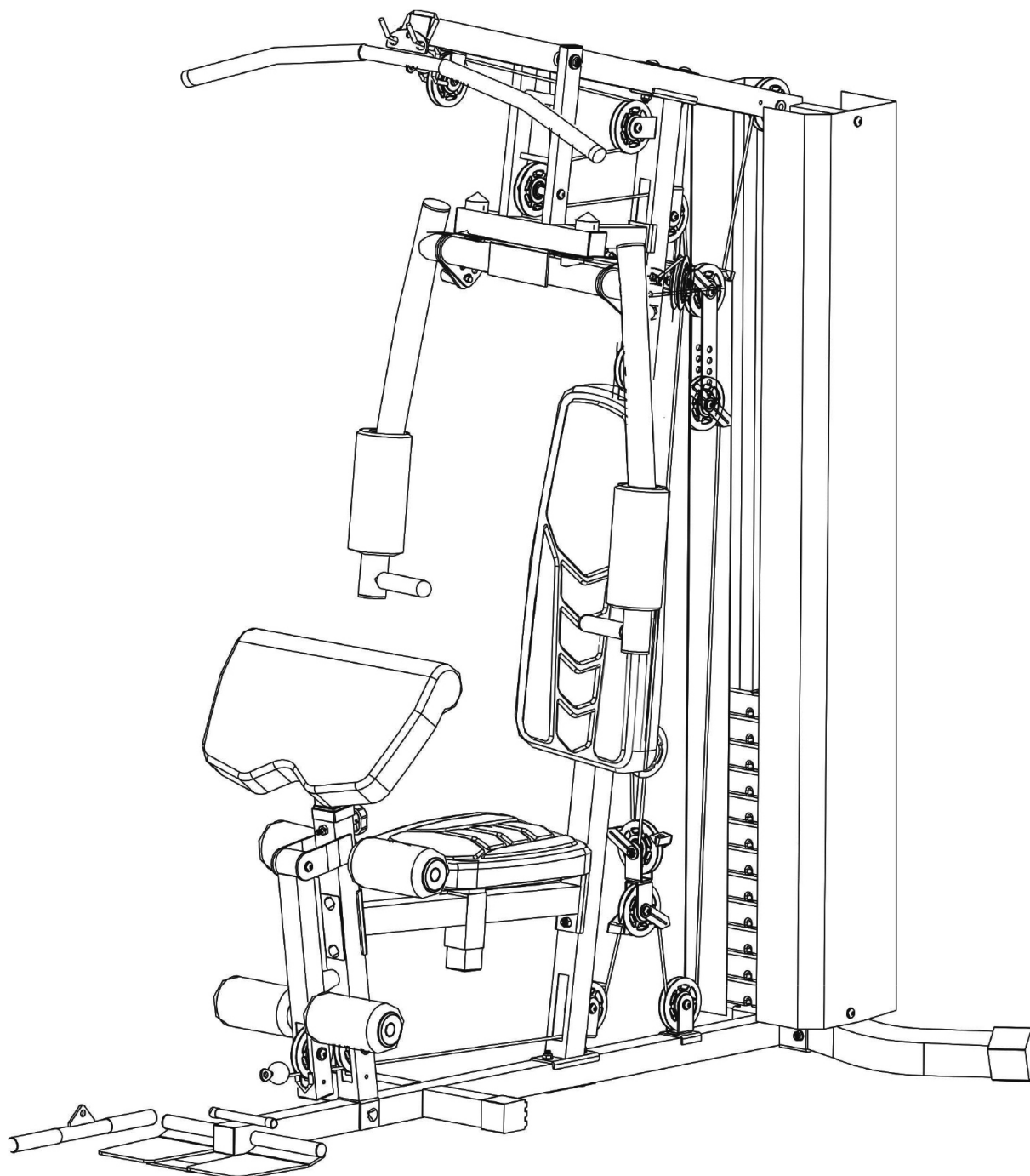


ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟ HG650

(κωδ.: 91209)

Οδηγός συναρμολόγησης



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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

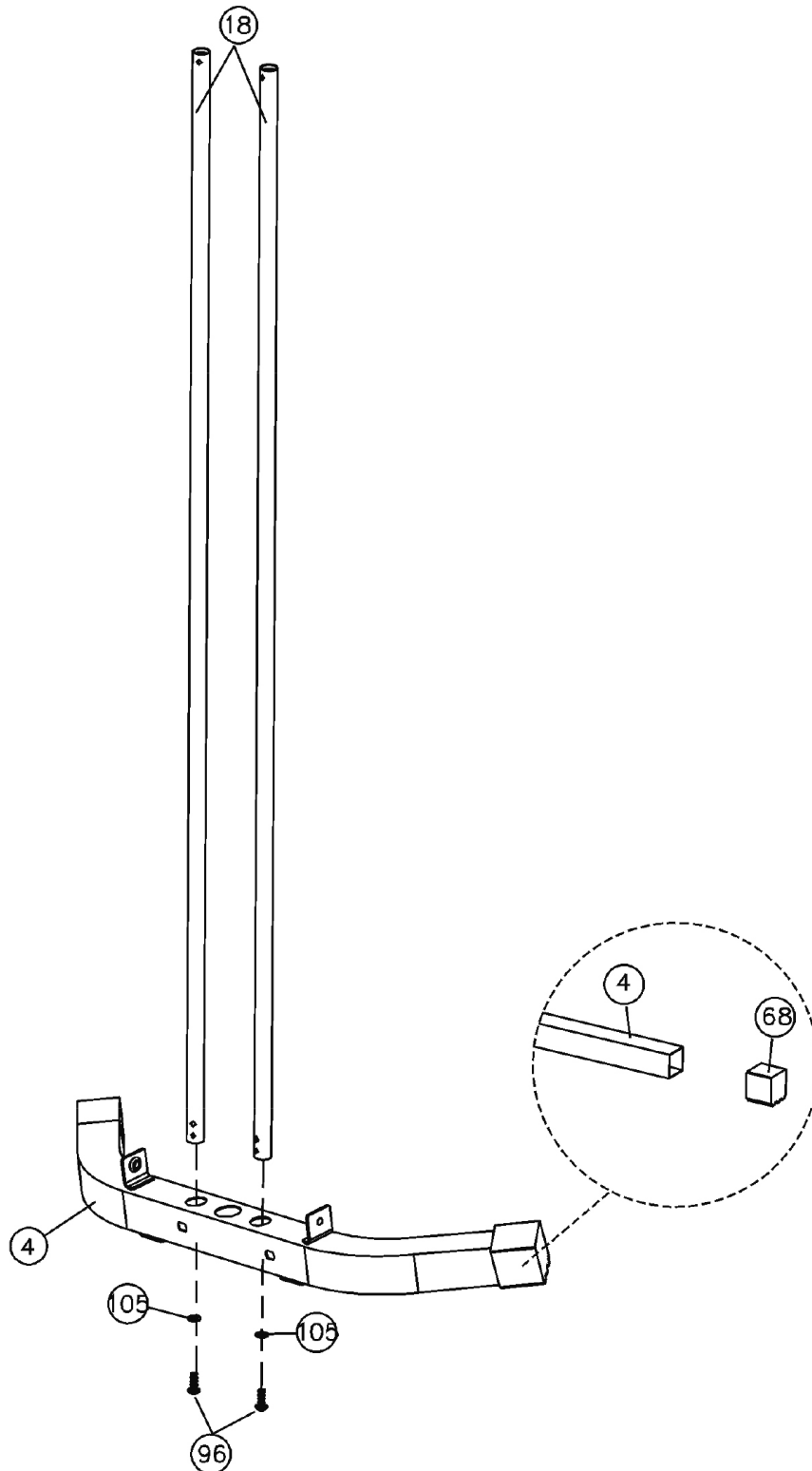
ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ #91209

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.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

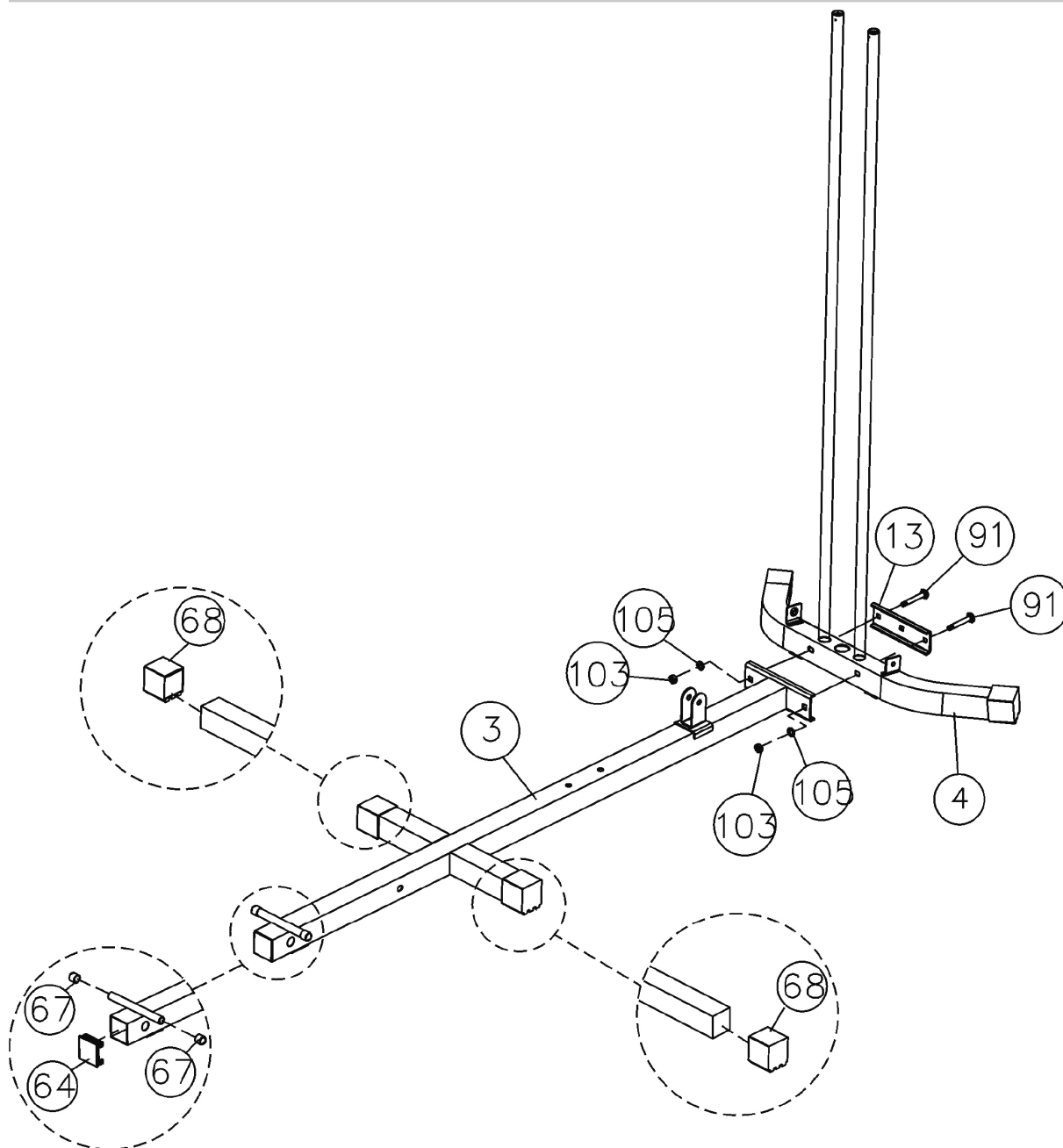
Βήμα 1



1) Τοποθετήστε τους 2 οδηγούς βαρών (18) στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (4) και στερεώστε τους με 2 αλινόβιδες M10x25mm (96) και 2 ροδέλες Ø10 (105).

Σημείωση: Τα καπάκια (68) είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

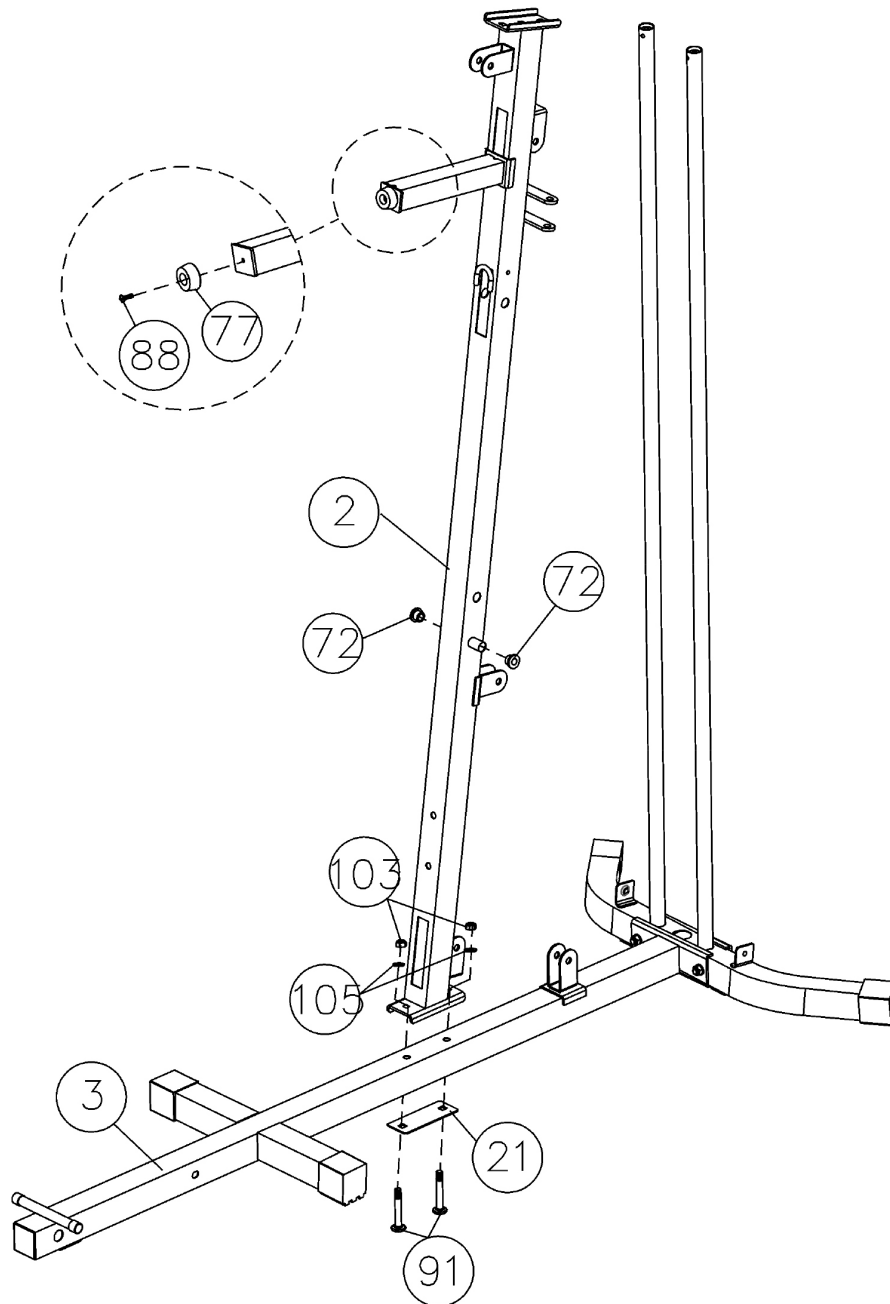
Βήμα 2



1) Συνδέστε την κύρια βάση (3) στον πίσω σταθεροποιητή(4) χρησιμοποιώντας 2 βίδες M10×70mm (91), 1 σύνδεσμο (13), 2 ροδέλες Ø10 (105) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (103).

Σημείωση: Τα εξαρτήματα με νούμερα 64, 67 και 68 είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

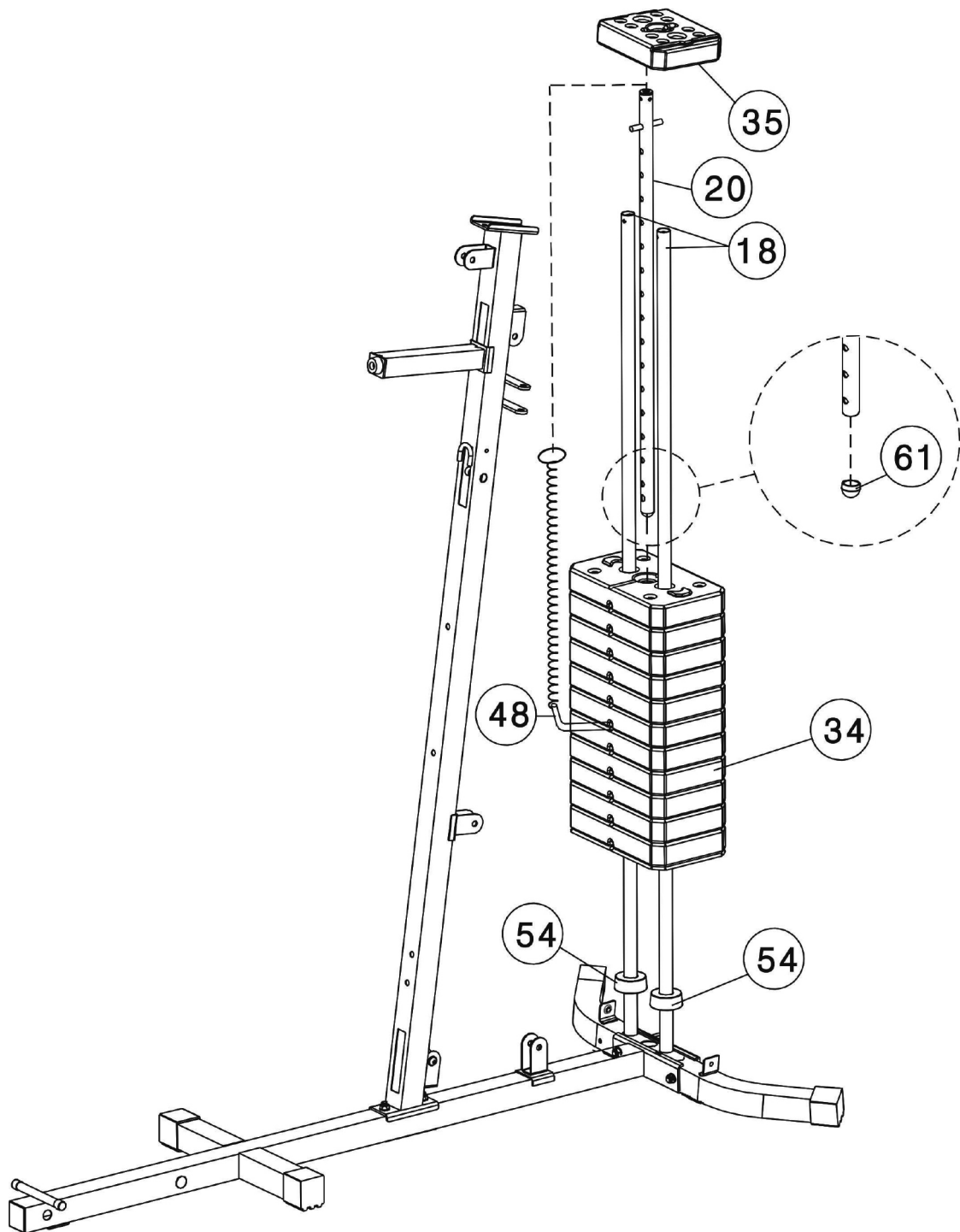
Βήμα 3



- 1) Συνδέστε τον κάθετο σκελετό (2) στην κύρια βάση (3) χρησιμοποιώντας 2 βίδες M10*70 (91), 1 σύνδεσμο (21), 2 ροδέλες Ø10 (105) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (103).
- 2) Τοποθετήστε 2 τριβείς (72) στις προεξοχές του κάθετου σκελετού (72).

Σημείωση: Τα εξαρτήματα με νούμερα 77 και 88 είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

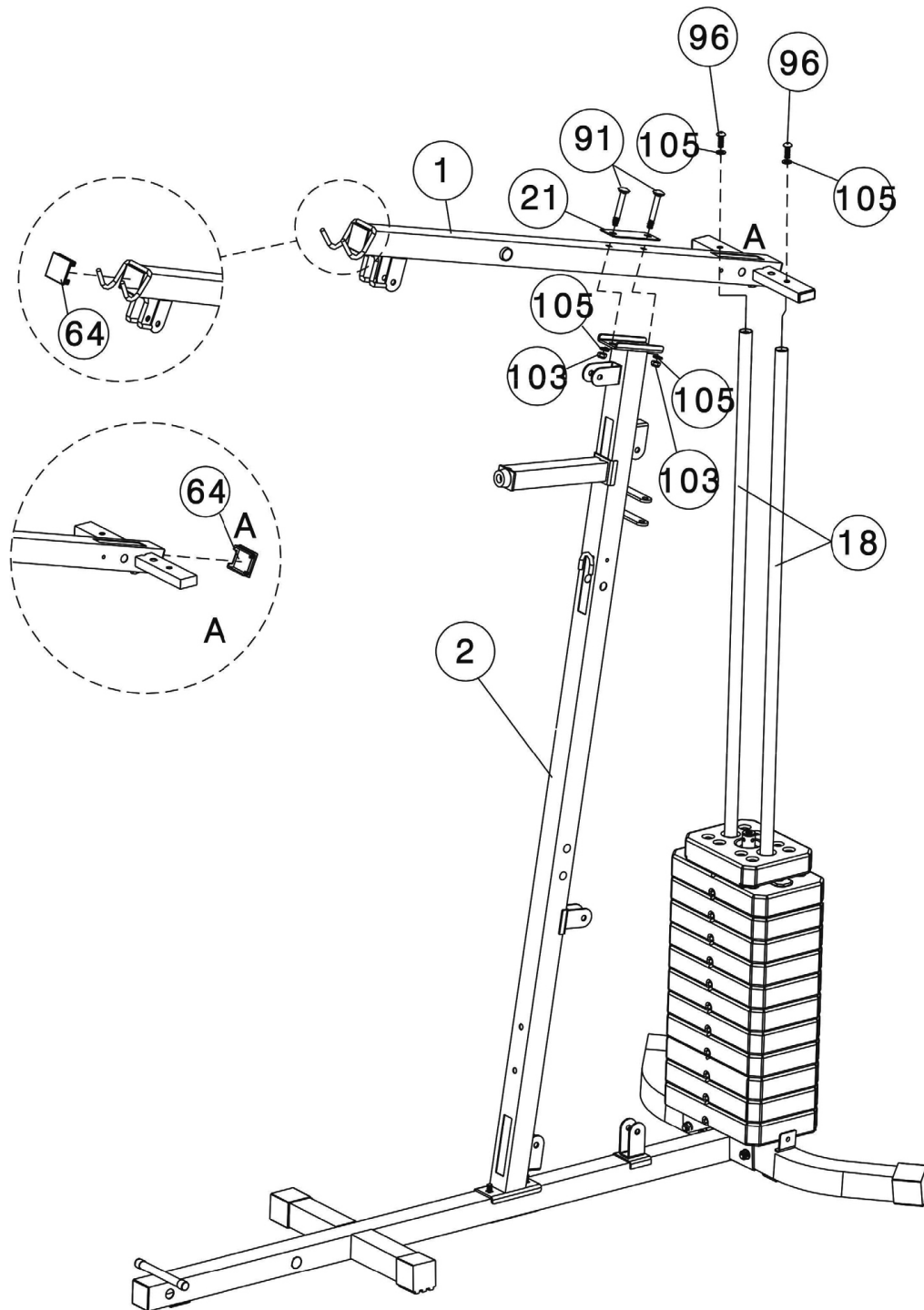
Βήμα 4



- 1) Περάστε 2 λαστιχάκια (54) από το επάνω μέρος των οδηγών βαρών (18) και σπρώξτε τα μέχρι κάτω. Έπειτα περάστε τις 11 πλάκες βαρών (34), βεβαιούμενοι ότι οι τρύπες τους είναι προς τα εμπρός και κοιτάζουν προς τα κάτω. Μετά τοποθετήστε τη φλογέρα βαρών (20) στην κεντρική τρύπα, τοποθετήστε την άνω πλάκα βαρών (35), καθώς και τον επιλογέα βάρους (48).

Σημείωση: Το καπάκι (61) είναι προεγκατεστημένο από το εργοστάσιο.

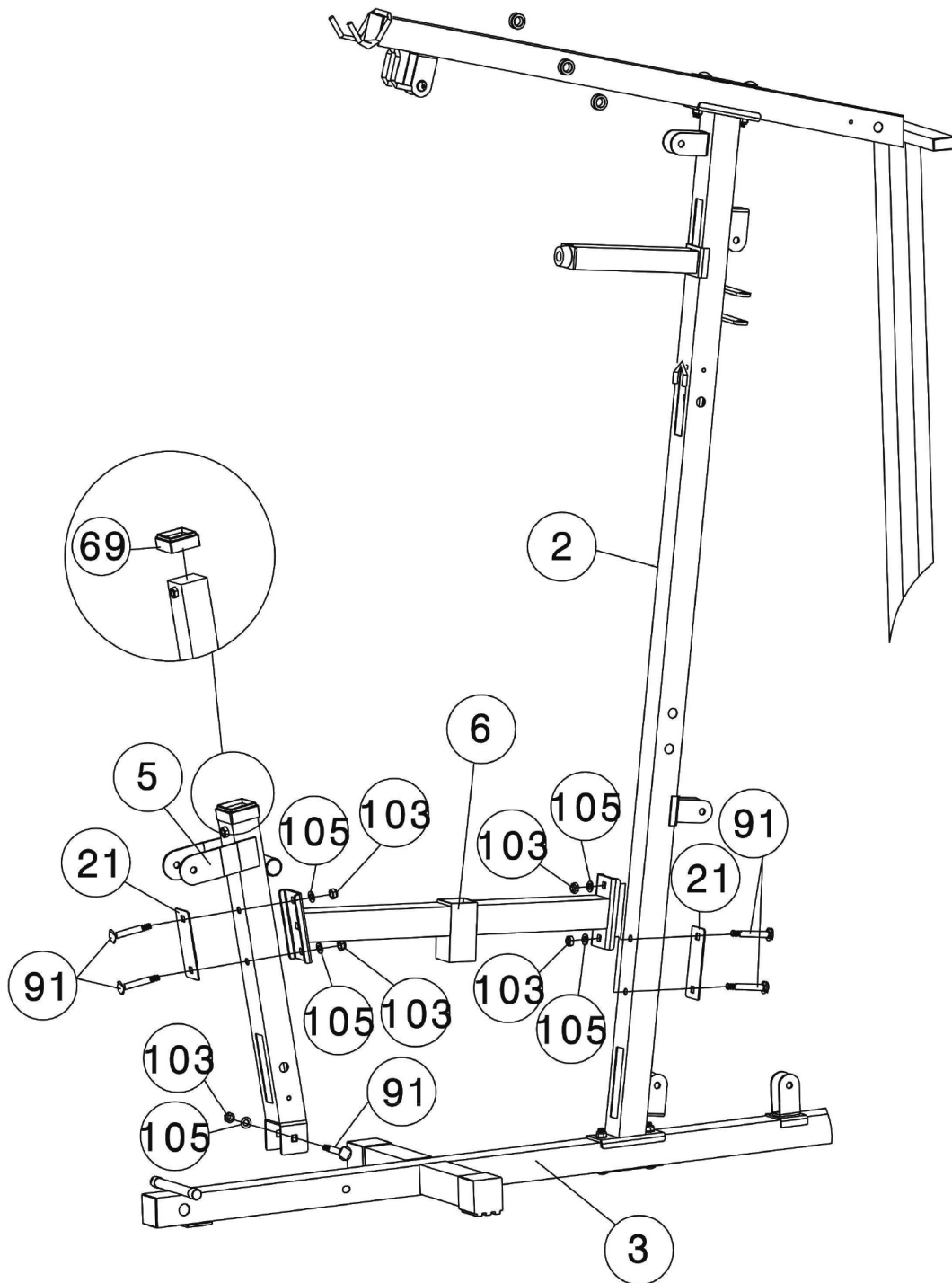
Βήμα 5



1) Τοποθετήστε τον άνω σκελετό (1) επάνω στον κάθετο σκελετό (2) και τους οδηγούς βαρών (18) και στερεώστε τον χρησιμοποιώντας στην πίσω ένωση 2 βίδες άλεν M10*25 (96), ενώ στην εμπρός ένωση 2 βίδες M10x70mm (91), 1 σύνδεσμο (21), 4 ροδέλες Ø10mm (105) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10.

Σημείωση: Τα καπάκια (64) είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

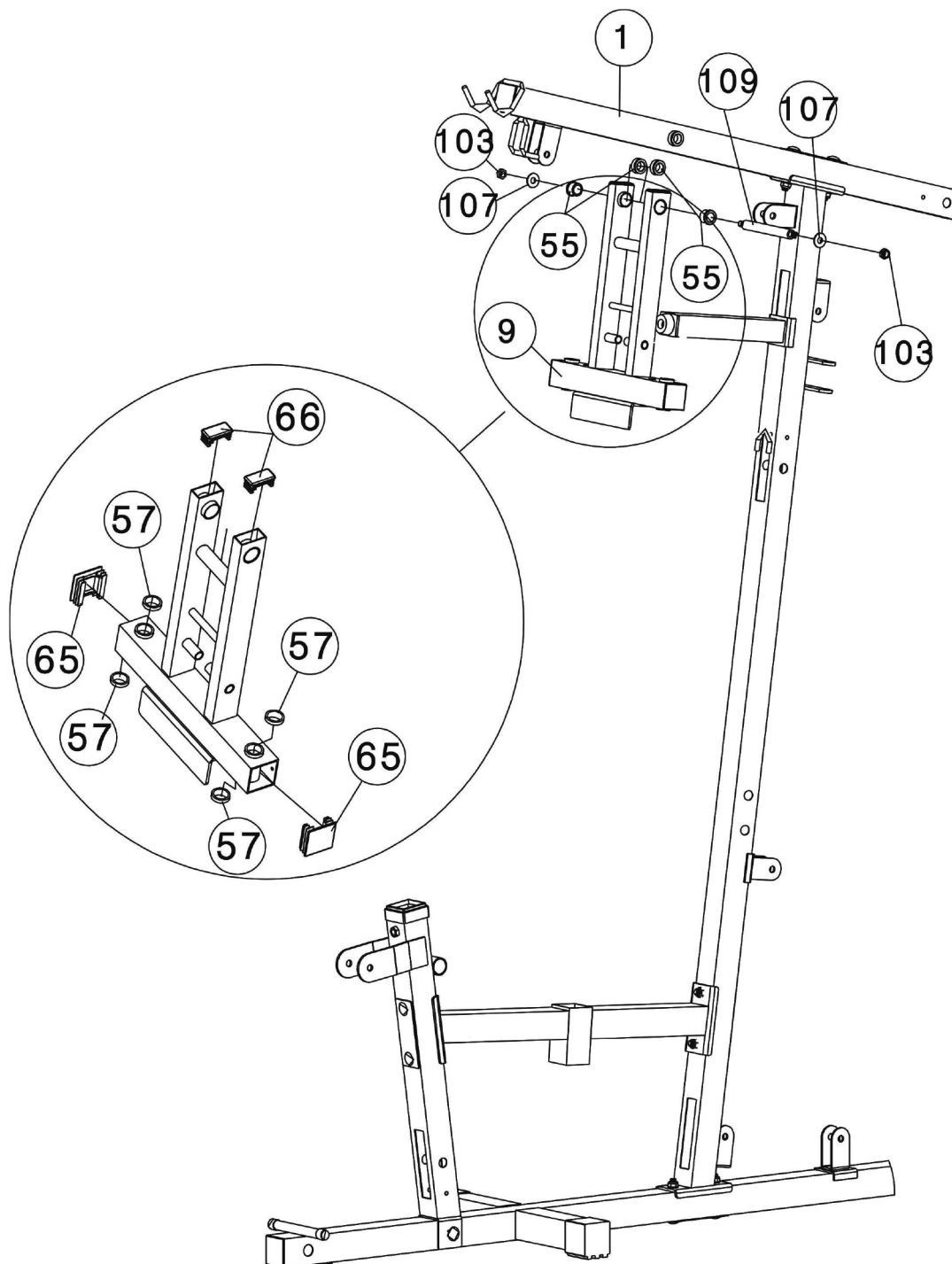
Βήμα 6



- 1) Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (6) στον κάθετο σκελετό (2) χρησιμοποιώντας 2 βίδες M10×70mm (91), 1 σύνδεσμο (21), 2 ροδέλες Ø10 (105) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (103), χωρίς να σφίξετε βίδες/παξιμάδια.
- 2) Συνδέστε τη βάση του εξαρτήματος εξάσκησης ποδιών (5) στη βάση του καθίσματος (6) χρησιμοποιώντας 2 βίδες M10×70mm (91), 1 σύνδεσμο (21), 2 ροδέλες Ø10 (105) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (103), χωρίς να σφίξετε βίδες/παξιμάδια.
- 3) Συνδέστε τη βάση του εξαρτήματος εξάσκησης ποδιών (5) στην κύρια βάση (3) 1 βίδα M10×70 (91), 1 ροδέλα Ø10 (105) και 1 παξιμάδι ασφαλείας M10 (103), σφίγγοντας πλέον πλήρως βίδες/παξιμάδια αυτού του βήματος.

Σημείωση: Ο τριβέας (69) είναι προεγκατεστημένος από το εργοστάσιο.

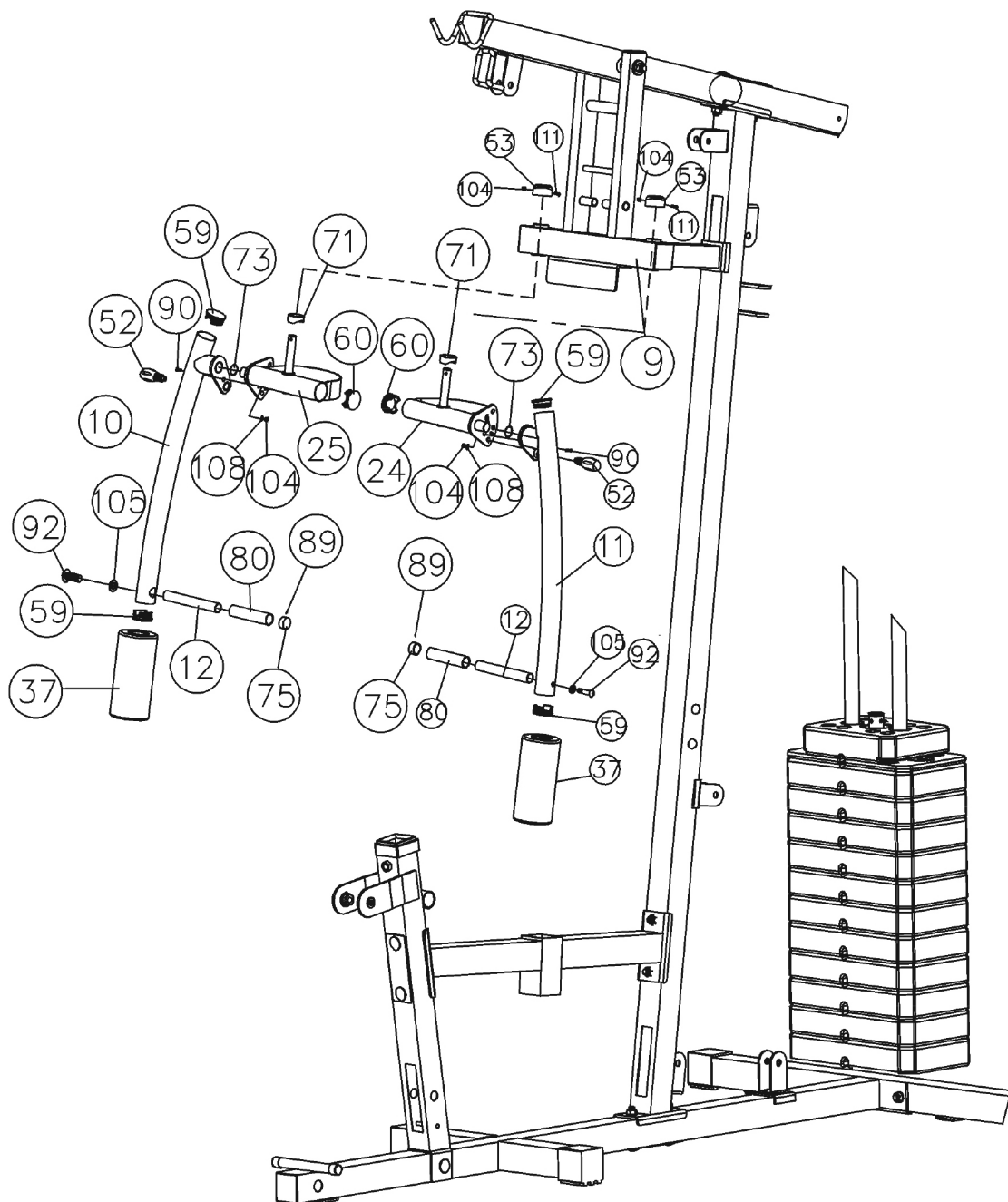
Βήμα 7



1) Συνδέστε τη βάση μπράτσων πεταλούδας (9) στον άνω σκελετό (1) χρησιμοποιώντας 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (103), 2 μεγάλες ροδέλες (107) και 1 άξονα (109).

Σημείωση: Τα εξαρτήματα με νούμερα 55, 57, 65 και 66 είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

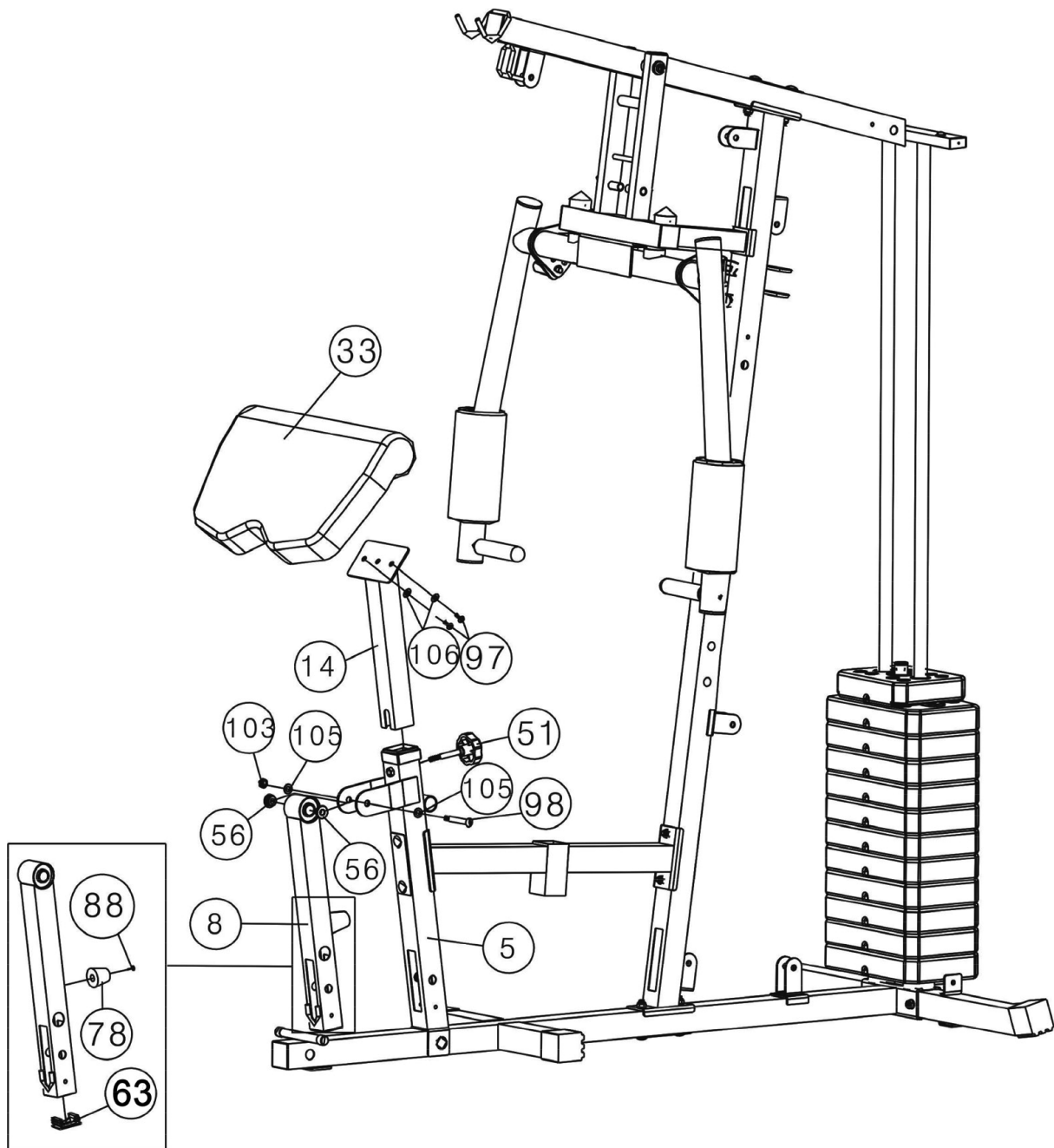
Βήμα 8



- 1) Εισάγετε τους υποδοχείς μπράτσων πεταλούδας (24 & 25) μέσα από τις τρύπες στη βάση των μπράτσων πεταλούδας (9) και στερεώστε τους χρησιμοποιώντας (συνολικά) 2 αποστάτες (71), 2 καλύμματα (53), 2 παξιμάδια M6 (104) και 2 αλινόβιδες M6*33 (111).
- 2) Συνδέστε τα μπράτσα πεταλούδας (10 & 11) στους υποδοχείς τους (24 & 25) και στερεώστε τα με (συνολικά) 2 αλινόβιδες M8x23 (90), 4 πλαστικές ροδέλες (73), άλλες 2 ροδέλες Ø6 washer (108) και 2 παξιμάδια M6 (104). Μπορείτε να αλλάξετε την κλίση των μπράτσων χρησιμοποιώντας τα πόμολα (52).
- 3) Περάστε αφρώδη προστατευτικά (37) στα μράτσα πεταλούδας (10 & 11), και έπειτα στερεώστε χειρούλια (12) με αλινόβιδες M10*20 (92) και ροδέλες Ø10 (105).

Σημείωση: Τα εξαρτήματα με νούμερα 59, 60, 75, 80 και 89 είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 9

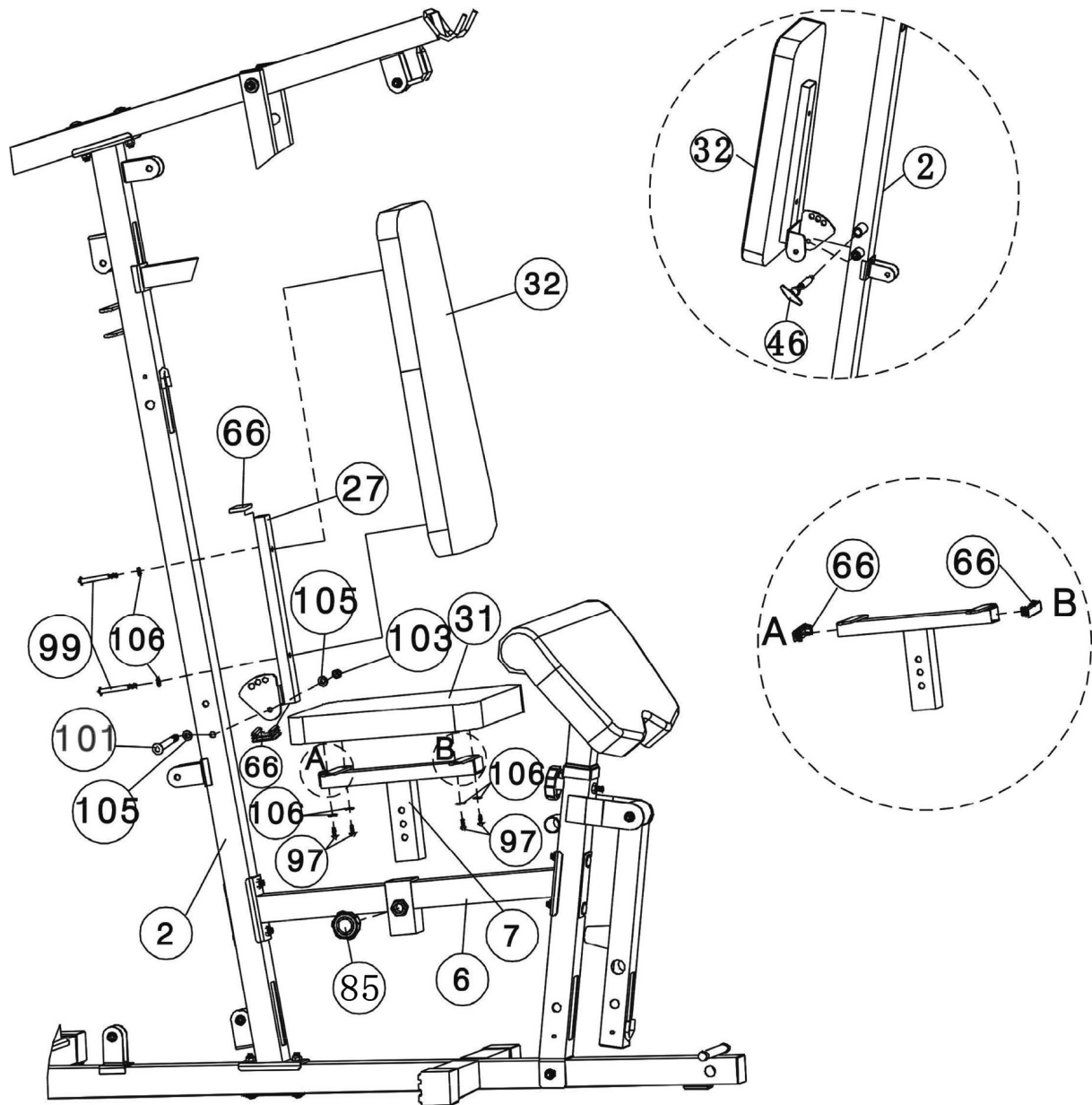


1) Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (33) στη βάση του (14) με 2 αλινόβιδες M8×16 (97) και 2 ροδέλες Ø8 (106), εισάγετε τη βάση (14) στην τρύπα της βάσης του εξαρτήματος εξάσκησης ποδιών (5) και ρυθμίστε το ύψος με το πόμολο (51).

2) Συνδέστε το εξάρτημα εξάσκησης ποδιών (8) στη βάση του (5) με αλινόβιδα M10*80 (98), 2 ροδέλες Ø10 (105), 2 τριβείς (56) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (103).

Σημείωση: Τα εξαρτήματα με νούμερα 63, 78 και 88 είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

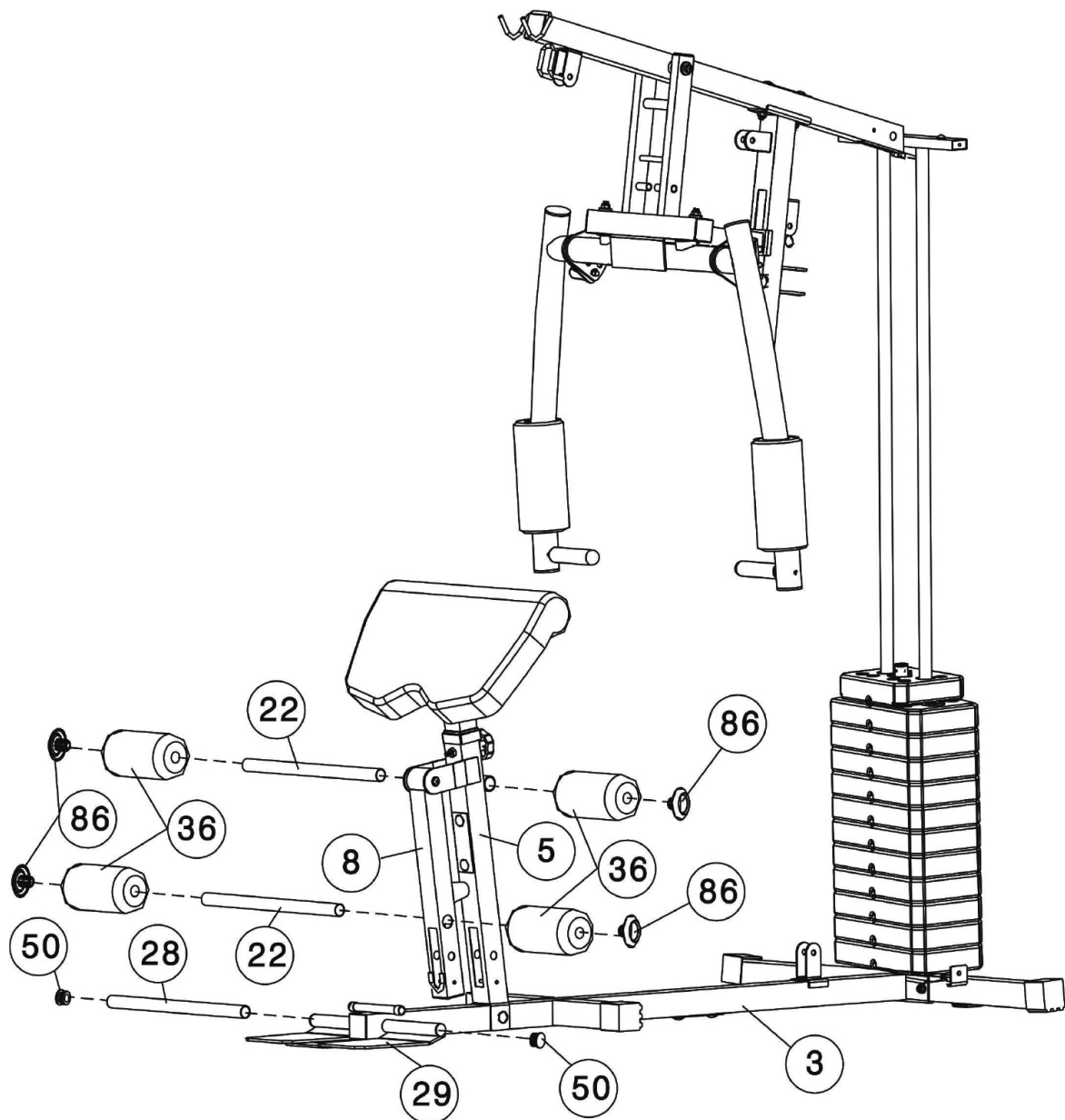
Βήμα 10



- 1) Συνδέστε το μαξιλάρι του καθίσματος (31) στο ρυθμιστή ύψους του (7) χρησιμοποιώντας 4 αλενόβιδες M8x16 (97) και 4 ροδέλες Ø8 (106). Εισάγετε το ρυθμιστή ύψους του καθίσματος (7) στην τρύπα υποδοχής του και ρυθμίστε τον στο επιθυμητό ύψος με πόμολο (85).
- 2) Συνδέστε τη βάση της πλάτης (27) στον κάθετο σκελετό (2) χρησιμοποιώντας αλενόβιδα M10*110 (101), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (103). Η κλίση της πλάτης ρυθμίζεται με το πόμολο (46, βλέπε ένθετη φωτογραφία πάνω-δεξιά).
- 3) Συνδέστε την πλάτη (32) στη βάση της πλάτης (27) με 2 αλενόβιδες M8*40 (99) και 2 ροδέλες Ø8 (106).

Σημείωση: Τα καπάκια (67) είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

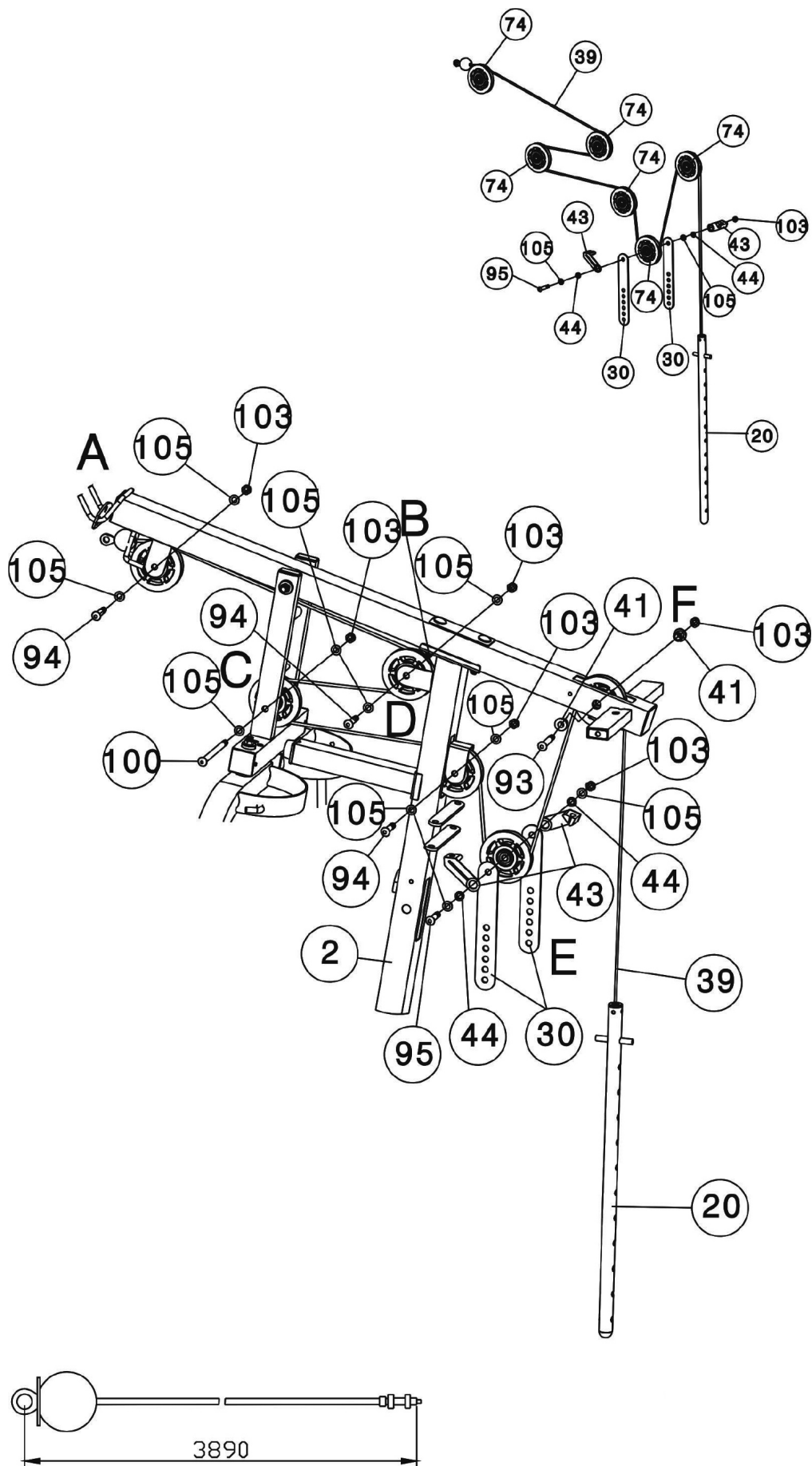
Βήμα 11



- 1) Περάστε 2 άξονες αφρώδων προστατευτικών (22) στις τρύπες που υποδεικνύονται στο διάγραμμα ανωτέρω, και μετά περάστε 4 αφρώδη προστατευτικά (36) και 4 καπάκια (86) στους άξονες (22).
- 2) Στερεώστε την πλάκα ασκήσεων ποδιών (29) με τον άξονά της (28), τοποθετώντας καπάκια (50) στα άκρα του άξονα (28).

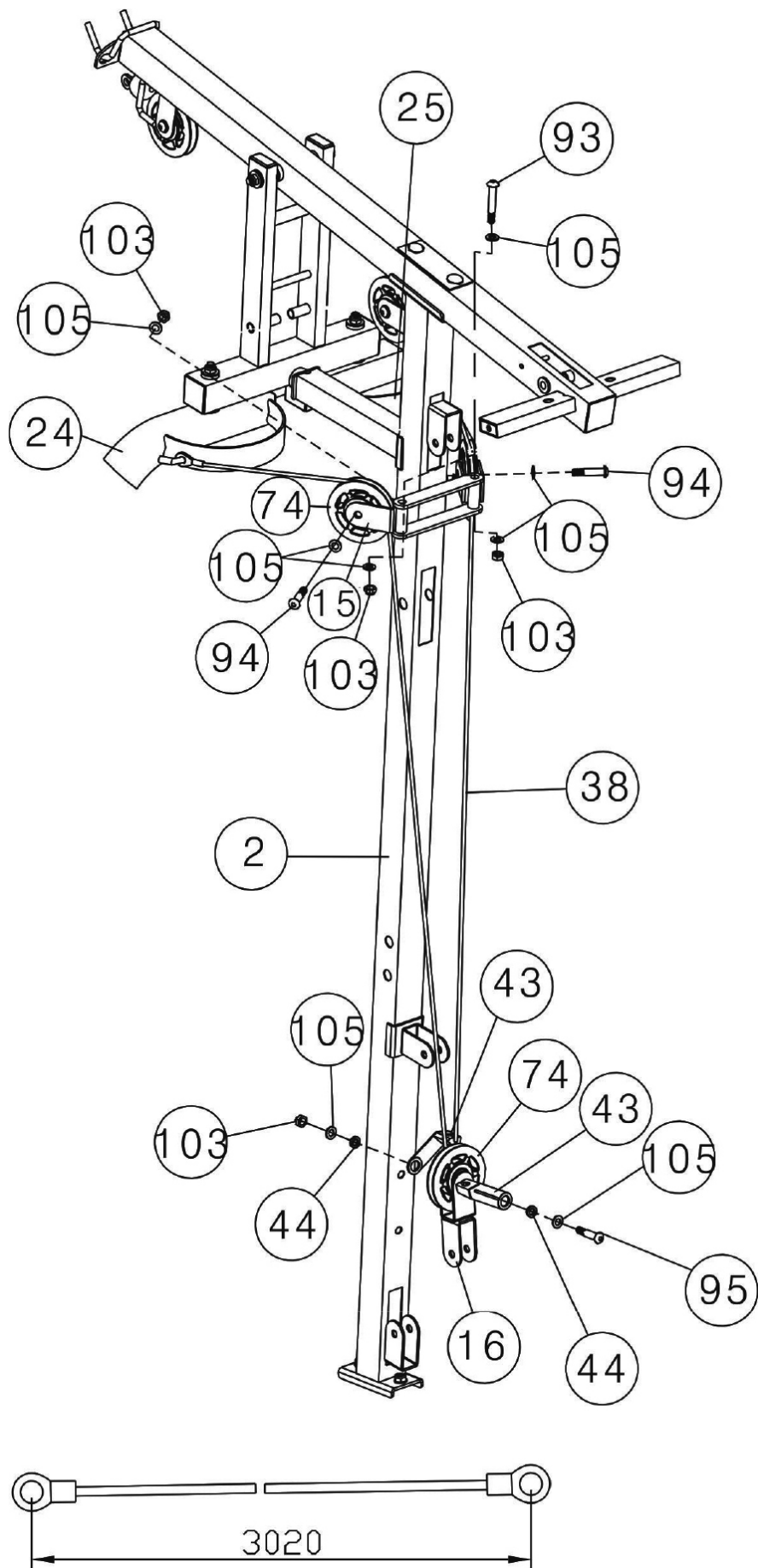
Βήμα 12

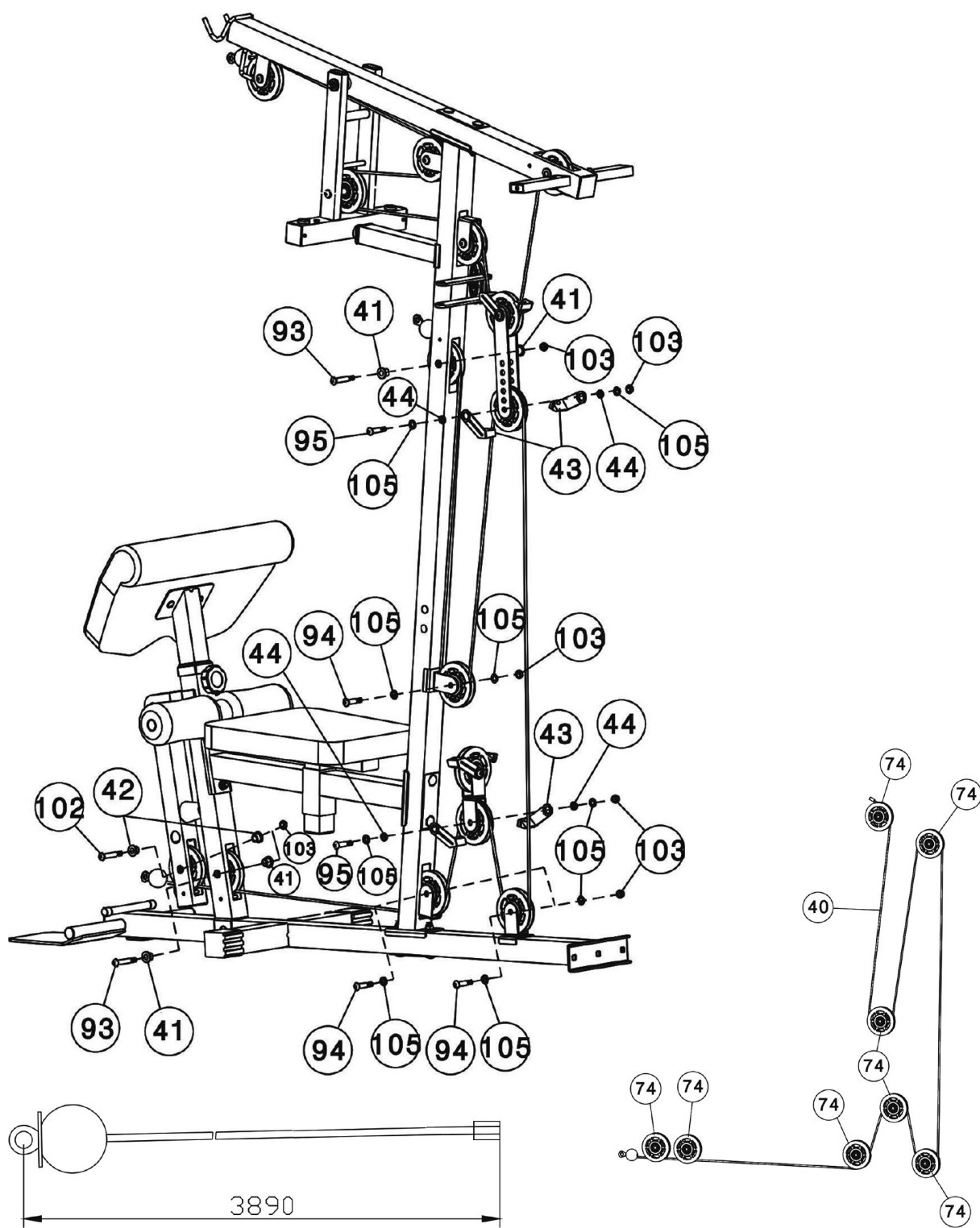
- 1) Πάρτε το άνω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 3890mm (39) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του άνω σκελετού (1). Τοποθετήστε μία τροχαλία (74) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλινόβιδα M10x45 (94), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (103) (Βλ. εικόνα με ονομασία "Α").
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (74), στερεώνοντάς την με αλινόβιδα M10x45 (94), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (103) (Εικ. "Β").
- 3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (74), στερεώνοντάς την με αλινόβιδα M10x160 (100), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι M10 (103) (Εικ. "C").
- 4) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (74), στερεώνοντάς την με αλινόβιδα M10x45 (94), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (103) (Εικ. "D").
- 5) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (74), στερεώνοντάς την σε παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας (30) με 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (43), αλινόβιδα M10x50 (95), 2 ροδέλες Ø10 (105), 2 τριβείς (44), και παξιμάδι M10 (103) (Εικ. "Ε").
- 6) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε έκτη τροχαλία (74) στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (1), στερεώνοντάς την με αλινόβιδα M10x65 (93), 2 τριβείς (41) και παξιμάδι M10 (103) (Εικ. F").
- 7) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο (39) προς τα κάτω και βιδώστε το στη φλογέρα βαρών (20), εκτελώντας τουλάχιστον 5 περιστροφές για να βεβαιωθείτε ότι έχει βιδωθεί καλά.



Βήμα 13

- 1) Περάστε τη μια άκρη του συρματόσχοινου ασκήσεων στήθους μήκους 3.070mm (38) στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος του αριστερού υποδοχέα μπράτσου πεταλούδας (24).
- 2) Τοποθετήστε 2 περιστρεφόμενες βάσεις τροχαλίας (15) στη βάση που βρίσκεται ψηλά και στο πίσω μέρος του κάθετου σκελετού (2) στερεώνοντάς τις έκαστη με 1 αλενόβιδα M10x65mm (93), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι M10 (103).
- 3) Σε αυτές τις περιστρεφόμενες βάσεις τροχαλίας (15) στερεώστε τροχαλίες (74), χρησιμοποιώντας για την κάθε μία 1 αλενόβιδα M10x45mm (94), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (103).
- 4) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (74) με διπλή βάση τροχαλιών (16), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα M10x50 (95), 2 ροδέλες Ø10 (105), 2 τριβείς (44), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (43) και παξιμάδι M10 (103).
- 5) Τώρα ακολουθήστε την αντίθετη κατεύθυνση, δηλαδή πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και περάστε το πάνω από την τροχαλία (74) στην άλλη περιστρεφόμενη βάση τροχαλίας (15) και μετά προς τα εμπρός και περάστε το στον γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος του δεξιού υποδοχέα μπράτσου πεταλούδας (25).

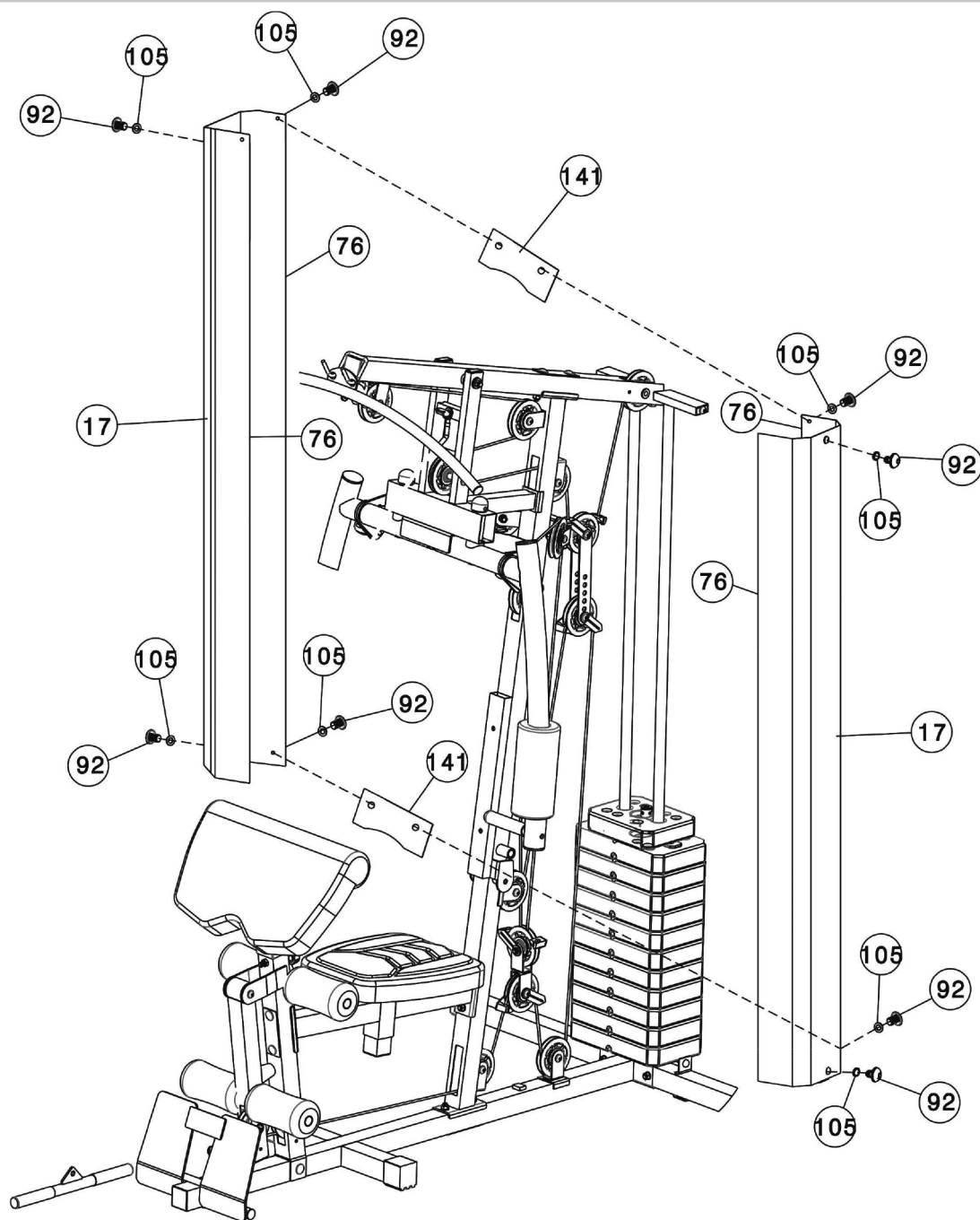




Βήμα 14

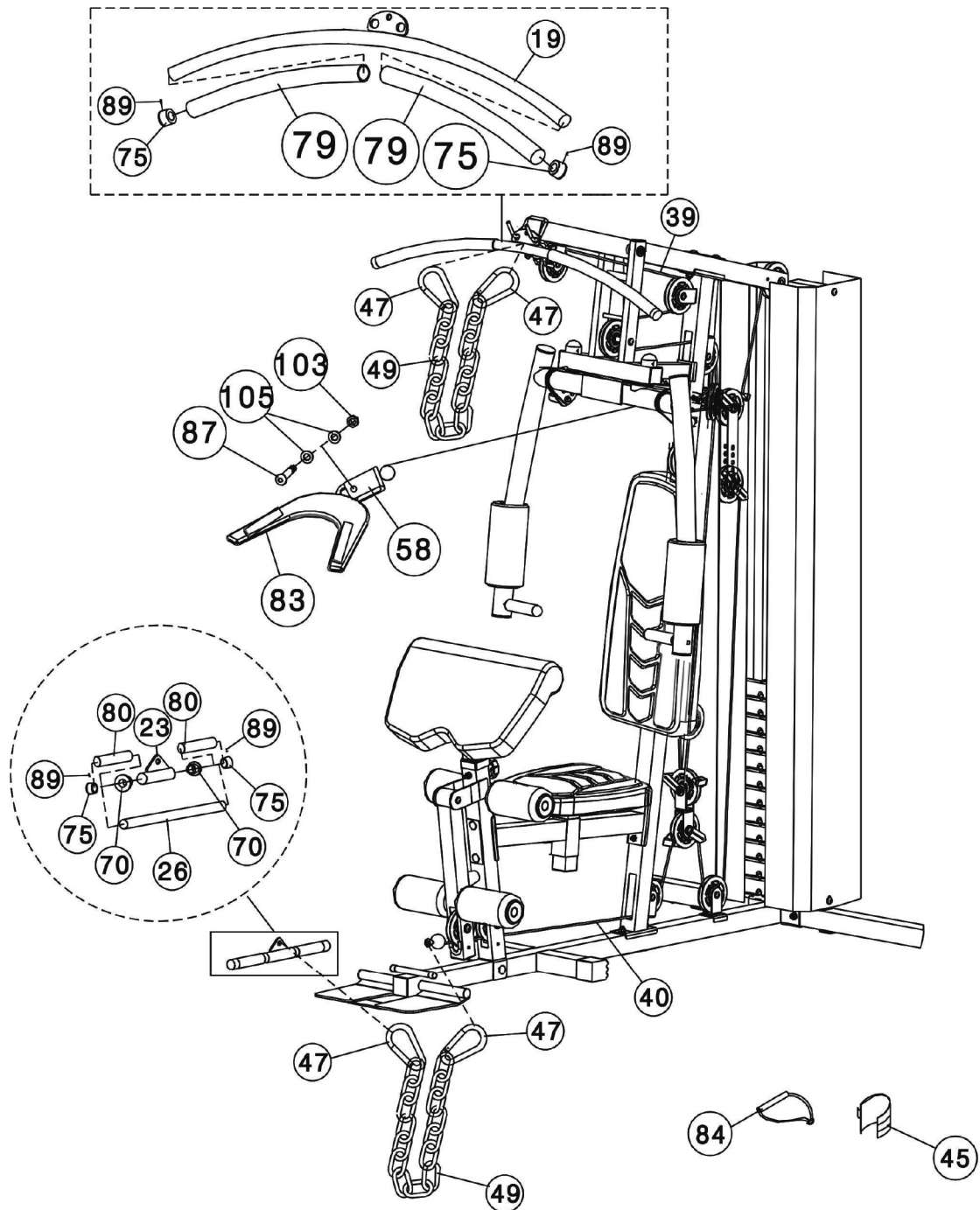
- 1) Πάρτε το κάτω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 3890mm (136) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του εξαρτήματος εξάσκησης ποδιών (8). Τοποθετήστε μία τροχαλία (74) επάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα M10x60 (102), 2 τριβείς (42) και παξιμάδι M10 (103).
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω, τοποθετήστε άλλη τροχαλία (74) και στερεώστε την με αλενόβιδα M10x65 (93), 2 τριβείς (41) και παξιμάδι M10 (103).
- 3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω, τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (74) στην τρύπα του κάθετου σκελετού (2) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα M10x45 (94), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι M10 (103).
- 4) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω. Στο Βήμα 13, Νο. 4 είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία σε διπλή βάση τροχαλιών, η οποία κρέμεται. Εκεί, στο κάτω μέρος, τοποθετήστε την επόμενη τροχαλία με αλενόβιδα M10x50 (95), 2 ροδέλες Ø10 (105), 2 τριβείς (44), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (43) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (103).
- 5) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (74) στην υποδοχή που υπάρχει στο πίσω μέρος της κύριας βάσης (3), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα M10x45 (94), 2 ροδέλες Ø10 (105) και παξιμάδι M10 (103).
- 6) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω. Στο Βήμα 12, Νο. 5 είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία σε παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας (30), η οποία κρέμεται. Εκεί, στο κάτω μέρος, τοποθετήστε την επόμενη τροχαλία με 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (43), αλενόβιδα M10x50 (95), 2 ροδέλες Ø10 (105), 2 τριβείς (44), και παξιμάδι M10 (103). 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) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (74) στην υποδοχή που υπάρχει χαμηλά στο πίσω μέρος του κάθετου σκελετού (2) στερεώνοντάς την με αλενόβιδα M10x45 (94), 2 τριβείς (105) και παξιμάδι M10 (103).
- 8) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω, στο άνοιγμα του κάθετου σκελετού (2). Εκεί τοποθετήστε τροχαλία (74) και στερεώστε την με αλενόβιδα M10x65 (93), 2 τριβείς (41) και παξιμάδι M10 (103).

Βήμα 15



- 1) Τοποθετήστε τα καλύμματα των βαρών (17) και στερεώστε τα με 8 αλινόβιδες M10x20 (92), 8 ροδέλες Ø10 (105) και 2 συνδετικά ελάσματα (141).

Βήμα 16



- 1) Συνδέστε τη μεγάλη μπάρα (19) στο επάνω συρματοσχίνο με 2 κρίκους (47) και αλυσίδα (49).
- 2) Συνδέστε τη μικρή μπάρα στο κάτω συρματοσχίνο με τον ίδιο τρόπο. Εναλλακτικά, μπορείτε να συνδέσετε εκεί ιμάντα αστραγάλων (45) ή μονή λαβή (84).
- 3) Συνδέστε τα χάμουρα κοιλιακών (83) στην άνω άκρη του κάτω συρματοσχοίνου (40) με αλενόβιδα M10x30 (87), 2 ροδέλες Ø10 (105), παξιμάδι ασφαλείας M10 (105) και αγκράφα (58).

Σημείωση: Τα εξαρτήματα με νούμερα 23, 26, 70, 75, 79, 80 και 89, είναι προεγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

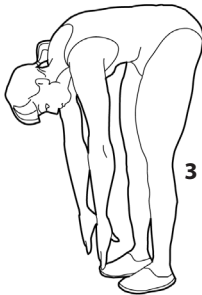
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



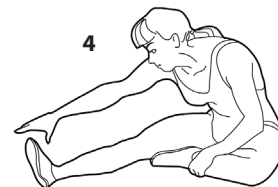
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



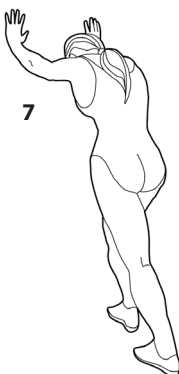
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 Αχίλλειου 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 εφαπτόμενα 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.