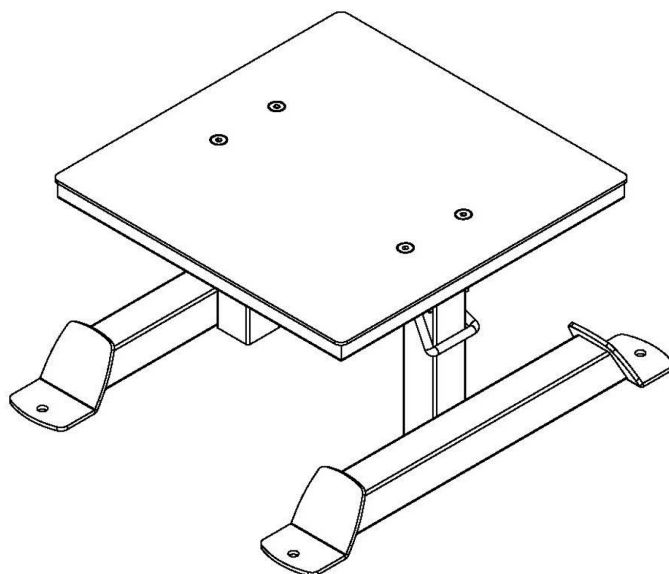




HEIGHT ADJUSTABLE PLY BOX

Ρυθμιζόμενο Πλειομετρικό Κουτί

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα
για τον πάγκο
σκανάροντας το QR

Learn more about the
bench by
scanning the QR

ITEM NO.: **93706**



@amila.gr

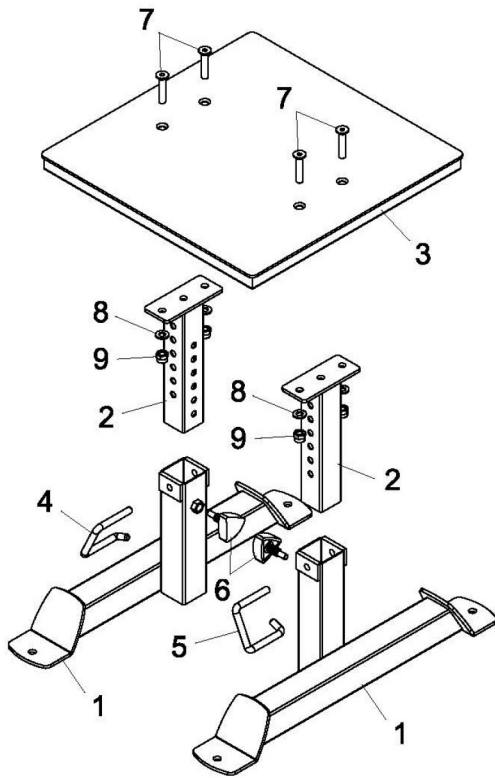


AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ASSEMBLY DRAWING

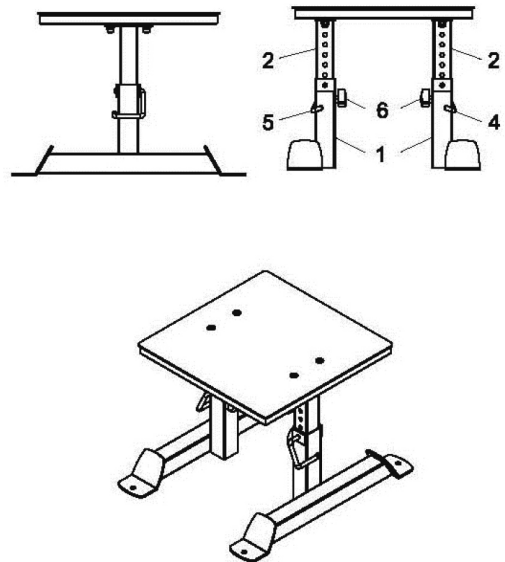
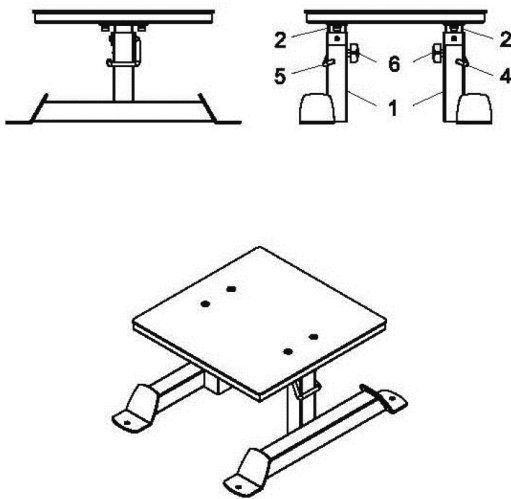


#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	2	Βάσεις
2	2	Ρυθμιστές ύψους
3	1	Επάνω μέρος
4	1	Αριστερό άγκιστρο ασφαλείας
5	1	Δεξιό άγκιστρο ασφαλείας
6	2	Ρυθμιστικά πόμολα
7	4	Σταυροκατσαβιδόβιδες M50x50
8	4	Ροδέλες 10
9	4	Παξιμάδια ασφαλείας M10

#	PCS	DESCRIPTION
1	2	Base
2	2	Adjustable support
3	1	Top support
4	1	Left lock hook
5	1	Right lock hook
6	2	Plastic head bolt
7	4	Cross head bolt M50x50
8	4	Washer 10
9	4	Lock nut M10

ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΟΥΣ

HEIGHT ADJUSTMENT



Το κουτί διαθέτει έξι (6) διαφορετικές ρυθμίσεις ύψους. Αφαιρέστε τα άγκιστρα ασφαλείας (4 & 5), χαλαρώστε τα πόμολα (6), ρυθμίστε το ύψος και έπειτα βιδώστε ξανά τα πόμολα (6) και βάλτε και τα άγκιστρα ασφαλείας (4 & 5).

The box can be adjusted to 6 different heights. Pull out the lock hooks (4 & 5), loosen the plastic head bolts (6) and lift the adjustable support (2) to the desired position. Insert the lock hooks (4 & 5) into proper hole and secure the plastic head bolts (6).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΟΥΤΙ



ΠΛΕΥΡΙΚΟ ΑΝΕΒΑΣΜΑ

Έναρξη: Σταθείτε πλάι στο κουτί με το πλησιέστερο πόδι επάνω του.

Εκτέλεση: Χρησιμοποιήστε το πόδι στο κουτί για να σηκωθείτε μέχρι το πόδι να τεντώσει· μετά κατεβείτε στην αρχική θέση. Μην σπρώξετε με το πόδι

στο έδαφος· χρησιμοποιήστε το λυγισμένο πόδι. Εκτελέστε την άσκηση και με τα δύο πόδια.



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΗΔΗΜΑΤΑ

Έναρξη: Σταθείτε πλάι στο κουτί με το πλησιέστερο πόδι επάνω του.

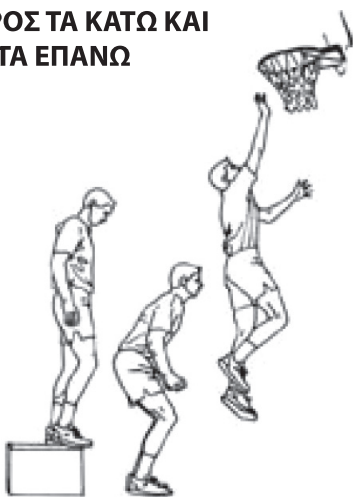
Εκτέλεση: Εκτελώντας μια διπλή ταλάντευση των χεριών, πηδήξτε πάνω από το κουτί, προσγειωνόμενοι με το άλλο πόδι πάνω στο κουτί. Μετά αντιστρέψτε την κατεύθυνση. Εκτελέστε την άσκηση σε συνεχόμενη κίνηση χωρίς διακοπές.

Μετά αντιστρέψτε την κατεύθυνση. Εκτελέστε την άσκηση σε συνεχόμενη κίνηση χωρίς διακοπές.

ΠΗΔΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΠΑΝΩ

Έναρξη: Σταθείτε στο κουτί με τα δάχτυλα των ποδιών κοντά στην άκρη.

Εκτέλεση: Πηδήξτε από το κουτί και προσγειωθείτε και στα δύο πόδια. Αμέσως πηδήξτε προς τα επάνω, απλώνοντας το ένα χέρι



προς ένα σημείο-στόχο και μετά εκτελέστε επαναλαμβανόμενα άλματα, εναλλάσσοντας τα χέρια και προσπαθώντας να φτάσετε το στόχο κάθε φορά. Ο χρόνος στο έδαφος πρέπει να είναι ελάχιστος, με κάθε άλμα ίδιου ύψους με το προηγούμενο. Εκτελέστε τρία-πέντε άλματα ύψους μετά από κάθε άλμα βάθους.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΗΔΗΜΑΤΑ

Έναρξη:

Τοποθετήστε το ένα πόδι στο κουτί με τη φτέρνα κοντά στην άκρη.

Εκτέλεση:

Χρησιμοποιήστε το πόδι στο κουτί για να σηκωθείτε μέχρι το πόδι να τεντώσει· μετά κατεβείτε στην αρχική θέση, μα με τα πόδια αντεστραμμένα. Χρησιμοποιήστε μια διπλή ταλάντευση των χεριών για ύψος και ισορροπία.



ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΠΗΔΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ

Έναρξη:

Σταθείτε πάνω στο κουτί σε στάση τετάρτου έως μισού βαθέως καθίσματος με τα δάχτυλα κοντά στην άκρη.

Εκτέλεση: Πηδήξτε από το κουτί και προσγειωθείτε σε βαθύ κάθισμα 90 μοιρών. Τίναχτείτε προς τα πάνω και προσγειωθείτε σε βαθύ κάθισμα. Για πρόσθετη δυσκολία, χρησιμοποιήστε και ένα δεύτερο κουτί ίσου ύψους με το πρώτο.



ΠΗΔΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ 360 ΜΟΙΡΩΝ



Έναρξη: Σταθείτε στη μέση του κουτιού.

Εκτέλεση: Πηδήξτε και προσγειωθείτε και στα δύο πόδια. Αμέσως πηδήξτε προς τα πάνω, κάντε περιστροφή 360° και προσγειωθείτε και στα δύο πόδια. Για πρόσθετη δυσκολία, προσγειωθείτε σε άλλο κουτί. Αυτή είναι άσκηση για προχωρημένους, δεν πρέπει να εκτελείται από αρχάριους.

PLYO BOX EXERCISES



LATERAL STEP-UP

Start: Standing to the side of the box, place the foot closest to the box on top of it.

Action: Use the leg on the box to raise the body until the leg is extended, then lower to starting position. Don't push off the foot on

the ground; use the bent leg to do all the work. Perform exercise using both legs.



ALTERNATING PUSH-OFF

Start: Stand to one side of the box with the left foot raised onto the middle of box.

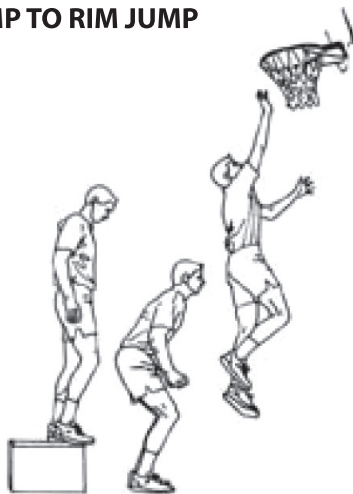
Action: Using a double arm swing, jump up and over to the other side

of the box, landing with the right foot on top of the box and the left foot on the floor. This drill should be done in a continuous motion, shuffling back and forth across top of plyo box.

DEPTH JUMP TO RIM JUMP

Start: Stand on a box, toes close to the edge.

Action: Step off the box and land on both feet. Immediately jump up, reaching with one hand toward the marker, and then do repeated jumps, alternating hands and trying to reach



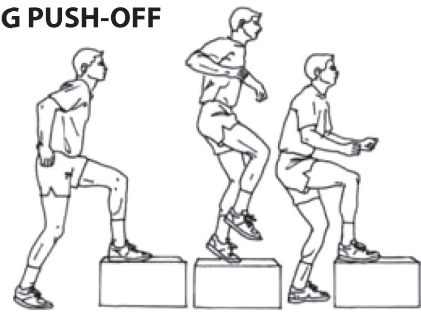
the object each time. Time on the ground should be very short, with each jump being as high as the one before. Perform three to five rim jumps after each depth jump.

ALTERNATING PUSH-OFF

Start: Stand on the ground and place one foot on the box, heel close to closest edge.

Action: Push

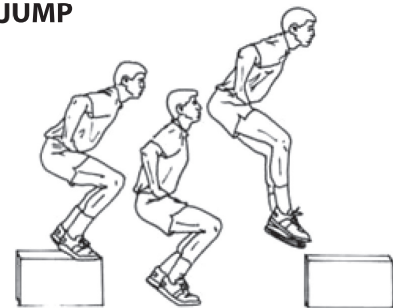
off of the foot on the box to gain as much height as possible by extending through the entire leg and foot; land with feet reversed (box foot lands a split second before ground foot). Use a double arm swing for height and balance.



SQUAT DEPTH JUMP

Start: Stand on a box in a quarter-to half-squat, toes close to the edge.

Action: Step off the box and land in a 90-degree squat position. Explode up out of the squat and land solidly in a squat. For added difficulty, land on a second plyo box of equal height after doing the jump.



DEPTH JUMP WITH 360-Degree TURN



Start: Stand to one side of the box with the left foot raised onto middle of the box.

Action: Step off the box and land on both feet. Immediately jump up and do a 360-degree turn in the air, landing again on both feet. For added difficulty, land on a second box after doing the turn. This is an advanced drill - it should not be performed by beginners

ELDICO
sport

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



In conformity with the
alternative packing
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr