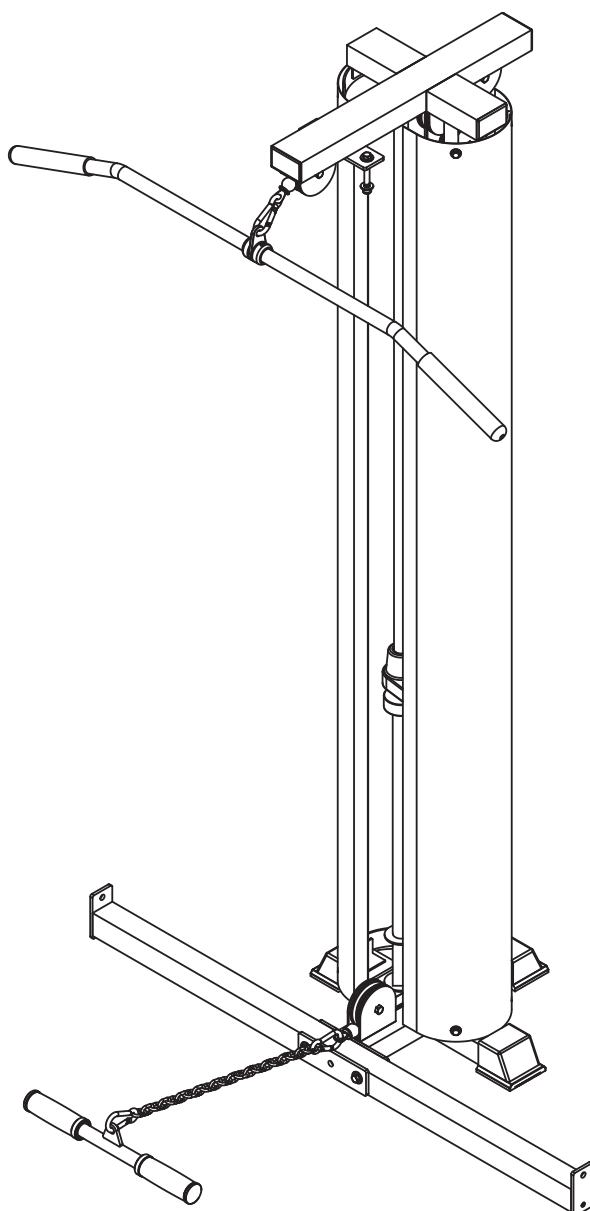


Lat Option

4471401



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

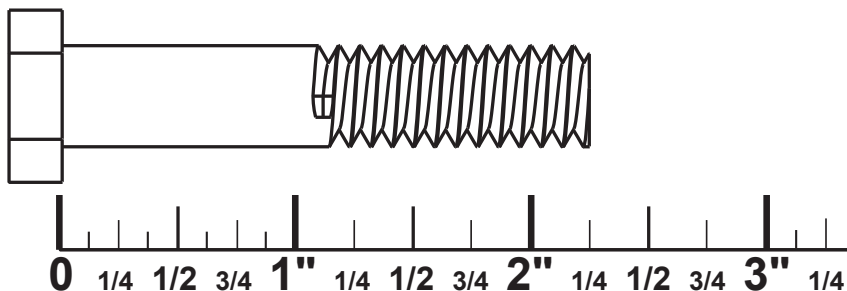
ΟΡΓΑΝΟΥ # 4471401

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

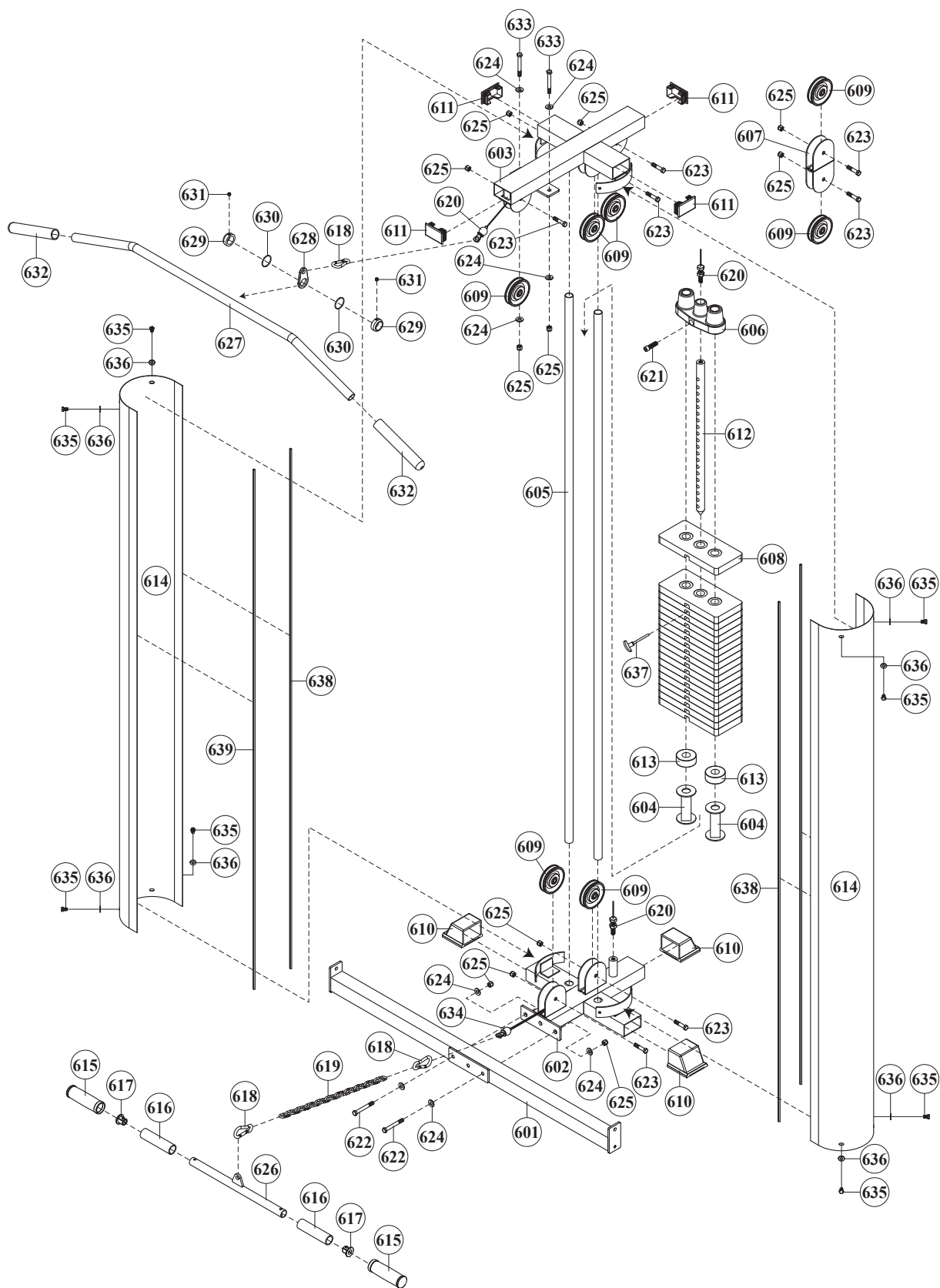
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
3. Το όργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνίσταται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
4. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
5. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
6. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τεντώματος (τεντώματος μυών "stretching").
7. Κρατήστε μακριά από το όργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
8. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
9. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το όργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
11. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα / Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους.
12. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
13. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
14. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
15. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Μην σφίξτε από την αρχή όλες τις βίδες για ευκολότερη συναρμολόγηση.
2. Η συνεργασία 2 ανθρώπων είναι απαραίτητη για τη συναρμολόγηση του οργάνου αυτού.
3. Λιπάνετε τους οδηγούς των πλακών βαρών με σιλικόνη.
4. Τοποθετήστε προσεκτικά τα καπάκια χρησιμοποιώντας λαστιχένια ματσόλα.
5. Χάρακες για τυχόν μετρήσεις βρίσκονται στο κάτω μέρος των περισσότερων σελίδων.
6. Όταν μετράτε βίδες, να μετράτε μόνο το σώμα, μην περιλαμβάνετε το κεφάλι. Για παράδειγμα, η κατωτέρω είναι βίδα 2-1/4".

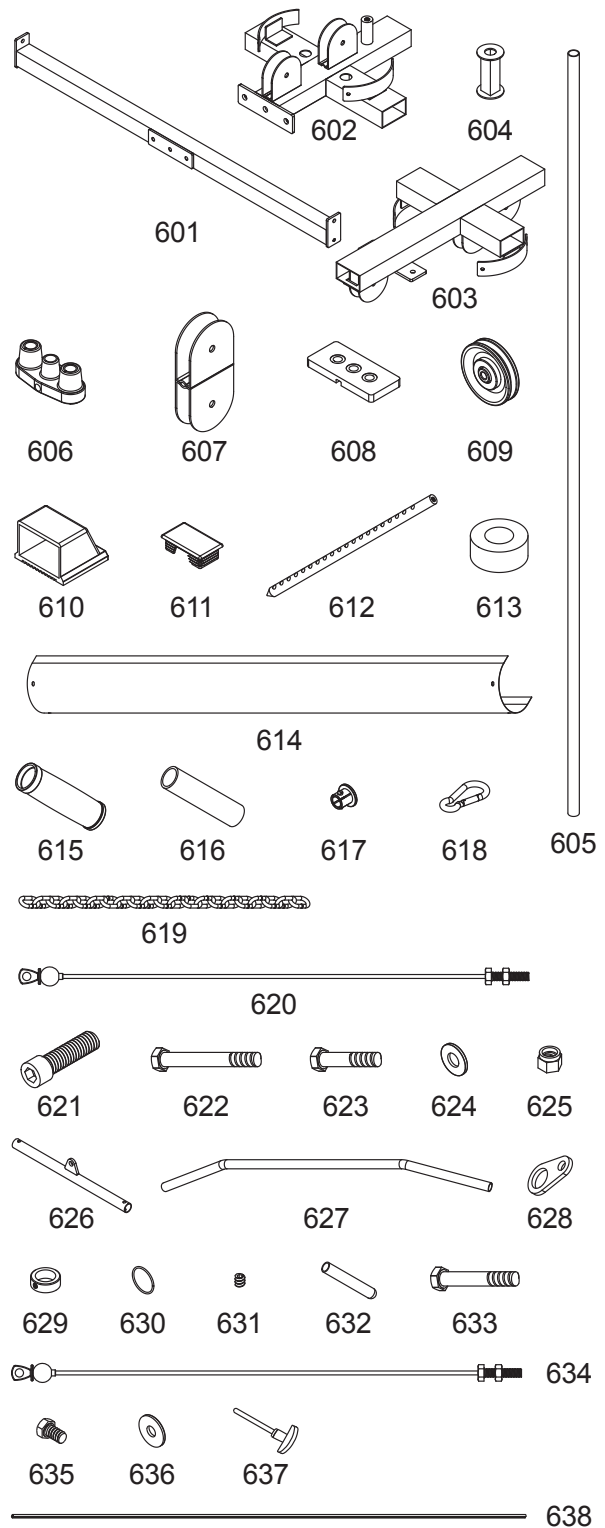


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή
601	1	Πίσω σταθεροποιητής
602	1	Βάση βαρών
603	1	Επάνω σκελετός
604	2	Αποστάτες βαρών
605	2	Οδηγός βαρών
606	1	Επάνω πλάκα
607	1	Διπλή τροχαλία
608	19	Πλάκα βαρών
609	7	Τροχαλία 90mm
610	3	Καπάκι 54x75mm
611	4	Τάπα 45x75mm
612	1	Επιλογέας βάρους
613	2	Λαστιχένια μαξιλαράκια
614	2	Κάλυμμα βαρών
615	2	Χειρολαβή 1-1/4" (προσυναρμολογημένη στο #626)
616	2	Χειρολαβή 1-1/4"x140mm (προσυναρμολογημένη στο #626)
617	2	Καπάκι 1" (προσυναρμολογημένο στο #626)
618	3	Άγκιστρο
619	1	Αλυσίδα
620	1	Επάνω (κοντότερο) συρματόσχοινο
621	1	Βίδα επάνω πλάκας
622	2	Βίδα 3/8"x3"
623	7	Βίδα 3/8"x1-3/4"
624	8	Ροδέλα 3/8"
625	11	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"
626	1	Μπάρα χαμηλών έλξεων
627	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης
628	1	Γάντζος (προσυναρμολογημένος στο #627)
629	2	Κολάρο (προσυναρμολογημένο στο #627)
630	2	Δακτύλιος (προσυναρμολογημένος στο #627)
631	2	Βίδα Μ6x6mm (προσυναρμολογημένη στο #627)
632	2	Χειρολαβή (προσυναρμολογημένη στο #627)
633	2	Βίδα 3/8"x2-3/4"
634	1	Κάτω (μακρύτερο) συρματόσχοινο
635	8	Βίδα 5/16"x1/2"
636	8	Ροδέλα 5/16"
637	1	Επιλογέας
638	4	Περίγραμμα καλύμματος βαρών

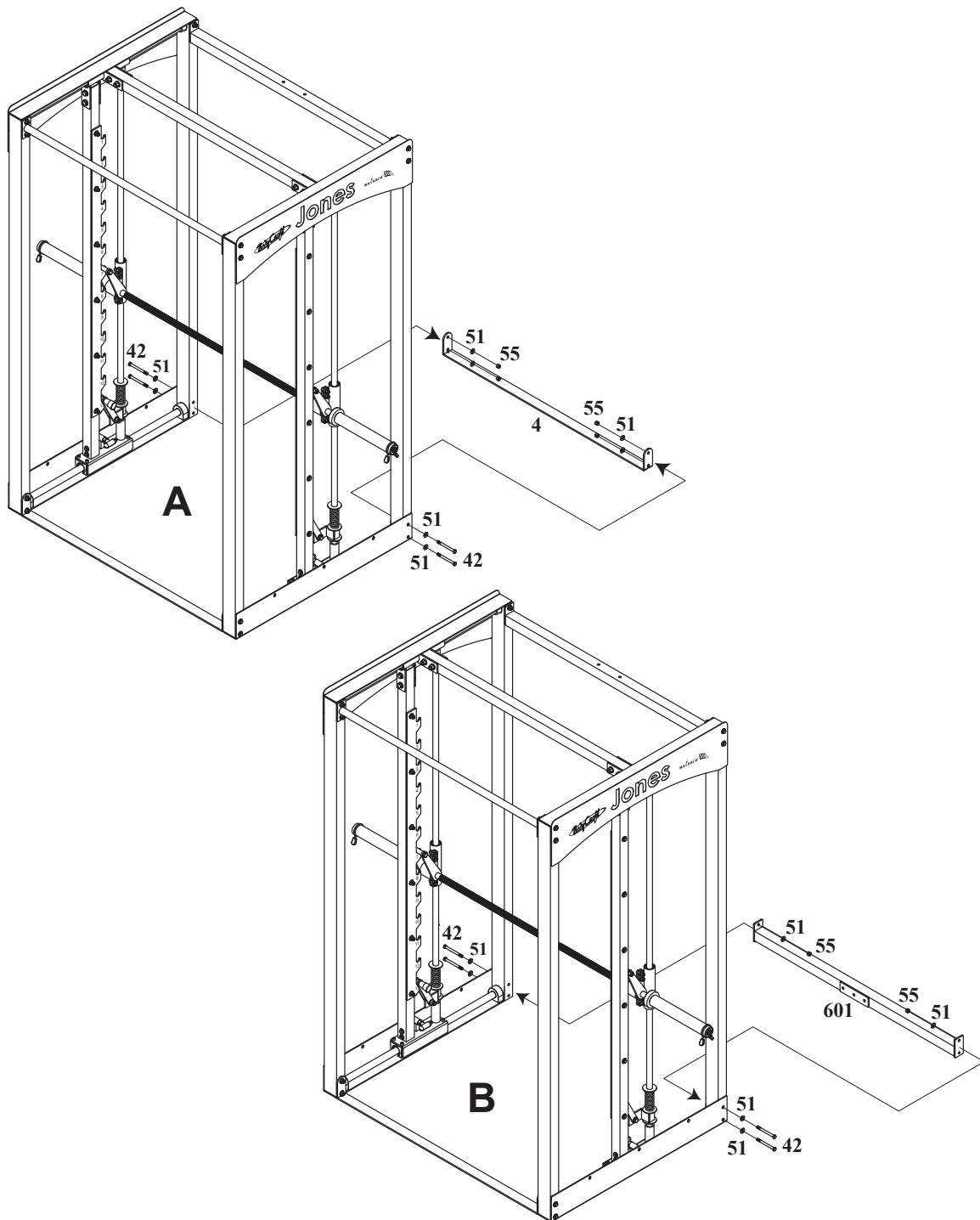


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε καμία βίδα πριν το δείτε να αναφέρεται στις οδηγίες.
Η συναρμολόγηση απαιτεί δύο (2) ανθρώπους. Κατά προτίμηση, ζητήστε τη βοήθεια ενός επαγγελματία.

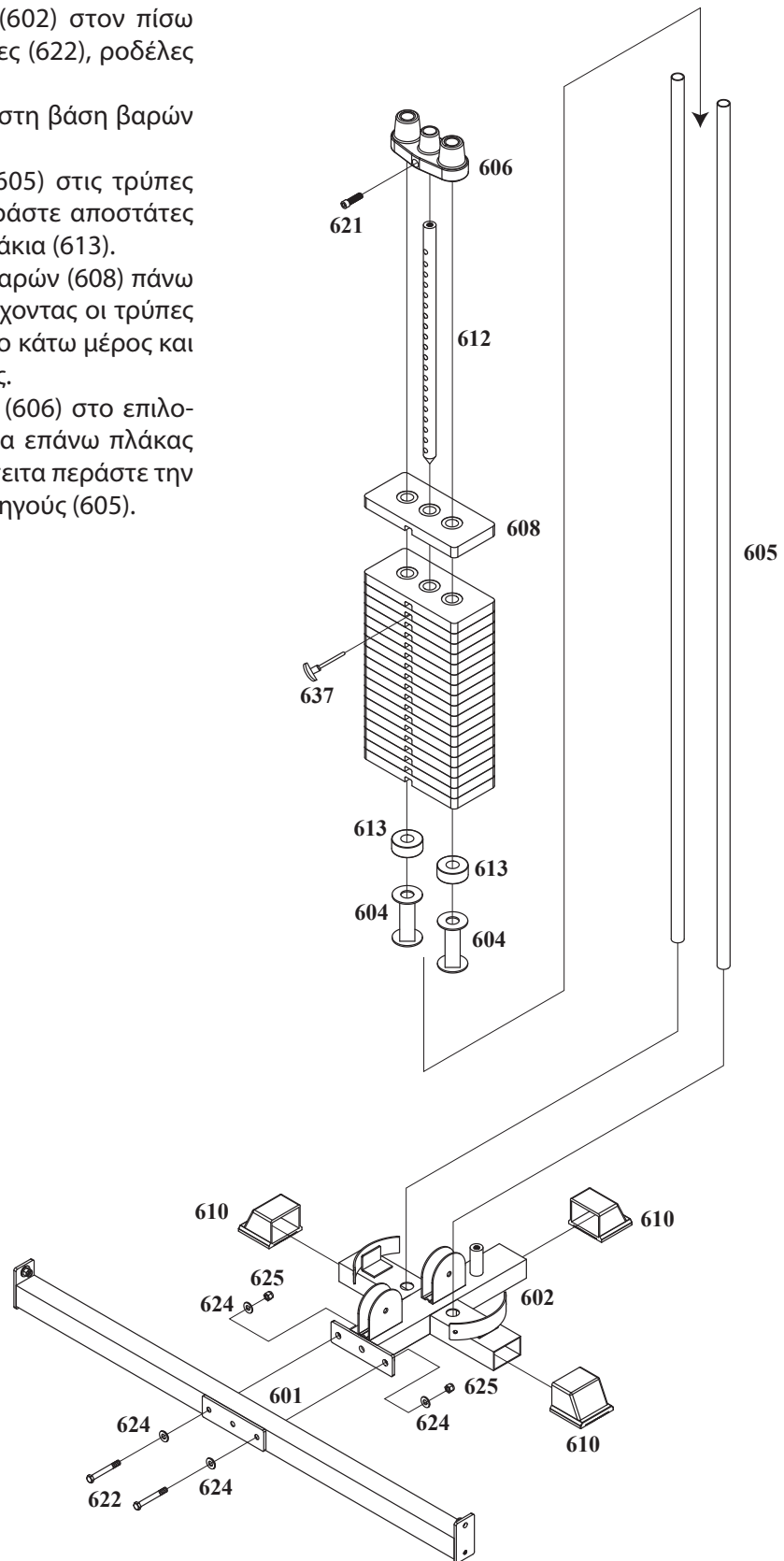
ΒΗΜΑ 1: Πίσω βάση

- 1) Αφαιρέστε την πίσω επίπεδη βάση (4) του Jones και αντικαταστήστε την με τον νέο πίσω σταθεροποιητή (601), χρησιμοποιώντας τις υπάχουσες βίδες(42), ροδέλες (51) και παξιμάδια (55).



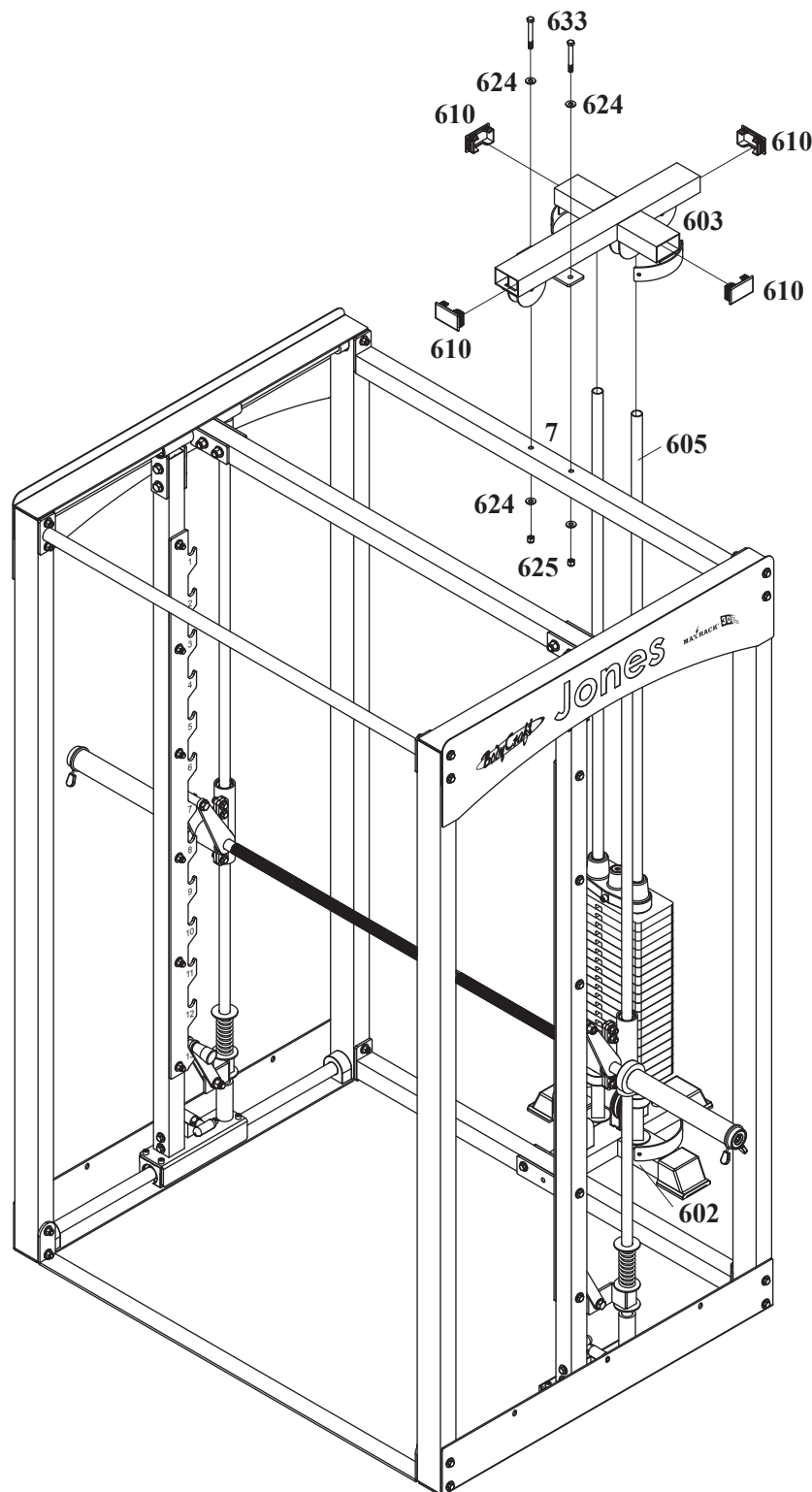
ΒΗΜΑ 2: Βάρη

- 1) Συνδέστε τη βάση βαρών (602) στον πίσω σταθεροποιητή (601) με βίδες (622), ροδέλες (624) και παξιμάδια (625).
- 2) Τοποθετήστε καπάκια (610) στη βάση βαρών (602).
- 3) Εισάγετε οδηγούς βαρών (605) στις τρύπες της βάσης βαρών (602), περάστε αποστάτες (604) και λαστιχένια μαξιλαράκια (613).
- 4) Έπειτα περάστε τις πλάκες βαρών (608) πάνω στους οδηγούς (605), προσέχοντας οι τρύπες στις πλάκες (608) να είναι στο κάτω μέρος και να κοιτάζουν προς τα εμπρός.
- 5) Συνδέστε την επάνω πλάκα (606) στο επιλογέα βάρους (602) με τη βίδα επάνω πλάκας (621) και σφίξτε την καλά. Έπειτα περάστε την επάνω πλάκα (606) στους οδηγούς (605).



ΒΗΜΑ 3: Επάνω μέρος

- 1) Περάστε στο πάνω μέρος των οδηγών (605) τον επάνω σκελετό (603) και στερεώστε τον σκελετό στον πίσω-επάνω σκελετό του Jones (7) με βίδες (633), ροδέλες (624) και παξιμάδια (625).
- 2) Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.

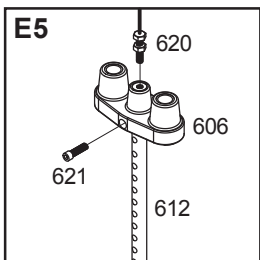
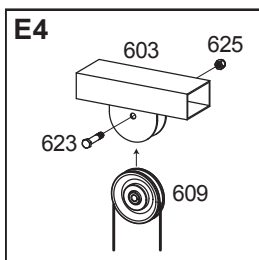
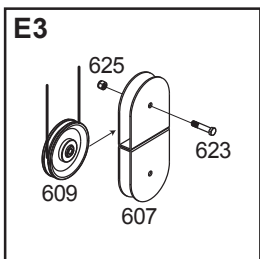
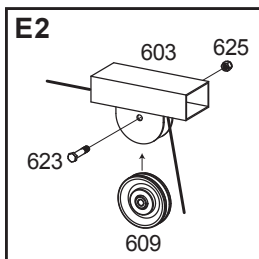
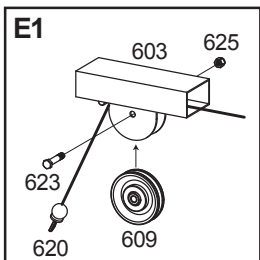


ΒΗΜΑ 4: Συρματόσχοινα

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΤΑ ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ

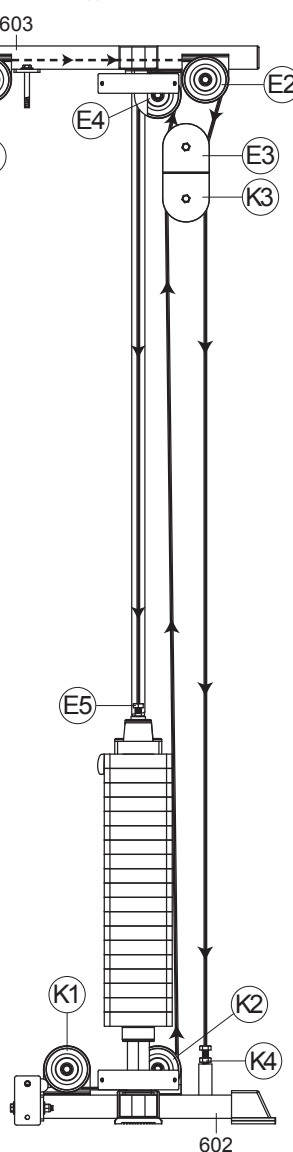
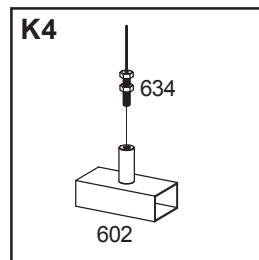
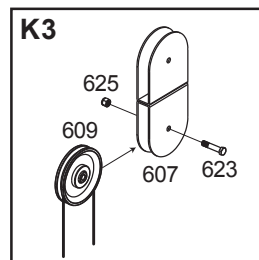
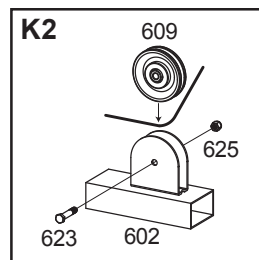
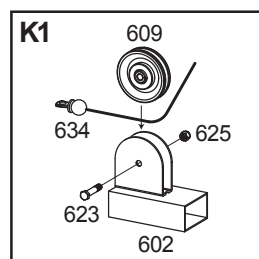
Επάνω συρματόσχοινο

- 1) Εισάγετε την άκρη με τη βίδα του επάνω συρματόσχοινου (620) στην τρύπα στο εμπρός μέρος του επάνω σκελετού (603) και βγάλτε το από το πίσω μέρος.
- 2) Εισάγετε τροχαλίες (609) στις υποδοχές του επάνω μέρους του σκελετού (603) (Εικ. Ε1 & Ε2) και στερεώστε τες με βίδες (623) και παξιμάδια (625).
- 3) Κατεβάστε το συρματόσχοινο (620) προς τα κάτω και γύρω από το επάνω μέρος της διπλής τροχαλίας (607) (Εικ. Ε3), στην οποία θα τοποθετήσετε τροχαλία με βίδα (623) και παξιμάδι (625).
- 4) Πηγαίντε το συρματόσχοινο (620) προς τα επάνω και γύρω από άλλη τροχαλία (609) που θα τοποθετήσετε με βίδα (623) και ροδέλα (625) στον επάνω σκελετό (603) (Εικ. Ε4).
- 5) Τέλος, κατεβάστε το συρματόσχοινο (620) κάτω και βιδώστε το στην επάνω πλάκα (606) (Εικ. Ε5). Βιδώστε το τουλάχιστον κατά το ένα τρίτο του σπειρώματος. Όταν το συρματόσχοινο έχει τεντωθεί, σφίξτε την κόντρα βίδα για να μην ξεβιδωθεί το συρματόσχοινο.



Κάτω συρματόσχοινο

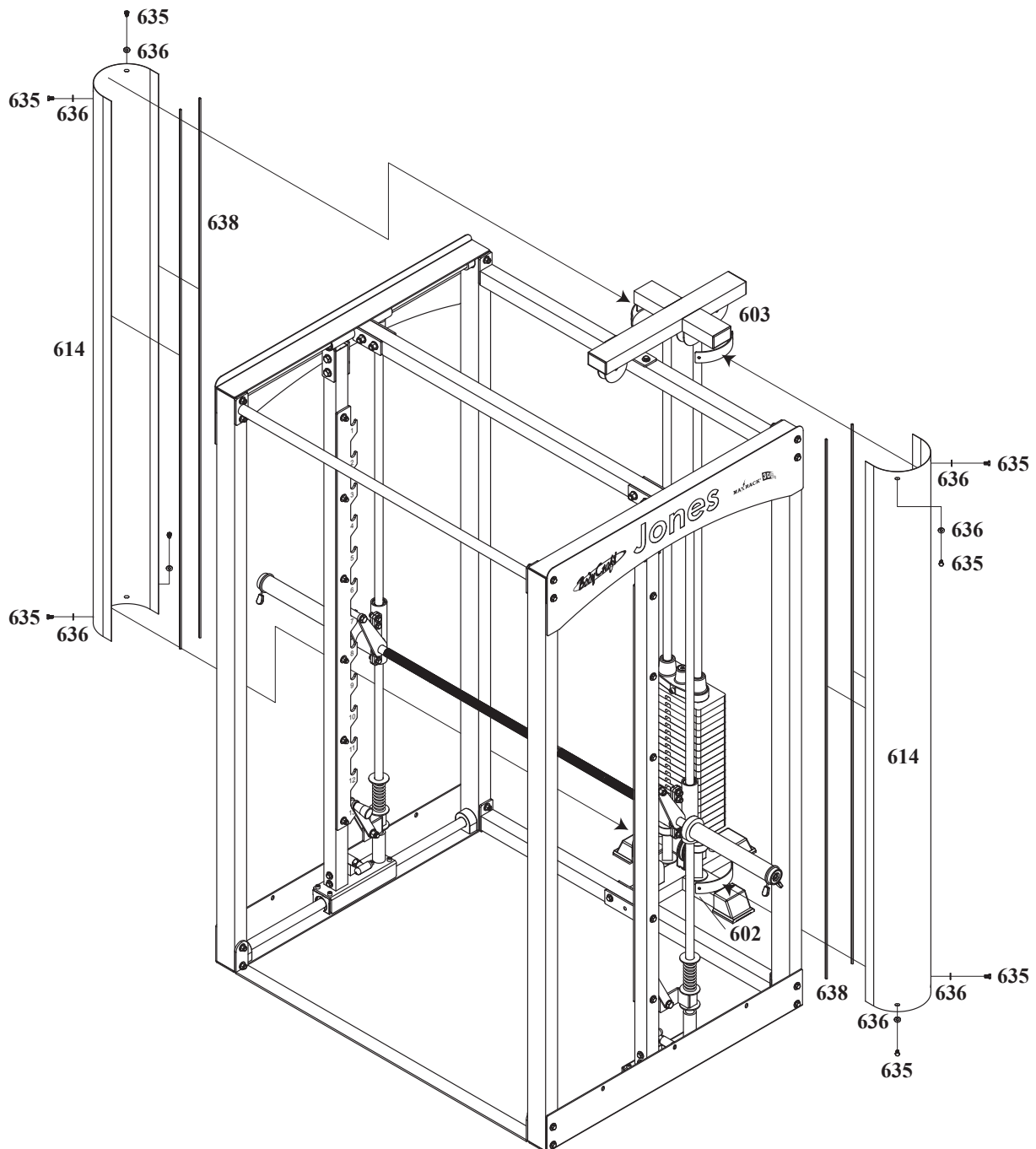
- 1) Εισάγετε την άκρη με τη βίδα του κάτω συρματόσχοινου (634) κάτω από τις τροχαλίες που θα τοποθετήσετε στη βάση βαρών (602) (Εικ. Κ1 & Κ2).
- 2) Ανεβάστε το συρματόσχοινο (634) προς τα επάνω, πάνω και γύρω από την κάτω τροχαλία της διπλής τροχαλίας (607) (Εικ. Κ3).
- 3) Πηγαίντε κάτω και βιδώστε το συρματόσχοινο (634) στη βάση βαρών (602) (Εικ. Κ4). Όταν το συρματόσχοινο έχει τεντωθεί, σφίξτε την κόντρα βίδα για να μην ξεβιδωθεί το συρματόσχοινο.



ΒΗΜΑ 5: Καλύμματα

- 1) Συνδέστε τα καλύμματα βαρών (614) στη βάση βαρών (602) και τον επάνω σκελετό (603) με βίδες (635) και ροδέλες (636).
- 2) Τοποθετήστε τα περιγράμματα (638) στα καλύμματα (614).

Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

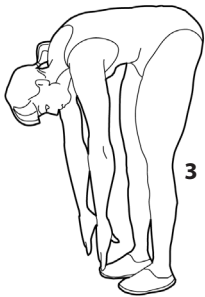
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



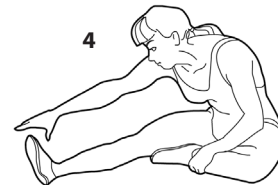
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθήστε 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.



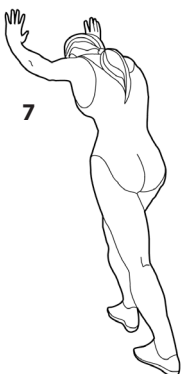
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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/>