

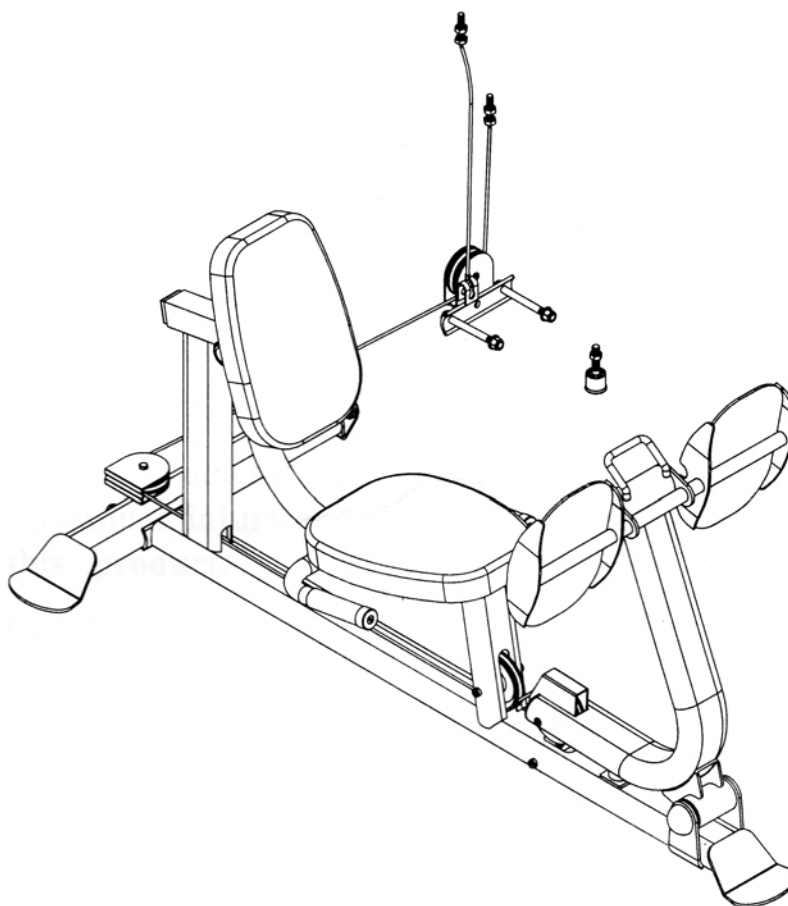
*BodyCraft*

**Εξάρτημα ασκήσεων**

**ποδιών για το  
Πολυόργανο**

**GXP**

.....  
**# 44739**

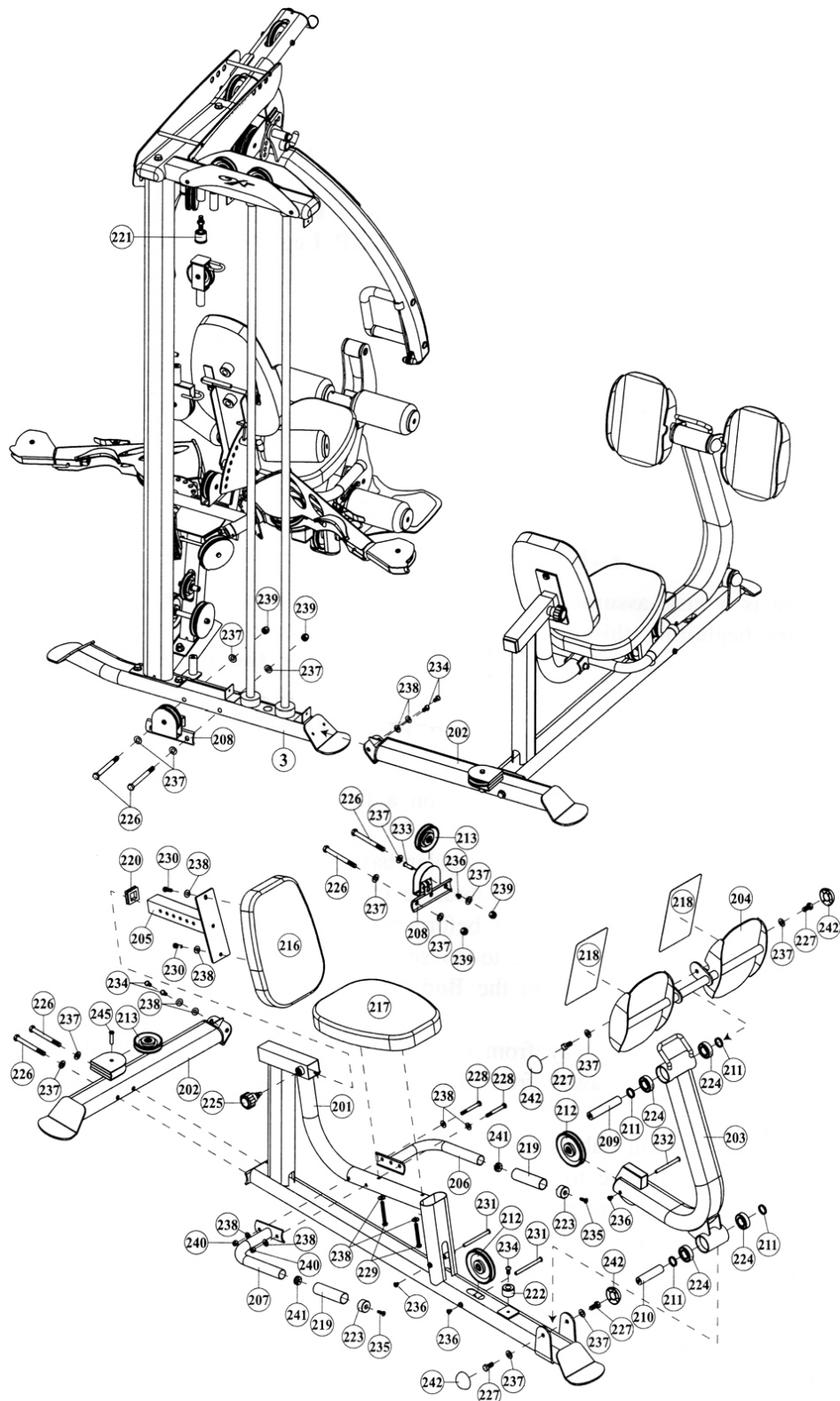


**ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ  
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

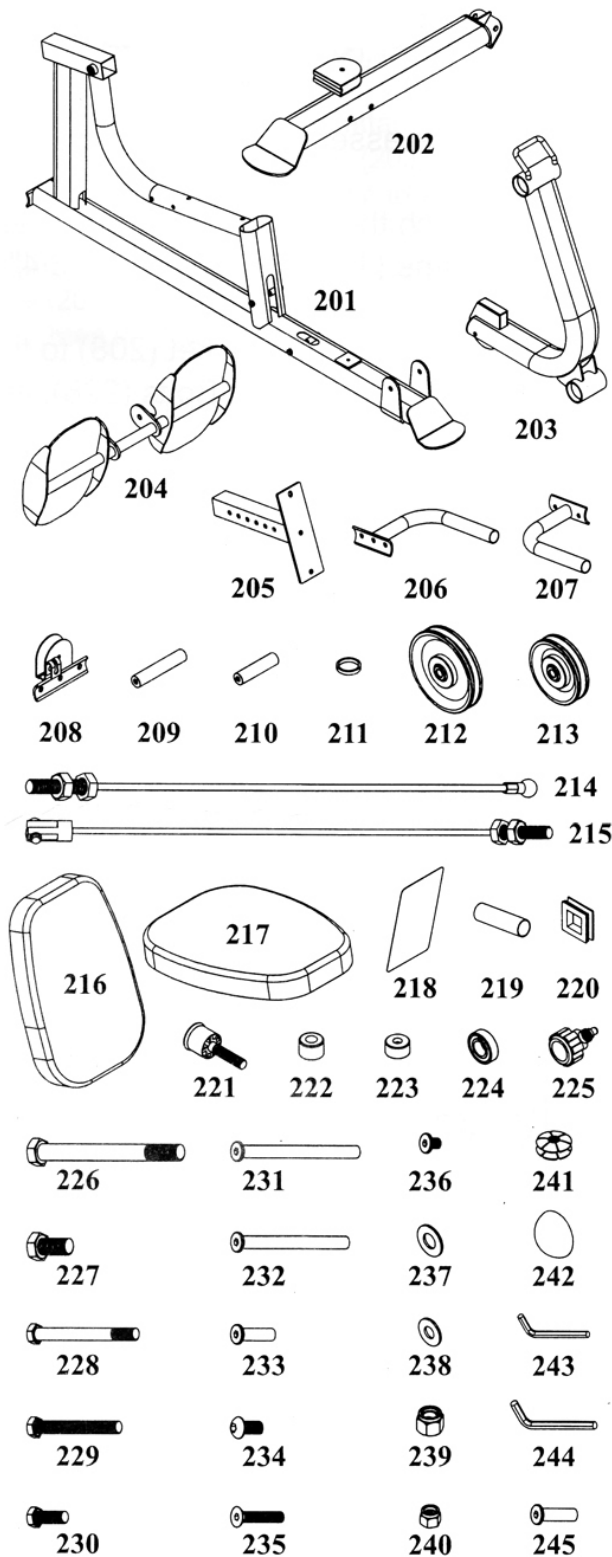
# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

## ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΟΣ # 44739

### ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



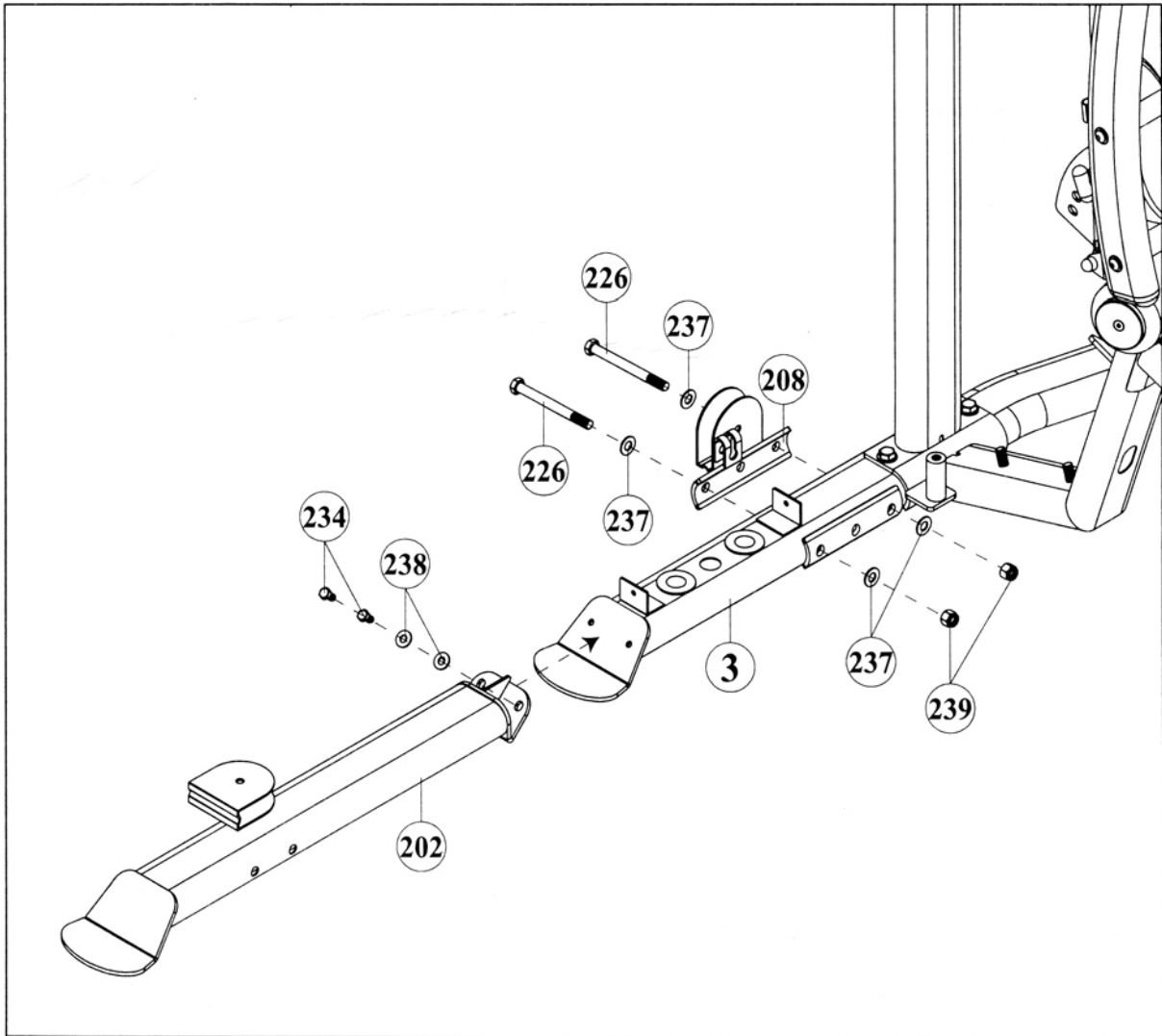
#	Τμχ.	Περιγραφή
201	1	Κυρίως σκελετός
202	1	Συνδετικός πίσω σταθεροποιητής
203	1	Εμπρός στήριγμα
204	1	Πλάκες ποδιών
205	1	Ρυθμιστής πλάτης
206	1	Αριστερή χειρολαβή
207	1	Δεξιά χειρολαβή
208	1	Στήριγμα τροχαλίας
209	1	Άξονας διαμέτρου 25mm
210	1	Άξονας διαμέτρου 3/4"
211	4	Κολάρο
212	2	Τροχαλία 114mm
213	2	Τροχαλία 90mm
214	1	Συρματόσχοινο οδηγός
215	1	Συρματόσχοινο ασκήσεων
216	1	Πλάτη
217	1	Κάθισμα
218	2	Αντιολισθητικά
219	2	Χειρολαβές (συναρμολογημένες)
220	1	Καπάκι 45x45mm
221	1	Στοπ
222	1	Στοπ εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών
223	2	Στοπ στηρίγματος καθίσματος
224	4	Ρουλεμάν
225	1	Πόμολο
226	4	Βίδα 1/2" x 5"
227	4	Βίδα 1/2" x 1"
228	2	Βίδα 3/8" x 3-1/4"
229	2	Βίδα 3/8" x 2-3/4"
230	2	Βίδα 3/8" x 1"
231	2	Αλενόβιδα 3/8" x 109,5mm
232	1	Αλενόβιδα 3/8" x 99,5mm
233	1	Αλενόβιδα 3/8" x 30,5mm
234	3	Αλενόβιδα 3/8" x 3/4"mm
235	2	Αλενόβιδα 5/16" x 1-1/4mm
236	4	Αλενόβιδα M6 x 12L
237	10	Ροδέλα 1/2"
238	10	Ροδέλα 3/8"
239	2	Παξιμάδι 1/2"
240	2	Παξιμάδι 3/8"
241	2	Παξιμάδι 5/16" (συναρμολογημένο)
242	4	Καπάκι για παξιμάδι
243	1	Αλενόκλειδο 4mm
244	1	Αλενόκλειδο 5mm
245	1	Βίδα 3/8" x 1-1/2"

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Προσέξτε καλά τα μεγέθη των τροχαλιών που αναγράφονται στα διαγράμματα, καθότι χρησιμοποιούνται δύο διαφορετικά μεγέθη τροχαλιών με νούμερα 212 και 213.

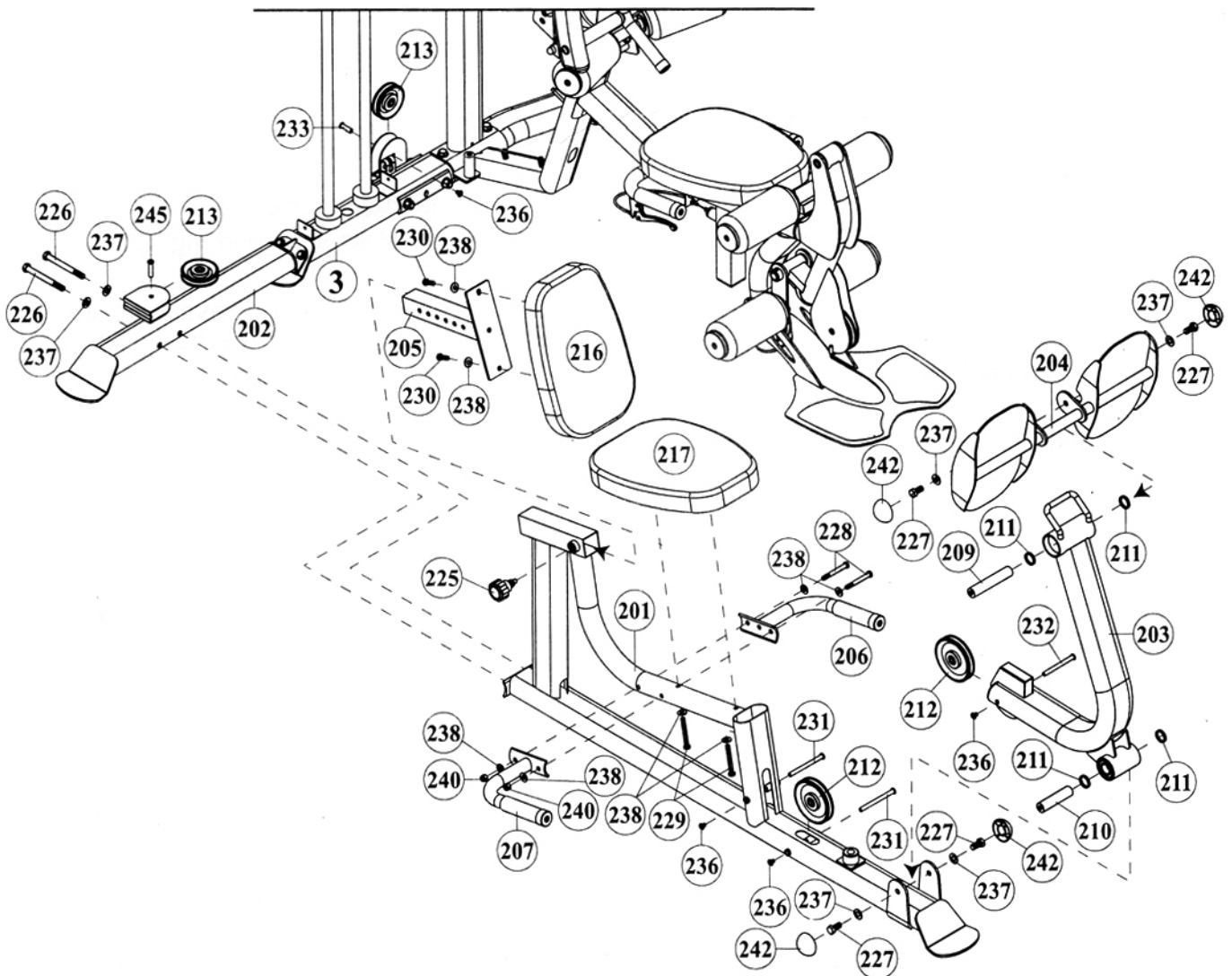
### ΒΗΜΑ 1: Πίσω σταθεροποιητής

- 1) Στερεώστε τον συνδετικό πίσω σταθεροποιητή (202) στον κυρίως σκελετό του πολυοργάνου(3) με βίδες (234) και ροδέλες (238).
- 2) Συνδέστε το στήριγμα τροχαλίας (208) στον πίσω σταθεροποιητή του πολυοργάνου (3) με 2 βίδες (226), 4 ροδέλες (237) και 2 παξιμάδια (239).



## ΒΗΜΑ 2: Κυρίως σκελετός

- 1) Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (201) στον συνδετικό πίσω σταθεροποιητή (202) με 2 βίδες (226) και 4 ροδέλες (237).
- 2) Εισάγετε έναν άξονα (210) στο κάτω μέρος του εμπρός στηρίγματος (203), τοποθετήστε εκατέρωθεν κολλάρα (211) και μετά συνδέστε το στον κυρίως σκελετό (201) με ροδέλες (237) και βίδες (227). Τέλος, τοποθετήστε καπάκια (242) στις βίδες (227).
- 3) Εισάγετε τον άλλον άξονα (209) στο επάνω μέρος του εμπρός στηρίγματος (203), τοποθετήστε εκατέρωθεν κολλάρα (211) και στερεώστε τις πλάκες ποδιών (204) με ροδέλες (237) και βίδες (227). Τέλος, τοποθετήστε καπάκια (242) στις βίδες (227).
- 4) Στερεώστε τις χειρολαβές (206 & 207) στον κυρίως σκελετό (201) με 2 βίδες (228), 4 ροδέλες (238) και 2 παξιμάδια (240).
- 5) Στερεώστε το κάθισμα (217) στον κυρίως σκελετό (201) με βίδες (229) και ροδέλες (238).
- 6) Συνδέστε την πλάτη (216) στον ρυθμιστή πλάτης (205) με βίδες (230) και ροδέλες (238). Έπειτα εισάγετε τον ρυθμιστή πλάτης (205) στον κυρίως σκελετό (201) και στερεώστε τον στο επιθυμητό ύψος με πόμολο (225).

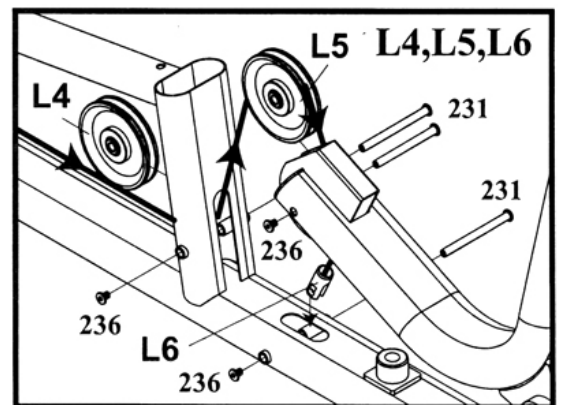
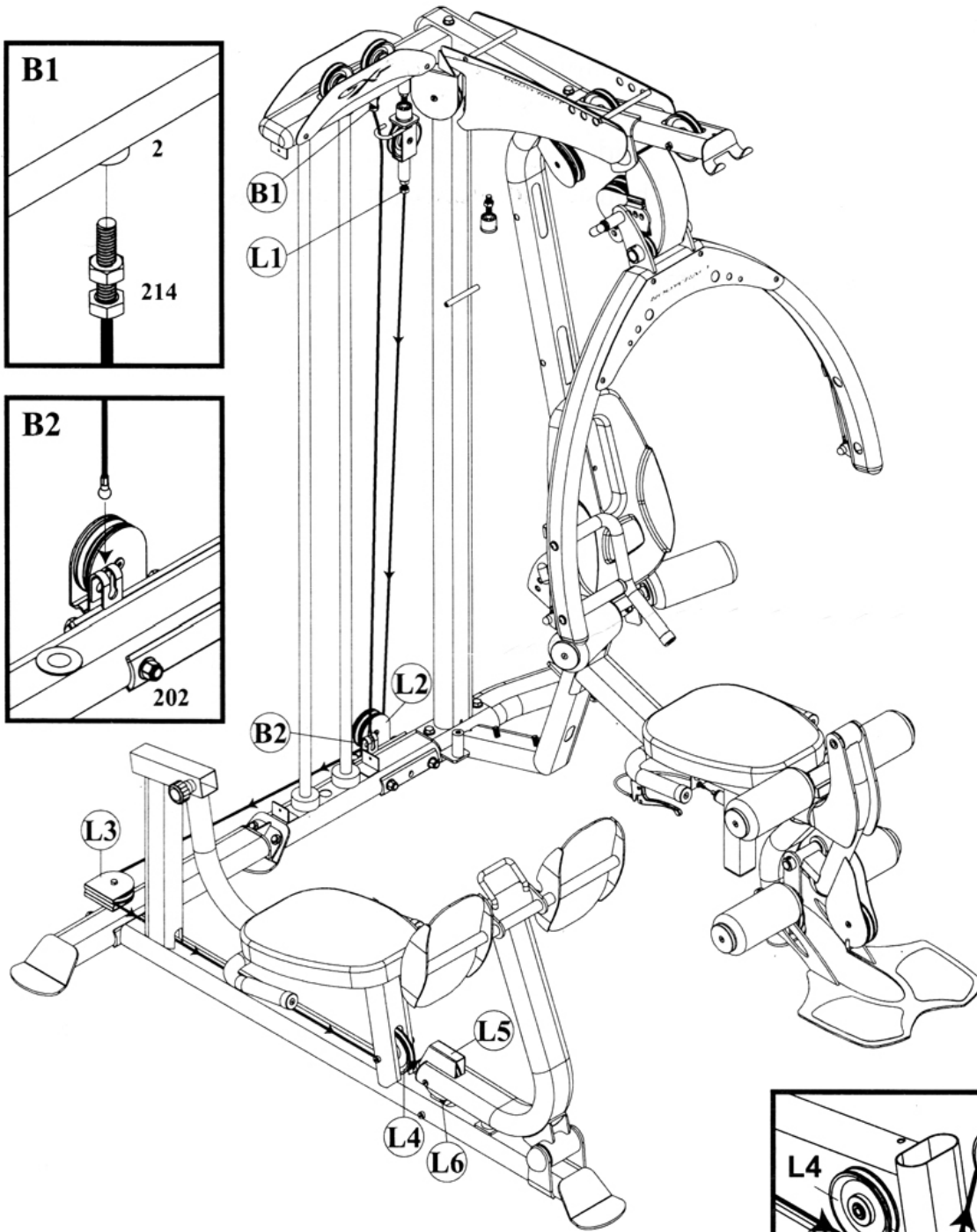
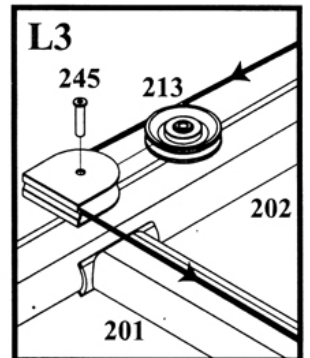
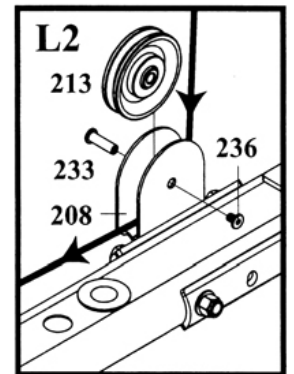
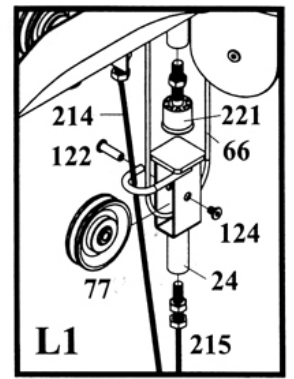
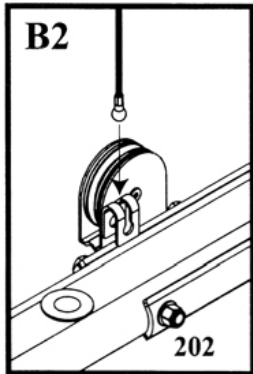
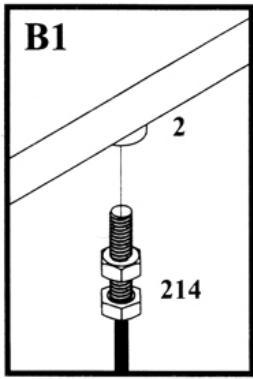


### **ΒΗΜΑ 3: Συρματόσχοινα**

#### **Προσοχή: Υπάρχουν δύο διαφορετικά μεγέθη τροχαλιών (212 & 213).**

- 1) Εντοπίστε τη βάση μονής τροχαλίας (24) (Εικ. L1). Ξεβιδώστε τη βάση μονής τροχαλίας (24) και στη θέση της βιδώστε το στοπ (221). Αφαιρέστε την τροχαλία από τη βάση για να μπορέσετε να γυρίσετε την τροχαλία ανάποδα, έτσι ώστε τη επίπεδη πλευρά της να ακουμπά πάνω στο πλαστικό στοπ (221), και μετά ξαναβάλτε την τροχαλία.
- 2) Βιδώστε το συρματόσχοινο ασκήσεων (215) στη βάση μονής τροχαλίας (24). 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.
- 3) Πάρτε την άλλη άκρη του συρματόσχοινου (Εικ. L2) και κατεβείτε κάτω και από κάτω από την τροχαλία (**213**) που θα τοποθετήσετε στο στηρίγμα τροχαλίας (208) με δύο βίδες (233 & 236).
- 4) Συνεχίζετε οριζοντίως (Εικ. L3) και γύρω από την τροχαλία (**213**) που θα τοποθετήσετε στον συνδετικό πίσω σταθεροποιητή (202) χρησιμοποιώντας βίδα (245).
- 5) Πηγαίνετε προς τα εμπρός και κάτω από την τροχαλία (**212**) που θα τοποθετήσετε κάτω από το κάθισμα με βίδες (231 & 236) (Εικ. L4).
- 6) Συνεχίζετε πάνω και γύρω από την τροχαλία (**212**) που θα τοποθετήσετε στο άκρο του εμπρός στηρίγματος (203) με βίδες (231 & 236) (Εικ. L5).
- 7) Στερεώστε την άκρη του συρματόσχοινου στη βάση του εμπρός στηρίγματος (203) με βίδες (231 & 236) (Εικ. L6).
- 8) Όσον αφορά το συρματόσχοινο οδηγό (214), αγκιστρώστε την άκρη που έχει μπίλια στον υποδοχέα του πίσω σταθεροποιητή (202) (Εικ. B2) και βιδώστε την άλλη άκρη στην υποδοχή του επάνω σκελετού (2) (Εικ. B1). Μην παραλείψετε, όπως θα πηγαίνετε προς τα επάνω, να περάσετε το συρματόσχοινο μέσα από τη θηλιά της βάσης μονής τροχαλίας (24). Τεντώστε το συρματόσχοινο καλά, γιατί χρησιμεύει για αποφυγή στριψιμάτων του συρματόσχοινου ασκήσεων (215).





## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

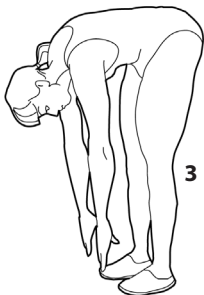
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



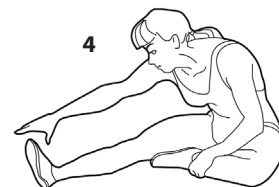
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



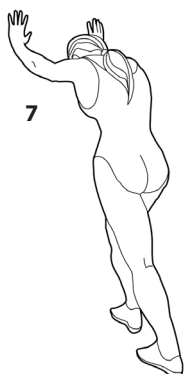
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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