

BodyCraft

XPress  
PRO

# 44742



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

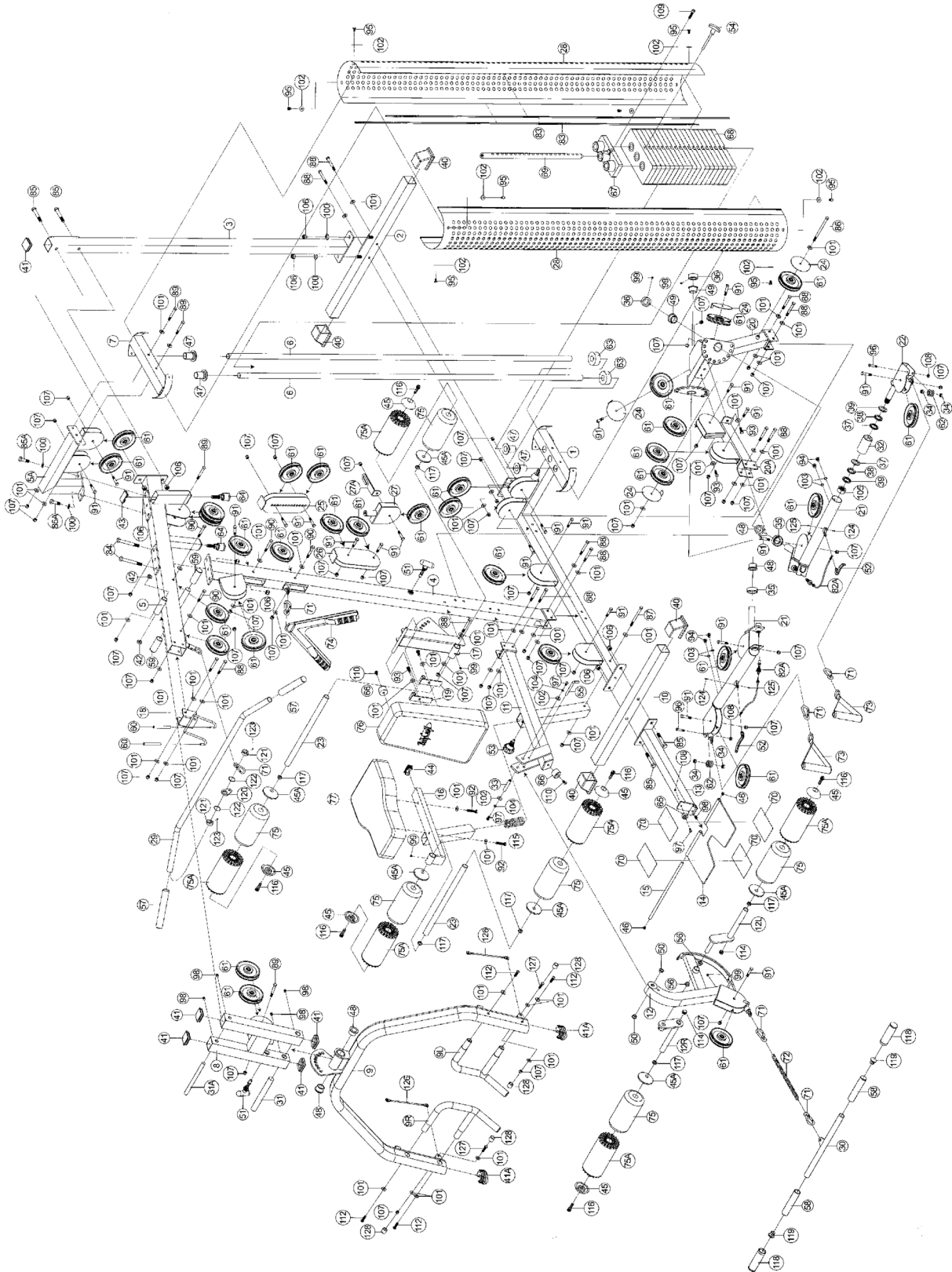


# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 44742

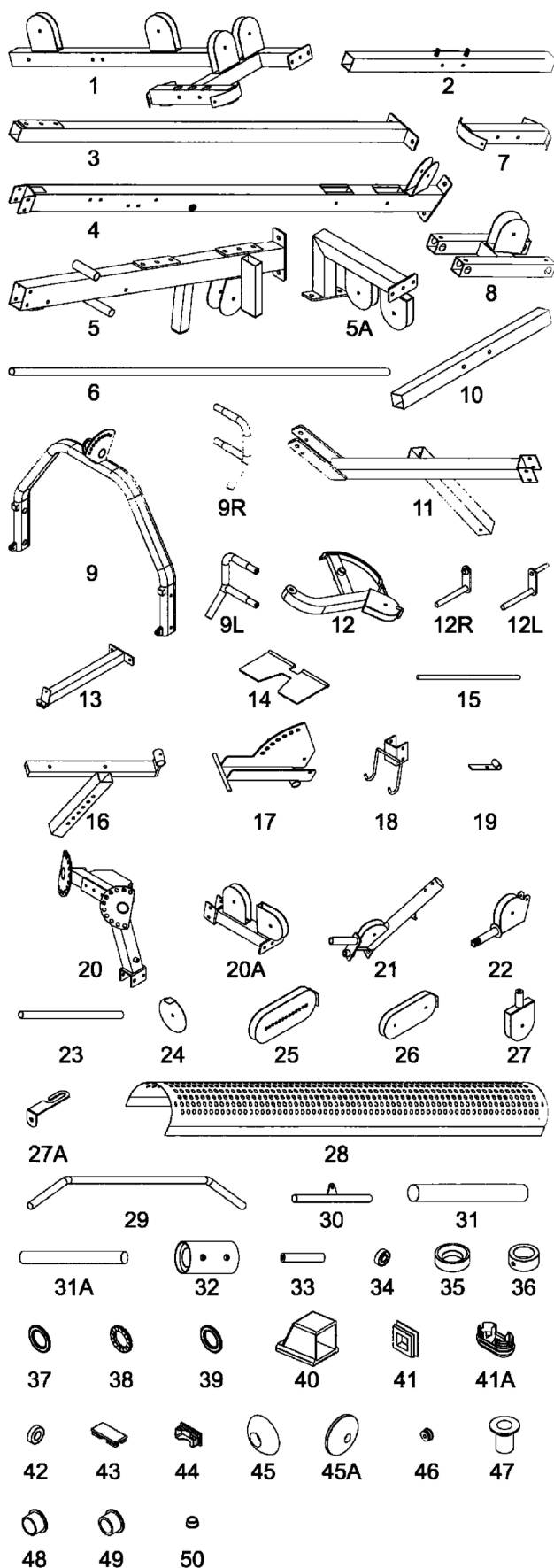
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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.

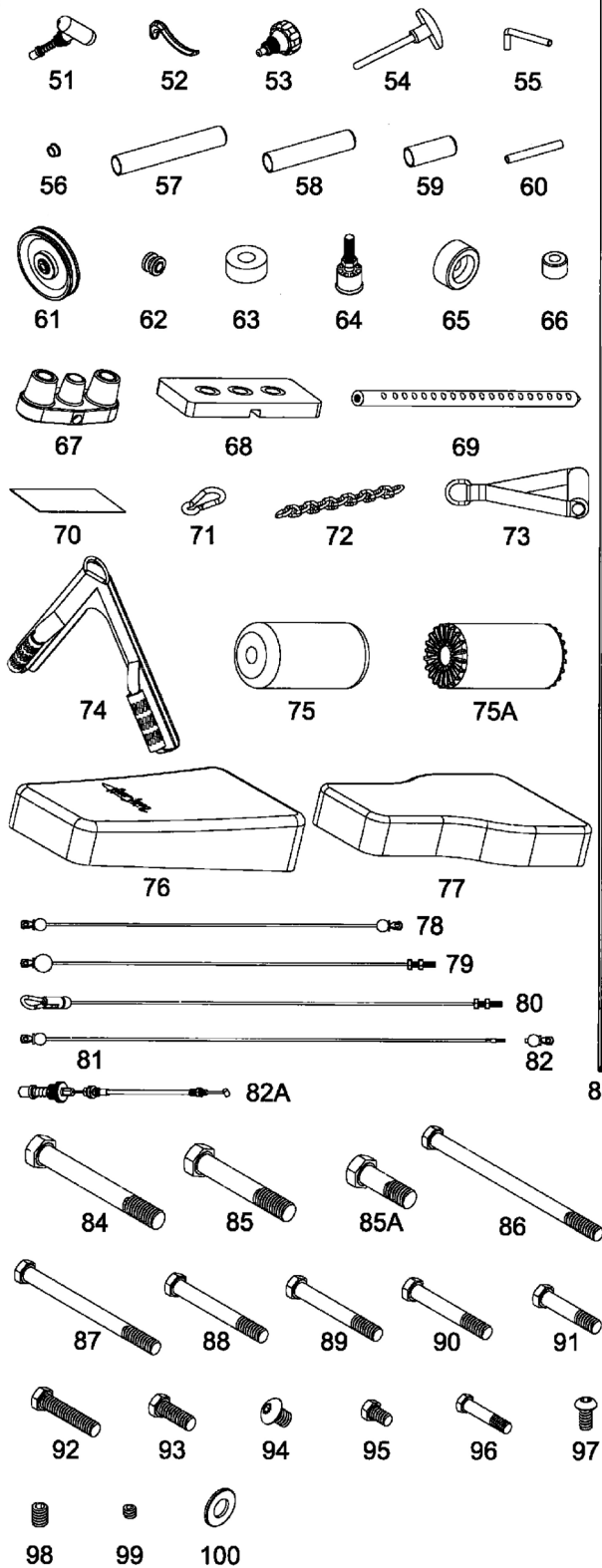
# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



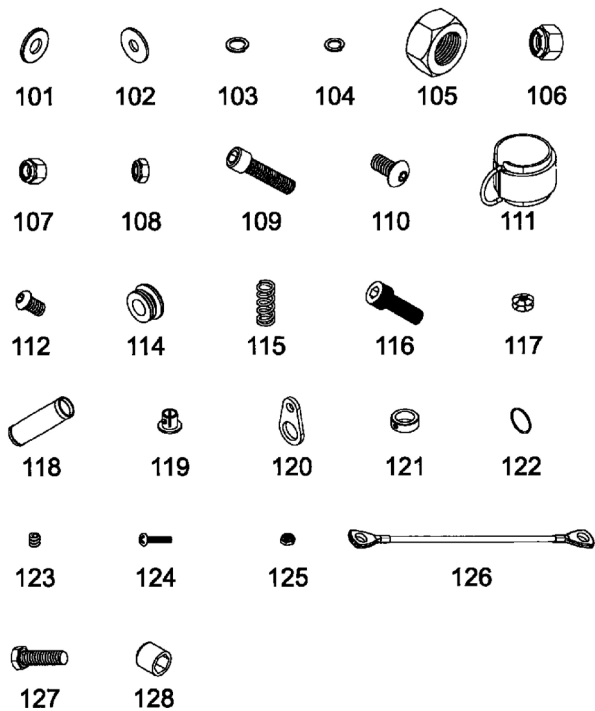
## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Κάτω σκελετός
2	1	Πίσω σταθεροποιητής
3	1	Πίσω ορθοστάτης
4	1	Εμπρός ορθοστάτης
5	1	Επάνω σκελετός
5A	1	Σύνδεσμος επάνω σκελετού
6	2	Οδηγός βαρών
7	1	Επάνω σταθεροποιητής οδηγών
8	1	Βάση μπράτσων ασκήσεων
9	1	Μπράτσα ασκήσεων
9R	1	Δεξί χερούλι μπράτσων ασκήσεων
9L	1	Αριστερό χερούλι μπράτσων ασκήσεων
10	1	Εμπρός σταθεροποιητής
11	1	Βάση καθίσματος
12	1	Εξάρτημα ασκήσεων ποδιών
12R	1	Δεξιό μπράτσο εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών
12L	1	Αριστερό μπράτσο εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών
13	1	Στήριγμα κωπηλατικής
14	1	Στήριγμα ποδιών
15	1	Άξονας στηρίγματος ποδιών
16	1	Ρυθμιστής ύψους καθίσματος
17	1	Ρυθμιστής πλάτης
18	1	Γάντζος στήριξης μπάρας έλξης
19	2	Μεταλλικός μεντεσές
20	1	Βάση μπράτσων
20A	1	Σύνδεσμος μπράτσων
21	2	Μπράτσο
22	2	Επάνω στροφέας συρματόσχοιου
23	2	Μπάρα αφρώδους προστατευτικού
24	4	Καπάκι τροχαλίας
25	1	Σετ τροχαλιών (ρυθμιζόμενο)
26	1	Σετ διπλής τροχαλίας
27	1	Σετ μονής τροχαλίας
27A	1	Οδηγός συρματόσχοιου
28	2	Κάλυμμα βαρών
29	1	Μπάρα έλξης
30	1	Μπάρα κωπηλατικής
31	1	Άξονας
31A	1	Άξονας 19.92mm
32	2	Κολάρο μπράτσου συρματόσχοιου
33	1	Άξονας εξαρτήματος τετρακεφάλων ποδιών
34	4	Ρουλεμάν 608ZB
35	2	Ατσάλινος αποστάτης
36	2	Κολάρο άξονα
37	4	Υποδοχέας ρουλεμάν
38	4	Ρουλεμάν
39	4	Κάλυμμα ρουλεμάν
40	4	Τετράγωνο καπάκι 50mm
41	5	Τετράγωνο καπάκι 50mm
41A	2	Ελλειπτικό καπάκι 40x26mm
42	2	Ρουλεμάν 37mm
43	1	Παράλληλόγραμμο καπάκι 25x50mm
44	1	Παράλληλόγραμμο καπάκι 30x60mm
45	6	Πλαστικό κάλυμμα
45A	6	Πλαστική ροδέλα
46	2	Κυκλικό κάλυμμα 1/2"
47	4	Πλαστικός υποδοχέας οδηγών βαρών
48	2	Ατσάλινος τριβέας 1"
49	4	Ατσάλινος τριβέας 28,6mm
50	2	Ρουλεμάν 1/2"x1-1/8"



#	Τμχ.	Περιγραφή
51	2	Κόκκινος πείρος
52	2	Μοχλός/λαβή
53	1	Πόμολο
54	1	Μαγνητικός πείρος
55	1	Πείρος σχήματος "L"
56	2	Τριβέας 3/4"
57	2	Χειρολαβή 1"x200mm
58	2	Χειρολαβή 1"x140mm
59	2	Στοπ μπράτσων ασκήσεων 1"x70mm
60	2	Λαβή του γάντζου στήριξης μπάρας έλξης (95mm)
61	31	Μεγάλη τροχαλία
62	2	Μικρή τροχαλία στρεφόμενου μπράτσου
63	2	Λαστιχένιος δακτύλιος
64	2	Ρυθμιζόμενο στοπ
65	1	Στοπ 1/2"
66	2	Στοπ πλάτης
67	1	Επάνω πλάκα
68	19	Πλάκα βαρών 10lb.
69	1	Ράβδος επιλογής βάρους
70	4	Αντιολισθητικό
71	6	Ορειβατικός κρίκος
72	1	Αλυσίδα κωπηλατικής
73	2	Χειρολαβή μπράτσων
74	1	Χάμouρα κοιλιακών
75	6	Αφρώδες προστατευτικό
75A	6	Κάλυμμα αφρώδους προστατευτικού
76	1	Πλάτη
77	1	Κάθισμα
78	1	Συρματόσχοινο κοιλιακών
79	1	Συρματόσχοινο σύνδεσης μπράτσων
80	1	Επάνω συρματόσχοινο
81	1	Συρματόσχοινο μπράτσων
82	1	Κεφαλή συρματόσχοινο μπράτσων
82A	2	Συρματόσχοινο μοχλού/λαβής
83	4	Ενωτικό καλύμματος βαρών
84	2	Βίδα 1/2"x4" με εξαγωνο κεφάλι
85	4	Βίδα 1/2"x3" με εξαγωνο κεφάλι
85A	2	Βίδα 1/2"x1-1/4" με εξαγωνο κεφάλι
86	1	Βίδα 3/8"x5-3/4" με εξαγωνο κεφάλι
87	1	Βίδα 3/8"x4-1/2" με εξαγωνο κεφάλι
88	13	Βίδα 3/8"x2-1/2" με εξαγωνο κεφάλι
89	4	Βίδα 3/8"x2-3/4" με εξαγωνο κεφάλι
90	4	Βίδα 3/8"x2-1/2" με εξαγωνο κεφάλι
91	21	Βίδα 3/8"x1-3/4" με εξαγωνο κεφάλι
92	2	Βίδα 3/8"x1-3/4" με εξαγωνο κεφάλι και ολικό σπείρωμα
93	4	Βίδα 3/8"x1" με εξαγωνο κεφάλι και ολικό σπείρωμα
94	4	Βίδα 3/8"x1/2" με στρογγυλό κεφάλι
95	8	Βίδα 5/16"x1/2" με εξαγωνο κεφάλι και ολικό σπείρωμα
96	2	Βίδα 5/16"x1-1/2" με εξαγωνο κεφάλι
97	3	Αλενόβίδα 5/16"x5/8" με στρογγυλό κεφάλι
98	4	Βίδα 3/8"x5/8" χωνευτή ασφαλείας
99	5	Βίδα 5/16"x1/4" χωνευτή ασφαλείας
100	4	Ροδέλα 1/2"

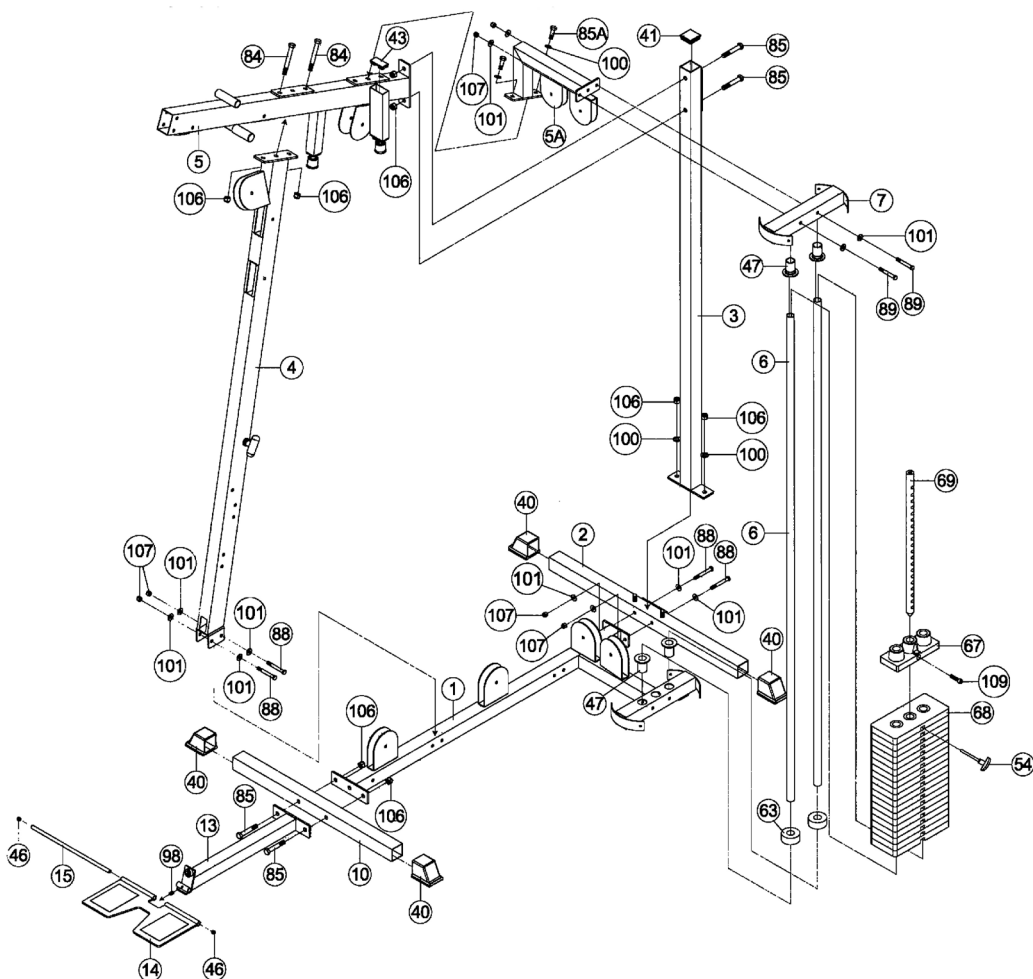


#	Τμχ.	Περιγραφή
101	56	Ροδέλα 3/8"
102	10	Ροδέλα 5/16"
103	4	Ροδέλα 3/8"
104	2	Ροδέλα 5/16"
105	2	Παξιμάδι νάιλον 1"
106	8	Παξιμάδι νάιλον 1/2"
107	46	Παξιμάδι νάιλον 3/8"
108	3	Παξιμάδι νάιλον 5/16"
109	1	Βίδα επάνω πλάκας
110	2	Αλενόβιδα 3/8"x3/4" με στρογγυλό κεφάλι
111	1	Ιμάντας αστραγάλου
112	4	Αλενόβιδα 3/8"x1" με στρογγυλό κεφάλι
114	2	Τάπα 1"
115	1	Ελατήριο
116	6	Αλενόβιδα 5/16"x32mm
117	6	Παξιμάδι 5/16"
118	2	Χειρολαβή 1-1/4"
119	2	Τάπα 1" σχήματος "T"
120	1	Πλάκα άγκιστρο
121	2	Κολάρο
122	2	Σφραγιστικός δακτύλιος
123	2	Βίδα M3 χωνευτή ασφαλείας
124	2	Αλενόβιδα M5x18mm με στρογγυλό κεφάλι
125	2	Παξιμάδι νάιλον M5
126	2	Συνδετικό συρματόσχοινο
127	2	Βίδα 3/8"x1-1/4" με εξαγωνο κεφάλι
128	4	Καπάκι για παξιμάδι 3/8"

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

### ΒΗΜΑ 1

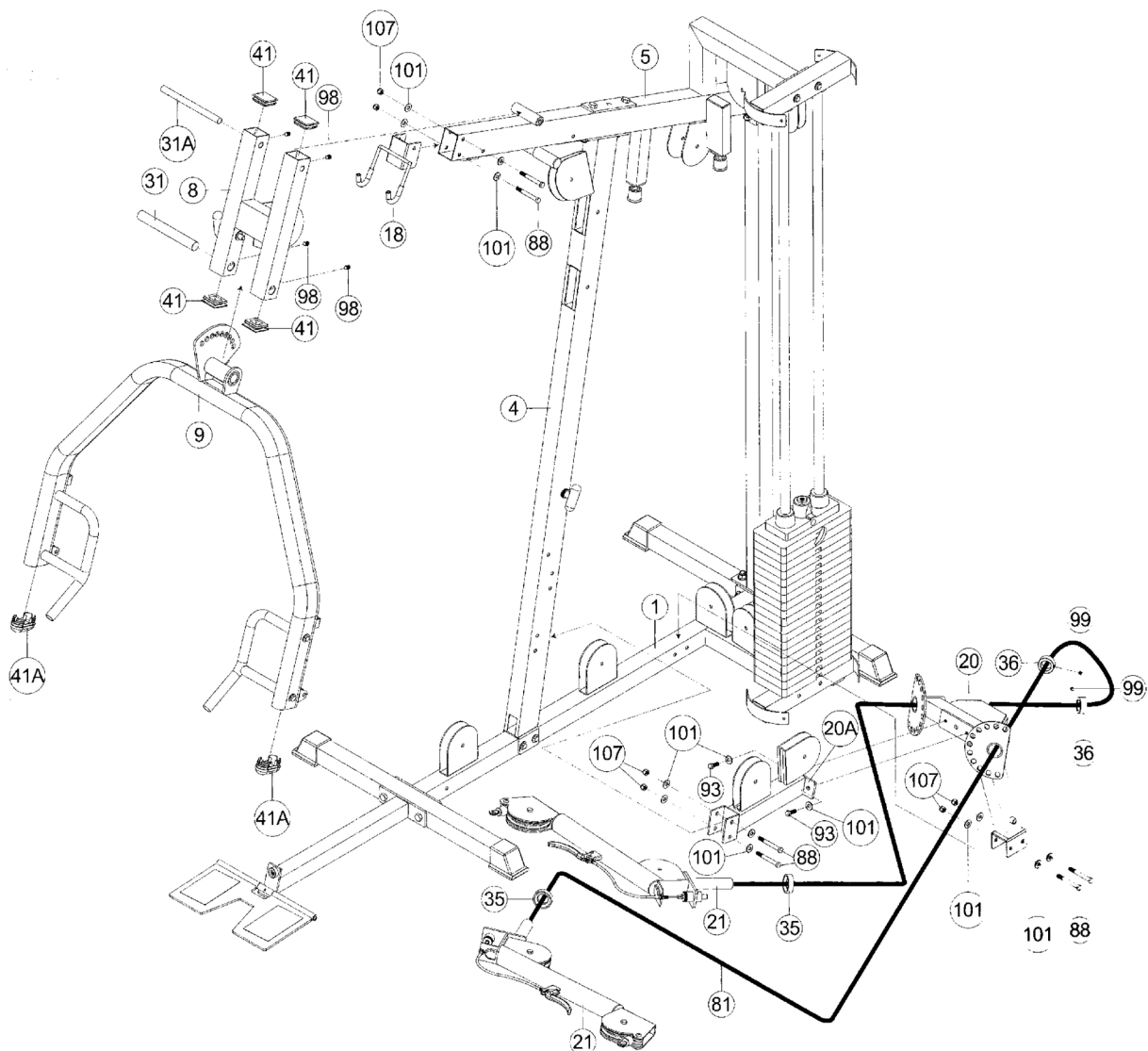
- 1) Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (2) στον κάτω σκελετό (1) με βίδες (88), ροδέλες (101) και παξιμάδια (107). Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (10) με το στηρίγμα κωπηλατικής (13) στον κάτω σκελετό χρησιμοποιώντας βίδες (85) και παξιμάδια (1106). Τοποθετήστε καπάκια (40) στα άκρα των πίσω (2) και εμπρός (10) σταθεροποιητών.
- 2) Συνδέστε το στηρίγμα ποδιών (14) στο στηρίγμα κωπηλατικής (13) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες τους και περνώντας μέσα τον άξονα του στηρίγματος ποδιών (15), στα άκρα του οποίου τοποθετήστε έπειτα κυκλικά καλύμματα (46). Σταθεροποιήστε τον άξονα με βίδα χωνευτή ασφαλείας (98).
- 3) Συνδέστε τον πίσω ορθοστάτη (3) στον πίσω σταθεροποιητή (2) χρησιμοποιώντας ροδέλες (100) και παξιμάδια (106).
- 4) Συνδέστε τον εμπρός ορθοστάτη (4) στην κάτω σκελετό (1) χρησιμοποιώντας βίδες (88), ροδέλες (101) και παξιμάδια (107).
- 5) Συνδέστε τον επάνω σκελετό (5) στον εμπρός ορθοστάτη (4) με βίδες (84) και παξιμάδια (106). Συνδέστε τον επάνω σκελετό (5) στον πίσω ορθοστάτη (3) με βίδες (85) και παξιμάδια (106).
- 6) Εισάγετε τους πλαστικούς υποδοχείς οδηγών βαρών (47) στον κάτω σκελετό (1) και επάνω σταθεροποιητή οδηγών (7). Περάστε ένα λαστιχένιο δακτύλιο (63) σε κάθε άκρη των οδηγών βαρών (6) και μετά εισάγετε τους οδηγούς βαρών (6) μέσα στους πλαστικούς υποδοχείς (47) στον κάτω σκελετό.
- 7) Περάστε τις πλάκες βαρών (68) στους οδηγούς βαρών (6), βεβαιούμενοι για τον ορθό προσανατολισμό τους. Συνδέστε την επάνω πλάκα (67) στη ράβδο επιλογής βάρους (69) χρησιμοποιώντας τη βίδα επάνω πλάκας (109). Περάστε την επάνω πλάκα (67) και τη ράβδο επιλογής βάρους (69) στους οδηγούς βαρών (6), καθώς επίσης και τον μαγνητικό πείρο (54).
- 8) Συνδέστε τον σύνδεσμο επάνω σκελετού (5A) στον επάνω σκελετό (5) χρησιμοποιώντας βίδες (85A) και ροδέλες (100). Περάστε τον επάνω σταθεροποιητή οδηγών (7) στο επάνω μέρος των οδηγών βαρών (6) και έπειτα συνδέστε τον επάνω σταθεροποιητή οδηγών (7) στον σύνδεσμο του επάνω σκελετού (5A) με βίδες (89), ροδέλες (101) και παξιμάδια (107). Τοποθετήστε ένα τετράγωνο καπάκι (41) στο επάνω μέρος του πίσω ορθοστάτη (3) και ένα παραλληλόγραμμο καπάκι (43) στο πίσω μέρος του επάνω σκελετού (5).





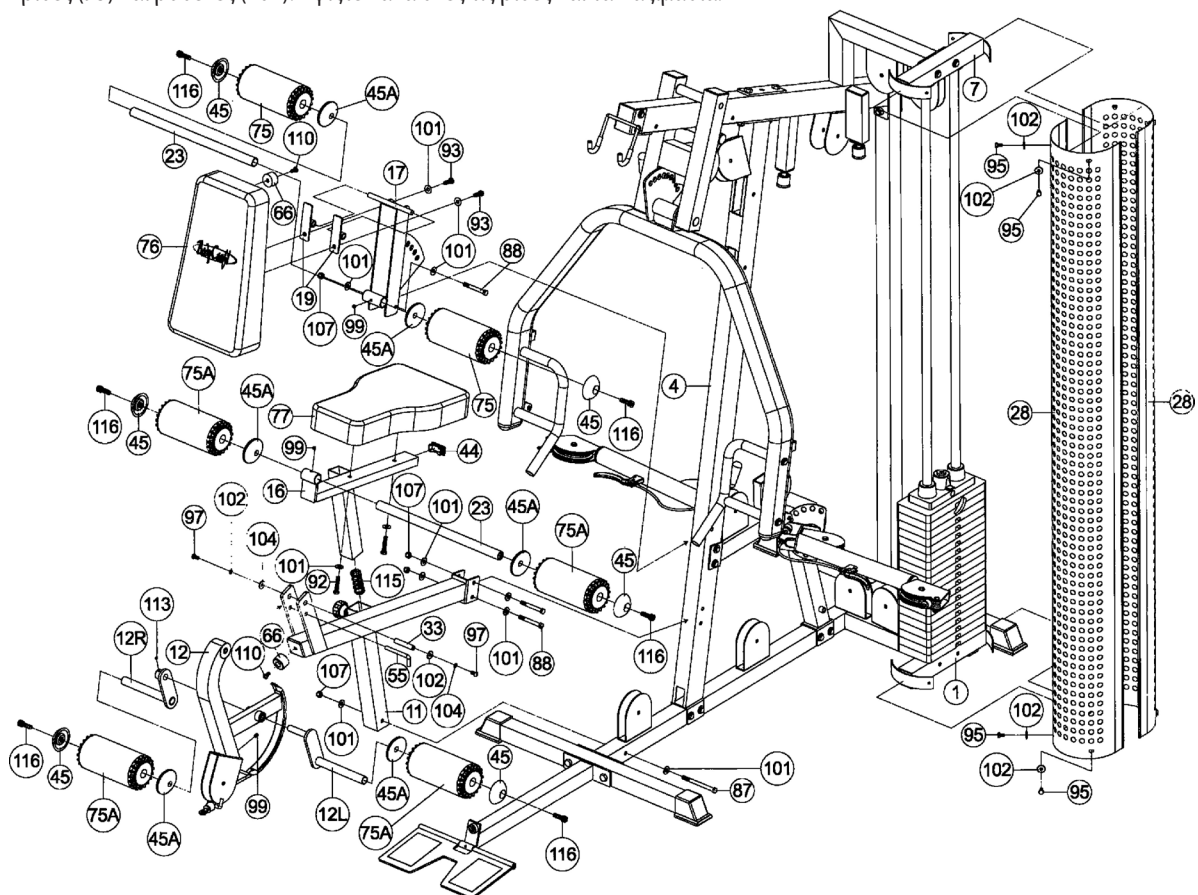
## ΒΗΜΑ 2

- 1) Συνδέστε τη βάση των μπράτσων (8) στον επάνω σκελετό (5) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες στο επάνω μέρος τους και εισάγοντας τον άξονα (31A). Σταθεροποιήστε με τις προεγκατεστημένες χωνευτές βίδες ασφαλείας (98).
- 2) Συνδέστε τα μπράτσα ασκήσεων (9) στη βάση τους (8) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας τον άλλο άξονα (31). Σταθεροποιήστε με τις προεγκατεστημένες χωνευτές βίδες ασφαλείας (98).
- 3) Τοποθετήστε ελλειπτικά καπάκια (41A) στα άκρα των μπράτσων (9) και τετράγωνα καπάκια (41) στη βάση των μπράτσων (8).
- 4) Συνδέστε τον σύνδεσμο των μπράτσων (20A) στη βάση των μπράτσων (20) χρησιμοποιώντας βίδες (39) και ροδέλες (101). Έπειτα συνδέστε τον σύνδεσμο των μπράτσων (20A) στον εμπρός ορθοστάτη (4) και τη βάση των μπράτσων (20) στον κάτω σκελετό (1) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (88), 8 ροδέλες (101) και 4 παξιμάδια (107). Μη σφίξετε αμέσως όλες τις βίδες, για να μπορείτε να ευθυγραμμίσετε τις τρύπες ευκολότερα.
- 5) Περάστε τον άξονα έκαστου μπράτσου (21) μέσα από την τρύπα της πλάκας επιλογής του όλου σετ και στερεώστε χρησιμοποιώντας, αποστάτες (35), κολάρα (36) και βίδες χωνευτές ασφαλείας (99). Βεβαιωθείτε ότι τα μπράτσα περιστρέφονται ελεύθερα και ότι τα συρματόσχοινα δεν είναι στριμμένα.
- 6) Συνδέστε τον γάντζο στήριξης (18) της μπάρας έλξης στον επάνω σκελετό (5) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (88), 4 ροδέλες (101) και 2 παξιμάδια (107).



### ΒΗΜΑ 3

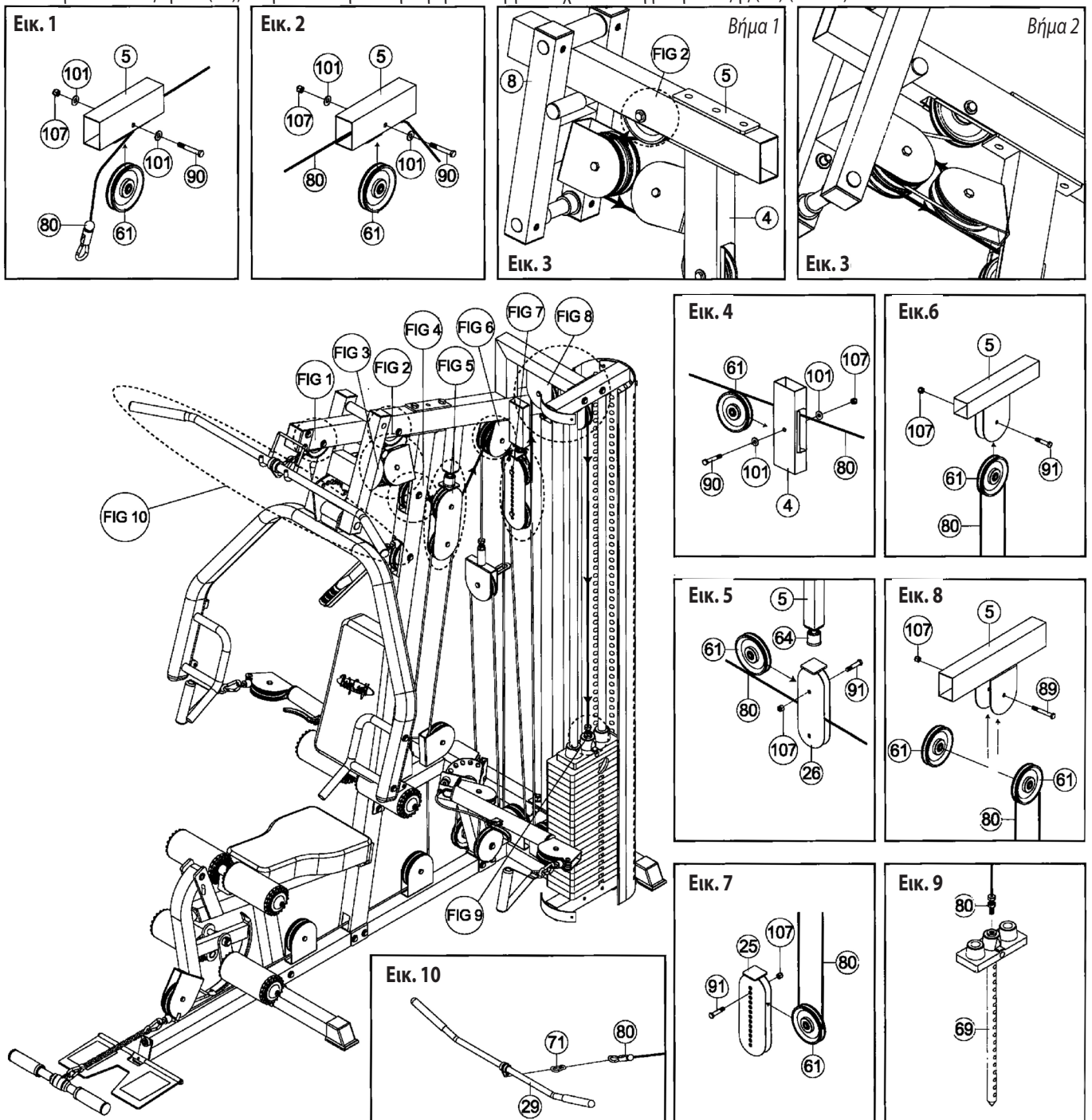
- 1) Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (11) στον εμπρός ορθοστάτη (4) με 2 βίδες (88), 4 ροδέλες (101) και 2 παξιμάδια (107). Έπειτα συνδέστε τη βάση του καθίσματος (11) στον κάτω σκελετό (1) χρησιμοποιώντας βίδα (87), 2 ροδέλες (101) και παξιμάδι (107). Στο εμπρός μέρος της βάσης (11) προσθέστε ένα στοπ (66) με μια αλενόβιδα (110).
- 2) Συνδέστε το εξάρτημα ασκήσεων ποδιών (12) στο βάση του καθίσματος (11) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας τον αντίστοιχο άξονα (33). Σφίξτε τον άξονα (33) με 4 ροδέλες (2x104 & 2x102) και 2 βίδες (97), βεβαιούμενοι ότι το εξάρτημα άσκησης ποδιών (12) μπορεί να περιστρέφεται ελεύθερα. Συνδέστε τα 2 μπράτσα του εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών (12R & 12L) στο εξάρτημα (12) με βίδα 5/16"x1/2" (113). Περάστε πλαστικές ροδέλες (45A) στα μπράτσα (12R & 12L), έπειτα υγράνετε το εσωτερικό των αφρωδών προστατευτικών (75 & 75A) και περάστε τα και αυτά. Στην εξωτερική πλευρά τους τοποθετήστε πλαστική ροδέλα (45A) και σταθεροποιήστε τες με αλενόβιδες (116). Ο πείρος σχήματος «L» (55) χρησιμεύει στο να κλειδώνει το εξάρτημα ασκήσεων ποδιών (12) όταν χρησιμοποιείτε το κάτω συρματοόχοινο για άλλες ασκήσεις. Αφαιρείτε τον πείρο για ασκήσεις ποδιών.
- 3) Εισάγετε τη μπάρα αφρωδών προστατευτικών (23) στο ρυθμιστή ύψους καθίσματος (16), περάστε πλαστικές ροδέλες (45A) στη μπάρα (23), έπειτα υγράνετε το εσωτερικό των αφρωδών προστατευτικών (75 & 75A) και περάστε τα και αυτά. Στην εξωτερική πλευρά τους τοποθετήστε πλαστική ροδέλα (45A) και σταθεροποιήστε τες με αλενόβιδες (116). Σταθεροποιήστε τη μπάρα με βίδα χωνευτή ασφαλείας (99).
- 4) Συνδέστε το κάθισμα (77) στο ρυθμιστή ύψους καθίσματος (16) με ροδέλες (101) και βίδες (92). Στο πίσω μέρος του ρυθμιστή (16) βάλτε παραλληλόγραμμο καπάκι (44), καθώς και τετράγωνο καπάκι (41) στη βάση του καθίσματος (11). Εισάγετε το ρυθμιστή ύψους καθίσματος (16) στη βάση του καθίσματος (11) και σταθεροποιήστε τον χρησιμοποιώντας πόμολο (53) και ελατήριο (115).
- 5) Συνδέστε τον ρυθμιστή πλάτης (17) στον εμπρός ορθοστάτη (4) χρησιμοποιώντας μία βίδα (88), δύο ροδέλες (101) και ένα παξιμάδι (107). Ίσως χρειαστεί, αφού σφίξετε αυτό το παξιμάδι, να το χαλαρώσετε λίγο για να μπορεί ο ρυθμιστής πλάτης να κινείται ελεύθερα. Περάστε δύο μεταλλικούς μεντεσέδες (19) στο επάνω μέρος του ρυθμιστή (17) και βιδώστε τους μεντεσέδες στην πλάτη με βίδες (93) και ροδέλες (101). Εισάγετε μπάρα αφρωδών προστατευτικών (23) στο ρυθμιστή πλάτης (17), περάστε πλαστικές ροδέλες (45A) στη μπάρα (23), έπειτα υγράνετε το εσωτερικό των αφρωδών προστατευτικών (75 & 75A) και περάστε τα και αυτά. Στην εξωτερική πλευρά τους τοποθετήστε πλαστική ροδέλα (45A) και σταθεροποιήστε τες με αλενόβιδες (116). Σταθεροποιήστε τη μπάρα με βίδα χωνευτή ασφαλείας (99).
- 6) Συνδέστε τα καλύμματα βαρών (28) στον κάτω σκελετό (1) και τον επάνω σταθεροποιητή οδηγών (7) χρησιμοποιώντας βίδες (95) και ροδέλες (102). Σφίξτε καλά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια.



## ΕΠΑΝΩ ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ (μήκους 4630 χιλιοστών)

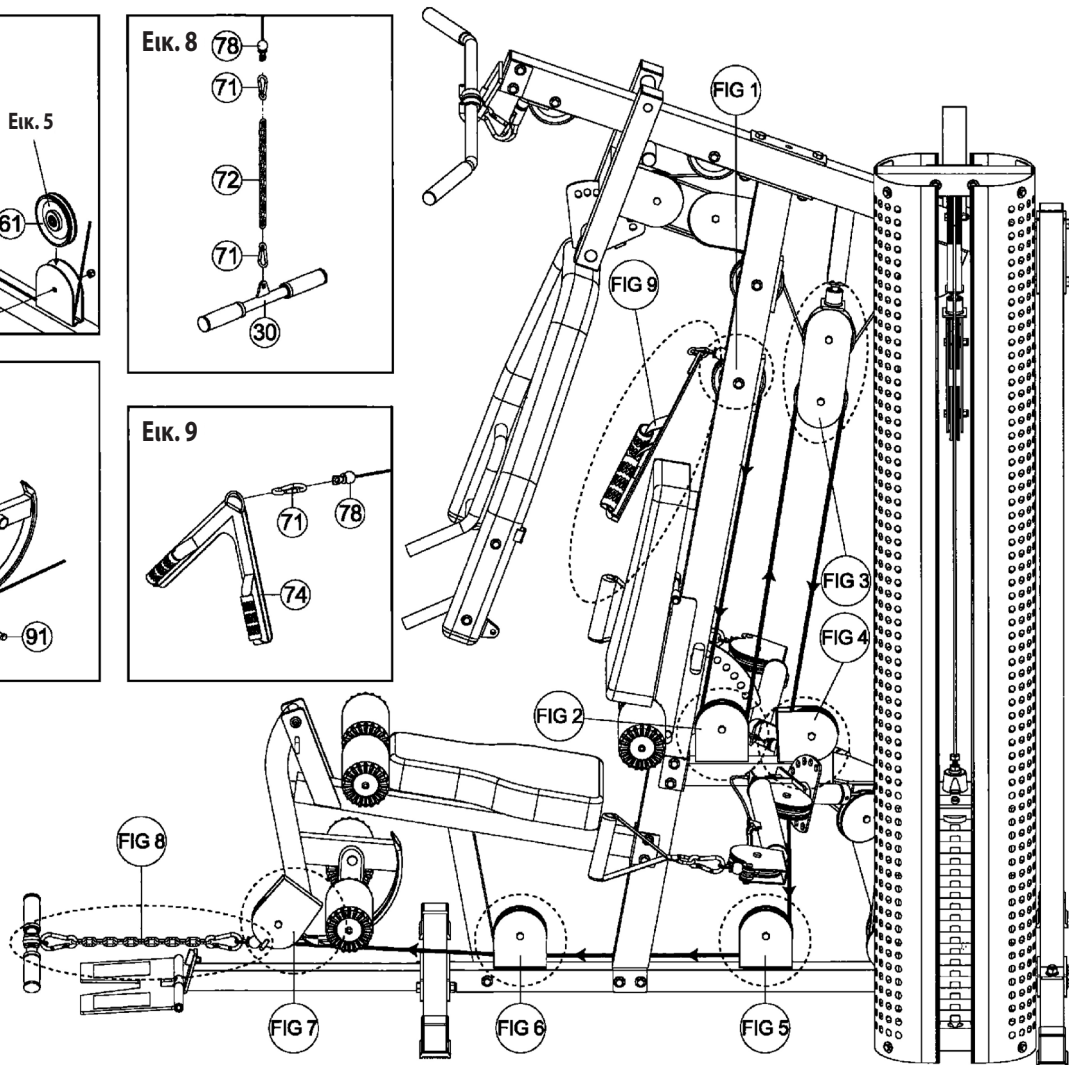
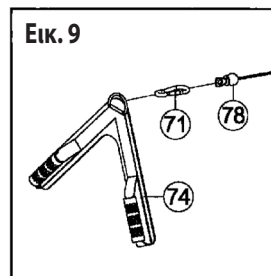
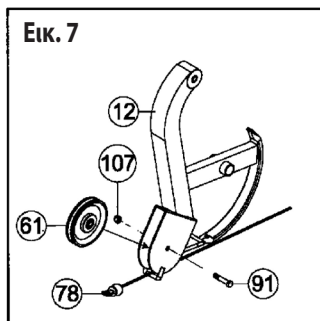
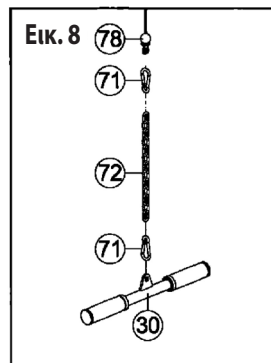
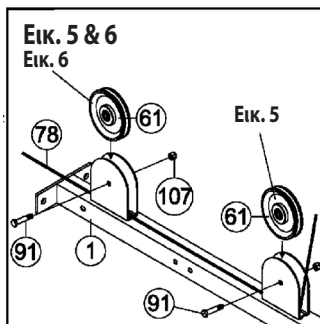
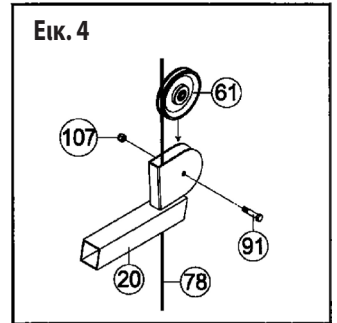
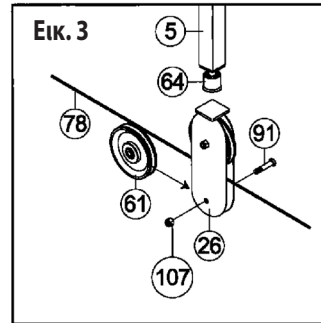
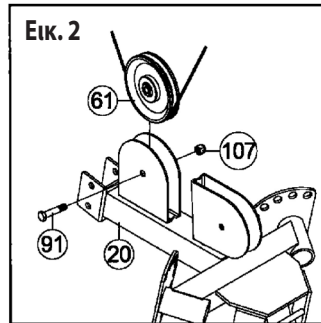
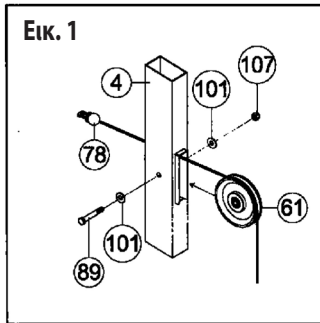
Η συναρμολόγηση των τροχαλιών και η τοποθέτηση των συρματοσχοινων γίνεται ταυτόχρονα. Προσοχή στην επιλογή των σωστών βιδών, παξιμαδιών και ροδελών σύμφωνα με τα σχήματα.

Περάστε την άκρη με το σπείρωμα του συρματοσχοινου (80) στην οπή του εμπρός μέρους του επάνω μέρους του σκελετού (5) (Εικ. 1) και περάστε το επάνω από 2 τροχαλίες που θα βάλετε στον επάνω σκελετό (5) (Εικ. 1 & 2). Μετά περάστε το συρματοσχοινο πάνω από την αριστερή πλευρά (αριστερή όπως αν καθόσασταν στο όργανο) της τροχαλίας στη βάση των μπράτσων ασκήσεων (8) (Εικ. 3, βήμα 1), κάτω από την τροχαλία στον εμπρός ορθοστάτη (4), πάνω στην δεξιά πλευρά της τροχαλίας στη βάση των μπράτσων ασκήσεων (8) (Εικ. 3, βήμα 2), έπειτα πάνω από την τροχαλία μέσα στον εμπρός ορθοστάτη (Εικ. 3 & 4), κάτω μέχρι το σετ διπλής τροχαλίας (26) (Εικ. 5), πάνω και από πάνω το αριστερό μέρος της τροχαλίας στον επάνω σκελετό (5) (Εικ. 6), κάτω και γύρω από την επάνω τροχαλία στο σετ διπλής ρυθμιζόμενης τροχαλίας (25) (Εικ. 7), πάνω και από πάνω από τις δύο τροχαλίες στον επάνω σκελετό (5) (Εικ. 8), κάτω και βιδώστε το στη ράβδο επιλογής βαρών (69) (Εικ. 9). Τέλος, χρησιμοποιώντας κρίκο (71), στερεώστε την άλλη άκρη του συρματοσχοινου στη μπάρα έλξης (29) (Εικ. 10).



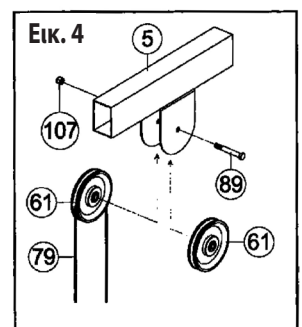
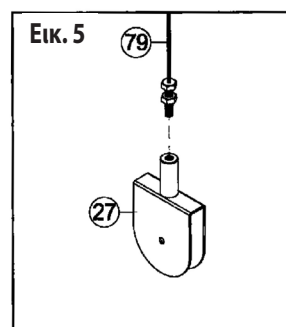
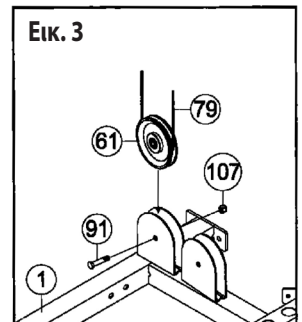
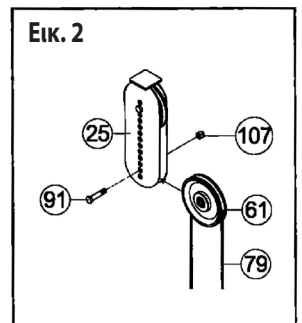
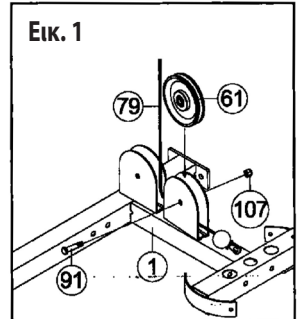
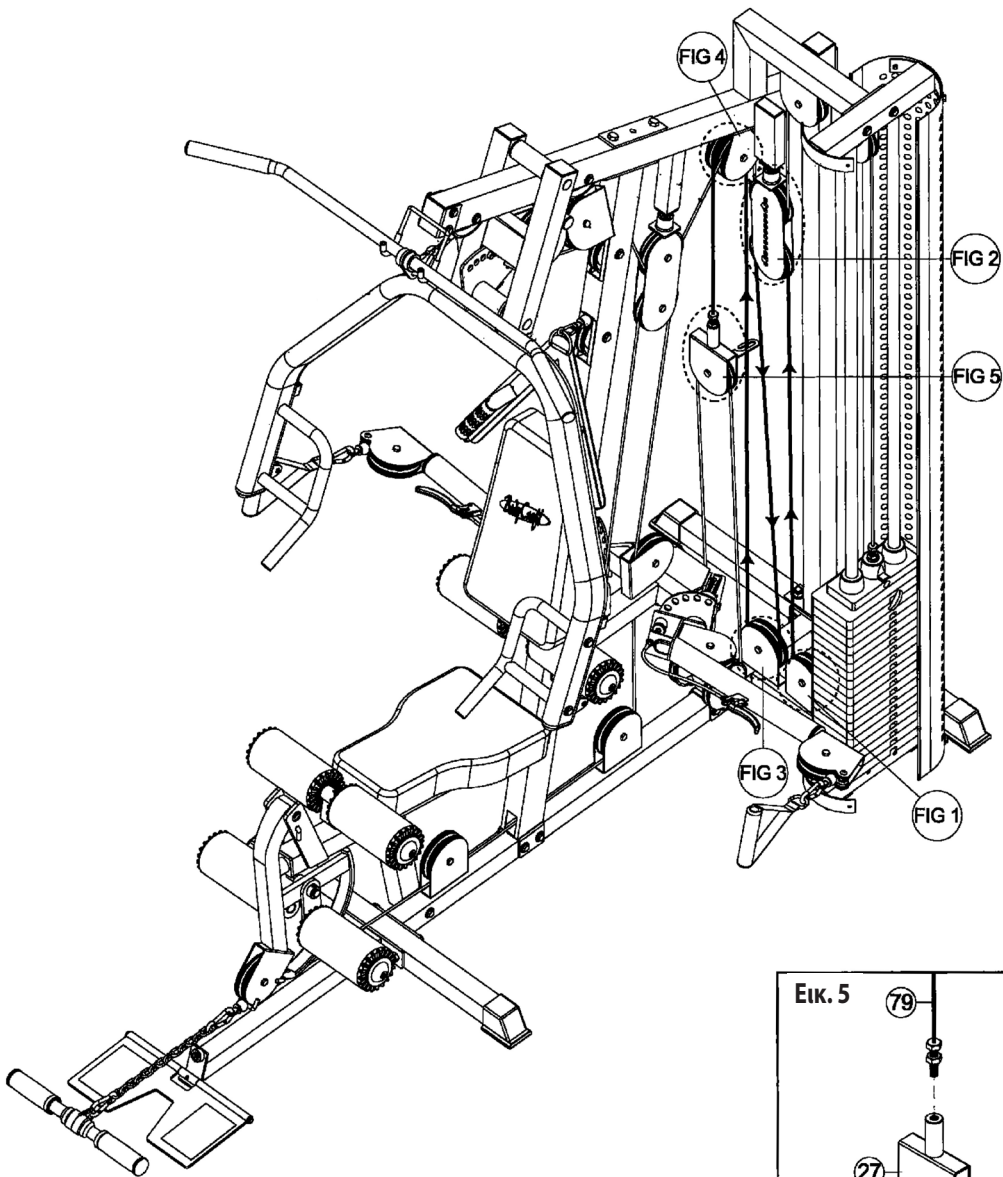
## ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ/ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ (μήκους 4420 χιλιοστών)

Περάστε τη μια άκρη του συρματοσχοινο (78) μέσα από την τρύπα και πάνω από την τροχαλία στον εμπρός ορθοστάτη (4) (Εικ. 1), κάτω και γύρω από την εμπρός τροχαλία στη βάση των μπράτσων (20) (Εικ. 2), πάνω και γύρω από την κάτω τροχαλία του σετ (26) (Εικ. 3), κάτω και εμπρός από την πίσω τροχαλία στη βάση των μπράτσων (20) (Εικ. 4) στην τροχαλία στον κάτω σκελετό (1) (Εικ. 5), εμπρός και κάτω από την άλλη τροχαλία (Εικ. 6), κάτω και από την τροχαλία στο εξάρτημα ασκήσεων ποδιών (12) (Εικ. 7). Έπειτα συνδέστε με κρίκους (71) τα χάμους κοιλιακών (74) και τη μπάρα κωπηλατικής (30) στα άκρα του συρματοσχοινο (Εικ. 8 & 9). Προσοχή, μην παραλείψετε να τοποθετήσετε ένα στοπ (64) στον επάνω σκελετό (5) (Εικ. 3).



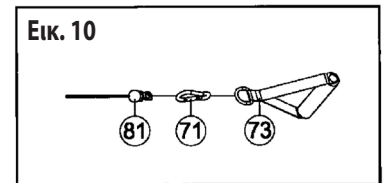
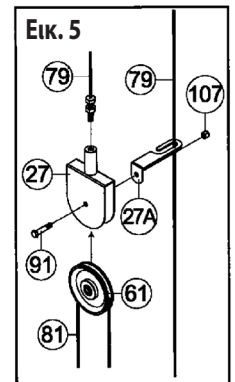
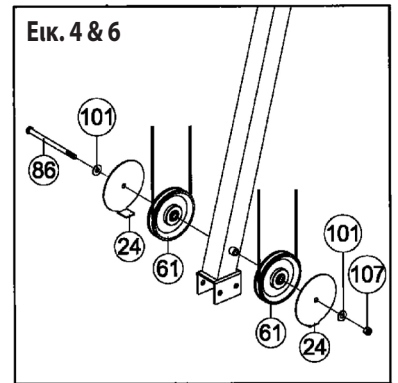
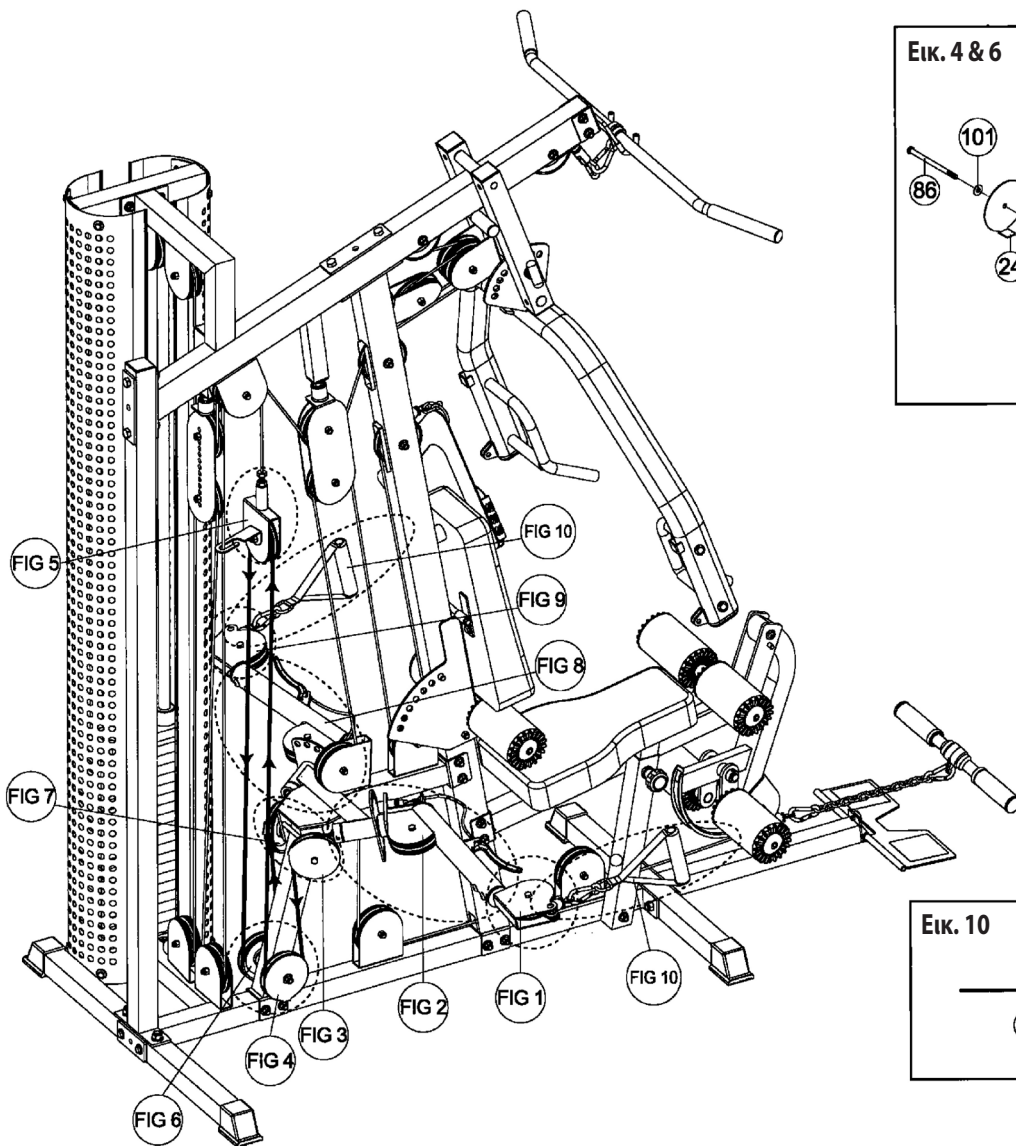
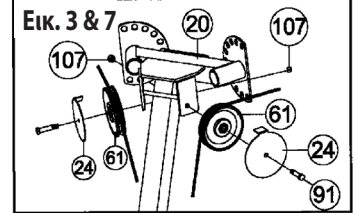
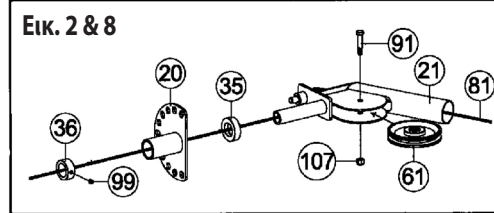
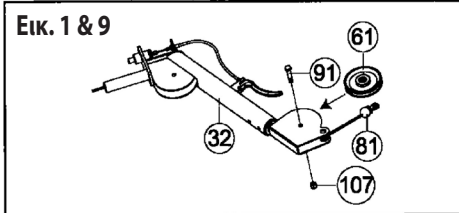
## ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΠΡΑΤΣΩΝ (μήκους 4710 χιλιοστών)

Περάστε την άκρη με το σπείρωμα του συρματόσχοινου (79) κάτω από την τροχαλία στον κάτω σκελετό (1) που βρίσκεται κοντά στα βάρη (Εικ. 1), πάνω από την κάτω τροχαλία στο ρυθμιζόμενο σετ τροχαλιών (25) (Εικ. 2), κάτω από την άλλη τροχαλία στον κάτω σκελετό (1) (Εικ. 3), πάνω από την δεξιά τροχαλία στον επάνω σκελετό (5) (Εικ. 4) και βιδώστε την στο σετ μονής τροχαλίας (27) (Εικ. 5).



## ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ ΜΠΡΑΤΣΩΝ (μήκους 5410 χιλιοστών)

Συνδέστε τις τροχαλίες με τα καπάκια τους (24) στη βάση των μπράτσων (20) (Εικ. 3 & 4). Βεβαιωθεί ότι, όταν σφίξετε τις βίδες, τα καπάκια δεν εμποδίζουν το συρματοσχοίνο. Περάστε το συρματοσχοίνο (81) γύρω από τις τροχαλίες των μπράτσων (Εκ. 1-4 & 6-9), φροντίζοντας να περάσει και πάνω από την τροχαλία στο σετ μονής τροχαλίας (27). Τέλος, στις άκρες του συρματοσχοίνου, συνδέουμε τις χειρολαβές των μπράτσων (73) με κρίκους (71) (Εικ. 10).



## ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΩΝ

- ♦ 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 στο ρυθμιζόμενο σε τροχαλιών (25). 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 (25 & 26). 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:

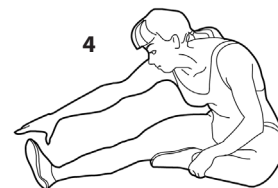


**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.

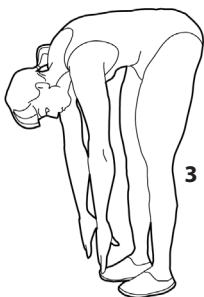


**2. Άσκηση προσαγωγών:** Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.

**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.



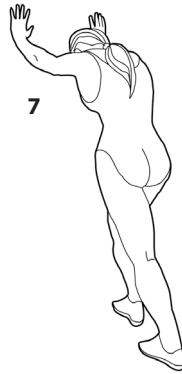
**5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού):** Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά ιώνθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



**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/>