

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:  
Παρακαλούμε διαβάστε  
προσεκτικά τις οδηγίες  
πριν τη χρήση

Ευδοποίηση ασφαλείας

Οδηγίες Συναρμολόγησης

Φυλάξτε αυτό το  
Εγχειρίδιο για αναφορά

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ



## Adjustable dumbbells

**Ρυθμιζόμενος Αλτήρας 24Kg  
Mijo Κωδ. MJ-24**



Διανέμεται από την εταιρεία mpsgroup Ε.Ε ΕΔΡΑ:  
Ευξείνου Πόντου 67, Δράμα 66100  
Τηλ: 0030 25210 47360  
e-mail: info@mpsgroup.gr

## ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε τον Ρυθμιζόμενο Αλτήρα 24Kg Mijo Κωδ. MJ-24. Για την ασφάλειά σας, διαβάστε το εγχειρίδιο προσεκτικά πριν τη χρήση του προϊόντος.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

#### ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Αυτός ο εξοπλισμός άσκησης είναι κατασκευασμένος για βέλτιστη ασφάλεια. Ωστόσο, ισχύουν ορισμένες προφυλάξεις κάθε φορά που χειρίζεστε ένα κομμάτι του εξοπλισμού άσκησης. Φροντίστε να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε ή θέσετε σε λειτουργία το μηχάνημά σας. Ειδικότερα, σημειώστε τις ακόλουθες προφυλάξεις ασφαλείας

1. Κρατάτε πάντα τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. ΜΗ αφήστε τα παιδιά χωρίς επίβλεψη στο ίδιο δωμάτιο με τον εξοπλισμό.
2. Μόνο ένα άτομο κάθε φορά πρέπει να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό
3. Εάν ο χρήστης εμφανίσει ζάλη, ναυτία, πόνος στο στήθος ή οποιαδήποτε άλλη ανώμαλη συμπτώματα, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ την προπόνηση αμέσως. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΕΝΑ ΓΙΑΤΡΟ ΑΜΕΣΩΣ.
4. Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση και δεν είναι κατάλληλο για εμπορική χρήση.
5. Επιθεωρήστε πριν από κάθε χρήση. Μη χρησιμοποιείτε αλτήρα με φθαρμένα ή κατεστραμμένα μέρη.
6. Επιθεωρείτε και δοκιμάζετε περιοδικά τον μηχανισμό ασφάλισης
7. Μην πέφτετε ποτέ ελεύθερα στο έδαφος, μπορεί να προκληθεί ζημιά στο προϊόν ή τραυματισμός του χρήστη.
8. Μην επιχειρήσετε να αποσυναρμολογήσετε τον αλτήρα.
9. Πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα για άσκηση, να κάνετε πάντα ασκήσεις διατάσεων ζέσταμα ιδιοκτησίας.
10. Μην λειτουργείτε ποτέ το μηχάνημα εάν το μηχάνημα δεν λειτουργεί σωστά.
11. Συνιστάται spotter κατά τη διάρκεια της άσκησης.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ. ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 35 ΗΛΙΚΩΝ Ή ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ FITNESS. ΔΕΝ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ Ή ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΚΗ ΖΗΜΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΤΗΡΗΘΗΚΕ ΑΠΟ Ή ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.**

**ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.**

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

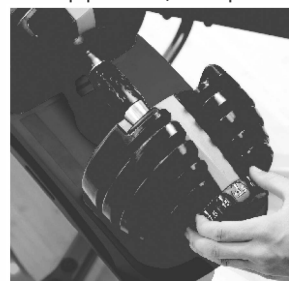
Ο ρυθμιζόμενος αλτήρας έχει αυξήσεις βάρους από 2,5 KG έως 24 KG ή 5 KG έως 40 KG. Δείτε το παρακάτω διάγραμμα που περιγράφει τις ακριβείς αυξήσεις.

|    |     |     |     |      |     |      |    |      |      |      |    |    |      |      |      |
|----|-----|-----|-----|------|-----|------|----|------|------|------|----|----|------|------|------|
| KG | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.5  | 6.5 | 8    | 9  | 10   | 11.5 | 13.5 | 16 | 18 | 20.5 | 22.5 | 24   |
| LB | 5   | 7.5 | 10  | 12.5 | 15  | 17.5 | 20 | 22.5 | 25   | 30   | 35 | 40 | 45   | 50   | 52.5 |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| KG | 5  | 7  | 9  | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| LB | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |

2. Για να επιλέξετε ένα επιθυμητό βάρος, και τα δύο κουμπιά ρύθμισης πρέπει να περιστραφούν έτσι ώστε το επιθυμητό βάρος να ευθυγραμμιστεί με το βέλος στη μέση. Στη συνέχεια, απλώς τραβήξτε τη λαβή ευθεία προς τα πάνω, αυτό θα αφαιρέσει τη λαβή και τις επιλεγμένες πλάκες βάρους από τη βάση.

Λάβετε υπόψη ότι το 2,5 KG ή το 5 KG είναι μόνο η λαβή χωρίς πλάκες βάρους



3. Η λαβή του αλτήρα και οι πλάκες βάρους είναι συμμετρικές, επομένως μπορείτε να τοποθετήσετε τη λαβή με κάθε άκρο στραμμένο προς τον χρήστη, αρκεί να έχει επιλεγεί το ίδιο βάρος και στα δύο άκρα.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

**Πρόβλημα:** Το κουμπί ρύθμισης δεν γυρίζει όσο η λαβή είναι στη βάση.

**Απάντηση:**

A) Βεβαιωθείτε ότι η λαβή είναι πλήρως πιεσμένη στη βάση του αλτήρα. Εάν δεν πατηθεί πλήρως, ο μηχανισμός ασφάλισης δεν θα απελευθερωθεί.

B) Ελέγξτε εάν τυχόν πλάκες βάρους έχουν τοποθετηθεί στη βάση προς τα πίσω. Όλες οι πλάκες βάρους πρέπει να έχουν τη γλώσσα επιλογής στραμμένη μακριά από τη λαβή της λαβής.

**Πρόβλημα:** Η λαβή του αλτήρα δεν μπαίνει στη βάση όταν δεν έχουν επιλεγεί πλάκες.

**Απάντηση:**

A) ότι και τα δύο κουμπιά ρύθμισης έχουν ρυθμιστεί απευθείας στα 2,5 kg ή 51b. a

B) Βεβαιωθείτε ότι όλα τα πιάτα βάρους έχουν τη γλώσσα επιλογής στραμμένη μακριά από τη λαβή του αλτήρα.