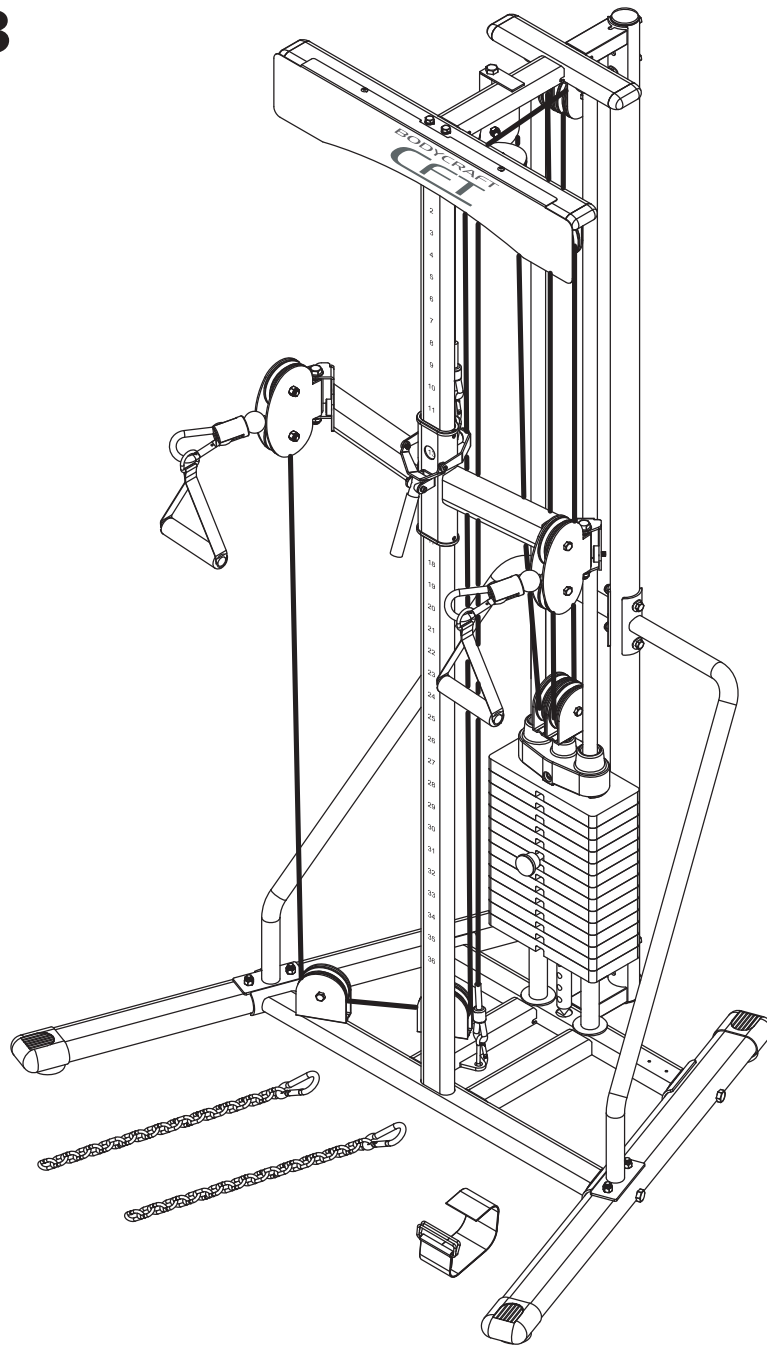


BodyCraft

Τροχαλία

CFT

# 44733



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

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

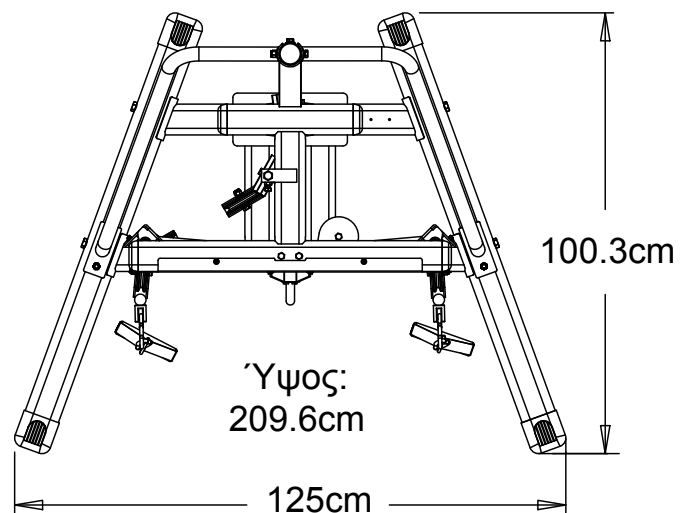
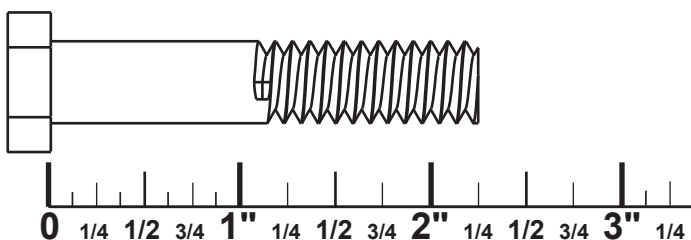
## ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ # 44733

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

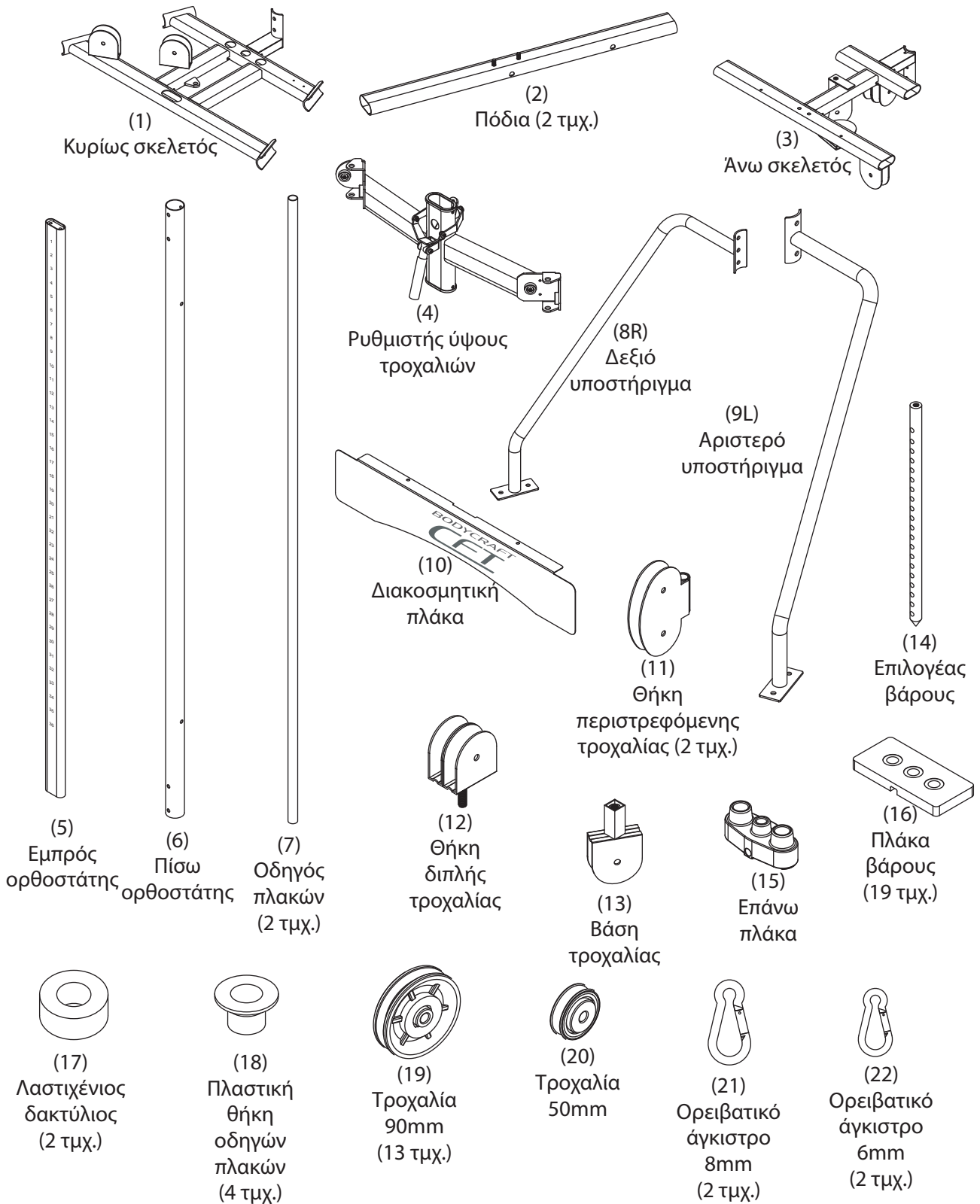
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε την τροχαλία.
2. Η τροχαλία είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Η τροχαλία 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 την τροχαλία 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 η τροχαλία 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 χρησιμοποιείται 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.

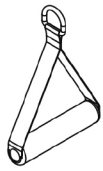
Δεξιά μπορείτε να δείτε τις ακριβείς διαστάσεις της τροχαλίας όταν την έχετε συναρμολογήσει. Βεβαιωθείτε ότι χωρά εκεί που επιθυμείτε να την τοποθετήσετε και υπάρχει πρόσθετος χώρος γύρω-γύρω για να μπορείτε να πραγματοποιείτε ασκήσεις.

Όταν μετράτε μήκος βίδας, να μετράτε μόνο τον κορμό, όχι και το κεφάλι. Για παράδειγμα, η κατωτέρω βίδα είναι μήκους 2¼".

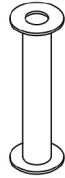


## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ





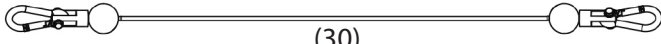
(23)  
Μονή χειρολαβή  
(τμχ. 2)



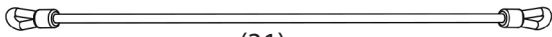
(24)  
Αποστάτης  
πλακών  
(τμχ. 2)



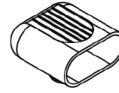
(25)  
Πείρος επιλογής  
βαρών



(30)  
Συρματόσχοινο



(31)  
Κορδόνι αντίβαρου



(26)  
Οβάλ καπάκια  
(τμχ. 4)



(27)  
Οβάλ καπάκια  
(τμχ. 4)



(28)  
Στρογγυλά  
καπάκια  
(τμχ. 2)



(35)  
Στοπ  
(τμχ. 2)



(62)  
Ιμάντας  
αστραγάλου

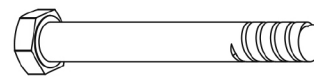


(63)  
Αλυσίδα  
(τμχ. 2)

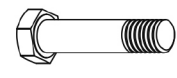


(201)

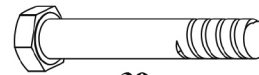
#	Τμχ.	Περιγραφή
38	2	Βίδα 1/2"×4 1/4"
39	4	Βίδα 1/2"×3 3/4"
41	4	Βίδα 3/8"×3"
42	4	Βίδα 3/8"×2 3/4"
43	10	Βίδα 3/8"×1 3/4"
44	4	Βίδα 3/8"×1"
46	2	Αλινόβιδα 5/16"×1/2"
47	2	Αλινόβιδα M8×10mm
51	1	Αλινόβιδα επάνω πλάκας
52	4	Ροδέλα 1/2"
53	4	Ροδέλα 5/8"
54	4	Γκρόβερ 1/2"
55	4	Γκρόβερ 3/8"
56	2	Γκρόβερ 5/16"
57	10	Κυρτή ροδέλα 3/8"
58	2	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"
59	4	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"
201	2	Καλύμματα πλακών βαρών
202	4	Αλινόβιδα 5/16"×1/2"
203	4	Ροδέλα 5/16"



38



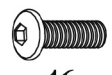
43



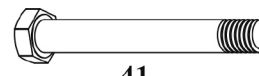
39



44



46



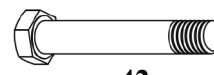
41



47



51



42



52



53



54



55



56



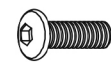
57



58



59



202

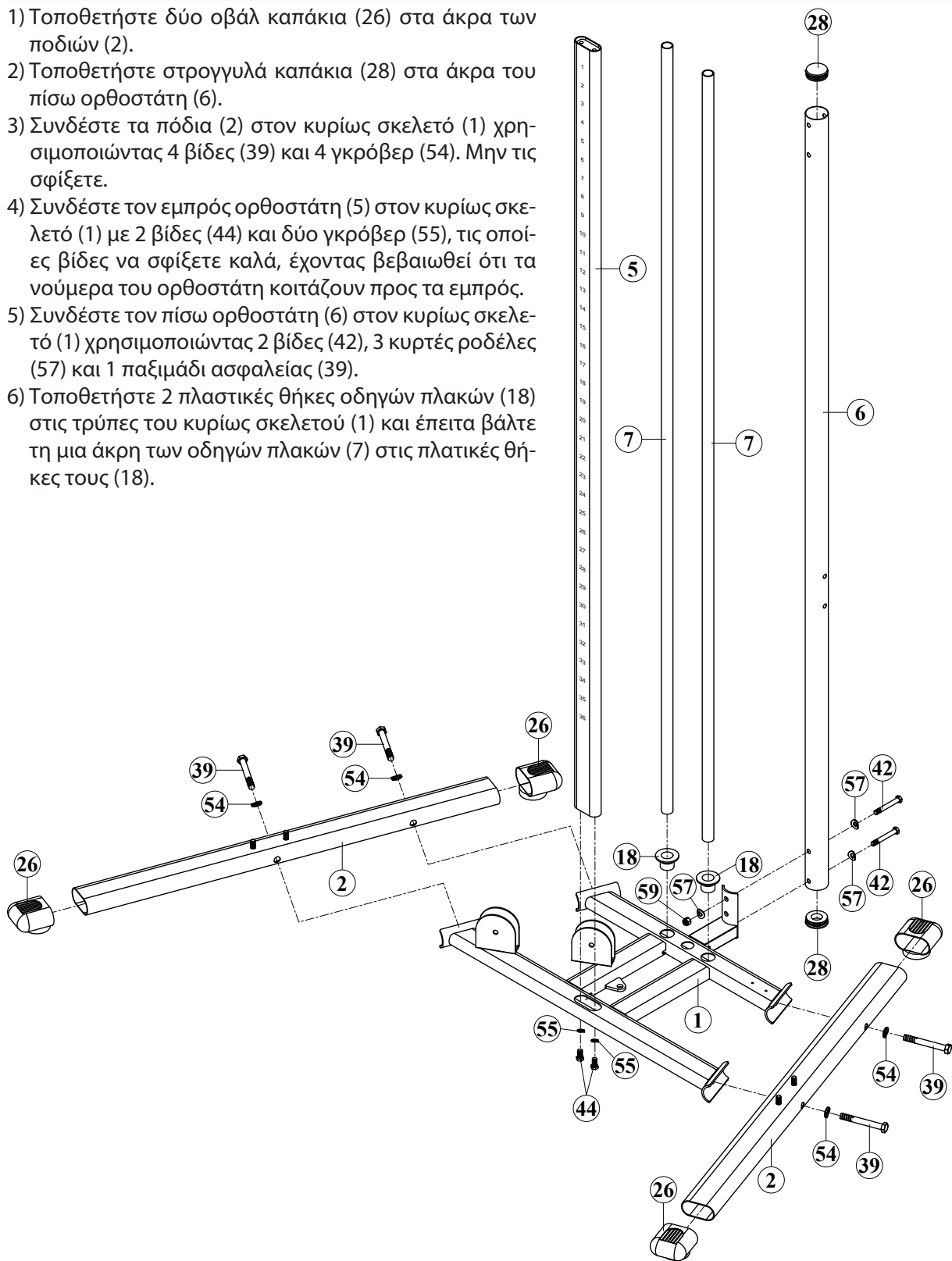


203

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

### ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός (1/2)

- 1) Τοποθετήστε δύο οβάλ καπάκια (26) στα άκρα των ποδιών (2).
- 2) Τοποθετήστε στρογγυλά καπάκια (28) στα άκρα του πίσω ορθοστάτη (6).
- 3) Συνδέστε τα πόδια (2) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (39) και 4 γκρόβερ (54). Μην τις σφίξετε.
- 4) Συνδέστε τον εμπρός ορθοστάτη (5) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (44) και δύο γκρόβερ (55), τις οποίες βίδες να σφίξετε καλά, έχοντας βεβαιωθεί ότι τα νούμερα του ορθοστάτη κοιτάζουν προς τα εμπρός.
- 5) Συνδέστε τον πίσω ορθοστάτη (6) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (42), 3 κυρτές ροδέλες (57) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (39).
- 6) Τοποθετήστε 2 πλαστικές θήκες οδηγών πλακών (18) στις τρύπες του κυρίως σκελετού (1) και έπειτα βάλτε τη μια άκρη των οδηγών πλακών (7) στις πλαστικές θήκες τους (18).

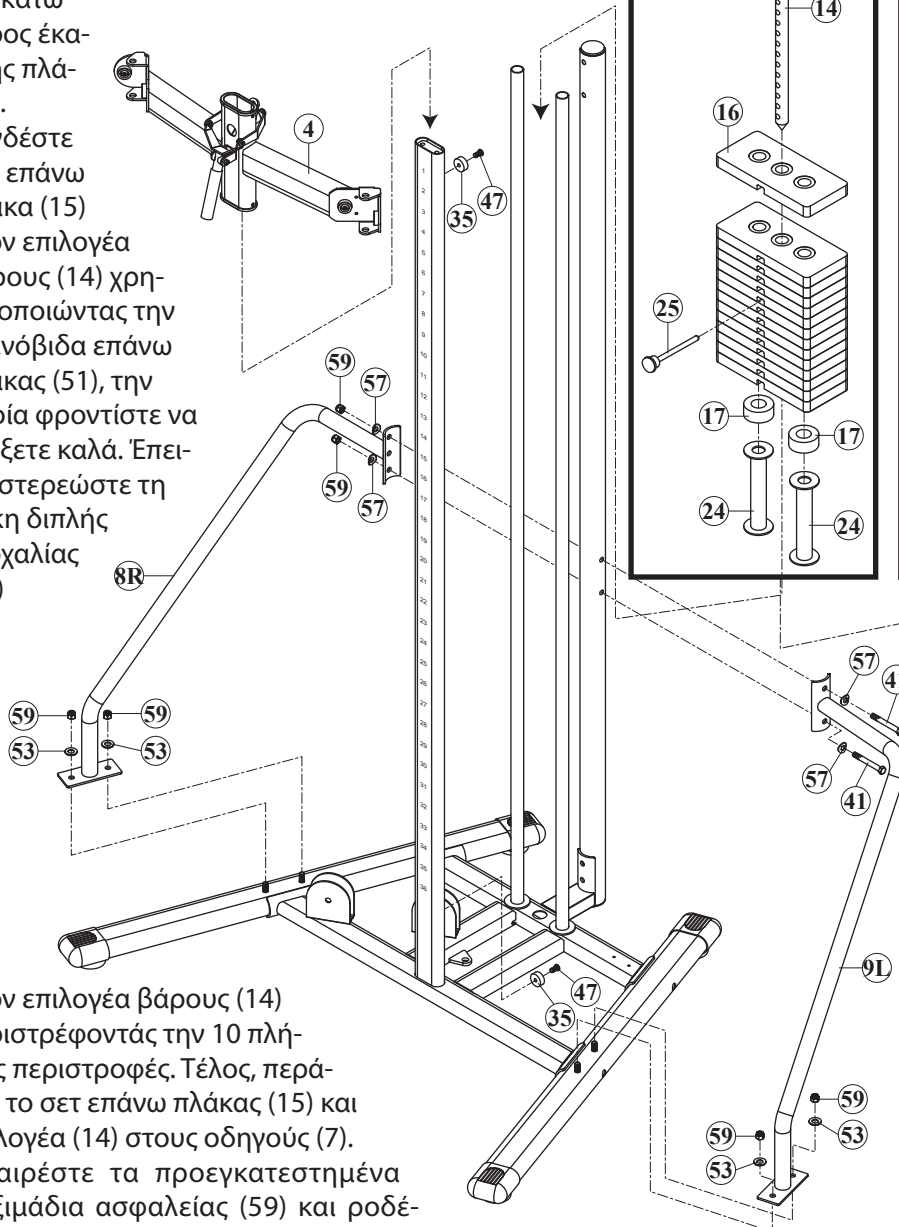


## ΒΗΜΑ 2: Κυρίως σκελετός (2/2)

1) Κοιτάξτε τα δύο σχήματα δεξιά. Εάν έχετε 14 πλάκες βαρών (16), τότε τοποθετήστε τους αποστάτες πλακών (24) στους οδηγούς πλακών (7) (Σχ. 1), αλλιώς πετάξτε τους αποστάτες πλακών (24) (Σχ. 2).

2) Τοποθετήστε τους λαστιχένιους δακτύλιους (17) στους οδηγούς πλακών (7) περνώντας τους από το επάνω μέρος. Έπειτα, τοποθετήστε τις πλάκες βαρών (16) στους οδηγούς πλακών (7) περνώντας τις και αυτές από το επάνω μέρος, φροντίζοντας η τρύπα όπου μπαίνει ο πείρος επιλογής να βρίσκεται στο εμπρός και κάτω μέρος έκαστης πλάκας.

3) Συνδέστε την επάνω πλάκα (15) στον επιλογέα βάρους (14) χρησιμοποιώντας την αλενόβιδα επάνω πλάκα (51), την οποία φροντίστε να σφίξετε καλά. Έπειτα, στερεώστε τη θήκη διπλής τροχαλίας (12)



Σχ. 1,  
14 πλάκες

Σχ. 2,  
19 πλάκες

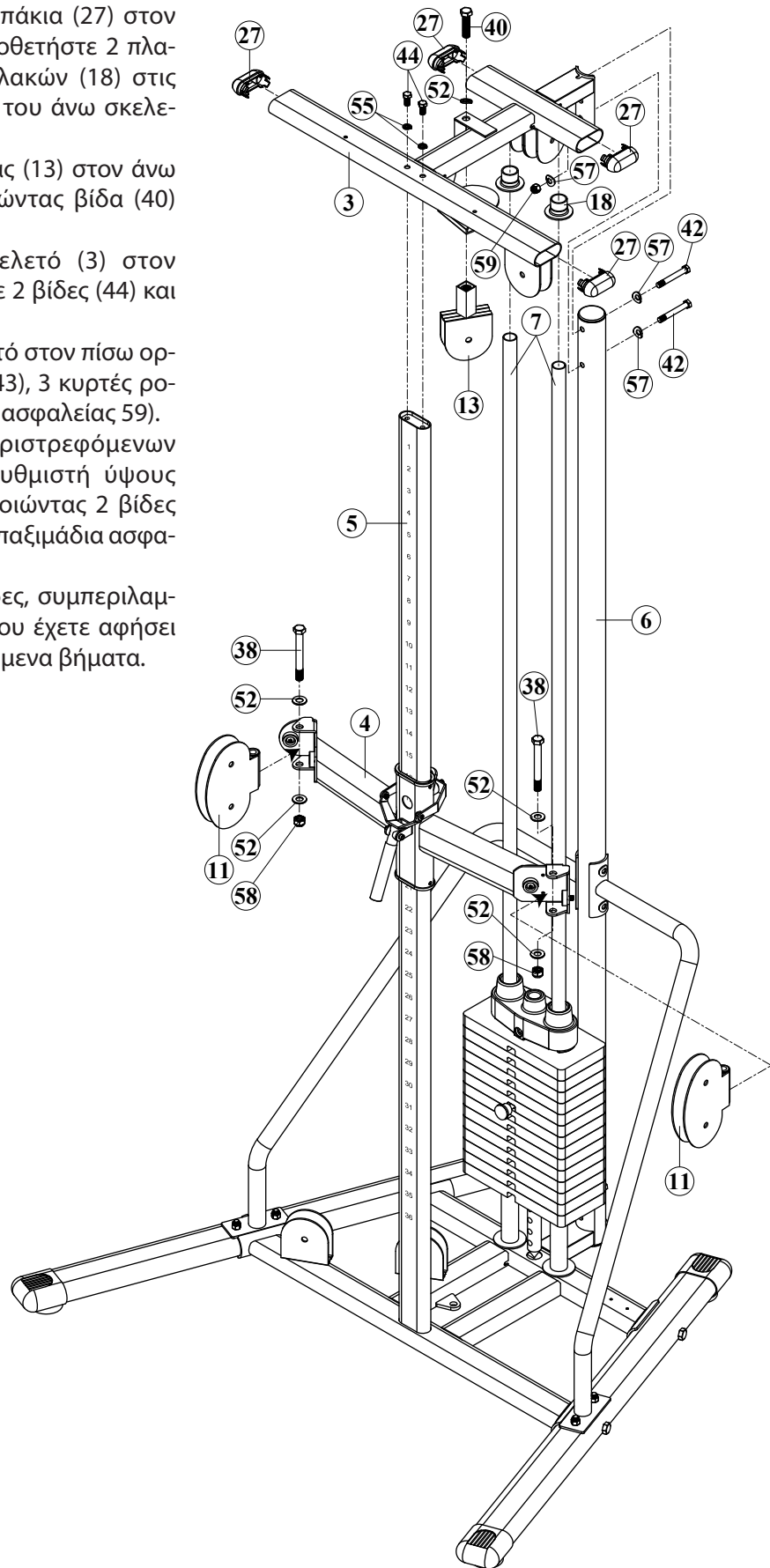
στον επιλογέα βάρους (14) περιστρέφοντας την 10 πλήρεις περιστροφές. Τέλος, περάστε το σετ επάνω πλάκας (15) και επιλογέα (14) στους οδηγούς (7).

4) Αφαιρέστε τα προεγκατεστημένα παξιμάδια ασφαλείας (59) και ροδέλες (53) από τα πόδια (2). Συνδέστε τα υποστηρίγματα (8R & 9L) στον κυρίως σκελετό (1) με 4 κυρτές ροδέλες (57), 4 ροδέλες (53) και τα παξιμάδια που μόλις αφαιρέσατε (59).

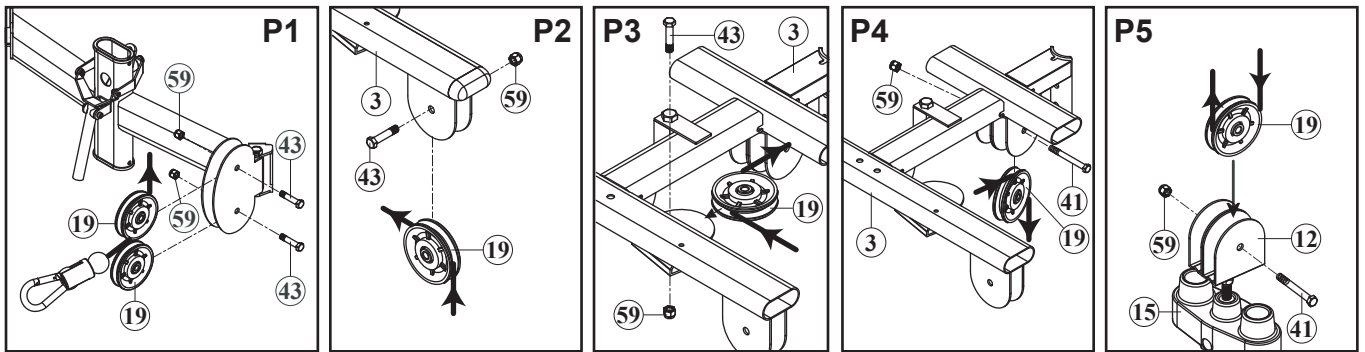
5) Περάστε τον ρυθμιστή ύψους τροχαλιών (4) από το επάνω μέρος του εμπρός ορθοστάτη (5). Στερεώστε 2 στοπ (35) με αλενόβιδες (47) στο άνω και κάτω μέρος της πίσω πλευράς του εμπρός ορθοστάτη (5), σφίγγοντας καλά τις αλενόβιδες (47).

### ΒΗΜΑ 3: Άνω σκελετός

- 1) Τοποθετήστε 4 οβάλ καπάκια (27) στον άνω σκελετό (3) και τοποθετήστε 2 πλαστικές θήκες οδηγών πλακών (18) στις τρύπες στο κάτω μέρος του άνω σκελετού (3).
- 2) Συνδέστε βάση τροχαλίας (13) στον άνω σκελετό (3) χρησιμοποιώντας βίδα (40) και ροδέλα (52).
- 3) Συνδέστε τον άνω σκελετό (3) στον εμπρός ορθοστάτη (5) με 2 βίδες (44) και 2 γκρόβερ (55).
- 4) Συνδέστε τον άνω σκελετό στον πίσω ορθοστάτη (6) με 2 βίδες (43), 3 κυρτές ροδέλες (57) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (59).
- 5) Στερεώστε 2 θήκες περιστρεφόμενων τροχαλιών (11) στον ρυθμιστή ύψους τροχαλιών (4) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (38), 4 ροδέλες (52) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (58).
- 6) Σφίξτε καλά όλες τις βίδες, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που έχετε αφήσει χαλαρές από τα προηγούμενα βήματα.



## ΒΗΜΑ 4: Συρματόσχοινο (1/2)



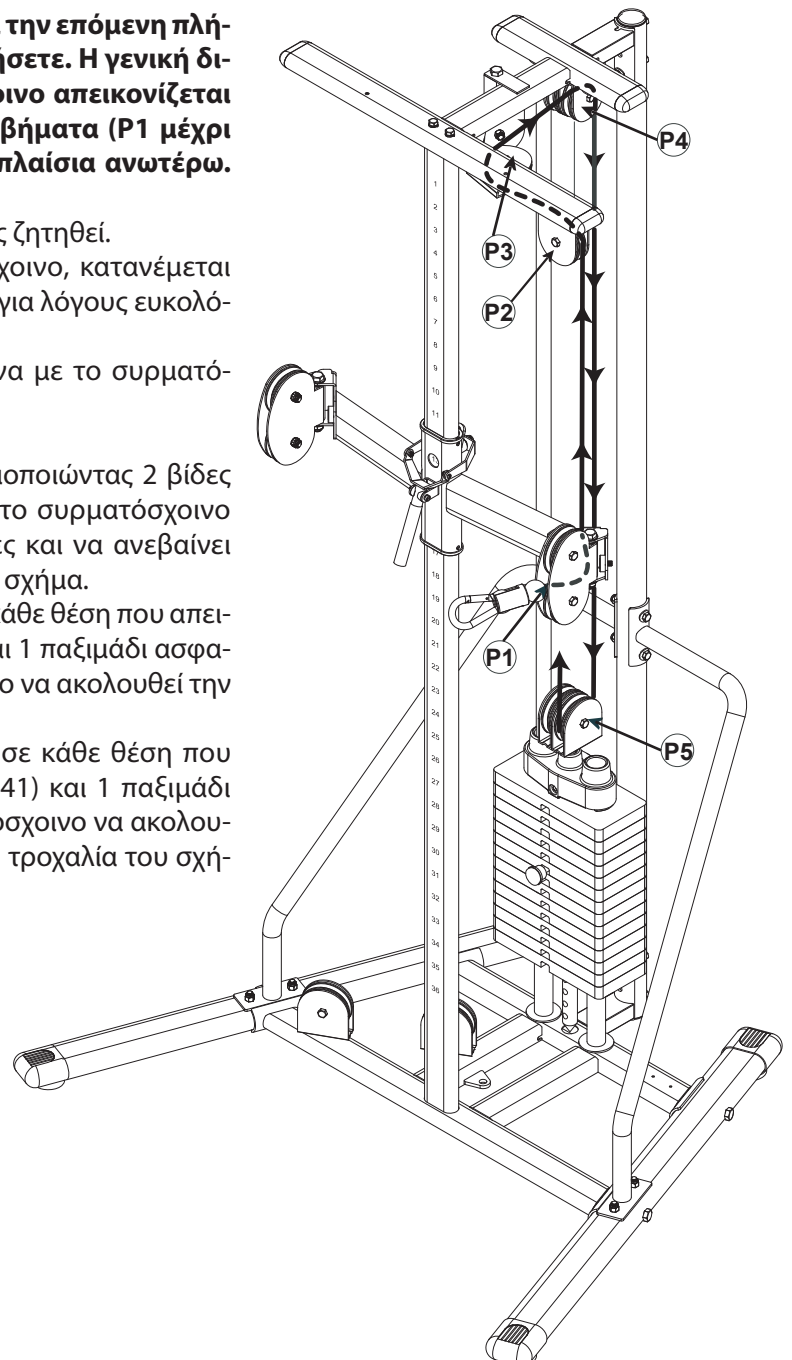
**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Διαβάστε τη σελίδα αυτή και την επόμενη πλήρως και με μεγάλη προσοχή πριν ξεκινήσετε. Η γενική διαδρομή που ακολουθεί το συρματόσχοινο απεικονίζεται στο διάγραμμα δεξιά, και τα διάφορα βήματα (P1 μέχρι και P5) απεικονίζονται αναλυτικά στα πλαίσια ανωτέρω.

- 1) ΜΗΝ ΣΦΙΞΕΤΕ βίδες/παξιμάδια πριν σας ζητηθεί.
- 2) Η όλη διαδικασία αφορά 1 συρματόσχοινο, κατανέμεται όμως σε αυτήν και την επόμενη σελίδα για λόγους ευκολότερης κατανόησης.
- 3) Οι τροχαλίες εγκαθίστανται ταυτόχρονα με το συρματόσχοινο.

**P1.** Τοποθετήστε 2 τροχαλίες (19) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (43) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (59), με το συρματόσχοινο (30) να περνά ανάμεσα από τις τροχαλίες και να ανεβαίνει προς τα πάνω, όπως δείχνει και το σχετικό σχήμα.

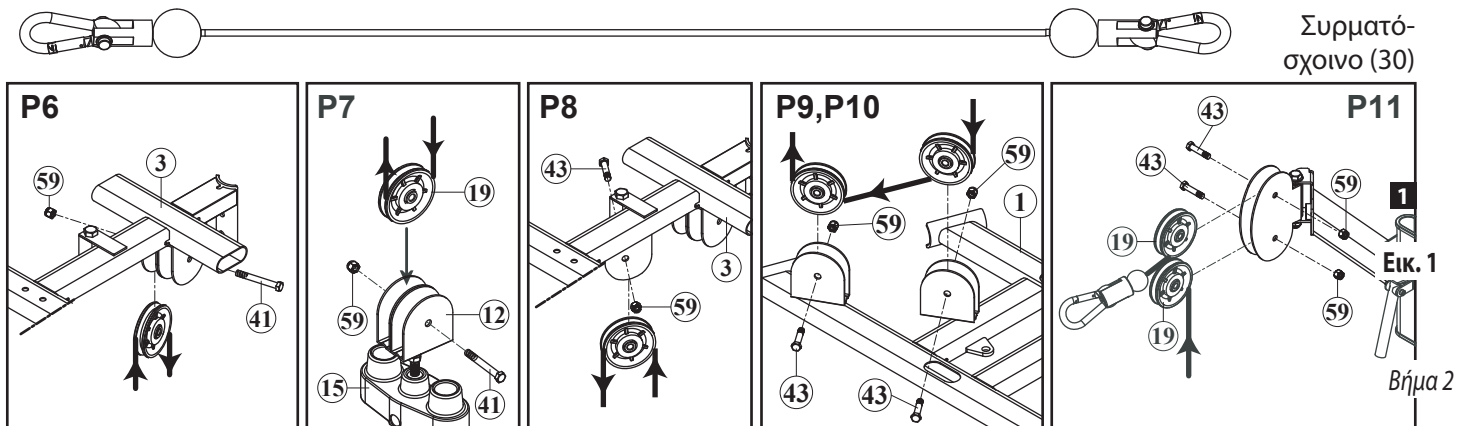
**P2 & P3.** Τοποθετήστε 1 τροχαλία (19) σε κάθε θέση που απεικονίζεται, χρησιμοποιώντας 1 βίδα (43) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (59) κάθε φορά, με το συρματόσχοινο να ακολουθεί την πορεία που εικονίζεται.

**P4 & P5.** Τοποθετήστε 1 τροχαλία (19) σε κάθε θέση που απεικονίζεται, χρησιμοποιώντας 1 βίδα (41) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (59) κάθε φορά, με το συρματόσχοινο να ακολουθεί την πορεία που εικονίζεται. Η δεύτερη τροχαλία του σχήματος «P5» θα τοποθετηθεί αργότερα.





## ΒΗΜΑ 5: Συρματόσχοινο (2/2)



Συρματό-  
σχοινο (30)

**P6.** Τοποθετήστε 1 τροχαλία (19) αφαιρώντας το παξιμάδι ασφαλείας (59), μίσο-αφαιρώντας τη βίδα (41), προσέχοντας να μην βγει η τροχαλία που είναι ήδη τοποθετημένη και τοποθετήστε ξανά το παξιμάδι ασφαλείας (59).

**P7.** Τοποθετήστε 1 τροχαλία (19) αφαιρώντας το παξιμάδι ασφαλείας (59), μίσο-αφαιρώντας τη βίδα (41), προσέχοντας να μην βγει η τροχαλία που είναι ήδη τοποθετημένη και τοποθετήστε ξανά το παξιμάδι ασφαλείας (59).

**P8.** Τοποθετήστε μια τροχαλία (19) χρησιμοποιώντας βίδα (43) και παξιμάδι ασφαλείας (59).

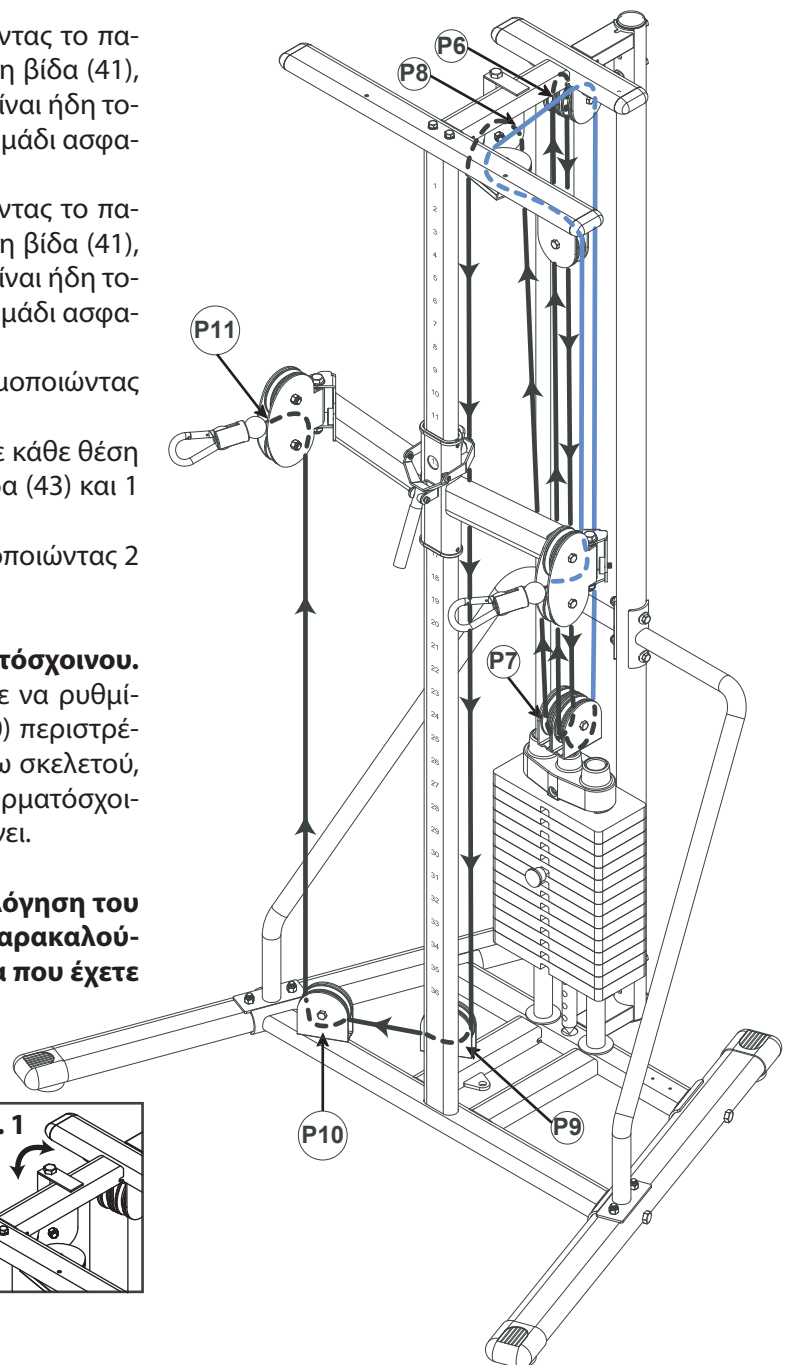
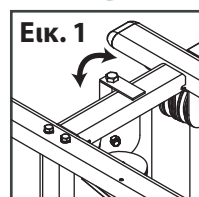
**P9 & P10.** Τοποθετήστε 1 τροχαλία (19) σε κάθε θέση που απεικονίζεται, χρησιμοποιώντας 1 βίδα (43) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (59).

**P1.** Τοποθετήστε 2 τροχαλίες (19) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (43) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (59).

### ΠΡΟΣΟΧΗ! Ρύθμιση τεντώματος συρματόσχοινου.

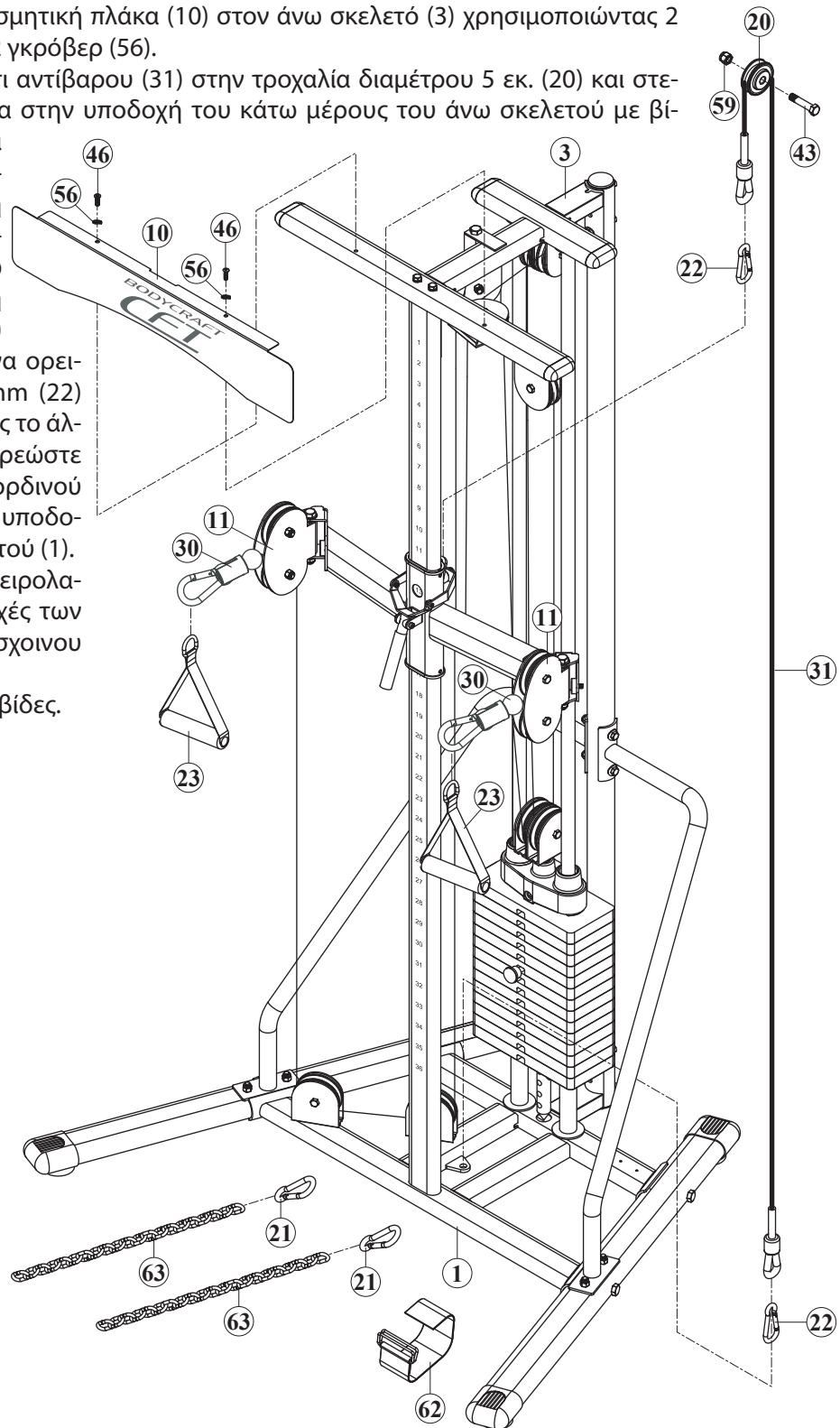
Κοιτάξτε την «Εικ. 1» κατωτέρω. Μπορείτε να ρυθμίσετε το τέντωμα του συρματόσχοινου (30) περιστρέφοντας τη βίδα (40) στην κορυφή του άνω σκελετού, όπου η δεξιά περιστροφή τεντώνει το συρματόσχοινο και η αριστερή περιστροφή το χαλαρώνει.

Έχετε πλέον ολοκληρώσει τη συναρμολόγηση του συρματόσχοινου και των τροχαλιών. Παρακαλούμε σφίξτε καλά όλες τις βίδες/παξιμάδια που έχετε τοποθετήσει.



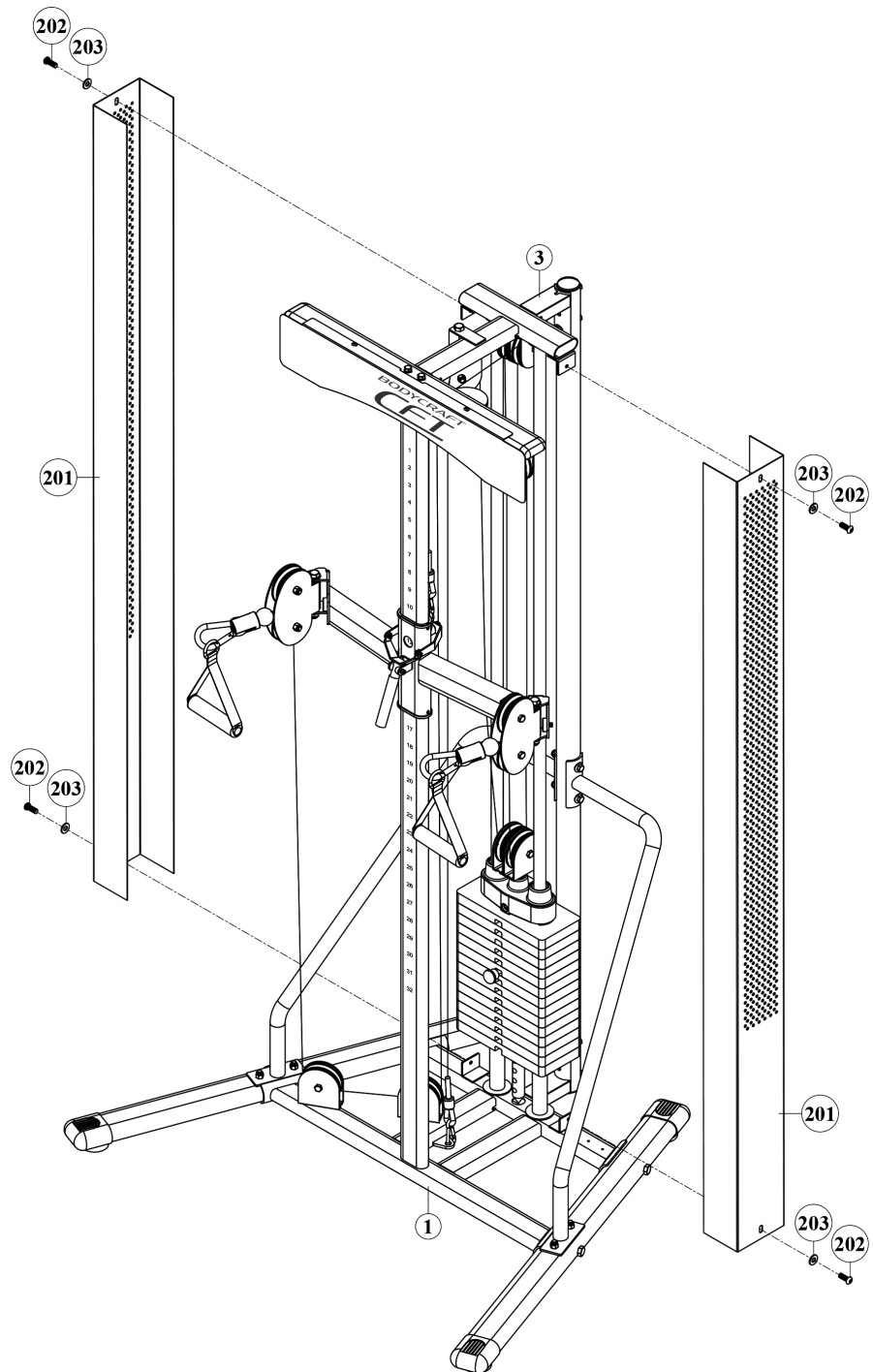
## ΒΗΜΑ 6: Διακοσμητική πλάκα, χειρολαβές και κορδόντι αντίβαρου

- 1) Στερεώστε τη διακοσμητική πλάκα (10) στον άνω σκελετό (3) χρησιμοποιώντας 2 αλινόβιδες (46) και 2 γκρόβερ (56).
- 2) Περάστε το κορδόντι αντίβαρου (31) στην τροχαλία διαμέτρου 5 εκ. (20) και στερεώστε την τροχαλία στην υποδοχή του κάτω μέρους του άνω σκελετού με βίδα (43) και παξιμάδι ασφαλείας (59). Συνδέστε την άνω άκρη του κορδονιού αντίβαρου (31) στο πίσω μέρος του ρυθμιστή ύψους τροχαλιών (4) χρησιμοποιώντας ένα ορειβατικό άγκιστρο 6mm (22) και, χρησιμοποιώντας το άλλο άγκιστρο (22), στερεώστε την κάτω άκρη του κορδονιού αντίβαρου (31) στην υποδοχή του κυρίως σκελετού (1).
- 3) Συνδέστε τις μονές χειρολαβές (23) στις υποδοχές των άκρων του συρματόσχοινου (30).
- 4) Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.



## ΒΗΜΑ 7: Καλύμματα

1) Συνδέστε τα καλύμματα (201) στο όργανο χρησιμοποιώντας 4 αλενόβιδες (202) και 4 ροδέλες (203).



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

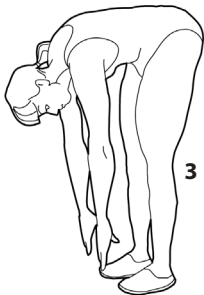
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



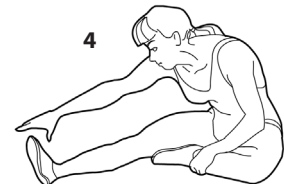
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



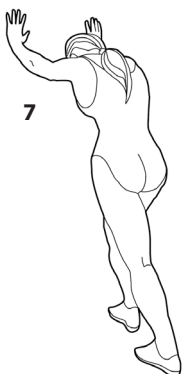
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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