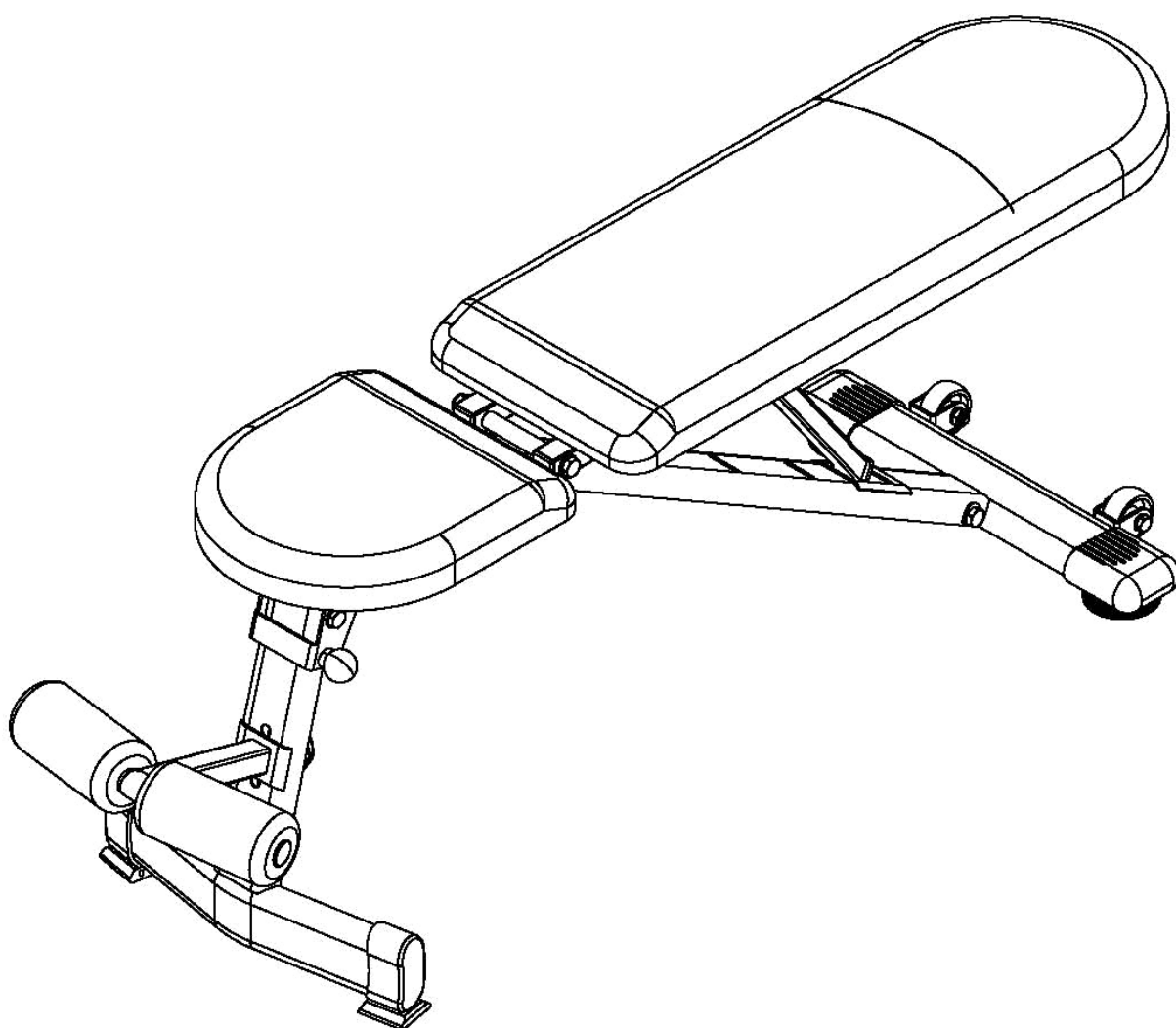
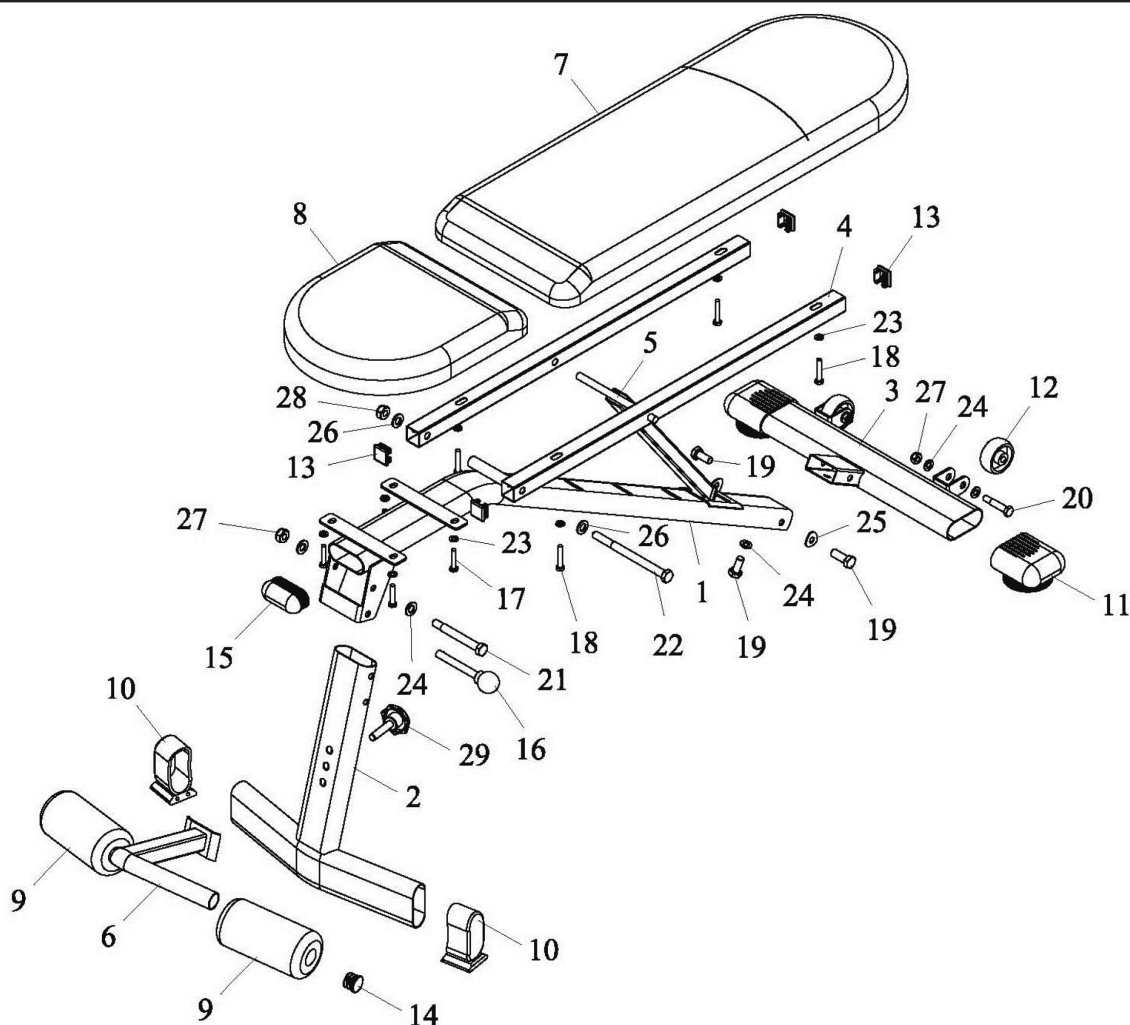


Πάγκος Ασκήσεων

44244



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Εμπρός βάση
3	1	Πίσω βάση
4	2	Σωλήνες στήριξης πλάτης
5	1	Άξονας ρυθμιστή πλάτης
6	1	Στήριγμα ποδιών
7	1	Πλάτη
8	1	Κάθισμα
9	2	Αφρώδη προστατευτικά
10	2	Εμπρός καπάκια
11	2	Πίσω καπάκια
12	2	Τροχοί
13	4	Τετράγωνο καπάκι
14	2	Κυκλικό καπάκι
15	1	Οβάλ καπάκι

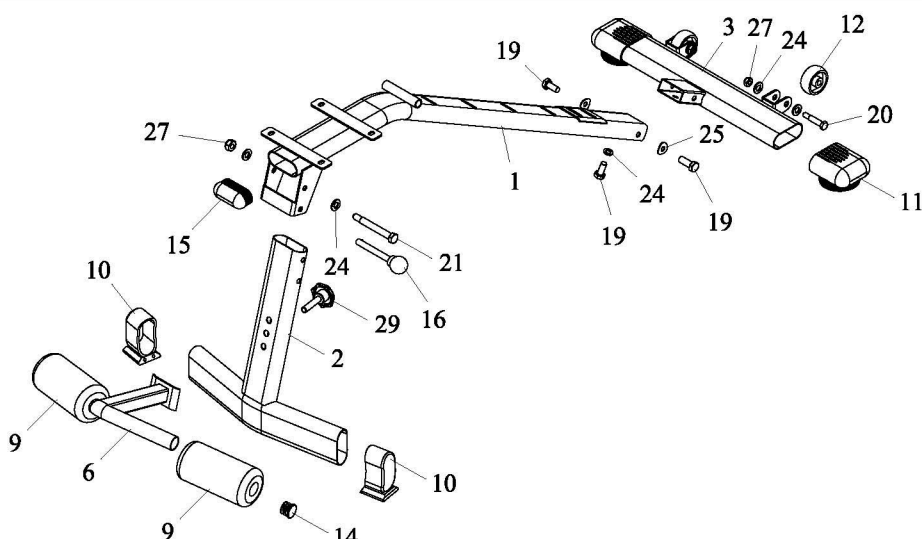
#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
16	1	Πείρος
17	4	Βίδα M6x16
18	4	Βίδα M6x40
19	3	Βίδα M8x20
20	2	Βίδα M8x45
21	1	Βίδα M9x90
22	1	Βίδα M10x140
23	8	Ροδέλα 6
24	7	Ροδέλα 8
25	2	Κυρτή ροδέλα 8
26	2	Ροδέλα 10
27	3	Παξιμάδι ασφαλείας M8
28	1	Παξιμάδι ασφαλείας M10
29	1	Πόμολο

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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.

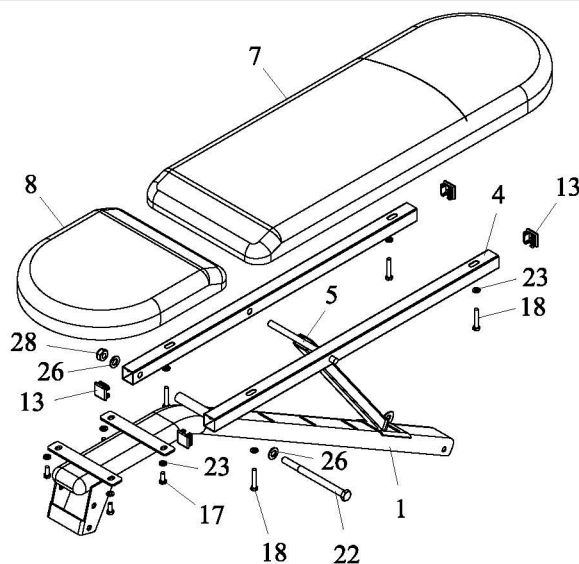
Βήμα 1

- 1) Συνδέστε τους τροχούς (12) στην πίσω βάση (3) με βίδες (20), ροδέλες (24) και παξιμάδια (27).
- 2) Τοποθετήστε τα πίσω καπάκια (11) στην πίσω βάση (3) και συνδέστε την πίσω βάση στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (19), ροδέλα (24) και κυρτές ροδέλες (25).
- 3) Τοποθετήστε τα εμπρός καπάκια (10) στην εμπρός βάση (2) και συνδέστε την εμπρός βάση στον κυρίως σκελετό (1) με βίδα (21), ροδέλες (24), παξιμάδι (27) και πείρο (16).
- 4) Συνδέστε το στήριγμα ποδιών (6) στην εμπρός βάση (2) με το πόμολο (29).
- 5) Περάστε αφρώδη προστατευτικά (9) σε κάθε πλευρά του οριζόντιου άξονα του στηρίγματος ποδιών (6).



Βήμα 2

- 1) Συνδέστε τον άξονα ρυθμιστή πλάτης (5) στους σωλήνες στήριξης πλάτης (4).
- 2) Συνδέστε τους σωλήνες στήριξης πλάτης (4) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδα (22), ροδέλες (26) και παξιμάδι (28).
- 3) Συνδέστε το κάθισμα (8) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (17) και ροδέλες (23).
- 4) Στερεώστε την πλάτη (7) στους σωλήνες στερέωσής της (4) με βίδες (18) και ροδέλες (23).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

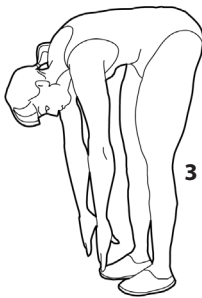
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



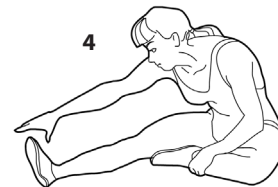
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



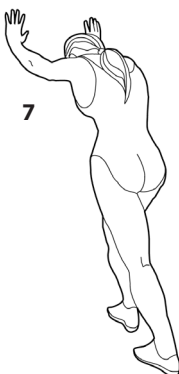
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 Αχίλλειου 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/>