



HORIZON
FITNESS



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ.

- Κρατήστε τα παιδιά κάτω των 14 ετών μακριά από τον εξοπλισμό ενδυνάμωσης. Οι έφηβοι πρέπει να επιτηρούνται διαρκώς όσο χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό.

- Ο εξοπλισμός δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες, ή άτομα χωρίς εμπειρία και γνώση, εκτός εάν επιτηρούνται ή τους έχουν δοθεί οδηγίες για την χρήση του εξοπλισμού από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.

- Όλες οι προειδοποιήσεις και οι οδηγίες πρέπει να διαβαστούν και κατάλληλη καθοδήγηση να έχει επιτευχθεί πριν την χρήση. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό ΜΟΝΟ για την χρήση για την οποία προορίζεται.

- Επιθεωρήστε το μηχάνημα πριν την χρήση. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το μηχάνημα αν φαίνεται κατεστραμμένο ή ακατάλληλο για λειτουργία.

- Μην υπερβαίνετε το όριο βάρους του εξοπλισμού.

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι προσαρμοσίμες συσκευές είναι πλήρως ενσωματωμένες και σωστά προσαρμοσμένες πριν την χρήση για την αποφυγή τραυματισμού.

- Τραυματισμοί μπορεί να προκύψουν από λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση. Σταματήστε την άσκηση εάν νιώσετε λιποθυμία ή ζαλάδα. Προβείτε σε ιατρικό έλεγχο πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής.

- Κρατήστε το σώμα, τα ρούχα, τα μαλλιά και τα αξεσουάρ γυμναστικής ελεύθερα και καθαρά από κινούμενα τμήματα.

- Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι σταθεροποιημένο στο πάτωμα και οι ανισόπεδες επιφάνειες έχουν ισιώσει πριν την χρήση.

- Είναι βασικό ο εξοπλισμός σας να χρησιμοποιείται μόνο σε εσωτερικό χώρο, σε κλιματιζόμενο δωμάτιο.

- Μην ρίχνετε τα βάρη και τους αλτήρες στο πάτωμα.

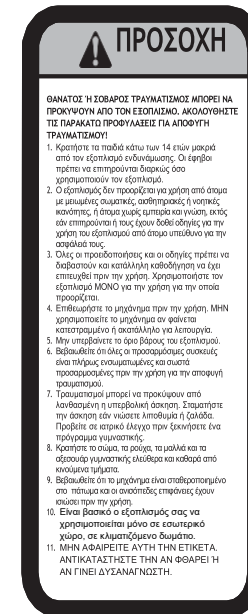
- Πάντα αποθηκεύετε πλήρως όλα τα αξεσουάρ μεταξύ των χρήσεων. Αυτό βοηθάει για την ασφάλεια όλων, αλλά επεκτείνει και την διάρκεια ζωής του εξοπλισμού σας.

- Για να βεβαιωθείτε για την διατήρηση της ασφάλειας του προϊόντος, εξετάστε τα τμήματα για φθορές ανά συχνά διαστήματα. Τμήματα που έχουν φθαρεί υπερβολικά ή είναι μη λειτουργικά πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα ή το προϊόν να τίθεται εκτός λειτουργίας ώσπου να επιδιορθωθεί.

- Το προϊόν προορίζεται για χρήση κατ' οίκον, δεν προτείνεται η χρήση του σε εμπορικό περιβάλλον.

! ΠΡΟΣΟΧΗ!

Εάν αισθανθείτε πόνο στο στήθος, ναυτία, ζαλάδα ή δυσκολία στην αναπνοή, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε.





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ:

- ☐ Ρυθμιζόμενος Πάγκος X 1
- ☐ Ρυθμιζόμενος Αλτήρας X 2
- ☐ Ρυθμιζόμενο Βάρος με Λαβή X 1

Ρυθμιζόμενος Πάγκος



Ρυθμιζόμενος
αλτήρας



Ρυθμιζόμενο
Βάρος με Λαβή

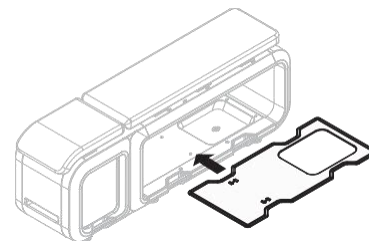
ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Διαστάσεις	133.6 x 37 x 47 cm / 52.6" x 14.6" x 18.5"
Βάρος Προϊόντος	48.1 kg / 105.9 lbs. πάγκος + 60.2 kg / 132.6 lbs. Βάρη
Μέγιστο Βάρος χρήστη	159 kg / 350 lbs.

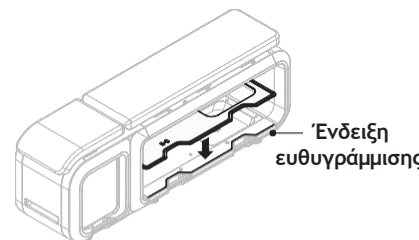
ΣΤΕΡΩΣΤΕ ΤΟ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟ ΥΠΟΣΤΡΩΜΑ

- Αφαιρέστε την κάλυψη της ταινίας διπλής όψης και ευθυγραμμίστε με προσοχή το ενισχυμένο υπόστρωμα με την συγκεκριμένη ένδειξη ευθυγράμμισης στην βάση του πάγκου.

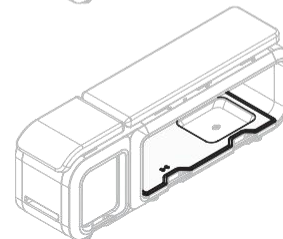
1



2

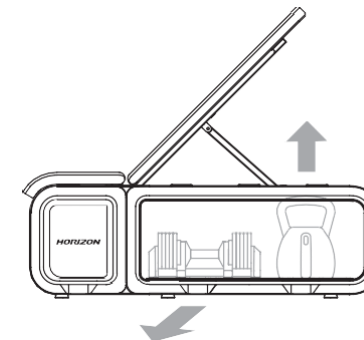


3



ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΤΟΝ ΑΛΤΗΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΑΡΗ

Ρυθμίστε τους Αλτήρες και τα Βάρη στο μέγιστο βάρος και αφαιρέστε τα προσεκτικά προς την κατεύθυνση που φαίνεται παρακάτω.



⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Βεβαιωθείτε ότι έχετε ρυθμίσει σε μέγιστο βάρος και κλειδώστε σταθερά για να αποφύγετε τραυματισμό από πτώση των βαρών.

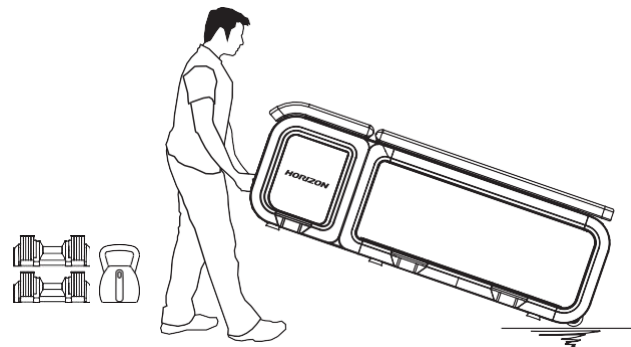


ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟ

Σηκώστε το προϊόν από την μεριά της χειρολαβής και σπρώξτε μπροστά ή πίσω. Μετακινήστε προσεκτικά τον πάγκο στην επιθυμητή τοποθεσία και μετά χαμηλώστε τον.

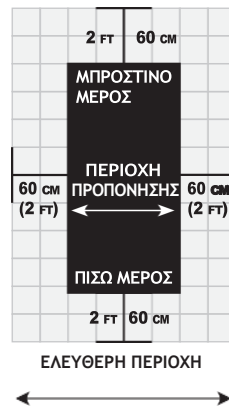
Αφαιρέστε όλα τα αξεσουάρ από το εσωτερικό του Πάγκου πριν τον μετακινήσετε.

Εάν ο πάγκος ταλαντεύεται αφού αφεθεί στο πάτωμα, γυρίστε τα ποδαράκια ευθυγράμμισης κάτω από τον μπροστινό ή τον πίσω μηχανισμό στήριξης μέχρι η κίνηση να εξαλειφωθεί.



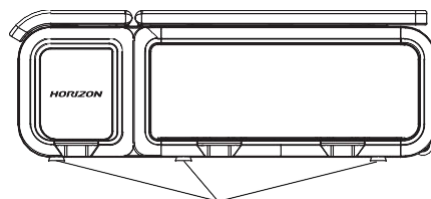
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΥ

Παρακαλούμε τοποθετήστε τον Πάγκο σε επίπεδη και σταθερή βάση. Θα πρέπει να υπάρχουν 60 εκατοστά ελεύθερου χώρου από κάθε πλευρά γύρω από τον πάγκο. Μην τοποθετείτε τον πάγκο σε περιοχή όπου εμποδίζει τον εξαερισμό ή ανοίγματα αέρα. Ο Πάγκος δεν θα πρέπει να τοποθετείται σε γκαράζ, σκεπαστό αίθριο, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.



ΠΡΟΣΟΧΗ

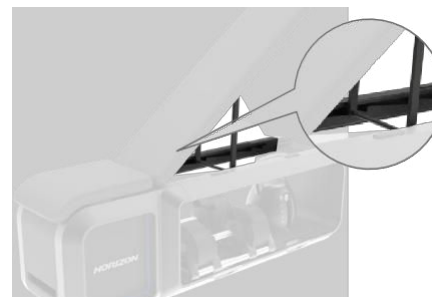
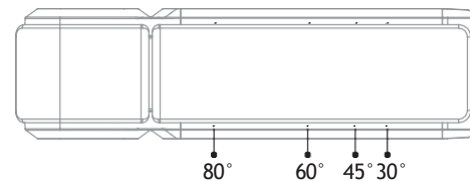
Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, μετακινήστε τον πάγκο με ιδιαίτερη προσοχή. Μην επιχειρήσετε να τον μετακινήσετε πάνω από ανώμαλες επιφάνειες και βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μισό μέτρο απόσταση κατ' ελάχιστο από άλλο εξοπλισμό που βρίσκεται γύρω.



ΠΟΔΑΡΑΚΙΑ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗΣ

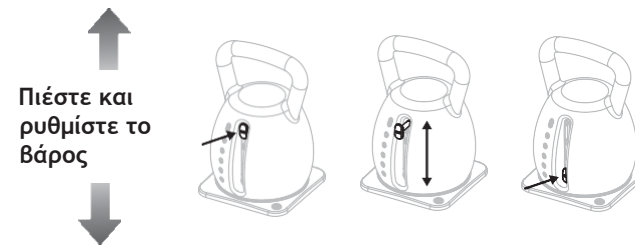
ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΛΙΣΗ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ

- Υπάρχουν συνολικά 5 θέσεις για την κλίση της ράχης: 0°, 30°, 45°, 60°, 80°.
- Βεβαιωθείτε ότι το στερέωμα της ράχης κάθεται σωστά στην εγκοπή του ολισθητήρα της βάσης.



ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΑ ΒΑΡΗ ΜΕ ΛΑΒΗ

- Υπάρχουν συνολικά 6 επίπεδα βάρους. 6 - 16KG, σε διαστήματα 2 kg.
- Πιέστε τον διακόπτη για να ξεκλειδώσετε τον ρυθμιστή βάρους (θα επεκταθεί). Επιλέξτε το επιθυμητό βάρος μετακινώντας τον ρυθμιστή βάρους πάνω ή κάτω. Έπειτα, πιέστε τον διακόπτη ξανά για να κλειδώσετε το βάρος.
- Ως μέτρο ασφαλείας, η χειρολαβή πρέπει να επιστρέψει στην βάση για αλλαγή του βάρους.





ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΤΗΡΕΣ

- Υπάρχουν συνολικά 10 επίπεδα βάρους. 2 - 20KG, σε διαστήματα 2 kg.
- Περιστρέψτε την χειρολαβή με κανονική δύναμη για να επιλέξετε το βάρος που επιθυμείτε.
- Ως μέτρο ασφαλείας, η χειρολαβή πρέπει να επιστρέψει στην βάση για αλλαγή του βάρους.

Περιστρέψτε για
ρύθμιση βάρους



⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Ως μέτρο ασφαλείας, η χειρολαβή πρέπει να επιστρέψει στην βάση για αλλαγή του βάρους.

Η ΛΩΡΙΔΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ (ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ)

- Υπάρχουν συνολικά 6 γάντζοι στον πάγκο, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με λωρίδες αντίστασης για να επιτρέψουν ένα εύρος ασκήσεων αντίστασης.
- Οι παρακάτω ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ συνίστανται (ΜΗΝ υπερβείτε τα 40KG/100LB).



ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

S	πλάτος 0.5" / 1.3 cm	15-35 lbs / 7-16 kgs
M	πλάτος 0.85" / 2.2 cm	25-65 lbs / 11-29 kgs
L	πλάτος 1.25" / 3.2 cm	35-85 lbs / 16-39 kgs

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

atZone

- Οι Αλτήρες και τα Βάρη του Πάγκου μπορούν να αλληλοεπιδράσουν με το atZone μέσω της κάμερας της έξυπνης συσκευής σας, σκανάρετε τον κωδικό QR για περισσότερες πληροφορίες.
- Παρακαλούμε ανζητήστε το **atZone** στο App Store, ή το Google Play
- Συμβατή εκδοχή:
 - iOS14 ή μεταγενέστερη
 - Android: Android Lollipop (5.1) ή μεταγενέστερη
- Σκανάρετε τον παρακάτω κωδικό QR για να ξεκινήσετε την άσκηση και να κάνετε εγγραφή εξοπλισμού.

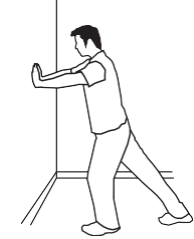




ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

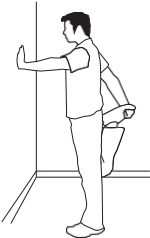
ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν, είναι ενδεδειγμένο αφιερώσετε μερικά λεπτά κάνοντας μερικές ήπιες ασκήσεις διατάσεων. Οι διατάσεις πριν την άσκηση θα βελτιώσουν την ευλυγισία σας και θα μειώσουν τις πιθανότητες πρόκλησης τραυματισμού από την άσκηση. Ξεκινήστε σιγά σιγά με την κάθε άσκηση διάτασης με αργές και ήπιες κινήσεις. Μην τεντωθείτε σε σημείο που να πονάτε. Μην αναπηδάτε όσο κάνετε αυτές τις διατάσεις.



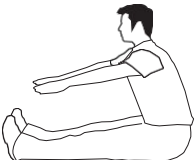
1. ΟΡΘΙΑ ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΗΣ ΚΝΗΜΗΣ

Σταθείτε δίπλα σε τοίχο με τα δάκτυλα του αριστερού ποδιού σας γύρω στις 18" από τον τοίχο, και με το δεξί πόδι γύρω στις 12" πίσω από το άλλο πόδι. Κλίνετε προς τα μπρος, σπρώχνοντας τον τοίχο με τις παλάμες σας. Κρατήστε τα πόδια σας επίπεδα και διατηρήστε την στάση για 15 δευτερόλεπτα. Μην αναπηδάτε όσο κάνετε την διάταση. Επαναλάβετε και για την άλλη πλευρά.



2. ΟΡΘΙΑ ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ

Χρησιμοποιώντας έναν τοίχο για να διατηρήσετε την ισορροπία σας, κρατήστε τον αριστερό σας αστράγαλο με το αριστερό σας χέρι και κρατήστε το πόδι σας κοντά στο πίσω μέρος του μηρού σας για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί πόδι και χέρι.



3. ΚΑΘΙΣΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΠΙΣΘΙΟ ΜΗΡΙΑΙΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΣΦΥΓΙΚΗ ΧΩΡΑ

Καθίστε στο πάτωμα με τα πόδια σας ενωμένα και ίσια μπροστά σας. Μην κλειδώσετε τα γόνατά σας. Εκτείνετε τα δάκτυλά σας προς τα δάκτυλα των ποδιών σας και διατηρήστε την στάση για 15 δευτερόλεπτα. Μην αναπηδάτε όσο κάνετε την διάταση. Ελάτε ξανά σε όρθια στάση. Επαναλάβετε μια ακόμα φορά.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΛΥΣΗ
Ο Πάγκος βγάζει διαπεραστικό ή τσιριχτό ήχο	Επιβεβαιώστε τα παρακάτω: 1) Ο Πάγκος βρίσκεται σε επίπεδη επιφάνεια. 2) Χαλαρώστε όλες τις βίδες στα ποδαράκια ευθυγράμμισης που προστέθηκαν κατά την συναρμολόγηση, βάλτε γράσο, ρυθμίστε και σφίξτε ξανά.
Ο αλτήρας/το βάρος με λαβή δεν γυρίζει ώστε να αλλάξει το βάρος	1) Η χειρολαβή πρέπει να επιστρέψει στην βάση για αλλαγή του βάρους. 2) Ελέγξτε μήπως το στερέωμα ασφαλείας της βάσης έχει καλυφθεί από βρωμία ή ξένα αντικείμενα, και κρατήστε το καθαρό. 3) Εάν το στερέωμα ασφαλείας της βάσης έχει υποστεί φθορά, παρακαλούμε καλέστε την τοπική Τεχνική Υποστήριξη Πελατών.



ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν έχετε απορίες ή εάν λείπουν εξαρτήματα, καλέστε την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Οι εκτιμήσεις ασφαλείας που περιλαμβάνει ο σχεδιασμός του Σετ Πάγκου μπορούν να διατηρηθούν μόνο εφ' όσον ο εξοπλισμός ελέγχεται τακτικά για ζημιές και φθορές. Μη λειτουργικά τμήματα θα πρέπει να αντικαθίστανται ή ο εξοπλισμός να τίθεται εκτός χρήσης μέχρι να γίνει επισκευή.

Το Σετ Πάγκου είναι ένα προϊόν που δεν χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα. Δώστε απλά προσοχή στις παρακάτω οδηγίες συντήρησης.

- Σκουπίστε το Σετ Πάγκου μετά την χρήση για να αφαιρέσετε τον ιδρώτα και την υγρασία. Χρησιμοποιήστε σαπούνι και νερό, ή ένα διαλυμένο μη-δραστικό οικιακό καθαριστικό. Ξεπλύνετε για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα απορρυπαντικού και έπειτα στεγνώστε.
- Πριν κάθε εξάσκηση, επιθεωρήστε για χαλαρωμένα τμήματα όπως τα ποδαράκια ευθυγράμμισης ή το στερέωμα ασφαλείας πριν ξεκινήσετε την επόμενη χρήση. Σφίξτε τυχόν χαλαρά μέρη.
- Ο μηχανισμός του Σετ Πάγκου δεν θα χρειαστεί. Εάν θεωρήσετε απαραίτητο να λιπάνετε τον μηχανισμό επιλογής, χρησιμοποιήστε μόνο λιπαντικό σιλικόνης.



Διάθεση Απορριμμάτων

Τα προϊόντα είναι ανακυκλώσιμα. Στο τέλος της λειτουργικής ζωής του, παρακαλούμε απορρίψτε το προϊόν ορθά και με ασφάλεια (τοπικές περιοχές απορριμμάτων).



