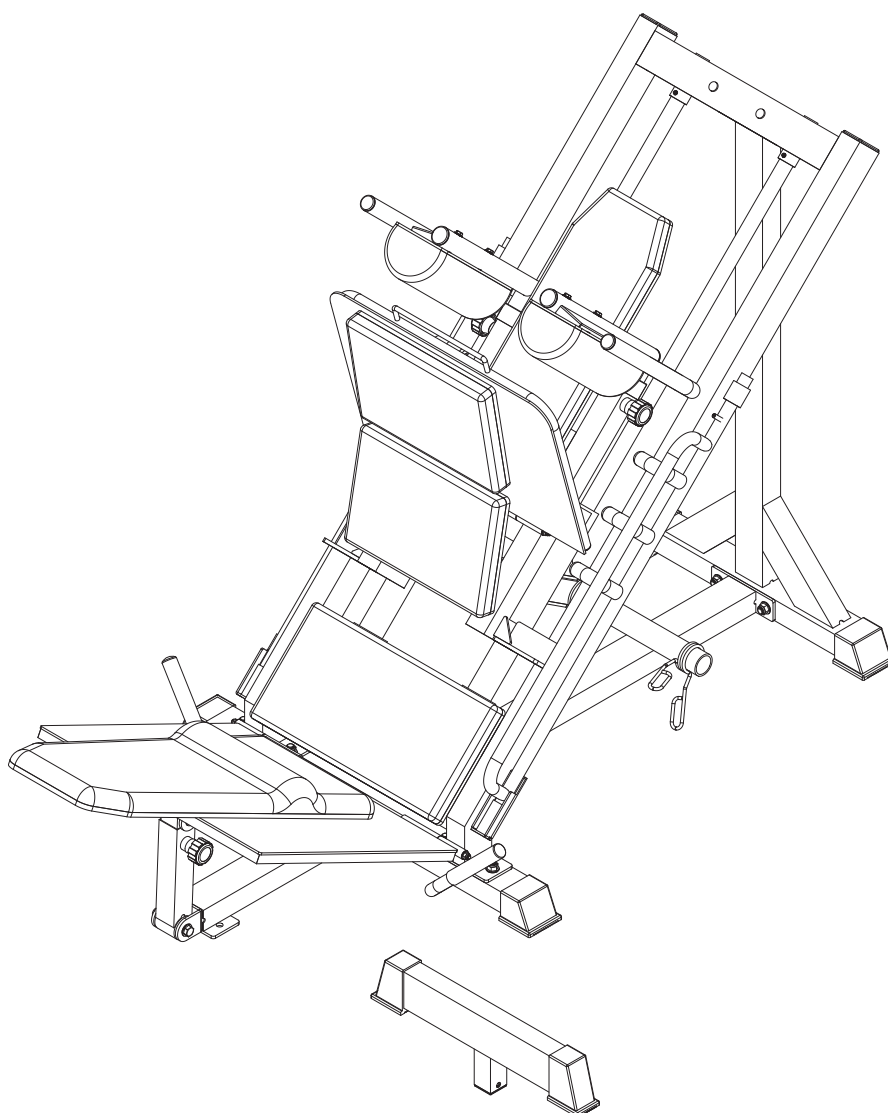


F660

(Linear Bearing Hip Sled)

.....

44715



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

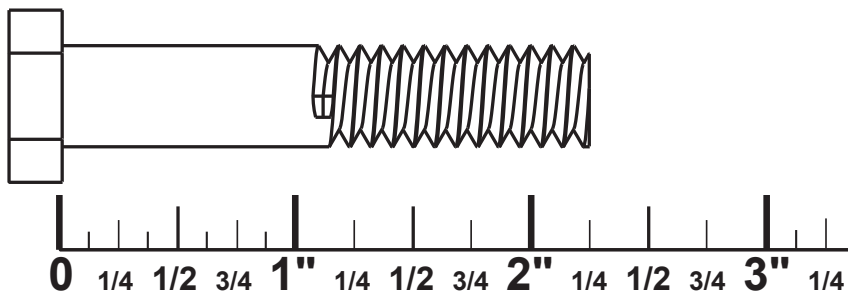
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ # 44715

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

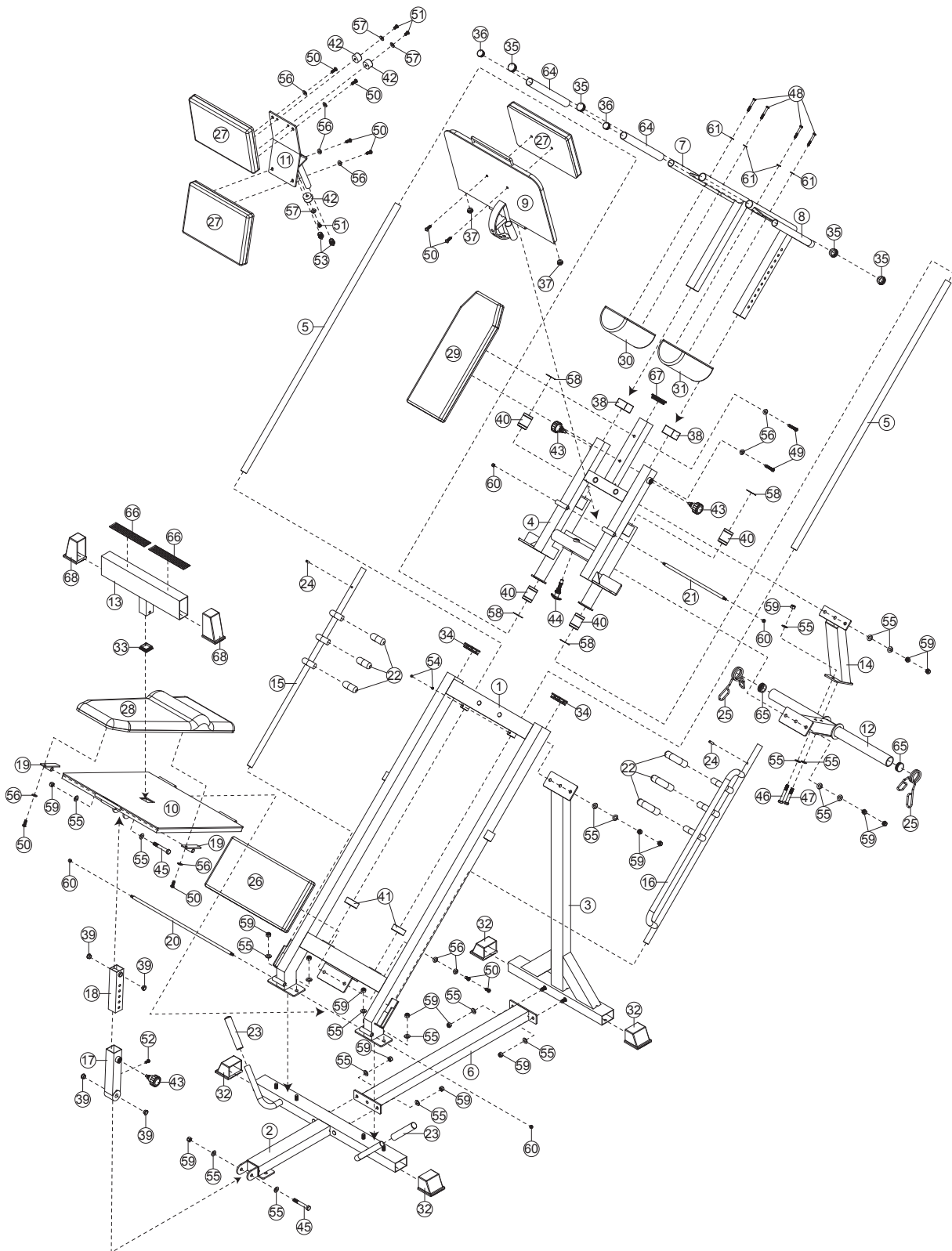
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
3. Το όργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
4. 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.
5. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
6. 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").
7. Κρατήστε μακριά από το όργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
8. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
9. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το όργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
11. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα / Μην το χρησιμοποιείται 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.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Μην σφίξτε από την αρχή όλες τις βίδες για ευκολότερη συναρμολόγηση.
2. Η συνεργασία 2 ανθρώπων είναι απαραίτητη για τη συναρμολόγηση του οργάνου αυτού.
3. Λιπάνετε τους οδηγούς των πλακών βαρών με σιλικόνη.
4. Τοποθετήστε προσεκτικά τα καπάκια χρησιμοποιώντας λαστιχένια ματσόλα.
5. Χάρακες για τυχόν μετρήσεις βρίσκονται στο κάτω μέρος των περισσότερων σελίδων.
6. Όταν μετράτε βίδες, να μετράτε μόνο το σώμα, μην περιλαμβάνετε το κεφάλι. Για παράδειγμα, η κατωτέρω είναι βίδα 2-1/4".

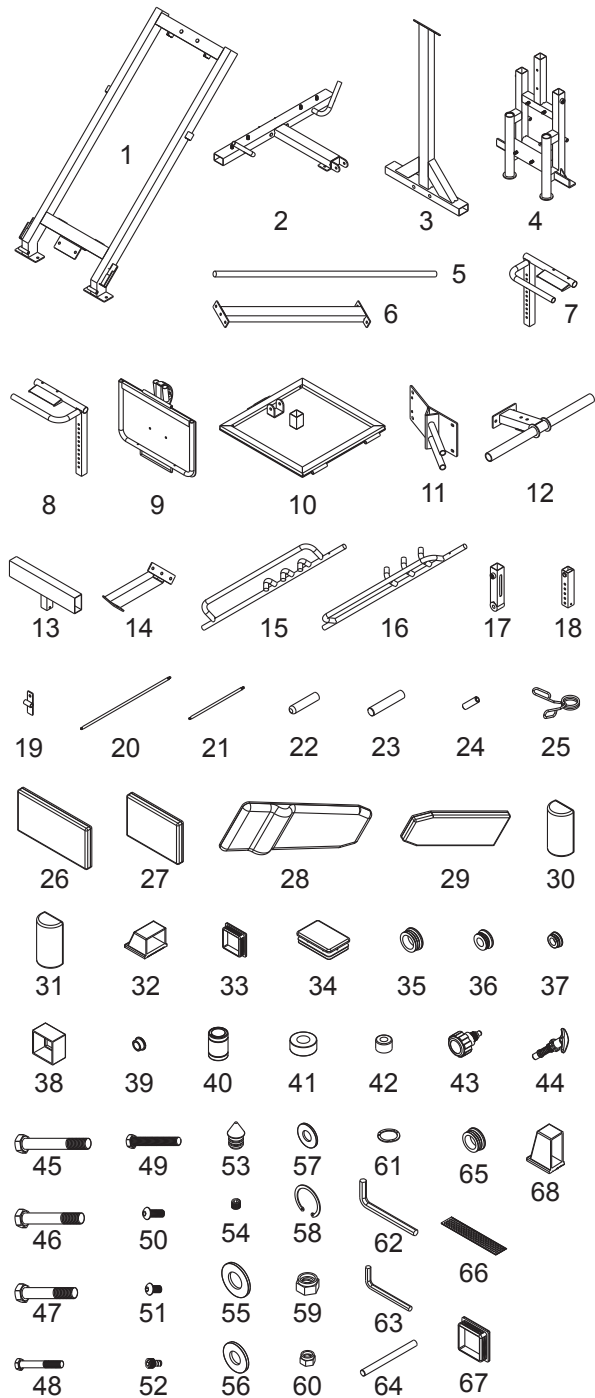


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Εμπρός σταθεροποιητής
3	1	Πίσω ορθοστάτης
4	1	Βάση κύλισης
5	2	Οδηγός
6	1	Σύνδεσμος βάσης
7	1	Δεξιό στήριγμα ώμου
8	1	Αριστερό στήριγμα ώμου
9	1	Πλάκα ασκήσεων ποδιών
10	1	Βάση ποδιών
11	1	Βάση μαξιλαριών γοφών
12	1	Υποδοχέας δίσκων
13	1	Στήριγμα για ασκήσεις γαμπών
14	1	Στήριγμα υποδοχέα δίσκων
15	1	Δεξί στοπ ασφαλείας
16	1	Αριστερό στοπ ασφαλείας
17	1	Μανίκι ρυθμιστή βάσης ποδιών
18	1	Εσωτερικός σωλήνας ρυθμιστή βάσης ποδιών
19	2	Μεντεσές
20	1	Άξονας βάσης ποδιών
21	1	Άξονας βάσης ασκήσεων ποδιών
22	6	Πλαστικό καπάκι
23	2	Χειρολαβή
24	2	Πείρος 8mm
25	2	Κολάρο μανταλάκι
26	1	Μαξιλάρι καθίσματος
27	3	Μαξιλάρια γοφών και πλάτης
28	1	Μαξιλάρι στηρίγματος πλάτης
29	1	Μαξιλάρι πλάτης
30	1	Δεξί μαξιλάρι ώμου
31	1	Αριστερό μαξιλάρι ώμου
32	4	Καπάκι 50x75mm
33	1	Τετράγωνο καπάκι 45x45mm
34	2	Καπάκι 75x50mm
35	4	Στρογγυλό καπάκι 38mm
36	2	Στρογγυλό καπάκι 31mm
37	2	Στρογγυλό καπάκι 25mm
38	2	Πλαστικό μανίκι 50x55mm
39	4	Τριβέας 1/2"x18mm
40	4	Γραμμικά ρουλεμάν
41	2	Λαστιχένια δαχτυλίδια
42	3	Πλαστικά κολάρα
43	3	Ρυθμιστικό πόμολο με ελατήριο
44	1	Πείρος με ελατήριο
45	2	Βίδα 1/2"x3-1/2"
46	1	Βίδα 1/2"x3-1/4"
47	1	Βίδα 1/2"x3"
48	4	Βίδα 5/16"x2-1/4"
49	2	Βίδα 3/8"x2-3/4"
50	10	Αλενόβιδα 3/8"x1"
51	3	Αλενόβιδα 3/8"x1/2"
52	1	Αλενόβιδα
53	2	Βίδα M8x30mm
54	2	Βίδα 5/16"x1/4"
55	21	Ροδέλα 1/2"
56	10	Ροδέλα 3/8" (μεγαλύτερη)
57	3	Ροδέλα 3/8" (μικρότερη)
58	4	Δακτύλιος συγκράτησης



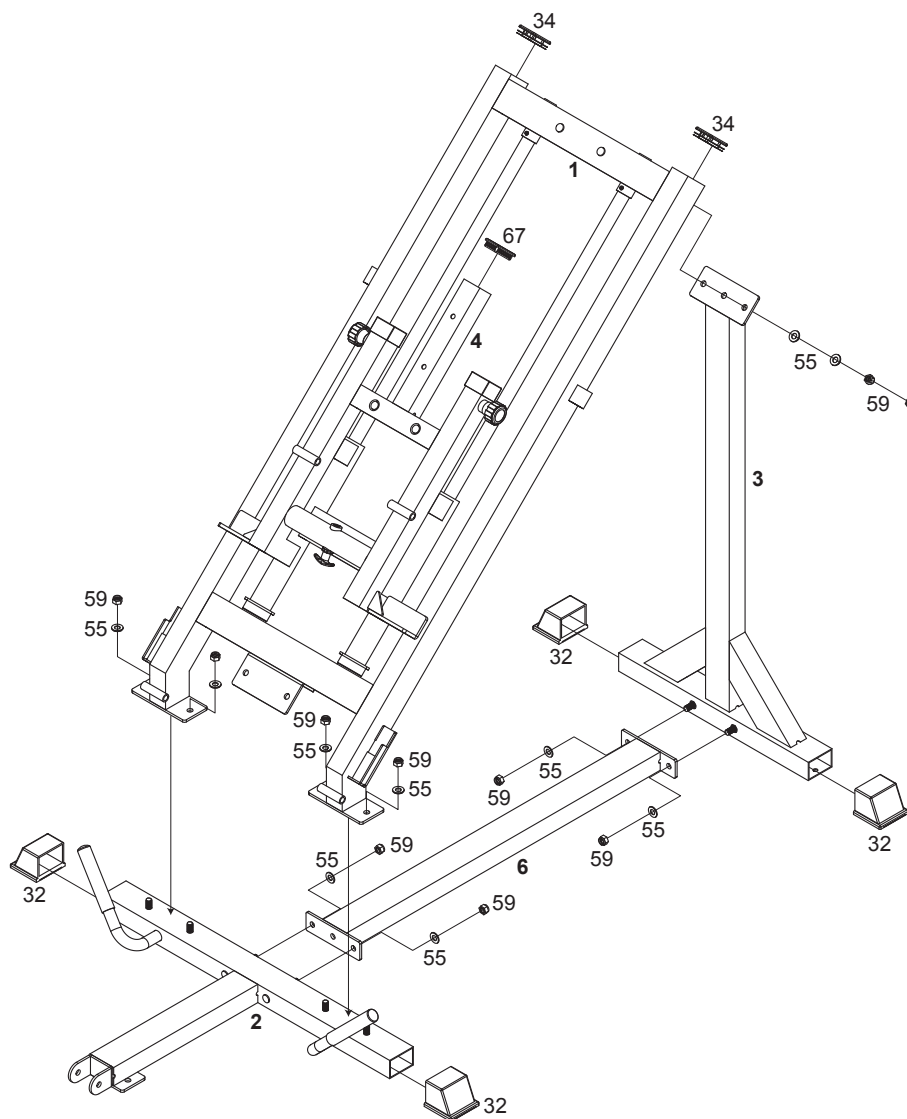
#	Τμχ.	Περιγραφή
59	17	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"
60	4	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"
61	4	Γκρόβερ 5/16"
62	1	Αλενόκλειδο 6mm
63	1	Αλενόκλειδο 3mm
64	2	Αφρώδες προστατευτικό
65	2	Στρογγυλό καπάκι 42mm
66	2	Αντιολισθητική επιφάνεια
67	1	Τετράγωνο καπάκι 50x50mm
68	2	Καπάκι 75x50mm

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε καμία βίδα/παξιμάδι πριν το δείτε να αναφέρεται στις παρούσες οδηγίες.

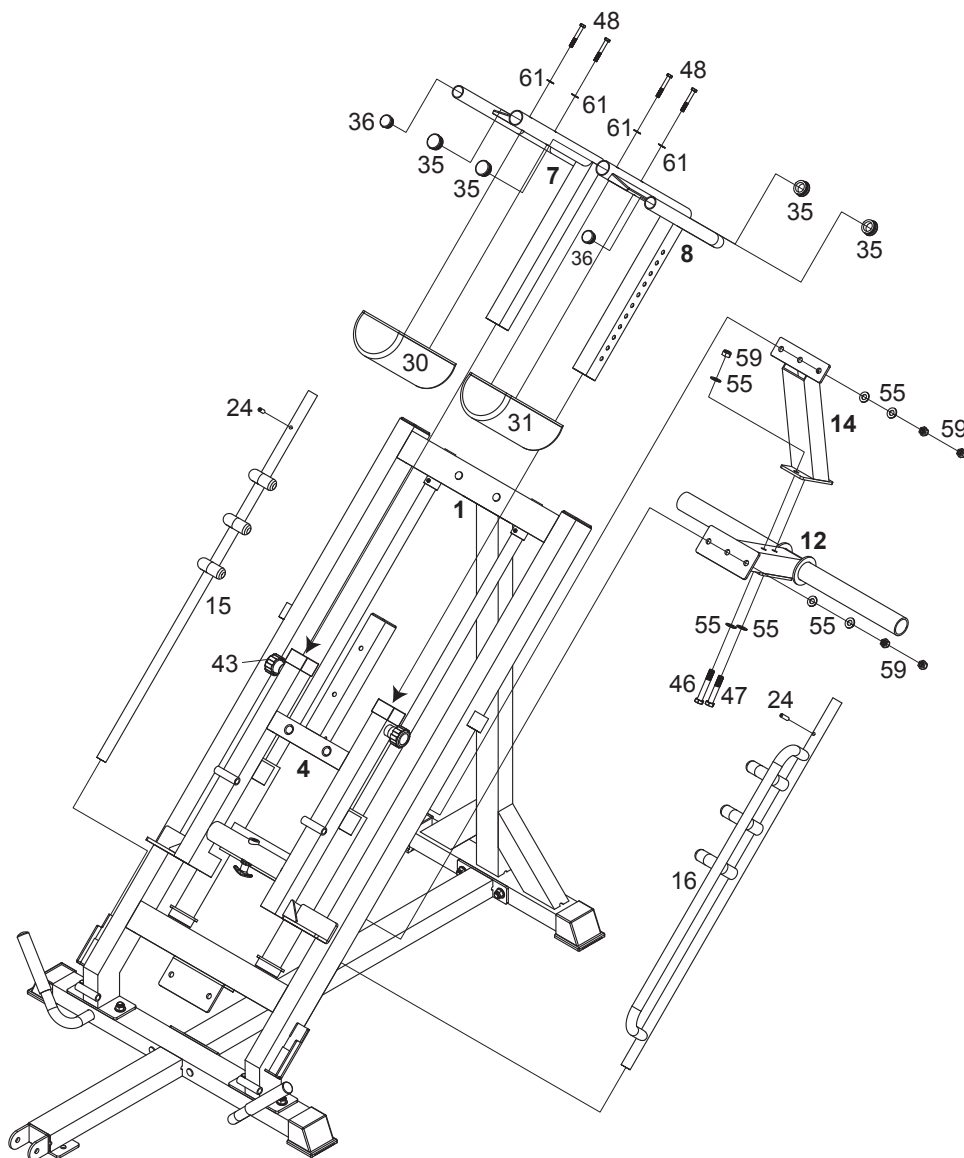
ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός

- 1) Συνδέστε το σύνδεσμο βάσης (6) στις βίδες που είναι κολλημένες στον εμπρός σταθεροποιητή (2) με ροδέλες (55) και παξιμάδια (59).
- 2) Συνδέστε το σύνδεσμο βάσης (6) στις βίδες που είναι κολλημένες στον πίσω ορθοστάτη (3) με ροδέλες (55) και παξιμάδια (59). Έπειτα, τοποθετήστε καπάκια (32) στα άκρα του εμπρός σταθεροποιητή (2) και του πίσω ορθοστάτη (3).
- 3) Συνδέστε τον προσυναρμολογημένο κυρίως σκελετό (1) στις βίδες που είναι κολλημένες στον εμπρός σταθεροποιητή (2) με ροδέλες (55) και παξιμάδια (59). Συνδέστε τον πίσω ορθοστάτη (3) στις βίδες που είναι κολλημένες στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1) με ροδέλες (55) και παξιμάδια (59). Τοποθετήστε καπάκια (34) στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1).
- 4) Τοποθετήστε καπάκι (67) στη βάση κύλισης.



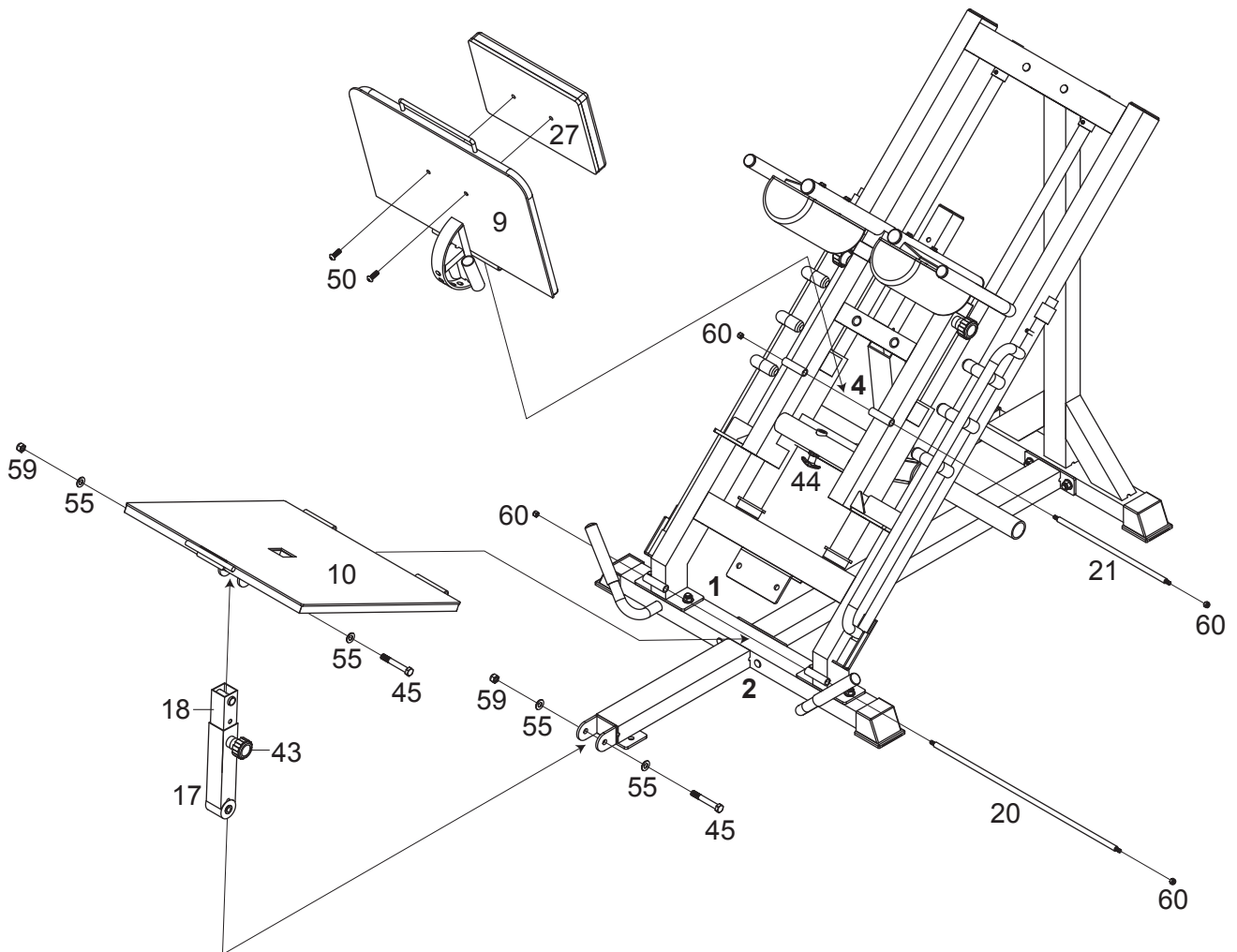
ΒΗΜΑ 2: Στηρίγματα ώμου, στοπ ασφαλείας και υποδοχέα δίσκων

- 1) Συνδέστε το στηρίγμα υποδοχέα δίσκων (14) στον υποδοχέα δίσκων (12) με βίδες (46 & 47), ροδέλες 55) και παξιμάδι (59).
- 2) Τοποθετήστε το σετ που μόλις συνδέσατε στις βίδες που είναι κολλημένες στο κάτω μέρος της βάσης κύλισης (4) και στερεώστε το με ροδέλες (55) και παξιμάδια (59).
- 3) Εισάγετε την άνω άκρη των στοπ ασφαλείας (15 & 16) στις υποδοχές στο άνω εξωτερικό μέρος τους κυρίως σκελετού (1) και μετά σπρώξτε τα στοπ να κατέβουν μέσα στις υποδοχές στο κάτω εξωτερικό μέρος του κυρίως σκελετού (1). Βεβαιωθείτε ότι τα στοπ ασφαλείας (15 & 16) περιστρέφονται και μετακινούνται ελεύθερα. Εισάγετε πείρους (24) στις τρύπες στο επάνω μέρος των στοπ ασφαλείας (15 & 16) και χτυπήστε τους με σφυρί για να μπουν εντελώς μέσα.
- 4) Τοποθετήστε καπάκια (35) στα άκρα των στηριγμάτων ώμου (7 & 8) και άλλα καπάκια (36) στις λαβές των στηριγμάτων ώμου (7 & 8).
- 5) Τραβήξτε προς τα έξω τα ρυθμιστικά πόμολα (43) στα πλάγια της βάσης κύλισης (4) και εισάγετε τα στηρίγματα ώμου (7 & 8). Συνδεστε τα μαξιλάρια ώμου (30 & 31) στα στηρίγματα ώμου (7 & 8) με βίδες (48) και ροδέλες (61).



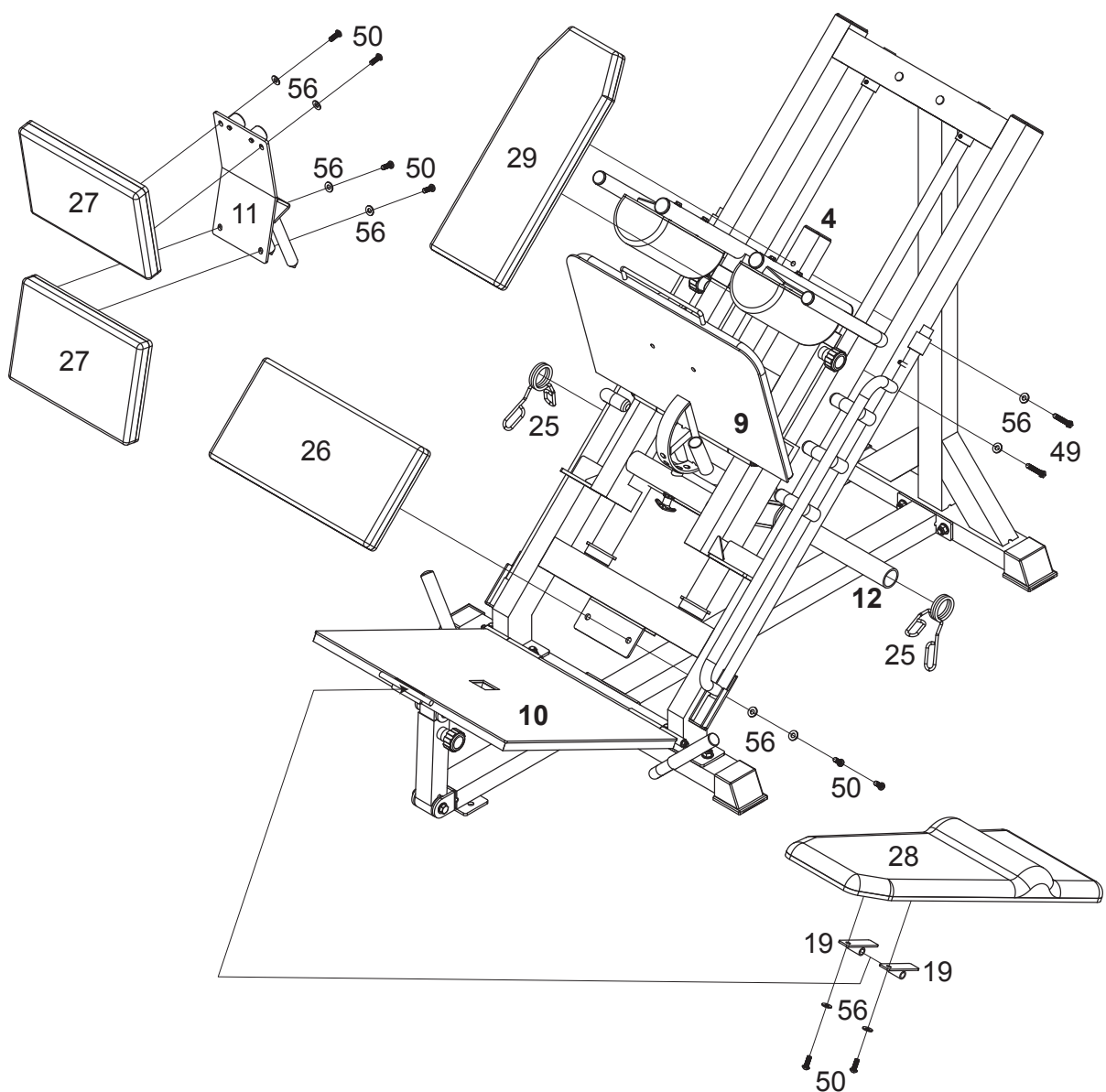
ΒΗΜΑ 3: Πλάκα ασκήσεων ποδιών και βάση ποδιών

- 1) Συνδέστε την κάτω πλευρά της βάσης ποδιών (10) στον κυρίως σκελετό (1) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας τον άξονα βάσης ποδιών (20). Βιδώστε ένα παξιμάδι (60) σε κάθε άκρο του άξονα (20).
- 2) Τραβήξτε το πόμολο (43) του μανικιού του ρυθμιστή βάσης ποδιών (17) και εισάγετε τον εσωτερικό σωλήνα του (18). Συνδέστε το μανίκι (17) στον εμπρός σταθεροποιητή (2) με βίδα (45), ροδέλες (55) και παξιμάδι (59).
- 3) Συνδέστε τον εσωτερικό σωλήνα του ρυθμιστή βάσης ποδιών (18) στη βάση ποδιών (10) με βίδα (45), ροδέλες (55) και παξιμάδι (59).
- 4) Συνδέστε μαξιλάρι (27) στην πλάκα ασκήσεων ποδιών (9) με βίδες (50). Συνδέστε την πλάκα άσκησης ποδιών (9) στη βάση κύλισης (4) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας τον άξονα βάσης ασκήσεων ποδιών (21). Βιδώστε ένα παξιμάδι (60) σε κάθε άκρο του άξονα (21). Τραβήξτε τον πείρο (44) στη βάση κύλισης (4) για να ρυθμίσετε την κλίση της πλάκας ασκήσεων ποδιών (9).



ΒΗΜΑ 4: Πλάτη

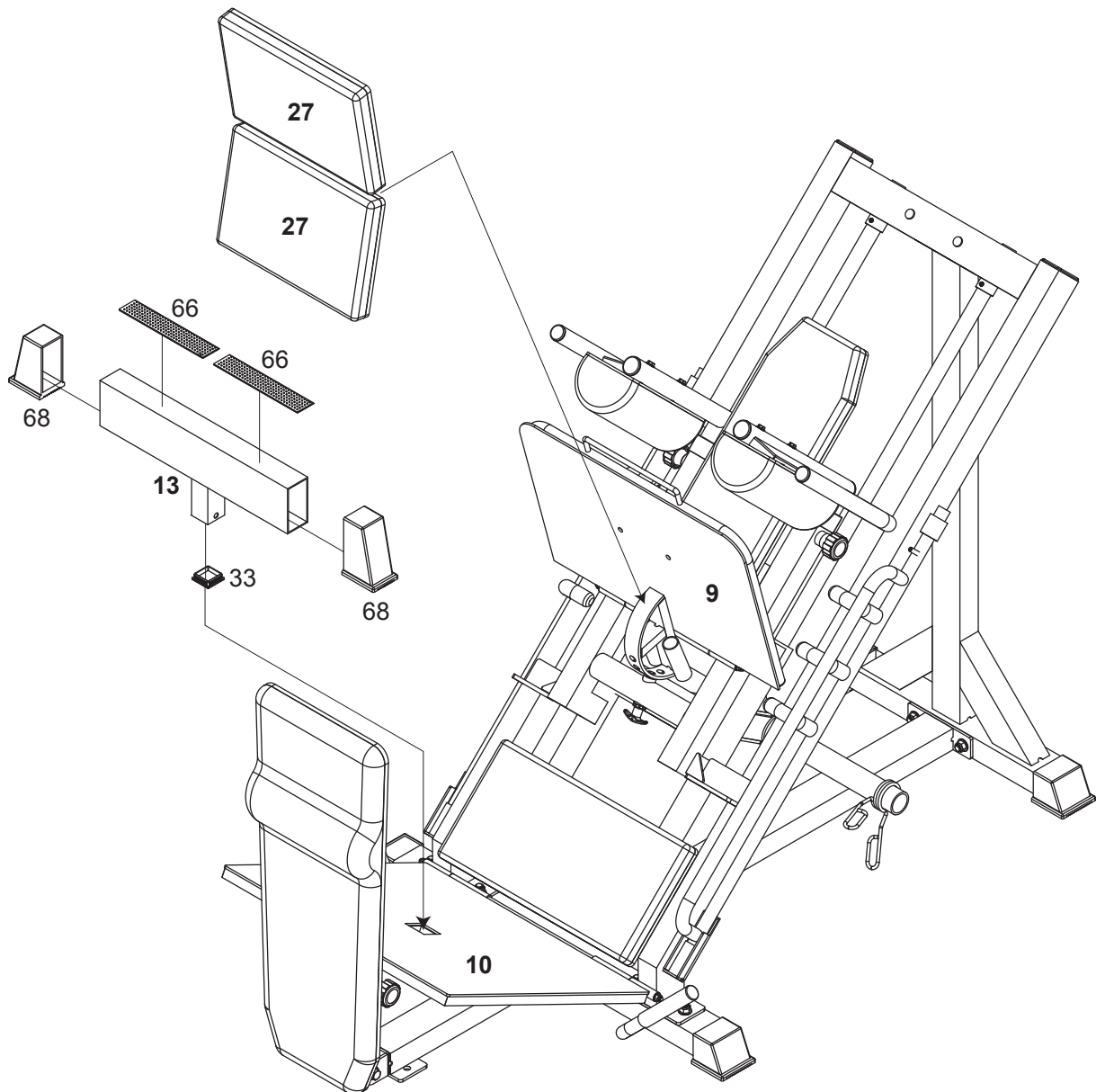
- 1) Στρέψτε την πλάκα ασκήσεων ποδιών (9) στην ευθεία θέση και μετά συνδέστε το μαξιλάρι πλάτης (29) στη βάση κύλισης (4) με βίδες (49) και ροδέλες (56).
- 2) Συνδέστε δύο μαξιλάρια (27) στη βάση μαξιλαριών γοφών (11) με βίδες (50) και ροδέλες (56).
- 3) Περάστε μεντεσέδες (19) στους δύο μικρούς άξονες που είναι κολλημένοι στο επάνω μέρος της βάσης ποδιών (10) και έπειτα συνδέστε το μαξιλάρι στηρίγματος πλάτης (28) στους μεντεσέδες (19) με βίδες (50) και ροδέλες (56).
- 4) Τοποθετήστε τα κολάρα (25) στον υποδοχέα δίσκων (12).



ΒΗΜΑ 5: Στήριγμα για ασκήσεις γαμπών

- 1) Τοποθετήστε τα αντιολισθητικά (66) στο στήριγμα για ασκήσεις γαμπών (13). Τοποθετήστε καπάκια (33 & 68) στα άκρα του στηρίγματος (13). Για να ασκηθείτε, τοποθετήστε το σετ στην τρύπα της βάσης ποδιών (10).
- 2) Συνδέστε το σετ βάσης και μαξιλαριών (27) στην υποδοχή στην πλάκα ασκήσεων ποδιών (9).

Ελέγξτε όλες τις βίδες και τα παξιμάδια και σφίξτε τα καλά.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

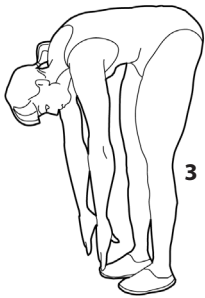
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεων σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



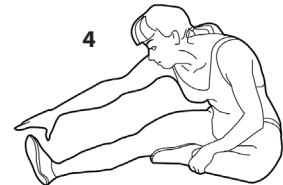
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



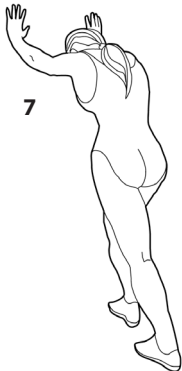
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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/>