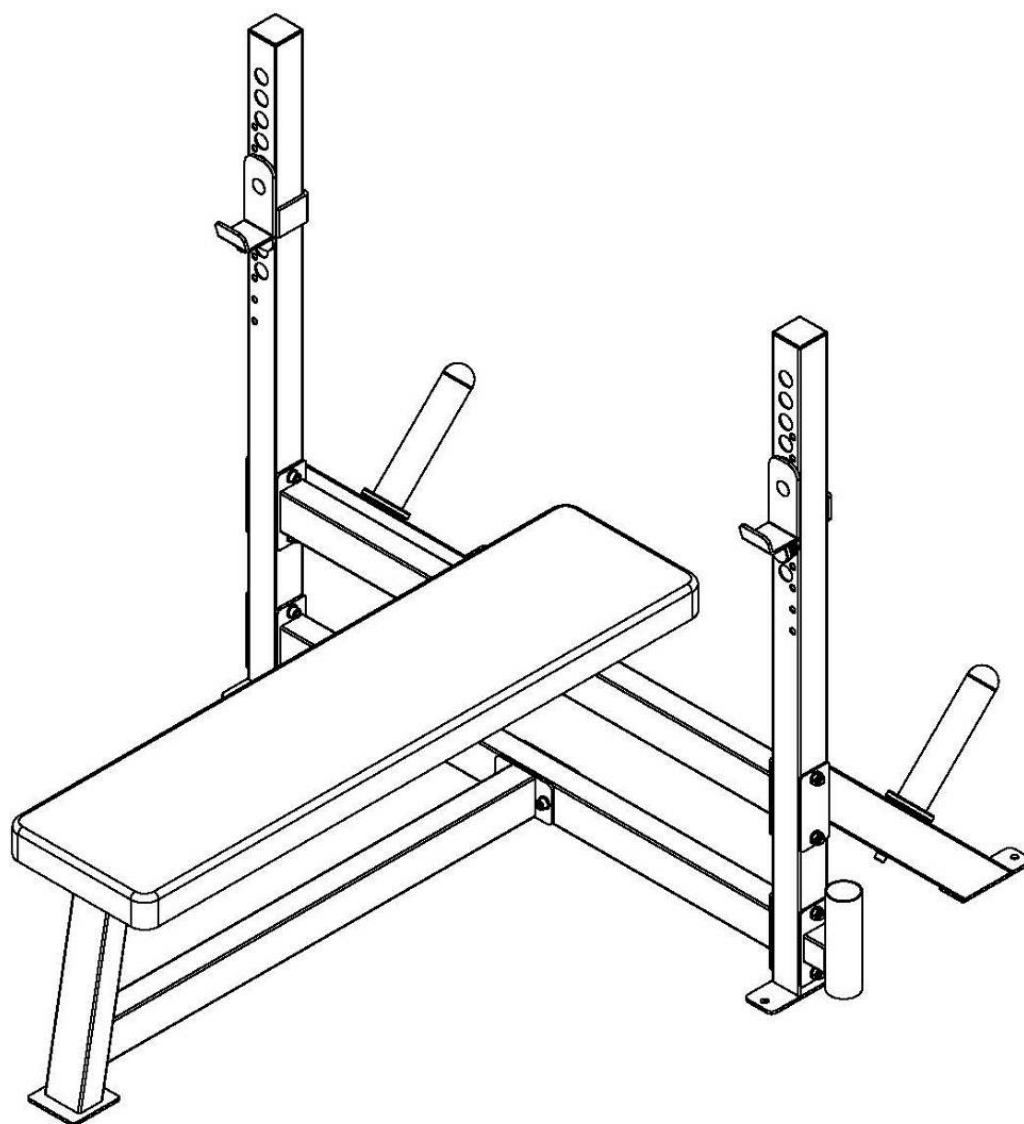


Πάγκκος άρσης βαρών

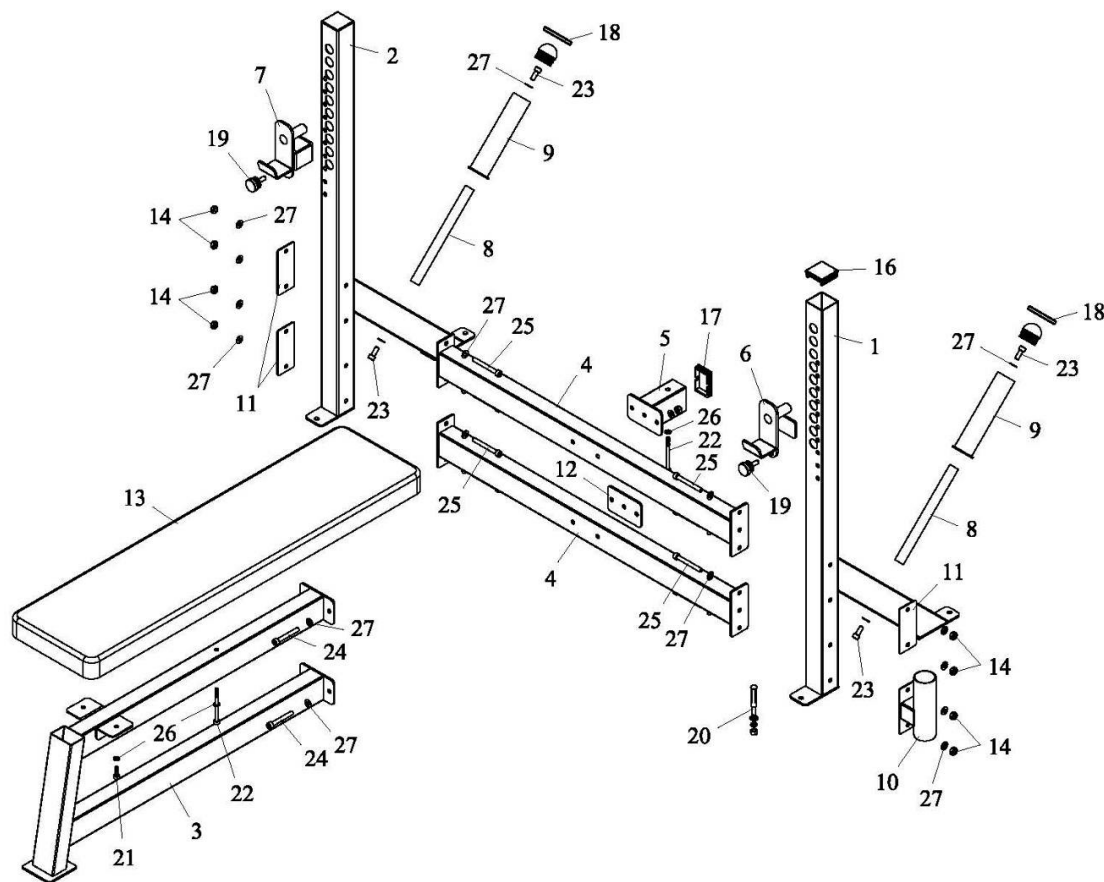
46106



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/οριζόντια επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



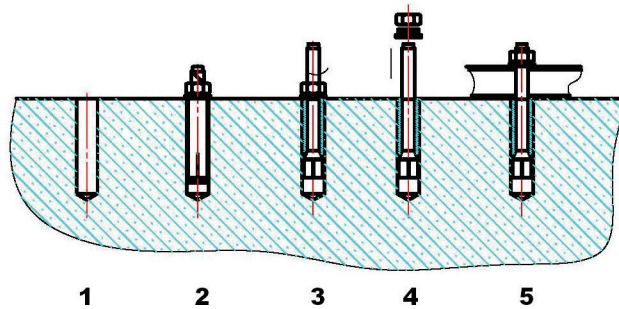
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Αριστερός ορθοστάτης
2	1	Δεξιός ορθοστάτης
3	1	Κυρίως σκελετός
4	2	Σωλήνας ένωσης
5	1	Οπίσθιο στήριγμα μαξιλαριού
6	1	Αριστερό στήριγμα μπάρας
7	1	Δεξιό στήριγμα μπάρας
8	2	Μπάρα αποθήκευσης δίσκων
9	2	Προσαρμογέας Ολυμπιακού μεγέθους
10	1	Υποδοχέας μπάρας
11	3	Πλάκες ενίσχυσης
12	1	Φαρδιά πλάκα ενίσχυσης
13	1	Μαξιλάρι

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
14	12	Παξιμάδι ασφαλείας M10
15	2	Στρογγυλό καπάκι 50 χιλ.
16	2	Τετράγωνο καπάκι 60 χιλ.
17	1	Παραλληλόγραμο καπάκι 70*50 χιλ.
18	2	Λαστιχένιο δαχτυλίδι
19	2	Πείρος
20	4	Σετ σταθεροποίησης στο πάτωμα
21	2	Αλενόβιδα M8*25
22	2	Αλενόβιδα M8*90
23	4	Αλενόβιδα M10*25
24	4	Αλενόβιδα M10*75
25	8	Αλενόβιδα M10*85
26	4	Ροδελα 8 χιλ.
27	28	Ροδέλα 10 χιλ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Συνδέστε 1 σωλήνα ένωσης (4) στους ορθοστάτες (1 & 2) χρησιμοποιώντας 2 πλάκες ενίσχυσης (11), 4 βίδες (25), 8 ροδέλες (27) και 4 παξιμάδια (14).
- Συνδέστε τον άλλον σωλήνα ένωσης (4) στους ορθοστάτες (1 & 2) χρησιμοποιώντας 1 πλάκα ενίσχυσης (11), 1 υποδοχέα μπάρας (10), 4 βίδες (25), 8 ροδέλες (27) και 4 παξιμάδια (14).
- Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (1) και το οπίσθιο στήριγμα μαξιλαριού (5) στον επάνω σωλήνα ένωσης (4) με 2 βίδες (24), 4 ροδέλες (27) και 2 παξιμάδια (14).
- Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (1) και την φαρδιά πλάκα ενίσχυσης (12) στον κάτω σωλήνα ένωσης (4) με 2 βίδες (24), 4 ροδέλες (27) και 2 παξιμάδια (14).
- Εισάγετε τις μπάρες αποθήκευσης δίσκων (8) στις τρύπες στο πίσω μέρος των ορθοστατών (1 & 2) και σταθεροποιήστε τους με 2 βίδες (23) και 2 ροδέλες (27). Περάστε από πάνω τους τους προσαρμογείς Ολυμπιακού τύπου (9) και σταθεροποιήστε τους με 2 βίδες (23) και 2 ροδέλες (27). Τέλος τοποθετήστε τα λαστιχένια δαχτυλίδια (18).
- Τοποθετήστε τα στηρίγματα μπάρας (6 & 7) στους ορθοστάτες (1 & 2) και στερεώστε τους με πείρους (19)
- Τοποθετήστε το μαξιλάρι (13) πάνω στον κυρίως σκελετό (3) και το οπίσθιο στήριγμα μαξιλαριού (5) και στερεώστε το με 2 βίδες (21), άλλες 2 βίδες (22) και 4 ροδέλες (26).



ΣΤΕΡΕΩΣΗ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ

1. Κάντε μια τρύπα στο πάτωμα, όχι μικρότερη από 60 χιλιοστά βάθος.
2. Εισάγετε τη βίδα με το κάλυμμα στην τρύπα.
3. Τραβήξτε προς τα έξω την εσωτερική βίδα μέχρι να βγει.
4. Σπρώξτε προς τα κάτω το παξιμάδι. Αυτό θα διατηρήσει την βίδα στην τρύπα.
5. Τοποθετήστε τον πάγκο και βιδώστε το παξιμάδι.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

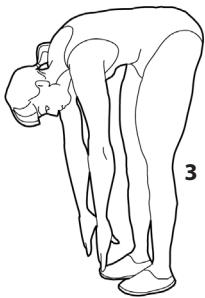
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



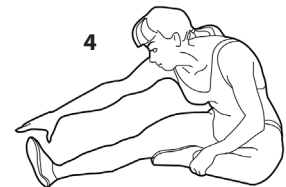
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



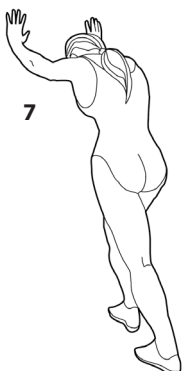
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 εφαιπτόμενα 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/>