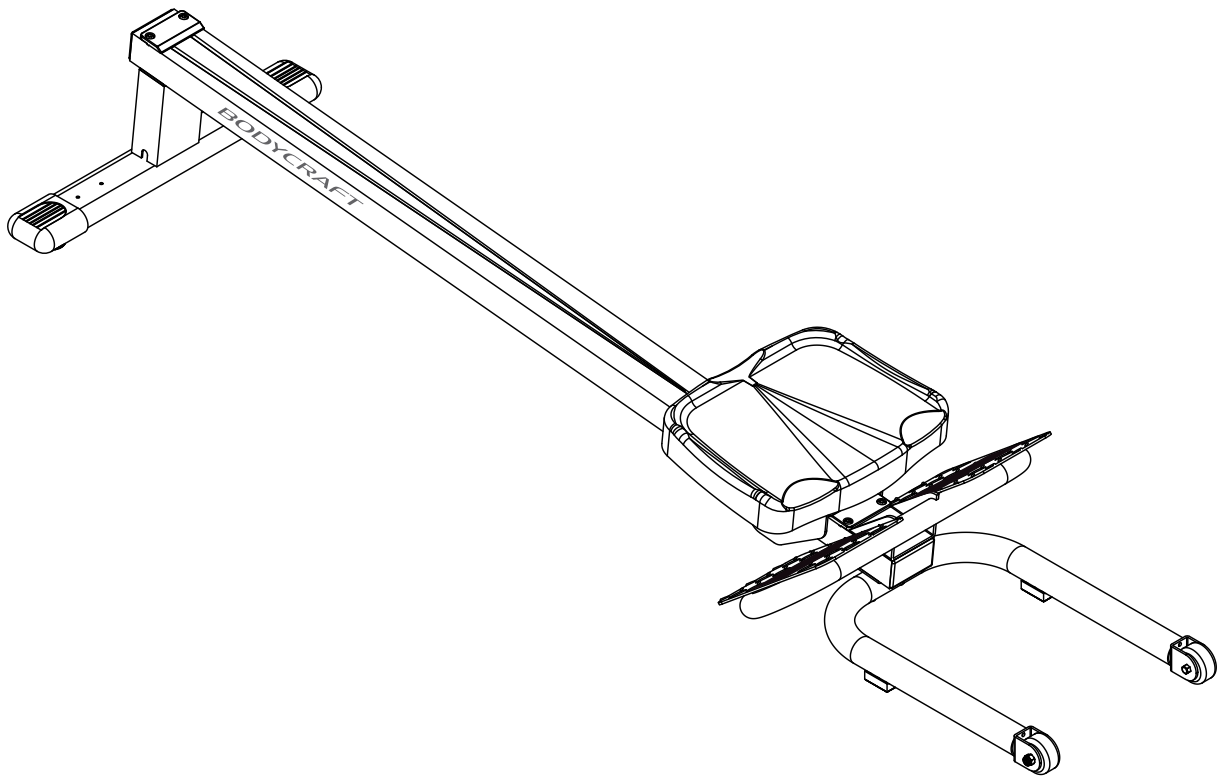


Κωπηλατική

BODYCRAFT

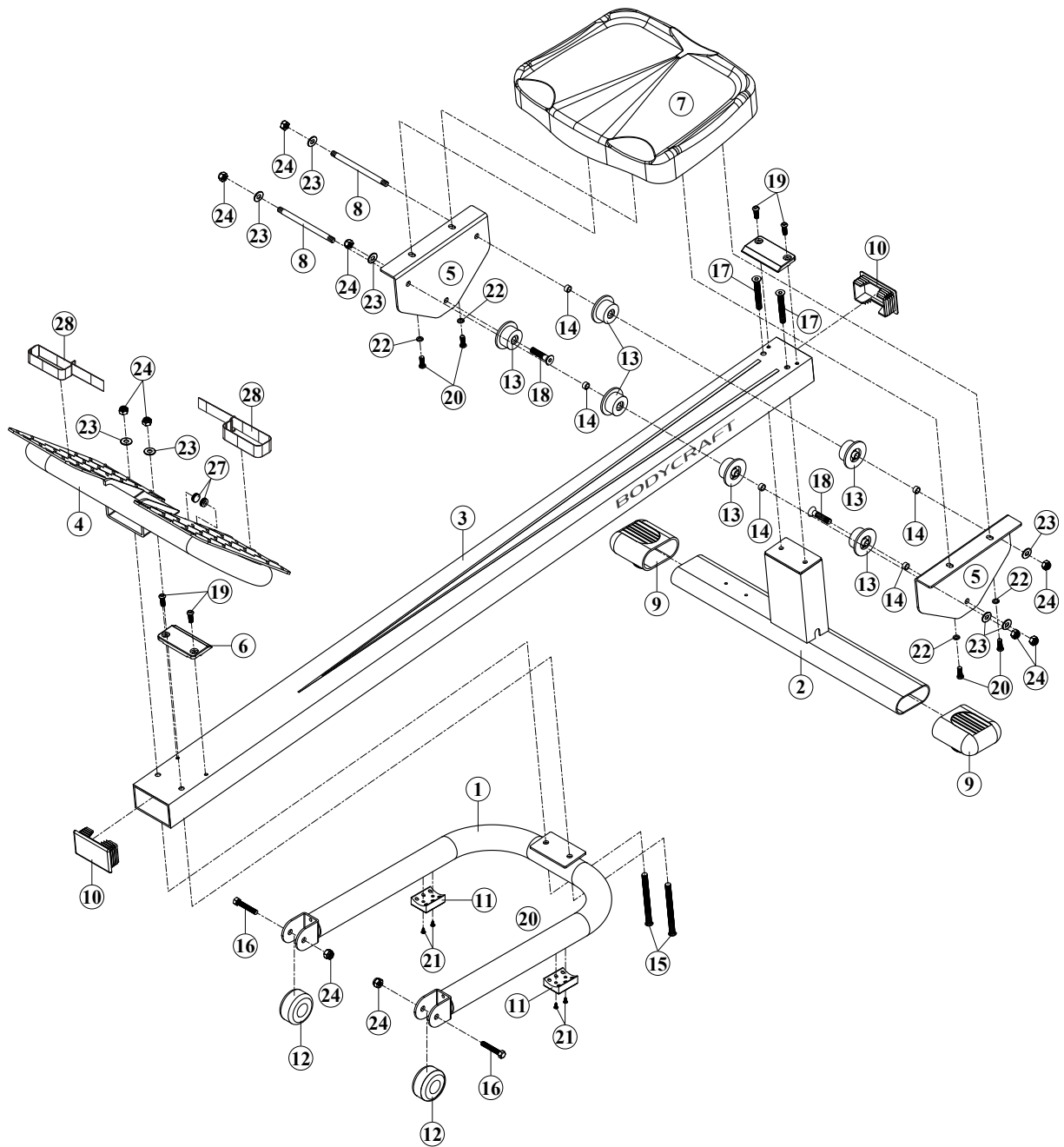
.....

44735

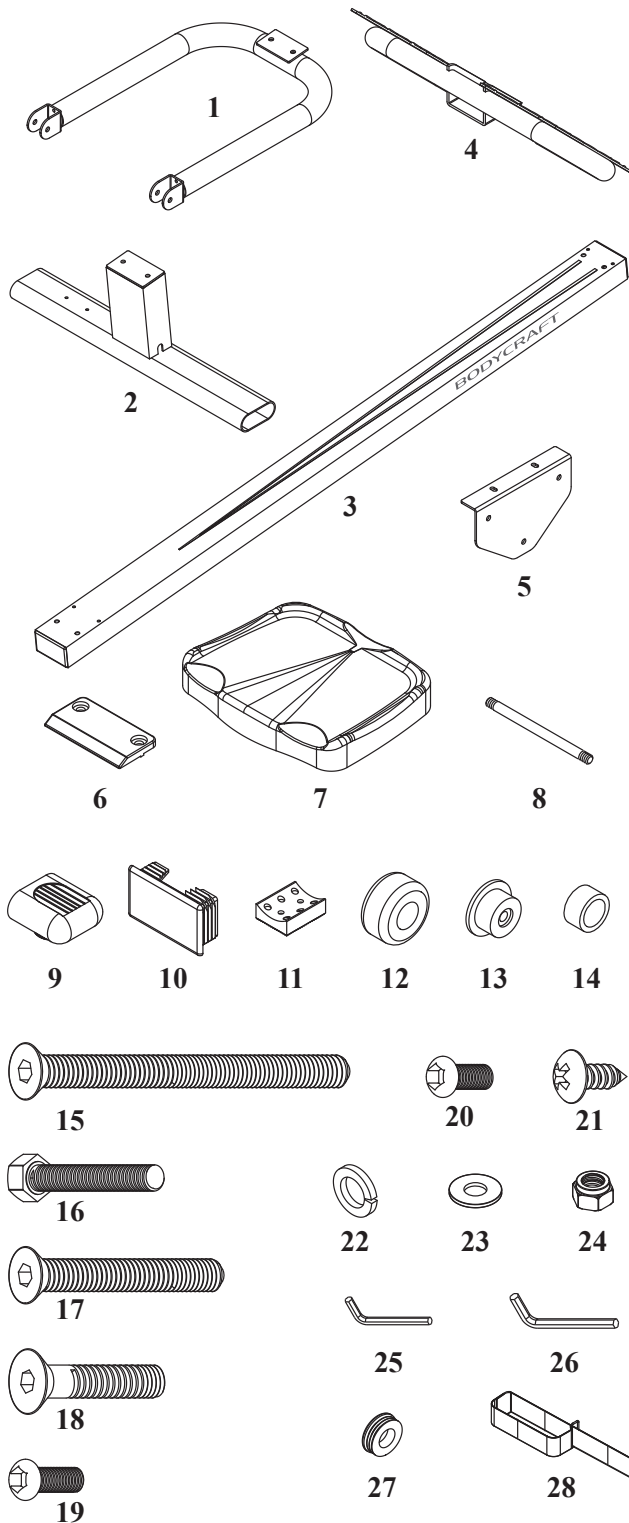


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



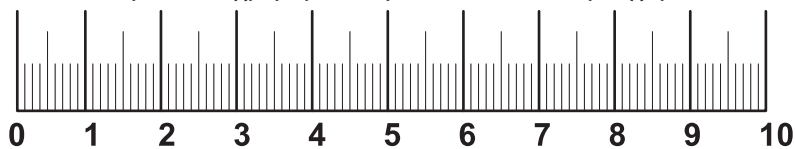
ΠΛΗΡΗΣ ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



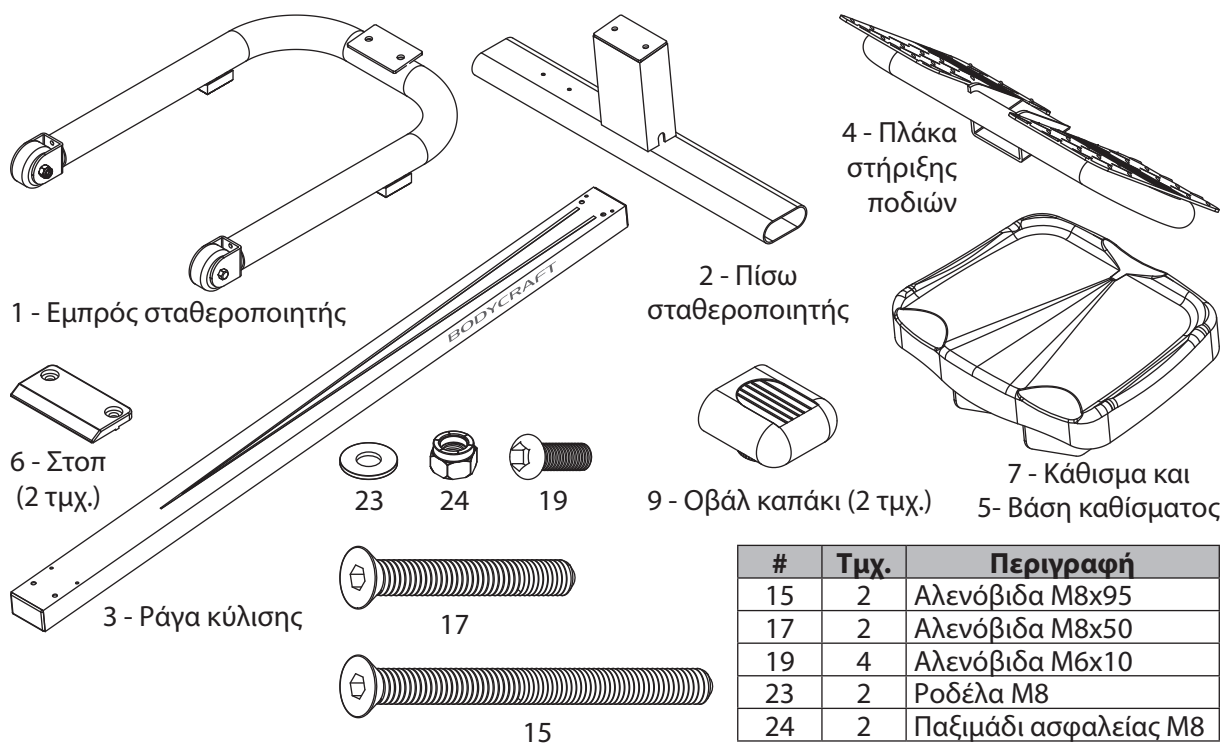
#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Εμπρός σταθεροποιητής
2	1	Πίσω σταθεροποιητής
3	1	Ράγα κύλισης
4	1	Πλάκα στήριξης ποδιών
5	2	Βάση στήριξης καθίσματος
6	2	Στοπ
7	1	Κάθισμα
8	2	Άξονας
9	2	Οβάλ καπάκι
10	2	Παραλληλόγραμμο καπάκι
11	2	Λαστιχάκι
12	2	Ρόδα
13	6	Τριβέας
14	6	Αποστάτης
15	2	Αλενόβιδα M8x95
16	2	Βίδα M8x40
17	2	Αλενόβιδα M8x50
18	2	Αλενόβιδα M8x40
19	4	Αλενόβιδα M6x10
20	4	Αλενόβιδα M6x16
21	4	Βίδα M4x15
22	4	Γκρόβερ M6
23	8	Ροδέλα M8
24	10	Παξιμάδι ασφαλείας M8
25	1	Αλενόκλειδο 4mm
26	1	Αλενόκλειδο 5mm
27	2	Στρογγυλό καπάκι
28	2	Ιμάντας ποδιού

Όταν μετράτε το μήκος κάποιας βίδας, να μετράτε μόνο το σπείρωμα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον κατωτέρω χάρακα:



ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



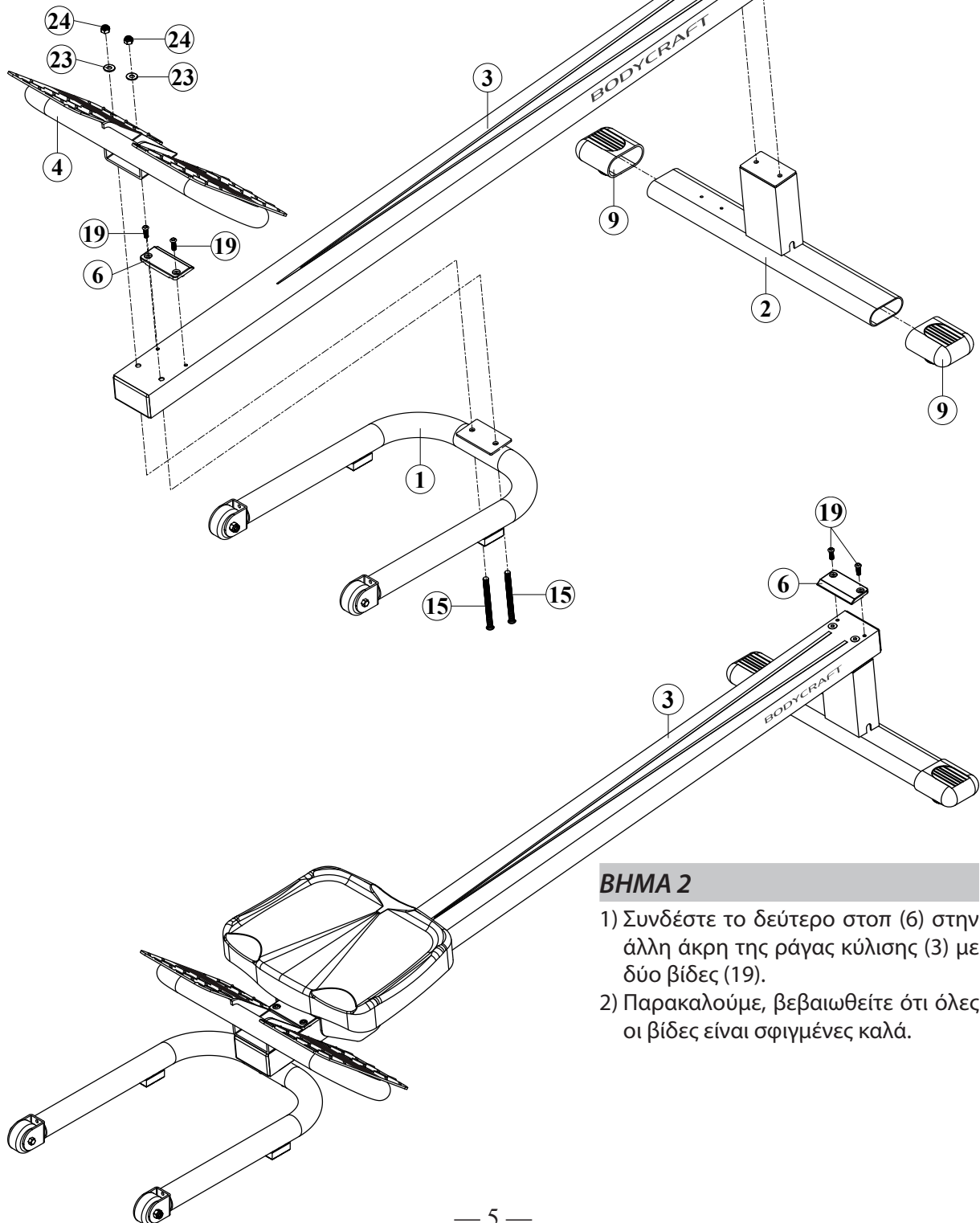
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Οι τέσσερις βίδες #19 είναι προεγκατεστημένες στο κάθισμα (7).
- Το κάθισμα (7) και οι πλάκες που αποτελούν τη βάση του (5) δεν είναι προσυναρμολογημένα, όπως το σχέδιο ανωτέρω. Συμβουλευθείτε τον πίνακα και τα σχέδια της προηγούμενης σελίδας.
- Χρησιμοποιήστε τις 4 βίδες (19) που βρίσκονται στο κάτω μέρος του καθίσματος (7) για να στερεώσετε το κάθισμα (7) στη βάση του (5). Παρακαλούμε να το κάνετε τώρα και να σφίξετε καλά τις βίδες αυτές.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1

- 1) Συνδέστε ένα στοπ (6) στη μία άκρη της ράγας κύλισης (3) με δύο βίδες (19).
- 2) Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (1) και την πλάκα στήριξης ποδιών (4) στην ίδια άκρη της ράγας κύλισης (3) χρησιμοποιώντας δύο βίδες (15), δύο ροδέλες (23) και δύο παξιμάδια ασφαλείας (24).
- 3) Τοποθετήστε το κάθισμα (7) στη ράγα κύλισης (3).
- 4) Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (2) στη ράγα κύλισης (3) με δύο βίδες (17) και τοποθετήστε καπάκια (9) στα άκρα του.



ΒΗΜΑ 2

- 1) Συνδέστε το δεύτερο στοπ (6) στην άλλη άκρη της ράγας κύλισης (3) με δύο βίδες (19).
- 2) Παρακαλούμε, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι σφιγμένες καλά.

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:

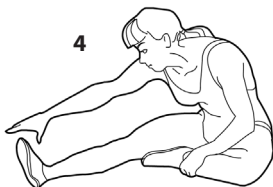
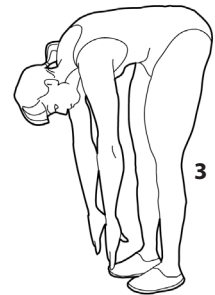


1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



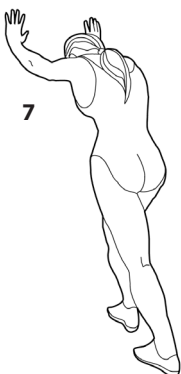
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.

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 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/>