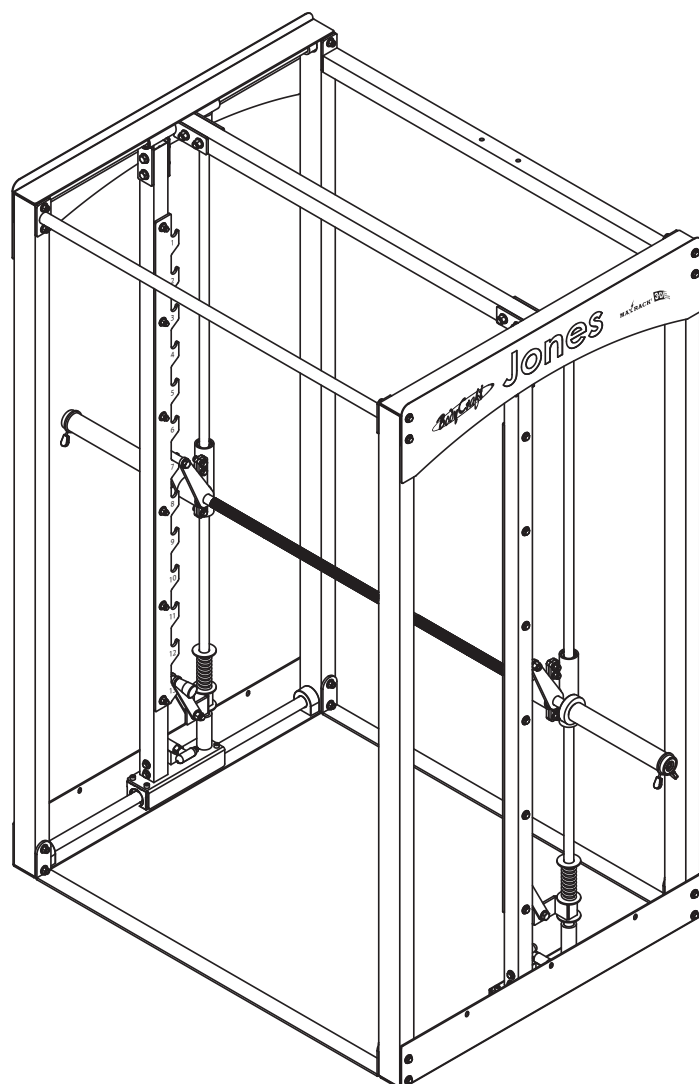


Jones Light Commercial

.....
44714



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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

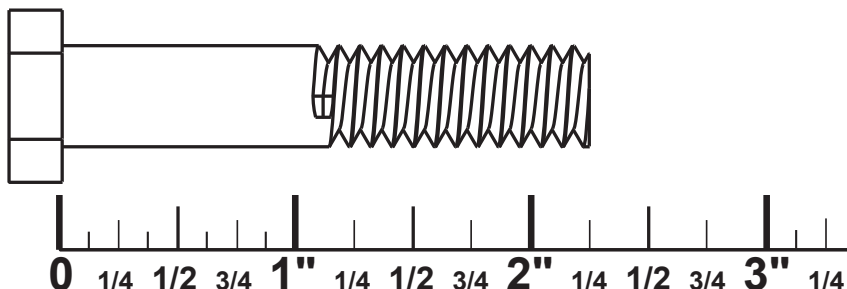
ΟΡΓΑΝΟΥ # 44714

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

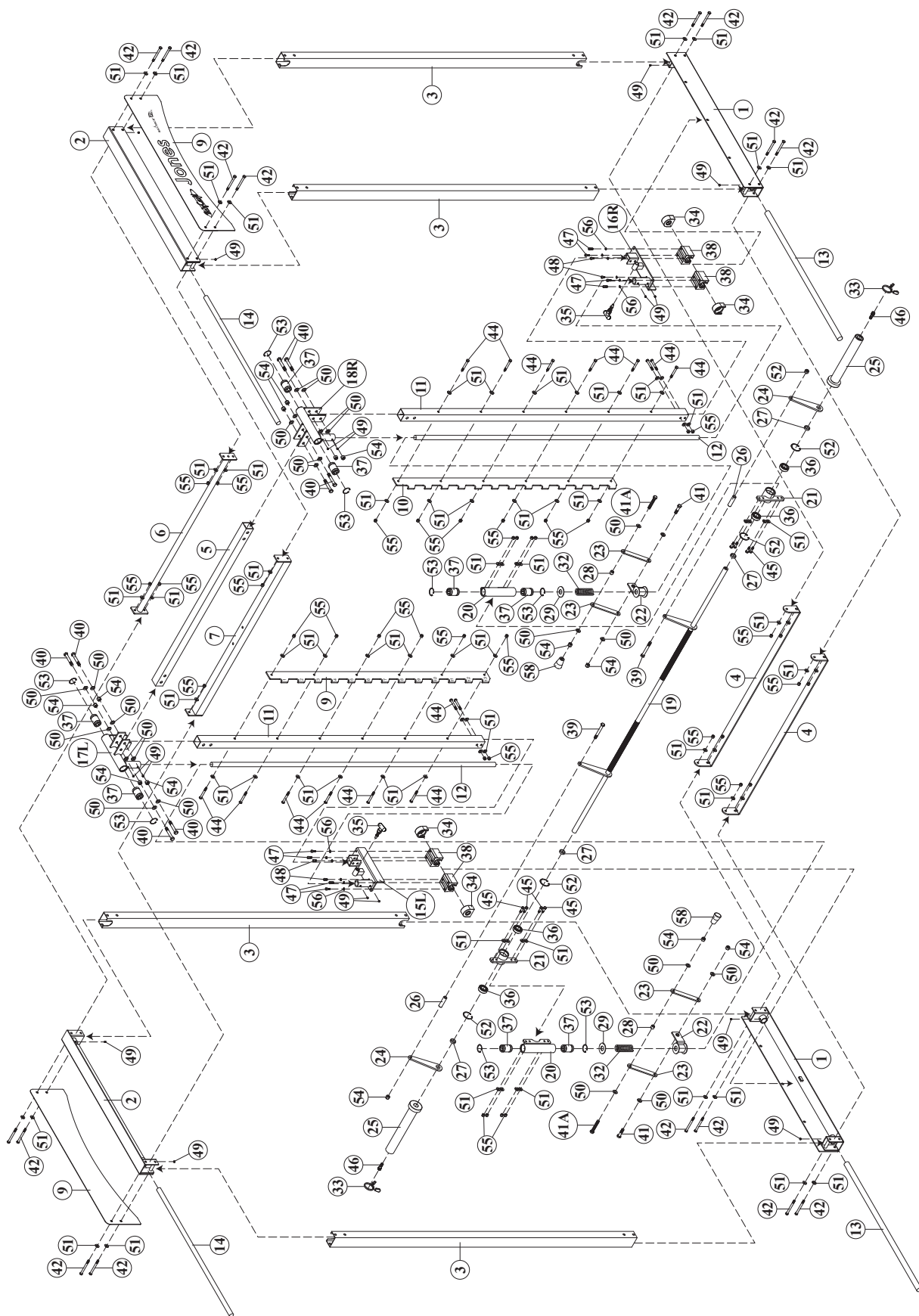
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
3. Το όργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνίσταται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
4. 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.
5. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
6. 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 τεντώματος (τεντώματος μυών "stretching").
7. Κρατήστε μακριά από το όργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
8. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
9. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το όργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
11. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα / Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους.
12. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
13. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
14. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
15. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

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".

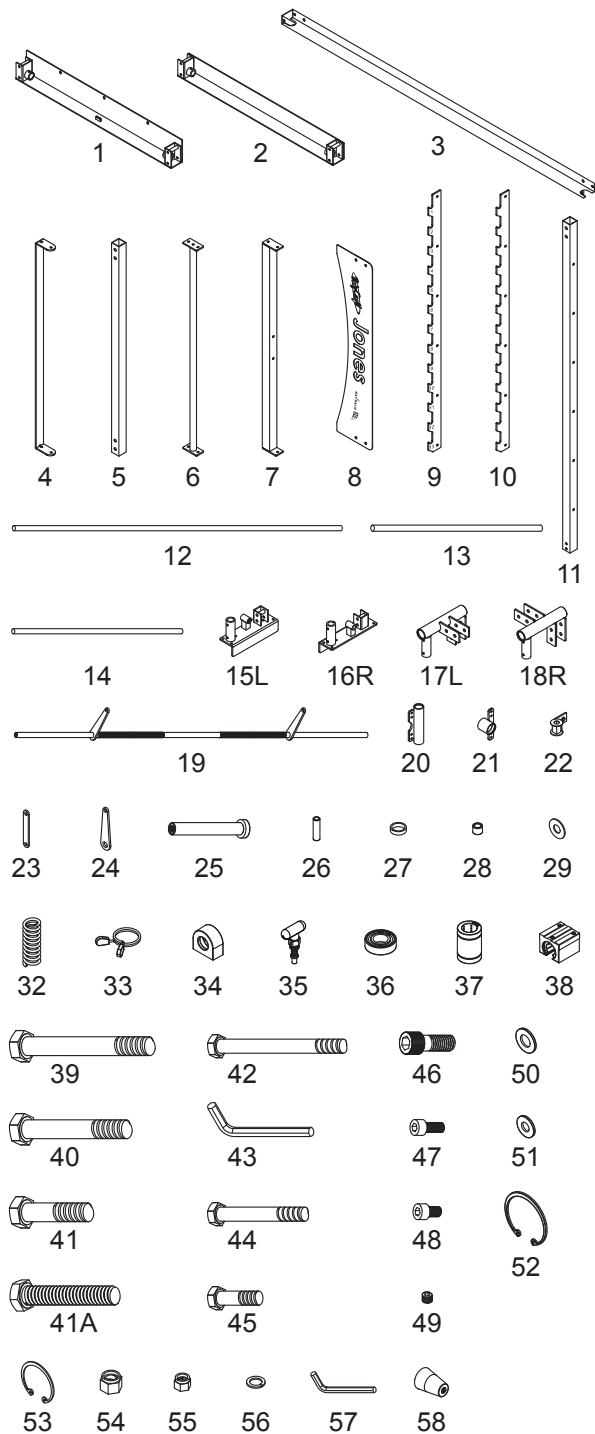


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή
1	2	Κυρίως σκελετός (αριστερός και δεξιός)
2	2	Επάνω σκελετός (αριστερός και δεξιός)
3	4	Ορθοστάτες
4	2	Σύνδεσμος βάσης
5	1	Επάνω σύνδεσμος
6	1	Μπάρα έλξεων
7	1	Πίσω επάνω σκελετός
8	2	Πλαίσιο προϊόντος
9	1	Δεξιά άγκιστρα μπάρας
10	1	Αριστερά άγκιστρα μπάρας
11	2	Στήριγμα άγκιστρων μπάρας
12	2	Κάθετος οδηγός
13	2	Κάτω οδηγός (προσυναρμολογημένος στο #1)
14	2	Επάνω οδηγός (προσυναρμολογημένος στο #1)
15L	1	Θήκη ρουλεμάν αριστερής βάσης (προσυναρμολογημένη στο #1)
16R	1	Θήκη ρουλεμάν δεξιάς βάσης (προσυναρμολογημένη στο #1)
17L	1	Αριστερή βάση επάνω οδηγού (προσυναρμολογημένη στο #2)
18R	1	Δεξιά βάση επάνω οδηγού (προσυναρμολογημένη στο #2)
19	1	Μπάρα βαρών
20	2	Κάθετη θήκη ρουλεμάν
21	2	Άγκιστρο ασφαλείας (προσυναρμολογημένο)
22	2	Ασφάλεια
23	4	Πλάκα ένωσης (προσυναρμολογημένη στο #22)
24	2	Πλάκα άγκιστρο (προσυναρμολογημένη στο #19)
25	2	Μανίκι ολυμπιακού τύπου
26	2	Σύνδεσμος 19x13x70L (προσυναρμολογημένος στο #19)
27	4	Αποστάτης 34x29x8L (προσυναρμολογημένος στο #19)
28	2	Σύνδεσμος 19x13x15L (προσυναρμολογημένος στο #22)
29	2	Ροδέλα 1"
32	2	Ελατήριο 1"
33	2	Μανταλάκι Ολυμπιακού τύπου 2"
34	4	Ελαστική τάπα (προσυναρμολογημένη στο #1)
35	2	Πείρος (προσυναρμολογημένος στο #1)
36	4	Ρουλεμάν 25mm (προσυναρμολογημένα στο #1)
37	8	Ρουλεμάν 25mm (προσυναρμολογημένα στο #20)
38	4	Ρουλεμάν 30mm (προσυναρμολογημένα στο #1)
39	2	Βίδα 1/2" X4"
40	8	Βίδα 1/2" X3-1/4"
41	2	Βίδα 1/2" X1-3/4"
41A	2	Βίδα 1/2" X3"
42	16	Βίδα 3/8" X4"
43	1	Αλενόκλειδο 14mm
44	16	Βίδα 3/8" X2-3/4"
45	8	Βίδα 3/8" X1-1/4"
46	2	Βίδα 1/2" X1-1/4"
47	8	Αλενόβιδα M8x20mm
48	4	Αλενόβιδα M8x15mm
49	16	Βίδα 5/16" X1/4"
50	24	Ροδέλα 1/2"
51	78	Ροδέλα 3/8"
52	4	Δακτύλιος συγκράτησης μεγάλος (προσυναρμολογημένος στο #19)



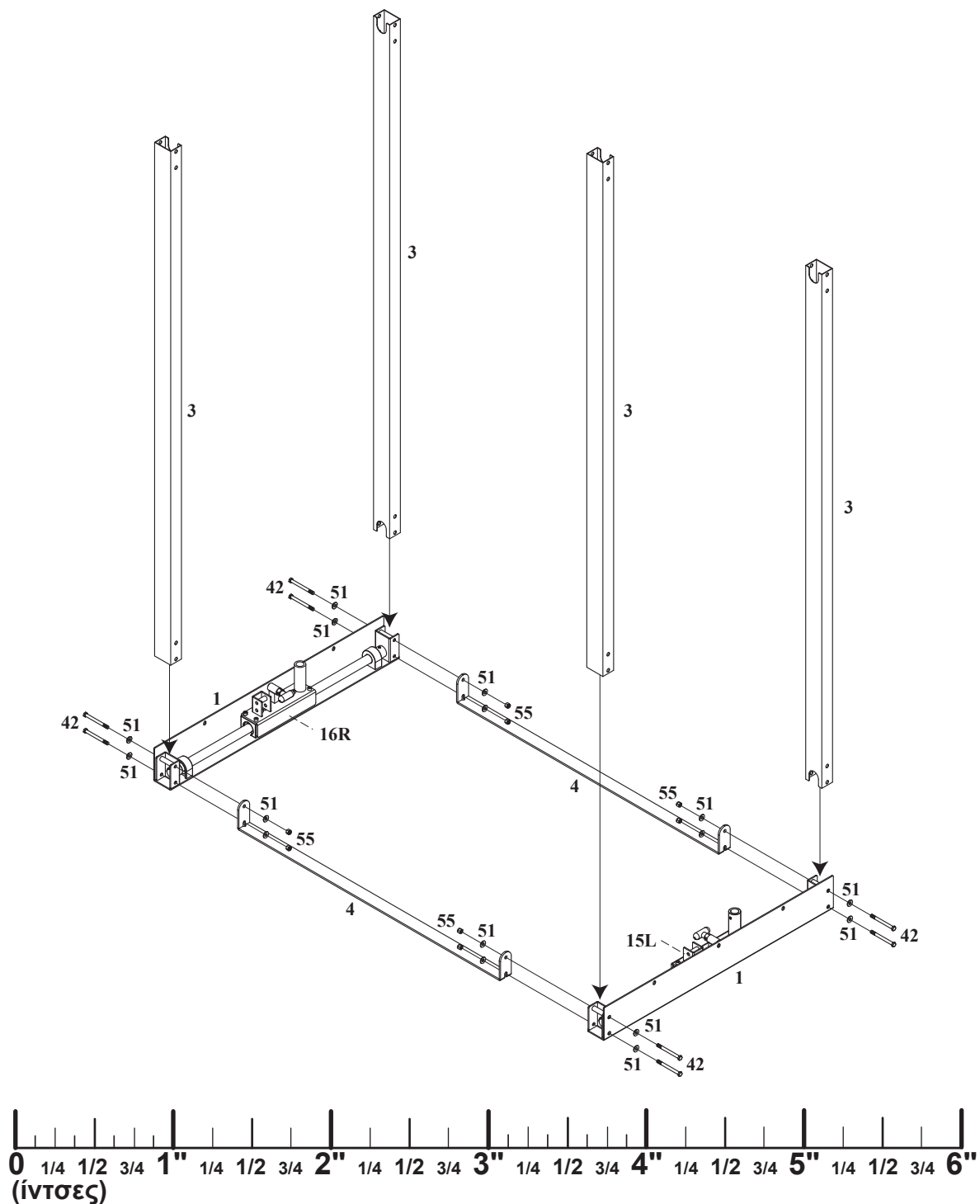
#	Τμχ.	Περιγραφή
53	8	Δακτύλιος συγκράτησης μικρός (προσυναρμολογημένος στο #20)
54	14	Παξιμάδια ασφαλείας 1/2"
55	38	Παξιμάδια ασφαλείας 3/8"
56	12	Γκρόβερ 5/16"
57	1	Αλενόκλειδο 3mm
58	2	Πλαστικό πόμολο

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 οργάνου.

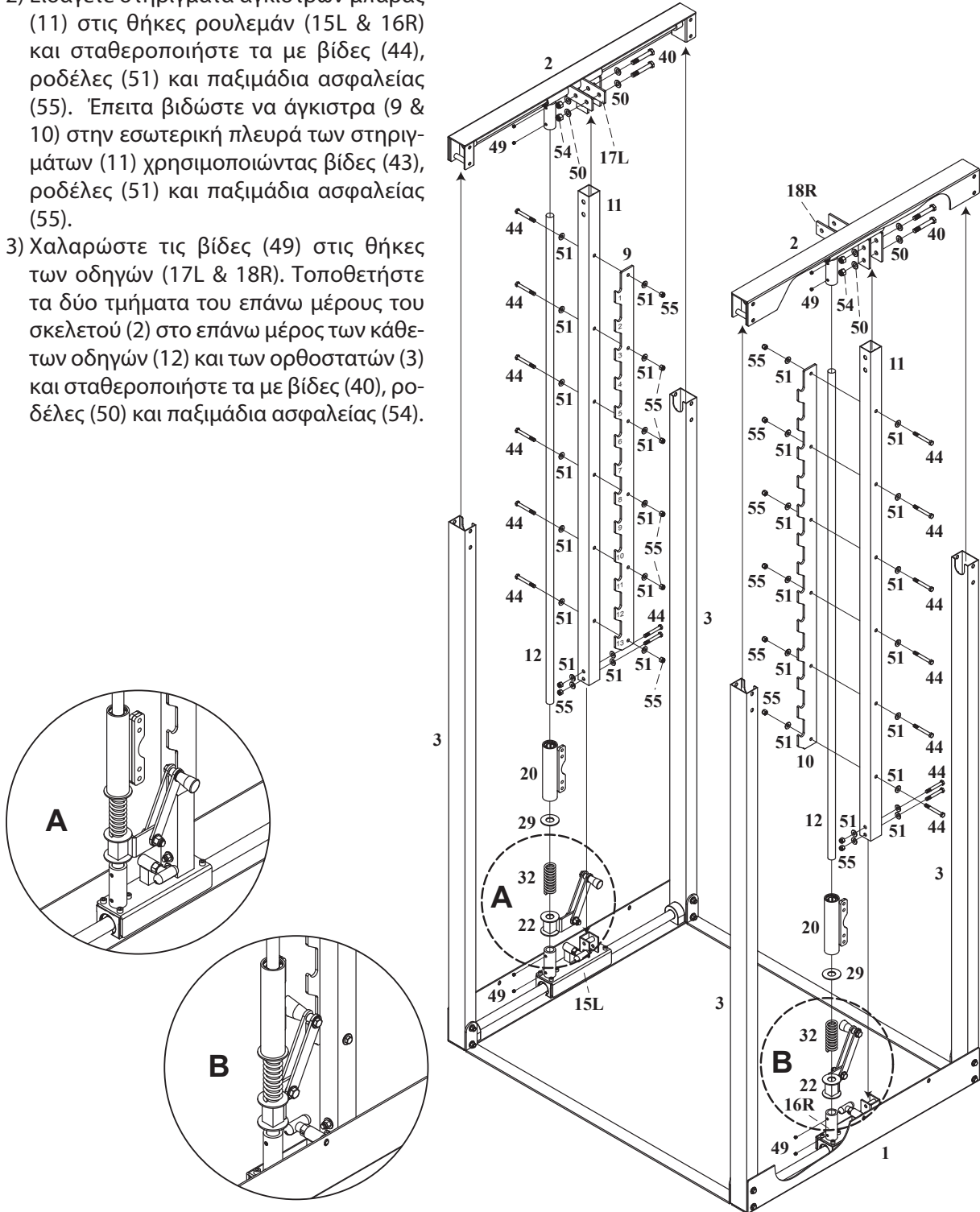
ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός

- 1) Τοποθετήστε ορθοστάτες (3) στα άκρα των δύο τεμαχίων του κάτω σκελετού (1) και στερεώστε τους χρησιμοποιώντας τους δύο συνδέσμους βάσης (4) μαζί με βίδες (42), ροδέλες (51) και παξιμάδια ασφαλείας (55) στις γωνίες.



ΒΗΜΑ 2: Οδηγοί, άγκιστρα μπαρών και πάνω μέρος

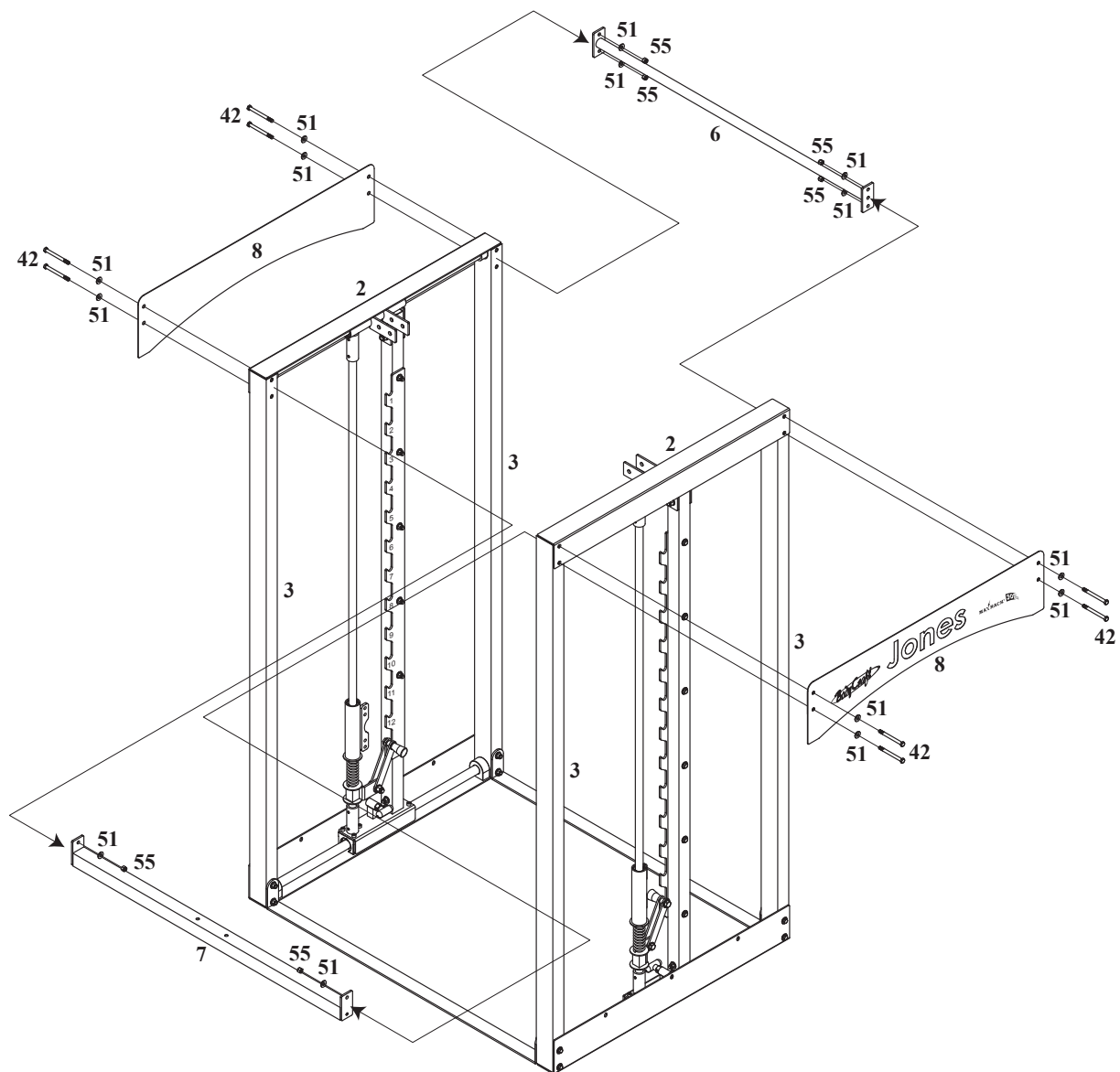
- 1) Χαλαρώστε τις βίδες (49) στις θήκες ρουλεμάν (15L & 16R) και τοποθετήστε τους κάθετους οδηγούς (12). Περάστε από το πάνω μέρος των οδηγών (12) πρώτα τις ασφάλειες (22), μετά ελατήρια (32), έπειτα ροδέλες (29) και τέλος κάθετες θήκες ρουλεμάν (20), βεβαιούμενοι ότι τα χερούλια των ασφαλειών (22) είναι προς το εσωτερικό μέρος του οργάνου (σχήματα Α και Β).
- 2) Εισάγετε στηρίγματα άγκιστρων μπάρας (11) στις θήκες ρουλεμάν (15L & 16R) και σταθεροποιήστε τα με βίδες (44), ροδέλες (51) και παξιμάδια ασφαλείας (55). Έπειτα βιδώστε να άγκιστρα (9 & 10) στην εσωτερική πλευρά των στηριγμάτων (11) χρησιμοποιώντας βίδες (43), ροδέλες (51) και παξιμάδια ασφαλείας (55).
- 3) Χαλαρώστε τις βίδες (49) στις θήκες των οδηγών (17L & 18R). Τοποθετήστε τα δύο τμήματα του επάνω μέρους του σκελετού (2) στο επάνω μέρος των κάθετων οδηγών (12) και των ορθοστατών (3) και σταθεροποιήστε τα με βίδες (40), ροδέλες (50) και παξιμάδια ασφαλείας (54).



0 1/4 1/2 3/4 1" 1/4 1/2 3/4 2" 1/4 1/2 3/4 3" 1/4 1/2 3/4 4" 1/4 1/2 3/4 5" 1/4 1/2 3/4 6"
(ίντσες)

ΒΗΜΑ 3: Μπάρα έλξεως και πίσω οριζόντιο κομμάτι του σκελετού

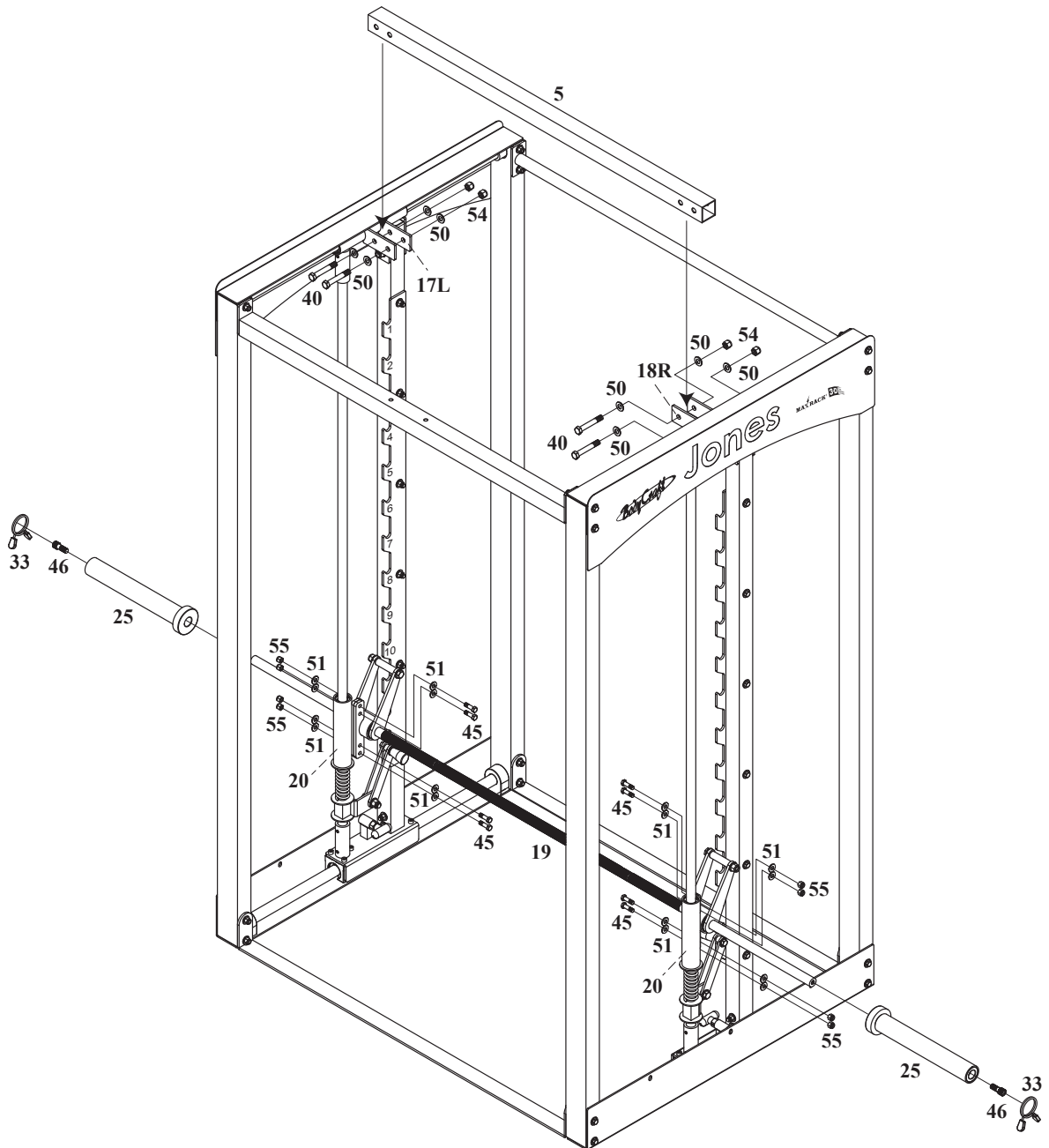
- 1) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων (6), πίσω επάνω σκελετό (7) και πλαίσια (8) στο επάνω μέρος του σκελετού (2) χρησιμοποιώντας βίδες (42), ροδέλες (51) και παξιμάδια ασφαλείας (55).



ΒΗΜΑ 4: Μπάρα ασκήσεων και επάνω σύνδεσμος

- 1) Συνδέστε τη μπάρα βαρών (19) στην κάθετη θήκη ρουλεμάν (20) με βίδες (45), ροδέλες (51) και παξιμάδια ασφαλείας (55).
- 2) Τοποθετήστε τα μανίκια ολυμπιακού τύπου (25) στα άκρα της μπάρας βαρών (19) και στερεώστε τα με βίδες (46). Τοποθετήστε και τα μανταλάκια ολυμπιακού τύπου (33).
- 2) Συνδέστε τον επάνω σύνδεσμο θήκης ρουλεμάν (5) στις βάσεις του επάνω οδηγού (17L & 18R) με βίδες (40), ροδέλες (50) και παξιμάδια ασφαλείας (54).

Σφίξτε όλες τις βίδες, ξεκινώντας από τη βάση και ανεβαίνοντας προς τα επάνω. Εάν η οριζόντια κίνηση δεν είναι απολύτως ομαλή, χαλαρώστε τις αλενόβιδες στις θήκες ρουλεμάν της βάσης (15L & 16R) και μετά σφίξτε τις ξανά για να πατήσουν τα ρουλεμάν καλά πάνω στις μπάρες/οδηγούς.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

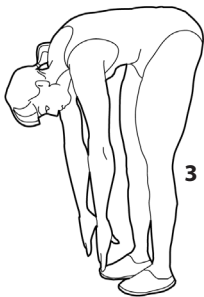
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



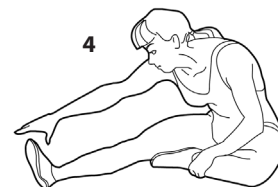
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



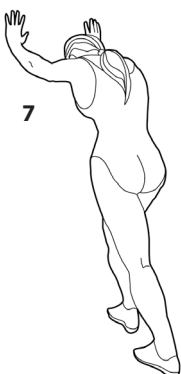
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 εφαπτόμενα 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/>