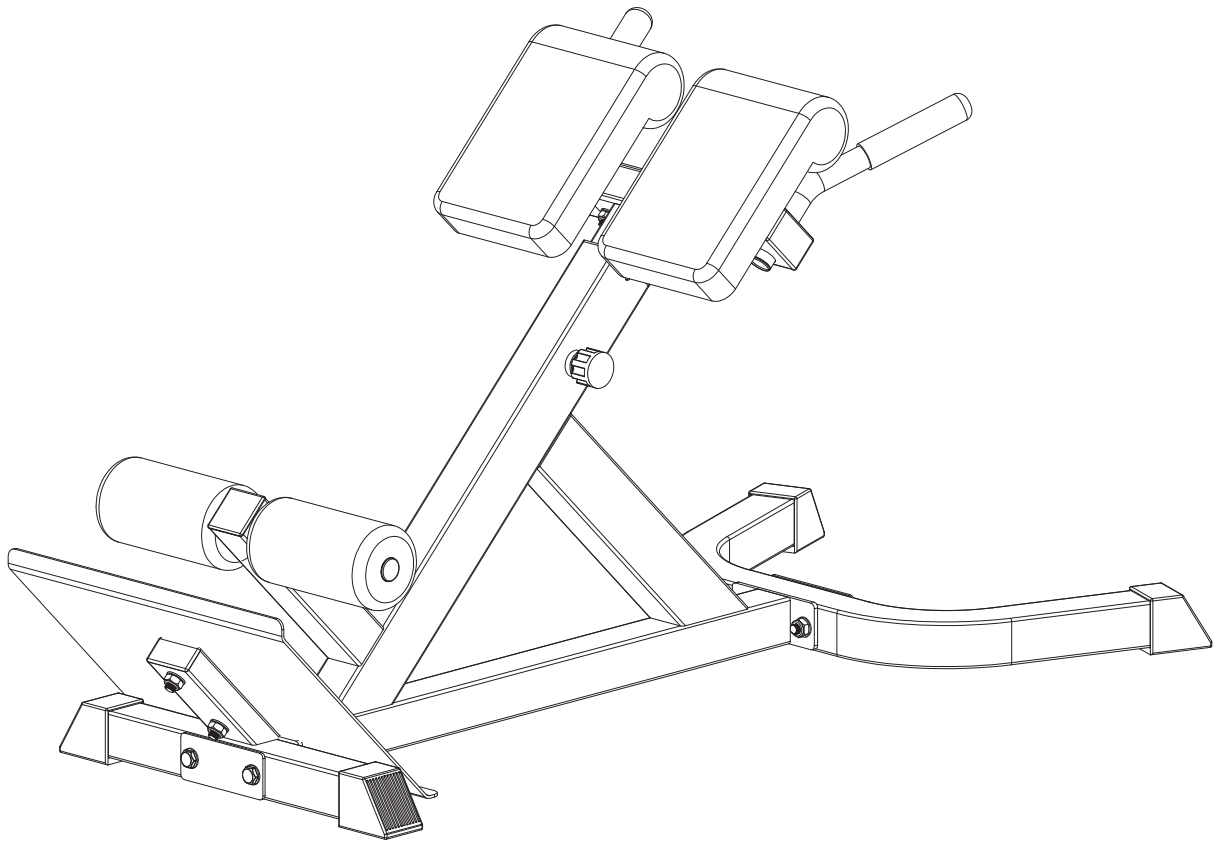


Πάγκος Ραχιέων

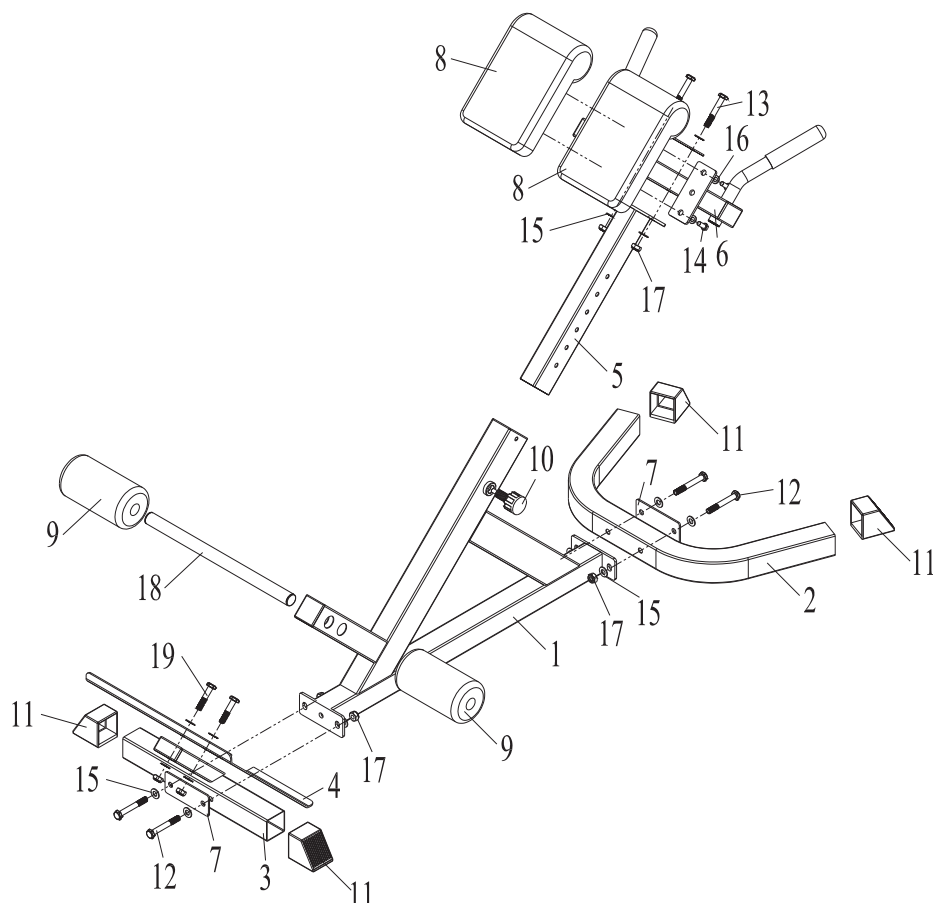
43906



ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

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

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Πίσω βάση
3	1	Εμπρός βάση
4	1	Πλάκα ποδιών
5	1	Ρυθμιζόμενο στήριγμα
6	1	Χειρολαβή
7	3	Πλάκα ενίσχυσης
8	2	Μαξιλάρι
9	2	Αφρώδες προστατευτικό
10	1	Ρυθμιστικός πείρος

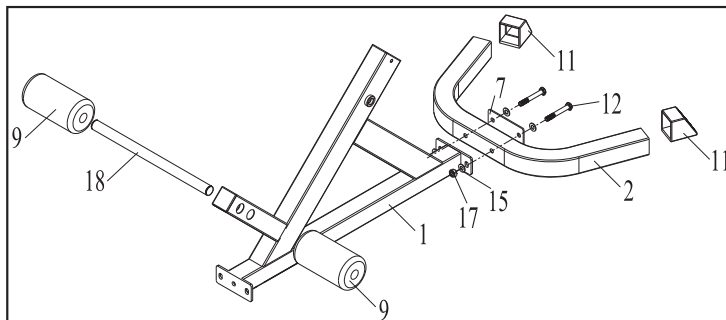
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
11	4	Καπάκι
12	4	Βίδα M10x75
13	2	Βίδα M10x65
14	4	Βίδα M8x20
15	16	Ροδέλα 10
16	4	Ροδέλα 8
17	8	Παξιμάδι ασφαλείας M10
18	1	Άξονας
19	2	Βίδα M10x50

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

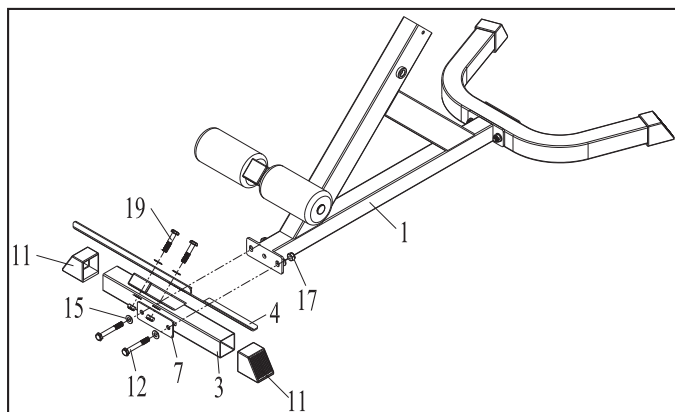
Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

Βήμα 1

- Τοποθετήστε καπάκια (11) στην πίσω βάση (2).
- Συνδέστε την πίσω βάση (2) και μια πλάκα ενίσχυσης (7) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (12), 4 ροδέλες (15) και 2 παξιμάδια (17).
- Περάστε τον άξονα (18) των αφρώδων προστατευτικών στον κυρίως σκελετό (1) και έπειτα περάστε 1 αφρώδες προστατευτικό (9) στην κάθε πλευρά του άξονα (18).



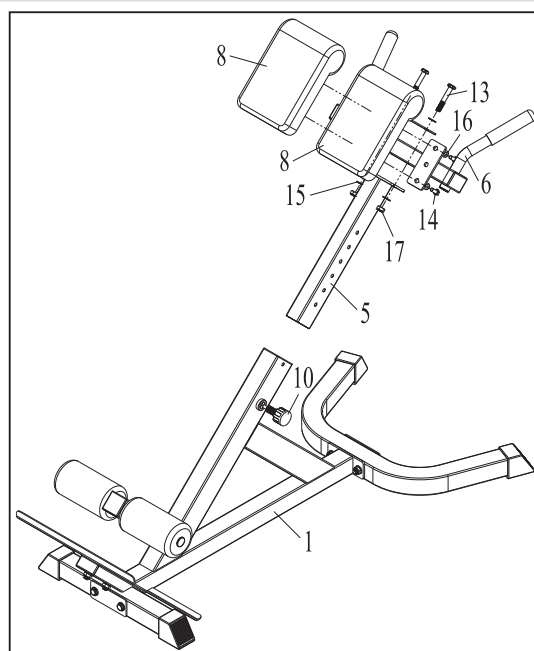
Βήμα 2



- Τοποθετήστε καπάκια (11) στην εμπρός βάση (3).
- Συνδέστε την εμπρός βάση (3) και 1 βάση ενίσχυσης (7) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (12), 4 ροδέλες (15) και 2 παξιμάδια (17).
- Συνδέστε την πλάκα ποδιών (4) στην εμπρός βάση (3) με 2 βίδες (19), 4 ροδέλες (15) και 2 παξιμάδια (17).

Βήμα 3

- Συνδέστε τη χειρολαβή (6) και 1 βάση ενίσχυσης (7) στο ρυθμιζόμενο στήριγμα (5) με 2 βίδες (13), 4 ροδέλες (15) και 2 παξιμάδια (17).
- Συνδέστε τα 2 μαξιλάρια (8) στη χειρολαβή (6) με 4 βίδες (14) και 4 ροδέλες (16).
- Εισάγετε το ρυθμιζόμενο στήριγμα (5) στην υποδοχή του κυρίως σκελετού (1) και σταθεροποιήστε το με τον ρυθμιστικό πείρο (10).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

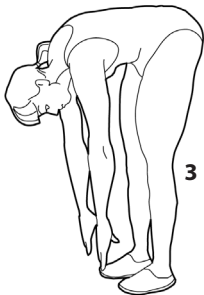
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



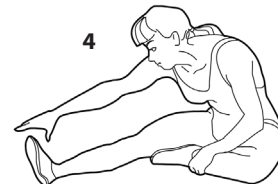
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



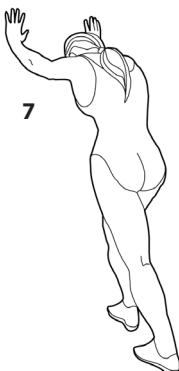
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.

ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168
e-mail: info@eldico.gr - Webpage: <http://www.eldico.gr/>