



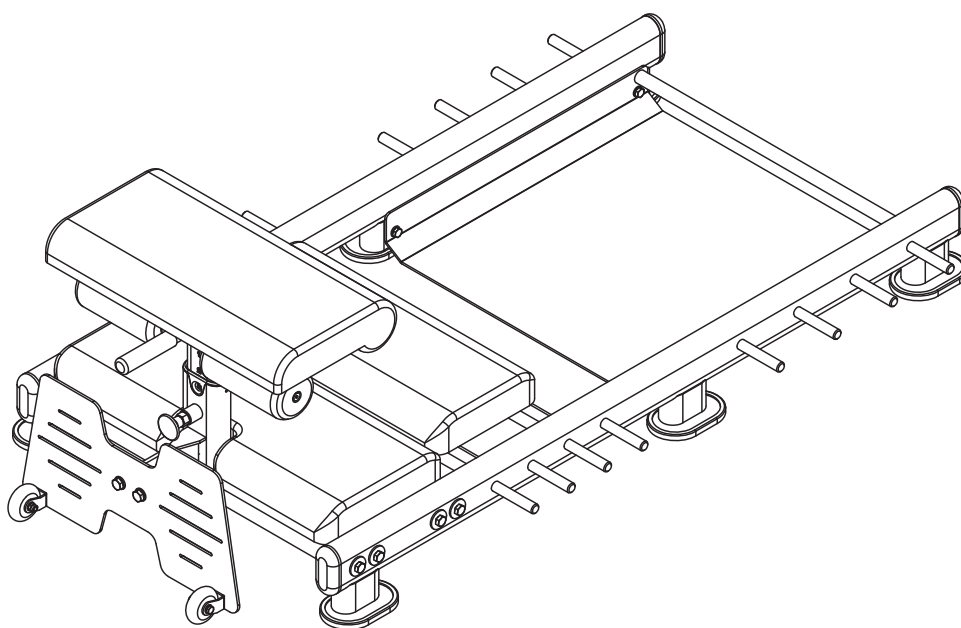
HIP THRUSTER

Όργανο Εξάσκησης Γλουτιαίων Μυών

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 5



Μάθε περισσότερα
για το όργανο
σκανάροντας το QR

Learn more about the
machine by
scanning the QR

ITEM NO.: 43908



@amila.gr



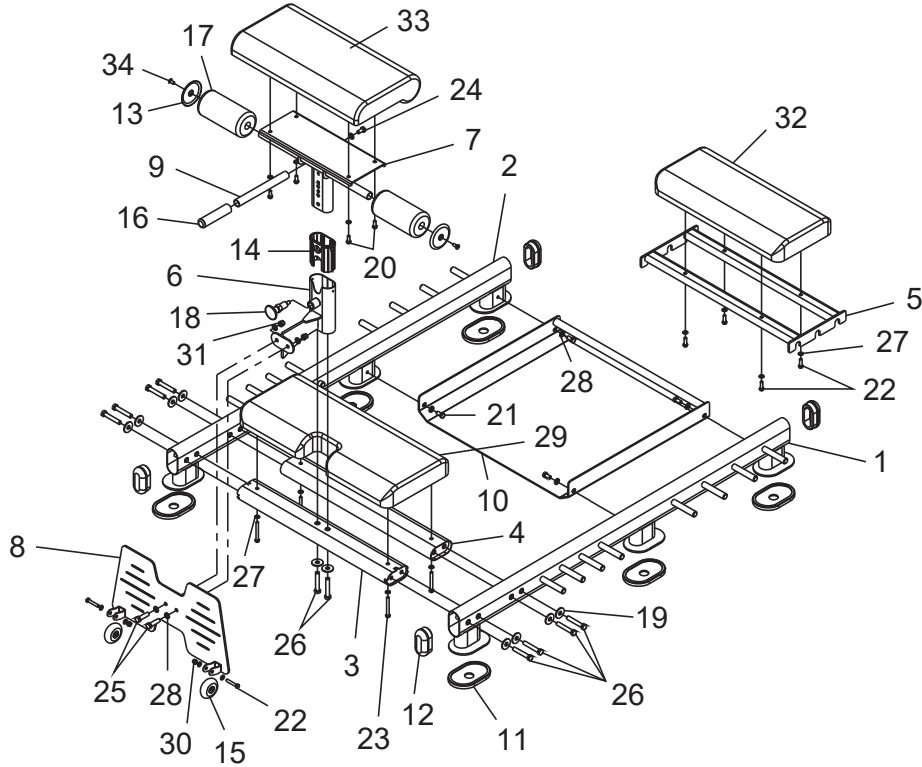
AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Αριστερός σωλήνας
2	1	Δεξιός σωλήνας
3	1	Εμπρός σωλήνα
4	1	Σωλήνας ένωσης
5	1	Βάση μαξιλαριού
6	1	Σωλήνας ρύθμισης
7	1	Στήριγμα
8	1	Βάση ποδιών
9	1	Χερούλι
10	1	Βάση
11	6	Ελλειπτικό μαξιλαράκι
12	4	Ελλειπτικό καπάκι
13	2	Στρογγυλό καπάκι
14	1	Κούφιο μανίκι
15	2	Ροδάκι
16	1	Λαβή
17	2	Αφρώδες προστατευτικό

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
18	1	Πείρος
19	10	Ροδέλα 12
20	4	Βίδα M8x25
21	4	Αλενόβιδα M10x20
22	6	Βίδα M8x45
23	4	Βίδα M8x70
24	1	Βίδα M10x20
25	2	Βίδα M10x25
26	10	Βίδα M12x70
27	16	Ροδέλα 8
28	9	Ροδέλα 10
29	1	Μαξιλάρι Α
30	2	Παξιμάδι ασφαλείας M8
31	2	Παξιμάδι ασφαλείας M10
32	1	Μαξιλάρι Β
33	1	Μαξιλάρι C
34	2	Βίδα M8x25

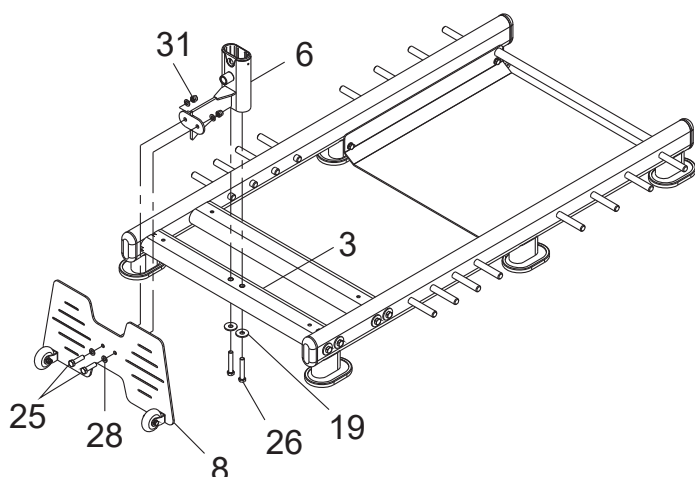
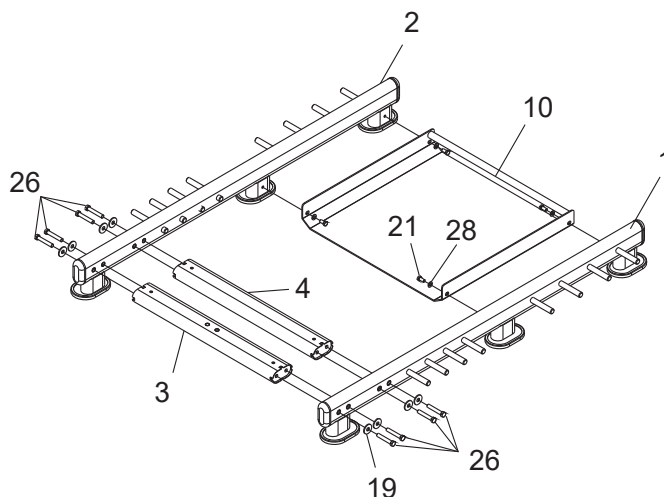
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

GR

Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

Βήμα 1ο

- Συνδέστε τον εμπρός σωλήνα (3) και τον σωλήνα ένωσης (4) στον αριστερό (1) και τον δεξιό (2) σωλήνα με 8 βίδες (26) και 8 ροδέλες (19).
- Συνδέστε τη βάση (10) στον αριστερό (1) και τον δεξιό (2) σωλήνα με βίδες 4 αλενόβιδες (21) και 4 ροδέλες (28).

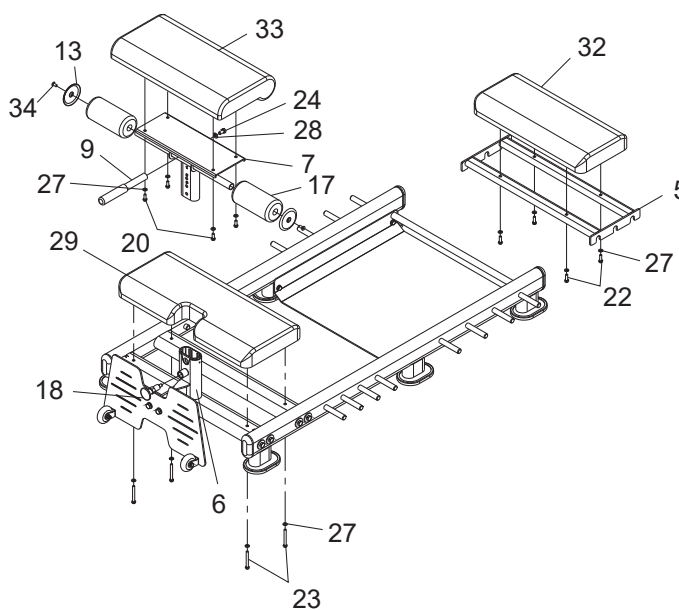


Βήμα 2ο

- Συνδέστε τον σωλήνα ρύθμισης (6) στον εμπρός σωλήνα (3) με 2 βίδες (26) και 2 ροδέλες (19).
- Συνδέστε τη βάση ποδιών (8) στον ρυθμιζόμενο σωλήνα (6) με 2 βίδες (25), 4 ροδέλες (28) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (31).

Βήμα 3ο

- Συνδέστε το μαξιλάρι A (29) στον εμπρός σωλήνα (3) και τον σωλήνα ένωσης (4) με 4 βίδες (23) και 4 ροδέλες (27).
- Συνδέστε το χερούλι (9) στο στήριγμα (7) με βίδα (24) και ροδέλα (28).
- Εισάγετε 2 αφρώδη προστατευτικά (17) στα άκρα στα άκρα του στηρίγματος (7) και τοποθετήστε 2 στρογγυλά καπάκια (13), στερεώνοντας με βίδες (34).
- Στερεώστε το μαξιλάρι C (33) στο στήριγμα (7) με 4 βίδες (20) και 4 ροδέλες (27).
- Συνδέστε το στήριγμα (7) στον ρυθμιζόμενο σωλήνα (6) με τον πείρο (18).
- Στερεώστε το μαξιλάρι B (32) στη βάση μαξιλαριού (5) με 4 βίδες (22).



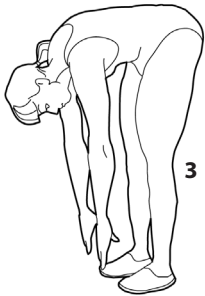
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



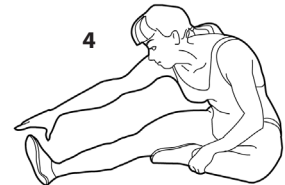
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



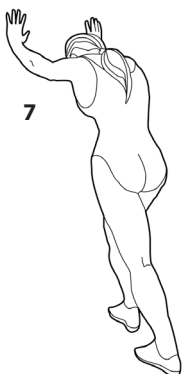
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.



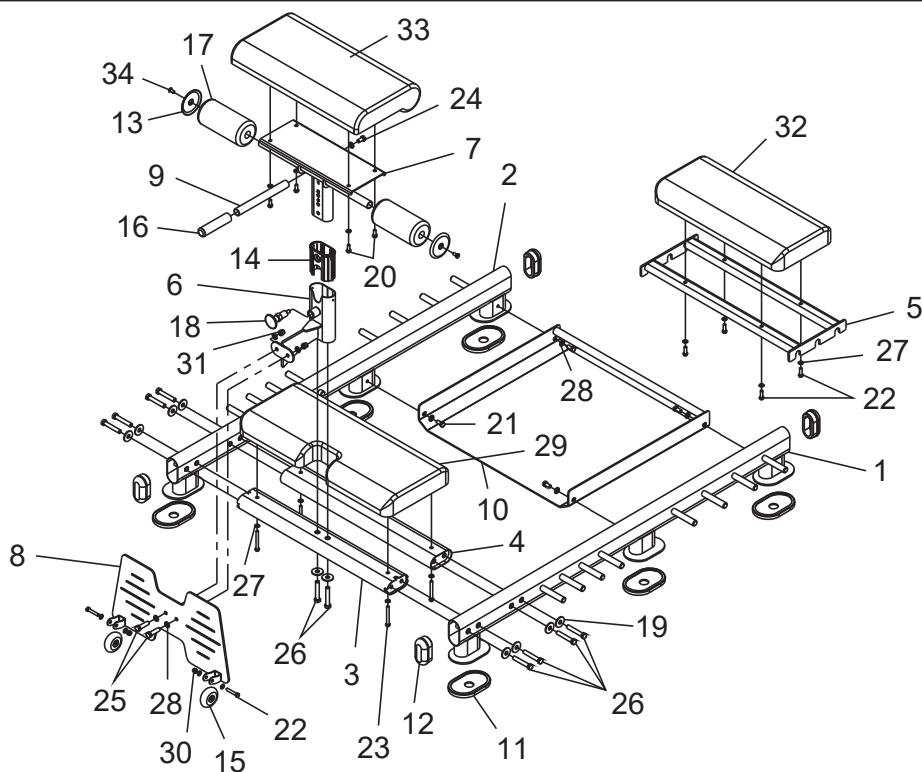
8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

PRECAUTIONS

- Consult with a physician before beginning any exercise program.
- If you feel dizzy or weak, immediately stop exercising.
- Only use the machine on a horizontal and smooth surface.

EN

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

#	PCS	DESCRIPTION
1	1	Left beam
2	1	Right beam
3	1	Front beam
4	1	Cross beam
5	1	Cushion support
6	1	Adjustable tube
7	1	Support
8	1	Pedal
9	1	Handle
10	1	Main beam
11	6	Ellipse pad
12	4	Ellipse plug
13	2	Round plug
14	1	Hollow sleeve
15	2	Wheel
16	1	Handle bar
17	2	Foam with cover

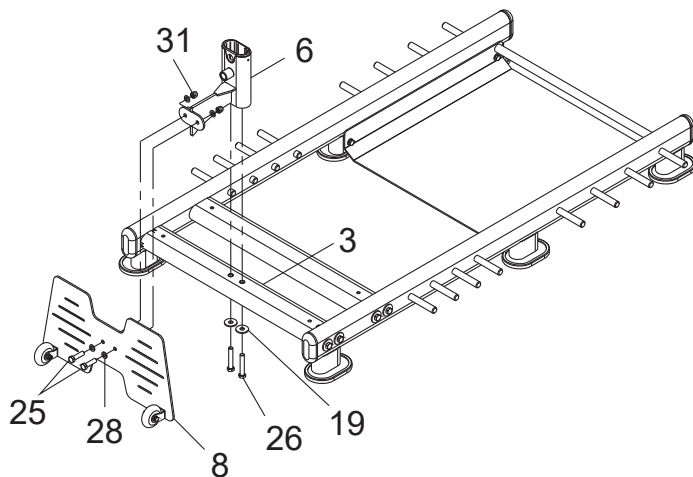
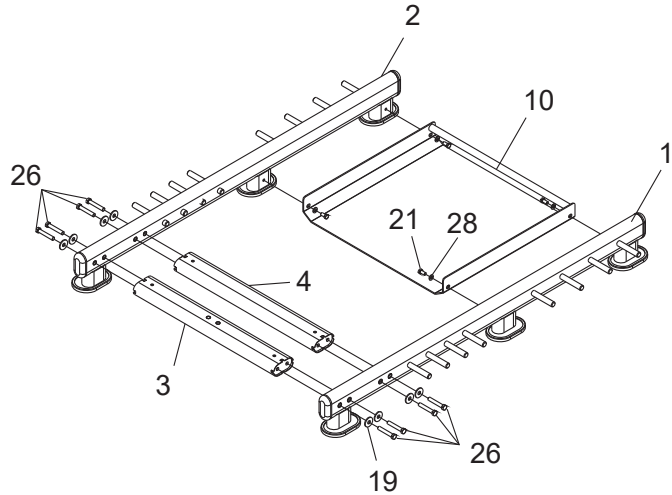
#	PCS	DESCRIPTION
18	1	Fast pin
19	10	Big washer 12
20	4	Bolt M8*25
21	4	Allen bolt M10*20
22	6	Bolt M8*45
23	4	Bolt M8*70
24	1	Bolt M10*20
25	2	Bolt M10*25
26	10	Bolt M12*70
27	16	Washer 8
28	9	Washer 10
29	1	Cushion A
30	2	Lock nut M8
31	2	Lock nut M10
32	1	Cushion B
33	1	Cushion C
34	2	Screw M8*25

ASSEMBLY

Before you begin, spread all parts on the floor, somewhere with lots of space, in order to get acquainted with them while carefully reading the instructions.

Step 1

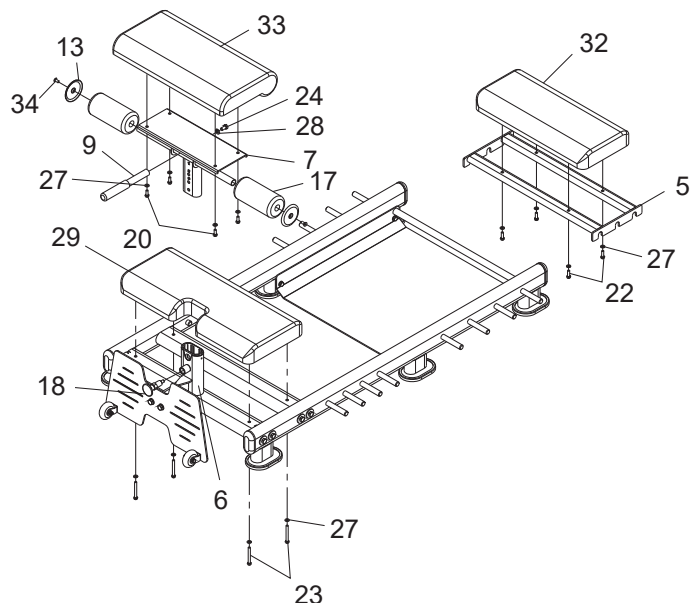
- Attach Front Beam (3) and Cross Beam (4) to Left Beam (1) and Right Beam (2) with eight Bolts M12*70 (26) and eight Big Washers 12 (19).
- Attach Main Beam (10) to Left Beam (1) and Right Beam (2) with four Allen Bolts M10*20 (21) and four Washers 10 (28).

**Step 2**

- Attach Adjustable Tube (6) to Front Beam (3) with two Bolts M12*70 (26) and two Big Washers 12 (19).
- Attach Pedal (8) to Adjustable Tube (6) with two Bolts M10*25 (25), four Washers 10 (28) and two Lock Nuts M10 (31).

Step 3

- Attach Cushion A (29) to Front Beam (3) and Cross Beam (4) with four Bolts M8*70 (23) and four Washers 8 (27).
- Attach Handle (9) to Support (7) with Bolt M10*20 (24) and Washer 10 (28).
- Insert two Foam with Covers (17) into Support (7) with two Round Plugs (13) and Screw M8*25(34).
- Attach Cushion C (33) to Support (7) with four Bolts M8*25 (20) and four Washers 8 (27).
- Attach Support (7) to Adjustable Tube (6) with Fast Pin (18).
- Attach Cushion B (32) to Cushion Support (5) with four Bolts M8*45 (22).



WARM-UP EXERCISES

EN

A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise, something not to be missed. It prepares your body for more strenuous exercises by warming and stretching your muscles, increasing blood circulation and heart rate and sending more oxygen to your muscles. Repeat these exercises after your workout to minimize muscle soreness. We suggest the following exercises:

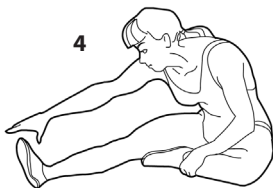
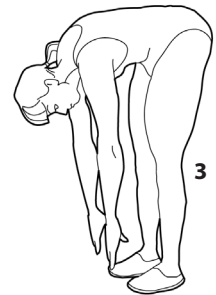


1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



2. Adductor exercise: Sit down pulling your feet towards you, knees bent and the soles pressed together. Then use your elbows to press your knees towards the floor. Perform 15 repetitions.

3. Touch the toes: Bend your waist slowly forward with your knees slightly bent and your hands trying to grip the toes. Hold this position for 15 seconds.



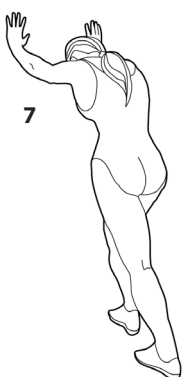
4. Biceps exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.



5. Neck stretching (Head rolling): Tilt your head to the right, feeling the stretching of the left side of the neck. Then tilt your head towards the other side. Finally, tilt the head once forward and once backwards.



6. Shoulder lift: Raise your right shoulder as close as you can to your ear. Repeat with the left shoulder. This exercise should be performed at a slow pace.



7. Tension of the Achilles tendon: This exercise is performed by leaning on a wall, which you press with your hands. The right foot should be bent at the knee and the left one stretched backwards, the soles of both feet touching the ground. Repeat the exercise by reversing the feet.



8. Side stretching: Stretch your hands upwards and try to lift your left outstretched hand as high as possible, so that you feel your left side being pulled. Repeat for the right hand.

ELDICO[™]
sport



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