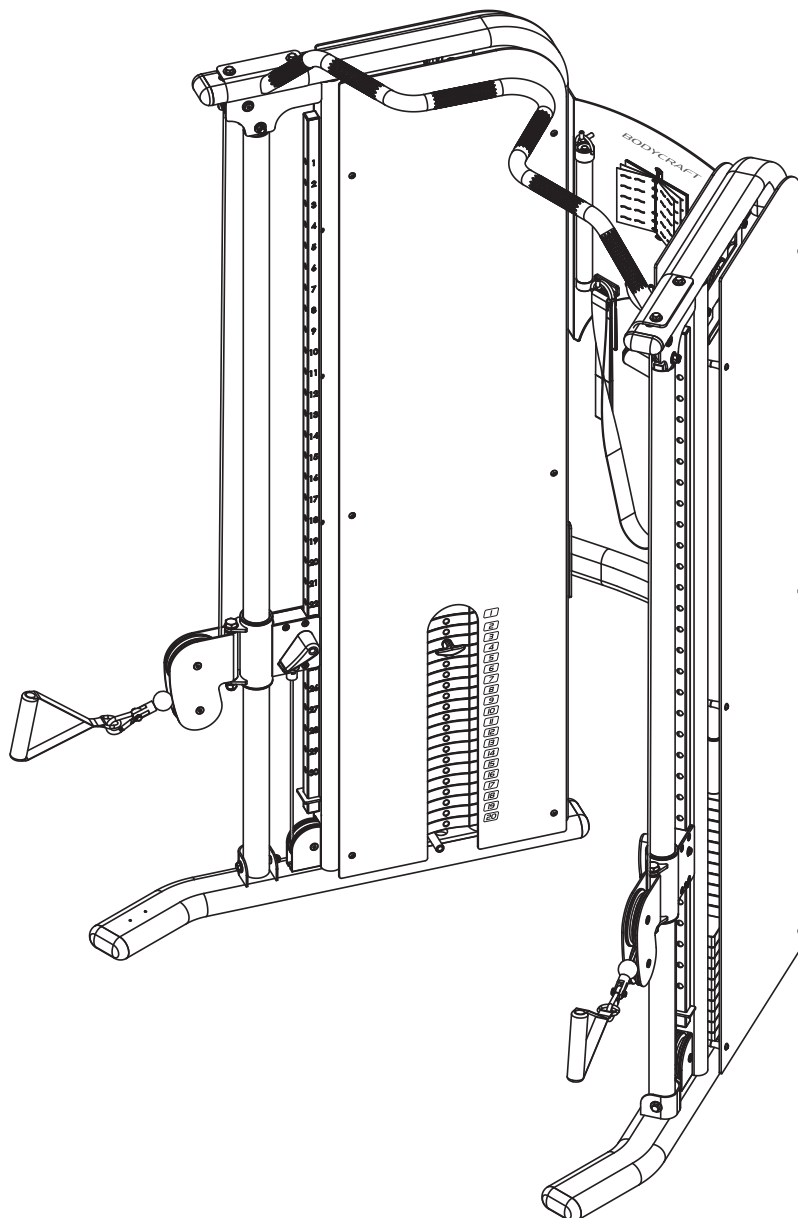


BodyCraft

PFT

44709



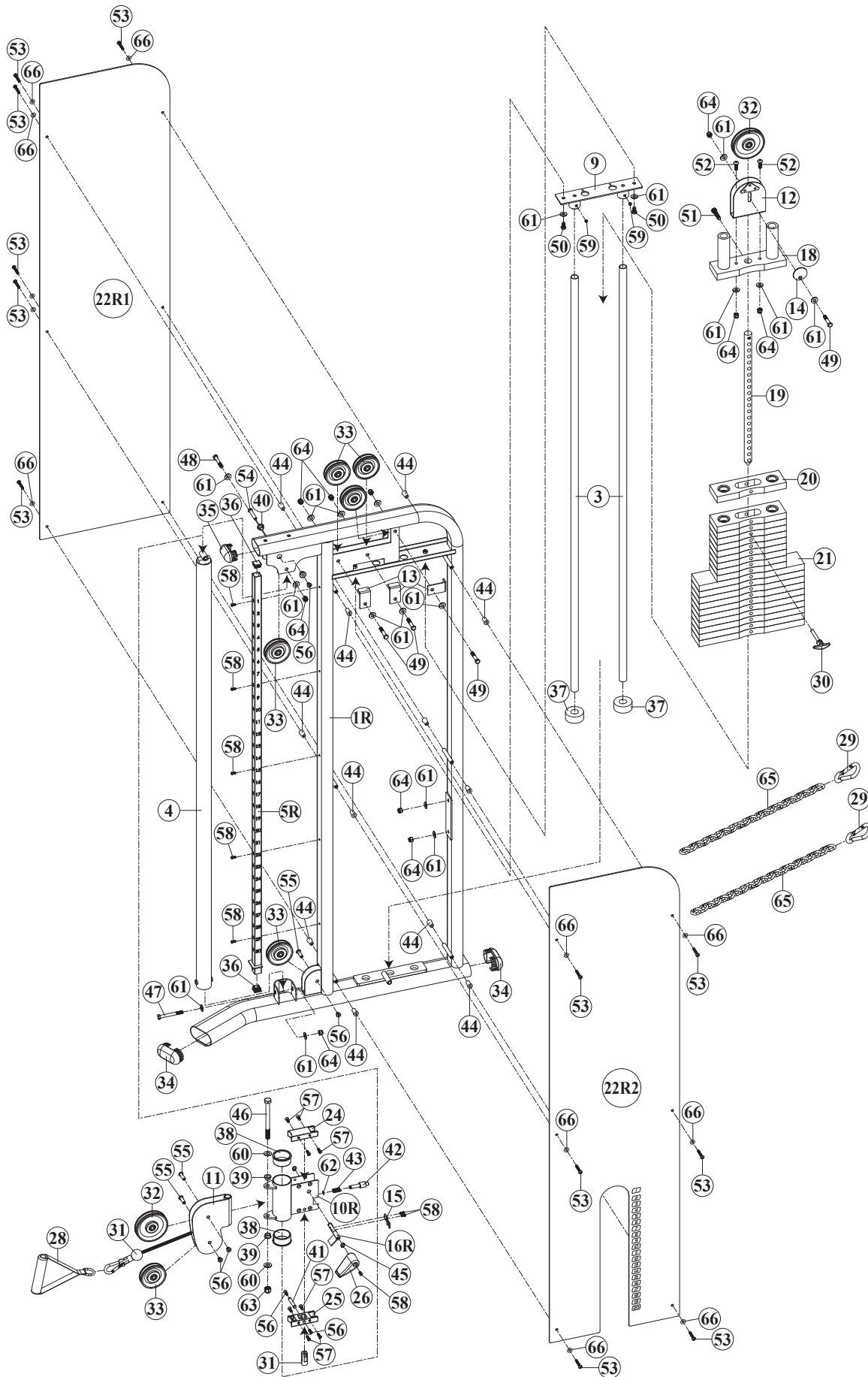
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 44709

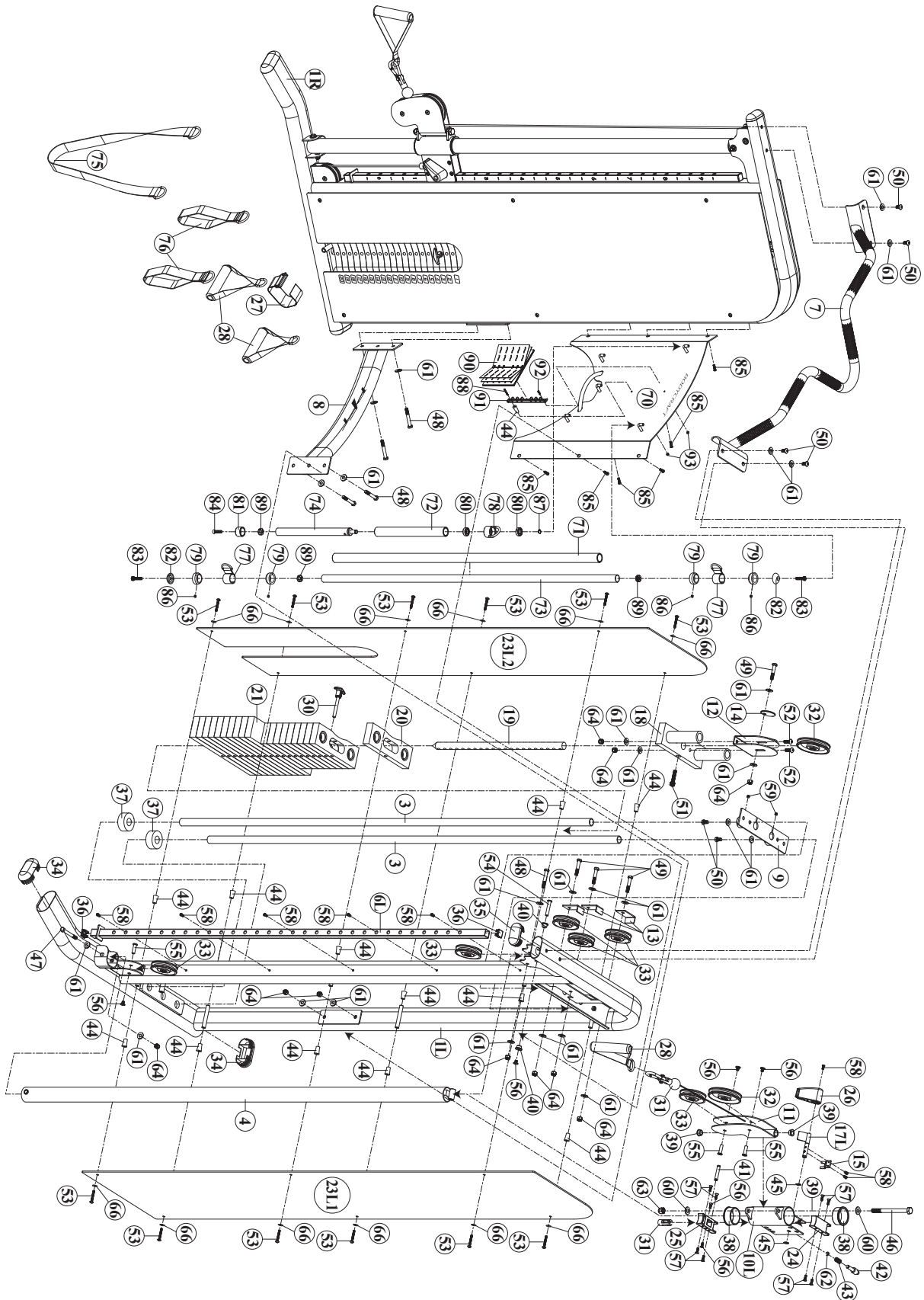
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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 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.

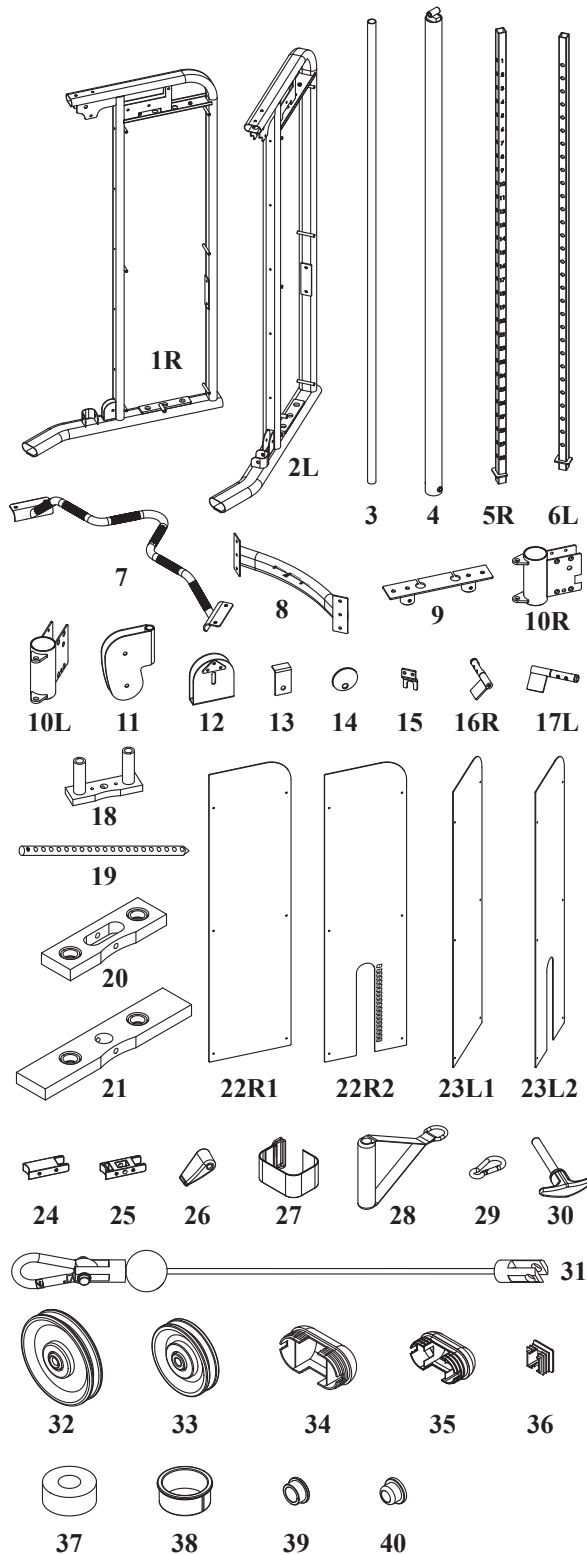
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (1/2)



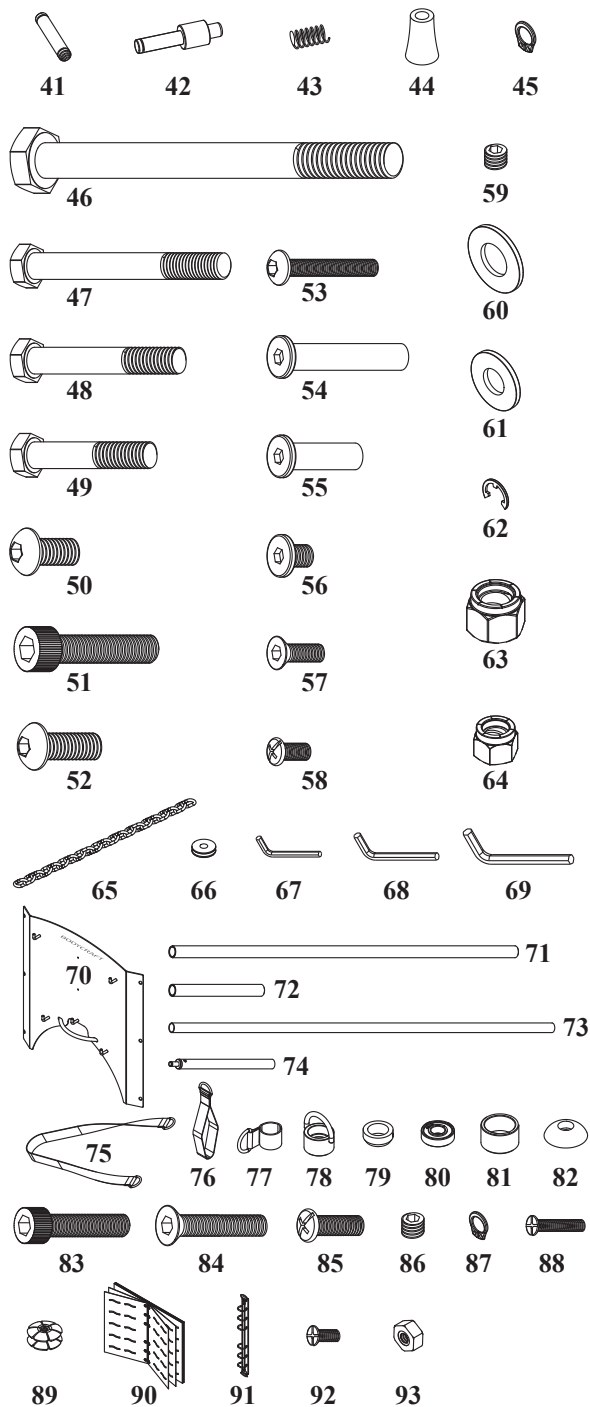
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (2/2)



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



#	Τμχ.	Περιγραφή
1R	1	Δεξιός κυρίως ορθοστάτης
2L	1	Αριστερός κυρίως ορθοστάτης
3	4	Οδηγός πλακών
4	2	Συνδετικός ρυθμιστής συρματόσχοινων
5R	1	Δεξιά ράγα (προσυναρμολογημένη)
6L	1	Αριστερή ράγα (προσυναρμολογημένη)
7	1	Μπάρα έλξεων
8	1	Πίσω μπάρα ένωσης
9	2	Άνω υποδοχέας μπάρας
10R	1	Αριστερός ρυθμιστής ύψους συρματόσχοινου
10L	1	Δεξιός ρυθμιστής ύψους συρματόσχοινου
11	2	Περιστρεφόμενος υποδοχέας συρματόσχοινου
12	2	Σετ τροχαλίας
13	6	Οδηγός τροχαλίας
14	2	Καπάκι (προσυναρμολογημένο)
15	2	Μεντεσές (προσυναρμολογημένος)
16R	1	Δεξιά ασφάλεια/μοχλός
17L	1	Αριστερή ασφάλεια/μοχλός
18	2	Επάνω πλάκα
19	2	Επιλογέας βαρών
20	20	Πλάκα βάρους 5lb
21	20	Πλάκα βάρους 10lb
22R1	1	Δεξιό πλαίσιο για τον δεξιό κυρίως ορθοστάτη
22R2	1	Δεξιό πλαίσιο για τον δεξιό κυρίως ορθοστάτη
23L1	1	Αριστερό πλαίσιο για τον αριστερό κυρίως ορθοστάτη
23L2	1	Αριστερό πλαίσιο για τον αριστερό κυρίως ορθοστάτη
24	2	Μεντεσές με 2 τρύπες (προσυναρμολογημένος)
25	2	Μεντεσές με 3 τρύπες (προσυναρμολογημένος)
26	2	Ρυθμιστικό πόμολο
27	1	Δέστρα αστραγάλου
28	2	Χειρολαβή
29	2	Άγκιστρο ορειβατικό
30	2	Επιλογέας
31	2	Συρματόσχοινο
32	4	Τροχαλία 114mm
33	12	Τροχαλία 90mm
34	4	Οβάλ τάπα 50x100mm
35	2	Οβάλ τάπα 40x80mm
36	4	Τετράγωνη τάπα 1"
37	4	Λαστιχένιο μαξιλαράκι
38	4	Ρουλεμάν 1"
39	4	Τριβέας 1/2" (προσυναρμολογημένος)
40	4	Τριβέας 3/8" (προσυναρμολογημένος)



#	Τμχ.	Περιγραφή
41	2	Ατσάλινος άξονας
42	2	Ρυθμιστικός άξονας
43	2	Ελατήριο
44	25	Πλαστικά καρφιά
45	4	Ροδέλα S12 C
46	2	Εξάγωνη βίδα 1/2"x6"
47	2	Εξάγωνη βίδα 3/8"x3-1/4"
48	6	Εξάγωνη βίδα 3/8"x2-1/2"
49	8	Εξάγωνη βίδα 3/8"x2"
50	8	Αλενόβιδα 3/8"x3/4"
51	2	Αλενόβιδα
52	4	Αλενόβιδα 3/8"x1"
53	24	Αλενόβιδα M5x40L
54	2	Αλενόβιδα 3/8"x50.5mm
55	6	Αλενόβιδα 3/8"x30.5mm
56	12	Αλενόβιδα M6x12L
57	16	Αλενόβιδα 1/4"x5/8"
58	16	Σταυρόβιδα M6x10L
59	4	Βίδα χωνευτή 5/16"x1/4"
60	4	Ροδέλα 1/2"
61	44	Ροδέλα 3/8"
62	2	Κλιπσάκι
63	2	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"
64	20	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"
65	2	Αλυσίδα
66	24	Ροδέλες/αποστάτες
67	1	Αλενόκλειδο M4
68	1	Αλενόκλειδο M5
69	1	Αλενόκλειδο M6
70	1	Πλάκα στήριξης πλάτης
71	1	Αφρώδες προστατευτικό 1"x920L
72	1	Άφρώδες προστατευτικό 1"x295L
73	1	Μπάρα πλάτης
74	1	Μπάρα έλξεων
75	1	Ιμάντας έλξης
76	2	Ιμάντας αγκώνα
77	2	Μονή χειρολαβή
78	1	Κολάρο αφρώδους προστατευτικού (#72)
79	4	Κολάρο αφρώδους προστατευτικού (#71)
80	2	Ρουλεμάν ZZ6001
81	1	Αποστάτης για τη μπάρα έλξεων (#74)
82	2	Στρογγυλό καπάκι
83	2	Αλενόβιδα 5/16"x1-1/4"
84	1	Αλενόβιδα 5/16"x1-1/4"
85	6	Σταυρόβιδα 1/4"x3/4"
86	4	Βίδα χωνευτή M6
87	1	Ροδέλα S10 C
88	1	Σταυρόβιδα M4x10L
89	3	Παξιμάδι 5/16" (προσυναρμολογημένο)
90	1	Βιβλίο ασκήσεων (στην Αγγλική γλώσσα)
91	1	Υποδοχέας βιβλίου ασκήσεων
92	1	Σταυρόβιδα M4x15L
93	2	Παξιμάδι M4

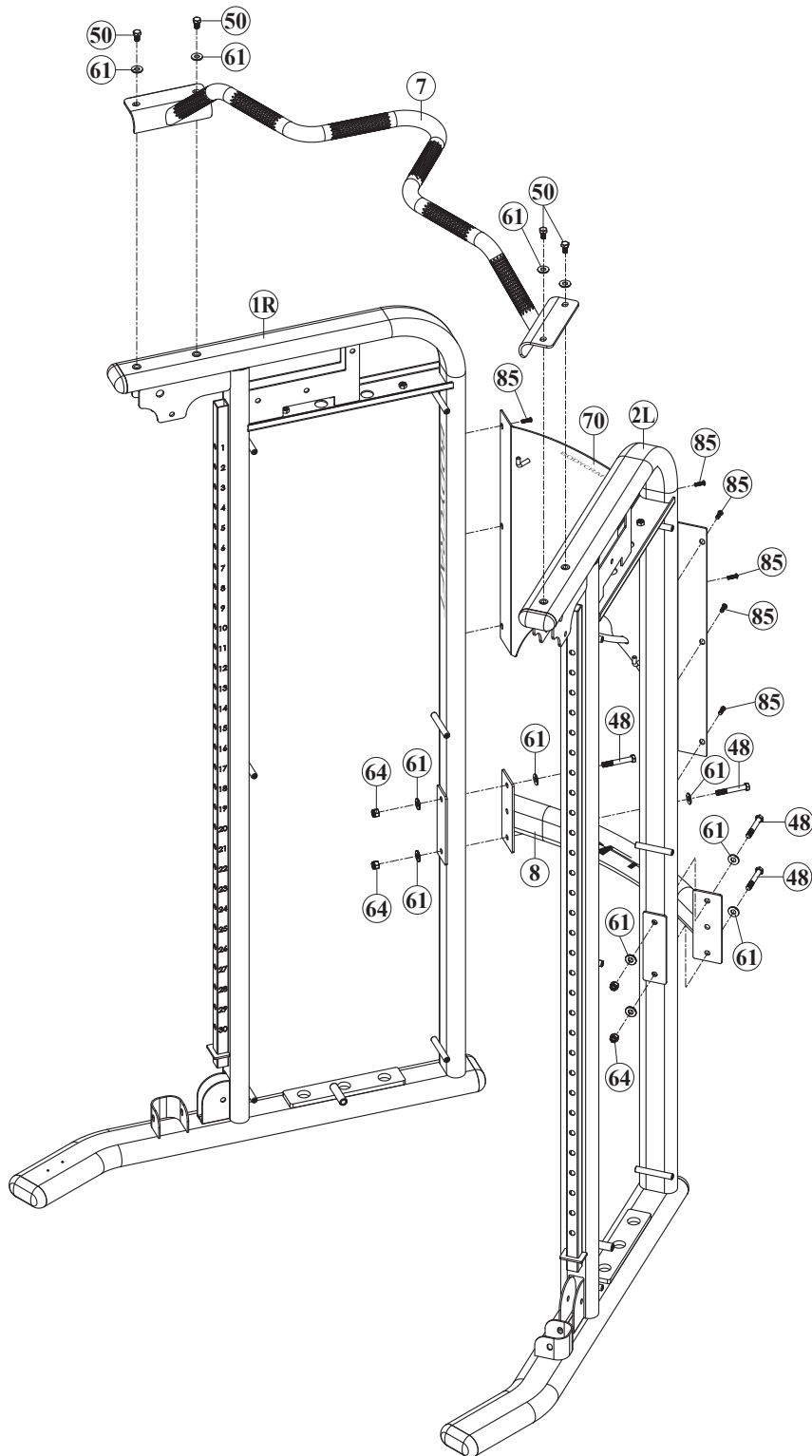


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η συναρμολόγηση χρειάζεται δύο (2) ανθρώπους. Κατά προτίμηση, ζητήστε τη βοήθεια ενός επαγγελματία. Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε καμία βίδα πριν την πλήρη συναρμολόγηση του πολυοργάνου.

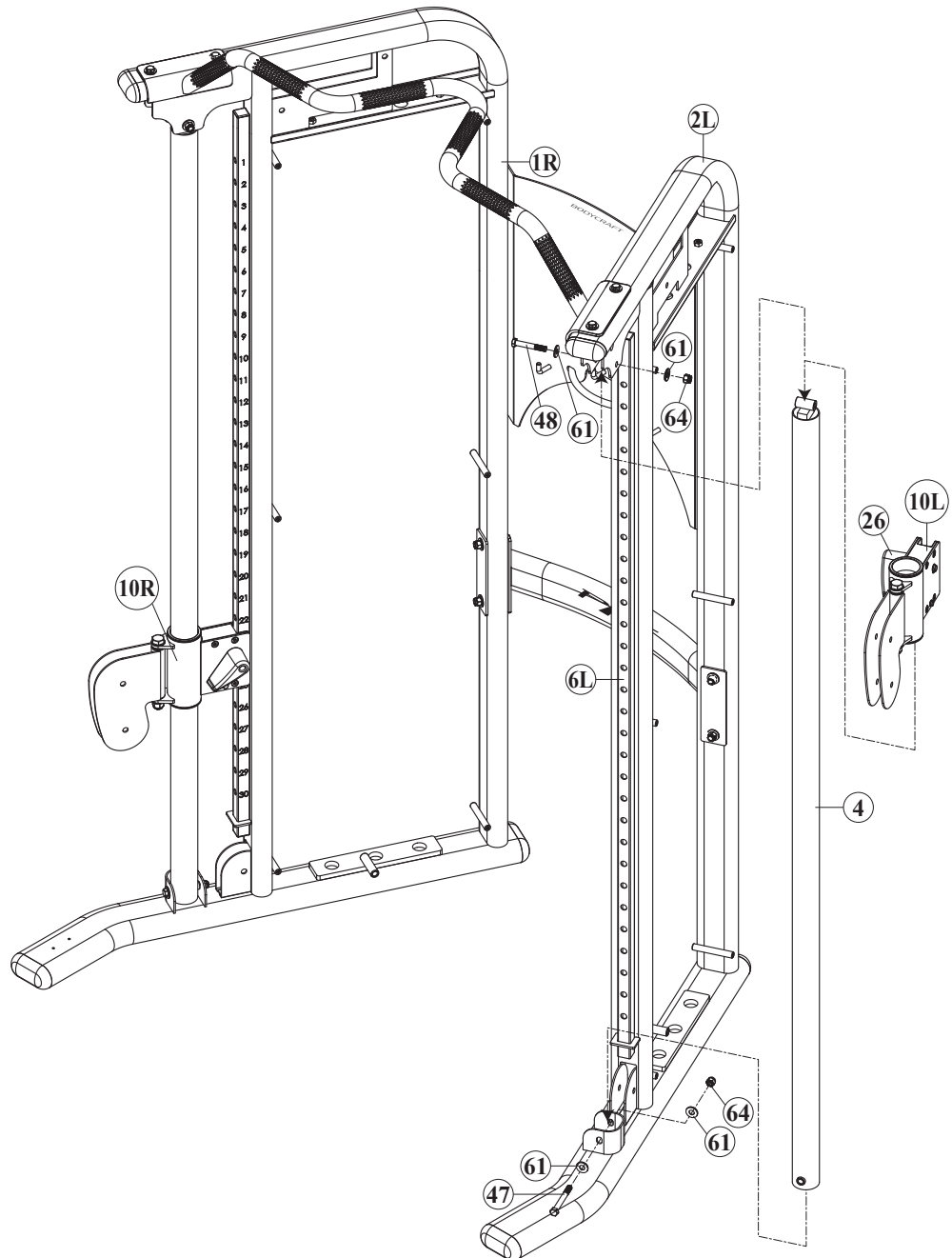
ΒΗΜΑ 1: Κυρίως ορθοστάτες

- 1) Κρατήστε όρθιους τους κυρίως ορθοστάτες (1R & 2L) και ενώστε τους με την πίσω μπάρα ένωσης (8) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (48), 8 ροδέλες (61) και 4 παξιμάδια (64). Μη χρησιμοποιήσετε εργαλεία για να σφίξετε τα παξιμάδια, απλώς βιδώστε τα απαλά με το χέρι.
- 2) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων (7) χρησιμοποιώντας 4 ροδέλες (61) και 4 βίδες (50).
- 3) Αφού βεβαιωθείτε ότι οι ορθοστάτες είναι σταθεροί και ζυγισμένοι, σφίξτε όλες τις βίδες.
- 4) Συνδέστε την πλάκα στήριξης πλάτης (70) χρησιμοποιώντας 6 βίδες (85).



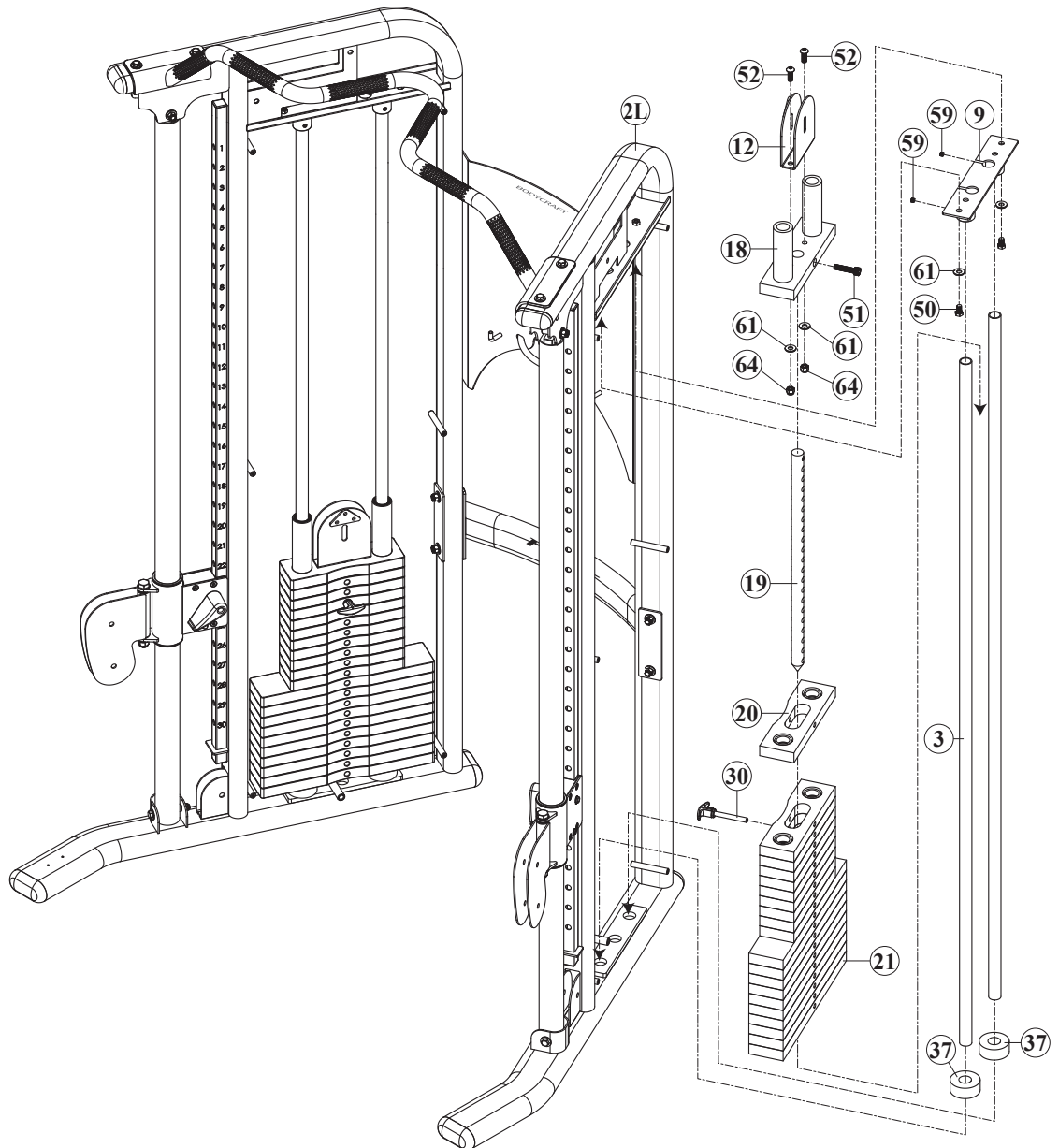
ΒΗΜΑ 2: Κυρίως σκελετός

- 1) Περάστε τους ρυθμιστές ύψους συρματόσχοινου (10R & 10L) στους συνδετικούς ρυθμιστές συρματόσχοινων (4).
- 2) Συνδέστε τους συνδετικούς ρυθμιστές συρματόσχοινων (4) στους κυρίως ορθοστάτες (1R & 2L) χρησιμοποιώντας στο κάτω μέρος βίδα (47), 2 ροδέλες (61) και παξιμάδι ασφαλείας (64), ενώ στο επάνω μέρος χρησιμοποιήστε βίδα (48), 2 ροδέλες (61) και παξιμάδι ασφαλείας (64).
- 3) Βεβαιωθείτε ότι τα ρυθμιστικά πόμολα (26) ασφαλίζουν σε τρύπες.



ΒΗΜΑ 3: Οδηγοί και πλάκες βαρών

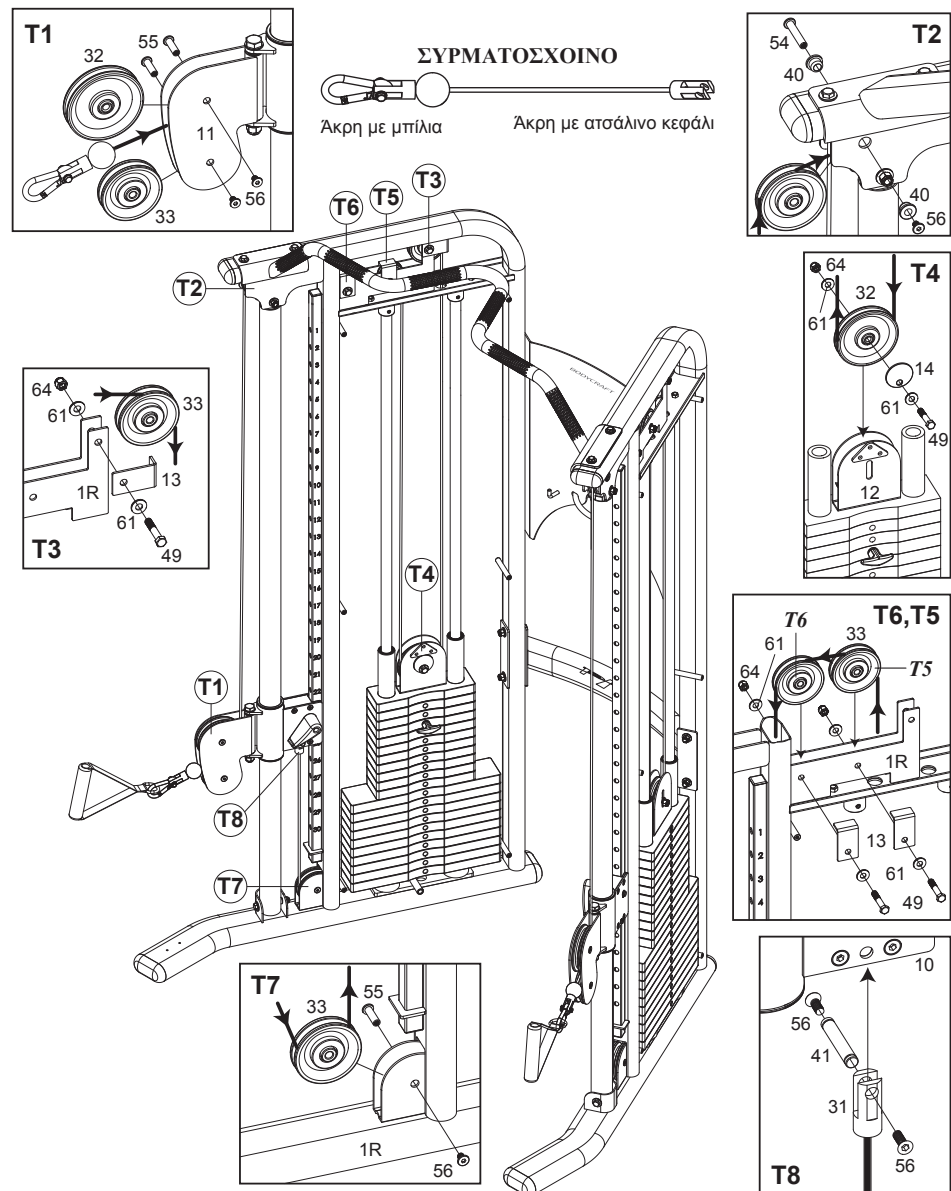
- 1) Περάστε ένα λαστιχένιο μαξιλαράκι (37) στο κάτω μέρος έκαστου οδηγού πλακών (3) και μετά εισάγετε τους οδηγούς στους κυρίως ορθοστάτες (1R & 2L).
- 2) Περάστε σε κάθε ζεύγος οδηγών (3) 10 τμχ. πλάκες βάρους 10lb (21) και έπειτα 10 τμχ. πλάκες βάρους 5lb, βεβαιούμενοι ότι το κοίλο μέρος των πλακών κοιτάζει προς τα μέσα. Συνδέστε τις επάνω πλάκες (18) στους επιλογείς βαρών (19) χρησιμοποιώντας αλενόβιδες (51) και περάστε το σετ στα ζεύγη οδηγών (3).
- 3) Στερεώστε τους άνω υποδοχείς μπάρας (9) στο επάνω μέρος έκαστου ζεύγος οδηγών (3) χρησιμοποιώντας κάθε φορά 2 αλενόβιδες (50 και 2 ροδέλες (61).
- 4) Συνδέστε σετ τροχαλίας (12) στις επάνω πλάκες (18) χρησιμοποιώντας 2 αλενόβιδες (52), 2 ροδέλες (61) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (64) κάθε φορά.



ΒΗΜΑ 4: Συρματόσχοινα

Συναρμολογήστε τα συρματόσχοινα και τις τροχαλίες ταυτοχρόνως.

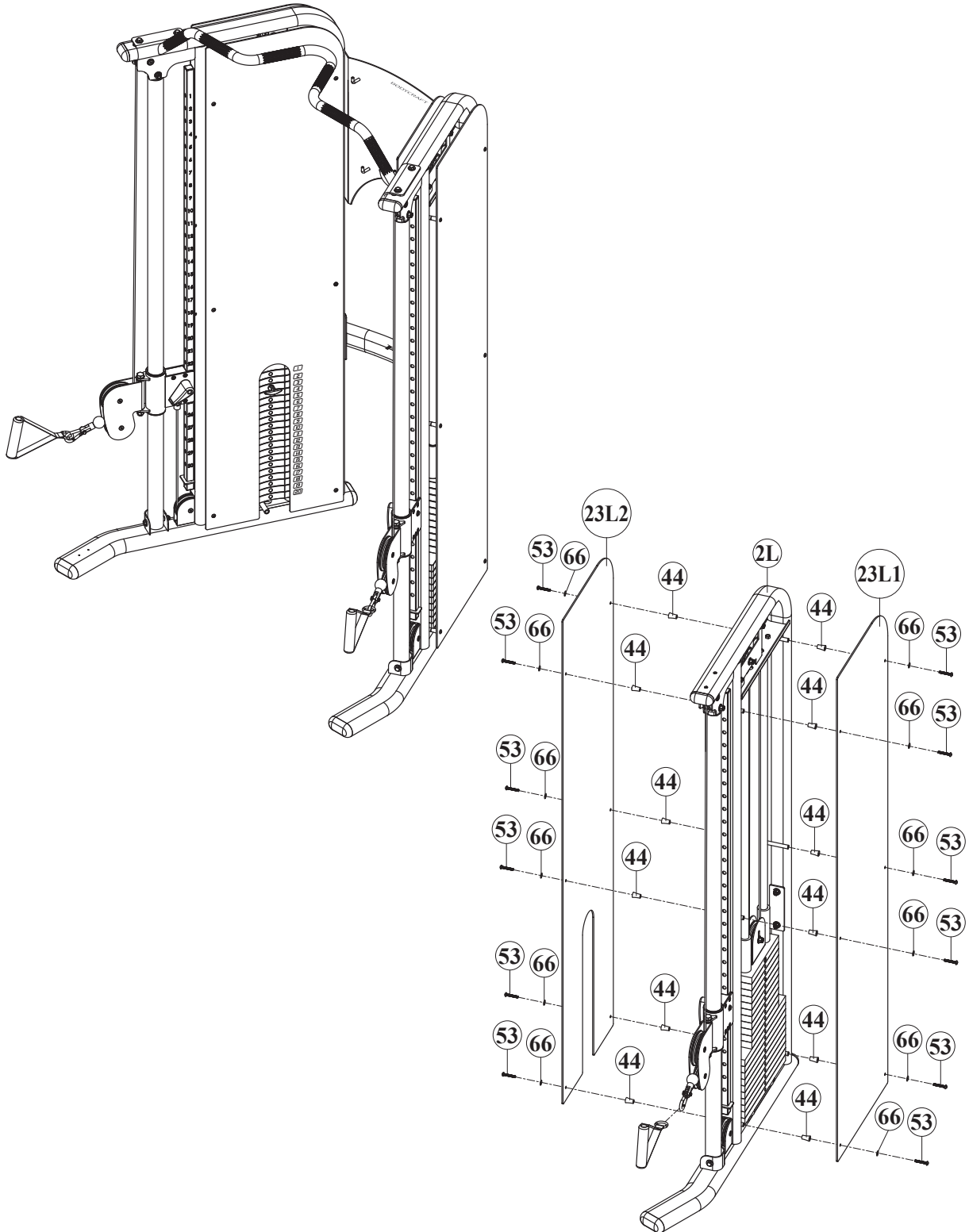
- 1) Ταυτοχρόνως, ενώ εισάγετε την άκρη με ασάλινο κεφάλι του συρματόσχοινου (31) στον περιστρεφόμενο υποδοχέα συρματόσχοινου (11), συνδέστε τις τροχαλίες (32 & 33) χρησιμοποιώντας βίδες (55 & 56) (Σχήμα T1). Τραβήξτε το συρματόσχοινο ώστε η μπίλια να ακουμπά στο εξωτερικό των τροχαλιών.
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και γύρω από την τροχαλία (33) που την συνδέετε με βίδες (54 & 56) και τριβείς (40) (Σχήμα T2).
- 3) Συνεχίστε οριζοντίως και περάστε πάνω από την τροχαλία (33) που την συνδέετε με βίδα (49), 2 ροδέλες (61), παξιμάδι (64) και οδηγό (13) (Σχήμα T3).
- 4) Πηγαίστε κάτω και γύρω από την τροχαλία (32) που την βάζετε στο σετ τροχαλίας με βίδα (49), καπάκι (14), 2 ροδέλες (61) και παξιμάδι (64) (Σχήμα T4).
- 5) Πηγαίστε πάνω και γύρω από τις δύο τροχαλίες (33) που τις συνδέετε με βίδες (49), ροδέλες (61), παξιμάδια (64) και οδηγούς (13) (Σχήμα T5, T6).
- 6) Πηγαίστε κάτω μέσα στον μπροστινό σωλήνα μέχρι το κάτω μέρος όπου πηγαίστε γύρω από την τροχαλία (33) που την στερεώνετε με βίδες (55 & 56) (Σχήμα T7).
- 7) Πηγαίστε πάνω και συνδέστε την άκρη του συρματόσχοινου (31) στον ρυθμιστή ύψους (10) με ασάλινο άξονα (41) και βίδες (56) (Σχήμα T8).



ΒΗΜΑ 5: Ακρυλικά πλαίσια

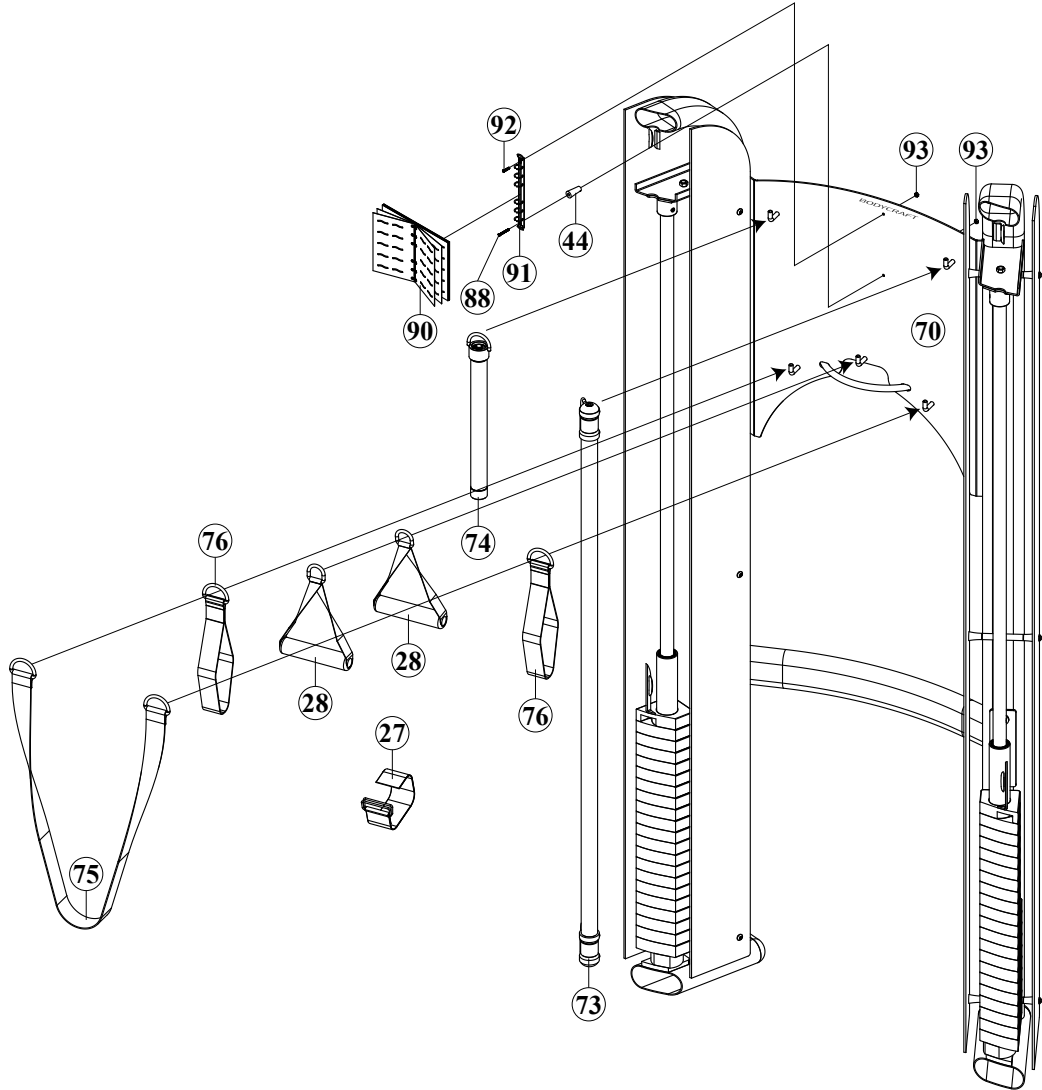
1) Τοποθετήστε τα ακρυλικά πλαίσια (22R1, 22R2, 23L1 & 23L2) χρησιμοποιώντας για το καθένα 6 πλαστικά καρφιά (44) 6 ροδέλες/αποστάτες (66) και 6 βίδες (53). Βεβαιωθείτε ότι το τύπωμα που δείχνει τα βάρη βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην σφίξετε πολύ τις βίδες γιατί τα πλαίσια θα σπάσουν!



ΒΗΜΑ 6: Αξεσουάρ

- 1) Τοποθετήστε τη μπάρα πλάτης (73), μπάρα έλξεων (74), ιμάντα έλξης (75), ιμάντες αγκώνα (76) & μονές χειρολαβές (28) στην πλάκα στήριξης πλάτης (70).
- 2) Συνδέστε τον υποδοχέα του βιβλίου ασκήσεων στην πλάκα στήριξης πλάτης χρησιμοποιώντας πλαστικά καρφιά (44), βίδες (88 & 92) και παξιμάδια (93). Έπειτα τοποθετήστε το βιβλίο ασκήσεων (90) στον υποδοχέα του (91).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

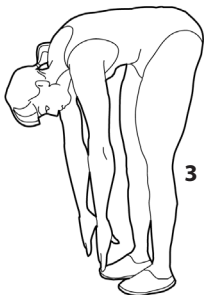
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



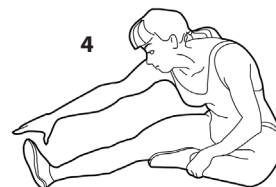
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



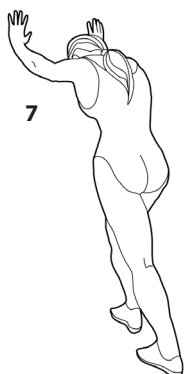
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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/>