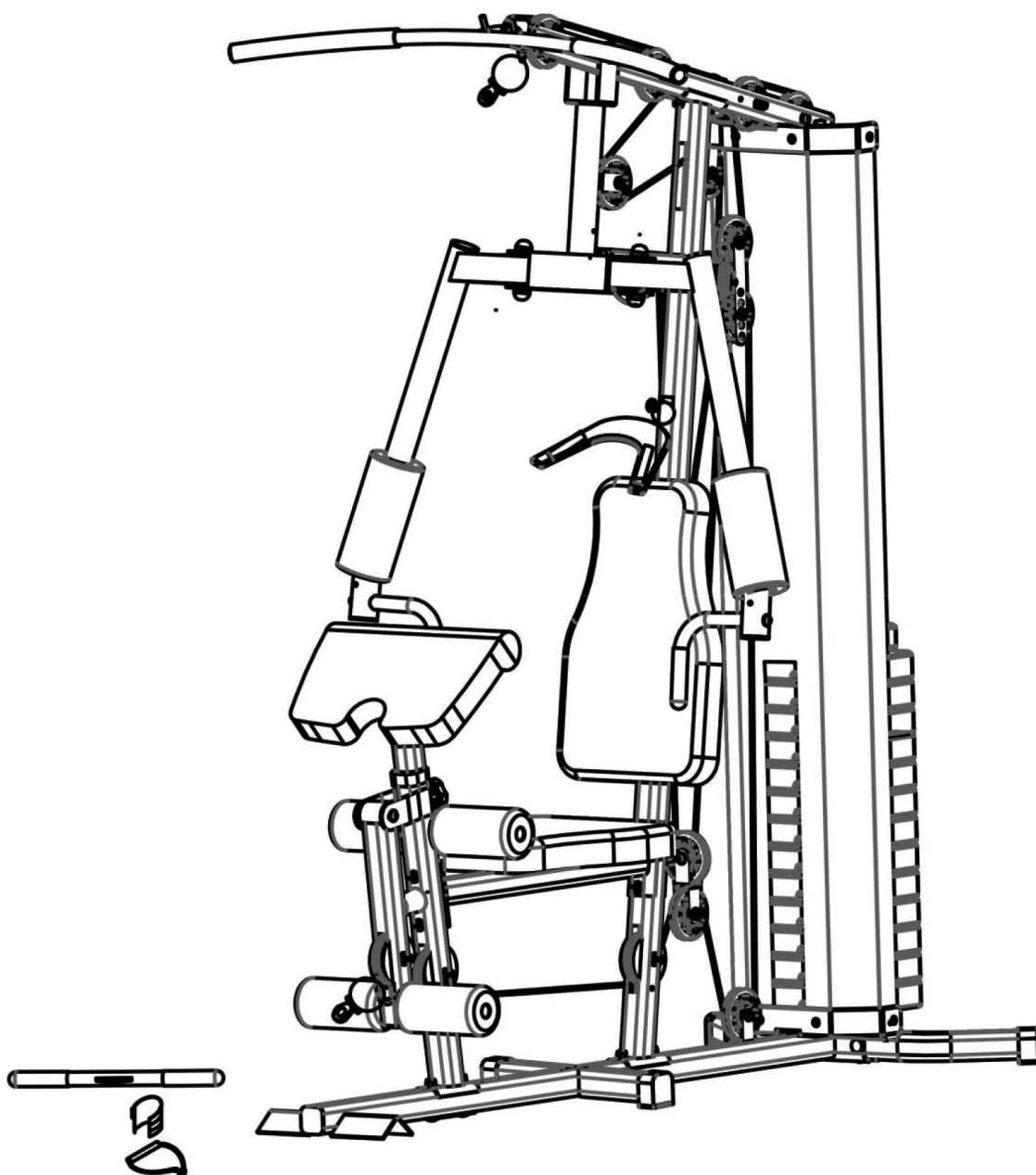


ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟ HG400

(κωδ.: 91208)

Οδηγός συναρμολόγησης



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


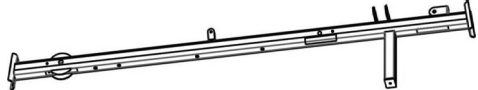
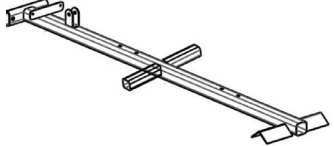
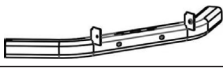
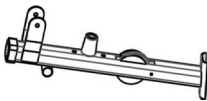


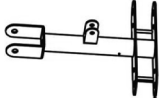
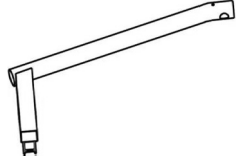






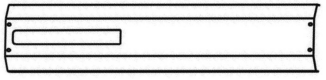
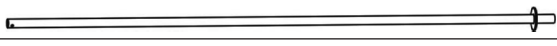

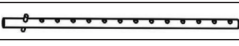

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



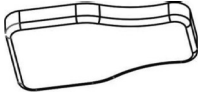











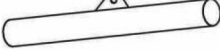




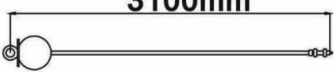
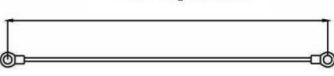
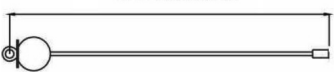
ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ HG400







ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

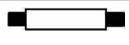
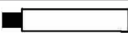
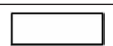
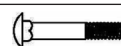
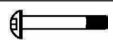
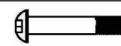

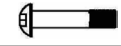

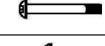








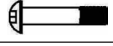

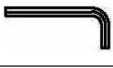


1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το πολυόργανο είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε 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.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	1	1	Άνω σκελετός
	2	1	Εμπρός κάθετος σκελετός
	3	1	Κυρίως βάση
	4	1	Πίσω σταθεροποιητής
	5	1	Μπροστινό τμήμα σκελετού
	6	1	Βάση καθίσματος
	7	1	Βάση για εκτάσεις ποδιών
	8	1	Βάση ράβδων ασκήσεων στήθους
	9	1	Δεξιά ράβδος ασκήσεων στήθους
	10	1	Αριστερή ράβδος ασκήσεων στήθους
	11	2	Χερούλια
	12	1	Πλάκα στερέωσης
	13	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων
	14	2	Περιστροφικό στήριγμα τροχαλίας
	15	1	Διπλή βάση τροχαλιών
	16	1	Κάλυμμα πλακών
	17	2	Οδηγός βαρών
	18	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης
	19	1	Φλογέρα επιλογής βάρους
	20	4	Έλασμα στερέωσης

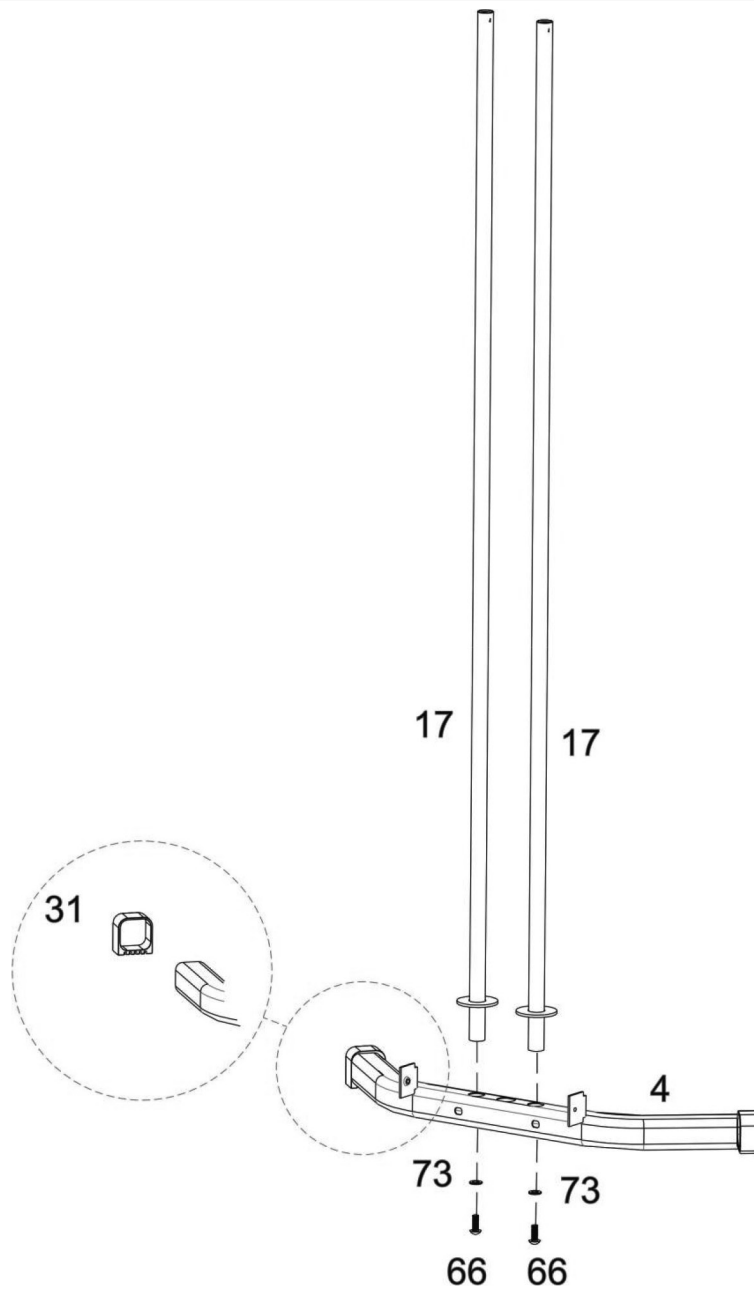
Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	22	1	Πόμολο
	23	2	Άξονες αφρώδων προστατευτικών
	24	1	Πλάτη
	25	1	Κάθισμα
	26	1	Μαξιλάρι δικεφάλων
	27	2	Αφρώδη προστατευτικά για τις ράβδους ασκήσεων στήθους
	28	4	Αφρώδη προστατευτικά για ασκήσεις ποδιών
	29	2	Βάσεις καλύμματος πλακών
	30	2	Παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας
	32	1	Επιλογέας βάρους
	33	2	Αλυσίδα 15 κρίκων
	34	5	Γάντζοι
	35	1	Άνω πλάκα βαρών
	36	13	Πλάκες βαρών
	39	1	Μπάρα ασκήσεων έλξεων
	41	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι
	42	18	Τροχαλίες
	43	16	Τριβείς
	47	1	Ιμάντας ασκήσεων ποδιών
	48	1	Άνω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 3100mm
	49	1	Συρματόσχοινο μπράτσων ασκήσεων στήθους, μήκους 2746mm
	50	1	Κάτω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 3840mm

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	53	5	Στρογγυλλά καπάκια Ø50
	57	1	Λαβή
	58	4	Καπάκια παξιμαδιών M10
	61	8	Συγκρατητές συρματοσχοινου
	80	4	Καπάκια αφρωδών προστατευτικών
	82	4	Τριβείς

Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή	Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή
	21	2	Άξονες για τις ράβδους ασκήσεων στήθους		38	1	Άξονας βάσης ράβδων ασκήσεων στήθους
	62	1	Άξονας 57mm		63	10	Βίδα M10x70mm
	64	12	Αλενόβιδα M10x65mm		65	2	Αλενόβιδα M10x55
	66	6	Αλενόβιδα M10x25mm		67	6	Αλενόβιδα M10x45mm
	68	2	Αλενόβιδα M10x20mm		69	2	Αλενόβιδα M8x70mm
	70	6	Αλενόβιδα M8x16mm		71	8	Αλενόβιδα M6x20mm
	73	50	Ροδέλα Ø10		74	8	Ροδέλα Ø8
	75	10	Ροδέλα Ø6		76	6	Ροδέλα Ø25
	77	39	Παξιμάδι ασφαλείας M10		78	2	Παξιμάδι ασφαλείας M6
	83	4	Αλενόβιδα M10x50mm		84	1	Αλενόβιδα M10x30mm
	—	1	Αλενόκλειδο #4		—	1	Αλενόκλειδο #5
	—	2	Αλενόκλειδο #6	—	—	—	—

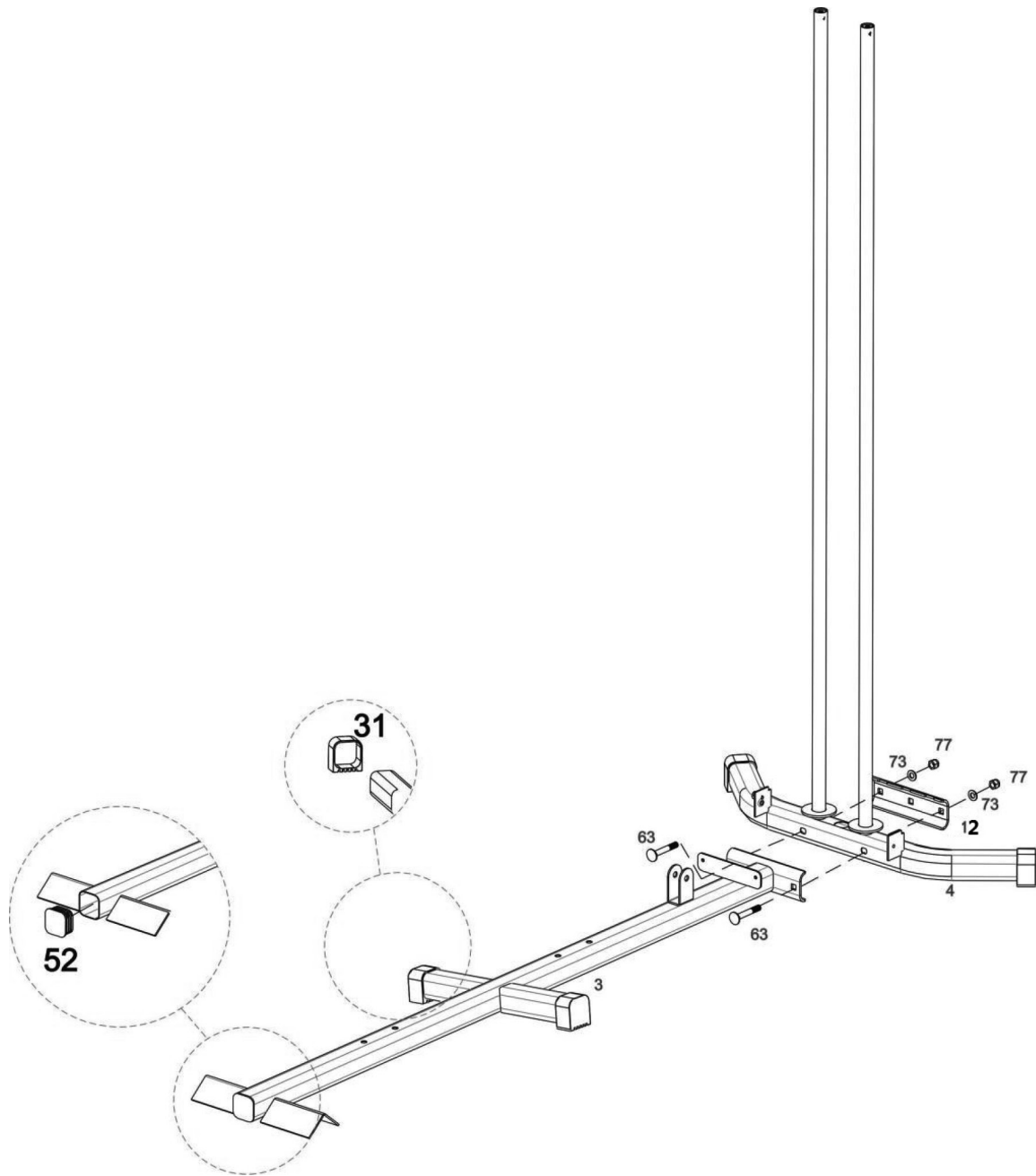
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1



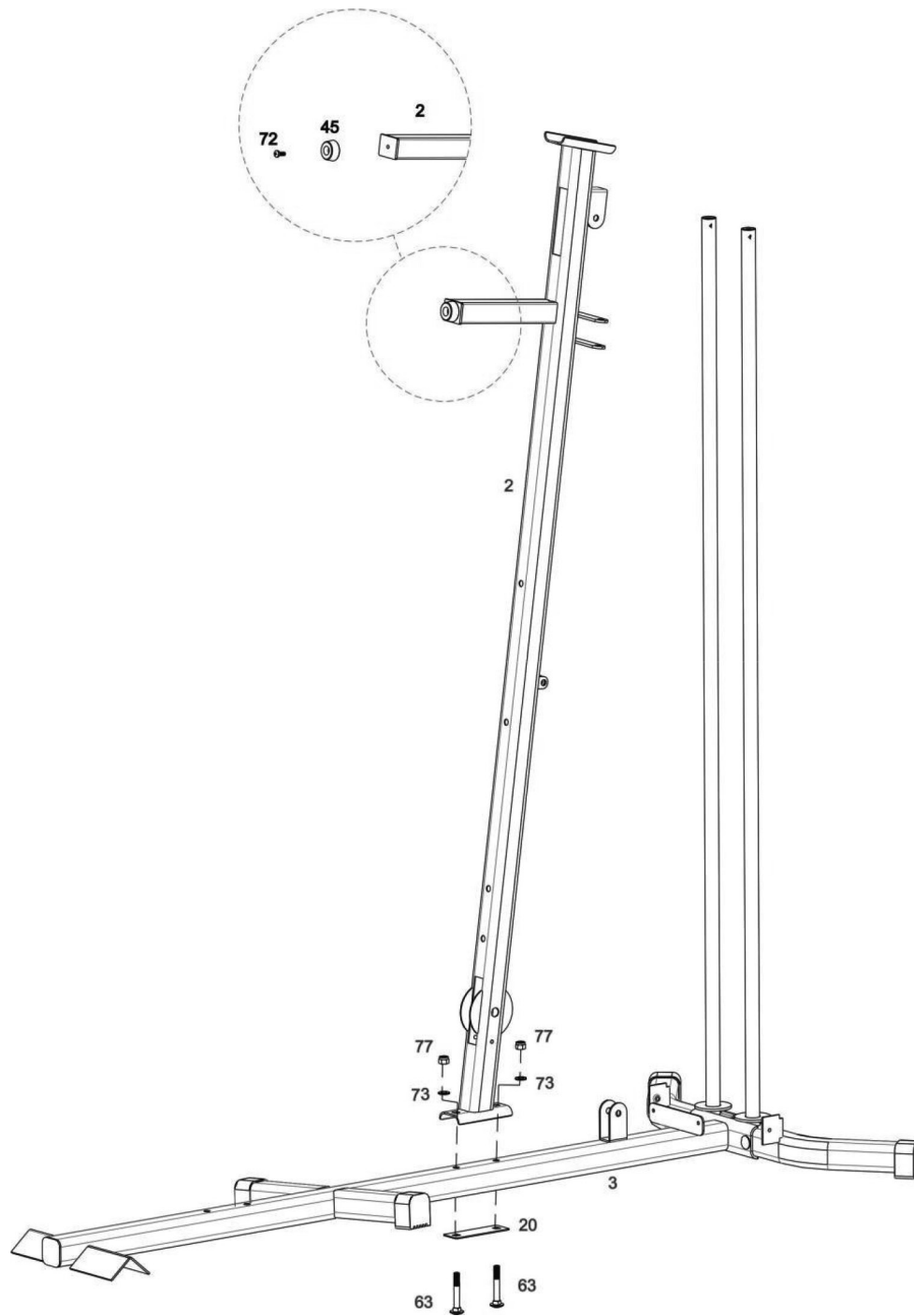
- 1) Τοποθετήστε τους οδηγούς βαρών (17) στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (4) και στερεώστε τους με αλινόβιδες (66) και ροδέλες (73).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα **καπάκια (31)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 2



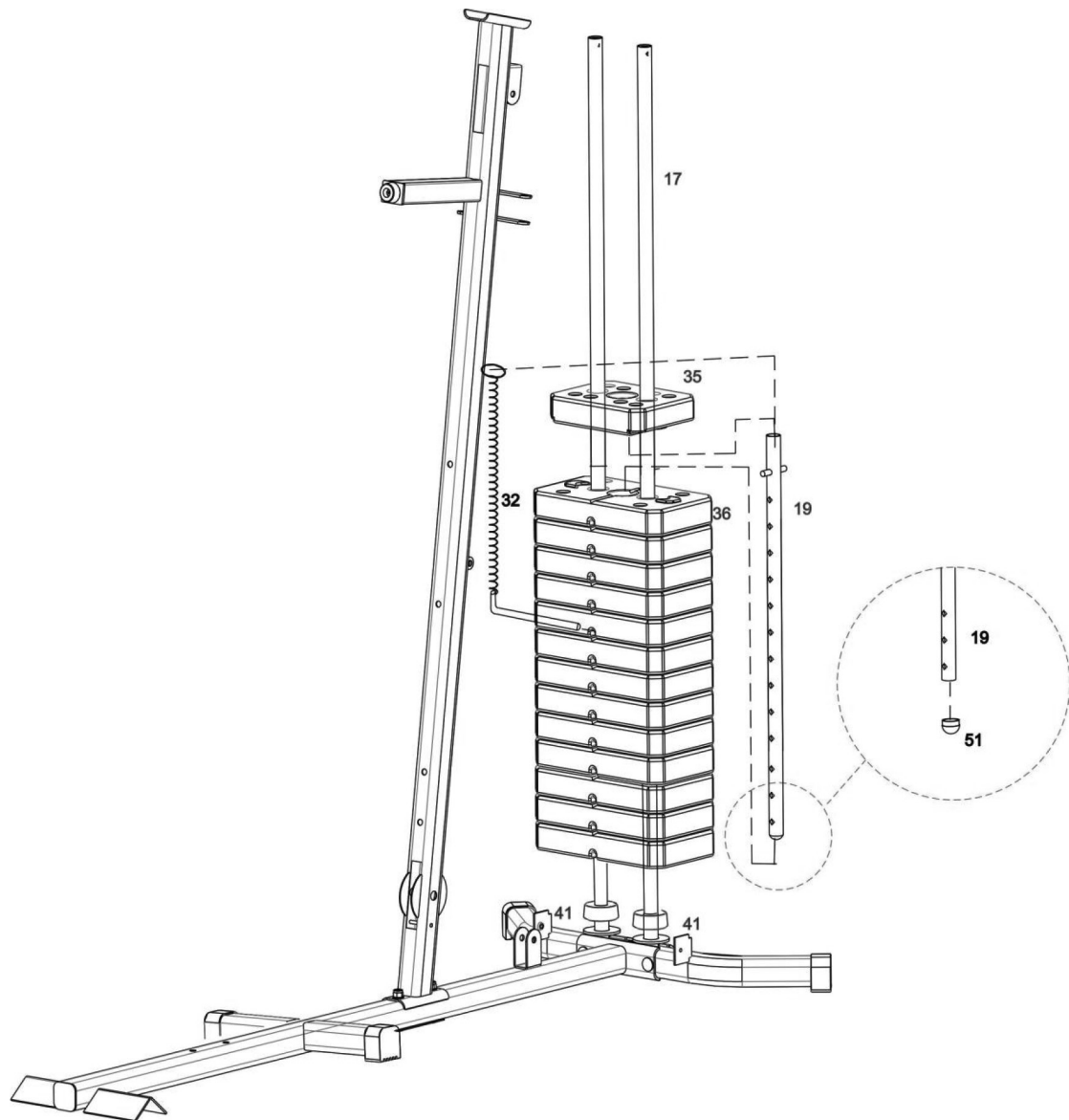
- 1) Συνδέστε την κυρίως βάση (3) στον πίσω σταθεροποιητή (4) χρησιμοποιώντας πλάκα στερέωσης (12), βίδες (63), ροδέλες (73) και παξιμάδια (77).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα **καπάκια (31 & 52)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 3



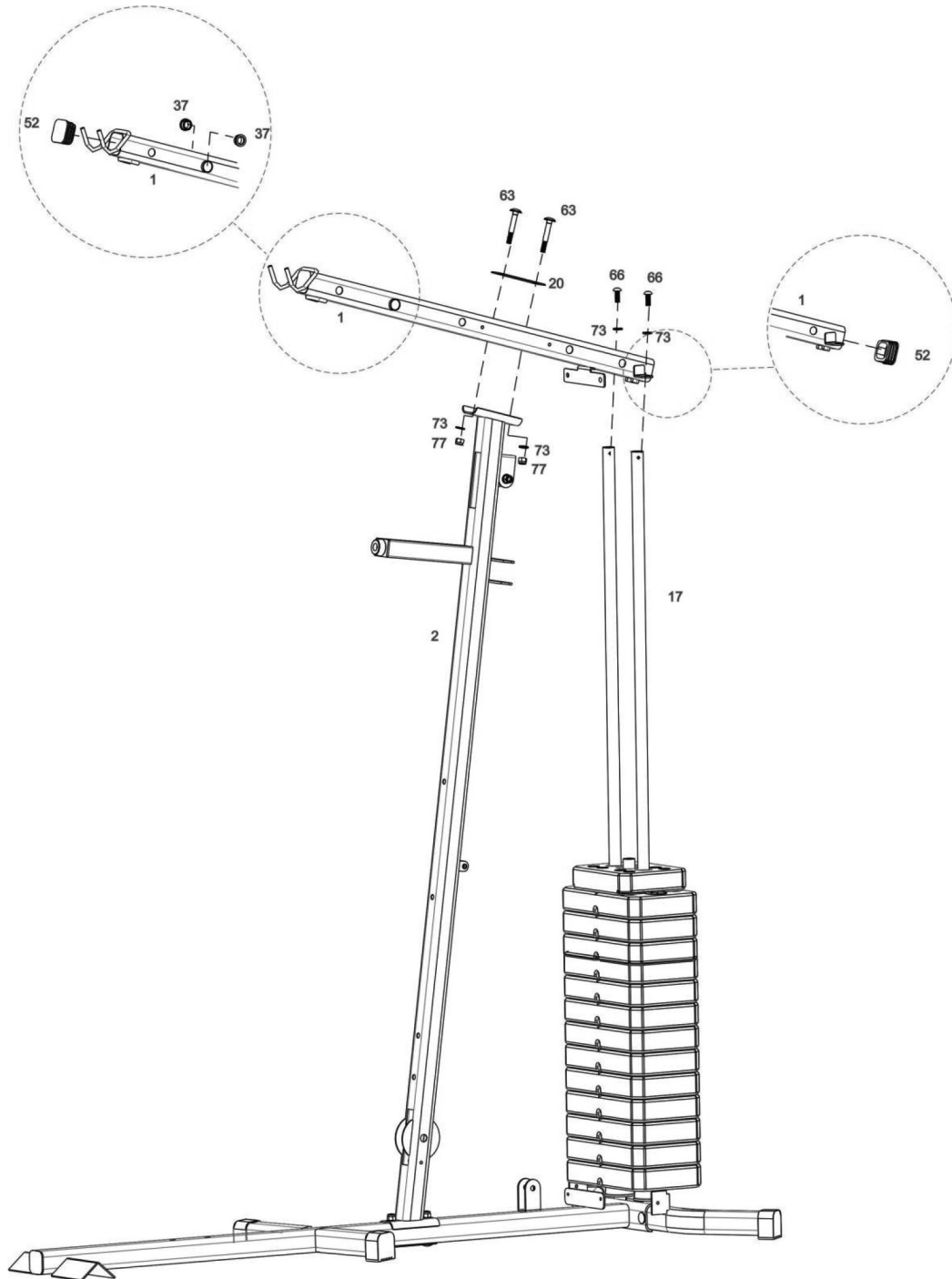
- 1) Συνδέστε τον εμπρός κάθετο σκελετό (2) στην κυρίως βάση (3) με βίδες (63), έλασμα στερέωσης (20), ροδέλες (73) και παξιμάδια (77).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Ο λαστιγένιος δακτύλιος (45) είναι προ-εγκατεστημένος από το εργοστάσιο.

Βήμα 4



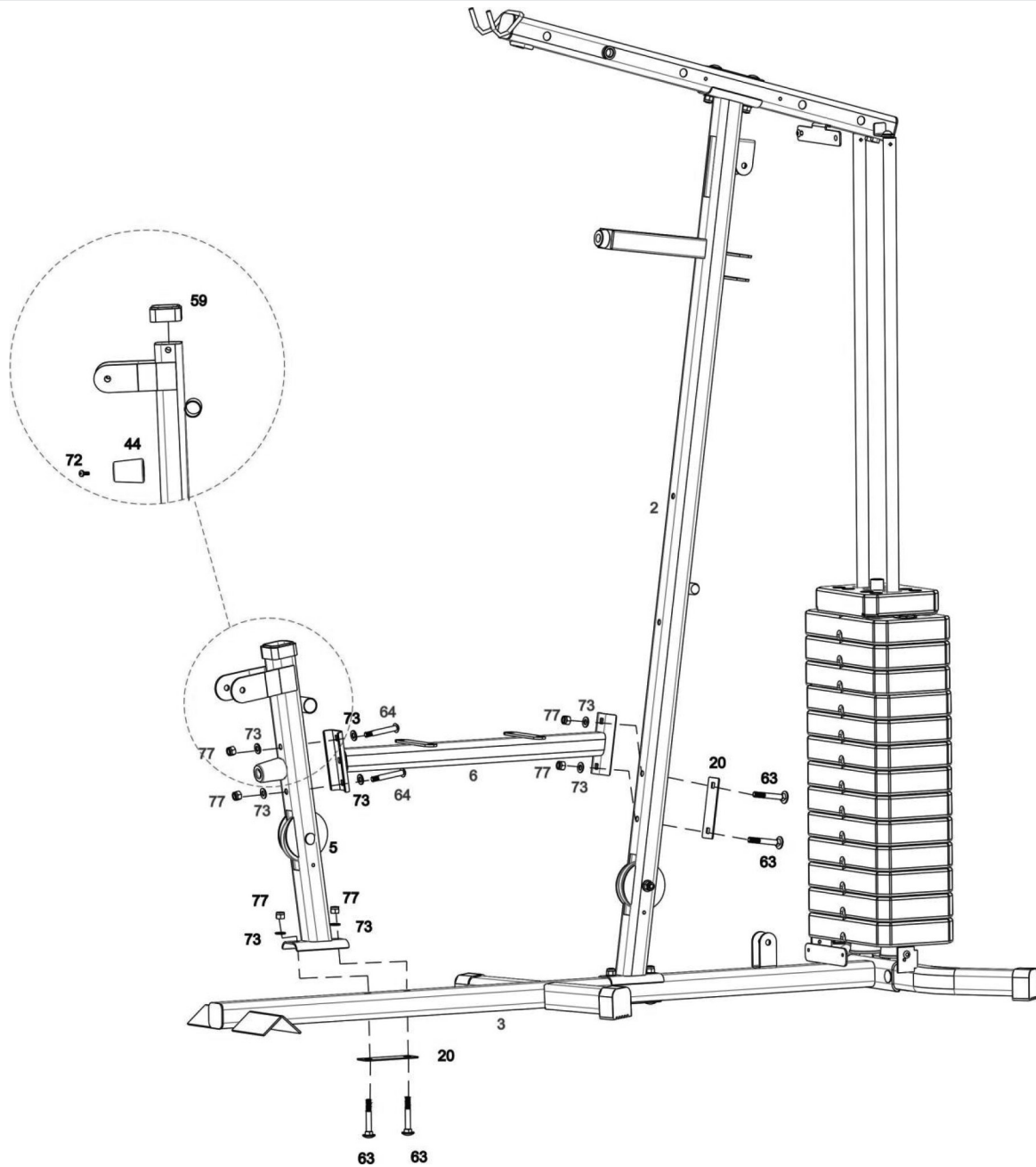
- 1) Περάστε λαστιχένιους δακτυλίους (41) στους οδηγούς βαρών (17).
- 2) Μετά περάστε όλες τις πλάκες βαρών (36) στους οδηγούς βαρών (17), τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (19) στην κεντρική τρύπα των πλακών (36) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (35).
- 3) Έπειτα περάστε τον δαχτύλιο στη μια άκρη του επιλογέα βάρους (32) στο άνω μέρος της φλογέρας (19) και εισάγετε την άλλη άκρη του επιλογέα βάρους σε κάποια από τις τρύπες των πλακών (36).
- 4) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το **καπάκι (51)** είναι προ-εγκατεστημένο από το εργοστάσιο.

Βήμα 5



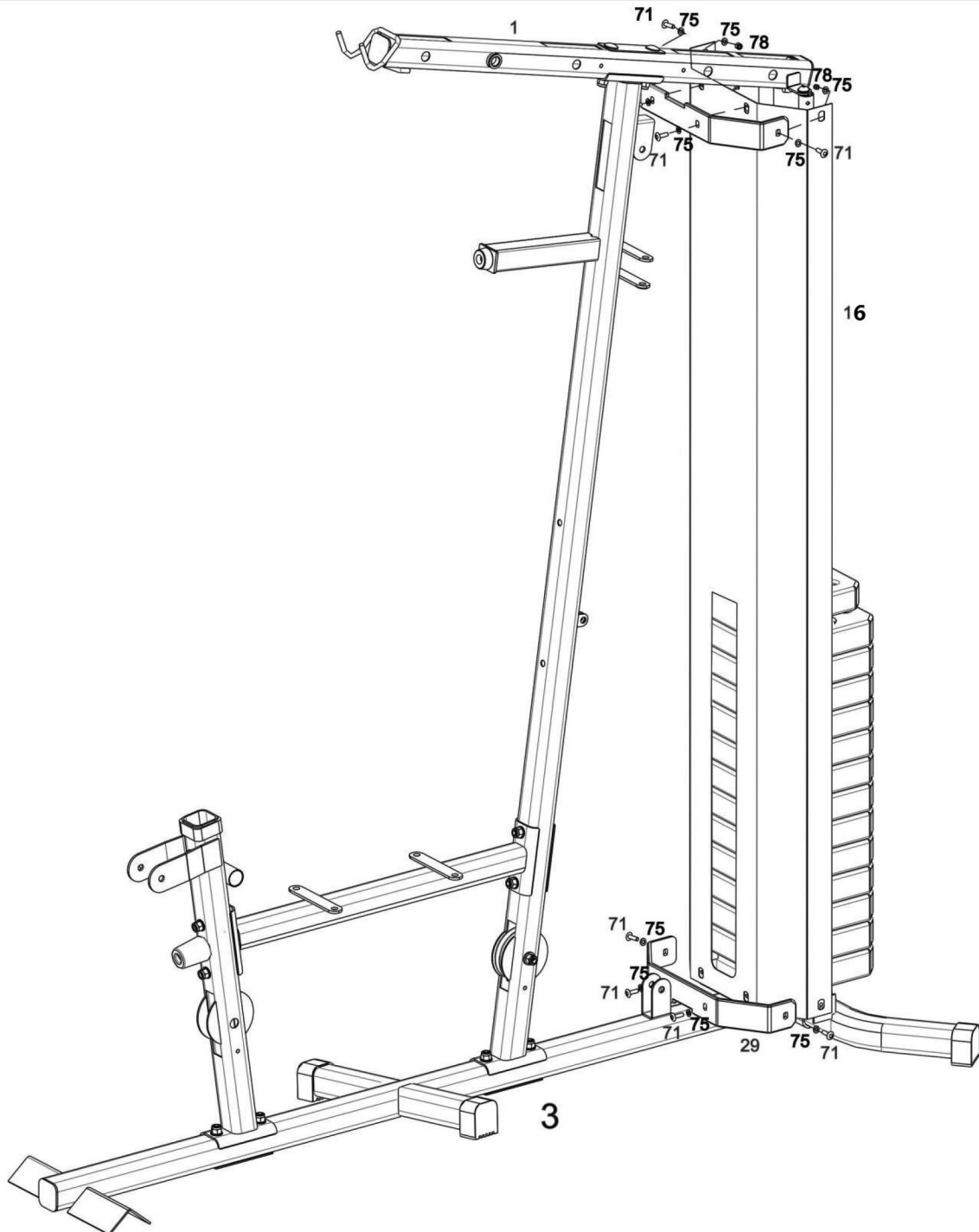
- 1) Τοποθετήστε τον άνω σκελετό (1) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) και τους οδηγούς βαρών (17) και στερεώστε τον με αλενόβιδες (66) και ροδέλες (73) στο πίσω μέρος και έλασμα στερέωσης (20), βίδες (63), ροδέλες (73) και παξιμάδια (77) στο μέσον.
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι **τριβείς (37)** και τα **καπάκια (52)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 6



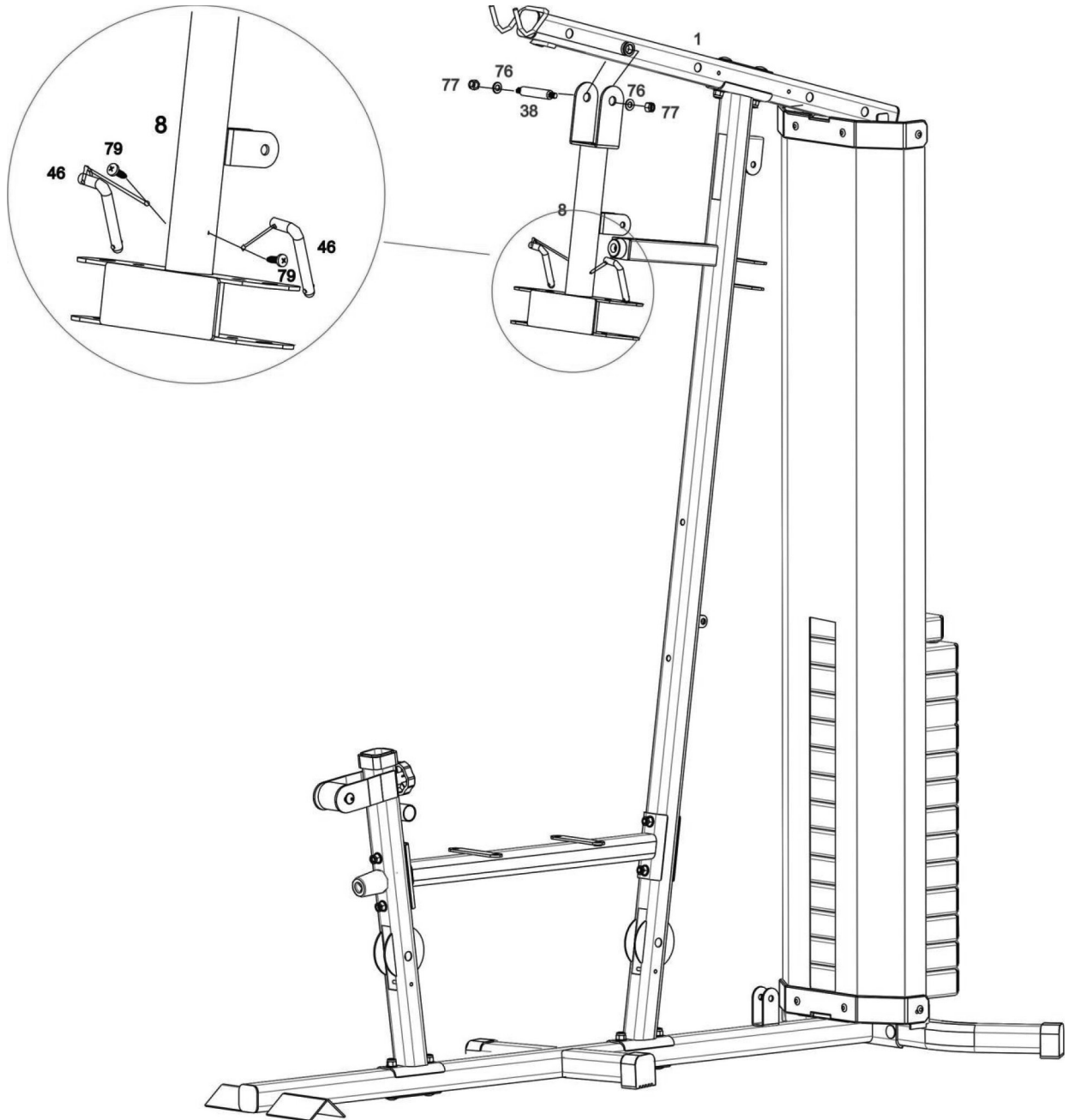
- 1) Στερεώστε τη βάση του καθίσματος (6) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) χρησιμοποιώντας έλασμα στερέωσης (20), βίδες (63), ροδέλες (73) και παξιμάδια (77).
- 2) Τοποθετήστε το μπροστινό τμήμα σκελετού (5) πάνω στην κυρίως βάση (3) και στερεώστε το χρησιμοποιώντας έλασμα στερέωσης (20), βίδες (63), ροδέλες (73) και παξιμάδια (77).
- 3) Στερεώστε τη βάση του καθίσματος (6) στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) χρησιμοποιώντας βίδες (64), ροδέλες (73) και παξιμάδια (77).
- 4) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το **λαστιχάκι (44)** και το **καπάκι (59)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 7



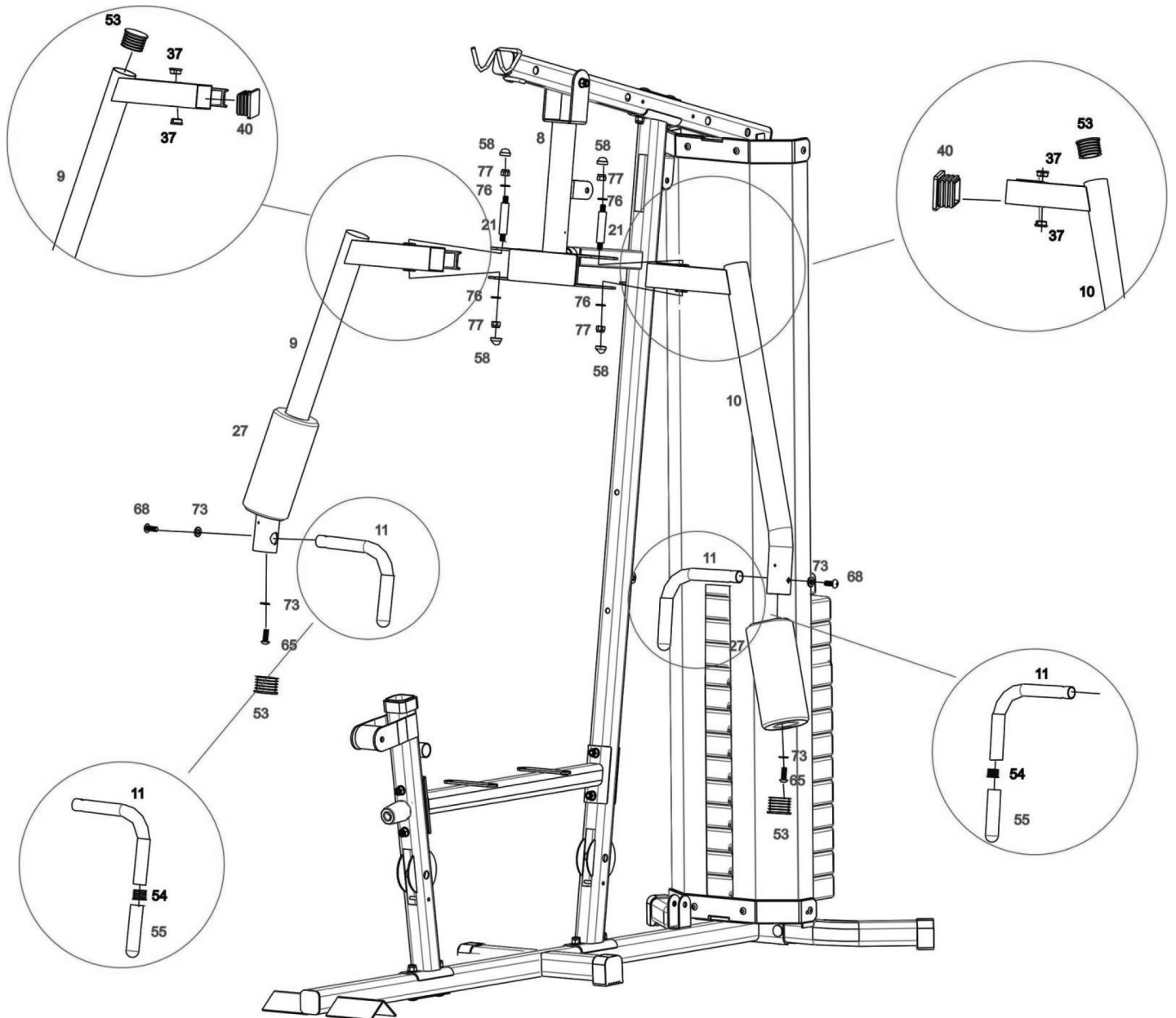
- 1) Στερεώστε το κάλυμμα πλακών (16) και τις βάσεις του καλύμματος πλακών (29) στο πίσω μέτρος του πολυοργάνου χρησιμοποιώντας 8 βίδες (71), 10 ροδέλες (75) και 2 παξιμάδια (78).

Βήμα 8



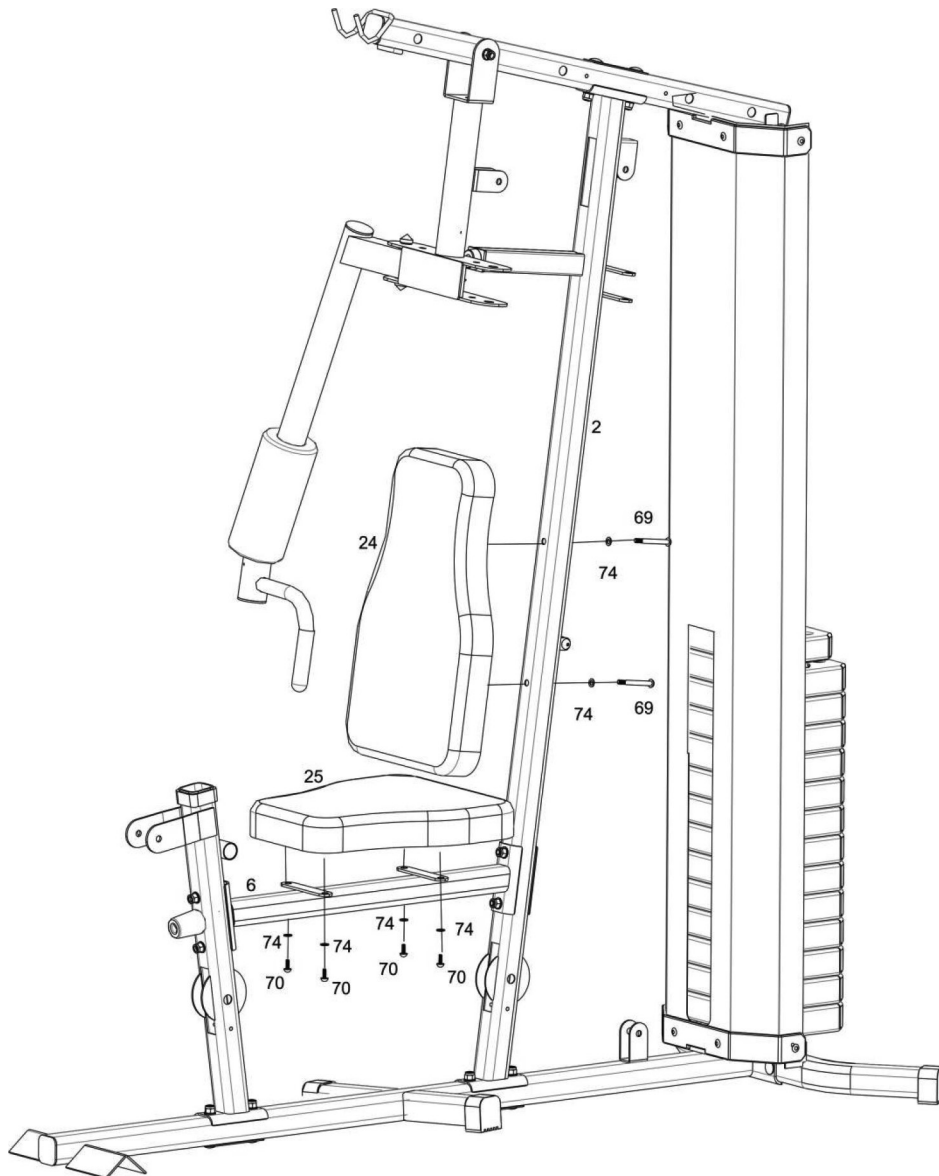
- 1) Συνδέστε τη βάση ράβδων ασκήσεων στήθους(8) στον άνω σκελετό (1) χρησιμοποιώντας αξονάκι (38), ροδέλες (76) και παξιμάδια (77).
- 2) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι **ασφάλειες (46)** των μπράτσων είναι προ-εγκατεστημένες από το εργοστάσιο.

Βήμα 9



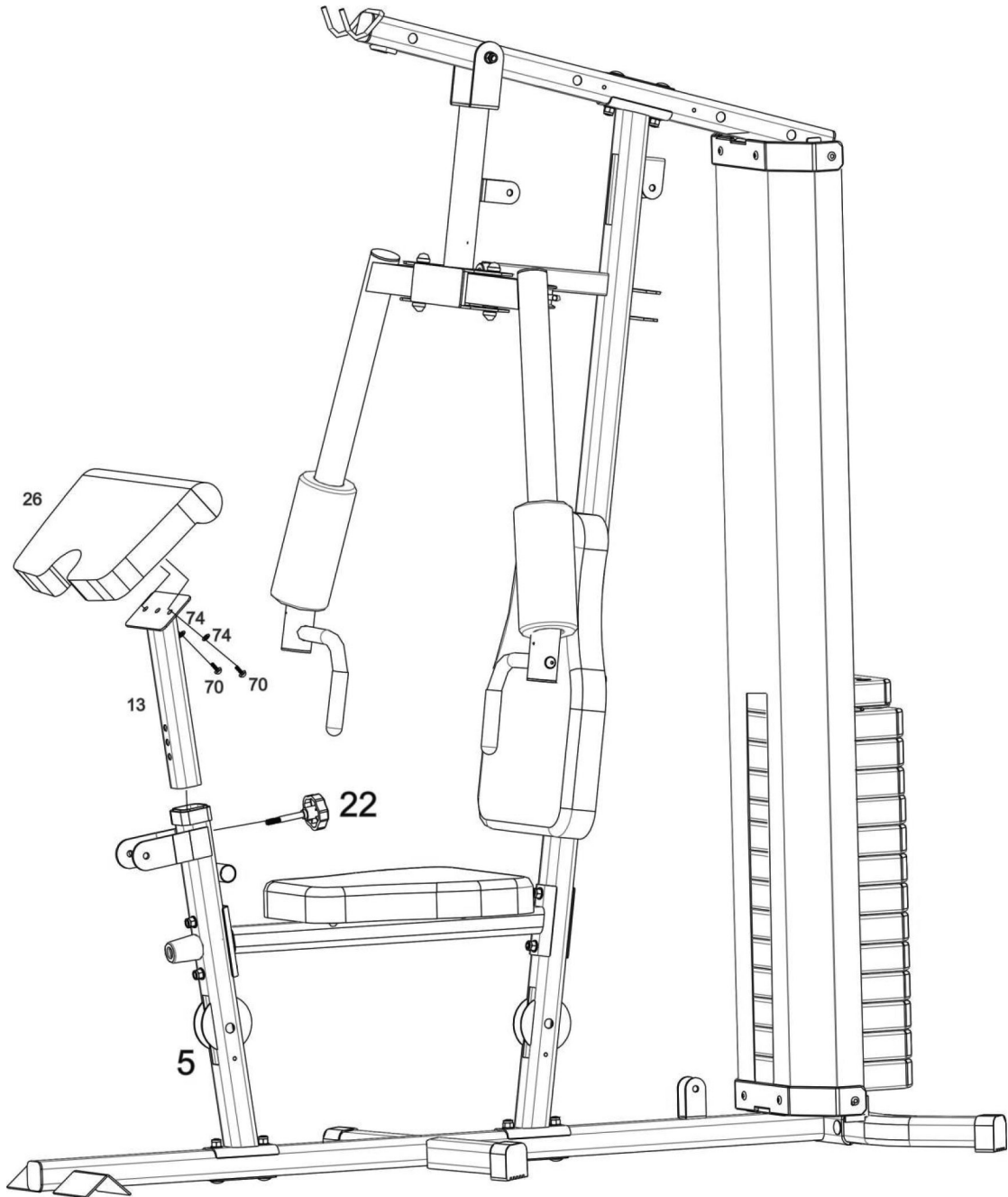
- 1) Συνδέστε τις ράβδους ασκήσεων στήθους (9 & 10) στη βάση τους (8) με 1 άξονα (21), 2 ροδέλες (76) και 2 παξιμάδια (77) στην κάθε ράβδο, τοποθετώντας και καπάκια (58) πάνω στα παξιμάδια.
- 2) Έπειτα, περάστε στις ράβδους (9 & 10) αφρώδη προστατευτικά (27) και στερεώστε τα χερούλια (11) με ροδέλες (73) και βίδες (65 & 68).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (37, 40, 53, 54 & 55)** που βρίσκονται στους μεγάλους κύκλους του σχεδιαγράμματος είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 10



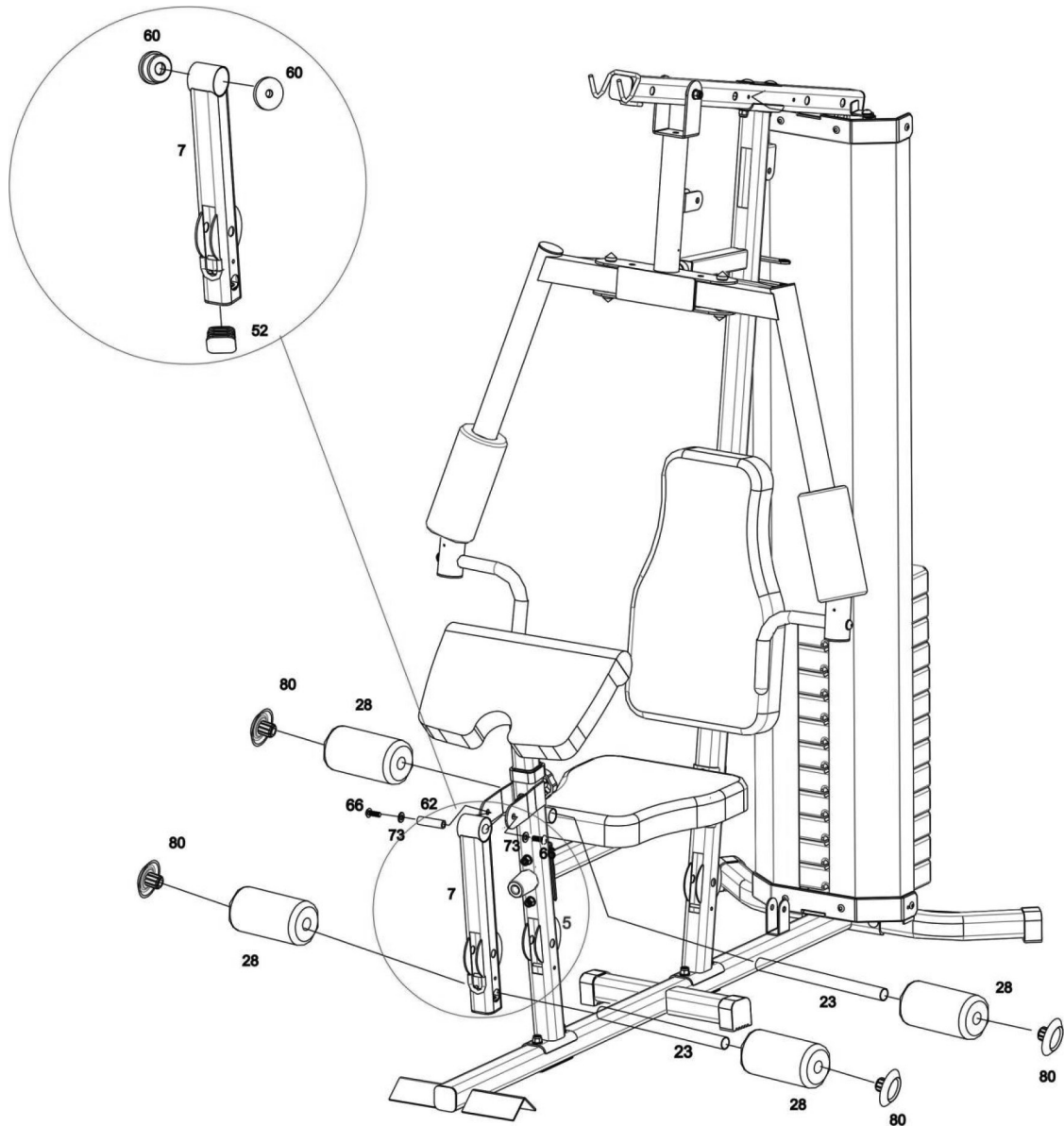
- 1) Στερεώστε το κάθισμα (25) στη βάση (6) του με βίδες (70) και ροδέλες (74).
- 2) Στερεώστε την πλάτη (24) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) με βίδες (69) και ροδέλες (74).

Βήμα 11

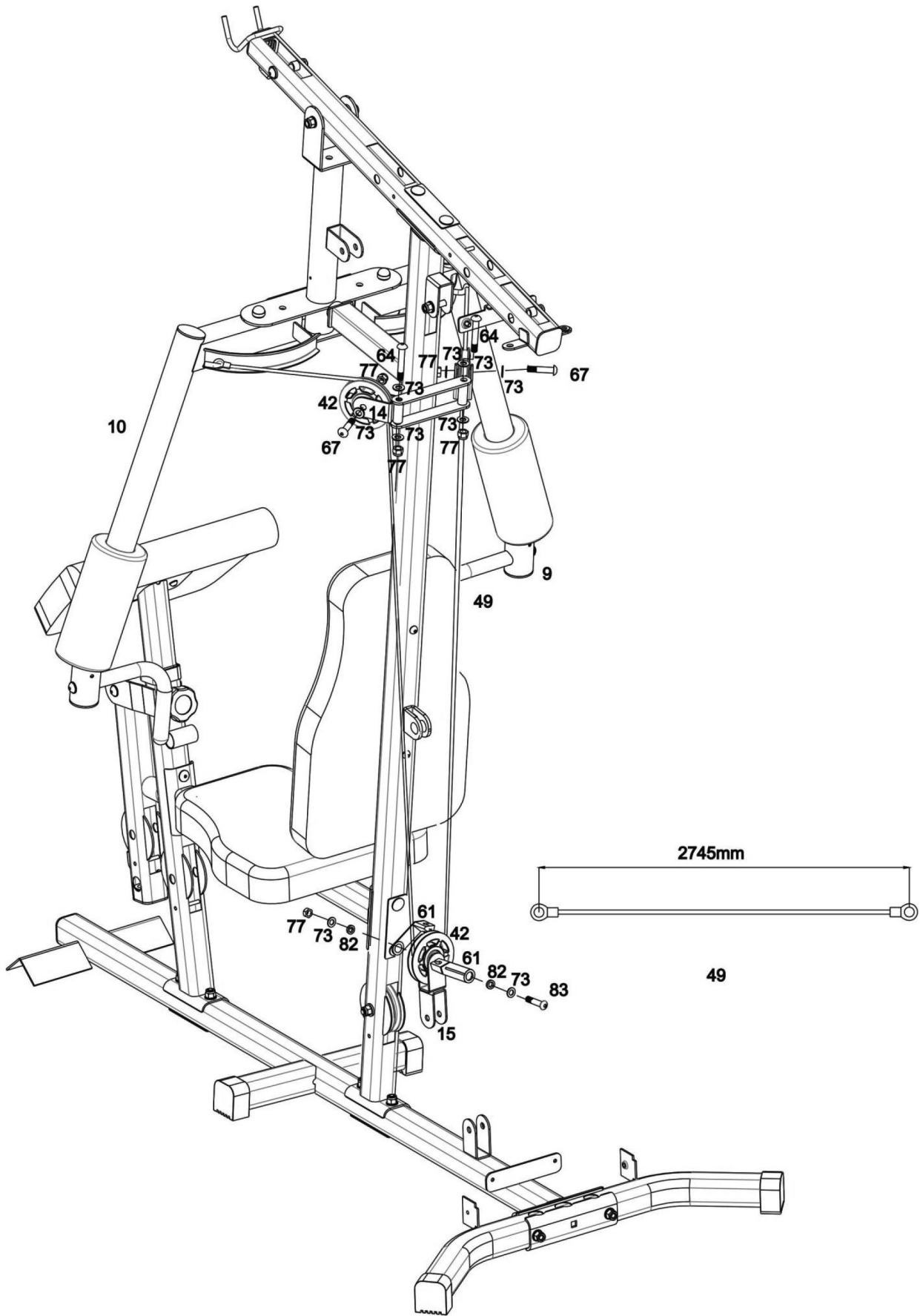


- 1) Εισάγετε το βάση του μαξιλαριού δικεφάλων (13) στην υποδοχή του στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) και ρυθμίστε τη ύψος του με πόμολο (22).
- 2) Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (26) στη βάση του (13) με βίδες (70) και ροδέλες (74).

Βήμα 12

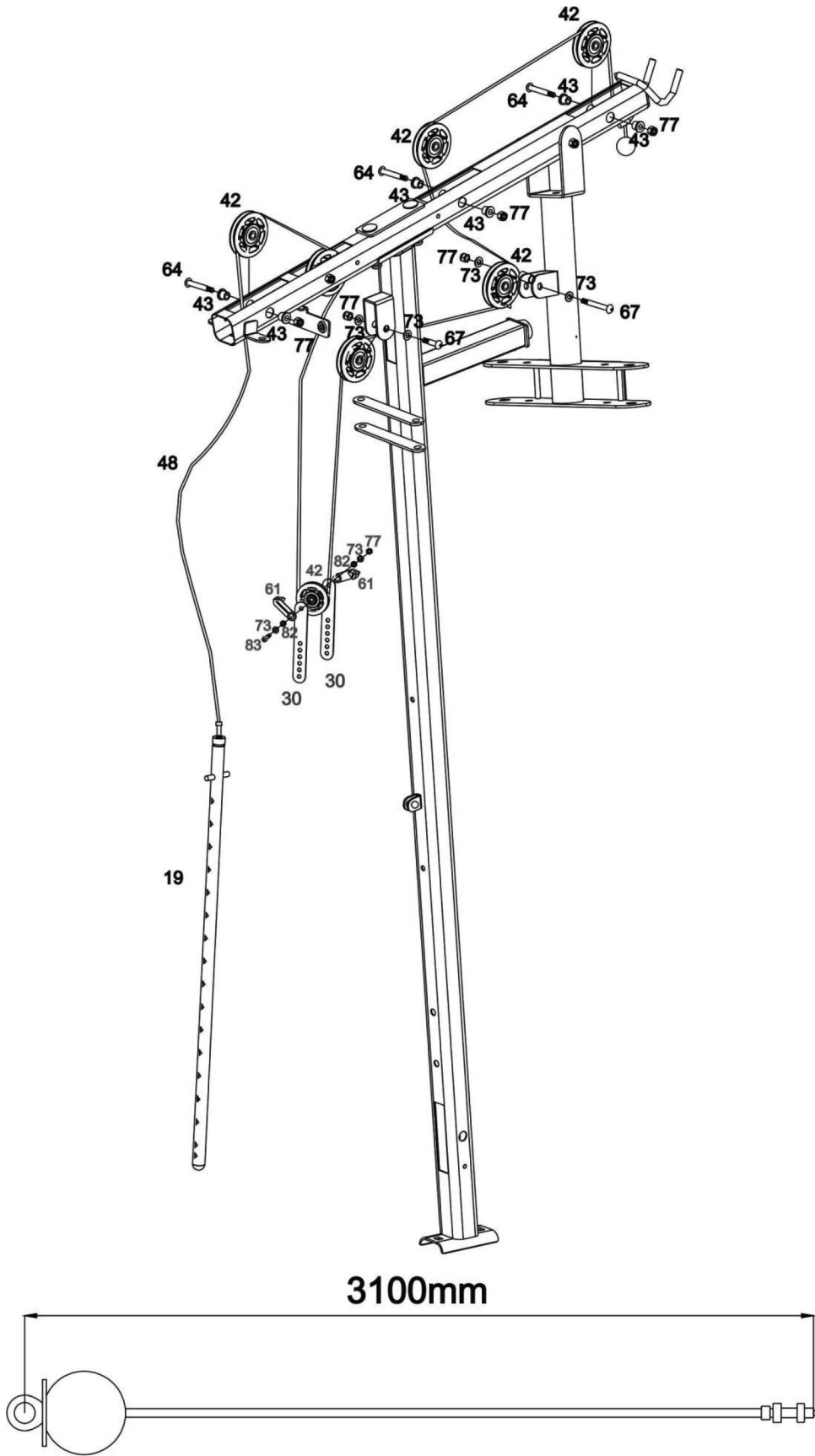


- 1) Συνδέστε τη βάση εκτάσεων ποδιών (7) στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) με άξονα (62), βίδες (66) και ροδέλες (73).
- 2) Εισάγετε άξονες (103) στις υποδοχές στη βάση εκτάσεων ποδιών (7), τοποθετήστε αφρώδη προστατευτικά (28) στους άξονες και τέλος καπάκια (80).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (52 & 60)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.



Βήμα 13

- 1) Τοποθετήστε περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών (14) στο άνω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (2) χρησιμοποιώντας αλενόβιδα (64), 2 τεμάχια ροδέλες (73) και παξιμάδι (77) σε κάθε πλευρά (δηλαδή, συνολικά, τοποθετήστε 2 περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών, ένα στήριγμα σε κάθε πλευρά του σκελετού).
- 2) Περάστε τη μια άκρη του συρματόσχοινο μπράτσων ασκήσεων στήθους (49) σε γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της αριστερής ράβδου ασκήσεων στήθους (10).
- 3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τροχαλία (42) στο περιστροφικό στήριγμα (14) του εμπρός κάθετου σκελετού (2) στερεώνοντάς την με βίδα (67), 2 ροδέλες (73) και παξιμάδι (77).
- 4) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (42) με διπλή βάση τροχαλιών (15), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (83), 2 ροδέλες (73), 2 τριβείς (82), 2 συγκρατητές συρματόσχοινο (61) και παξιμάδι (77).
- 5) Τώρα ακολουθήστε την αντίθετη κατεύθυνση, δηλαδή πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε τροχαλία (42) στο άλλο περιστροφικό στήριγμα (14) με βίδα (67), 2 ροδέλες (73) και παξιμάδι (77).
- 6) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και περάστε την άκρη του στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της δεξιάς ράβδου ασκήσεων στήθους (9).

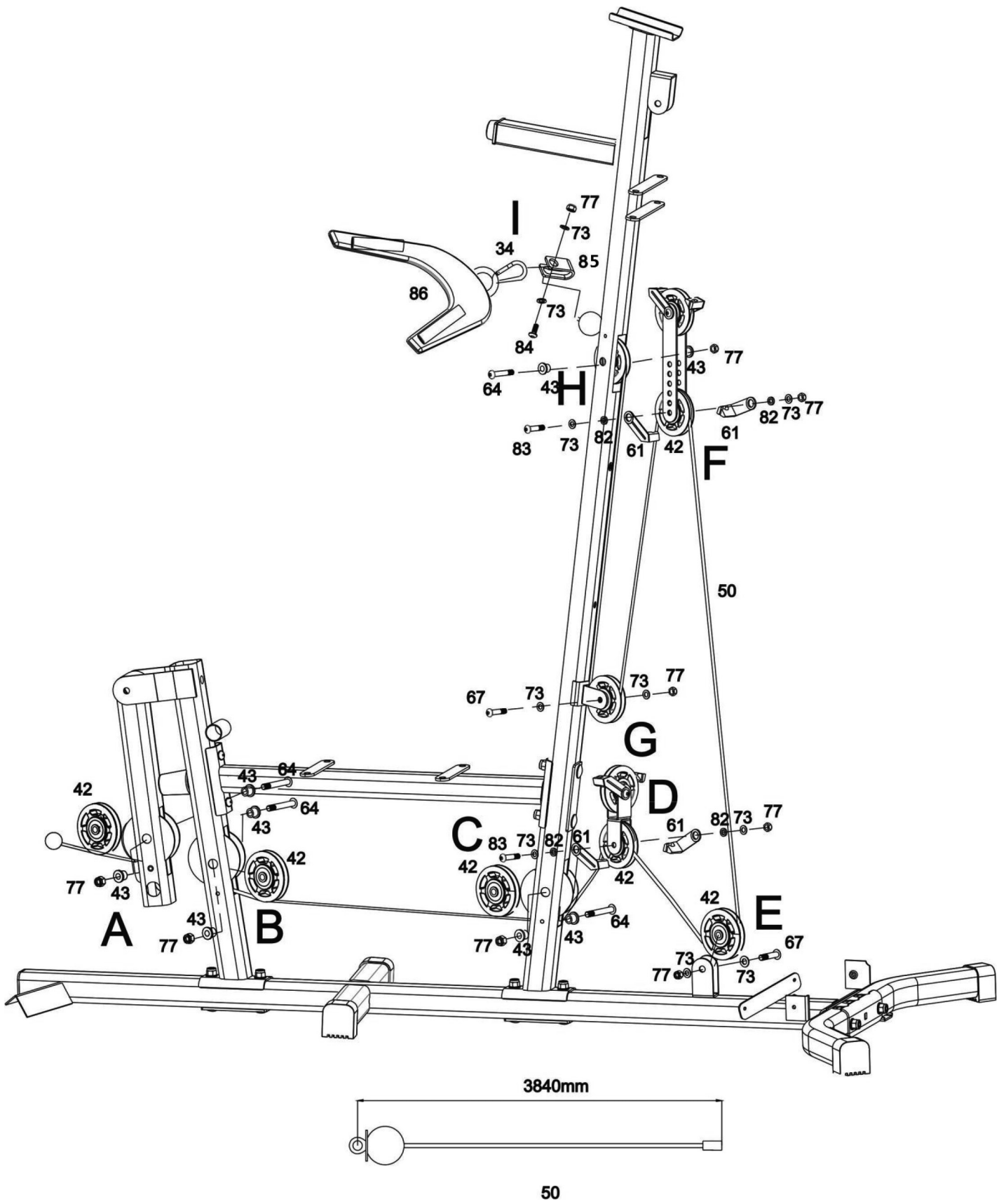


3100mm

48

Βήμα 14

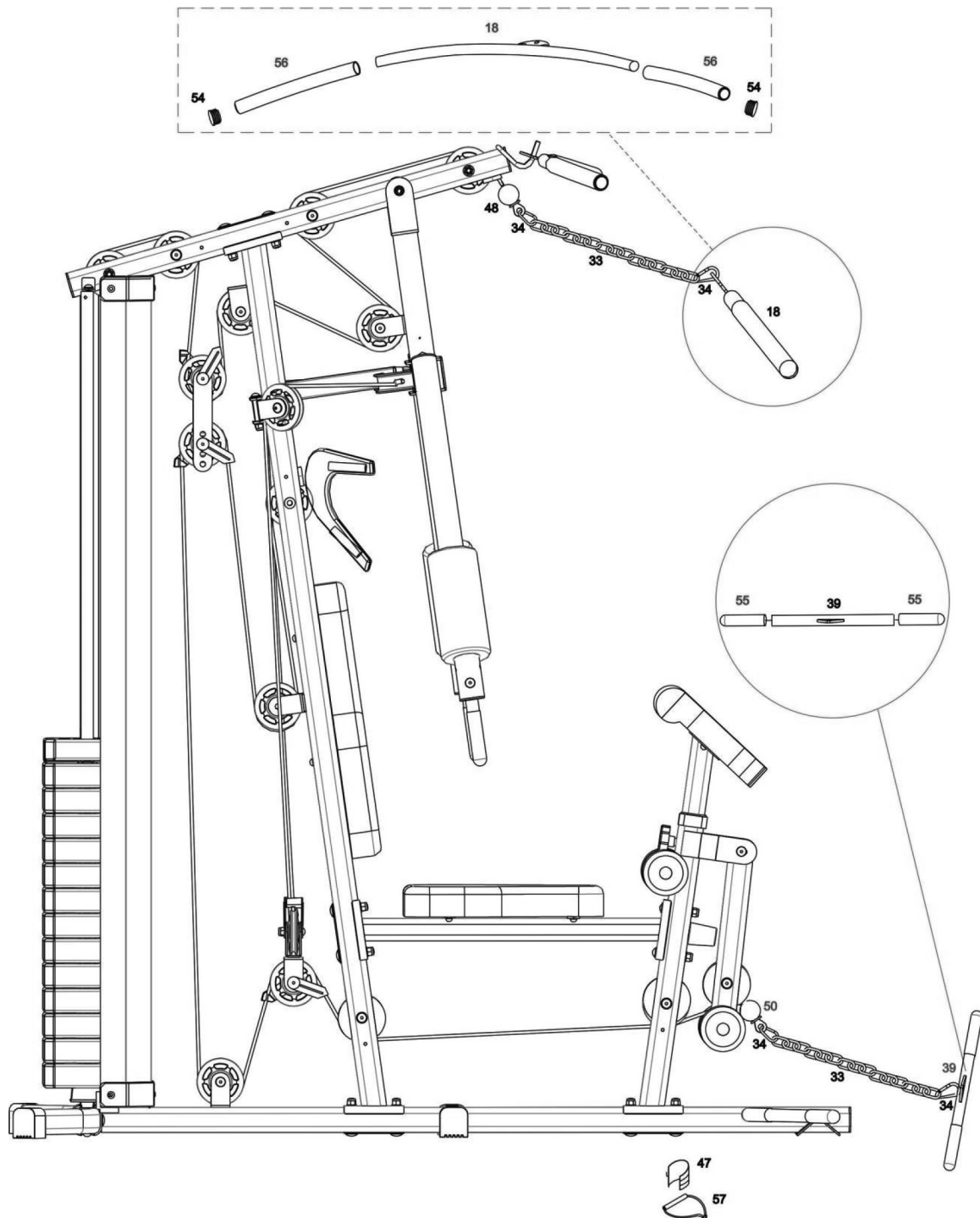
- 1) Πάρτε το άνω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 3100mm (48) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του άνω σκελετού (1). Τοποθετήστε μία τροχαλία (42) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (64), 2 τριβείς (43) και παξιμάδι (77).
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (42), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (64), 2 τριβείς (43) και παξιμάδι (77).
- 3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και κάτω και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (42), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (67), 2 ροδέλες (73) και παξιμάδι (77).
- 4) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (42), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (67), 2 ροδέλες (73) και παξιμάδι (77).
- 5) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (42), στερεώνοντάς την σε παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας (30) με αλενόβιδα (83), 2 ροδέλες (73), 2 τριβείς (82), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (61) και παξιμάδι (77).
- 6) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε έκτη τροχαλία (42) στο πίσω μέρος του άνω σκελετού στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (64), 2 τριβείς (43) και παξιμάδι (77).
- 7) Τέλος, πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και βιδώστε το στη φλογέρα επιλογής βάρους (19) περιστρέφοντάς το τουλάχιστον 5 φορές.



Βήμα 15

- 1) Πάρτε το κάτω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 3840mm (50) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος της βάσεις εκτάσεων ποδιών (7). Τοποθετήστε μία τροχαλία (42) επάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (64), 2 τριβείς (43) και παξιμάδι (77) (Εικ. "Α").
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (42) πάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (64), 2 τριβείς (43) και παξιμάδι (77) (Εικ. "Β").
- 3) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (42) στην υποδοχή που υπάρχει στον εμπρός κάθετο σκελετό (3) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (64), 2 τριβείς (43) και παξιμάδι (77) (Εικ. "C").
- 4) Στο «Βήμα 13», 4ο στάδιο είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή για να βιδώσετε άλλη τροχαλία. Εκεί λοιπόν βιδώστε την τέταρτη τροχαλία, με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (83), 2 ροδέλες (73), 2 τριβείς (82), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (61) και παξιμάδι (77) (Εικ. "D").
- 5) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (42) στην υποδοχή που υπάρχει στο πίσω μέρος της κυρίως βάσης (3) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (67), 2 ροδέλες (73) και παξιμάδι (77) (Εικ. "E").
- 6) Στο «Βήμα 14», 5ο στάδιο 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 έκτη τροχαλία, με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (83), 2 ροδέλες (73), 2 τριβείς (82), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (61) και παξιμάδι (77) (Εικ. "F"). 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.
- 7) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε έβδομη τροχαλία (42) στην υποδοχή που υπάρχει στο πίσω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (2) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (67), 2 ροδέλες (73) και παξιμάδι (77) (Εικ. "G").
- 8) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πάνω και τοποθετήστε όγδοη τροχαλία (42) στην υποδοχή που υπάρχει στην οπή του εμπρός κάθετου σκελετού (2) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (64), 2 τριβείς (43) και παξιμάδι (77) (Εικ. "H").
- 9) Τέλος, στερεώστε την αγκράφα (85) στην άκρη του συρματόσχοινου με αλενόβιδα (84), 2 ροδέλες (73) και παξιμάδι (77), και συνδέστε τα χάμουρα κοιλιακών (86) στην αγκράφα (85) με τη χρήση γάντζου (34).

Βήμα 16



- 1) Συνδέστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (18) στο άνω συρματόσχοινο χρησιμοποιώντας αλυσίδα (33) και γάντζο (34). Όταν δεν τη χρησιμοποιείτε, μπορείτε να τη στερεώνετε στους γάντζους στο εμπρός-άνω μέρος του σκελετού.
- 2) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων (39) στο κάτω συρματόσχοινο χρησιμοποιώντας αλυσίδα (33) και γάντζο (34). Εναλλακτικά, αντί για τη μπάρα μπορείτε να συνδέσετε ιμάντα ασκήσεων ποδιών (47) ή μονή λαβή (57).
- 3) **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα λοιπά **εξαρτήματα (54, 55 & 56)** είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

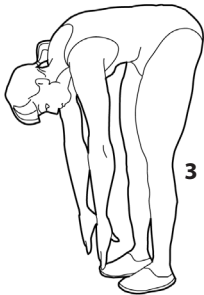
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



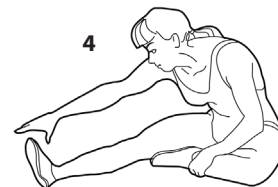
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



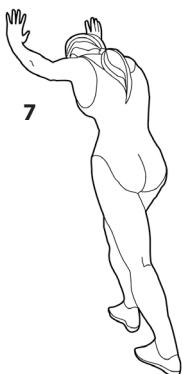
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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