

TOTAL CRUNCH

T-CRUNCH

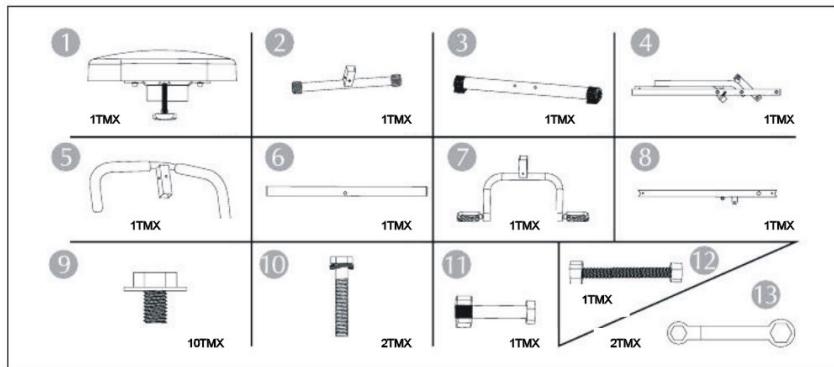
BODY REVOLUTION SYSTEM

EN GR

GR

ΟΔΗΓΙΕΣ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

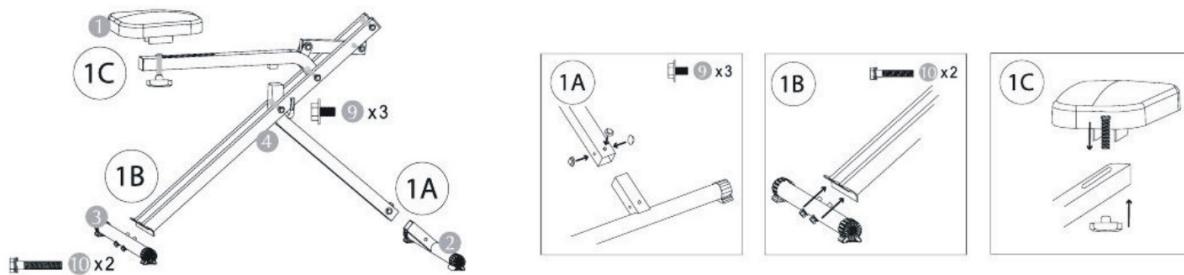


BHMA 1

Ενθυγραμμίστε σε επίπεδη επιφάνεια το βασικό και το πίσω υποστηρικτικό (1A/1B). Στερεώστε το μαξιλάρι. Μπορείτε να το προσαρμόσετε όπως σας βολεύει (1C).

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ:

① ② ③ ④ ⑨ ⑩

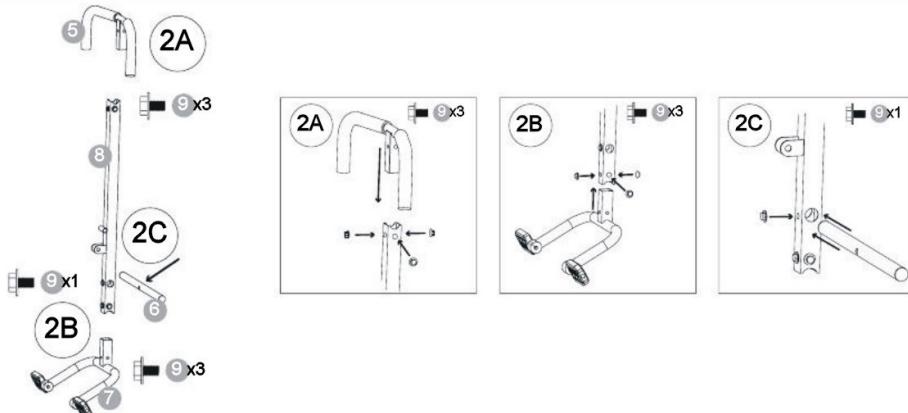


BHMA 2

Συνδέστε τον κάθετο σωλήνα (2A/2B/2C).

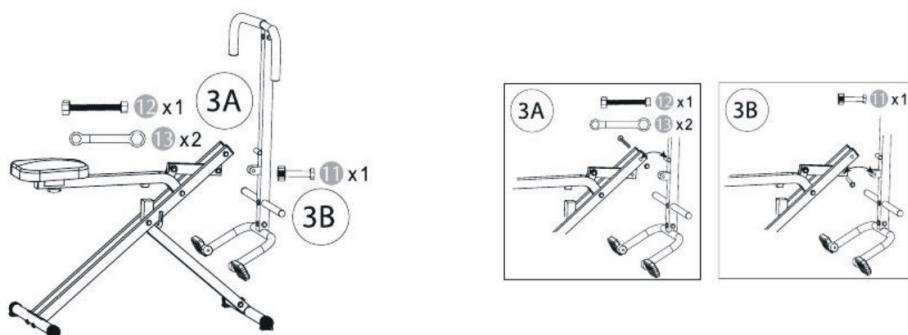
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ:

5 6 7 8 9

**BHMA 3**

Συνδέστε το κύριο μέρος και τον κάθετο σωλήνα (3A/3B).

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ: 11 12 13



Σημείωση: Βιδώστε τις βίδες ταυτόχρονα και με τα δύο εργαλεία που φαίνονται στο νούμερο 13. Χρησιμοποιήστε τη μεγάλη άκρη ενός από τα εργαλεία για να κρατήσετε την εσοχή της βίδας και χρησιμοποιήστε τη μικρή άκρη των όλων εργαλείων για να κρατήσετε το κεφάλι της βίδας και να το σφίξετε.

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Το T-Crunch είναι ένα καινοτόμο σύστημα άσκησης που σας βοηθάει να γυμνάσετε την πλάτη, τους ώμους, τον θώρακα, τους δικέφαλους, τους τρικέφαλους, τους κοιλιακούς, τους γλουτιαίους, τους γοφούς και τους μηρούς σας ταυτόχρονα.

ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ

Το T-Crunch χρησιμοποιεί ένα σύνθετο σύστημα κινήσεων που γομνάζει ταυτόχρονα όλους τους μύες. Συνδυάζει τέσσερα είδη δυναμικών ασκήσεων (πρέσα ποδών, βαθιά καθίσματα, πλάτη και κοιλιακός) με αερόβια άσκηση (cardio), που το καθιστά ένα ολοκληρωμένο και αποτελεσματικό σύστημα άσκησης για να κάτεθερμίδεις και να δυναμώνετε το σώμα σας. Με το

T-Crunch, μπορείτε να γυμνάσετε όλες τις κόριες μινές ομάδες. Οι μίες σφήγγοντα δυναμώνουν και σχηματίζονται μέσα από μία απλή κίνηση που χρησιμοποιεί το δικό σας σωματικό βάρος για να δημιουργήσει αντίσταση.

ΜΕ ΤΟ T-CRUNCH, ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΓΥΜΝΑΖΕΤΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ:

- Δυναμώνει και σχηματίζει τα πόδια και τους γλουτούς σας.
- Κάνει επίπεδο το στομάχι σας.
- Σχηματίζει τους κοιλιακούς σας.
- Σχηματίζει τους θωρακικούς μύες τους δικέφαλους και την πλάτη.
- Καταναλώνει θερμίδες.
- Σας βοηθάει να χάσετε βάρος.
- Σχηματίζει το σώμα.

ΟΔΗΓΙΕΣ - BHMA 1

Καθίστε ευθεία στο μηχάνημα και κρατήστε σταθερά τις λαβές. Ασκείστε με τα πόδια σας αντίσταση. Τραβήξτε τις λαβές προς το μέρος σας και έπειτα σπρώξτε τις πίσω στην αργική τους θέση.



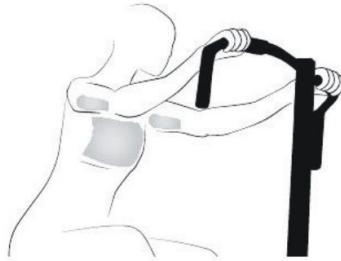
BHMA 2:

Μπορείτε να κάνετε διαφορετικές ασκήσεις αλλάζοντας τη θέση των χεριών σας στις λαβές. Κάνετε 12 επαναλήψεις της κάνησης που περιγράφεται στο Βήμα 1 για κάθε διαφορετική θέση των χεριών στις λαβές.

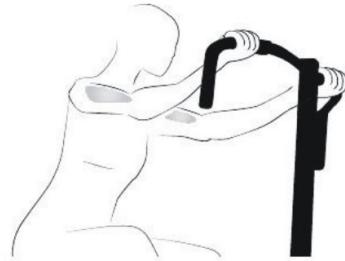
A) Γυμνάστε τους ώμους και την πλάτη σας.



B) Γυμνάστε το στήθος και τους τρικέφαλούς σας.



C) Γυμνάστε τους δικέφαλους σας.



Προσαρμόστε το επίπεδο αντίστασης για την προπόνηση με το T-Crunch :

Χαμηλό πεντάλ – Χαμηλή αντίσταση



Ψηλό πεντάλ – Υψηλή αντίσταση



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ T-CRUNCH

Χρησιμοποιείτε το T-Crunch για μισή ώρα την ημέρα, τρεις φορές την εβδομάδα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάζετε πάντα το εγχειρίδιο οδηγιών πριν χρησιμοποιήσετε το T-Crunch .

Αν έχετε οποιεδήποτε ερωτήσεις σχετικά με τη φυσική σας κατάσταση ή αν πάσχετε από κάποια πάθηση, να συμβουλεύεστε πάντα τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το T-Crunch .

Αν πάσχετε από άσθμα ή οποιαδήποτε άλλη αναπνευστική πάθηση, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το T-Crunch .

Τοποθετείτε πάντα το T-Crunch σε επίπεδη επιφάνεια.

Βεβαιωθείτε ότι δεν χρησιμοποιούν παιδά το T-Crunch χωρίς επίβλεψη από ενήλικα.

Μην χρησιμοποιείτε το T-Crunch αν είστε έγκυος.

Μην πίνετε αλκοολούχα πορφήματα ή τάνα χρησιμοποιείτε το μηχάνημα.

Πίνετε νερό και/ή ένα ιστονικό ποτό μετά τη χρήση.

Οπως με κάθε μηχάνημα σωματικής ασκήσης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το T-Crunch .

Αντό το μηχάνημα δεν σχεδιάστηκε για να χρησιμοποιείται από οποιονδήποτε (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες, ή από άτομα χωρίς επαρκή εμπειρία και/ή γνώσεις, εκτός εάν επιβλέπονται από κάποιον υπεύθυνο για την ασφάλειά τους ή αν τους δοθούν οδηγίες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιούν το μηχάνημα.

Πρέπει να επιβλέπετε τα παιδιά για να βεβαιωθείτε ότι δεν παίζουν με το μηχάνημα.

Το μέγιστο βάρος για τη χρήση του μηχανήματος είναι 100 kg.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Το παρόν προϊόν καλύπτεται από εγγύηση σχετικά με κατασκευαστικά έλαττόματα, υποκείμενη στις χρονικές περιόδους που ορίζονται από την ισχύουσα νομοθεσία σε κάθε χώρα. Αυτή η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες προερχόμενες από ακατάλληλη χρήση, αμελή εμπορική χρήση, μη φυσιολογικά σκισίματα και φθορές, ατυχήματα ή λανθασμένο χειρισμό.

ΔΙΑΘΕΣΗ ΥΛΙΚΩΝ



Το σύμβολο ενός κάδου με ρόδες που διαγράφεται σημαίνει ότι πρέπει να βρείτε και να ακολουθήσετε τους τοπικούς κανονισμούς σχετικά με τη διάθεση προϊόντων αυτού του είδους. Μην πετάξετε αντό το προϊόν όπως θα κάνετε με άλλα οικιακά απορρίμματα. Διαβάστε αντό το μηχάνημα σύμφωνα με τους αντίστοιχους τοπικούς κανονισμούς. Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές περιλαμβάνουν επικίνδυνες ουσίες που μπορεί να έχουν βλαβερές επιδράσεις στο περιβάλλον και/ή την ανθρώπινη υγεία και πρέπει να ανακυκλώνονται κατάλληλα.