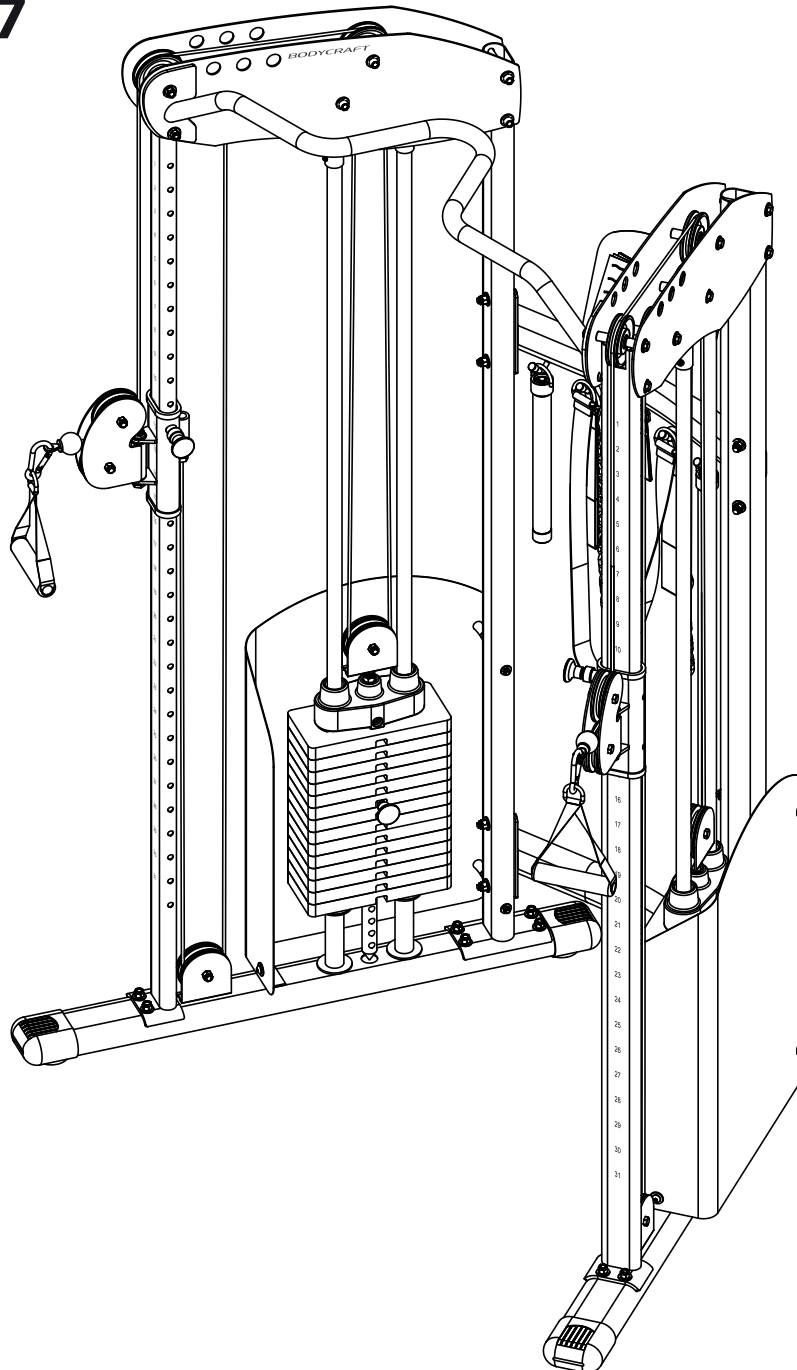


BodyCraft

HFT

44717



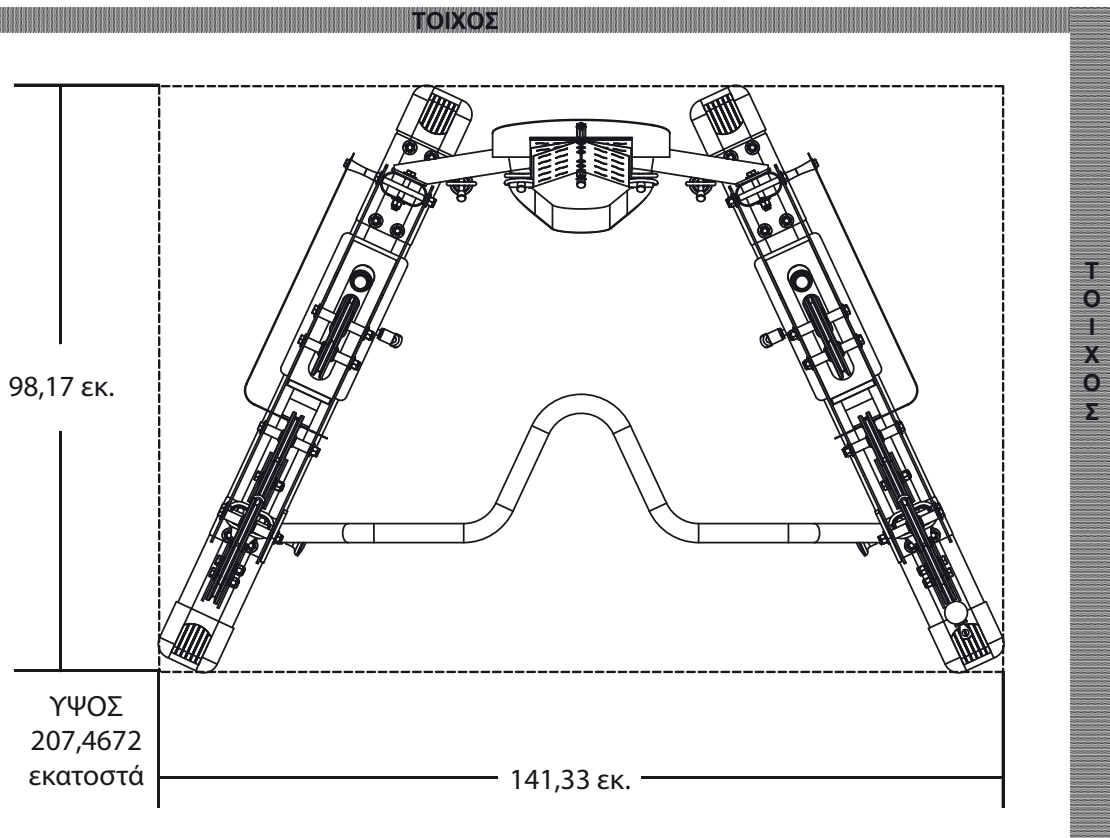
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 44717

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

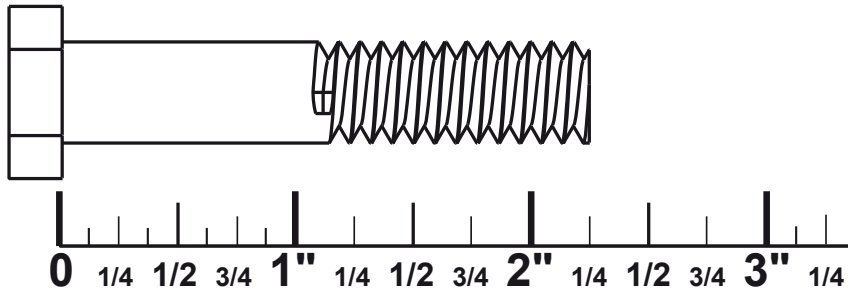
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το πολυόργανο είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε 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 χρησιμοποιείτε 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.

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ



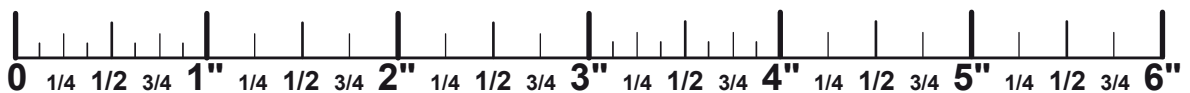
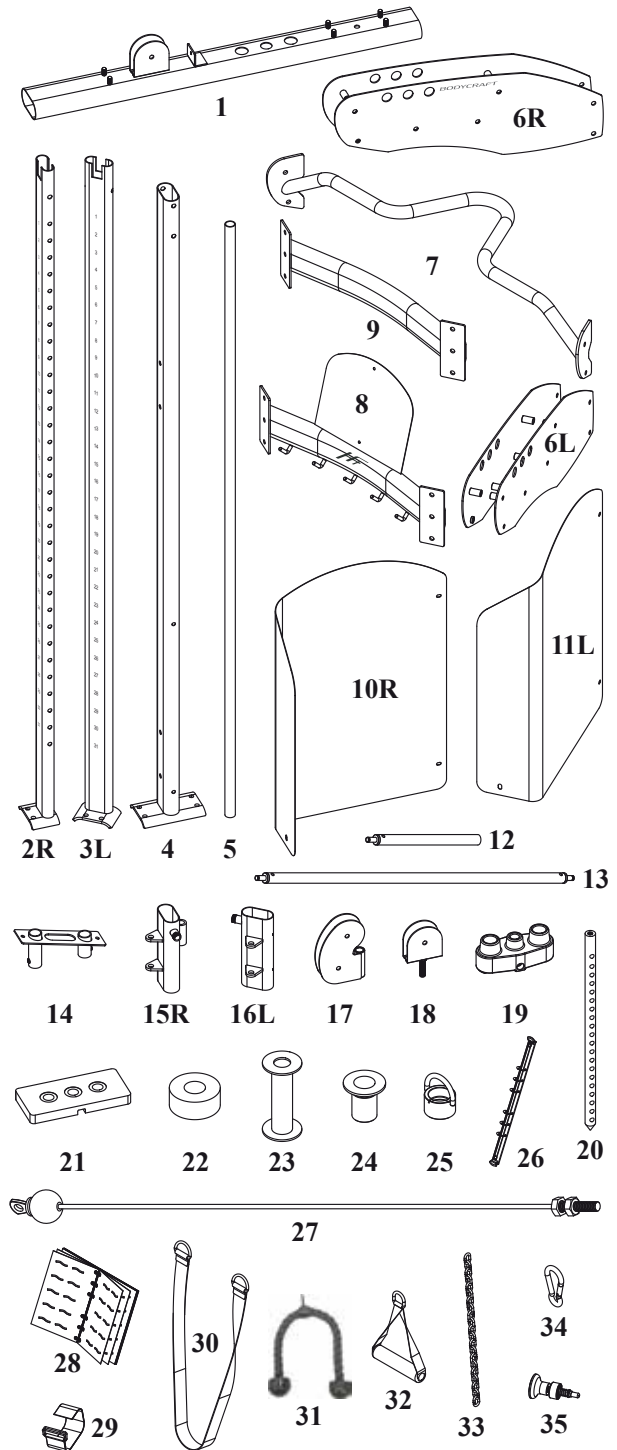
ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

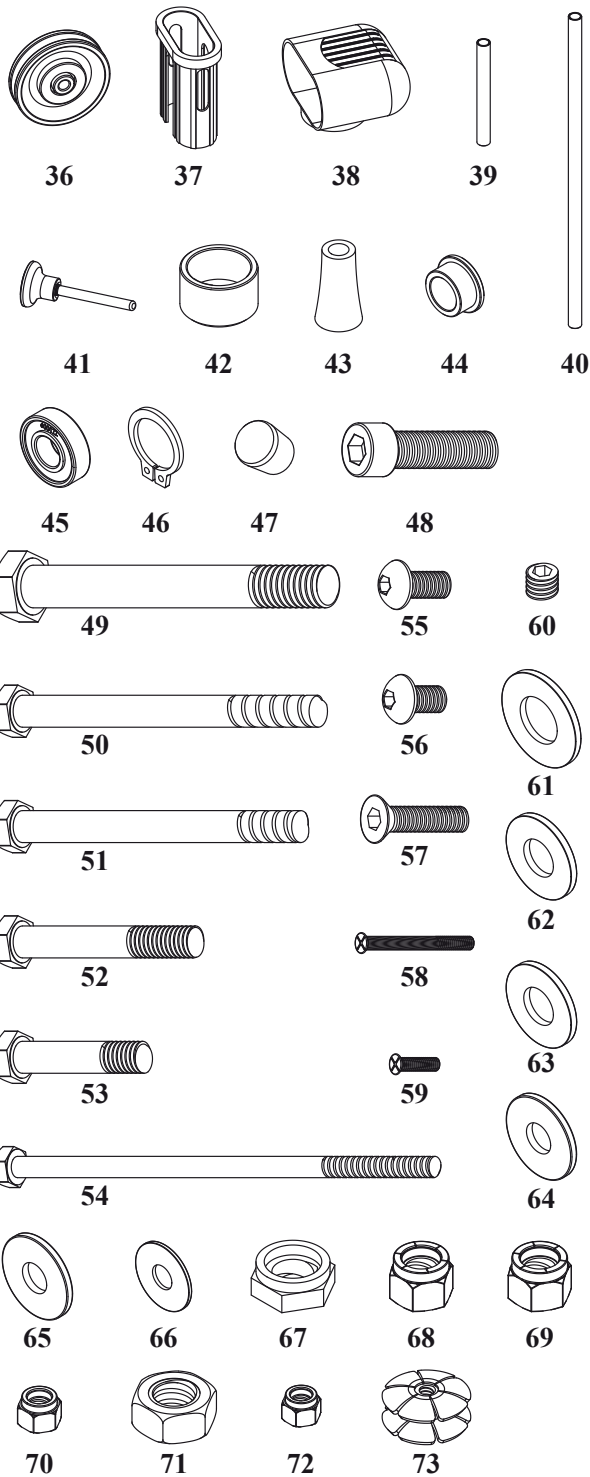
1. Μην σφίξετε από την αρχή όλες τις βίδες για ευκολότερη συναρμολόγηση.
2. Η συνεργασία 2 ανθρώπων είναι απαραίτητη για τη συναρμολόγηση του οργάνου αυτού.
3. Λιπάνετε τους οδηγούς των πλακών βαρών με σιλικόνη.
4. Τοποθετήστε προσεκτικά τα καπάκια χρησιμοποιώντας λαστιχένια ματσόλα.
5. Χάρακες για τυχόν 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".



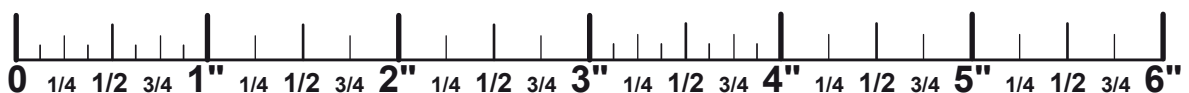
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή
1	2	Πόδι βάσης
2R	1	Δεξιός ορθοστάτης
3L	1	Αριστερός ορθοστάτης
4	2	Πίσω ορθοστάτης
5	4	Οδηγός πλακών
6R	1	Δεξιός άνω σκελετός
6L	1	Αριστερός άνω σκελετός
7	1	Μπάρα έλξεων
8	1	Άνω ένωση
9	1	Κάτω ένωση
10R	1	Δεξιό πλαίσιο πλακών
11L	1	Αριστερό πλαίσιο πλακών
12	1	Κοντή μπάρα
13	1	Μακριά μπάρα
14	2	Άνω υποδοχέας οδηγών πλακών
15R	1	Προσυναρμολογημένος δεξιός ρυθμιστής ύψους τροχαλίας
16L	1	Προσυναρμολογημένος αριστερός ρυθμιστής ύψους τροχαλίας
17	2	Προσυναρμολογημένη περιστρεφόμενη υποδοχή τροχαλίας
18	2	Σετ τροχαλίας
19	2	Άνω πλάκα
20	2	Επιλογέας βάρους
21	28	Πλάκα βάρους 10lb
22	4	Λαστιχένιο στοπάκι
23	4	Αποστάτης στίβας
24	4	Πλαστικός υποδοχέας οδηγού
25	3	Προσυναρμολογημένο κολάρο κοντής μπάρας
26	1	Προσυναρμολογημένο σταντ βιβλίου ασκήσεων
27	2	Συρματόσχοινο
28	1	Προσυναρμολογημένο βιβλίο ασκήσεων
29	1	Δέστρα αστραγάλου
30	1	Ιμάντας έλξης
31	1	Σχοινί τρικεφάλων
32	2	Μονή χειρολαβή
33	2	Αλυσίδα
34	4	Ορειβατικός γάντζος
35	2	Πείρος (προσυναρμολογημένος)





#	Τμχ.	Περιγραφή
36	16	Τροχαλία
37	4	Πλαστικός τριβέας (προσυναρμολογημένος)
38	4	Καπάκι
39	1	Αφρώδης λαβή 1" x 295L (προσυναρμολογημένη)
40	1	Αφρώδης λαβή 1" x 900L (προσυναρμολογημένη)
41	2	Επιλογέας
42	1	Αποστάτης (προσυναρμολογημένος)
43	9	Πλαστικά καρφιά (8 τμχ. προσυναρμολογημένα)
44	4	Τριβέας 1/2" (προσυναρμολογημένος)
45	6	Ρουλεμάν (προσυναρμολογημένα)
46	3	Ασφάλεια (προσυναρμολογημένη)
47	5	Λαστιχένιο κάλυμμα (προσυναρμολογημένο)
48	2	Βίδα άνω πλάκας
49	2	Εξάγωνη βίδα 1/2" x 4-1/4" (προσυναρμολογημένη)
50	4	Εξάγωνη βίδα 3/8" x 4-1/4"
51	10	Μαύρη εξάγωνη βίδα 3/8" x 4"
52	8	Εξάγωνη βίδα 3/8" x 2-1/2"
53	8	Εξάγωνη βίδα 3/8" x 1-3/4"
54	4	Εξάγωνη βίδα 1/4" x 6"
55	2	Αλενόβιδα 5/16" x 1/2"
56	4	Αλενόβιδα 5/16" x 5/8"
57	1	Αλενόβιδα 5/16" x 1-1/4" (προσυναρμολογημένη)
58	1	Βίδα M4x40L (προσυναρμολογημένη)
59	1	Βίδα M5x10L (προσυναρμολογημένη)
60	4	Αλενόβιδα ασφαλείας 5/16" x 1/4" (προσυναρμολογημένη)
61	4	Ροδέλα 1/2" (προσυναρμολογημένη)
62	28	Ροδέλα χρωμιωμένη 3/8" (τα 16 τμχ. προσυναρμολογημένα)
63	28	Ροδέλα μαύρη 3/8"
64	4	Ροδέλα χρωμιωμένη 5/16" (προσυναρμολογημένη)
65	2	Ροδέλα μαύρη 5/16"
66	8	Ροδέλα 1/4"
67	2	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2" (προσυναρμολογημένο)
68	20	Παξιμάδι ασφαλείας χρωμιωμένο 3/8" (τα 8 τμχ. προσυναρμολογημένα)
69	22	Παξιμάδι ασφαλείας μαύρο 3/8"
70	4	Παξιμάδι ασφαλείας 1/4"
71	2	Παξιμάδι 1/2" (προσυναρμολογημένο)
72	2	Παξιμάδι ασφαλείας M4 (προσυναρμολογημένο)
73	1	Παξιμάδι 1" (προσυναρμολογημένο)

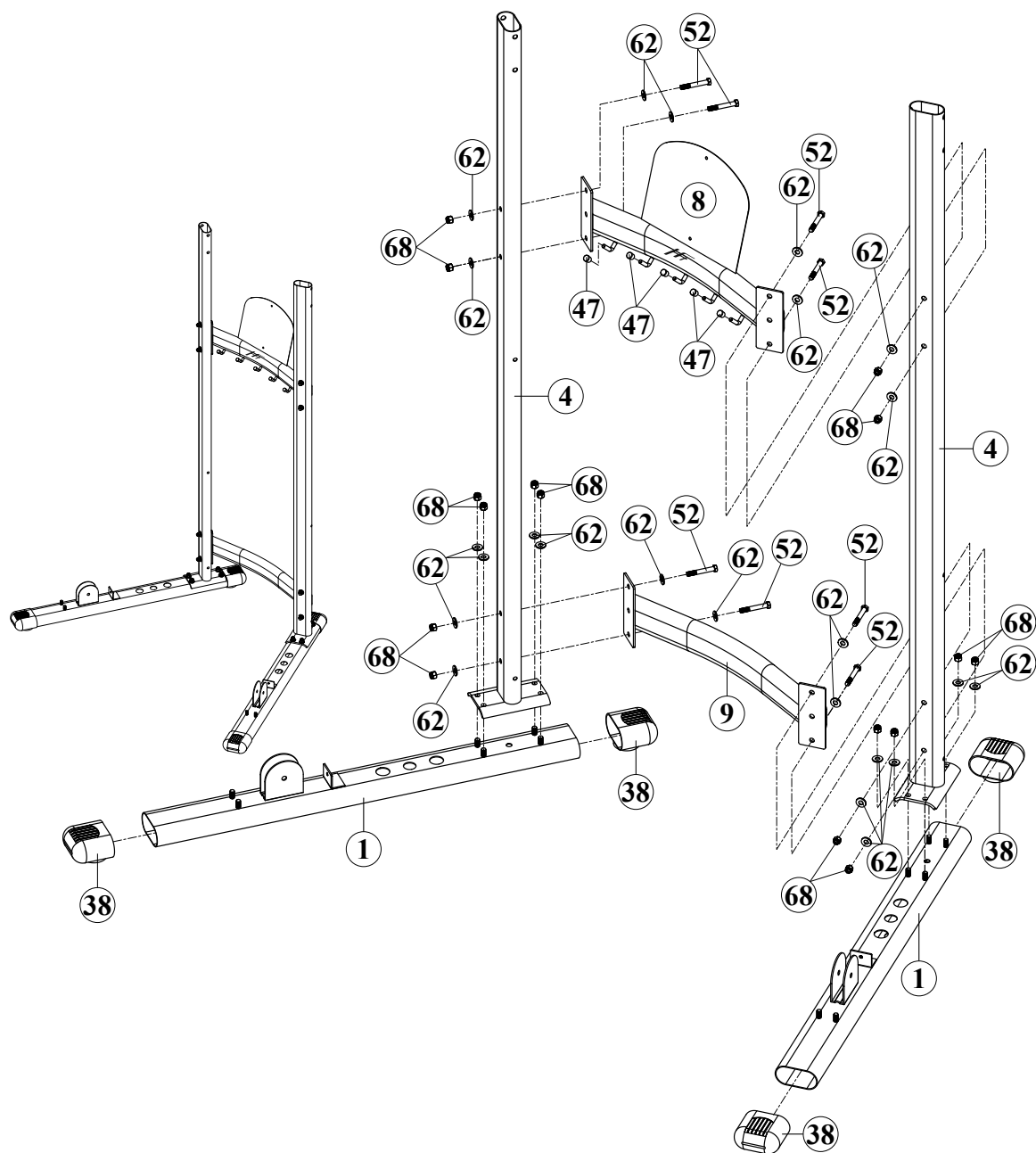


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η συναρμολόγηση χρειάζεται δύο (2) ανθρώπους. Κατά προτίμηση, ζητήστε τη βοήθεια ενός επαγγελματία. Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε καμία βίδα πριν την πλήρη συναρμολόγηση του πολυοργάνου.

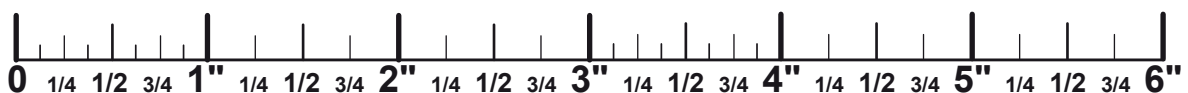
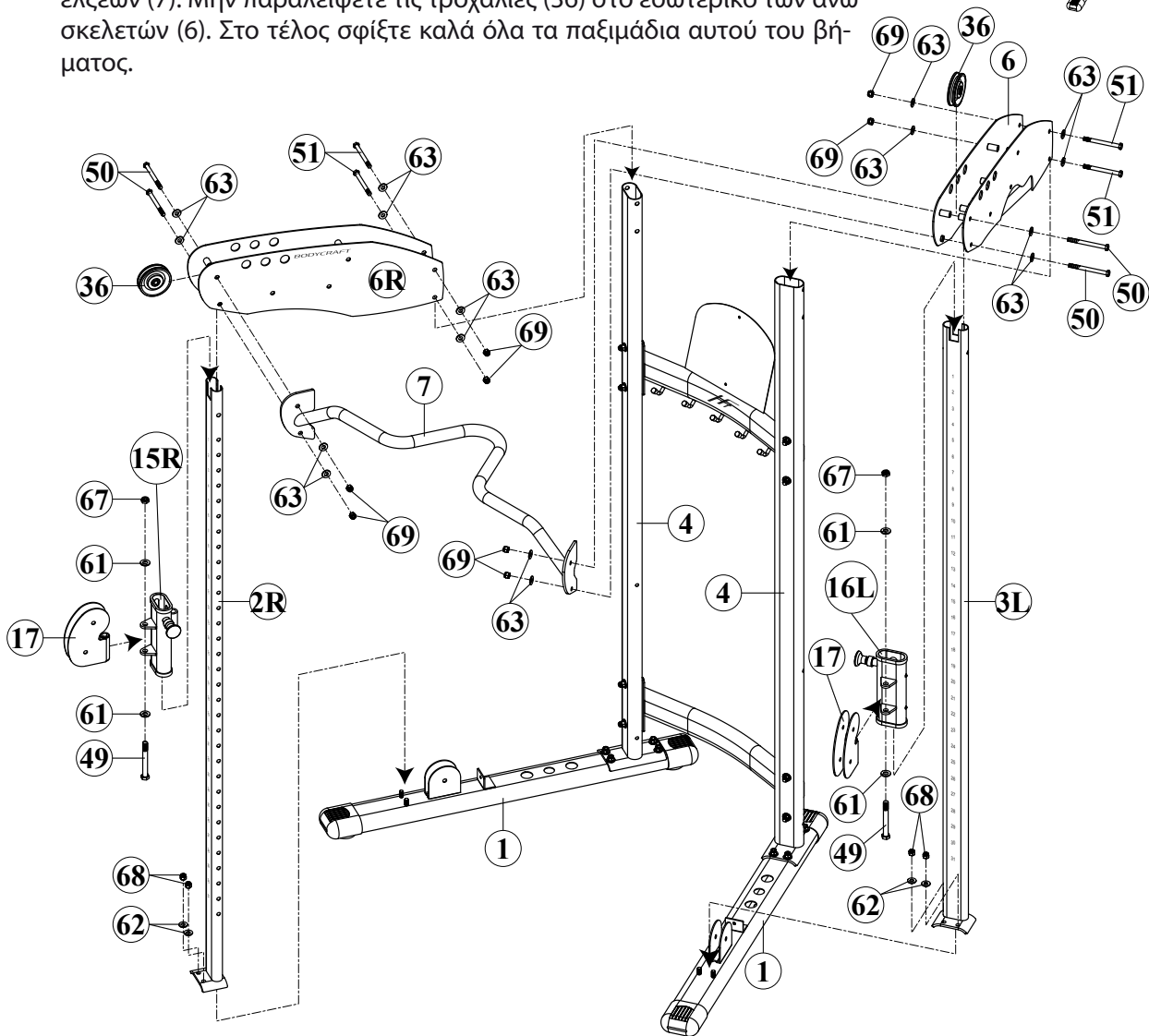
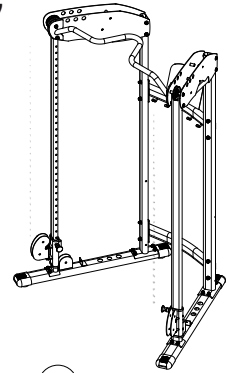
ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός

- 1) Τοποθετήστε καπάκια (38) στα πόδια βάσης (1). Συνδέστε τους πίσω ορθοστάτες (4) στα πόδια (1) χρησιμοποιώντας 8 ροδέλες (62) και 8 παξιμάδια (68).
- 2) Συνδέστε την άνω ένωση (8) στους πίσω ορθοστάτες (4) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (52), 8 ροδέλες (62) και 4 παξιμάδια (68).
- 3) Συνδέστε την κάτω ένωση (9) στους πίσω ορθοστάτες (4) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (52), 8 ροδέλες (62) και 4 παξιμάδια (68).



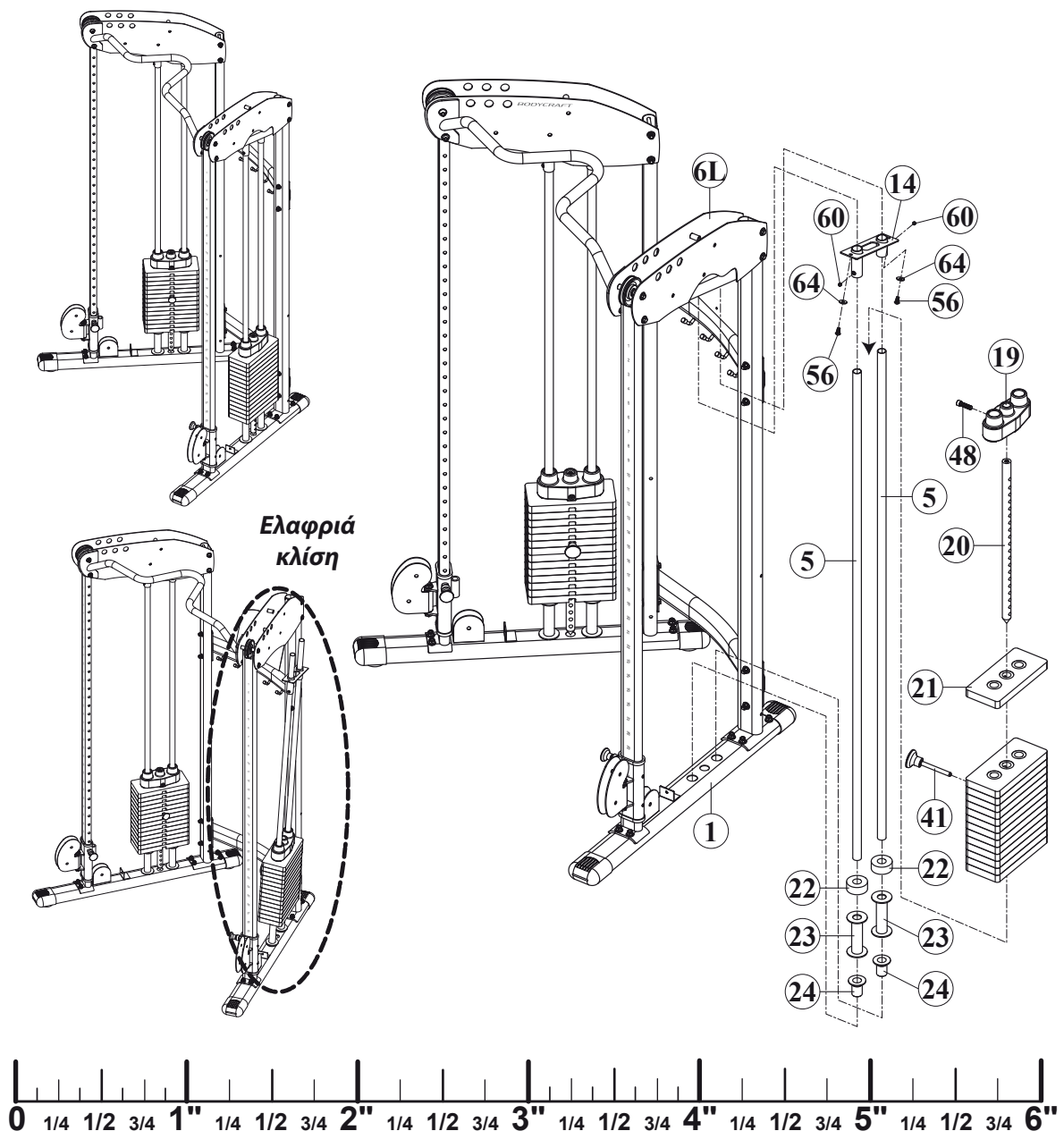
ΒΗΜΑ 2: Άνω μέρος σκελετού

- 1) Συνδέστε τους ορθοστάτες (2 & 3) στα πόδια (1) χρησιμοποιώντας 4 ροδέλες (62) και 4 παξιμάδια (68).
- 2) Συνδέστε τις προσυναρμολογημένες περιστρεφόμενες υποδοχές τροχαλιών (17) στους προσυναρμολογημένους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (15 & 16) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (49), 4 ροδέλες (61) και 2 παξιμάδια (67). Έπειτα περάστε τους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (15 & 16) στους ορθοστάτες (2 & 3).
- 3) Συνδέστε τους άνω σκελετούς (6) στους πίσω ορθοστάτες (4) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (51), 8 ροδέλες (63) και 4 παξιμάδια (68). Μην σφίξετε τα παξιμάδια.
- 4) Για να βοηθηθείτε στη συναρμολόγηση, εισάγετε βίδες (50) και ροδέλες (63) από το εξωτερικό μέρος των άνω σκελετών (6). Πριν τοποθετήσετε τις εσωτερικές ροδέλες (63) και παξιμάδια (69), τοποθετήστε την μπάρα έλξεων (7). Μην παραλείψετε τις τροχαλιές (36) στο εσωτερικό των άνω σκελετών (6). Στο τέλος σφίξτε καλά όλα τα παξιμάδια αυτού του βήματος.



ΒΗΜΑ 3: Οδηγοί και πλάκες βαρών

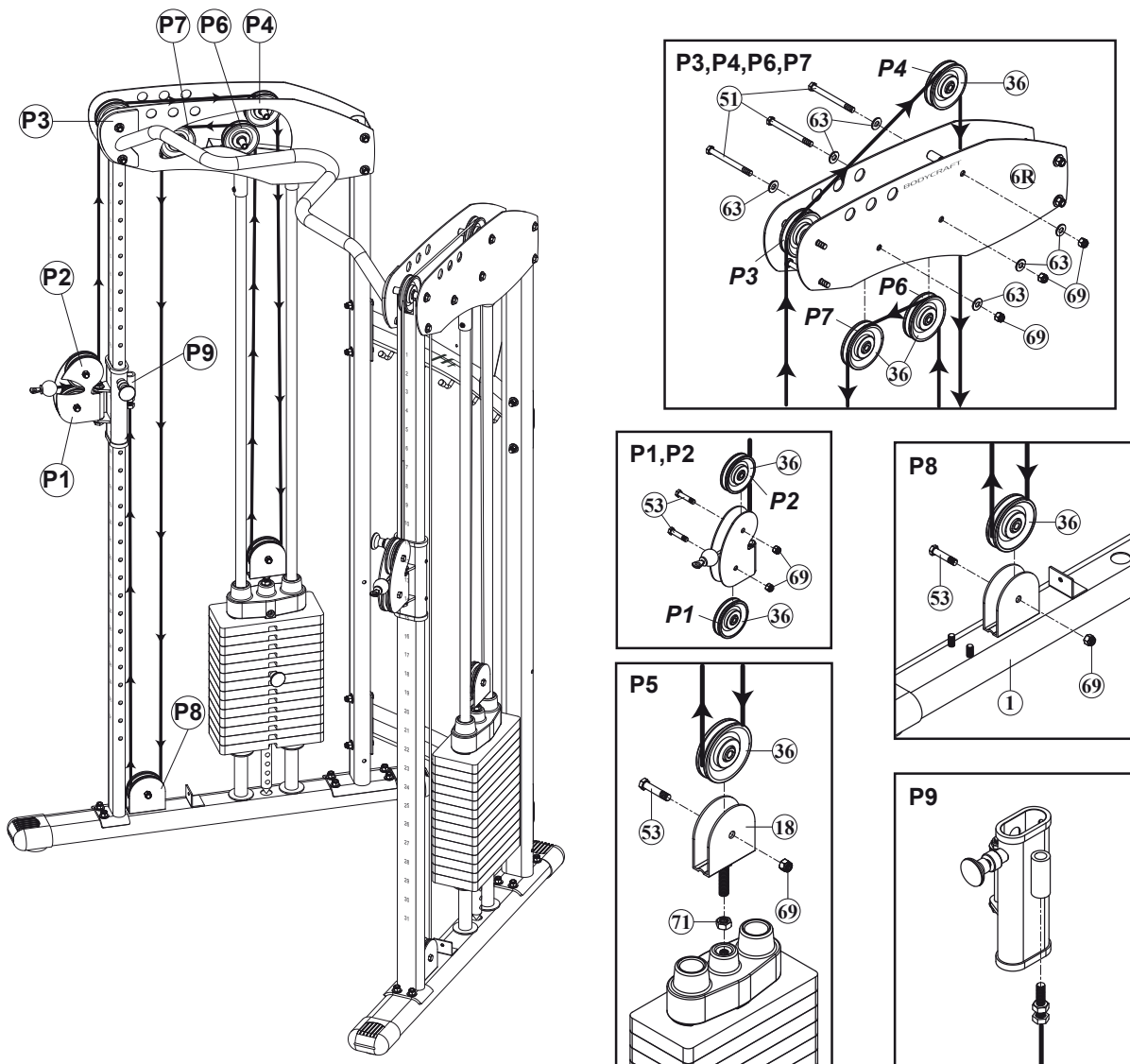
- 1) Εισάγετε 2 πλαστικούς υποδοχείς οδηγών (24) στις τρύπες έκαστους ποδιού βάσης (1). Εισάγετε τους οδηγούς πλακών (5) στους υποδοχείς (24) και έπειτα περάστε στους υποδοχείς (24) αποστάτες στίβας (23) και λαστιχένια στοπάκια (22). ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν έχετε αγοράσει το μηχάνημα με τα προαιρετικά βάρη συνολικού βάρους 182 κιλών, δηλαδή οι πλάκες βαρών είναι 38 στο πλήθος, να μην χρησιμοποιήσετε τους αποστάτες στίβας (23).
- 2) Με τους οδηγούς πλακών (5) να έχουν μια ελαφριά κλίση (βλέπε σχεδιάγραμμα) περάστε τους τις πλάκες βαρών (21), βεβαιούμενοι ότι οι τρύπες επιλογής βρίσκονται προς τα εμπρός και στο κάτω μέρος κάθε πλάκας. Έπειτα συνδέστε την άνω πλάκα (19) στον επιλογέα (20) χρησιμοποιώντας τη βίδα άνω πλάκας (48). Περάστε την άνω πλάκα (19) στους οδηγούς (5) βάζοντας τον επιλογέα (20) στην κεντρική τρύπα των πλακών (21). Τέλος τοποθετήστε και τους επιλογείς βαρών (41).
- 3) Περάστε τους άνω υποδοχείς οδηγών πλακών (14) στους οδηγούς πλακών (5) και στερεώστε τους στους άνω σκελετούς (6) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (56) και 2 ροδέλες (64) για κάθε υποδοχέα (14). Στο τέλος σφίξτε και τις βίδες ασφαλείας (60) που βρίσκονται προτοποθετημένες στους υποδοχείς οδηγών πλακών (14).



ΒΗΜΑ 4: Συρματόσχοινα και τροχαλίες

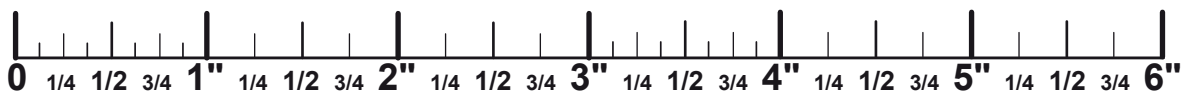
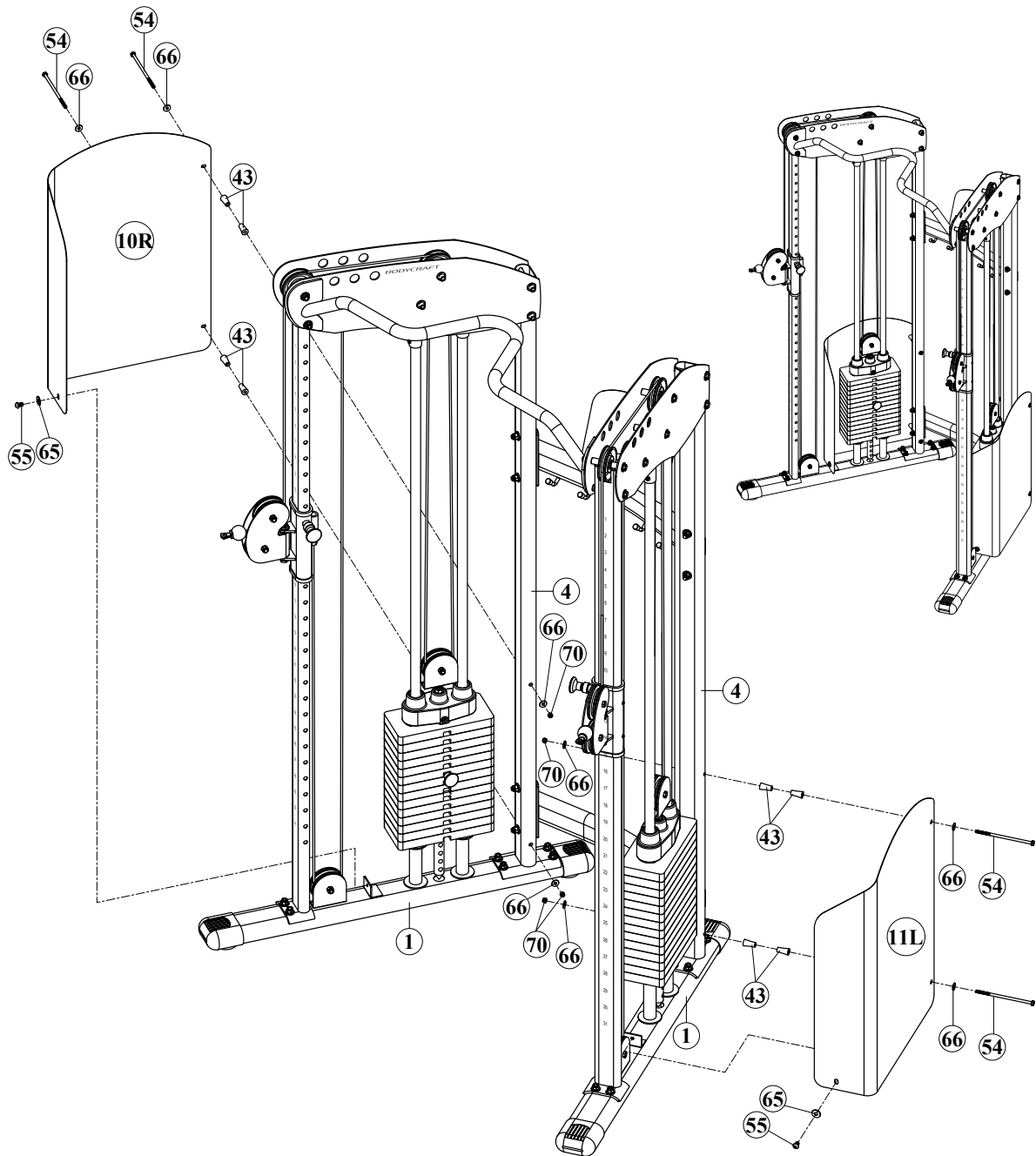
Συναρμολογήστε τα συρματόσχοινα και τις τροχαλίες ταυτοχρόνως.

- 1) Εισάγετε την άκρη με βίδα του συρματόσχοινου (27) στον περιστρεφόμενη υποδοχή τροχαλίας (17), συνδέστε τις τροχαλίες (σχήμα P1 & P2) χρησιμοποιώντας βίδες (53) και παξιμάδια (69). Τραβήξτε το συρματόσχοινο ώστε η μπίλια να ακουμπά στο εξωτερικό των τροχαλιών.
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και γύρω από την τροχαλία (P3) που την έχετε τοποθετήσει σε προηγούμενο βήμα.
- 3) Συνεχίστε οριζοντίως και περάστε πάνω από την τροχαλία (P4) που την συνδέετε με βίδες (51), ροδέλες (63) και παξιμάδια (69).
- 4) Πηγαίστε κάτω και γύρω από την τροχαλία (P5) που την βάζετε στο σετ τροχαλίας (18) με βίδα (53) και παξιμάδι (69), το οποίο σε βιδώνετε στην άνω πλάκα (19). Το παξιμάδι (71) χρησιμεύει για ρύθμιση του τεντώματος του συρματόσχοινου.
- 5) Πηγαίστε πάνω και γύρω από τις δύο τροχαλίες (P6 & P7) που την συνδέετε με βίδες (51), ροδέλες (63) και παξιμάδια (69).
- 6) Πηγαίστε κάτω και γύρω από την τροχαλία (P8) που την συνδέετε με βίδα (53) και παξιμάδι (69) στο πόδι βάσης (1).
- 7) Πηγαίστε επάνω και βιδώστε την άκρη του συρματόσχοινου (27) στον ρυθμιστή ύψους (15) (Σχήμα P9). Το παξιμάδι στην άκρη του συρματόσχοινου χρησιμεύει για ρύθμιση του τεντώματος του συρματόσχοινου.



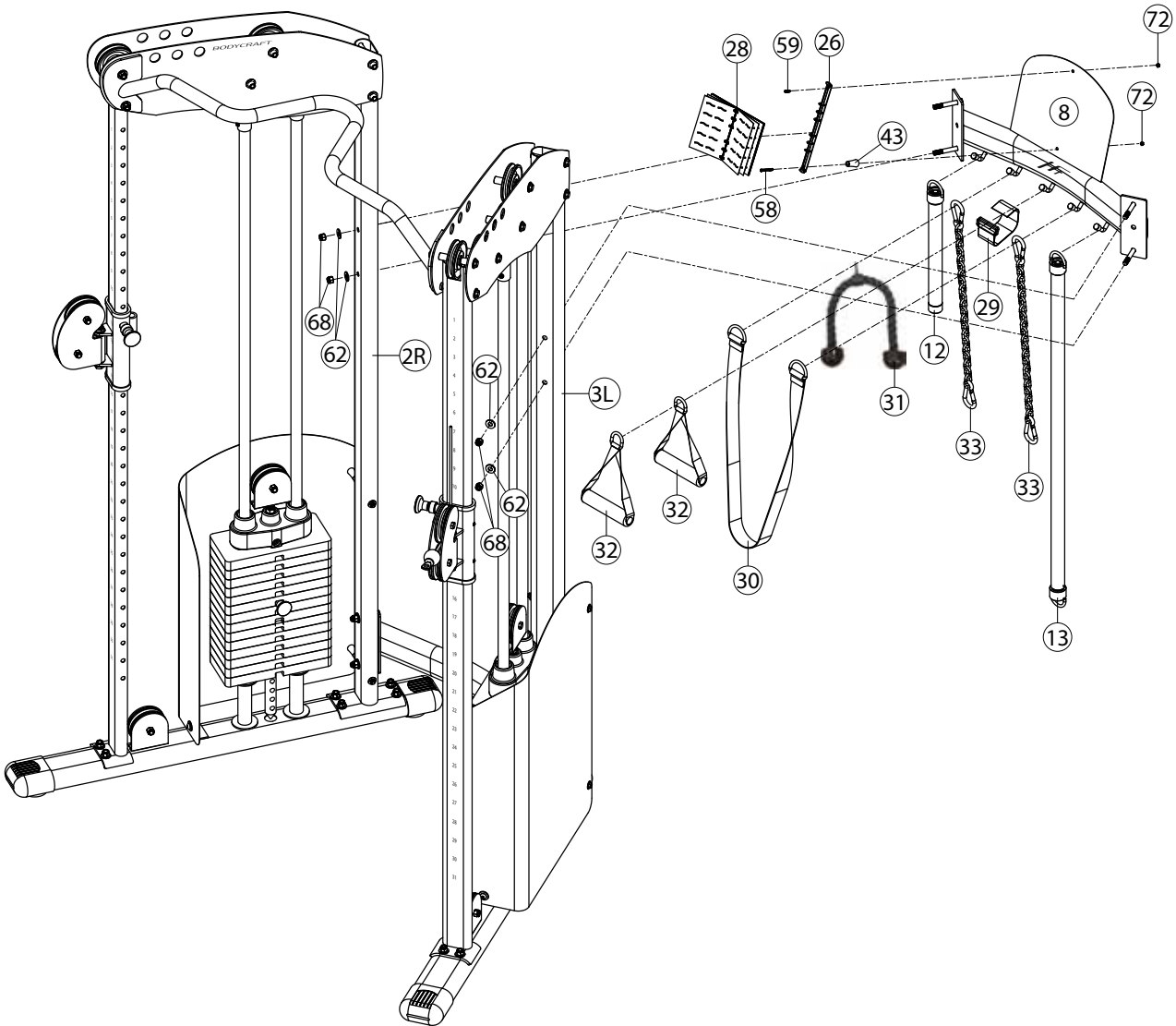
ΒΗΜΑ 5: Ακρυλικά πλαίσια

- 1) Τοποθετήστε τα πλαίσια (10 & 11) στους πίσω ορθοστάτες (4) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (54), 8 ροδέλες (66) και 4 παξιμάδια (70).
- 2) Στερεώστε τα πλαίσια (10 & 11) στα πόδια βάσης χρησιμοποιώντας 2 βίδες (55) και 2 ροδέλες (65).



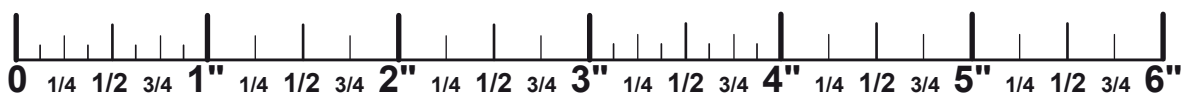
ΒΗΜΑ 6: Αξεσουάρ

- 1) Τοποθετήστε τις 2 μονές χειρολαβές (32), ιμάντα έλξης (30), σχοινί τρικεφάλων (31), κοντή μπάρα (12), 2 αλυσίδες (33), δέστρα αστραγάλου (29) και μακριά μπάρα (13) στην άνω ένωση (8).
- 2) Συνδέστε το βιβλίο ασκήσεων (28), το σταντ (26) και 1 πλαστικό καρφί (1) στην άνω ένωση (8) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (58 & 59) και 2 παξιμάδια (72).



Βήμα 7: Πρόσθετες ενέργειες

1. Τεντώστε τα συρματόσχοινα. Εισάγετε τον επιλογέα (41) στην κάτω τρύπα των βαρών και τραβήξτε τα συρματόσχοινα να τεντώσουν. Πραγματοποιήστε μικρορυθμίσεις με τις βίδες (βλέπε Βήμα 4, ενότητες 4 και 7) και έπειτα σφίξτε τα παξιμάδια για κόντρα. Προσοχή να μην τα σφίξετε τόσο ώστε η άνω πλάκα να ανασηκώνεται.
2. Αλείψτε τους οδηγούς βαρών (5) με σιλικόνη για να ελαχιστοποιήσετε την τριβή.
3. Βεβαιωθείτε ότι τα συρματόσχοινα βρίσκονται μέσα στο κανάλι σε όλες τις τροχαλίες.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

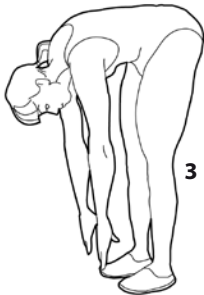
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



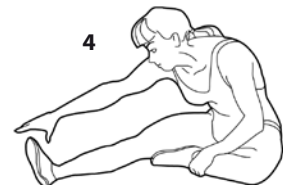
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθήστε 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.



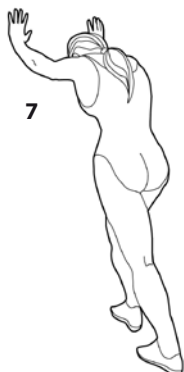
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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/>