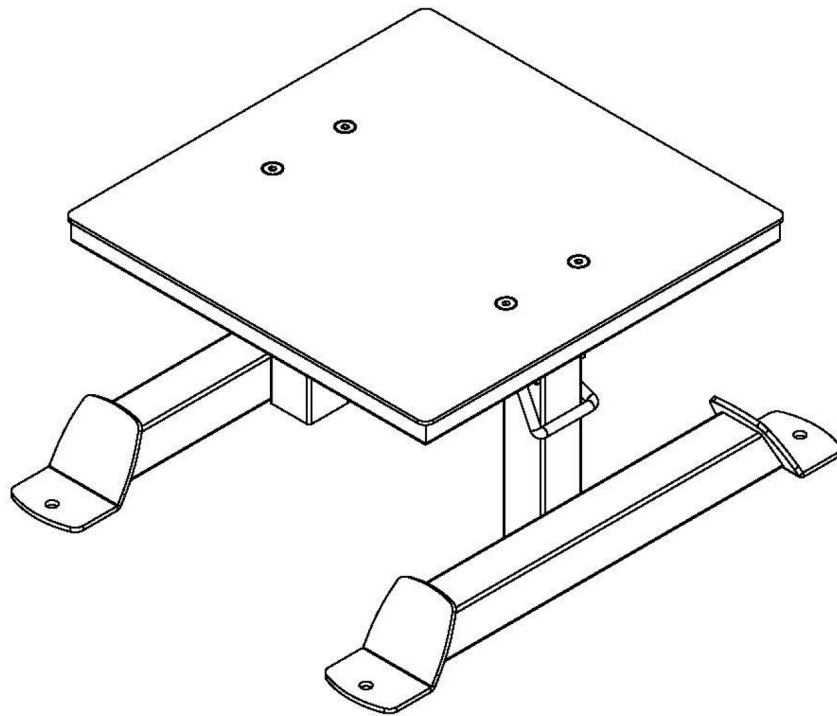
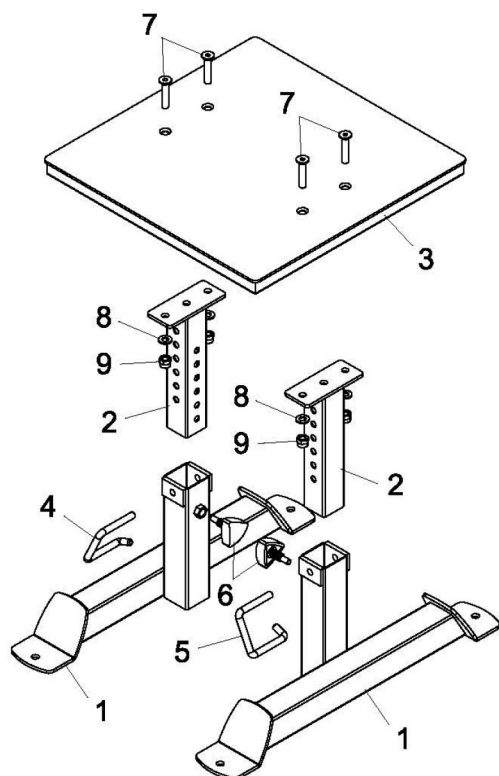


Ρυθμιζόμενο Πλειομετρικό Κουτί

93706

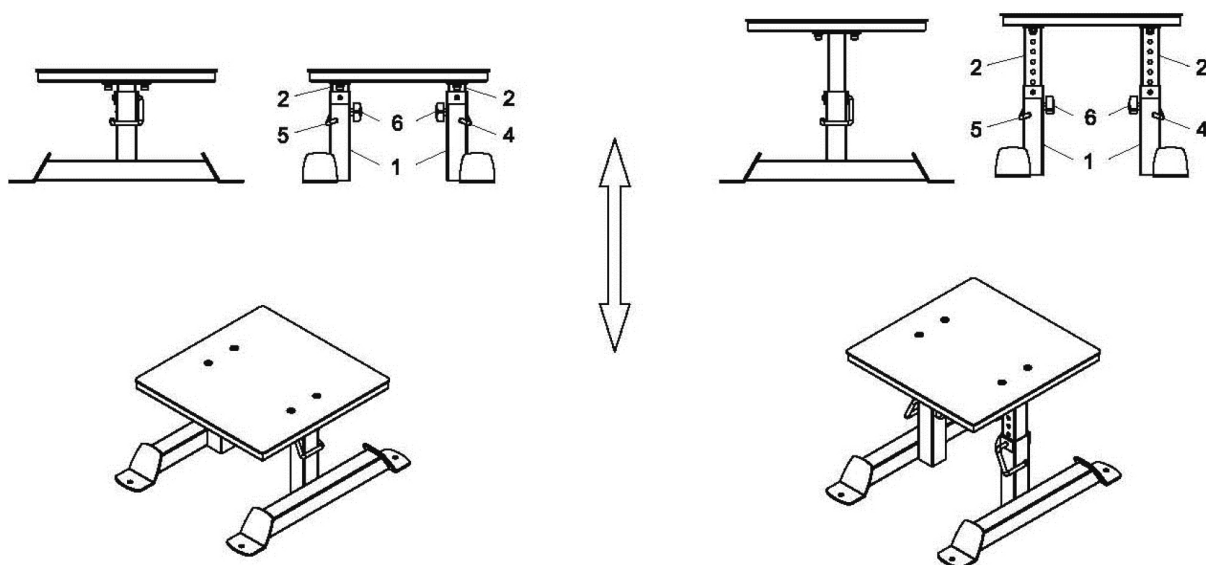


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	2	Βάσεις
2	2	Ρυθμιστές ύψους
3	1	Επάνω μέρος
4	1	Αριστερό άγκιστρο ασφαλείας
5	1	Δεξιό άγκιστρο ασφαλείας
6	2	Ρυθμιστικά πόμολα
7	4	Σταυροκατσαβιδόβιδες M50x50
8	4	Ροδέλες 10
9	4	Παξιμάδια ασφαλείας M10

ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΟΥΣ



Το κουτί διαθέτει έξι (6) διαφορετικές ρυθμίσεις ύψους. Αφαιρέστε τα άγκιστρα ασφαλείας (4 & 5), χαλαρώστε τα πόμολα (6), ρυθμίστε το ύψος και έπειτα βιδώστε ξανά τα πόμολα (6) και βάλτε και τα άγκιστρα ασφαλείας (4 & 5).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΟΥΤΙ



ΠΛΕΥΡΙΚΟ ΑΝΕΒΑΣΜΑ

Έναρξη: Σταθείτε πλάι στο κουτί με το πλησιέστερο πόδι επάνω του.

Εκτέλεση: Χρησιμοποιήστε το πόδι στο κουτί για να σηκωθείτε μέχρι το πόδι να τεντώσει· μετά κατεβείτε στην αρχική θέση. Μην σπρώξετε με το πόδι

στο έδαφος· χρησιμοποιήστε το λυγισμένο πόδι. Εκτελέστε την άσκηση και με τα δύο πόδια.



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΗΔΗΜΑΤΑ

Έναρξη: Σταθείτε πλάι στο κουτί με το πλησιέστερο πόδι επάνω του.

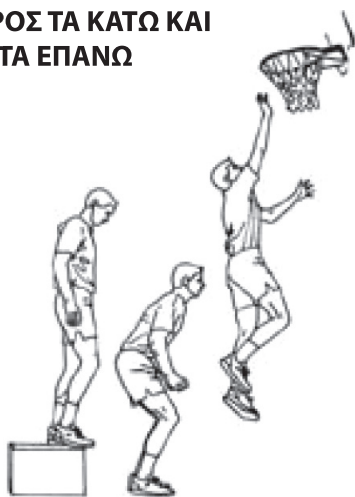
Εκτέλεση: Εκτελώντας μια διπλή ταλάντευση των χεριών, πηδήξτε πάνω από το κουτί, προσγειωνόμενοι με το άλλο πόδι πάνω στο κουτί. Μετά αντιστρέψτε την κατεύθυνση. Εκτελέστε την άσκηση σε συνεχόμενη κίνηση χωρίς διακοπές.

τί, προσγειωνόμενοι με το άλλο πόδι πάνω στο κουτί. Μετά αντιστρέψτε την κατεύθυνση. Εκτελέστε την άσκηση σε συνεχόμενη κίνηση χωρίς διακοπές.

ΠΗΔΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΠΑΝΩ

Έναρξη: Σταθείτε στο κουτί με τα δάχτυλα των ποδιών κοντά στην άκρη.

Εκτέλεση: Πηδήξτε από το κουτί και προσγειωθείτε και στα δύο πόδια. Αμέσως πηδήξτε προς τα επάνω, απλώνοντας το ένα χέρι



προς ένα σημείο-στόχο και μετά εκτελέστε επαναλαμβανόμενα άλματα, εναλλάσσοντας τα χέρια και προσπαθώντας να φτάσετε το στόχο κάθε φορά. Ο χρόνος στο έδαφος πρέπει να είναι ελάχιστος, με κάθε άλμα ιδίου ύψους με το προηγούμενο. Εκτελέστε τρία-πέντε άλματα ύψους μετά από κάθε άλμα βάθους.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΗΔΗΜΑΤΑ

Έναρξη:

Τοποθετήστε το ένα πόδι στο κουτί με τη φτέρνα κοντά στην άκρη.

Εκτέλεση:

Χρησιμοποιήστε το πόδι στο κουτί για να σηκωθείτε μέχρι το πόδι να τεντώσει· μετά κατεβείτε στην αρχική θέση, μα με τα πόδια αντεστραμμένα. Χρησιμοποιήστε μια διπλή ταλάντευση των χεριών για ύψος και ισορροπία.



ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΠΗΔΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ

Έναρξη:

Σταθείτε πάνω στο κουτί σε στάση τετάρτου έως μισού βαθύς καθίσματος με τα δάχτυλα κοντά στην άκρη.

Εκτέλεση: Πηδήξτε από το κουτί και προσγειωθείτε σε βαθύ κάθισμα 90 μοιρών. Τίναχτείτε προς τα πάνω και προσγειωθείτε σε βαθύ κάθισμα. Για πρόσθετη δυσκολία, χρησιμοποιήστε και ένα δεύτερο κουτί ίσου ύψους με το πρώτο.



ΠΗΔΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ 360 ΜΟΙΡΩΝ



Έναρξη: Σταθείτε στη μέση του κουτιού.

Εκτέλεση: Πηδήξτε και προσγειωθείτε και στα δύο πόδια. Αμέσως πηδήξτε προς τα πάνω, κάντε περιστροφή 360° και προσγειωθείτε και στα δύο πόδια. Για πρόσθετη δυσκολία, προσγειωθείτε σε άλλο κουτί. Αυτή είναι άσκηση για προχωρημένους, δεν πρέπει να εκτελείται από αρχάριους.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

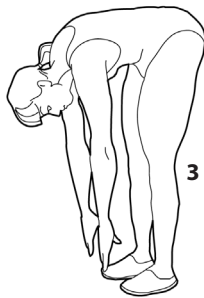
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



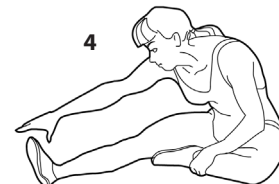
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



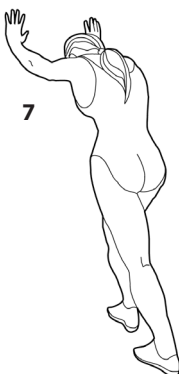
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.

ELDICO
sport



In conformity with the
alternative packing
management system