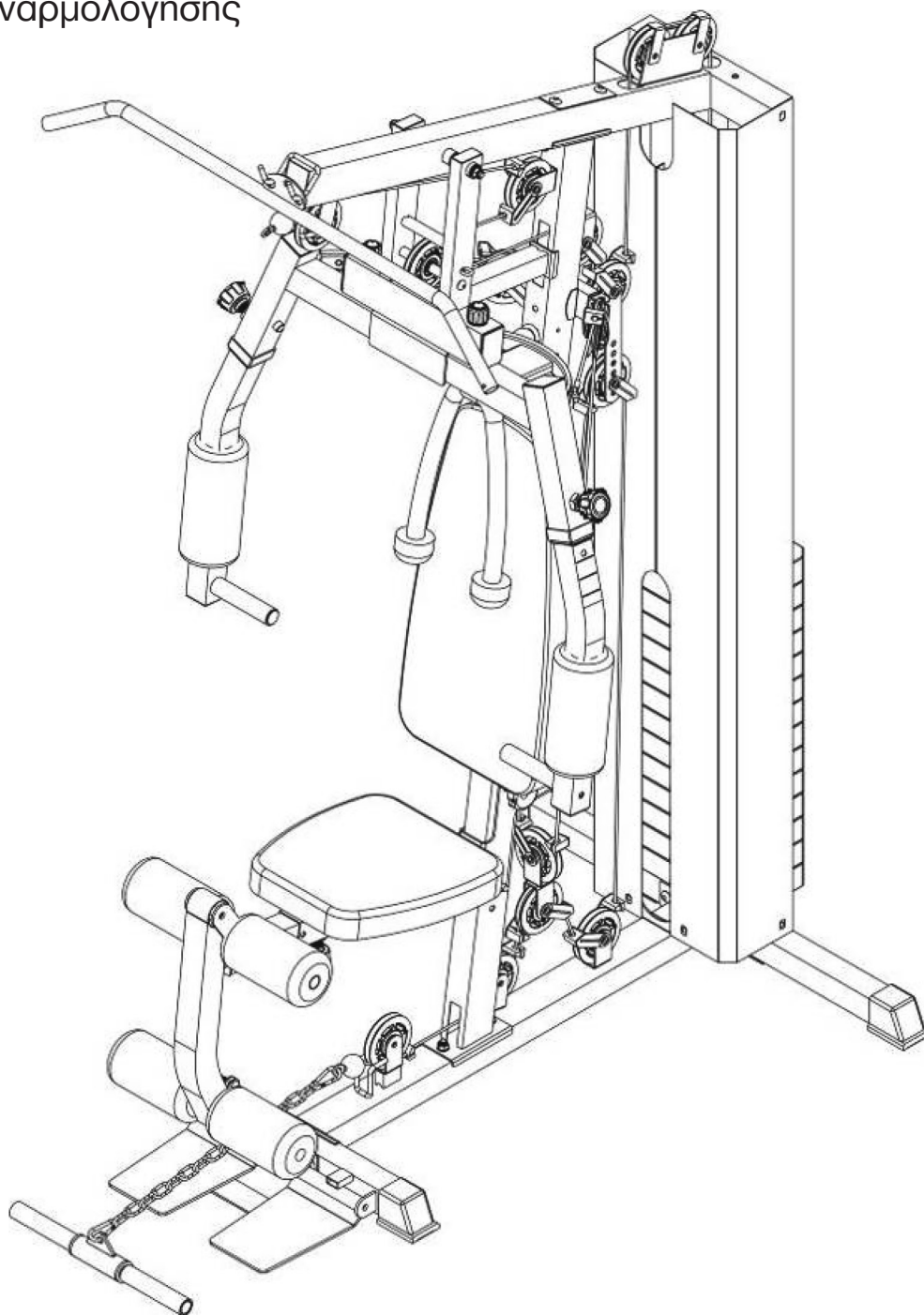


AMILA®

ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟ DS915

(κωδ.: 91201)

Οδηγός συναρμολόγησης



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

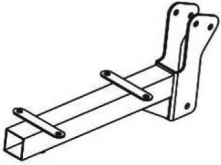
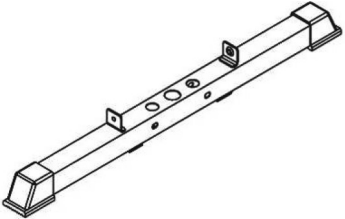
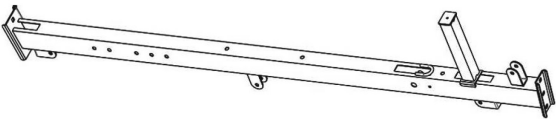
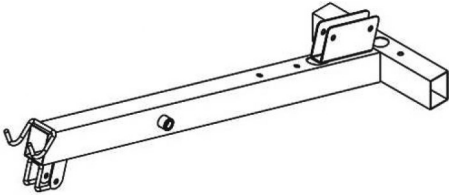
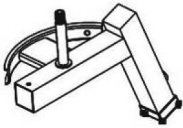
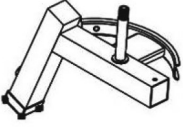

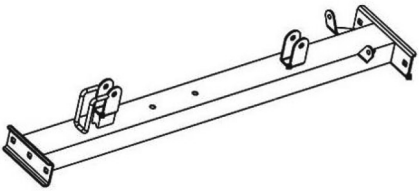
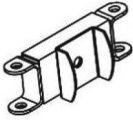
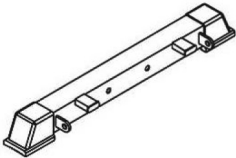
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

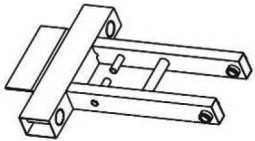
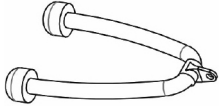

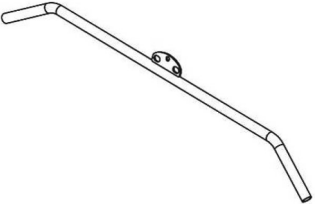
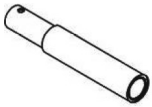



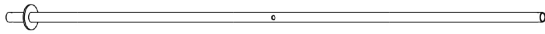

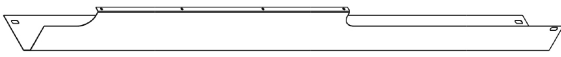
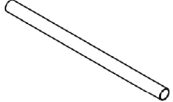
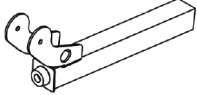

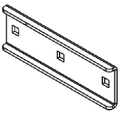
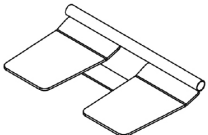
ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 91201

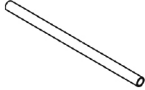
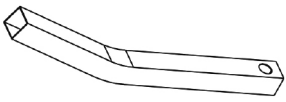

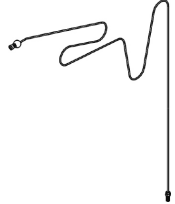


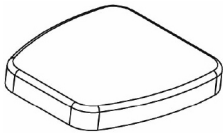
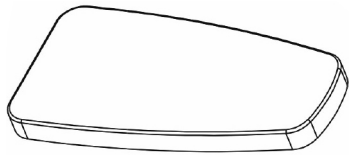
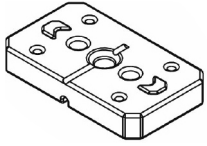



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



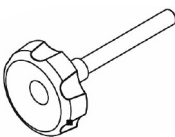


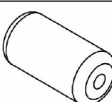











1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το πολυόργανο είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το πολυόργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. 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.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. 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").
8. Κρατήστε μακριά από το πολυόργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το πολυόργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
16. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
17. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.





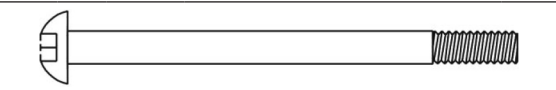
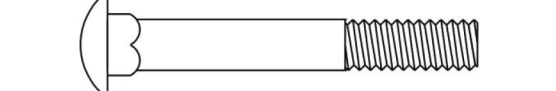
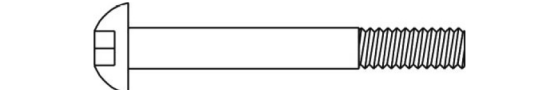
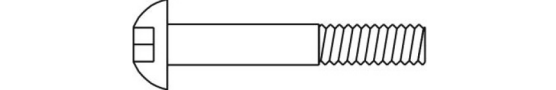

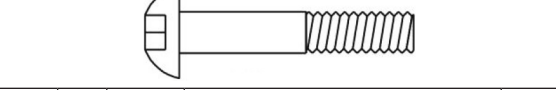
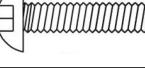

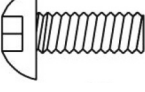
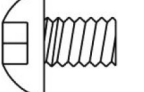
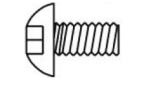
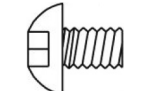

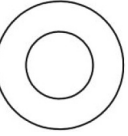
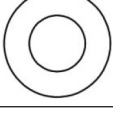
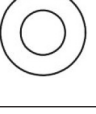


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

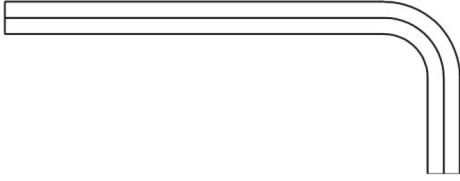


Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	1	1	Βάση καθίσματος
	2	1	Πίσω σταθεροποιητής
	3	1	Κάθετος σωλήνας
	4	1	Επάνω σωλήνας
	5	1	Δεξιός υποδοχέας μπράτσου
	6	1	Αριστερός υποδοχέας μπράτσου
	7	1	Σωλήνας εκτάσεων ποδιών
	8	1	Σωλήνας βάσης
	9	1	Βάση περιστρεφόμενων τροχαλιών
	10	1	Εμπρός σταθεροποιητής

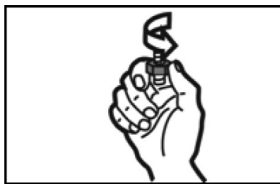
Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	11	1	Βάση μπράτσων
	12	1	Λαβή τρικεφάλων
	13	1	Φλογέρα επιλογής βάρους
	14	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης
	15	2	Χερούλια
	16	2	Παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας
	17	1	Διπλή βάση τροχαλιών
	18	2	Περιστροφικό στήριγμα τροχαλίας
	20	2	Οδηγοί βαρών
	21	1	Δεξί κάλυμμα βαρών
	22	1	Αριστερό κάλυμμα βαρών
	23	2	Άξονες αφρωδών προστατευτικών
	24	1	Βάση σωλήνα εκτάσεων ποδιών
	25	3	Μικρή πλάκα ενίσχυσης
	26	1	Μεγάλη πλάκα ενίσχυσης
	27	1	Πλάκα πίεσης ποδιών

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	28	1	Άξονας πλάκας πίεσης ποδιών
	29	2	Μπράτσο
	30	2	Ελάσματα
	31	1	Επάνω συρματόσχοινο, με 1 μπίλια, μήκους 3.530 χιλ.
	32	1	Κάτω συρματόσχοινο, με 1 μπίλια, μήκους 3.370 χιλ.
	33	1	Συρματόσχοινο ασκήσεων στήθους, χωρίς μπίλια, μήκους 3.020 χιλ.
	34	1	Κάθισμα
	35	1	Πλάτη
	37	15	Πλάκες βαρών
	38	1	Επιλογέας βάρους
	39	3	Πόμολο
	43	1	Μεγάλη αλυσίδα

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	44	1	Μικρή αλυσίδα
	45	5	Ορειβατικός κρίκος
	46	1	Πόμολο
	47	1	Πείρος ασφαλείας
	49	4	Καπάκια αφρώδων προστατευτικών
	50	4	Μικρά αφρώδη προστατευτικά
	51	2	Μεγάλα αφρώδη προστατευτικά
	52	17	Τροχαλίες
	70	1	Λαβή έλξεων
	73	30	Καπάκια
	74	1	Μονή λαβή
	75	1	Ιμάντας αστραγάλου
	76	2	Δακτύλιος ασφαλείας
	101	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι
	102	19	Συγκρατητής συρματόσχοιου
	103	19	Τριβέας συγκρατητή συρματόσχοιου
	104	2	Τριβέας

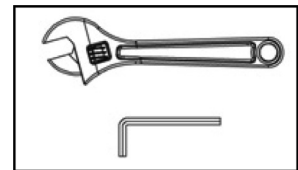
Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή	Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή
					41	1	Άξονας $\varnothing 16 \times 206 \times M10$
					53	1	Βίδα άλεν M10×180
					54	1	Βίδα άλεν M10×110
					63	2	Βίδα M10×90
					60	2	Βίδα άλεν M8×85
					64	6	Βίδα M10×70
					56	3	Βίδα άλεν M10×65
					61	14	Βίδα άλεν M10×50
					42	1	Άξονας $\varnothing 16 \times 57 \times M12$
					57	2	Βίδα άλεν M10×45
	36	1	Βίδα άλεν M10×35		55	1	Βίδα άλεν M10×28
	58	8	Βίδα άλεν M10×25		65	2	Βίδα άλεν M12×20
	62	6	Βίδα άλεν M8×18		59	8	Βίδα άλεν M10×16
	66	4	Βίδα M5×10		71	2	Ροδέλα $\varnothing 12$
	67	66	Ροδέλα $\varnothing 10$		68	6	Ροδέλα $\varnothing 8$
	72	4	Παξιμάδι ασφαλείας M5		69	32	Παξιμάδι ασφαλείας M10

Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή	Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή
	—	1	Κλειδί άλεν #5				
	—	1	Κλειδί άλεν #6				
	—	2	Κλειδί άλεν #8				

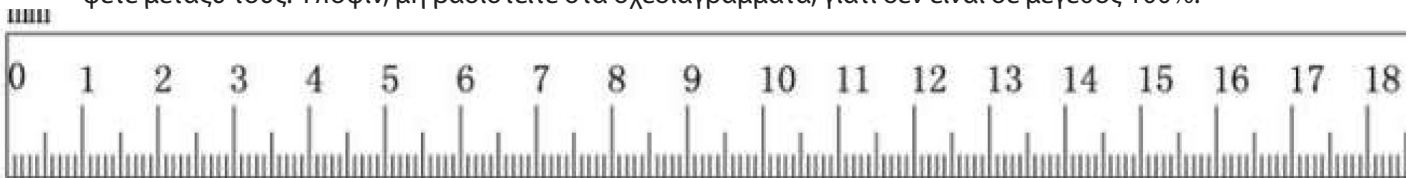


Το σχήμα αριστερά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια απαλά με το χέρι, αλλιώς θα δυσκολευτείτε στο επόμενο βήμα.

Το σχήμα δεξιά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια καλά με τα εργαλεία.



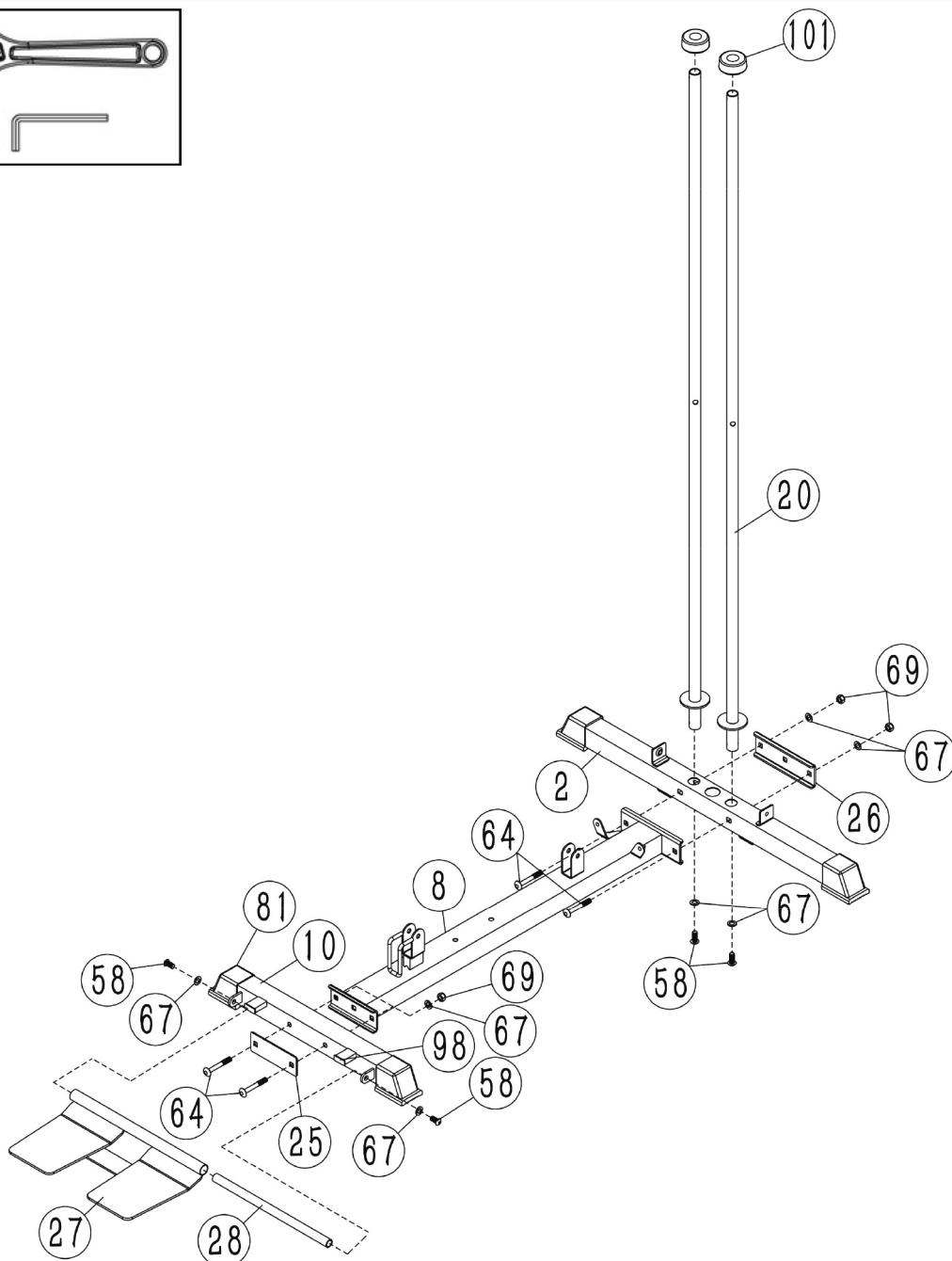
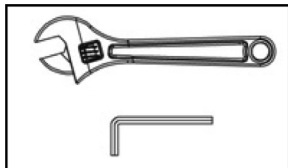
Ο χάρακας κατωτέρω είναι για να μετρήσετε τις διαστάσεις από τις βίδες, ούτως ώστε να μην τις μπερδέψετε μεταξύ τους. Υπόψιν, μη βασιστείτε στα σχεδιαγράμματα, γιατί δεν είναι σε μέγεθος 100%.



Στα σχεδιαγράμματα των επόμενων σελίδων θα δείτε διάφορα αριθμημένα εξαρτήματα τα οποία δεν υπάρχουν στους ανωτέρω πίνακες. Όλα αυτά τα εξαρτήματα είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο και υπάρχουν στα σχεδιαγράμματα ως βοήθημα για να ζητήσετε ανταλλακτικά σε περίπτωση που χρειαστεί.

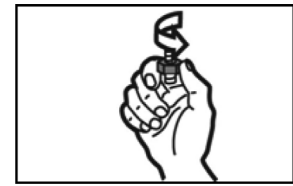
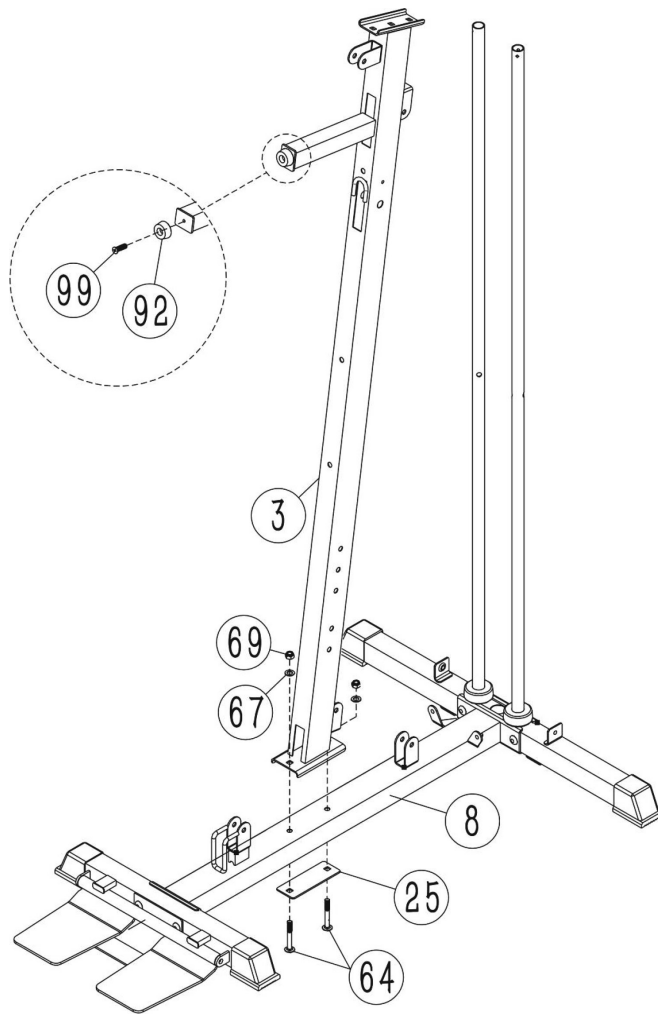
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1



- 1) Περάστε λαστιχένιους δακτύλιους (101) από το επάνω μέρος των οδηγών βαρών (20).
- 2) Τοποθετήστε τους οδηγούς βαρών (20) στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (2) και στερεώστε τους με αλενόβιδες (58) και ροδέλες (67).
- 3) Συνδέστε τον σωλήνα βάσης (8) στον πίσω σταθεροποιητή (2) χρησιμοποιώντας μεγάλη πλάκα ένωσης (26), βίδες (64), ροδέλες (67) και παξιμάδια (69).
- 4) Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (10) στο σωλήνα βάσης (8) χρησιμοποιώντας μικρή πλάκα ένωσης (25), βίδες (64), ροδέλες (67) και παξιμάδια (69).
- 5) Εισάγετε τον άξονα της πλάκας πίεσης ποδιών (28) στην πλάκα πίεσης ποδιών (27). Έπειτα ευθυγραμμίστε τον άξονα (28) με τις τρύπες στο εμπρός μέρος του εμπρός σταθεροποιητή (10) και στερεώστε τον εκεί με βίδες (58) και ροδέλες (67).

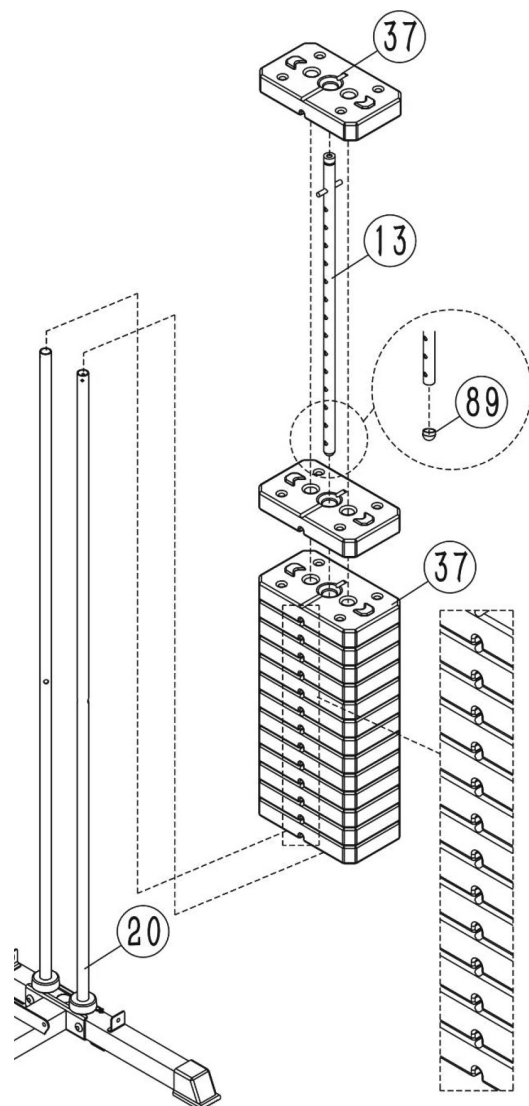
Βήμα 2



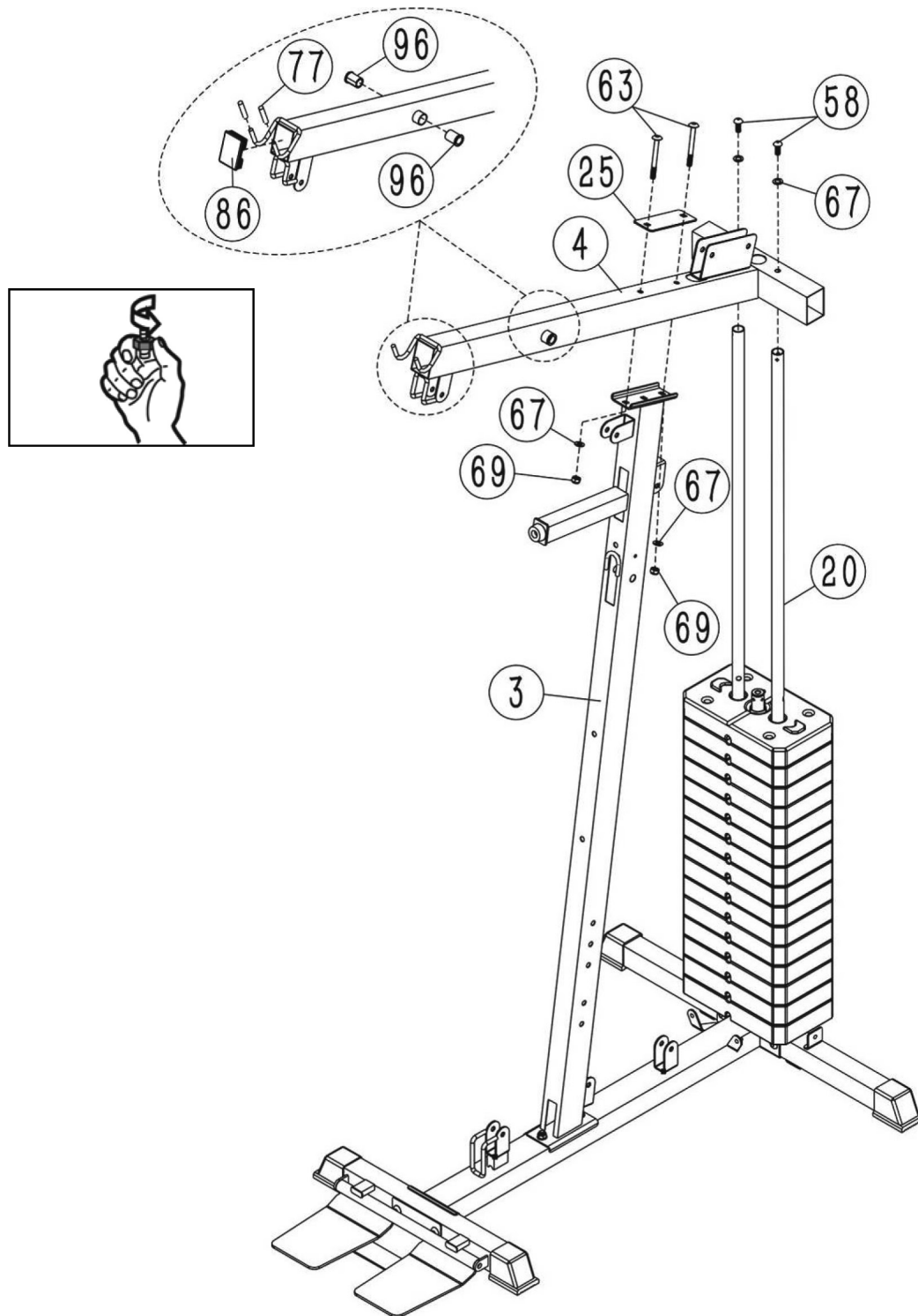
Συνδέστε τον κάθετο σωλήνα (3) στο σωλήνα βάσης (8) χρησιμοποιώντας μικρή πλάκα ενίσχυσης (25), βίδες (64), ροδέλες (67) και παξιμάδια (69).

Βήμα 3

Έπειτα περάστε όλες εκτός από μια τις πλάκες βαρών (37) στους οδηγούς βαρών (20), τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (13) στην κεντρική τρύπα των πλακών (37) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την τελευταία πλάκα (37), φροντίζοντας ότι όλες οι τρύπες που βρίσκονται στο κάτω μέρος των πλακών κοιτάζουν προς τα εμπρός.

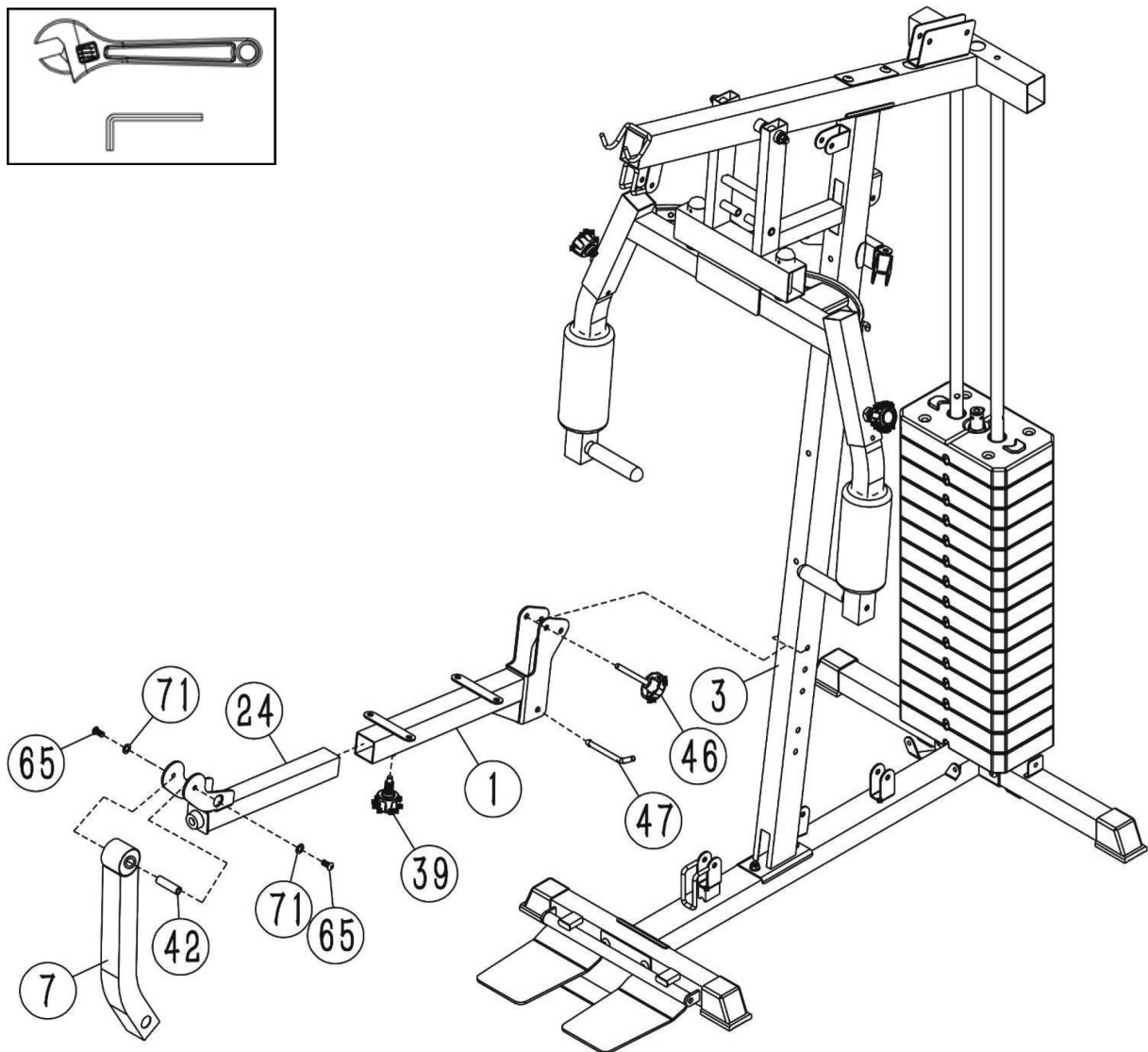
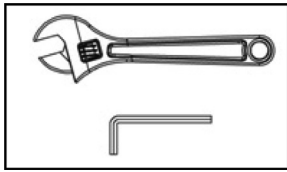


Βήμα 4



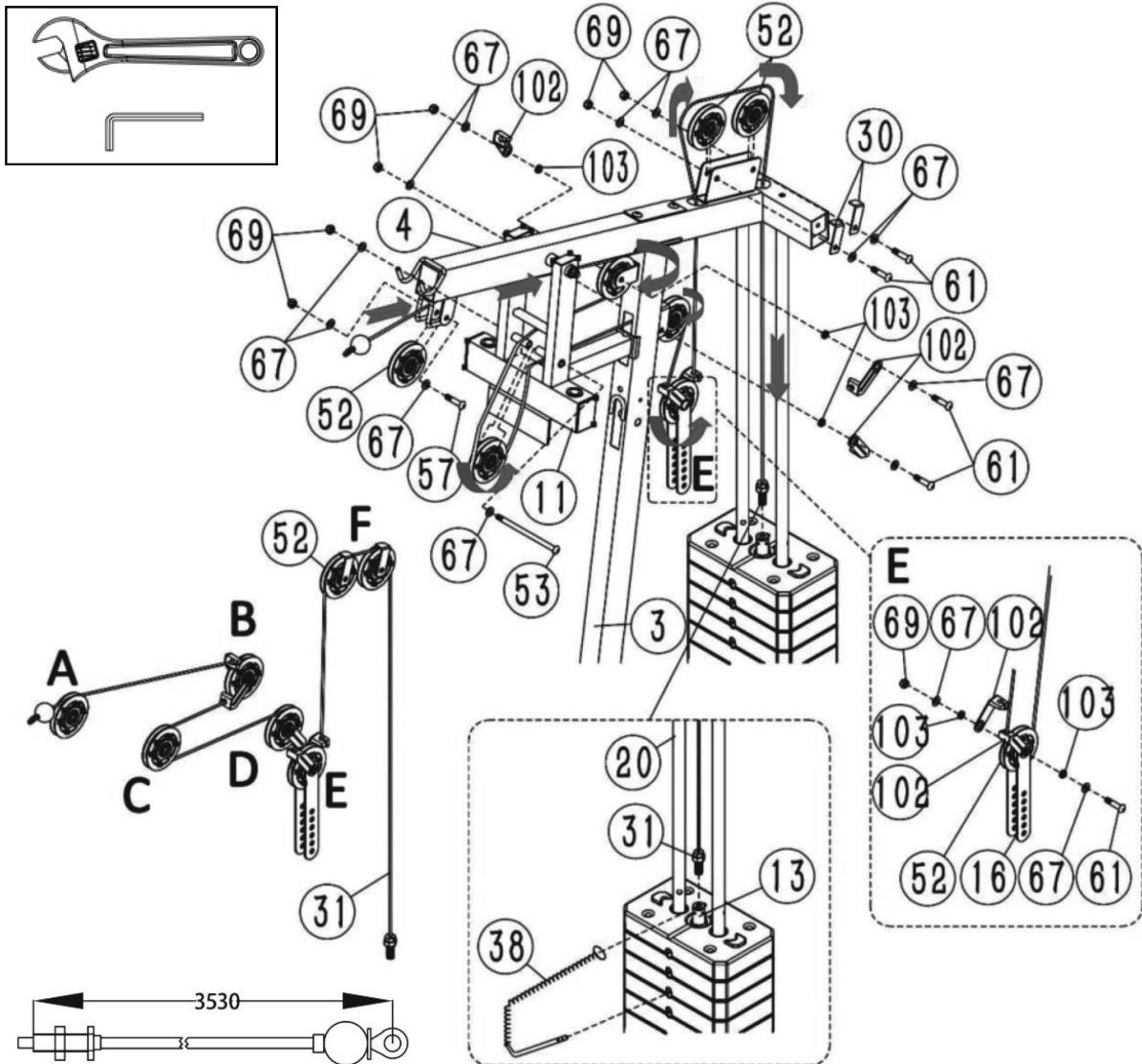
- 1) Τοποθετήστε τον επάνω σωλήνα (4) στον κάθετο σωλήνα (3) και τους οδηγούς βαρών (20) και στερεώστε τον στο πίσω μέρος με βίδες (58) και ροδέλες (67), ενώ στη σύνδεση με τον κάθετο σωλήνα χρησιμοποιήστε μικρή πλάκα ενίσχυσης (25), βίδες (63), ροδέλες (67) και παξιμάδια (69).

Βήμα 6



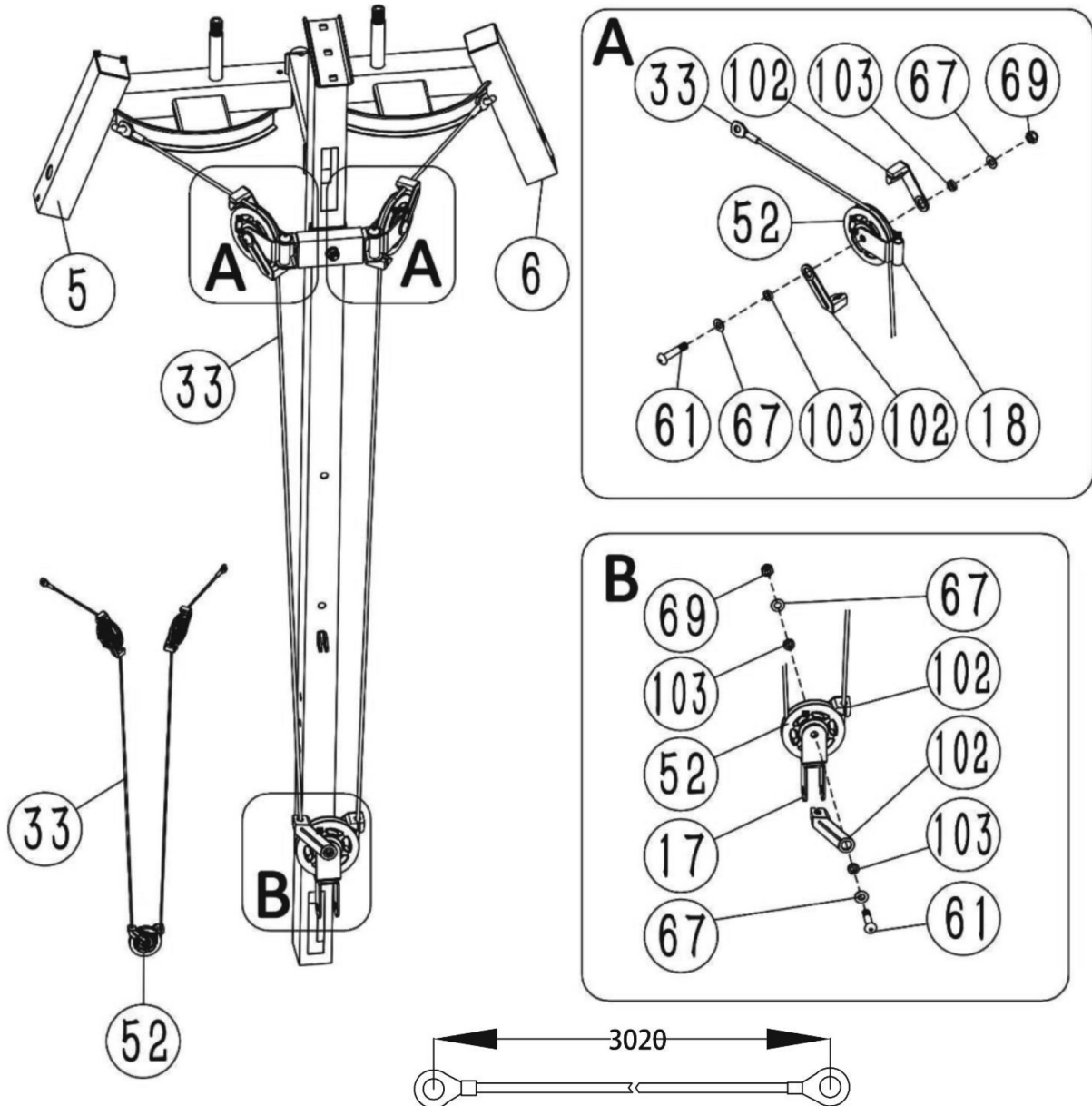
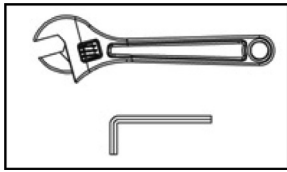
- 1) Στερεώστε τη βάση του καθίσματος (1) στον κάθετο σωλήνα (3) με πόμολο (46) και πείρο ασφαλείας (47).
- 2) Στερεώστε τη βάση του σωλήνα εκτάσεων ποδιών (24) στη βάση του καθίσματος (1) με πόμολο (39).
- 3) Συνδέστε το σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7) στη βάση του (24) χρησιμοποιώντας άξονα (42), 2 ροδέλες (71) και 2 βίδες (65).

Βήμα 7



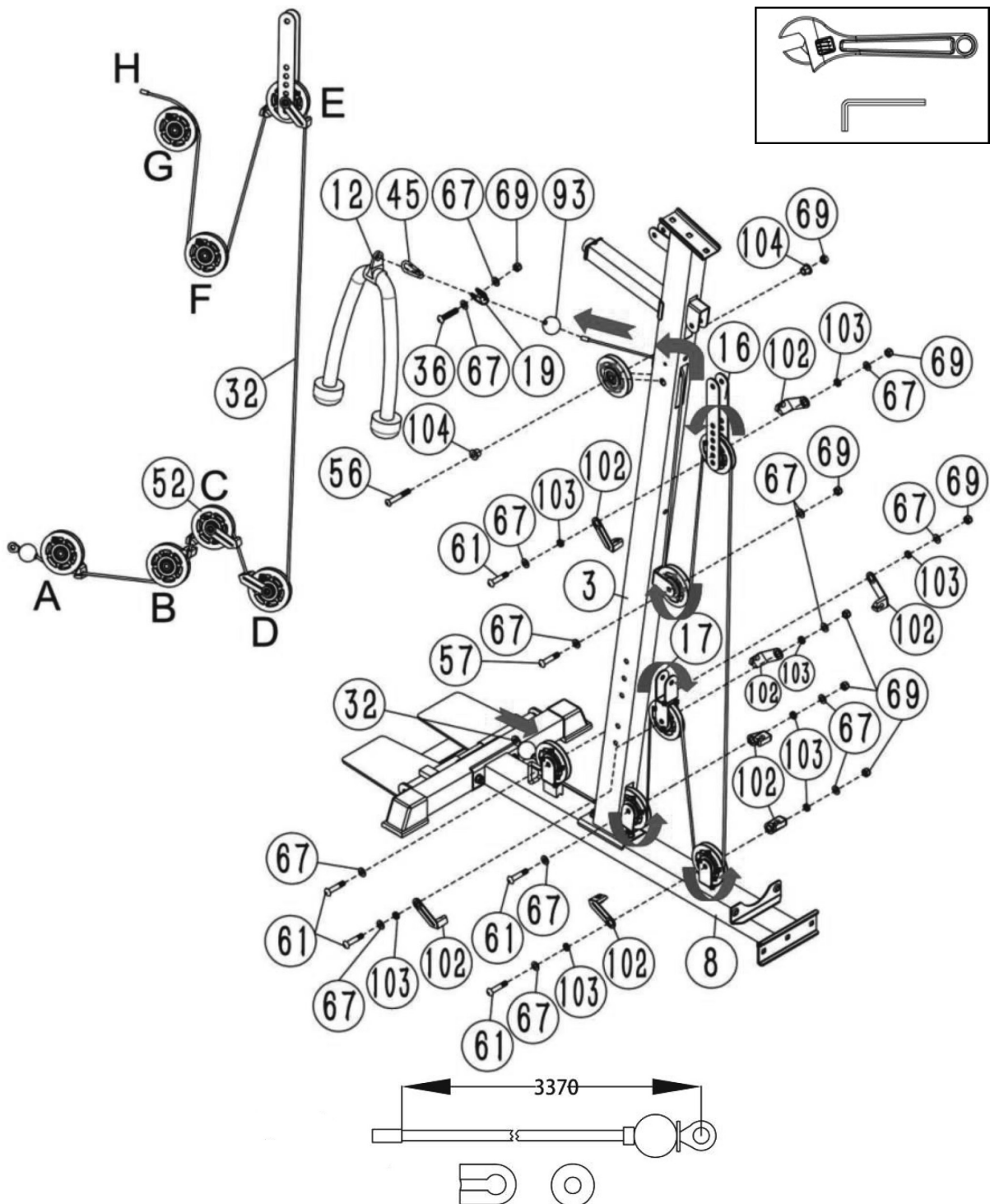
- 1) Πάρτε το άνω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 3.530mm (31) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του επάνω σωλήνα (4). Τοποθετήστε μία τροχαλία (52) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με βίδα (57), 2 ροδέλες (67) και παξιμάδι (69) (Εικ. "Α").
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (52), στερεώνοντάς την με βίδα (61), παξιμάδι (69), 2 ροδέλες (67), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (102) και 2 τριβείς συγκρατητών συρματόσχοινου (103) (Εικ. "Β").
- 3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (52), στερεώνοντάς την με βίδα (53), 2 ροδέλες (67) και παξιμάδι (69) (Εικ. "C").
- 4) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (52), στερεώνοντάς την με βίδα (61), 3 ροδέλες (67), παξιμάδι (69), συγκρατητή συρματόσχοινου (102) και τριβέα συγκρατητή συρματόσχοινου (103) (Εικ. "D").
- 5) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (52), στερεώνοντάς την σε παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας (16) με 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (102), 2 τριβείς συγκρατητή συρματόσχοινου (103), βίδα (61), 2 ροδέλες (67) και παξιμάδι (69) (Εικ. "E").
- 6) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε 2 τροχαλίες (52) στο πίσω μέρος του επάνω σωλήνα (4), στερεώνοντάς τες με βίδες 2 (61), 4 ροδέλες (67), 2 ελάσματα (30) και 2 παξιμάδια (69) (Εικ. "F").
- 7) Τέλος, πηγαίστε το συρματόσχοινο (31) προς τα κάτω και βιδώστε το στη φλογέρα επιλογής βάρους (13), έχοντας πρώτα τοποθετήσει και τον επιλογέα βάρους (38).

Βήμα 8



- 1) Περάστε τις άκρες του συρματόσχοιου μπράτσων ασκήσεων στήθους (33) στους γάντζους που βρίσκονται στο πίσω μέρος των υποδοχών μπράτσων (5 & 6).
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τροχαλίες (52) στα περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών (18) χρησιμοποιώντας για κάθε τροχαλία βίδα (61), παξιμάδι (69), 2 ροδέλες (67), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (102) και 2 τριβείς συγκρατητή συρματόσχοινου (103) (Εικ. "Α").
- 3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (52) σε διπλή βάση τροχαλιών (17) με βίδα (61), παξιμάδι (69), 2 ροδέλες (67), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (102) και 2 τριβείς συγκρατητή συρματόσχοινου (103) (Εικ. "Β").

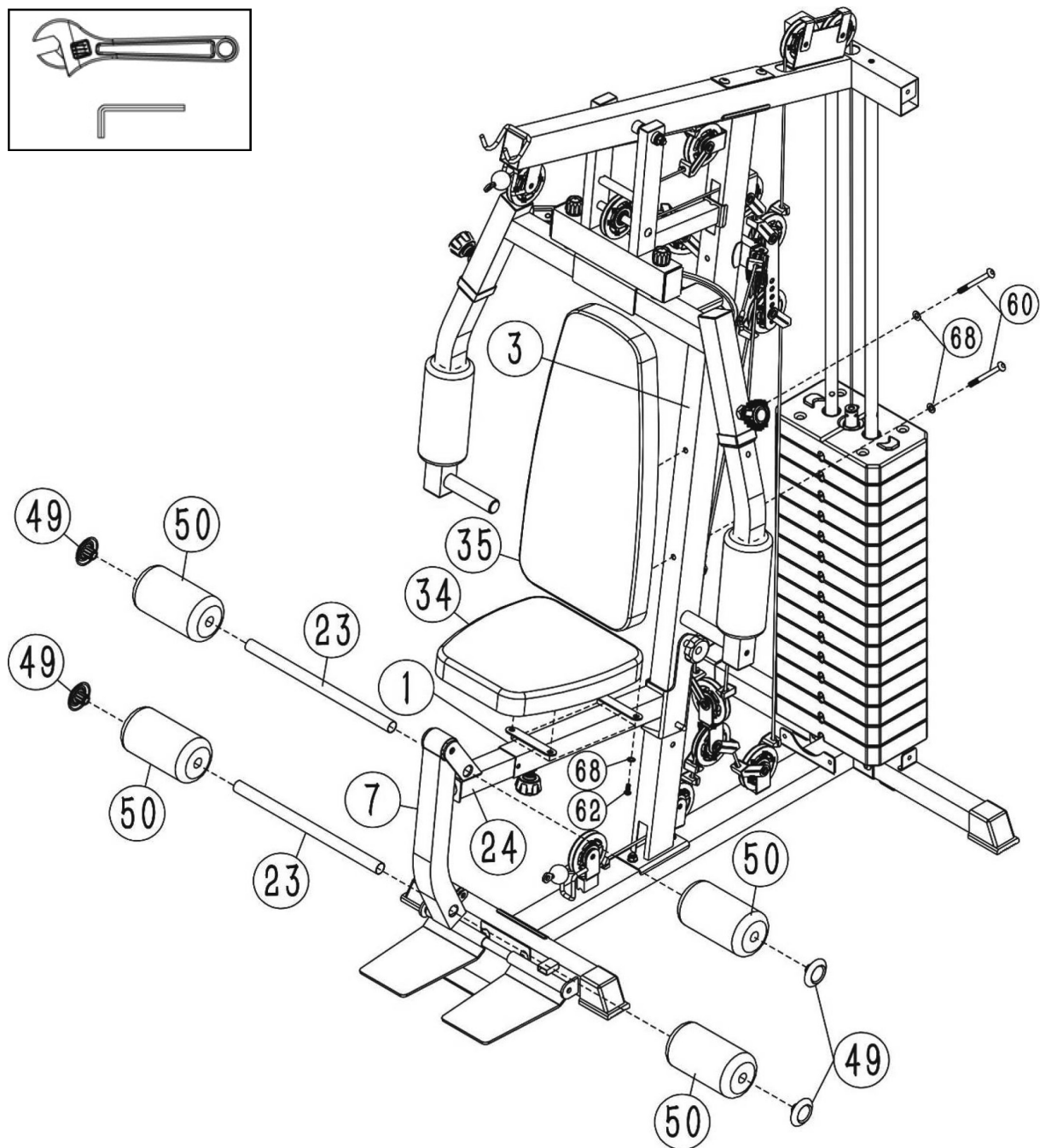
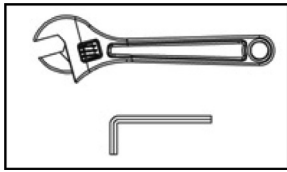
Βήμα 9



- 1) Πάρτε το κάτω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 3.370mm (32) και τοποθετήστε το στο εμπρός μέρος του σωλήνα βάσης (8). Τοποθετήστε μία τροχαλία (52) επάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με βίδα (61), 2 ροδέλες (67), παξιμάδι (69), συγκρατητή συρματόσχοινο (102) και τριβέα συγκρατητή συρματόσχοινο (103) (Εικ. "Α").
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω στον κάθετο σωλήνα (3) και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (52) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με βίδα (61), 2 ροδέλες (67), παξιμάδι (69), συγκρατητή συρματόσχοινο (102) και τριβέα συγκρατητή συρματόσχοινο (103) (Εικ. "Β").
- 3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πάνω και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (52) στο κάτω μέρος της διπλής βάσης τροχαλιών (17) (βλέπε Βήμα 8, εικόνα Β) και στερεώστε την με βίδα (61), 2 ροδέ-

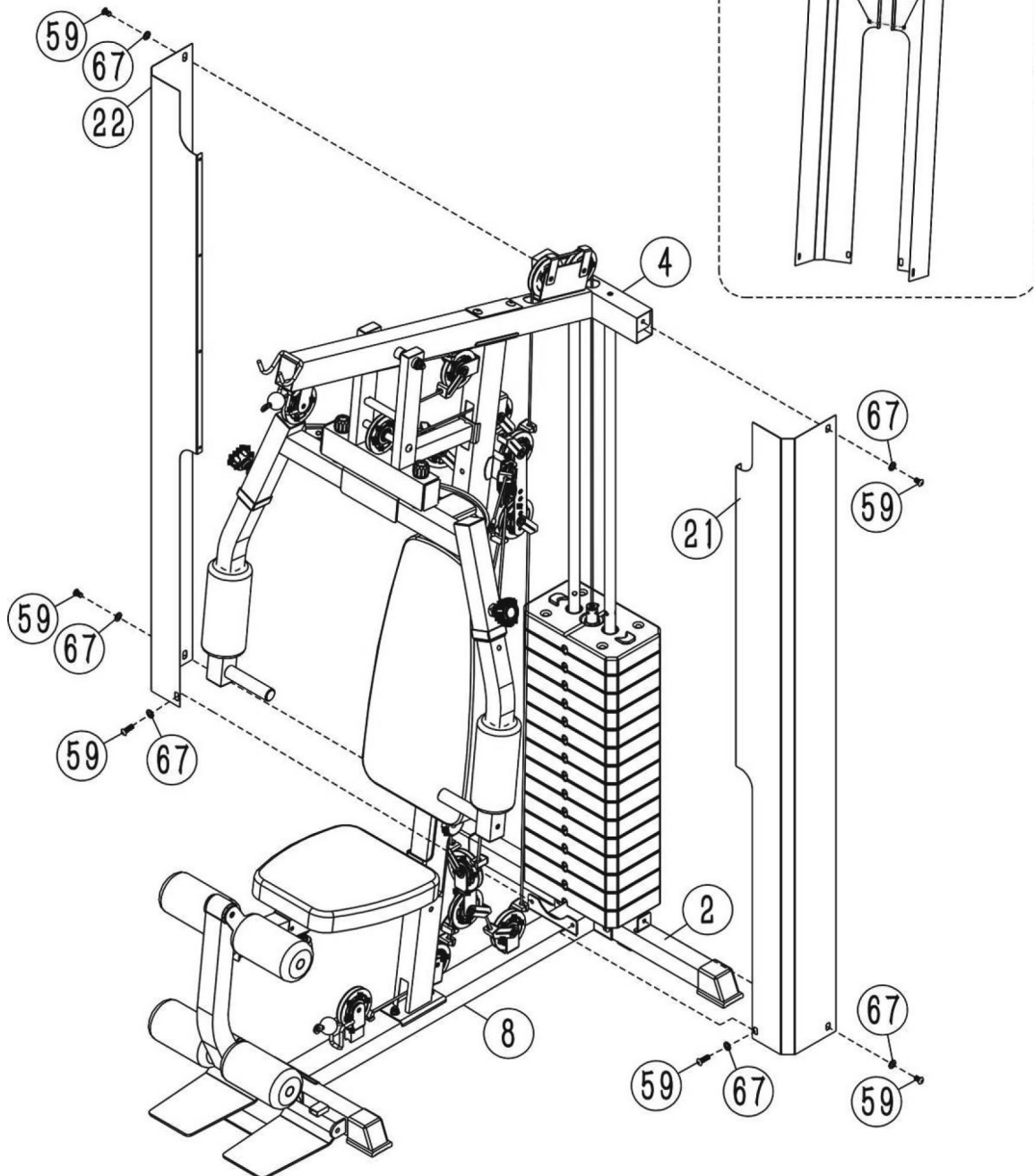
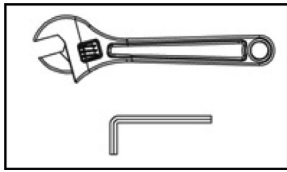
- λες (67), παξιμάδι (69), 2 συγκρατητές συρματόσχοινο (102) και 2 τριβείς συγκρατητή συρματόσχοινο (103) (Εικ. "C").
- 4) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και προς τα πίσω προς το πίσω μέρος του σωλήνα βάσης (8) και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (52) στην υποδοχή που υπάρχει και στερεώστε την με βίδα (61), 2 ροδέλες (67), παξιμάδι (69), 2 συγκρατητές συρματόσχοινο (102) και 2 τριβείς συγκρατητή συρματόσχοινο (103) (Εικ. "D").
- 5) Στο «Βήμα 7», 5ο στάδιο (Εικ. "E") είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται ψηλά. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή για να βιδώσετε άλλη τροχαλία. Εκεί λοιπόν βιδώστε την πέμπτη τροχαλία (52), με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, στερεώνοντάς την με βίδα (61), 2 ροδέλες (67), παξιμάδι (69), 2 συγκρατητές συρματόσχοινο (102) και 2 τριβείς συγκρατητή συρματόσχοινο (103) (Εικ. "E"). ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπάρχουν πολλές τρύπες για να βιδώσετε την τροχαλία αυτή. Επιλέξτε αυτήν που θα δώσει σωστό τέντωμα στα συρματόσχοινα. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίζετε το τέντωμα των συρματόσχοινων.
- 6) Τώρα πάτε προς τα κάτω, στο πίσω μέρος του κάθετου σωλήνα (3), όπου υπάρχει άλλη υποδοχή για τροχαλία. Εκεί βάζετε την έκτη τροχαλία (52), την οποία στερεώνετε με βίδα (57), παξιμάδι (69) και 2 ροδέλες (67) (Εικ. "F").
- 7) Τώρα πάτε προς τα επάνω. Την επόμενη τροχαλία (52) θα την τοποθετήσετε στην οπή του κάθετου σωλήνα (3), στερεώνοντάς την με βίδα (56), παξιμάδι (69) και 2 τριβείς (104) (Εικ. "G").
- 8) Ολοκληρώνοντας, βάλτε στην άκρη του συρματόσχοινο (32) μπίλια (93), χρησιμοποιήστε βίδα (36), παξιμάδι (69) και 2 ροδέλες (67) για να προσθέσετε ορειβατικό κρίκο (45) και συνδέστε τη λαβή τρικεφάλων (12) (Εικ. "H").

Βήμα 10



- 1) Στερεώστε την πλάτη (35) στον κάθετο σωλήνα (3) με βίδες (60) και ροδέλες (68).
- 2) Στερεώστε το κάθισμα (34) στη βάση του (1) με βίδες (62) και ροδέλες (68).
- 3) Εισάγετε άξονες (23) στις υποδοχές του σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7) και στη βάση του (24), έπειτα τοποθετήστε αφρώδη προστατευτικά (50) και καπάκια (49).

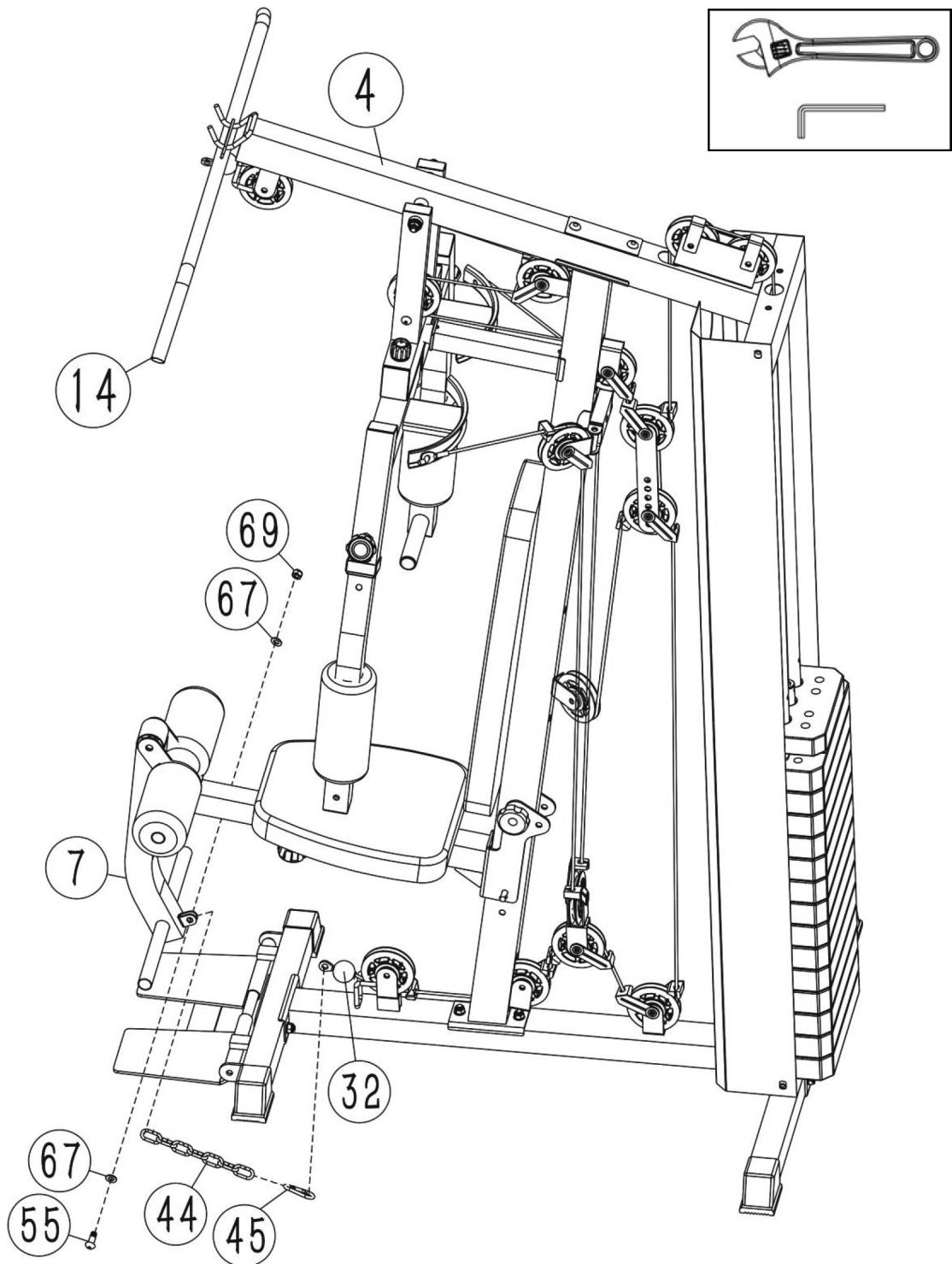
Βήμα 11



1) Στερεώστε τα καλύμματα βαρών (21 & 22) στον πίσω σταθεροποιητή (2), σωλήνα βάσης (8) και επάνω σωλήνα (4) με 6 βίδες (59) και 6 ροδέλες (67).

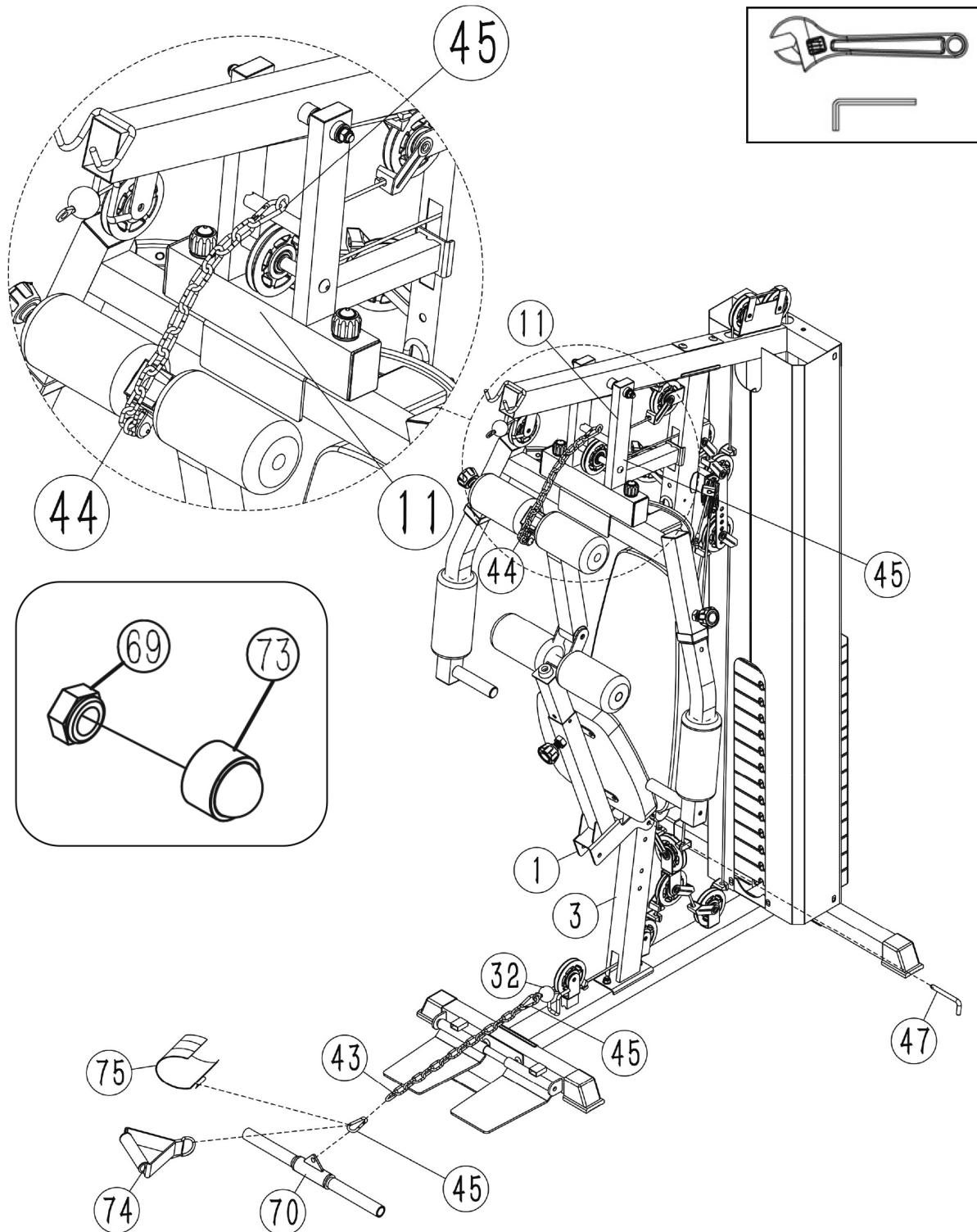
2) Στερεώστε μεταξύ τους τα καλύμματα (21 & 22) με 4 βίδες (66) και 5 παξιμάδια (72).

Βήμα 12



- 1) Συνδέστε τη μικρή αλυσίδα (44) στο κάτω συρματοσχίνο (32) με ορειβατικό κρίκο (45).
- 2) Συνδέστε την άλλη άκρη της αλυσίδας (44) στο σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7) με βίδα (55), 2 ροδέλες (67) και παξιμάδι (69).
- 3) Τοποθετήστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (14) στα άγκιστρα που υπάρχουν στο εμπρός μέρος του επάνω σωλήνα (4). Για να τη χρησιμοποιήσετε πρέπει να τη συνδέσετε με ορειβατικό κρίκο (45) σε αλυσίδα και με άλλο κρίκο στο επάνω συρματοσχίνο.

Βήμα 13



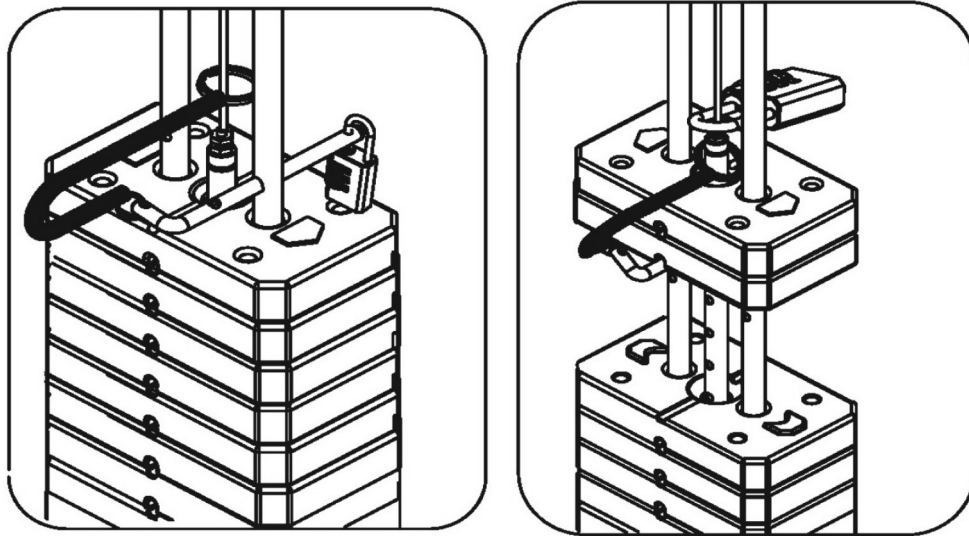
1) Για να χρησιμοποιήσετε τη λαβή έλξεων (70), μονή λαβή (74) ή μάντα αστραγάλου (75), πρώτα αποσυνδέστε τη μικρή αλυσίδα (44) από το κάτω συρματόσχοινο (32) χρησιμοποιώντας τον ορειβατικό κρίκο (45). Αφαιρέστε τον πείρο ασφαλείας (47). Σηκώστε το κάθισμα μέχρις ότου ο πείρος (47) να μπορεί να μπει τρύπα δίπλα στο πόμολο, ασφαρίζοντας το κάθισμα σηκωμένο. Επιπρόσθετα με τον ορειβατικό κρίκο (45) που είναι στην άκρη της αλυσίδας (44), πιάστε την αλυσίδα στον κρίκο που υπάρχει στο πάνω μέρος της βάσης μπράτσων (11).

2) Τώρα μπορείτε να συνδέσετε στο κάτω συρματόσχοινο (32) τα άλλα εξαρτήματα (70, 74 & 75) με ορειβατικούς κρίκους (45) και τη μεγάλη αλυσίδα (43).

Χρήση λουκέτου

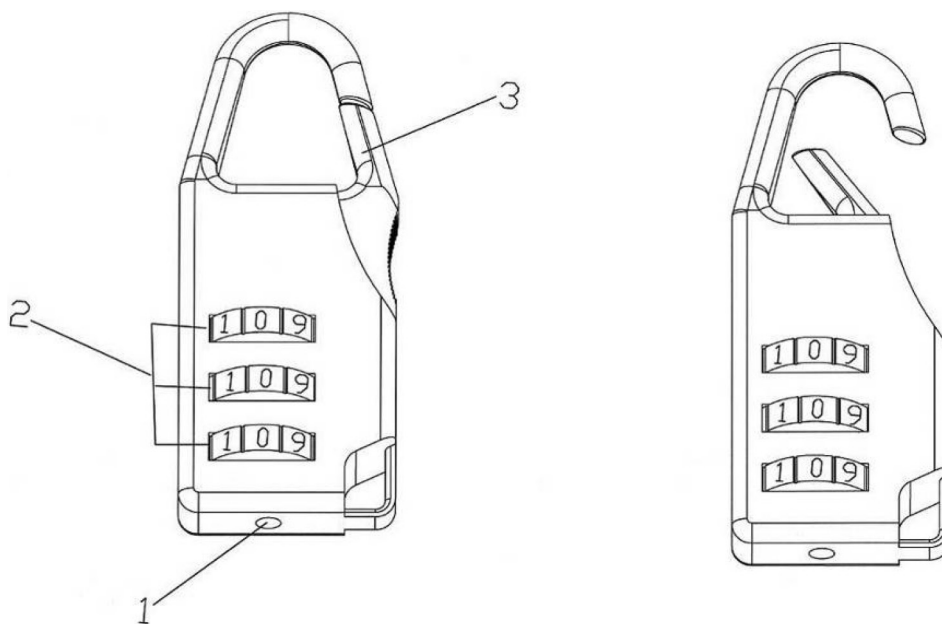
Όταν δε χρησιμοποιείτε το πολυόργανο, εισάγετε τον επιλογέα βάρους (38) στην τρύπα του οδηγού βαρών (20) και κλειδώστε το με το λουκέτο. Με τον τρόπο αυτό το πολυόργανο δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αποφεύγοντας για παράδειγμα δυνάμενους τραυματισμούς σε παιδιά που παίζουν χωρίς επίβλεψη.

Όταν το χρησιμοποιείτε, μπορείτε να τοποθετείτε το λουκέτο στο συρματόσχοινο για να μην το χάσετε.



Ο εργοστασιακός συνδυασμός του λουκέτου είναι «000». Συνιστάται να τον αλλάξετε ως εξής:

1. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί στο κάτω μέρος (1).
2. Ταυτόχρονα, ρυθμίστε το μεσαίο νούμερο του συνδυασμού (2) στο επιθυμητό νούμερο.
3. Αφήστε το κουμπί (1).
4. Ακολουθήστε τα ανωτέρω βήματα για να αλλάξετε το πρώτο και τρίτο ψηφίο του συνδυασμού.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

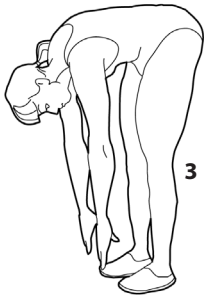
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



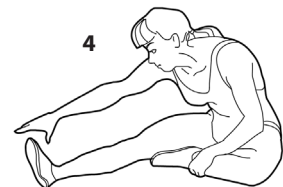
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



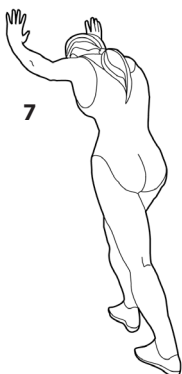
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr