

AB BODYROBUST

Όργανο Γυμναστικής για οικιακή χρήση.
LS 121 AB BODYROBUST οδηγίες χρήσης

- 12 τρόποι να γυμναστείτε. Παραμένετε σε φόρμα.
- Γυμνάστε όλες τις κύριες ομάδες μυών.

Καλύτερη εφαρμογή για άσκηση.

Κάνει το αδυνάτισμα γρήγορο, οπουδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή.

Κάνει την άσκηση διασκέδαση στην καθημερινότητά σας.

Σημείωση: οι φωτογραφίες και τα χαρακτηριστικά είναι για αναφορά μόνο. Τα χρώματα, το περιεχόμενο και τα εξαρτήματα μπορεί να διαφέρουν για την επίτευξη καλύτερης ποιότητας, χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση. Το προϊόν θα πρέπει να υπόκειται στο πραγματικό που βρίσκεται μέσα στη συσκευασία.

Σας ευχαριστούμε για την αγορά αυτού το προϊόντος.

Το 12 ΣΕ 1 AB BODYROBUST, είναι μια νέα καινοτομία στα όργανα γυμναστικής που παρέχει μια πλήρη προπόνηση κοιλιακών σε ένα φορητό όργανο γυμναστικής.

Επιλέξτε ανάμεσα σε 12 διαφορετικές ασκήσεις για να απολαύσετε περιποιημένους, γυμνασμένους κοιλιακούς, καθώς και πιο δυνατούς γοφούς, μηρούς, πόδια, χέρια, θωρακικούς και μια νέα σωματική διάπλαση χωρίς παχάκια.

Για να διασφαλίσετε ότι απολαμβάνετε την καλύτερη απόδοση από αυτό το οικιακό όργανο γυμναστικής, βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει πλήρως αυτές τις οδηγίες πριν από τη χρήση και φυλάξτε τις ώστε να μπορείτε να τις ανατρέξετε στο μέλλον.

Περιεχόμενα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ AB BODYROBUST

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ AB BODYROBUST

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΘΟΝΗΣ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

ΟΘΟΝΗ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

12 ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει όλες τις παρακάτω οδηγίες πριν τη χρήση, για την αποφυγή σοβαρών ατυχημάτων, ζημιών ή τραυματισμών.

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε το προϊόν σωστά και σύμφωνα με τις οδηγίες.

Παρακαλούμε σημειώστε, η εταιρεία μας δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε ατυχήματα, ζημιές ή τραυματισμούς που προκλήθηκαν από απροσεξία του χρήστη.

Όπως και με κάθε όργανο γυμναστικής, πρέπει να λαμβάνετε λογικές προφυλάξεις πριν τη χρήση.

Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν έχετε οποιαδήποτε ανησυχία για την φυσική σας κατάσταση ή την υγεία σας. Επιλέγτε πάντα το επίπεδο άσκησης που σας ταιριάζει. Να χρησιμοποιείτε πάντα την κοινή λογική, να γνωρίζετε τα όριά σας και να προπονηίστε με αυτά.

1. Το AB Bodyrobust δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 14 ετών. Κρατήστε μακριά τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά.
2. Το AB Bodyrobust είναι για οικιακή χρήση μόνο. ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε σε σχολεία, γυμναστήριο και άλλα εμπορικά μέρη.
3. Οι σάκοι PE και οι σακούλες με φυσαλίδες δεν είναι παιχνίδια. Για να αποφύγετε τον κίνδυνο πνιγμού, κρατήστε μακριά από παιδιά, κρατήστε μακριά από κούνιες, κρεβάτια ή καρότσια.
4. Για την δική σας ασφάλεια, ελέγξτε το AB Bodyrobust πριν τη χρήση, για οποιαδήποτε φθορά ή ζημιά. Εάν υπάρχει κάποια αμφιβολία μην το χρησιμοποιήσετε.
5. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε το AB Bodyrobust σε ένα επίπεδο, σκληρό έδαφος. Εάν το AB Bodyrobust δεν είναι σταθερό, πρέπει να το ρυθμίσετε περιστρέφοντας τις 4 αντιολισθητικές και ρυθμιζόμενες θήκες των ποδιών στις σωστές θέσεις.

6. **ΜΗΝ** χρησιμοποιείτε το AB Bodyrobust αμέσως μετά το φαγητό. Αφήστε τουλάχιστον μία ώρα προτού γυμναστείτε.
7. **ΜΗΝ** χρησιμοποιείτε μετά από κατανάλωση αλκοόλ.
8. Η λανθασμένη στάση του σώματος μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Για να αποφύγετε τυχών τραυματισμούς, βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου προσεκτικά.
9. Να θυμάστε να είστε προσεκτικοί όταν κάθεστε, γονατίζετε ή στέκεστε, για να αποφύγετε τυχών ανατροπή και πιθανή δυσφορία ή τραυματισμό.
10. Σταματήστε τη χρήση εάν νοιώσετε οποιαδήποτε δυσφορία κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.
11. **ΜΗΝ** χρησιμοποιείτε το AB Bodyrobust για οποιοδήποτε άλλο σκοπό, εκτός από αυτούς που αναφέρονται στο εγχειρίδιο.
12. **Μέγιστο βάρος χρήστη :100 κιλά.** Οι υπέρβαροι άνθρωποι απαγορεύεται να χρησιμοποιούν το AB Bodyrobust.
13. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** παρακαλούμε να φοράτε ελαφριά ρούχα γυμναστικής όταν γυμνάζεστε, για να μην μπερδευτούν τα ρούχα στο όργανο γυμναστικής. Εάν φοράτε φαρδιά ρούχα, να θυμάστε να τα δένετε σφικτά επάνω σας.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ:

1. Προτού χρησιμοποιήσετε το AB Body Robust, κάντε ασκήσεις προθέρμανσης έτσι ώστε να προετοιμάσετε το σώμα σας για γυμναστική.
2. Εάν έχετε μακριά μαλλιά, μαζέψτε τα πριν αρχίσετε τη γυμναστική.
3. Μετά τη χρήση του AB Bodyrobust, κάντε μερικές ασκήσεις χαλάρωσης, για να χαλαρώσουν οι μύες που έχετε γυμνάσει και να αποφύγετε πιθανή δυσφορία.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ:

Ανάπηροι και έγκυες γυναίκες

Προειδοποίηση: Σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν τη χρήση. Έγκυες γυναίκες, ηλικιωμένοι και ανάπηροι, άνθρωποι με καρδιακά προβλήματα και άτομα που είναι σωματικά ή ψυχολογικά ακατάλληλα για την άσκηση απαγορεύεται να χρησιμοποιήσουν το προϊόν.

Προειδοποίηση: Παιδιά κάτω των 14 ετών απαγορεύεται να χρησιμοποιούν το προϊόν. Οι ανήλικοι απαγορεύεται να χρησιμοποιήσουν το προϊόν μόνοι τους έτσι ώστε να αποφευχθούν πιθανοί τραυματισμοί.

Προειδοποίηση: Παρακαλούμε μην τοποθετείτε το προϊόν σε μέρος που μπορεί να προκληθεί πτώση του προϊόντος. Η πτώση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα ζημιά, θραύση και δυσλειτουργία του προϊόντος.

Σημείωση:

Προειδοποίηση: Απαγορεύεται το χτύπημα και το τράβηγμα. Οποιαδήποτε χρήση εκτός από την καθορισμένη απαγορεύεται.

Προειδοποίηση: Όχι υγρασία, ειδικά απαγορεύετε το πλύσιμο με διαβρωτικά υγρά. Ο καθαρισμός με διαβρωτικά υγρά, μπορεί να προκαλέσει αποχρωματισμό, διάβρωση και δυσλειτουργία. Να διατηρείτε το προϊόν καθαρό και στεγνό, με μαλακό πανί και νερό ή με ουδέτερο απορρυπαντικό μετά τη χρήση.

Καμία παρεμβατική αποσυναρμολόγηση

Προειδοποίηση: Η παρέμβαση (παραποίηση) και η αποσυναρμολόγηση απαγορεύονται. Παρακαλούμε επισκευάστε το προϊόν υπό καθοδήγηση για οποιοδήποτε πρόβλημα. Η επεμβατική αποσυναρμολόγηση μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία του προϊόντος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν βρίσκεται σε δροσερό μέρος και δεν είναι εκτεθειμένο για πολύ ώρα στον ήλιο.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

1. Θήκη οθόνης: 1 τμ
2. Οθόνη: 1 τμ
3. Ευέλικτη λαβή: 1 τμ
4. Μπροστινός βραχίονας: 1 τμ
5. Πίσω βραχίονας: 1 τμ
6. Κοντές βίδες: 2 τμ
7. Περόνη: 1 τμ
8. Μακριά βίδα: 1 τμ
9. Κατσαβίδι: 1 τμ
10. Κλειδί: 1 τμ
11. Περιστροφικό κουμπί: 1 τμ

To AB Bodyrobust

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα εξαρτήματα μπορεί να διαφέρουν από την εικόνα και αναφέρονται στο πραγματικό προϊόν.

1. Εύκαμπτη λαβή
2. Σταθερή λαβή
3. Ομάδα κυλίνδρων Α
4. Ομάδα κυλίνδρων Β
5. Ομάδα κυλίνδρων C
6. Μπροστινός Βραχίονας
7. Πίσω βραχίονας
8. Οθόνη

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1: Τοποθέτηση των κυλίνδρων από αφρό.

Βήμα 2 : Σταθεροποίηση της σταθερής λαβής.

Βήμα 3: Συναρμολόγηση του κυρίως κορμού.

Βήμα 4 : Εγκατάσταση οθόνης.

Βήμα 5 : Εγκατάσταση της εύκαμπτης λαβής

Βήμα 6 : Ρύθμιση ύψους.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ AB Bodyrobust

1. Τοποθέτηση των κυλίνδρων από αφρό.

Τοποθετήστε τους κυλίνδρους από αφρό πάνω στους άξονες των ομάδων κυλίνδρων Α και Β.

2. Σταθεροποίηση της σταθερής λαβής.

Σταθεροποιήστε τη σταθερή λαβή πάνω στον πίσω βραχίονα βιδώνοντας το περιστροφικό κουμπί.

3. Συναρμολόγηση του κυρίως κορμού.

Συνδέστε τον πίσω βραχίονα και τον μπροστά βραχίονα τοποθετώντας τους σωλήνες του μπροστινού βραχίονα μέσα στους σωλήνες του πίσω βραχίονα.

4. Εγκατάσταση οθόνης.

Συναρμολογήστε την πολυλειτουργική οθόνη και κουμπώστε στο σημείο σύνδεσης του μπροστινού και του πίσω βραχίονα.

5.Εγκατάσταση της εύκαμπτης λαβής

Πρώτον: τοποθετήστε την εύκαμπτη λαβή μέσα στο μεταλλικό εξάρτημα του πίσω βραχίονα.

Συμβουλή: υπάρχει μια κλίση στο στόμιο της εύκαμπτης λαβής, κρατήστε τη μεγαλύτερη πλευρά προς τα κάτω όταν εισάγετε τη λαβή.

Δεύτερον: Ευθυγραμμίστε την κάτω οπή της εύκαμπτης λαβής με την κάτω οπή του μεταλλικού εξαρτήματος του πίσω βραχίονα.

Τοποθετήστε τη μακριά βίδα με τα εργαλεία που συνοδεύουν τη συσκευασία.

Τρίτον: Τοποθετήστε την περόνη στις επάνω οπές του μεταλλικού εξαρτήματος του πίσω βραχίονα και της εύκαμπτης λαβής για να στερεώσετε την εύκαμπτη λαβή.

Συμβουλή: Τραβήξτε την περόνη για να αφήσετε την εύκαμπτη λαβή για κάποιες συγκεκριμένες ασκήσεις.

6. Ρύθμιση ύψους

Πατήστε τα κουμπιά με το διπλό ελατήριο και μετακινήστε τα εισαγόμενα πόδια για να ρυθμίσετε το ύψος του AB Bodygobust, μέχρι το ύψος να είναι κατάλληλο και άνετο για την άσκησή σας.

Συμβουλή: Υπάρχουν 5 επίπεδα ύψους που μπορείτε να ρυθμίσετε.

5 επίπεδα ύψους = 5 επίπεδα αντίστασης.

Σημείωση: Για να αποσυναρμολογήσετε το AB Bodygobust, λειτουργήστε αντίστροφα, από το Βήμα 6 προς το Βήμα 1, έπειτα διπλώστε το AB Bodygobust και τοποθετήστε το μέσα στο κουτί.

Συναρμολόγηση πολυλειτουργικής οθόνης

Βήμα 1 : Τοποθετήστε μία μπαταρία τύπου AAA 1,5V στο πίσω μέρος τις οθόνης.

Βήμα 2 : Στερεώστε την οθόνη στη θήκη της οθόνης. εισαγάγετε το καλώδιο της οθόνης στην οπή της θήκης της οθόνης.

Βήμα 3 : Συνδέστε το καλώδιο από την οθόνη και το καλώδιο από την κυρίως συσκευή μαζί.

Βήμα 4: Τοποθετήστε την οθόνη στην κυρίως συσκευή.

Βήμα 5: Στερεώστε την οθόνη μέσα στη θήκη βιδώνοντας τις κοντές βίδες με το κατάλληλο κατσαβίδι.

Σημείωση: Για να αποσυνδέσετε την οθόνη, λειτουργήστε αντίστροφα, από το Βήμα 5 προς το Βήμα 1, και τοποθετήστε την μέσα στο κουτί.

Χαρακτηριστικά

5 αντικείμενα προβολής (εμφάνισης)

Επαναλήψεις/λεπτό (reps/min)

Η εκτιμώμενη τιμή της ελάχιστης ταχύτητας άσκησης.

SCAN

Εμφανίζει τις τιμές 3 μετρήσεων: ΧΡΟΝΟ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ και Επαναλήψεις/λεπτό, εμφανίζονται αυτόματα με σειρά.

CALORIES (Θερμίδες)

Περίπου 7 επαναλήψεις μπορούν να κάψουν 1 θερμίδα

TIME (Χρόνος)

Ο χρόνος άσκησης

COUNT (επαναλήψεις)

Οι συνολικές επαναλήψεις άσκησης.

1 επανάληψη μετράτε, όταν ανιχνεύεται ένα σήμα από τον αισθητήρα ταχύτητας.

Key (κλειδί)

Πατήστε το κλειδί για να επιλέξετε ή να αλλάξετε τις εμφανιζόμενες πληροφορίες με την παρακάτω συχνότητα: ΧΡΟΝΟΣ – ΘΕΡΜΙΔΕΣ – ΕΠΑΝ/ΛΕΠΤΟ – ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

Πως χρησιμοποιείται

Λειτουργία Αυτόματης Απενεργοποίησης και Ενεργοποίησης.

Η οθόνη θα μπει σε λειτουργία αυτόματης απενεργοποίησης, όταν ο αισθητήρας ταχύτητας δεν λαμβάνει σήμα ή αν το κλειδί δεν έχει πατηθεί για περίπου 4 λεπτά.

Η οθόνη θα ενεργοποιηθεί όταν πατηθεί το κλειδί, ή μπορεί επίσης να ενεργοποιηθεί με άσκηση όταν ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύσει την είσοδο της κίνησης του μαξιλαιριού.

Εμφανιζόμενη επιλογή στοιχείου:

Η μέτρηση COUNT θα εμφανίζεται συνεχώς. Πατήστε το κλειδί για να επιλέξετε ή να αλλάξετε τις εμφανιζόμενες πληροφορίες με την παρακάτω συχνότητα: ΧΡΟΝΟΣ – ΘΕΡΜΙΔΕΣ – ΕΠΑΝ/ΛΕΠΤΟ – ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

Επαναφορά:

Οι εμφανιζόμενες μετρήσεις μπορούν να επαναρυθμιστούν, είτε πατώντας το κλειδί για 3 δευτερόλεπτα είτε αλλάζοντας τη μπαταρία.

Μπαταρία:

Η οθόνη χρησιμοποιεί μπαταρία τύπου AAA 1.5V. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τη μπαταρία από το πίσω μέρος της συσκευής.

Χαρακτηριστικά:

Οι μέγιστες μετρήσεις κάθε εμφανιζόμενης ένδειξης:

COUNT (επαναλήψεις): 0 – 9999 ΧΡΟΝΟΣ: 0:00-99:59 ΘΕΡΜΙΔΕΣ: 0.0 – 9999 Επαναλήψεις/λεπτό (reps/min): 0 – 9999

Σημείωση: Ο σχεδιασμός της συσκευασίας είναι μόνο για αναφορά και θα πρέπει να υπόκειται στο πραγματικό προϊόν στο εσωτερικό της. Η ανοχή καταμέτρησης θα είναι αναπόφευκτη. Τα δεδομένα που εμφανίζονται δεν είναι απολύτως ακριβή και προορίζονται μόνο για αναφορά.

Προειδοποίηση :

1. Η οθόνη περιέχει μικρά εξαρτήματα. Κρατήστε μακριά από παιδιά.

2. Η οθόνη χρειάζεται 1 μπαταρία τύπου AAA 1.5V αλκαλική χωρίς υδράργυρο. Για τη σωστή απόρριψη των χρησιμοποιημένων μπαταριών, παραδώστε τις μπαταρίες στο τέλος του κύκλου ζωής τους, στον κατάλληλο χώρο ανακύκλωσης χρησιμοποιημένων μπαταριών.

Για πιο λεπτομερείς πληροφορίες, συμβουλευτείτε το Γραφείο του Δήμου σας, την υπηρεσία διαχείρισης οικιακών αποβλήτων ή το κατάστημα λιανικής πώλησης από όπου αγοράσατε το προϊόν.

12 ΤΡΟΠΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

1. Άσκηση υπασίας Horse riding Exercise

*Γυμνάζετε χέρια, θωρακικούς, κοιλιακούς, ραχιαίους, μηριαίους, μυς της λεκάνης και των μηρών.

1: Σηκώστε την εύκαμπτη λαβή και στερεώστε την με την περόνη.

2. Σταθείτε ανάμεσα από τον ομάδα κυλίνδρων με αφρό Α και Β. Κρατήστε την εύκαμπτη λαβή σφικτά και με τα δυο χέρια. Κάντε αργό κάθισμα και ακουμπήστε τους γλουτούς σας στη μέση της ομάδας των κυλίνδρων με αφρό Α. Σηκώστε και τα δύο πόδια και βάλτε τα γόνατα στον αφρώδη κύλινδρο ομάδας Β.

3. Τραβήξτε το σώμα σας προς τα πάνω σε μια κατάλληλη θέση, ώστε τα πόδια σας να μπορούν να ακουμπήσουν στον αφρώδη κύλινδρο ομάδας C, με το κάθε πόδι σε κάθε πλευρά.

4. Για να γυμναστείτε: Σηκώστε το στήθος και τη λεκάνη. Τραβήξτε το σώμα σας προς τα πάνω περισσότερο σε μια κατάλληλη θέση, ενώ τα πόδια απλώνονται για να αποφύγετε το χτύπημα στη σταθερή λαβή. Κινηθείτε προς τα κάτω, προς την αρχική σας θέση και επαναλάβετε, όπως ακριβώς όταν ιππεύετε ένα άλογο.

Συμβουλή: Εάν τα πόδια σας δεν είναι αρκετά μακριά, μπορείτε να κινείτε τα πόδια σας πάνω και κάτω, αντί να τα τοποθετήσετε στον ομάδα κυλίνδρων C.

Σημείωση:

1. Το AB Bodygrobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο, έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.

2. Για να αποφύγετε την ανατροπή ή το χτύπημα στους μεταλλικούς σωλήνες, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας κρατούν σφικτά τη λαβή και οι γλουτοί σας βρίσκονται στη μέση της ομάδας κυλίνδρων με αφρό Α καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Εάν οι γλουτοί σας παρεκκλίνουν από την μεσαία θέση, οι 2 τροχοί μπορεί να σπάσουν ξαφνικά λόγω της άνισης πίεσης και να επηρεαστούν οι αναρτήσεις ή να χτυπήσουν οι μεταλλικοί σωλήνες και να τραυματιστείτε.

3. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχόν τραυματισμό ή ανατροπή.

4. Για να τελειώσετε την κίνηση με ασφάλεια, κρατήστε τις λαβές σφικτά και βεβαιωθείτε ότι οι γλουτοί σας γλιστρούν προς τα κάτω αργά έως το σύνολο των κυλίνδρων Α. Κατεβάστε τα πόδια σας αργά και σταθείτε όρθιοι.

2. ΠΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ Slide AB crunch

*Γυμνάζετε χέρια, θωρακικούς, κοιλιακούς, ραχιαίους, μηριαίους, μυς της λεκάνης και των μηρών.

1. Χαμηλώστε την εύκαμπτη λαβή και σταθεροποιήστε την με την περόνη.

2. Κρατήστε τη σταθερή λαβή και με τα δυο χέρια, ακουμπώντας τους αγκώνες σας στις καμπύλες. Λυγίστε τα πόδια σας και τοποθετήστε τα γόνατά σας ανάμεσα στους κυλίνδρους της ομάδας Α.

3. Για να γυμναστείτε: τραβήξτε το σώμα σας προς τα πάνω στην κατάλληλη θέση, έπειτα χαλαρώστε τα χέρια σας και αφήστε τα πόδια σας να γλιστρήσουν στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

Σημείωση:

1. Το AB Bodygrobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ανατροπή ή το χτύπημα στους μεταλλικούς σωλήνες, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας κρατούν σφικτά τη λαβή και οι γλουτοί σας βρίσκονται στη μέση των κυλίνδρων με αφρό A κατά τη διάρκεια της άσκησης.
3. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία, για να αποφύγετε τυχόν τραυματισμό ή ανατροπή.
4. Για να τελειώσετε την κίνηση με ασφάλεια, κρατήστε τις λαβές σφικτά και βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας γλιστρούν προς τα κάτω αργά, έως ότου το σύνολο των κυλίνδρων A φτάσει στο κάτω μέρος. Έπειτα σταθείτε όρθιοι αργά.

3. Slime arm crunch

*Γυμνάζετε χέρια, θωρακικούς, κοιλιακούς, ραχιαίους, μηριαίους, μυς της λεκάνης και των μηρών.

1. Χαμηλώστε την εύκαμπτη λαβή και σταθεροποιήστε την με την περόνη.
2. Πιάστε την εύκαμπτη λαβή με τις δυο σας παλάμες να κοιτούν προς τα κάτω. Λυγίστε τα πόδια σας και βάλτε τα γόνατά σας ανάμεσα στους κυλίνδρους της ομάδας A.

3. Για να γυμναστείτε: Τραβήξτε προς τα πάνω το σώμα σας στην κατάλληλη θέση, λυγίζοντας τα χέρια σας με τους αγκώνες σας να δείχνουν προς τα πλάγια, έπειτα χαλαρώστε τα χέρια σας και αφήστε τα πόδια σας να γλιστρήσουν προς την αρχική θέση και επαναλάβετε.

Σημείωση:

1. Το AB Bodygrobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ανατροπή ή το χτύπημα στους μεταλλικούς σωλήνες, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας κρατούν σφικτά τη λαβή και ο πισινός σας κείται στη μέση των κυλίνδρων με αφρό A κατά τη διάρκεια της άσκησης.
3. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχόν τραυματισμό ή ανατροπή.
4. Για να τελειώσετε την κίνηση με ασφάλεια, κρατήστε τις λαβές σφικτά και βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας γλιστρούν προς τα κάτω αργά έως ότου το σύνολο των κυλίνδρων A φτάσει στο κάτω μέρος. Έπειτα σταθείτε όρθιοι αργά.

4. Slide chin up

Γυμνάζει τα χέρια, τους θωρακικούς, άνω κοιλιακούς, μέση, γλουτούς και μηρούς.

1. Χαμηλώστε την εύκαμπτη λαβή και σταθεροποιήστε την με την περόνη.
2. Πιάστε την εύκαμπτη λαβή με τις δυο σας παλάμες να κοιτούν προς τα πάνω. Λυγίστε τα πόδια σας και βάλτε τα γόνατά σας ανάμεσα στους κυλίνδρους της ομάδας A.
3. Για να γυμναστείτε: τραβήξτε προς τα πάνω το σώμα σας στην κατάλληλη θέση, λυγίζοντας τα χέρια σας με τους αγκώνες σας να δείχνουν προς τα κάτω, έπειτα χαλαρώστε τα χέρια σας και αφήστε τα πόδια σας να γλιστρήσουν προς την αρχική θέση και επαναλάβετε.

Σημείωση:

1. Το AB Bodygrobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο

να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.

2. Για να αποφύγετε την ανατροπή ή το χτύπημα στους μεταλλικούς σωλήνες, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας κρατούν σφικτά τη λαβή και οι γλουτοί σας βρίσκονται στη μέση των κυλίνδρων με αφρό A κατά τη διάρκεια της άσκησης.

3. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχών τραυματισμό ή ανατροπή.

4. Για να τελειώσετε την κίνηση με ασφάλεια, κρατήστε τις λαβές σφικτά και βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας γλιστρούν προς τα κάτω αργά έως ότου το σύνολο των κυλίνδρων A, φτάσει στο κάτω μέρος. Έπειτα σταθείτε όρθιοι αργά.

5. Κοιλιακοί SIT UPS

Γυμνάζετε τα χέρια, τους θωρακικούς, τους κοιλιακούς τους μύες της μέσης, τους γλουτούς και τους μηρούς.

1. Ανασηκώστε την εύκαμπτη λαβή και στερεώστε την με την περόνη.

2. Σταθείτε ανάμεσα στην ομάδα κυλίνδρων A, σηκώστε και τα δύο πόδια να βάλετε τις γάμπες σας στην ομάδα κυλίνδρων B.

3. Τραβήξτε το σώμα σας προς τα πάνω στη σωστή θέση, έτσι ώστε να μπορείτε να γυρίσετε και τα δυο πόδια προς τα κάτω και να πιαστείτε από την ομάδα κυλίνδρων C και με τα δυο πόδια.

4. Για να γυμναστείτε: σταυρώστε και τα δύο σας χέρια στο πίσω μέρος του κεφαλιού και κάντε κοιλιακούς.

Σημείωση:

1. Το AB Bodygobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε την καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.

2. Για λόγους άνεσης και υγιεινής, τοποθετήστε ένα στρώμα στην πλάτη σας.

3. Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας είναι καλά πιασμένα στους κυλίνδρους την ομάδας C κατά τη διάρκεια της άσκησης. Διαφορετικά, το κέντρο βάρους θα μετατοπιστεί προς τα πίσω και αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να πέσει προς τα πίσω η συσκευή και να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό. Βεβαιωθείτε ότι, ο πιασμός σας κάθετε στη μέση των κυλίνδρων με αφρό A κατά την διάρκεια της άσκησης. Οποιαδήποτε απόκλιση από τη μεσαία θέση, μπορεί εύκολα να προκαλέσει το κάτω μέρος σας, να χτυπήσει στους χαλύβδινους σωλήνες και να τραυματιστείτε.

4. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχών τραυματισμό ή ανατροπή. Ιδιαίτερα όταν ξαπλώνετε προς τα κάτω, έτσι ώστε να προστατέψετε το κεφάλι σας και να μην χτυπήσετε στο πάτωμα.

5. Για να τελειώσετε την κίνηση με ασφάλεια, κρατήστε τις λαβές σφικτά και βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας γλιστρούν προς τα κάτω αργά έως ότου το σύνολο των κυλίνδρων A, φτάσει στο κάτω μέρος. Έπειτα σταθείτε όρθιοι αργά.

6. Push-Ups

* Γυμνάζει τους μύες των χεριών, του θώρακα, της κοιλιάς, της πλάτης, των ποδιών και των μηρών.

1. Σταθείτε μπροστά στη συσκευή και σε απόσταση περίπου 20 εκατοστών από το σωλήνα των ποδιών.

2. Για να γυμναστείτε: μετακινήστε τα πόδια σας προς τα πίσω ένα-ένα μέχρι να τεντωθούν, με τις άκρες των δακτύλων σας να ακουμπούν προς τα κάτω. Ισιώστε την πλάτη σας και κάντε push-ups.

Σημείωση:

1. Το AB Bodygobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης, ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο, έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ολίσθηση, μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε τη ρυθμιζόμενη πλευρά του σωλήνα στήριξης στον τοίχο.
3. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχών ανατροπή ή τραυματισμό του προσώπου στους σωλήνες.

7. Ροκανίσματα πλάγιων κοιλιακών Oblique Crunch

*Γυμνάζει τους πλάγιους κοιλιακούς, θωρακικούς, κοιλιακούς, ραχιαίους, οπίσθιους και μηριαίους μύες.

1. Χαμηλώστε την εύκαμπτη λαβή και σταθεροποιήστε την με την περόνη.
2. Πιάστε τη σταθερή λαβή και με τα δύο χέρια, με τους αγκώνες να ακουμπούν στις καμάρες. Λυγίστε τα πόδια σας και βάλτε τα γόνατα ανάμεσα στα αφρώδη ρολά της ομάδας A. Στρίψτε το σώμα σας προς τη μία πλευρά.
3. **Για να γυμναστείτε:** Τραβήξτε το σώμα σας προς τα πάνω σε μια κατάλληλη θέση, στη συνέχεια χαλαρώστε τα χέρια σας και αφήστε τα πόδια σας να γλιστρήσουν στην αρχική θέση και πάλι πίσω.

Σημείωση:

1. Το AB Bodygobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης, ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο, έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ανατροπή ή το χτύπημα στους μεταλλικούς σωλήνες, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας κρατούν σφικτά τη λαβή και οι γλουτοί σας βρίσκονται στη μέση των κυλίνδρων με αφρό A κατά τη διάρκεια της άσκησης.
3. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχών ανατροπή ή τραυματισμό.
4. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει τον ίδιο αριθμό επαναλήψεων για κάθε πλευρά.
5. Για να τερματίσετε την κίνηση με ασφάλεια, πιάστε τη λαβή σταθερά και βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας γλιστρούν αργά προς τα κάτω μέχρι η ομάδα κυλίνδρων αφρού A, να ακουμπήσει στο κάτω μέρος και στη συνέχεια σηκωθείτε αργά.

8. Single leg AB crunch

*Γυμνάζει τους μύες των χεριών, του θώρακα, της κοιλιάς, της πλάτης, των ποδιών και των μηρών.

1. Χαμηλώστε την εύκαμπτη λαβή και σταθεροποιήστε την με την περόνη.
2. Πιάστε τη σταθερή λαβή και με τα δύο χέρια, με τους αγκώνες να ακουμπούν στις καμάρες. Λυγίστε τα πόδια σας και βάλτε ένα γόνατο ανάμεσα στα αφρώδη ρολά της ομάδας A και σηκώστε το άλλο πόδι προς τα πίσω.
3. **Για να γυμναστείτε:** Τραβήξτε το σώμα σας προς τα πάνω σε μια κατάλληλη θέση, στη συνέχεια χαλαρώστε τα χέρια σας και αφήστε τα πόδια σας να γλιστρήσουν στην αρχική θέση και πάλι πίσω.

Σημείωση:

1. Το AB Bodygobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης, ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο, έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ανατροπή ή το χτύπημα στους μεταλλικούς σωλήνες, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας κρατούν σφικτά τη λαβή και οι γλουτοί σας βρίσκονται στη μέση των κυλίνδρων με αφρό A κατά τη διάρκεια της άσκησης.

3. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχών ανατροπή ή τραυματισμό.
4. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει τον ίδιο αριθμό επαναλήψεων για κάθε πόδι.
5. Για να τερματίσετε την κίνηση με ασφάλεια, πιάστε τη λαβή σταθερά και βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας γλιστρούν αργά προς τα κάτω, μέχρι η ομάδα κυλίνδρων αφρού A, να ακουμπήσει στο κάτω μέρος και στη συνέχεια σηκωθείτε αργά.

9. Ροκανίσματα ποδιών Leg crunch

*Γυμνάζει τους κοιλιακούς και τους μύες των ποδιών.

1. Σταθείτε μπροστά στο μηχάνημα και καθίστε κάτω περίπου 15 εκατοστά από το σωλήνα ποδιού. Βάλτε τις παλάμες σας στο έδαφος πίσω από την πλάτη σας και βάλτε τα πόδια σας ανάμεσα στους κυλίνδρους αφρού της ομάδας A. Ξαπλώστε αργά έχοντας επίπεδη την πλάτη σας. Σταυρώστε τα χέρια σας και βάλτε τα στο πίσω μέρος του κεφαλιού σας.
2. **Για να γυμναστείτε:** Σπρώξτε την ομάδα κυλίνδρων αφρού A, μέχρι τα δύο πόδια να είναι ίσια. Στη συνέχεια χαλαρώστε, λυγίστε τα πόδια σας και αφήστε την ομάδα A να γλιστρήσει αργά προς τα κάτω στην αρχική θέση και στη συνέχεια επαναλάβετε.

Σημείωση:

1. Το AB Bodyrobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης, ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ολίσθηση, μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε τη ρυθμιζόμενη πλευρά του σωλήνα στήριξης στον τοίχο.
3. Για λόγους άνεσης και υγιεινής τοποθετήστε ένα χαλάκι στην πλάτη σας.
4. Κρατήστε το σώμα σας σταθερά με τα χέρια σας όταν ξαπλώνετε προς τα πίσω για να αποφύγετε την πτώση και τον τραυματισμό.
5. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχών ανατροπή ή τραυματισμό.
6. Για να τερματίσετε την κίνηση με ασφάλεια, βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας γλιστρούν αργά προς τα κάτω, μέχρι η ομάδα κυλίνδρων αφρού A, να ακουμπήσει στο κάτω μέρος και στη συνέχεια σηκωθείτε αργά.

10. Leg raise

* Γυμνάζει τους μύες των ποδιών.

1. Σταθείτε μπροστά στη συσκευή και περίπου 15 εκατοστά από το σωλήνα του ποδιού. Βάλτε το ένα πόδι στην ομάδα κυλίνδρων A.
2. **Για να γυμναστείτε:** Σπρώξτε την ομάδα κυλίνδρων αφρού A προς τα πάνω στην κατάλληλη θέση, με τα δύο χέρια να κάνουν ασκήσεις τεντώματος ή στήθους. Στη συνέχεια χαλαρώστε, λυγίστε το πόδι σας και αφήστε την ομάδα A να γλιστρήσει αργά προς τα κάτω στην αρχική θέση, επαναλάβετε.

Σημείωση:

1. Το AB Bodyrobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης, ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ολίσθηση, μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε τη ρυθμιζόμενη πλευρά του σωλήνα στήριξης στον τοίχο.
3. Να θυμάστε να ελέγχετε το εύρος των κινήσεων, τη δύναμη, τη συχνότητα και να κρατάτε ισορροπία για να αποφύγετε τυχών ανατροπή ή τραυματισμό.
4. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει τον ίδιο αριθμό επαναλήψεων για κάθε πόδι.
5. Για να τερματίσετε την κίνηση με ασφάλεια, βεβαιωθείτε ότι το πόδι σας γλιστρά αργά προς τα κάτω, μέχρι η ομάδα κυλίνδρων αφρού A, να ακουμπήσει στο κάτω μέρος και στη συνέχεια κατεβάστε αργά το πόδι.

11. Fade-away leg raise

*Γυμνάζει τους μύες των χεριών, της κοιλιάς, της πλάτης, της μέσης και των μηρών.

1. Χαμηλώστε την εύκαμπτη λαβή και σταθεροποιήστε την με την περόνη.
2. Σταθείτε ανάμεσα στις ομάδες κυλίνδρων αφρού Α και Β με την πλάτη σας στο προϊόν. Πιάστε τη σταθερή λαβή και με τα δύο χέρια και σηκώστε ελαφρώς το σώμα σας στον αέρα, ώστε να μπορείτε να πατάτε ανάμεσα στους κυλίνδρους αφρού της ομάδας Α με τις φτέρνες σας να αγκιστρώνουν σφιχτά τους επάνω κυλίνδρους αφρού.
3. **Για να γυμναστείτε:** Σηκώστε τα πόδια σας και τραβήξτε την ομάδα κυλίνδρων αφρού Α με τις φτέρνες σας μέχρι την κατάλληλη θέση, στη συνέχεια χαλαρώστε τα πόδια σας έτσι ώστε η ομάδα κυλίνδρων αφρού Α να γλιστρήσει προς τα κάτω στην αρχική θέση και να επιστρέψει ξανά.

Σημείωση:

1. Το AB Bodyrobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης, ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ανατροπή ή το χτύπημα στους χαλύβδινους σωλήνες, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας πιάνουν τη λαβή σφιχτά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Θυμηθείτε να ελέγχετε το εύρος κίνησης, τη δύναμη, τη συχνότητα και να διατηρείτε την ισορροπία σε όλη τη διάρκεια.
3. Για να τερματίσετε την κίνηση με ασφάλεια, πιάστε τη λαβή σταθερά και βεβαιωθείτε ότι η ομάδα κυλίνδρων αφρού Α, γλιστρά αργά προς τα κάτω, μέχρι να ακουμπήσει στο κάτω μέρος. Κατεβάστε τα πόδια σας αργά και σταθείτε όρθιοι.

12. Prostrate stomach crunch

*Γυμνάζει τους μύες των χεριών, του θώρακα, της κοιλιάς, της πλάτης, της μέσης και των μηρών.

1. Χαμηλώστε την εύκαμπτη λαβή και σταθεροποιήστε την με την περόνη.
2. Σταθείτε δίπλα στην ομάδα κυλίνδρων αφρού Α με την πλάτη σας στο προϊόν. Γυρίστε κάτω και βάλτε τις παλάμες σας στο έδαφος περίπου 50 εκατοστά από το σωλήνα ποδιών. Βάλτε τα γόνατά σας ανάμεσα στην ομάδα κυλίνδρων Α.
3. **Για να γυμναστείτε:** Σπρώξτε την ομάδα κυλίνδρων αφρού Α προς τα πάνω και προς τα πίσω σε κατάλληλη θέση, έπειτα χαλαρώστε τα πόδια σας έτσι ώστε, η ομάδα των κυλίνδρων αφρού να μπορεί να γλιστρήσει προς τα κάτω στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

Σημείωση:

1. Το AB Bodyrobust διαθέτει 5 επίπεδα αντίστασης, ρυθμίζοντας το ύψος του βοηθητικού σωλήνα. Όσο πιο ψηλά είναι ο σωλήνας, τόσο πιο δύσκολη είναι η κίνηση. Προσπαθήστε να εντοπίσετε το καταλληλότερο ύψος που σας ταιριάζει, πριν αρχίσετε την προπόνηση. Εάν βρίσκετε δυσκολία στο να ολοκληρώσετε την άσκηση με το προεπιλεγμένο επίπεδο αντίστασης, σταματήστε αμέσως και δοκιμάστε ένα άλλο επίπεδο έως ότου βρείτε το πιο κατάλληλο. Σε περίπτωση που κανένα από αυτά τα επίπεδα δεν λειτουργήσει, απλά εγκαταλείψτε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε άλλες.
2. Για να αποφύγετε την ολίσθηση και τον σοβαρό τραυματισμό, θυμηθείτε να τοποθετήσετε τη ρυθμιζόμενη πλευρά στήριξης στον τοίχο και να διατηρείτε τα χέρια σας στεγνά. Εάν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε αντιολισθητικό χαλί για να διασφαλίσετε ότι τα χέρια δεν θα γλιστράνε σε καμία περίπτωση.
3. Η αντίσταση μπορεί επίσης να ρυθμιστεί, αλλάζοντας την αντίσταση μεταξύ των χεριών και του σωλήνα των ποδιών. Όσο πιο κοντά τόσο πιο εύκολα.
4. Για να αποφύγετε την ανατροπή ή το χτύπημα στους χαλύβδινους σωλήνες, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας κρατούν το σώμα σταθερά και τα γόνατά σας κάθονται μεταξύ των κυλίνδρων αφρού με ασφάλεια σε όλη τη διάρκεια. Θυμηθείτε να ελέγχετε το εύρος κίνησης, τη δύναμη, τη συχνότητα και να διατηρείτε την ισορροπία σε όλη τη διάρκεια.
5. Για να τερματίσετε την κίνηση με ασφάλεια, κρατήστε το σώμα σας σταθερά με τα χέρια σας, χαλαρώστε τα πόδια σας και βεβαιωθείτε ότι η ομάδα κυλίνδρων αφρού Α, γλιστράει αργά προς τα κάτω, μέχρι να ακουμπήσει στο κάτω μέρος. Κατεβάστε τα πόδια σας αργά και σηκωθείτε.

Χαρακτηριστικά και εγγύηση

Υλικό: ατσάλι , ABS, PU αφρός

Βάρος προϊόντος: 9.9 KGS

Μέγεθος : Όταν η εύκαμπτη λαβή είναι όρθια: περίπου 105X46X95 εκατοστά

Όταν η εύκαμπτη λαβή είναι προς τα κάτω: περίπου 111.5X46X81 εκατοστά

Εγγύηση:

1. Το AB Bodygobust έχει εγγύηση για ένα έτος για την ποιότητά και έναντι όλων των ελαττωμάτων από την παραγωγή, εξαιρουμένης της ακατάλληλης χρήσης ή χειρισμού από τον τελικό χρήστη.
2. Εάν αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με αυτό το προϊόν κατά τη χρήση, επικοινωνήστε με την εταιρεία.