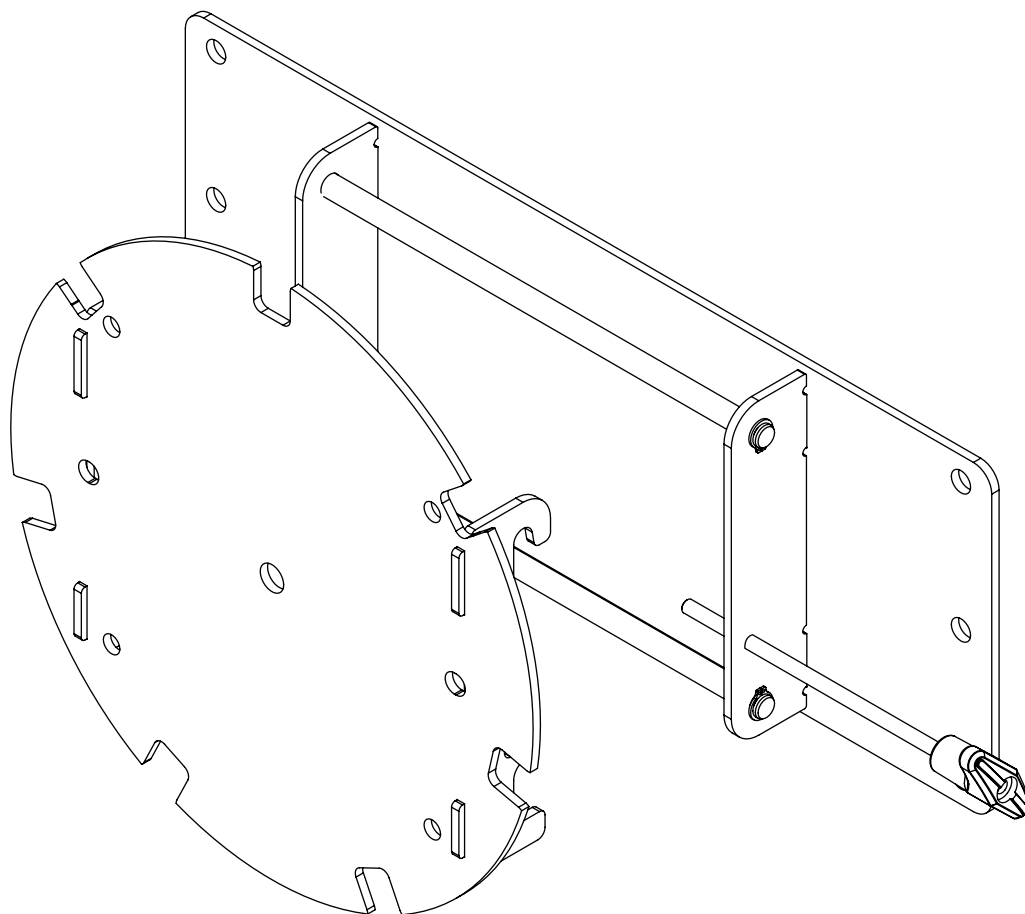


ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΣΚΙ M.W. I

ReiNegaDE

(κωδ.: 93807)

Οδηγός συναρμολόγησης



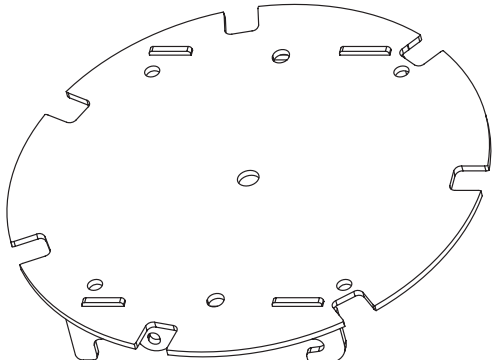
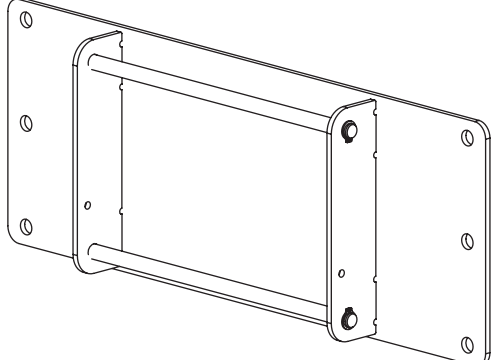
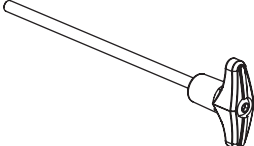
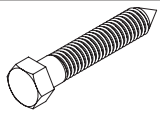


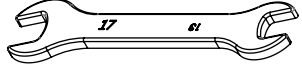
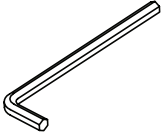
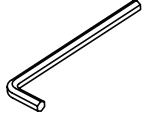
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ # 93807

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το όργανο.
2. Το όργανο αυτό 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. 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 όργανο εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
10. Μην χρησιμοποιείτε το όργανο σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
11. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
12. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους
13. Μην χρησιμοποιήσετε το όργανο για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
14. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
15. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
16. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
K1	Πίσω πλάκα (1 τμχ.)	
K2	Πλάκα τοίχου (1 τμχ.)	
K4	Πείρος (1 τμχ.)	
W1	Βίδες με εξάγωνο κεφάλι 5/16" (8 τμχ.)	
W2	Ροδέλες 5/16" (8 τμχ.)	
S7	Αλενόβιδες M8x25 (4 τμχ.)	
—	Κλειδί 13/17	
—	Κλειδί Άλεν 6mm	
—	Κλειδί Άλεν 4mm	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

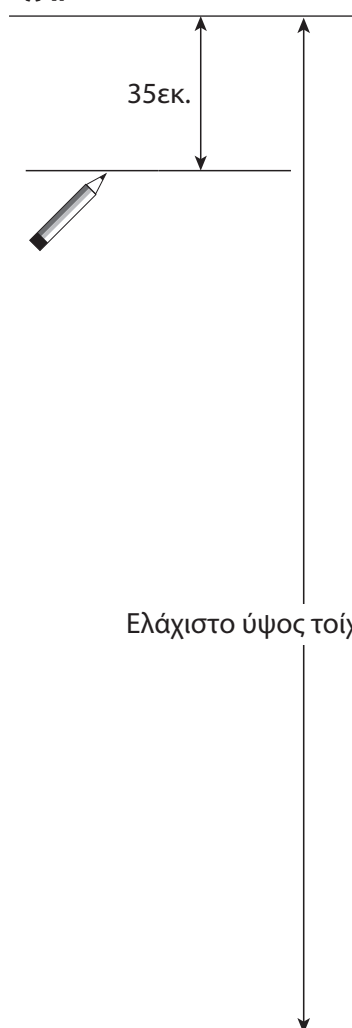
Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.

Η πλάκα τοίχου έχει έτοιμες τρύπες για να στερεωθεί στον τοίχο. Οι βίδες οι οποίες παρέχονται στη συσκευασία είναι για ξύλινο τοίχο. Για στερέωση σε άλλου είδους τοίχο (μέταλλο, τσιμέντο, τούβλο κλπ.) συμβουλευθείτε κάποιον ειδικό.

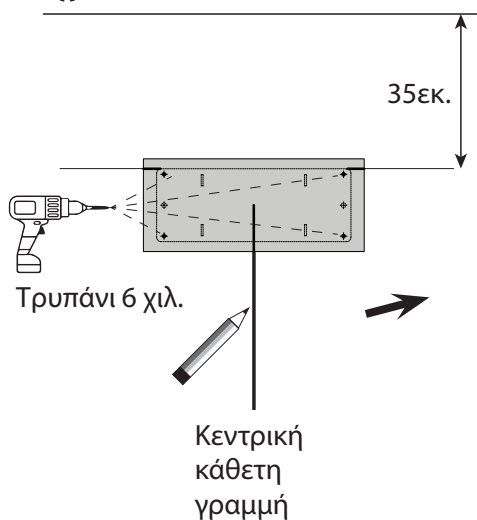
Η ελάχιστη αντοχή του τοίχου θα πρέπει να είναι 202 κιλά.

1. Βεβαιωθείτε ότι το ύψος του τοίχου είναι μεγαλύτερο από 230 εκ. Τραβήξτε μια οριζόντια γραμμή σε ύψος 195 εκ. (δηλαδή 35 εκ. κάτω από το ελάχιστο ύψος τοίχου των 235 εκ.). Το ελάχιστο ύψος από το πάτωμα θα πρέπει να είναι 174 εκ.
2. Ανοίξτε και απλώστε το χαρτί με το σχεδιάγραμμα με τις τρύπες.
3. Βάλτε κόλλα στο πίσω μέρος του χαρτιού και ευθυγραμμίστε το με την οριζόντια γραμμή που έχετε βάλει στον τοίχο.
4. Προεκτείνετε την κεντρική κάθετη γραμμή 50 εκ. προς τα κάτω. Η γραμμή αυτή θα σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε την κεντρική μονάδα όταν θα την τοποθετήσετε στη βάση της.
5. Κάντε μια τρύπα με τρυπάνι 6 χιλ. σε βάθος 5 εκ. σε κάθε μία από τις τρύπες.
6. Αφαιρέστε το σχέδιο από τον τοίχο
7. Τοποθετήστε την πλάκα τοίχου στον τοίχο και ευθυγραμμίστε την με τις τρύπες που κάνατε.
8. Στερεώστε την πλάκα στον τοίχο με τις βίδες και ροδέλες (W1 & W2), χρησιμοποιώντας το κλειδί για να τις σφίξετε καλά.

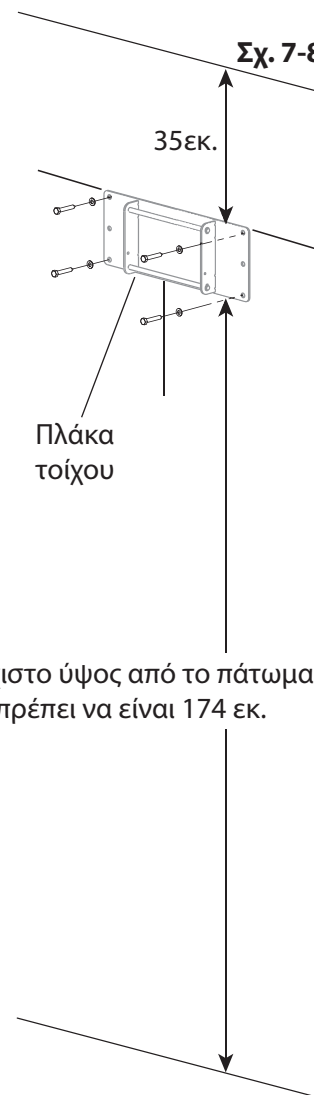
Σχήμα 1



Σχ. 2-5

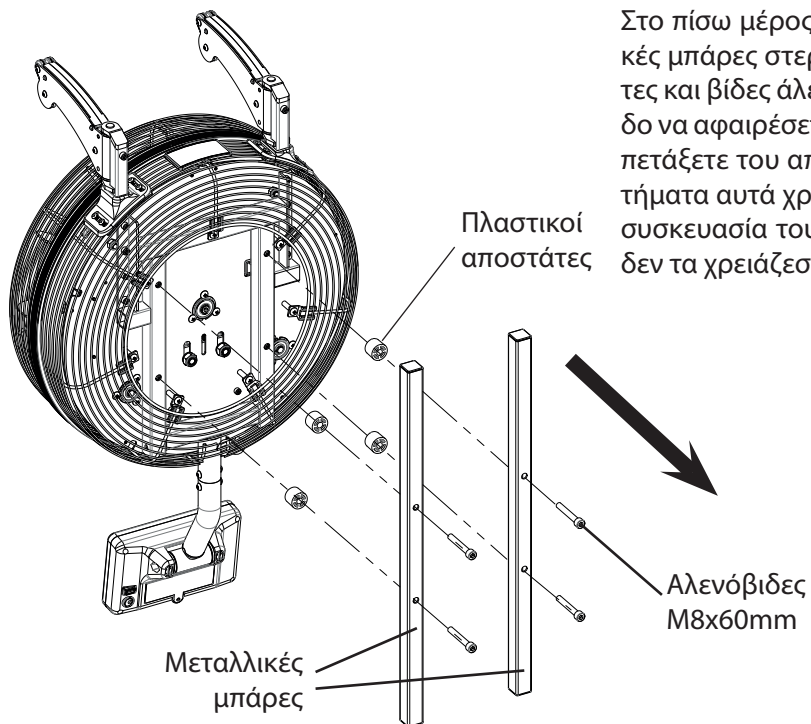


Σχ. 7-8



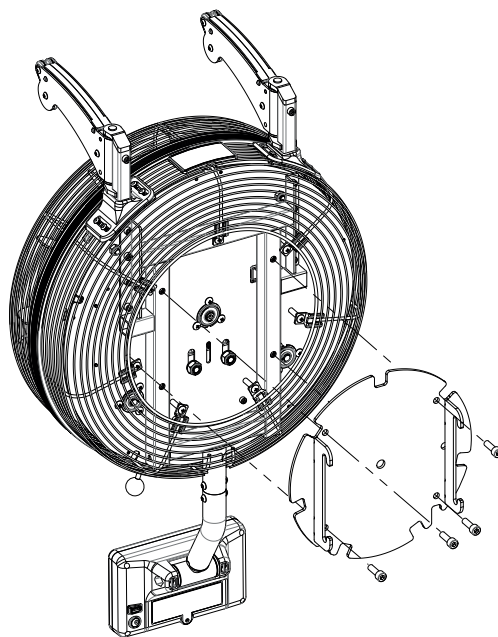
Ελάχιστο ύψος τοίχου 230 εκ.

Το ελάχιστο ύψος από το πάτωμα θα πρέπει να είναι 174 εκ.



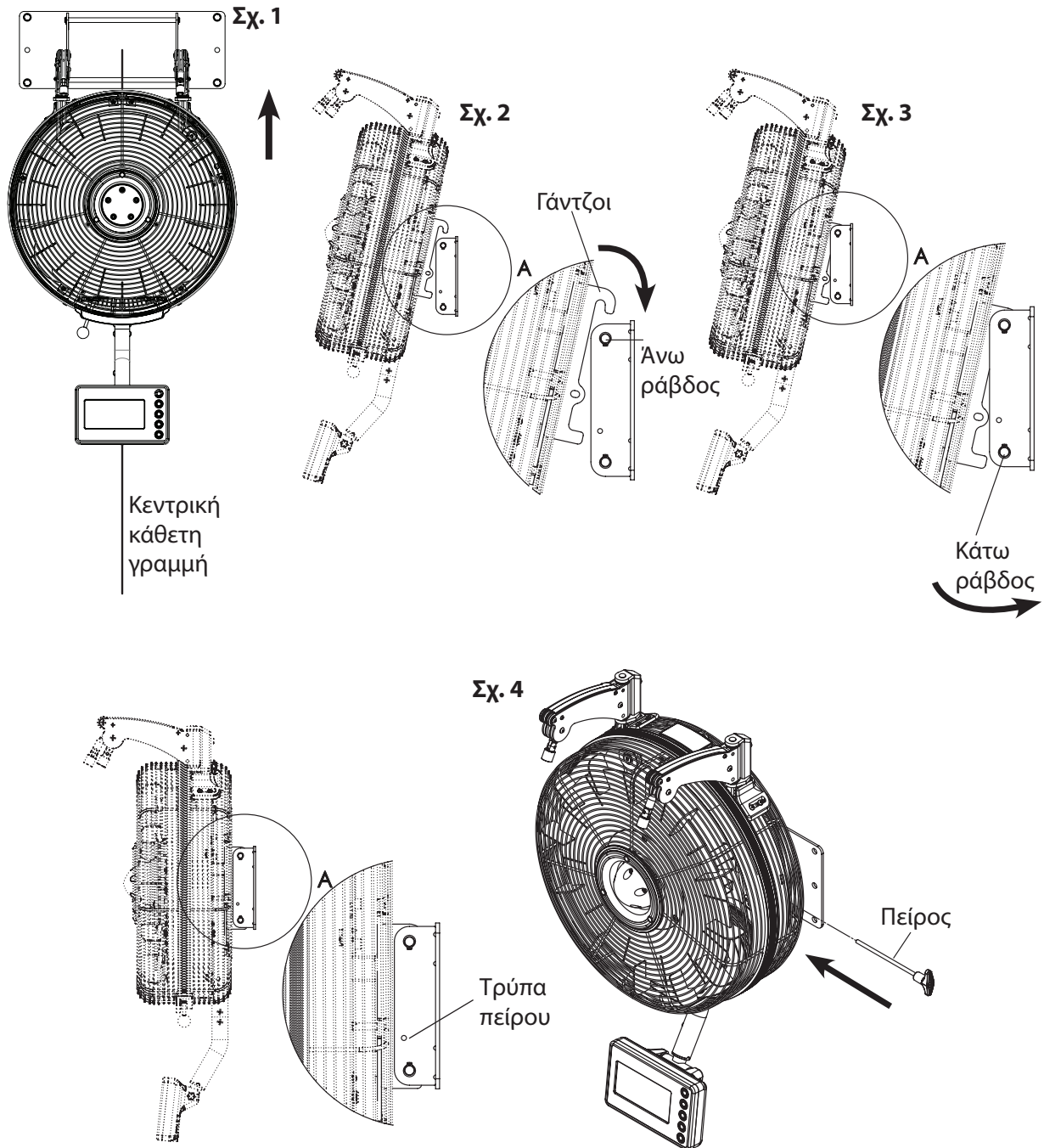
Στο πίσω μέρος του οργάνου υπάρχουν μεταλλικές μπάρες στερεωμένες με πλαστικούς αποστάτες και βίδες άλεν. Χρησιμοποιήστε το αλενόκλειδο να αφαιρέσετε τις βίδες και έπειτα μπορείτε να πετάξετε του αποστάτες και τις μπάρες. Τα εξαρτήματα αυτά χρειάζοντουσαν μόνο για τη σωστή συσκευασία του οργάνου κατά τη μεταφορά και δεν τα χρειάζεστε άλλο.

- Στερεώστε την πίσω πλάκα στο πίσω μέρος του οργάνου χρησιμοποιώντας 4 αλενόβιδες M8x25mm (S7).



Τοποθέτηση της κωπηλατικής στην πλάκα τοίχου

1. Κρατήστε την κωπηλατική και με τα δύο χέρια από το πλάι και ευθυγραμμίστε την σε σχέση με την κεντρική κάθετη γραμμή που έχετε κάνει στον τοίχο.
2. Σηκώστε την ψηλά και τοποθετήστε τους γάντζους να πιάσουν πάνω στην άνω ράβδο.
3. Αφήστε την κωπηλατική να κατέβει σιγά-σιγά μέχρι να ακουμπήσει στην κάτω ράβδο.
4. Εισάγετε τον πείρο στην τρύπα του για να κλειδώσετε την κωπηλατική στη θέση της.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

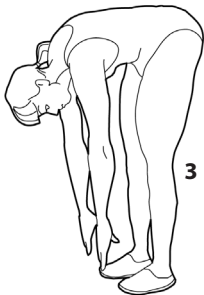
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



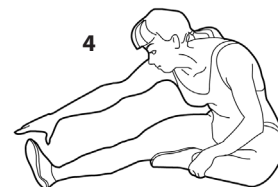
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



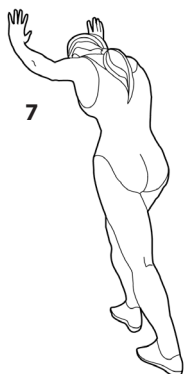
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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

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