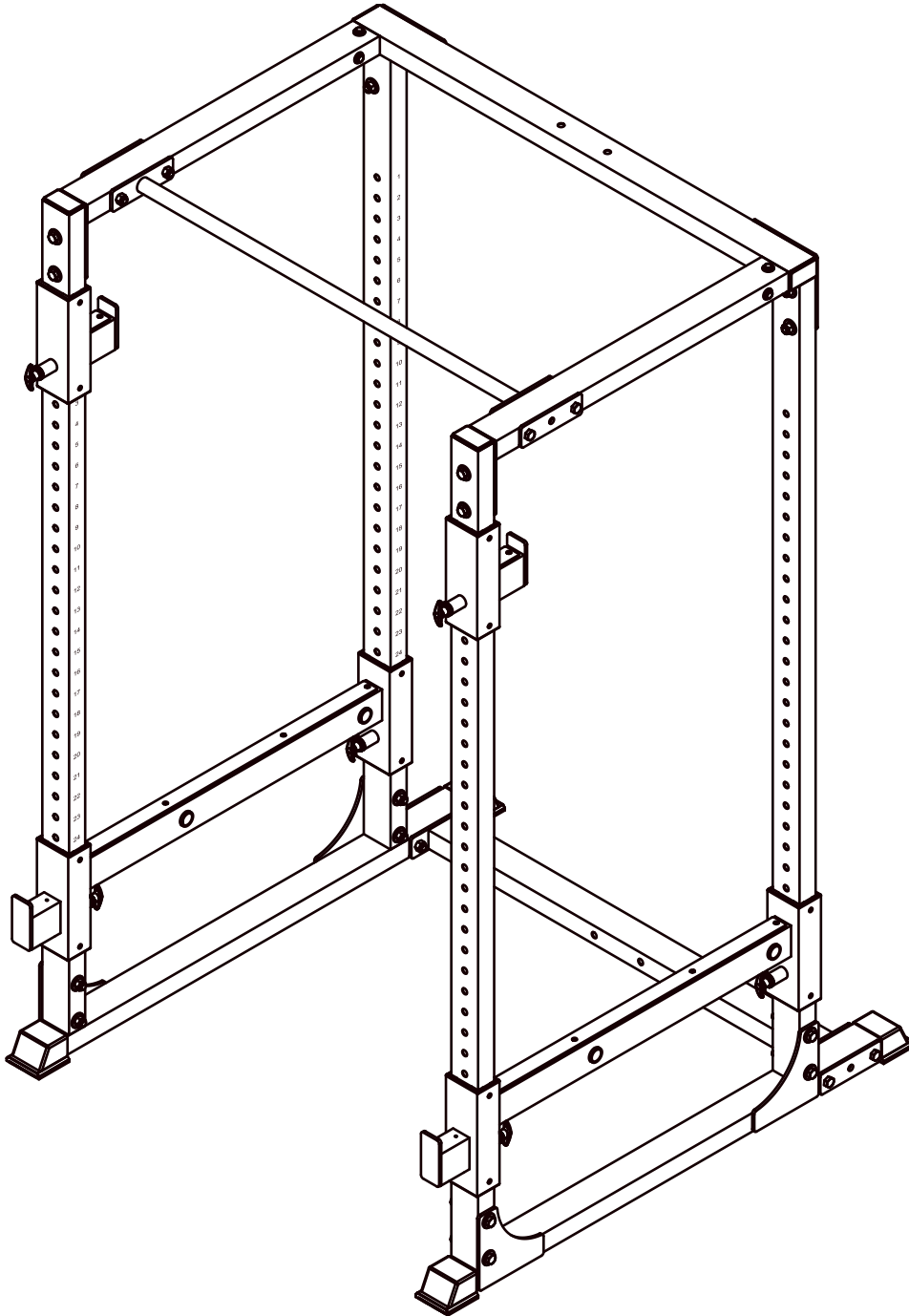


POWER RACK F430

(Κωδ.: 44718)

Οδηγός συναρμολόγησης



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

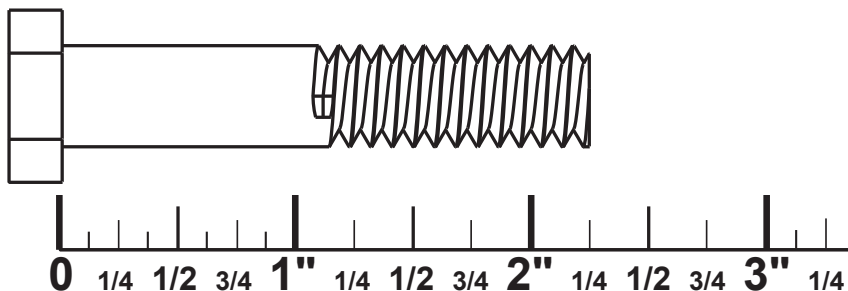
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ F430

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

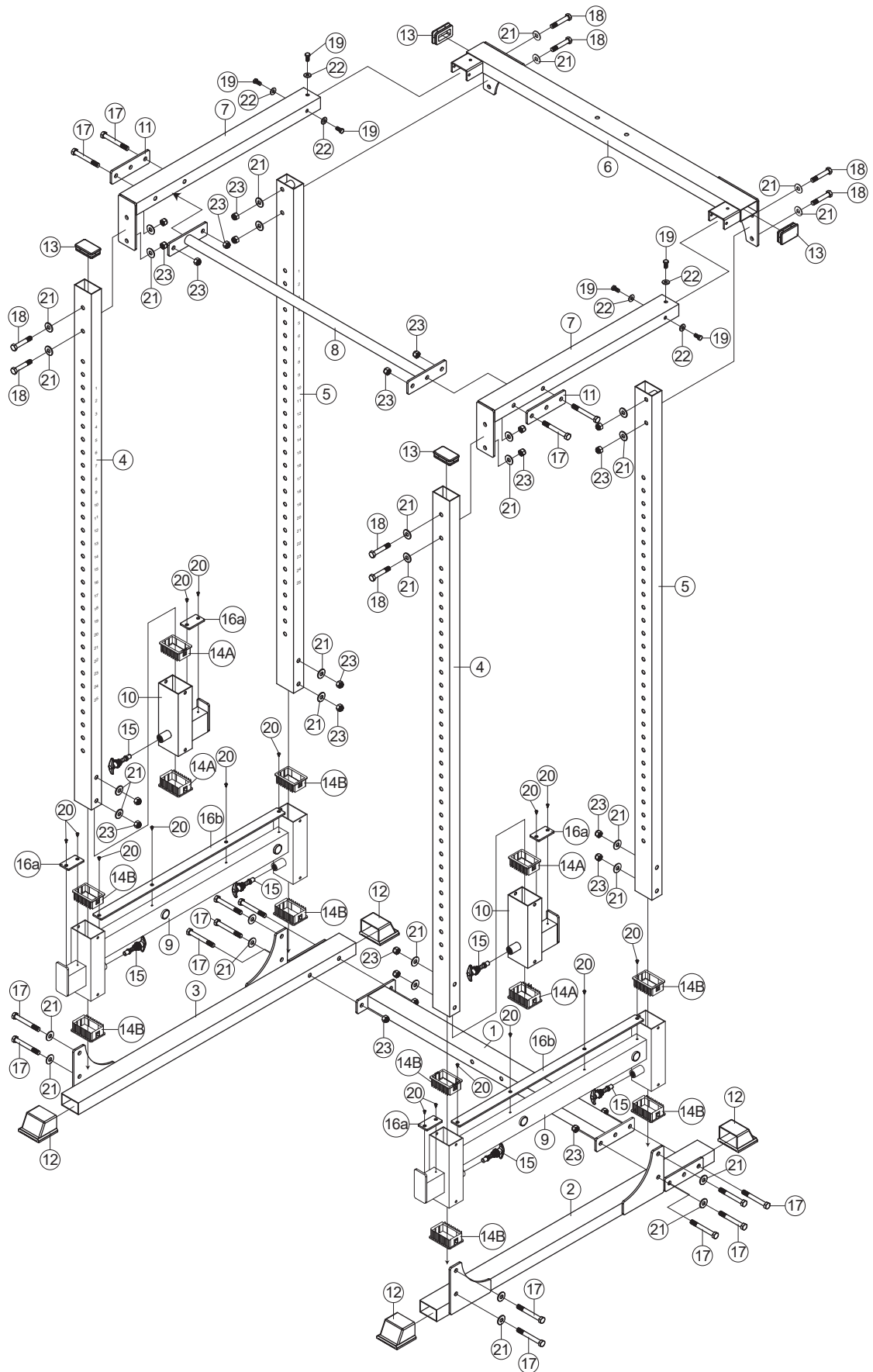
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση 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 τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα / 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.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

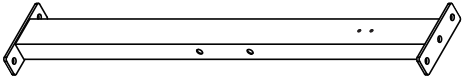
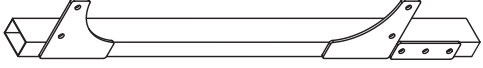
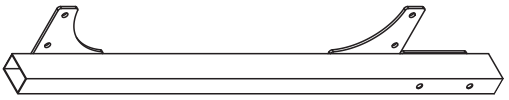


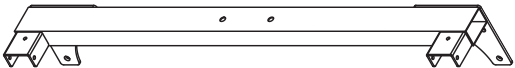
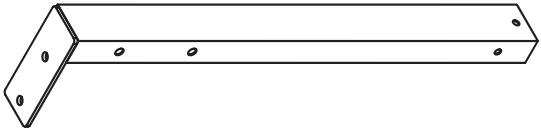
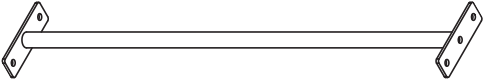
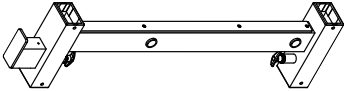
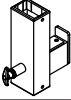



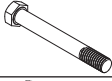





1. Μην σφίξτε από την αρχή όλες τις βίδες για ευκολότερη συναρμολόγηση.
2. Η συνεργασία 2 ανθρώπων είναι απαραίτητη για τη συναρμολόγηση του οργάνου αυτού.
3. Λιπάνετε τους οδηγούς των πλακών βαρών με σιλικόνη.
4. Τοποθετήστε προσεκτικά τα καπάκια χρησιμοποιώντας λαστιχένια ματσόλα.
5. Όταν μετράτε βίδες, να μετράτε μόνο το σώμα, μην περιλαμβάνετε το κεφάλι. Για παράδειγμα, η κατωτέρω είναι βίδα 2-1/4".



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή	Σχήμα
1	1	Πίσω σταθεροποιητής	
2	1	Δεξιά βάση σκελετού	
3	1	Αριστερή βάση σκελετού	
4	2	Μπροστινοί ορθοστάτες 1986mm	
5	2	Πίσω ορθοστάτες 1940mm (με σωληνάκι στο επάνω μέρος)	
6	1	Επάνω-πίσω σκελετός	
7	2	Επάνω σκελετός	
8	1	Μπάρα έλξεων	
9	2	Μπράτσα ασφαλείας	
10	2	Άγκιστρα μπάρας	
11	2	Πλάκα ενίσχυσης	
12	4	Καπάκια 45x75mm	
13	4	Καπάκια 45x75mm	
17	16	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 1/2"x4"	
18	8	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 1/2"x2-3/4"	
19	6	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 3/8"x3/4"	
21	32	Ροδέλα 1/2"	
22	6	Ροδέλα 3/8"	
23	24	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

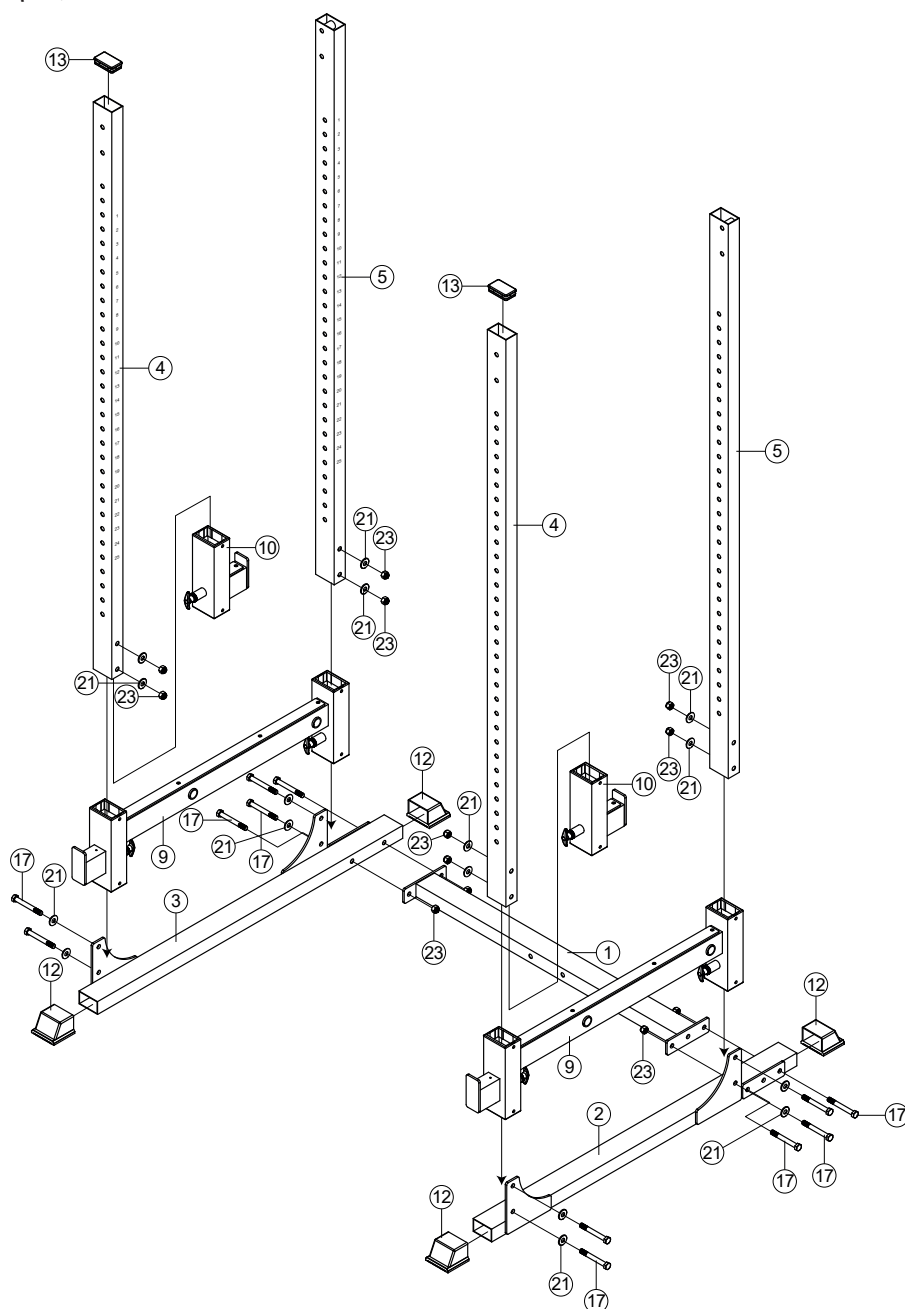
Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε τις βίδες πριν την πλήρη συναρμολόγηση του μηχανήματος.

ΒΗΜΑ 1

- 1) Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (1) στις βάσεις του σκελετού (2 & 3) με βίδες (17) και παξιμάδια (23), βεβαιούμενοι ότι οι πλάκες που είναι κολλημένες στους σωλήνες των βάσεων είναι προς τα έξω, και τοποθετήστε και καπάκια (12) στις βάσεις (2 & 3).
- 2) Συνδέστε τους εμπρός ορθοστάτες (4) (μεγαλύτερους μήκους από τους πίσω) στις βάσεις του σκελετού (2 & 3) με 2 βίδες (17), 4 ροδέλες (21) και 2 παξιμάδια (23) για κάθε ορθοστάτη. Τοποθετήστε καπάκια (13) στο άνω μέρος των ορθοστατών (4).
- 3) Συνδέστε τους πίσω ορθοστάτες (5) (μικρότερους σε μήκος) στις βάσεις του σκελετού (2 & 3) με 2 βίδες (17), 4 ροδέλες (21) και 2 παξιμάδια (23) για κάθε ορθοστάτη, βεβαιούμενοι ότι το σωληνάκι βρίσκεται στο επάνω μέρος.

- 4) Περάστε μπράτσα ασφαλείας (9) από το πάνω μέρος των ορθοστατών (4 & 5), προσέχοντας οι ρυθμιστικοί πείροι να βρίσκονται προς τα κάτω.

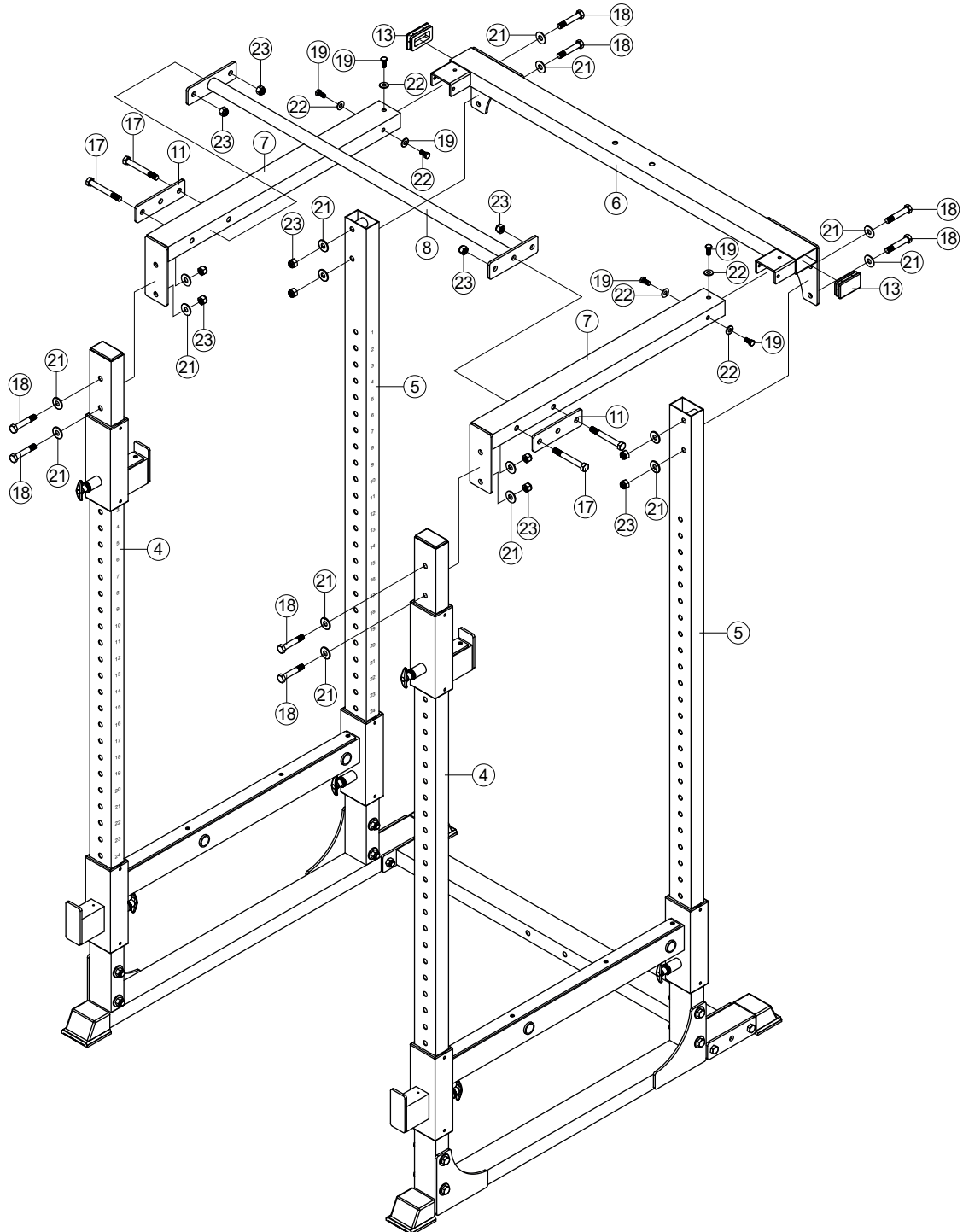
Μετά περάστε άγκιστρα μπάρας (10) στους εμπρός ορθοστάτες (4). Μπορείτε, αν επιθυμείτε, να τοποθετήσετε τα άγκιστρα μπάρας (10) στους πίσω ορθοστάτες (5).



ΒΗΜΑ 2

- 1) Συνδέστε τους επάνω σκελετούς (7) στον επάνω-πίσω σκελετό (6) χρησιμοποιώντας 3 βίδες (19) και 3 ροδέλες (22) σε κάθε πλευρά. Έπειτα στερεώστε τους επάνω σκελετούς (7) στους εμπρός ορθοστάτες (4) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (18), 4 ροδέλες (21) και 2 παξιμάδια (23) σε κάθε πλευρά.
- 2) Συνδέστε τον επάνω-πίσω σκελετό (6) στους πίσω ορθοστάτες (5) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (18), 4 ροδέλες (21) και 2 παξιμάδια (23) σε κάθε πλευρά. Τοποθετήστε καπάκια (13) στα άκρα του εμπρός-πίσω σκελετού (6).
- 3) Στερεώστε τη μπάρα έλξεων (8) στους επάνω σκελετούς (7) χρησιμοποιώντας 1 πλάκα ενίσχυσης (11), 2 βίδες (17) και 2 παξιμάδια (23) σε κάθε πλευρά.

Τώρα μπορείτε να σφίξετε καλά όλες τις βίδες.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

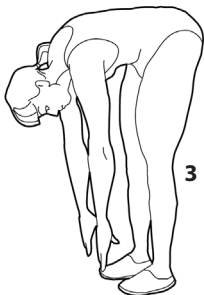
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



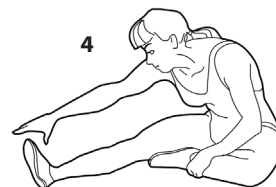
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



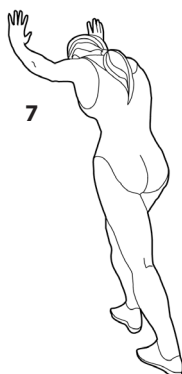
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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