

FIT CHAIR®

A New Way To Sit

REFORMME
UPGRADE YOUR LIFE

Συναρμολόγηση, ασφάλεια και φροντίδα

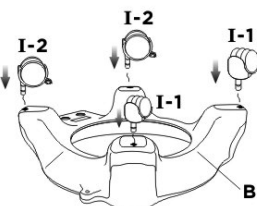
Διαβάστε τις οδηγίες πριν συναρμολογήσετε ή χρησιμοποιήσετε την FIT CHAIR®

ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ

ΓΡΑΜΜΑ	ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
A		Πλάτη Καρέκλας	1
B		Βάση Καρέκλας	1
C		Πλαστικό Καλώδιο	1
D		Fitness Ball	1
E		Βίδα	2
F		Βελόνα	1
G		Τάπα	1
H		Τρόμπα	1
I-1		Ροδάκια που δεν ασφαλίζουν (χωρίς φρένο)	2
I-2		Ροδάκια που ασφαλίζουν (με φρένο)	2
J		Εξάγωνο Παξιμάδι	2
K		Κλειδί	1

ΒΗΜΑ 1

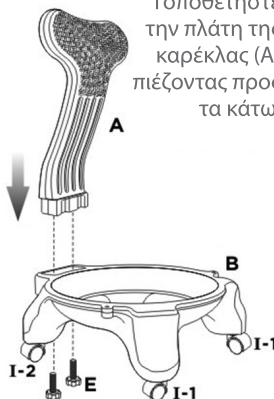
Τοποθετείστε τα ροδάκια πιέζοντας προς τα κάτω.



Τα 2 ροδάκια που ασφαλίζουν (με φρένο) (I-2) μπαίνουν στα 2 πίσω πόδια. Τα ροδάκια στα μπροστινά πόδια (I-1) πρέπει να περιστρέφονται ελεύθερα.

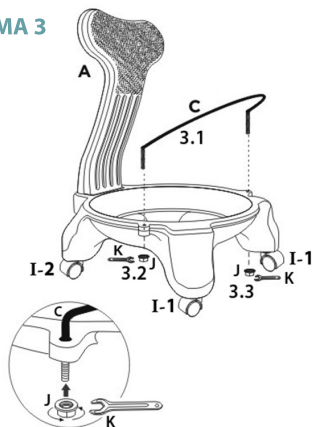
ΒΗΜΑ 2

Τοποθετήστε την πλάτη της καρέκλας (A) πιέζοντας προς τα κάτω.



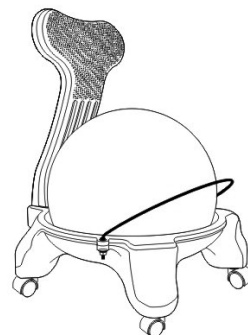
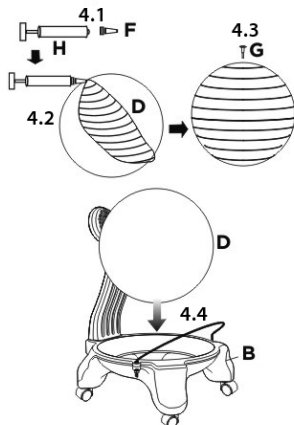
Ασφαλίστε την πλάτη στην καρέκλα με τις βίδες. (E)

ΒΗΜΑ 3



Χρησιμοποιήστε το κλειδί (K) για να βιδώσετε το παξιμάδι (J) στο πλαστικό καλώδιο. (C)

ΒΗΜΑ 4



Συναρμολόγηση, ασφάλεια και φροντίδα

Διαβάστε τις οδηγίες πριν συναρμολογήσετε ή χρησιμοποιήσετε την FIT CHAIR®

Συναρμολόγηση

1. Αφαιρέστε από το κουτί την **Fit-Chair®** και την **Fitness Ball** και ελέγξτε για τυχόν ζημιές που έχουν προκληθεί από τη μεταφορά (είναι φυσιολογικό να έχει μικρές ζάρες όταν τη φουσκώσετε για πρώτη φορά).
2. Αφήστε τη μπάλα να φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου πριν τη φουσκώσετε.
3. Βιδώστε τη βελόνα φουσκώματος στην άκρη της τρόμπας. Εισάγετε τη βελόνα στην ειδική οπή της **Fitness Ball**. Φουσκώστε τη μπάλα μέχρι να γίνει σκληρή. Αρχικά η μπάλα μπορεί να φαίνεται μικρή για την καρέκλα. 24 - 48 ώρες μετά το αρχικό φούσκωμα, η μπάλα θα "χαλαρώσει" και θα μπορέσετε να τη φουσκώσετε ώστε να φτάσει στο πλήρες μέγεθός της. Μη φουσκώνετε τη μπάλα περισσότερο από 55cm.
4. Αφαιρέστε τη βελόνα του φουσκώματος από τη μπάλα και αμέσως βάλτε την τάπα πλήρως μέσα στην οπή. Η μπάλα σας είναι έτοιμη για χρήση. Με την πάροδο του χρόνου μπορεί να ξεφουσκώσει λίγο. Ξαναφουσκώνετε όταν απαιτείται.
5. Συναρμολογήστε την καρέκλα σύμφωνα με τις οδηγίες της παρακάτω σελίδας.
6. Τοποθετήστε τη μπάλα στη βάση της καρέκλας. Καθίστε στο πάνω κέντρο της μπάλας με τα πόδια στο δάπεδο. Οι μηροί πρέπει να είναι παράλληλοι με το πάτωμα, οι αστράγαλοι και οι πατούσες σε ευθεία γραμμή. Εάν είναι απαραίτητο, ξεφουσκώστε λίγο τη μπάλα για να φτάσετε στο επιθυμητό ύψος, διατηρώντας όμως επαρκή σταθερότητα.

Σημαντική σημείωση ασφαλείας

1. Όλες οι ασκήσεις δεν είναι κατάλληλες για όλους. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα άσκησης και πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν ή οποιοδήποτε άλλο εξοπλισμό. Η παρούσα οδηγία δεν υποκαθιστά τη συμβουλή του γιατρού σας.
2. Εάν πάσχετε από καρδιακές παθήσεις, υψηλή αρτηριακή πίεση ή οποιαδήποτε άλλη νόσο ή πάθηση, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.
3. Εκτελέστε τις διατάσεις και τις ασκήσεις με αργό και ελεγχόμενο τρόπο. Σταματήστε και ξεκουραστείτε αν αισθανθείτε ζάλη ή αν λαχανιάσετε.
4. Επιλέξτε έναν ευρύχωρο χώρο απαλλαγμένο από έπιπλα και άλλα εμπόδια πριν εκτελέσετε εκτάσεις ή ασκήσεις.
5. Χρησιμοποιήστε την καρέκλα μόνο σε ομαλές επιφάνειες. Μην χρησιμοποιείτε την καρέκλα εάν υπάρχουν βαθιές γρατζουνιές ή σχισμές στο πάτωμα.
6. Χρησιμοποιείτε το προϊόν σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.
7. Ασφαλίστε τα ροδάκια με το διαθέσιμο φρένο πριν εκτελέσετε εκτάσεις ή ασκήσεις χρησιμοποιώντας τη **Fit-Chair®**.
8. ΠΡΟΣΟΧΗ: Το μέγιστο βάρος για τη χρήση αυτού του προϊόντος δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 135 kg.

Φροντίδα

1. Χρησιμοποιείτε την καρέκλα με τη μπάλα σε ομαλές, ίσιες επιφάνειες χωρίς αιχμηρά αντικείμενα και εμπόδια που μπορεί να της προκαλέσουν φθορές.
2. Αποφύγετε την έκθεσή της στον ήλιο ή σε υψηλές θερμοκρασίες.
3. Μην τοποθετείτε τη μπάλα πάνω σε εφημερίδες, φωτοτυπίες ή σε οτιδήποτε έχει τυπωμένο μελάνι.
4. Πλύνετε τη μπάλα με ένα πανί βρεγμένο με ζεστό νερό και απαλό σαπούνι. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά ή βούρτσες. Καθαρίστε την καρέκλα με βρεγμένο πανί.
5. Όταν χρησιμοποιείτε τη μπάλα και την καρέκλα βεβαιωθείτε πως όλα τα μέρη είναι σωστά συνδεδεμένα.