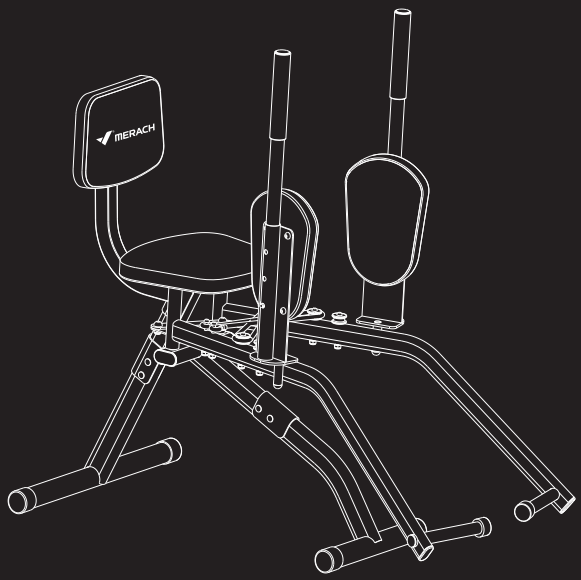
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Μηχάνημα απαγωγής ισχίων



Έχετε ερωτήσεις ή απορίες;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

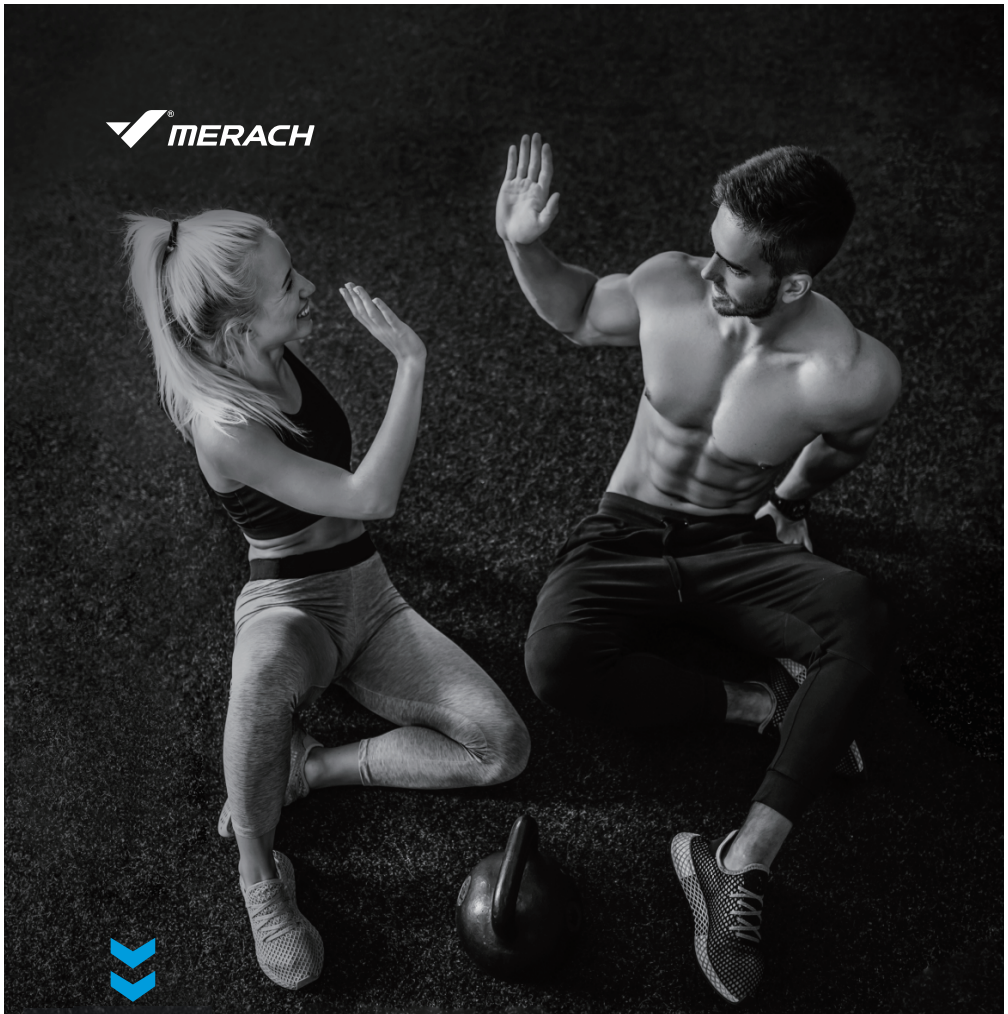
Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά όλες τις λεπτομέρειες και φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο χρήσης για μελλοντική αναφορά.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ: Δευτέρα - Παρασκευή, ώρες 9:00-17:00 ώρα PST / PDT

MODEL: MR-2519

Τηλέφωνο: 44-1315070255 Δευτέρα - Παρασκευή, ώρες 10:00–19:00 ώρα PST (Ηνωμένο Βασίλειο / Γερμανία / Γαλλία / Ισπανία / Ιταλία / Ολλανδία)

support.eu@merach.com



ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Οι πελάτες μας δεν είναι απλώς σημαντικοί για εμάς – η υγεία τους, η φυσική τους κατά σταση και η καθαρή χαρά της ζωής τους αποτελούν τον πυρήνα όλων όσων κά νουμε στη MERACH. Από τις καινοτόμες έρευνες στον τομέα του fitness και την ανάπτυξη των πιο σύγχρονων προϊόντων, μέχρι την εξαιρετική υποστήριξη πριν και μετά τις αγορές – είμαστε για τους πελάτες μας ένας εταίρος για μια ζωή στη δημιουργία ενός καλύτερου μέλλοντος στον χώρο του fitness.

Χάρη στον εξοπλισμό γυμναστικής υψηλής ποιότητας που υποστηρίζει την καύση λί πους και την ανάπτυξη μυών, όπως οι κωπηλατικές μηχανές και τα ποδήλατα γυ μναστικής μας, καθώς και στην καινοτόμο εφαρμογή MERACH και τα διαδικτυακά μαθή ματα, προσφέρουμε σε όλους τη δυνατότητα και την υποστήριξη να επιτύχουν τους στόχους υγείας και φυσικής κατάστασης και να ανακαλύψουν έναν νέο τρόπο υγιεινής ζωής.

Καλώς ήρθατε στο MERACH

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλείστε να φυλάξετε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές σημείο για μελλοντική χρήση.

- Πριν ξεκινήσετε τη χρήση του προϊόντος, διαβάστε προσεκτικά ολόκληρο το εγχειρίδιο.
- Τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με σωματικές αναπηρίες πρέπει να χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο υπό επίβλεψη φροντιστή και σύμφωνα με τις οδηγίες ιατρού.
- Άτομα με προηγούμενους τραυματισμούς στη σπονδυλική στήλη, τους αγκώνες, τους ώμους ή άλλες αρθρώσεις και μύες πρέπει να χρησιμοποιούν τη συσκευή με ιδιαίτερη προσοχή.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή σε υγρασία, καθώς μπορεί να προκαλέσει βλάβη ή εσφαλμένη λειτουργία.
- Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε αν τα εξαρτήματα είναι χαλαρά, αποσυνδεδεμένα, κατεστραμμένα ή ραγισμένα. Σε περίπτωση που διαπιστωθεί οποιαδήποτε ζημιά, η χρήση της συσκευής απαγορεύεται.
- Πρέπει να διατηρείται ελάχιστη απόσταση 50 εκ. μεταξύ του κύκλου του εξοπλισμού εκγύμνασης και οποιωνδήποτε εμποδίων.
- Κατά τη χρήση, αποφύγετε ρωγμές στο δάπεδο, ολισθηρές και ανώμαλες επιφάνειες.
- Ο κατασκευαστής δεν φέρει ευθύνη για τραυματισμούς που προκύπτουν από χρήση του προϊόντος μη σύμφωνη με τις οδηγίες λειτουργίας.
- Η συσκευή δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση· προορίζεται αποκλειστικά για ασκήσεις fitness. Η μη σύμφωνη με τον προορισμό χρήση της μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.
- Πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις, πρέπει να κάνετε ζέσταμα. Η ένταση της προπόνησης πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με τις δυνατότητες και να αυξάνεται σταδιακά. Σε περίπτωση οποιασδήποτε δυσφορίας, διακόψτε αμέσως την άσκηση.
- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σύμφωνα με τον σκοπό που ορίζει ο κατασκευαστής . Απαγορεύεται η τροποποίηση του εξοπλισμού ή η χρήση αξεσουάρ που δεν έχουν συνιστώμενη έγκριση από τον κατασκευαστή.
- Το μέγιστο βάρος χρήστη δεν μπορεί να υπερβαίνει τα 150kg.
- ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΝΙΓΜΟΥ - Μικρά εξαρτήματα. Το προϊόν δεν προορίζεται για παιδιά κάτω των 3 ετών.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

• Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη που εκτίθενται σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία, άνεμο και βροχή ή σε υψηλή υγρασία. Εάν χρειάζεται, ασφαλίστε τη συσκευή ώστε να μην την αγγίζουν ή να παίζουν με αυτήν τα παιδιά.

- Μετά από μακροχρόνια αποθήκευση ελέγξτε για σκουριά ή ρωγμές.

- Λάβετε υπόψη ότι στα αναλώσιμα μέρη η φθορά μπορεί να συμβεί ακόμη και με σωστή συντήρηση.

- Κατά τη μακροχρόνια χρήση της συσκευής, αφαιρείτε τακτικά τη σκόνη. Μην την περιχύνετε απευθείας με νερό και μην καθαρίζετε με βενζίνη, λειαντικές σκόνες ή παρόμοια υλικά. Αλλιώς, μπορεί να προκληθούν ρωγμές στα εξαρτήματα ή στο πλαίσιο, ηλεκτροπληξία ή φωτιά. Για τη συντήρηση χρησιμοποιείτε αραιωμένο, ουδέτερο απορρυπαντικό.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

CE

Ο συγκεκριμένος συμβολισμός σημαίνει «Conformité Européenne», δηλαδή «συμμόρφωση με τις οδηγίες της ΕΕ». Η σήμανση CE επιβεβαιώνει ότι ο κατασκευαστής δηλώνει τη συμμόρφωση αυτού του προϊόντος με τις ισχύουσες ευρωπαϊκές οδηγίες και κανονισμούς.

UK

Αυτό το σύμβολο σημαίνει «UK Conformity Assessed», δηλαδή «συμμόρφωση με τα βρετανικά πρότυπα». Η σήμανση UKCA επιβεβαιώνει ότι ο κατασκευαστής δηλώνει τη συμμόρφωση αυτού του προϊόντος με τις ισχύουσες προδιαγραφές των βρετανικών προτύπων.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ



Τα υλικά συσκευασίας αποτελούν πρώτες ύλες και μπορούν να ανακυκλωθούν. Τα υλικά συσκευασίας πρέπει να διαχωρίζονται σωστά και να απορρίπτονται με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον.
Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην τοπική διοικητική αρχή.

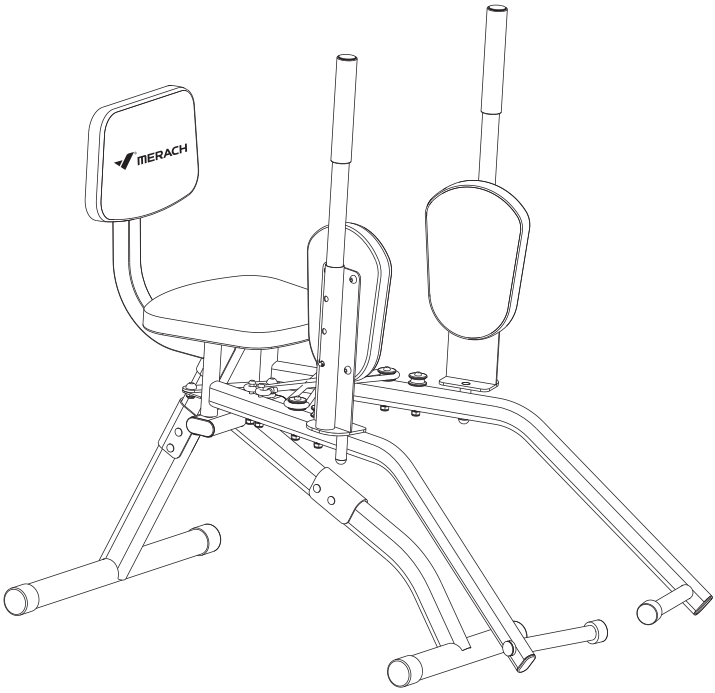


Οι χρησιμοποιημένες συσκευές δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα!
Πρέπει να απορρίπτονται με τον κατάλληλο τρόπο. Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε στην προστασία του περιβάλλοντος. Πληροφορίες για τα σημεία συλλογής και τις ώρες λειτουργίας τους μπορείτε να λάβετε από την τοπική αυτοδιοίκηση.



Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να πετιούνται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα!
Ως τελικός χρήστης είστε νομικά υποχρεωμένοι να επιστρέφετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες σε κατάλληλο σημείο συλλογής. Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες μπορούν να παραδοθούν σε δημόσια σημεία συλλογής στην περιοχή σας ή σε μέρη όπου πωλούνται μπαταρίες του ίδιου τύπου.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

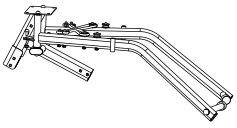
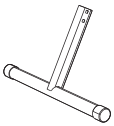
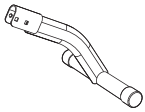
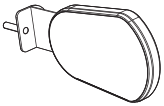
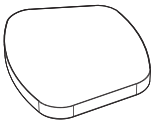
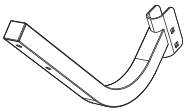


Όνομα	**MERACH Μηχάνημα απαγωγής ισχίου**
Μοντέλο	MR-2519
Διαστάσεις προϊόντος	750 * 510 * 820 mm / 29.5 * 20.1 * 32.3 ίντσες
Υλικό	PP, σωλήνας από χάλυβα
Καθαρό βάρος	9,4 kg / 20,7 λίβρες
Φορτίο	**150 kg / 330 λίβρες**

ΛΙΣΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Ελέγξτε αν όλα τα μέρη και αξεσουάρ βρίσκονται μέσα στη συσκευασία.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Δύο γκρι ελαστικά σχοινιά (#25) είναι ήδη προεγκατεστημένα στο κύριο πλαίσιο (#1).

 #1 Κύριο πλαίσιο * 1	 #2 Πίσω στήριγμα * 1	 #3 Εμπρόσθιο στήριγμα * 1
 #4 Μαξιλάρια ποδιών * 2	 #5 Μπάρες * 2	 # 6 Μαξιλάρι καθίσματος * 1
 # 7 Πλάτη * 1	 # 8 Σωληνάκι στήριξης πλάτης * 1	 # 9 Βίδες με κρίκο (M8 * 40) * 6
 # 10 Παξιμάδια M8 * 6	 # 11 Βίδες Άλεν (M8 * 16) * 2	 # 12 Ροδέλες επίπεδες Φ8 *2
 # 13 Βίδες Άλεν (M6*16) *4	 # 14 Βίδες Άλεν (M6 * 40) * 2	 # 15 Κλειδί Άλεν * 1
 # 16 Επίπεδο κλειδί * 1	 # 17 Οδηγίες χρήσης * 1	 # 25 Ελαστικά καλώδια * 2

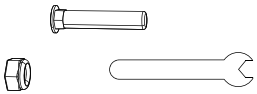
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Βήμα 1



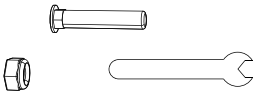
15 Κλειδί Άλεν * 1
16 Επίπεδο κλειδί * 1

Βήμα 2



9 Βίδες δακτυλίου M8 * 40 * 2
10 Παξιμάδι M8 * 2
16 Επίπεδο κλειδί * 1

Βήμα 3



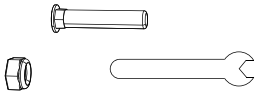
9 Βίδες δακτυλίου M8 * 40 * 2
10 Παξιμάδια M8 * 2
16 Επίπεδο κλειδί * 1

Βήμα 4



13 Βίδες Άλεν (M6 * 16) * 4
15 Κλειδί Άλεν * 1

Βήμα 5



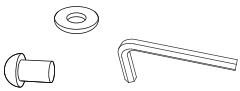
9 Βίδες δακτυλίου M8 * 40 * 2
10 Παξιμάδια M8 * 2
16 Επίπεδο κλειδί * 1

Βήμα 6



14 Βίδες Άλεν M6 * 40 * 2
15 Κλειδί Άλεν * 1

Βήμα 7



12 Επίπεδες ροδέλες $ 8 * 2
11 Βίδες Άλεν M8 * 16 * 2
15 Κλειδί Άλεν * 1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Πώς να βρείτε το βίντεο συναρμολόγησης του προϊόντος

Για να βρείτε το βίντεο συναρμολόγησης του MERACH, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα στην εφαρμογή MERACH:

1. Άνοιξε την εφαρμογή και πήγαινε στη σελίδα «Προφίλ», μετά πάτησε το εικονίδιο Ρυθμίσεων (0) στην επάνω δεξιά γωνία.
2. Στο μενού Ρυθμίσεις μετακινηθείτε στη θέση «Οδηγίες συναρμολόγησης» στην ενότητα «Υποστήριξη & Υπηρεσίες».
3. Περιηγηθείτε στη λίστα για να βρείτε ένα συγκεκριμένο μοντέλο προϊόντος (π.χ. Q1S Ποδήλατο, R7 Εκπαιδευτής κ.λπ.). 4. Πατήστε το όνομα του προϊόντος για να δείτε το βίντεο συναρμολόγησης βήμα προς βήμα ή τις οδηγίες.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή έχει ενημερωθεί στην πιο πρόσφατη έκδοση για πλήρη πρόσβαση σε όλες τις οδηγίες.

Συμβουλές

Σαρώστε τον κωδικό QR για να κατεβάσετε την εφαρμογή και να δείτε το βίντεο συναρμολόγησης.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

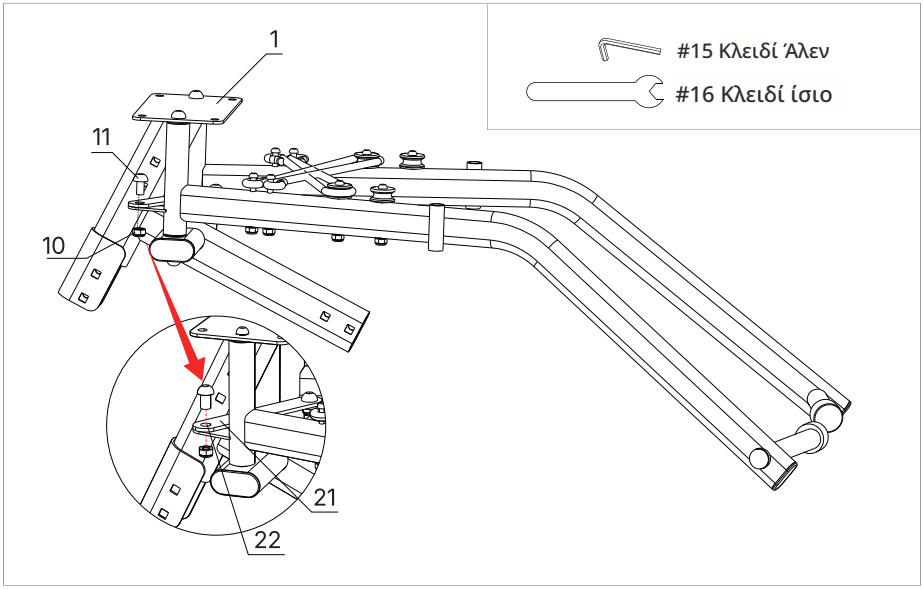
Οι διακεκομμένες γραμμές σε όλα τα παρακάτω διαγράμματα βημάτων συναρμολόγησης δείχνουν τις κατάλληλες θέσεις τοποθέτησης κάθε εξαρτήματος.

ΒΗΜΑ 1: Συναρμολογήστε τη συνδετική μπάρα

Α. Ξεβιδώστε τη βίδα Άλεν (11) και το παξιμάδι ασφαλείας (10) που είναι εργοστασιακά τοποθετημένα στο κύριο πλαίσιο (1).

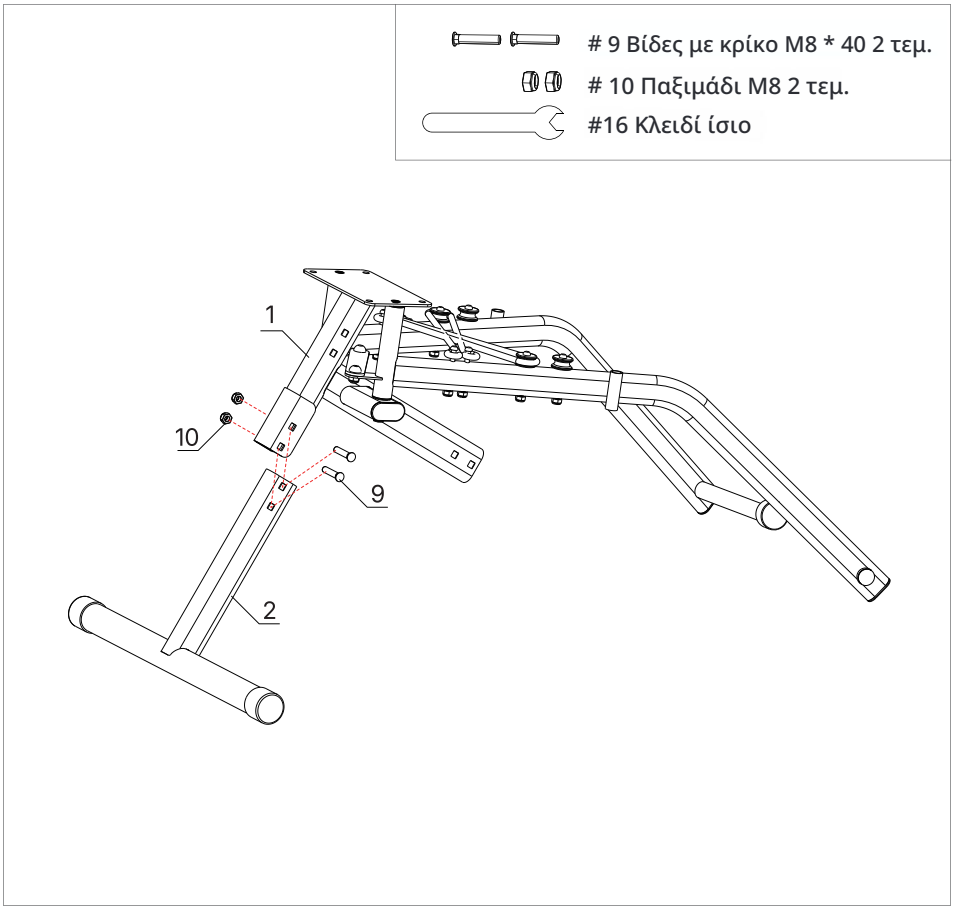
Β. Ευθυγραμμίστε τη συνδετική ράβδο (21) με τις οπές (22) στο κύριο πλαίσιο (1).

Γ. Στερεώστε τη ράβδο με βίδα Άλεν (11) και παξιμάδι ασφαλείας (10), σφίξτε με κλειδί ίσιο (16) και κλειδί Άλεν (15).



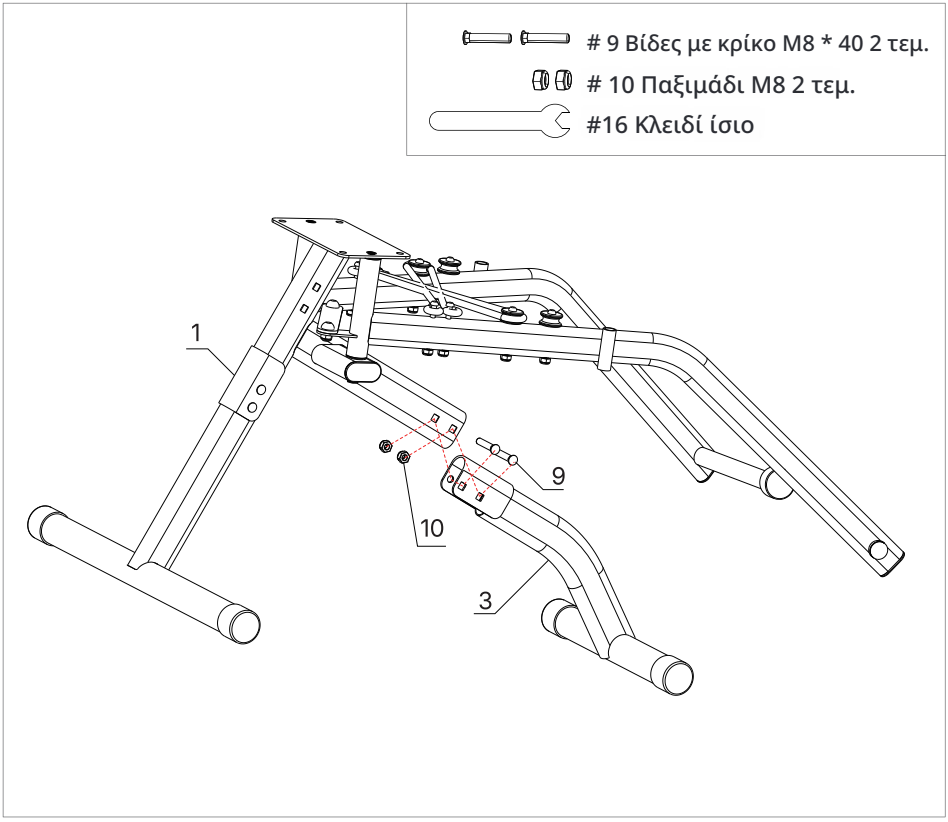
ΒΗΜΑ 2: Τοποθετήστε την πίσω στήριξη

Τοποθετήστε την πίσω στήριξη (2) στο κύριο πλαίσιο (1) με 2 τεμάχια βίδες με κρίκο (9) και 2 τεμάχια παξιμάδια (10), και σφίξτε με κλειδί ίσιο (16).



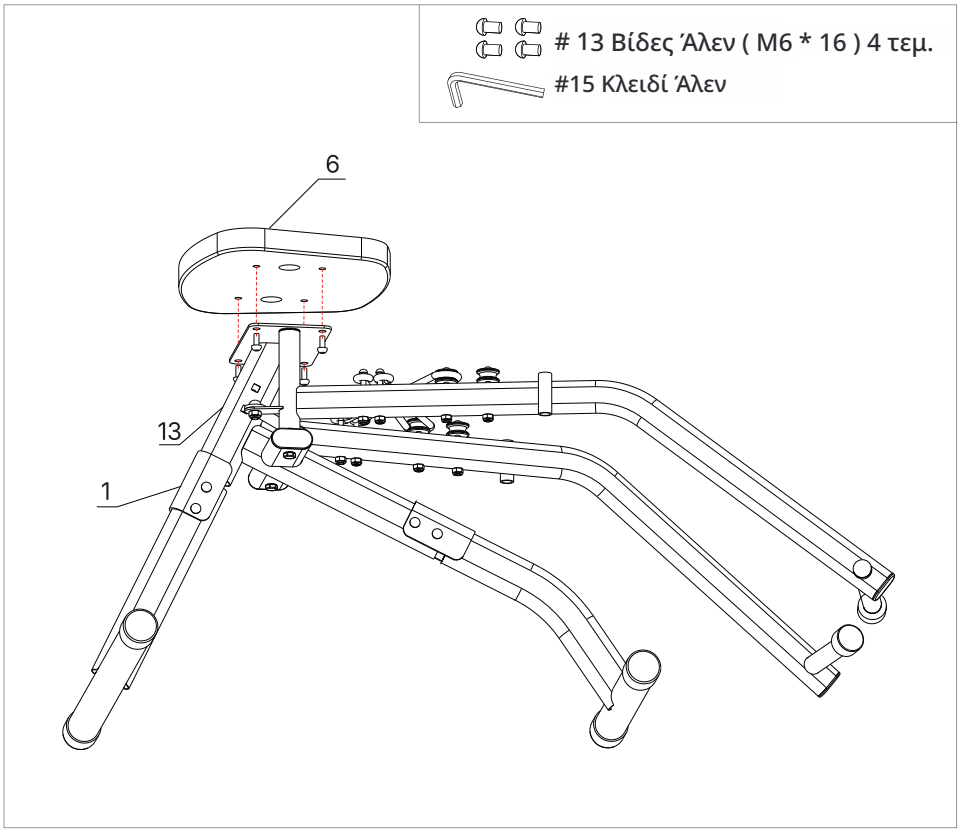
ΒΗΜΑ 3: Στερεώστε τη μπροστινή στήριξη

Στερεώστε τη μπροστινή στήριξη (3) στο κύριο πλαίσιο (1) με 2 τεμ. βίδες με κρίκο (9) και 2 τεμάχια παξιμάδια (10), και σφίξτε με κλειδί ίσιο (16).



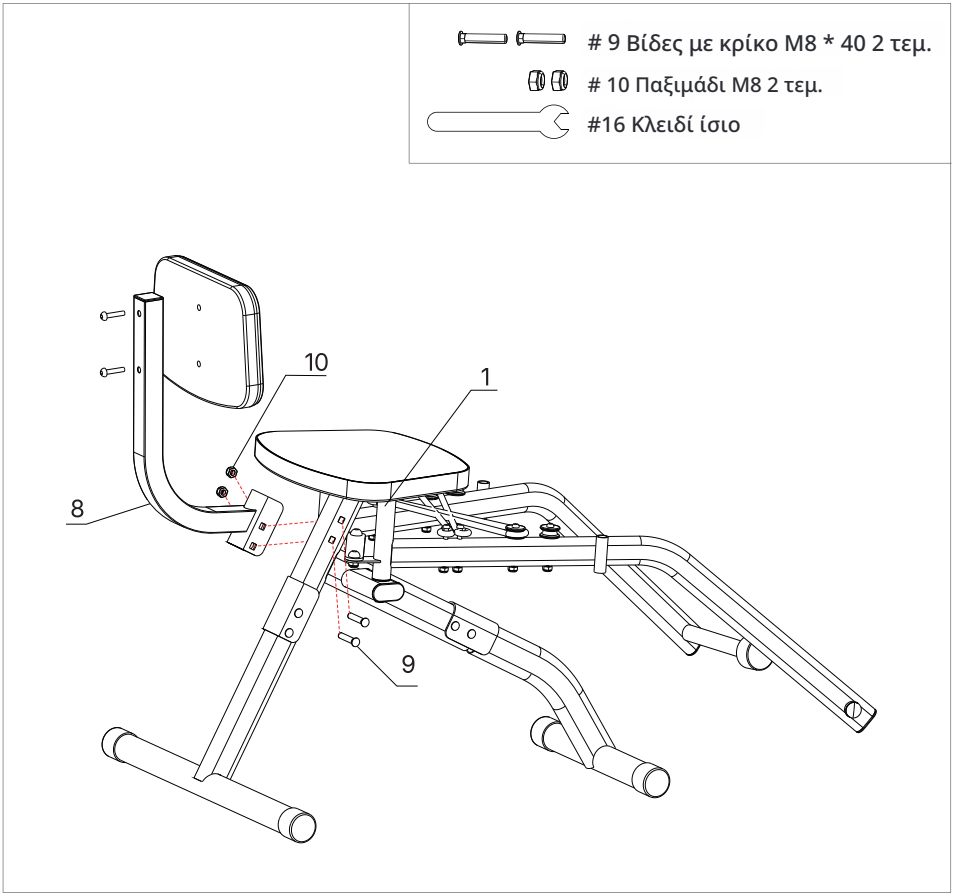
ΒΗΜΑ 4 : Τοποθέτηση μαξιλαριού καθίσματος

Τοποθέτησε το μαξιλάρι καθίσματος (6) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας 4 τεμ. βίδες Άλεν (13) και σφίξε με κλειδί Άλεν (15).



ΒΗΜΑ 5 : Τοποθέτηση σωλήνα υποστήριξης πλάτης

Τοποθέτησε τον σωλήνα υποστήριξης πλάτης (8) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας 2 τεμ. βίδες με κρίκο (9) και 2 τεμάχια παξιμάδια (10), και σφίξτε με κλειδί ίσιο (16).



Κατασκευαστής
Zheijang Yulu Electronic Technology Co. Ltd ,
Xianfeng Technology , Weiye Road , Binjiang District , Hangzhou R805 , Bd298 ,
0000 Hangzhou
Κίνα
info.eu@merachfit.com

Υπεύθυνος φορέας :
INNPRO Robert Błędowski ΕΠΕ
Rudzka 65c
44-200 Rybnik
Πολωνία
zgloszenia@innpro.pl

Το παρόν ντοκουμέντο αποτελεί μετάφραση του πρωτότυπου εγχειριδίου χρήσης που έχει συνταχθεί από τον κατασκευαστή.

Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τους όρους εγγύησης του διανομέα / κατασκευαστή διατίθενται στην ιστοσελίδα https://serwis.innpro.pl/gwarancja

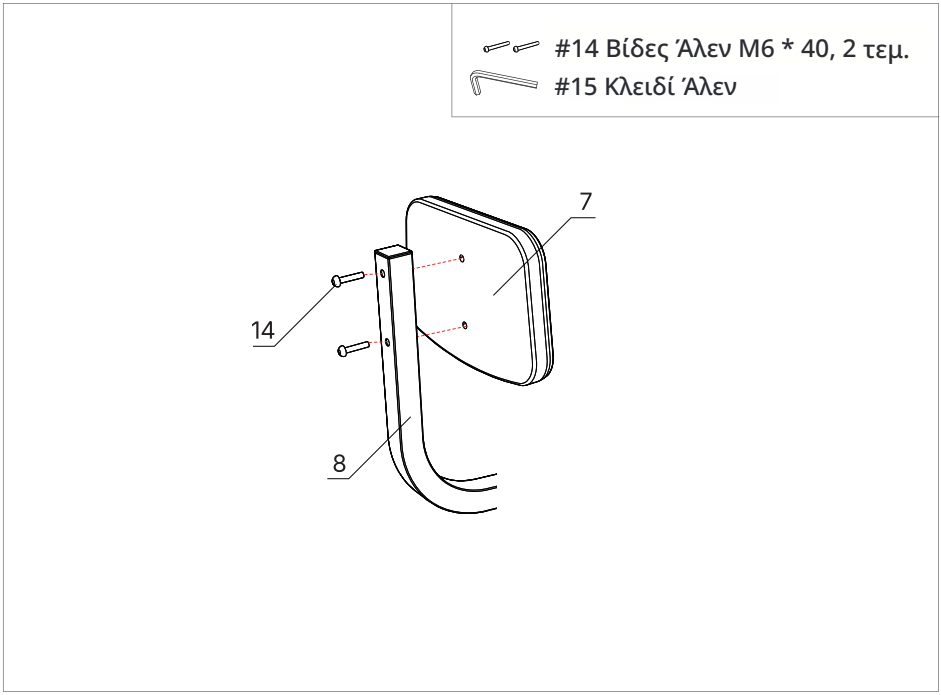
Το προϊόν πρέπει να συντηρείται τακτικά (καθαρισμός) είτε από τον ίδιο τον χρήστη είτε από εξειδικευμένα σημεία σέρβις, με έξοδα και ευθύνη του χρήστη. Σε περίπτωση απουσίας πληροφοριών σχετικά με τις απαιτούμενες περιοδικές εργασίες συντήρησης ή σέρβις στο εγχειρίδιο χρήσης, πρέπει να αξιολογείται τακτικά, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, η απόκλιση της φυσικής κατάστασης του προϊόντος σε σχέση με αυτή ενός φυσικά καινούριου προϊόντος. Σε περίπτωση ανίχνευσης ή διαπίστωσης οποιασδήποτε απόκλισης, πρέπει άμεσα να ληφθούν μέτρα συντήρησης (καθαρισμός) ή επισκευής. Η έλλειψη σωστής συντήρησης (καθαρισμού) και η μη άμεση αντίδραση κατά τον εντοπισμό απόκλισης μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη του προϊόντος. Ο εγγυητής δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που οφείλονται σε αμέλεια.

Εισαγωγέας:

INNPRO Robert Błędowski sp . z o.o.
οδός Rudzka 65c
44-200 Rybnik, Πολωνία
τηλ. +48 533 234 303
hurt@innpro.pl
www.innpro.pl

ΒΗΜΑ 6 : Τοποθετήστε την πλάτη

Τοποθετήστε την πλάτη (7) στον σωλήνα στήριξης της πλάτης (8) με 2 βίδες Άλεν (14) και σφίξτε με κλειδί Άλεν (15).

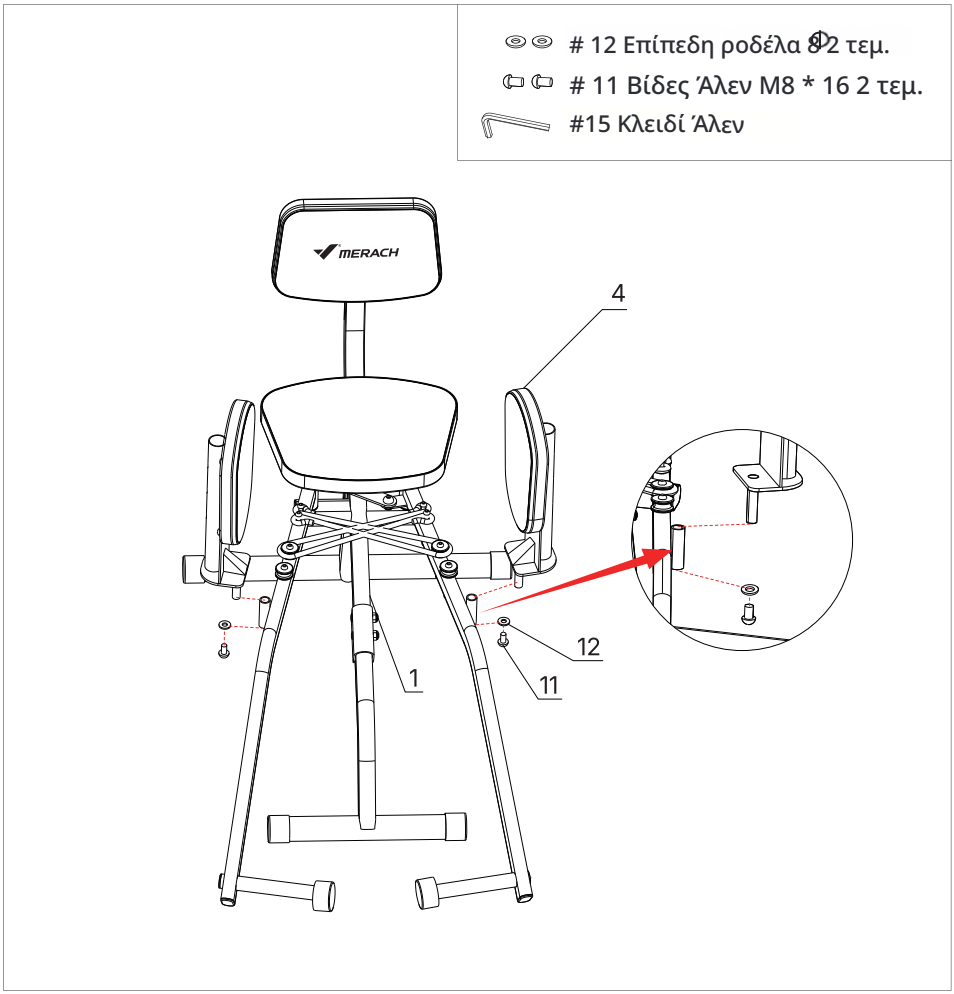


ΒΗΜΑ 7 : Τοποθετήστε το μαξιλάρι ποδιού

Α. Τοποθέτησε 2 τεμ. μαξιλάρια ποδιών (4) στη 2τεμ. κύρια δοκό (1).

Β. Στερέωσε 2 τεμ. μαξιλάρια ποδιών (4) χρησιμοποιώντας 2 τεμ. επίπεδες ροδέλες (12) και 2 τεμ. βίδες Allen (11).

Γ. Σφίξτε τις με βίδες Άλεν (15).



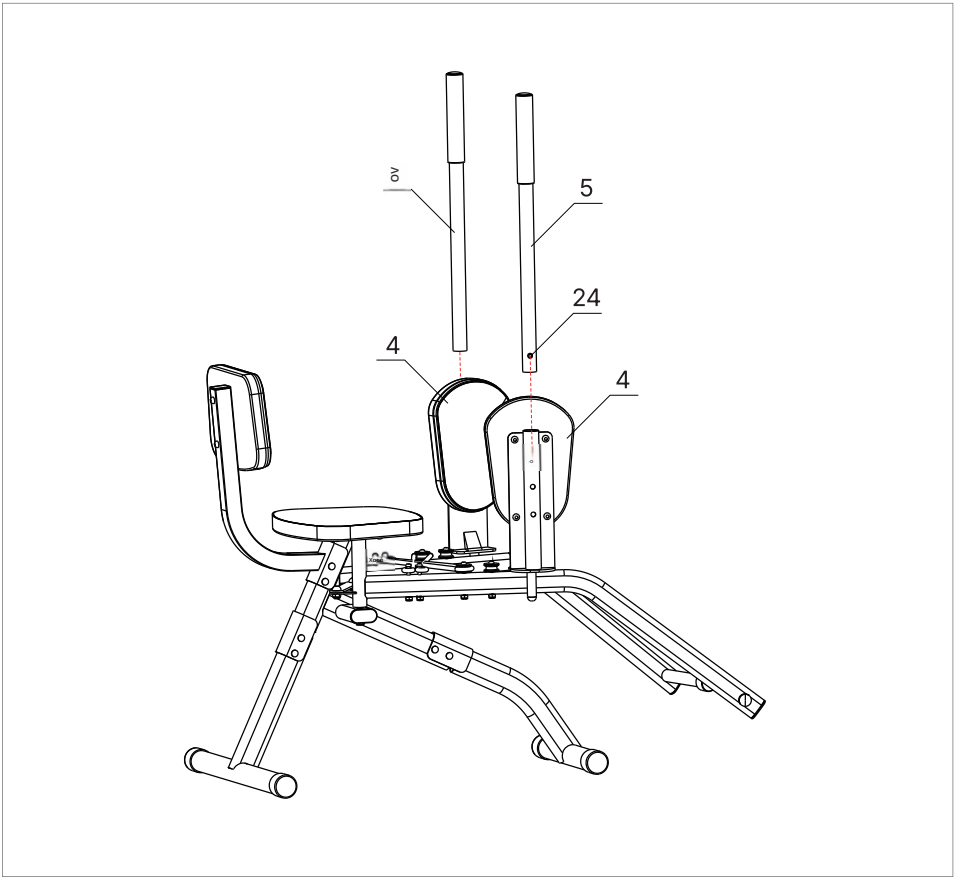
ΒΗΜΑ 8: Τοποθετήστε τον άξονα

Τοποθετήστε 2 τεμ. αξόνων (5) στις 2 τεμ. μαξιλαράκια ποδιών (4).

ΠΡΟΣΟΧΗ:

*** Το ύψος τοποθέτησης του άξονα (5) μπορεί να ρυθμιστεί πατώντας τις μπίλιες (24) στον άξονα (5).**

*** Λεπτομερείς οδηγίες ρύθμισης βρίσκονται στις οδηγίες ρύθμισης ύψους σε αυτό το εγχειρίδιο.**



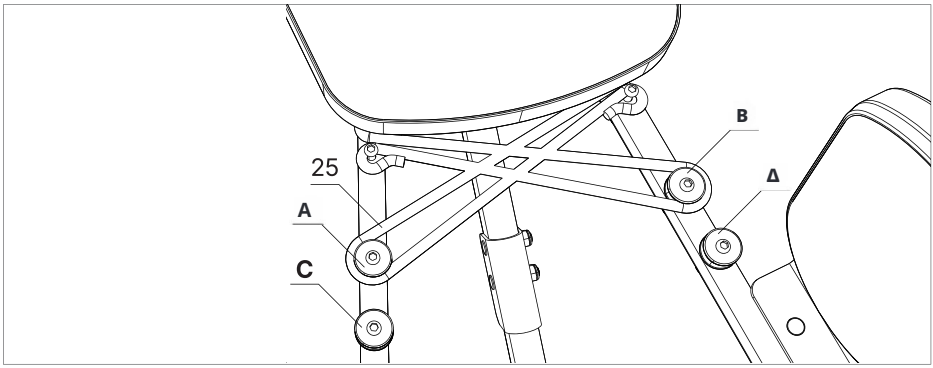
ΟΔΗΓΙΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Ρύθμιση στο επίπεδο αντίστασης 1:
Τοποθετήστε δύο ελαστικά σκοινιά (25) στις θέσεις A και B.

Ρύθμιση στην αντίσταση επιπέδου 2:
Τοποθετήστε δύο ελαστικά σκοινιά (25) στις θέσεις C και D.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

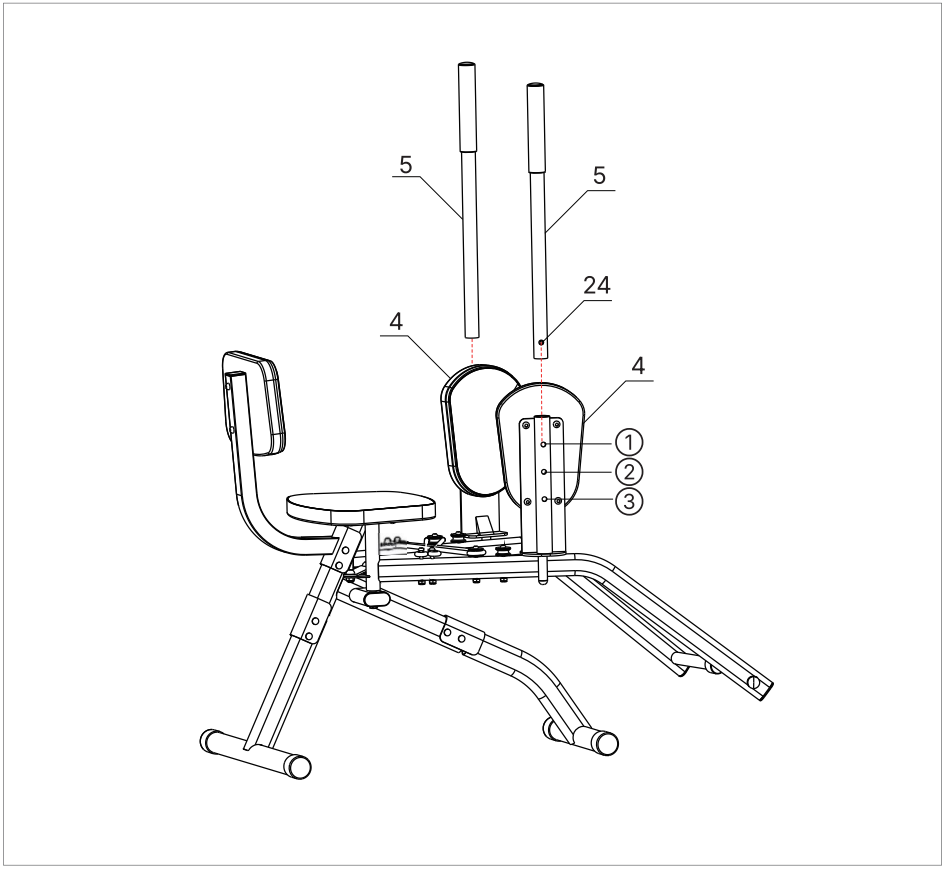
Υπάρχουν δύο τύποι ελαστικών σκοινιών για επιλογή. Το γκρι σκοινί έχει μικρότερη αντίσταση, ενώ το μαύρο σκοινί έχει μεγαλύτερη αντίσταση.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΥΨΟΥΣ Στο μαξιλάρι ποδιού (4) υπάρχουν 3 οπές για τη ρύθμιση του άξονα (5). Πιέστε τη μπίλια (24) στον άξονα (5) και τοποθετήστε τον άξονα (5) στο μαξιλάρι ποδιού (4).

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Η ράβδος (5) βρίσκεται στην υψηλότερη θέση όταν η μπίλια βρίσκεται στην τρύπα ① και στην χαμηλότερη θέση όταν βρίσκεται στην τρύπα 3.

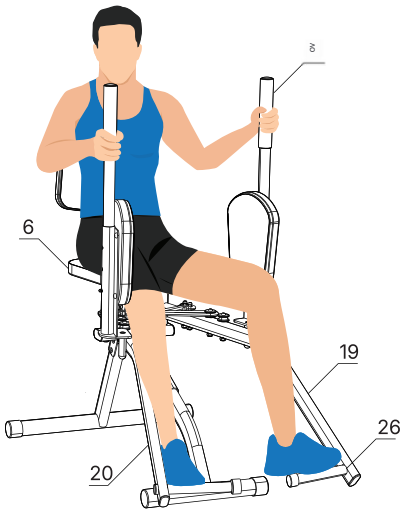


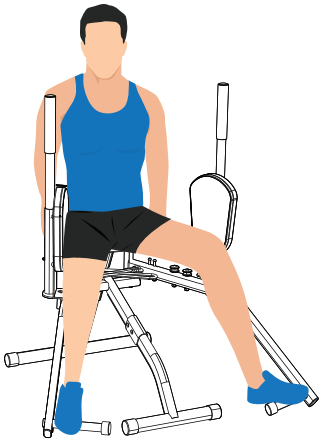
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

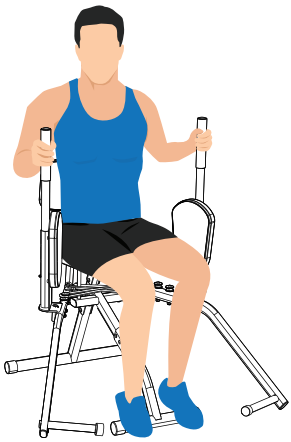
ΒΗΜΑ 1 : Καθίστε στο μαξιλάρι καθίσματος (6) και στηριχτείτε με τα πόδια σας στον σωλήνα ποδιού (26) του αριστερού βραχίονα εκκρεμούς (19) και του δεξιού βραχίονα εκκρεμούς (20).

ΒΗΜΑ 2 : Πιάστε με τα δύο χέρια τις δύο ράβδους (5) και ανοίξτε τα πόδια προς τα έξω.

* Οι παραπάνω κινήσεις μπορούν να γυμνάσουν αποτελεσματικά τους γλουτούς και την εξωτερική πλευρά των μηρών σας, προσφέροντας ολοκληρωμένη εκγύμναση του κάτω μέρους του σώματος.







ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις, πραγματοποιήστε ασκήσεις διατάσεων. Οι ζεστοί μύες τεντώνονται πιο εύκολα, γι' αυτό ξεκινήστε με 5-10 λεπτά προθέρμανσης και στη συνέχεια εκτελέστε τις παρακάτω διατάσεις, 5 επαναλήψεις, για 10 δευτερό λεπτα ή περισσότερο σε κάθε πόδι. Μετά το τέλος της προπόνησης, επαναλάβετε τις διατάσεις.

1. Κλίση προς τα κάτω

Λυγίστε ελαφρά τα γόνατα, σκύψτε αργά μπροστά, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους και προσπαθήστε να αγγίξετε με τα χέρια τις άκρες των ποδιών. Διατήρησε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα, έπειτα χαλάρωσε το σώμα. Επανάλαβε 3 φορές (βλέπε εικόνα 1).



2. Διάταση των μυών του οπίσθιου μηρού σε καθιστή θέση

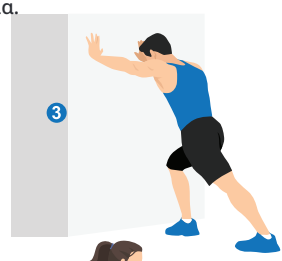
Κάθισε με το ένα πόδι τεντωμένο. Λύγισε το άλλο πόδι και στήριξε το πέλμα στο εσωτερικό του τεντωμένου ποδιού.

Προσπάθησε να φτάσεις με το χέρι τις άκρες των δακτύλων του τεντωμένου ποδιού. Κράτησε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και έπειτα χαλάρωσε το σώμα. Επανάλαβε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 2).



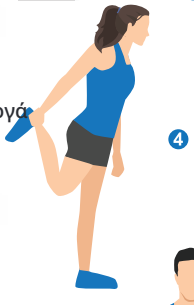
3. Τέντωμα γάμπας και αχίλλειου τένοντα

Στάσου με το πρόσωπο προς έναν τοίχο ή δέντρο, στήριξε τα χέρια σου πάνω τους και τέντωσε το ένα πόδι προς τα πίσω. Κράτα το πίσω πόδι τεντωμένο και πίεσε τη φτέρνα στο έδαφος. Κλίσου προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κράτα τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα, μετά χαλάρωσε το σώμα σου. Επανάλαβε 3 φορές σε κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 3).



4. Διάταση του τετρακεφάλου μυός του μηρού

Τέντωσε το δεξί χέρι προς τα πίσω, πιάσε το δεξί πόδι και έλξέ το αργά προς τους γοφούς, μέχρι να νιώσεις ένταση στους μυς του μπροστινού μηρού. Διατήρησε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα, μετά χαλάρωσε το σώμα. Επανάλαβε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. σχήμα 4).



5. Διάταση του μυός του ραπτικού (εσωτερική πλευρά του μηρού)

Κάθισε, ενώσε τις πατούσες των ποδιών σου και στρέψε τα γόνατα προς τα έξω. Πιάσε τα πόδια με τα δύο χέρια και τράβα τα προς την περιοχή των βουβώνων. Κράτησε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και έπειτα χαλάρωσε το σώμα. Επανάλαβε 3 φορές (βλέπε εικόνα 5).



@merach

@Merachfit

Επικοινωνήστε μαζί μας

+44 1942 946399 Δευ-Παρ 10 πμ-7μμ PST

Υποστήριξη πελατών support.eu@merach.com

Επίσημη διαδικτυακή σελίδα

διαδικτυακή

EE : merachfit.eu

ΓΕ : merachfit.de

ΓΑ : fr.merachfit.com

ΗΒ : uk.merachfit.com