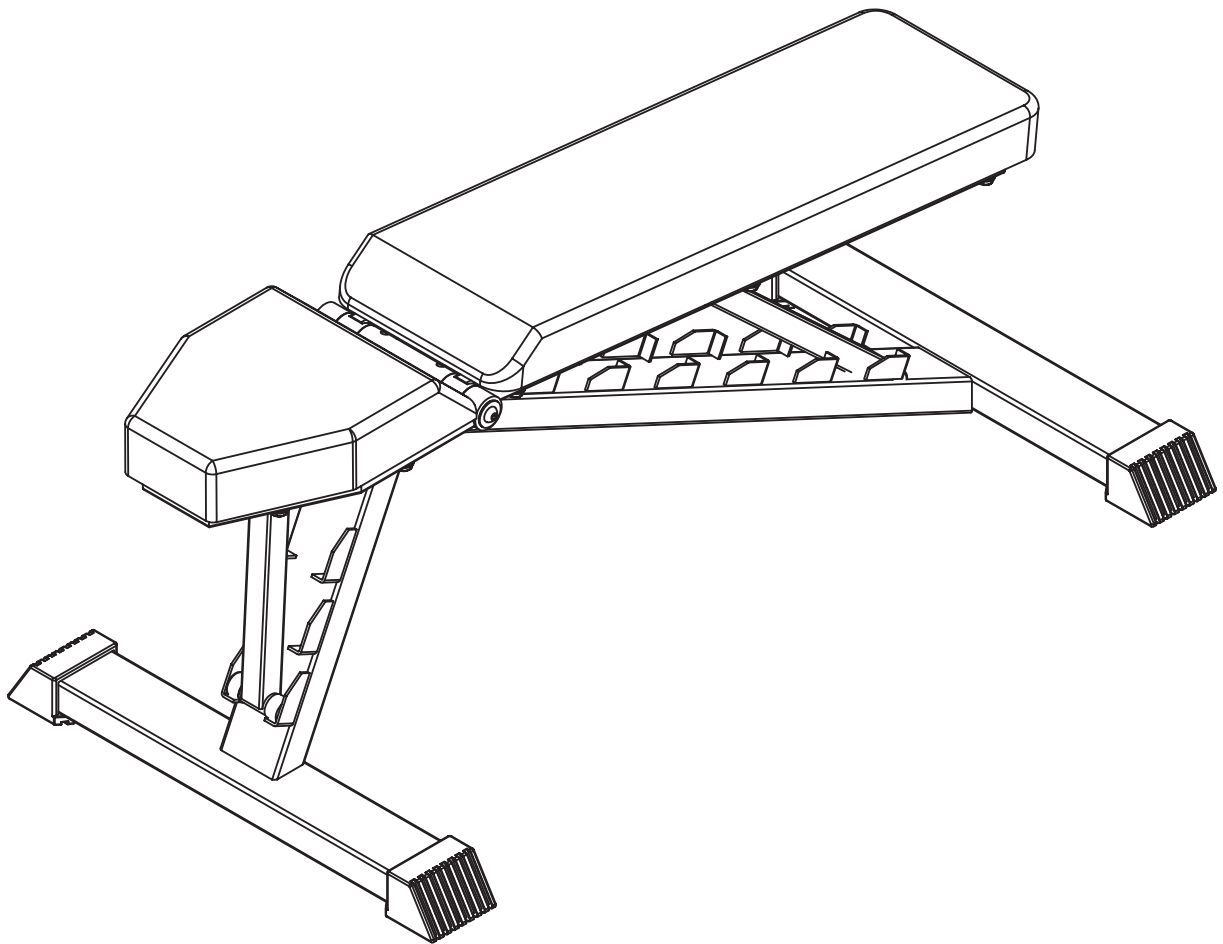


Πάγκος Ασκήσεων

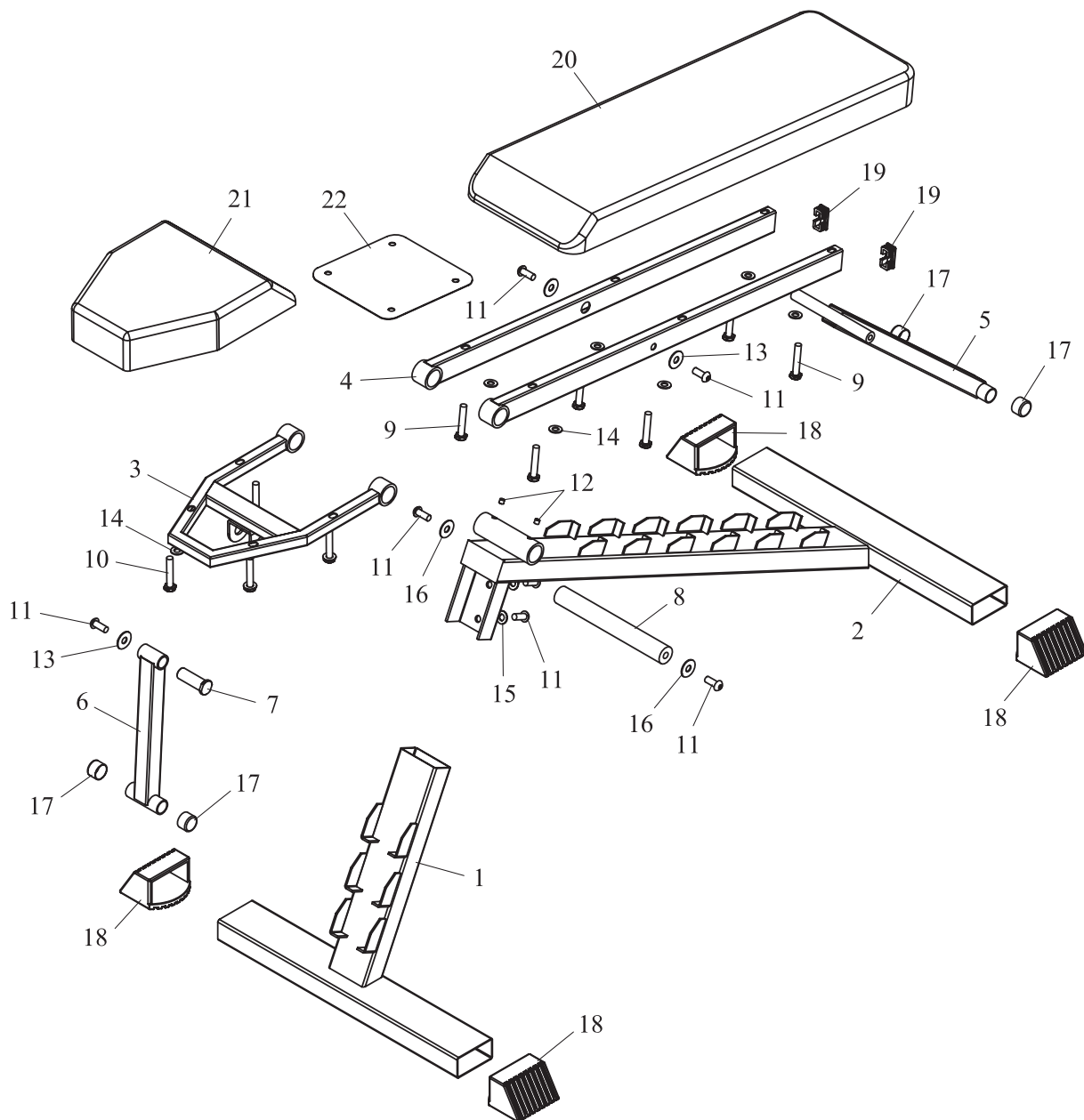
44748



ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Εμπρός σκελετός
2	1	Πίσω σκελετός
3	1	Μικρή βάση μαξιλαριού
4	2	Μεγάλη βάση μαξιλαριού

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
5	1	Στήριγμα πλάτης
6	1	Στήριγμα καθίσματος
7	1	Τριβέας
8	1	Άξονας

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
9	6	Εξάγωνη βίδα Μ6*60
10	4	Εξάγωνη βίδα Μ6*40
11	7	Βίδα άλεν Μ10*20
12	2	Βίδα άλεν Μ8*6
13	3	Μεγάλη ροδέλα Ø10*Ø28
14	10	Μεγάλη ροδέλα Ø6
15	2	Ροδέλα Ø10

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
16	2	Μεγάλη ροδέλα Ø10*Ø34,5
17	4	Στρογγυλό κάλυμμα Ø25
18	4	Κάλυμμα σκελετού 80*40
19	2	Παραλληλόγραμμα κάλυμμα 40*20
20	1	Μαξιλάρι πλάτης
21	1	Μαξιλάρι καθίσματος
22	1	Συνδετικό δέρμα

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

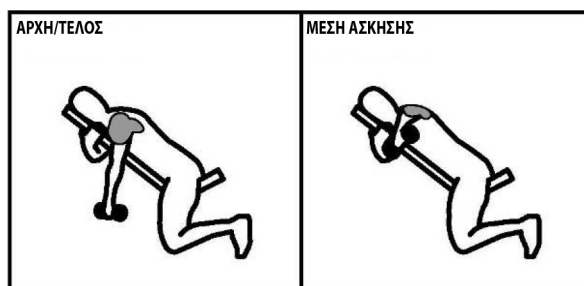
Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

- Συνδέστε τον εμπρός σκελετό (1) στον πίσω σκελετό (2) χρησιμοποιώντας βίδες άλεν Μ10*20 (11) και ροδέλες Ø10 (15).
- Συνδέστε το στήριγμα πλάτης (5) στη μεγάλη βάση μαξιλαριού (4) χρησιμοποιώντας βίδες άλεν Μ10*20 (11) και μεγάλες ροδέλες Ø10*Ø28 (13).
- Συνδέστε τη μεγάλη βάση μαξιλαριού (4) και τη μικρή βάση μαξιλαριού (3) στον πίσω σκελετό (2) χρησιμοποιώντας άξονα (8), βίδες άλεν Μ10*20 και μεγάλες ροδέλες Ø10*Ø34,5 (16). Σταθεροποιήστε τον άξονα (8) με βίδες άλεν Μ8*6 (12).
- Συνδέστε το στήριγμα του καθίσματος (6) στη μικρή βάση μαξιλαριού (3) με τριβέα (7), βίδα άλεν Μ10*20 (11) και μεγάλη ροδέλα Ø10*Ø28 (13).
- Προσαρμόστε το συνδετικό δέρμα (22) και το μαξιλάρι καθίσματος (21) στη μικρή βάση μαξιλαριού (3) με εξάγωνες βίδες Μ6*40 (10) και μεγάλες ροδέλες Ø6 (14).
- Σταθεροποιήστε το συνδετικό δέρμα (22) και το μαξιλάρι πλάτης (20) στη μεγάλη βάση μαξιλαριού (4) με εξάγωνες βίδες Μ6*60 (19) και μεγάλες ροδέλες Ø6 (14).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ



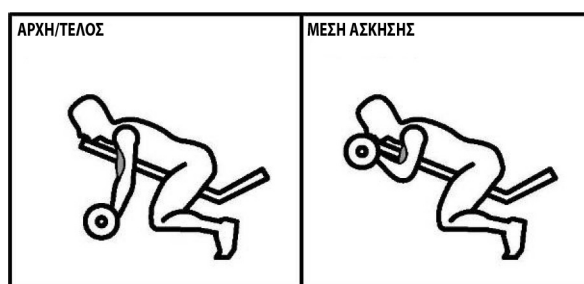
Εκτάσεις ώμων



Τράβηγμα αλτήρα εμπρός (ώμοι)



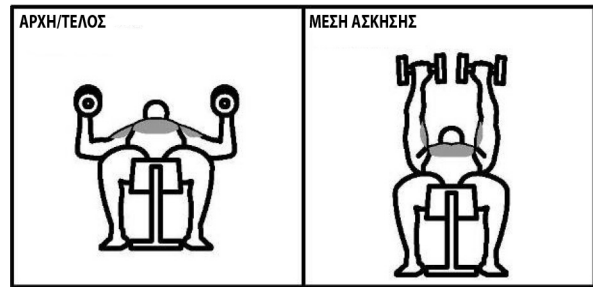
Τράβηγμα αλτήρα πίσω



Κάμψεις δικεφάλων



Πιέσεις αλτήρων στήθους



Πιέσεις αλτήρων στήθους (με γυρίσματα καρπών)



Εκτάσεις αλτήρων



Πιέσεις μπάρας σε επικλινή πάγκο

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/>