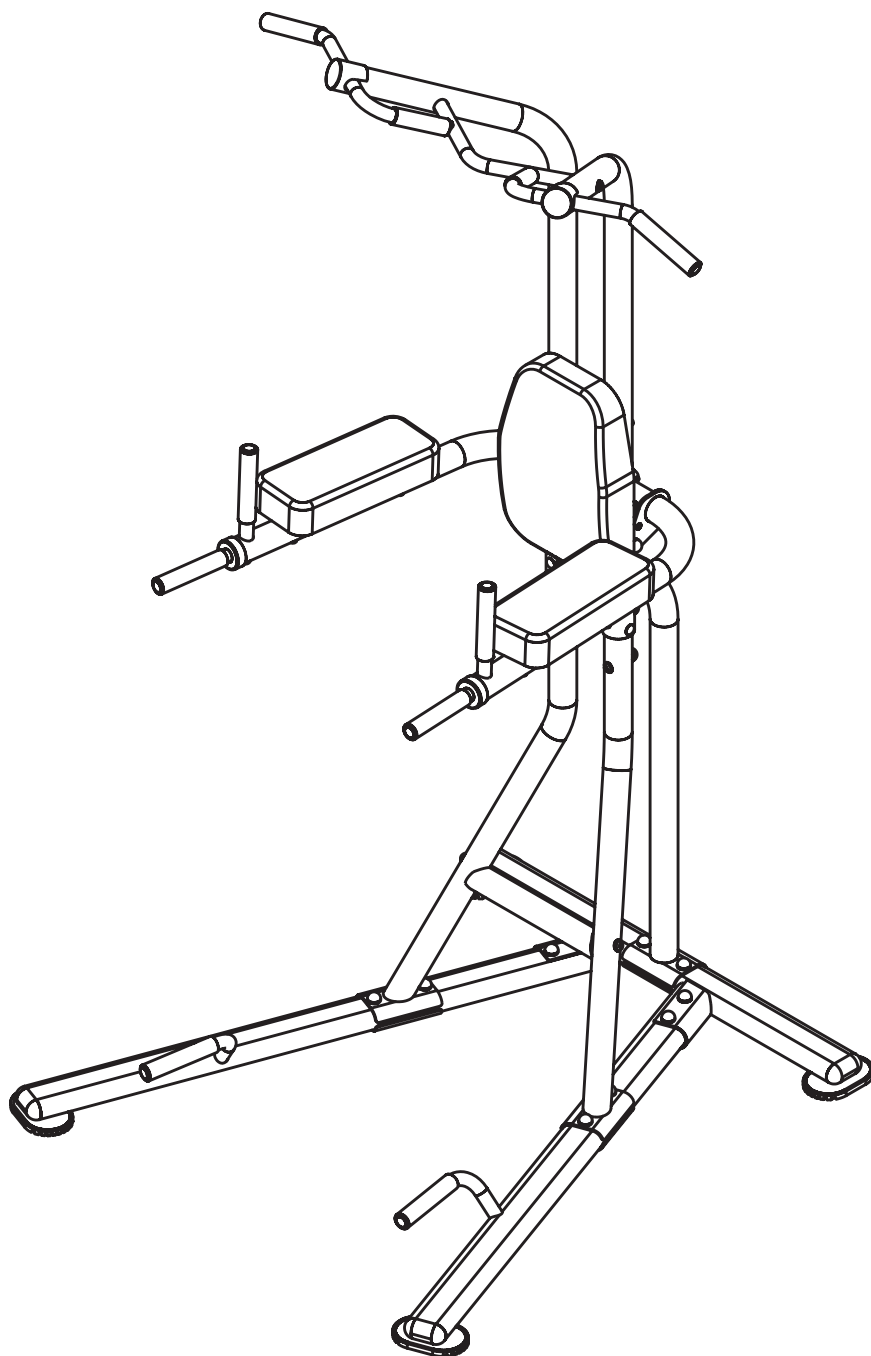


AMiLA®

POWER TOWER PT550

(κωδ.: 91600)

Οδηγός συναρμολόγησης



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

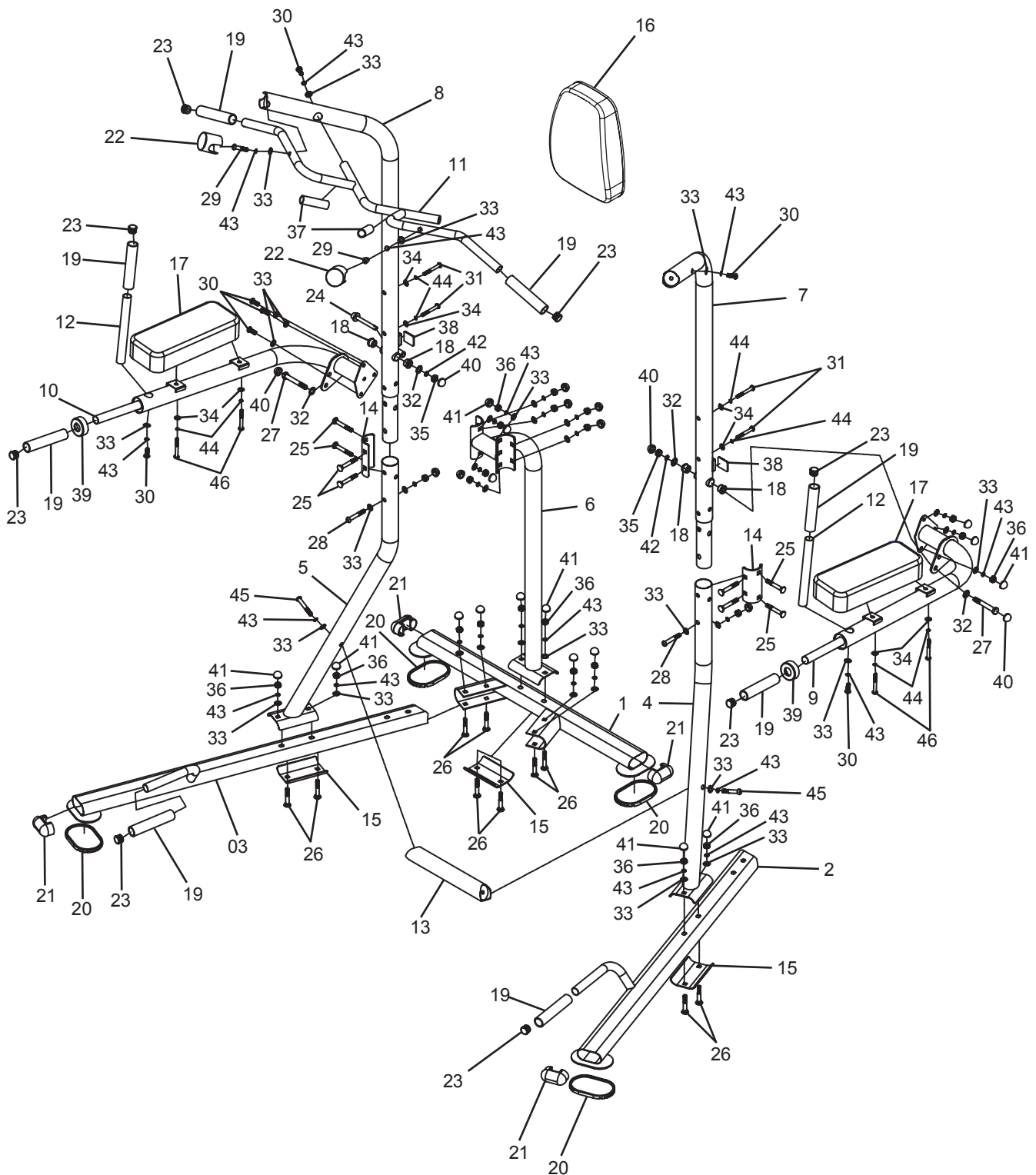
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

POWER TOWER PT550

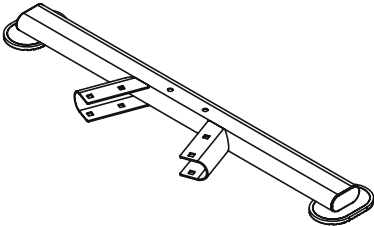
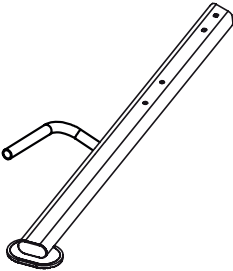
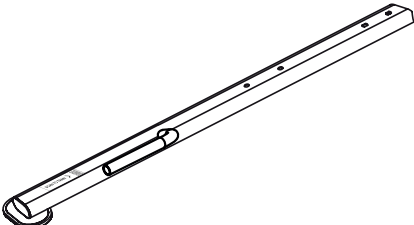
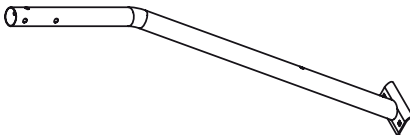
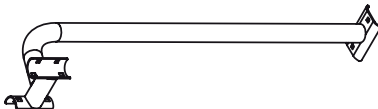
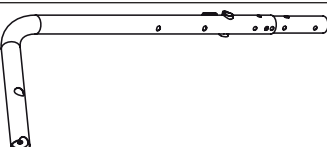
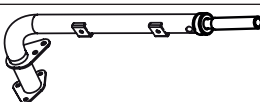
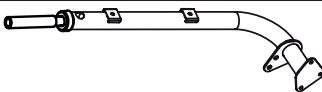
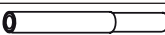
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

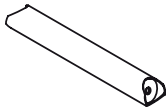
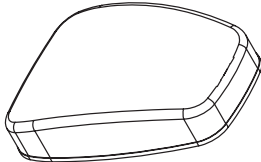
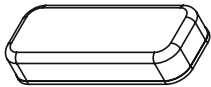
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
3. Το όργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες 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

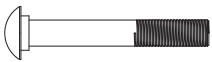
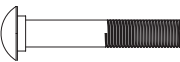
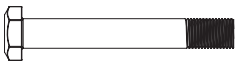
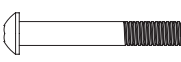
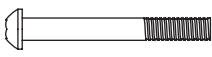
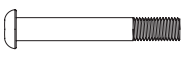
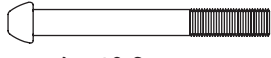


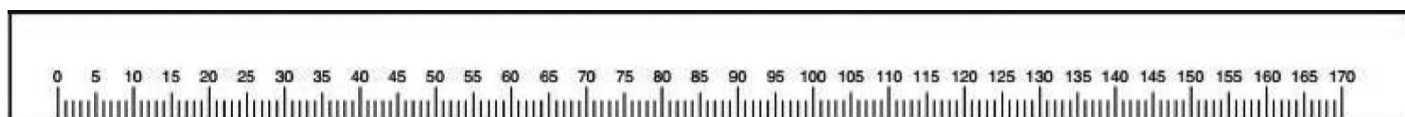
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	1	1	Πίσω βάση
	2	1	Αριστερή βάση
	3	1	Δεξιά βάση
	4	1	Αριστερός ορθοστάτης
	5	1	Δεξιός ορθοστάτης
	6	1	Πίσω στήριγμα
	7	1	Αριστερός άνω σκελετός
	8	1	Δεξιός άνω σκελετός
	9	1	Αριστερό στήριγμα μπράτσου
	10	1	Δεξιό στήριγμα μπράτσου
	11	1	Μπάρα έλξεων
	12	2	Χερούλι βυθίσεων

Φωτογραφία	#	Τμχ.	Περιγραφή
	13	1	Αντηρίδα
	14	2	Καμπύλη πλάκα στερέωσης
	15	3	Πλάκα στερέωσης
	16	1	Πλάτη
	17	2	Μαξιλάρι μπράτσων
	22	2	Καπάκι σωλήνα
	24	1	Πείρος κλειδώματος
	40	4	Κάλυμμα παξιμαδιού M12
	41	23	Κάλυμμα παξιμαδιού M10

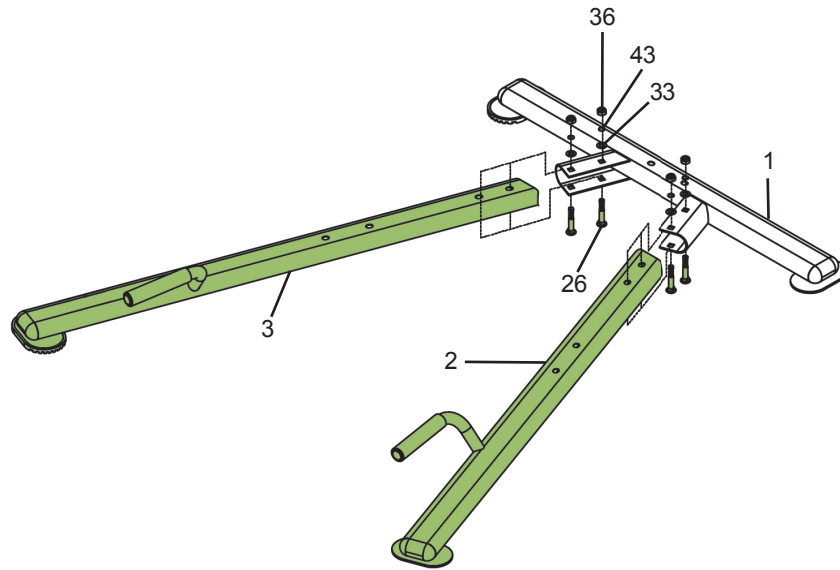
ΒΙΔΕΣ, ΡΟΔΕΛΕΣ, ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ

 #25, Βίδα M10x75mm, 8 τμχ.	 #26, Βίδα M10x65mm, 10 τμχ.	 #27, Βίδα M12x90mm, 2 τμχ.	 #28, Αλινόβιδα M10x65mm, 2 τμχ.
 #29, Αλινόβιδα M10x50mm, 2 τμχ.	 #30, Αλινόβιδα M10x25mm, 7 τμχ.	 #31, Αλινόβιδα M8x70mm, 4 τμχ.	 #45, Αλινόβιδα M10x70mm, 2 τμχ.
 #46, Αλινόβιδα M8x75mm, 4 τμχ.	 #32, Ροδέλα Ø12mm, 4 τμχ.	 #33, Ροδέλα Ø10mm, 36 τμχ.	 #34, Ροδέλα Ø8mm, 8 τμχ.
 #42, Γκρόβερ M12, 2 τμχ.	 #43, Γκρόβερ M10, 31 τμχ.	 #44, Γκρόβερ M8, 8 τμχ.	 Ρυθμιζόμενο κλειδί (Δεν περιλαμβάνεται)
 #35, Παξιμάδι M12, 2 τμχ.	 #36, Παξιμάδι M10, 23 τμχ.	 #47, Αλινόκλειδο No. 5, 1 τμχ.	 #48, Αλινόκλειδο No. 6, 1 τμχ.



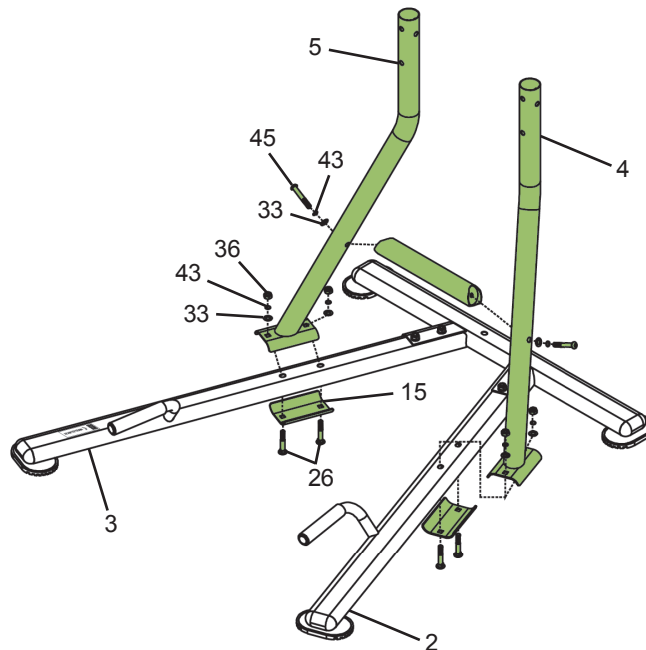
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1



- 1) Ενώστε τις πλαϊνές βάσεις (2 & 3) με την πίσω βάση (1) χρησιμοποιώντας βίδες (26), ροδέλες (33), γκρόβερ (43) και παξιμάδια (36). ΜΗΝ σφίξετε τα παξιμάδια.

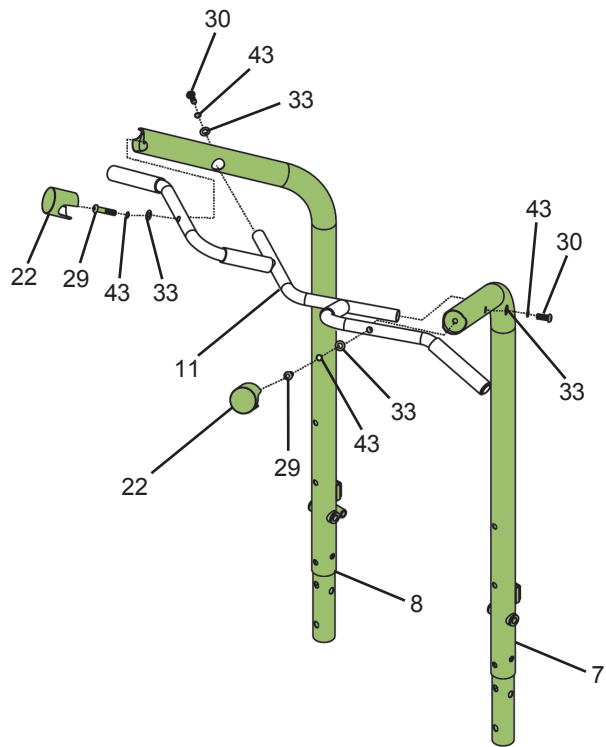
Βήμα 2



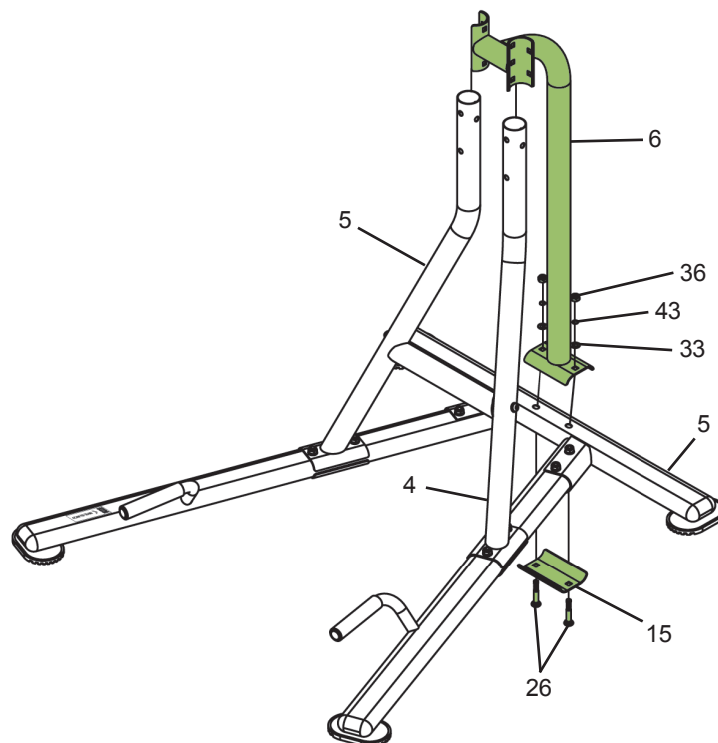
- 1) Τοποθετήστε τους ορθοστάτες (4 & 5) πάνω στις πλαϊνές βάσεις (2 & 3) και στερεώστε τους χρησιμοποιώντας πλάκες στερέωσης (15), βίδες (26), ροδέλες (33), γκρόβερ (43) και παξιμάδια (36). ΜΗΝ σφίξετε τα παξιμάδια.
- 2) Ενώστε τους ορθοστάτες (4 & 5) με την αντηρίδα (13), την οποία στερεώνετε χρησιμοποιώντας βίδες (45), ροδέλες (33) και γκρόβερ (43). ΜΗΝ σφίξετε τις βίδες.

Βήμα 3

- 1) Πάρτε τους άνω σκελετούς (7 & 8) και ενώστε τους με τη μπάρα έλξεων (11), φροντίζοντας να τοποθετήσετε τα άκρα της μπάρας έλξεων (11) στις τρύπες στο άνω μέρος των άνω σκελετών (7 & 8), τα οποία άκρα στερεώνετε απαλά με βίδες (30), ροδέλες (33) και γκρόβερ (43). ΜΗΝ σφίξετε τις βίδες.
- 2) Τοποθετήστε τις λαβές της μπάρας έλξεων (11) στα άκρα των άνω σκελετών (7 & 8), στερεώστε τα απαλά με βίδες (29), ροδέλες (33) και γκρόβερ (43), τοποθετώντας από πάνω και καπάκια (22). ΜΗΝ σφίξετε τις βίδες.

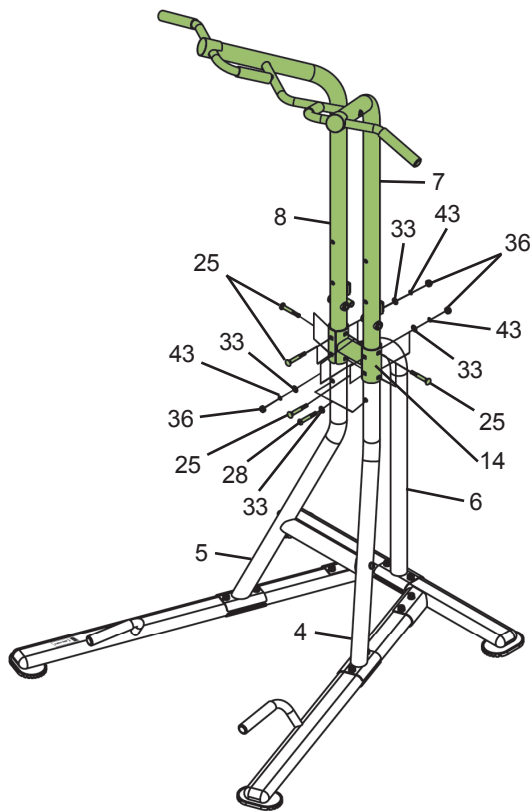


Βήμα 4



- 1) Τώρα πάρτε το πίσω στήριγμα (6), εισάγετε το άνω μέρος του ανάμεσα στους ορθοστάτες (4 & 5) και στερεώστε το στην πίσω βάση (1) χρησιμοποιώντας πλάκα στερέωσης (15), βίδες (26), ροδέλες (33), γκρόβερ (43) και παξιμάδια (36). ΜΗΝ σφίξετε τα παξιμάδια.

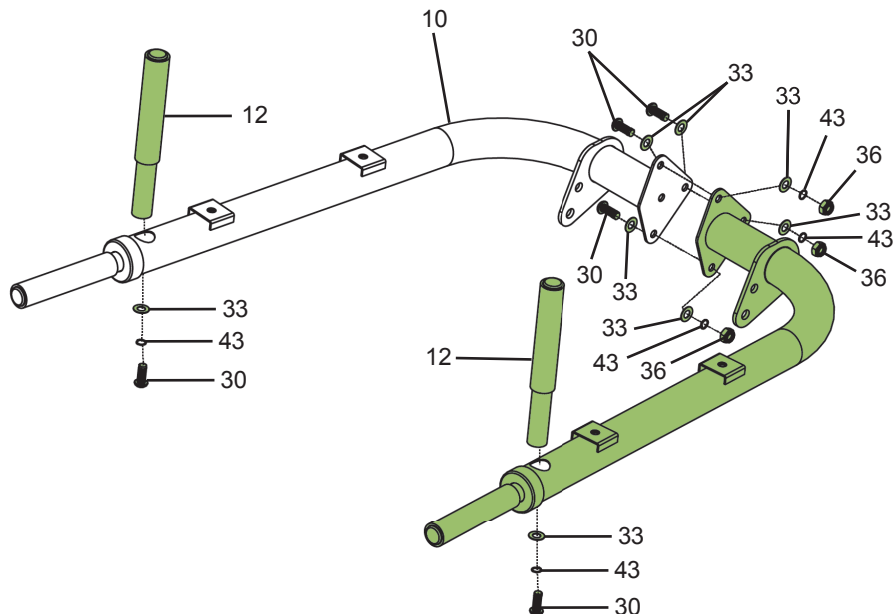
Βήμα 5



- 1) Πάρτε το σετ των άνω σκελετών (7 & 8) με τη μπάρα έλξεων (11) που συναρμολογήσατε στο Βήμα 3 και τοποθετήστε το πάνω στο σετ ορθοστατών (4 & 5) και πίσω στηρίγματος (6) που συναρμολογήσατε στο Βήμα 4.
- 2) Επιπρόσθετα, στις εξωτερικές πλευρές της ανωτέρω ένωσης, τοποθετήστε καμπύλες πλάκες στερέωσης, φροντίζοντας η πλευρά με τις τρύπες που βρίσκονται πλησιέστερα μεταξύ τους να βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του οργάνου.
- 3) Για να επιτύχετε την στερέωσή τους, χρησιμοποιήστε:
 - α) Από την μπροστινή πλευρά, στις 2 κάτω τρύπες που βλέπετε, εισάγετε βίδες (28) με ροδέλες (33).
 - β) Πάλι από την μπροστινή πλευρά, στις 4 τρύπες άνω των προηγούμενων, εισάγετε βίδες (25), στις οποίες, στην πίσω πλευρά, θα βάλετε ροδέλες (33), γκρόβερ (43) και παξιμάδια (36).
 - γ) Μετά, από τις εξωτερικές πλευρές της ένωσης, εισάγετε βίδες (25), στις οποίες, στην εσωτερική πλευρά της ένωσης θα βάλετε ροδέλες (33), γκρόβερ (43) και παξιμάδια (36).

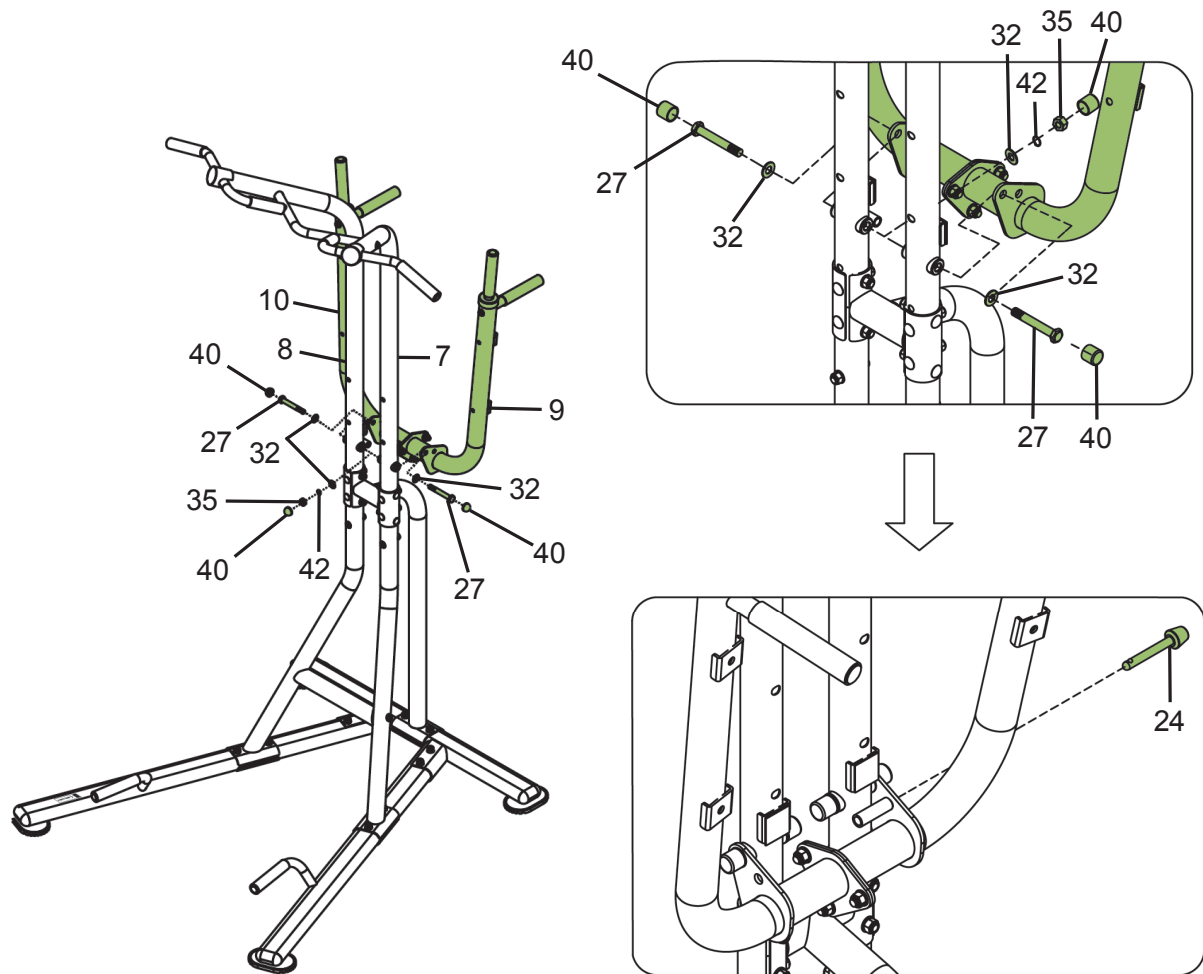
4) Τώρα σφίξτε καλά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια αυτού και των προηγούμενων βημάτων.

Βήμα 6



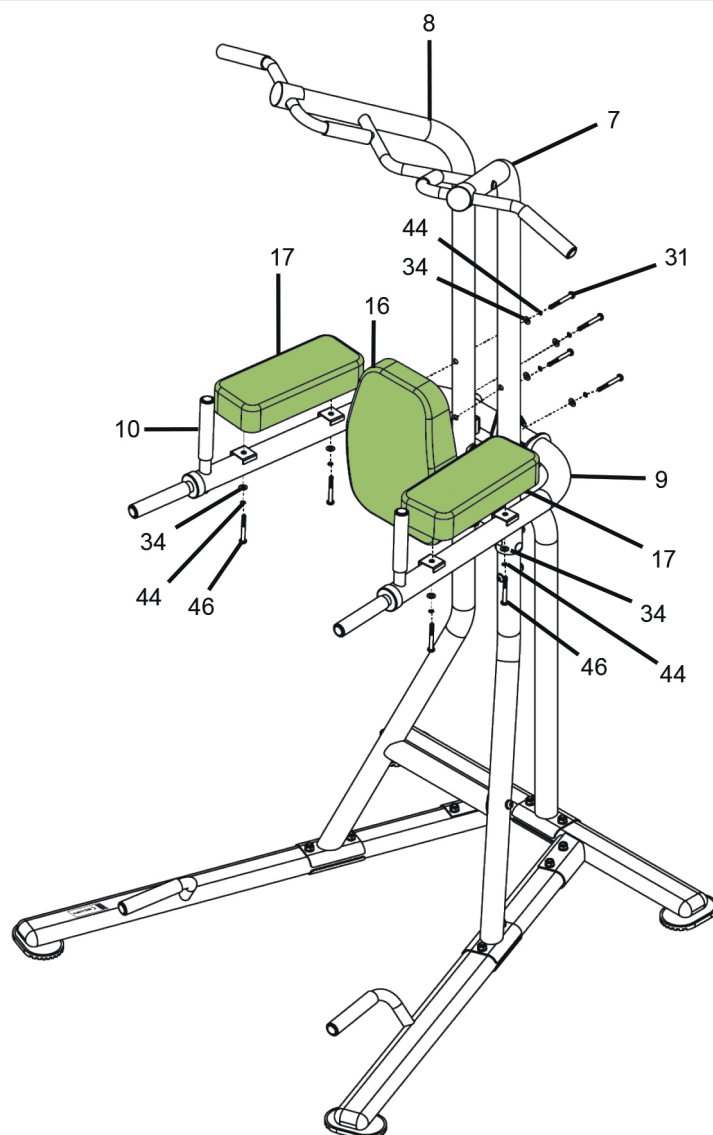
- 1) Συνεχίζουμε με τα στηρίγματα μπράτσων (9 & 10), τα οποία στερεώνετε μεταξύ τους χρησιμοποιώντας από τη μια πλευρά της ένωσης βίδες (30) και ροδέλες (33), ενώ από την άλλη πλευρά ροδέλες (33), γκρόβερ (43) και παξιμάδια (36).
- 2) Επίσης, στερεώστε και τα χερούλια βυθίσεων (12) με βίδες (30), ροδέλες (33) και γκρόβερ (43).

Βήμα 7



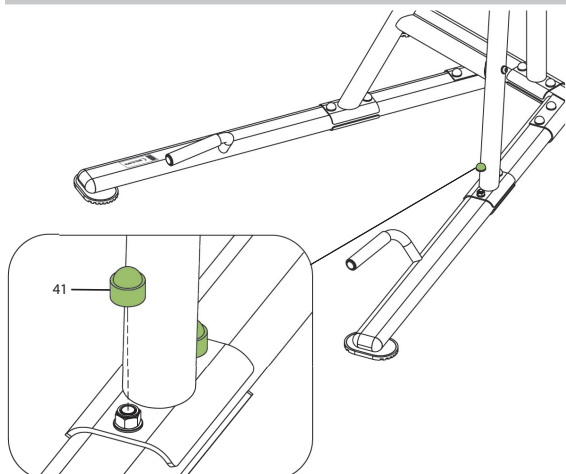
- 1) Τώρα πάρτε τα στηρίγματα μπράτσων (9 & 10) του προηγούμενου βήματος για να τα στερεώσετε στο πίσω μέρος του οργάνου χρησιμοποιώντας από κάθε πλευρά βίδα (27) με ροδέλα (32) και εσωτερικά ροδέλες (32), γκρόβερ (42) και παξιμάδια (35). Έπειτα, τοποθετήστε στα παξιμάδια (35) και καπάκια (40). ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τις τρύπες που φαίνονται στο σχεδιάγραμμα.
- 2) Επίσης, τοποθετήστε τον πείρο (24) στην άλλη τρύπα.

Βήμα 8



1) Τώρα μπορείτε να τοποθετήσετε την πλάτη (16) με βίδες (31), ροδέλες (34) και γκρόβερ (44), όπως επίσης και τα μαξιλάρια των μπράτσων (17) με άλλες βίδες (46), ροδέλες (34) και γκρόβερ (44).

Βήμα 9



1) Τέλος, τοποθετήστε καπάκια (41) σε όλα τα παξιμάδια του οργάνου.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

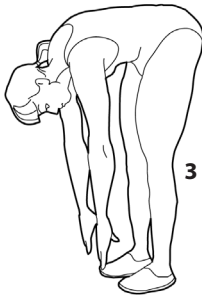
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



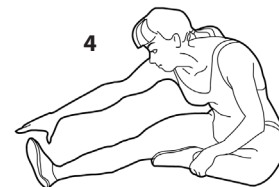
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



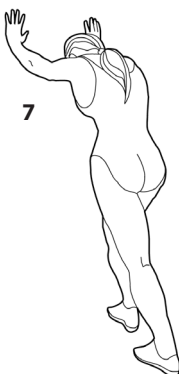
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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



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