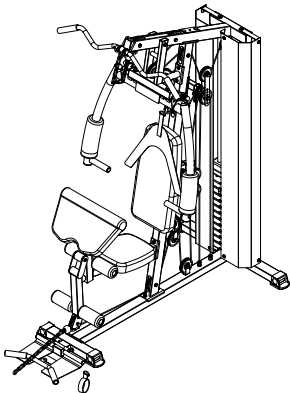




# PEGASUS®

## **MS600** HOME GYM



**ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**



**Διαβάστε το εγχειρίδιο προσεκτικά και φυλάξτε το πάντα κοντά στο προϊόν.**

---

## Περιεχόμενα

Σημαντικές οδηγίες ασφαλείας .....	3
Σχεδιάγραμμα .....	4
Λίστα μερών .....	5-6
Οδηγίες συναρμολόγησης .....	7-20
Χώρος άσκησης .....	21
Πληροφορίες ασκήσεις .....	22-23
Εικονογραφημένες ασκήσεις .....	24-25
Εγγύηση .....	26-27

## Σημαντικές οδηγίες ασφαλείας

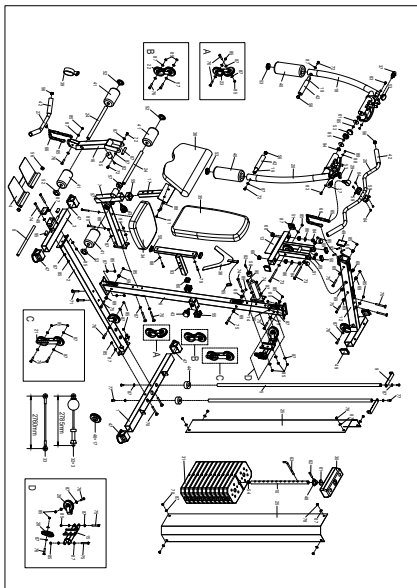
Αν και για το μηχάνημα προπόνησης έχουν ληφθεί όσο το δυνατόν περισσότερα υπόψη οι προφυλάξεις ασφαλείας κατά τη διαδικασία σχεδιασμού και κατασκευής, εξακολουθούν να υπάρχουν ορισμένες προφυλάξεις ασφαλείας που πρέπει να τηρούνται κατά τη χρήση. Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο οδηγιών πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό εκπαίδευσης, ιδιαίτερα τις ακόλουθες προφυλάξεις ασφαλείας:

1. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό και μην αφήσετε παιδιά να παραμείνουν χωρίς επίτηρηση, μόνα τους στον ίδιο χώρο με το μηχάνημα.
2. Ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο από ένα άτομο τη φορά.
3. Αν ο χρήστης αισθανθεί ζαλάδα, ναυτία, σφίξιμο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο σύμπτωμα δυσφορίας, πρέπει να σταματήσει αμέσως την χρήση του μηχανήματος και να επισκεφτεί κάποιον γιατρό άμεσα.
4. Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετηθεί σε καθαρή και επίπεδη επιφάνεια. Δεν πρέπει να τοποθετηθεί σε εξωτερικούς χώρους ή κοντά σε νερό.
5. Όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα, κρατήστε τα χέρια σας μακριά από τα μέρη μετάδοσης κίνησης.
6. Όταν χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό, τα ρούχα σας πρέπει να είναι κατάλληλα για προπόνηση. Μην φοράτε φαρδιά ή άλλα είδη ρούχων που μπορεί να εγκλωβιστούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Συνιστάται επίσης να φοράτε αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια υγείας όσο το δυνατόν περισσότερο κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
7. Οι χρήστες επιτρέπεται να ακολουθούν μόνο τον τρόπο χρήσης που περιγράφεται στις οδηγίες λειτουργίας και απαγορεύεται η χρήση άλλων μεθόδων προπόνησης.
8. Αποφύγετε να τοποθετήσετε αντικείμενα με αιχμηρά μέρη κοντά/γύρω από τον εξοπλισμό.
9. Οποιοδήποτε άτομο με αναπηρία δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό χωρίς επίβλεψη.
10. Πριν από την προπόνηση, απαιτείται προθέρμανση κάνοντας διάφορες ασκήσεις διατάσεων.
11. Αν το μηχάνημα παρουσιάσει ασυνήθιστη λειτουργία, απαγορεύεται η χρήση του, έως ότου ελεγχθεί από εξουσιοδοτημένο τεχνικό.
12. Το μηχάνημα αυτό δεν είναι κατάλληλο για ιατρική χρήση (ασκήσεις αποκατάστασης κλπ).
13. Το μέγιστο βάρος χρήστη για το μηχάνημα αυτό είναι 120Kg.

### ΠΡΟΣΟΧΗ:

Πρέπει να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν την προπόνηση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για χρήστες που είναι άνω των 35 ετών ή που έχουν ιατρικό ιστορικό. Πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε εξοπλισμό γυμναστικής, πρέπει να διαβάσετε προσεκτικά όλες τις οδηγίες χρήσης και λειτουργίας. Η εταιρεία δεν θα φέρει καμία ευθύνη για τραυματισμούς που προκαλούνται από δικούς σας λόγους, κακή χρήση, μη συμμόρφωση με τις προειδοποιήσεις ασφαλείας κλπ.

# Σχεδιάγραμμα



## Λίστα μερών

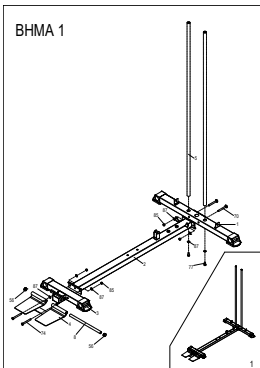
Serial number	Name and specification	Quantity	Serial number	Name and specification	Quantity
1	Rear bottom pipe assembly	1	49	50*70 internal plug of the rectangular tube	4
2	Ground pipe assembly	1	50	25*50 internal plug of the rectangular tube	4
3	Front ground pipe assembly	1	51	50 internal plug of the square tube	2
4	Pedal	1	52	25 circular tube plug	4
5	Counterweight guide rod weldment	2	53	50 internal plug of the round tube	6
6	Front inclined tube assembly	1	54	spheroidal internal plug of the round tube	1
7	Front bottom frame support pipe assembly	1	55	Bushing between pipes	3
8	Limit tube	1	56	25 internal plug of the round tube	8
9	Shield connecting plate	2	57	Plastic shaft sleeve	2
10	Weight lever assembly	1	58	Pushforward cushion	1
11			59	Circular tube shaft sleeve	4
12	Carrying bar assembly	1	60	38 internal plug of the square tube	1
13	Cantilever assembly	1	61	Adjusting rod flat pad	3
14	Limit tube assembly	1	62	Straight pin	1
15	U-shaped seat connecting pipe assembly	1	63	L-shaped inserted pin	1
16	Leg-lifting assembly	1	64	Self-plugging rivet	4
17	Rubber grip assembly for hands	1	65	Lock catch	5
18	Right swing arm assembly	1	66	Eight-ring chain	2
19	Front push handlebar assembly	2	67	Rotation shaft	1
20	Left swing arm assembly	1	68	Pulley pressing sleeve (big)	4
21	Pulley connecting plate	2	69	Pulley pressing sleeve (small)	16
22	Double U-shaped seat weldment	1	70	Pan head square neck bolt (M10*90)	6
23	Rotating U seat	1	71	Pan head square neck bolt (M10*65)	2
24	Sponge stick tube	2	72	Hexagon socket pan headed bolt (M10*20)	4
25	Iron net protection cover	2	73	Hexagonal bolt (M10*135)	2
26	High handlebar tube assembly	1	74	Hexagonal bolt (M10*90)	4
27	high-pulling handlebar assembly	1	75	Hexagonal bolt (M10*65)	8
28	Swing arm U-shaped seat assembly	2	76	Hexagonal bolt (M10*45)	10
29	high-pulling bushing weldment	1	77	Hexagonal bolt (M10*20)	4

30	Counter weight head	1	78	Hexagon socket pan headed bolt(M10*12)	12
31	Clump weight	11	79	Hexagonal bolt(M8*40)	2
32	high-pulling wire rope assembly(2785mm)	3	80	Hexagonal bolt (M8*65)	2
33	Butterfly arm wire rope assembly (2760mm)	1	81	Hexagonal bolt (M8*15)	2
34	Seat cushion components	1	82	Cross recessed pan head screws(M6*20)	2
35	Backrest cushion components	1	83	Hexagonal bolt(M8*25)	2
36	Hand pad component	1	84	Jam nut(M16)	2
37	Small spring pin rotary knob	2	85	Jam nut(M10)	37
38	Training rope assembly	1	86	Big flat pad(Φ16)	2
39	Round adhesive tape components	1	87	Flat pad(Φ10)	70
40	Big sponge stick	2	88	Flat pad(Φ8)	10
41	Sponge stick	4	89	Jam nutM8	2
42	Sponge grip	6	90	Hexagonal bolt (M10*95)	1
43	Spring pin rotary knob	2	91	Nut cover ( M16)	2
44	Shock pad	2	92	High-pulling PVC sleeve	2
45	Leg-lifting blotter	1	93	Cushion adjustment tube	1
46	Pulley	17	94	Spacer bush	2
47	Outer foot strap	4	95	PVC gum cover	2
48	Counterweight head bushing	1	96		
Tool					
	Spanner 13#,14# and 17#	2		Hex wrench6#	2
	Special spanner	1			

## Οδηγίες συναρμολόγησης

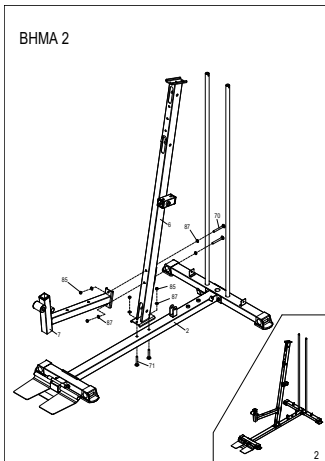
### Βήμα 1

1. Τοποθετήστε τον κάτω οπίσθιο σωλήνα (1) και τον διαμήκη σωλήνα εδάφους (2) σύμφωνα με την εικόνα και χρησιμοποιήστε βίδες ασφαλείας M10\*90 (70), επίπεδες ροδέλες Φ10 (87) και παξιμάδια M10 (85) για να τα ενώσετε σφιχτά.
2. Εισαγάγετε τις ράβδους-οδηγούς αντίβαρου (5) στις αντίστοιχες οπές του συγκροτήματος του κάτω οπίσθιου σωλήνα (1) και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε την εξάγωνη βίδα M10\*20 (77) και την επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) για να στερεώσετε σφιχτά από το κάτω μέρος.
3. Τοποθετήστε τον διαμήκη σωλήνα εδάφους (2) και τον κάτω εμπρόσθιο σωλήνα (3) σύμφωνα με την εικόνα και χρησιμοποιήστε εξάγωνη βίδα M10\*90 (74), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) και παξιμάδι M10 (85) για να τα ενώσετε σφιχτά.
4. Χρησιμοποιήστε τον σωλήνα οριοθέτησης (8) για να περάσετε μέσα από το πεντάλ (4) και να το σταθεροποιήσετε στον κάτω εμπρόσθιο σωλήνα (3) σύμφωνα με την εικόνα και έπειτα χρησιμοποιήστε τις εσωτερικά 25αρες στρογγυλές τάπες (56) για να καλύψετε και τις δύο άκρες του σωλήνα οριοθέτησης (8).



## Βήμα 2

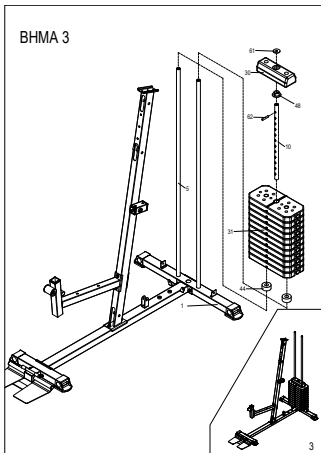
1. Τοποθετήστε τον εμπρόσθιο επικλινή σωλήνα (6) στον συναρμολογημένο διαμήκη σωλήνα εδάφους (2) σύμφωνα με την εικόνα και χρησιμοποιήστε βίδες ασφαλείας M10\*65 (71), επίπεδες ροδέλες Φ10 (87) και παξιμάδια M10 (85) για να τα ενώσετε σφιχτά.
2. Τοποθετήστε το κάτω εμπρόσθιο πλαίσιο στήριξης σωλήνα (7) και τον εμπρόσθιο επικλινή σωλήνα (6) σύμφωνα με την εικόνα και χρησιμοποιήστε βίδες ασφαλείας M10\*90 (70), επίπεδες ροδέλες Φ10 (87) και παξιμάδια M10 (85) για να τα ενώσετε σφιχτά.





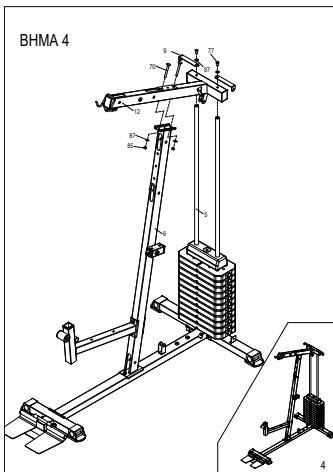
### Βήμα 3

1. Αρχικά εγκαταστήστε τα αντικραδασμικά ελαστικά (44) και τον πύργο βαρών (31) στις ράβδους-οδηγούς αντίβαρου (5), σύμφωνα με την εικόνα. Στην συνέχεια τοποθετήστε τα στην κατεύθυνση που εμφανίζεται στην εικόνα και περάστε την ίσια ακίδα (62) μέσα από τον δακτύλιο κεφαλής αντίβαρου (48) και την πρώτη οπή του οδηγού βαρών (10) (μετρώντας από την κορυφή προς τα κάτω) και έπειτα εγκαταστήστε την κεφαλή αντίβαρου (30). Τέλος, τοποθετήστε την ρυθμιζόμενη επίπεδη ροδέλα (61) στην θέση που απεικονίζεται.



#### Βήμα 4

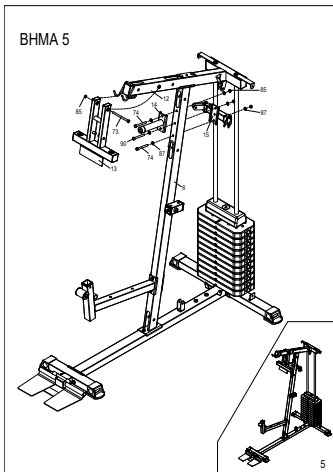
1. Ευθυγραμμίστε τις οπές στο οριζόντιο επάνω πλαίσιο (12) με τις ράβδους-οδηγούς αντίβαρου (5) και συναρμολογήστε. Έπειτα χρησιμοποιήστε εξάγωνες βίδες M10\*20 (77), επίπεδες ροδέλες Φ10 (87) και μεταλλικούς αποστάτες (9) για να στερεώσετε την κορυφή, χωρίς όμως να την σφίξετε, προσωρινά. Στην συνέχεια ευθυγραμμίστε τις οπές του επάνω πλαισίου (12) με τον εμπρόσθιο επικλινή σωλήνα (6), σύμφωνα με την εικόνα και χρησιμοποιήστε βίδες ασφαλείας M10\*90 (70), επίπεδες ροδέλες Φ10 (87) και παξιμάδια M10 (85) για να τα ενώσετε σφιχτά.



## Βήμα 5

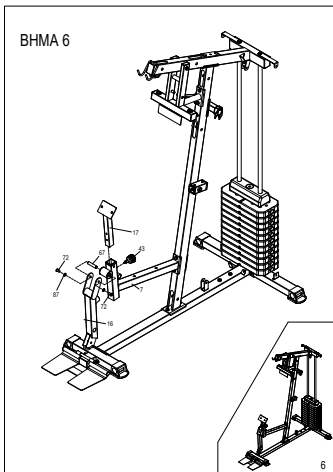
1. Τοποθετήστε τον μεταλλικό αποστάτη (14), τον εμπρόσθιο επικλινή σωλήνα (6) και τον μεταλλικό αποστάτη σε σχήμα U (15), σύμφωνα με την εικόνα και χρησιμοποιήστε εξάγωνη βίδα M10\*95 (90), εξάγωνες βίδες M10\*90 (74), επίπεδες ροδέλες Φ10 (87) και παξιμάδια M10 (85) για να τα ενώσετε σφιχτά.

2. Συναρμολογήστε την βάση στήριξης rec deck (13) και το επάνω πλαίσιο (12) στις αντίστοιχες οπές, σύμφωνα με την εικόνα και ενώστε τα με εξάγωνες βίδες M10\*135 (73) και παξιμάδια M10 (85).



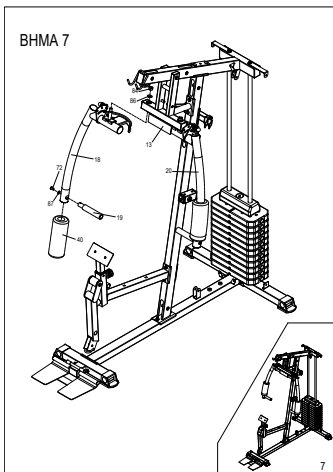
## Βήμα 6

1. Εισάγετε την ράβδο περιστροφής (67) στο κάτω εμπρόσθιο πλαίσιο στήριξης σωλήνα (7), σύμφωνα με την εικόνα. Κατόπιν, ευθυγραμμίστε την συναρμολόγηση συστήματος εκτάσεων ποδιών (16) με τον κάτω εμπρόσθιο πλαίσιο στήριξης σωλήνα (7), όπως απεικονίζεται και χρησιμοποιήστε βίδες κεφαλής Allen M10 \*20 (72) και επίπεδες ροδέλες Φ10 (87) για να τα ενώσετε σφιχτά.
2. Εισάγετε την λαβή (17) μέσα από τον αποστάτη καουτσούκ στο κάτω εμπρόσθιο πλαίσιο στήριξης σωλήνα (7), σύμφωνα με την εικόνα και ενώστε τα με τον περιστροφικό πύρο με ελατήρια (43).



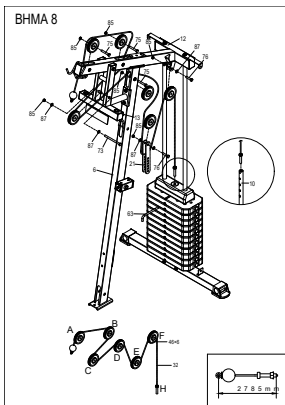
## Βήμα 7

1. Συναρμολογήστε τον δεξί μεταλλικό βραχίονα (18) και τον αριστερό μεταλλικό βραχίονα (20) στις αντίστοιχες οπές της βάση στήριξης rec deck (13), σύμφωνα με την εικόνα και χρησιμοποιήστε παξιμάδια M16 (84) και επίπεδες ροδέλες Φ16 (86) για να τα ενώσετε σφιχτά.
2. Τοποθετήστε τα αφρώδη μαξιλάρια (40) στον δεξί (18) και αριστερό (20) μεταλλικό βραχίονα, όπως απεικονίζεται.
3. Περάστε τις λαβές των μεταλλικών βραχιόνων (19) μέσα από τις αντίστοιχες οπές, στον δεξί (18) και αριστερό (20) μεταλλικό βραχίονα, όπως απεικονίζεται και χρησιμοποιήστε εξάγωνες βίδες κεφαλής Allen M10\*20 (72) και επίπεδες ροδέλες Φ10 (87) για να τα ενώσετε σφιχτά.



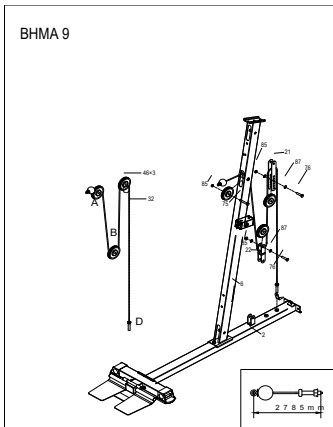
## Βήμα 8

1. Τοποθετήστε τα συρματόσχοινα (32) με τον τρόπο και την σειρά που απεικονίζεται.
2. Η μέθοδος συναρμολόγησης των τροχαλιών A, B και D είναι η ίδια και εμφανίζεται στην εικόνα. Η σειρά είναι εξάγωνη βίδα M10\*65 (75), συναρμολόγηση τροχαλίας (46) και παξιμάδι M10 (85).
3. Για την τροχαλία C, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*135 (73), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στη βάση στήριξης rec deck (13).
4. Για την τροχαλία E, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), οδηγός σύνδεσης τροχαλίας (21), τροχαλία (46), οδηγός σύνδεσης τροχαλίας (21), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), παξιμάδι M10 (85).
5. Για την τροχαλία F, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στο οριζόντιο επάνω πλαίσιο (12).
6. Για την τροχαλία H, όπως απεικονίζεται, τοποθετήστε σφιχτά το άλλο άκρο του συρματόσχοινου (32) στον οδηγό βαρών (10) και εισάγετε τον πύρο επιλογή βαρών σε σχήμα L (63) στον πύργο βαρών.



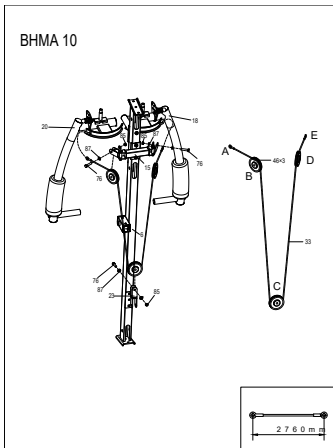
## Βήμα 9

1. Τοποθετήστε τα συρματόσχοινα (32) με τον τρόπο και την σειρά που απεικονίζεται.
2. Για την τροχαλία A, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*65 (75), τροχαλία (46), παξιμάδι M10 (85), τα τοποθετούνται στον εμπρόσθιο επικλινή σωλήνα (6).
3. Για την τροχαλία B, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), και παξιμάδι M10 (85) (85), τα οποία τοποθετούνται στον παράλληλο σύνδεσμο τροχαλιών (σε σχήμα U) (22).
4. Για την τροχαλία C, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), οδηγός σύνδεσης τροχαλίας (21), τροχαλία (46), οδηγός σύνδεσης τροχαλίας (21), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) και παξιμάδι M10 (85).
5. Τέλος, ενώστε το άλλο άκρο του συρματόσχοινου (32) σφιχτά στον διαμήκη σωλήνα εδάφους (2).



## Βήμα 10

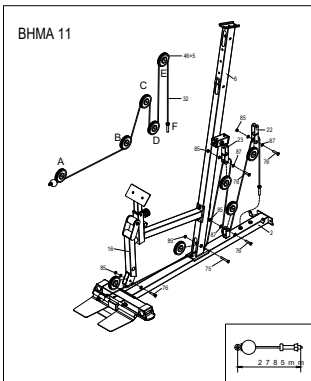
1. Τοποθετήστε το συρματόσχοινο βραχιόνων (33) με τον τρόπο και την σειρά που απεικονίζεται.
2. Όπως απεικονίζεται, η συναρμολόγηση των τροχαλιών Α και Ε περιλαμβάνει και τα δύο άκρα του συρματόσχοινου βραχιόνων (33) στο δεξιό (18) και αριστερό (20) μεταλλικό βραχίονα αντίστοιχα.
3. Όπως απεικονίζεται, για την συναρμολόγηση των τροχαλιών Β και D η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) και παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στον μεταλλικό αποστάτη σε σχήμα U (15).
4. Για την τροχαλία C, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) και παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στον κάθετο σύνδεσμο τροχαλιών (σε σχήμα U) ( 23).





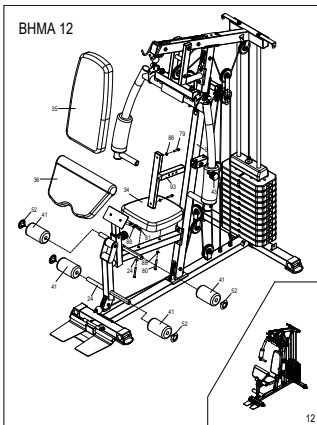
## Βήμα 11

1. Τοποθετήστε τα συρματόσχοινα (32) με τον τρόπο και την σειρά που απεικονίζεται.
2. Για την τροχαλία A, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) και παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στο σύστημα εκτάσεων ποδιών (16).
3. Για την τροχαλία B, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*65 (75), τροχαλία (46) και παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στον εμπρόσθιο επικλινή σωλήνα (6).
4. Για την τροχαλία C, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) και παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στον κάθετο σύνδεσμο τροχαλιών (σε σχήμα U) (23).
5. Για την τροχαλία D, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) και παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στον διαμήκη σωλήνα εδάφους (2).
6. Για την τροχαλία E, όπως απεικονίζεται, η σειρά είναι: εξάγωνη βίδα M10\*45 (76), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87), τροχαλία (46), επίπεδη ροδέλα Φ10 (87) και παξιμάδι M10 (85), τα οποία τοποθετούνται στον παράλληλο σύνδεσμο τροχαλιών (σε σχήμα U) (22).
7. Για την τροχαλία F, όπως απεικονίζεται, τοποθετήστε το άλλο άκρο του συρματόσχοινου (32) στον διαμήκη σωλήνα εδάφους (2).



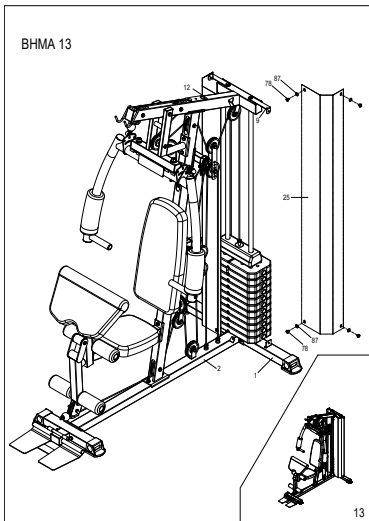
## Βήμα 12

1. Τοποθετήστε το μαξιλάρι πλάτης (35) στον σωλήνα ρύθμισης μαξιλαριού (93) με εξάγωνες βίδες M8\*40 (79) και επίπεδες ροδέλες Φ8 (88), όπως απεικονίζεται και έπειτα σταθεροποιήστε τον σωλήνα ρύθμισης μαξιλαριού (93) και εισάγετέ τον στον εμπρόσθιο επικλινή σωλήνα (6) και ενώστε τα σφιχτά με τον περιστροφικό πύρο με ελατήρια (43).
2. Τοποθετήστε το μαξιλάρι καθίσματος (34) και χρησιμοποιήστε εξάγωνες βίδες M8\*65 (80) και επίπεδες ροδέλες Φ8 (88), σύμφωνα με την θέση που απεικονίζεται, για να τοποθετηθεί σφιχτά.
3. Τοποθετήστε το μαξιλάρι χεριών (36) και χρησιμοποιήστε εξάγωνες βίδες M8\*15 (81) και επίπεδες ροδέλες Φ8 (88), σύμφωνα με την θέση που απεικονίζεται, για να τοποθετηθεί σφιχτά.
4. Αφού τοποθετήσετε τα 2τμχ σωλήνων για αφρώδη (24), όπως απεικονίζεται, τοποθετήστε το κάλυμμα PVC (95) (εάν δεν είναι προ-εγκατεστημένο) και περάστε τα αφρώδη (41) στους σωλήνες για αφρώδη (24).



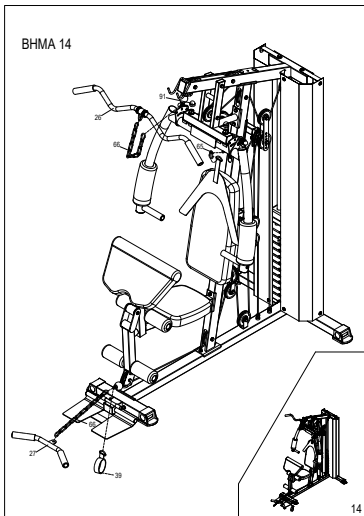
### Βήμα 13

1. Τοποθετήστε το μεταλλικό προστατευτικό περίβλημα (25) και καλύψτε τους μεταλλικούς αποστάτες (9), σύμφωνα με την εικόνα. Ενώστε με το μηχάνημα με εξάγωνες βίδες Allen M10\*12 (78) και επίπεδες ροδέλες Φ10 (87).



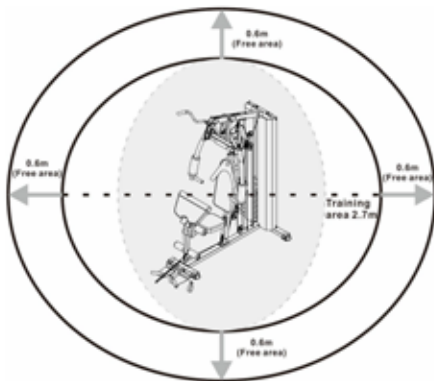
## Βήμα 14

1. Συναρμολογήστε την λαβή πλάτης (26), την αλυσίδα 8 δακτυλίων (66), την μεταλλική ασφάλεια (65), την χαμηλή λαβή (27), το σχοινί προπόνησης (38) και την πλαστική τάπα (91), όπως απεικονίζεται. Τοποθετήστε τα στρογγυλά μέρη με ταινία επικόλλησης (39).
2. Μετά την ολοκλήρωση της συναρμολόγησης, ελέγξτε ότι οι βίδες είναι σφιχτά και σταθερά τοποθετημένες.



## Χώρος άσκησης

Η ελεύθερη περιοχή πρέπει να είναι τουλάχιστον 0,6 μέτρα μεγαλύτερη από την περιοχή άσκησης. Αυτός είναι ένας χώρος όπου μπορείτε να κατεβείτε με ασφάλεια, χωρίς εμπόδια, σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Όταν δύο τεμάχια εξοπλισμού είναι τοποθετημένα παρακείμενα μεταξύ τους, μπορεί να μοιραστεί η ελεύθερη περιοχή.



Μόνο ένα άτομο πρέπει να βρίσκεται μέσα στην περιοχή εκπαίδευσης όταν χρησιμοποιείται ο εξοπλισμός.

## Πληροφορίες άσκησης

### Προθέρμανση και Χαλάρωση

**Κάθε προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα τρία μέρη:**

1. Μια προθέρμανση, που αποτελείται από 5 έως 10 λεπτά διατάσεων και ελαφριά άσκηση. Η σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία σας, ενόψει της άσκησης.
2. Άσκηση στη ζώνη προπόνησης, που αποτελείται από 20 έως 30 λεπτά άσκησης με τον καρδιακό σας ρυθμό στη ζώνη προπόνησής σας. (**Σημείωση:** Κατά τις πρώτες εβδομάδες του προγράμματος άσκησής σας, μην κρατάτε την καρδιακή σας συχνότητα στη ζώνη προπόνησης για περισσότερο από 20 λεπτά.)
3. Μία χαλάρωση, με 5 έως 10 λεπτά τέντωμα. Αυτό θα αυξήσει την ευελιξία των μυών σας και θα σας βοηθήσει να αποφύγετε προβλήματα μετά την άσκηση.

**Συχνότητα άσκησης** - Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε την κατάστασή σας, σχεδιάστε τρεις προπονήσεις κάθε εβδομάδα, με τουλάχιστον μία ημέρα ανάπαυσης μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από μερικούς μήνες κανονικής άσκησης, μπορείτε να ολοκληρώσετε έως και πέντε προπονήσεις κάθε εβδομάδα, αν θέλετε. Θυμηθείτε, το κλειδί για την επιτυχία είναι να κάνετε την άσκηση ένα τακτικό και ευχάριστο μέρος της καθημερινής σας ζωής.

### Διατάσεις Μηριαίων Δικέφαλων

Σταθείτε με τα γόνατά σας λυγισμένα ελαφρά και σιγά-σιγά λυγίστε τον κορμό σας προς τα εμπρός και προσπαθήστε να αγγίξετε με τα χέρια σας, τα πόδια σας.

Κρατήστε για 15 δεύτερα, στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές.

**Διατάσεις:** Δικέφαλοι, κνήμες και πλάτη.



### Διατάσεις κνημών

Καθίστε με το ένα πόδι σε έκταση. Φέρτε το πέλμα του άλλου ποδιού προς τα μέσα και στηρίξτε το στο εσωτερικό του μηρού του εκτεταμένου ποδιού. Αγγίξτε τα δάχτυλα του ποδιού σας όσο το δυνατόν περισσότερο.

Κρατήστε για 15 δεύτερα, στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές

**Διατάσεις:** Δικέφαλοι, πλάτη, βουβωνική χώρα



### Διατάσεις Αχίλλειου Τένοντα

Με το ένα πόδι εμπρός από το άλλο, τοποθετήστε τα χέρια σε ένα τοίχο. Κρατήστε το πίσω πόδι σας ίσιο και την πλάτη σας ίσια με το πίσω πόδι. Λυγίστε το εμπρός πόδι, σκύψτε προς τα εμπρός και μετακινήστε τους γοφούς σας προς τον τοίχο.

Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι. Για να προκαλέσετε περαιτέρω διάταση των τενόντων, λυγίστε και το πίσω πόδι.

**Διατάσεις:** Μηρών, Αχίλλειου τένοντα, αστράγαλοι.



### Διατάσεις τετρακέφαλων

Με το ένα σας χέρι σε τοίχο για ισορροπία, σηκώστε το ένα πόδι προς τους γλουτούς, όσο πιο κοντά γίνεται.

Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι.

**Διατάσεις:** Τετρακέφαλων και ισχίων.



### Διατάσεις προσαγωγών

Καθίστε με τα πέλματα ενωμένα και τα γόνατα προς τα έξω. Τραβήξτε τα πέλματά σας προς την βουβωνική χώρα όσο το δυνατόν περισσότερο.










Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα, χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές.

**Διατάσεις:** Τετρακέφαλων και ισχίων.



# Ασκησιολόγιο

 <p><b>Χαμηλή Κωπηλατική Πλάτης</b> Τοποθετήστε την μικρή λαβή στην χαμηλή τροχαλία. Καθίστε στο πάτωμα και τοποθετήστε τα πόδια, ελαφρώς λυγισμένα, στο μεταλλικό άσος και τραβήξτε την λαβή προς το σώμα σας. Επαναφέρετε λυγίζοντας ελαφρώς την μούσι σας και εκτείνετε τους αγκώνες σας.</p>	 <p><b>Ανυψώσεις Γονάτων (Κουλακοί)</b> Τοποθετήστε την μικρή λαβή στην χαμηλή τροχαλία. Ξαπλώστε στο πάτωμα, με τα πόδια σας σχεδόν ίσια και με τα δάκτυλα των ποδιών προς τα πάνω. Τοποθετήστε την μικρή λαβή ανάμεσα στα πόδια σας και ανασηκώστε τα γόνατά σας, έτσι ώστε η χεφολαβή να είναι όσο πιο κοντά γίνεται στο στήθος σας.</p>	 <p><b>Κάμψεις Δικεφάλων Χεριών</b> Τοποθετήστε την μικρή λαβή στην χαμηλή τροχαλία, κρατήστε την λαβή και με τα δύο χέρια και σταθείτε όρθια με τα χέρια σας ίσια. Τοποθετήστε τους βραχίονες κοντά στο σώμα σας κάτω πλήρως τα χέρια σας για να ανασηκώσετε την λαβή όσο περισσότερο γίνεται.</p>
 <p><b>Κάμψεις Δικεφάλων Χεριών με Επάρση σε Μαζιλάρι</b> Τοποθετήστε την μικρή λαβή στην χαμηλή τροχαλία. Κρατήστε τη λαβή και τοποθετήστε τους αγκώνες σας στο μαζιλάρι με ελαφρώς λυγισμένα χέρια. Τραβήξτε προς τα πάνω και επαναφέρετε.</p>	 <p><b>Ανάστροφες Κάμψεις Δικεφάλων-Πίχτων</b> Λάβετε την ίδια θέση και τον ίδιο τρόπο άσκησης, με ανάστροφη λαβή. Κατά την διάρκεια της άσκησης μπορείτε να αισθανθείτε την ίδια ένταση στους πήχες σας.</p>	 <p><b>Άσκηση Καρπών-Πίχτων</b> Τοποθετήστε την μικρή λαβή στην χαμηλή τροχαλία, κρατήστε την και τοποθετήστε τους καρπούς σας στα αφρώδη μαζιλάρια. Ανασηκώστε τους καρπούς σας και επαναφέρετε στην αρχική θέση.</p>
 <p><b>Κάμψεις Δικεφάλων Ποδιών</b> Αυτή η άσκηση επιτρέπει την αγγίγηση ενός μόνο ποδιού τη φορά. Ρυθμίστε τα μαζιλάρια στην υψηλότερη θέση, τοποθετήστε το γόνατό σας στο πάνω μαζιλάρι, την πτέρνα σας στο κάτω μαζιλάρι και προχωρήστε σε πλήρη κάμψη του ποδιού. Επαναλάβετε και για το άλλο πόδι.</p>	 <p><b>Εκτάσεις Τετρακεφάλων Ποδιών</b> Καθίστε και τοποθετήστε την κλίδωση του γόνατου στα πάνω μαζιλάρια και προχωρήστε αργά σε πλήρη έκταση ποδιών.</p>	 <p><b>Κάμψεις Κουλακών</b> Τοποθετήστε τον μόνιτο στην μεσαία τροχαλία και καθίστε στο μηχανήμα. Κρατήστε τις λαβές του μόνιτο και με τα δύο χέρια και λυγίστε τον κορμό σας προς τα κάτω, όσο περισσότερο γίνεται.</p>



**Εκτάσεις Τρικεφάλων**

Τοποθετήστε τον μόντα στην μεσαία τροχαλία και καθίστε στο μηχάνημα. Κρατήστε τις λαβές του μόντα και με τα δύο χέρια ελαφρώς λυγισμένα, λυγίζοντας ελαφρώς τον κορμό σας και προεκτείνετε τα χέρια σας σε πλήρη έκταση.

**Ψηλή Τροχαλία Πλάτης**

Τοποθετήστε την μεγάλη λαβή στην πάνω τροχαλία, καθίστε στο μηχάνημα κρατώντας την λαβή και πραγματοποιήστε έλξεις μέχρι το επίπεδο του στήθους σας.

**Εκτάσεις Στήθους (Pec Deck)**

Καθίστε στο μηχάνημα, τοποθετήστε τα χέρια σας στα αφρώδη των μεταλλικών βραχιόνων, έτσι ώστε οι βραχιόνιές σας να είναι παράλληλοι με το έδαφος και ισηθεί τους αγκώνες σας μέχρι να ενωθούν τα αφρώδη.

**Πίεσης Στήθους**

Καθίστε στο μηχάνημα, τοποθετήστε τα χέρια σας στις λαβές των μεταλλικών βραχιόνων και πραγματοποιήστε πλήρη πίεση εμπρός. Επαναφέρετε.

**Αάκμαμα Γλουταίων**

Τοποθετήστε τον μόντα στην χαμηλή τροχαλία, τοποθετώντας τον στον αστραγάλό σας. Κρατήστε για στήριξη τα πάνω μαξιλάρια και προεκτείνετε το πόδι σας, ελαφρώς λυγισμένα, προς τα πίσω και επαναφέρετε.

**Πλάγιες Εκτάσεις Απαγωγίων**

Τοποθετήστε τον μόντα στην χαμηλή τροχαλία, τοποθετώντας τον στον αστραγάλό σας. Σταθείτε σε πλανή θέση και εκτείνετε το πόδι σας όσο περισσότερο μπορείτε στο πλάι. Επανάλαβετε το ίδιο και στο άλλο πόδι.

# Εγγύηση

## Εγγύηση Γνησιότητας και Τεχνικής Υποστήριξης

### ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του μηχανήματος, για μία χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην αντιπροσωπεία και στους εμπόρους της για τη συντήρηση του μηχανήματος. Εν τη απουσία ενός εμπόρου, της αντιπροσωπείας ή της παροχής υπηρεσιών επισκευής, αυτές οι εγγυήσεις θα αντιμετωπιστούν άμεσα από τη ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Η περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για οικιακή χρήση είναι:

Πλαίσιο 2 έτη, Συρματόσχοινα και λοιπά μέρη 1 έτος.

### ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

1. Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) που αναφέρει την ημερομηνία αγοράς, τον τύπο του μηχανήματος και τον αριθμό κατασκευής (serial number) αν υπάρχει. Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
2. Κατάλληλη χρήση του μηχανήματος σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το χειρίδιο.
3. Κατάλληλη εγκατάσταση από μια εξουσιοδοτημένη επιχείρηση υπηρεσιών σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται στο μηχανήμα.
4. Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να καθορίζει αυτή και κατά την κρίση της, την αντικατάσταση ή την επισκευή των ανταλλακτικών, καθώς επίσης, τον τόπο, τον χρόνο και τον τρόπο επισκευής. Ρητώς αναφέρεται ότι αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση, λόγω προσωρινής έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης.
5. Οι ζημιές του μηχανήματος τελειώνουν κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και της εγκατάστασης.

### ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

1. Στο τμήμα service της εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη σωστή συσκευασία κατά τη μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά από τρίτο.
2. Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησης του τεχνικού βαρύνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

## ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Ταπτεσαρίες ή αφρώδη μέρη (π.χ. ποδιών, πρέσας, λαβές).
2. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαίες ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
3. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα.

**ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ** οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:

1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.
4. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.
5. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studios, ή άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.

## ΕΠΙΣΚΕΥΗ

Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφο της). Αν η υπηρεσία επισκευής εκτελείται, είναι στο συμφέρον σας να λάβετε και να κρατάτε όλες τις αποδείξεις. Αυτή η γραπτή εγγύηση σας δίνει τα συγκεκριμένα νόμιμα δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα που ποικίλλουν από κράτος σε κράτος. Η υπηρεσία επισκευής κάτω από αυτήν την εγγύηση πρέπει να ληφθεί με την ακολουθία αυτών των βημάτων, σε εντολή:

1. Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο.
2. Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228.

**ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.** Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθει σε επαφή μαζί σας το τμήμα service, επικοινωνήστε στο:

**ΜΕΚΜΑ Α.Ε.**

Γρηγορίου Λαμπράκη 21 Λυκόβρυση Τ.Κ. 14123

Τηλέφωνο: (210) 2758228 – Fax (210)2774798

E-mail: [service@mekma.gr](mailto:service@mekma.gr)

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ή οι προδιαγραφές προϊόντων όπως περιγράφονται ή επεξηγούνται υπόκεινται σε αλλαγή από τον κατασκευαστή χωρίς ειδοποίηση.

Προϊόν: Πολυόργανο - Pegasus MS-600.....  
Ημερομηνία αγοράς:.....

 **PEGASUS®**

