



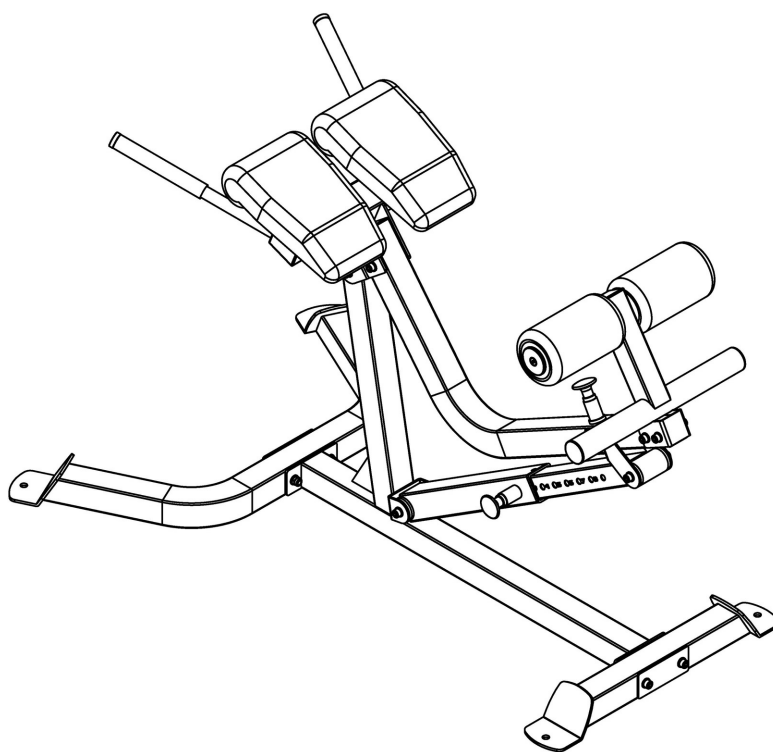
HYPEREXTENSION BENCH

Ρυθμιζόμενος Πάγκος Ραχιαίων

(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.: **93702**



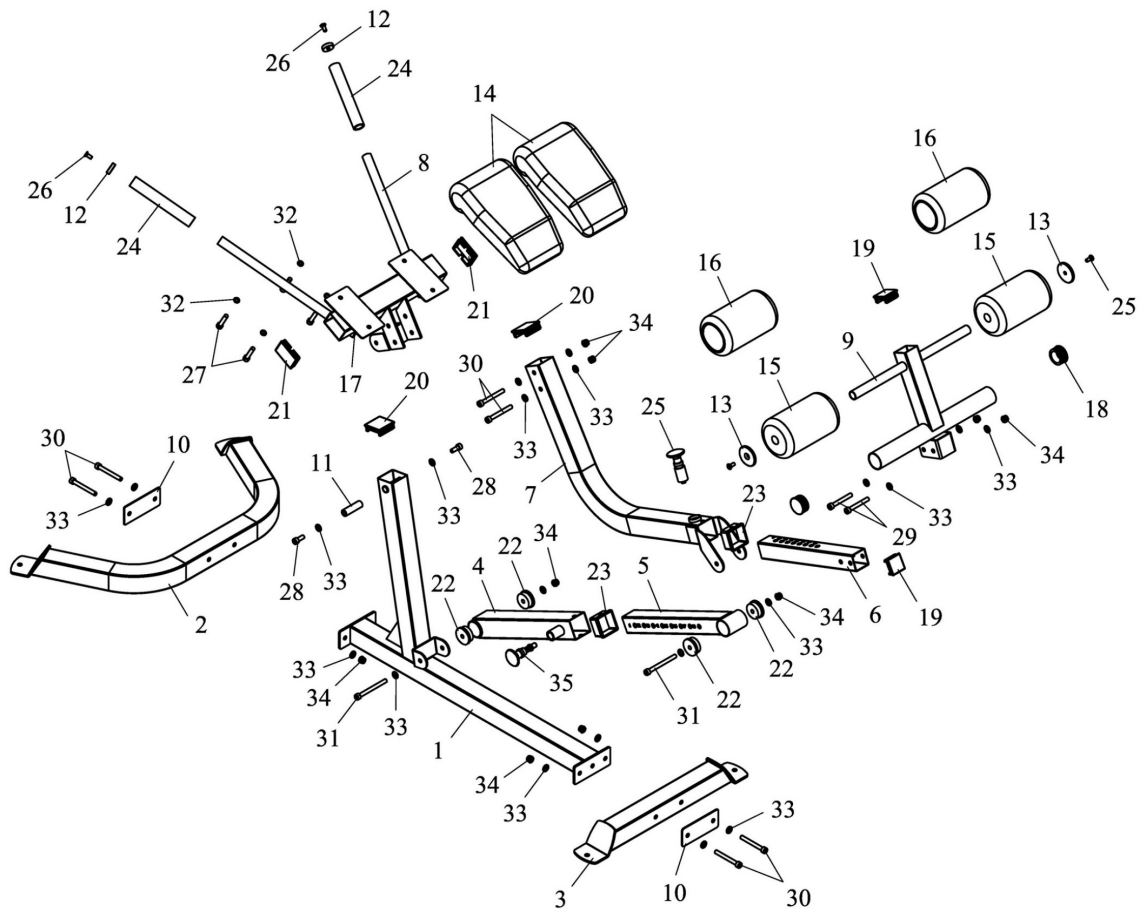
@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

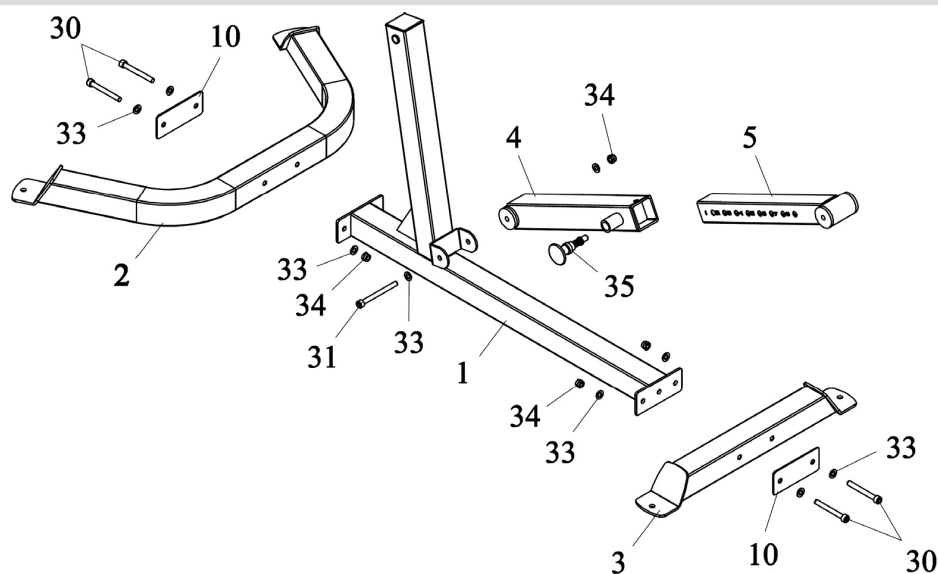


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Πίσω βάση
3	1	Εμπρός βάση
4	1	Κάτω σωλήνας
5	1	Μεσαίος σωλήνας
6	1	Άνω σωλήνας
7	1	Κυρτός σωλήνας
8	1	Βάση μαξιλαριών
9	1	Στήριγμα ποδιών
10	2	Πλάκα ενίσχυσης
11	1	Σιδερένιος τριβέας
12	2	Καπάκια
13	2	Καπάκια
14	2	Μαξιλάρια
15	2	Αφρώδη προστατευτικά
16	2	Καλύμματα αφρωδών προστατευτικών
17	2	Στρογγυλό καπάκι 25

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
18	2	Στρογγυλό καπάκι 50
19	2	Τετράγωνο καπάκι 50
20	2	Τετράγωνο καπάκι 60
21	2	Παραλληλόγραμμο καπάκι
22	4	Τριβέας
23	2	Τετράγωνος τριβέας
24	2	Λαβές
25	1	Πόμολο
26	4	Βίδες M8x25
27	4	Βίδες M8x25
28	2	Βίδες M10x20
29	2	Βίδες M10x75
30	6	Βίδες M10x85
31	2	Βίδες M10x105
32	4	Ροδέλες 8
33	22	Ροδέλες 10
34	10	Παξιμάδια ασφαλείας M10
35	1	Πόμολο

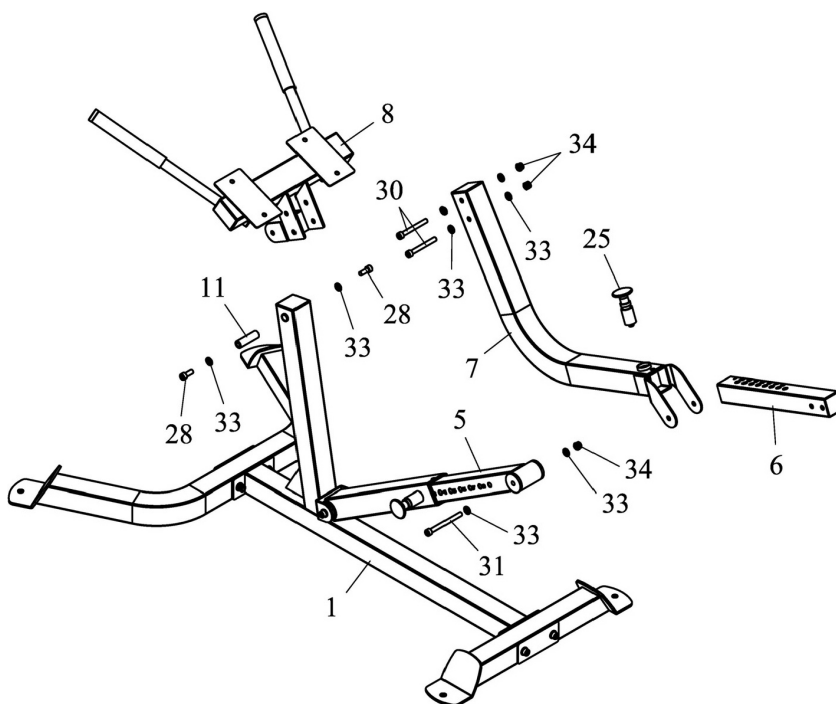
Βήμα 1ο

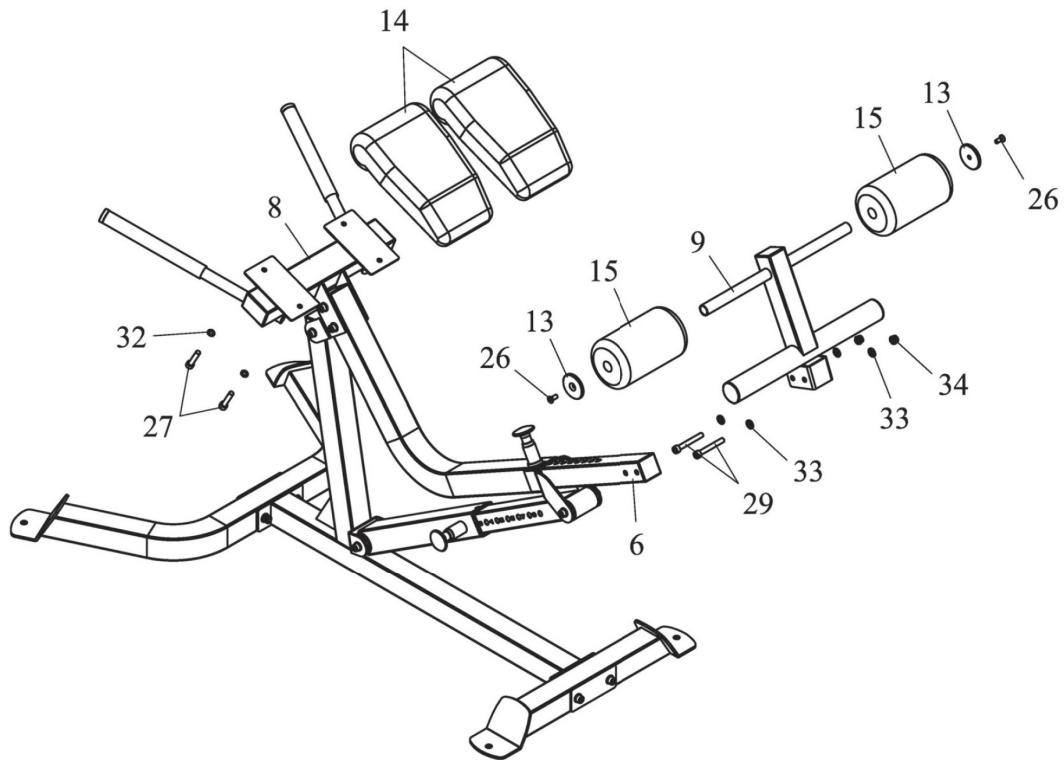


1. Συνδέστε την εμπρός βάση (3) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (10), 2 βίδες M10x85 (30), 4 ροδέλες 10mm (33) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (34).
2. Συνδέστε την πίσω βάση (2) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (10), 2 βίδες M10x85 (30), 4 ροδέλες 10mm (33) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (34).
3. Συνδέστε τον κάτω σωλήνα (4) στη υποδοχή του στον κυρίως σκελετό (1) με βίδα M10x105 (31), 2 ροδέλες 10mm (33) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (34).
4. Εισάγετε τον μεσαίο σωλήνα (5) στον κάτω σωλήνα (4) και στερεώστε τον με πόμολο (35).

Βήμα 2ο

1. Συνδέστε τη βάση των μαξιλαριών (8) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας σιδερένιο τριβέα (11), 2 βίδες M10x20 (28) και 2 ροδέλες 10mm (33).
2. Συνδέστε τον κυρτό σωλήνα (7) στη βάση των μαξιλαριών (8) με 2 βίδες M10x85 (30), 4 ροδέλες 10mm (33) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (34).
3. Συνδέστε τον κυρτό σωλήνα (7) στο μεσαίο σωλήνα (5) με βίδα M10x105 (31), 2 ροδέλες 10mm (33) και παξιμάδι ασφαλείας M10 (34).
4. Εισάγετε τον άνω σωλήνα (6) στον κυρτό σωλήνα (7) και στερεώστε τον με πόμολο (25).

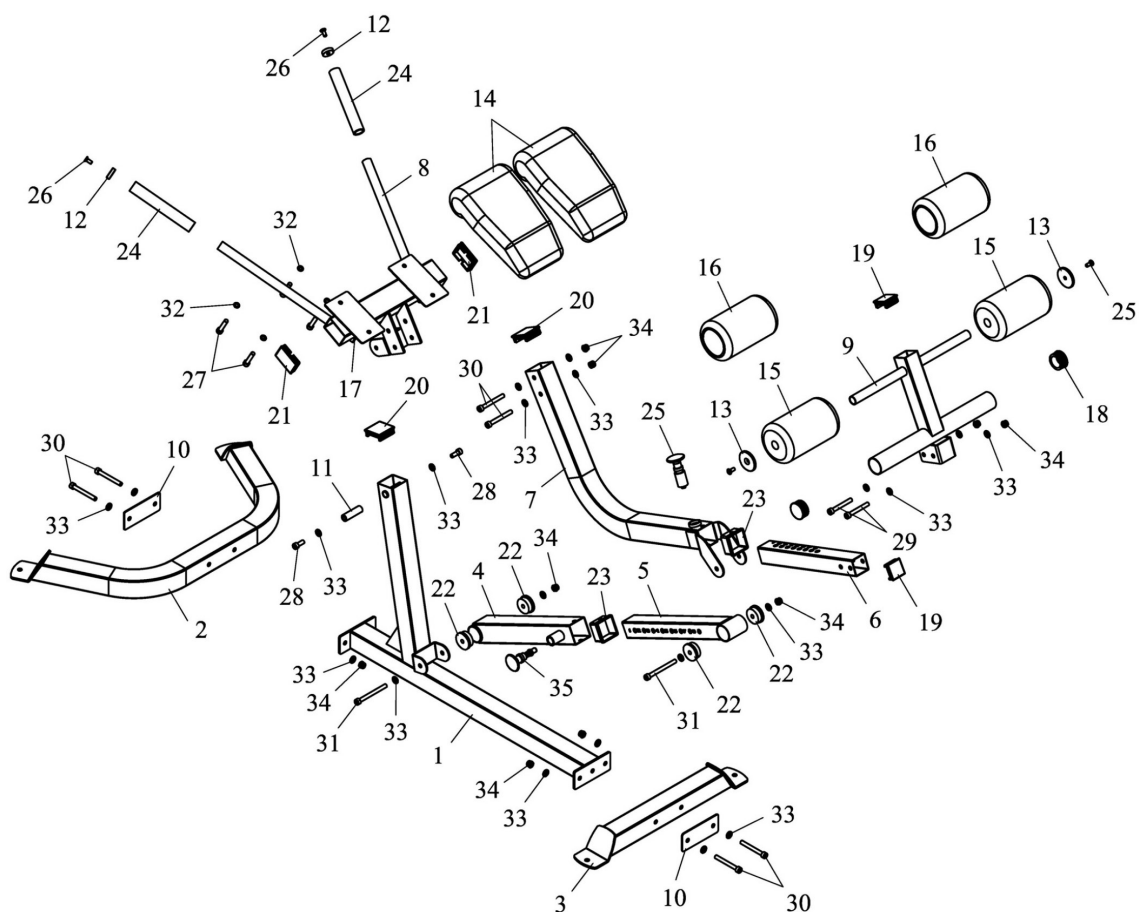




1. Στερεώστε τα μαξιλάρια (14) στη βάση τους (8) με 4 βίδες M8x25 (27) και 4 ροδέλες 8mm (32).
2. Συνδέστε το στηρίγμα των ποδιών (9) στον άνω σωλήνα (6) με 2 βίδες M10x75 (29), 4 ροδέλες 10mm (33) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (34).
3. Σπρώξτε αφρώδη προστατευτικά (15) στα άκρα του σωλήνα στο άνω μέρος του στηρίγματος ποδιών (9).
4. Τέλος, στερεώστε καπάκια (13) στα άκρα του σωλήνα στο άνω μέρος του στηρίγματος ποδιών (9) με 2 βίδες M8x25 (26).

EXPLODED DRAWING

EN

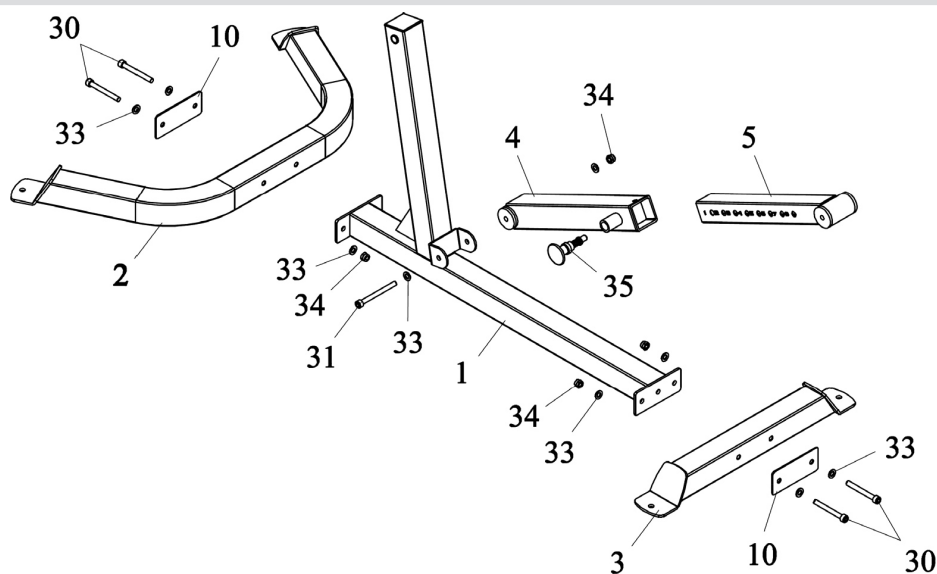


PARTS LIST

#	PCS	DESCRIPTION
1	1	Main frame
2	1	Bend base
3	1	Flat base
4	1	Down tube
5	1	Middle tube
6	1	Up tube
7	1	Bend support
8	1	Cushion support
9	1	Leg support
10	2	Reinforcement plate
11	1	Iron bushing
12	2	Sheathing
13	2	Big sheathing
14	2	Cushion
15	2	Foam roller
16	2	Form cover
17	2	Round plug 25
18	2	Round plug 50

#	PCS	DESCRIPTION
19	2	Square plug 50
20	2	Square plug 60
21	2	Rectangular plug
22	4	Bushing
23	2	Square bushing
24	2	Handle foam
25	1	Fast pin
26	4	Socket screw M8x25
27	4	Socket cap screw M8x25
28	2	Socket cap screw M10x20
29	2	Socket cap screw M10x75
30	6	Socket cap screw M10x85
31	2	Socket cap screw M10x105
32	4	Washer 8
33	22	Washer 10
34	10	Lock nut M10
35	1	Fast pin

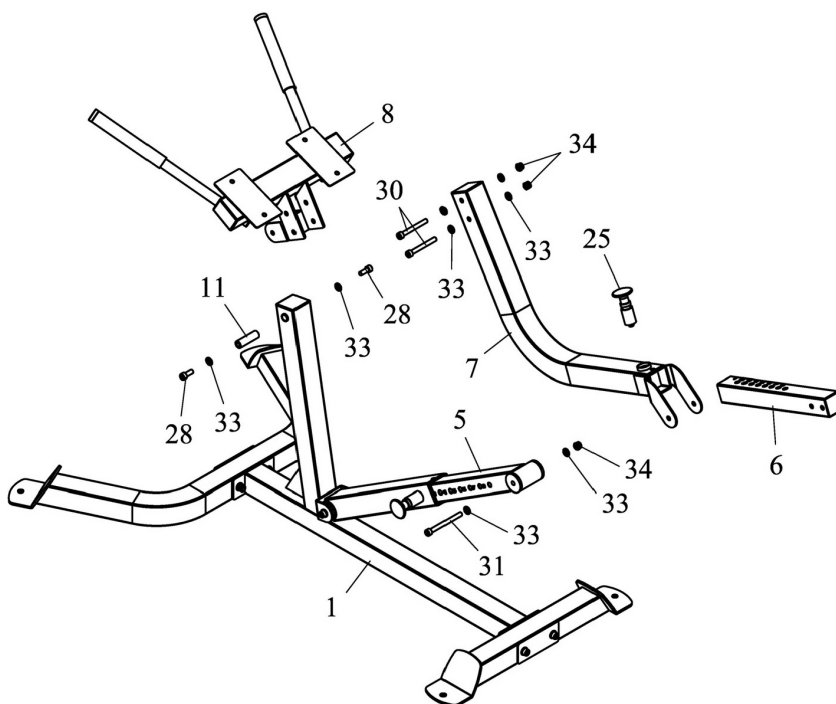
Step 1



1. Attach flat base (3) and reinforcement plate (10) to main frame (1) using two screws M10*85 (30), four washers 10mm (33) and two lock nuts M10 (34).
2. Attach bend base (2) and reinforcement plate (10) to main frame (1) using two screws M10*85 (30), four washers 10mm (33) and two lock nuts M10 (34).
3. Attach down tube (4) to bracket on main frame (1) using screw M10*105 (31), two washers 10mm (33) and lock nut M10 (34).
4. Insert middle tube (5) into port of down tube (4) and secure with fast pin (35).

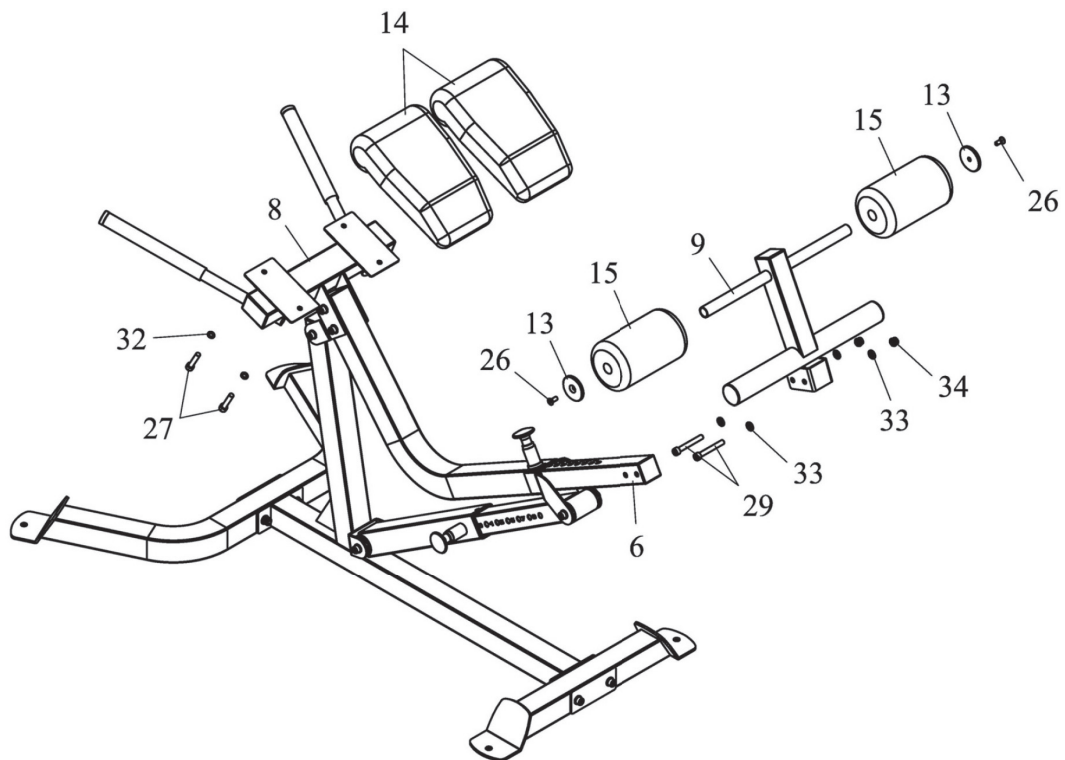
Step 2

1. Attach cushion support (8) to the main frame (1) using iron bushing (11), two screws M10*20 (28) and two washers 10mm (33).
2. Attach bend support (7) to cushion support (8) using two screws M10*85 (30), four washers 10mm (33) and two lock nuts M10 (34).
3. Attach bend support (7) to middle tube (5) using screw M10*105 (31), two washers 10mm (33) and lock nut M10 (34).
4. Insert up tube (6) into port of bend support (7) and secure with fast pin (25).



Step 3

EN



1. Attach cushions (14) to cushion support (8) using four screws M8*25 (27) and four washers 8mm (32).
2. Attach leg support (9) to up tube (6) using two screws M10*75 (29), four washers 10mm (33) and two lock nuts M10 (34).
3. Push foam rollers with covers (15) onto each side of foam tube on leg support (9)
4. Attach big sheathings (13) to foam tube on leg support (9) using two screws M8*25 (26).

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.

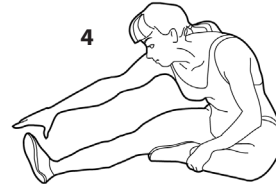
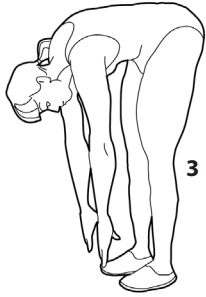
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.

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 επαπτόμενα 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.



WARM-UP EXERCISES

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 stretch: 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 your 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.

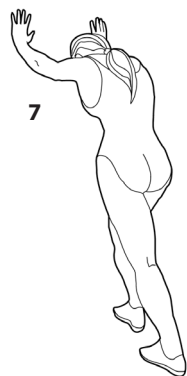
4. Hamstring stretch exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.

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. Achilles tendon stretch: 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

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