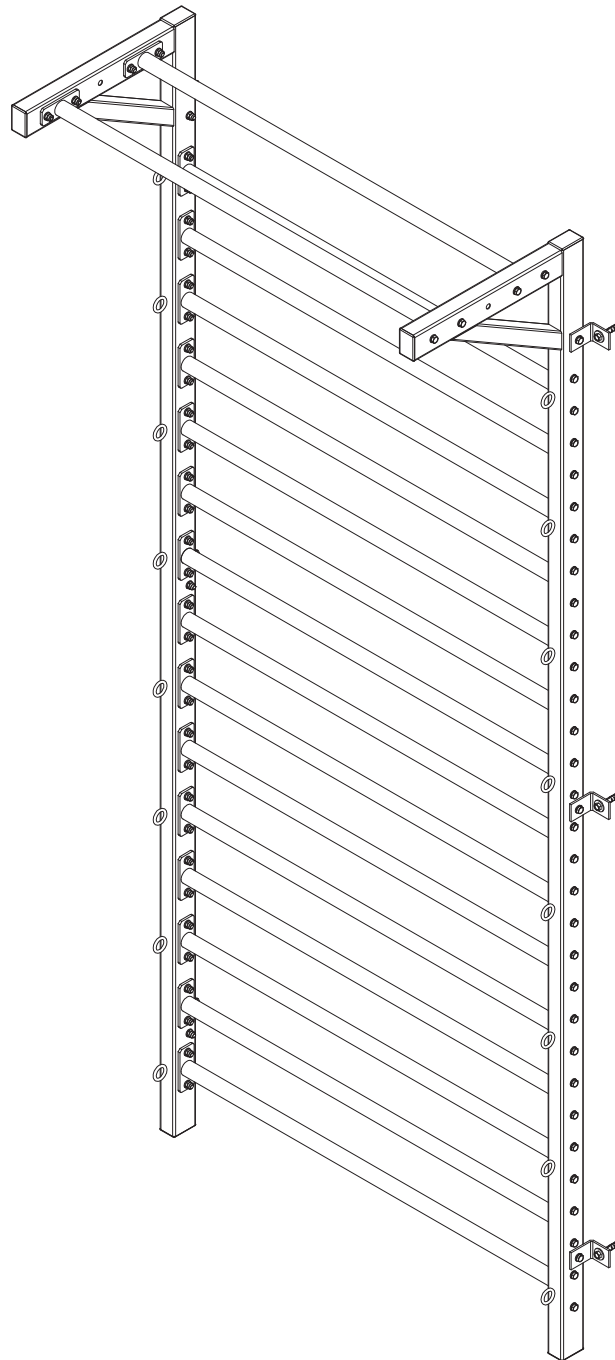


WALL BAR

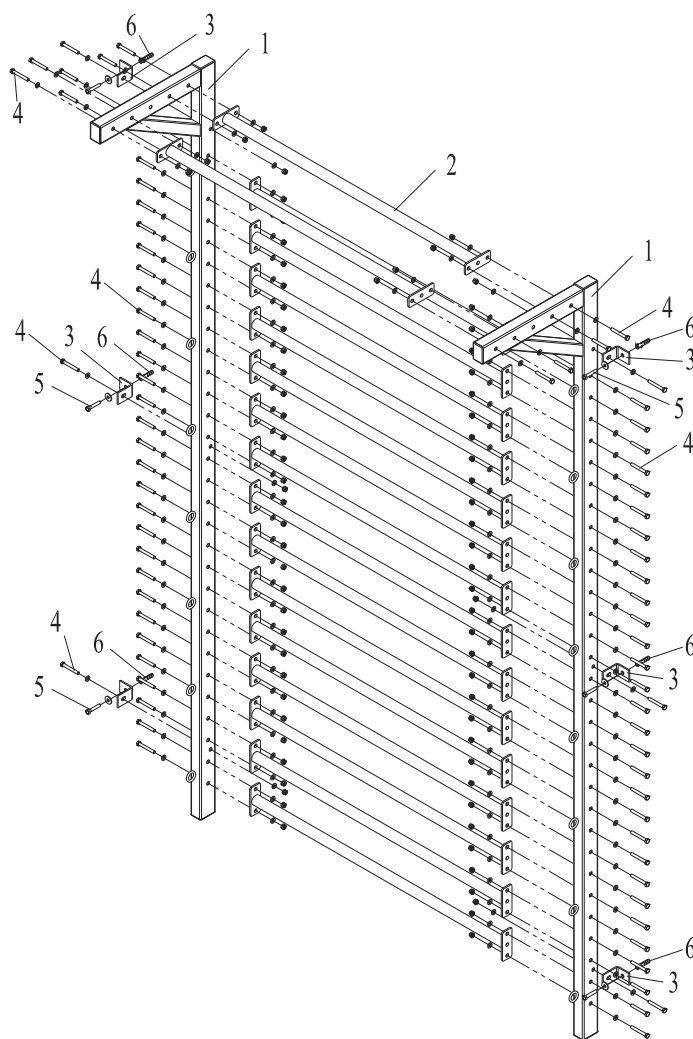
46105



ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν καλώδια ρεύματος ή σωλήνες νερού στα σημεία του τοίχου που θα στερεώσετε το όργανο.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι συναρμολογημένο σωστά. Να πραγματοποιείτε τον έλεγχο αυτό πριν από κάθε χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι καλά στερεωμένο στον τοίχο. Να πραγματοποιείτε τον έλεγχο αυτό πριν από κάθε χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι ο τοίχος ή ξύλινη δοκός που θα στερεώσετε το όργανο είναι σταθερά.
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 150kg.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

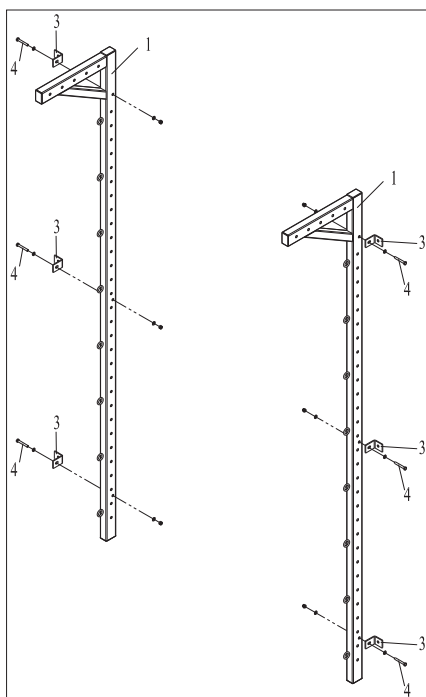


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	2	Κυρίως σκελετός
2	17	Οριζόντια δοκός
3	6	Γωνιά στερέωσης

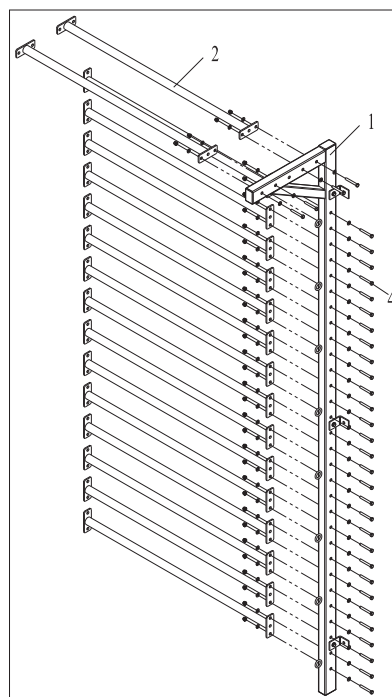
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
4	74	Βίδα M8x60 + 2 ροδέλες + παξιμάδι
5	6	Βίδα M8x60 + μεγάλη ροδέλα
6	6	Ούπα

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



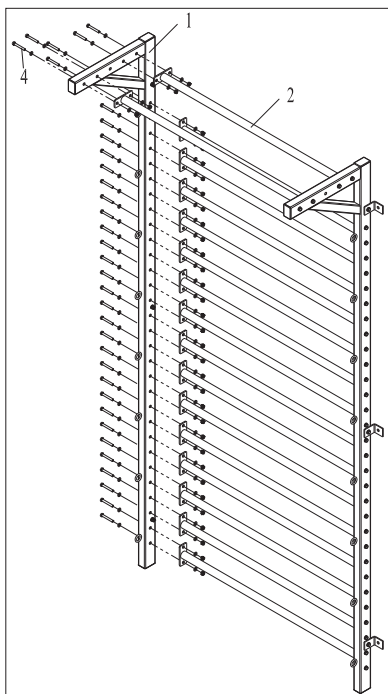
Βήμα 1ο

Συνδέστε τις γωνίες στερέωσης (3) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες, ροδέλες και παξιμάδια (4).



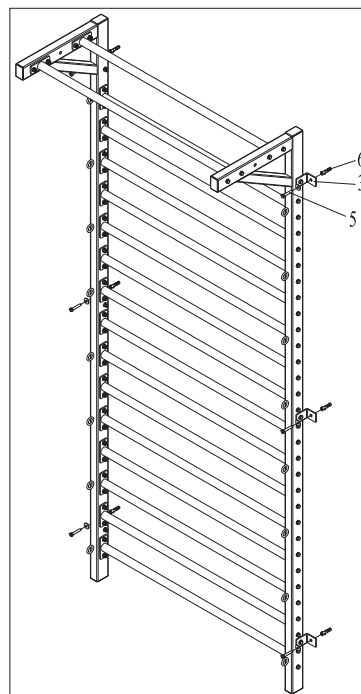
Βήμα 2ο

Συνδέστε τις οριζόντιες δοκούς (2) στην μία πλευρά του κυρίως σκελετού (1) με βίδες, ροδέλες και παξιμάδια (4). Μην σφίξετε τις βίδες ακόμα.



Βήμα 3ο

Συνδέστε τις οριζόντιες δοκούς (2) και στην άλλη πλευρά του κυρίως σκελετού (1) με βίδες, ροδέλες και παξιμάδια (4). Πλέον σφίξτε καλά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια αυτού και του προηγούμενου βήματος.



Βήμα 4ο

Στερεώστε τις γωνίες στερέωσης (3) στον τοίχο με βίδες, μεγάλες ροδέλες (5) και ούπα (6).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

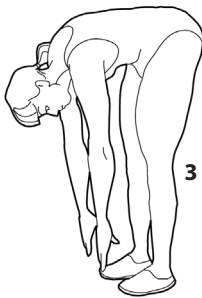
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



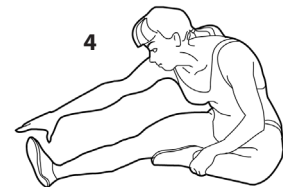
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



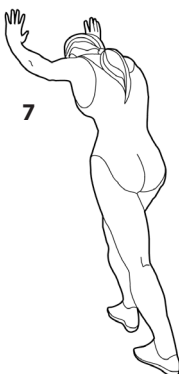
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάταση 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/>