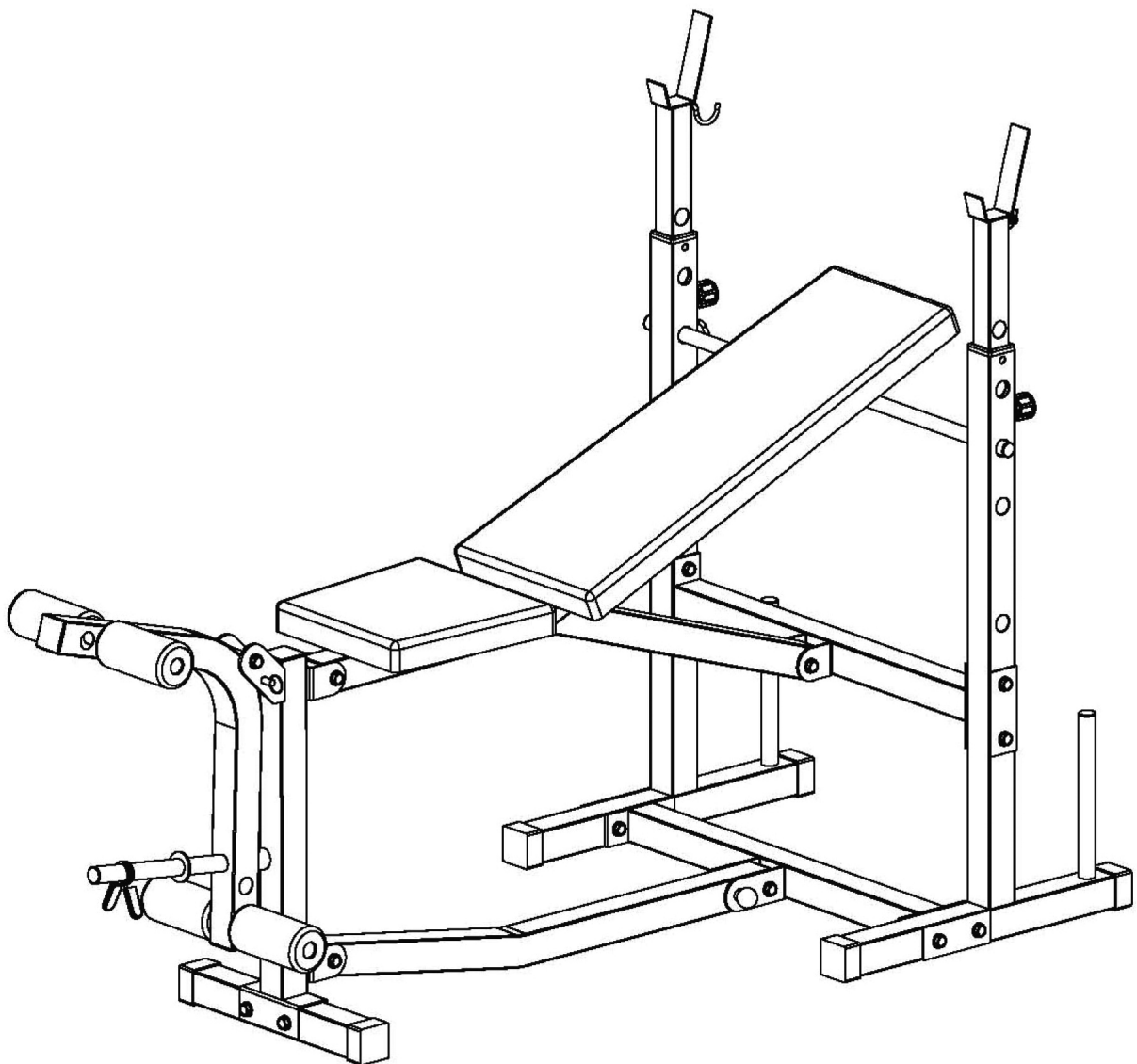


Πάγκος Ασκήσεων

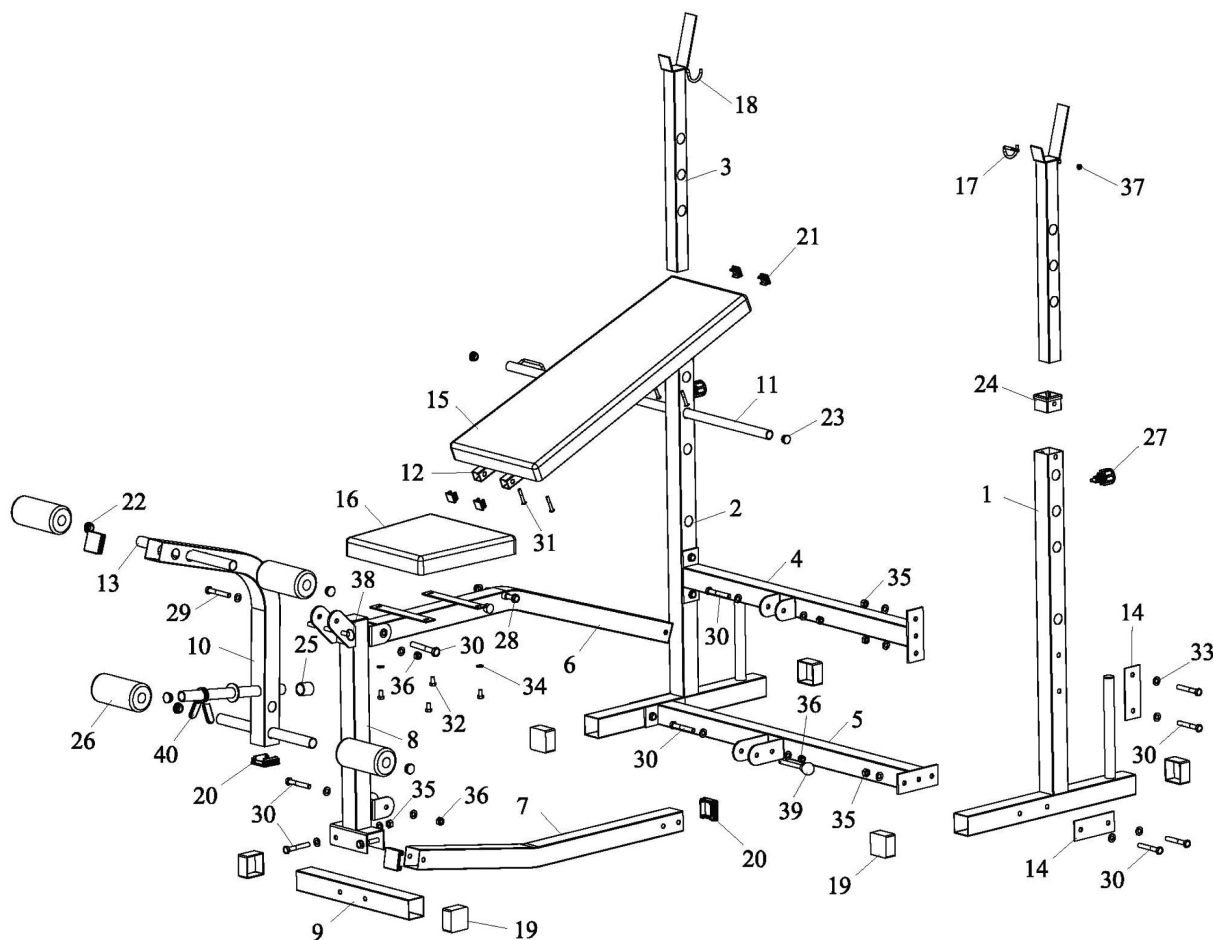
44250



ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

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

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Αριστερός ορθοστάτης
2	1	Δεξιός ορθοστάτης
3	2	Ρυθμιζόμενο στήριγμα μπάρας
4	1	Πίσω-πάνω οριζόντιος σωλήνας
5	1	Πίσω-κάτω οριζόντιος σωλήνας
6	1	Κυρίως σκελετός
7	1	Κάτω σωλήνας ένωσης
8	1	Εμπρός σωλήνας στήριξης
9	1	Εμπρός πόδι
10	1	Σωλήνας ασκήσεων ποδιών
11	1	Σωλήνας ρύθμισης πλάτης

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
12	2	Βάση πλάτης
13	2	Άξονας ασκήσεων ποδιών
14	4	Πλάκα ένωσης
15	1	Πλάτη
16	1	Κάθισμα
17	1	Αριστερή ασφάλεια
18	1	Δεξιά ασφάλεια
19	6	Πλαστικά καπάκια 50x50mm
20	7	Πλαστικά καπάκια 50x50mm
21	4	Πλαστικά καπάκια 25x25mm
22	7	Πλαστικά καπάκια Ø25mm

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
23	2	Πλαστικά καπάκια Ø22mm
24	2	Τετράγωνος υποδοχέας 50x38
25	1	Προστατευτικό
26	4	Αφρώδη προστατευτικά Ø70x145
27	2	Πόμολο M16
28	1	Βίδα παχιά M10x140
29	1	Βίδα παχιά M10x75
30	14	Βίδα M10x75
31	4	Βίδα M6x40

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
32	4	Βίδα 6x20
33	32	Ροδέλα 10
34	4	Ροδέλα 6
35	10	Παξιμάδι M10
36	6	Παξιμάδι M10
37	2	Παξιμάδι M6
38	1	Πύρος Ø8x75mm
39	1	Πύρος με κεφάλι μπίλια Ø10x75mm
40	1	Μανταλάκι

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

- Βεβαιωθείτε ότι οι Ορθοστάτες (1 & 2) κοιτάζουν προς την ίδια πλευρά. Βιδώστε τους Ορθοστάτες στους Οριζόντιους Σωλήνες (4 & 5) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33) και παξιμάδια (35). Μην παραλείψετε να χρησιμοποιήσετε και τις Πλάκες Ένωσης (14).
- Προσαρμόστε τον Κάτω Σωλήνα Ένωσης (7) στον Πίσω-Κάτω Οριζόντιο Σωλήνα (5) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33), παξιμάδια (36) και τον Πύρο με Κεφάλι Μπίλια (39).
- Τοποθετήστε τον Εμπρός Σωλήνα Στήριξης (8) στο Εμπρός Πόδι (9) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33) και παξιμάδια (35). Στερεώστε τον Κάτω Σωλήνα Ένωσης (7) στον Εμπρός Σωλήνα Στήριξης (8) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33) και παξιμάδια (36).
- Στερεώστε τον Κυρίως Σκελετό (6) στον Πίσω-Πάνω Οριζόντιο Σωλήνα (4) και στον Εμπρός Σωλήνα Στήριξης (8) χρησιμοποιώντας βίδες (30), ροδέλες (33) και παξιμάδια (36).
- Εισάγετε τα Ρυθμιζόμενα Στηρίγματα Μπάρας (3) στους Ορθοστάτες (1 & 2) και σταθεροποιήστε τα με τα δύο Πόμολα (27).
- Εισάγετε τον Σωλήνα Ρύθμισης Πλάτης (11) στους Ορθοστάτες (1 & 2).
- Στερεώστε το Κάθισμα (16) στον Κυρίως Σκελετό (6) με βίδες (32) και ροδέλες (34).
- Στερεώστε τον Σωλήνα Άσκησης Ποδιών (10) στον Εμπρός Σωλήνα Στήριξης (8) χρησιμοποιώντας βίδα (29), ροδέλα (33) και παξιμάδι (36).
- Εισάγετε τους Άξονες Ασκήσεων Ποδιών (13) στην επιθυμητή θέση (σύμφωνα με το ύψος του χρήστη του οργάνου) στον Σωλήνα Ασκήσεων Ποδιών (10) και περάστε από ένα Αφρώδες Προστατευτικό (26) σε κάθε πλευρά έκαστου σωλήνα.
- Στερεώστε τους δύο σωλήνες της Βάσης Πλάτης (12) στην Πλάτη (15) με βίδες (31).
- Στερεώστε την Βάση Πλάτης (12) στον Κυρίως Σκελετό (6) με Παχιά Βίδα (28), ροδέλες (33) και παξιμάδι (36).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

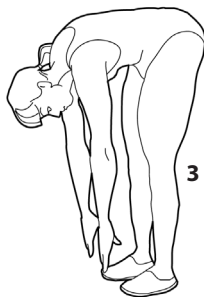
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



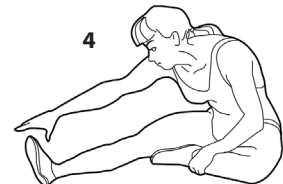
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



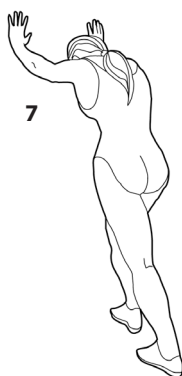
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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 επαπτόμενα 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/>