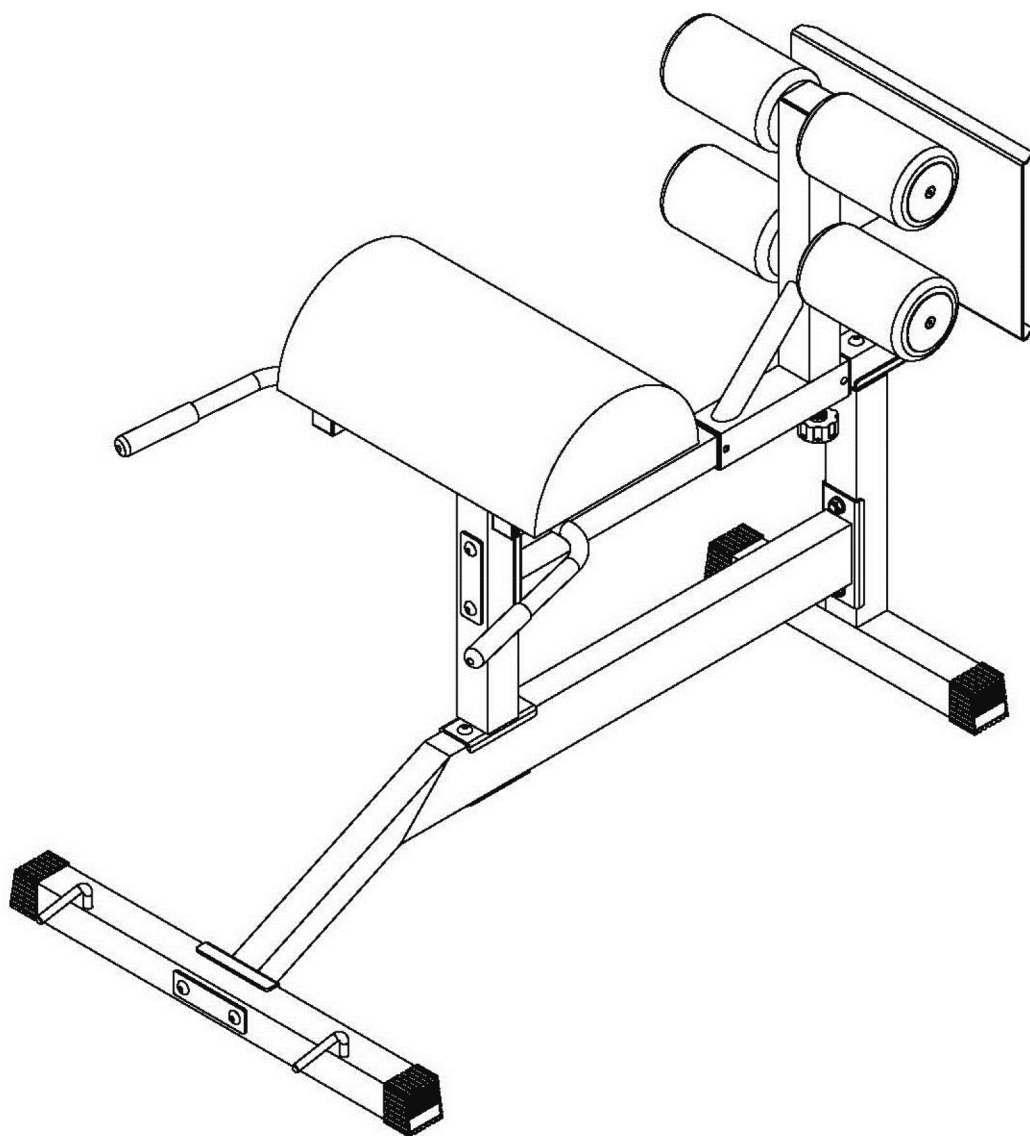


Glute-Ham Developer

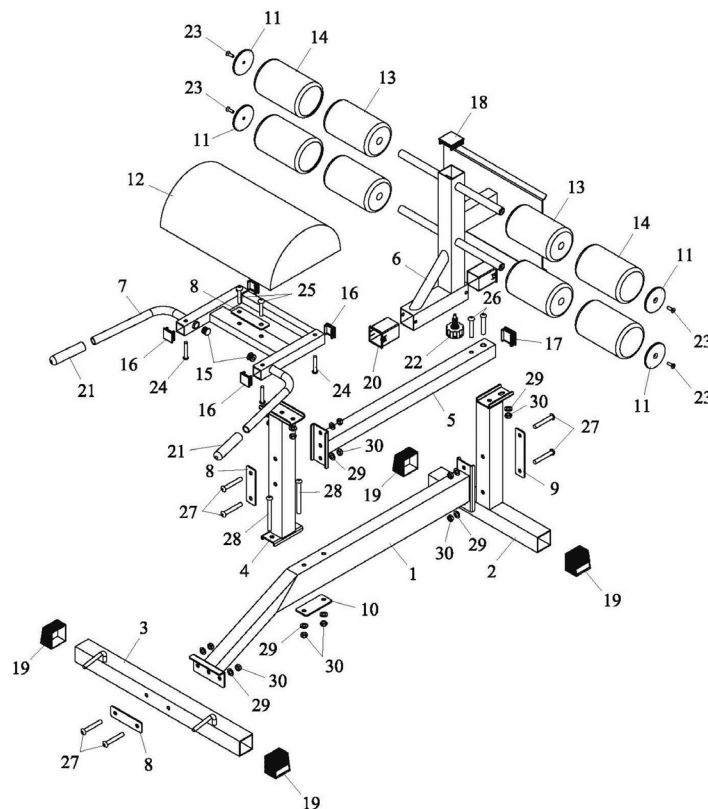
46109



ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε τον πάγκο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



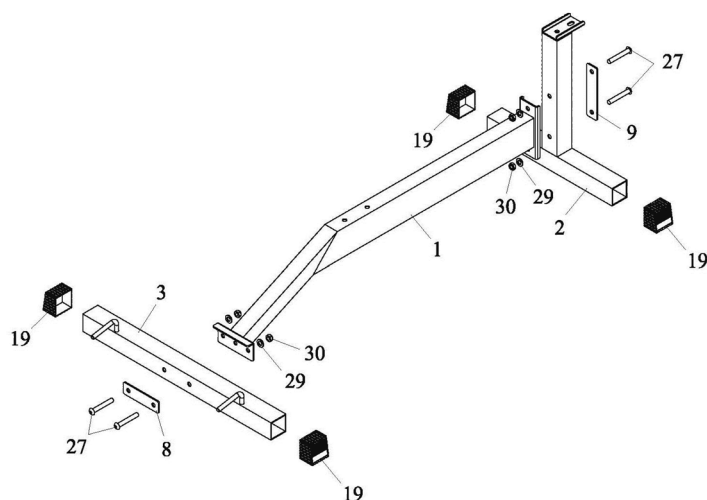
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Πίσω πόδι
3	1	Εμπρός πόδι
4	1	Ορθοστάτης
5	1	Ρυθμιζόμενος σωλήνας
6	1	Στήριγμα ποδιών
7	1	Χειρολαβή
8	3	Πλάκες στήριξης
9	1	Μακριά πλάκα στήριξης
10	1	Φαρδιά πλάκα στήριξης
11	4	Καπάκια
12	1	Μαξιλάρι
13	4	Αφρώδη προστατευτικά
14	4	Καλύμματα αφρ. προστατευτικών
15	2	Στρογγυλά καπάκια

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
16	4	Τετράγωνη τάπα 38
17	1	Τετράγωνη τάπα 50
18	1	Τετράγωνη τάπα 60
19	4	Τετράγωνα καπάκια
20	2	Τετράγωνος τριβέας
21	2	Καπάκια χειρολαβής
22	1	Ρυθμιστικός πείρος
23	4	Βίδα M8x25
24	4	Αλενόβιδα M10x65
25	2	Αλενόβιδα M12x55
26	2	Αλενόβιδα M12x70
27	6	Αλενόβιδα M12x85
28	2	Αλενόβιδα M12x125
29	11	Ροδέλα 12mm
30	11	Παξιμάδι ασφαλείας M12

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

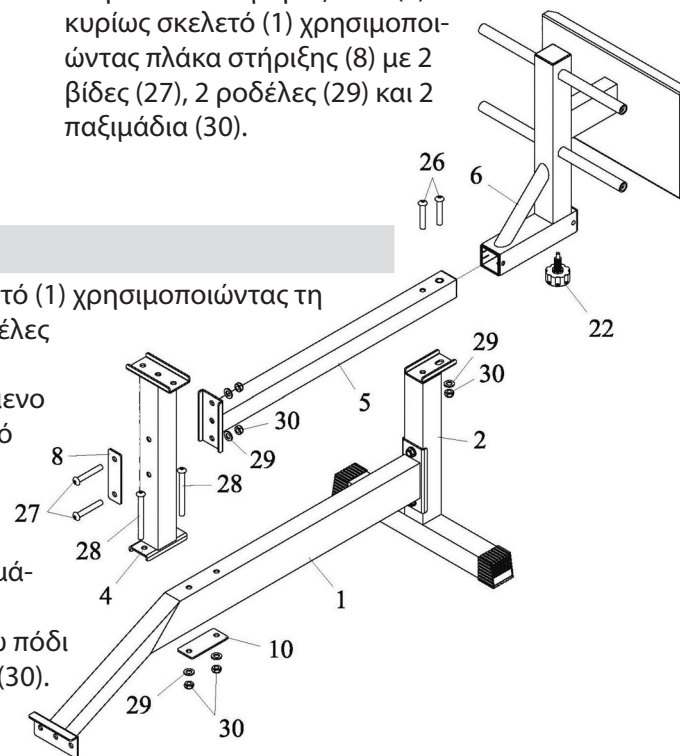
Βήμα 1



- Τοποθετήστε τετράγωνα καπάκια (19) στο εμπρός (3) και πίσω (2) πόδι.
- Στερεώστε το πίσω πόδι (2) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας τη μακριά πλάκα στήριξης (9) με 2 βίδες (27), 2 ροδέλες (29) και 2 παξιμάδια (30).
- Στερεώστε το εμπρός πόδι (3) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα στήριξης (8) με 2 βίδες (27), 2 ροδέλες (29) και 2 παξιμάδια (30).

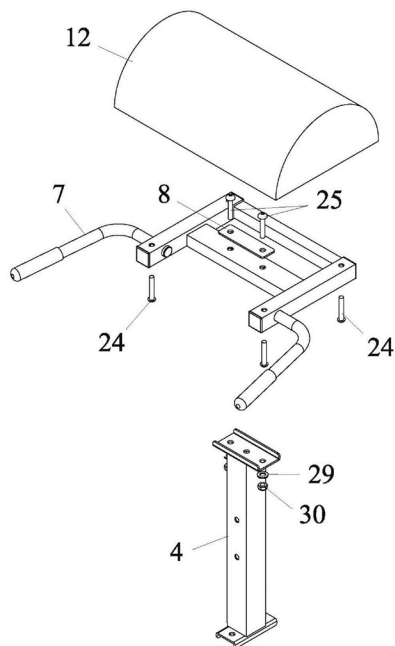
Βήμα 2

- Συνδέστε τον ορθοστάτη (4) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας τη φαρδιά πλάκα στήριξης (10), 2 βίδες (28), 2 ροδέλες (29) και 2 παξιμάδια (30).
- Περάστε το στήριγμα ποδιών (6) στον ρυθμιζόμενο σωλήνα (5) και στερεώστε τον με τον ρυθμιστικό πείρο (22)
- Στερεώστε τον ρυθμιζόμενο σωλήνα (5) στον ορθοστάτη (4) χρησιμοποιώντας πλάκα στήριξης (8) με 2 βίδες (27), 2 ροδέλες (29) και 2 παξιμάδια (30).
- Συνδέστε τον ρυθμιζόμενο σωλήνα (5) στο πίσω πόδι (2) με 2 βίδες (26), 1 ροδέλα (29) και 1 παξιμάδι (30).



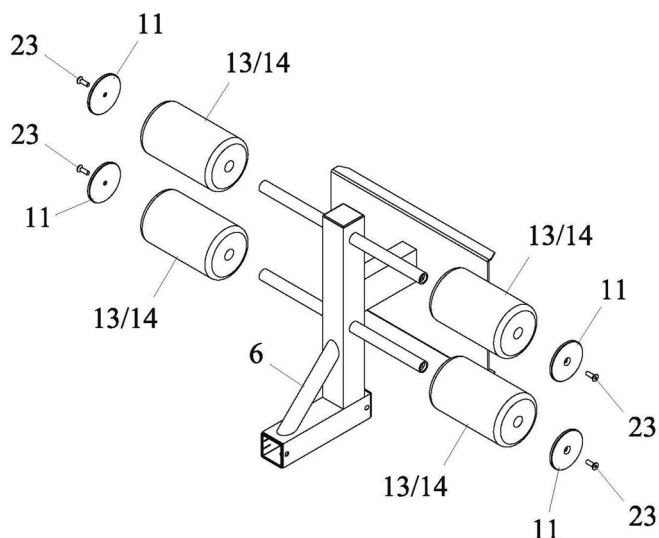
Βήμα 3

- Συνδέστε τη χειρολαβή (7) στον ορθοστάτη (4) χρησιμοποιώντας πλάκα στήριξης (8) με 2 βίδες (25), 2 ροδέλες (29) και 2 παξιμάδια (30).
- Στερεώστε το μαξιλάρι (12) στη χειρολαβή (7) με 4 βίδες (24).



Βήμα 4

- Περάστε αφρώδη προστατευτικά (13) με τα καλύμματα τους (14) στις μπάρες του στηρίγματος ποδιών (6).
- Σταθεροποιήστε τα αφρώδη προστατευτικά με καπάκια (11) και βίδες (23).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

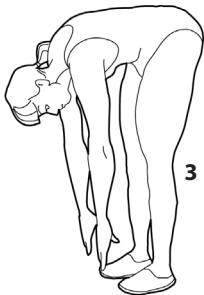
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



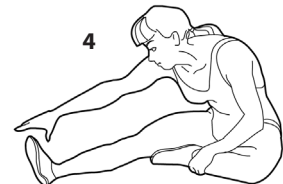
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



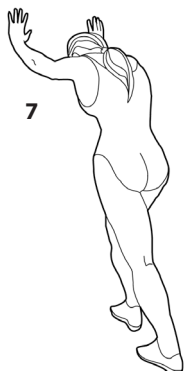
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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 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/>