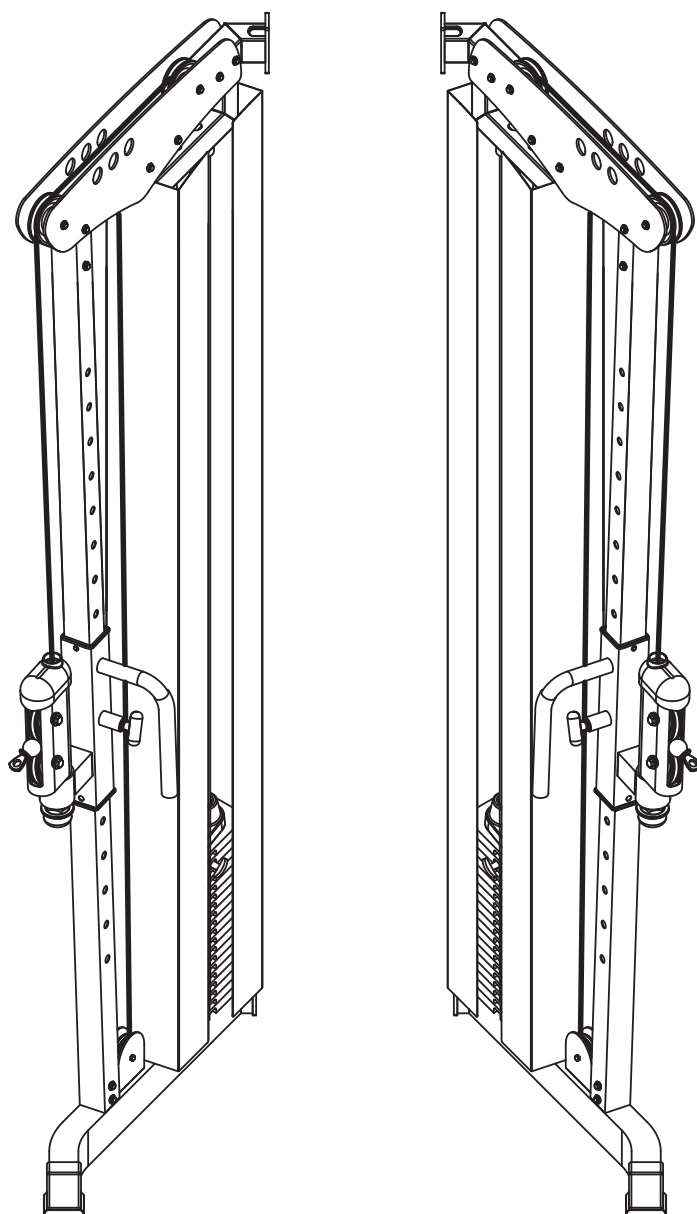


Crossover

4471402



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

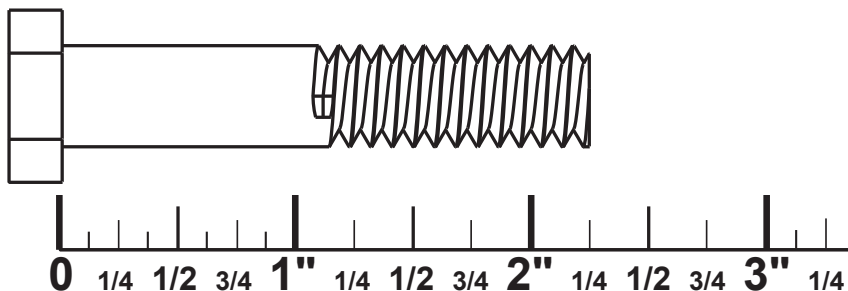
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ # 4471402

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

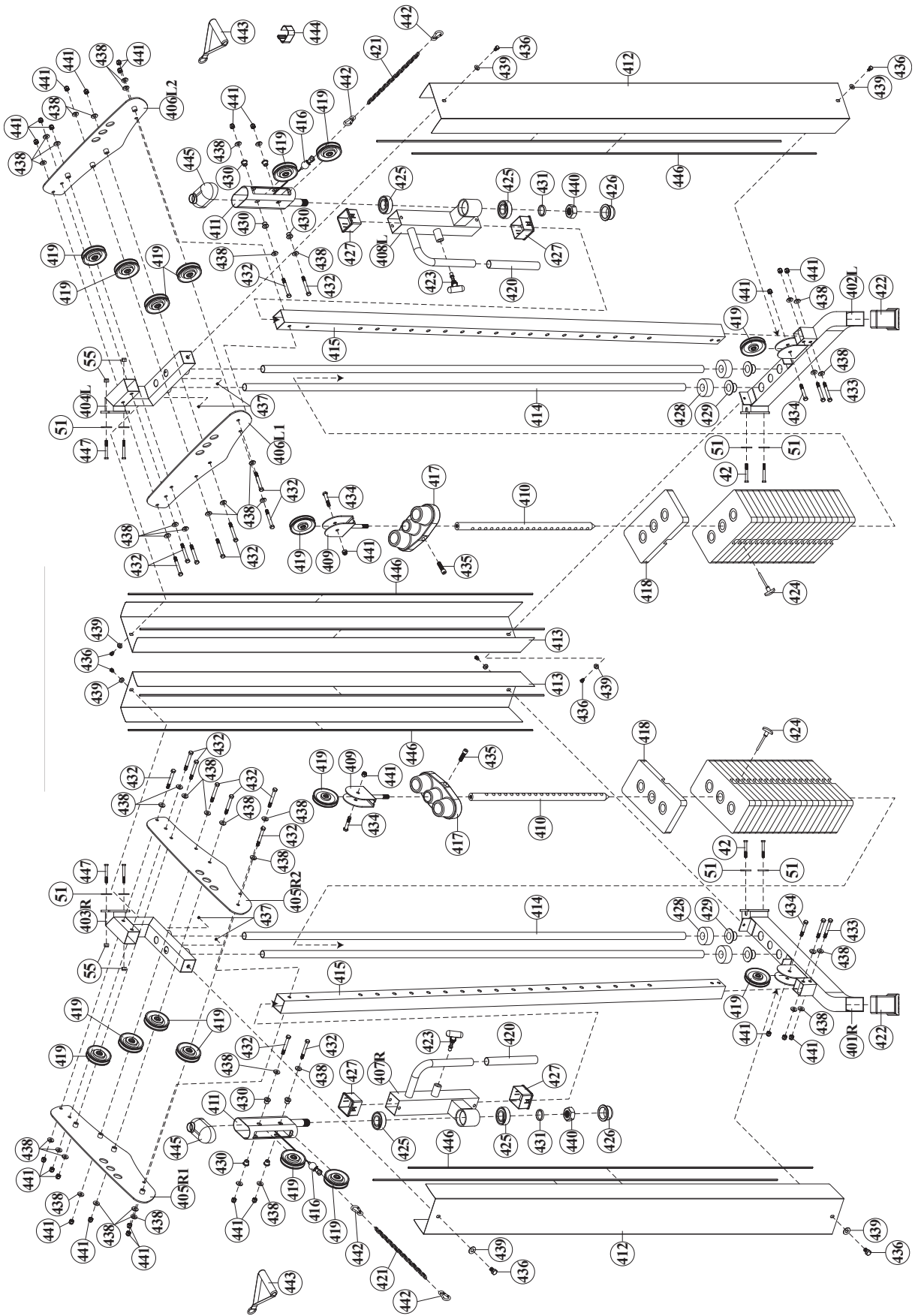
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση 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, συνιστάται 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 τανύσματος (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".

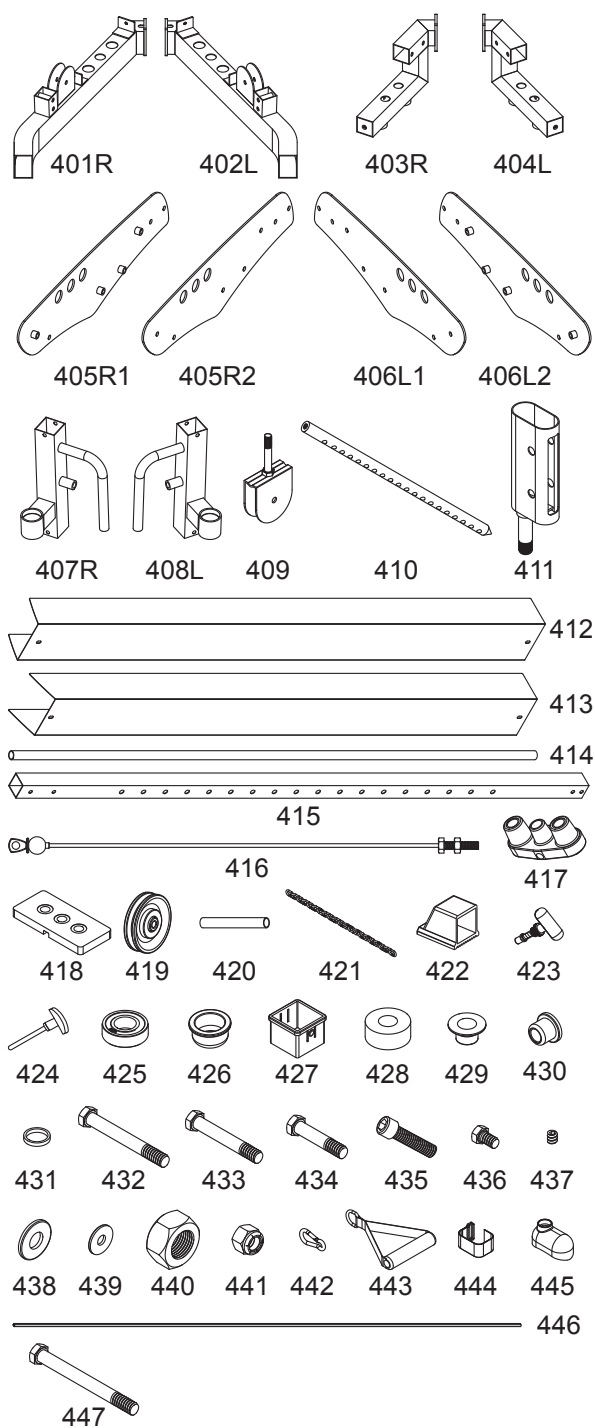


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή
401R	1	Δεξιά βάση
402L	1	Αριστερή βάση
403R	1	Δεξιό επάνω μέρος
404L	1	Αριστερό επάνω μέρος
405R1	1	Δεξιό εμπρός κάλυμμα
405R2	1	Δεξιό πίσω κάλυμμα
406L1	1	Αριστερό εμπρός κάλυμμα
406L2	1	Αριστερό πίσω κάλυμμα
407R	1	Δεξιός ρυθμιστής ύψους συρματόσχοιου
408L	1	Αριστερός ρυθμιστής ύψους συρματόσχοιου
409	2	Θήκη τροχαλίας
410	2	Επιλογέας βάρους
411	2	Περιστρεφόμενη βάση τροχαλίας
412	2	Εμπρός κάλυμμα βαρών
413	2	Πίσω κάλυμμα βαρών
414	4	Οδηγός βαρών
415	2	Ορθοστάτης
416	2	Επάνω συρματόσχοινο
417	2	Επάνω πλάκα βαρών
418	38	Πλάκα βάρους
419	16	Τροχαλία
420	2	Χειρολαβή (προσυναρμολογημένη)
421	2	Αλυσίδα
422	2	Καπάκι 50mm
423	2	Πείρος (προσυναρμολογημένος)
424	2	Επιλογέας
425	4	Ρουλεμάν
426	2	Καπάκι
427	4	Πλαστικός τριβέας
428	4	Λαστιχένιο δαχτυλίδι
429	4	Πλαστικός υποδοχέας οδηγού
430	8	Τριβέας
431	2	Μεταλλικός αποστάτης
432	18	Βίδα 3/8"x3"
433	4	Βίδα 3/8"x2-3/4"
434	4	Βίδα 3/8"x1-3/4"
435	2	Βίδα επάνω πλάκας βαρών
436	8	Βίδα 5/16"x1/4"
437	4	Βίδα 5/16"x1/4" (προεγκατεστημένη)
438	44	Ροδέλα 3/8"
439	8	Ροδέλα 5/16"
440	2	Παξιμάδι ασφαλείας 25mm (προεγκατεστημένο)
441	26	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"
442	4	Άγκιστρο ενωτικό
443	2	Μονό χερούλι
444	1	Ιμάντας αστράγαλου
445	2	Καπάκι περιστρεφόμενης βάσης τροχαλίας
446	8	Περίγραμμα καλύμματος βαρών
447	4	Βίδα 3/8"x4-1/4"

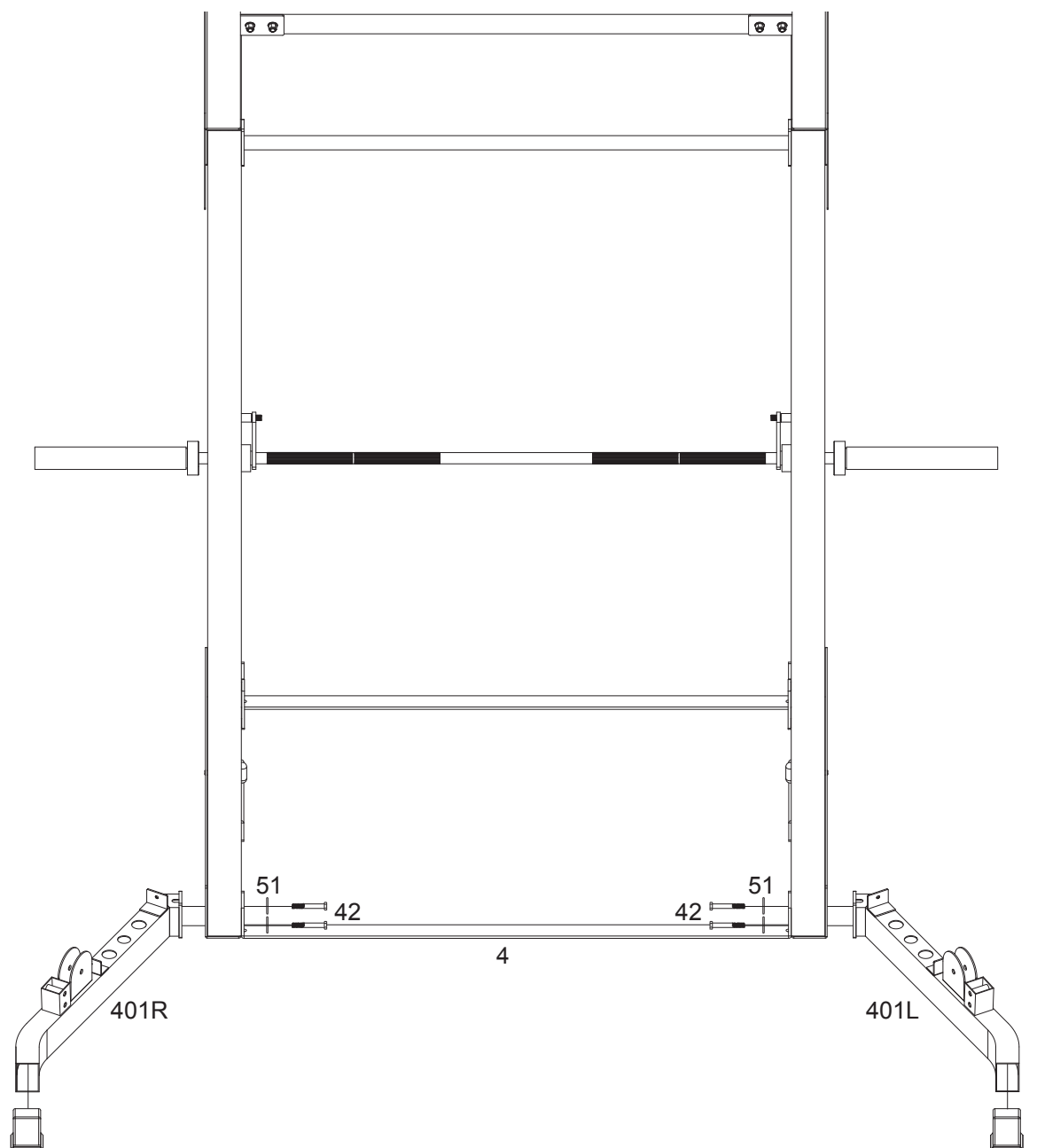


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

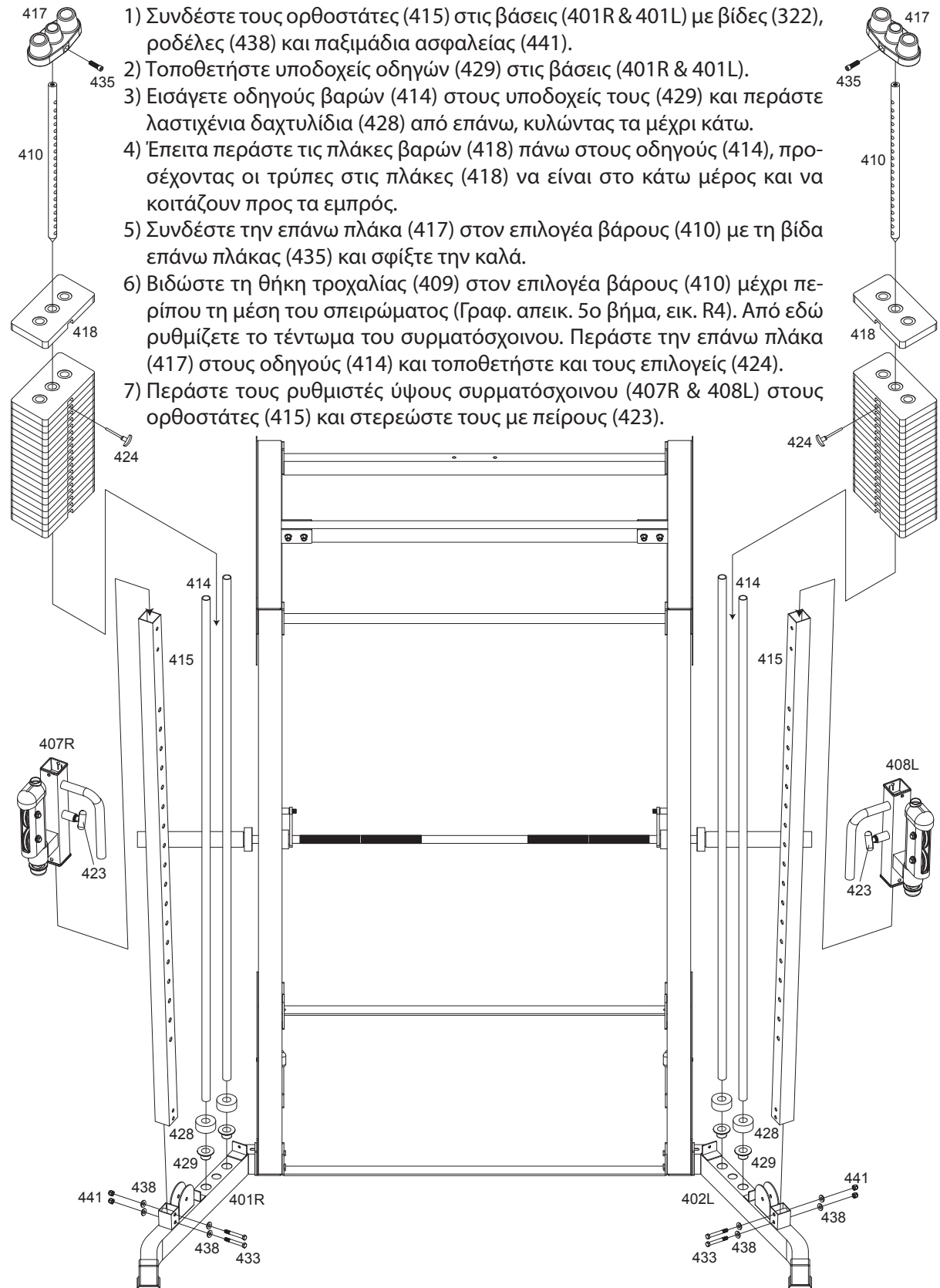
Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε καμία βίδα πριν το δείτε να αναφέρεται στις οδηγίες.
Η συναρμολόγηση απαιτεί δύο (2) ανθρώπους. Κατά προτίμηση, ζητήστε τη βοήθεια ενός επαγγελματία.

ΒΗΜΑ 1: Βάση

- 1) Αφαιρέστε τις βίδες (42) και ροδέλες (51) από το Jones και συνδέστε τις βάσεις (401R & 401L), στερεώνοντάς τες με τις βίδες (42) και ροδέλες (51) που μόλις αφαιρέσατε.
- 2) Τοποθετήστε καπάκια (422) στις άκρες των βάσεων (401R & 401L).

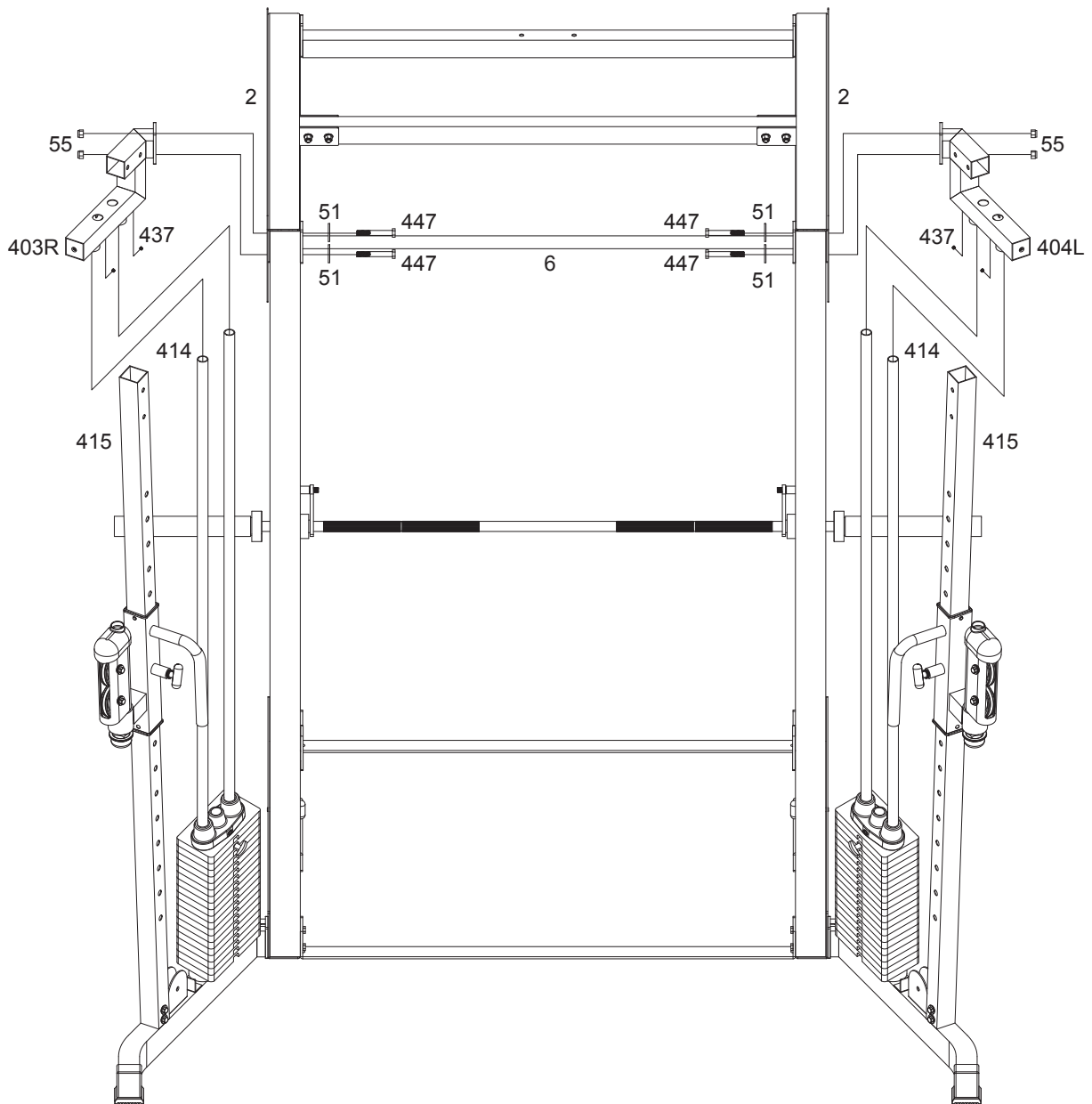


ΒΗΜΑ 2: Βάρη



ΒΗΜΑ 3: Επάνω μέρος

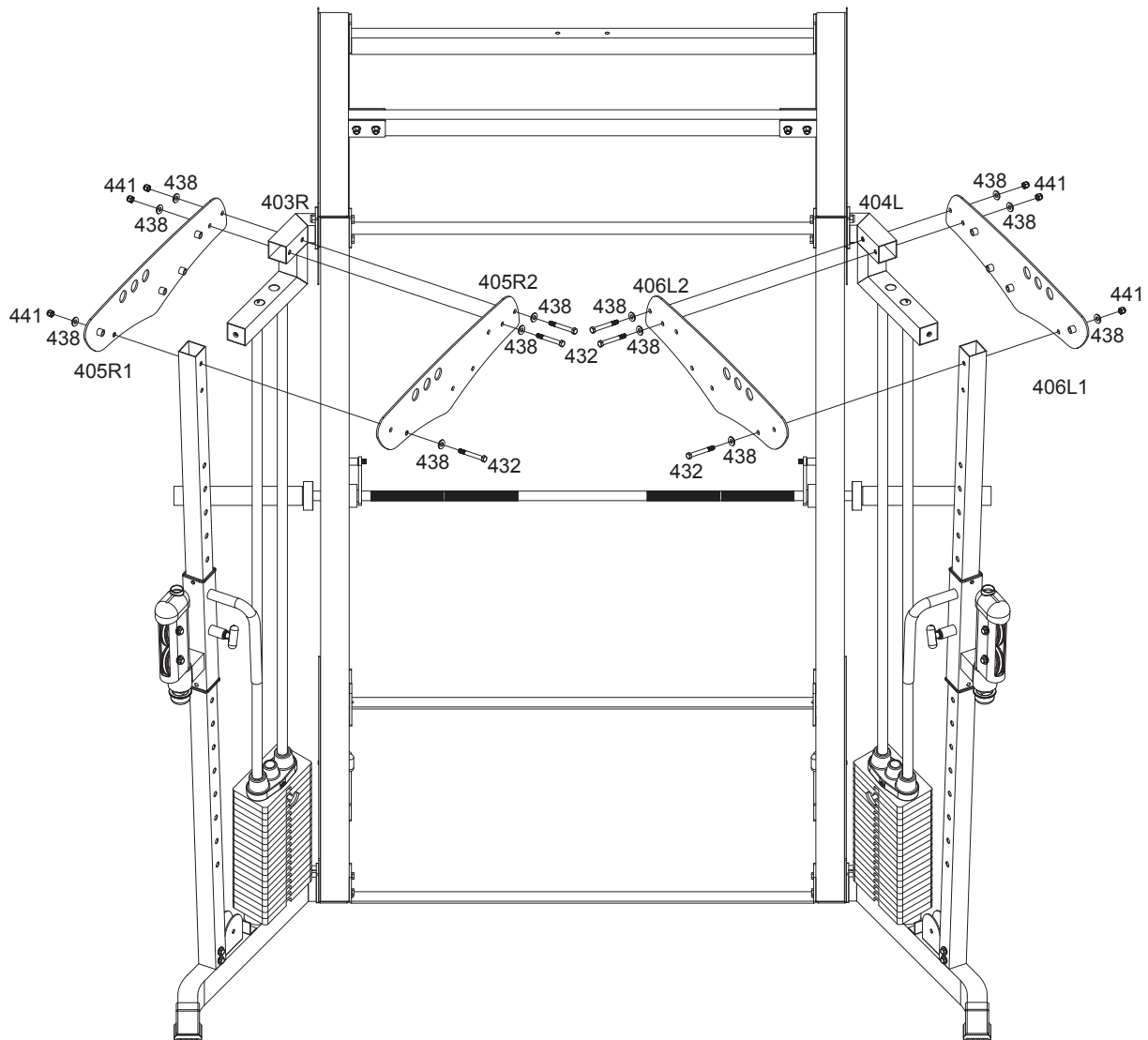
- 1) Χαλαρώστε τις προεγκατεστημένες βίδες (437) στο επάνω μέρος του σκελετού (403R & 403L), περάστε στο πάνω μέρος των οδηγών (414) τον επάνω σκελετό (403R & 403L) και στερεώστε τον με βίδες (447), ροδέλες (51) και παξιμάδια (55) που ήδη υπάρχουν τοποθετημένα εκεί.
- 2) **Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.**



0 1/4 1/2 3/4 1" 1/4 1/2 3/4 2" 1/4 1/2 3/4 3" 1/4 1/2 3/4 4" 1/4 1/2 3/4 5" 1/4 1/2 3/4 6"
(ίντσες)

ΒΗΜΑ 4: Καλύμματα

- 1) Συνδέστε τα καλύμματα (405R1, 405R2, 406L1 & 406L2) στο άνω μέρος του σκελετού (403R & 403L) με βίδες (432), ροδέλες (438) και παξιμάδια (441).
- 2) Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.

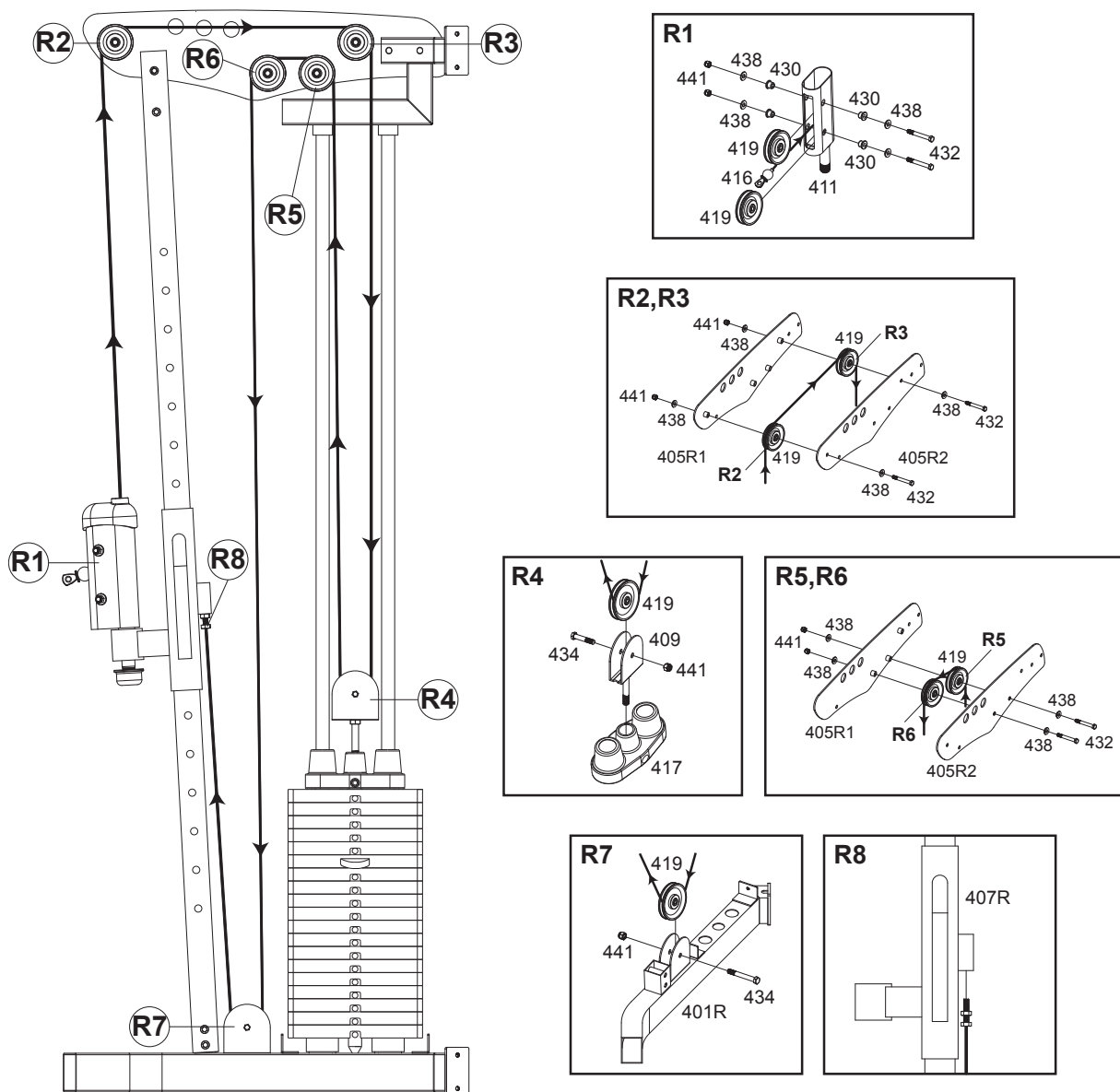


ΒΗΜΑ 5: Συρματόσχοινα

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΤΑ ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ

Οι τροχαλίες (419) συνδέονται χρησιμοποιώντας βίδες (432), ροδέλες (438) και παξιμάδια ασφαλείας (441). Παρακαλούμε προσέξτε πολύ τα σχεδιαγράμματα, καθότι δεν χρησιμοποιούνται ροδέλες σε όλες τις περιπτώσεις.

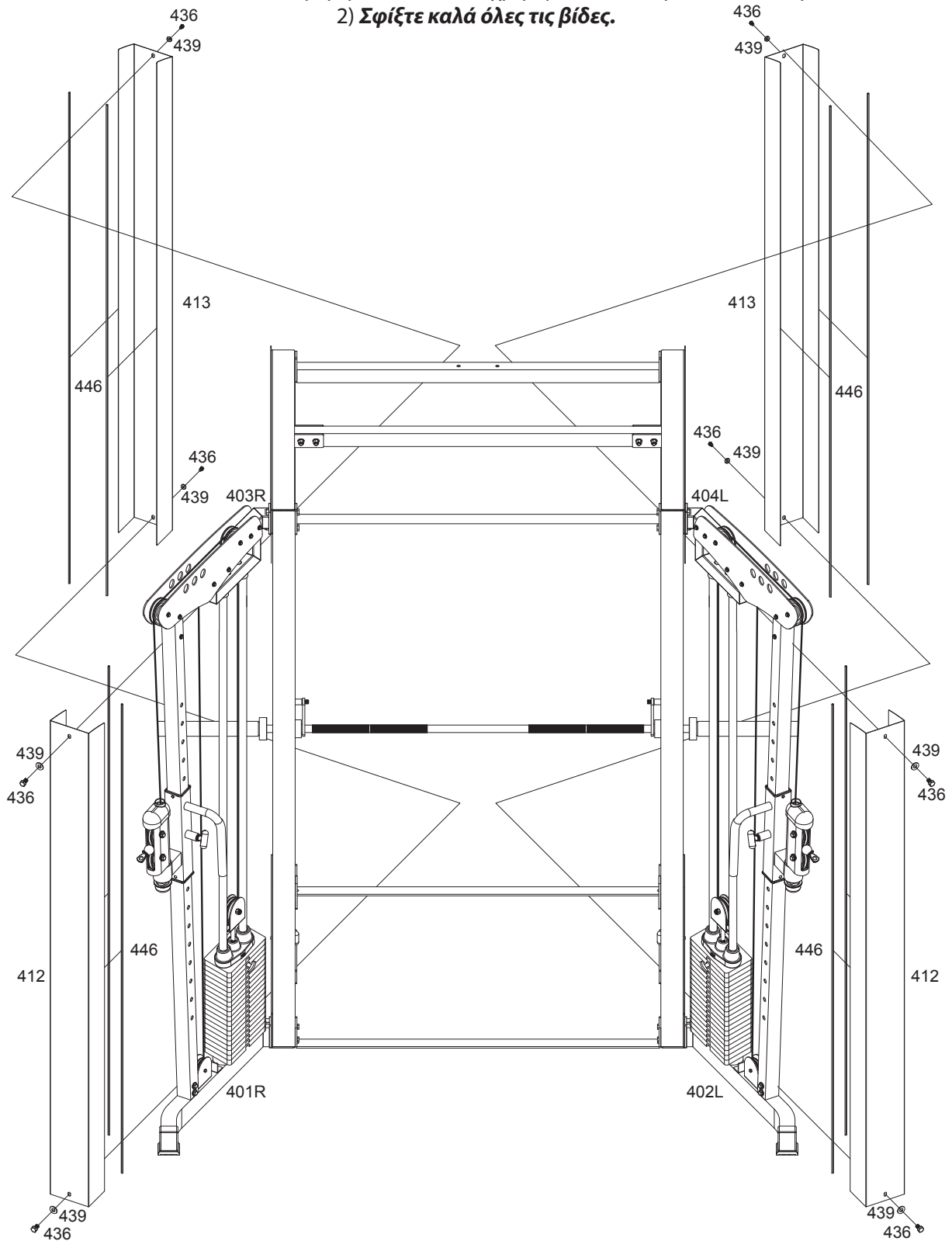
- 1) Εισάγετε την άκρη με τη μπίλια του συρματόσχοινου (416) ανάμεσα στις τροχαλίες στην μπροστινή τρύπα των περιστρεφόμενων βάσεων τροχαλίας (411) (Εικ. R1). Τραβήξτε το συρματόσχοινο πάνω να περάσει πάνω από τις δύο τροχαλίες στο επάνω μέρος του οργάνου (Εικ. R2, R3) και μετά κάτω στην θήκη τροχαλίας για να περάσει κάτω από την τροχαλία (Εικ. R4).
- 2) Έπειτα, ξανά πάνω για να περάσει πάνω από άλλες δύο τροχαλίες στο επάνω μέρος του οργάνου (Εικ. R5, R6), μετά ξανά κάτω για να περάσει κάτω από τις τροχαλίες στις βάσεις του οργάνου (Εικ. R7) και τέλος πάνω για να βιδωθεί ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΚΑΤΑ 1/3 ΤΟΥ ΣΠΕΙΡΩΜΑΤΟΣ στο πίσω μέρος των ρυθμιστών ύψους συρματόσχοινου (407 & 408) (Εικ. R8). Όταν το συρματόσχοινο έχει τεντωθεί, σφίξτε την κόντρα βίδα για να μην ξεβιδωθεί το συρματόσχοινο.



ΒΗΜΑ 6: Καλύμματα

1) Συνδέστε τα καλύμματα βαρών (412 & 413), καθώς και τα περιγράμματά τους (446) στις βάσεις (401R & 402L) και στα επάνω μέρη (403R & 404L) χρησιμοποιώντας βίδες (436) και ροδέλες (439).

2) Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

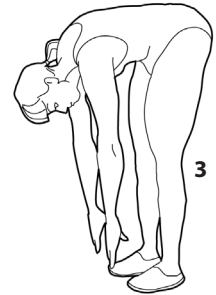
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



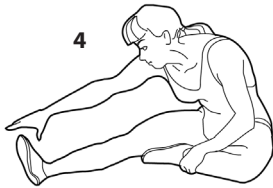
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



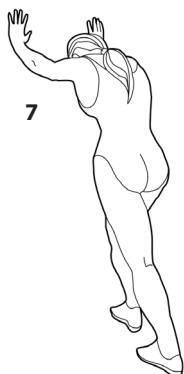
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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/>