

Όργανο Ασκήσεων

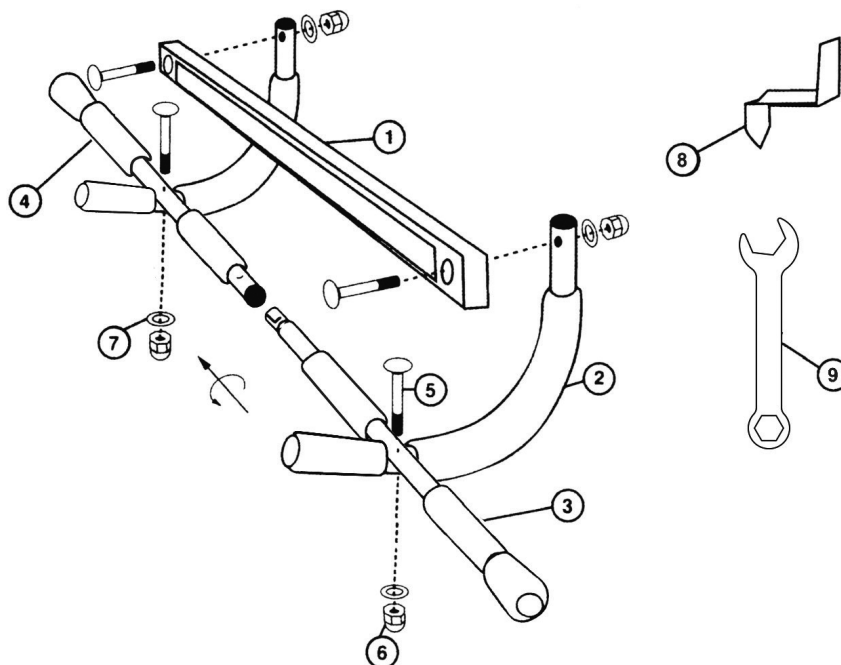
43995



ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

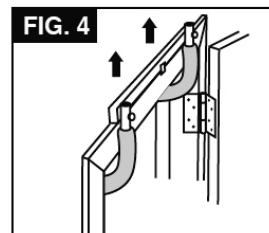
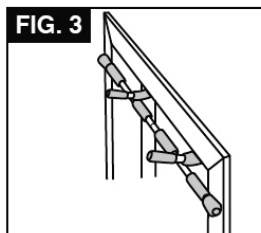
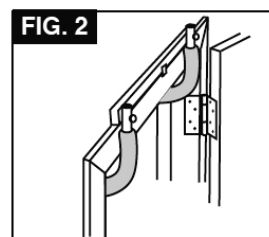
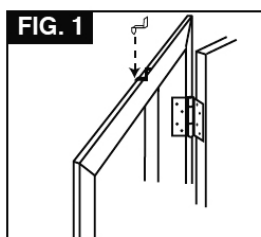
| # | ΤΜΧ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ |
|---|-----|------------------------------|
| 1 | 1 | Βάση στήριξης |
| 2 | 2 | Καμπύλες χειρολαβές |
| 3 | 1 | Αριστερή οριζόντια χειρολαβή |
| 4 | 1 | Δεξιά οριζόντια χειρολαβή |
| 5 | 4 | Βίδες |

| # | ΤΜΧ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ |
|---|-----|-----------------|
| 6 | 4 | Παξιμάδια |
| 7 | 4 | Ροδέλες |
| 8 | 1 | Σφήνα ασφαλείας |
| 9 | 1 | Κλειδί |

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

Αυτό το όργανο ασκήσεων μπορεί να στερεωθεί στο επάνω ή στο κάτω μέρος μιας πόρτας, για εκτέλεση διαφορετικών ασκήσεων. Για την στερέωσή του ακολουθήστε τις κατωτέρω οδηγίες:

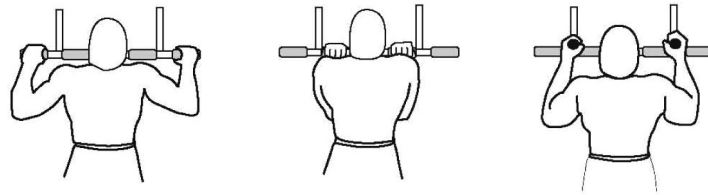
- Στερέωση στο **επάνω μέρος** της πόρτας: Εισάγετε την σφήνα ασφαλείας (8) στο επάνω μέρος της κάσας (από την πλευρά που είναι οι μεντεσέδες) με τη μύτη προς τα κάτω (Εικ. 1). Έπειτα τοποθετήστε τη βάση στήριξης (1) μέσα στη σφήνα (8) μέχρι να ακουμπά στην κάσα (Εικ. 2). Βεβαιωθείτε ότι τα αφρώδη προστατευτικά στα άκρα των λαβών ακουμπούν πλήρως στην άλλη πλευρά της κάσας (Εικ. 3). Αν το αφαιρέσετε, αφήστε τη σφήνα (8) στην κάσα (Εικ. 4).



- Στερέωση στο **επάνω μέρος** της πόρτας: Περιστρέψτε το όργανο έτσι ώστε η βάση στήριξης (1) να βρίσκεται στο πάτωμα μακριά από εσάς, περάστε το όργανο μέσα από την πόρτα και ακουμπήστε τη βάση στήριξης στην κάσα, φροντίζοντας η βάση στήριξης να βρίσκεται από την πλευρά που βρίσκονται οι μεντεσέδες της πόρτας.

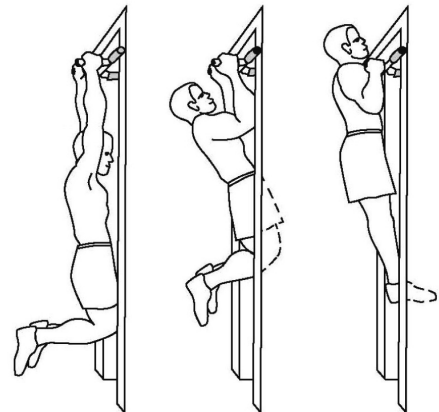
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- **Προσοχή:** Το μέγιστο βάρος του χρήστη του οργάνου αυτού είναι 136 κιλά.
- Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι σωστά συναρμολογημένο και τοποθετημένο στην κάσα της πόρτας.
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικές χειρολαβές για άσκηση διαφορετικών μυικών ομάδων



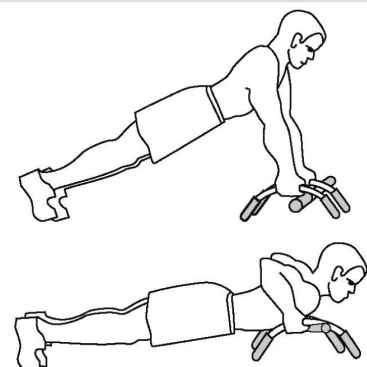
Έλξεις

- Κρατήστε τις χειρολαβές που επιθυμείτε, αντίστοιχα με τη μυική ομάδα που επιθυμείτε να γυμνάσετε και εκτελέστε έλξεις με αργό και ελεγχόμενο τρόπο.



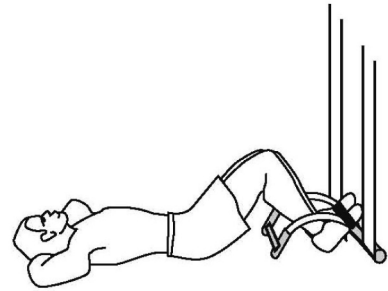
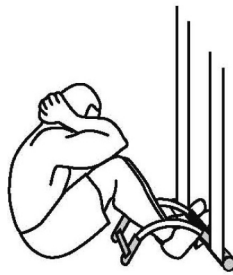
Άσκηση Τρικεφάλων/Στήθους

- Επιλέξτε ένα χώρο στο πάτωμα χωρίς εμπόδια. Κρατήστε τις χειρολαβές που επιθυμείτε και αργά λυγίστε στα χέρια σας και χαμηλώστε προς το πάτωμα.
- Αργά σπρώξτε προς τα πάνω μέχρι τα χέρια σας να τεντώσουν.



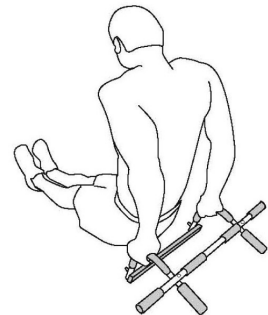
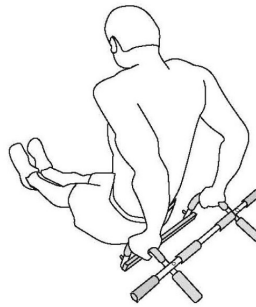
Κάμψεις Κοιλιακών

- Τοποθετήστε το όργανο στο κάτω μέρος της κάσας με τη βάση στήριξης (1) προς το μέρος σας, βεβαιούμενοι ότι τα δύο αφρώδη προστατευτικά ακουμπούν στην άλλη πλευρά της κάσας.
- Περάστε τα πόδια σας κάτω από την οριζόντια μπάρα και λυγίστε τα γόνατά σας, κρατώντας τις φτέρνες σας στο πάτωμα για αντίσταση ενώ εκτελείτε τις κάμψεις.



Βυθίσματα

- Τοποθετήστε το όργανο στο πάτωμα και καθίστε στο πάτωμα με την πλάτη σας προς αυτό.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας στις καμπύλες των χειρολαβών, διατηρώντας τα πόδια σας τεντωμένα και να ακουμπούν μεταξύ τους.
- Εκτελέστε λυγίσματα και τεντώματα των χεριών με αργό και ελεγχόμενο τρόπο.
- Οι πιο προχωρημένοι μπορείτε να εκτελέσετε την άσκηση τοποθετώντας ένα σταθερό αντικείμενο (π.χ. σκαμνάκι ή step) κάτω από τις φτέρνες σας.



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/>