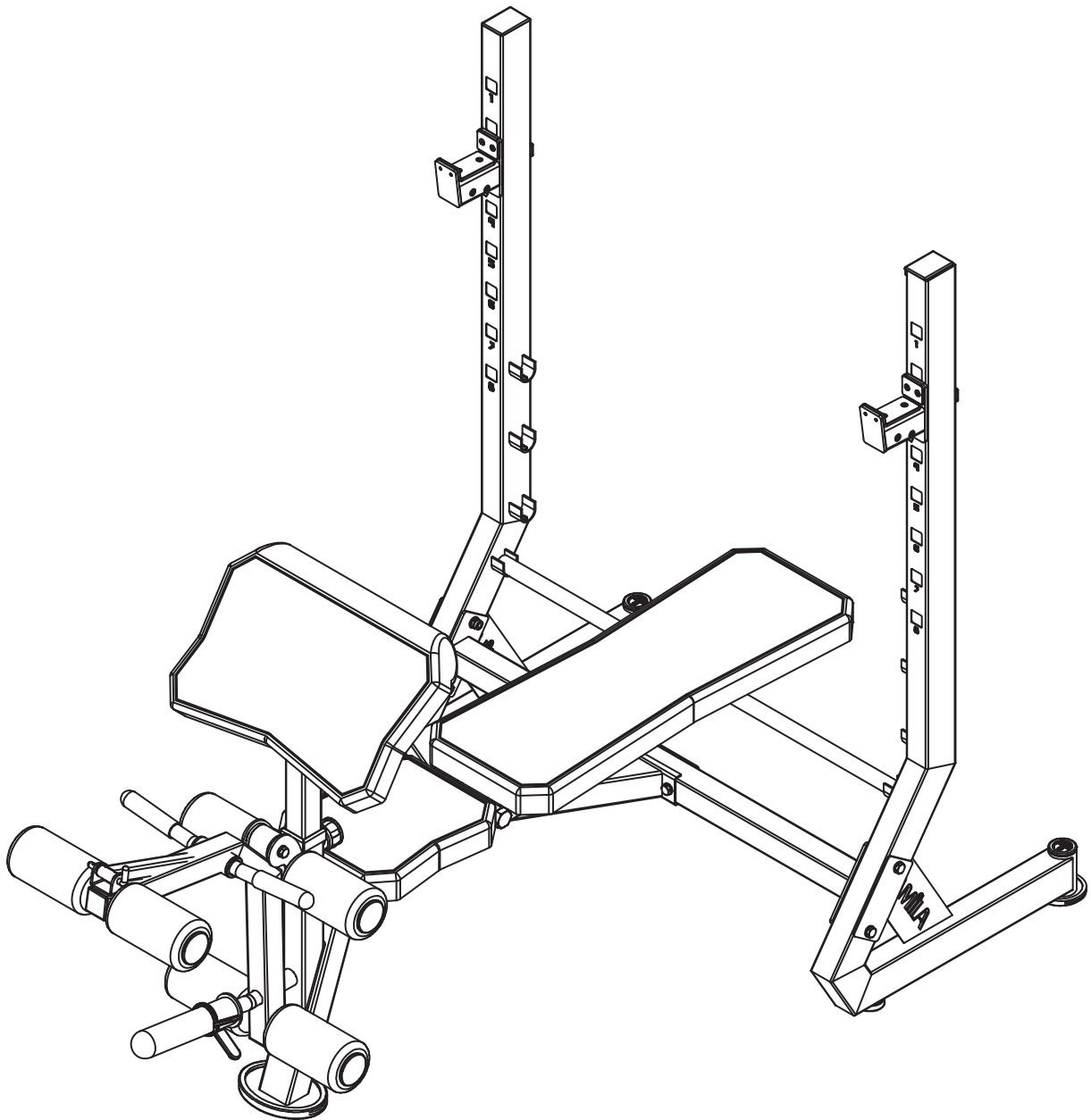


# Πάγκκος με ορθοστάτες

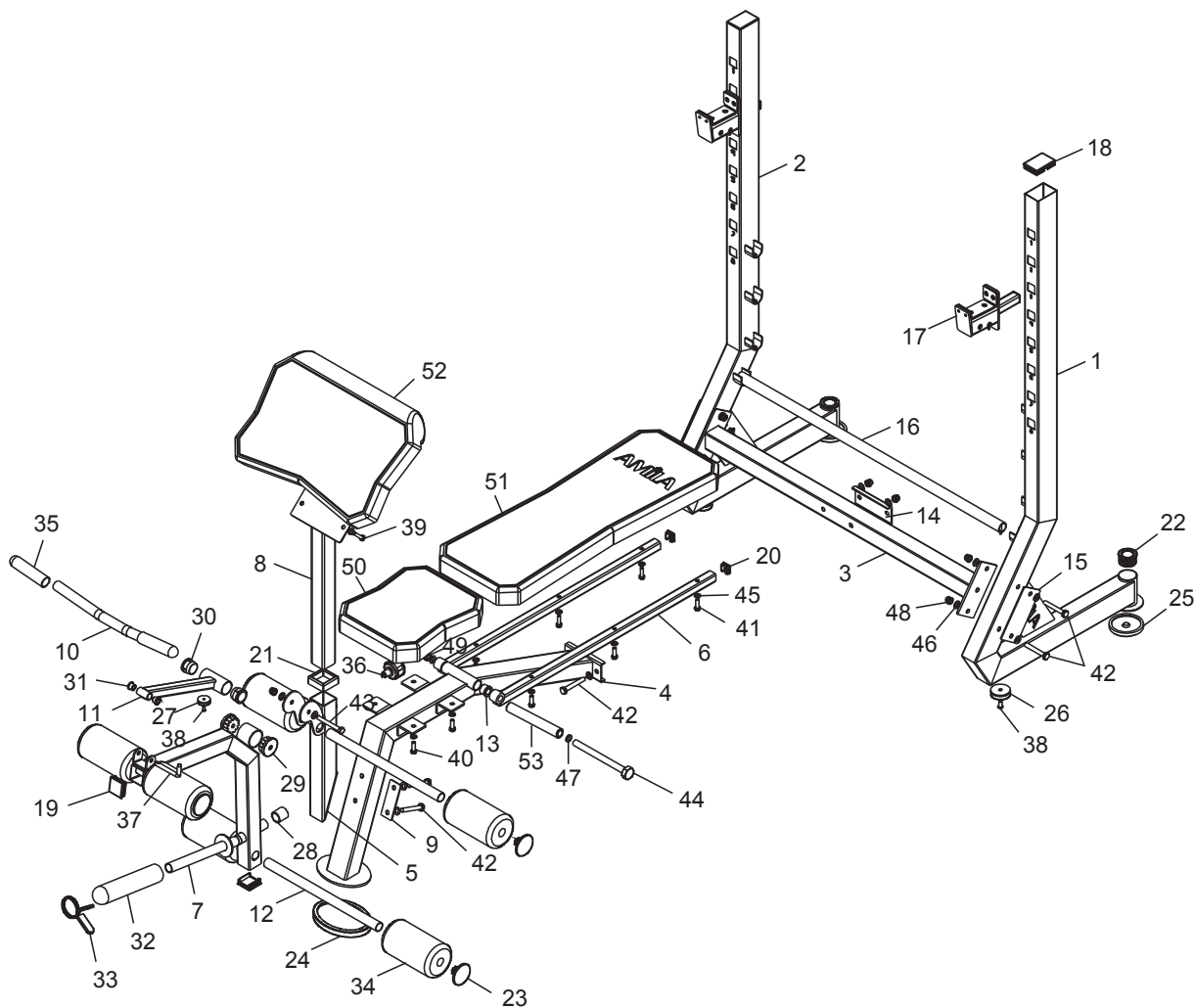
44752



## ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

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

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

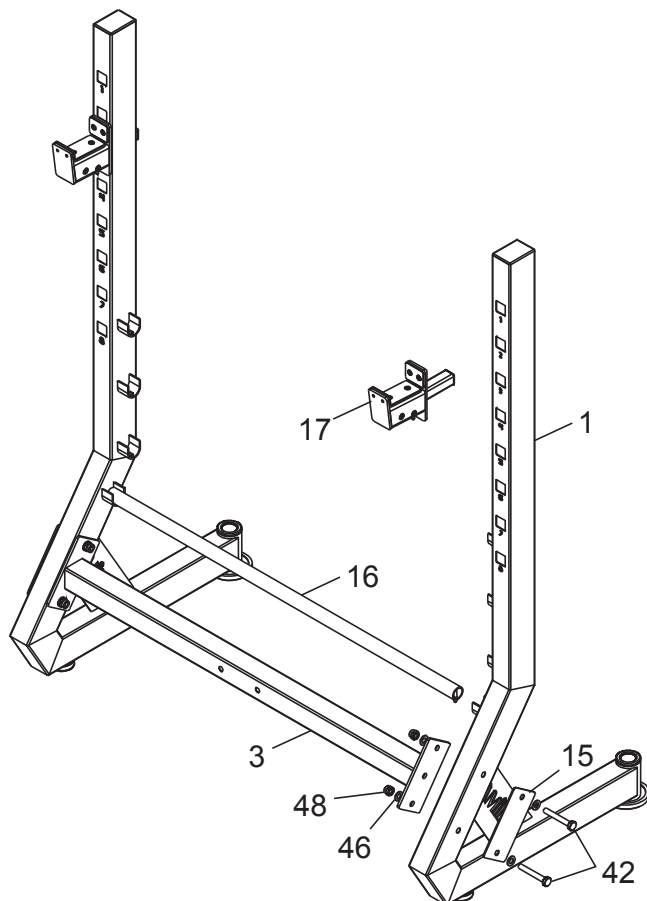
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Αριστερός ορθοστάτης
2	1	Δεξιός ορθοστάτης
3	1	Οριζόντιος σωλήνας
4	1	Κυρίως σκελετός
5	1	Βάση εξαρτήματος ποδιών
6	2	Βάση μαξιλαριού πλάτης
7	1	Εξάρτημα ποδιών
8	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων
9	1	Σύνδεσμος 3x100x38
10	1	Χερούλι κάμψεων δικεφάλων
11	1	Βάση χειρουλιού κάμψεων δικεφάλων
12	3	Άξονας
13	2	Τριβέας
14	1	Σύνδεσμος 3x135x50
15	2	Σύνδεσμος 3x150x70
16	1	Μπάρα ρύθμισης κλίσης μαξιλαριού πλάτης
17	1 σετ	Άγκιστρα/υποδοχείς μπάρας
18	2	Παραλληλόγραμμο καπάκι
19	2	Τετράγωνο καπάκι 48
20	2	Τετράγωνο καπάκι
21	1	Τετράγωνος πλαστικός υποδοχέας
22	2	Στρογγυλό καπάκι
23	6	Καπάκι αφρωδών προστατευτικών
24	1	Προστατευτικό ποδιού
25	2	Προστατευτικά ποδιών
26	2	Λαστιχένιο ποδαράκι

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
27	1	Αποστάτης
28	1	Λαστιχένιο προστατευτικό Ø25
29	2	Νάilon τριβέας 50x10
30	2	Νάilon τριβέας 38x26
31	2	Τριβέας
32	1	Μανίκι για δίσκους Ø50
33	1	Μανταλάκι
34	6	Αφρώδη προστατευτικά
35	2	Καλύμματα χειρουλιών
36	1	Ρυθμιστικό πόμολο
37	1	Πείρος σχήματος "L"
38	3	Αλενόβιδα M8x16
39	2	Βίδα M8x16
40	4	Βίδα M8x20
41	6	Βίδα M8x40
42	8	Βίδα M10x70
43	1	Βίδα M10x80
44	1	Βίδα M12x190
45	12	Ροδέλα 8
46	16	Ροδέλα 10
47	2	Ροδέλα 12
48	7	Παξιμάδι ασφαλείας M10
49	1	Παξιμάδι ασφαλείας M12
50	1	Κάθισμα
51	1	Πλάτη
52	1	Μαξιλάρι δικεφάλων
53	1	Άξονας

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

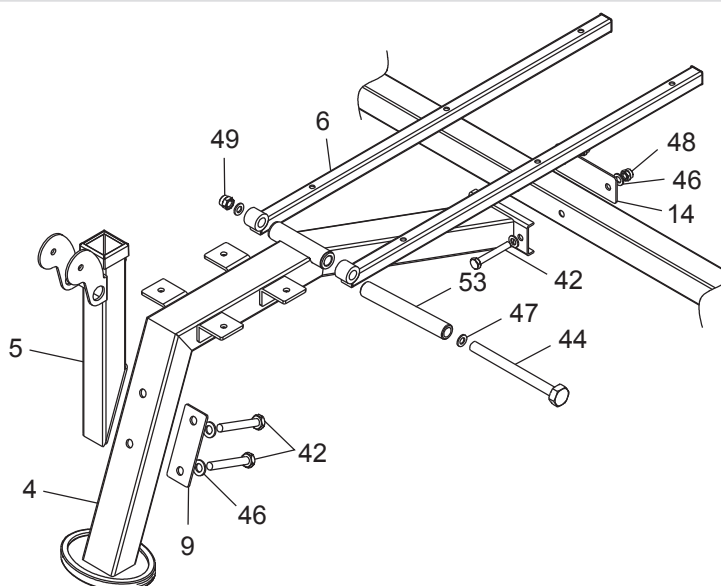
### Βήμα 1



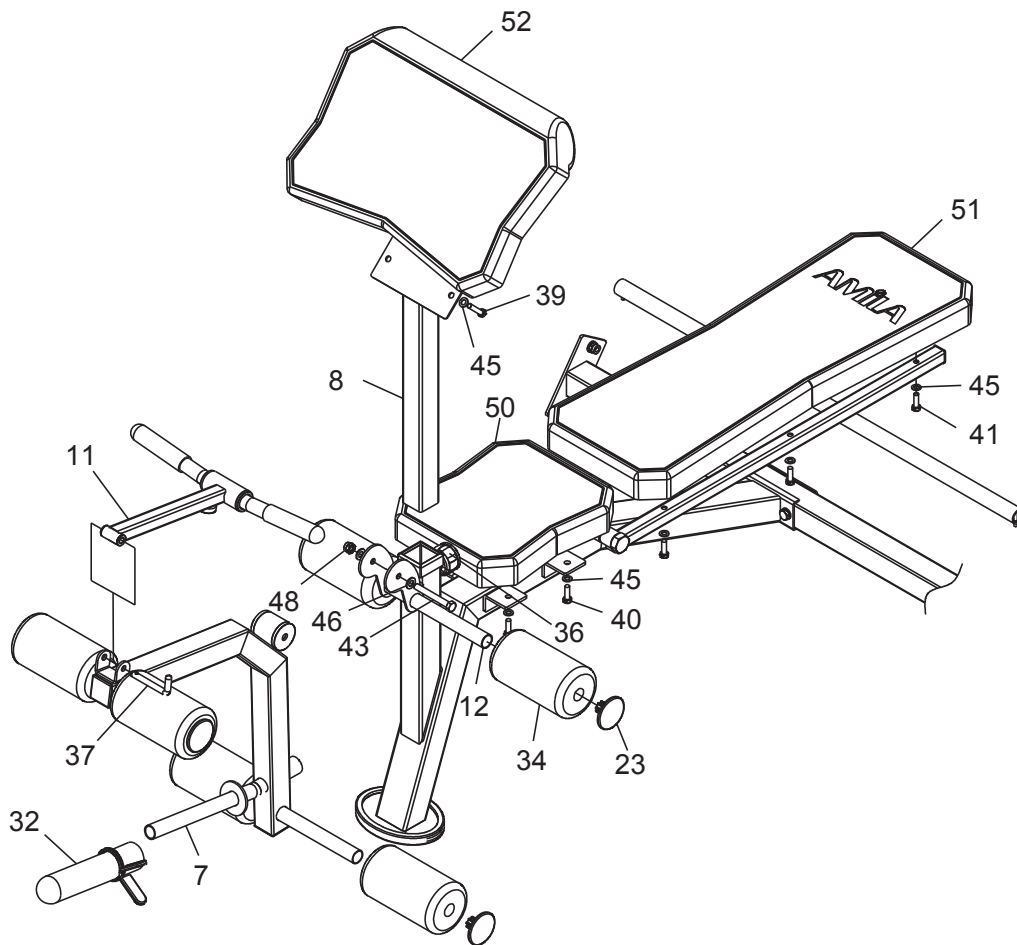
- Συνδέστε τους ορθοστάτες (1 & 2) στον οριζόντιο σωλήνα (3) με συνδέσμους (15), βίδες (42), ροδέλες (46) και παξιμάδια (48).
- Εισάγετε τη μπάρα ρύθμισης κλίσης μαξιλαριού πλάτης (16) σε όποιες αντικρυστές υποδοχές των ορθοστατών (1 & 2) επιθυμείτε.
- Εισάγετε τα άγκιστρα/υποδοχείς μπάρας (17) στις τρύπες που υπάρχουν για το σκοπό αυτό στο εμπρός μέρος των ορθοστατών (1 & 2).

### Βήμα 2

- Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (4) στον οριζόντιο σωλήνα (3) με σύνδεσμο (14), βίδες (42), ροδέλες (46) και παξιμάδια (48).
- Συνδέστε τη βάση εξαρτήματος ποδιών (5) στον κυρίως σκελετό (4) με σύνδεσμο (9), βίδες (42) και ροδέλες (46).
- Συνδέστε τις βάσεις μαξιλαριού πλάτης (6) στον κυρίως σκελετό (4) χρησιμοποιώντας άξονα (53), βίδα (44), ροδέλες (47) και παξιμάδι (49).



### Βήμα 3



- Συνδέστε το εξάρτημα ποδιών (7) στη βάση του (5) με βίδα (43), ροδέλες (46) και παξιμάδι ασφαλείας (48).
- Συνδέστε τη βάση του χερουλιού κάμψεων δικεφάλων (11) στο εξάρτημα ποδιών (7) με πείρο σχήματος «L» (37).
- Συνδέστε άξονα (12) στο εξάρτημα ποδιών (7) και τη βάση του (5), περάστε στον άξονα (12) αφρώδη προστατευτικά (43) και τοποθετήστε και καπάκια (23).
- Εισάγετε τη βάση του μαξιλαριού δικεφάλων (8) στη βάση του εξαρτήματος ποδιών (5) και στερεώστε το με ρυθμιστικό πόμολο (36).
- Συνδέστε το μαξιλάρι δικεφάλων (52) στη βάση του (8) με βίδες (39) και ροδέλες (45).
- Συνδέστε το κάθισμα (50) στον κυρίως σκελετό (4) με βίδες (40) και ροδέλες (45).
- Συνδέστε την πλάτη (51) στη βάση της (6) με βίδες (41) και ροδέλες (45).

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

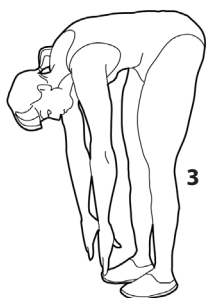
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



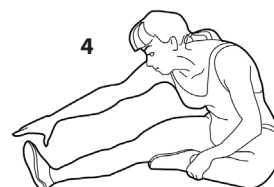
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



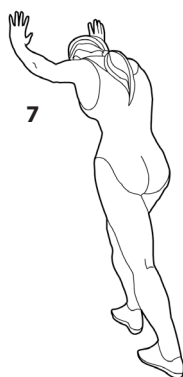
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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