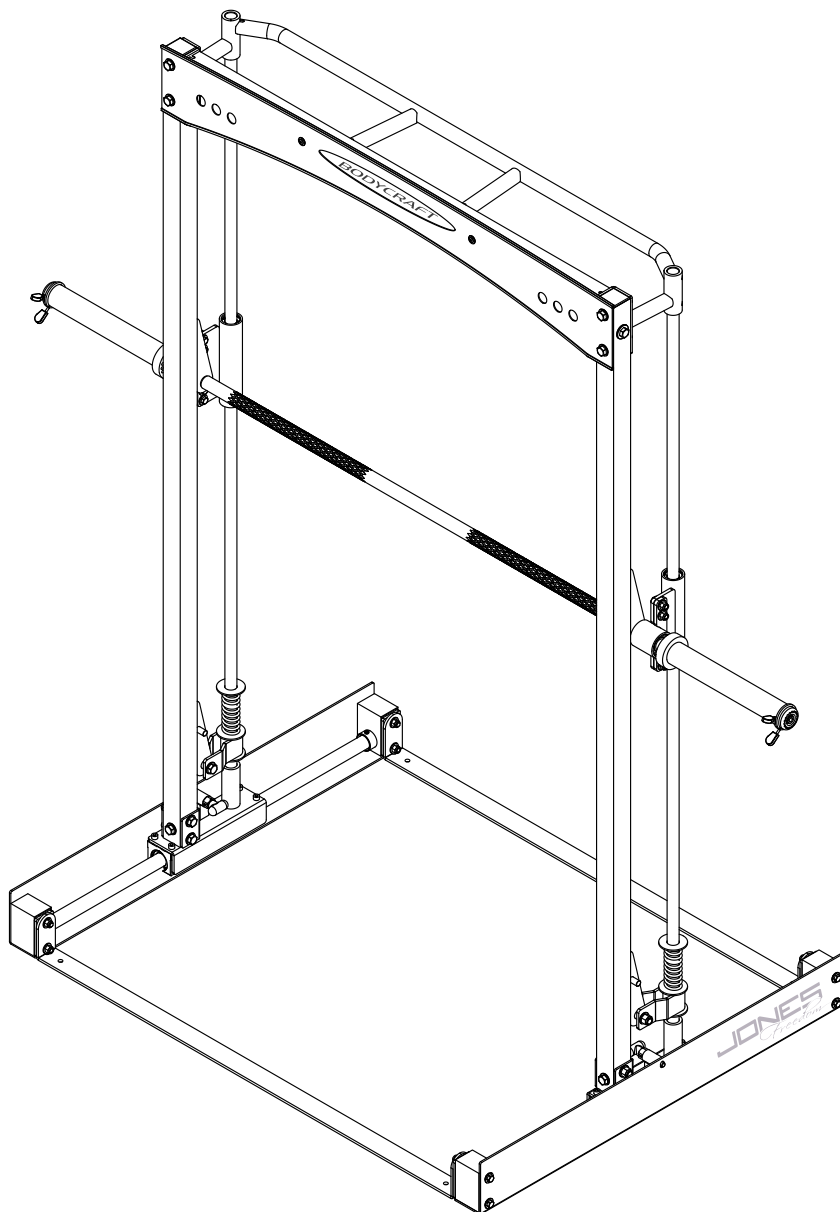


Jones Freedom

44741



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

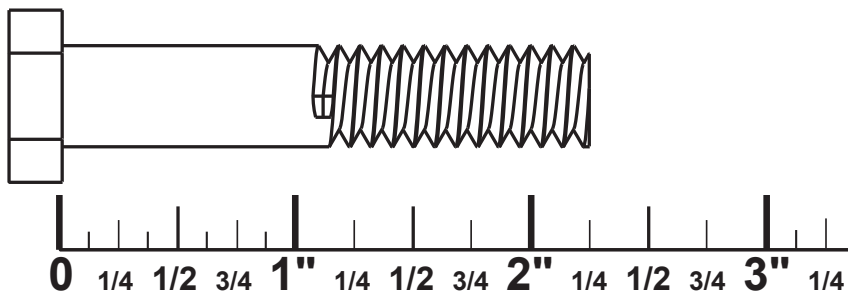
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ # 44741

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

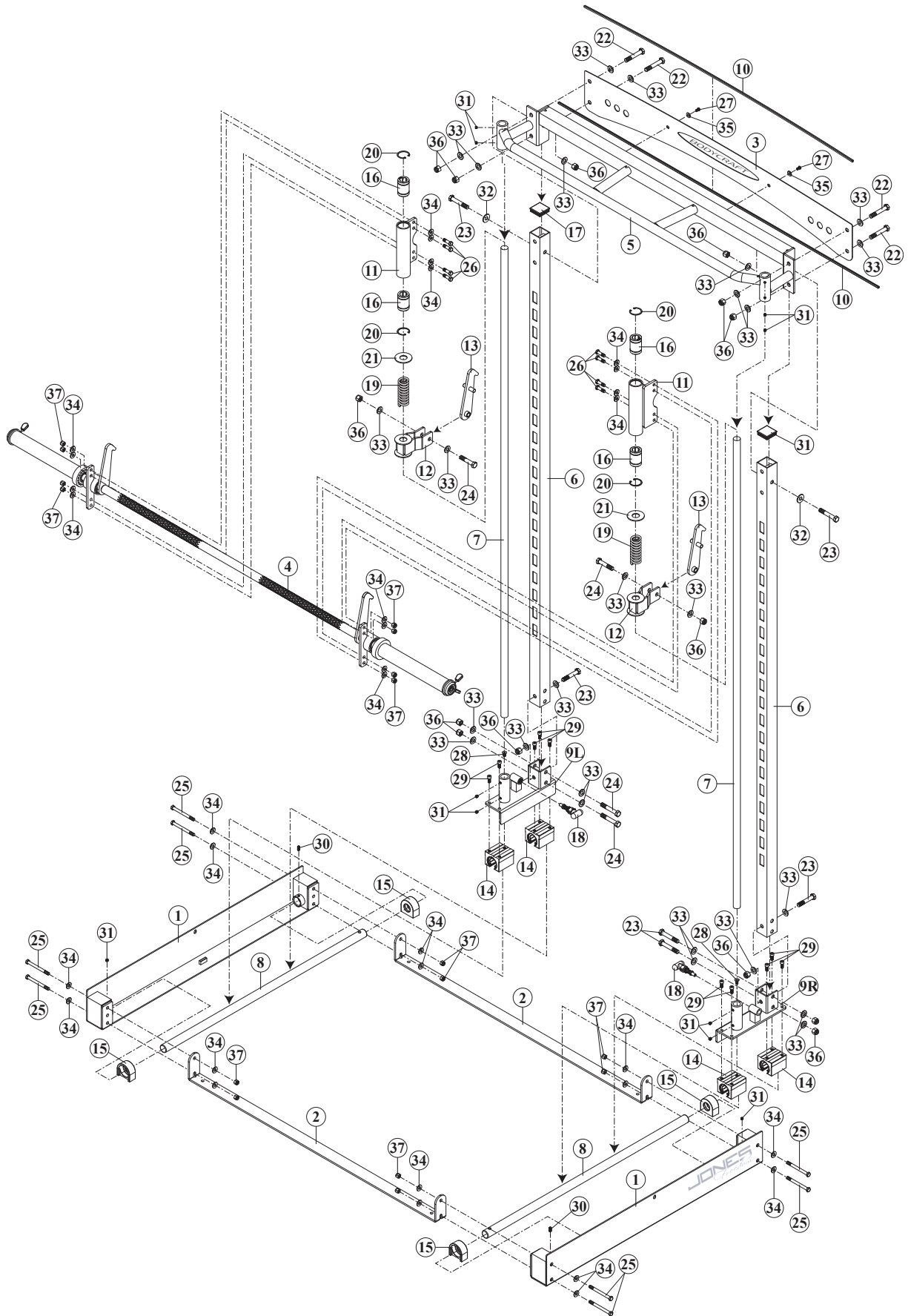
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση 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, συνιστάται 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 τανύσματος (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 σφίξτε 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".

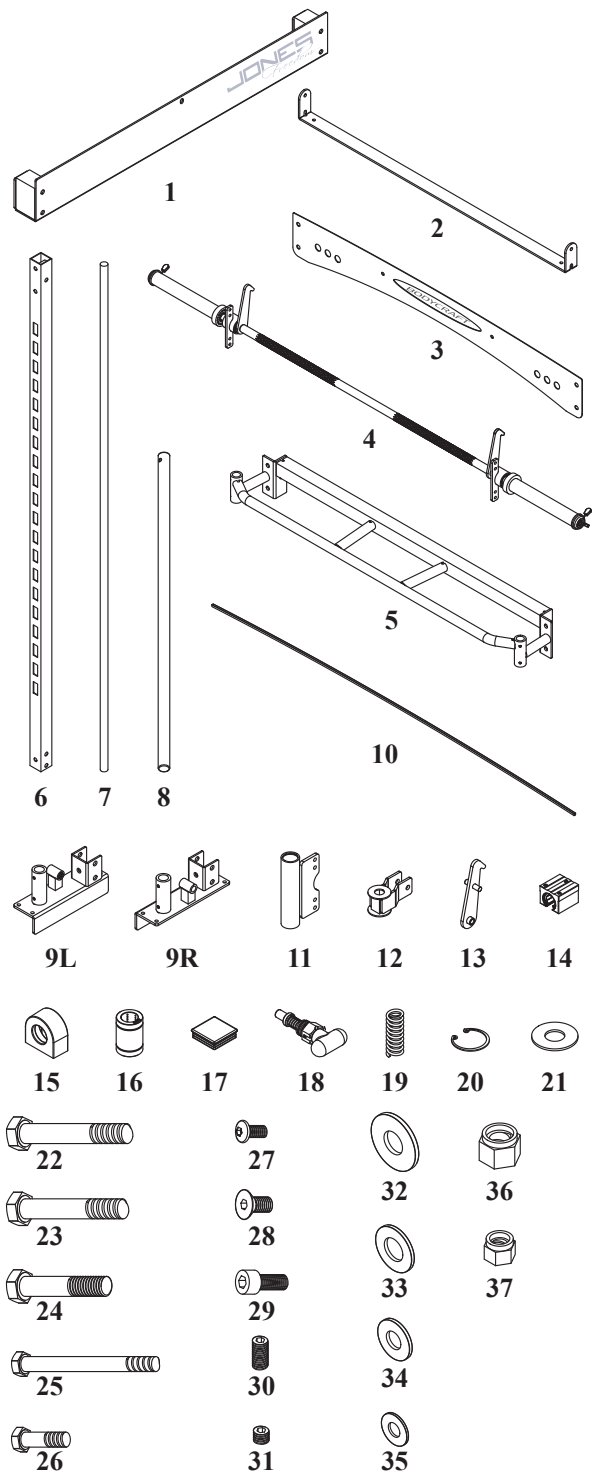


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή
1	2	Βάση (αριστερή και δεξιά)
2	2	Σύνδεσμοι βάσης (αριστερός και δεξιός)
3	1	Πλαίσιο προϊόντος
4	1	Ολυμπιακή μπάρα βαρών
5	1	Επάνω σκελετός
6	2	Ορθοστάτης
7	2	Κάθετος οδηγός
8	2	Οριζόντιος οδηγός (προσυναρμολογημένος στο #1)
9L	1	Θήκη ρουλεμάν αριστερής βάσης (προσυναρμολογημένη στο #1)
9R	1	Θήκη ρουλεμάν δεξιάς βάσης (προσυναρμολογημένη στο #1)
10	2	Περίγραμμα πλαισίου
11	2	Κάθετη θήκη ρουλεμάν
12	2	Ασφάλεια
13	2	Άγκιστρο ασφάλειας
14	4	Ρουλεμάν 30mm (προσυναρμολογημένα στο #1)
15	4	Ελαστική τάπα (προσυναρμολογημένη στο #1)
16	4	Ρουλεμάν 25mm (προσυναρμολογημένα στο #1)
17	2	Τετράγωνο καπάκι 2"
18	2	Πείρος
19	2	Ελατήριο
20	4	Δακτύλιος συγκράτησης
21	2	Ροδέλα 1"
22	4	Βίδα 1/2" x 3-1/8"
23	8	Βίδα 1/2" x 3"
24	2	Βίδα 1/2" x 2-1/2"
25	8	Βίδα 3/8" x 4"
26	8	Βίδα 3/8" x 1-1/4"
27	2	Βίδα 5/16" x 1/2"
28	2	Αλινόβιδα M8x16mm
29	10	Αλινόβιδα M8x19mm
30	2	Βίδα 5/16" x 5/8"
31	10	Βίδα 5/16" x 1/4"
32	2	Μεγάλη ροδέλα 1/2"
33	26	Μικρή ροδέλα 1/2"
34	32	Ροδέλα 3/8"
35	2	Ροδέλα 5/16"
36	14	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"
37	16	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"

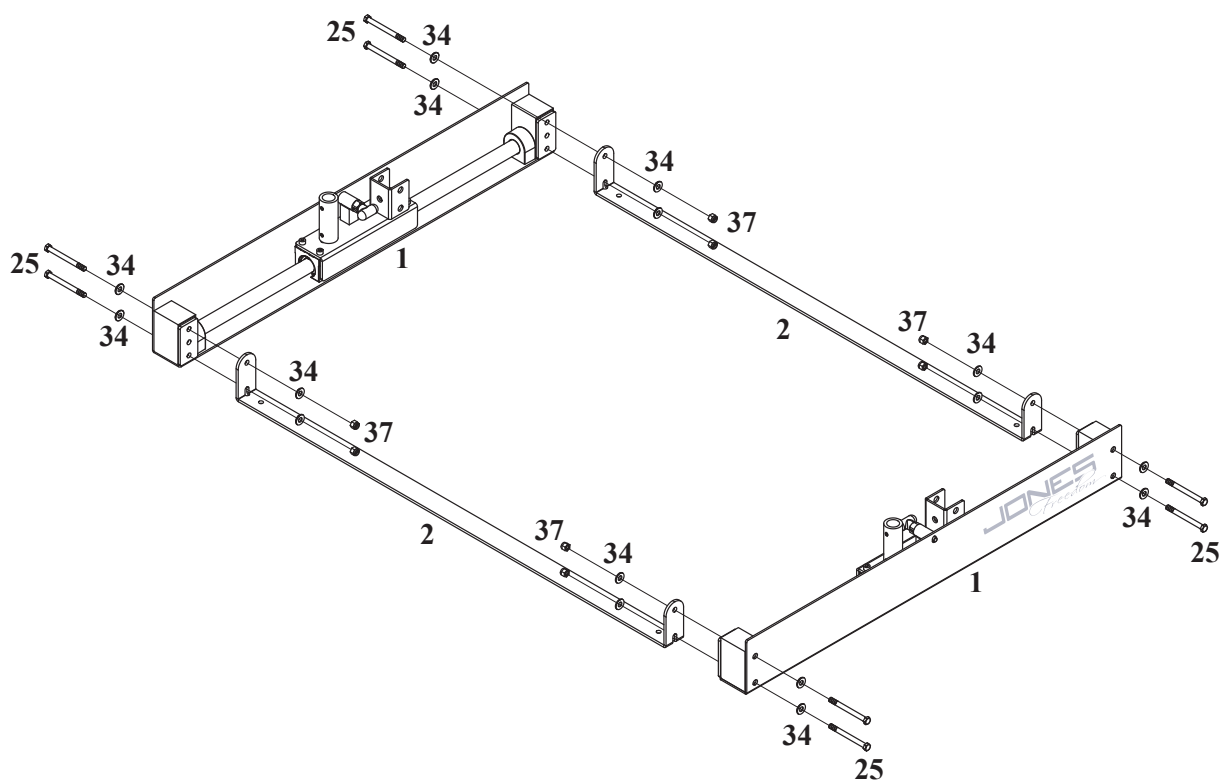


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξτε καμία βίδα πριν την πλήρη συναρμολόγηση του οργάνου. Η συναρμολόγηση του τέταρτου (4ου) βήματος χρειάζεται τρεις (3) ανθρώπους. Κατά προτίμηση, ζητήστε τη βοήθεια ενός επαγγελματία.

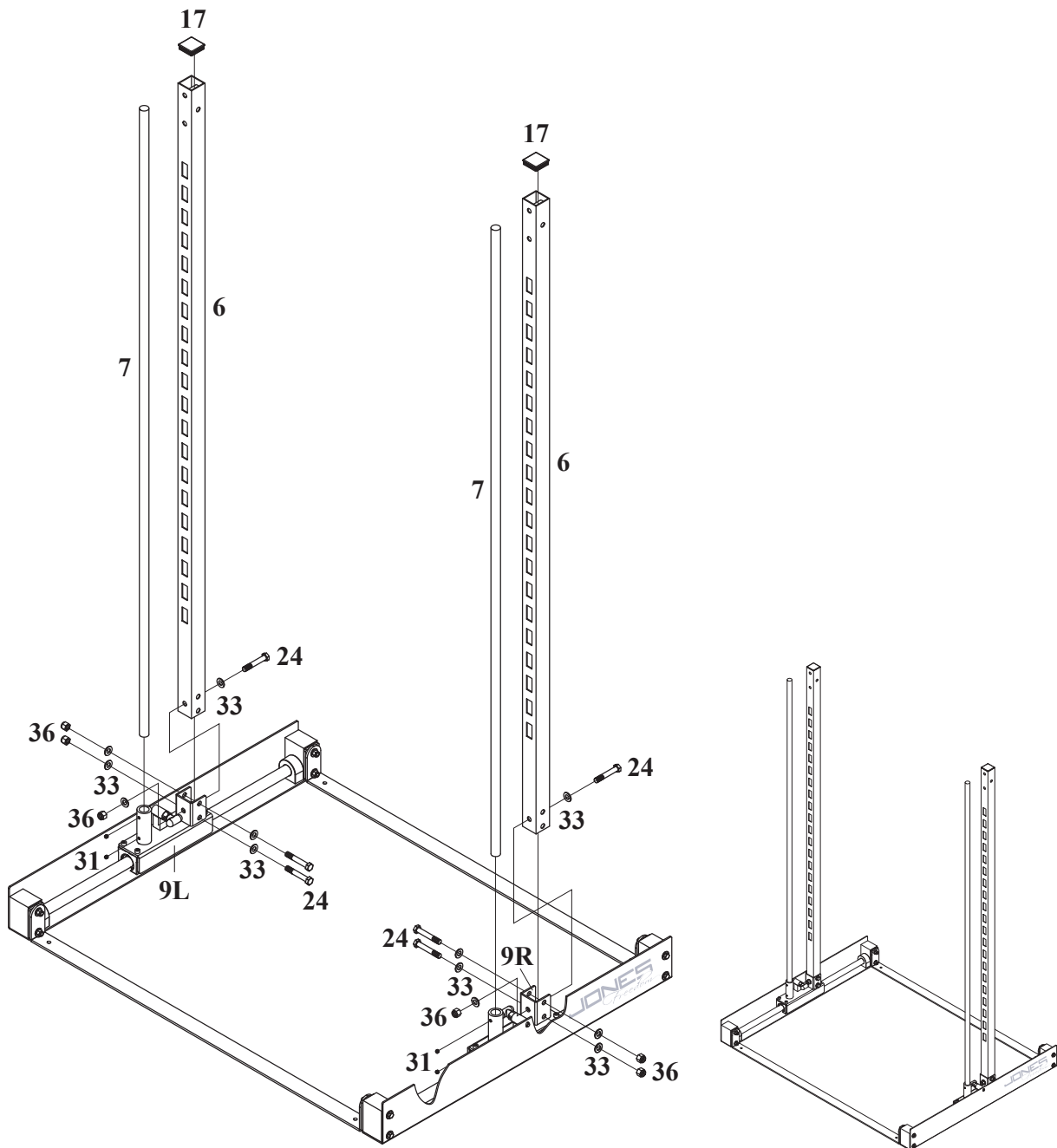
ΒΗΜΑ 1: Βάση

1) Ενώστε τα δύο τεμάχια της βάσης (1) με τους δύο συνδέσμους βάσης (2) χρησιμοποιώντας βίδες (25), ροδέλες (34) και παξιμάδια ασφαλείας (37). Βεβαιωθείτε ότι τα πλαίσια είναι παράλληλα και σφίξτε καλά τις βίδες.



ΒΗΜΑ 2: Ορθοστάτες

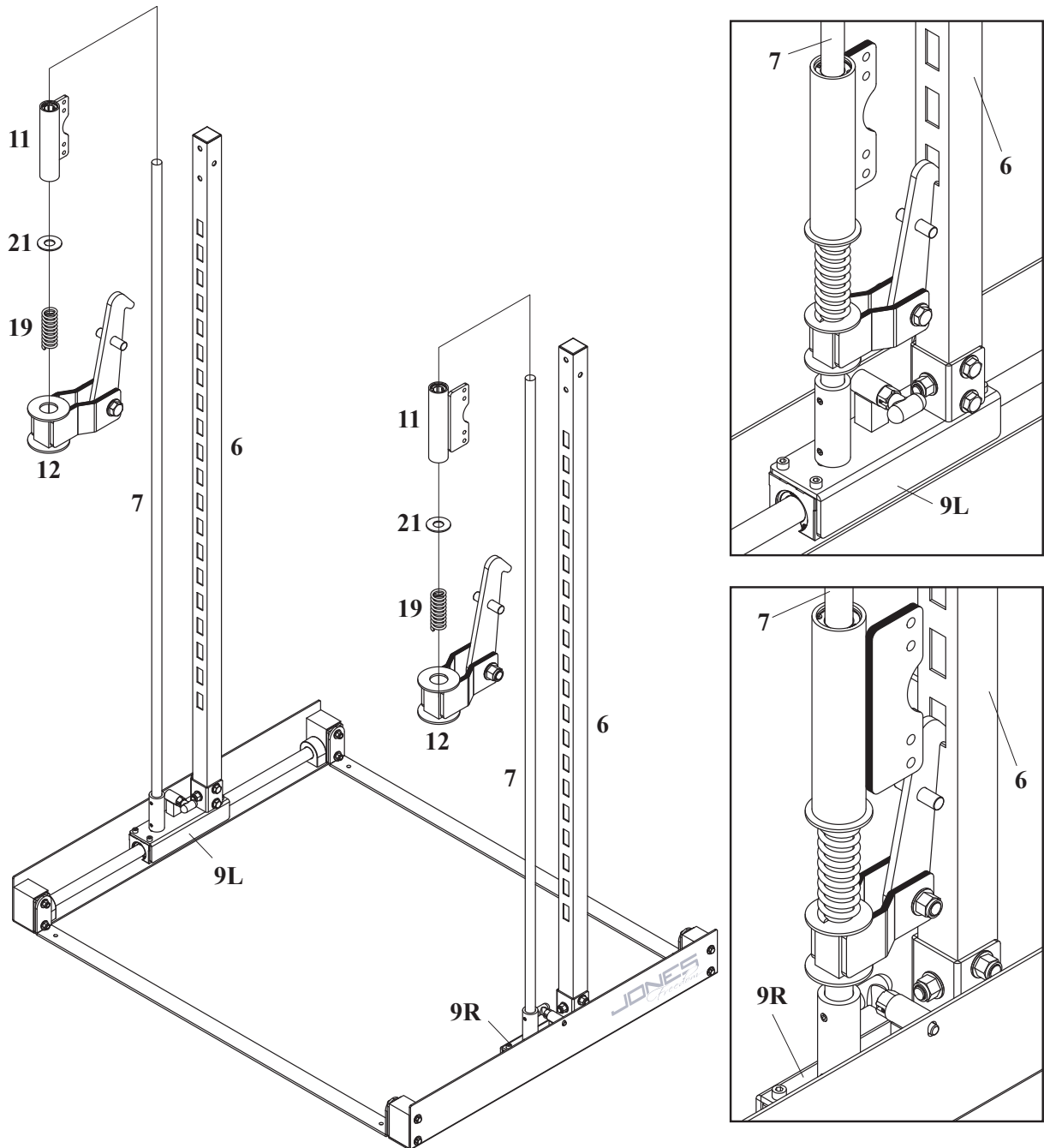
1) Χαλαρώστε τις βίδες (31) στις θήκες ρουλεμάν (9L & 9R) και τοποθετήστε τους κάθετους οδηγούς (7). Έπειτα τοποθετήστε ορθοστάτες (6) και στερεώστε τους με βίδες (24), ροδέλες (33) και παξιμάδια ασφαλείας (36).



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)

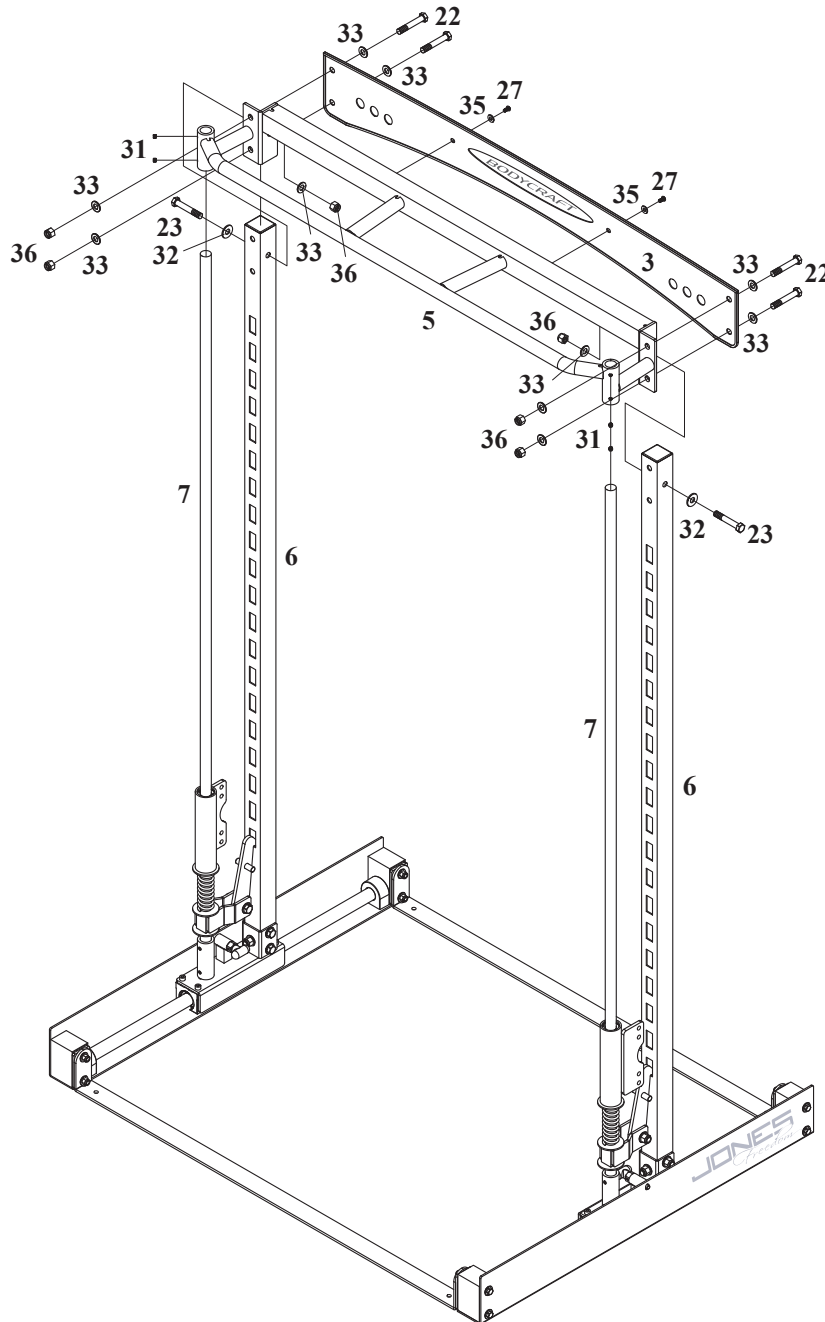
ΒΗΜΑ 3: Άγκιστρα μπαρών

1) Περάστε από το πάνω μέρος των οδηγών (7) πρώτα τις ασφάλειες (12), μετά ελατήρια (19), έπειτα ροδέλες (21) και τέλος κάθετες θήκες ρουλεμάν (11), βεβαιούμενοι ότι τα χερούλια των ασφαλειών (12) γαντζώνουν στις τρύπες των ορθοστατών (σχήματα A και B).



ΒΗΜΑ 4: Επάνω τμήμα του σκελετού

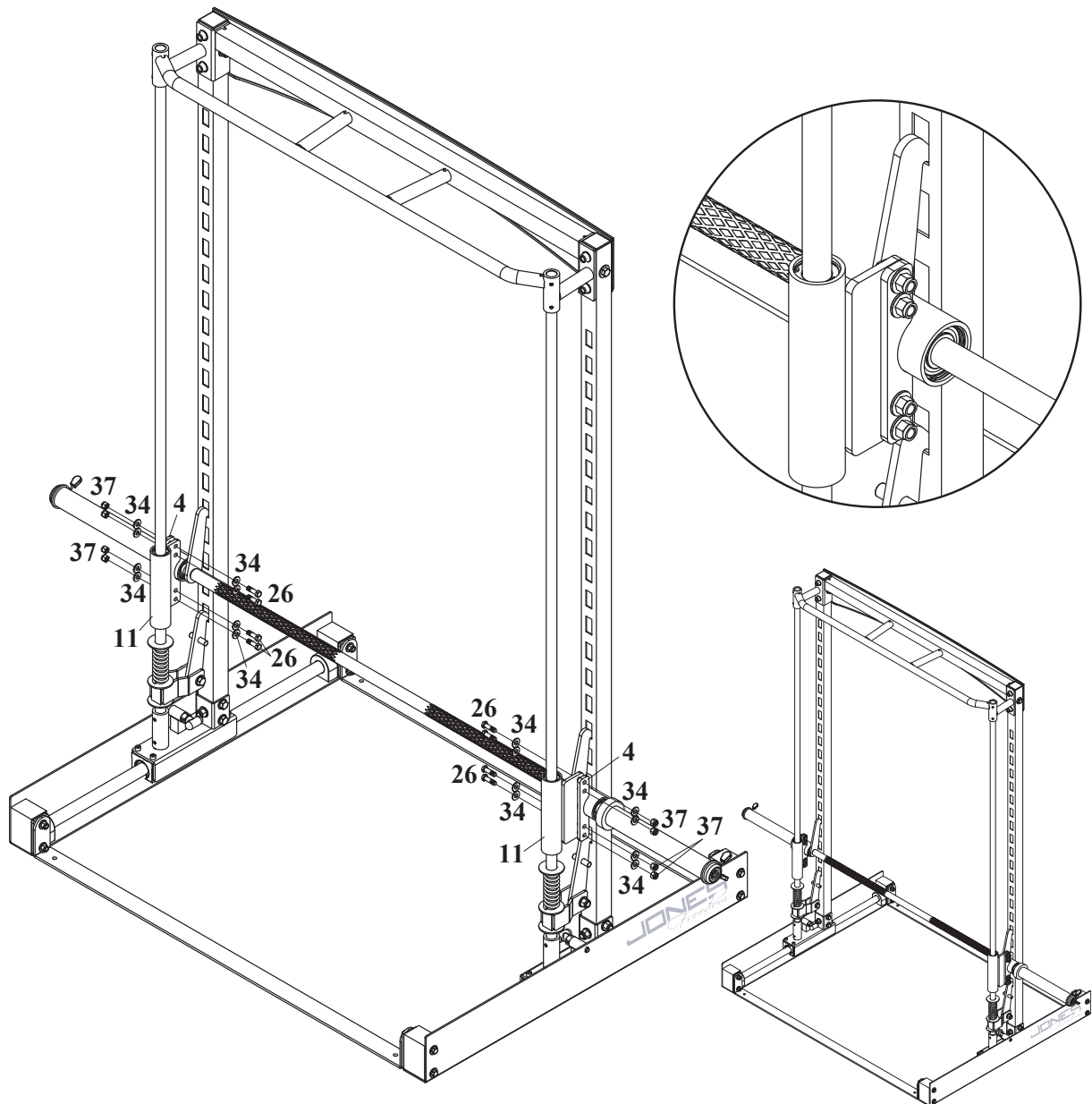
- 1) Τοποθετήστε το επάνω μέρος του σκελετού (5) επάνω στους ορθοστάτες (6) και κάθετους οδηγούς (7) και στερεώστε το χρησιμοποιώντας βίδες (23), ροδέλες (32) και παξιμάδια ασφαλείας (36).
- 2) Στερεώστε το πλαίσιο (3) στο επάνω μέρος του σκελετού (5) με βίδες (22), ροδέλες (33) και παξιμάδια ασφαλείας (36). Έπειτα χρησιμοποιήστε και άλλες βίδες (27) και ροδέλες (35).



ΒΗΜΑ 5: Μπάρα ασκήσεων και επάνω σύνδεσμος

1) Συνδέστε τη μπάρα βαρών (4) στην κάθετη θήκη ρουλεμάν (11) με βίδες (26), ροδέλες (34) και παξιμάδια ασφαλείας (37).

Σφίξτε όλες τις βίδες, ξεκινώντας από τη βάση και ανεβαίνοντας προς τα επάνω.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

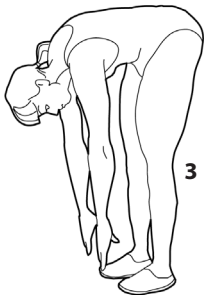
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



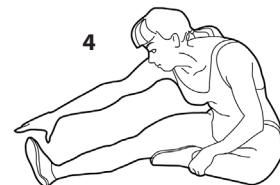
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



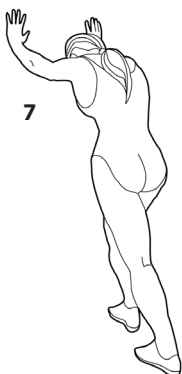
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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/>