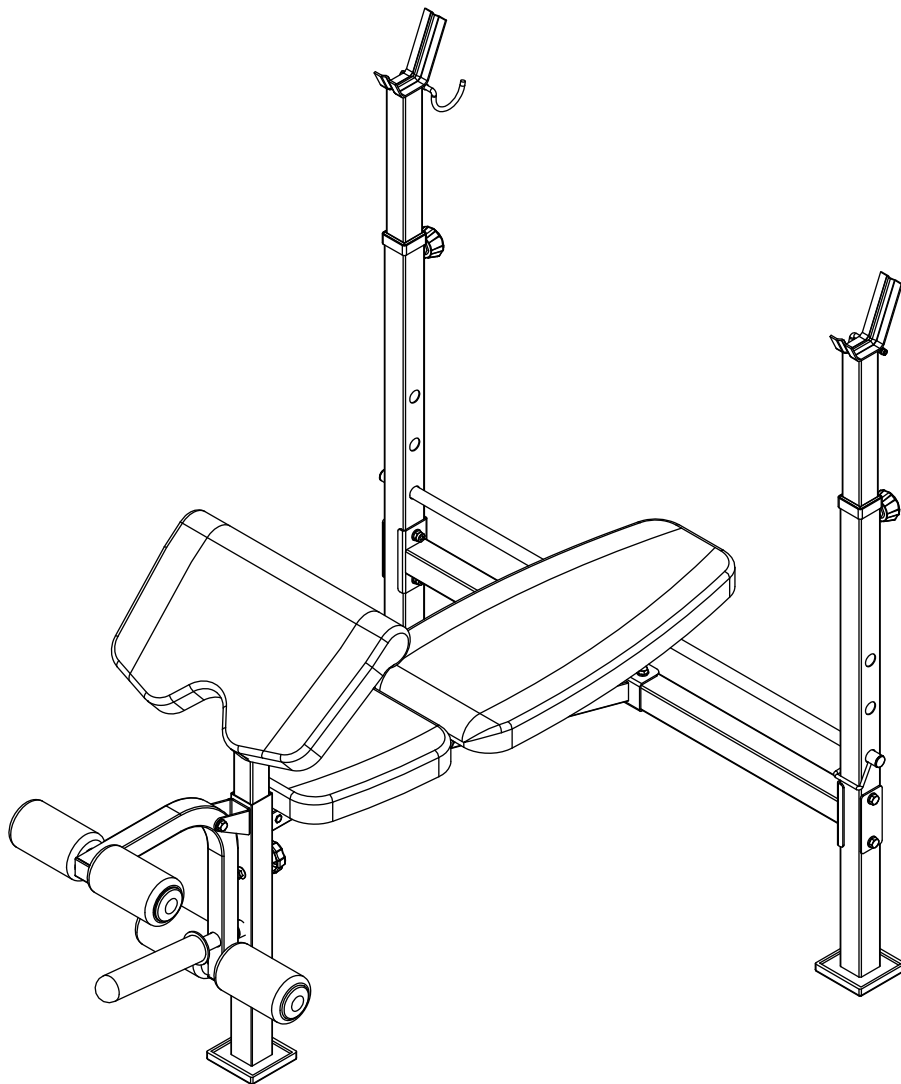


Πάγκκος ασκήσεων

.....
44753



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

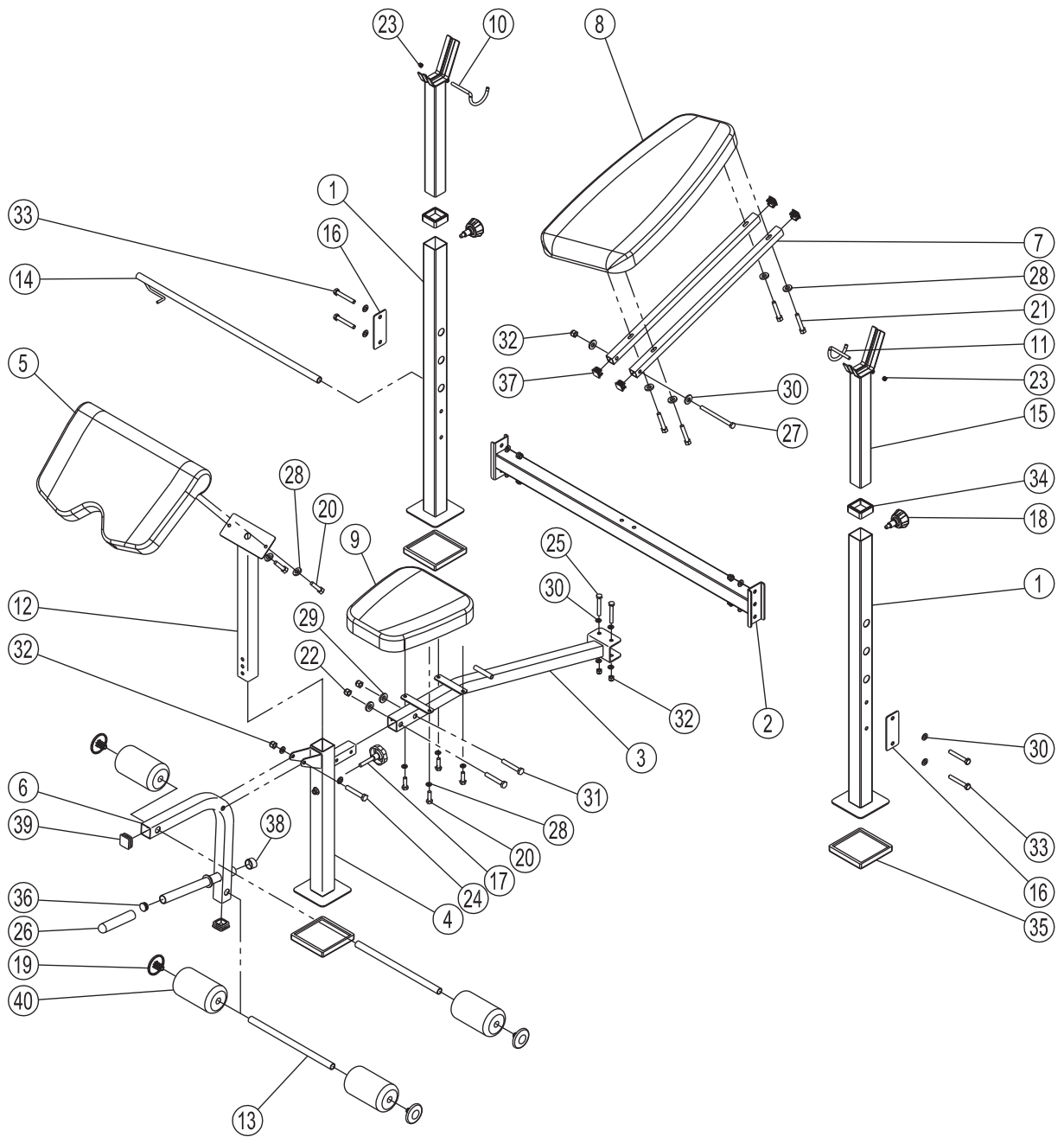
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΑΓΚΟΥ # 44753

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Ο πάγκος είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Ο πάγκος πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνίσταται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
8. Κρατήστε μακριά από τον πάγκο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Εάν ο πάγκος δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους
12. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
13. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
14. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
15. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

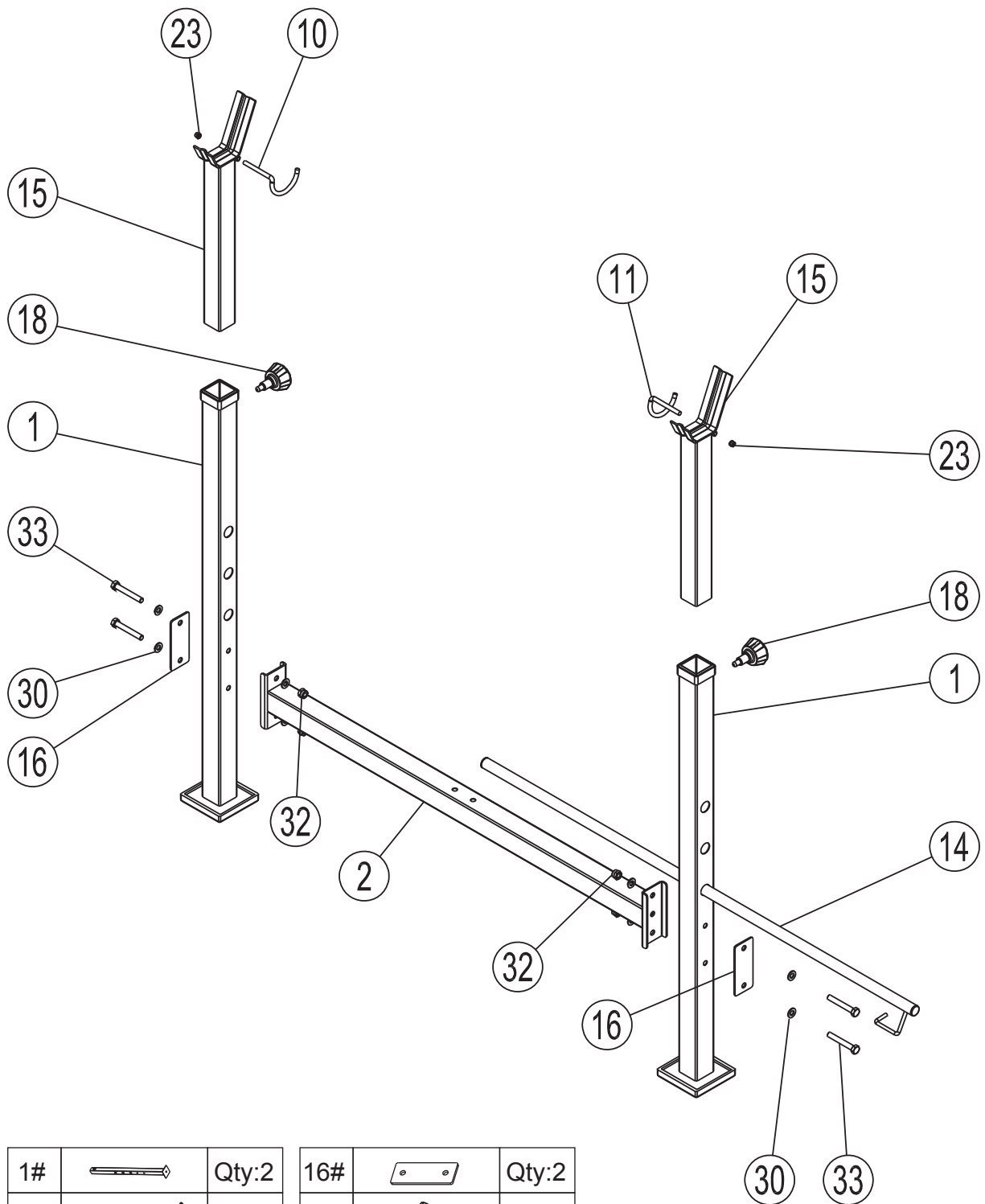
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	2	Ορθοστάτης
2	1	Οριζόντια μπάρα
3	1	Κυρίως σκελετός
4	1	Εμπρός πόδι
5	1	Μαξιλάρι δικεφάλων
6	1	Μπάρα ασκήσεων ποδιών
7	2	Σωλήνες στήριξης πλάτης
8	1	Πλάτη
9	1	Κάθισμα
10	1	Αριστερό άγκιστρο μπάρας
11	1	Δεξιό άγκιστρο μπάρας
12	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων
13	2	Άξονας αφρωδών προστατευτικών
14	1	Στήριγμα πλάτης
15	2	Υποδοχέας μπάρας
16	2	Ενωτική πλάκα
17	1	Βιδωτό πόμολο
18	2	Κουμπωτό πόμολο
19	4	Καπάκι αφρώδους προστατευτικού
20	6	Βίδα M6x16 με εξάγωνο κεφάλι
21	4	Βίδα M6x40 με εξάγωνο κεφάλι
22	2	Παξιμάδι ασφαλείας M8
23	2	Παξιμάδι ασφαλείας M6
24	1	Βίδα M10x63
25	2	Βίδα M10x72
26	1	Προσαρμογέας Ολυμπιακού τύπου
27	1	Βίδα M10x135 με εξάγωνο κεφάλι
28	10	Ροδέλα 6mm
29	2	Ροδέλα 8mm
30	16	Ροδέλα 10mm
31	2	Βίδα M8x45 με εξάγωνο κεφάλι
32	8	Παξιμάδι ασφαλείας M10
33	4	Βίδα M10x70
34	2	Πλαστικός τετράγωνος τριβέας
35	3	Λαστιχένια προστατευτικά ποδιών
36	1	Κυκλική τάπα 25mm
37	4	Τετράγωνη τάπα 25x25mm
38	1	Λαστιχάκι
39	2	Τετράγωνη τάπα 38x38mm
40	4	Αφρώδες προστατευτικό

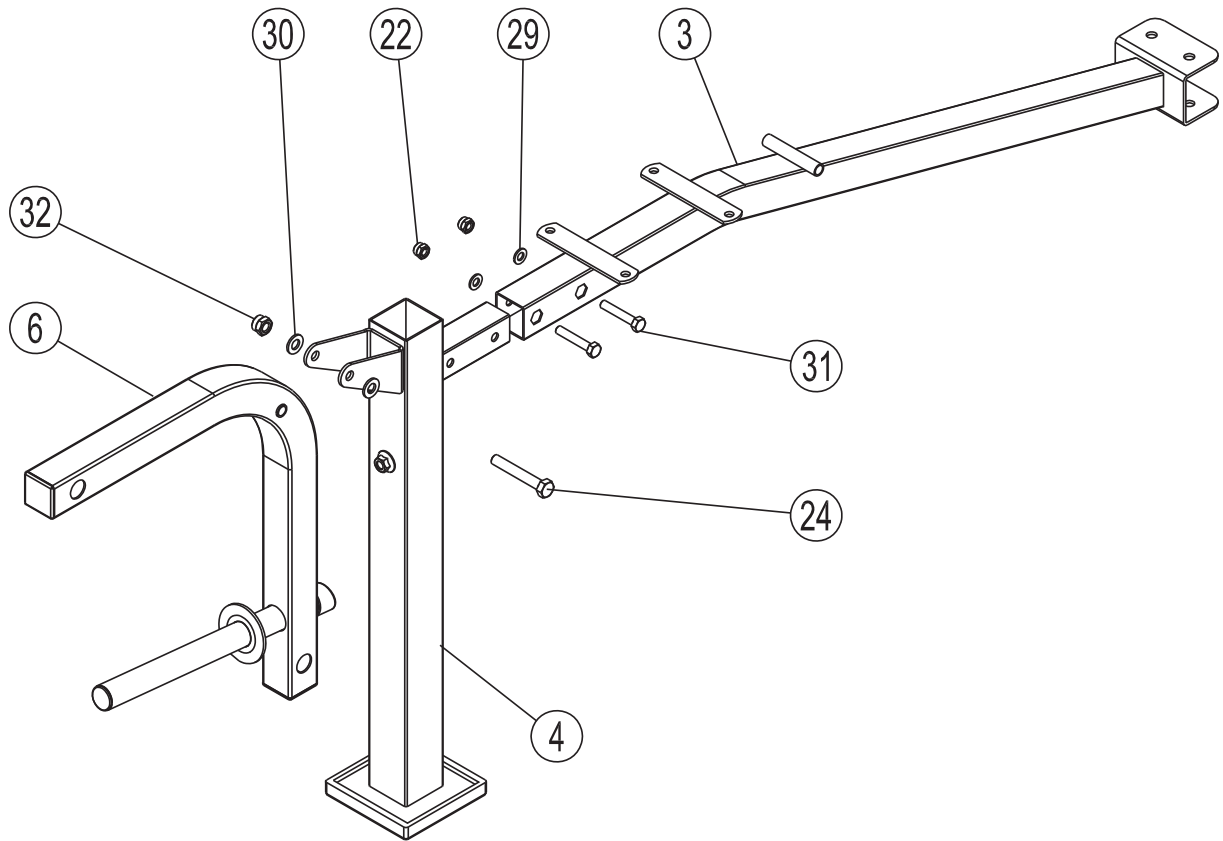
BHMA 1



1#		Qty:2
2#		Qty:1
10#		Qty:1
11#		Qty:1
14#		Qty:1
15#		Qty:2

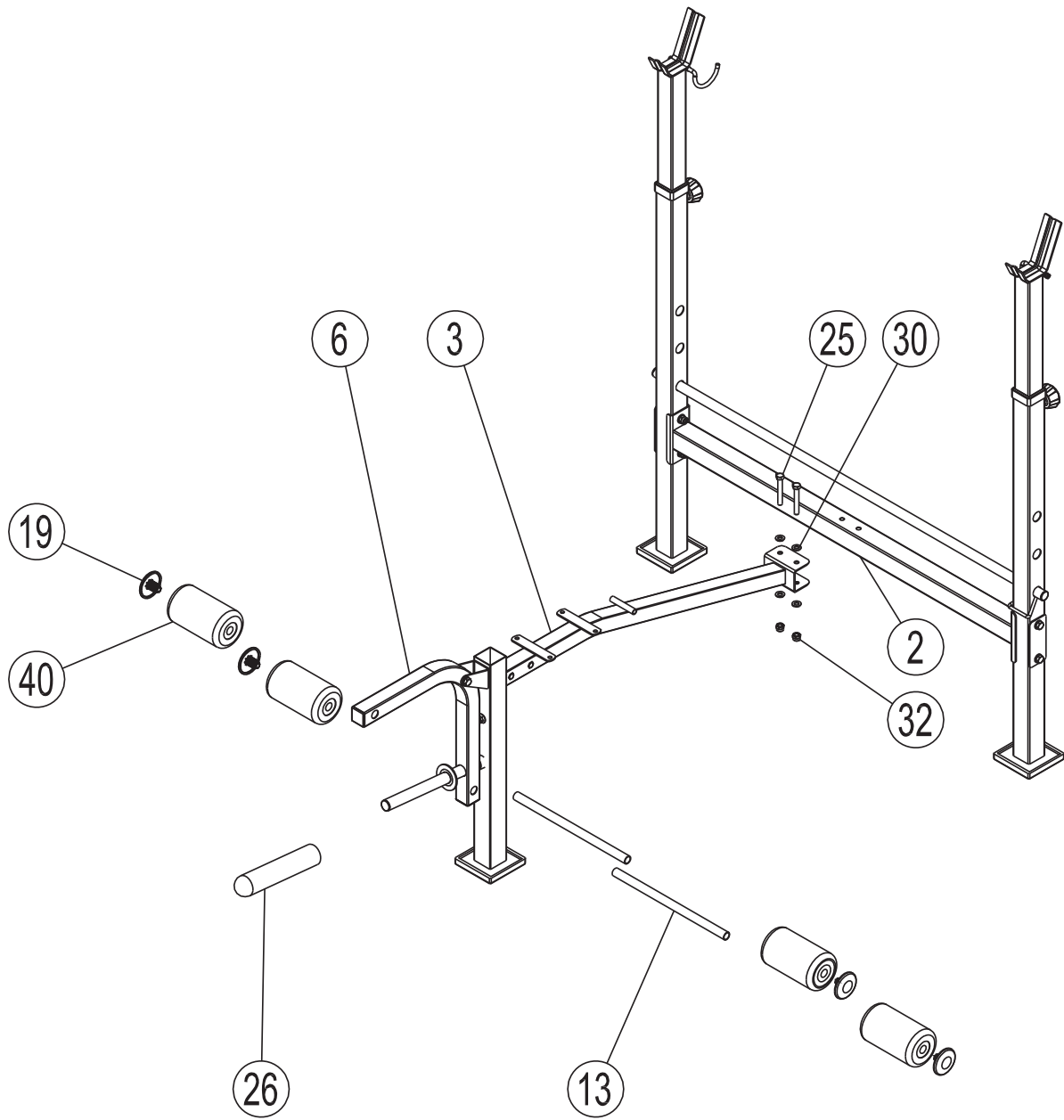
16#		Qty:2	
18#		Qty:2	
23#		M6	Qty:2
30#		10	Qty:8
33#		M10*70	Qty:4
32#		M10	Qty:4





BHMA 2






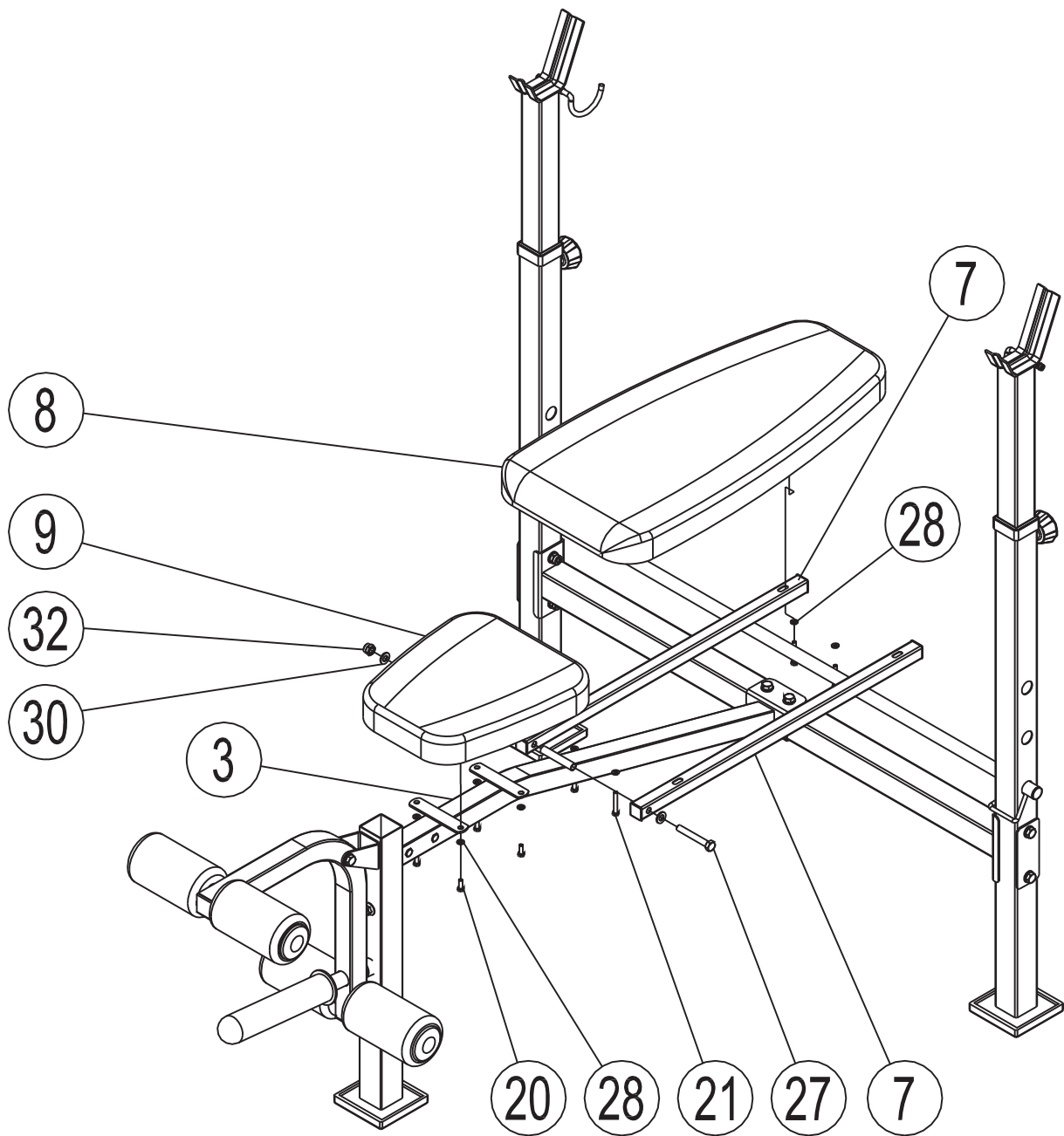
3#		Qty:1
4#		Qty:1
6#		Qty:1
22#		M8 Qty:2
24#		M10*63 Qty:1






29#		8 Qty:2
30#		10 Qty:2
31#		M8*45 Qty:2
32#		M10 Qty:1







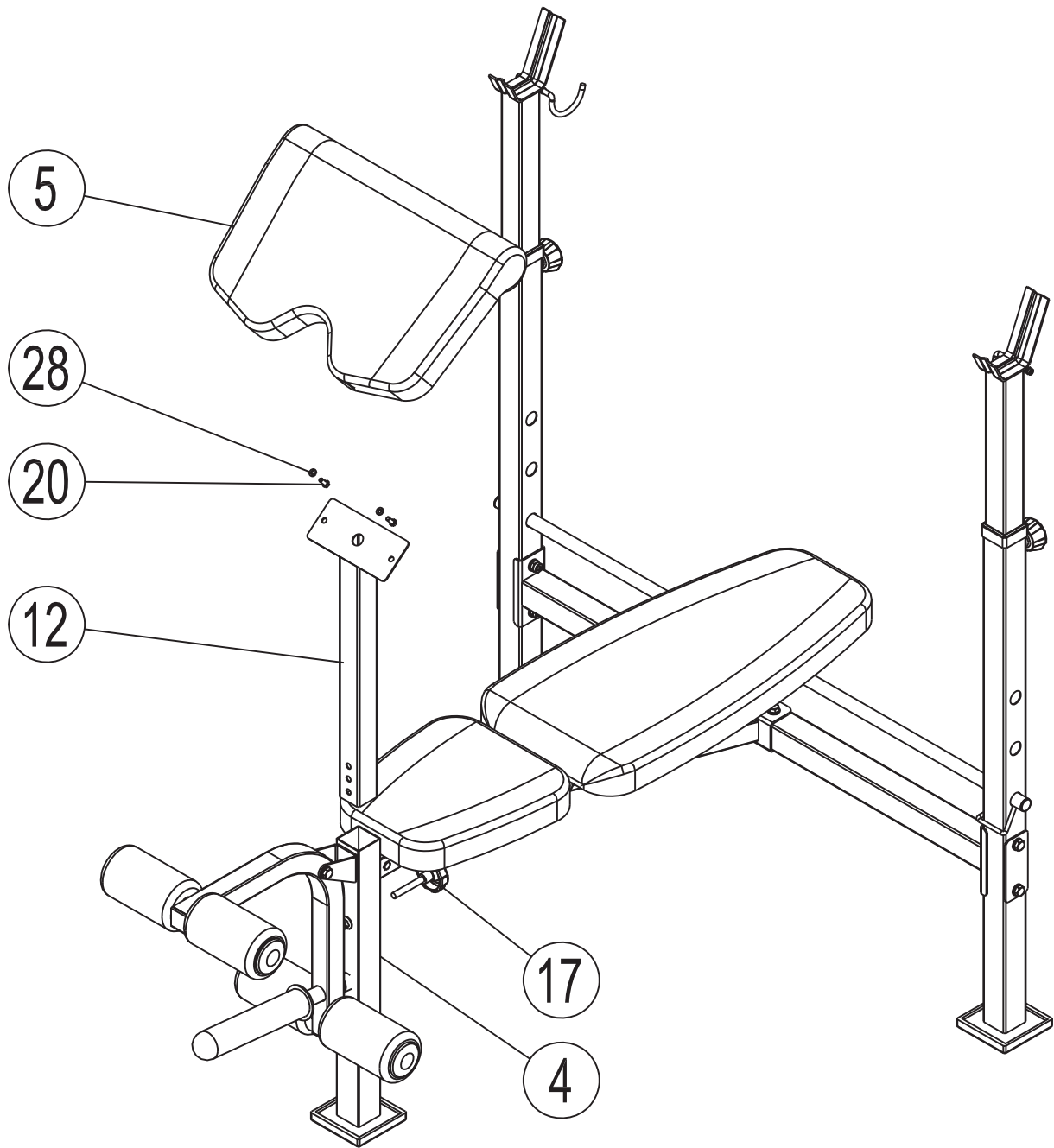
13#		Qty:2
19#		Qty:4
26#		Qty:1
40#		Qty:4




25#		M10*72	Qty:2
30#		10	Qty:4
32#		M10	Qty:2





7#		Qty:2
8#		Qty:1
9#		Qty:1
20#		M6*16 Qty:4
21#		M6*40 Qty:4

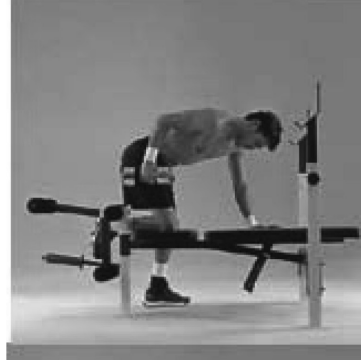
27#		M10*135 Qty:1
28#		6 Qty:8
30#		10 Qty:2
32#		M10 Qty:1



5#		Qty:1
12#		Qty:1
17#		Qty:1

20#		M6*16	Qty:2
28#		6	Qty:2

ΑΣΚΗΣΕΙΣ



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

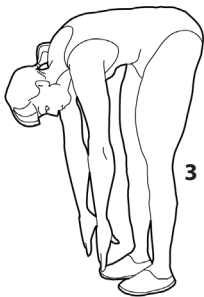
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



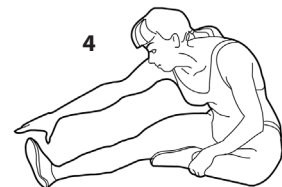
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθήστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



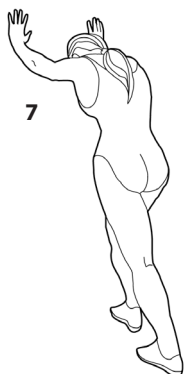
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



6. Ανασήκωμα Όμων: Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφαιπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>