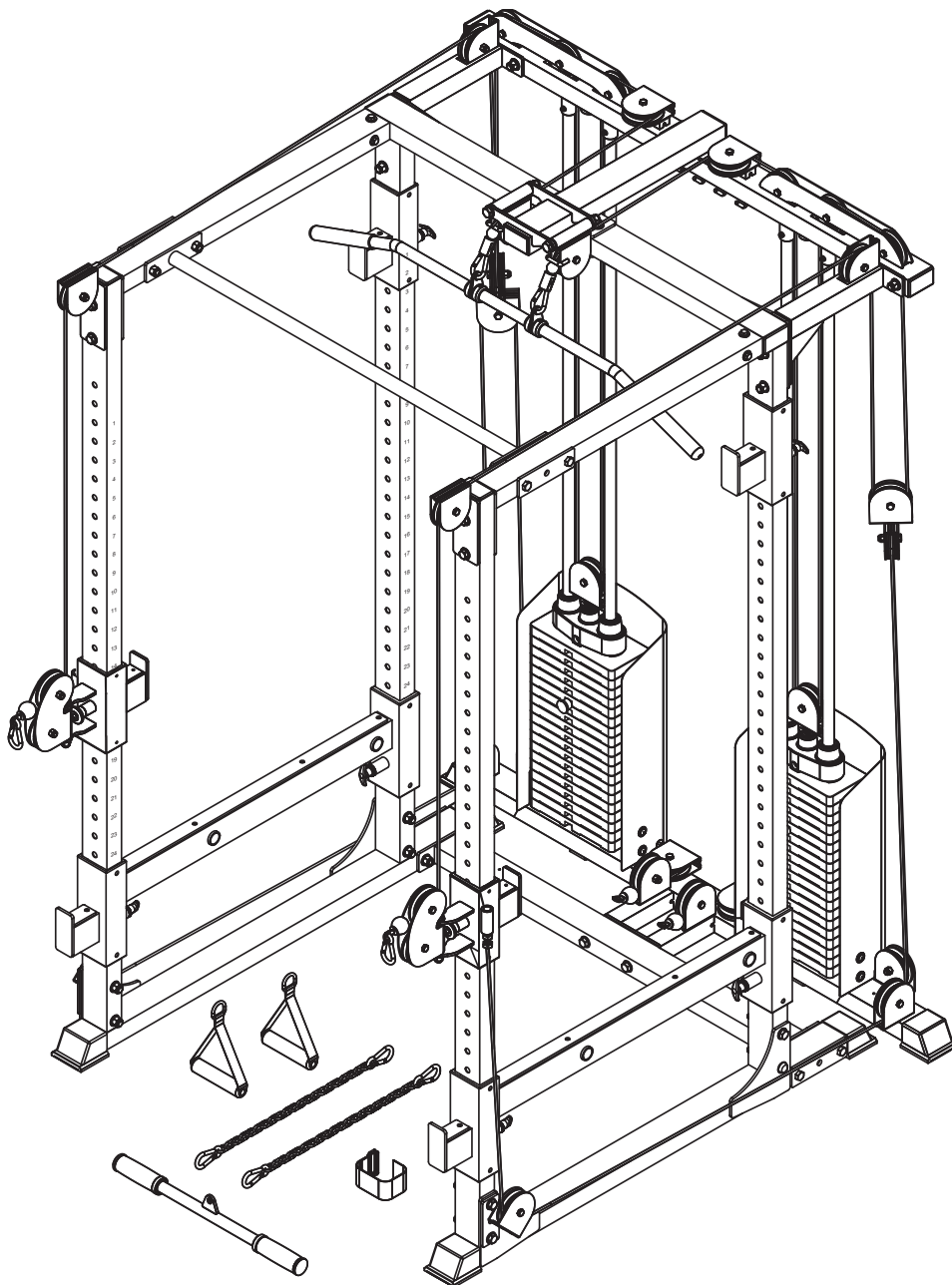


RFT FUNCTIONAL TRAINER

(Κωδ.: 44729)

Οδηγός συναρμολόγησης



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

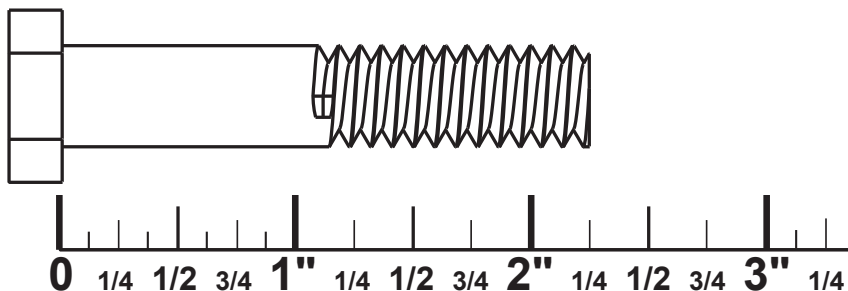
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ RFT ΓΙΑ ΤΟ RACK F430

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

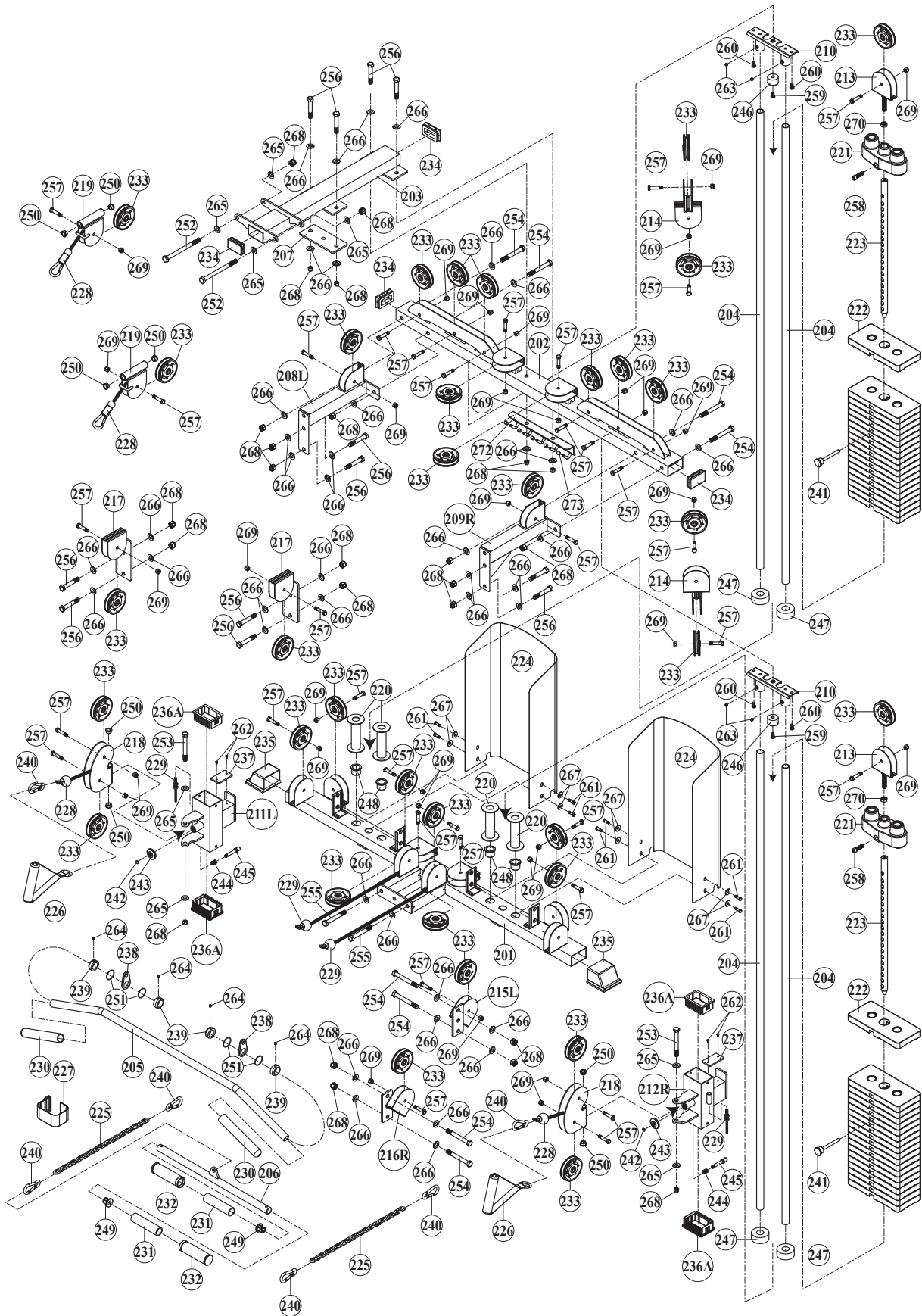
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση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

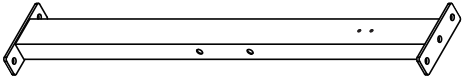
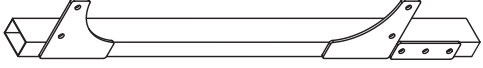
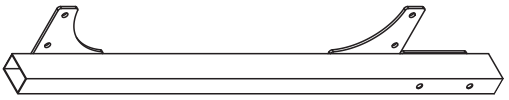


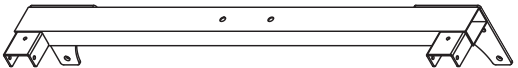
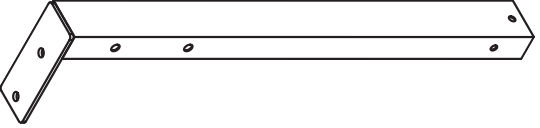
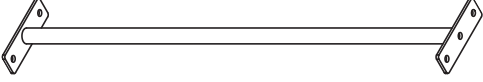
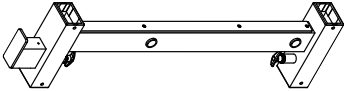










1. Μην σφίξτε από την αρχή όλες τις βίδες για ευκολότερη συναρμολόγηση.
2. Η συνεργασία 2 ανθρώπων είναι απαραίτητη για τη συναρμολόγηση του οργάνου αυτού.
3. Λιπάνετε τους οδηγούς των πλακών βαρών με σιλικόνη.
4. Τοποθετήστε προσεκτικά τα καπάκια χρησιμοποιώντας λαστιχένια ματσόλα.
5. Όταν μετράτε βίδες,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








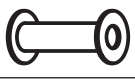



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ







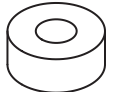

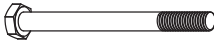
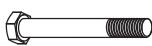
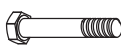






ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ RACK F430

#	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"	

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ FUNCTIONAL TRAINER RFT

#	Τμχ.	Περιγραφή		#	Τμχ.	Περιγραφή	Σχήμα
201	1	Σύνδεσμος πίσω σταθεροποιητή					
202	1	Σύνδεσμος επάνω-πίσω σκελετού					
203	1	Σύνδεσμος επάνω σκελετού					
204	4	Οδηγοί πλακών βαρών					
205	1	Μπάρα έλξεων (μεγάλη)					
#	Τμχ.	Περιγραφή		#	Τμχ.	Περιγραφή	Σχήμα
206	1	Κοντή μπάρα		207	1	Πλάκα ένωσης	
208L	1	Αριστερός άνω σύνδεσμος συρματόσχοινου		209R	1	Δεξιός άνω σύνδεσμος συρματόσχοινου	
210	2	Σταθεροποιητής οδηγών		211L	1	Ρυθμιστής ύψους αριστερής τροχαλίας	
212R	1	Ρυθμιστής ύψους δεξιάς τροχαλίας		213	2	Βάση τροχαλίας	
214	2	Διπλή βάση τροχαλίας		215L	1	Βάση τροχαλίας με συνδετική πλάκα (αριστερή)	
216R	1	Βάση τροχαλίας με συνδετική πλάκα (δεξιά)		217	2	Βάση τροχαλίας με συνδετική πλάκα	
218	2	Περιστρεφόμενη βάση τροχαλίας		219	2	Βάση τροχαλίας άνω σκελετού	
220	4	Αποστάτης πλακών βαρών*		221	2	Άνω πλάκα	
222	38	Πλάκες βαρών		223	2	Επιλογέας βάρους (φλογέρα)	
224	2	Καλύμματα πλακών βαρών		225	2	Αλυσίδα	
226	2	Μονή χειρολαβή		227	1	Ιμάντας αστραγάλου	

* Το συγκεκριμένο εξάρτημα χρησιμεύει μόνο αν είχατε προμηθευτεί στήλες βαρών 150lbs. Στη δική σας περίπτωση, είναι άχρηστο και μπορείτε να το πετάξετε.

#	Τμχ.	Περιγραφή	Σχήμα			
228	2	Άνω συρματόσχοινο				
229	2	Κάτω συρματόσχοινο				
#	Τμχ.	Περιγραφή	#	Τμχ.	Περιγραφή	Σχήμα
233	34	Τροχαλία	234	4	Καπάκι 45x75mm	
235	2	Καπάκι 45x75mm	240	6	Ορειβατικός γάντζος	
241	2	Επιλογέας (πέιρος)	247	4	Λαστιχένιο μαξιλαράκι	
248	4	Πλαστικός υποδοχέας οδηγών	246	2	Λαστιχάκι	
272	1	Βάση άγκιστρων	252	2	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 1/2"x6"	
253	2	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 1/2"x4-1/2"	254	8	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 1/2"x4-1/4"	
255	2	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 1/2"x3-3/4"	256	12	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 1/2"x3"	
257	34	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 3/8"x1-3/4"	258	2	Βίδες άνω πλάκας	
259	2	Αλενόβιδα 3/8"x5/8"	260	4	Αλενόβιδα 5/16"x5/8"	
261	8	Αλενόβιδα 5/16"x1/2"	263	4	Αλενόβιδα 5/16"x1/4"	
265	8	Μικρή ροδέλα 1/2"	266	42	Μεγάλη ροδέλα 1/2"	
267	8	Ροδέλα 5/16"	268	24	Παξιμάδι ασφαλείας 1/2"	
269	32	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"	271	1	Αλενόκλειδο M5	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

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

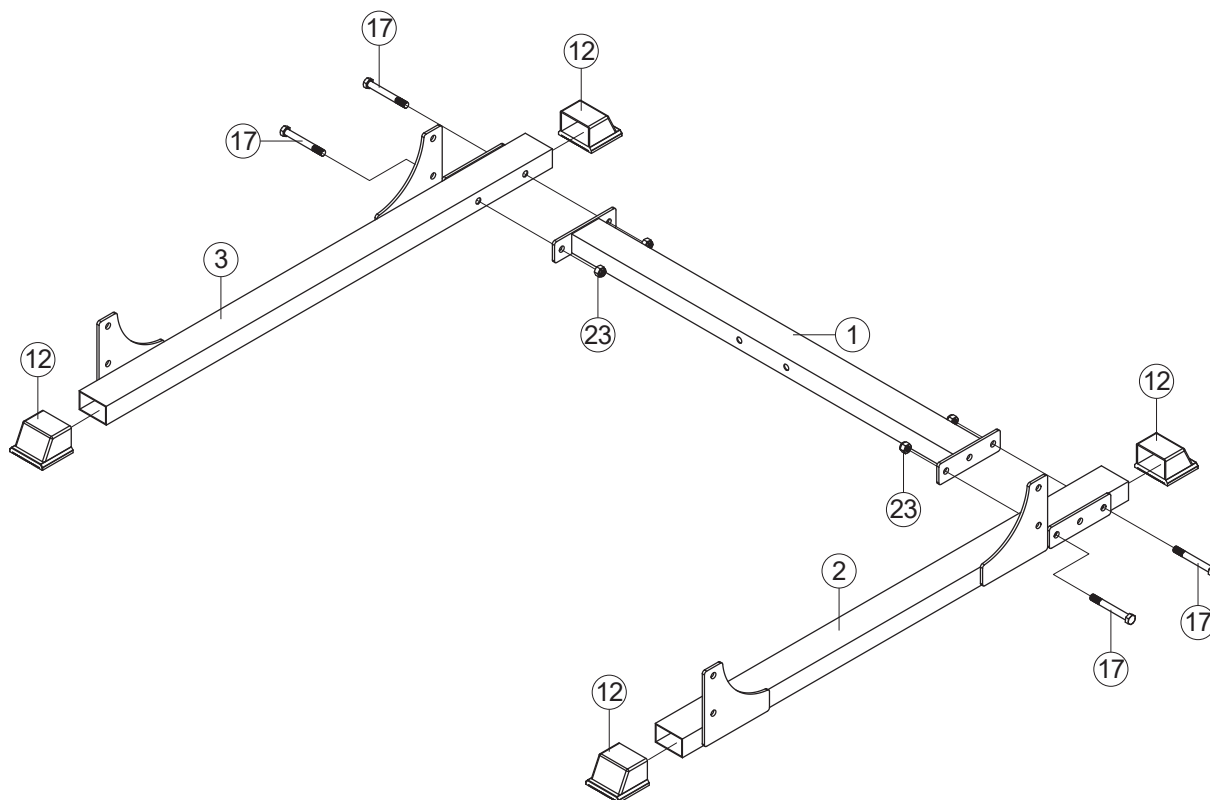
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!!! Εάν έχετε ήδη στην κατοχή σας ένα πλήρως συναρμολογημένο Power Rack F430, ξεκινήστε τη διαδικασία συναρμολόγησης από τη σελίδα 11.

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 κολημμένες στους σωλήνες των βάσεων είναι προς τα έξω, και τοποθετήστε και καπάκια (12) στις βάσεις (2 & 3).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Στις βίδες (17) που θα χρησιμοποιήσετε ΜΗΝ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΤΕ ροδέλες (21).

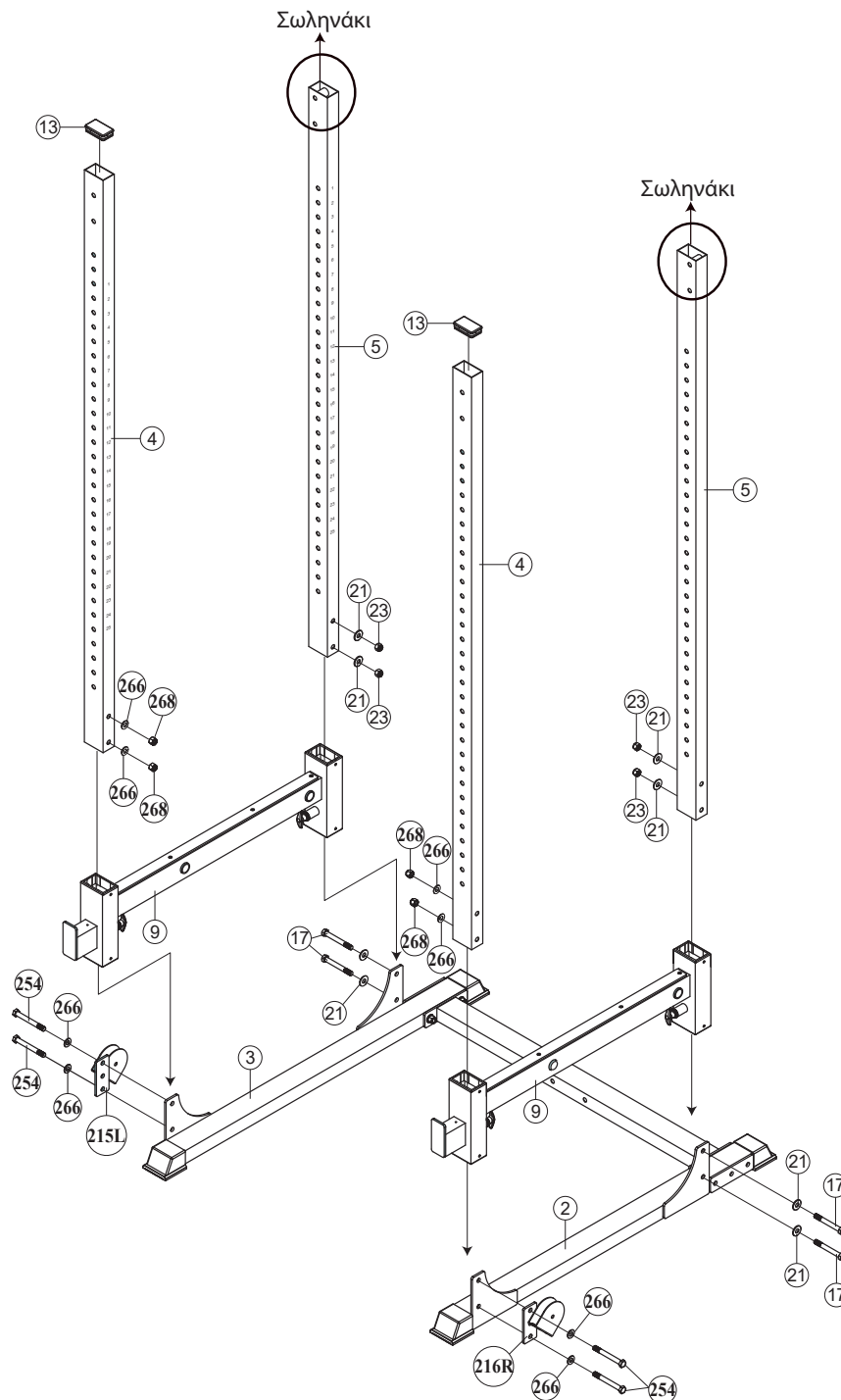
Μην σφίξετε βίδες/παξιμάδια με εργαλεία προς το παρόν, μόνο με το χέρι.



ΒΗΜΑ 2

- 1) 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. Τα νούμερα στους ορθοστάτες να βρίσκονται εσωτερικά.
- 2) Ταυτόχρονα συνδέστε τις βάσεις τροχαλίας με συνδετικές πλάκες (215L & 216R), τους εμπρός ορθοστάτες (4) (μεγαλύτερους μήκους από τους πίσω) στις βάσεις του σκελετού (2 & 3) με 2 βίδες (254), 4 ροδέλες (266) και 2 παξιμάδια (268) για κάθε ορθοστάτη. Τοποθετήστε καπάκια (13) στο άνω μέρος των ορθοστατών (4). Τα νούμερα στους ορθοστάτες να βρίσκονται εσωτερικά.
- 3) Περάστε μπράτσα ασφαλείας (9) από το πάνω μέρος των ορθοστατών (4 & 5), προσέχοντας οι ρυθμιστικοί πείροι να βρίσκονται προς τα κάτω.

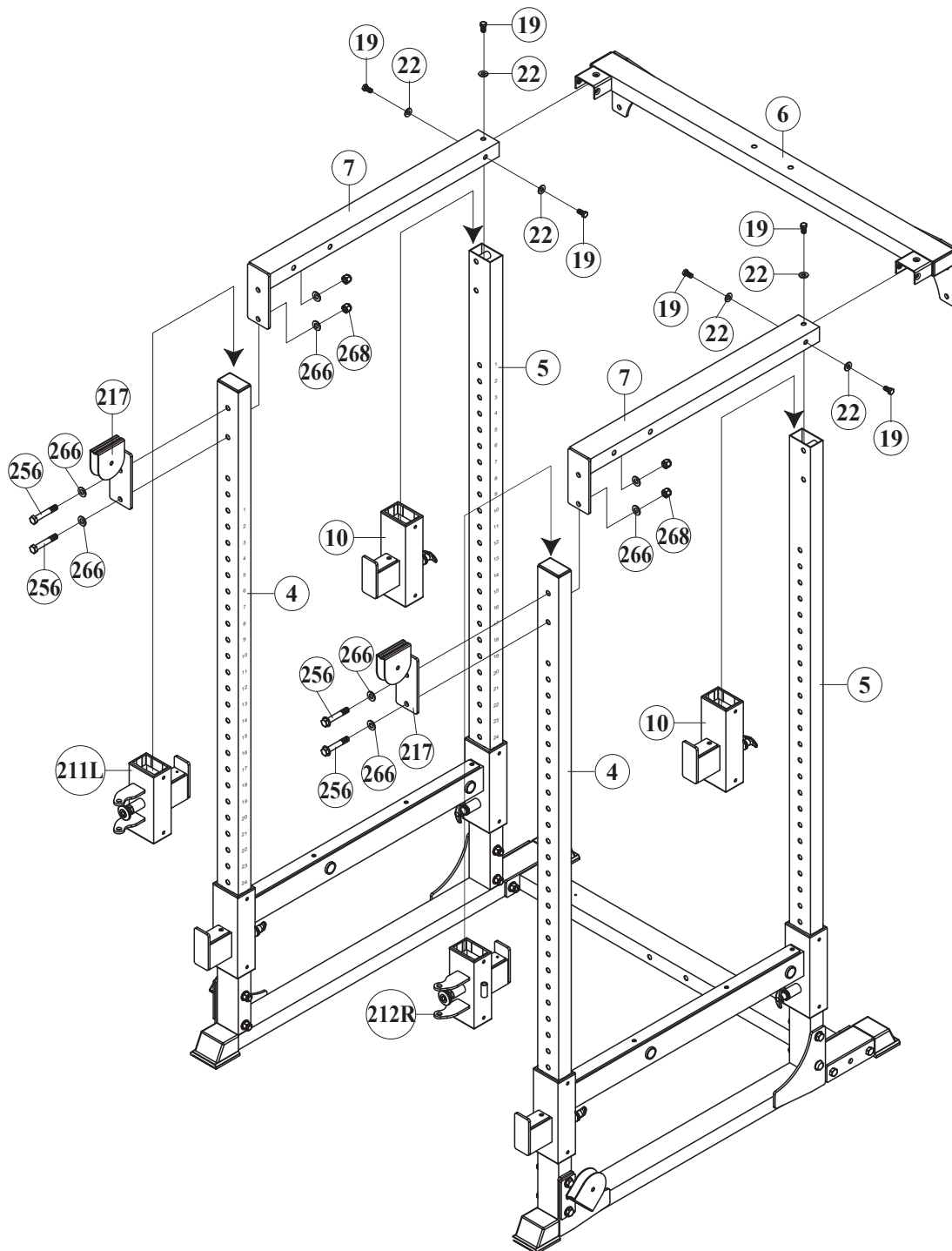
Μην σφίξετε βίδες/παξιμάδια με εργαλεία προς το παρόν, μόνο με το χέρι.



ΒΗΜΑ 3

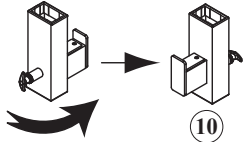
- 1) Μετά περάστε άγκιστρα μπάρας (10) στους πίσω ορθοστάτες (5).
 - 2) Περάστε τους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (211L & 212R) στους εμπρός ορθοστάτες (4).
 - 3) Συνδέστε τους επάνω σκελετούς (7) στον επάνω-πίσω σκελετό (6) χρησιμοποιώντας 3 βίδες (19) και 3 ροδέλες (22) σε κάθε πλευρά. Έπειτα στερεώστε τους επάνω σκελετούς (7) στους εμπρός ορθοστάτες (4), τοποθετώντας ταυτόχρονα και τις βάσεις τροχαλίας με συνδετική πλάκα (217), χρησιμοποιώντας 2 βίδες (256), 4 ροδέλες (266) και 2 παξιμάδια (268) σε κάθε πλευρά.
- Μην σφίξετε βίδες/παξιμάδια με εργαλεία προς το παρόν, μόνο με το χέρι.**

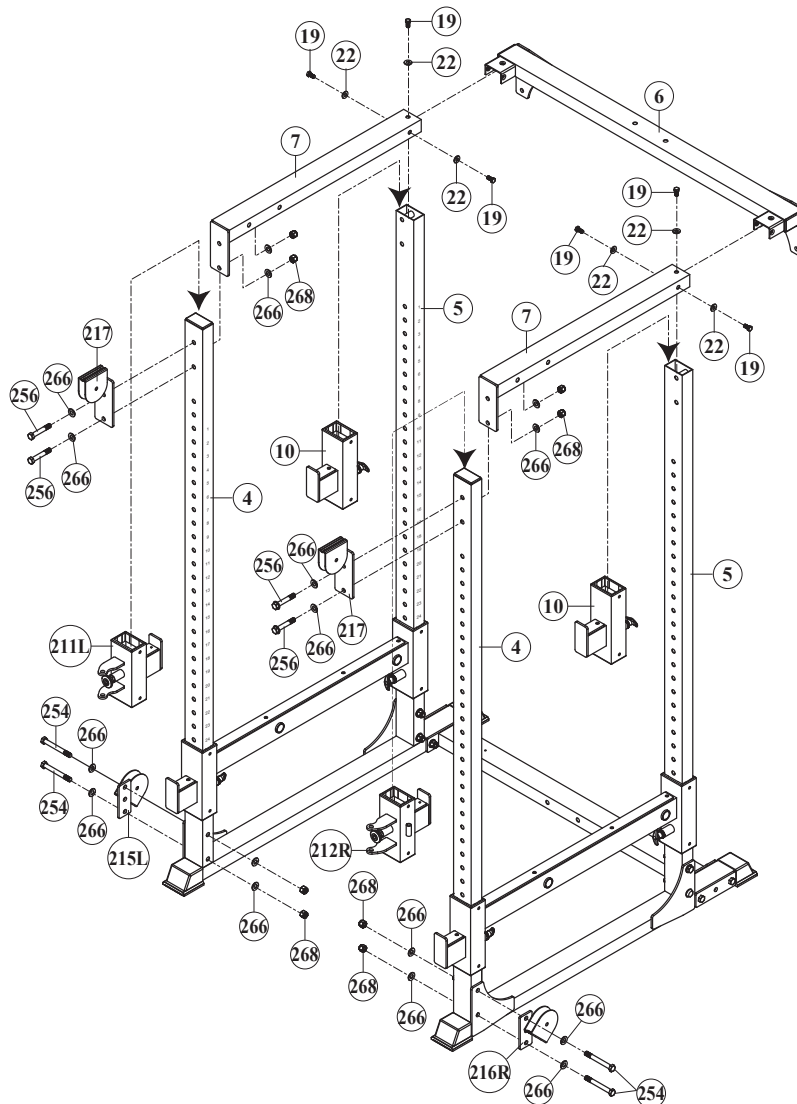
ΠΗΓΑΙΝΤΕ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 12, ΑΓΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ 11.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!!! Στη σελίδα αυτή περιγράφεται το τι θα πρέπει να κάνετε, εάν έχετε ήδη στην κατοχή σας ένα πλήρως συναρμολογημένο Power Rack F430, πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία συναρμολόγησης του Functional Trainer RFT.

ΒΗΜΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗΣ

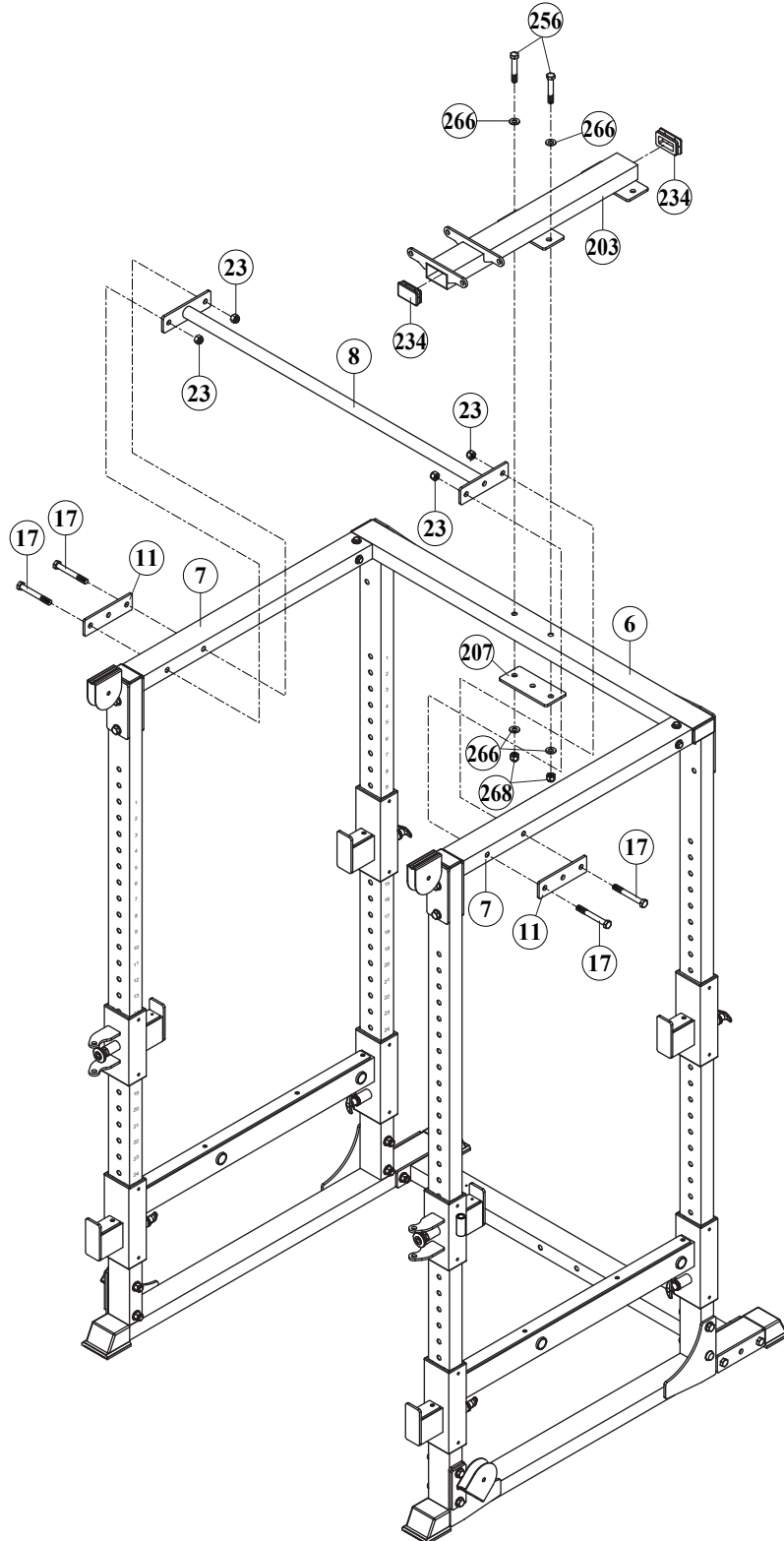
- 1) Αφαιρέστε τη μπάρα έλξεων (8), τους επάνω σκελετούς (7) και τον επάνω-πίσω σκελετό (6).
- 2) Εάν είχατε τοποθετήσει τα άγκιστρα μπάρας (10) στους εμπρός ορθοστάτες (4), αφαιρέστε τα, περιστρέψτε τα κατά 180 μοίρες όπως στο διάγραμμα παραπλεύρως και τοποθετήστε τα στους πίσω ορθοστάτες (5). 
- 3) Περάστε τους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (211L & 212R) στους εμπρός ορθοστάτες (4).
- 4) 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), τοποθετώντας ταυτόχρονα και τις βάσεις τροχαλίας με συνδετική πλάκα (217), χρησιμοποιώντας 2 βίδες (256), 4 ροδέλες (266) και 2 παξιμάδια (268) σε κάθε πλευρά.
- 5) Συνδέστε τις βάσεις τροχαλίας με συνδετικές πλάκες (215L & 216R) στους εμπρός ορθοστάτες (4) και τις βάσεις του σκελετού (2 & 3) αφαιρώντας πρώτα τις υπάρχουσες βίδες/ροδέλες/παξιμάδια και χρησιμοποιώντας 2 βίδες (254), 4 ροδέλες (266) και 2 παξιμάδια (268) σε κάθε πλευρά.



ΒΗΜΑ 4

- 1) Στερεώστε τη μπάρα έλξεων (8) στους επάνω σκελετούς (7) χρησιμοποιώντας 1 πλάκα ενίσχυσης (11), 2 βίδες (17) και 2 παξιμάδια (23) σε κάθε πλευρά.
- 2) Τοποθετήστε καπάκια (234) στα άκρα του συνδέσμου επάνω σκελετού (203).
- 3) Στερεώστε τον σύνδεσμο επάνω σκελετού (203) στον επάνω-πίσω σκελετό (6) χρησιμοποιώντας πλάκα ένωσης (207), 2 βίδες (256), 4 ροδέλες (266) και 2 παξιμάδια (268).

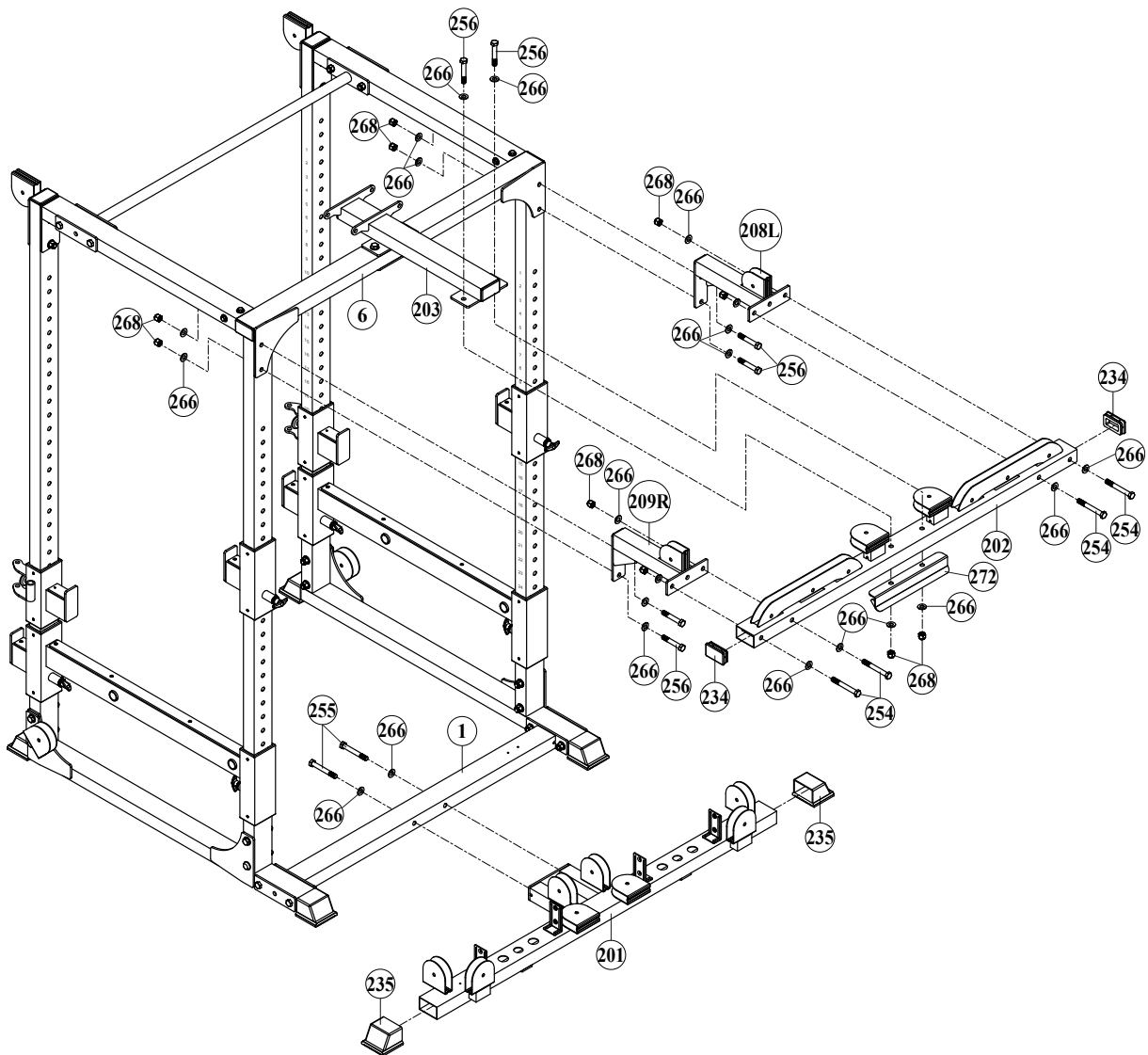
Μην σφίξετε βίδες/παξιμάδια με εργαλεία προς το παρόν, μόνο με το χέρι.



ΒΗΜΑ 5

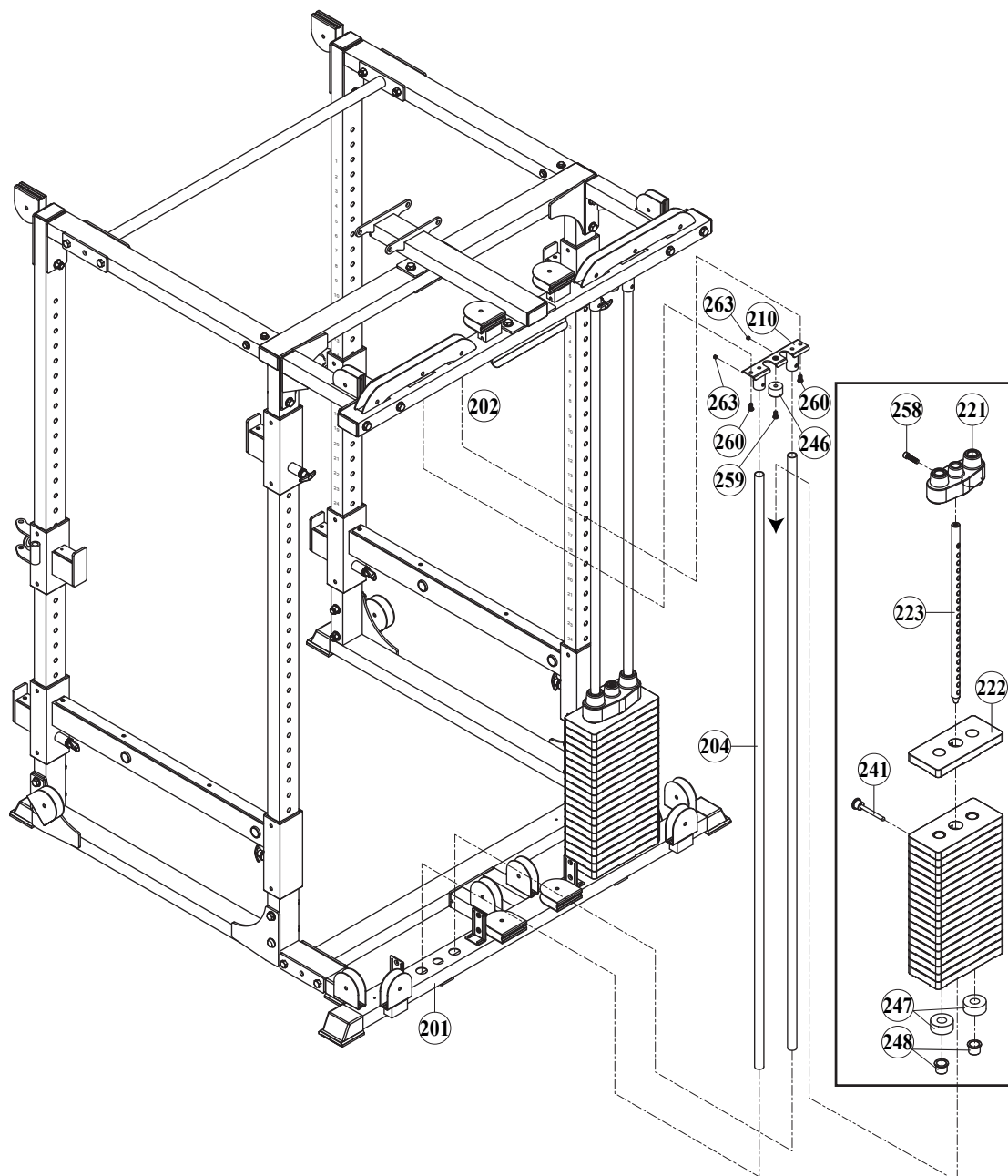
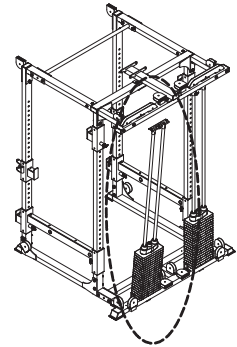
- 1) Συνδέστε τους άνω συνδέσμους συρματοσχοινίου (208L & 209R) στο σύνδεσμο επάνω-πίσω σκελετού (202) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (254), 4 ροδέλες (266) και 2 παξιμάδια (268) σε κάθε πλευρά. Τοποθετήστε καπάκια (234) στα άκρα του συνδέσμου επάνω-πίσω σκελετού (202).
- 2) Στερεώστε το σετ που μόλις φτιάξατε στον επάνω-πίσω σκελετό (6) και τους πίσω ορθοστάτες (5) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (256), 4 ροδέλες (266) και 2 παξιμάδια (268) σε κάθε πλευρά.
- 3) Στερεώστε τον σύνδεσμο επάνω σκελετού (203) στον σύνδεσμο επάνω-πίσω σκελετού (202), τοποθετώντας ταυτόχρονα και τη βάση άγκιστρων (272) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (256), 4 ροδέλες (266) και 2 παξιμάδια (268).
- 4) Τοποθετήστε καπάκια (235) στον σύνδεσμο πίσω σταθεροποιητή (201), τον οποίον μετά συθνήστε στον πίσω σταθεροποιητή (1) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (255) και 2 ροδέλες (266).

Τώρα σφίξτε καλά όλες τις βίδες/παξιμάδια με εργαλεία, ξεκινώντας από κάτω.



ΒΗΜΑ 6

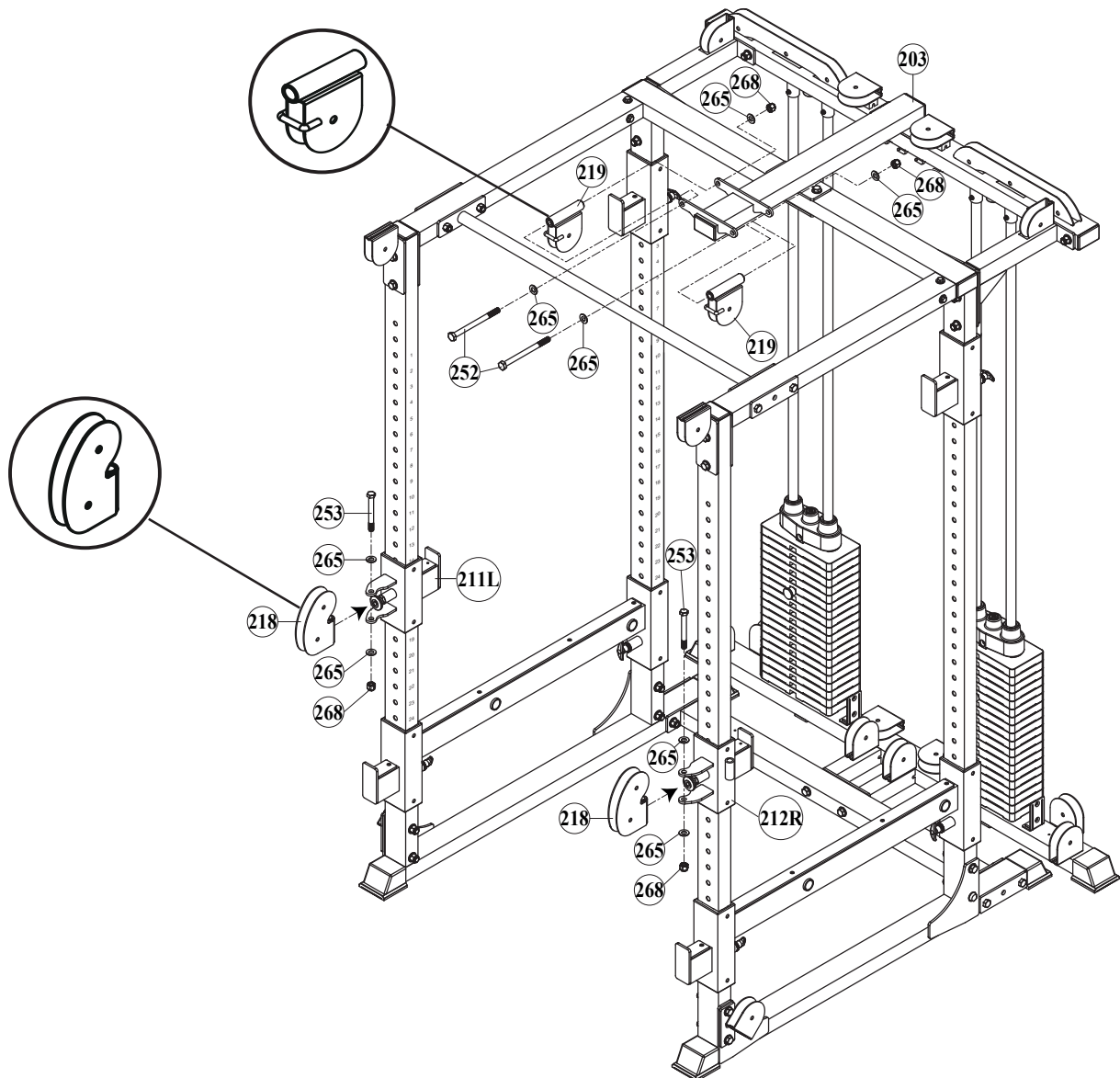
- 1) Τοποθετήστε τους 4 πλαστικούς υποδοχείς οδηγών (248) και τα 4 λαστιχένια μαξιλαράκια (247) στον σύνδεσμο του πίσω σταθεροποιητή (201) και έπειτα εισάγετε τους 4 οδηγούς πλακών βαρών (204) στις τρύπες.
- 2) Με τους οδηγούς ελαφρά γυρτούς (βλ. σχήμα παραπλεύρως) εισάγετε τις πλάκες βαρών (222, συνολικά 19 πλάκες) στους οδηγούς, βεβαιούμενοι ότι οι τρύπες επιλογής βάρους βρίσκονται στην μπροστινή πλευρά. Έπειτα, συνδέστε την άνω πλάκα (221) στον επιλογέα βάρους (223) με βίδα (258) χρησιμοποιώντας το αλενόκλειδο (271) και περάστε και αυτά στους οδηγούς, με τον επιλογέα βάρους (223) να μπαίνει στην κεντρική τρύπα των πλακών.
- 3) Τοποθετήστε τον σταθεροποιητή οδηγών (210) στους οδηγούς βαρών (204) και στερεώστε τον στον σύνδεσμο επάνω-πίσω σκελετού με βίδες (260). Στερεώστε τον σταθεροποιητή οδηγών (210) στους οδηγούς βαρών (204) με άλλες βίδες (263). Τέλος, με άλλη βίδα (259) στερεώστε το λάστιχο (246) στον σταθεροποιητή οδηγών (210).



ΒΗΜΑ 7

- 1) Στερεώστε τις βάσεις τροχαλίας άνω σκελετού (219) στον σύνδεσμο επάνω σκελετού (203) χρησιμοποιώντας 1 βίδα (252), 2 ροδέλες (265) και ένα παξιμάδι (268) για κάθε βάση τροχαλίας.
- 2) Στερεώστε τις περιστρεφόμενες βάσεις τροχαλίας (218) στους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (211L & 212R) χρησιμοποιώντας 1 βίδα (253), 2 ροδέλες (265) και ένα παξιμάδι (268) για κάθε βάση τροχαλίας. ΠΡΟΣΟΧΗ: Η βίδα να μπαίνει από πάνω και το παξιμάδι να βρίσκεται κάτω.

Σφίξτε καλά όλες τις βίδες/παξιμάδια.



ΒΗΜΑ 8



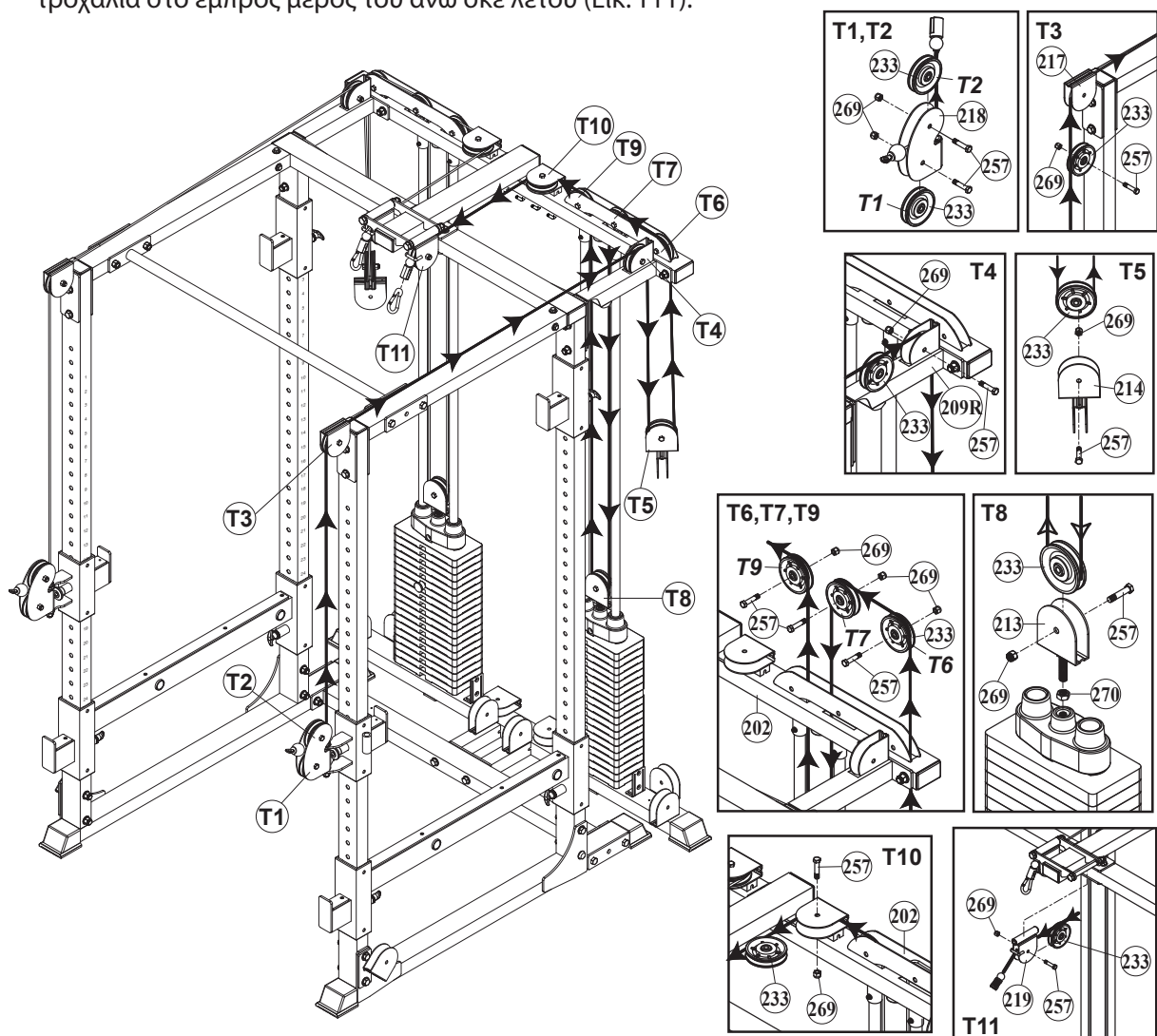
Άκρη με γάντζο

Άνω συρματόσχοινο (228)

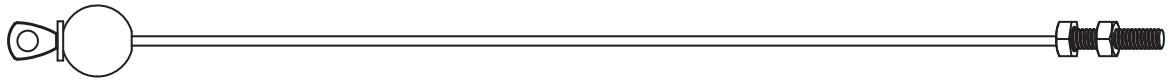
Άκρη με μπάλα

Η εγκατάσταση συρματόσχοινο και τροχαλιών θα γίνει ταυτόχρονα. Παρακάτω περιγράφονται τα βήματα για την δεξιά πλευρά. Κάντε τα και μετά επαναλάβετε τα και για την αριστερή πλευρά.

- 1) Εισάγετε την άκρη με γάντζο του άνω συρματόσχοινο (228) ανάμεσα σε 2 τροχαλίες (233) στην περιστρεφόμενη βάση τροχαλίας (218). Στερεώστε τις τροχαλίες με βίδες (257) και παξιμάδια (269) (Εικ. T1 & T2).
- 2) Πηγαίστε προς τα πάνω μέχρι τη βάση τροχαλίας με συνδετική πλάκα (217), όπου θα βάλετε άλλη τροχαλία, με το συρματόσχοινο να πηγαίνει από πάνω της (Εικ. T3).
- 3) Βάλτε άλλη τροχαλία στον δεξιό σύνδεσμο άνω συρματόσχοινο (209R). Το συρματόσχοινο θα περάσει από πάνω και θα κατέβει προς τα κάτω (Εικ. T4).
- 4) Περάστε γύρω από τη διπλή βάση τροχαλίας (214) που θα μείνει να κρέμεται και μετά προς τα πάνω (Εικ. T5).
- 5) Βιδώστε τη βάση τροχαλίας (213) τουλάχιστον κατά 1/3 του μήκους του σπειρώματος και σφίξτε το κόντρα παξιμάδι (270) (Εικ. T8).
- 6) Περάστε πάνω από τις τροχαλίες στις θέσεις T6 & T7, πηγαίστε κάτω και γύρω από τη θέση T8, ξανά προς τα πάνω και πάνω από τη θέση T9, γύρω από τη θέση T10 και τέλος τοποθετήστε άλλη μια τροχαλία στο εμπρός μέρος του άνω σκελετού (Εικ. T11).



ΒΗΜΑ 9



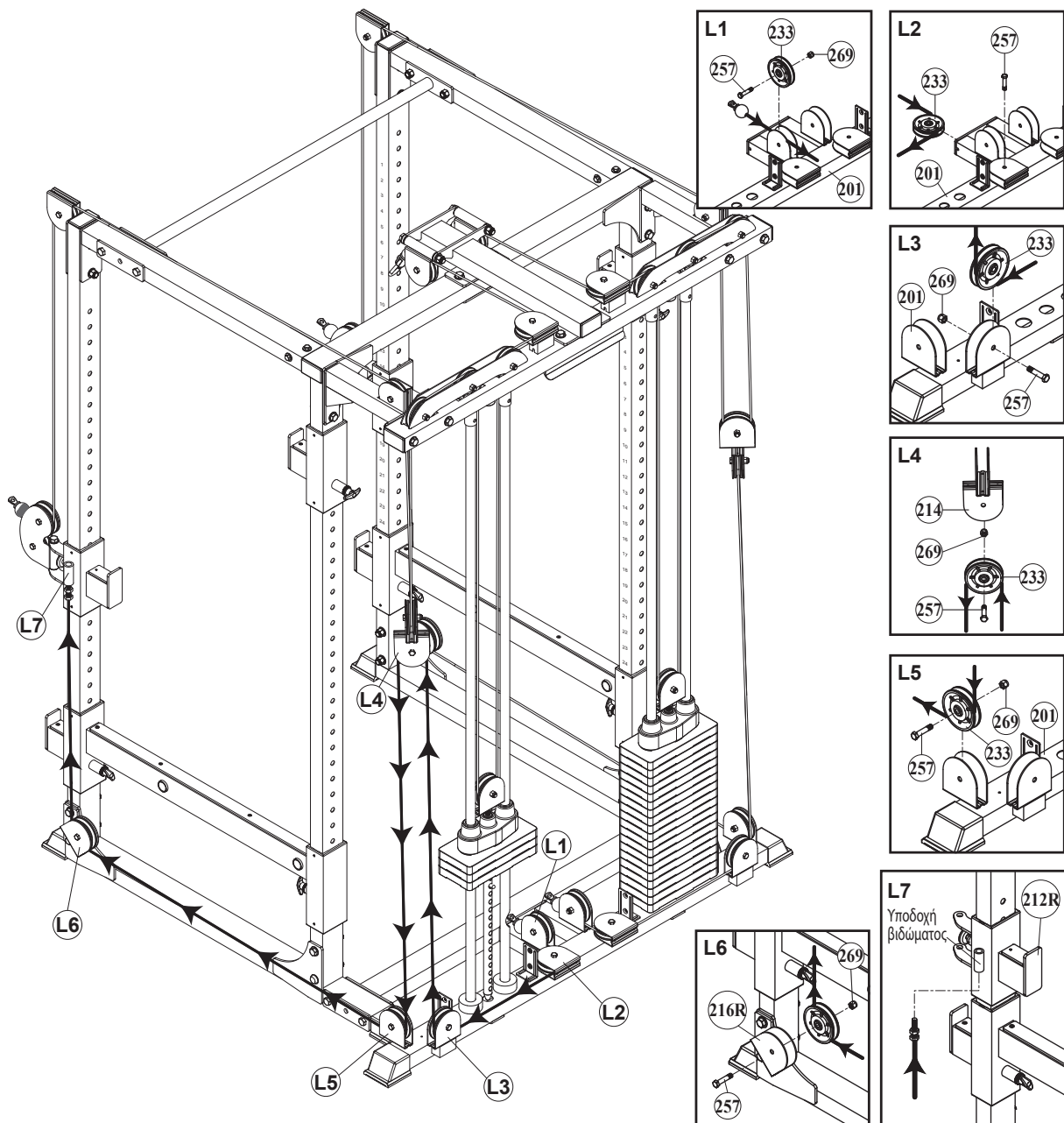
Άκρη με μπάλα

Κάτω συρματόσχοινο (229)

Άκρη με βίδα

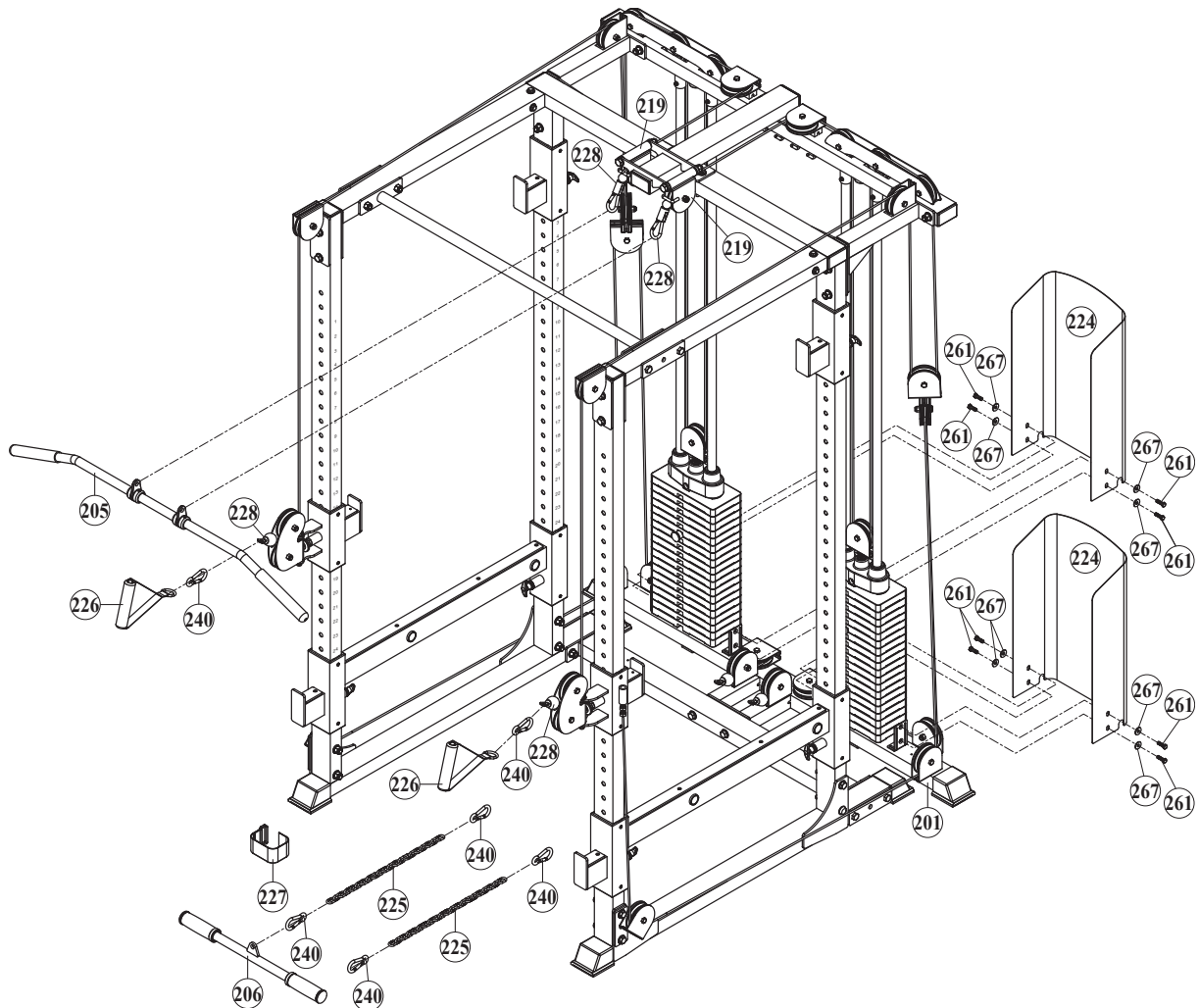
Η εγκατάσταση συρματόσχοινο και τροχαλιών θα γίνει ταυτόχρονα. Παρακάτω περιγράφονται τα βήματα για την δεξιά πλευρά. Κάντε τα και μετά επαναλάβετε τα και για την αριστερή πλευρά.

- 1) Εισάγετε την άκρη με τη βίδα του κάτω συρματόσχοινο (229) στο σύνδεσμο του πίσω σταθεροποιητή (201) (Εικ. L1), πηγαίστε πίσω (L2) και μετά αριστερά μέχρι τη θέση L3 όπου θα πάτε πάνω και γύρω από τροχαλία που θα τοποθετήσετε στο κάτω μέρος της διπλής βάσης τροχαλίας (214) που κρέμεται (L4).
- 2) Κατεβαίναται κάτω στη θέση L5 και μετά πηγαίνατε μέχρι το εμπρός μέρος του οργάνου, θέση L6, από όπου θα πάτε προς τα πάνω για να βιδώσετε την άκρη του συρματόσχοινο στην υποδοχή στο πλάι του ρυθμιστή ύψους δεξιάς τροχαλίας (212R) (Εικ. L7).



ΒΗΜΑ 10

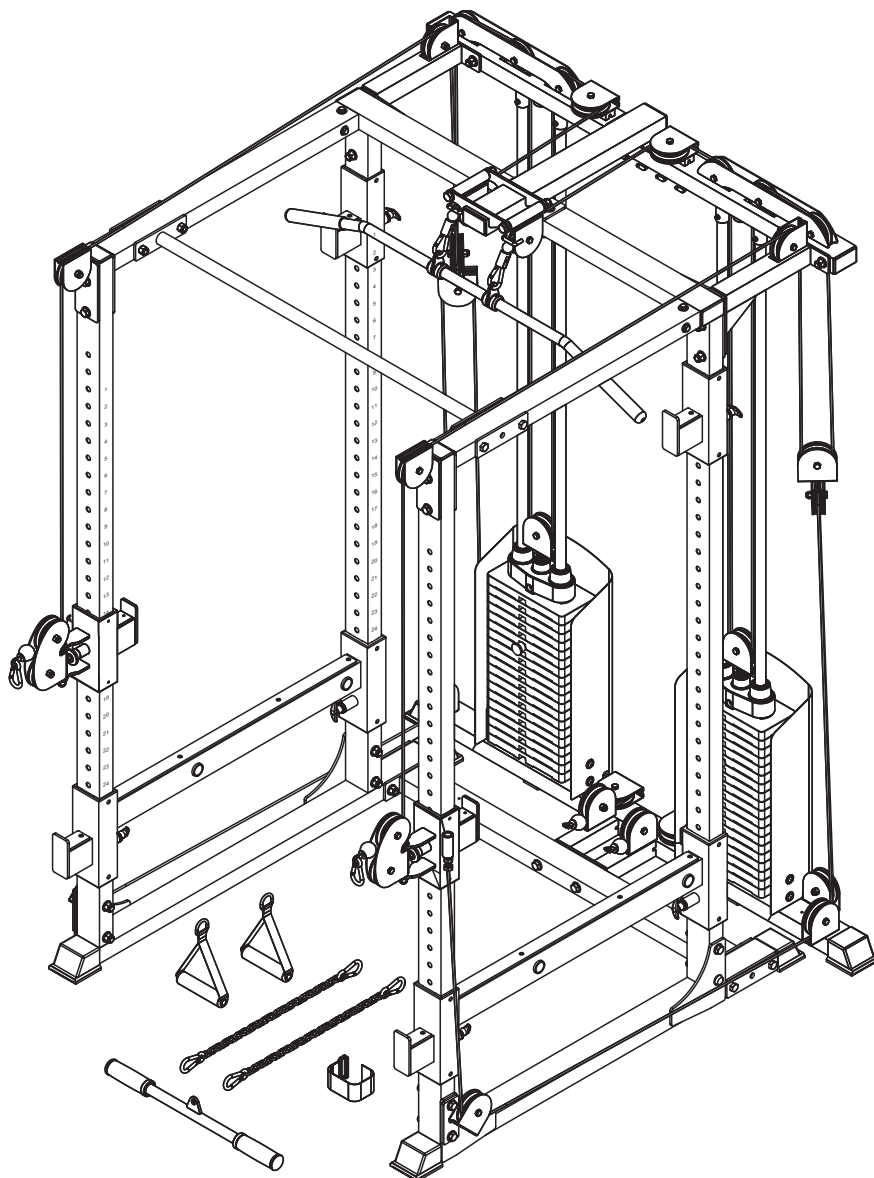
- 1) Τοποθετήστε τα καλύμματα πλακών βαρών (224) στον σύνδεσμο πίσω σταθεροποιητή (201) και στερεώστε τα με 4 βίδες (261) και 4 ροδέλες (267) στο καθένα.
- 2) Αφαιρέστε τα μπόσικα στα συρματόσχοινα σφίγγοντας τις βίδες στους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (211L & 212R) και βάσεις τροχαλιών (213) που βρίσκονται επάνω από τις πλάκες βαρών. Μην αμελήσετε να σφίξετε και τα κόντρα παξιμάδια, ούτως ώστε τα συρματόσχοινα και οι βάσεις τροχαλίας να μη μπορούν να περιστραφούν.
- 3) Στερεώστε τη μπάρα έλξεων (205) στους γάντζους που βρίσκονται στην άκρη του άνω συρματόσχοινου στον σύνδεσμο του επάνω σκελετού (203).
- 4) Χρησιμοποιήστε 2 ορειβατικούς γάντζους (240) για να συνδέσετε τις μονές χειρολαβές (226) στις άλλες άκρες του άνω συρματόσχοινου στους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (211L & 212R) στο εμπρός μέρος του οργάνου.
- 5) Τοποθετήστε τους άλλους 4 ορειβατικούς γάντζους (240) στα άκρα των δύο αλυσίδων (225). Οι αλυσίδες, σε συνδυασμό με την κονή μπάρα (206) και τον ιμάντα αστραγάλου (227) μπορούν να ενωθούν στα άκρα του κάτω συρματόσχοινου που βρίσκονται στον σύνδεσμο του πίσω σταθεροποιητή (201) στο πίσω μέρος του οργάνου



ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ

Η συναρμολόγηση του οργάνου έχει ολοκληρωθεί. Παρακαλούμε, πριν αρχίσετε να το χρησιμοποιείτε, εκτελέστε τα ακόλουθα βήματα:

- 1) Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες/παξιμάδια είναι σφιγμένες καλά.
- 2) Βεβαιωθείτε ότι τα συρματόσχοινα βρίσκονται μέσα στα αυλάκια των τροχαλιών, αλλιώς, αν τρίβονται πάνω στο μέταλλο του μηχανήματος, η πλαστική επικάλυψη θα ξεφλουδίσει, ακυρώνοντας την εγγύηση του μηχανήματος, ταυτόχρονα αναγκάζοντάς σας να το αντικαταστήσετε.
- 3) Εξαλείψτε τα μπόσικα από τα συρματόσχοινα: Τοποθετήστε τους πείρους (241) στις κάτω τρύπες των στηλών βαρών. Τραβήξτε με δύναμη ούτως ώστε να τεντώσετε τα συρματόσχοινα και όποια μπόσικα να γίνουν ορατά.
- 4) Επίσης, να γνωρίζετε πως τα συρματόσχοινα ενδέχεται να χαλαρώσουν ελαφρώς μετά τις πρώτες φορές που θα χρησιμοποιήσετε το όργανο.
- 5) Εσείς φροντίστε να είναι πάντα τεντωμένα, αφαιρώντας τα μπόσικα σφίγγοντας τις βίδες στους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (211L & 212R) και βάσεις τροχαλιών (213) που βρίσκονται επάνω από τις πλάκες βαρών, προσέχοντας να μην τα παρασφίξετε τόσο ώστε η άνω πλάκα (221) έκαστης στήλης να σηκωθεί στον αέρα.
- 6) Συστήνεται, για πιο ομαλή λειτουργία, να αλείψετε τους οδηγούς βαρών (204) με σιλικόνη σε μορφή υγρή ή σπρέι.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

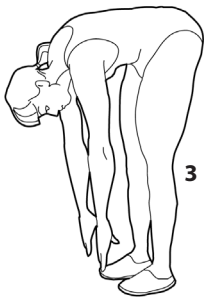
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



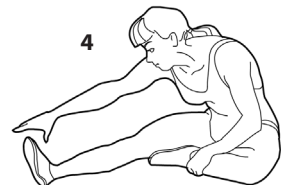
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



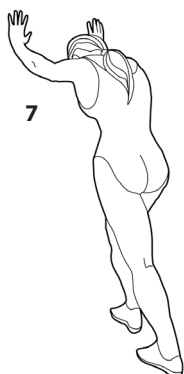
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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