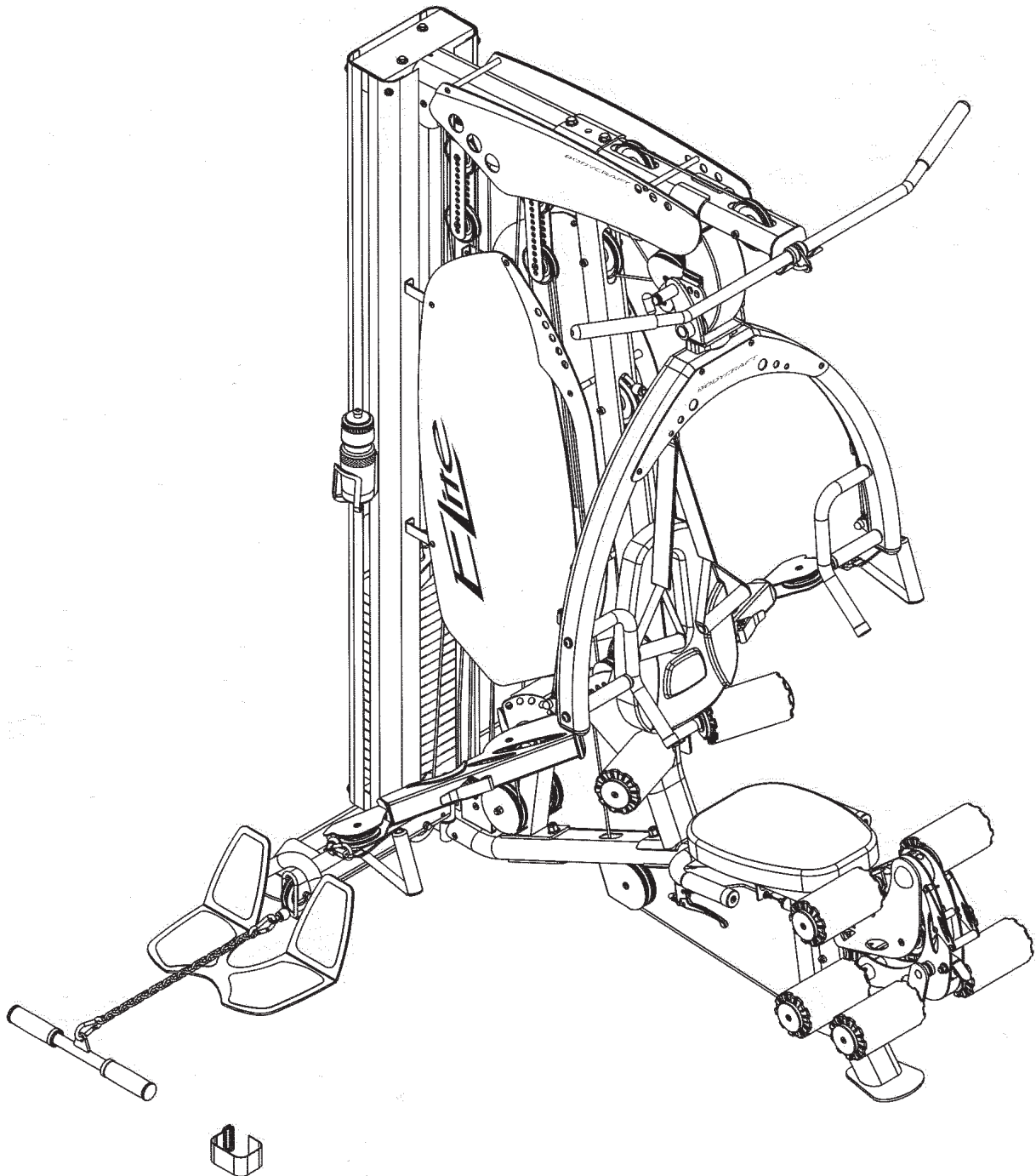


BodyCraft

Elite

44723



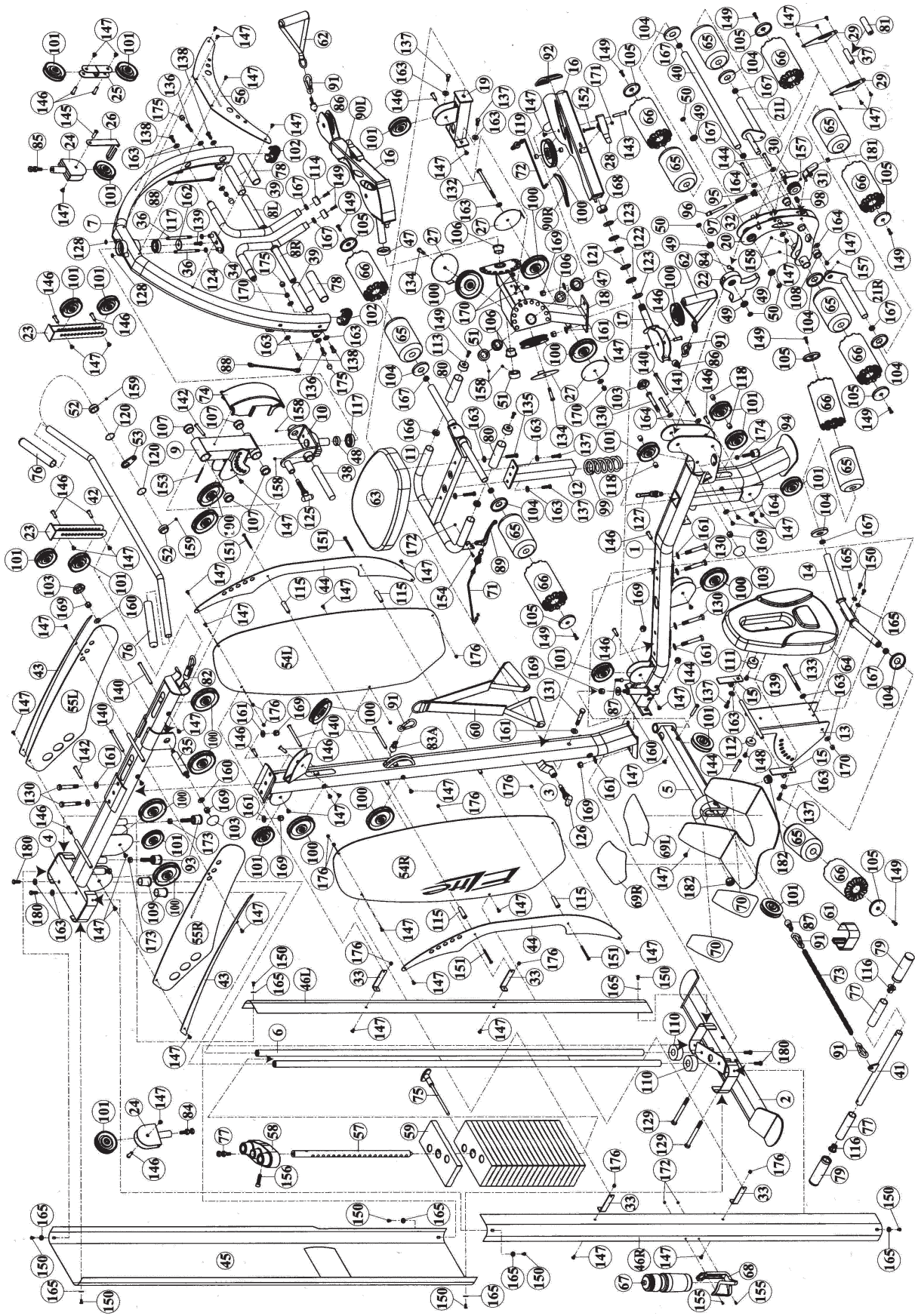
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 44723

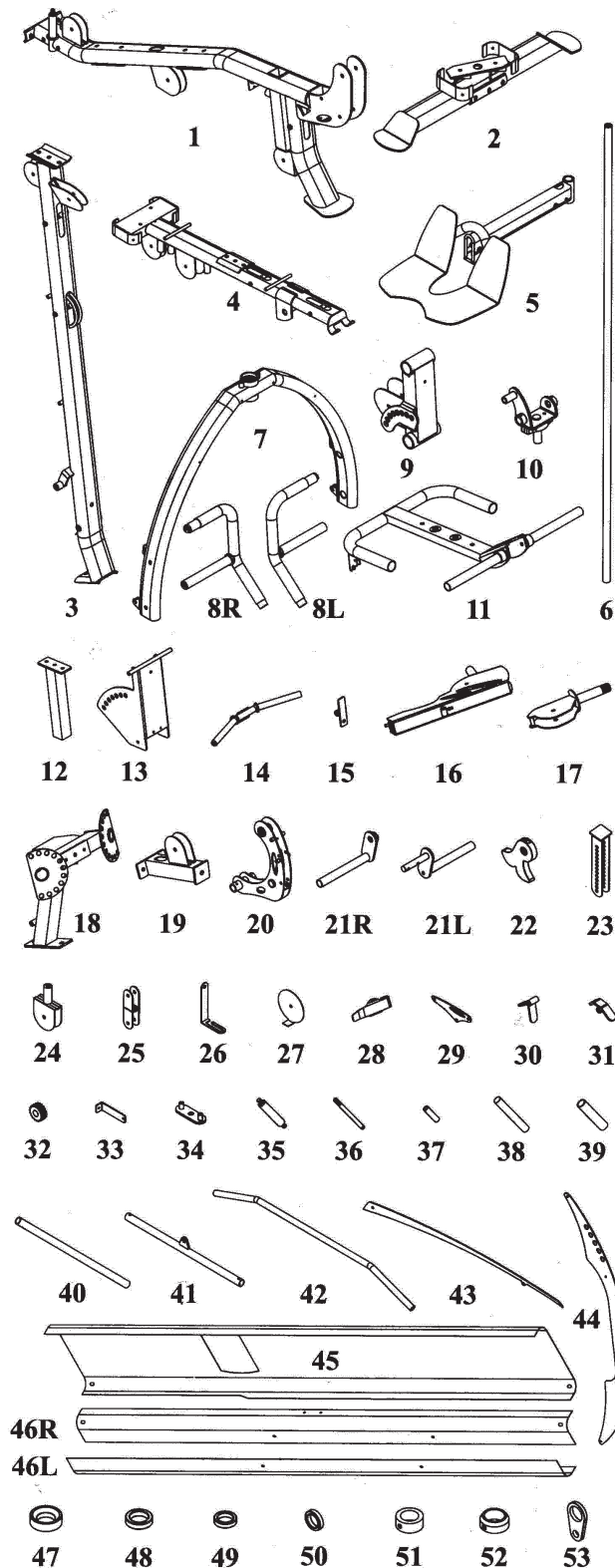
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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 χρησιμοποιείται 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.

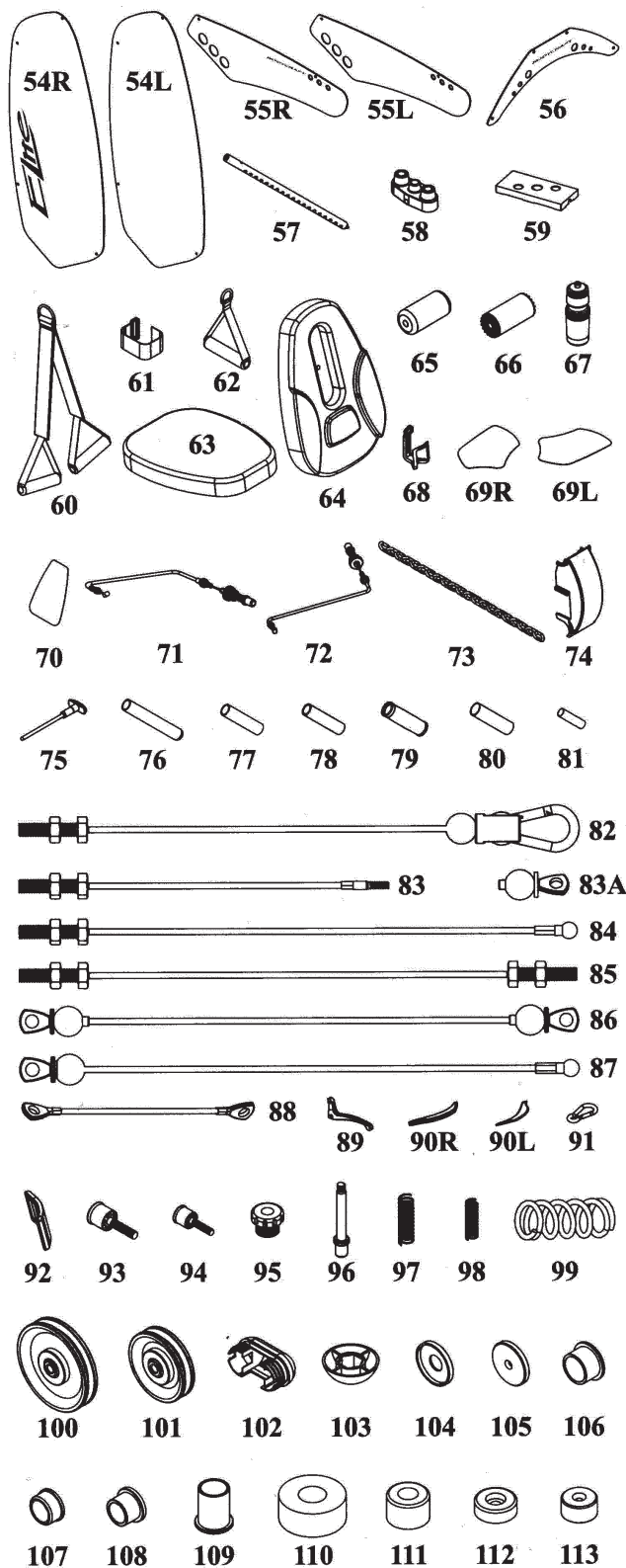
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



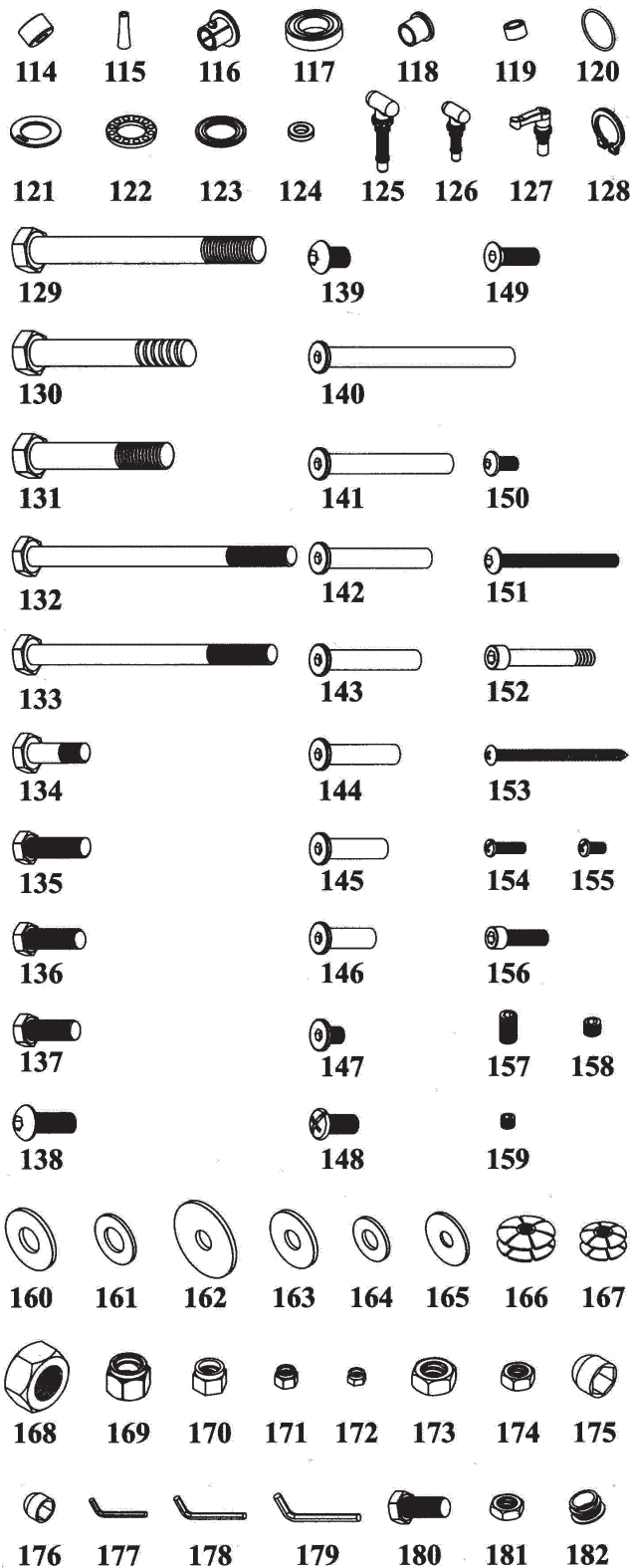
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Πίσω σταθεροποιητής
3	1	Εμπρός ορθοστάτης
4	1	Επάνω σκελετός
5	1	Συνδετικό ποδιού
6	2	Μπάρα οδηγός
7	1	Μπράτσα πίεσης
8R	1	Δεξιά λαβή μπράτσων πίεσης
8L	1	Αριστερή λαβή μπράτσων πίεσης
9	1	Βάση μπράτσων πίεσης
10	1	Περιστροφέας βάσης μπράτσων (συναρμολογημένος)
11	1	Χερούλια καθίσματος
12	1	Βάση καθίσματος
13	1	Ρυθμιστής πλάτης
14	1	Μπάρα ποδιών
15	2	Μεταλλικός μεντεσές
16	2	Μπράτσο
17	2	Στροφέας συρματοσχοιού
18	1	Βάση μπράτσων
19	1	Σύνδεσμος μπράτσων
20	1	Εξάρτημα ασκήσεων τετρακεφάλων (συναρμολογημένο)
21R	1	Δεξί μπράτσο εξαρτήματος τετρακεφάλων
21L	1	Αριστερό μπράτσο εξαρτήματος τετρακεφάλων
22	1	Εξάρτημα εκτάσεως ποδιών
23	2	Ρυθμιζόμενη βάση τροχαλίας
24	2	Βάση μονής τροχαλίας
25	1	Βάση διπλής τροχαλίας
26	1	Οδηγός συρματοσχοιού
27	4	Οδηγός τροχαλίας
28	2	Μοχλός μπράτσων
29	2	Βάση χερουλιού (συναρμολογημένη)
30	1	Άξονας (συναρμολογημένος)
31	1	Μοχλός χερουλιού (συναρμολογημένος)
32	1	Οδοντωτός τροχός
33	4	Έλασμα σχήματος "L"
34	1	Πλάκα κλειδώματος (συναρμολογημένη)
35	1	Άξονας
36	2	Άξονάκι με σπείρωμα (συναρμολογημένος)
37	1	Άξονας πλάκας χερουλιού (συναρμολογημένος)
38	1	Άξονας μπράτσων πίεσης
39	2	Άξονας χερουλιού μπράτσων πίεσης (συναρμολογημένος)
40	1	Άξονας αφρωδών προστατευτικών
41	1	Μπάρα έλξης
42	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης
43	2	Άκρο επάνω διακοσμητικό
44	2	Λεπτό ακρυλικό διακοσμητικό
45	1	Κάλυμμα βαρών
46R	1	Δεξί κάλυμμα
46L	1	Αριστερό κάλυμμα
47	2	Σιδερένιος αποστάτης
48	1	Σιδερένιος αποστάτης (συναρμολογημένος)
49	4	Ρουλεμάν (συναρμολογημένο)
50	4	Σιδερένιος αποστάτης (συναρμολογημένος)
51	2	Κολάρο (συναρμολογημένο)
52	2	Πλάκα (συναρμολογημένη)
53	1	Κολάρο άξονα (συναρμολογημένο)



#	Τμχ.	Περιγραφή
54R	1	Δεξί ακρυλικό διακοσμητικό
54L	1	Αριστερό ακρυλικό διακοσμητικό
55R	1	Δεξί επάνω διακοσμητικό
55L	1	Αριστερό επάνω διακοσμητικό
56	1	Διακοσμητικό μπράτσων πίεσης
57	1	Επιλογέας
58	1	Επάνω πλάκα
59	19	Πλάκα βάρους
60	1	Χάμουρα κοιλακιών
61	1	Ιμάντας αστραγάλου
62	2	Χειρολαβή
63	1	Κάθισμα
64	1	Πλάτη
65	8	Αφρώδες προστατευτικό
66	8	Κάλυμμα αφρώδους προστατευτικού (συναρμολογημένο)
67	1	Μπουκάλι νερού
68	1	Βάση μπουκαλιού
69R	1	Δεξί αντιολισθητικό (συναρμολογημένο)
69L	1	Αριστερό αντιολισθητικό (συναρμολογημένο)
70	2	Αντιολισθητικό (συναρμολογημένο)
71	1	Μακρύ συρματόσχοινο σύμπλεξης (συναρμολογημένο)
72	2	Κοντό συρματόσχοινο σύμπλεξης (συναρμολογημένο)
73	1	Αλυσίδα
74	1	Πλαστικό κάλυμμα
75	1	Επιλογέας
76	2	1" x 200mm χειρολαβή (συναρμολογημένη)
77	2	1-1/4" x 140mm χειρολαβή (συναρμολογημένη)
78	2	1-1/4" x 145mm χειρολαβή (συναρμολογημένη)
79	2	1-1/4" χειρολαβή (συναρμολογημένη)
80	2	1" x 120mm χειρολαβή (συναρμολογημένη)
81	1	Λαστιχένιο υποστήριγμα (συναρμολογημένο)
82	1	Επάνω συρματόσχοινο
83	1	Συρματόσχοινο κοιλακιών
83A	1	Αφαιρούμενο άκρο συρματόσχοινο (συναρμολογημένο)
84	1	Συρματόσχοινο τετρακεφάλων ποδιών
85	1	Συνδετικό συρματόσχοινο
86	1	Συρματόσχοινο μπράτσων
87	2	Κάτω συρματόσχοινο
88	1	Συνδετικό συρματόσχοινο (συναρμολογημένο)
89	1	Λεβιές συρματόσχοινο (συναρμολογημένος)
90R	1	Δεξί άκρο μπράτσου (συναρμολογημένο)
90L	1	Αριστερό άκρο μπράτσου (συναρμολογημένο)
91	5	Κλιπσάκι
92	2	Καπάκι (συναρμολογημένο)
93	2	1/2" λαστιχένιο στοπ (συναρμολογημένο)
94	1	3/8" λαστιχένιο στοπ (συναρμολογημένο)
95	1	Παξιμάδι (συναρμολογημένο)
96	1	Πείρος (συναρμολογημένος)
97	1	Μεγάλο ελατήριο (συναρμολογημένο)
98	1	Μικρό ελατήριο (συναρμολογημένο)
99	1	Ελατήριο καθίσματος
100	18	Τροχαλία 114mm
101	18	Τροχαλία 90mm
102	2	40 x 80mm οβάλ καπάκι
103	4	1/2" καπάκι παξιμαδιού
104	8	Πλαστικό καπάκι
105	8	Αλουμινένιο καπάκι
106	4	Τριβέας 1" (συναρμολογημένος)
107	4	Τριβέας 1" (συναρμολογημένος)
108	2	Τριβέας 3/4" (συναρμολογημένος)
109	2	Οδηγός 1"
110	2	Λαστιχένιο στοπ
111	1	Στοπ 1/2" (συναρμολογημένο)
112	1	Στοπ 1/2" (συναρμολογημένο)
113	2	Στοπ καθίσματος (συναρμολογημένο)



#	Τμχ.	Περιγραφή
114	2	Στοπ (συναρμολογημένο)
115	4	Πλαστικά καρφιά
116	2	1" καπάκι σχήματος "T" (συναρμολογημένο)
117	2	Ρουλεμάν (συναρμολογημένο)
118	4	Αποστάτης για τον κύριο σκελετό
119	4	Αποστάτης για τα μπράτσα (συναρμολογημένος)
120	2	Λαστιχάκι (συναρμολογημένο)
121	4	Βάση ρουλεμάν (συναρμολογημένη)
122	4	Ρουλεμάν (συναρμολογημένο)
123	4	Καπάκι ρουλεμάν (συναρμολογημένος)
124	2	Μαγνήτης (συναρμολογημένος)
125	1	Μακρύ πόμολο (συναρμολογημένο)
126	1	Κοντό πόμολο
127	1	Πόμολο βιδωτό
128	2	Κλιπσάκι (συναρμολογημένο)
129	2	Βίδα 1/2" x 5"
130	7	Βίδα 1/2" x 3-1/4"
131	1	Βίδα 1/2" x 2-3/4"
132	1	Βίδα 3/8" x 5-3/4"
133	1	Βίδα 3/8" x 5-1/4"
134	2	Βίδα 3/8" x 1-3/4"
135	2	Βίδα 3/8" x 1-3/4" (συναρμολογημένη)
136	2	Βίδα 3/8" x 1-1/4"
137	6	Βίδα 3/8" x 1"
138	4	Αλενόβιδα 3/8" x 1" (συναρμολογημένη)
139	2	Αλενόβιδα 3/8" x 3/4" (συναρμολογημένη)
140	5	Μπουλόνι 3/8" x 109,5L
141	2	Μπουλόνι 3/8" x 75L
142	2	Μπουλόνι 3/8" x 55L
143	2	Μπουλόνι 3/8" x 51L
144	4	Μπουλόνι 3/8" x 45L
145	1	Μπουλόνι 3/8" x 33,5L
146	16	Μπουλόνι 3/8" x 30,5L
147	57	Βίδα M6 x 12L
148	1	Βίδα 3/8" x 5/8" (συναρμολογημένη)
149	12	Βίδα 5/16" x 1-1/4"
150	10	Βίδα 5/16" x 1/2"
151	4	Βίδα M6 x 70L
152	2	Βίδα M6 x 45L (συναρμολογημένη)
153	1	Βίδα M5 x 2-1/2"
154	1	Βίδα M5 x 18L (συναρμολογημένη)
155	2	Βίδα M5 x 12L
156	1	Βίδα
157	2	Βίδα εσωτερική ασφαλείας 5/16" x 1/2"
158	6	Βίδα εσωτερική ασφαλείας 5/16" x 1/4"
159	2	Βίδα εσωτερική ασφαλείας M6 x 6L (συναρμολογημένη)
160	3	Μεγάλη ροδέλα 1/2"
161	12	Μικρή ροδέλα 1/2"
162	1	Ροδέλα 3/8" (Ø35)
163	22	Ροδέλα 3/8" (Ø23)
164	8	Ροδέλα 3/8" (Ø21)
165	10	Ροδέλα 5/16"
166	2	Παξιμάδι 1-1/4" (συναρμολογημένο)
167	10	Παξιμάδι 1" (συναρμολογημένο)
168	1	Παξιμάδι 24mm (συναρμολογημένο)
169	11	Παξιμάδι νάιλον 1/2"
170	6	Παξιμάδι νάιλον 3/8"
171	2	Παξιμάδι νάιλον M6 (συναρμολογημένο)
172	3	Παξιμάδι νάιλον M5
173	2	Παξιμάδι 1/2" (συναρμολογημένο)
174	1	Παξιμάδι 3/8" (συναρμολογημένο)
175	4	Παξιμάδι 3/8" (συναρμολογημένο)
176	12	Παξιμάδι M6
177	1	Αλενόκλειδο 4mm
178	1	Αλενόκλειδο 5mm
179	1	Αλενόκλειδο 6mm
180	4	Βίδα 3/8" x 3/4"
181	1	Λεπτό παξιμάδι 3/8" (συναρμολογημένο)
182	2	Στρογγυλό καπάκι 1-1/4"

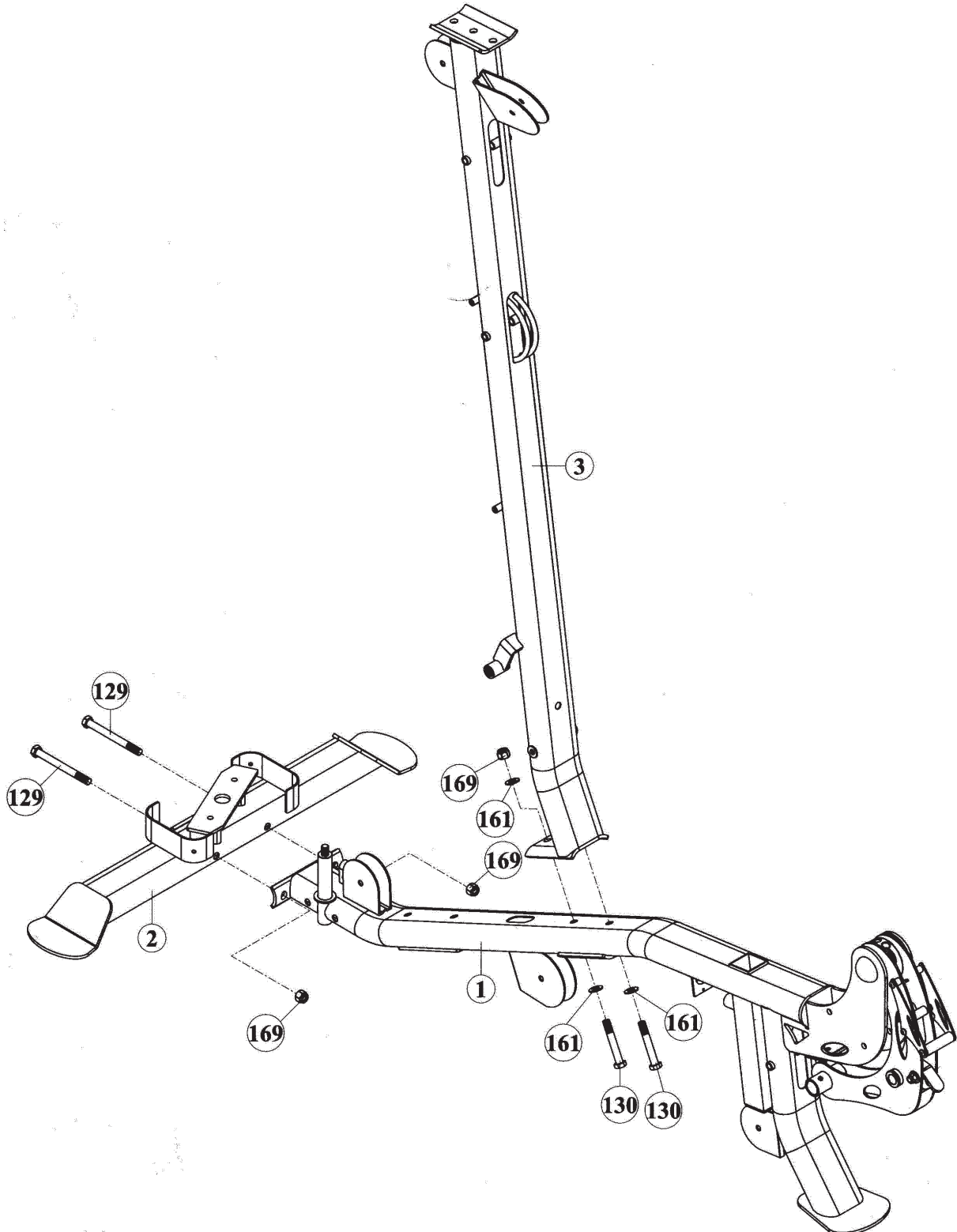
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε καμία βίδα πριν την πλήρη συναρμολόγηση του πολυοργάνου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Προσέξτε καλά τα μεγέθη των τροχαλιών που αναγράφονται στα διαγράμματα, καθότι χρησιμοποιούνται δύο διαφορετικά μεγέθη τροχαλιών με νούμερα 100 και 101.

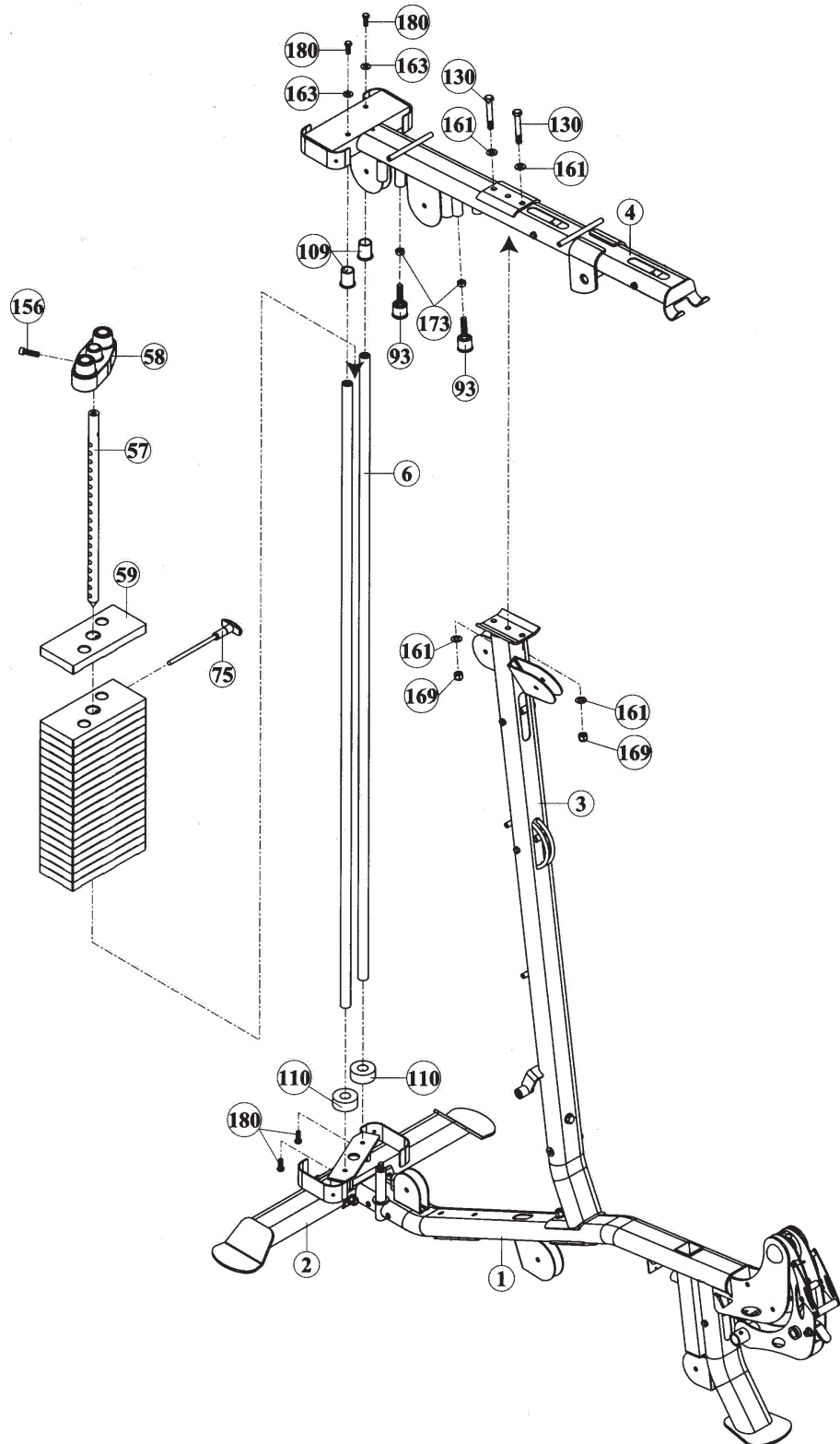
ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός

- 1) Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (2) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (129) και παξιμάδια (169).
- 2) Συνδέστε τον εμπρός ορθοστάτη (3) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (130), ροδέλες (161) και παξιμάδια (169).



ΒΗΜΑ 2: Άνω σκελετός και βάρη

- 1) Συνδέστε τις δύο μπάρες οδηγούς (6) στη βάση των βαρών που είναι ενωμένη με τον πίσω σταθεροποιητή (2) με δύο βίδες (180).
- 2) Περάστε λαστιχένια στοπ (110) από το επάνω μέρος κάθε μπάρας (6) και έπειτα περάστε και τα βάρη (59), προσέχοντας οι τρύπες επιλογής να είναι προς το πλάι και κάτω.
- 3) Συνδέστε την επάνω πλάκα (58) στον επιλογέα (57) χρησιμοποιώντας μια βίδα (156), την οποία βίδα να σφίξετε καλά. Περάστε την επάνω πλάκα στις μπάρες (6), φροντίζοντας ο επιλογέας (57) να μπει στις τρύπες στο κέντρο κάθε βάρους (59).
- 4) Εισάγετε τους οδηγούς (109) των μπαρών (6) στις τρύπες του επάνω σκελετού (4). Τοποθετήστε τον επάνω σκελετό (4) επάνω στον εμπρός ορθοστάτη (3) και στις μπάρες (6), φροντίζοντας οι μπάρες (6) να έχουν μπει μέσα στους οδηγούς (109).
- 5) Στερεώστε τον επάνω σκελετό (4) στον εμπρός ορθοστάτη (3) με 2 βίδες (130), 4 ροδέλες (161) και 2 παξιμάδια (169), καθώς και στις μπάρες (6) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (180) και 2 ροδέλες (163).

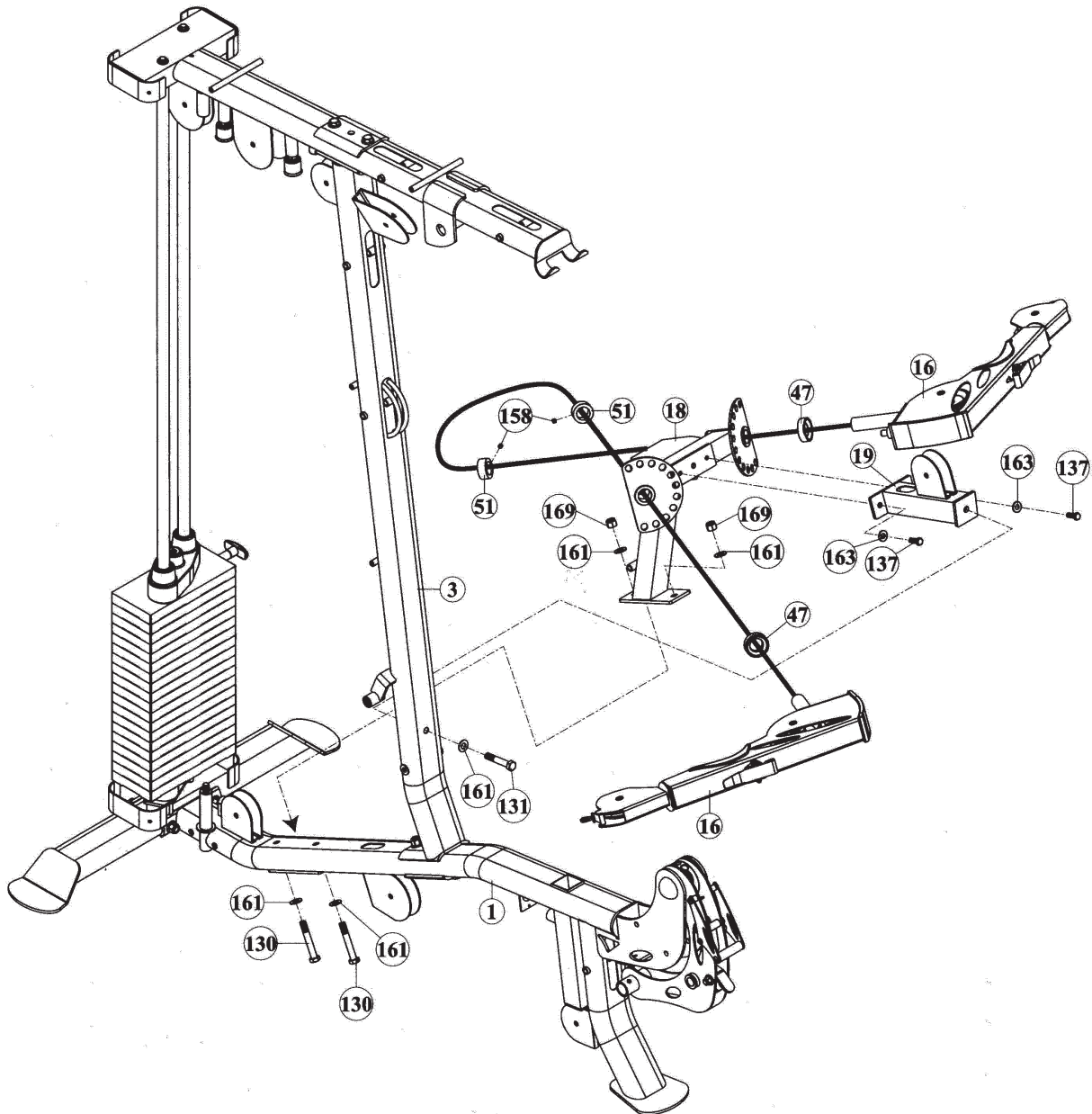


ΒΗΜΑ 3: Μπράτσα

Μην παραλείψετε να αφήσετε όλες τις βίδες χαλαρές για να ευθυγραμμίσετε τις τρύπες πιο εύκολα.

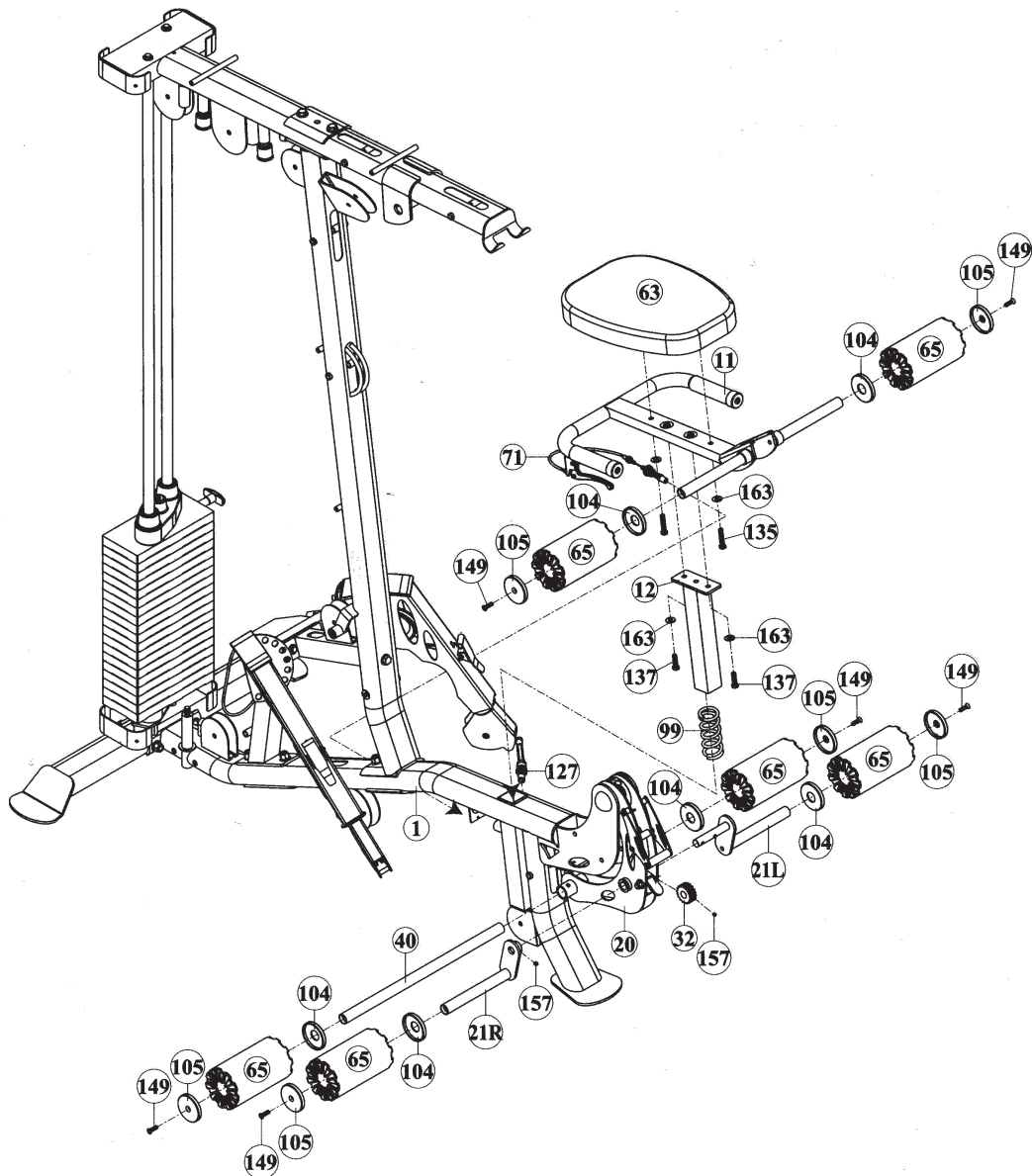
- 1) Συνδέστε τη βάση μπράτσων (18) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (130), 4 ροδέλες (161) και 2 παξιμάδια (169)
- 2) Συνδέστε το σύνδεσμο μπράτσων (19) στη βάση μπράτσων (18) με 2 βίδες (137) και 2 ροδέλες (163). Έπειτα συνδέστε τον σύνδεσμο μπράτσων (19) στον εμπρός ορθοστάτη (3) με βίδα (131) και ροδέλα (161).
- 3) Εισάγετε τον άξονα έκαστου μπράτσου (16) στις τρύπες που έχουν οι πλάκες της βάσης μπράτσων (18) και σταθεροποιήστε τα με τα κολάρα (51) σφίγγοντας τις βίδες ασφαλείας (158) στα κολάρα.

Ελέγξτε ότι και τα δύο μπράτσα (16) μπορούν να περιστραφούν ελεύθερα και ότι τα συρματόσχοινα δεν είναι στριμμένα.



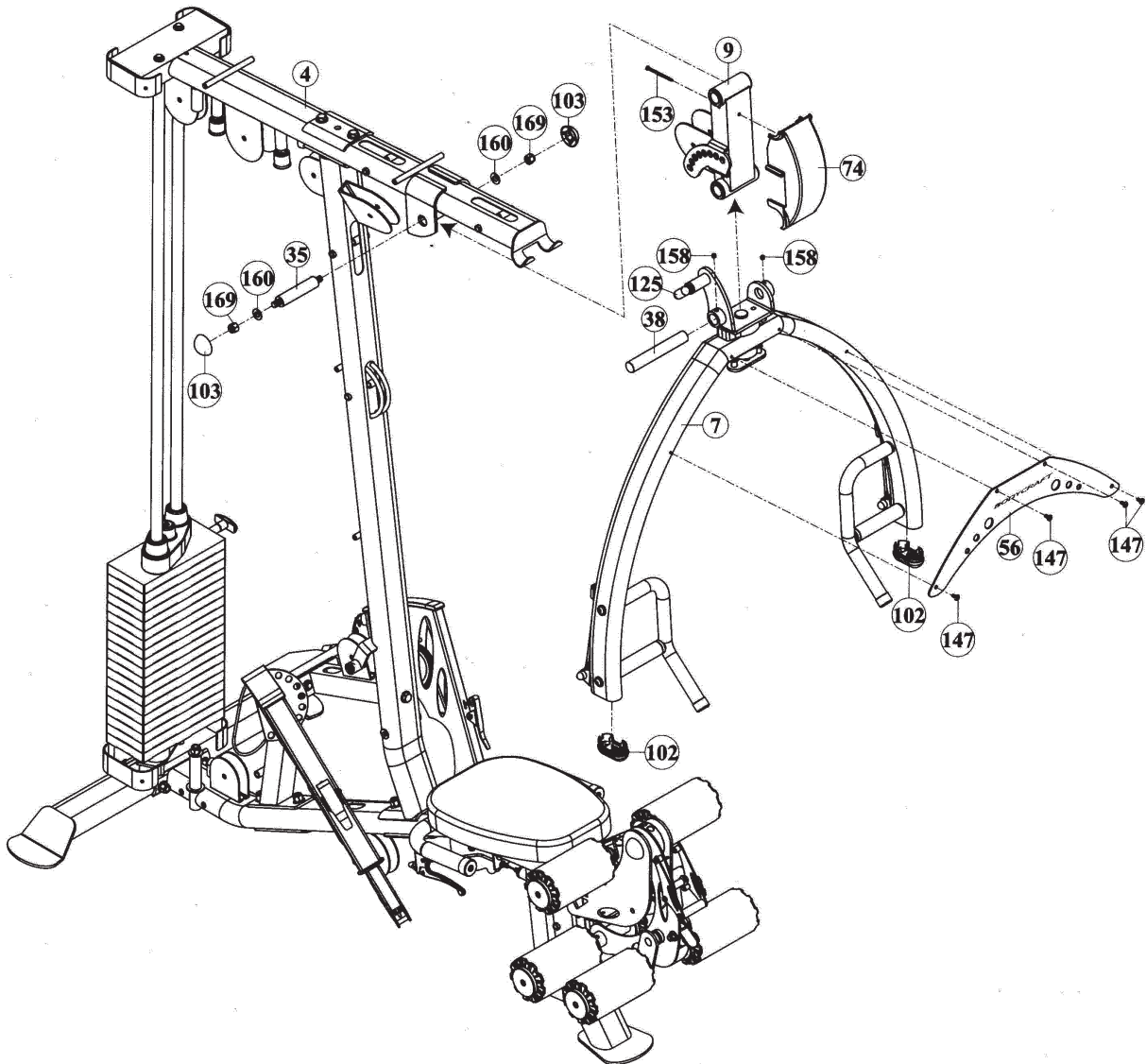
ΒΗΜΑ 4: Εξάρτημα ασκήσεων ποδιών και κάθισμα

- 1) Συνδέστε τα μπράτσα ασκήσεων ποδιών (21) στο προσυναρμολογημένο εξάρτημα ασκήσεων ποδιών (20) και στερεώστε τα με βίδα ασφαλείας (157).
- 2) Περάστε ένα καπάκι (104) σε κάθε μπράτσο (21) φροντίζοντας η επίπεδη πλευρά να είναι προς τα έξω, έπειτα περάστε από ένα αφρώδες προστατευτικό (65), περάστε αλουμινένια καπάκια (105) και στερεώστε με βίδες (149).
- 3) Περάστε άξονα αφρώδων προστατευτικών (40) στο προσυναρμολογημένο εξάρτημα ασκήσεων ποδιών (20) και στερεώστε το με βίδες ασφαλείας (157). Μετά περάστε ένα καπάκι (104) σε κάθε πλευρά του άξονα (40) φροντίζοντας η επίπεδη πλευρά να είναι προς τα έξω, έπειτα περάστε από ένα αφρώδες προστατευτικό (65), περάστε αλουμινένια καπάκια (105) και στερεώστε με βίδες (149).
- 4) Συνδέστε τα χερούλια του καθίσματος (11) στο κάθισμα (63) με βίδες (135) και ροδέλες (163). Συνδέστε τα χερούλια του καθίσματος (11) στη βάση του καθίσματος (12) με βίδες (137) και ροδέλες (163). Εισάγετε το ελατήριο του καθίσματος (99) στον κυρίως σκελετό (1), μετά εισάγετε από πάνω τη βάση του καθίσματος (12). Ίσως χρειαστεί να χαλαρώσετε το προεγκατεστημένο βιδωτό πόμολο (127). Με το πόμολο αυτό μπορείτε να ρυθμίσετε το κάθισμα στο ιδανικό για εσάς ύψος. Συνδέστε τον πείρο που είναι συνδεδεμένος στο μακρύ συρματοόχοινο σύμπλεξης (71) στην υποδοχή στον κυρίως σκελετό (1). Εάν το ελατήριο του καθίσματος (99) σας εμποδίζει, περιστρέψτε το ελαφρά ώστε να μην ενοχλεί.
- 5) Περάστε ένα καπάκι (104) σε κάθε πλευρά του άξονα που βρίσκεται στο εμπρός μέρος των χερουλιών του καθίσματος (11) φροντίζοντας η επίπεδη πλευρά να είναι προς τα έξω, έπειτα περάστε από ένα αφρώδες προστατευτικό (65), περάστε αλουμινένια καπάκια (105) και στερεώστε με βίδες (149).



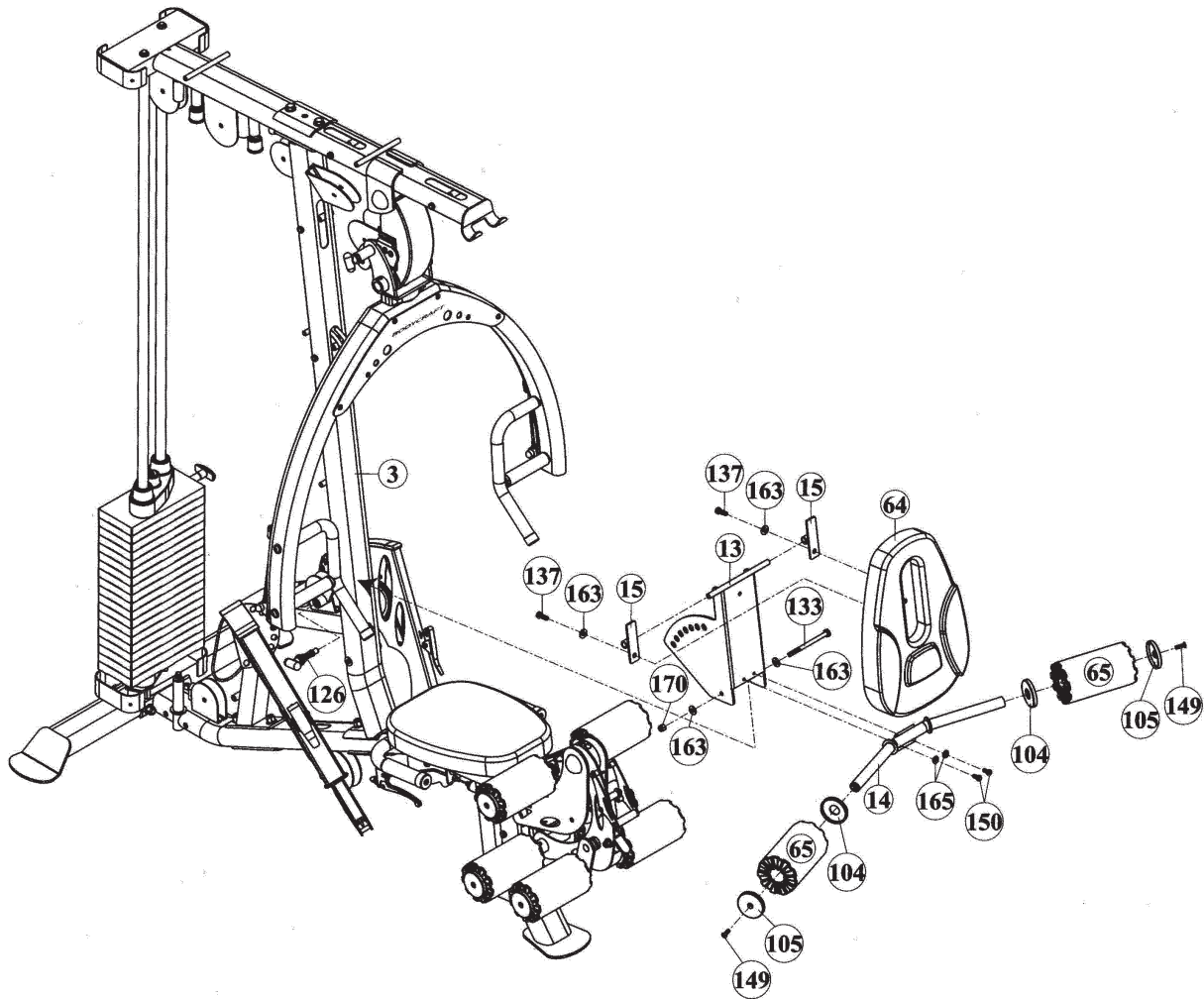
ΒΗΜΑ 5: Μπράτσα πίεσης

- 1) Συνδέστε τη βάση των μπράτσων πίεσης (9) στον επάνω σκελετό (4) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας έναν άξονα (35). Τοποθετήστε στα άκρα του άξονα ροδέλες (160) και παξιμάδια (169), σφίξτε καλά τα παξιμάδια και τοποθετήστε από πάνω τους καπάκια (103).
- 2) Συνδέστε τα μπράτσα πίεσης (7) στη βάση τους (9) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες τους και εισάγοντας τον αντίστοιχο άξονα (38). Βεβαιωθείτε ότι το μακρύ πόμολο (125) έχει μπει σε μια από τις ρυθμιστικές τρύπες της βάσης των μπράτσων πίεσης (9). Σταθεροποιήστε τον άξονα σφίγγοντας τις προσυναρμολογημένες εσωτερικές βίδες ασφαλείας (158). Τοποθετήστε το πλαστικό κάλυμμα (74) στο εμπρός μέρος της βάσης των μπράτσων πίεσης (9) και στερεώστε το με βίδα (153).
- 3) Τοποθετήστε το διακοσμητικό των μπράτσων πίεσης (56) στα μπράτσα πίεσης (7) και στερεώστε το με βίδες (147). Τοποθετήστε οβάλ καπάκια (102) στο κάτω μέρος των μπράτσων πίεσης (7).



ΒΗΜΑ 6: Πλάτη και υποδοχέας ποδιών

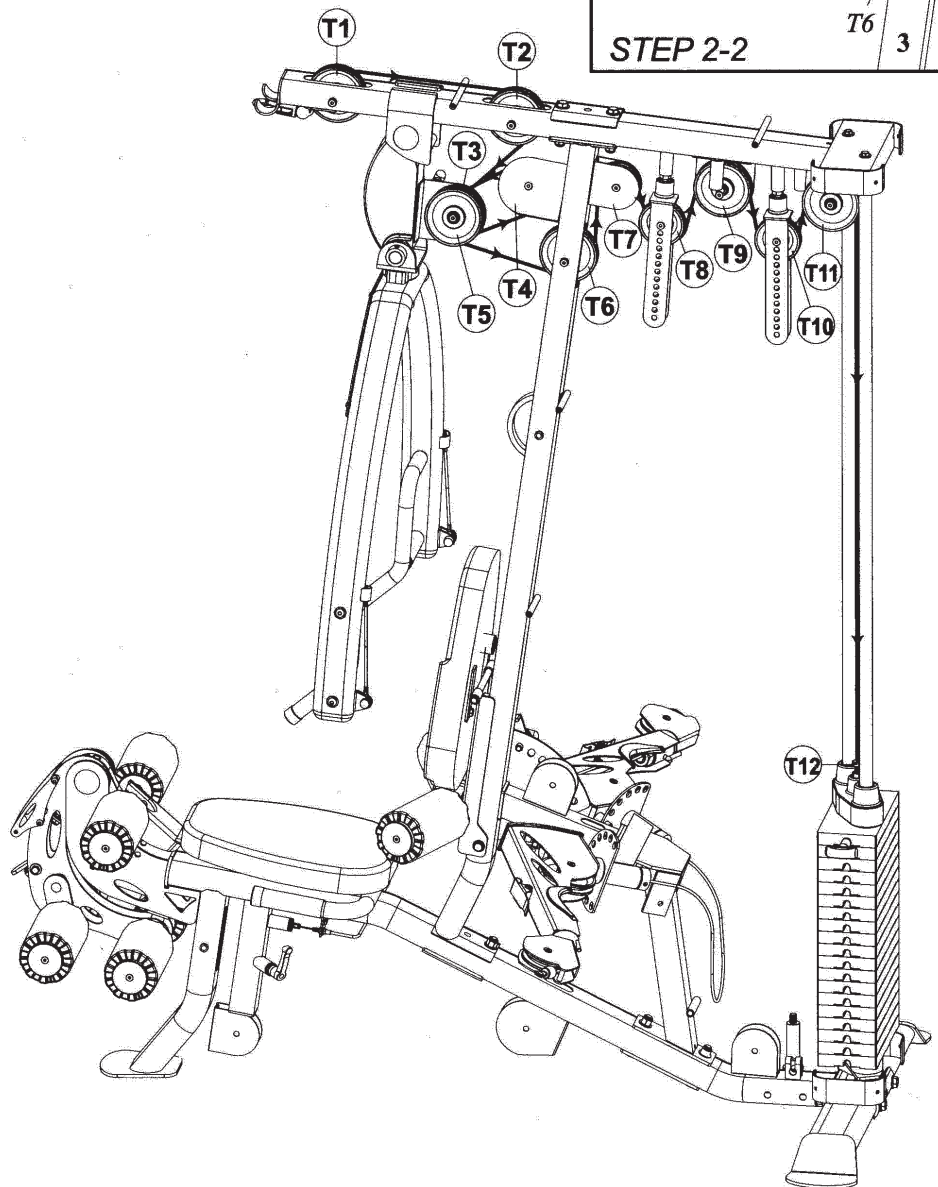
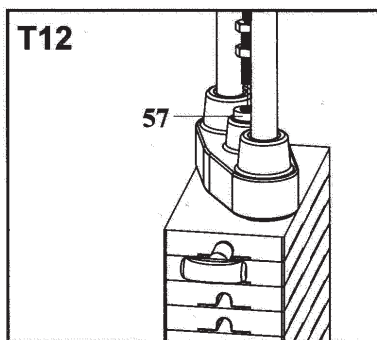
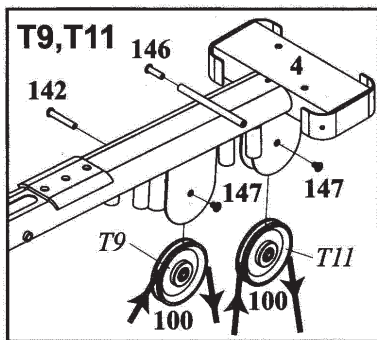
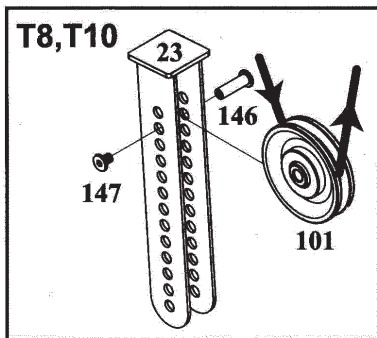
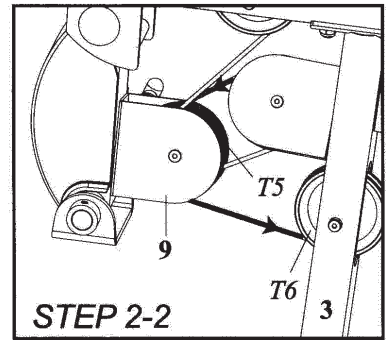
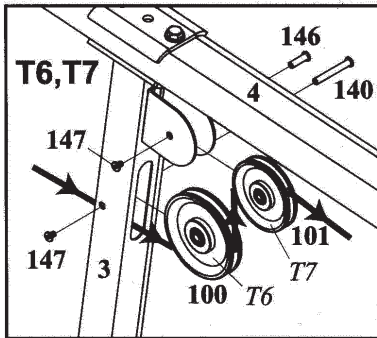
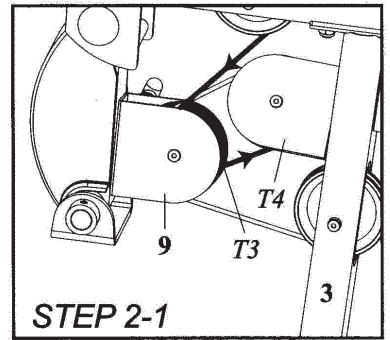
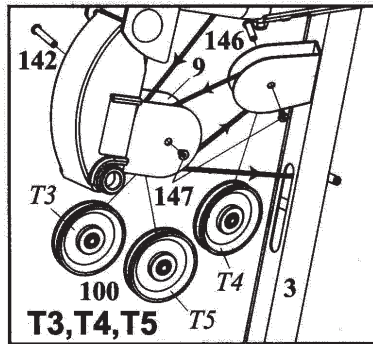
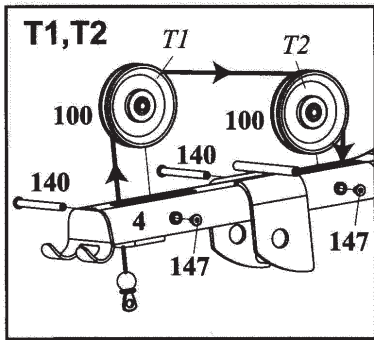
- 1) Συνδέστε τον ρυθμιστή πλάτης (13) στο εμπρός ορθοστάτη (3) χρησιμοποιώντας μία βίδα (133), δύο ροδέλες (163) και ένα παξιμάδι (170). Ίσως χρειαστεί να σφίξετε το παξιμάδι αυτό και μετά να το χαλαρώσετε, ούτως ώστε ο ρυθμιστής πλάτης να μπορεί να περιστρέφεται ελεύθερα. Εισάγετε το κοντό πόμολο (126) σε μια από τις τρύπες του ρυθμιστή πλάτης (13).
- 2) Συνδέστε τη μπάρα ποδιών (14) στον ρυθμιστή πλάτης (13) με βίδες (150) και ροδέλες (165). Σφίξτε καλά τις βίδες αυτές.
- 3) Περάστε δύο μεταλλικούς μεντεσέδες (15) σε κάθε πλευρά του άξονα που βρίσκεται στο επάνω μέρος του ρυθμιστή πλάτης (13). Φροντίστε οι τρύπες στους μεντεσέδες να βρίσκονται στην κάτω πλευρά. Συνδέστε την πλάτη (64) στους μεντεσέδες (15) με βίδες (137) και ροδέλες (163).
- 4) Περάστε ένα καπάκι (104) σε κάθε πλευρά της μπάρας ποδιών (14) φροντίζοντας η επίπεδη πλευρά να είναι προς τα έξω, έπειτα περάστε από ένα αφρώδες προστατευτικό (65), περάστε αλουμινένια καπάκια (105) και στερεώστε με βίδες (149).



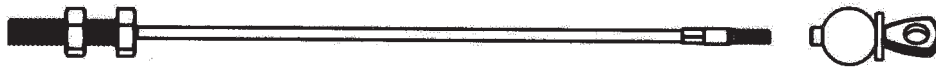
ΒΗΜΑ 7: Επάνω συρματόσχοινο



- 1) Εισάγετε τη βιδωτή άκρη του επάνω συρματόσχοινου (82) στη σχισμή στο εμπρός μέρος του επάνω σκελετού (4) και περάστε το πάνω από τις τροχαλίες T1 και T2 που θα στερεώσετε με μπουλόνια (140) και βίδες (147).
- 2) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και γύρω από την τροχαλία T3 (αριστερή πλευρά της βάσης μπράτσων πίεσης (9) αν ήσασταν καθισμένοι), στερεώνοντας την τροχαλία με μπουλόνι (142) και βίδα (147). Στη συνέχεια περνάτε το συρματόσχοινο γύρω από την τροχαλία T4, την οποία στερεώνετε στον εμπρός ορθοστάτη (3) χρησιμοποιώντας πείρο (146) και βίδα (147), περνώντας το συρματόσχοινο από κάτω προς τα επάνω στην τροχαλία (STEP 2-1), περάστε το γύρω από την τροχαλία T5 (δεξιά πλευρά της τροχαλίας στη βάση μπράτσων πίεσης) με φορά από πάνω προς τα κάτω (STEP 2-2).
- 3) Περάστε το συρματόσχοινο κάτω από την τροχαλία T6, την οποία θα στερεώσετε στην εσοχή στο εμπρός ορθοστάτη (3) χρησιμοποιώντας μπουλόνι (149) και βίδα (147). Ανεβείτε προς τα επάνω, στην τροχαλία T7, την οποία θα στερεώσετε με μπουλόνι (146) και βίδα (147). Κατεβαίνοντας πάνω από την τροχαλία T7 και κατευθυνόμενοι προς τα κάτω, περάστε το συρματόσχοινο κάτω από την τροχαλία T8, στερεωμένη στην κλειστή άκρη της ρυθμιζόμενης βάσης τροχαλίας (23) με μπουλόνι (146) και βίδα (147). Η ρυθμιζόμενη βάση τροχαλίας δεν στερεώνεται στον σκελετό, απλώς αιωρείται.
- 4) Πηγαίετε προς τα επάνω και πάνω από την τροχαλία T9 στον επάνω σκελετό (4), στερεωμένη με μπουλόνι (142) και βίδα (147), κάτω και γύρω από την τροχαλία T10 στερεωμένη στην κλειστή άκρη της άλλης ρυθμιζόμενης βάσης τροχαλίας (23) με μπουλόνι (146) και βίδα (149).
- 5) Περάστε το συρματόσχοινο πάνω και γύρω από την τροχαλία T11 (στερεωμένη με μπουλόνι (146) και βίδα (147)), κατευθυνθείτε κάτω και βιδώστε την άκρη του συρματόσχοινου στην επάνω πλάκα (58). Βιδώστε περίπου το μισό σπείρωμα του συρματόσχοινου. Το σπείρωμα αυτό χρησιμεύει και στην ρύθμιση του τεντώματος του συρματόσχοινου, πρέπει όμως να είναι πάντα βιδωμένο κατά τουλάχιστον το 1/3 του μήκους του. Στο τέλος της συναρμολόγησης, όταν πλέον όλα τα συρματόσχοινα και οι τροχαλίες έχουν τοποθετηθεί και έχει ρυθμιστεί και το τέντωμα έκαστου συρματόσχοινου, τότε να να σφίξετε και το κόντρα παξιμάδι που βρίσκεται σε αυτή την άκρη του συρματόσχοινου.

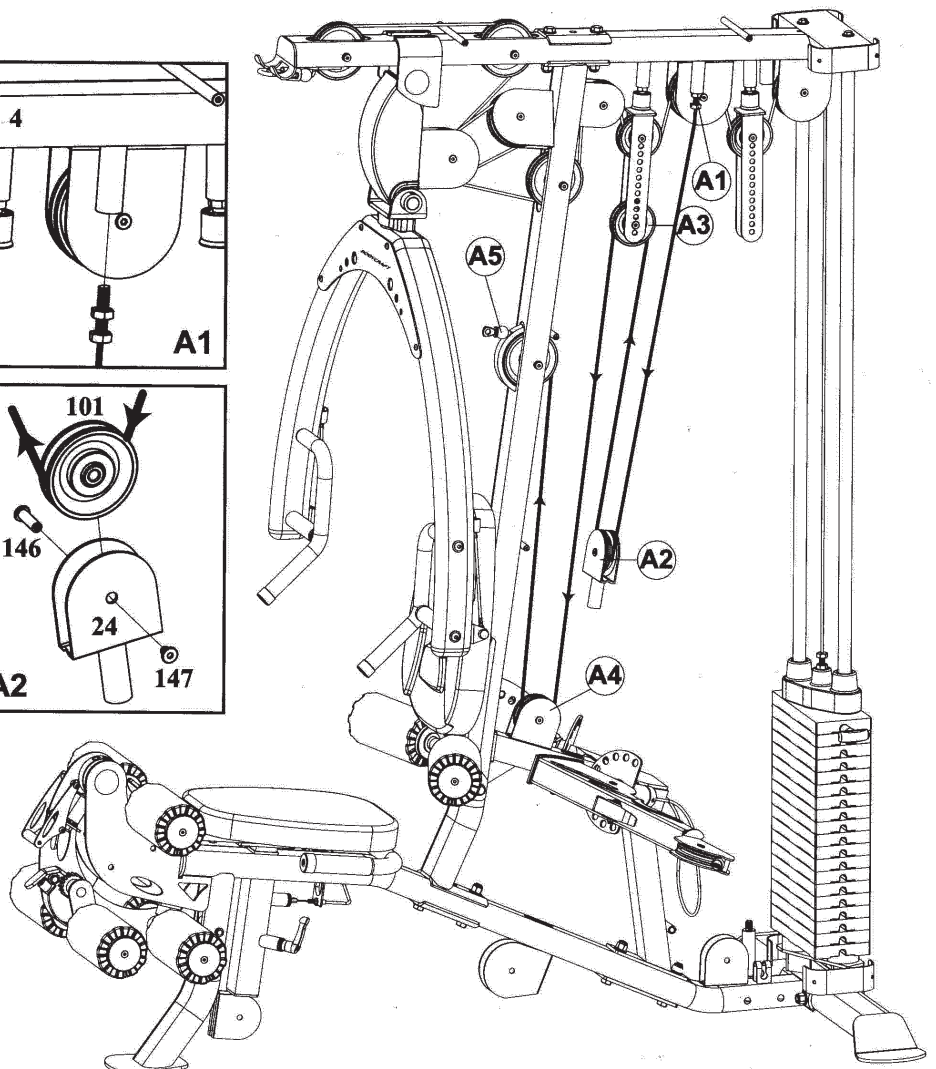
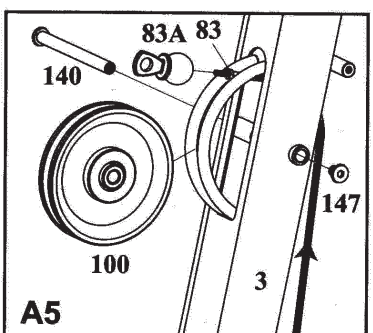
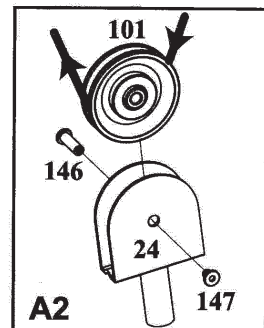
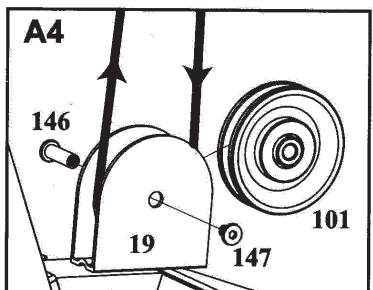
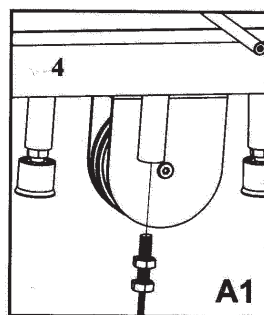
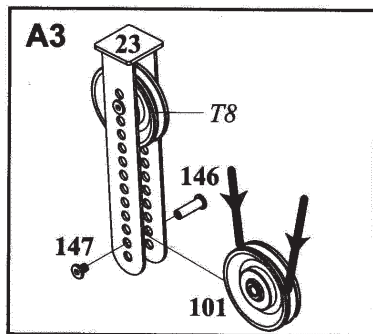


ΒΗΜΑ 8: Συρματόσχοινο κοιλιακών



Η αφαιρούμενη άκρη του συρματόσχοινου (83A) θα πρέπει να βιδωθεί πλήρως στο συρματόσχοινο με το πέρας της εγκατάστασης του συγκεκριμένου συρματόσχοινου.

- 1) Βιδώστε την άκρη με βόλτες του συρματόσχοινου (83) στην υποδοχή που υπάρχει στον επάνω σκελετό (4) (Εικ. Α1). Το σπείρωμα αυτό χρησιμεύει και στην ρύθμιση του τεντώματος του συρματόσχοινου, πρέπει όμως να είναι πάντα βιδωμένο κατά τουλάχιστον το 1/3 του μήκους του. Μην παραλείψετε να χρησιμοποιήσετε το κόντρα παξιμάδι για αποφυγή ξεβιδώματος. Κατευθύνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω, γύρω από την τροχαλία Α2 που θα την μοντάρετε σε βάση μονής τροχαλίας (24) με μπουλόνι (146) και βίδα (147).
- 2) Κατευθύνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και γύρω από την τροχαλία Α3, την οποία θα συνδέσετε στην 2η τρύπα της ρυθμιζόμενης βάσης τροχαλίας με μπουλόνι (146) και βίδα (147). Έπειτα κατευθυνθείτε προς τα κάτω και γύρω από την τροχαλία Α4, την οποία θα συνδέσετε στον σύνδεσμο μπράτσων (19) με μπουλόνι (146) και βίδα (147).
- 3) Ανεβάστε το καλώδιο προς την τροχαλία Α5, την οποία θα τοποθετήσετε στο εσωτερικό του εμπρός ορθοστάτη (3) με μπουλόνι (140) και βίδα (147). Τώρα βιδώστε το αφαιρούμενο άκρο (83A) στην άκρη του συρματόσχοινου (83) (Εικ. Α5).

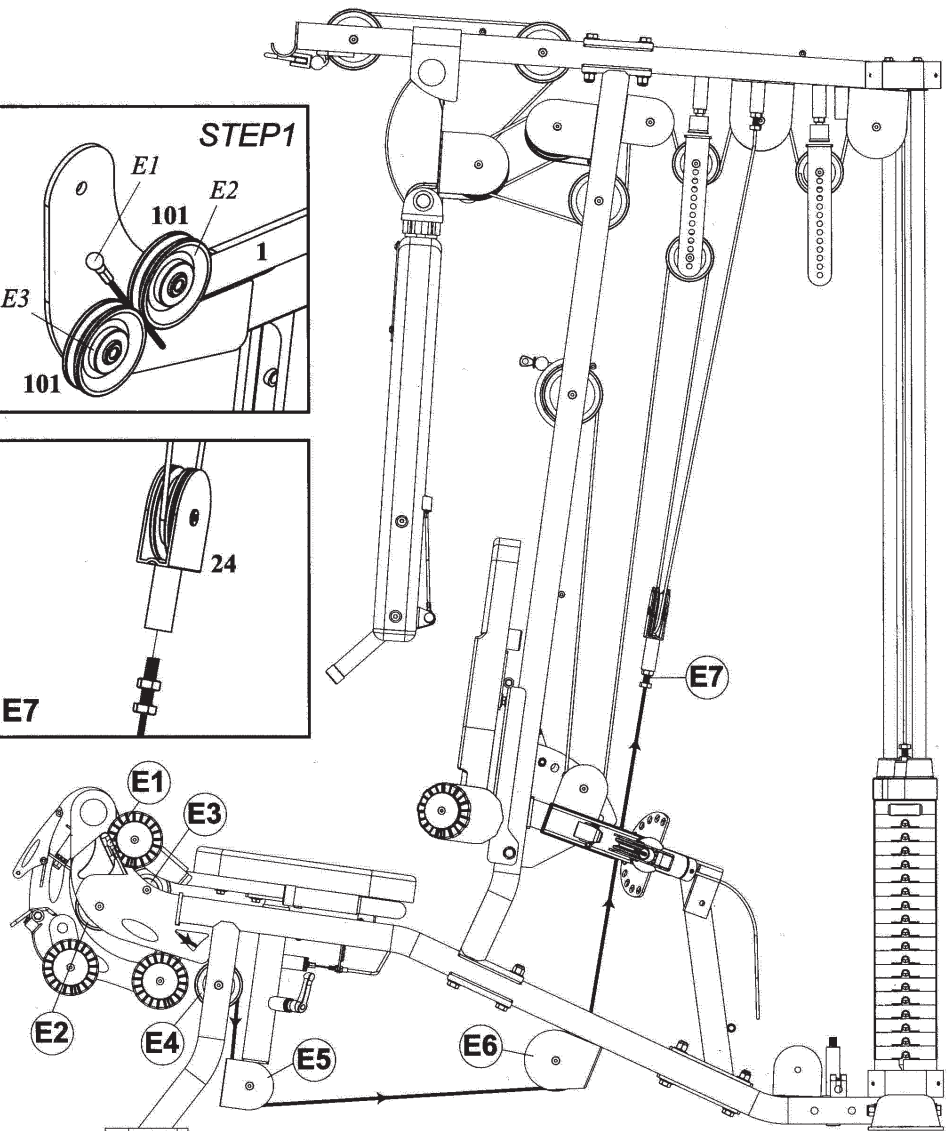
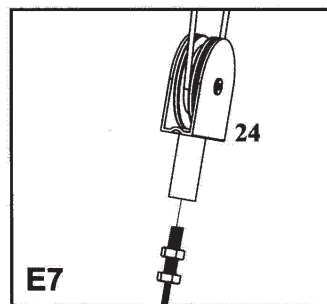
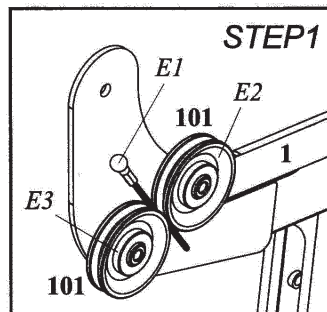
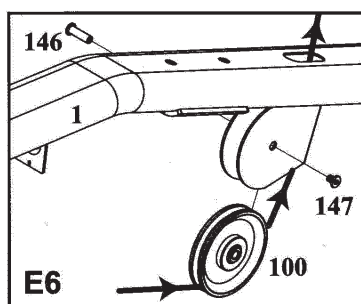
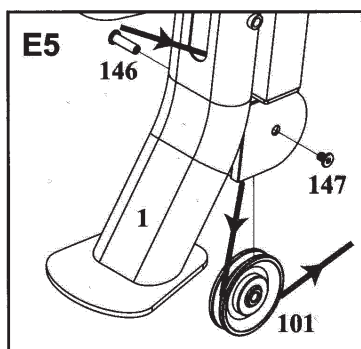
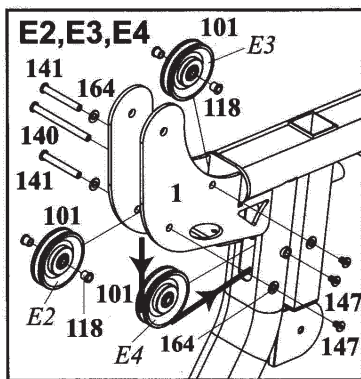
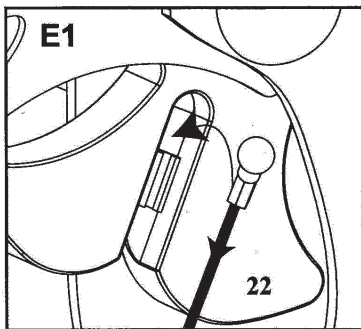


ΒΗΜΑ 9: Συρματόσχοινο ασκήσεων ποδιών



- 1) Αγκιστρώστε την σιδερένια μπάλα στο άκρο του συρματόσχοινο (84) στην αυλακία του εξαρτήματος εκτάσεως ποδιών (22) (Εικ. E1). Έπειτα περάστε το συρματόσχοινο ανάμεσα από τις τροχαλίες E2 & E3, για τη στερέωση των οποίων θα χρησιμοποιήσετε για έκαστη τροχαλία 1 μπουλόνι (141), 1 βίδα (147), 2 ροδέλες (164) και 4 αποστάτες (118). Συνεχίστε πηγαίνοντας το συρματόσχοινο προς τα κάτω και γύρω από την τροχαλία E4, την οποία θα στερεώσετε σε μια εσοχή στο εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού (1), στερεώνοντάς την με μπουλόνι (140) και βίδα (147).
- 2) Έπειτα πηγαίστε προς τα κάτω και γύρω από την τροχαλία E5, η οποία μοντάρεται κάτω από τη βάση του καθίσματος (12) με μπουλόνι (146) και βίδα (147). Μετά πηγαίστε προς τα πίσω, γύρω από την τροχαλία E6 μονταρισμένη στον κυρίως σκελετό (1) με μπουλόνι (146) και βίδα (147), επάνω στην βάση μονής τροχαλίας (24) όπου και βιδώνετε την άκρη με το σπείρωμα. Βιδώστε περίπου το μισό σπείρωμα του συρματόσχοινο. Και αυτό το σπείρωμα χρησιμεύει για την ρύθμιση του τέντωμα-

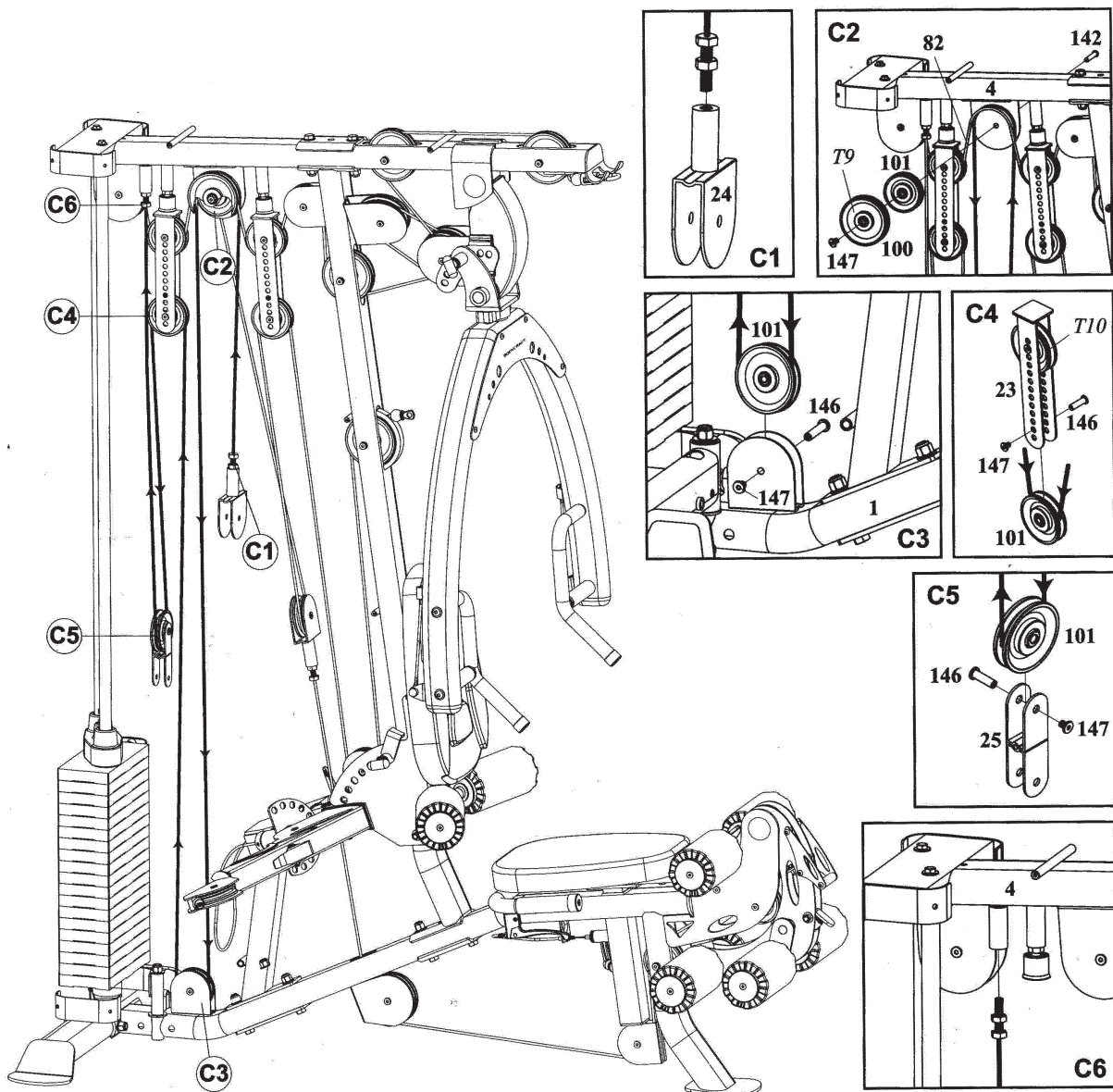
τος του συρματόσχοινο, πρέπει όμως να είναι πάντα βιδωμένο κατά τουλάχιστον το 1/3 του μήκους του. Στο τέλος της συναρμολόγησης, όταν πλέον όλα τα συρματόσχοινα και οι τροχαλίες έχουν τοποθετηθεί και έχει ρυθμιστεί και το τέντωμα έκαστου συρματόσχοινο, τότε να να σφίξετε και το κόντρα παξιμάδι που βρίσκεται σε αυτή την άκρη του συρματόσχοινο.



ΒΗΜΑ 10: Συνδετικό συρματόσχοινο



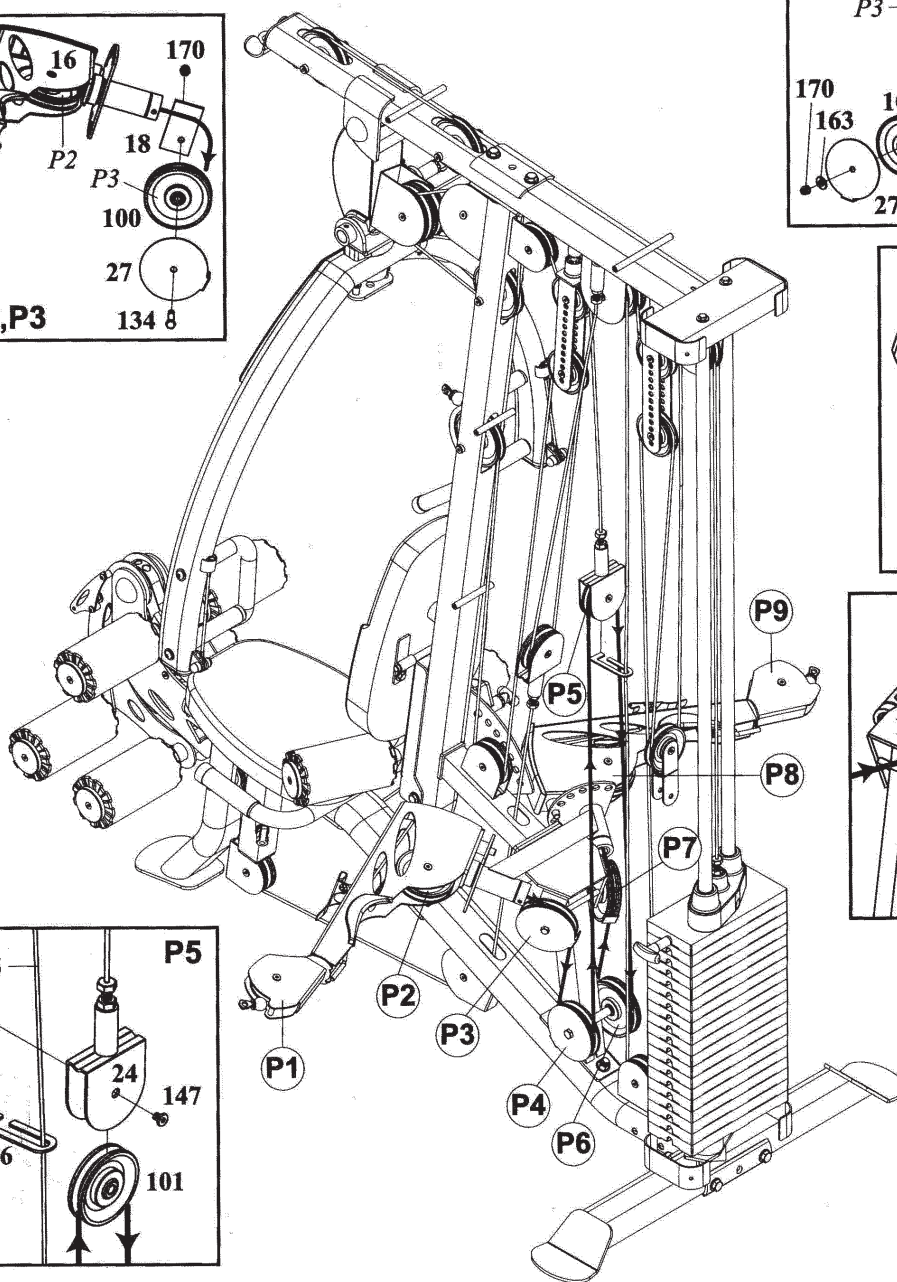
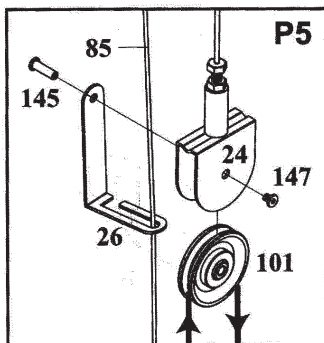
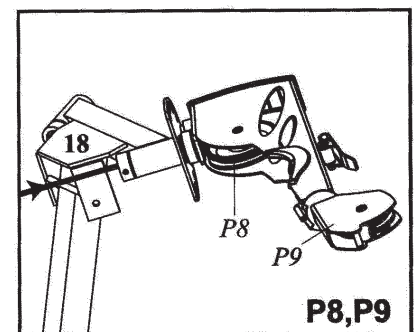
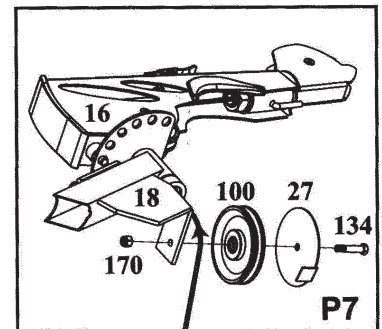
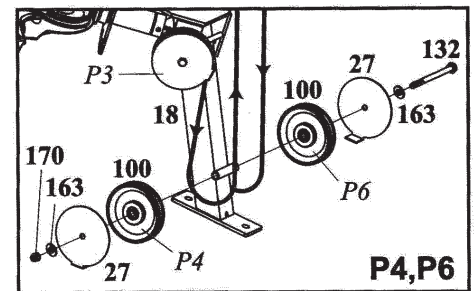
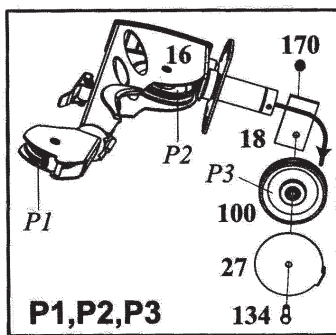
- 1) Βιδώστε τη μια άκρη του συρματόσχοινου (85) στη βάση μονής τροχαλίας (24) (Εικ. C1) και περάστε το συρματόσχοινο πάνω και γύρω από την τροχαλία C2 στον επάνω σκελετό (4), την οποία τροχαλία στερεώνετε με μπουλόνι (142) και βίδα (147). ΠΡΟΣΟΧΗ: Δείτε στο διάγραμμα ότι η τροχαλία αυτή (#101) μπαίνει μαζί με την τροχαλία T9 (#100) που έχει τοποθετηθεί σε προηγούμενο βήμα.
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και γύρω από την τροχαλία C3 στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας μπουλόνι (146) και βίδα (147).
- 3) Ανεβείτε προς τα πάνω και γύρω από την τροχαλία C4, την οποία στερεώνετε στη 2η τρύπα της ρυθμιζόμενης βάσης τροχαλίας (23) με μπουλόνι (146) και βίδα (147).
- 4) Κατεβείτε κάτω και γύρω από την τροχαλία C5, την οποία θα βάλετε στο επάνω μέρος της βάσης διπλής τροχαλίας (25) με μπουλόνι (141) και βίδα (147). Ολοκληρώνετε ανεβαίνοντας πάνω και βιδώνοντας την άκρη του συρματόσχοινου στην υποδοχή του επάνω σκελετού (4). Βιδώστε περίπου το μισό σπείρωμα του συρματόσχοινου. Και αυτό το σπείρωμα χρησιμεύει για την ρύθμιση του τεντώματος του συρματόσχοινου, πρέπει όμως να είναι πάντα βιδωμένο κατά τουλάχιστον το 1/3 του μήκους του. Στο τέλος της συναρμολόγησης, όταν πλέον όλα τα συρματόσχοινα και οι τροχαλίες έχουν τοποθετηθεί και έχει ρυθμιστεί και το τέντωμα έκαστου συρματόσχοινου, τότε να να σφίξετε και το κόντρα παξιμάδι που βρίσκεται σε αυτή την άκρη του συρματόσχοινου.



ΒΗΜΑ 11: Συρματόσχοινο μπράτσων



- 1) Το συρματόσχοινο μπράτσων (86) είναι ήδη περασμένο μέσα στα μπράτσα (16). Τοποθετήστε τις τροχαλίες P3 & P7, μαζί με τους αντίστοιχους οδηγούς (27) στη βάση των μπράτσων (18), χρησιμοποιώντας βίδες (134) και παξιμάδια (170). Περάστε το συρματόσχοινο από το επάνω μέρος αυτών των τροχαλιών.
- 2) Έπειτα, και από τις δύο πλευρές ταυτόχρονα, πηγαίνετε προς τα κάτω και γύρω από τις τροχαλίες P4 & P6, μονταρισμένες στο κάτω μέρος της βάσης των μπράτσων (18), χρησιμοποιώντας οδηγούς (27), βίδα (132), ροδέλες (163) και παξιμάδι (170). Σφίξτε το παξιμάδι αυτό, βεβαιούμενοι ότι οι οδηγοί δεν ακουμπούν στο συρματόσχοινο.
- 3) Ανεβάστε το συρματόσχοινο επάνω στην τροχαλία P5, μονταρισμένη στη βάση μονής τροχαλίας (24) που κρέμεται από το άκρο του συνδετικού συρματόσχοινου (69, βλέπε προηγούμενο βήμα). Μοντάρετε την τροχαλία χρησιμοποιώντας μπουλόνι (145), βίδα (147) και οδηγό συρματόσχοινο (26).



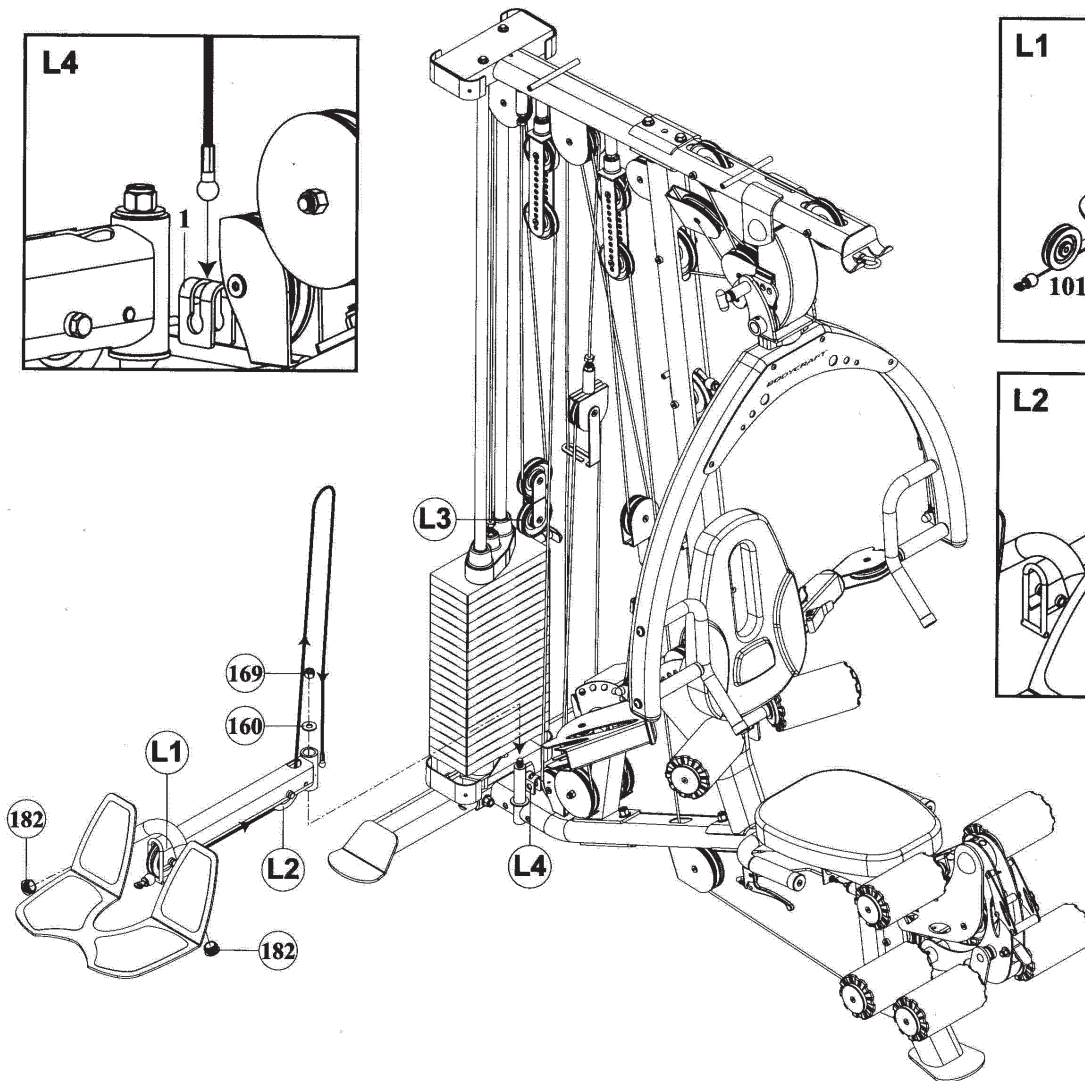
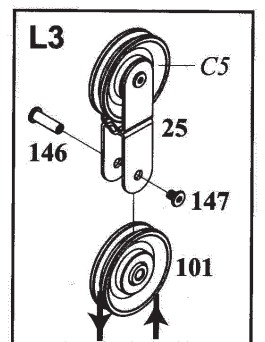
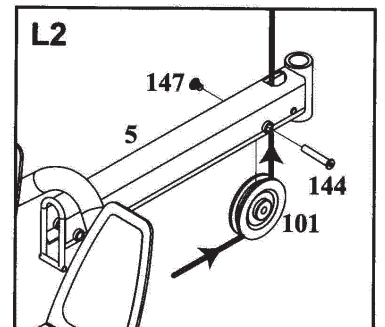
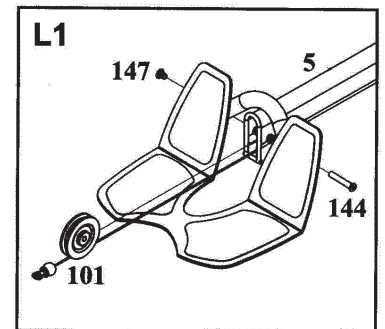
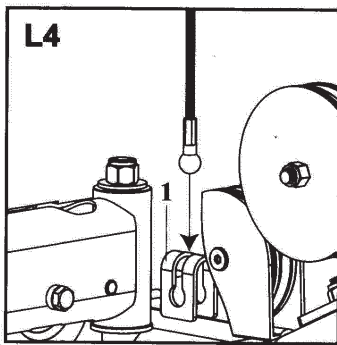
ΒΗΜΑ 12: Κάτω συρματόσχοινο

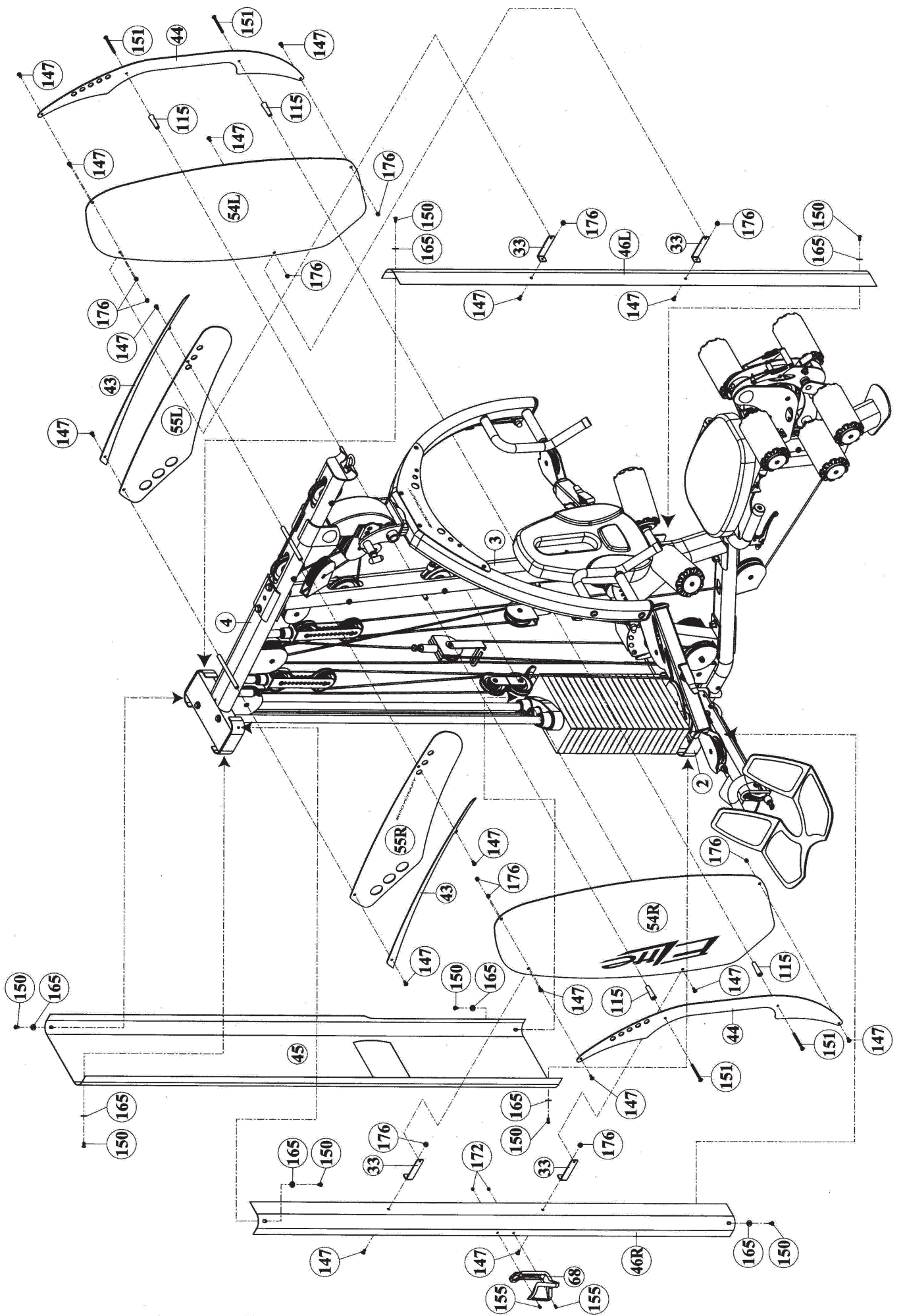
Μην χρησιμοποιήσετε το συρματόσχοινο αυτό εάν έχετε αγοράσει το προαιρετικό εξάρτημα ασκήσεων ποδιών, αλλά χρησιμοποιήστε το αντίστοιχο συρματόσχοινο (213) σύμφωνα με τις οδηγίες που υπάρχουν μαζί με το εξάρτημα.



- 1) Περάστε την άκρη του συρματόσχοινου (87) με τη μικρή μπίλια κάτω από την τροχαλία L1, η οποία τοποθετείται στο εμπρός μέρος του συνδετικού ποδιού (5) χρησιμοποιώντας μπουλόνι (144) και βίδα (147). Συνεχίστε μέχρι την τροχαλία L2 που την στερεώνετε με μπουλόνι (144) και βίδα (147).
- 2) Πηγαίνεται προς τα επάνω και γύρω από την τροχαλία L3, που τοποθετείται στο κάτω μέρος της βάσης διπλής τροχαλίας (25) χρησιμοποιώντας μπουλόνι (146) και βίδα (147), και μετά προς τα κάτω, όπου και αγκιστρώνεται τη μπίλια στην υποδοχή που είναι κολλημένη στον κυρίως σκελετό (Εικ. L4).

Σφίξτε όλες τις βίδες του πολυοργάνου ξεκινώντας από χαμηλά και συνεχίζοντας προς τα πάνω. Μην παραλείψετε τις βίδες κάτω από τις μπάρες οδηγούς.





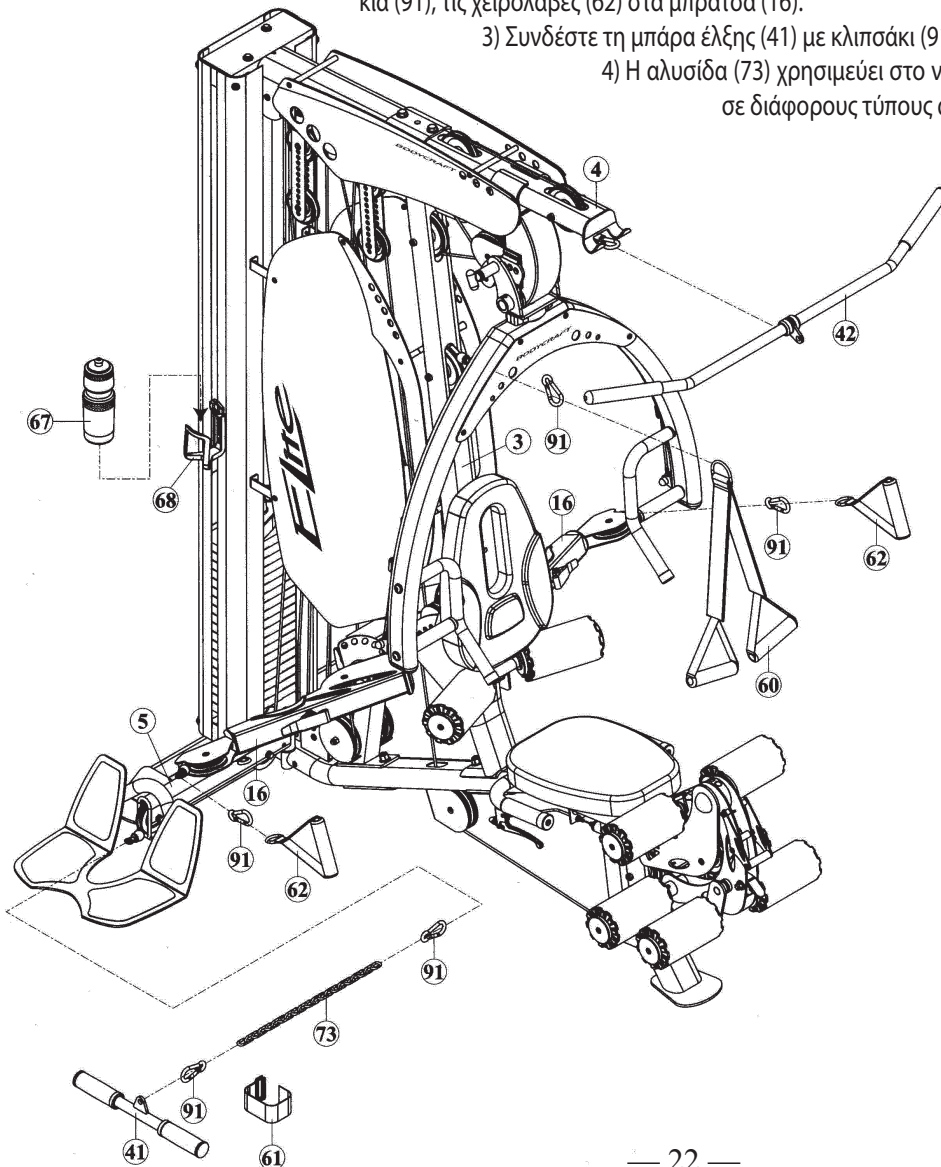
ΒΗΜΑ 13: Κάλυμμα βαρών και ακρυλικά διακοσμητικά

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην σφίγγετε πολύ τις βίδες όταν συνδέετε τα ακρυλικά διακοσμητικά. Τα ραγισμένα διακοσμητικά λόγω υπερβολικού σφίξιματος των βιδών δεν καλύπτονται από την εγγύηση. Για όλες τις κατωτέρω οδηγίες, συμβουλευθείτε το αναλυτικό διάγραμμα της προηγούμενης σελίδος.

- 1) Συνδέστε τα καλύμματα βαρών (45, 46R & 46L) στις υποδοχές του πίσω σταθεροποιητή (2) χρησιμοποιώντας βίδες (150) και ροδέλες (165).
- 2) Συνδέστε τα λεπτά ακρυλικά διακοσμητικά (44) στις υποδοχές του εμπρός ορθοστάτη (3) χρησιμοποιώντας βίδες (151) και πλαστικά καρφιά (115).
- 3) Συνδέστε 2 ελάσματα σχήματος «L» (33) σε κάθε ένα από τα δύο καλύμματα (46R & 46L) με βίδες (147) και παξιμάδια (176).
- 4) Συνδέστε τα ακρυλικά διακοσμητικά (54L & 54R) στα ελάσματα (33) με βίδες (147) και παξιμάδια (176). Έπειτα βιδώστε τα ακρυλικά διακοσμητικά (54L & 54R) μαζί με τα λεπτά ακρυλικά διακοσμητικά (44) στον εμπρός ορθοστάτη (3) με βίδες (151). Βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει πλαστικά καρφιά (115) ανάμεσα στα ακρυλικά διακοσμητικά (54R & 54L) και τον εμπρός ορθοστάτη (3).
- 5) Συνδέστε τα επάνω διακοσμητικά (55R & 55L) μαζί με τα επάνω άκρα διακοσμητικών (43) στον επάνω σκελετό (4) χρησιμοποιώντας βίδες (147).
- 6) Συνδέστε τη βάση μπουκαλιού (68) στο δεξί κάλυμμα (46R) χρησιμοποιώντας βίδες (155) και παξιμάδια (172).

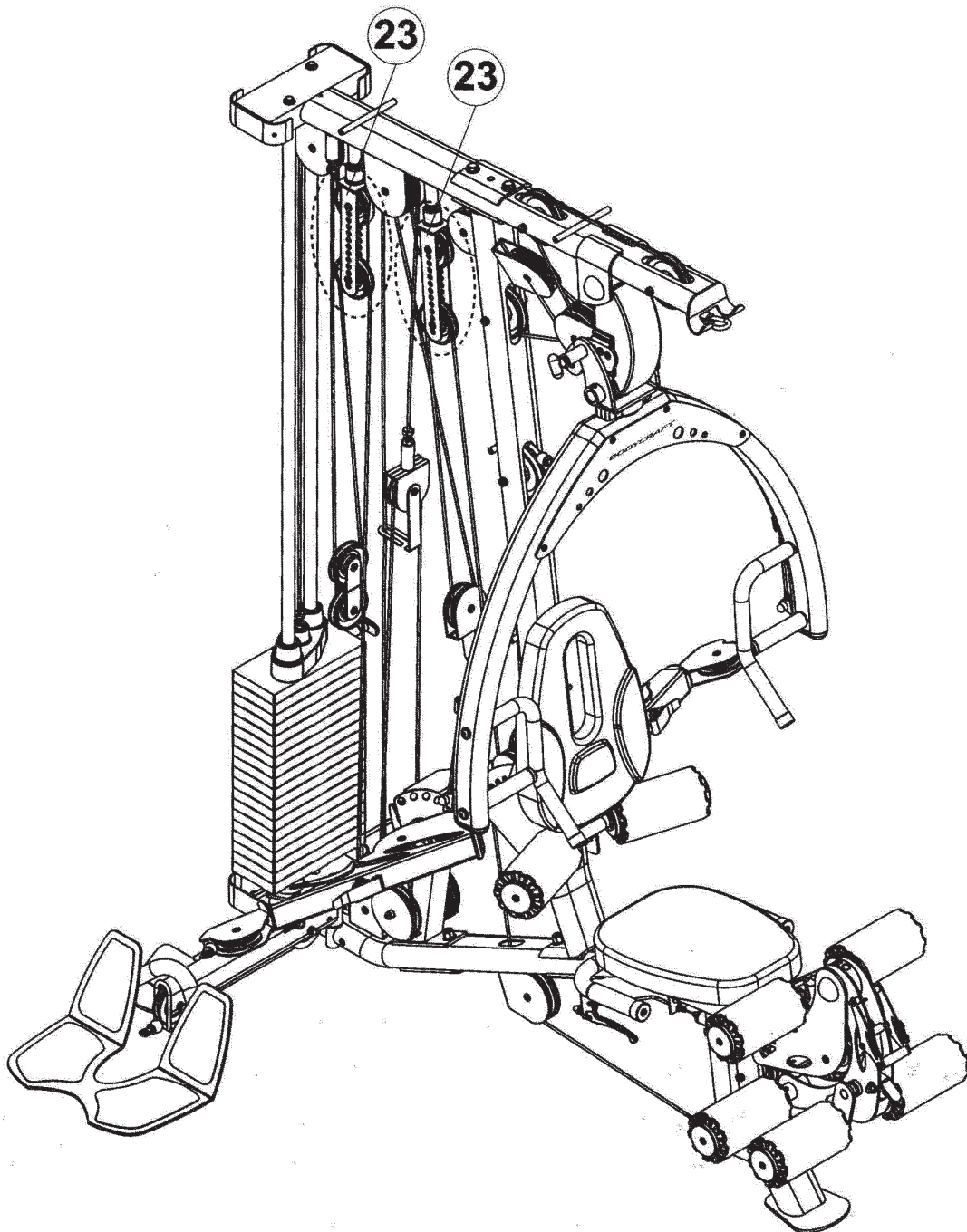
ΒΗΜΑ 14: Αξεσουάρ

- 1) Τοποθετήστε το μπουκάλι νερού (67) στη βάση του (68). Έπειτα συνδέστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (42) με κλιπσάκι (91) στο επάνω συρματόσχοινο (82) και αποθέστε το πάνω στα άγκιστρα.
- 2) Συνδέστε τα χάμουρα κοιλιακών (60) με άλλο κλιπσάκι (91) στο συρματόσχοινο κοιλιακών (83), καθώς και, με άλλα κλιπσάκια (91), τις χειρολαβές (62) στα μπράτσα (16).
- 3) Συνδέστε τη μπάρα έλξης (41) με κλιπσάκι (91) στο κάτω συρματόσχοινο (87)
- 4) Η αλυσίδα (73) χρησιμεύει στο να «επιμηκύνετε» το συρματόσχοινο σε διάφορους τύπους ασκήσεων.



Ρύθμιση συρματόσχοινων

- ♦ Τα συρματόσχοινα πρέπει να είναι τεντωμένα μέχρι το σημείο που η επάνω πλάκα να είναι έτοιμη να σηκωθεί από τη στοίβα με τα βάρη. Με άλλα λόγια, εάν η επάνω πλάκα δεν ακουμπάει στη στοίβα, πρέπει να προσθέσετε μήκος ή, αν τα συρματόσχοινα είναι χαλαρά, να τα κοντύνετε. Υπάρχουν πολλά σημεία που μπορείτε να κάνετε ρυθμίσεις. Εάν πρόκειται μόνο για μικρές ρυθμίσεις, μπορείτε να τις κάνετε στις άκρες των συρματόσχοινων που βιδώνουν. Προσέξτε όμως, αυτές οι άκρες πρέπει να είναι βιδωμένες τουλάχιστον κατά το 1/3 του μήκους τους για λόγους ασφαλείας. Σταθεροποιήστε τες στο επιθυμητό μήκος με τα παξιμάδια.
- ♦ Μεγαλύτερου εύρους ρυθμίσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν στα 2 ρυθμιζόμενα σετ τροχαλιών (23). Μετακινώντας την κάτω τροχαλία προς τα κάτω έχει ως αποτέλεσμα την χαλάρωση των συρματόσχοινων, ενώ η μετακίνηση προς τα επάνω το τέντωμά τους.
- ♦ Έχοντας τεντώσει σωστά τα συρματόσχοινα, τροποποιήστε το μήκος των ρυθμιζόμενων στοπ στον επάνω σκελετό έτσι ώστε να «χαϊδεύουν» τα δύο σετ τροχαλιών (23). Η χρησιμότητά τους είναι στο ότι χάρις σε αυτά δεν είναι απαραίτητη η χρήση όλων των συρματόσχοινων σε καμία άσκηση.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

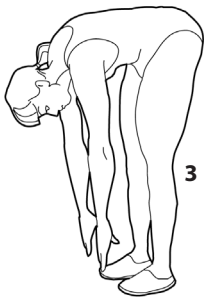
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



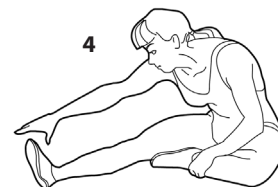
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



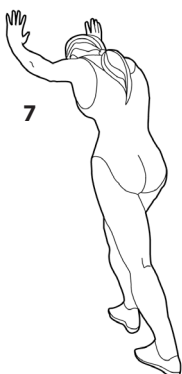
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.

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/>