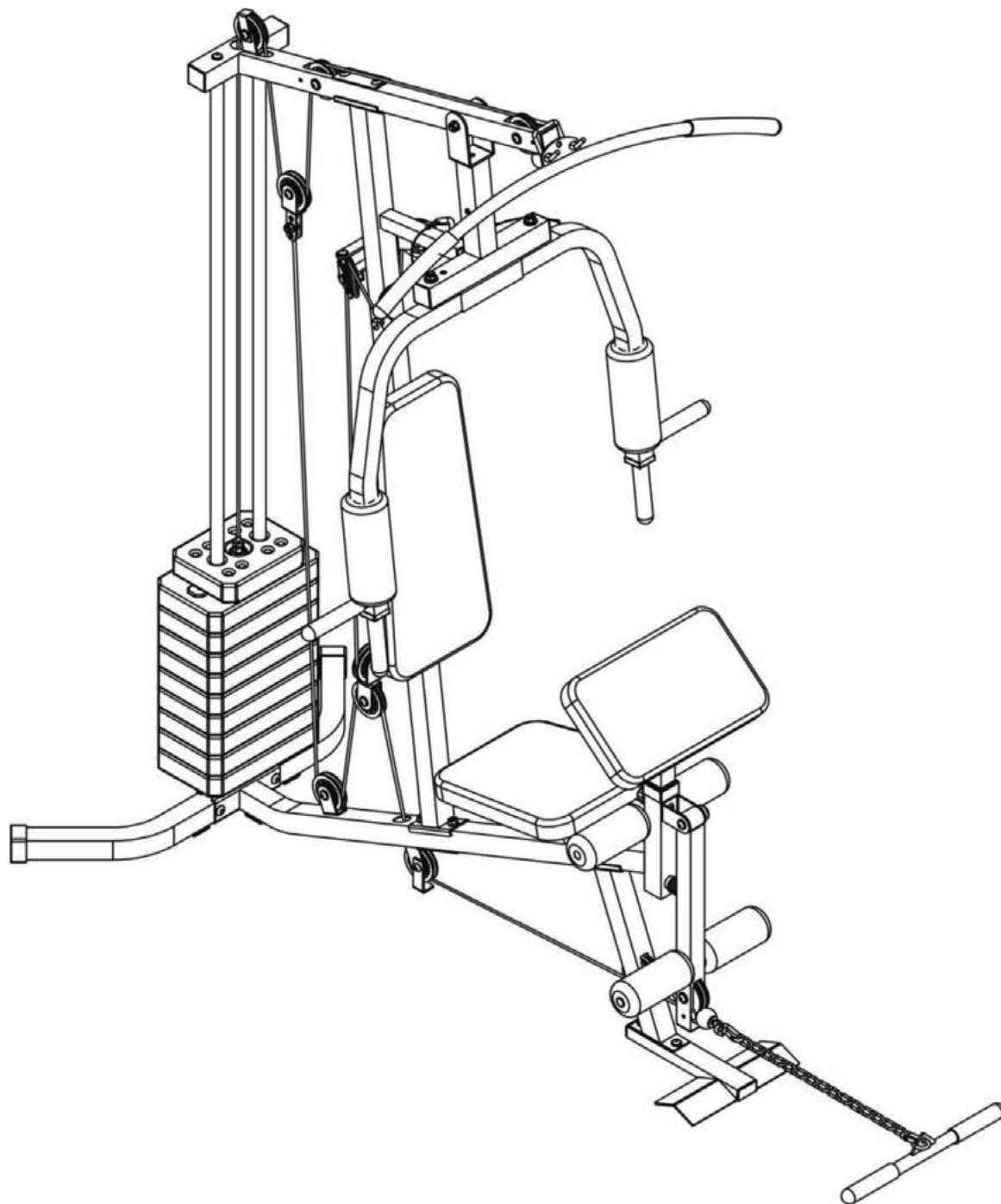


ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟ HG250

(κωδ.: 91210)

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

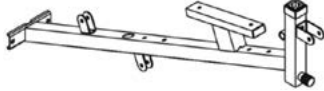

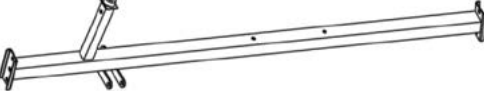
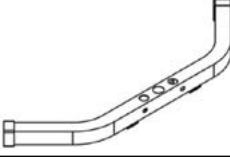
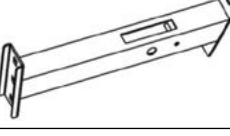
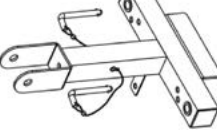
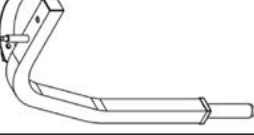

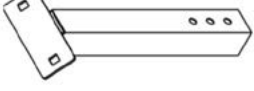



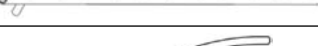

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

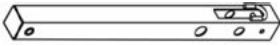
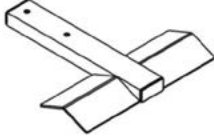


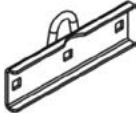
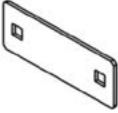

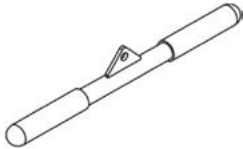






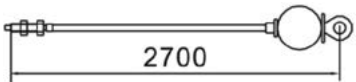
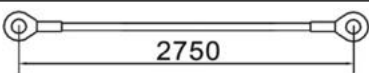
ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ HG250

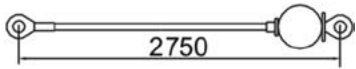


















ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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

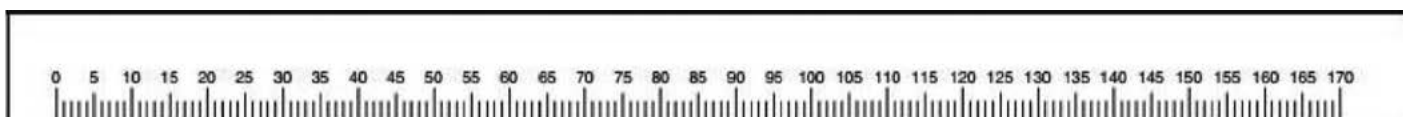
Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	1	1	Κυρίως βάση
	2	1	Άνω σκελετός
	3	1	Εμπρός κάθετος σκελετός
	4	1	Πίσω σταθεροποιητής
	5	1	Μπροστινό τμήμα σκελετού
	6	1	Βάση ράβδων ασκήσεων στήθους
	7	1	Δεξιά ράβδος ασκήσεων στήθους
	8	1	Αριστερή ράβδος ασκήσεων στήθους
	9	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων
	10	1	Επιπλέονσα διπλή βάση τροχαλιών
	11	1	Γωνιακή διπλή βάση τροχαλιών
	12	2	Περιστροφικό στήριγμα τροχαλίας
	13	1	Φλογέρα επιλογής βάρους
	14	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	15	1	Βάση για εκτάσεις ποδιών
	16	1	Εμπρός σταθεροποιητής
	17	2	Άξονες αφρωδών προστατευτικών
	18	2	Οδηγοί βαρών
	19	1	Πλάκα στερέωσης
	20	3	Έλασμα στερέωσης 120mm
	22	2	Συγκρατητές συρματόσχοιου
	23	1	Μπάρα ασκήσεων έλξεων
	24	1	Πλάτη
	25	1	Κάθισμα
	26	1	Μαξιλάρι δικεφάλων
	43	2	Πείροι κλειδώματος ράβδων ασκήσεων στήθους
	46	6	Καλύμματα τροχαλιών
	48	2	Τριβείς Ø25mm x 31mm
	49	1	Άνω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 2700mm
	50	1	Συρματόσχοινο μπράτσων ασκήσεων στήθους, μήκους 2750mm

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	51	1	Κάτω συρματοσχοινο με μπίλια, μήκους 2750mm
	52	5	Καπάκι 45mm
	53	4	Καπάκι 38mm
	54	4	Καπάκι 25x50mm
	55	4	Καπάκι Ø19mm
	56	2	Καπάκι πίσω σταθεροποιητή
	57	1	Λαστιχάκι Ø37mm
	58	2	Λαστιχάκι Ø61mm
	59	1	Λαστιχάκι 30mm
	60	1	Μανίκι 45x38m
	62	2	Τριβέας τροχαλίας Ø22x11mm
	63	6	Τριβέας τροχαλίας Ø22x15mm
	64	1	Καπάκι παξιμαδιού M10
	65	2	Μανίκι Ø26x38mm
	66	4	Καλύμματα χερουλιών ράβδων ασκήσεων στήθους Ø25x130
	67	2	Καλύμματα μπάρας ασκήσεων πλάτης
	68	1	Ρυθμιστικό πόμολο
	69	4	Αφρώδη προστατευτικά Ø17mm
	70	2	Αφρώδη προστατευτικά Ø45mm

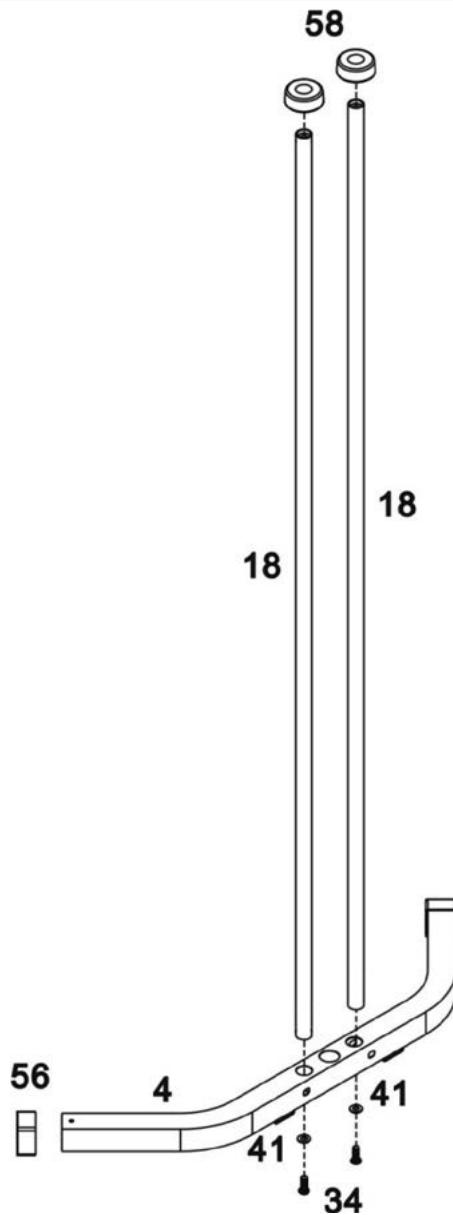
Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	71	12	Τροχαλίες Ø25mm
	72	1	Άνω πλάκα βαρών
	73	9	Πλάκες βαρών
	74	1	Καπάκι Ø25mm
	76	1	Ιμάντας ασκήσεων ποδιών
	77	2	Χερούλια
	78	2	Χερούλια Ø25x110
	79	8	Καπάκια Ø25mm

Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή	Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή
	21	1	Άξονας M10x103mm		27	8	Βίδα M10x65mm
	28	2	Βίδα M10x65mm		29	4	Αλενόβιδα M10x60mm
	30	1	Αλενόβιδα M10x55mm		31	2	Αλενόβιδα M10x42mm
	32	6	Αλενόβιδα M10x40mm		33	1	Αλενόβιδα M10x30mm
	34	6	Αλενόβιδα M10x25mm		35	2	Αλενόβιδα M8x60mm
	36	2	Αλενόβιδα M8x18mm		37	1	Βίδα M6x16mm
	38	2	Βίδα ST4.8		39	4	Ροδέλα Ø25xØ11x1.5
	40	6	Ροδέλα Ø8mm		41	40	Ροδέλα Ø10mm
	42	28	Παξιμάδι ασφαλείας M10		44	1	Πείρος επιλογής βάρους
	45	2	Γάντζος ορειβατικός		47	1	Αλυσίδα
	61	2	Αλενόβιδα M8x40mm		75	2	Αλενόβιδα M10x16mm
					—	2	Αλενόκλειδα #5 & #6



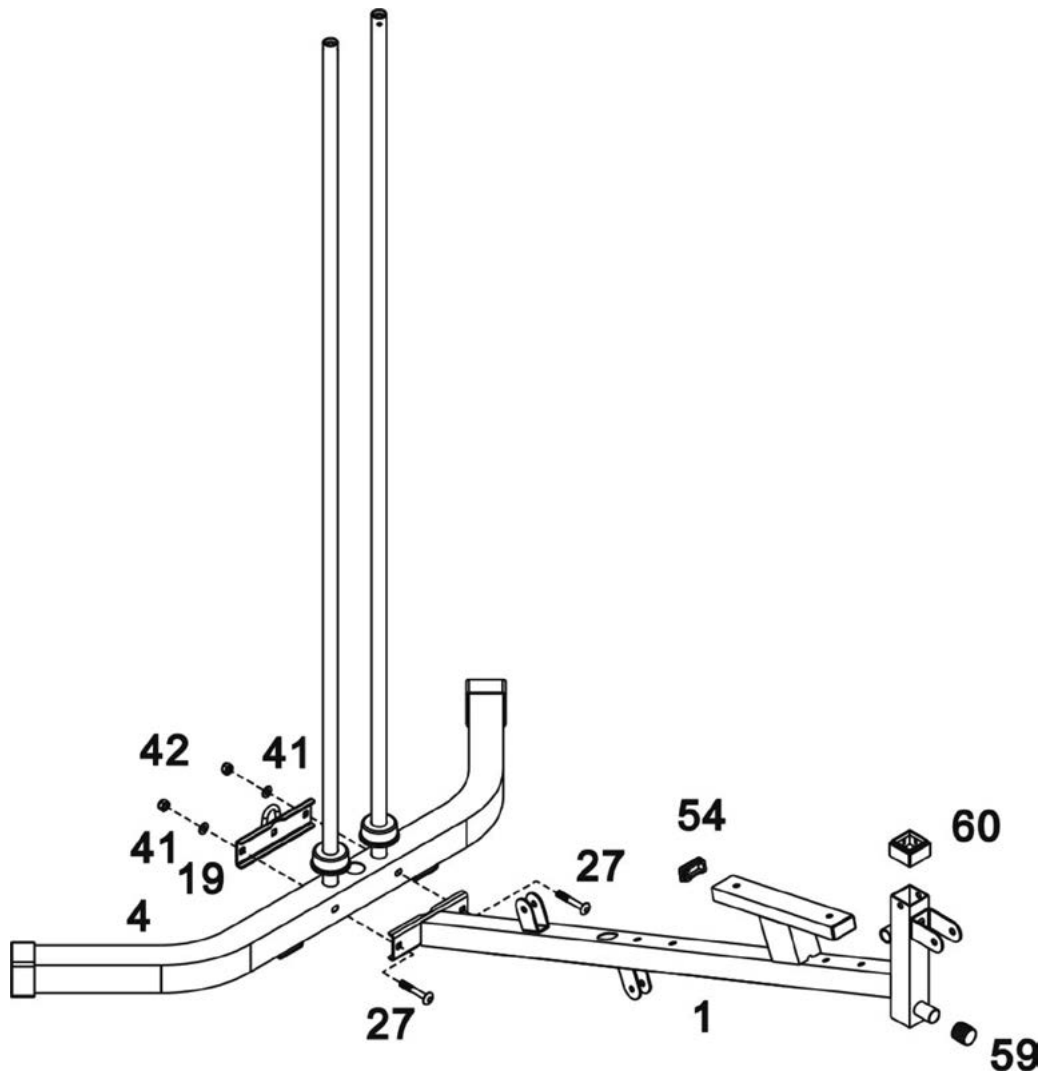
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1



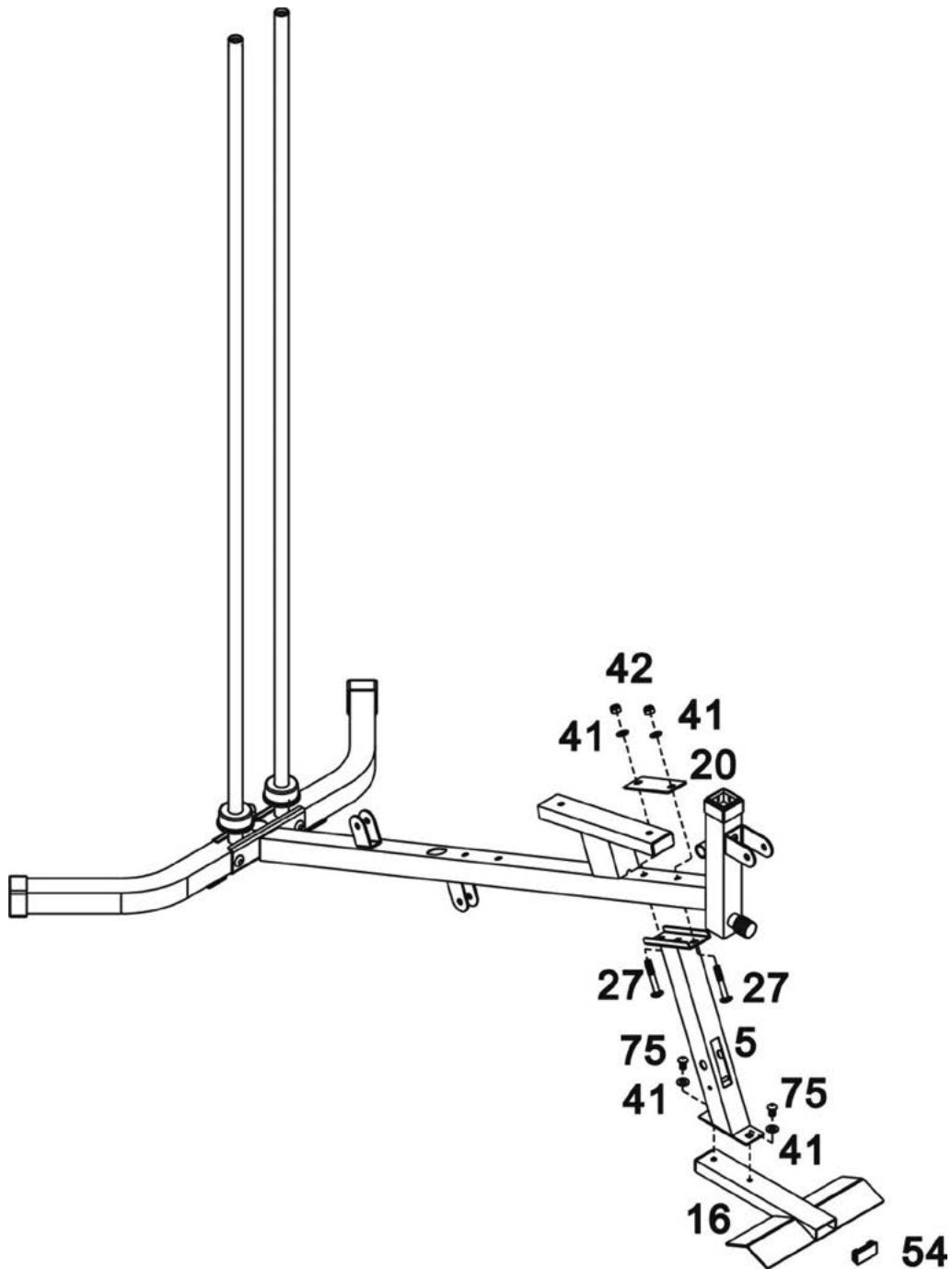
- 1) Τοποθετήστε τους οδηγούς βαρών (18) στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (4) και στερεώστε τους με αλινόβιδες (34) και ροδέλες (41).
- 2) Περάστε λαστιχένιους δακτυλίους (58) στους οδηγούς βαρών (18).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα **καπάκια (56)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 2



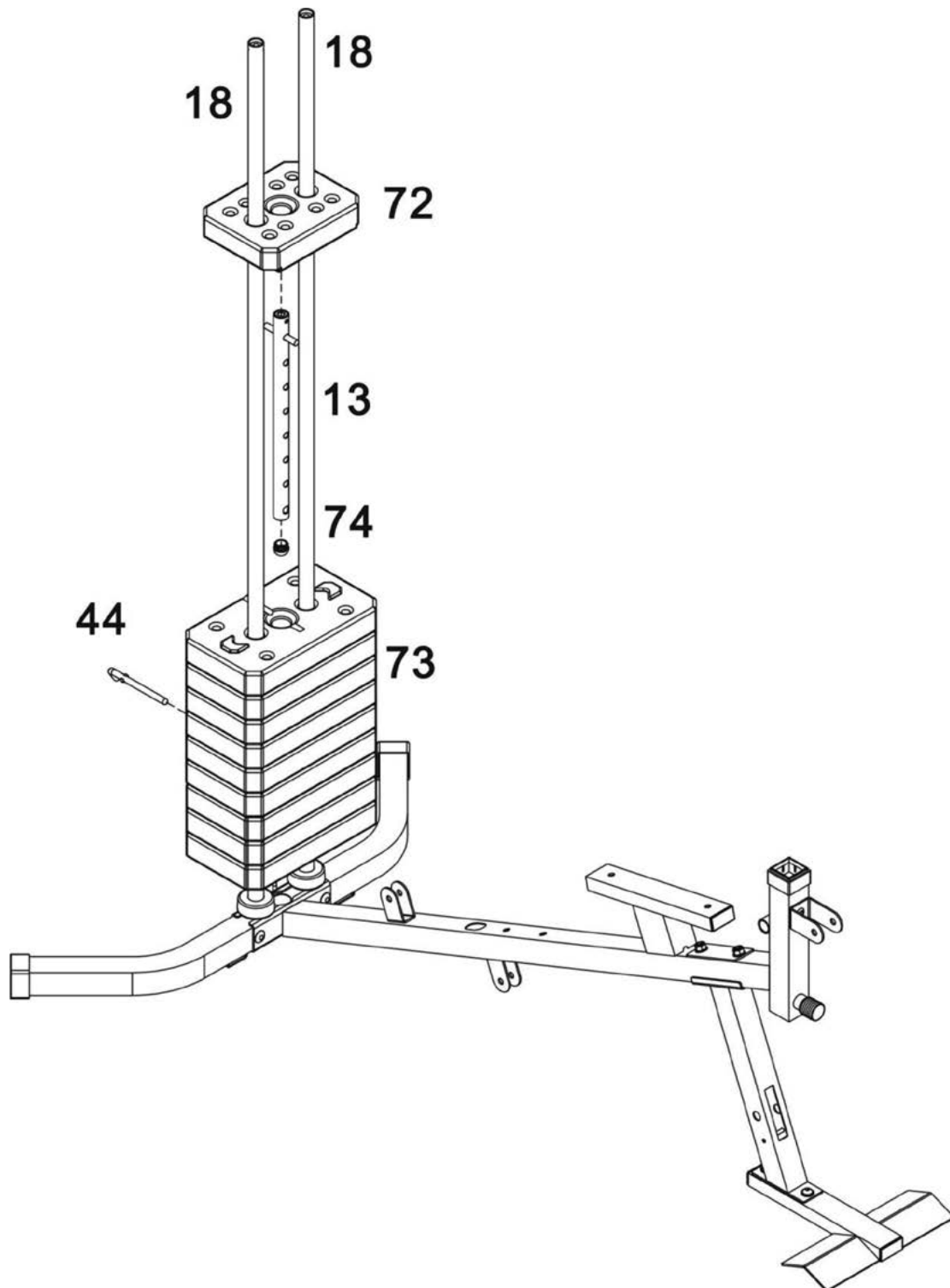
- 1) Συνδέστε την κυρίως βάση (1) στον πίσω σταθεροποιητή (4) χρησιμοποιώντας πλάκα στερέωσης (19), βίδες (27), ροδέλες (41) και παξιμάδια (42).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα **καπάκια (54)**, **μανίκια (60)** και **λαστιχάκια (59)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 3



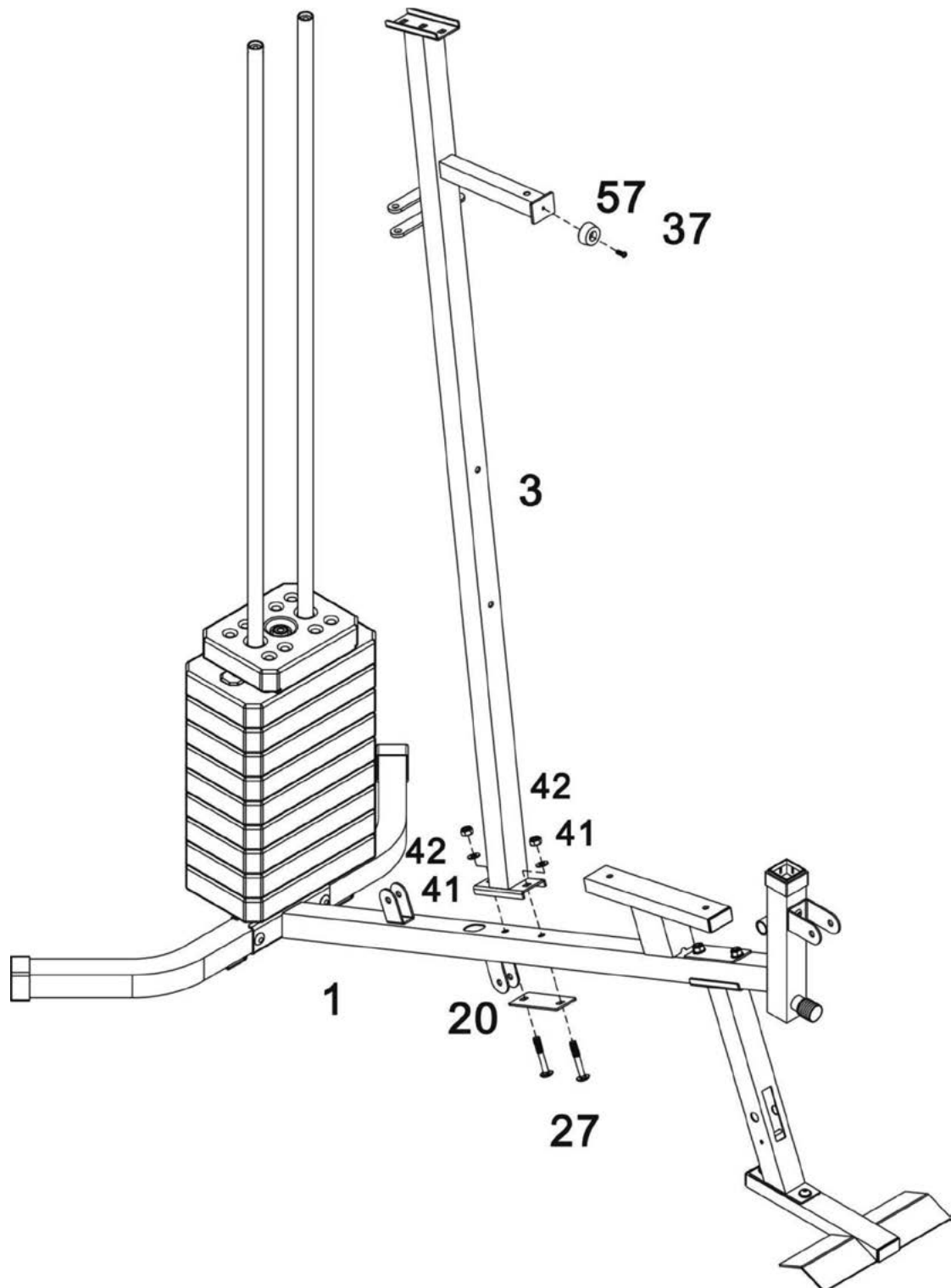
- 1) Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (16) στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) με βίδες (75) και ροδέλες (41).
- 2) Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (5) στην κυρίως βάση (1) με βίδες (27), πλάκα στερέωσης (20), ροδέλες (41) και παξιμάδια (42).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το **καπάκι (54)** είναι προ-εγκατεστημένο από το εργοστάσιο.

Βήμα 4



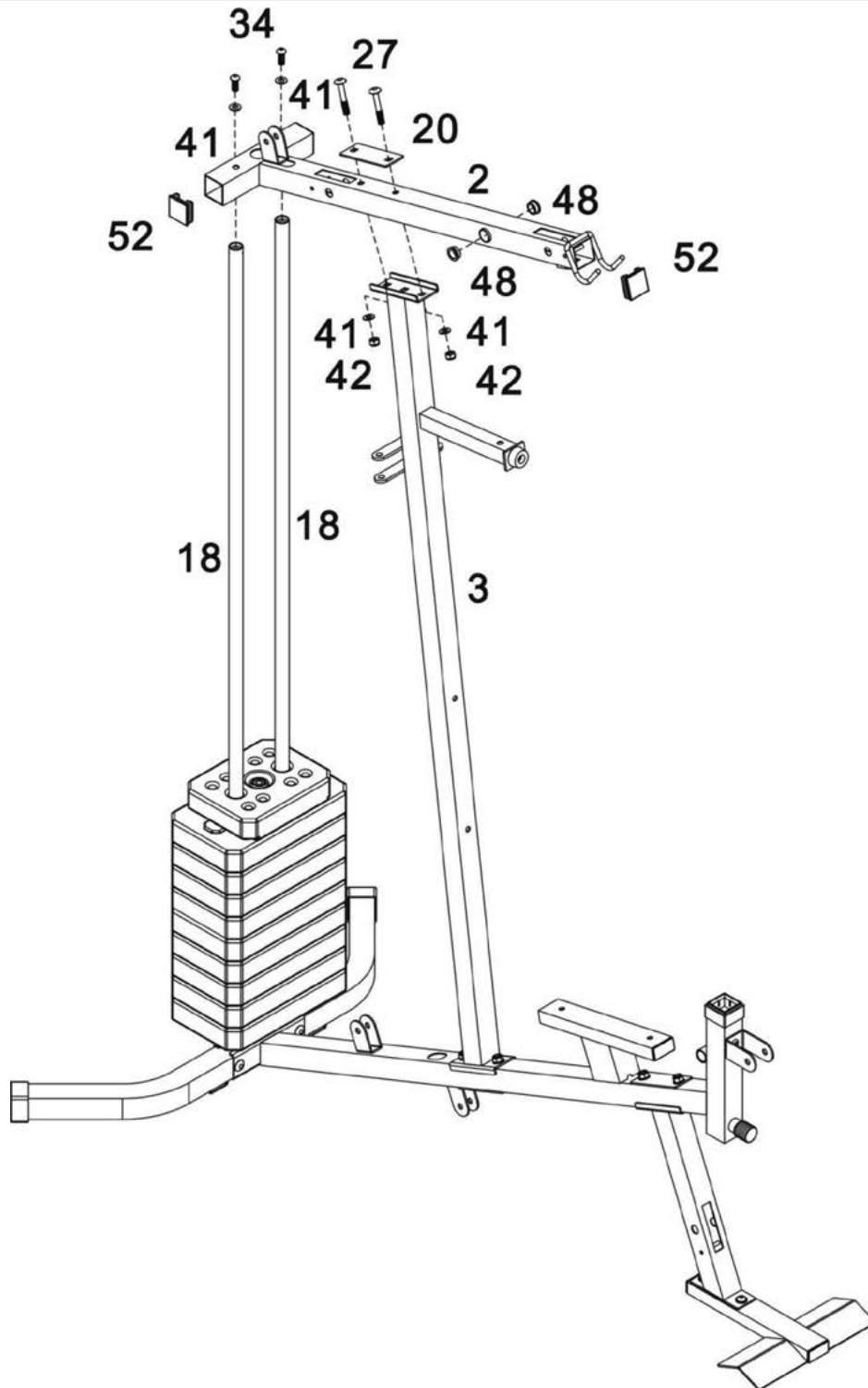
- 1) Περάστε όλες τις πλάκες βαρών (73) στους οδηγούς βαρών (18), τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (13) στην κεντρική τρύπα των πλακών (73) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (72).
- 3) Έπειτα εισάγετε την άκρη του πείρου επιλογής βάρους (44) σε κάποια από τις τρύπες των πλακών βαρών (73).
- 4) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το καπάκι (74) είναι προ-εγκατεστημένο από το εργοστάσιο.

Βήμα 5



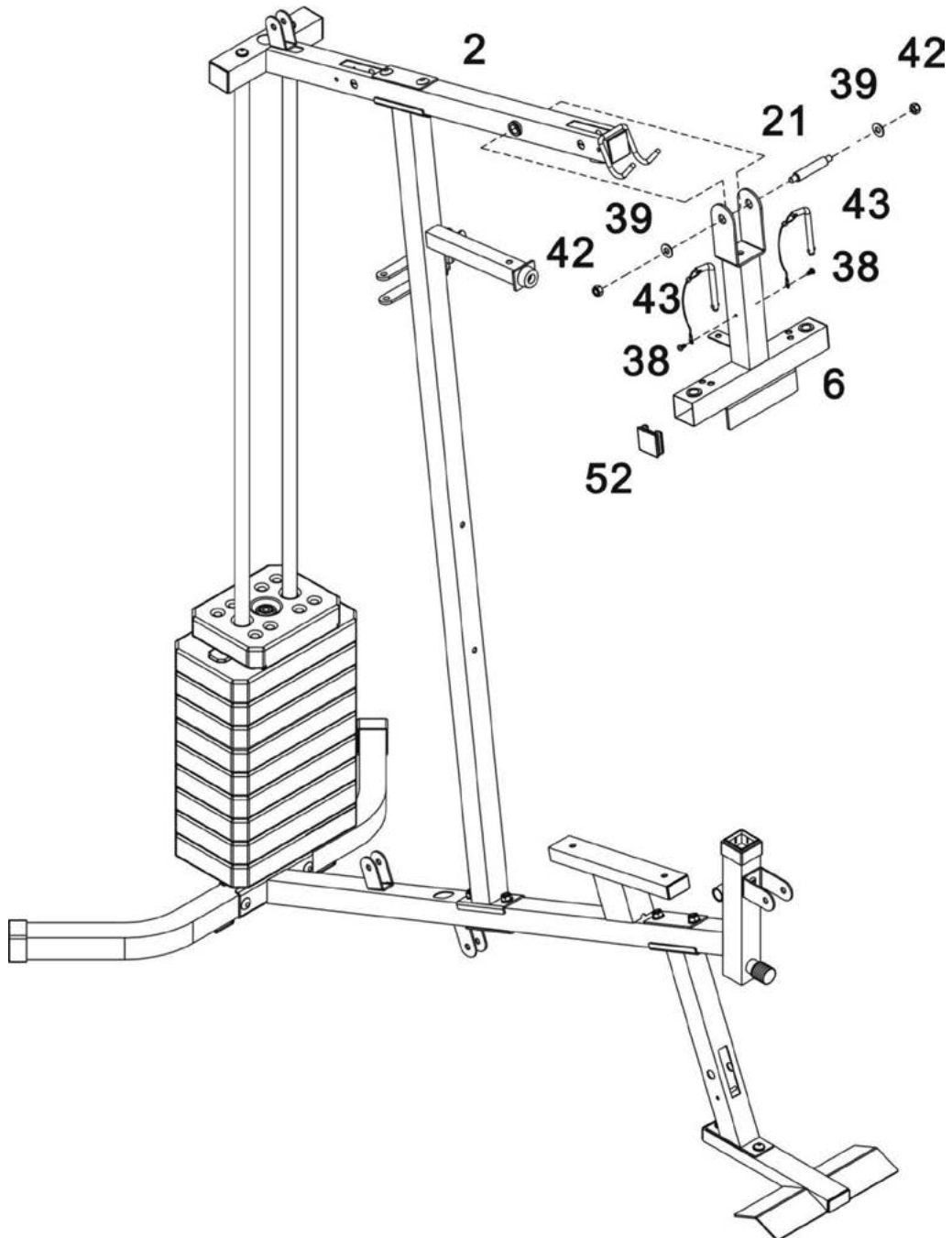
- 1) Τοποθετήστε τον εμπρός κάθετο σκελετό (3) πάνω στην κυρίως βάση (1) και στερεώστε τα με βίδες (27), έλασμα στερέωσης (20), ροδέλες (41) και παξιμάδια (42).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η βίδα (37) και το λαστιχάκι (57) είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 6



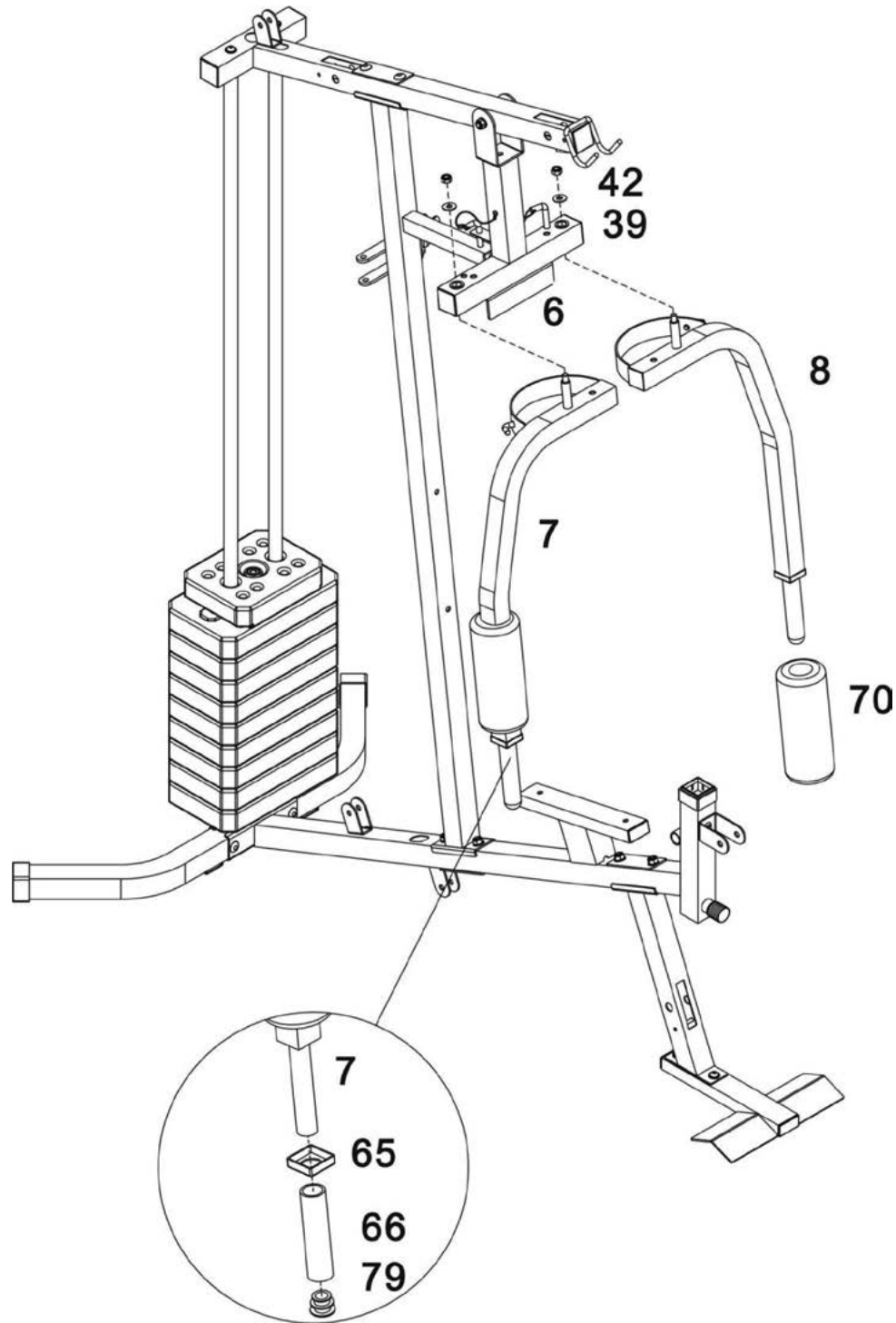
- 1) Τοποθετήστε τον άνω σκελετό (2) στον εμπρός κάθετο σκελετό (3) και τους οδηγούς βαρών (18) και στερεώστε τον με αλενόβιδες (34) και ροδέλες (41) στο πίσω μέρος και έλασμα στερέωσης (20), βίδες (27), ροδέλες (41) και παξιμάδια (42) στο μέσον.
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι **τριβείς (48)** και τα **καπάκια (52)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 7



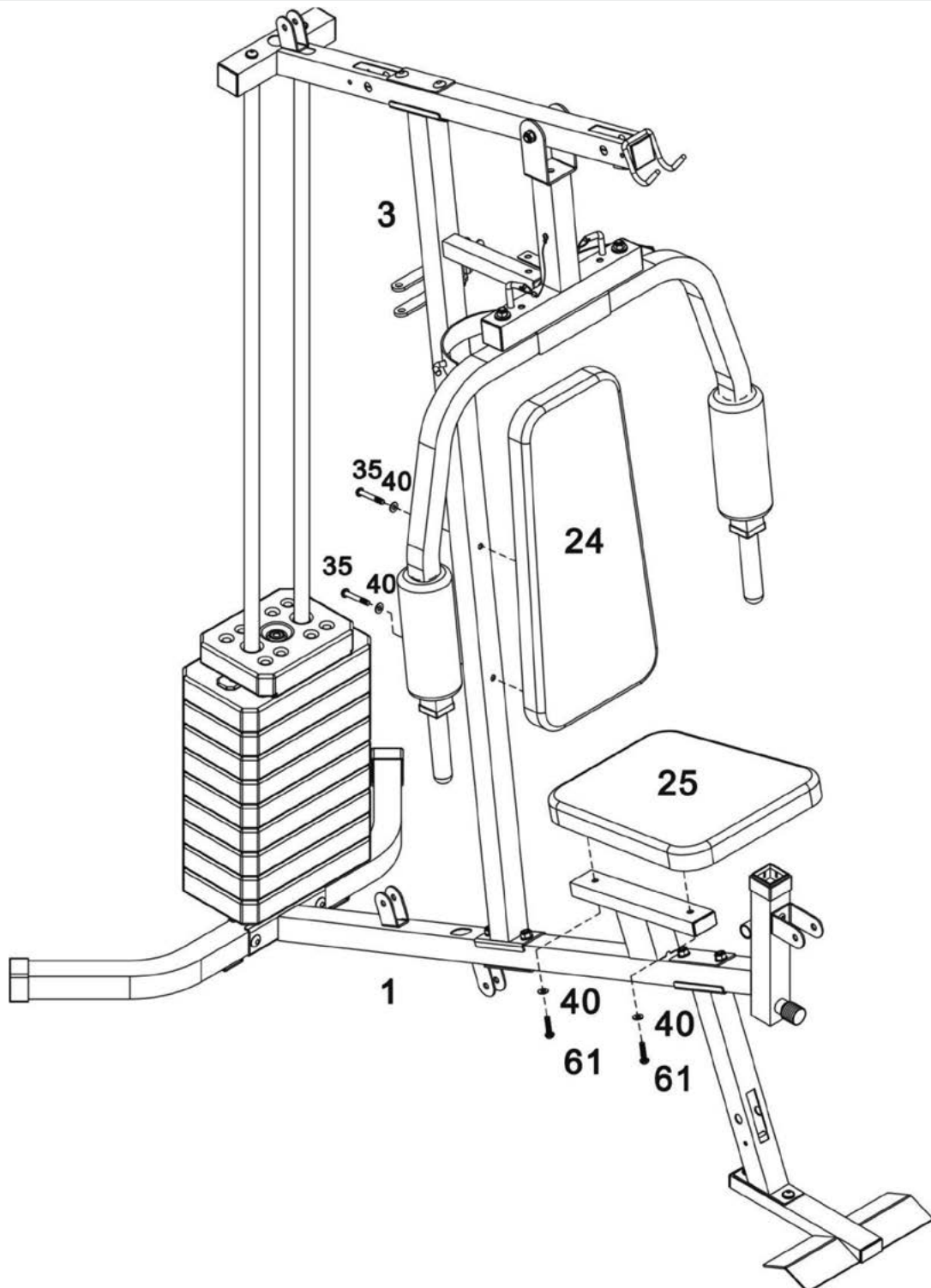
- 1) Συνδέστε τη βάση ράβδων ασκήσεων στήθους(6) στον άνω σκελετό (2) χρησιμοποιώντας αξονάκι (21), ροδέλες (39) και παξιμάδια (42).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι ασφάλειες (43), οι βίδες (38) και τα καπάκια (52) είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 8



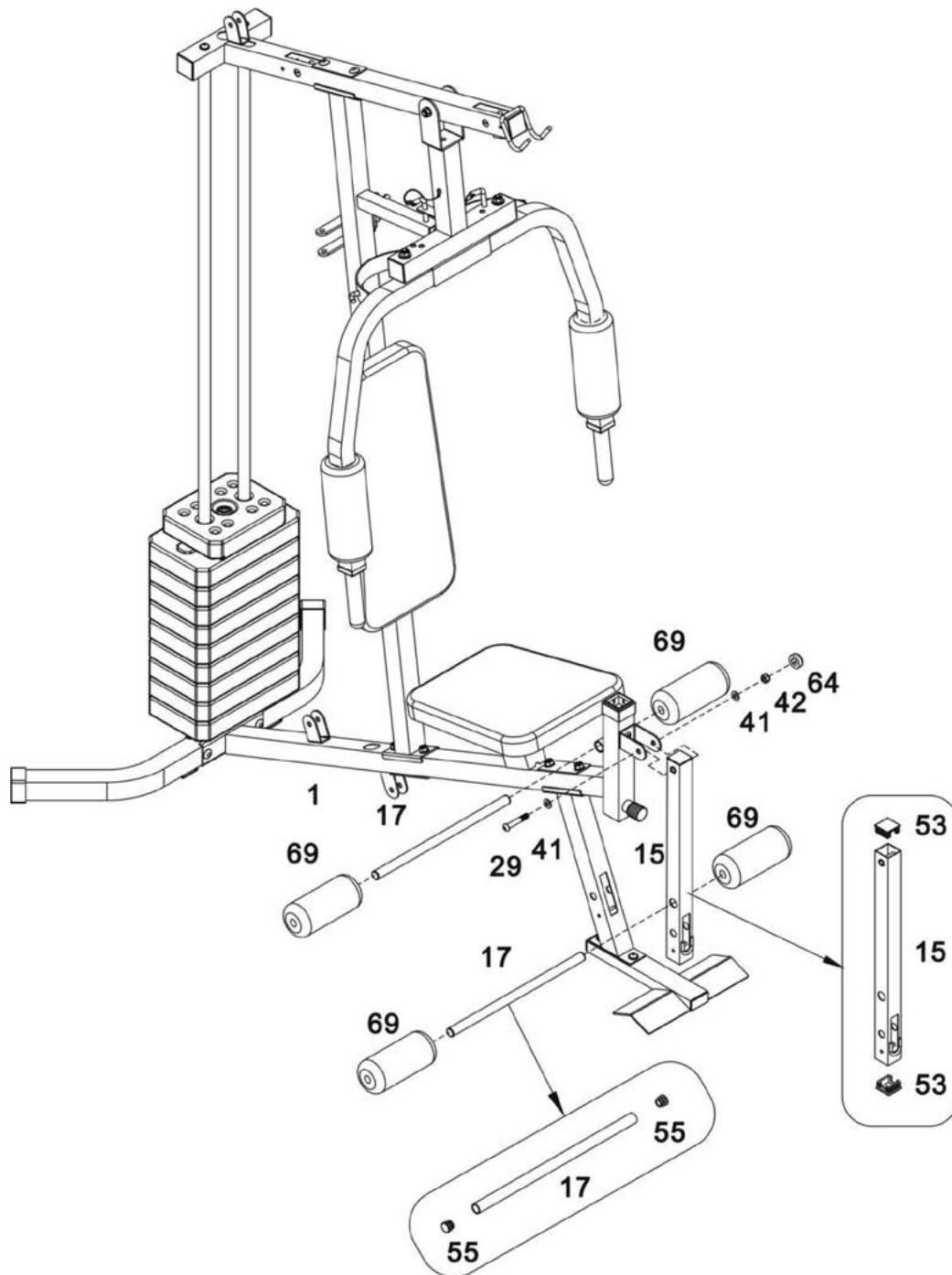
- 1) Συνδέστε τις ράβδους ασκήσεων στήθους (7 & 8) στη βάση τους (6) εισάγοντας στις τρύπες της βάσης τα αξονάκια στο πάνω μέρος των ράβδων, και στερεώστε τες με ροδέλες (39) και παξιμάδια (42).
- 2) Έπειτα, περάστε στις ράβδους (7 & 8) αφρώδη προστατευτικά (70).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (65, 66 & 79)** που βρίσκονται στον κύκλο του σχεδιαγράμματος είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 9



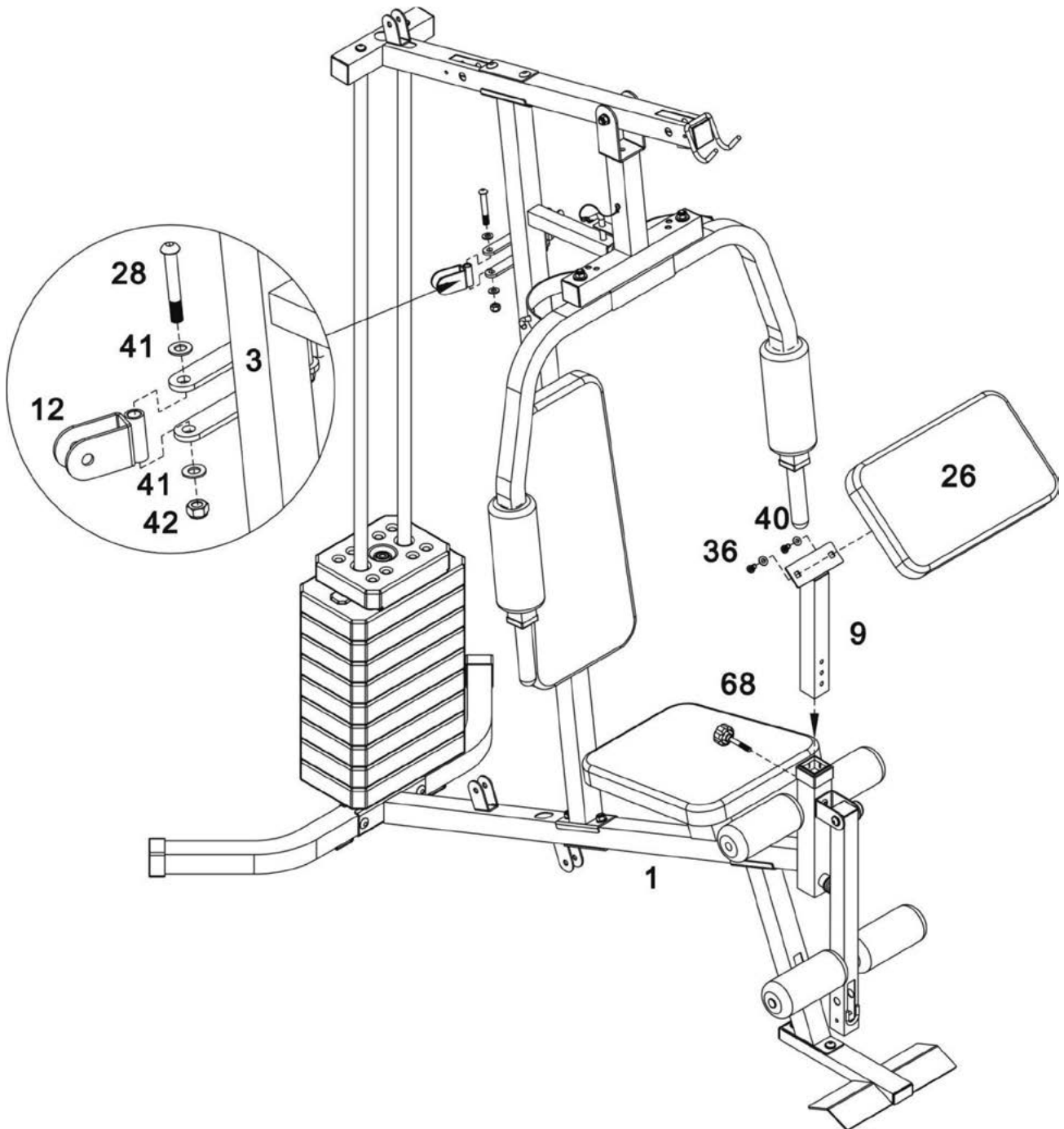
- 1) Στερεώστε την πλάτη (24) στον εμπρός κάθετο σκελετό (3) με βίδες (35) και ροδέλες (40).
- 2) Στερεώστε το κάθισμα (25) στην κυρίως βάση (1) με βίδες (61) και ροδέλες (40).

Βήμα 10

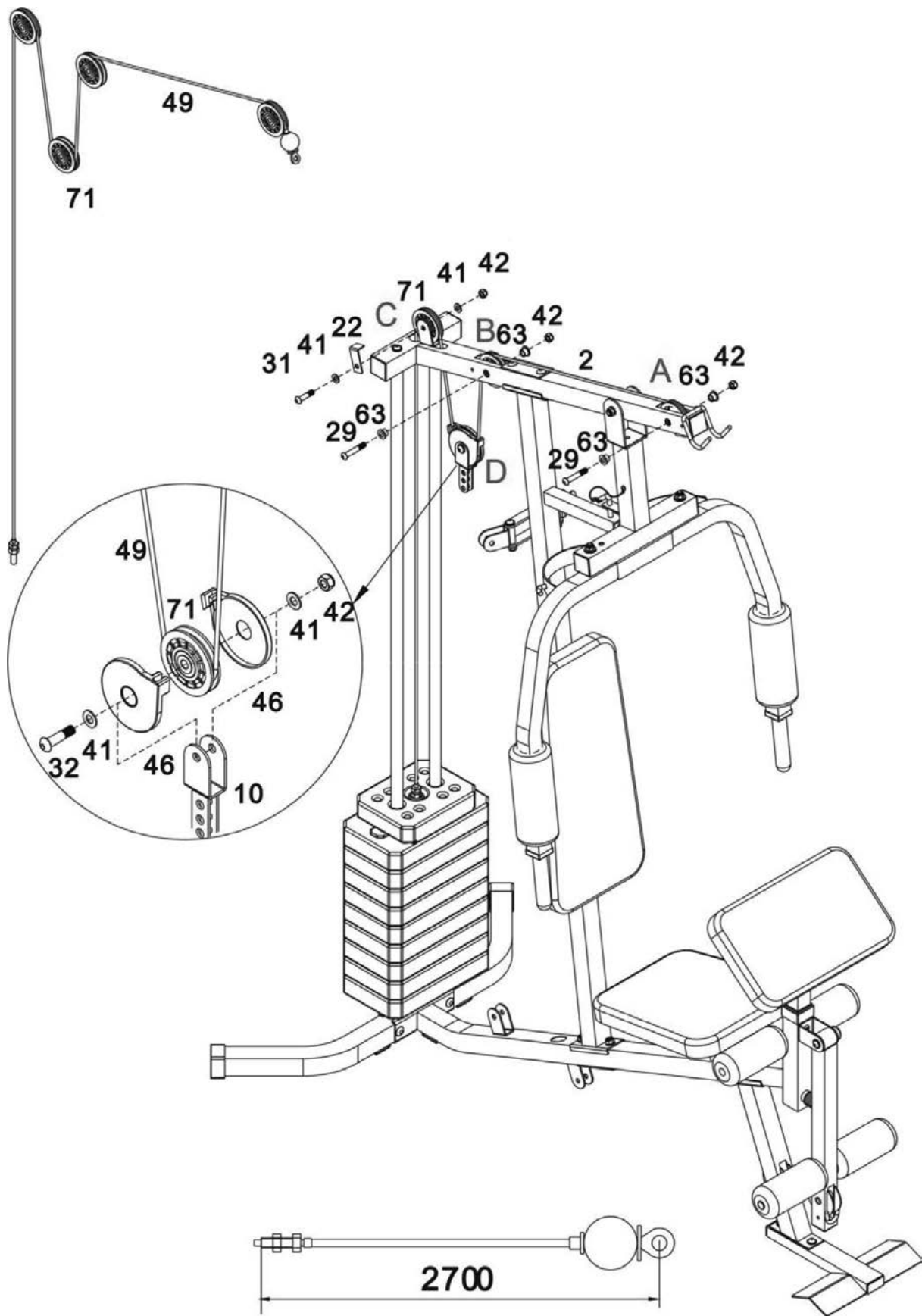


- 1) Εισάγετε άξονα αφρωδών προστατευτικών (17) στην τρύπα της κυρίως βάσης (1) και σπρώξτε αφρώδη προστατευτικά (69) στα άκρα του άξονα (17).
- 2) Συνδέστε τη βάση εκτάσεων ποδιών (15) στην κυρίως βάση (1) με βίδα (29), 2 τεμάχια ροδέλες (41) και παξιμάδι (42), στο οποίο παξιμάδι τοποθετήσετε και καπάκι (64).
- 3) Εισάγετε τον άλλο άξονα αφρωδών προστατευτικών (17) στην τρύπα της της βάσης εκτάσεων ποδιών (15) και σπρώξτε αφρώδη προστατευτικά (69) στα άκρα του άξονα (17).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (53 & 55)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 11

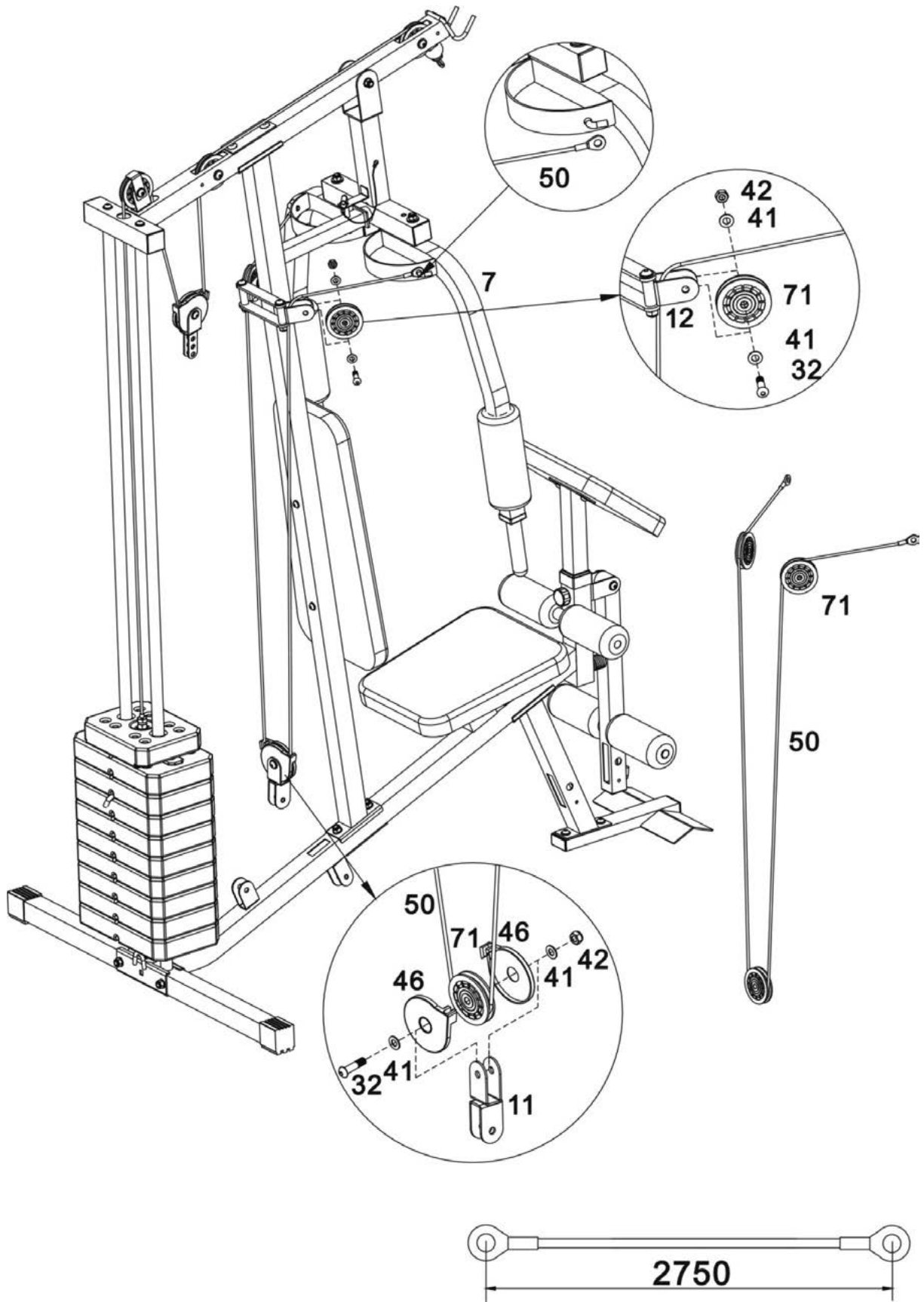


- 1) Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (26) στη βάση του (9) με βίδες (36) και ροδέλες (40).
- 2) Εισάγετε τη βάση του μαξιλαριού δικεφάλων (9) στην υποδοχή του στο μπροστινό τμήμα της κυρίως βάσης (1) και ρυθμίστε το ύψος της με πόμολο (68).
- 2) Στερεώστε 2 τεμάχια περιστροφικά στηρίγματα τροχαλίας (12) στις βάσεις που υπάρχουν ψηλό στο πίσω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (3) (δείτε μεγενθυμένο σχέδιο σε κύκλο ανωτέρω), χρησιμοποιώντας συνολικά 2 τμχ. βίδες (28), 4 τμχ. ροδέλες (41) και 2 τμχ. παξιμάδια (42).



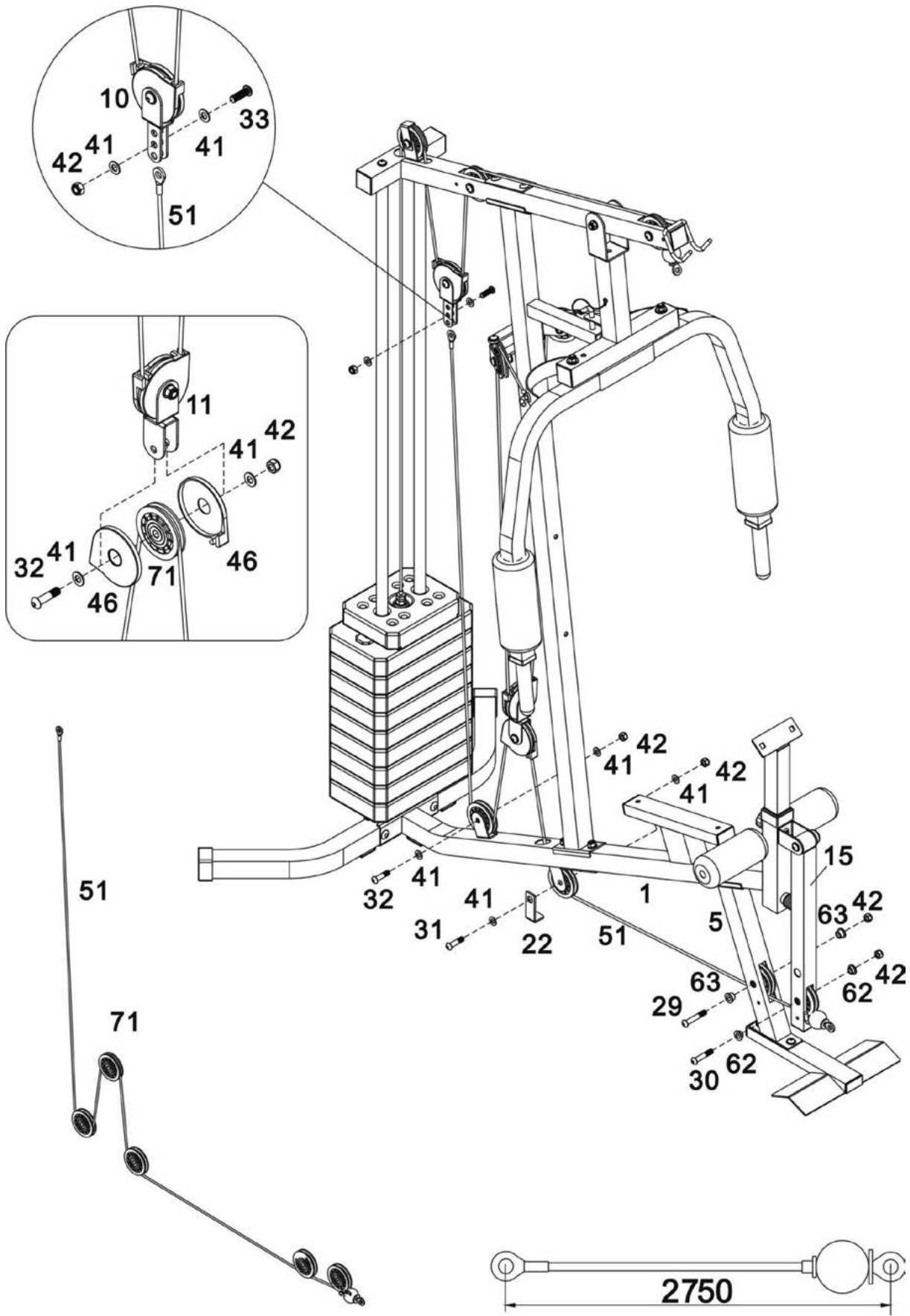
Βήμα 12

- 1) Πάρτε το άνω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 2700mm (49) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του άνω σκελετού (2). Τοποθετήστε μία τροχαλία (71) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (29), 2 τριβείς (63) και παξιμάδι (42) (Εικ. Α).
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε δεύτερη τροχαλία (71), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (29), 2 τριβείς (63) και παξιμάδι (42) (Εικ. Β).
- 3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα κάτω, μέσα από την τρύπα του άνω σκελετού (2), προς τα πίσω, μετά προς τα πάνω από την τρύπα στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (2) και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (71), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (31), 2 ροδέλες (41), συγκρατητή συρματόσχοινου (22) και παξιμάδι (42) (Εικ. C).
- 4) Ανάμεσα στις δύο προηγούμενες τροχαλίες (Εικ. Β & C), υπάρχει τμήμα του συρματόσχοινου κάτω από τον άνω σκελετό (22). Δώστε μπόσικο στο τμήμα αυτό και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (71), εξωτερικά της οποίας τοποθετήστε καλύμματα (46) και επιπλέονσα διπλή βάση τροχαλιών (10), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42) (Εικ. D και μεγεθυμένο σχέδιο σε κύκλο).
- 5) Τέλος, πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και βιδώστε το στον επιλογέα βάρους (13).



Βήμα 13

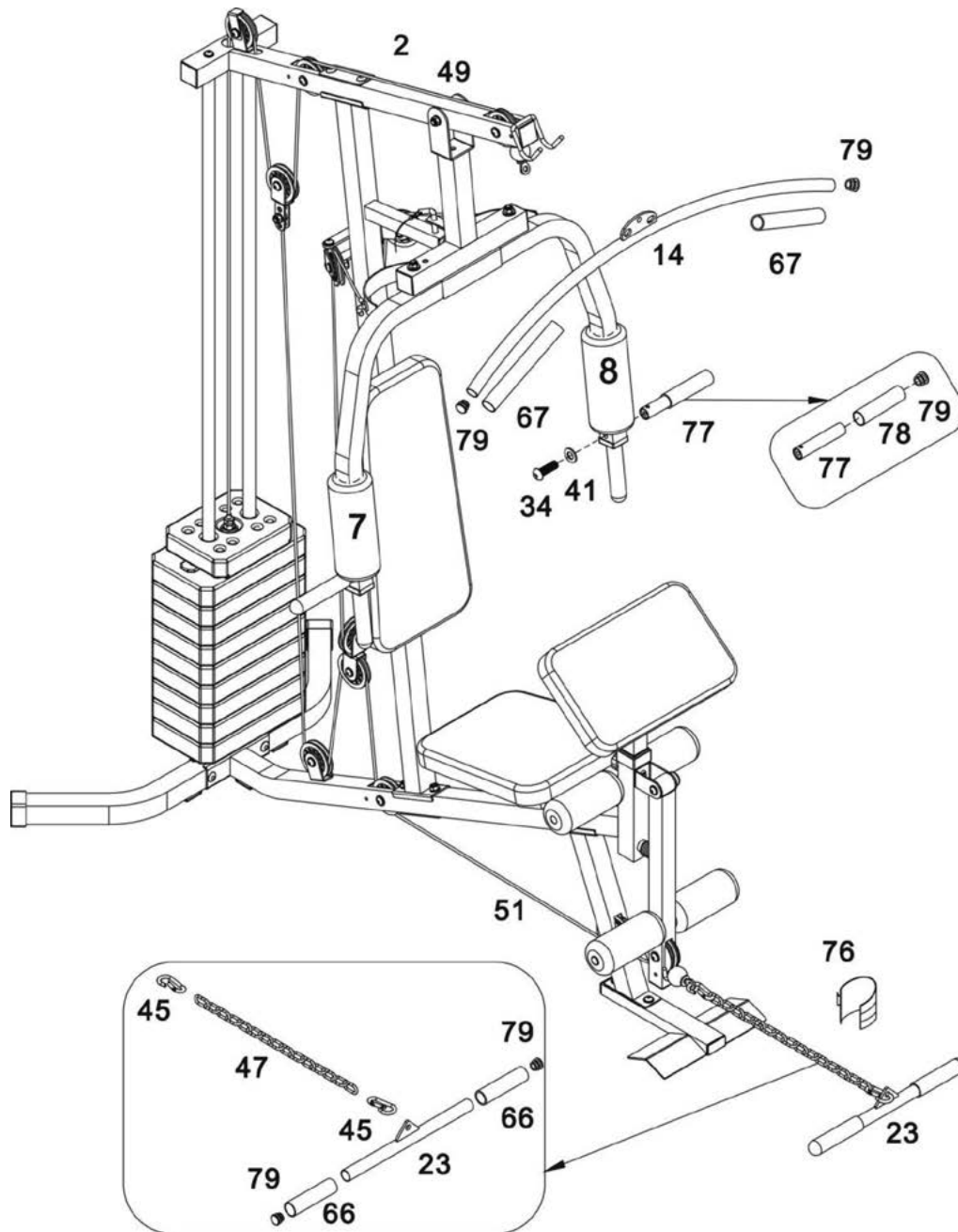
- 1) Περάστε τη μια άκρη του συρματόσχοινο μπράτσων ασκήσεων στήθους (50) σε γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της δεξιάς ράβδου ασκήσεων στήθους (7).
- 2) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τροχαλία (71) στο περιστροφικό στήριγμα (12) του εμπρός κάθετου σκελετού (3) στερεώνοντάς την με βίδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).
- 3) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (71) με γωνιακή διπλή βάση τροχαλιών (11) και 2 καλύμματα τροχαλιών (46), στερεώνοντάς τα με αλινόβιδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).
- 4) Τώρα ακολουθήστε την αντίθετη κατεύθυνση, δηλαδή πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε τροχαλία (71) στο άλλο περιστροφικό στήριγμα (12) με βίδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).
- 5) Τέλος, πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και περάστε την άκρη του στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της αριστερής ράβδου ασκήσεων στήθους (8).



Βήμα 14

- 1) Πάρτε το κάτω συρματόσχοινο με μπίλια (51) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος της βάσης εκτάσεων ποδιών (15). Τοποθετήστε μία τροχαλία (71) επάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (30), 2 τριβείς (62) και παξιμάδι (42).
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (71) πάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (29), 2 τριβείς (63) και παξιμάδι (42).
- 3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (71) στην υποδοχή που υπάρχει κάτω από την κυρίως βάση (1) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (31), συγκρατητή συρματόσχοινο (22), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).
- 4) Στο «Βήμα 13», 3ο στάδιο είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή για να βιδώσετε άλλη τροχαλία. Εκεί λοιπόν βιδώστε την τέταρτη τροχαλία (71), με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, τοποθετώντας και καλύμματα (46), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42) (βλέπε τετράγωνο ένθετο σχήμα).
- 5) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (71) στην υποδοχή που υπάρχει στο πίσω μέρος της κυρίως βάσης (1) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (32), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42).
- 6) Στο «Βήμα 12», 4ο στάδιο είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται ψηλά. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή στην οποία θα βιδώσετε την άκρη του συρματόσχοινο χρησιμοποιώντας βίδα (33), 2 ροδέλες (41) και παξιμάδι (42) (βλέπε στρογγυλό ένθετο σχήμα). ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπάρχουν πολλές τρύπες για να βιδώσετε την τροχαλία αυτή. Επιλέξτε αυτήν που θα δώσει σωστό τέντωμα στα συρματόσχοινα. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίζετε το τέντωμα των συρματόσχοινων.

Βήμα 15



- 1) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων (23) στο κάτω συρματοσχοίνο χρησιμοποιώντας αλυσίδα (47) και γάντζους (35). Εναλλακτικά, αντί για τη μπάρα μπορείτε να συνδέσετε ιμάντα ασκήσεων ποδιών (76).
 - 2) Τοποθετήστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (14) στους γάντζους στο εμπρός-άνω μέρος του σκελετού. Για να τη χρησιμοποιήσετε, συνδέστε την στο άνω συρματοσχοίνο με την αλυσίδα (47) και του γάντζους (35).
 - 3) Στερεώστε 2 χερούλια (77) στις ράβδους ασκήσεων στήθους (7 & 8) με βίδες (34) και ροδέλες (41).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (66, 67, 78 & 79)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

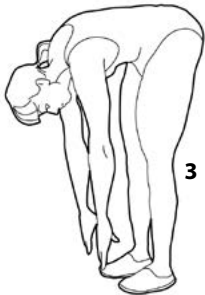
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



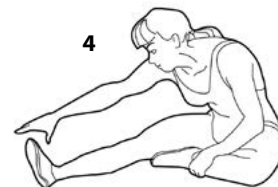
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: 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.



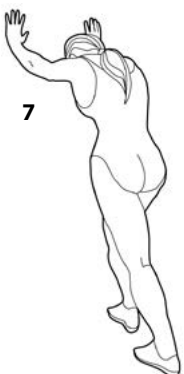
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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

ISO 9001
BUREAU VERITAS
certification

in conformity with the
alternative pricing
management system

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