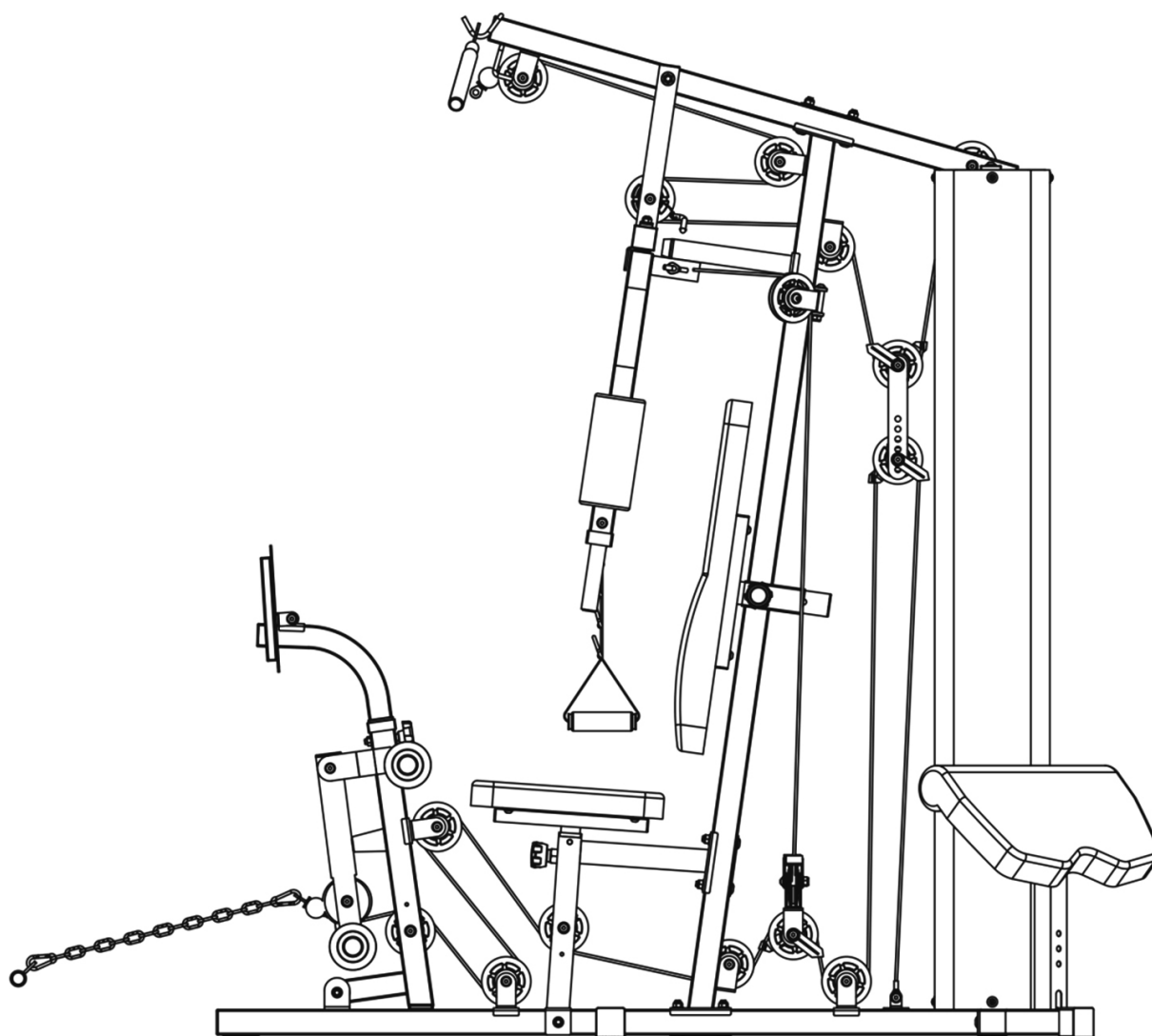


AMILA®

ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟ HG1187

(κωδ.: 91202)

Οδηγός συναρμολόγησης



Δείτε έναν
σύνομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:



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

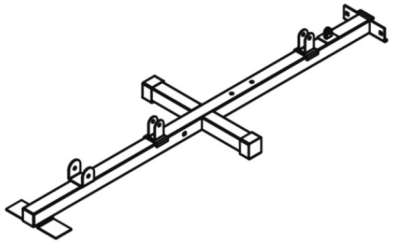
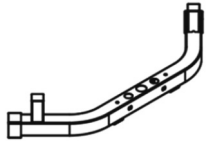
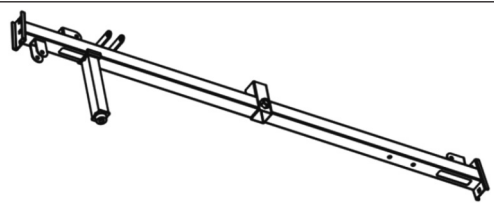


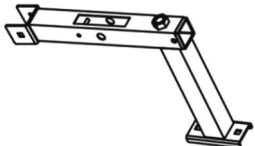
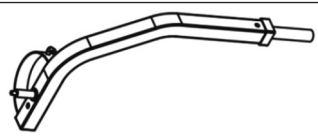
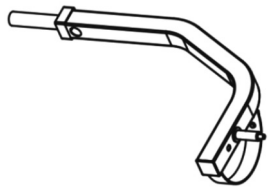
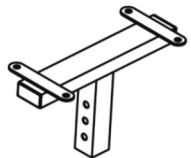

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

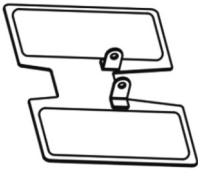
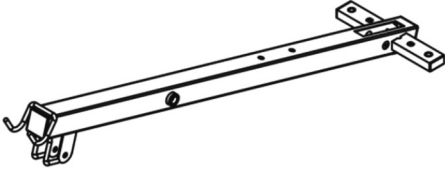

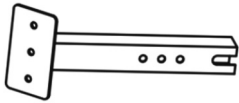
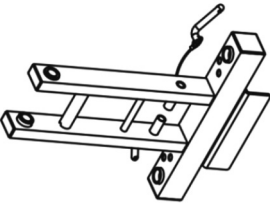

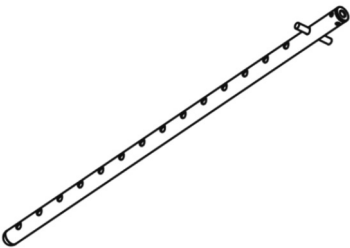
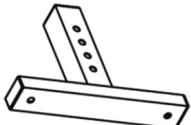

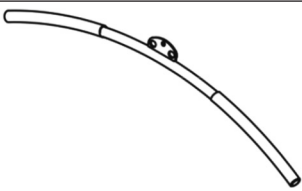
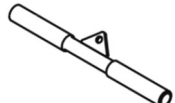

ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 91202





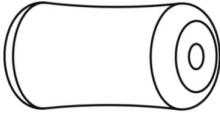













ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

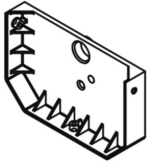
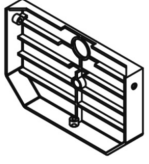
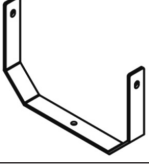
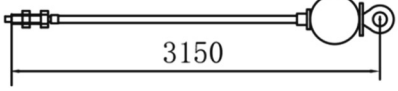
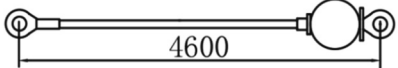
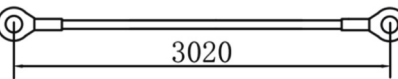
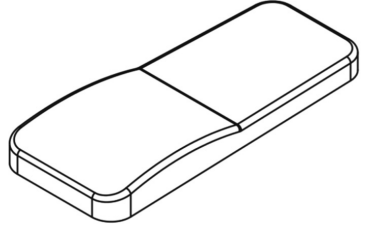
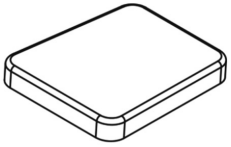
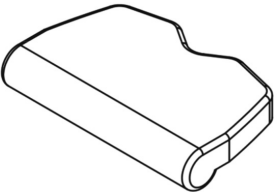
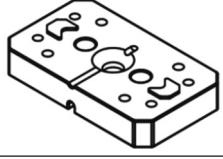
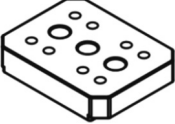
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το πολυόργανο είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το πολυόργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται 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 το πολυόργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το πολυόργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
16. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
17. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

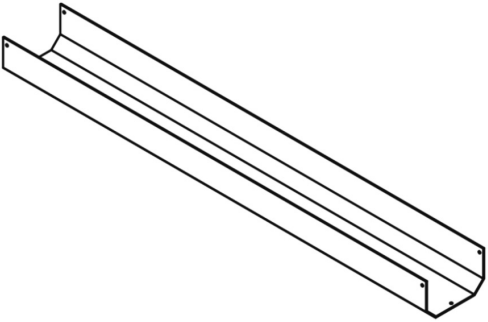
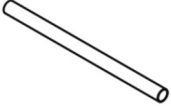

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ








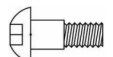
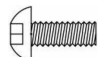
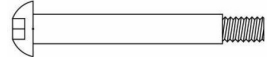
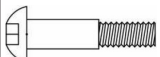
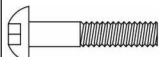

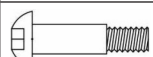

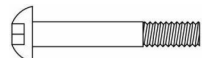









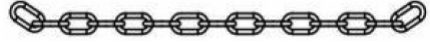
Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	1	1	Κυρίως βάση
	2	1	Πίσω σταθεροποιητής
	3	1	Εμπρός κάθετος σκελετός
	4	2	Χερούλια
	5	1	Μπροστινό τμήμα σκελετού
	6	1	Στήριγμα καθίσματος
	7	1	Δεξιά ράβδος ασκήσεων στήθους
	8	1	Αριστερή ράβδος ασκήσεων στήθους
	9	1	Βάση καθίσματος
	10	1	Βάση για πιέσεις ποδιών

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	11	1	Πλάκα πίεσης ποδιών
	12	1	Άνω σκελετός
	13	1	Σωλήνας εκτάσεων ποδιών
	14	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων
	15	1	Βάση ράβδων ασκήσεων στήθους
	16	1	Διπλή βάση τροχαλιών
	17	1	Φλογέρα επιλογής βάρους
	18	1	Βάση πλάτης
	19	2	Περιστροφικό στήριγμα τροχαλίας
	20	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης
	21	1	Μπάρα ασκήσεων έλξεων
	22	2	Οδηγός βαρών

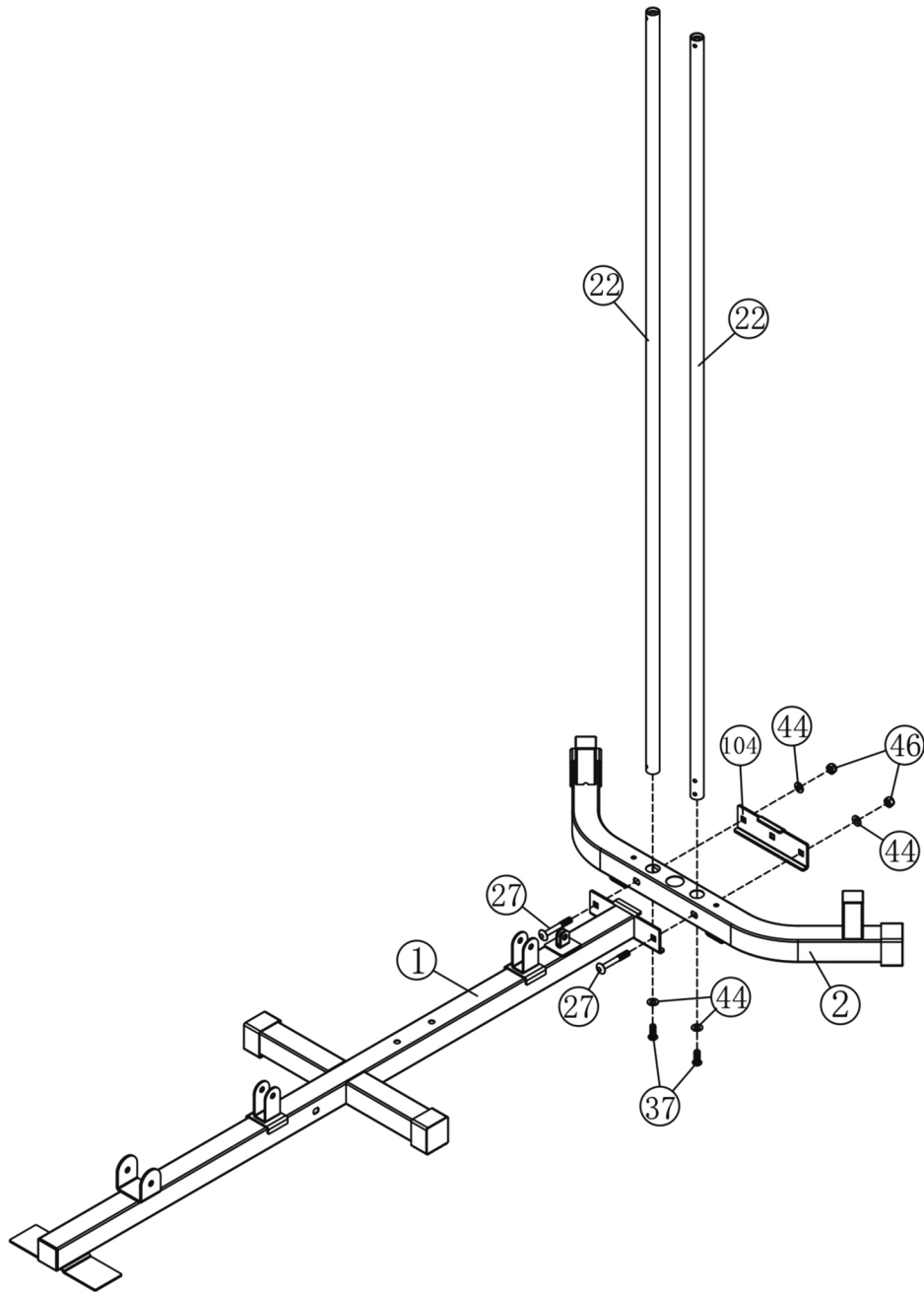
Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	23	2	Παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας
	24	3	Έλασμα στερέωσης
	47	6	Τριβέας
	48	2	Τριβέας
	77	4	Αφρώδη προστατευτικά για ασκήσεις ποδιών
	78	2	Αφρώδη προστατευτικά για τις ράβδους ασκήσεων στήθους
	79	18	Τροχαλία
	80	8	Συγκρατητής συρματόσχοινου
	81	8	Τριβέας
	82	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι
	83	2	Πόμολο
	84	1	Πόμολο
	85	4	Καπάκια αφρωδών προστατευτικών
	86	4	Γάντζος
	87	2	Λαβές
	88	1	Αλυσίδα
	89	1	Επιλογέας βάρους
	90	1	Ιμάντας ασκήσεων ποδιών

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	91	2	Καπάκι πλακών βαρών
	92	2	Βάσεις πλακών βαρών
	93	4	Βάσεις υφασμάτινων καλυμμάτων
	94	1	Άνω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 3150mm
	95	1	Κάτω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 4600mm
	96	1	Συρματόσχοινο μπράτσων ασκήσεων στήθους, μήκους 3020mm
	97	1	Πλάτη
	98	1	Κάθισμα
	99	1	Μαξιλάρι δικεφάλων
	100	14	Άνω πλάκα βαρών
	101	1	Πλάκες βαρών

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	102	2	Υφασμάτινα καλύμματα
	103	2	Άξονες
	104	1	Πλάκα στερέωσης

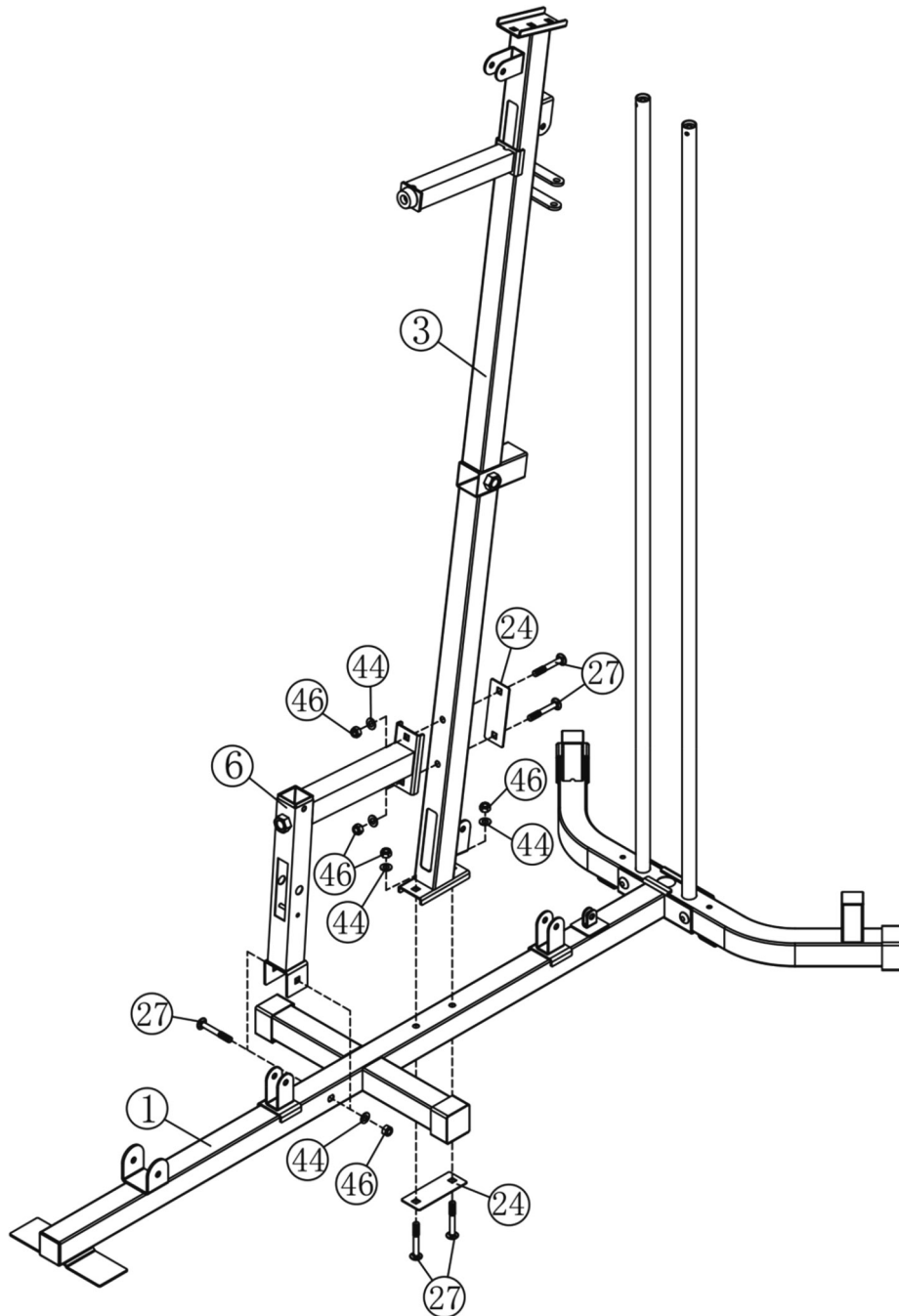
Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή	Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή
	25	1	Άξονας		40	2	Αλενόβιδα M8x40
					26	1	Άξονάκι
					27	9	Βίδες M10x70
	38	16	Αλενόβιδα M10x16		39	6	Αλενόβιδα M8x18
					28	1	Αλενόβιδα M10x140
	36	3	Αλενόβιδα M10x28		37	8	Αλενόβιδα M10x25
					29	1	Αλενόβιδα M10x90
	33	4	Αλενόβιδα M10x50		34	2	Αλενόβιδα M10x50
					30	1	Βίδα M10x80
	35	9	Αλενόβιδα M10x45		41	12	Βίδες ST6x21
					31	5	Αλενόβιδα M10x65
	42	12	Ροδέλες 06		43	8	Ροδέλες 08
					32	1	Αλενόβιδα M10x60
	44	63	Ροδέλες 010		45	4	Ροδέλες 025x010,5x1,5
	46	36	Παξιμάδι ασφαλείας M10		49	2	Βίδα
	50	4	Βίδα		86	4	Ορειβατικά άγκιστρα
					88	1	Αλυσίδα

Βήμα 1



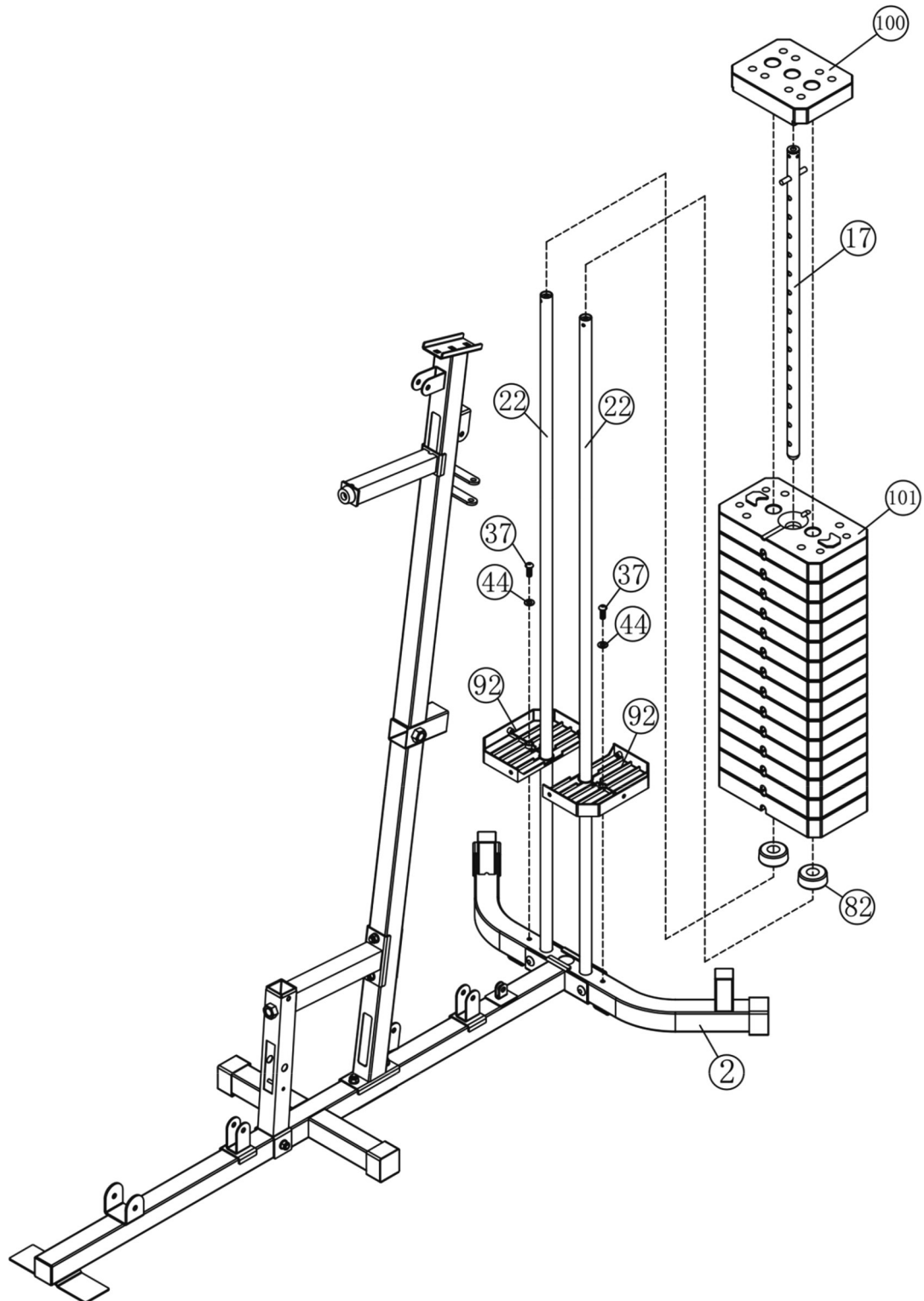
- 1) Τοποθετήστε τους οδηγούς βαρών (22) στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (2) και στερεώστε τους με αλενόβιδες (37) και ροδέλες (44).
- 2) Συνδέστε την κυρίως βάση (1) στον πίσω σταθεροποιητή (2) χρησιμοποιώντας πλάκα στερέωσης (104), βίδες (27), ροδέλες (44) και παξιμάδια (46).

Βήμα 2



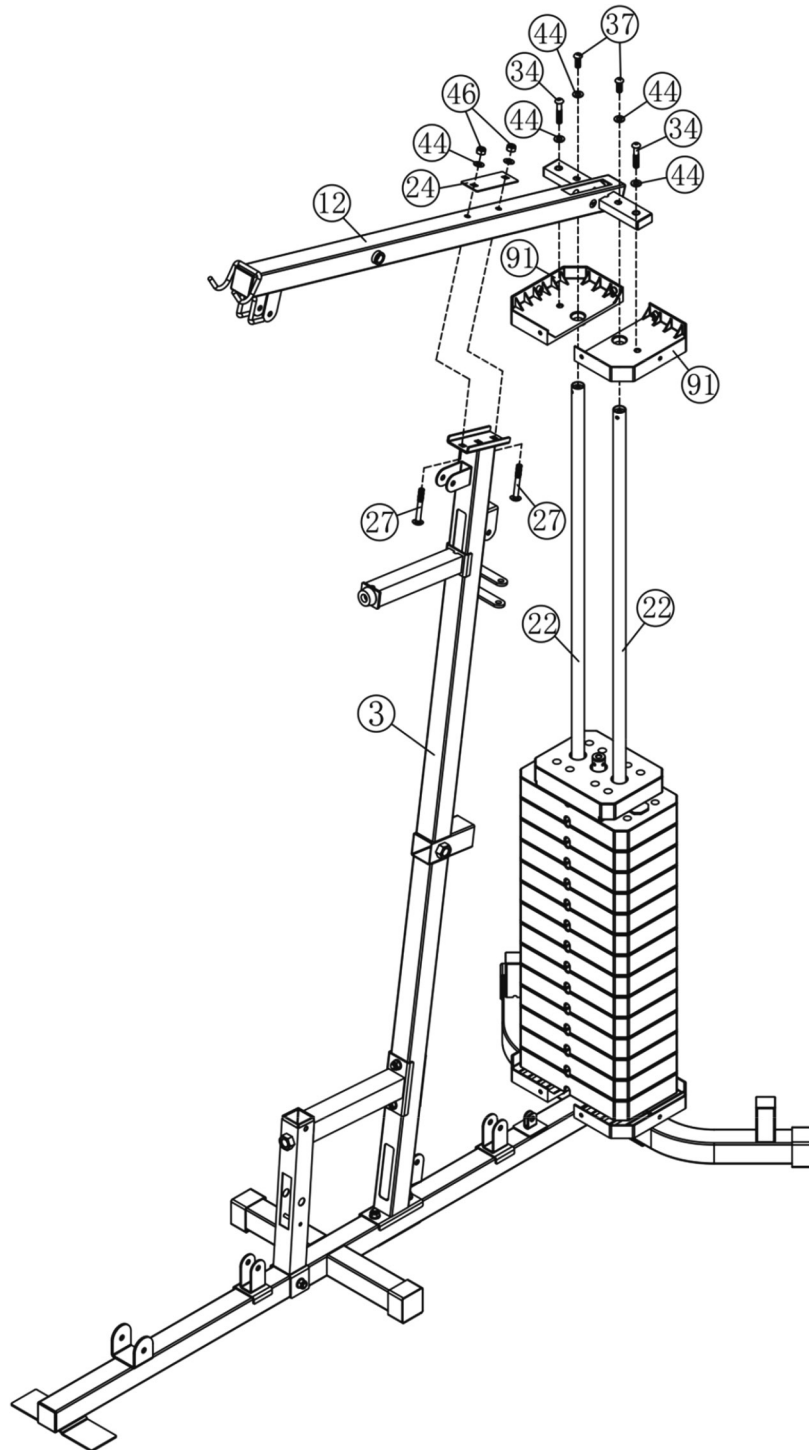
- 1) Συνδέστε τον εμπρός κάθετο σκελετό (3) στην κυρίως βάση (1) με βίδες (27), έλασμα στερέωσης (24), ροδέλες (44) και παξιμάδια (46).
- 2) Στερεώστε το στήριγμα καθίσματος (6) στον εμπρός κάθετο σκελετό (3) χρησιμοποιώντας έλασμα στερέωσης (24), βίδες (27), ροδέλες (44) και παξιμάδια (46).
- 3) Στερεώστε το στήριγμα καθίσματος (6) στην κυρίως βάση (1) με βίδα (27), ροδέλα (44) και παξιμάδι (46).

Βήμα 3



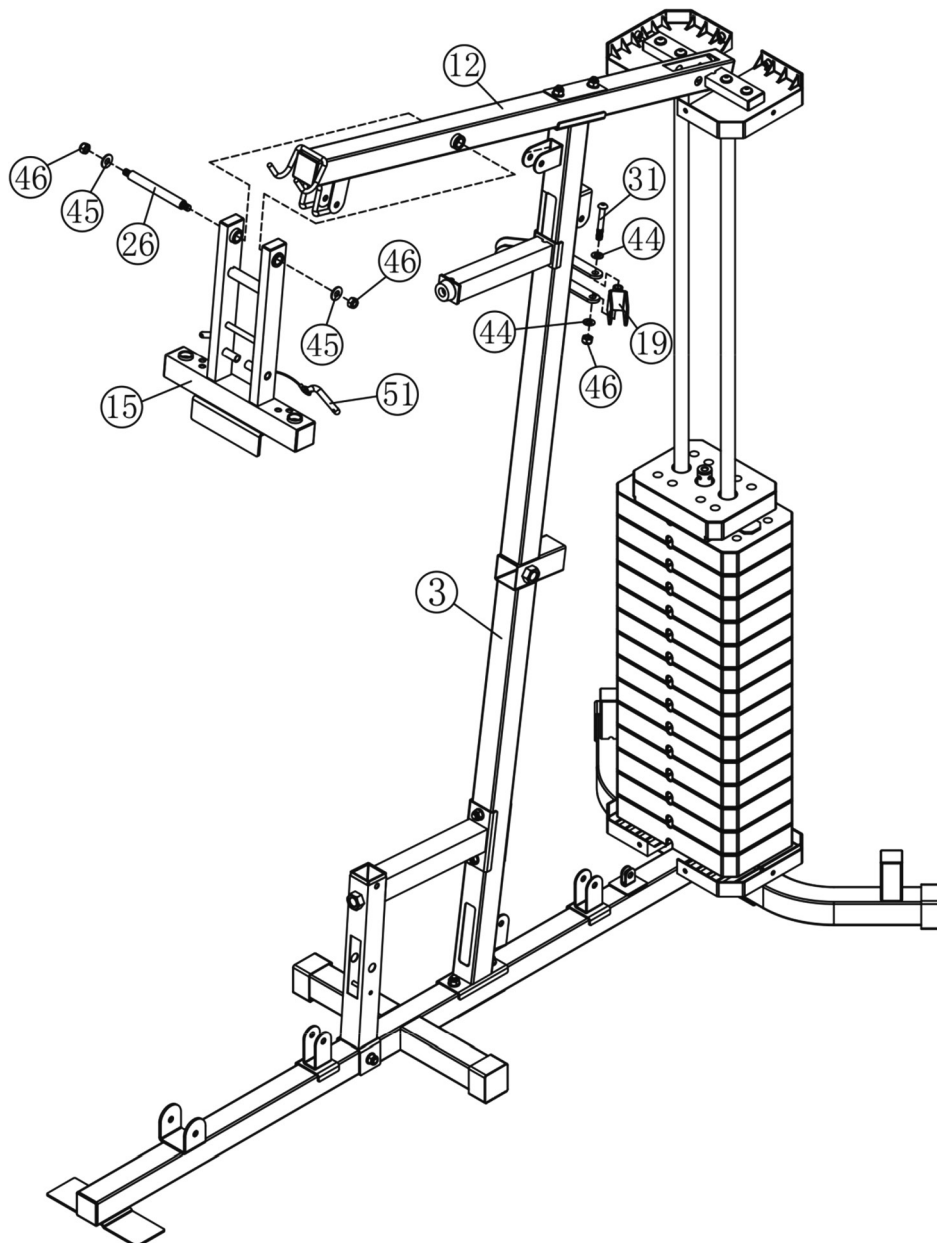
- 1) Περάστε τις βάσεις πλακών βαρών (92) στους οδηγούς βαρών (22) και στερεώστε τες με αλενόβιδες (37) και ροδέλες (44).
- 2) Μετά περάστε λαστιχένιους δακτυλίους (82) στους οδηγούς βαρών (22).
- 3) Έπειτα περάστε όλες τις πλάκες βαρών (101) στους οδηγούς βαρών (22), τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (17) στην κεντρική τρύπα των πλακών (101) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (100).

Βήμα 4



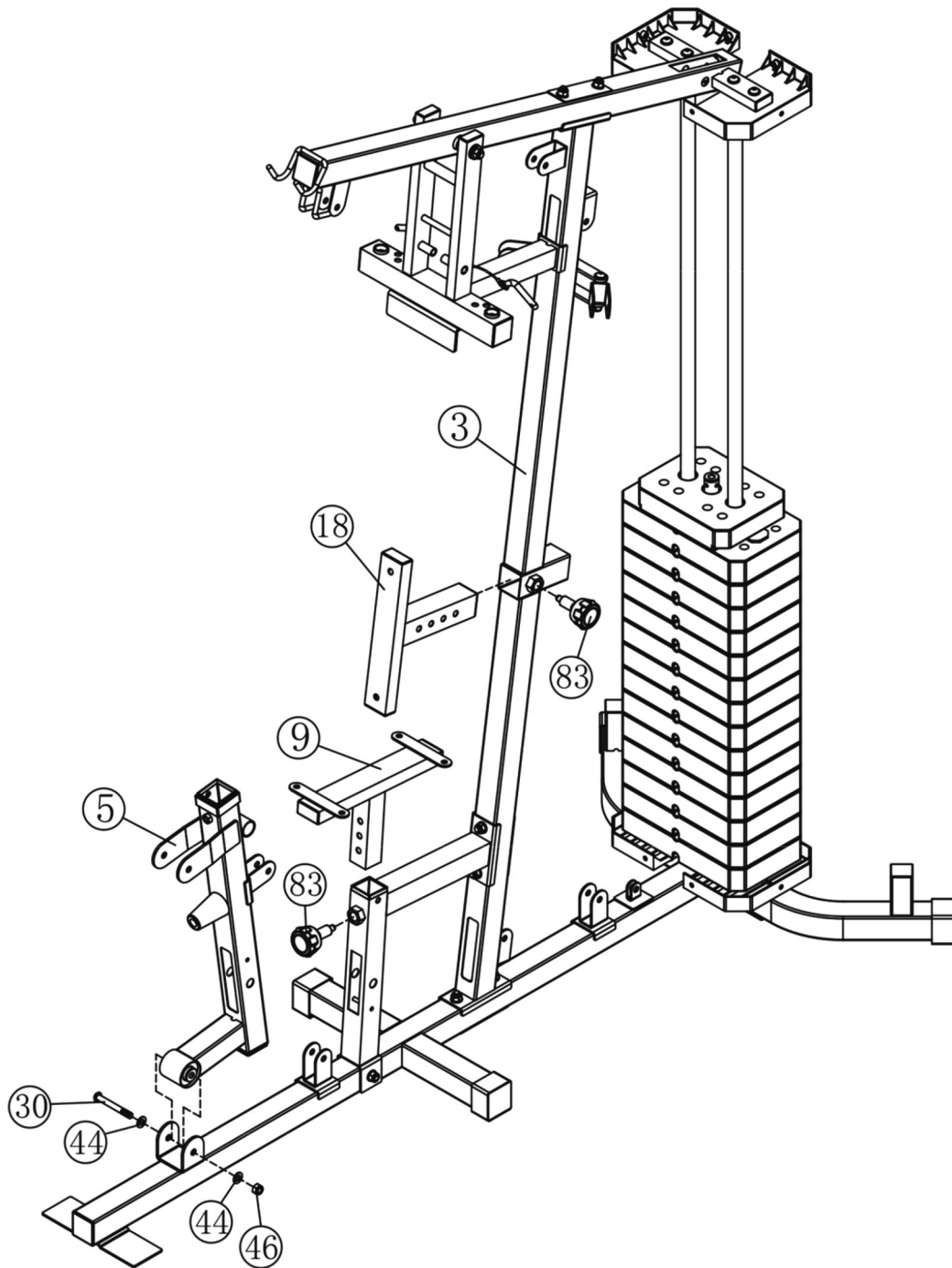
- 1) Τοποθετήστε τα καπάκια πλακών βαρών (91) στους οδηγούς βαρών (22).
- 2) Τοποθετήστε τον άνω σκελετό (12) στον εμπρός κάθετο σκελετό (3) και τους οδηγούς βαρών (22) και στερεώστε τον με αλινόβιδες (37) και ροδέλες (44) στο πίσω μέρος και έλασμα στερέωσης (24), βίδες (27), ροδέλες (44) και παξιμάδια (46) στο μέσον.
- 3) Στερεώστε τα καπάκια πλακών βαρών (91) στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (12) με αλινόβιδες (34) και ροδέλες (44).

Βήμα 5



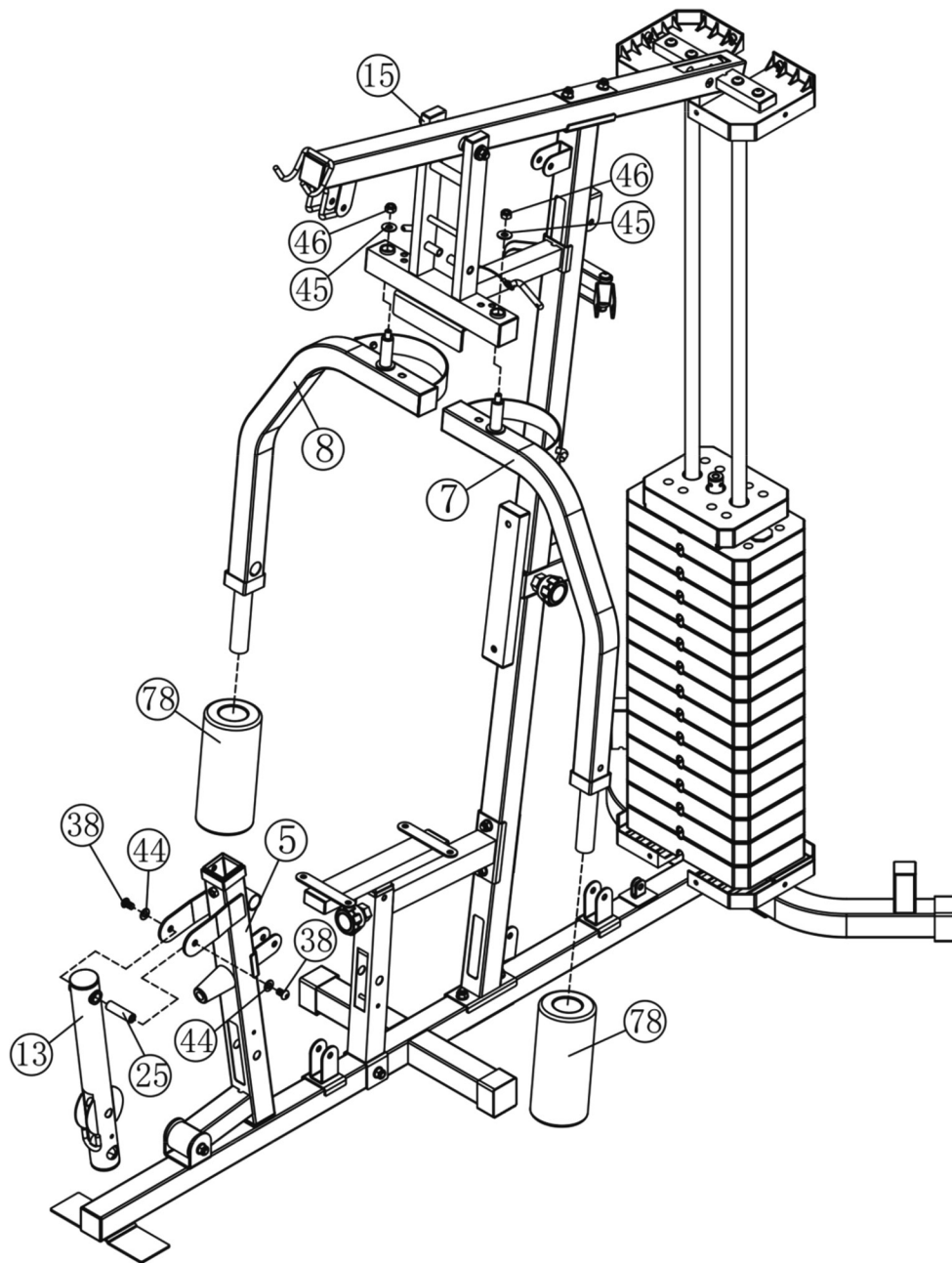
- 1) Συνδέστε τη βάση ράβδων ασκήσεων στήθους(15) στον άνω σκελετό (12) χρησιμοποιώντας αξονάκι (26), ροδέλες (45) και παξιμάδια (46).
- 2) Τοποθετήστε περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών (19) στο άνω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (3) χρησιμοποιώντας αλενόβιδα (31), 2 τεμάχια ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) σε κάθε πλευρά (δηλαδή, συνολικά, τοποθετήστε 2 περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών, ένα στήριγμα σε κάθε πλευρά του σκελετού).

Βήμα 6



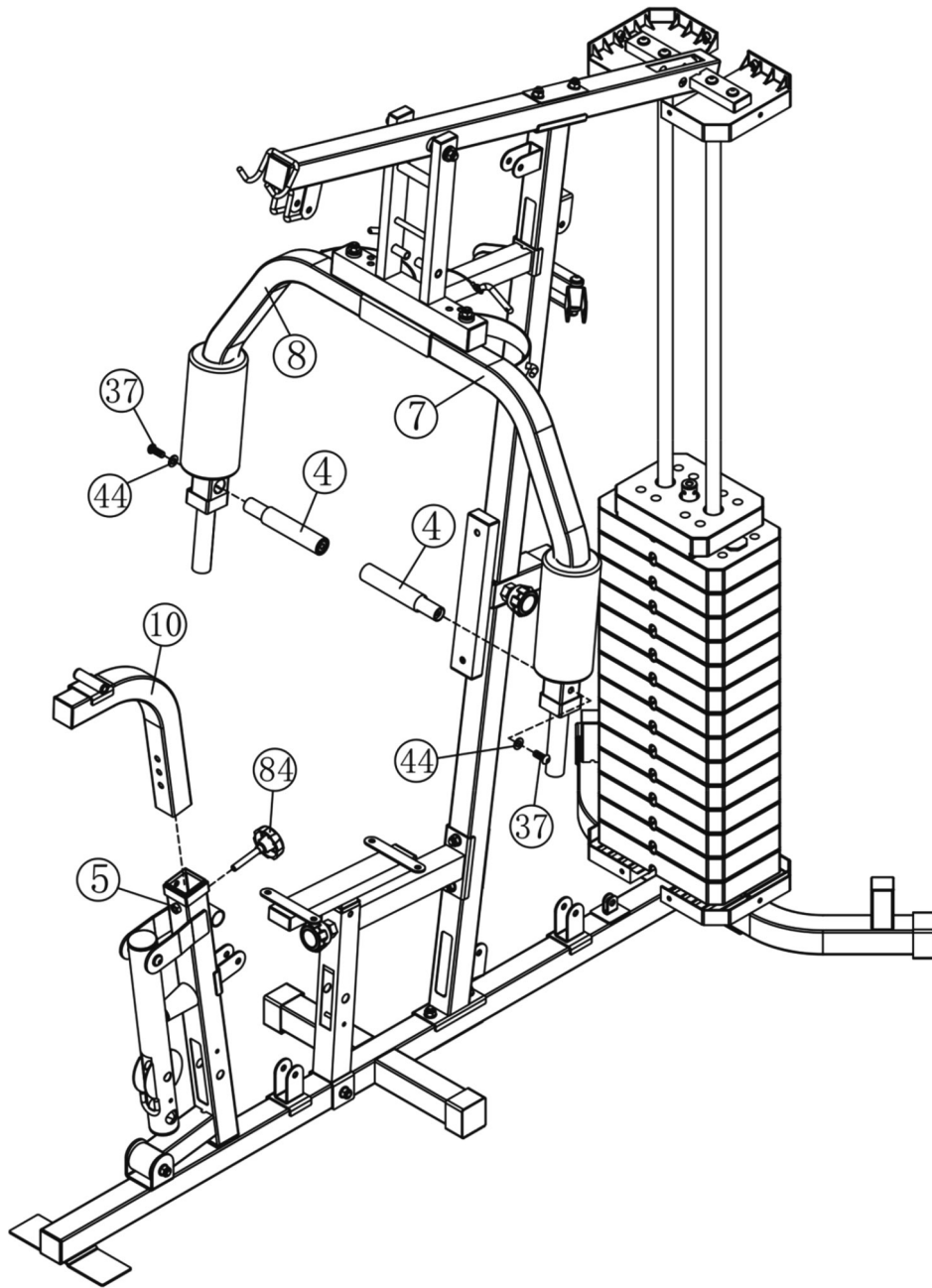
- 1) Συνδέστε το μπροστινό τμήμα σκελετού (5) με βίδα (30), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).
- 2) Εισάγετε τη βάση του καθίσματος (9) στην τρύπα στην υποδοχή του και ρυθμίστε το ύψος του με πόμολο (83).
- 3) Εισάγετε τη βάση της πλάτης (18) στην υποδοχή της και ρυθμίστε τη θέση της με πόμολο (83).

Βήμα 7

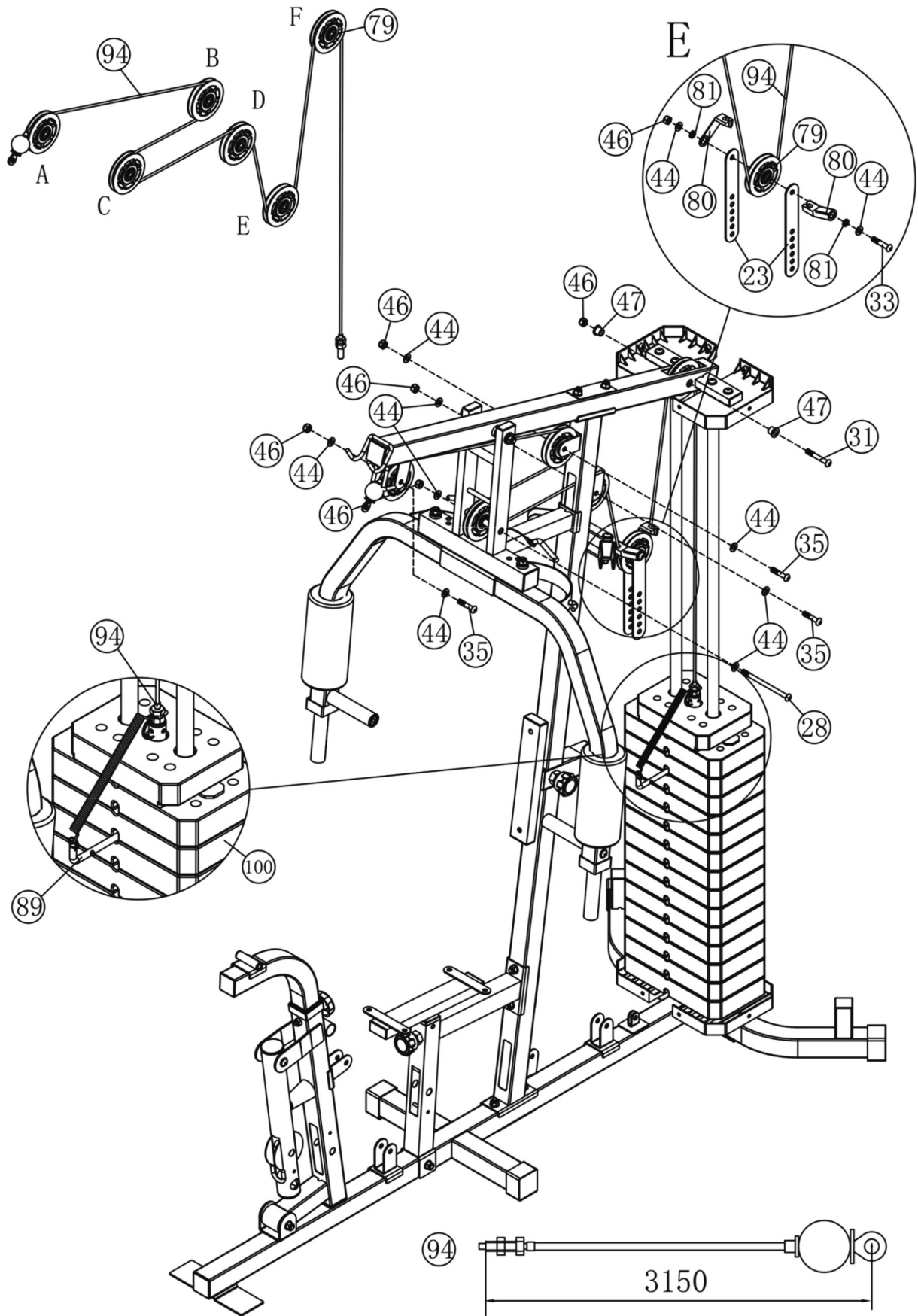


- 1) Συνδέστε τις ράβδους ασκήσεων στήθους (7 & 8) στη βάση τους (15) με ροδέλες (45) και παξιμάδια (46). Έπειτα περάστε τους και αφρώδη προστατευτικά (78).
- 2) Συνδέστε τον σωλήνα εκτάσεων ποδιών (13) στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) με άξονα (25), αλενόβιδες (38) και ροδέλες (44).

Βήμα 8

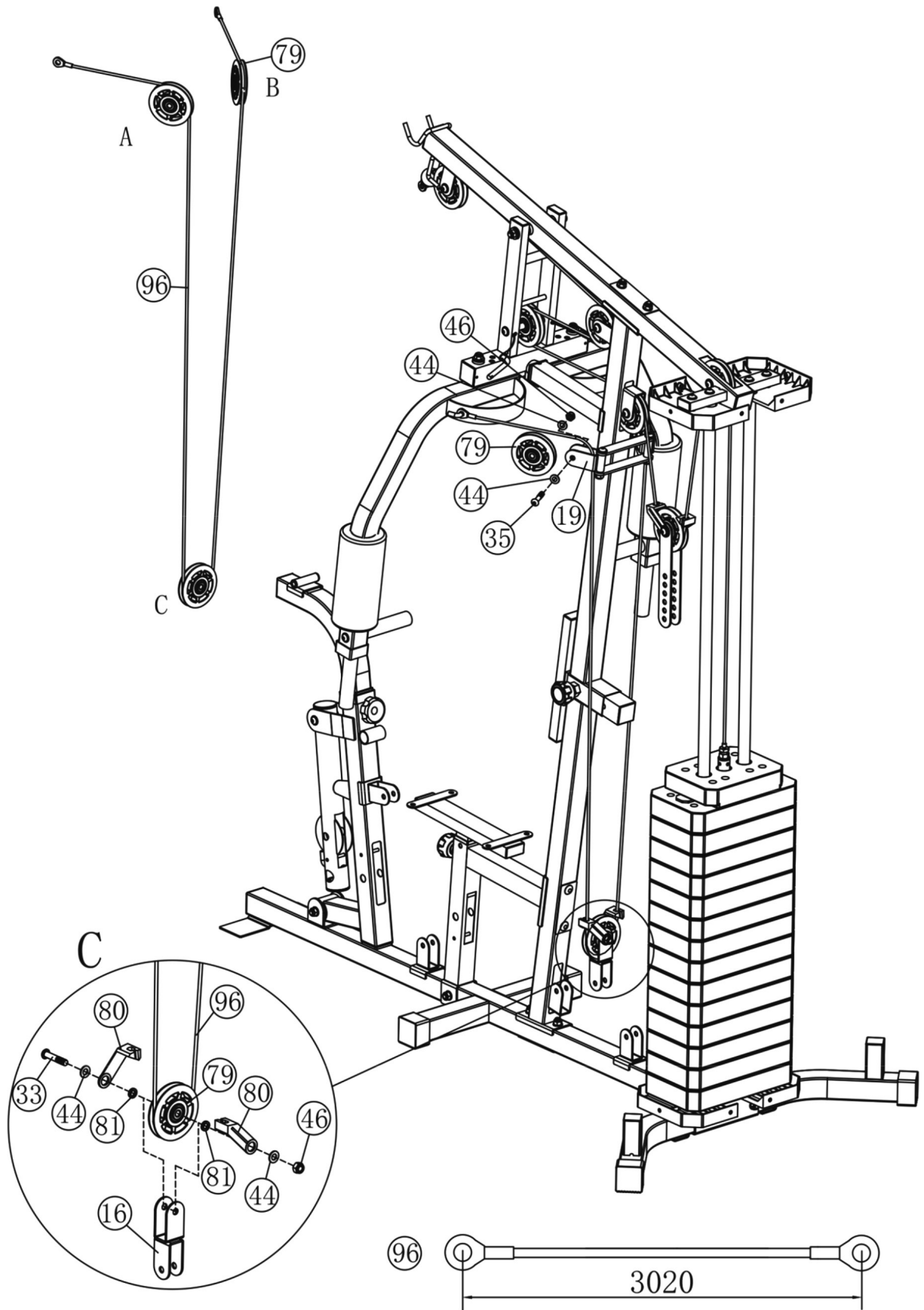


- 1) Συνδέστε τα χερούλια (4) στις ράβδους ασκήσεων στήθους (7 & 8) με αλενόβιδες (37) και ροδέλες (44).
- 2) Τοποθετήστε τη βάση για πιέσεις ποδιών (10) στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) και στερεώστε την με πόμολο (84).



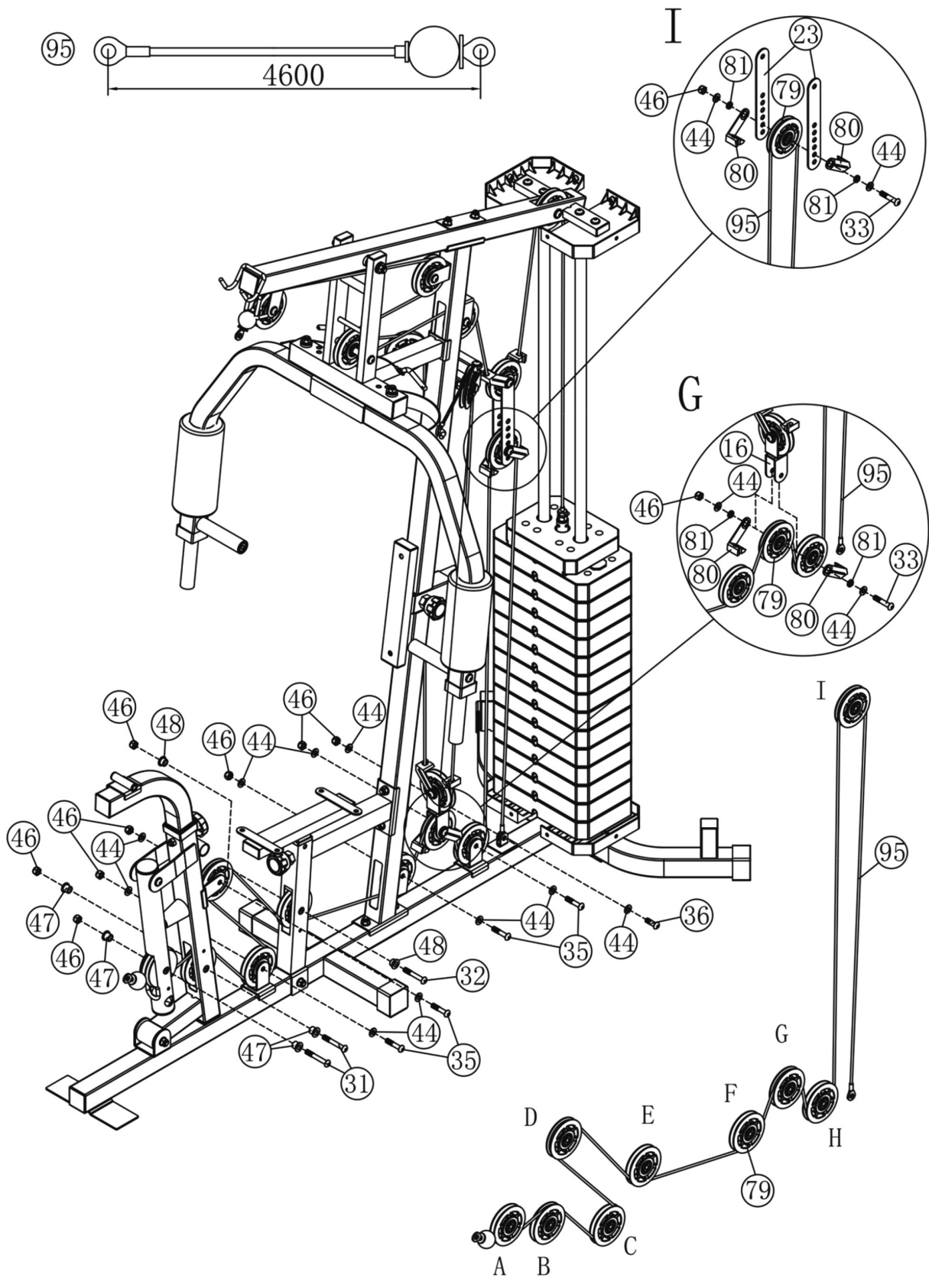
Βήμα 9

- 1) Πάρτε το άνω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 3150mm (94) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του άνω σκελετού (12). Τοποθετήστε μία τροχαλία (79) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (βλ. σχήμα κατωτέρω, ένθετη εικόνα πάνω-αριστερά με ονομασία "Α").
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (79), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Β").
- 3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (79), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (28), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "C").
- 4) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (79), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "D").
- 5) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (79), στερεώνοντάς την σε παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας (23) με αλενόβιδα (33), ροδέλες (44), τριβείς (81), συγκρατητές συρματόσχοινου (80) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Ε").
- 6) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε έκτη τροχαλία (79) στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (12), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (31), τριβείς (47) και παξιμάδι (46) (Εικ. F").
- 7) Τέλος, πηγαίστε το συρματόσχοινο (94) προς τα κάτω και βιδώστε το στη φλογέρα επιλογής βάρους (17), έχοντας πρώτα τοποθετήσει και τον επιλογέα βάρους (89).



Βήμα 10

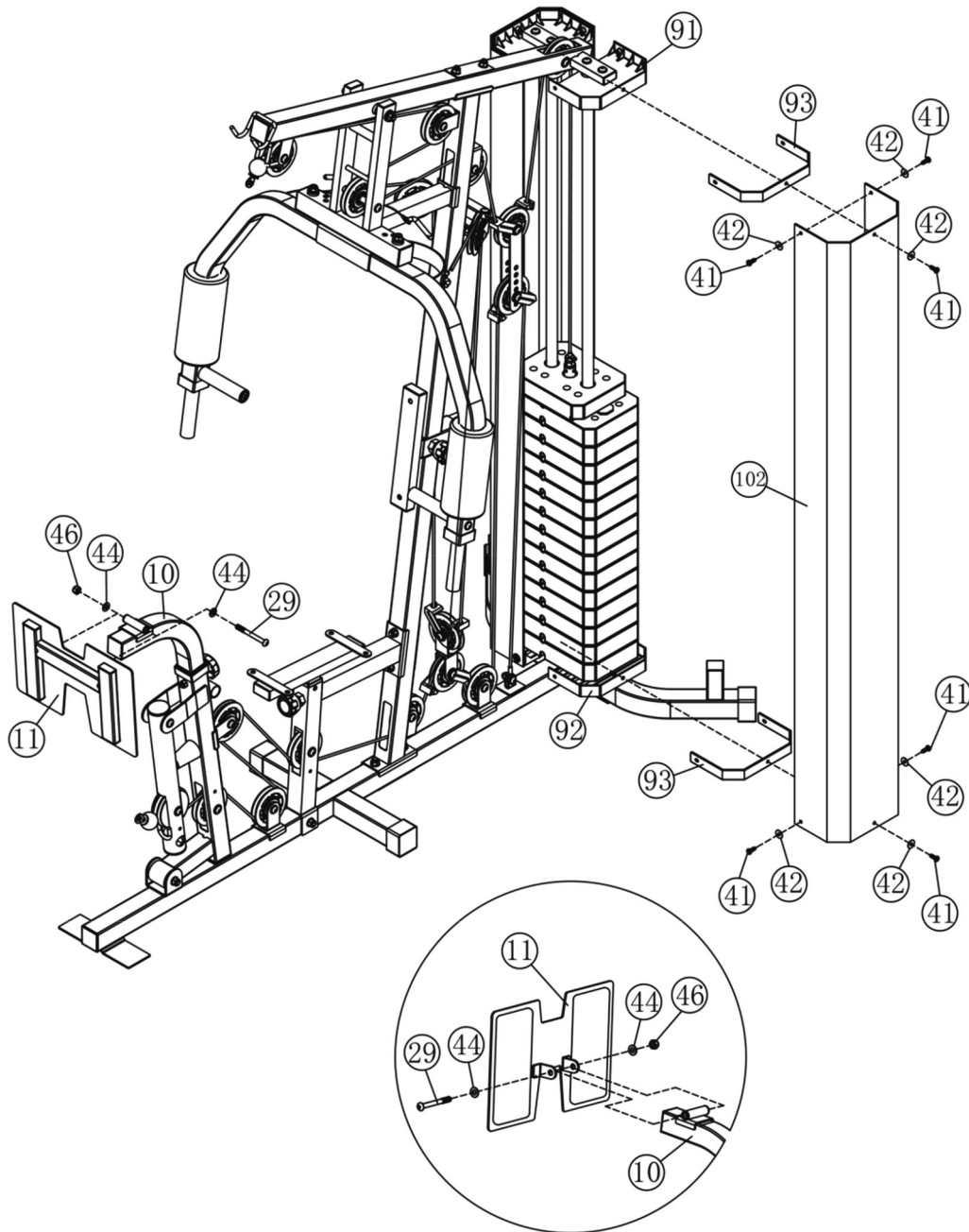
- 1) Περάστε τη μια άκρη του συρματόσχοινου μπράτσων ασκήσεων στήθους (96) στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της αριστερής ράβδου ασκήσεων στήθους (8).
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τροχαλία (79) στη βάση του εμπρός κάθετου σκελετού (3) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).
- 3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (79) με διπλή βάση τροχαλιών (16), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (33), ροδέλες (44), τριβείς (81), συγκρατητές συρματόσχοινο (80) και παξιμάδι (46) (Εικ. "C").
- 4) Τώρα ακολουθήστε την αντίθετη κατεύθυνση, δηλαδή πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε τροχαλία (79) στη βάση του εμπρός κάθετου σκελετού (3) με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).
- 5) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και περάστε την άκρη του στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της δεξιάς ράβδου ασκήσεων στήθους (7).



Βήμα 11

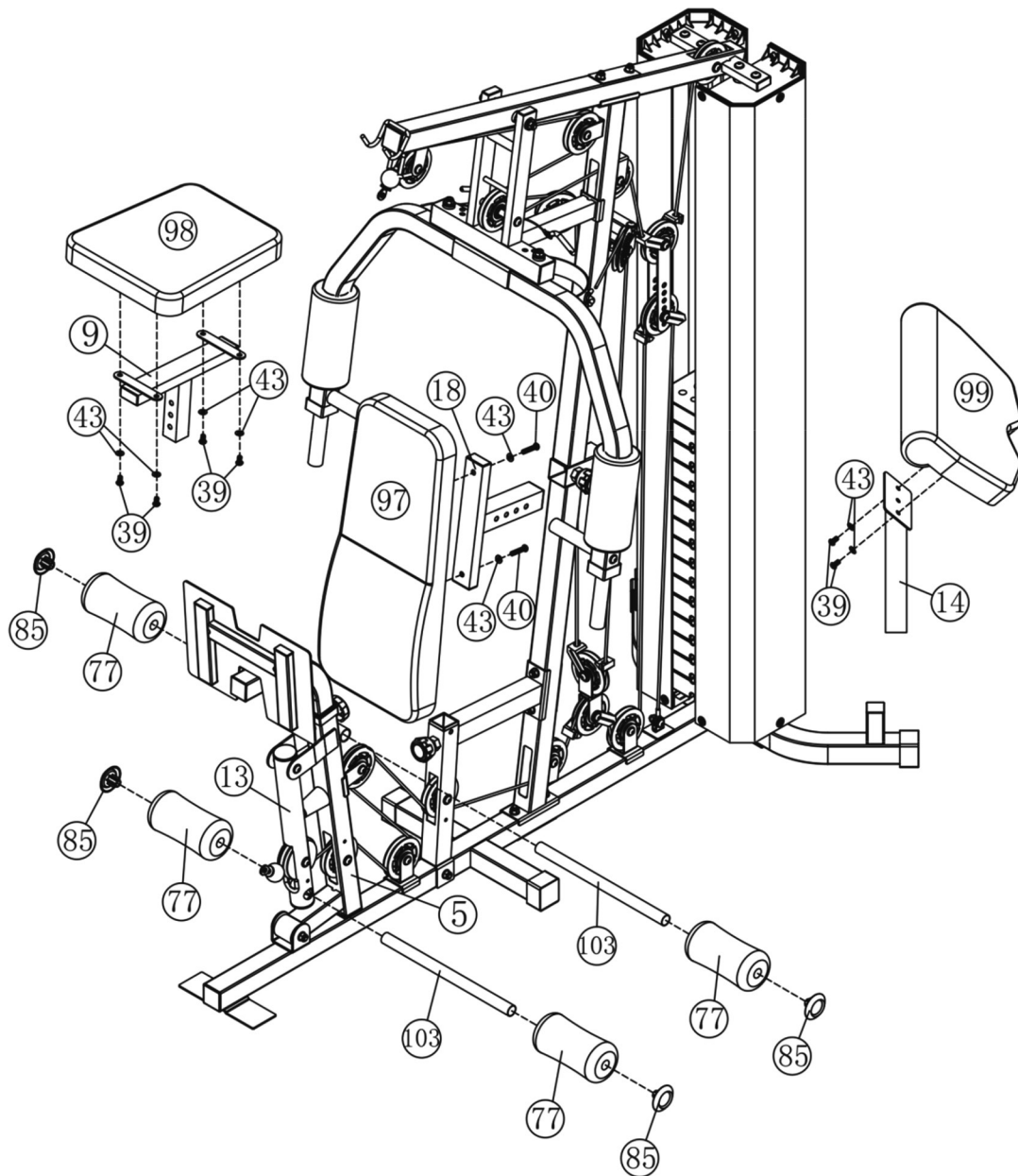
- 1) Πάρτε το κάτω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 4600mm (95) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του σωλήνα εκτάσεων ποδιών (13). Τοποθετήστε μία τροχαλία (79) επάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (31), τριβείς (47) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Α").
- 2) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω στη βάση για πιέσεις ποδιών (10) και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (79) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (31), τριβείς (47) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Β").
- 3) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (79) στην υποδοχή που υπάρχει στην κυρίως βάση (1) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "C").
- 4) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και προς τα επάνω στη βάση για πιέσεις ποδιών (10) και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (79) στην υποδοχή που υπάρχει και στερεώστε την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "D").
- 5) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (79) στην υποδοχή που υπάρχει στο στήριγμα του καθίσματος (6) στερεώνοντάς την με βίδα (32), τριβείς (48) και παξιμάδι (46) (Εικ. "E").
- 6) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω, περάστε το μέσα από την τρύπα που υπάρχει στο κάτω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (3) και τοποθετήστε έκτη τροχαλία (79) στην υποδοχή στο πίσω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (3) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "F").
- 7) Στο «Βήμα 10», 3ο στάδιο (Εικ. "C") είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή για να βιδώσετε άλλη τροχαλία. Εκεί λοιπόν βιδώστε την έβδομη τροχαλία, με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (33), ροδέλες (44), τριβείς (81), συγκρατητές συρματόσχοινου (80) και παξιμάδι (46) (Εικ. "G").
- 8) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε όγδοη τροχαλία (79) στην υποδοχή που υπάρχει στην κυρίως βάση (1) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "H").
- 9) Στο «Βήμα 9», 5ο στάδιο (Εικ. "E") είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται ψηλά. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή για να βιδώσετε άλλη τροχαλία. Εκεί λοιπόν βιδώστε την ένατη τροχαλία, με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (33), ροδέλες (44), τριβείς (81), συγκρατητές συρματόσχοινου (80) και παξιμάδι (46) (Εικ. "I"). ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπάρχουν πολλές τρύπες για να βιδώσετε την ένατη τροχαλία. Επιλέξτε αυτήν που θα δώσει σωστό τέντωμα στα συρματόσχοινα. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίζετε το τέντωμα των συρματόσχοινων.
- 10) Τέλος, πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω βιδώστε την άκρη του στην υποδοχή που υπάρχει στην κυρίως βάση (1) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).

Βήμα 12

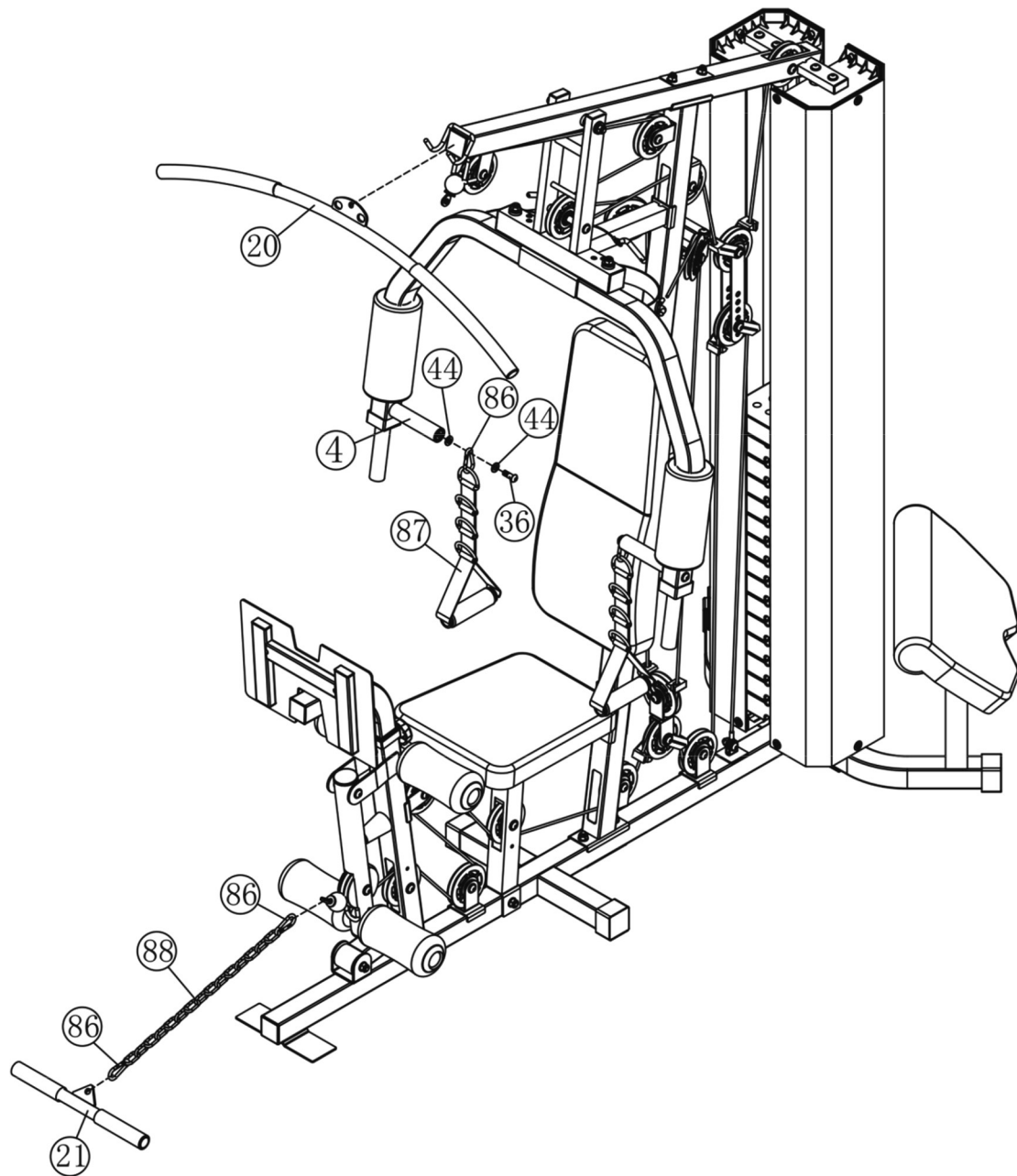


- 1) Συνδέστε την πλάκα πίεσης ποδιών (11) στη βάση για πιέσεις ποδιών (10) με αλενόβιδα (29), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).
- 2) Περάστε τα πλαστικά έλασματα (93) μέσα από τις υποδοχές που βρίσκονται στο επάνω και κάτω μέρος των υφασμάτινων καλυμμάτων (102).
- 3) Συνδέστε τα υφασμάτινα καλύμματα (102) στα καπάκια και τις βάσεις των πλακών (91 & 92) χρησιμοποιώντας βίδες (41) και ροδέλες (42).
- 4) Στο "Βήμα 4", ενότητα 3, είχατε στερεώσει τα καπάκια πλακών βαρών (91) στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (12) με αλενόβιδες (34) και ροδέλες (44). Περιστρέφοντας τις αλενόβιδες αυτές (34) μπορείτε να μετακινήσετε καθέτως τα καπάκια πλακών βαρών (91) και να τεντώσετε το ύφασμα των καλυμμάτων (102).

Βήμα 13



- 1) Στερεώστε το κάθισμα (98) στη βάση του (9) με αλενόβιδες (39) και ροδέλες (43).
- 2) Στερεώστε την πλάτη (97) στη βάση της (18) με αλενόβιδες (40) και ροδέλες (43).
- 3) Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (99) στη βάση του (14) με αλενόβιδες (39) και ροδέλες (43). Για να χρησιμοποιήσετε το μαξιλάρι δικεφάλων (99) θα πρέπει να το τοποθετήσετε εκεί που βρίσκεται η πλάκα πίεσης ποδιών (11) μαζί με τη βάση της (10) αφαιρώντας το πόμολο (84).
- 4) Εισάγετε άξονες (103) στις υποδοχές στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) και στον σωλήνα εκτάσεων ποδιών (13), έπειτα τοποθετήστε αφρώδη προστατευτικά (77) και καπάκια (85).



- 1) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων (21) στο κάτω συρματοσχοίνο χρησιμοποιώντας αλυσίδα (88) και άγκιστρα (86).
- 2) Τοποθετήστε τη μπάρα πλάτης (20) στην υποδοχή εμπρός στο άνω μέρος του σκελετού. Για να τη χρησιμοποιήσετε τη συνδέτε στο επάνω συρματοσχοίνο με τα άγκιστρα (86) και την αλυσίδα (88) με τα οποία είναι αυτή τη στιγμή συνδεδεμένη η μπάρα έλξεων (21).
- 3) Βιδώστε άγκιστρα (86) στα χερούλια (4) με αλενόβιδες (36) και ροδέλες (44), στα οποία άγκιστρα μπορείτε να κρεμάσετε λαβές (87).

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν οι βίδες είναι σωστά βιδωμένες και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, παξιμάδια ή άλλα τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

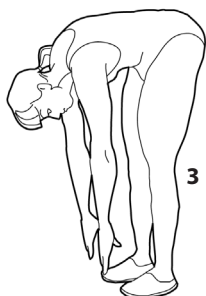
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



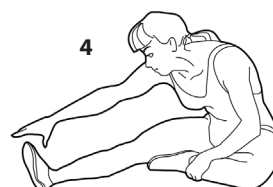
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



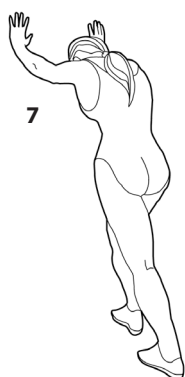
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 εφραπτόμενα 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.

ELDICO[™]
sport



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr