

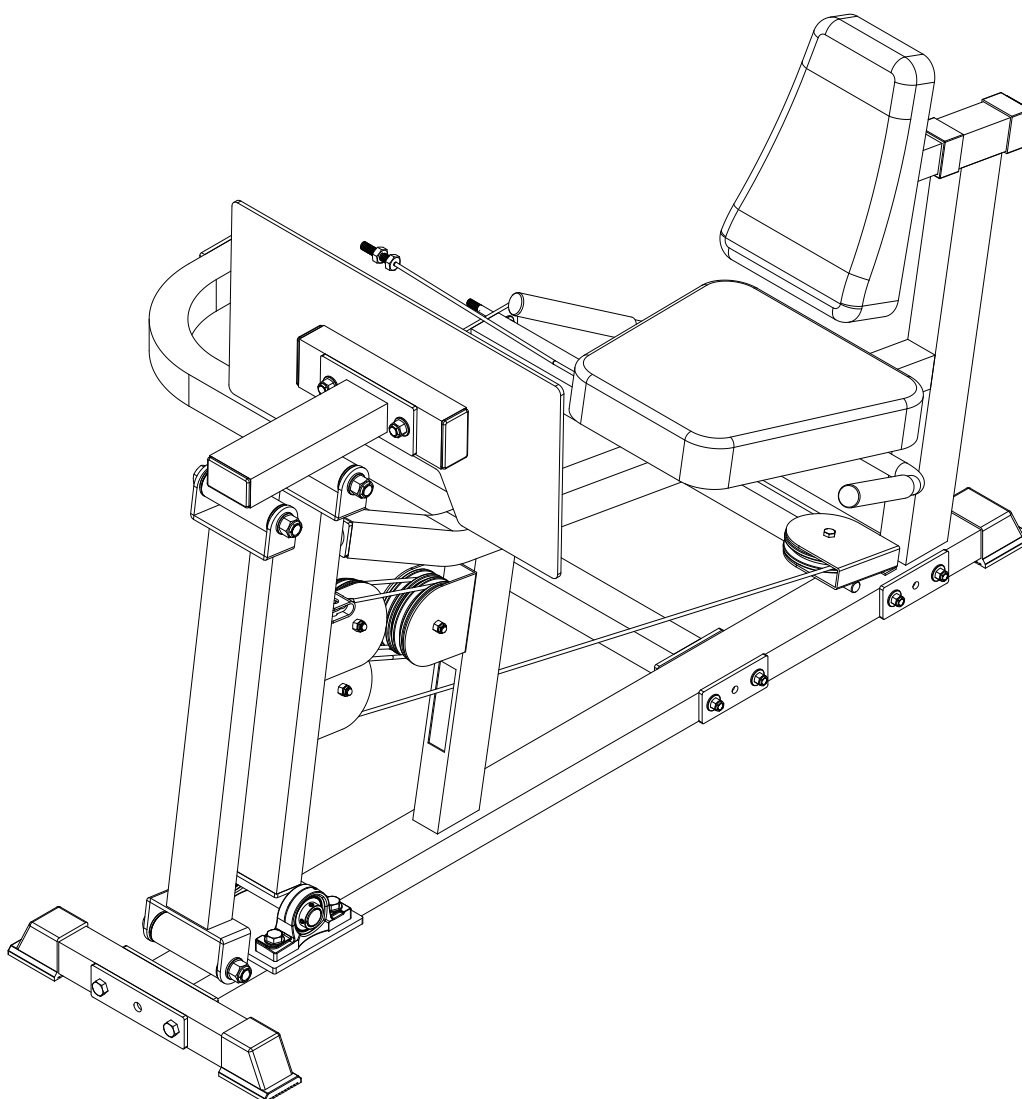
BodyCraft

XPress
PRO

Εξάρτημα πίεσης ποδιών

.....

44726



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

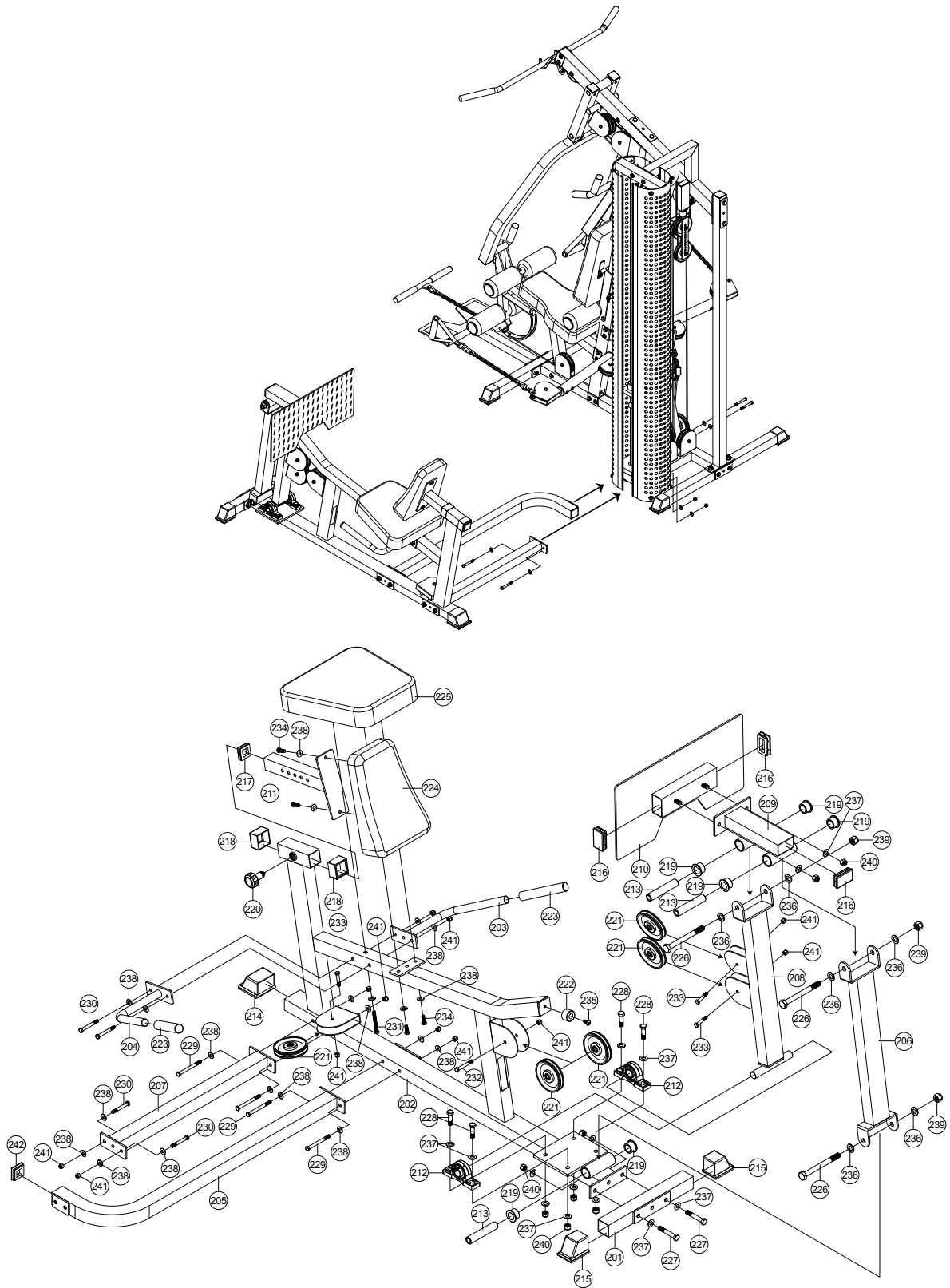
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΟΣ # 44726

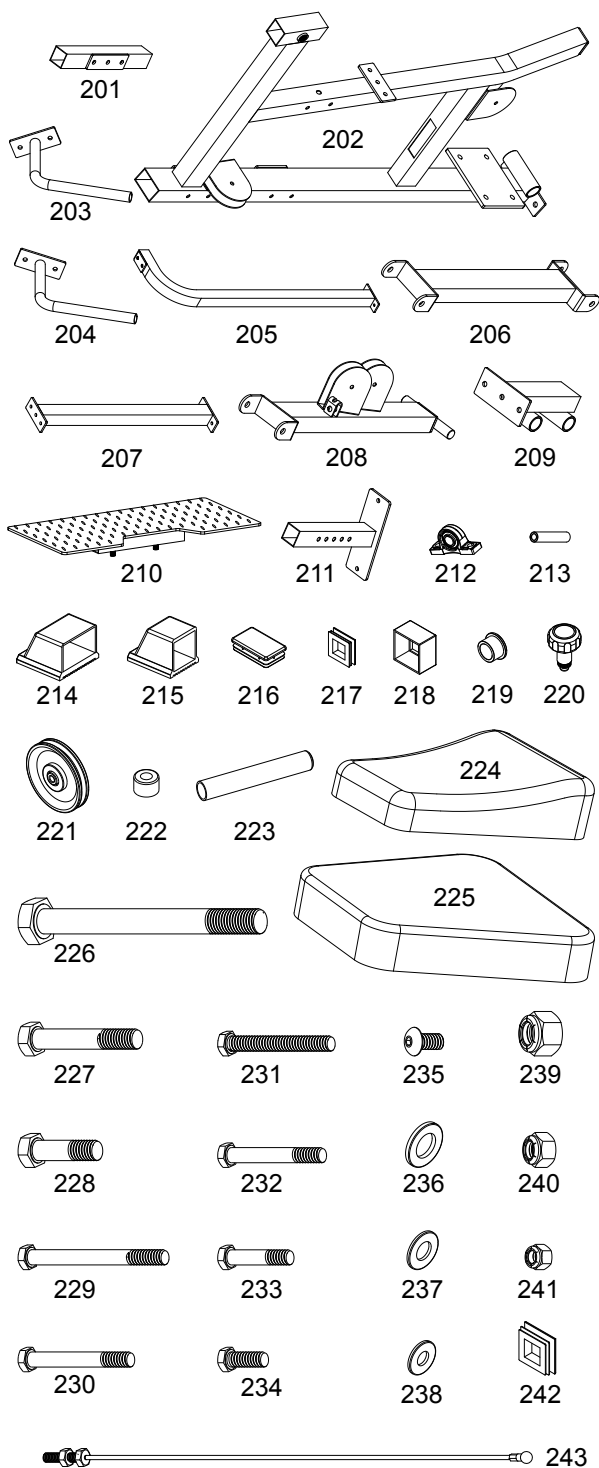
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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 χρησιμοποιείται 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.

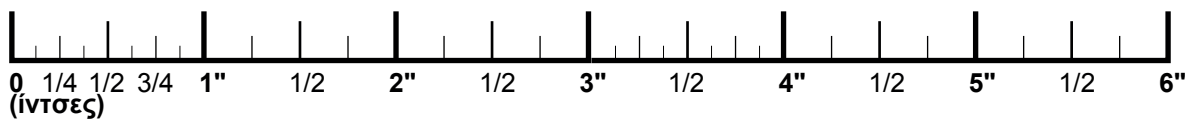
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



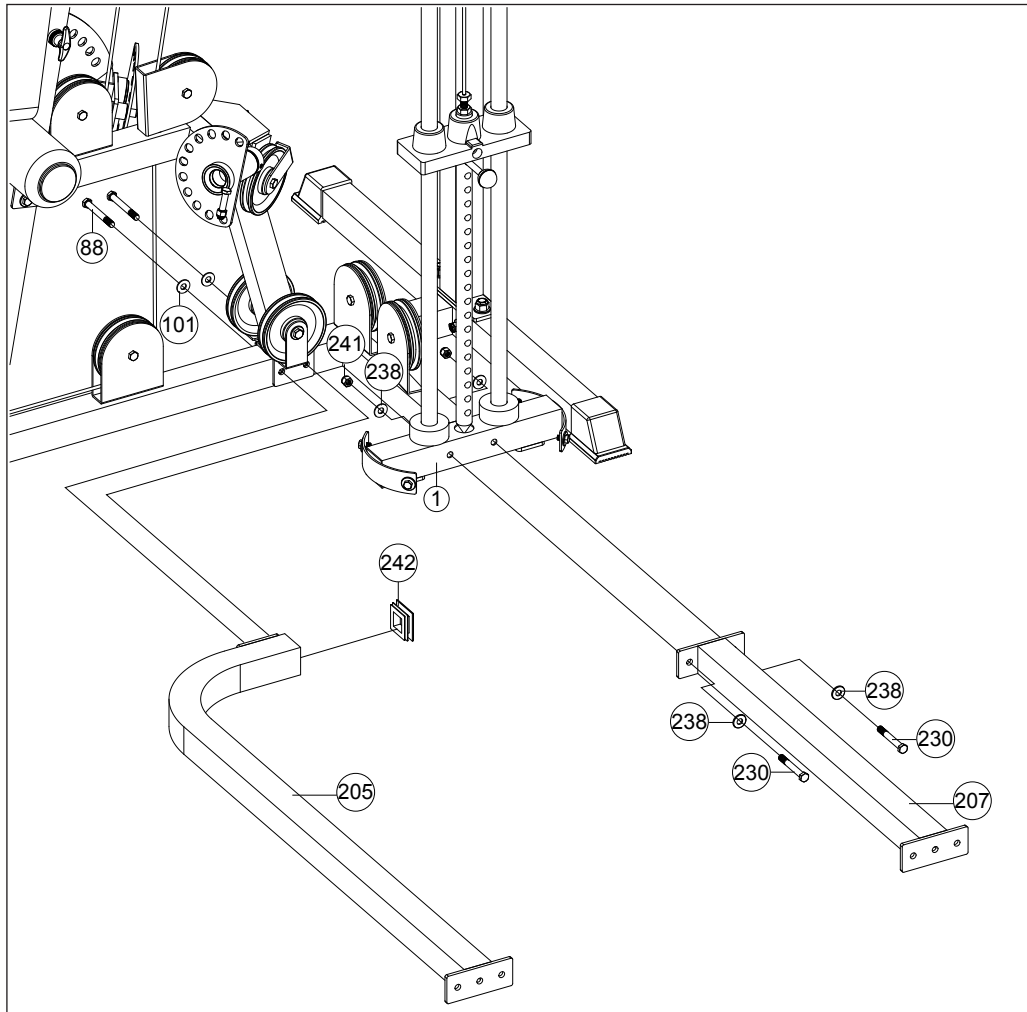
#	Τμχ.	Περιγραφή
201	1	Σταθεροποιητής βάσης
202	1	Κυρίως σκελετός
203	1	Αριστερό χερούλι
204	1	Δεξιό χερούλι
205	1	Μεγάλος σύνδεσμος
206	1	Στήριγμα εμπρός ποδιού
207	1	Σύνδεσμος βάσης βαρών
208	1	Στήριγμα πίσω ποδιού
209	1	Σύνδεσμος βάσης ποδιών
210	1	Βάση ποδιών
211	1	Ρυθμιστής πλάτης
212	2	Υποδοχέας ρουλεμάν (προσυναρμολογημένος)
213	3	Άξονας
214	1	Παράλληλόγραμμο καπάκι 45x75mm
215	2	Τετράγωνο καπάκι 50mm
216	3	Παράλληλόγραμμο καπάκι 45x75mm
217	1	Τετράγωνο καπάκι 45mm
218	2	Αποστάτης
219	6	Μεταλλικός τριβέας 25,4mm (προσυναρμολογημένος)
220	1	Πόμολο
221	5	Τροχαλία
222	1	Λαστιχάκι (στόπερ)
223	2	Χειρολαβή 1"x200mm (προσυναρμολογημένη)
224	1	Πλάτη
225	1	Κάθισμα
226	3	Εξάγωνη βίδα 5/8"x6-1/2"
227	2	Εξάγωνη βίδα 1/2"x3-1/4"
228	4	Εξάγωνη βίδα 1/2"x1-3/4"
229	4	Εξάγωνη βίδα 3/8"x4"
230	4	Εξάγωνη βίδα 3/8"x3-1/8"
231	1	Εξάγωνη βίδα 3/8"x2-3/4" όλο σπείρωμα
232	1	Εξάγωνη βίδα 3/8"x2-3/4"
233	3	Εξάγωνη βίδα 3/8"x1-3/4"
234	4	Εξάγωνη βίδα 3/8"x1" όλο σπείρωμα
235	1	Αλενόβίδα 3/8"x5/8" (προσυναρμολογημένη)
236	6	Ροδέλα 5/8"
237	14	Ροδέλα 1/2"
238	21	Ροδέλα 3/8"
239	3	Παξιμάδι ασφαλείας 5/8"
240	8	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"
241	12	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"
242	1	Τετράγωνο καπάκι 50mm
243	1	Συρματόσχοινο



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1

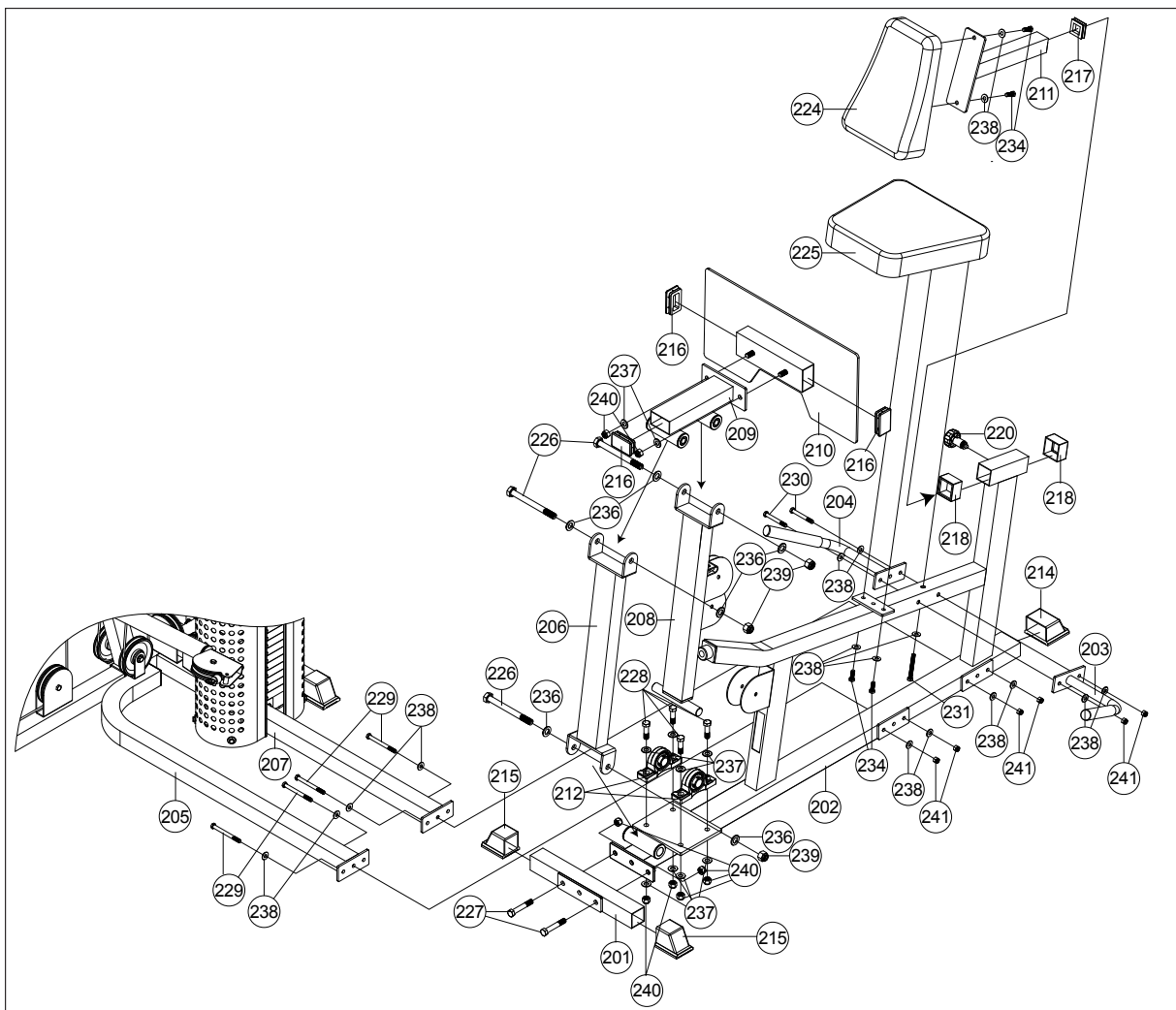
- 1) Συνδέστε τον σύνδεσμο βάσης βαρών (207) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (230), 4 ροδέλες (238) και 2 παξιμάδια (241). Κοιτάξτε για το αυτοκόλλητο στον κυρίως σκελετό (1) για να βρείτε τη σωστή φορά.
- 2) Συνδέστε τον μεγάλο σύνδεσμο (205) στον κυρίως σκελετό (1) με τις υπάρχουσες 2 βίδες (88) και 2 ροδέλες (101). Αφαιρέστε τα υπάρχοντα παξιμάδια και πετάξτε τα. Βιδώστε τις βίδες στις τρύπες του μεγάλου συνδέσμου (205). Βάλτε καπάκι (242) στην μια άκρη του συνδέσμου (205).



ΒΗΜΑ 2

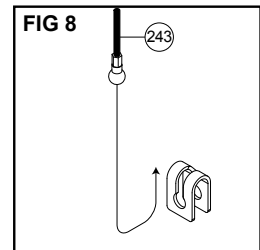
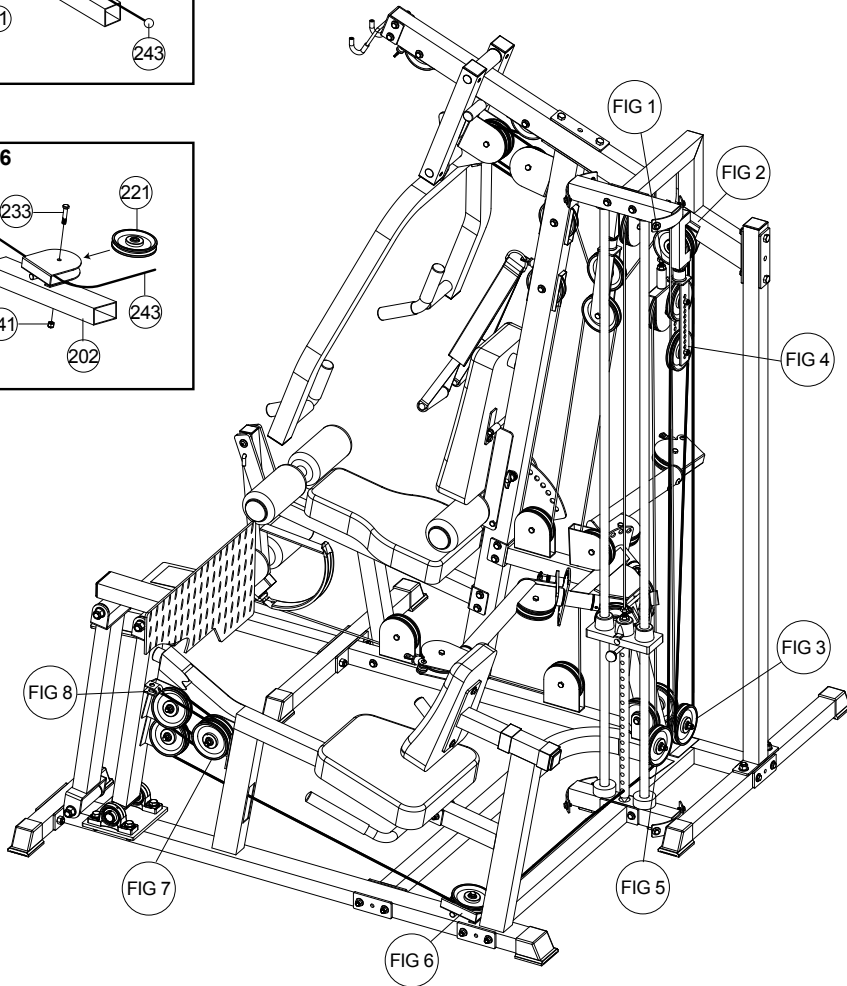
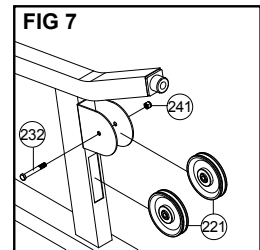
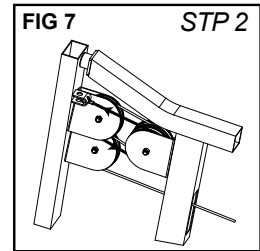
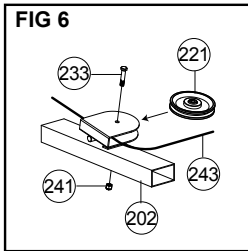
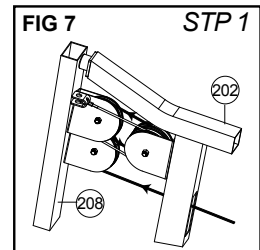
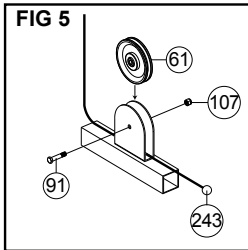
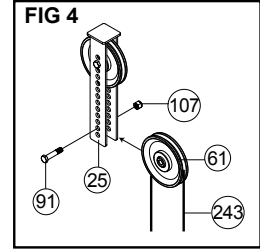
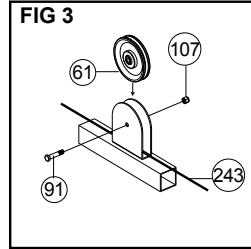
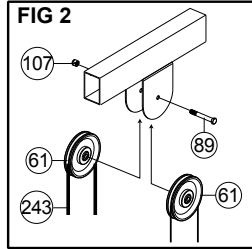
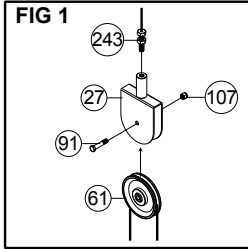
- 1) Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (202) στον σύνδεσμο βάσης βαρών (207) και τον μεγάλο σύνδεσμο (205) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (229), 8 ροδέλες (238) και 4 παξιμάδια (241).
- 2) Συνδέστε τον σταθεροποιητή βάσης (201) στον κυρίως σκελετό (202) με 2 βίδες (227), 4 ροδέλες (237) και 2 παξιμάδια (240). Τοποθετήστε ένα καπάκι (214) στο πίσω μέρος του κυρίως σκελετού (202) και από ένα καπάκι (215) σε κάθε άκρο του σταθεροποιητή βάσης (201).
- 3) Περάστε έναν υποδοχέα ρουλεμάν (212) σε κάθε άκρο του άξονα στο στήριγμα του πίσω ποδιού (208) και έπειτα βιδώστε τους υποδοχείς (212) στον κυρίως σκελετό (202) με 4 βίδες (228), 8 ροδέλες (237) και 4 παξιμάδια (240).
- 4) Συνδέστε τον σύνδεσμο της στήριγμα εμπρός ποδιού (206) στον κυρίως σκελετό (202) με μία βίδα (226), 2 ροδέλες (236) και ένα παξιμάδι (239).
- 5) Συνδέστε τον σύνδεσμο της βάσης ποδιών (209) στο στήριγμα του πίσω ποδιού (208) και στο στήριγμα του εμπρός ποδιού (206) χρησιμοποιώντας μία βίδα (226), 2 ροδέλες (236) και ένα παξιμάδι (239) για κάθε στήριγμα.
- 6) Συνδέστε τη βάση ποδιών (210) στον σύνδεσμο βάσης ποδιών (209) με 2 ροδέλες (237) και 2 παξιμάδια (240). Τοποθετήστε 2 καπάκια (216) στη βάση ποδιών (210) και ένα καπάκι (216) στον σύνδεσμο βάσης ποδιών (209).
- 7) Συνδέστε τα χερούλια (203 & 204) στον κυρίως σκελετό (202) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (230), 4 ροδέλες (238) και 2 παξιμάδια (241). Προσοχή: Η κλίση των χερουλιών να είναι προς τα επάνω.
- 8) Στερεώστε το κάθισμα (225) στον κυρίως σκελετό (202) με 2 βίδες (234), 1 άλλη βίδα (231) και 3 ροδέλες (238). Συνδέστε το κάθισμα (224) στον ρυθμιστή πλάτης (211) με 2 ροδέλες (238) και 2 παξιμάδια (234). Επίσης τοποθετήστε ένα τετράγωνο καπάκι (217) στην άλλη άκρη του ρυθμιστή πλάτης (211). Βιδώστε το πόμολο (220) στον κυρίως σκελετό (202), εισάγετε 2 αποστάτες (218) και έπειτα εισάγετε την άκρη του ρυθμιστή πλάτης (211) στον κυρίως σκελετό (202). Ρυθμίστε την πλάτη στην επιθυμητή θέση τραβώντας το ρυθμιστικό πόμολο (220).

Σφίξτε καλά όλες τις βίδες ξεκινώντας από κάτω.



ΒΗΜΑ 3

- 1) Βιδώστε την άκρη με βίδα (περίπου το μισό μήκος του σπειρώματος) του συρματόσχοινου (243) στο μπλοκ μονής τροχαλίας (27) (Fig. 1).
 - 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και επάνω από τη δεξιά πλευρά της τροχαλίας (221) στο επάνω μέρος του σκελετού (5) (Fig. 2). Στερεώστε την τροχαλία (221) με μία βίδα (89) και ένα παξιμάδι (107).
 - 3) Κατεβείτε με το συρματόσχοινο κάτω και γύρω από την τροχαλία (221) στο κυρίως μέρος του σκελετού (1) (Fig. 3). Στερεώστε την τροχαλία (221) με μία βίδα (91) και ένα παξιμάδι (107).
 - 4) Ανεβείτε προς επάνω και γύρω από την κάτω τροχαλία (221) στο ρυθμιζόμενο μπλοκ τροχαλιών (25) (Fig. 4). Βιδώστε την τροχαλία (221) στην δεύτερη τρύπα από κάτω με βίδα (91) και παξιμάδι (107). Οι πολλαπλές τρύπες χρησιμεύουν για την ρύθμιση του συρματόσχοινου. Όταν ολοκληρώσετε, η τροχαλία αυτή μπορεί να μεταφερθεί προς τα επάνω αν το συρματόσχοινο είναι χαλαρό, ή προς τα κάτω αν το μήκος του δεν επαρκεί.
 - 5) Κατεβείτε κάτω και γύρω από την τροχαλία στο κυρίως μέρος του σκελετού (1) (Fig. 5) που βρίσκεται ακριβώς πίσω από τη στήλη με τις πλάκες βαρών. Στερεώστε την τροχαλία (221) με μία βίδα (91) και ένα παξιμάδι (107).
 - 6) Συνεχίστε οριζόντια, κάτω από τη στήλη με τις πλάκες βαρών και γύρω από την οριζόντια στερεωμένη τροχαλία στον κυρίως σκελετό του εξαρτήματος πίεσης ποδιών (202). Στερεώστε την τροχαλία με μία βίδα (233) και ένα παξιμάδι (241) (Fig. 6).
 - 7) Συνεχίστε οριζοντίως, περάστε μέσα από τη σχισμή στον κυρίως σκελετό (202), από κάτω και γύρω (βγαίνοντας από την κορυφή) της πιο κάτω τροχαλίας στο στήριγμα πίσω ποδιού (208) (Fig. 1, step 1). Στερεώστε την τροχαλία με μία βίδα (233) και ένα παξιμάδι (241).
 - 8) Πηγαίστε από κάτω και γύρω (βγαίνοντας από την κορυφή) της τροχαλίας που βρίσκεται στη δεξιά πλευρά (αν καθόσασταν στο κάθισμα) (Fig. 7). Εδώ στερεώνετε 2 τροχαλίες χρησιμοποιώντας 1 βίδα (232) και ένα παξιμάδι (241).
 - 9) Ακολουθώντας την ίδια φορά, περάστε το συρματόσχοινο από κάτω και γύρω από την πιο πάνω τροχαλία στο στήριγμα πίσω ποδιού (208) (Fig. 7, step 2). Στερεώστε την τροχαλία με μία βίδα (233) και ένα παξιμάδι (241).
 - 10) Πηγαίστε από κάτω και γύρω από την τροχαλία που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά (αν καθόσασταν στο κάθισμα) (Fig. 7).
 - 11) Περάστε την μπίλια στην άκρη του συρματόσχοινου στο άγκιστρο που βρίσκεται στο στήριγμα πίσω ποδιού (208) (Fig. 8).
- Βοήθημα: Όταν κοιτάξετε από το πλάι, το συρματόσχοινο πρέπει να είναι μια συνέχεια/αλληλουχία από βρόγχους/θηλιές. Δεν θα πρέπει να βλέπετε «X».**



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

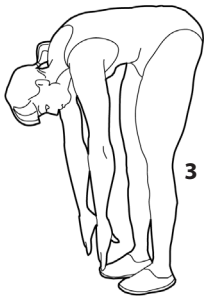
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



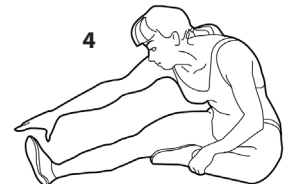
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



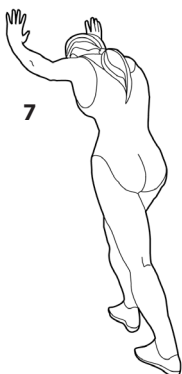
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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/>