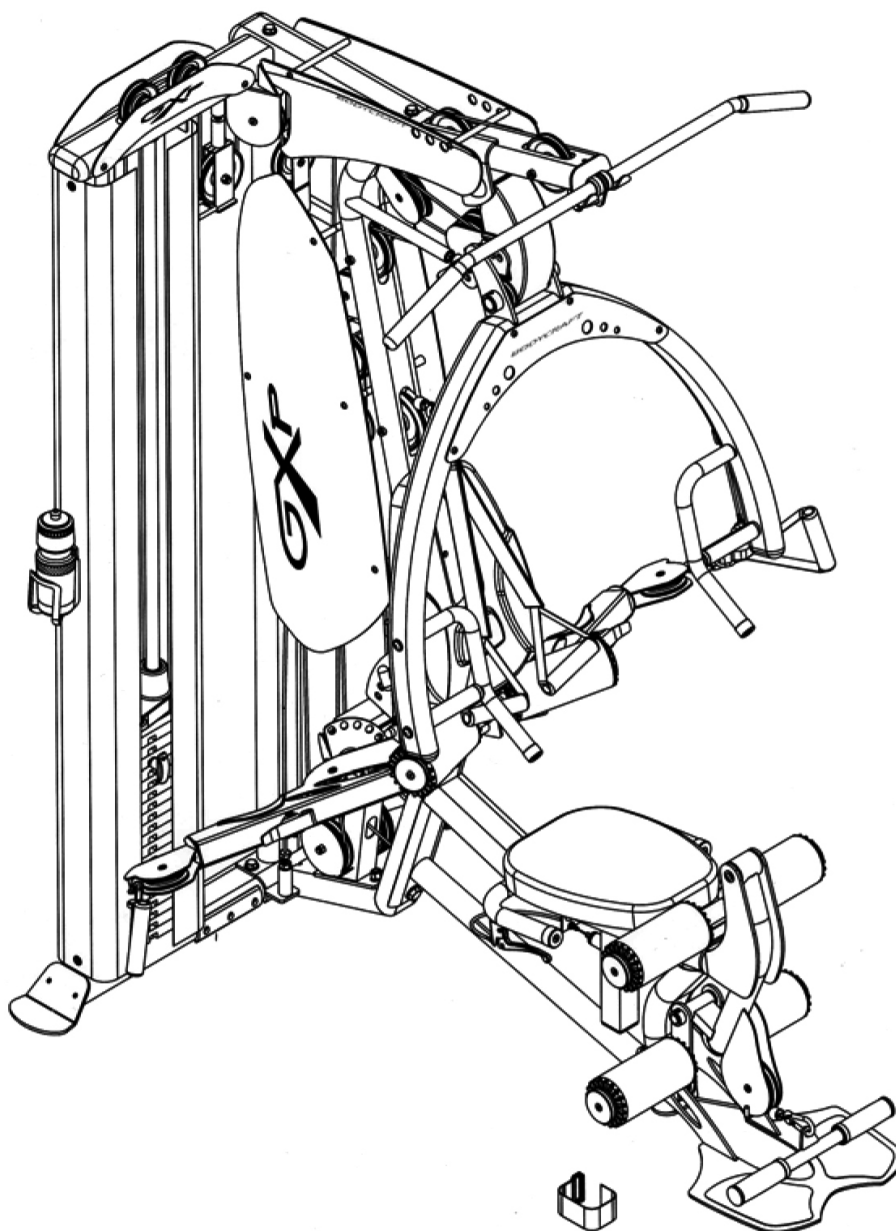


BodyCraft

Πολυόργανο **GXP**

44738



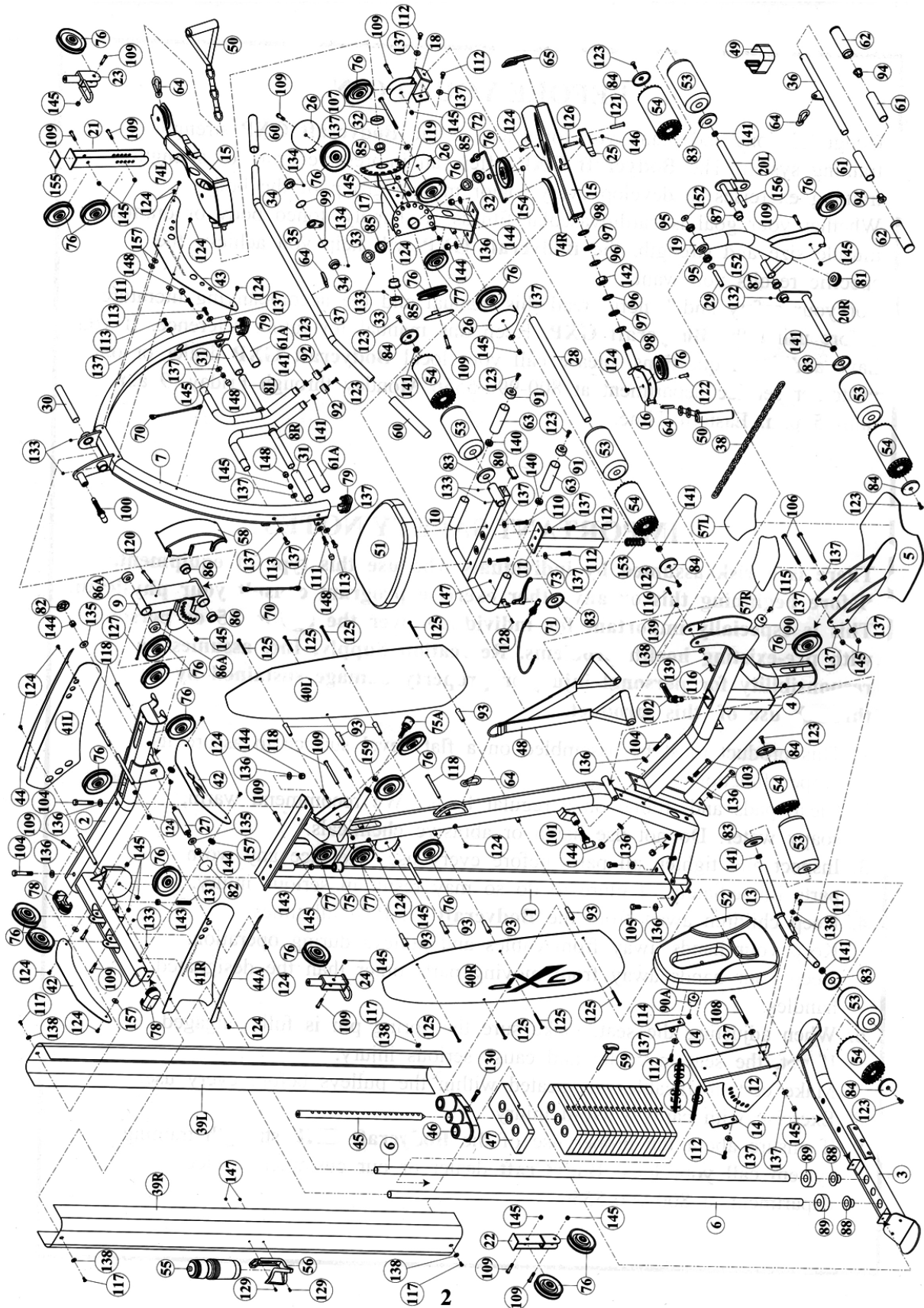
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 44738

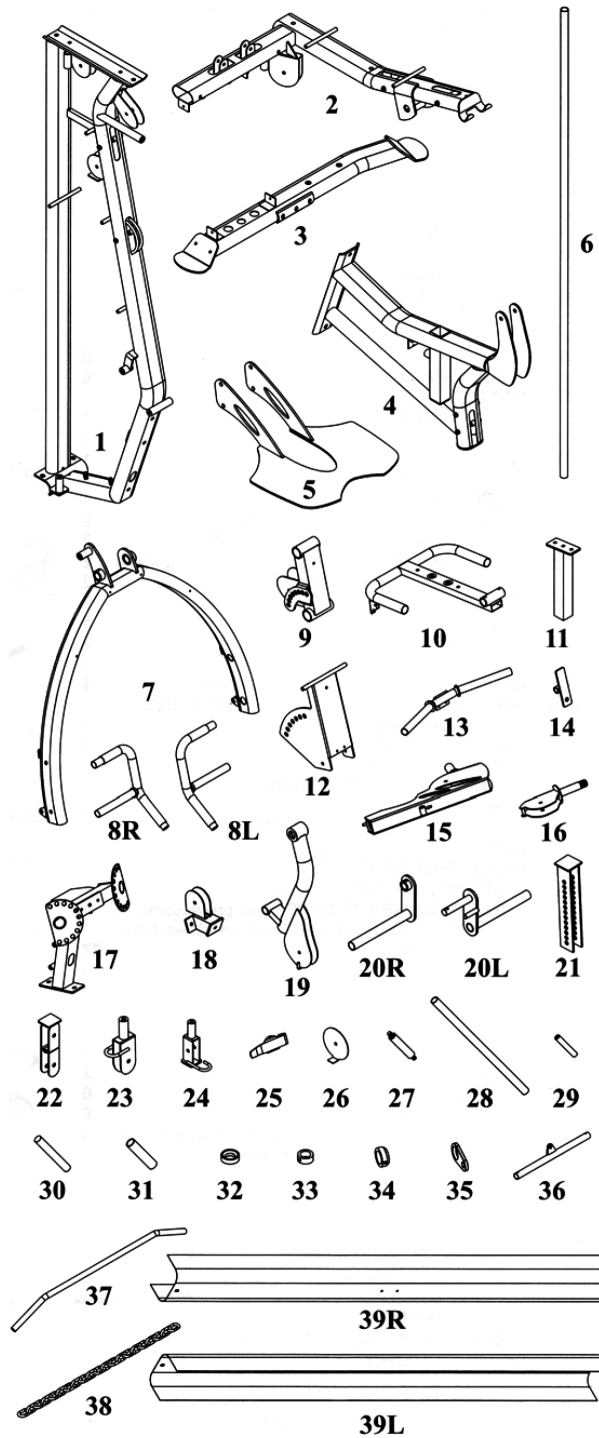
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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.

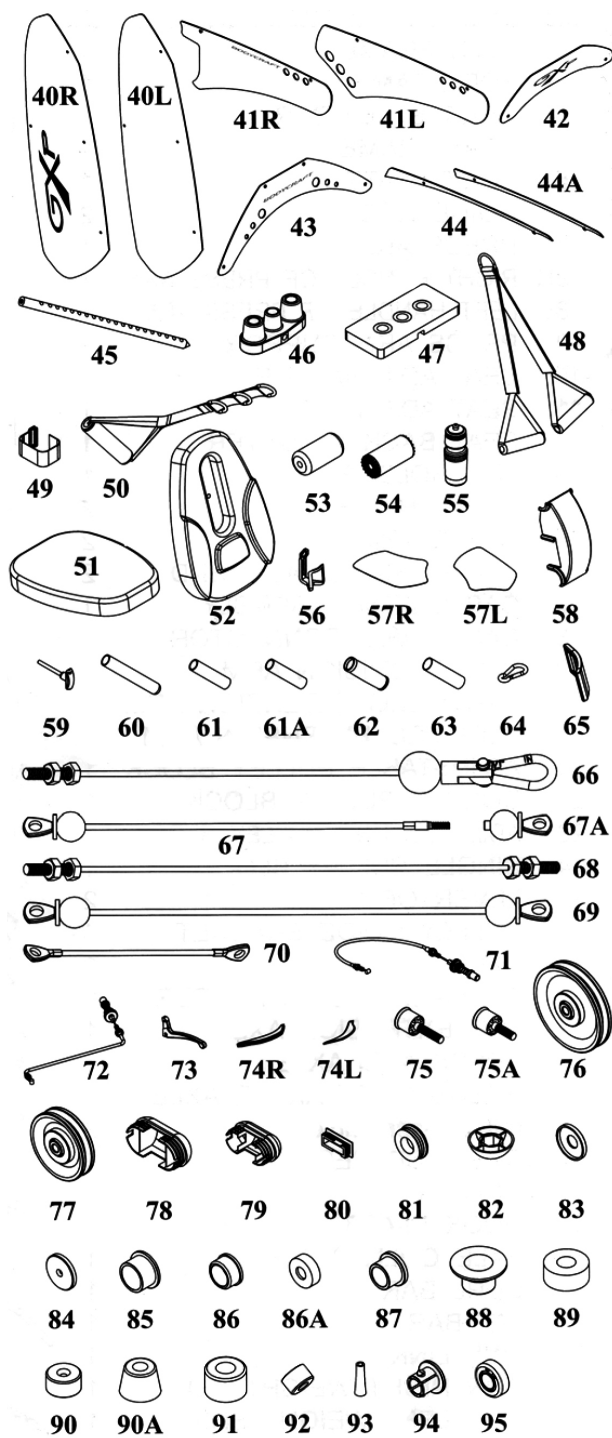
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



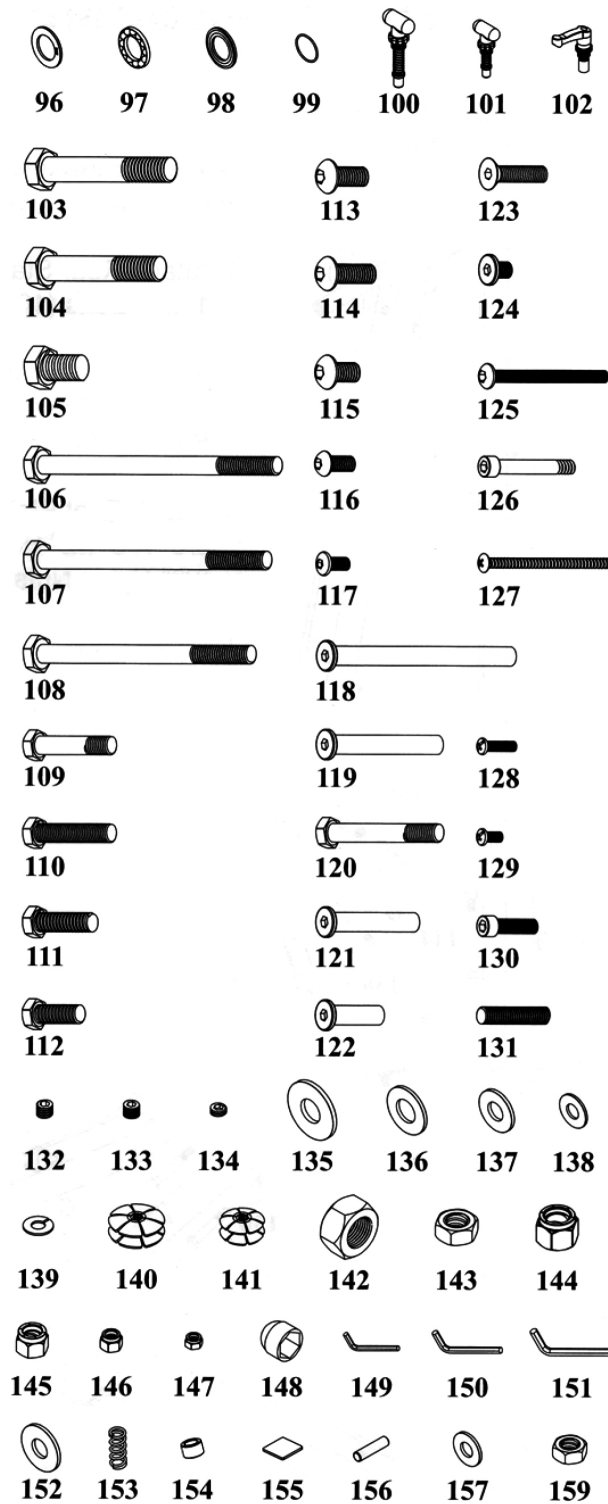
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Επάνω σκελετός
3	1	Πίσω σταθεροποιητής
4	1	Βάση καθίσματος
5	1	Πλάκα στήριξης ποδιών
6	2	Μπάρα οδηγός
7	1	Μπράτσα πίεσης
8R	1	Δεξιά λαβή μπράτσων πίεσης
8L	1	Αριστερή λαβή μπράτσων πίεσης
9	1	Βάση μπράτσων πίεσης
10	1	Χερούλια καθίσματος
11	1	Βάση καθίσματος
12	1	Ρυθμιστής πλάτης
13	1	Μπάρα ποδιών
14	2	Μεταλλικός μεντεσές
15	2	Μπράτσο
16	2	Στροφέας συρματοσχοινο
17	1	Βάση μπράτσων
18	1	Σύνδεσμος μπράτσων
19	1	Εξάρτημα ασκήσεων τετρακεφάλων
20R	1	Δεξί μπράτσο εξαρτήματος τετρακεφάλων
20L	1	Αριστερό μπράτσο εξαρτήματος τετρακεφάλων
21	1	Ρυθμιζόμενη βάση τροχαλίας
22	1	Βάση διπλής τροχαλίας
23	1	Ρυθμιζόμενη κρεμαστή βάση τροχαλίας
24	1	Βάση μονής τροχαλίας
25	2	Μοχλός μπράτσων
26	4	Οδηγός τροχαλίας
27	1	Άξονας
28	1	Άξονας αφρωδών προστατευτικών 2,54εκ.
29	1	Άξονας εξαρτήματος ασκήσεων τετρακεφάλων
30	1	Άξονας μπράτσων πίεσης
31	2	Άξονας χειρολίου μπράτσων πίεσης (συναρμολογημένος)
32	2	Ατσάλινος αποστάτης
33	2	Κολάρο
34	2	Πλάκα άγκιστρο
35	1	Κολάρο άξονα
36	1	Μπάρα κωπηλατικής
37	1	Μπάρα έλξεων πλάτης
38	1	Αλυσίδα
39R	1	Δεξί κάλυμμα βαρών
39L	1	Αριστερό κάλυμμα βαρών



#	Τμχ.	Περιγραφή
40R	1	Δεξί ακρυλικό διακοσμητικό
40L	1	Αριστερό ακρυλικό διακοσμητικό
41R	1	Δεξί επάνω διακοσμητικό
41L	1	Αριστερό επάνω διακοσμητικό
42	2	Διακοσμητικό τροχαλιών
43	1	Διακοσμητικό μπράτσων πίεσης
44	1	Μακρύτερο λεπτό διακοσμητικό
44A	1	Κοντύτερο λεπτό διακοσμητικό
45	1	Επιλογέας
46	1	Επάνω πλάκα
47	19	Πλάκα βάρους
48	1	Χάμouρα κοιλιακών
49	1	Ιμάντας αστραγάλου
50	2	Χειρολαβή
51	1	Κάθισμα
52	1	Πλάτη
53	6	Αφρώδες προστατευτικό
54	6	Κάλυμμα αφρώδους προστατευτικού (συναρμολογημένο)
55	1	Μπουκάλι νερού
56	1	Βάση μπουκαλιού
57R	1	Δεξί αντιολισθητικό
57L	1	Αριστερό αντιολισθητικό
58	1	Πλαστικό κάλυμμα
59	1	Επιλογέας
60	2	1"x200mm στρογγυλή χειρολαβή
61	2	1-1/4" x 140mm στρογγυλή χειρολαβή
61A	2	1-1/4" x 145mm στρογγυλή χειρολαβή (συναρμολογημένη)
62	2	1-1/4" χειρολαβή (συναρμολογημένη)
63	2	1" x 120mm χειρολαβή (συναρμολογημένη)
64	5	Κλιπσάκι
65	2	Καπάκι μπράτσων
66	1	Επάνω συρματόσχοινο
67	1	Συρματόσχοινο κοιλιακών (συναρμολογημένο)
67A	1	Αφαιρούμενη άκρη συρματόσχοινο κοιλιακών (συναρμολογημένη)
68	1	Συνδετικό συρματόσχοινο
69	1	Συρματόσχοινο μπράτσων
70	2	Συνδετικό συρματόσχοινο μπράτσων πίεσης
71	1	Μακρύ συρματόσχοινο σύμπλεξης (συναρμολογημένο)
72	2	Κοντό συρματόσχοινο σύμπλεξης (συναρμολογημένο)
73	1	Μοχλός σύμπλεξης
74R	2	Δεξιά άκρη μπράτσου
74L	2	Αριστερή άκρη μπράτσου
75	1	Μεγαλύτερο λαστιχένιο στοπ (συναρμολογημένο)
75A	1	Κοντύτερο λαστιχένιο στοπ (συναρμολογημένο)
76	27	Τροχαλία 114mm
77	3	Τροχαλία 90mm
78	2	Οβάλ καπάκι 50x100mm
79	2	Οβάλ καπάκι 40x80mm
80	1	Καπάκι 25x50mm
81	1	Τετράγωνο καπάκι 50mm
82	2	Καπάκι/παξιμάδι 1/2"
83	6	Πλαστικό καπάκι
84	6	Καπάκι αλουμινίου
85	4	1-1/8" ασάλινος τριβέας (συναρμολογημένος)
86	2	Τριβέας 1" (συναρμολογημένος)
86A	2	Ρουλεμάν 6904
87	2	Τριβέας 3/4" (συναρμολογημένος)
88	2	Τριβέας 1" σχήματος T
89	2	Λαστιχένιο μαξιλαράκι
90	1	Στοπ (συναρμολογημένο)
90A	1	Στοπ πλάτης (συναρμολογημένο)
91	2	Στοπ στηρίγματος καθίσματος (συναρμολογημένο)
92	2	Στοπ για χερούλι μπράτσων πίεσης (συναρμολογημένο)
93	8	Πλαστικά καρφιά
94	2	Καπάκι 1" σχήματος T (συναρμολογημένο)
95	2	Ρουλεμάν R-8ZZ εξαρτήματος έκτασης ποδιών

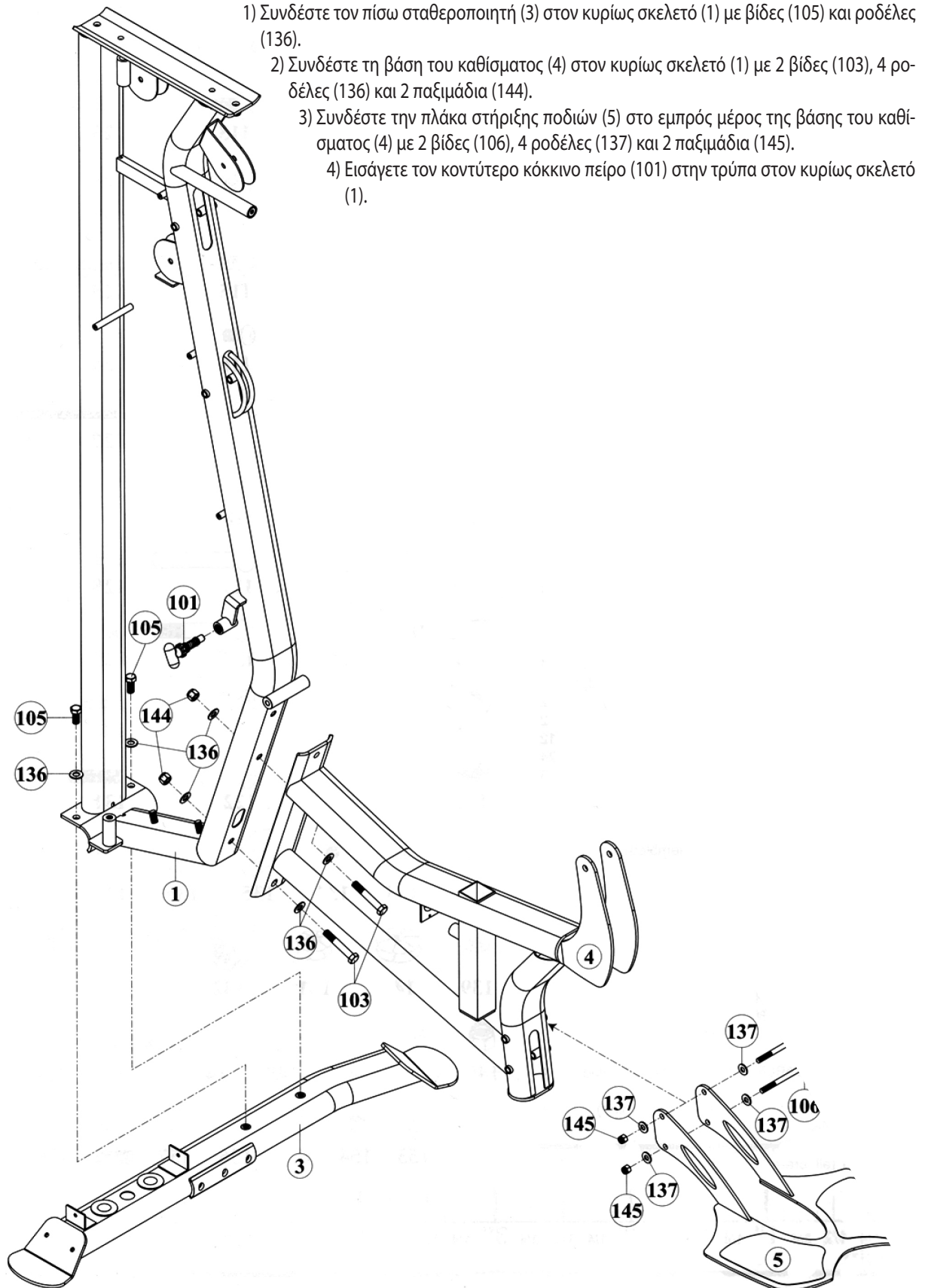


#	Τμχ.	Περιγραφή
96	4	Βάση ρουλεμάν (συναρμολογημένο)
97	4	Ρουλεμάν (συναρμολογημένο)
98	4	Κάλυμμα ρουλεμάν (συναρμολογημένο)
99	2	Δαχτυλίδι σφράγισης (συναρμολογημένο)
100	1	Μακρύτερος κόκκινος πείρος
101	1	Κοντύτερος κόκκινος πείρος
102	1	Πόμολο σφίξιματος
103	2	1/2" x 3-1/4" εξάγωνη βίδα
104	3	1/2" x 3" εξάγωνη βίδα
105	2	1/2" x 1-1/4" εξάγωνη βίδα
106	2	3/8" x 5-1/2" εξάγωνη βίδα
107	1	3/8" x 5-3/4" εξάγωνη βίδα
108	1	3/8" x 5-1/4" εξάγωνη βίδα
109	16	3/8" x 1-3/4" εξάγωνη βίδα
110	2	3/8" x 1-1/4" εξάγωνη βίδα
111	2	3/8" x 1-1/4" εξάγωνη βίδα
112	6	3/8" x 1" εξάγωνη βίδα
113	4	Αλενόβιδα 3/8" x 1"
114	1	Αλενόβιδα 3/8" x 1-1/4"
115	1	Αλενόβιδα 3/8" x 1/2"
116	2	Αλενόβιδα 5/16" x 5/8"
117	6	Αλενόβιδα 5/16" x 1/2"
118	4	Αλενόβιδα 3/8" x 109.5L
119	1	Αλενόβιδα 3/8" x 65L
120	1	3/8" x 2-3/4" εξάγωνη βίδα
121	2	Αλενόβιδα 3/8" x 51.5L
122	2	Αλενόβιδα 3/8" x 30.5L
123	10	Αλενόβιδα 5/16" x 1-1/4"
124	21	Αλενόβιδα M6 x 12L
125	8	Αλενόβιδα M6 x 70L
126	2	Αλενόβιδα M6 x 45L
127	1	Βίδα M5 x 2-1/2"
128	1	Βίδα M5 x 18L
129	2	Βίδα M5 x 12L
130	1	Βίδα επάνω πλάκας
131	1	Βίδα ασφαλείας 1/2" (συναρμολογημένη)
132	1	Βίδα ασφαλείας 5/16" x 1/2" (συναρμολογημένη)
133	8	Βίδα ασφαλείας 5/16" x 1/4" (συναρμολογημένη)
134	2	Βίδα ασφαλείας M6 x 6L (συναρμολογημένη)
135	2	Μεγάλη ροδέλα 1/2"
136	12	Μικρή ροδέλα 1/2"
137	24	Ροδέλα 3/8"
138	8	Ροδέλα 5/16"
139	2	Ροδέλα ελατήριο 5/16"
140	2	Παξιμάδι 1-1/4" (συναρμολογημένο)
141	8	Παξιμάδι 1" (συναρμολογημένο)
142	2	Νάilon παξιμάδι 24mm (συναρμολογημένο)
143	2	Παξιμάδι 1/2" (συναρμολογημένο)
144	7	Νάilon παξιμάδι 1/2"
145	23	Νάilon παξιμάδι 3/8"
146	2	Νάilon παξιμάδι M6
147	3	Νάilon παξιμάδι M5
148	4	Θολωτό παξιμάδι 3/8"
149	1	Αλενόκλειδο 4mm
150	1	Αλενόκλειδο 5mm
151	1	Αλενόκλειδο 6mm
152	2	Ροδέλα εξαρτήματος έκτασης τετρακεφάλων
153	1	Ελατήριο καθίσματος
154	4	Αποστάτης για μπράτσο (συναρμολογημένο)
155	1	Λαστιχένιος πείρος
156	1	Χειρολαβή 1" x 45mm (συναρμολογημένη)
157	8	Ροδέλα M6
159	1	Παξιμάδι 3/8" (συναρμολογημένο)

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξτετε καμία βίδα πριν την πλήρη συναρμολόγηση του πολυοργάνου.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Προσέξτε καλά τα μεγέθη των τροχαλιών που αναγράφονται στα διαγράμματα, καθώς χρησιμοποιούνται δύο διαφορετικά μεγέθη τροχαλιών με νούμερα 76 και 77.

ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός

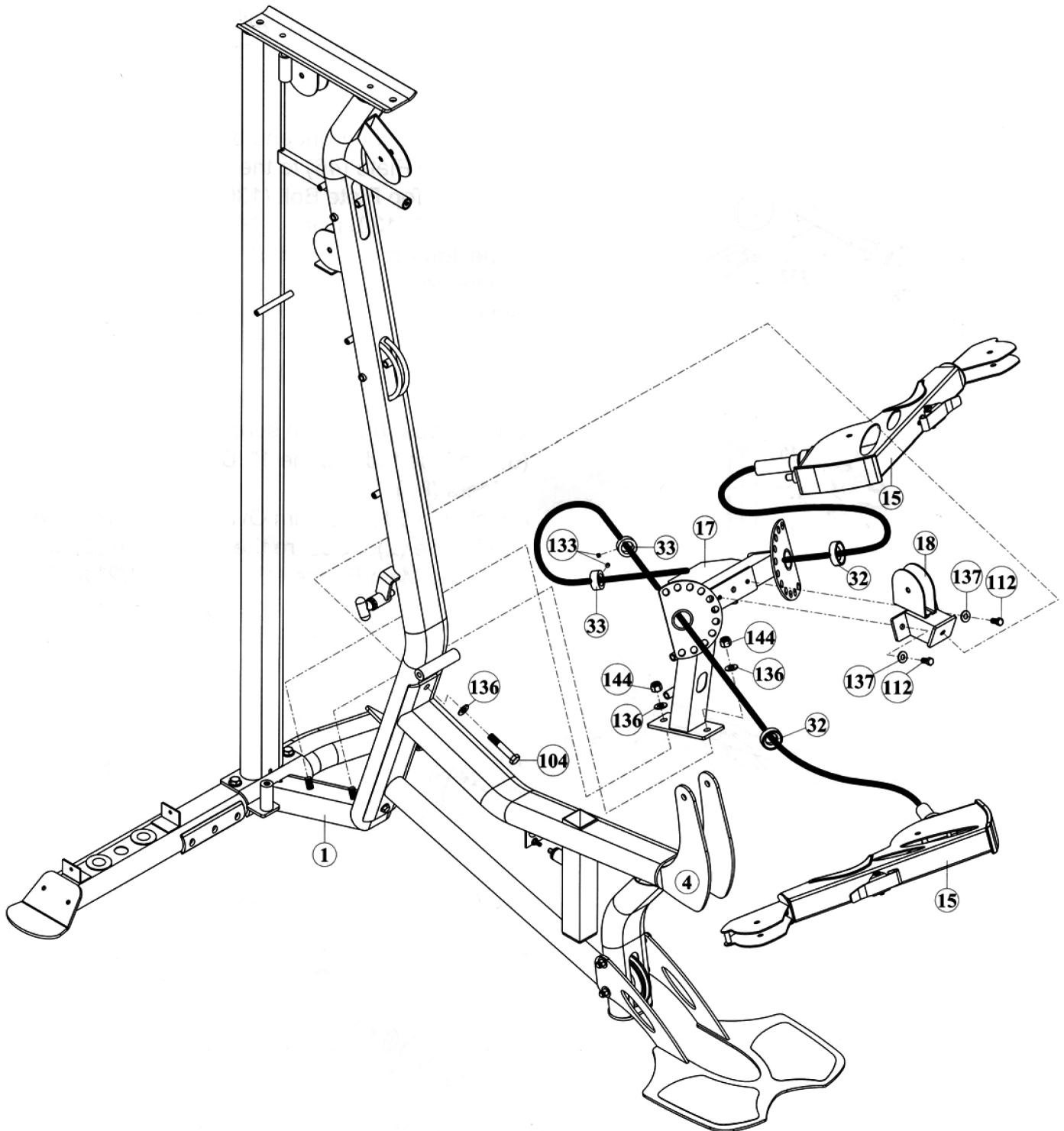


ΒΗΜΑ 2: Μπράτσα

Μην παραλείψετε να αφήσετε όλες τις βίδες χαλαρές για να ευθυγραμμίσετε τις τρύπες πιο εύκολα.

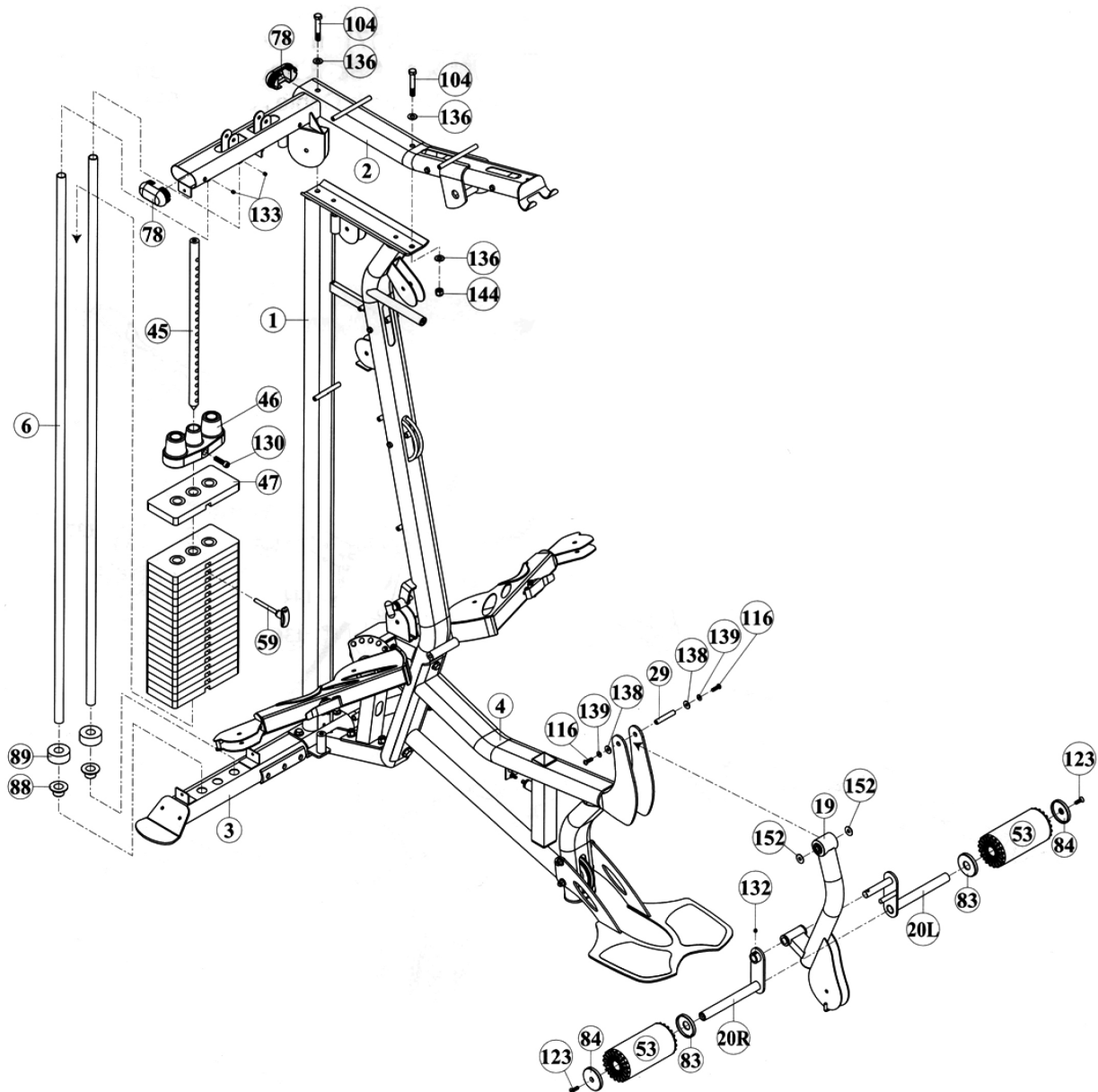
- 1) Συνδέστε τη βάση μπράτσων (17) στις προεγκατεστημένες βίδες στο πίσω μέρος του κυρίως σκελετού (1) με ροδέλες (136) και παξιμάδια (144).
- 2) Συνδέστε το σύνδεσμο μπράτσων (18) στη βάση μπράτσων (17) με 2 βίδες (112) και 2 ροδέλες (137). Έπειτα συνδέστε τον σύνδεσμο μπράτσων (18) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδα (104) και ροδέλα (136).
- 3) Εισάγετε τον άξονα έκαστου μπράτσου (15) στις τρύπες που έχουν οι πλάκες της βάσης μπράτσων (17) και σταθεροποιήστε τα με τα κολάρα (33) σφίγγοντας τις βίδες ασφαλείας (133) στα κολάρα.

Ελέγξτε ότι και τα δύο μπράτσα μπορούν να περιστραφούν ελεύθερα και ότι τα συρματόσχοινα δεν είναι στριμμένα.



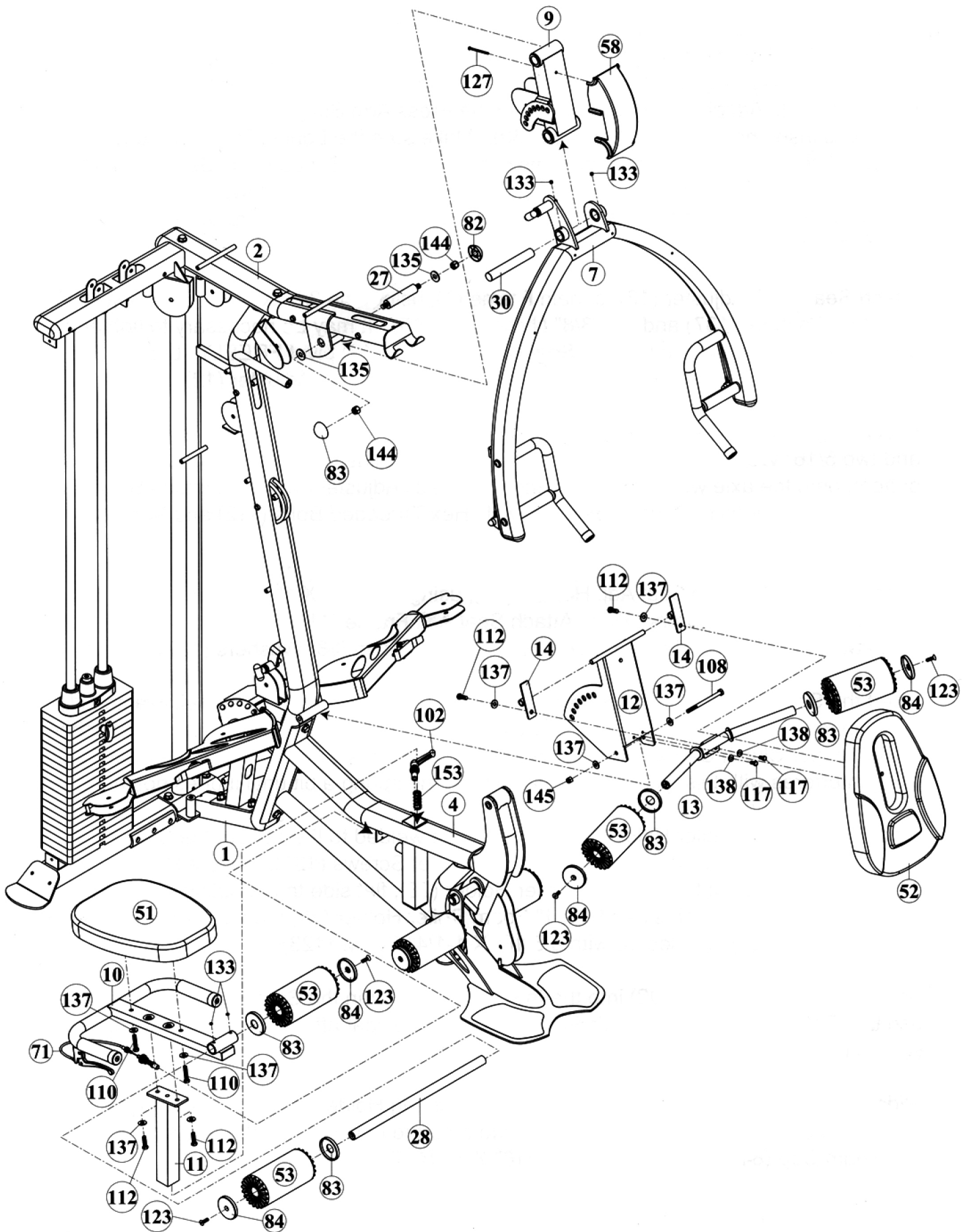
ΒΗΜΑ 3: Άνω σκελετός και βάρη

- 1) Συνδέστε το εξάρτημα ασκήσεων τετρακεφάλων (19) με τα προεγκατεστημένα ρουλεμάν στη βάση του καθίσματος (4) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας τον άξονα (29). Στερεώστε τον άξονα (29) χρησιμοποιώντας 2 αλενόβιδες (116) και 4 ροδέλες (2x138 & 2x139). Βεβαιωθείτε ότι το εξάρτημα ασκήσεων τετρακεφάλων (19) μπορεί να περιστραφεί ελεύθερα.
- 2) Συνδέστε τα μπράτσα (20L & 20R) στο εξάρτημα ασκήσεων τετρακεφάλων (19) και σταθεροποιήστε τα με αλενόβιδα (132). Περάστε ένα καπάκι (83) σε κάθε μπράτσο (20L & 20R) φροντίζοντας η επίπεδη πλευρά να είναι προς τα έξω, έπειτα περάστε από ένα αφρώδες προστατευτικό (53), περάστε αλουμινένια καπάκια (84) και στερεώστε με αλενόβιδες (123).
- 3) Τοποθετήστε τριβείς σχήματος T (88) στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (3). Τοποθετήστε τις μπάρες οδηγούς (6) στους τριβείς (88) και έπειτα περάστε πάνω από τις μπάρες λαστιχένια μαξιλαράκια (89). Έπειτα περάστε τις πλάκες βαρών (47), φροντίζοντας οι τρύπες επιλογής να είναι προς τα εμπρός και κάτω.
- 4) Συνδέστε την επάνω πλάκα (46) στον επιλογέα (45) χρησιμοποιώντας μια βίδα (130), την οποία βίδα να σφίξετε καλά. Περάστε την επάνω πλάκα (46) στις μπάρες (6), φροντίζοντας ο επιλογέας (45) να μπει στις τρύπες στο κέντρο κάθε βάρους (47).
- 5) Τοποθετήστε τον επάνω σκελετό (2) επάνω στον κυρίως σκελετό (1) και στις μπάρες (6), φροντίζοντας οι μπάρες (6) να έχουν μπει μέσα στους οδηγούς (109).
- 6) Στερεώστε τον επάνω σκελετό (2) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (104), 3 ροδέλες (136) και 1 παξιμάδι (144), καθώς και στις μπάρες (6) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (133). Τέλος τοποθετήστε καπάκια (78) στα ανοίγματα του επάνω σκελετού (2).

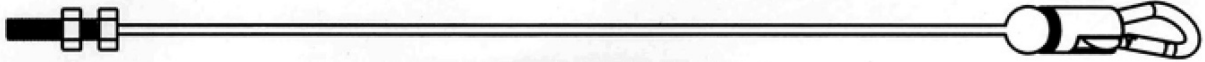


ΒΗΜΑ 4: Μπράτσα πίεσης, κάθισμα και πλάτη

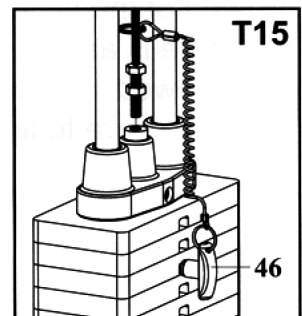
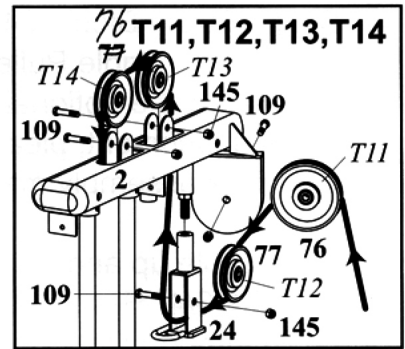
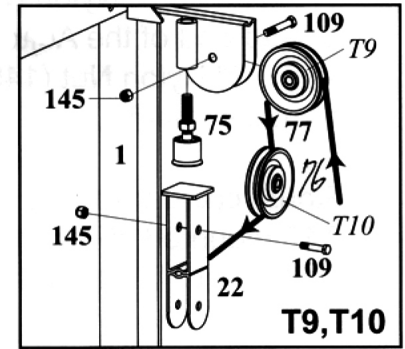
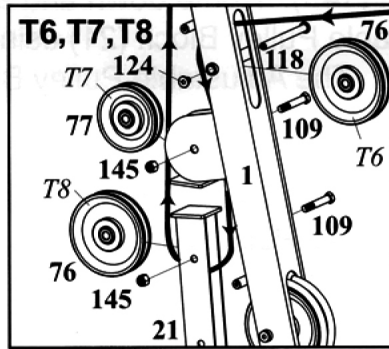
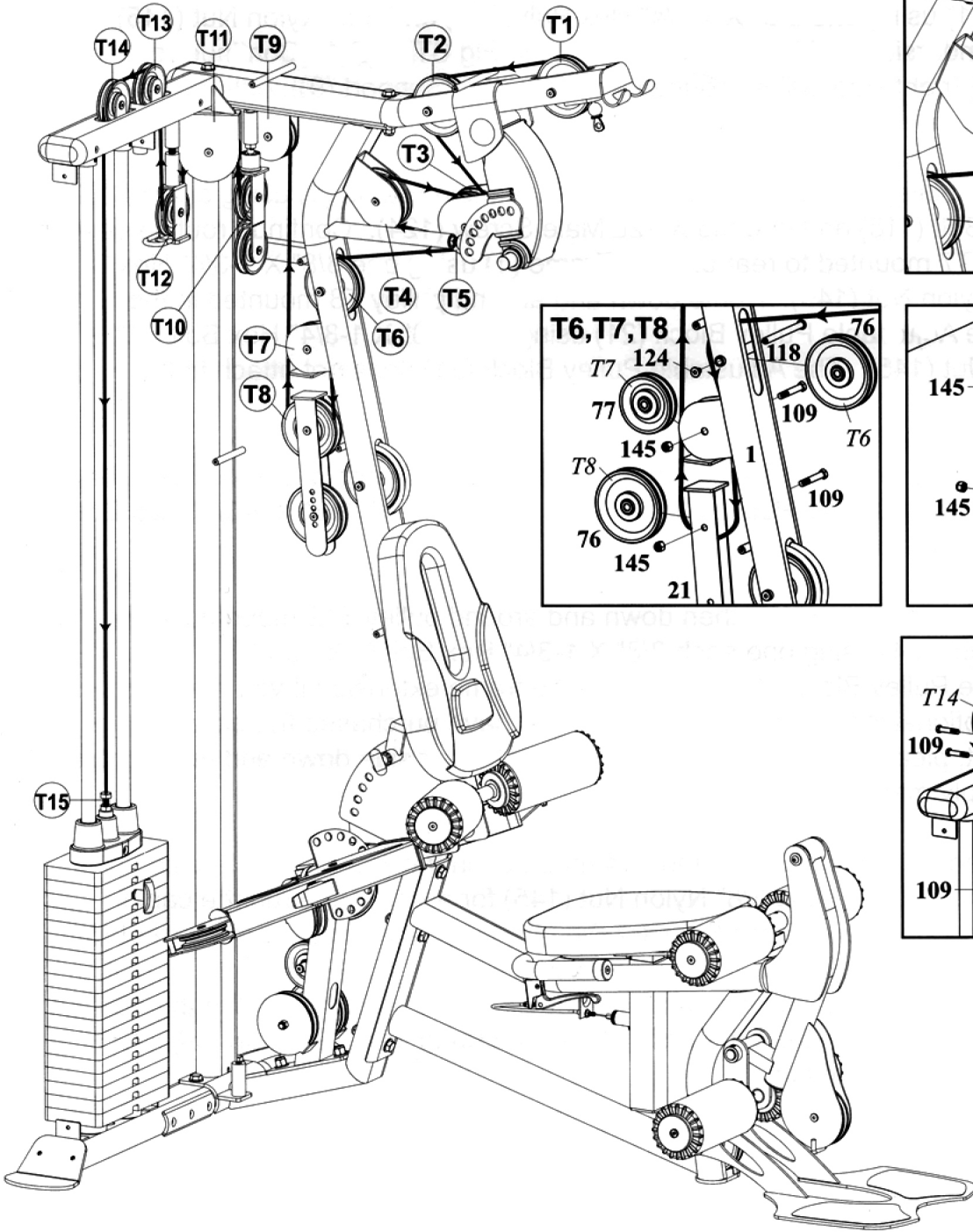
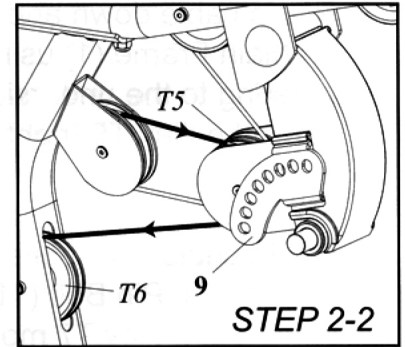
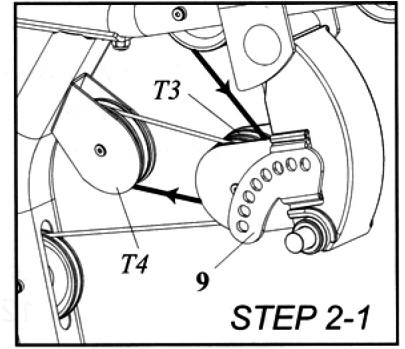
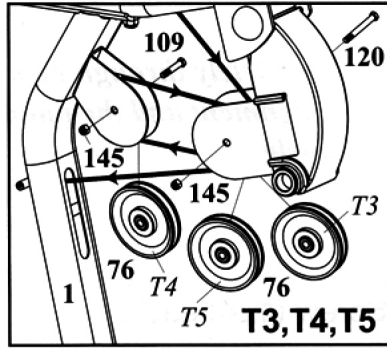
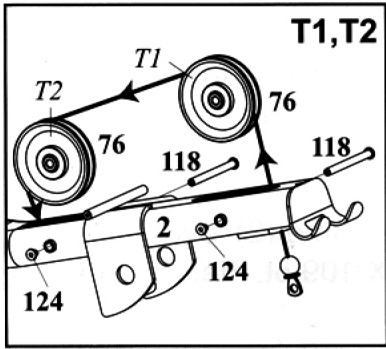
- 1) Συνδέστε τη βάση των μπράτσων πίεσης (9) στον επάνω σκελετό (2) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας έναν άξονα (27). Τοποθετήστε στα άκρα του άξονα ροδέλες (135) και παξιμάδια (144), σφίξτε καλά τα παξιμάδια και τοποθετήστε από πάνω τους καπάκια (82). Συνδέστε τα μπράτσα πίεσης (7) στη βάση τους (9) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες τους και εισάγοντας τον αντίστοιχο άξονα (30). Βεβαιωθείτε ότι το μακρύτερος κόκκινος πείρος (100) έχει μπει σε μια από τις ρυθμιστικές τρύπες της βάσης των μπράτσων πίεσης (9). Σταθεροποιήστε τον άξονα (30) σφίγγοντας τις προσυναρμολογημένες εσωτερικές βίδες ασφαλείας (133). Τοποθετήστε το πλαστικό κάλυμμα (58) στο εμπρός μέρος της βάσης των μπράτσων πίεσης (9) και στερεώστε το με βίδα (127).
- 2) Συνδέστε τον ρυθμιστή πλάτης (12) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας μία βίδα (108), 4 ροδέλες (137) και ένα παξιμάδι (145). Ίσως χρειαστεί να σφίξετε το παξιμάδι αυτό και μετά να το χαλαρώσετε, ούτως ώστε ο ρυθμιστής πλάτης να μπορεί να περιστρέφεται ελεύθερα. Εισάγετε τον κοντύτερο κόκκινο πείρο (101) σε μια από τις τρύπες του ρυθμιστή πλάτης (12).
- 3) Συνδέστε τη μπάρα ποδιών (13) στον ρυθμιστή πλάτης (12) με βίδες (117) και ροδέλες (138). Σφίξτε καλά τις βίδες αυτές. Περάστε δύο μεταλλικούς μεντεσέδες (14) σε κάθε πλευρά του άξονα που βρίσκεται στο επάνω μέρος του ρυθμιστή πλάτης (12). Φροντίστε οι τρύπες στους μεντεσέδες να βρίσκονται στην κάτω πλευρά. Συνδέστε την πλάτη (52) στους μεντεσέδες (14) με βίδες (112) και ροδέλες (137).
- 4) Συνδέστε τα χερούλια του καθίσματος (10) στο κάθισμα (51) με βίδες (112) και ροδέλες (137). Συνδέστε τα χερούλια του καθίσματος (10) στη βάση του καθίσματος (11) με βίδες (110) και ροδέλες (137). Εισάγετε το ελατήριο του καθίσματος (153) στη βάση του καθίσματος (4). Βιδώστε τον πείρο που είναι συνδεδεμένος στο μακρύ συρματόσχοινο σύμπλεξης (71) στην υποδοχή στη βάση του καθίσματος (4). Εάν το ελατήριο του καθίσματος (153) σας εμποδίζει, περιστρέψτε το ελαφρά ώστε να μην ενοχλεί.
- 5) Εισάγετε άξονα αφρώδων προστατευτικών (28) στο σωλήνα που είναι κολλημένος στο εμπρός μέρος της βάσης καθίσματος (11) και στερεώστε τον με τις βίδες ασφαλείας (133). Περάστε ένα καπάκι (83) σε κάθε πλευρά του άξονα (28) φροντίζοντας η επίπεδη πλευρά να είναι προς τα έξω, έπειτα περάστε από ένα αφρώδες προστατευτικό (53), περάστε αλουμινένια καπάκια (84) και στερεώστε με βίδες (123).
- 6) Βιδώστε το πόμολο (102) στην υποδοχή της βάσης καθίσματος (4). Με το πόμολο αυτό (102) μπορείτε να απαλείψετε τυχόν τρεμούλιασμα στο κάθισμα αφότου το έχετε ρυθμίσει στο επιθυμητό ύψος.
- 7) Περάστε ένα καπάκι (83) σε κάθε πλευρά της μπάρας ποδιών (13) φροντίζοντας η επίπεδη πλευρά να είναι προς τα έξω, έπειτα περάστε από ένα αφρώδες προστατευτικό (53), περάστε αλουμινένια καπάκια (84) και στερεώστε με βίδες (123).



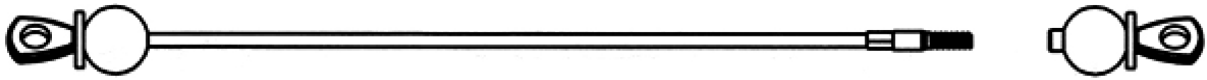
ΒΗΜΑ 5: Επάνω συρματόσχοινο



- 1) Εισάγετε τη βιδωτή άκρη του επάνω συρματόσχοινου (66) στη σχισμή στο εμπρός μέρος του επάνω σκελετού (2) και περάστε το πάνω από τις τροχαλίες T1 και T2 που θα στερεώσετε με μπουλόνια (118) και παξιμάδια (124).
- 2) Πηγαίετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και γύρω από την τροχαλία T3 (αριστερή πλευρά της βάσης μπράτσων πίεσης (9) αν ήσασταν καθισμένοι), στερεώνοντας την τροχαλία με μπουλόνι (120) και παξιμάδι (145). Στη συνέχεια περνάτε το συρματόσχοινο γύρω από την τροχαλία T4, την οποία στερεώνετε στον εμπρός ορθοστάτη (3) χρησιμοποιώντας πείρο (109) και παξιμάδι (145), περνώντας το συρματόσχοινο από κάτω προς τα επάνω στην τροχαλία (STEP 2-1), περάστε το γύρω από την τροχαλία T5 (δεξιά πλευρά της τροχαλίας στη βάση μπράτσων πίεσης) με φορά από πάνω προς τα κάτω (STEP 2-2).
- 3) Περάστε το συρματόσχοινο πάνω από την τροχαλία T6, την οποία θα στερεώσετε στην εσοχή στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας μπουλόνι (118) και παξιμάδι (124). Κατεβείτε προς τα κάτω, στην τροχαλία T7, την οποία θα στερεώσετε με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145) στο πίσω μέρος του κυρίως σκελετού (1). Κατεβαίετε κάτω, περάστε το συρματόσχοινο γύρω από την τροχαλία T8, στερεωμένη στην κλειστή άκρη της ρυθμιζόμενης βάσης τροχαλίας (21) με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145). Η ρυθμιζόμενη βάση τροχαλίας (21) δεν στερεώνεται στον σκελετό, απλώς αιωρείται.
- 4) Πηγαίετε προς τα επάνω και πάνω από την τροχαλία T9 στον επάνω σκελετό (2), στερεωμένη με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145), κάτω και γύρω από την τροχαλία T10 στερεωμένη στην κλειστή άκρη της βάσης διπλής τροχαλίας (22) με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145).
- 5) Περάστε το συρματόσχοινο πάνω και γύρω από την τροχαλία T11 (στερεωμένη με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145)), κάτω και γύρω από την τροχαλία T12 την οποία θα συνδέσετε στη βάση μονής τροχαλίας (24) με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145). Η βάση μονής τροχαλίας (24) συνδέεται στον σκελετό, εάν δεν έχετε προμηθευθεί το προαιρετικό εξάρτημα ασκήσεων ποδιών, ειδάλλως περιστρέψτε ανάποδα την βάση μονής τροχαλίας (24) και συμβουλευθείτε το βιβλίο οδηγιών του εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών.
- 6) Κατευθυνθείτε επάνω και γύρω από τις τροχαλίες T13 & T14 στο επάνω μέρος του σκελετού (2), στερεωμένες με μπουλόνια (109) και παξιμάδια (145), και τέλος κατευθυνθείτε κάτω και βιδώστε την άκρη του συρματόσχοινου στην επάνω πλάκα (46). Βιδώστε περίπου το μισό σπείρωμα του συρματόσχοινου. Το σπείρωμα αυτό χρησιμεύει και στην ρύθμιση του τέντωματος του συρματόσχοινου, πρέπει όμως να είναι πάντα βιδωμένο κατά τουλάχιστον το 1/3 του μήκους του. Στο τέλος της συναρμολόγησης, όταν πλέον όλα τα συρματόσχοινα και οι τροχαλίες έχουν τοποθετηθεί και έχει ρυθμιστεί και το τέντωμα έκαστου συρματόσχοινου, τότε να να σφίξετε και το κόντρα παξιμάδι που βρίσκεται σε αυτή την άκρη του συρματόσχοινου.

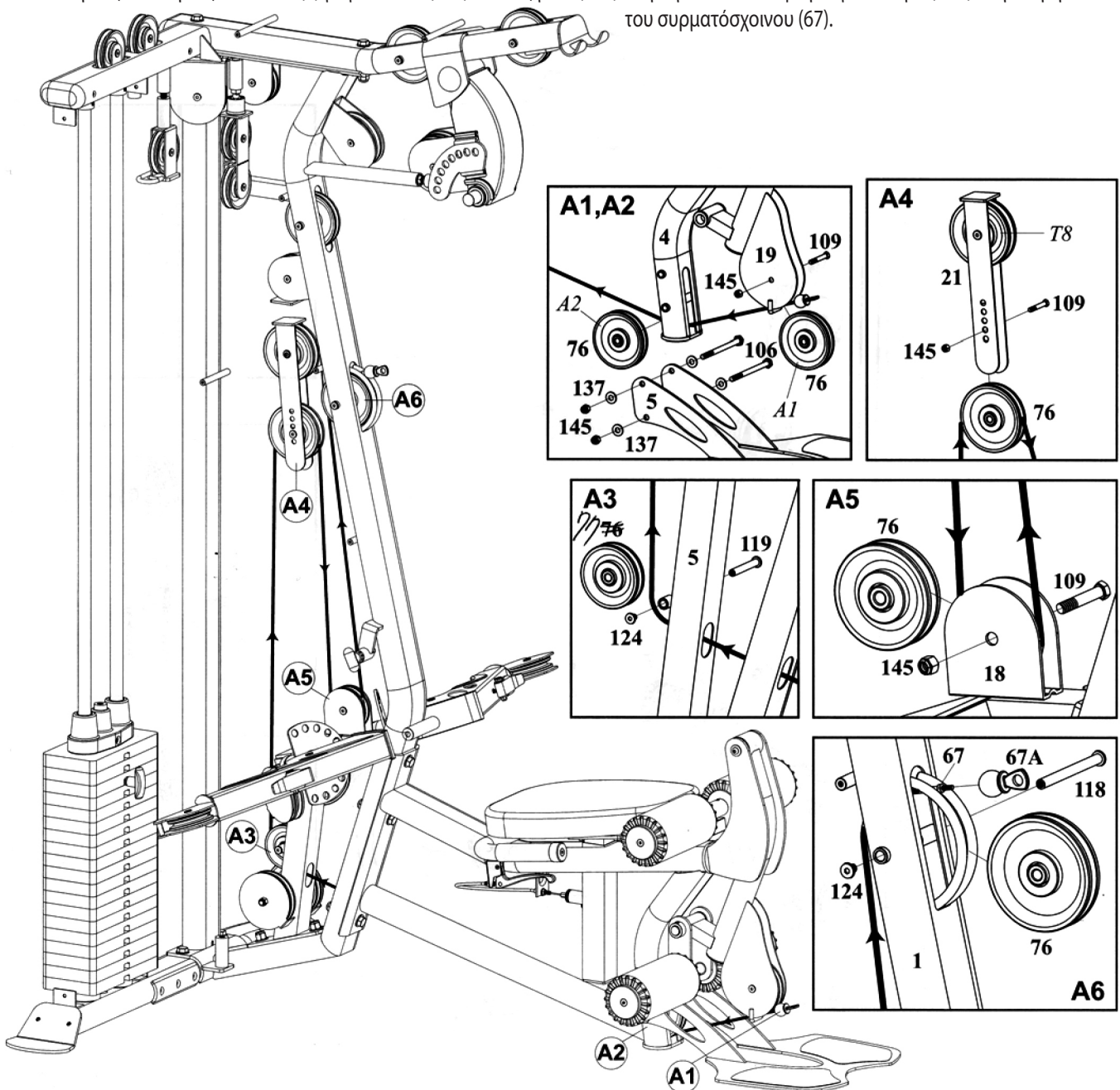


ΒΗΜΑ 6: Συρματόσχοινο κοιλιακών



Η αφαιρούμενη άκρη του συρματόσχοινο (67A) θα πρέπει να βιδωθεί πλήρως στο συρματόσχοινο με το πέρας της εγκατάστασης του συγκεκριμένου συρματόσχοινο.

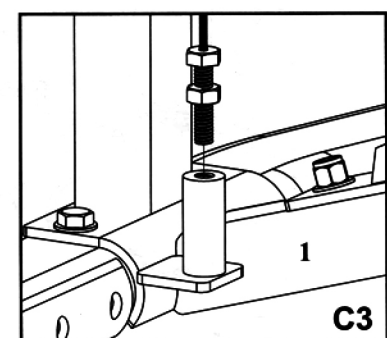
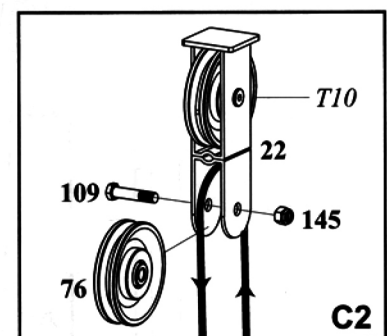
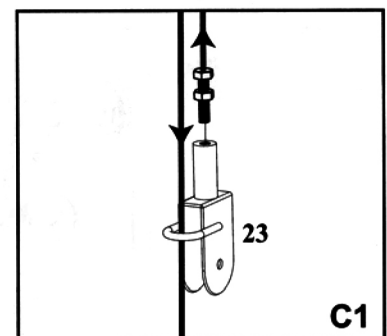
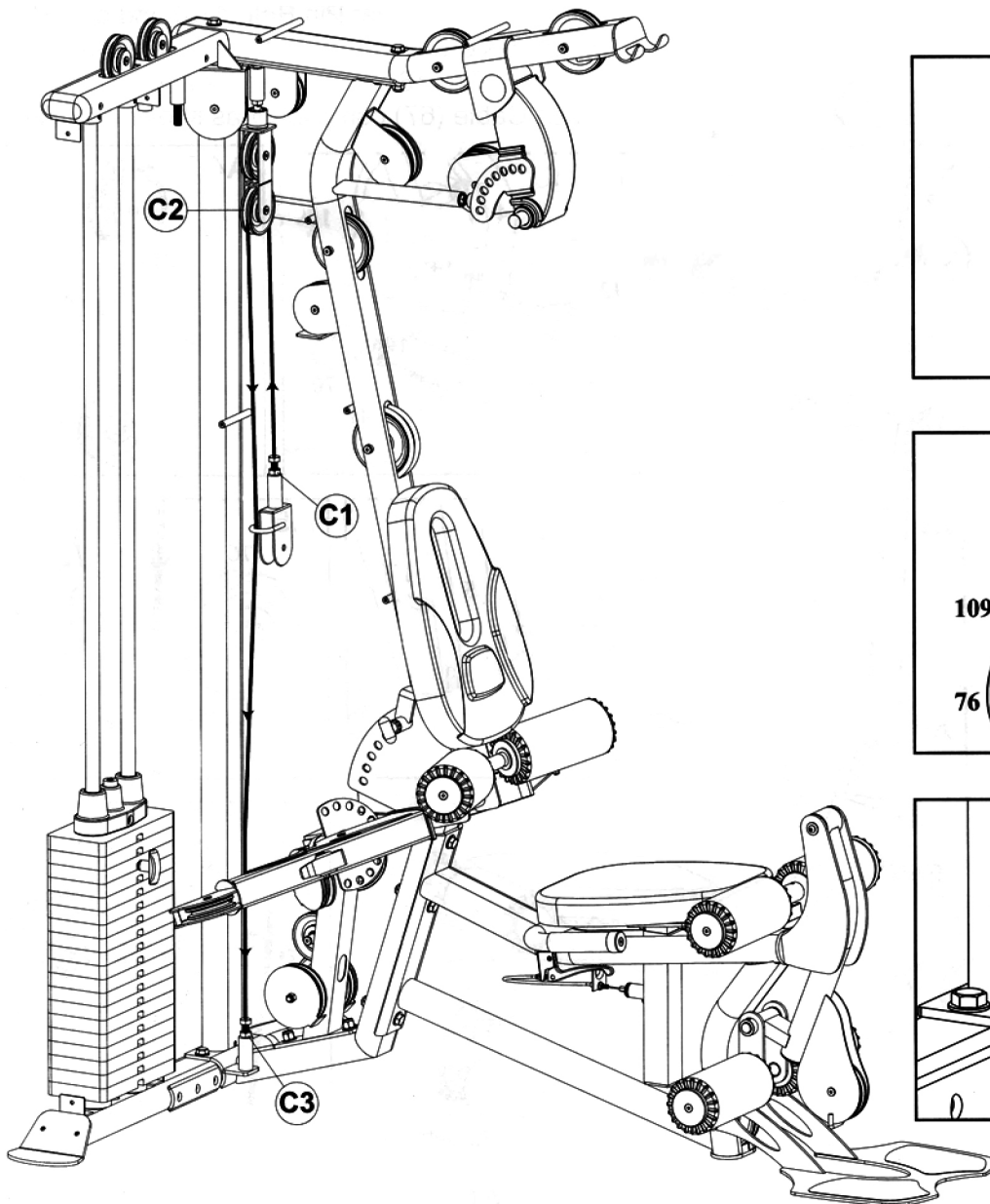
- 1) Περάσατε την άκρη με βόλτες του συρματόσχοινο (67) κάτω από τη σχισμή της τροχαλίας A1 που τοποθετείται στο εξάρτημα ασκήσεων τετρακεφάλων (19) με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145). Μετά πάτε κάτω από την τροχαλία A1 που τοποθετείται στην κάτω οπή της βάσης καθίσματος (4) με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145).
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο πίσω και από κάτω από την τροχαλία A3 στην υποδοχή που υπάρχει στη βάση των μπράτσων (17) με μπουλόνι (119) και παξιμάδι (124). Πηγαίστε πάνω και γύρω από την τροχαλία A4 στερεωμένη στην ανοικτή άκρη της ρυθμιζόμενης βάσης τροχαλίας (21) με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145). Έπειτα πηγαίστε κάτω και γύρω από την τροχαλία A5, στερεωμένη με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145).
- 3) Κατευθυνθείτε προς τα επάνω και γύρω από την τροχαλία A6, την οποία θα τοποθετήσετε στο εσωτερικό του εμπρός μέρους του κυρίως σκελετού (1) με μπουλόνι (118) και παξιμάδι (124). Τώρα βιδώστε το αφαιρούμενο άκρο (67A) στην άκρη του συρματόσχοινο (67).



ΒΗΜΑ 7: Συνδετικό συρματόσχοινο



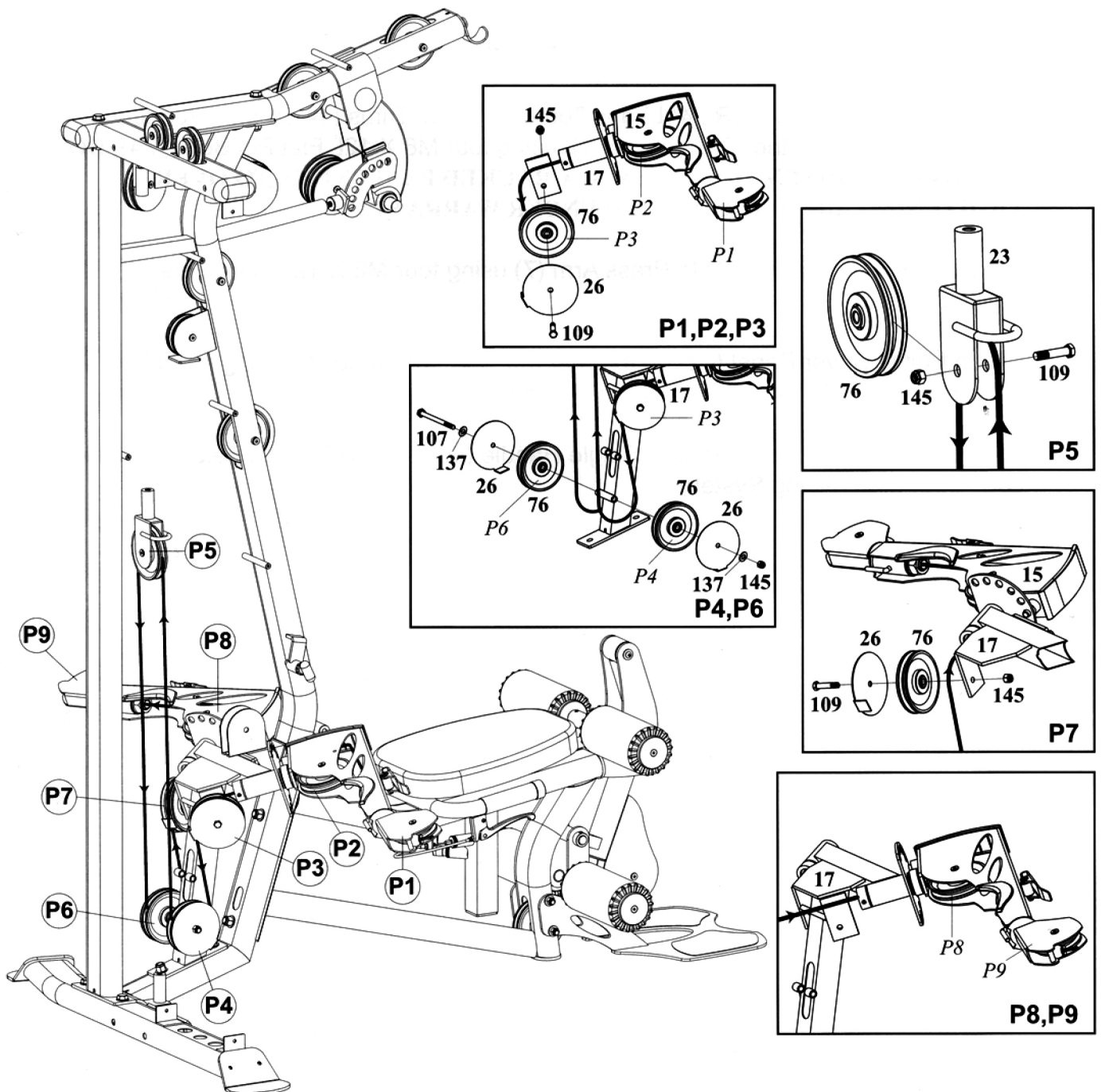
- 1) Βιδώστε τη μια άκρη του συρματόσχοινου (68) στη ρυθμιζόμενη κρεμαστή βάση τροχαλίας (23) (Εικ. C1).
- 2) Περάστε το συρματόσχοινο πάνω και γύρω από την τροχαλία C2 στη βάση διπλής τροχαλίας (22), την οποία τροχαλία στερεώνετε με μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145).
- 3) Κατεβείτε κάτω, περάστε μέσα από το άγκιστρο της ρυθμιζόμενης κρεμαστής βάσης τροχαλίας (23), κάτω και βιδώστε την άκρη στην υποδοχή που βρίσκεται κολημμένη στη βάση του κυρίως σκελετού (1). Βιδώστε περίπου το μισό σπείρωμα του συρματόσχοινου. Το σπείρωμα αυτό χρησιμεύει και στην ρύθμιση του τεντώματος του συρματόσχοινου, πρέπει όμως να είναι πάντα βιδωμένο κατά τουλάχιστον το 1/3 του μήκους του. Στο τέλος της συναρμολόγησης, όταν πλέον όλα τα συρματόσχοινα και οι τροχαλίες έχουν τοποθετηθεί και έχει ρυθμιστεί και το τέντωμα έκαστου συρματόσχοινου, τότε να να σφίξετε και το κόντρα παξιμάδι που βρίσκεται σε αυτή την άκρη του συρματόσχοινου.



ΒΗΜΑ 8: Συρματόσχοινο μπράτσων



- 1) Το συρματόσχοινο μπράτσων (69) είναι ήδη περασμένο μέσα στα μπράτσα (15). Τοποθετήστε τις τροχαλίες P3 & P7, μαζί με τους αντίστοιχους οδηγούς (26) στις βάσεις των μπράτσων (17) χρησιμοποιώντας βίδες (109) και παξιμάδια (145). Περάστε το συρματόσχοινο από το επάνω μέρος αυτών των τροχαλιών. Σφίξτε το παξιμάδι αυτά, βεβαιούμενοι ότι οι οδηγοί (26) δεν ακουμπούν στο συρματόσχοινο.
- 2) Έπειτα, και από τις δύο πλευρές ταυτόχρονα, πηγαίντε προς τα κάτω και γύρω από τις τροχαλίες P4 & P6, μοντάροντάς τες στο κάτω μέρος της βάσης των μπράτσων (17), χρησιμοποιώντας οδηγούς (26), βίδα (107), ροδέλες (137) και παξιμάδι (145). Σφίξτε το παξιμάδι αυτό, βεβαιούμενοι ότι οι οδηγοί δεν ακουμπούν στο συρματόσχοινο.
- 3) Ανεβάστε το συρματόσχοινο επάνω στην τροχαλία P5, η οποία μοντρείται στη ρυθμιζόμενη κρεμαστή βάση τροχαλίας (23) που κρέμεται από το άκρο του συνδετικού συρματόσχοινου (69, βλέπε προηγούμενο βήμα). Μοντάρτε την τροχαλία χρησιμοποιώντας μπουλόνι (109) και παξιμάδι (145).



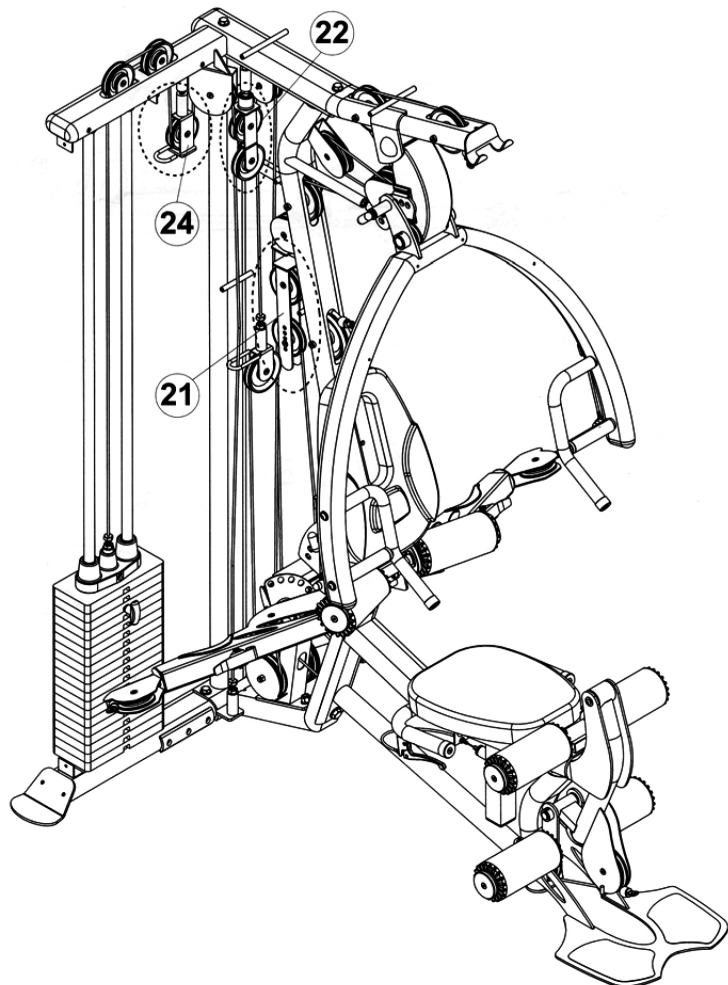
ΒΗΜΑ 9: Κάλυμμα βαρών και ακρυλικά διακοσμητικά

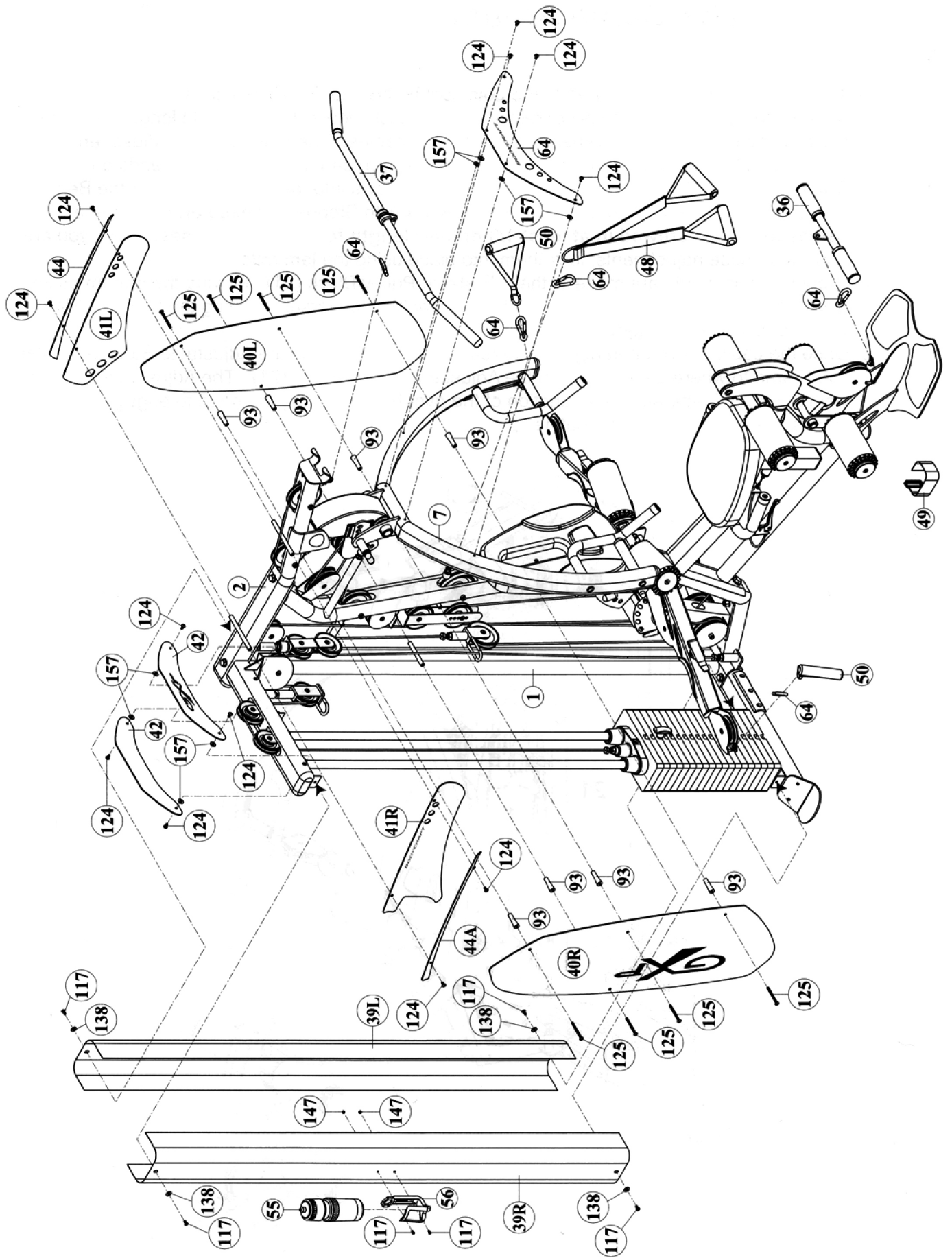
ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην σφίγγετε πολύ τις βίδες όταν συνδέετε τα ακρυλικά διακοσμητικά. Τα ραγισμένα διακοσμητικά λόγω υπερβολικού σφίξιματος των βιδών δεν καλύπτονται από την εγγύηση. Για όλες τις κατωτέρω οδηγίες, συμβουλευθείτε το αναλυτικό διάγραμμα της επόμενης σελίδος.

- 1) Συνδέστε τα καλύμματα βαρών (39R & 39L) στις υποδοχές που βρίσκονται κολημμένες στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας βίδες (117) και ροδέλες (138).
- 2) Συνδέστε τα ακρυλικά διακοσμητικά (40R & 40L) στις υποδοχές του κυρίως σκελετού (1) χρησιμοποιώντας βίδες (125) και πλαστικά καρφιά (93).
- 3) Συνδέστε τα επάνω διακοσμητικά (41R & 41L) μαζί με το μακρύτερο λεπτό διακοσμητικό (44) στις υποδοχές στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1) χρησιμοποιώντας βίδες (124).
- 4) Συνδέστε το διακοσμητικό μπράτσων πίεσης (43, στο σχεδιάγραμμα λαθεμένα είναι χαρακτηρισμένο με το νούμερο 64) στα μπράτσα πίεσης (7) χρησιμοποιώντας βίδες (124) και ροδέλες (157).
- 5) Συνδέστε τα διακοσμητικά τροχαλιών (42) στο πίσω/επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1) με βίδες (124) και ροδέλες (157).
- 6) Συνδέστε της μπάρα έλξεων πλάτης (37), μπάρα κωπηλατικής (36), χειρολαβή (50) και χάμουρα κοιλιακών (48) στις άκρες των συρματόσχοινων χρησιμοποιώντας κλιπσάκια (64).

Ρύθμιση συρματόσχοινων

- ♦ Τα συρματόσχοινα πρέπει να είναι τεντωμένα μέχρι το σημείο που η επάνω πλάκα να είναι έτοιμη να σηκωθεί από τη στοίβα με τα βάρη. Με άλλα λόγια, εάν η επάνω πλάκα δεν ακουμπάει στη στοίβα, πρέπει να προσθέσετε μήκος ή, αν τα συρματόσχοινα είναι χαλαρά, να τα κοντύνετε. Υπάρχουν πολλά σημεία που μπορείτε να κάνετε ρυθμίσεις. Εάν πρόκειται μόνο για μικρές ρυθμίσεις, μπορείτε να τις κάνετε στις άκρες των συρματόσχοινων που βιδώνουν. Προσέξτε όμως, αυτές οι άκρες πρέπει να είναι βιδωμένες τουλάχιστον κατά το 1/3 του μήκους τους για λόγους ασφαλείας. Σταθεροποιήστε τες στο επιθυμητό μήκος με τα παξιμάδια.
- ♦ Μεγαλύτερου εύρους ρυθμίσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν στη ρυθμιζόμενη βάση τροχαλιών (21). Μετακινώντας την κάτω τροχαλία προς τα κάτω έχει ως αποτέλεσμα την χαλάρωση των συρματόσχοινων, ενώ η μετακίνηση προς τα επάνω το τέντωμά τους.
- ♦ Έχοντας τεντώσει σωστά τα συρματόσχοινα, τροποποιήστε το μήκος των ρυθμιζόμενων στοπ στον επάνω σκελετό (22 & 24) έτσι ώστε να «χαϊδεύουν» τα δύο σετ τροχαλιών. Η χρησιμότητά τους είναι στο ότι χάρις σε αυτά δεν είναι απαραίτητη η χρήση όλων των συρματόσχοινων σε καμία άσκηση.





ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

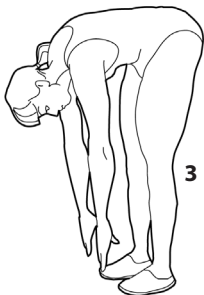
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



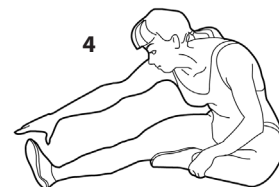
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



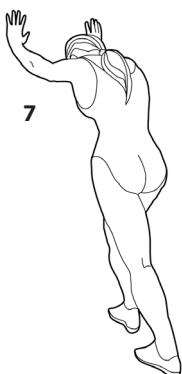
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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/>