Βίδα M10 × 16	6 τεμ.
5	Βίδα M8 × 25	8 τεμ.
6	Ροδέλα M8	8 τεμ.
7	Ροδέλα M10	38 τεμ.
8	Μεγάλη ροδέλα Ø30 × Ø10	4 τεμ.
9	Αυτοασφαλιζόμενο παξιμάδι M10	18 τεμ.
10	Πείρος	2 τεμ.
11	Κλειδί 14–17	2 τεμ.
12	Κλειδί Allen M10	1 τεμ.

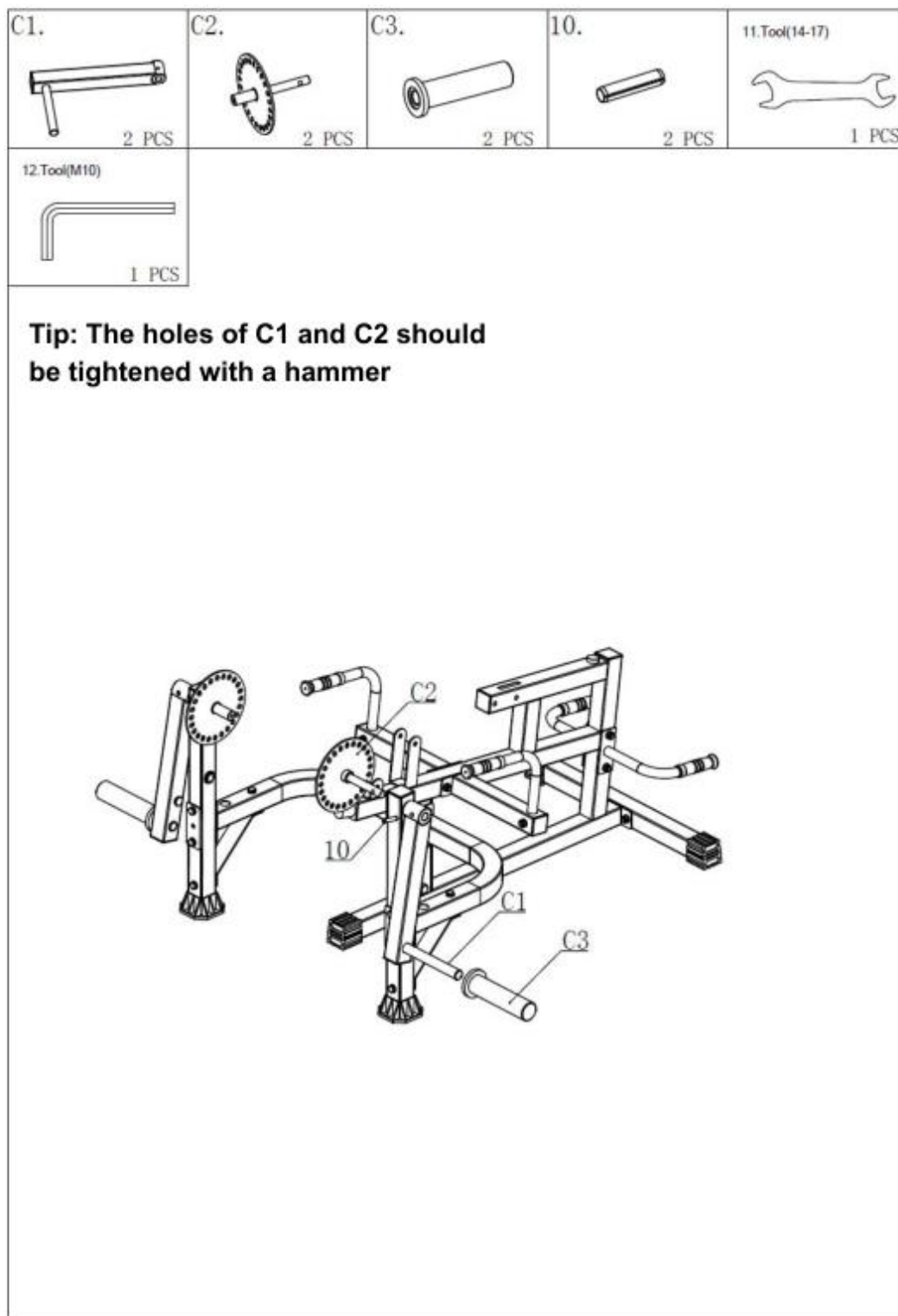
Σχέδια συναρμολόγησης από το πρωτότυπο

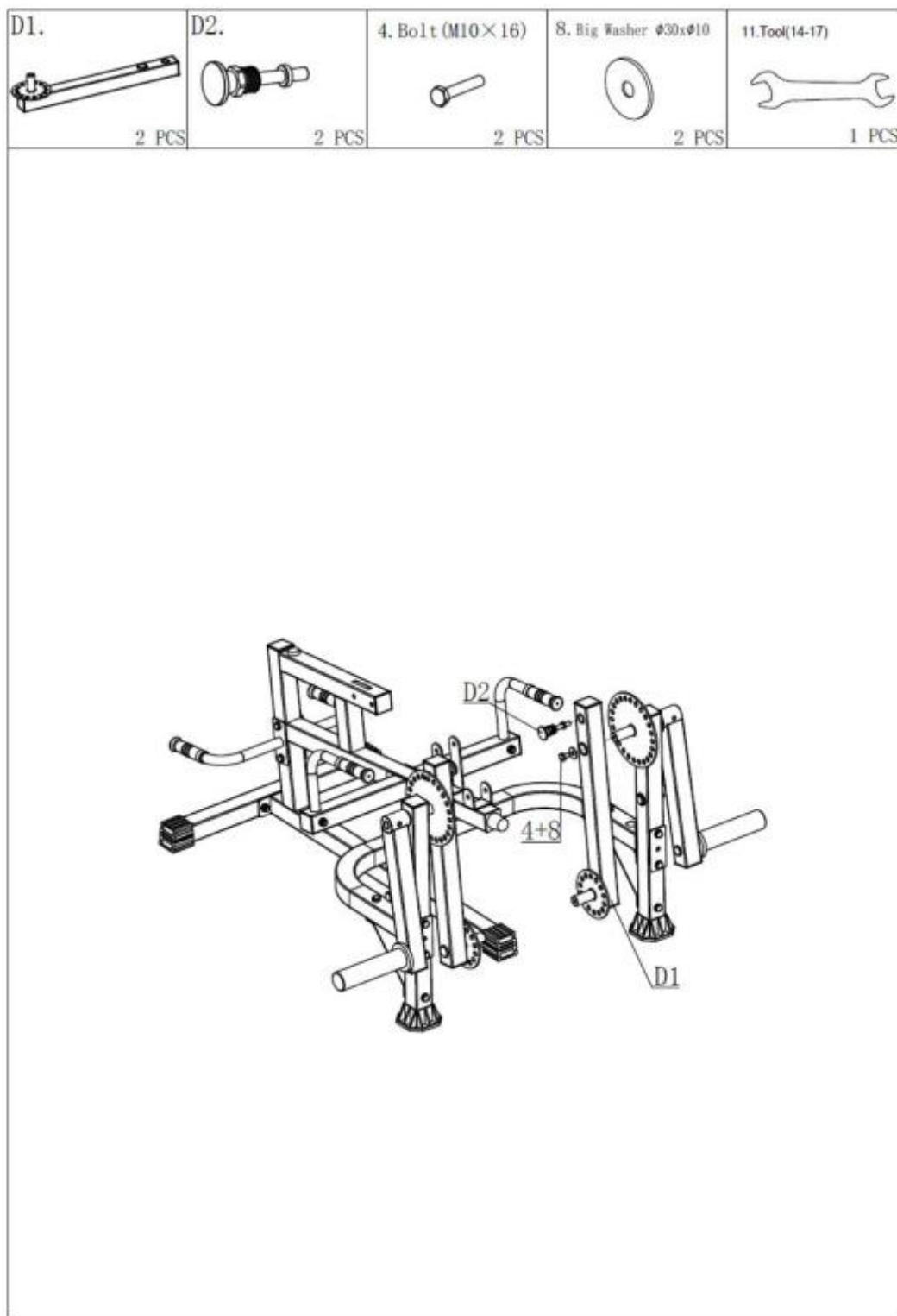
Οι παρακάτω σελίδες περιλαμβάνουν τα πρωτότυπα σχεδιαγράμματα συναρμολόγησης. Διατηρούνται ως εικόνες για να παραμένουν ευδιάκριτοι οι κωδικοί A1–G3 και οι αριθμοί των βιδών/ροδελών.

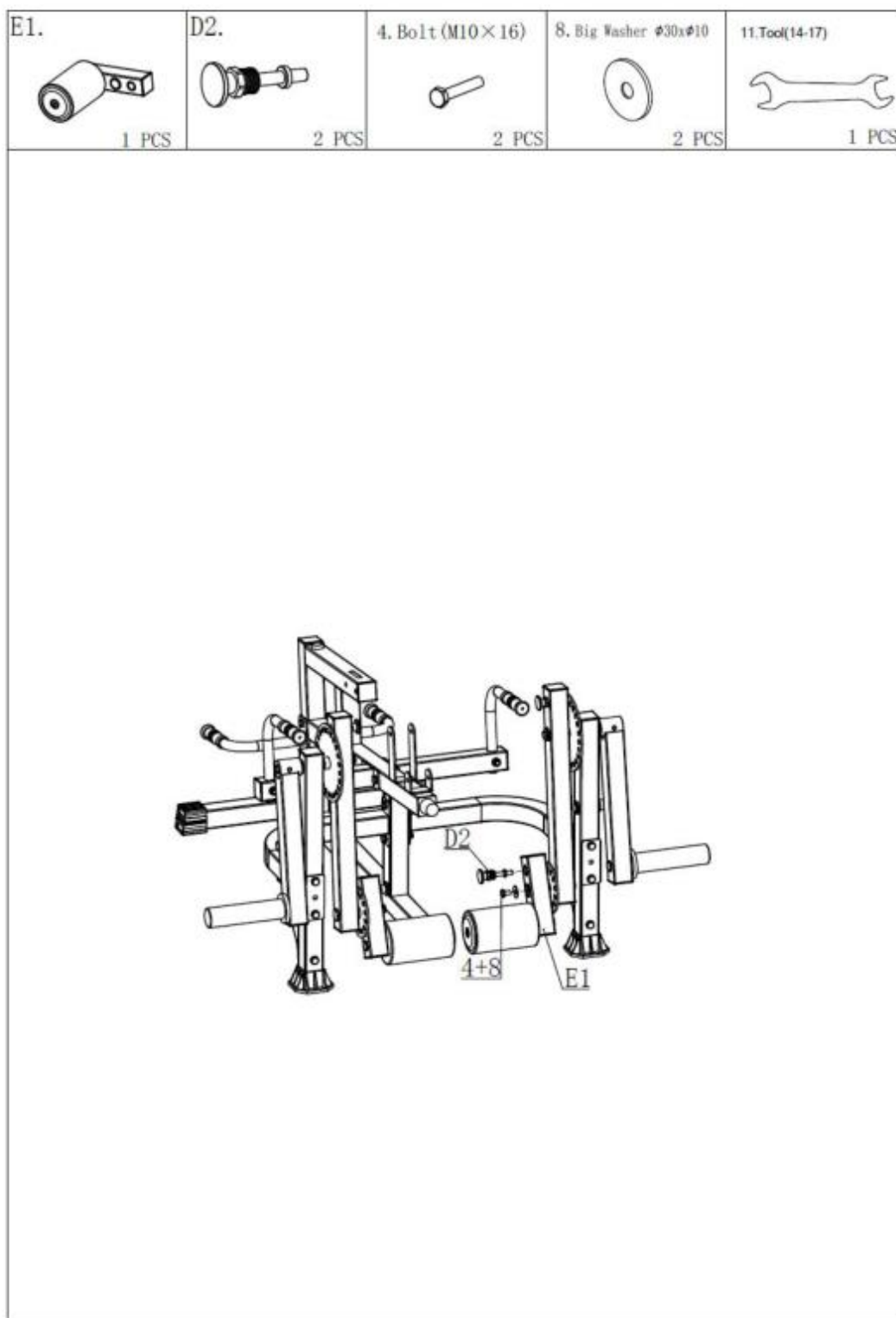
PART LIST				
A1.  1 PCS	A2.  1 PCS	A3.  2 PCS	A4.  2 PCS	B1.  2 PCS
B2.  2 PCS	B3.  2 PCS	B4.  2 PCS	B5.  2 PCS	B6.  2 PCS
C1.  2 PCS	C2.  2 PCS	C3.  2 PCS	D1.  2 PCS	D2.  4 PCS
E1.  1 PCS	F1.  1 PCS	F2.  1 PCS	F3.  2 PCS	G1.  1 PCS
G2.  1 PCS	G3.  2 PCS	1. Bolt (M10×75)  10 PCS	2. Bolt (M10×70)  6 PCS	3. Bolt (M10×65)  2 PCS
4. Bolt (M10×16)  6 PCS	5. Bolt (M8×25)  8 PCS	6. Washer (M8)  8 PCS	7. Washer (M10)  38 PCS	8. Big Washer $\phi 30 \times \phi 10$  4 PCS
9. Locknut (M10)  18 PCS	10.  2 PCS	11.Tool (14-17)  2 PCS	12.Tool (M10)  1 PCS	
NOTE: The quantity of parts shown in the manual is the actual usage and the unused parts are spare parts.				

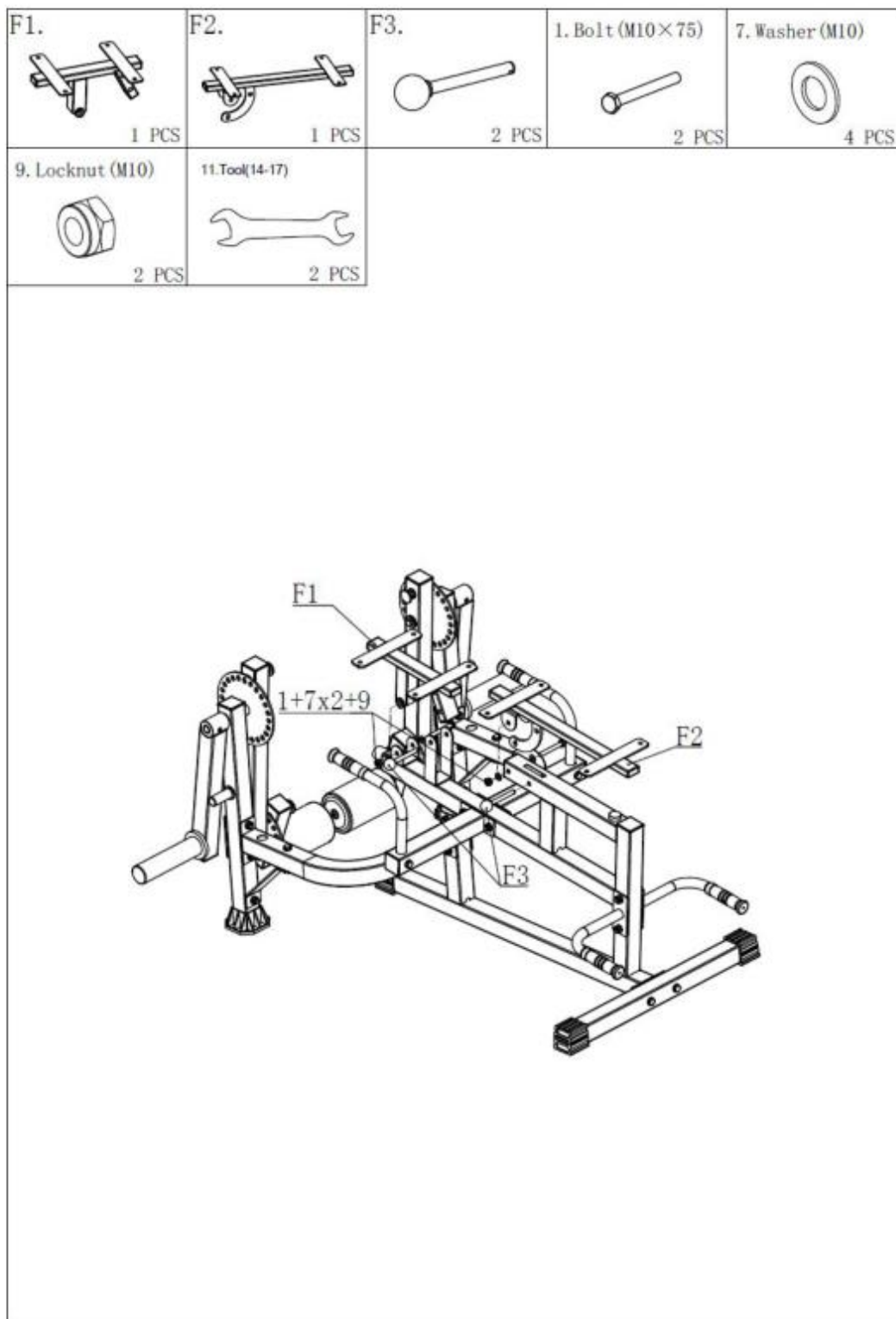


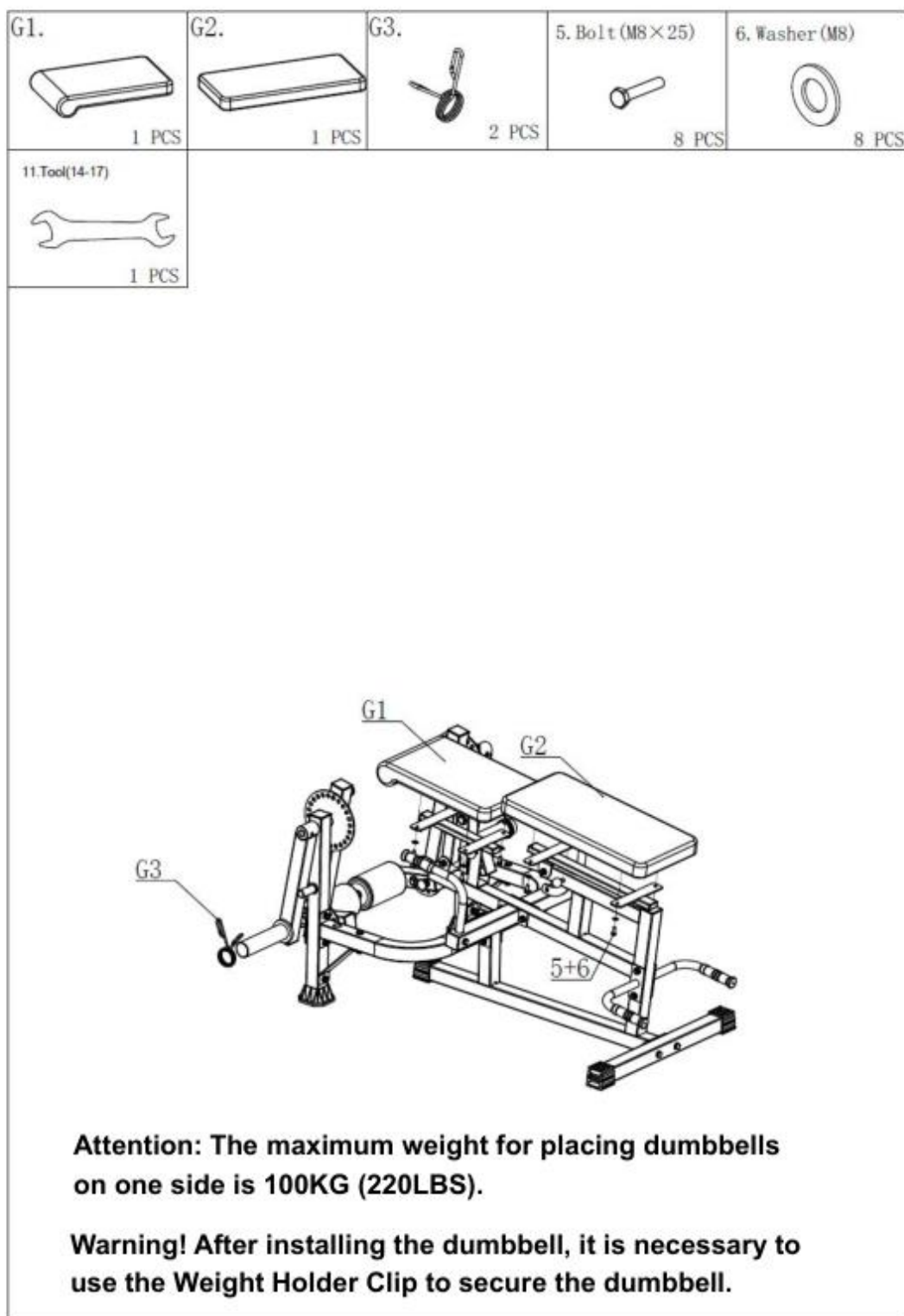












Καθαρισμός και αποθήκευση

36. Καθαρίζετε με μαλακό, στεγνό πανί. Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά καθαριστικά ή σκληρά σφουγγάρια. Διατηρείτε το προϊόν στεγνό.
37. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να καθαρίζουν το προϊόν, ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος ανατροπής ή πτώσης.
38. Ελέγχετε τακτικά τις βίδες για χαλάρωση και σφίγγετε τις όταν χρειάζεται. Το πρωτότυπο αναφέρει μηνιαίο έλεγχο.

Τελικός έλεγχος πριν από κάθε χρήση

- Το μηχάνημα βρίσκεται σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια και δεν ταλαντεύεται.
- Όλες οι βίδες, οι λαβές και οι συνδέσεις είναι σφιγμένες.
- Δεν υπάρχουν ρωγμές, φθορές ή άλλα εμφανή ελαττώματα.
- Τα βάρη έχουν τοποθετηθεί με ασφάλεια και έχουν στερεωθεί με τα κλιπ συγκράτησης.
- Υπάρχει ελεύθερος χώρος τουλάχιστον ενός μέτρου γύρω από το μηχάνημα.

The VEVOR logo is displayed in white, bold, uppercase letters on a solid orange square background.