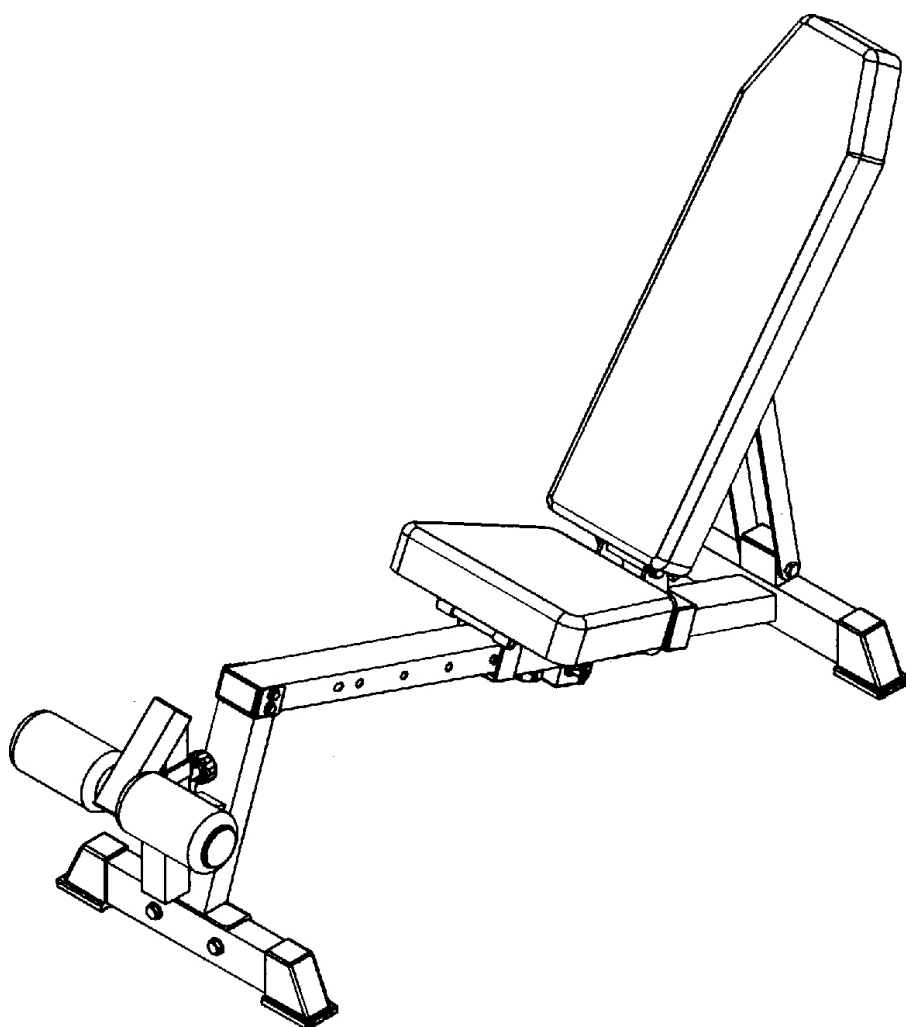


BodyCraft*i*

F320

.....
44706

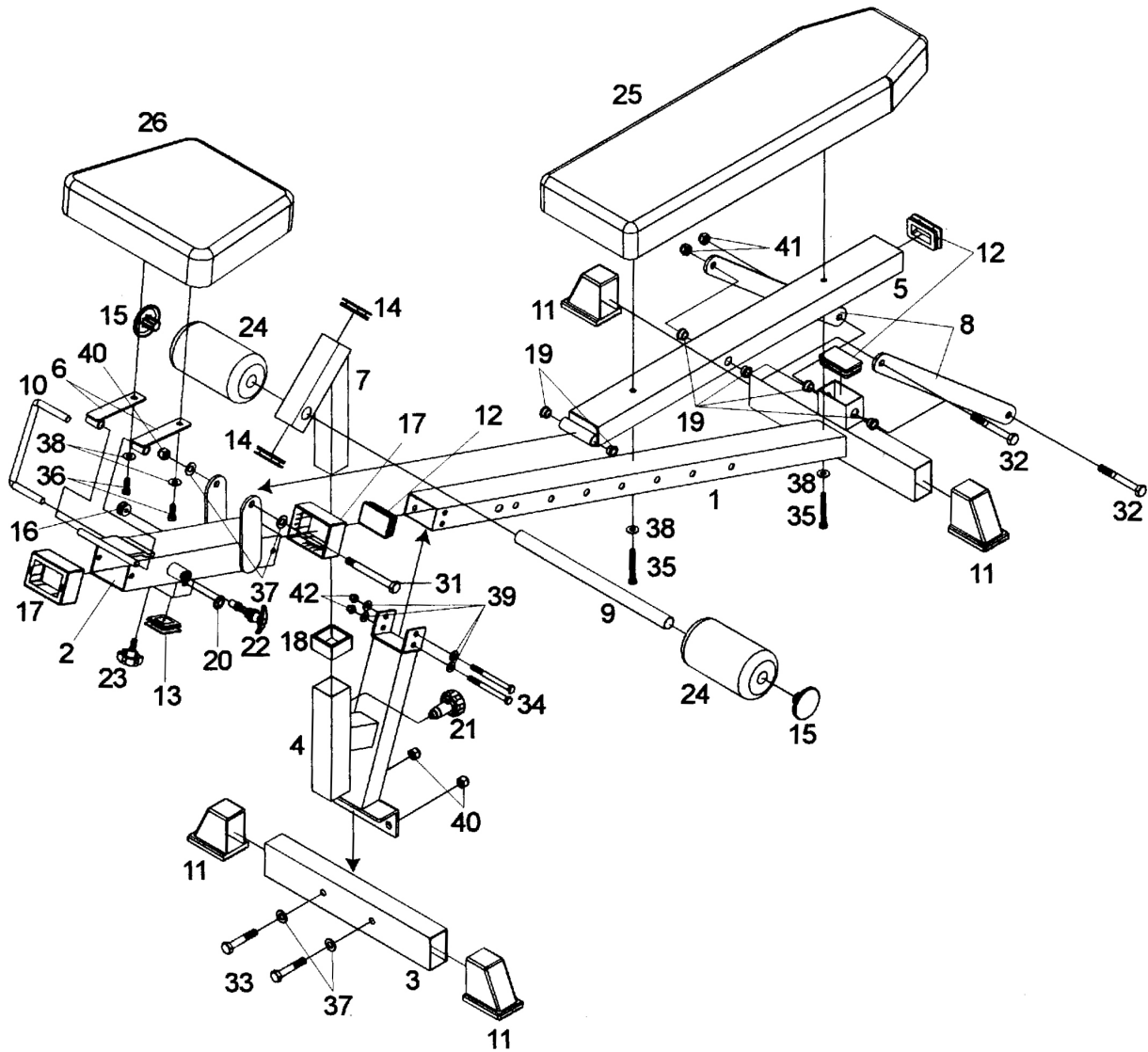


**ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

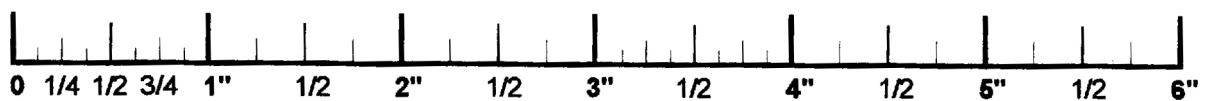
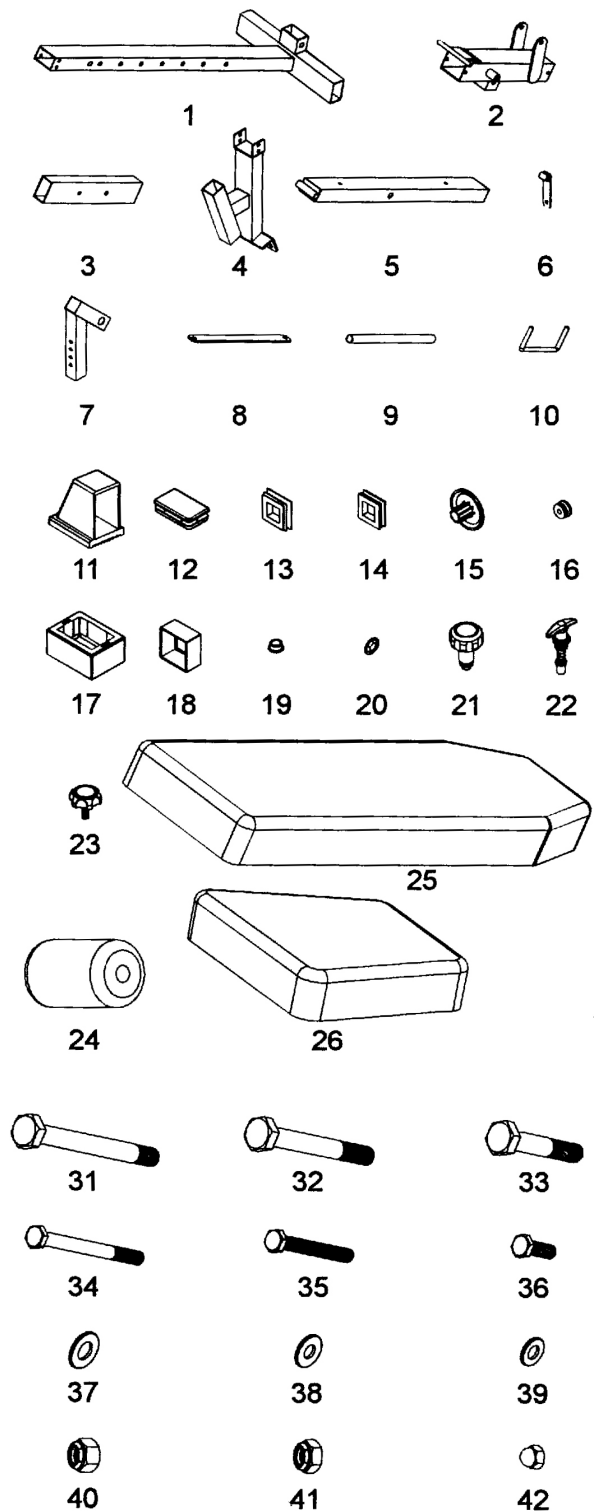
- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



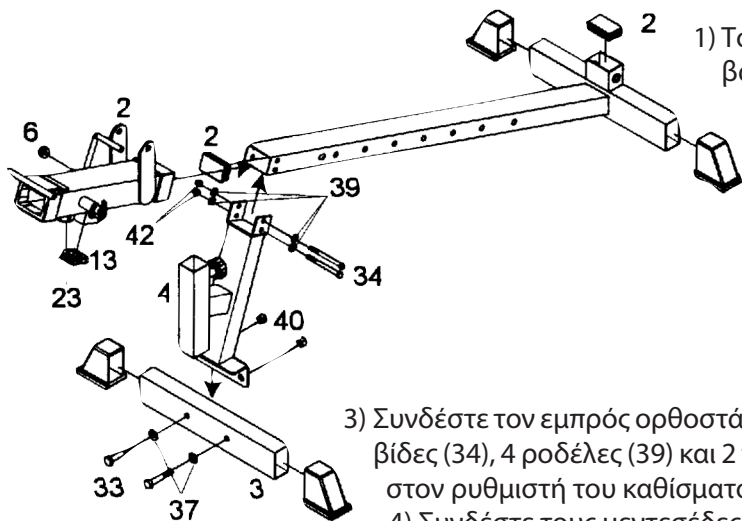
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Βάση καθίσματος
2	1	Ρυθμιστής καθίσματος
3	1	Εμπρός σταθεροποιητής
4	1	Εμπρός ορθοστάτης
5	1	Βάση πλάτης
6	2	Μεντεσές καθίσματος
7	1	Στήριγμα γονάτων
8	2	Πλάκα υποστήριξης
9	1	Άξονας αφρώδων προστατευτικών
10	1	Πείρος σχήματος «U»
11	4	Παραλληλόγραμμο καπάκι 45x75mm
12	3	Παραλληλόγραμμο καπάκι 45x75mm
13	1	Τετράγωνο καπάκι 50x50mm
14	2	Τετράγωνο καπάκι 45x45mm
15	2	Στρογγυλό καπάκι 1"
16	1	Στρογγυλό καπάκι 1" (μικρό)
17	2	Παραλληλόγραμμος τριβέας
18	1	Αποστάτης
19	6	Μεταλλικός τριβέας
20	1	Μεταλλικό καπάκι
21	1	Πόμολο ρυθμιστικό 3/8"
22	1	Πόμολο ρυθμιστικό 1/2"
23	1	Πόμολο
24	2	Αφρώδες προστατευτικό
25	1	Μαξιλάρι πλάτης
26	1	Μαξιλάρι καθίσματος
31	1	Εξάγωνη βίδα 1/2"x4-3/4"
32	2	Εξάγωνη βίδα 1/2"x4"
33	2	Εξάγωνη βίδα 1/2"x2-3/4"
34	2	Εξάγωνη βίδα 3/8"x4"
35	2	Εξάγωνη βίδα 3/8"x2-3/4"
36	2	Εξάγωνη βίδα 3/8"x1"
37	4	Ροδέλα 1/2"
38	4	Ροδέλα 3/8"
39	4	Ροδέλα 3/8" (μικρή)
40	3	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"
41	2	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2" (λεπτότερο)
42	2	Παξιμάδι 3/8"



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Μην σφίξετε καμία βίδα πριν ολοκληρώσετε τη συναρμολόγηση του πάγκου.



1) Τοποθετήστε τα καπάκια (11 & 12) στη βάση του καθίσματος (1). Έπειτα περάστε τον ρυθμιστή καθίσματος (2) στη βάση του καθίσματος (1) και βάλτε του και καπάκι (13)

2) Τοποθετήστε καπάκια (11) στον εμπρός σταθεροποιητή (3). Συνδέστε τον εμπρός ορθοστάτη (4) στον εμπρός σταθεροποιητή (3) με 2 βίδες (33), 2 ροδέλες (37) & 2 παξιμάδια (40).

3) Συνδέστε τον εμπρός ορθοστάτη (4) στη βάση του καθίσματος (1) με 2 βίδες (34), 4 ροδέλες (39) και 2 παξιμάδια (42). Βιδώστε το πόμολο (23) στον ρυθμιστή του καθίσματος (2).

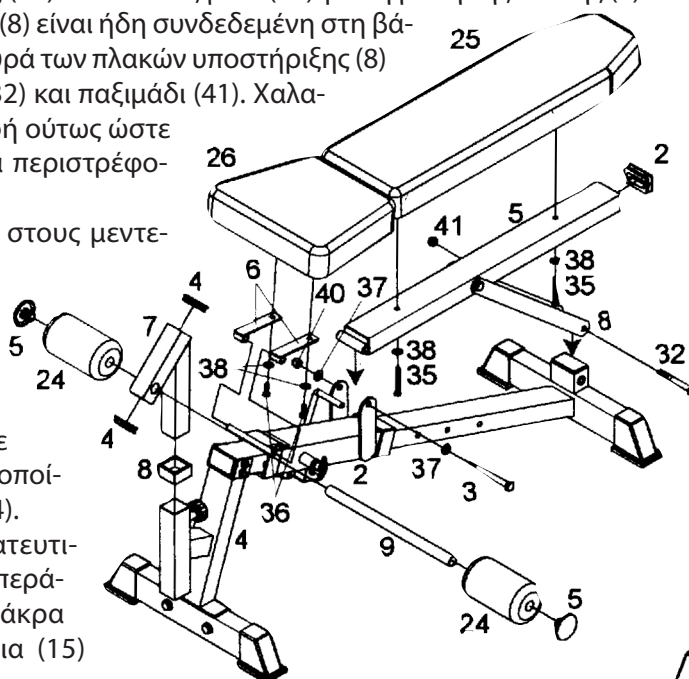
4) Συνδέστε τους μεντεσέδες καθίσματος (6) και τη βάση της πλάτης (5) στον ρυθμιστή καθίσματος (2) χρησιμοποιώντας 1 βίδα (31), 2 ροδέλες (37) και ένα παξιμάδι (40) για τη βάση της πλάτης (5).

5) Η μία πλευρά των πλακών υποστήριξης (8) είναι ήδη συνδεδεμένη στη βάση της πλάτης (5). Ενώστε την άλλη πλευρά των πλακών υποστήριξης (8) στη βάση του καθίσματος (1) με βίδα (32) και παξιμάδι (41). Χαλαρώστε το παξιμάδι περίπου μισή στροφή ούτως ώστε οι πλάκες υποστήριξης να μπορούν να περιστρέφονται ελεύθερα.

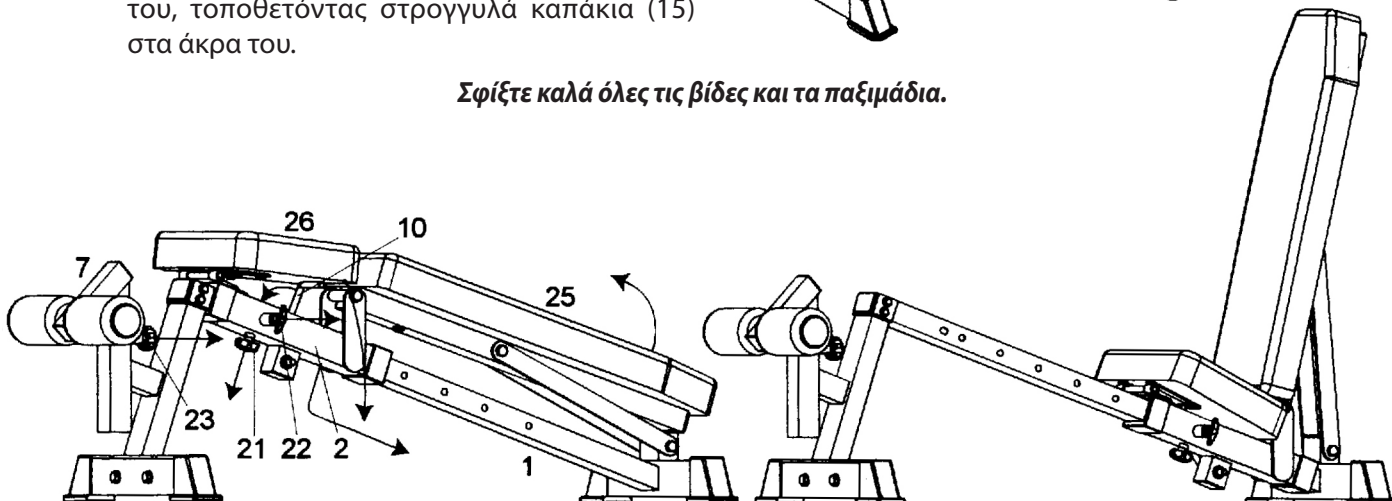
6) Συνδέστε το μαξιλάρι καθίσματος (26) στους μεντεσέδες του (6) με βίδες (36) και ροδέλες (38). Συνδέστε το μαξιλάρι πλάτης (25) στη βάση της πλάτης (5) με βίδες (35) και ροδέλες (38).

7) Περάστε τον αποστάτη (18) στον εμπρός ορθοστάτη (4), έπειτα εισάγετε το στήριγμα γονάτων (7), στα άκρα του οποίου τοποθετήστε τετράγωνα καπάκια (14).

8) Εισάγετε τον άξονα αφρώδων προστατευτικών (9) στο στήριγμα γονάτων (7) και περάστε αφρώδη προστατευτικά (24) στα άκρα του, τοποθετώντας στρογγυλά καπάκια (15) στα άκρα του.



Σφίξτε καλά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

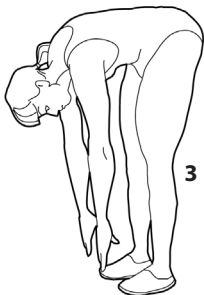
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. 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:



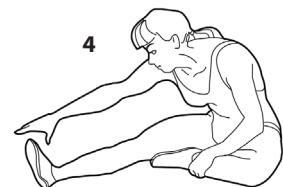
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε 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.



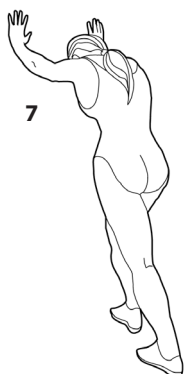
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 Ώμων: 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/>