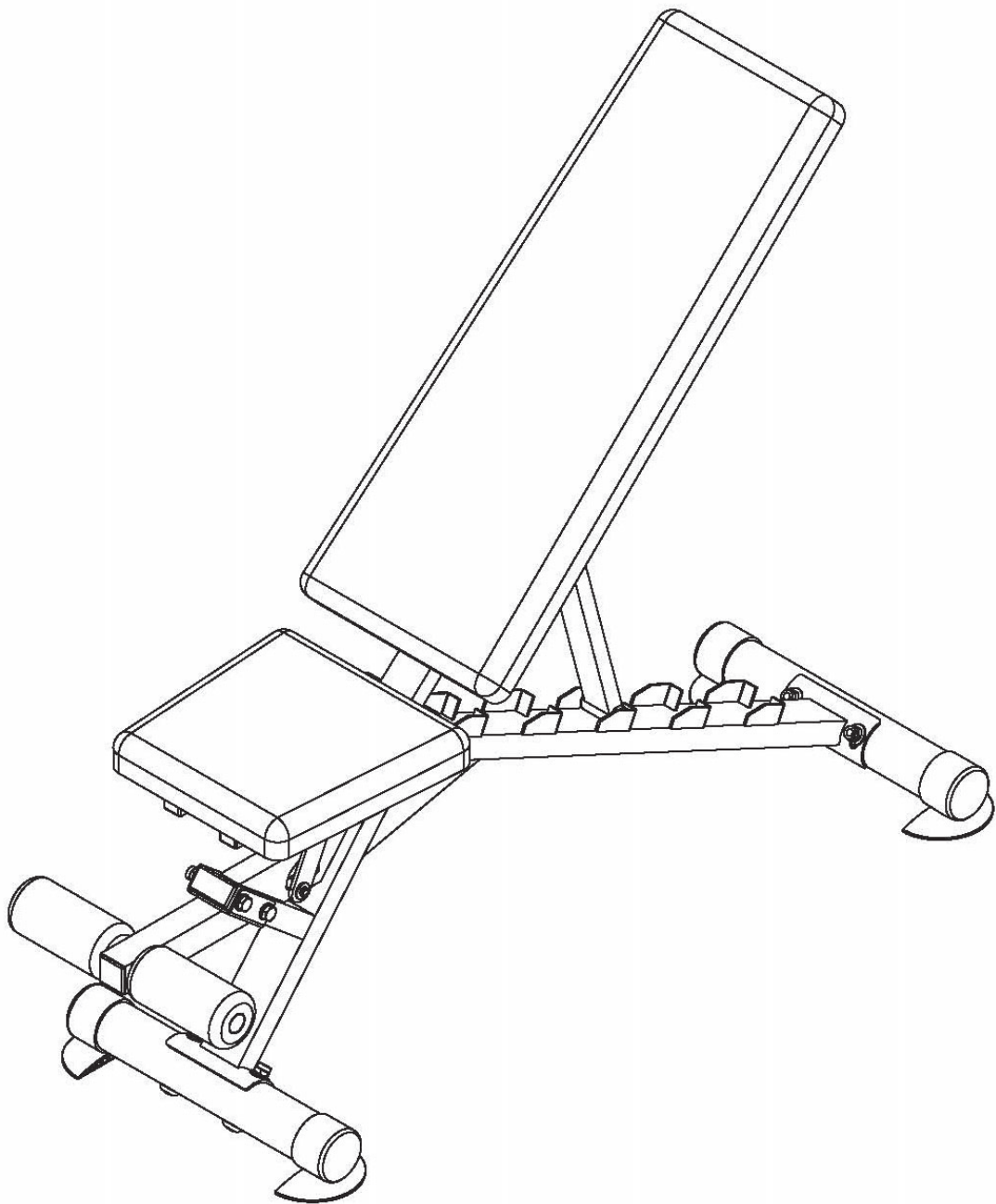
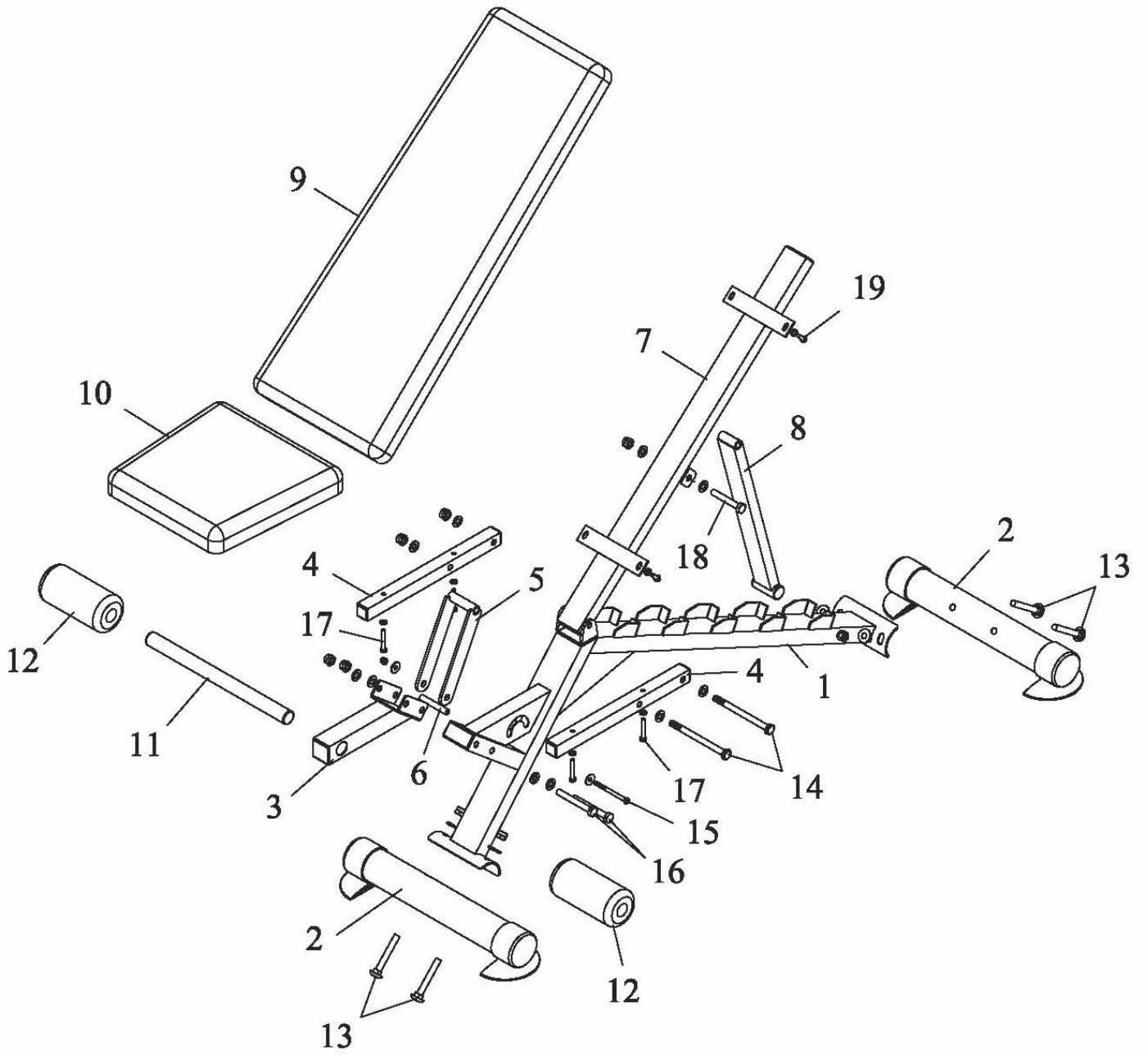


# Πάγκος Ασκήσεων



# 43940





## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

ΝΟΥΜΕΡΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
1	Κυρίως σκελετός	1
2	Βάση	2
3	Στήριγμα ποδιών	1
4	Βάση καθίσματος	2
5	Ρυθμιστής καθίσματος	1
6	Σωληνάκι	1
7	Στήριγμα πλάτης	1
8	Ρυθμιστής πλάτης	1
9	Πλάτη	1
10	Κάθισμα	1
11	Σωλήνας προστατευτικών	1
12	Αφρώδη προστατευτικά	2
13	Βίδα M10*74 με τετράγωνο λαιμό + Ροδέλα + Παξιμάδι	4
14	Βίδα M10*130 + Δύο (2) Ροδέλες + Παξιμάδι	2
15	Βίδα M6*75 + Δύο (2) Ροδέλες + Παξιμάδι	1
16	Βίδα M10*80 + Δύο (2) Ροδέλες + Παξιμάδι	2
17	Βίδα M6*40 + Ροδέλα	4
18	Βίδα M10*65 + Δύο (2) Ροδέλες + Παξιμάδι	1
19	Βίδα M6*16 + Ροδέλα	4

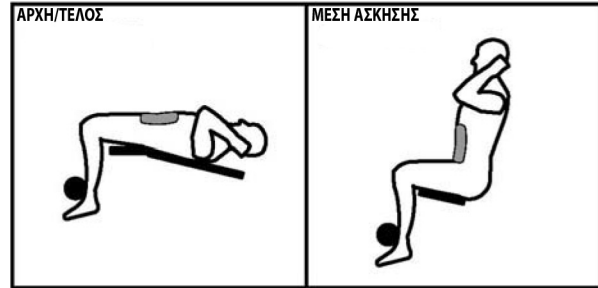
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Συνδέστε τη βάση (2) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες, ροδέλες και παξιμάδια (14).
- Βάλτε το στήριγμα ποδιών (3) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες, ροδέλες και παξιμάδια (16).
- Βάλτε το σωλήνα των προστατευτικών (11) στο στήριγμα ποδιών (3) και έπειτα περάστε τα αφρώδη προστατευτικά (12) στον σωλήνα τους (11).
- Συνδέστε τη βάση καθίσματος (4) και το στήριγμα πλάτης (7) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες, ροδέλες και παξιμάδια (14).
- Προσαρμόστε το ρυθμιστή καθίσματος (5) στη βάση καθίσματος (4) με βίδες, ροδέλες και παξιμάδια (14).
- Συνδέστε το ρυθμιστή καθίσματος (5) και σωληνάκι (6) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδα, ροδέλες και παξιμάδι (15).
- Βάλτε το ρυθμιστή πλάτης (8) στο στήριγμα πλάτης (7) με βίδα, ροδέλες και παξιμάδι (18).
- Προσαρμόστε το κάθισμα (10) στη βάση του (4) με βίδες και ροδέλες (17).
- Προσαρμόστε την πλάτη (9) στο στήριγμά της (7) με βίδες και ροδέλες (19).

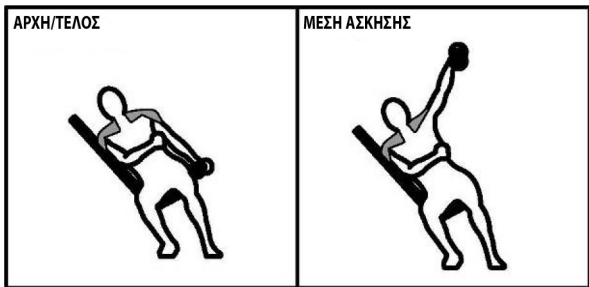
## ΑΣΚΗΣΕΙΣ



Πιέσεις μπάρας σε επικλινή πάγκο



Κοιλιακοί



Εκτάσεις ώμων



Τράβηγμα αλτήρα εμπρός (ώμοι)



Τράβηγμα αλτήρα πίσω



Κάμψεις δικεφάλων



Πιέσεις αλτήρων στήθους



Πιέσεις αλτήρων στήθους (με γυρίσματα καρπών)



Εκτάσεις αλτήρων

### 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/>