



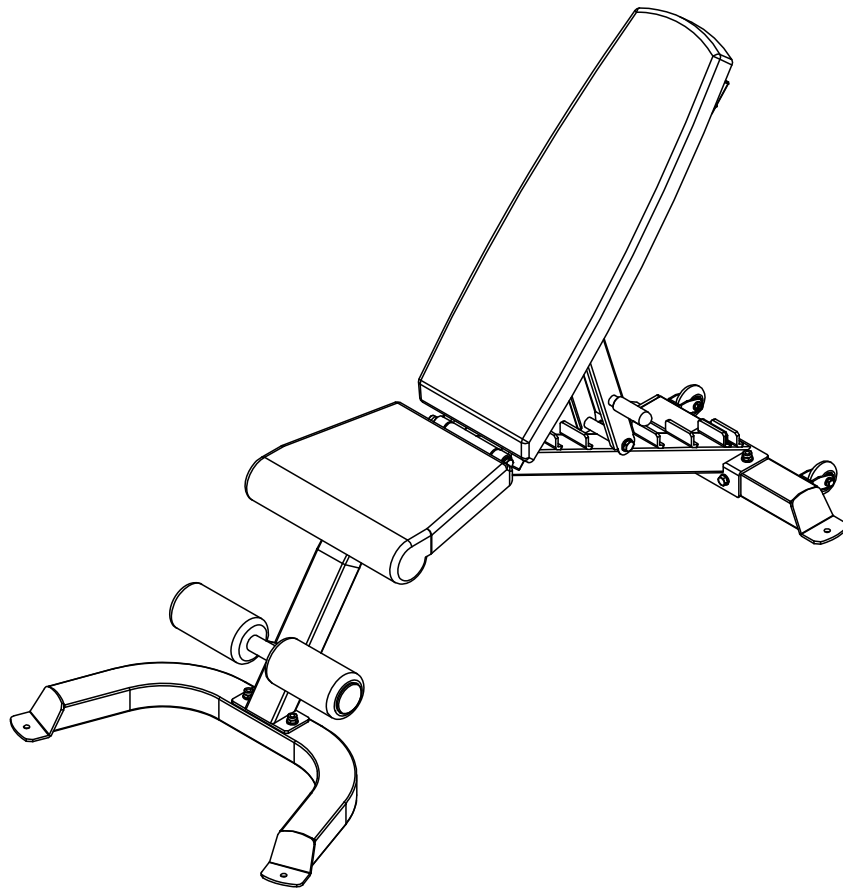
SIT-UP BENCH

Πάγκος Γυμναστικής Ρυθμιζόμενος

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 5



Μάθε περισσότερα
για τον πάγκο
σκανάροντας το QR

Learn more about
the bench by
scanning the QR

ITEM NO.: **43969**

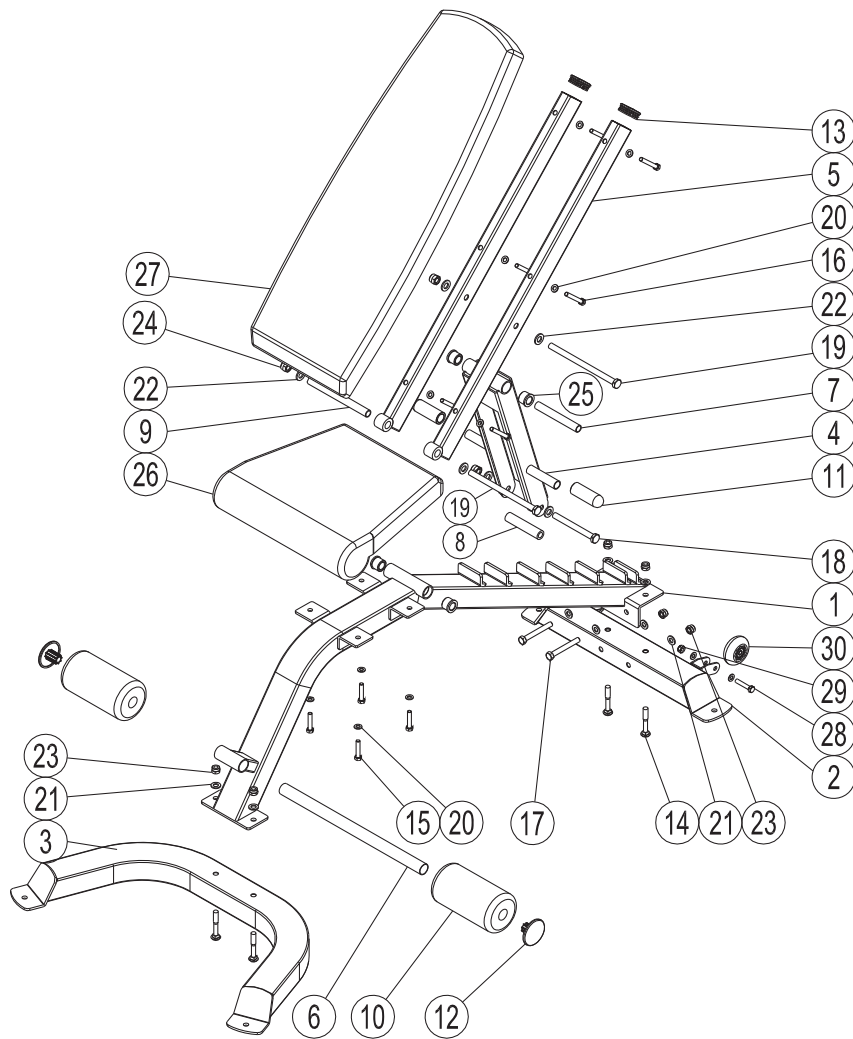


@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR



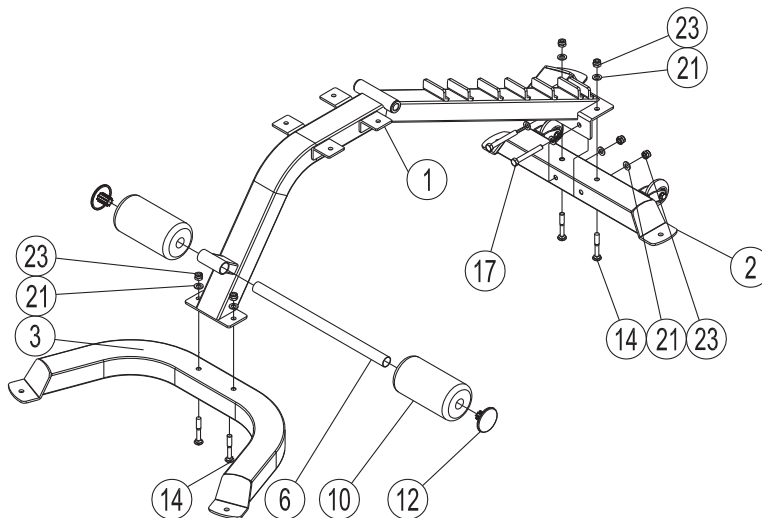
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Πίσω βάση
3	1	Εμπρός βάση
4	1	Ρυθμιστής κλίσης
5	2	Στηρίγματα πλάτης
6	1	Άξονας αφρωδών προστατευτικών
7	1	Άξονας Ø16x1,5x120
8	1	Νάιλον άξονας Ø20x93
9	1	Άξονας Ø16x1,5x170
10	2	Αφρώδη προστατευτικά
11	2	Λαβές
12	2	Καπάκια αφρωδών προστατευτικών
13	2	Τετράγωνα καπάκια
14	4	Βίδες με τετράγωνο λαιμό M10x65
15	4	Βίδες M8x20

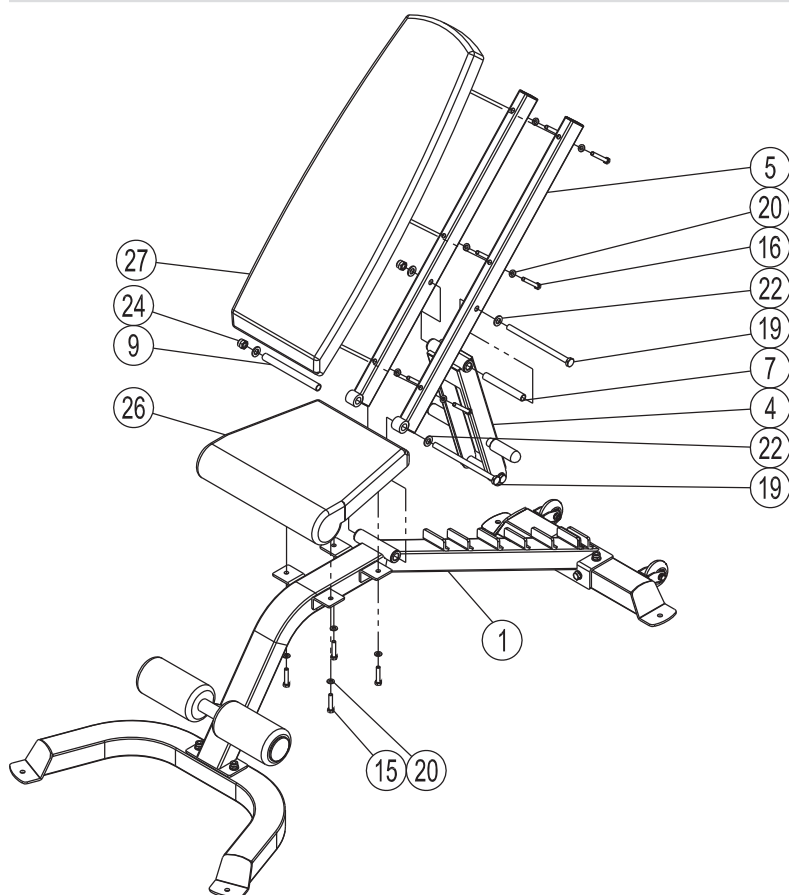
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
16	6	Βίδες M8x65
17	2	Βίδες M10x90
18	1	Βίδα M12x115
19	2	Βίδα M12x190
20	14	Ροδέλες 8
21	8	Ροδέλες 10
22	6	Ροδέλες 12
23	6	Παξιμάδια ασφαλείας M10
24	3	Παξιμάδια ασφαλείας M12
25	4	Τριβέας
26	1	Κάθισμα
27	1	Πλάτη
28	2	Βίδα M8x45
29	2	Παξιμάδια ασφαλείας M8
30	2	Ροδάκια

Βήμα 1

- Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (1) στην πίσω (2) και την εμπρός (3) βάση με 4 βίδες με τετράγωνο λαιμό M10x65 (14), 2 άλλες βίδες M10x90 (17), 8 ροδέλες 10 (21) και έξι παξιμάδια ασφαλείας M10 (23).
- Εισάγετε τον άξονα αφρωδών προστατευτικών (6) στον κυρίως σκελετό (1).
- Τοποθετήστε αφρώδη προστατευτικά (10) στον άξονά τους (6) και έπειτα τοποθετήστε και καπάκια (12).



Βήμα 2



- Συνδέστε τα στηρίγματα της πλάτης (5) στον κυρίως σκελετό (1) με μεγάλη βίδα M12x190 (19), 2 ροδέλες 12 (22), άξονα $\varnothing 16 \times 1,5 \times 170$ (9) και παξιμάδι ασφαλείας M12 (24).
- Συνδέστε το ρυθμιστή κλίσης (4) στα στηρίγματα της πλάτης (5) με μεγάλη βίδα M12x190 (19), 2 ροδέλες 12 (22), άξονα $\varnothing 16 \times 1,5 \times 120$ (7) και παξιμάδι ασφαλείας M12 (24).
- Στερεώστε το κάθισμα (26) στον κυρίως σκελετό (1) με 4 βίδες M8x20 (15) και 4 ροδέλες 8 (20).
- Στερεώστε την πλάτη (27) στα στηρίγματά της (5) με 6 βίδες M8x65 (16) και 6 ροδέλες 8 (20).

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:

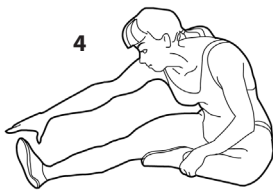
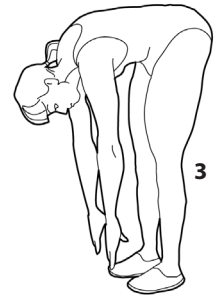


1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



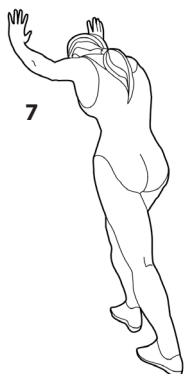
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.



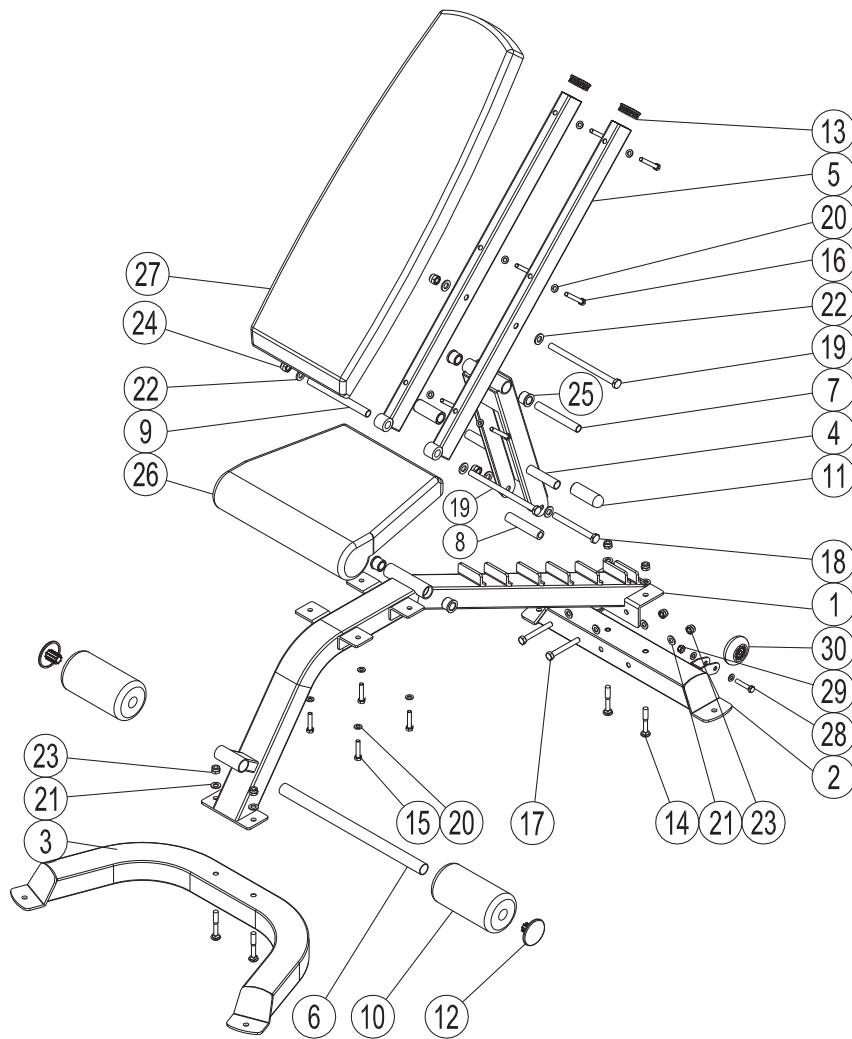
7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφαιπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



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.

EXPLODED DIAGRAM

EN



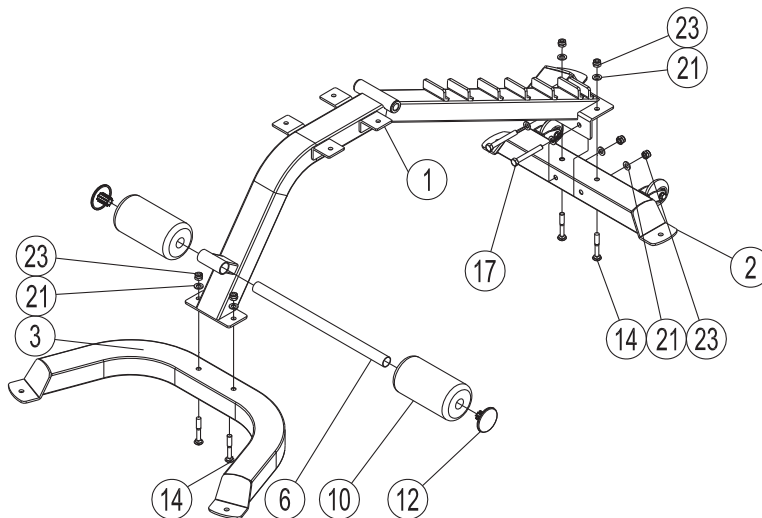
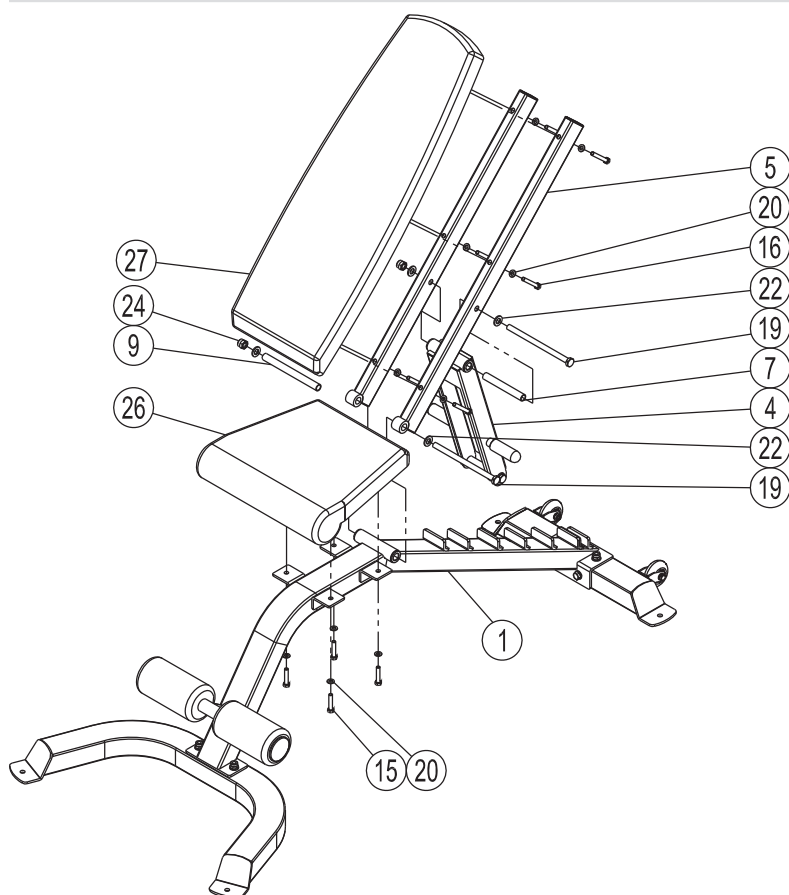
PARTS LIST

#	PCS	DESCRIPTION
1	1	Main frame
2	1	Rear base
3	1	Front base
4	1	Adjustment bar
5	2	Back bracket
6	1	Foam tube's axle
7	1	Axle Ø16x1,5x120
8	1	Nylon axle Ø20x93
9	1	Axle Ø16x1,5x170
10	2	Foam tubes
11	2	Λαβέξ
12	2	Foam plug
13	2	Square plug
14	4	Square neck bolt M10x65
15	4	Bolt M8x20

#	PCS	DESCRIPTION
16	6	Bolt M8x65
17	2	Bolt M10x90
18	1	Bolt M12x115
19	2	Bolt M12x190
20	14	Washer 8
21	8	Washer 10
22	6	Washer 12
23	6	Lock nut M10
24	3	Lock nut M12
25	4	Bushing
26	1	Seat cushion
27	1	Back cushion
28	2	Bolt M8x45
29	2	Lock nut M8
30	2	Wheel

Step 1

- Attach Main Frame (1) to Rear Base (2) and Front Base (3) with four Square Neck Bolts M10*65 (14) and two Bolts M10*90 (17), eight Washers 10 (21) and six Lock Nuts M10 (23).
- Insert Foam Tube (6) into Main Frame (1).
- Attach Foam (10) to Foam Tube (6) with Foam Plug (12).

**Step 2**

- Attach two Back Brackets (5) to Main Frame (1) with Bolt M12*190 (19), two Washers 12 (22), Axle Ø16*1.5*170 (9) and Lock Nut M12 (24).
- Attach Adjustment Bar (4) to Back Bracket (5) with Bolt M12*190 (19), two Washers 12 (22), Axle Ø16*1.5*120 (7) and Lock Nut M12 (24).
- Attach Seat Cushion (26) to Main Frame (1) with four Bolts M8*20 (15) and four Washers 8 (20).
- Attach Back Cushion (27) to Back Bracket (5) with six Bolts M8*65 (16) and six Washers 8 (20).

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:

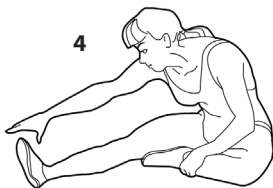
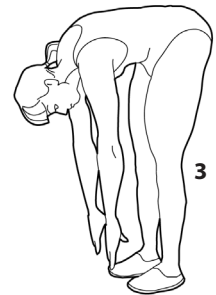


1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



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.



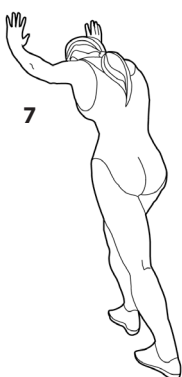
4. Biceps exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.



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