

AMiLA®

# ΠΑΓΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ AWB550

(κωδ.: 91406)

Οδηγός συναρμολόγησης



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

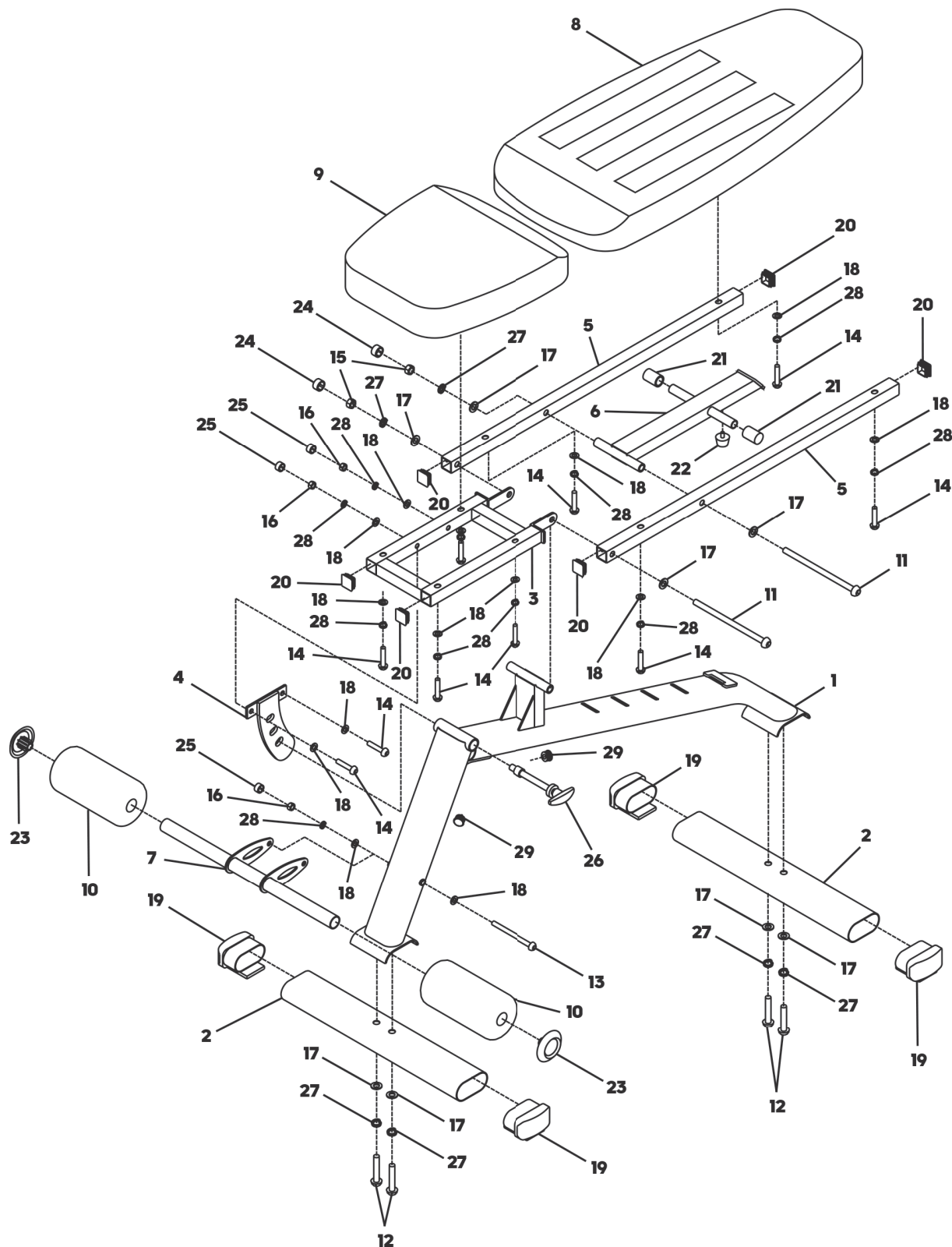
# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

## ΠΑΓΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ AWB550

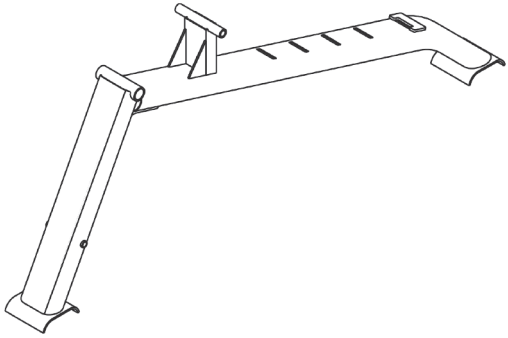
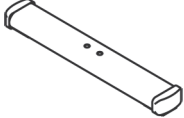
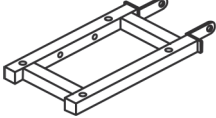

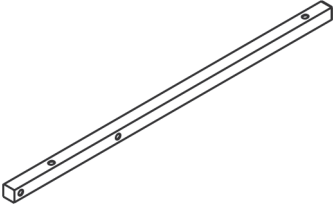
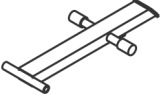
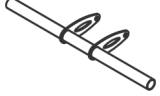
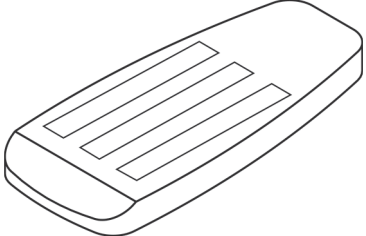


### ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ





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

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ**

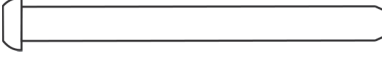
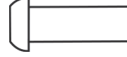
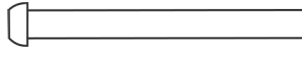
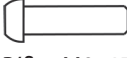




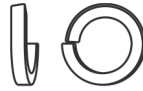

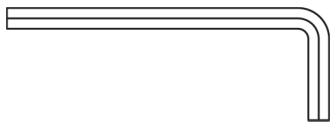

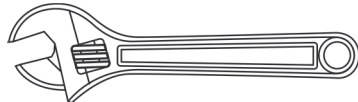


## ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

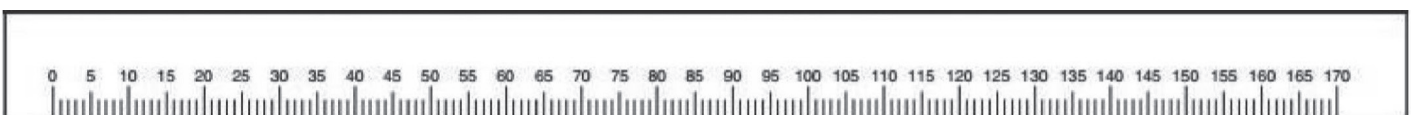
Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	1	1	Κυρίως σκελετός
	2	2	Βάσεις σκελετού
	3	1	Βάση καθίσματος
	4	1	Ρυθμιστής κλίσης καθίσματος
	5	2	Βάσεις πλάτης
	6	1	Ρυθμιστής κλίσης πλάτης
	7	1	Σωλήνας αφρώδων προστατευτικών
	8	1	Πλάτη
	9	1	Κάθισμα
	10	2	Αφρώδη προστατευτικά

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	23	2	Καπάκια 25mm
	24	2	Καπάκια παξιμαδιών M10
	25	3	Καπάκια παξιμαδιών M8
	26	1	Ρυθμιστικός πείρος

### ΒΙΔΕΣ, ΡΟΔΕΛΕΣ, ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ

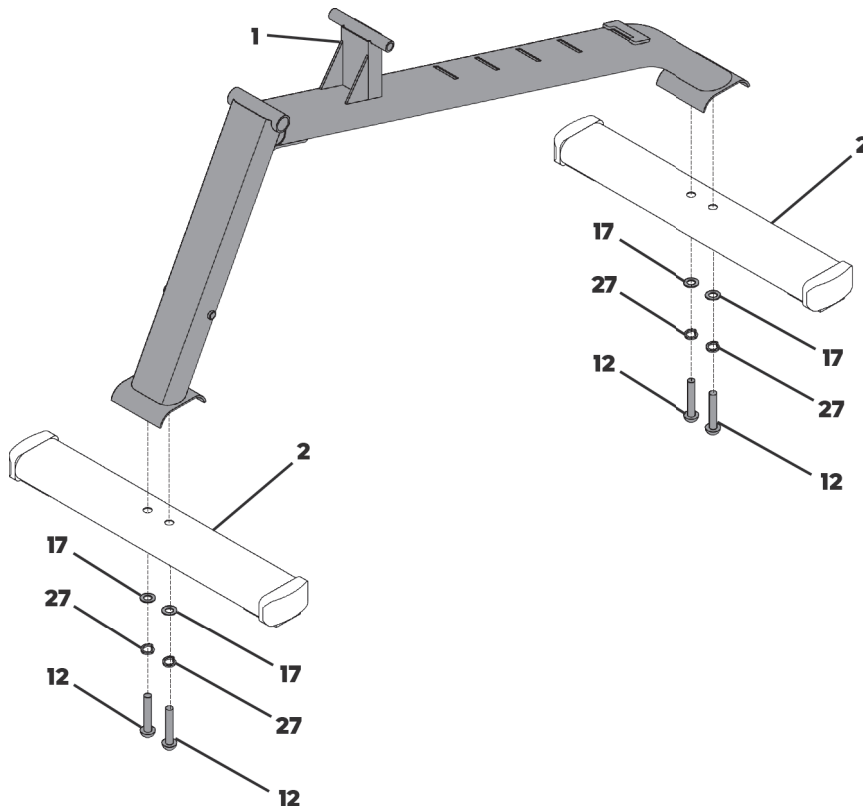
 #11, Βίδες M10x80mm, 2 τμχ.	 #12, Βίδες M10x55mm, 4 τμχ.	 #13, Βίδα M8x105mm, 1 τμχ.
 #14, Βίδες M8x45mm, 10 τμχ.	 #15, Παξιμάδι ασφαλείας M10, 2 τμχ.	 #16, Παξιμάδι ασφαλείας M8, 3 τμχ.
 #17, Ροδέλα M10, 8 τμχ.	 #18, Ροδέλα M10, 14 τμχ.	 #27, Γκρόβερ M10, 6 τμχ.
 #28, Γκρόβερ M8, 11 τμχ.	 #30, Αλενόκλειδο No. 5, 1 τμχ.	 #31, Αλενόκλειδο No. 6, 1 τμχ.
 Ρυθμιζόμενο κλειδί (δεν περιλαμβάνεται στη συσκευασία)		

Καθότι οι βίδες/ροδέλες/παξιμάδια δεν είναι σχεδιασμένα στο φυσικό μέγεθος, παρακαλούμε χρησιμοποιήστε τον κάτωτι χάρακα για να βρείτε το σωστό εξάρτημα για κάθε στάδιο της συναρμολόγησης.



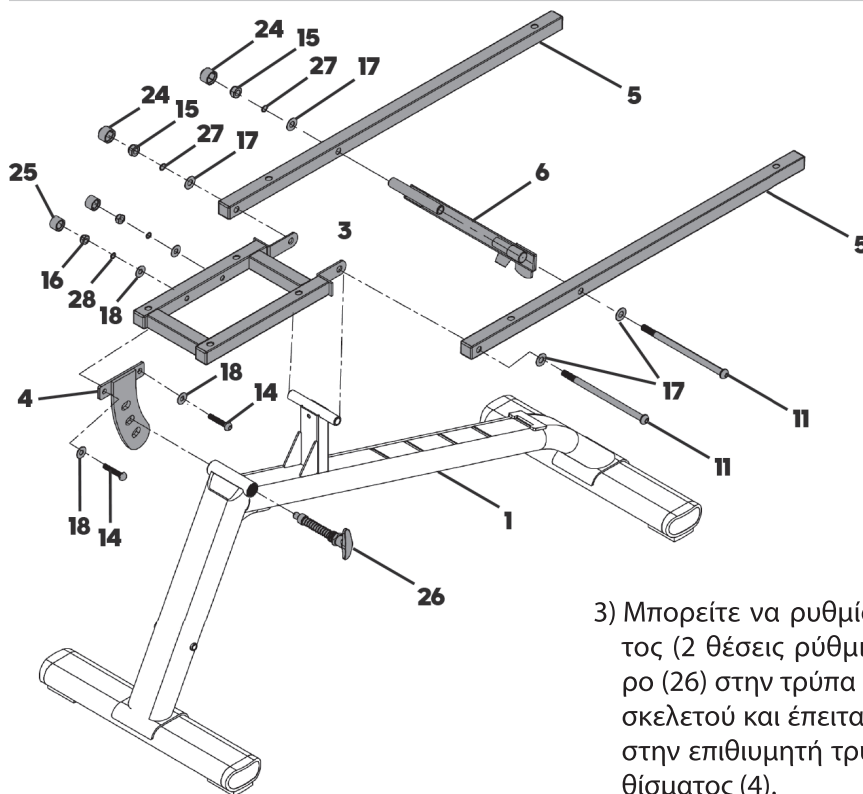
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

### Βήμα 1



- 1) Συνδέστε τις 2 βάσεις σκελετού (2) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας βίδες (12), ροδέλες (17) και γκρόβερ (27).

### Βήμα 2



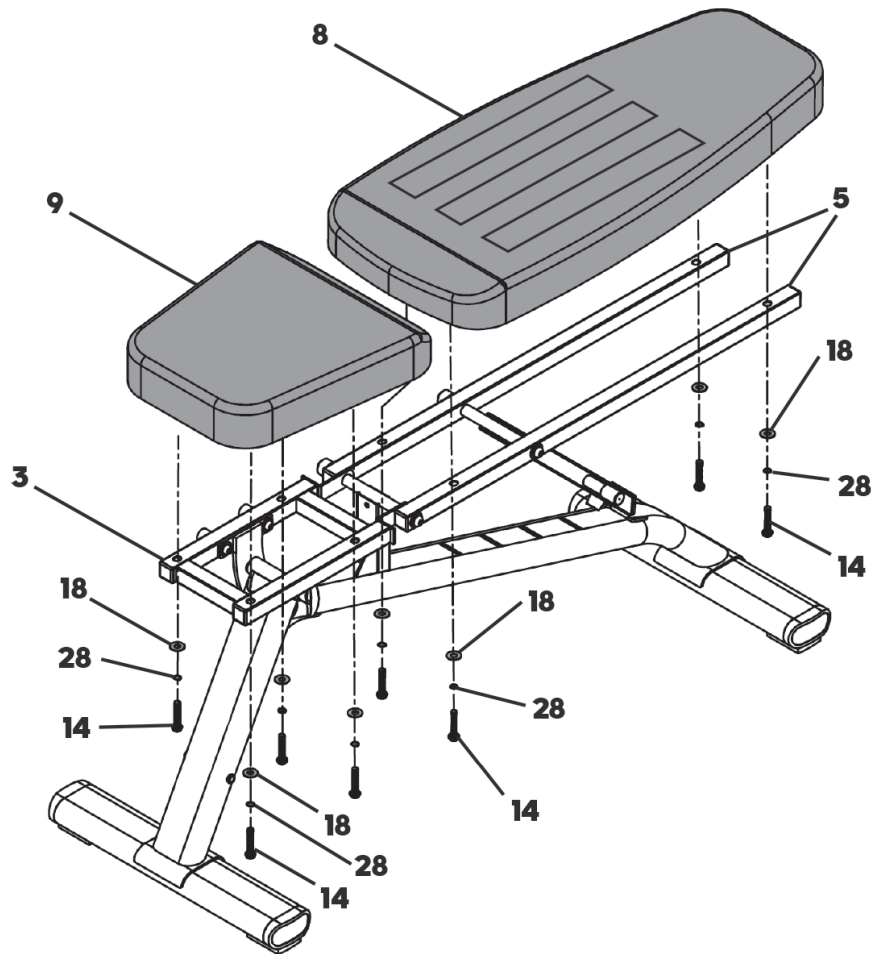
- 1) Συνδέστε τις βάσεις πλάτης (5), το ρυθμιστή κλίσης πλάτης (6) και τη βάση καθίσματος (3) χρησιμοποιώντας βίδες (11), ροδέλες (17), γκρόβερ (27), παξιμάδια (15) και καπάκια (24).

- 2) Συνδέστε το ρυθμιστή κλίσης καθίσματος (4) στη βάση καθίσματος (3) χρησιμοποιώντας βίδες (14), ροδέλες (18), γκρόβερ (28), παξιμάδια (16) και καπάκια (25).

- 3) Μπορείτε να ρυθμίσετε την κλίση του καθίσματος (2 θέσεις ρύθμισης) τοποθετώντας ένα πείρο (26) στην τρύπα στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού και έπειτα τοποθετώντας την άκρη του στην επιθυμητή τρύπα του ρυθμιστή κλίσης καθίσματος (4).

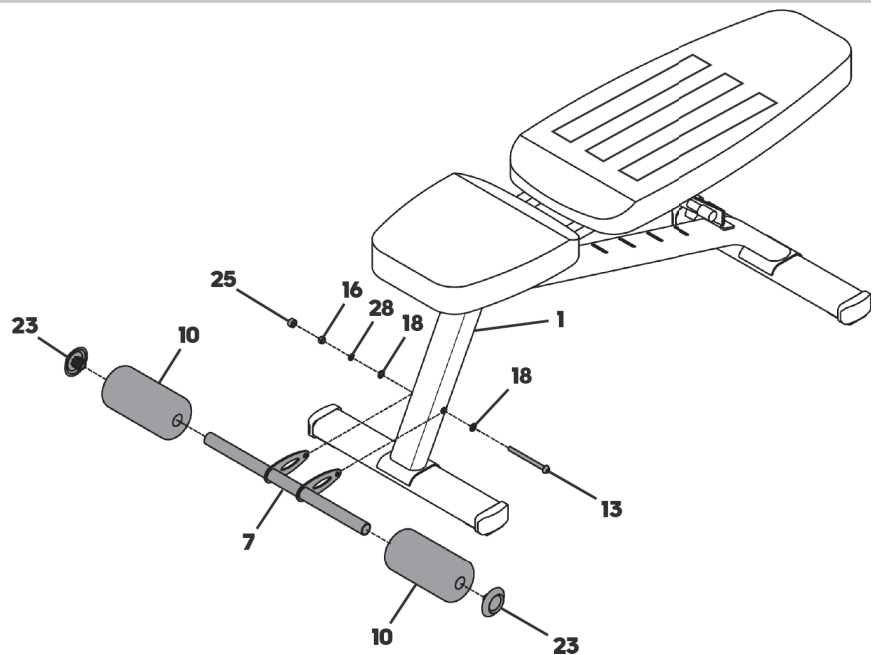
### Βήμα 3

- 1) Στερεώστε την πλάτη (8) στη βάση της (5) χρησιμοποιώντας βίδες (14), ροδέλες (28) και γκρόβερ (18).
- 2) Στερεώστε το κάθισμα (9) στη βάση του (3) χρησιμοποιώντας βίδες (14), γκρόβερ (28) και ροδέλες (18).



### Βήμα 4

- 1) Στερεώστε τον σωλήνα αφρωδών προστατευτικών (7) στο εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού (1) χρησιμοποιώντας βίδα (13), ροδέλες (18), παξιμάδι (16) και καπάκι (25).
- 2) Σπρώξτε αφρώδη προστατευτικά (10) στα άκρα του σωλήνα αφρωδών προστατευτικών (7) και μετά τοποθετήστε και καπάκια (23) εξωτερικά.



## 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:

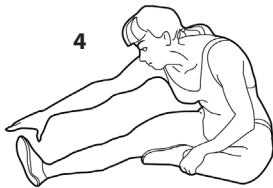
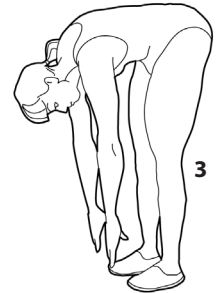


**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



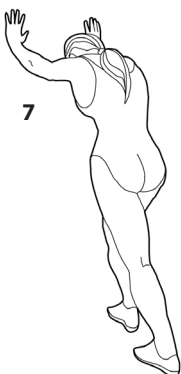
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
certification

in conformity with the  
alternative pricing  
management system

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