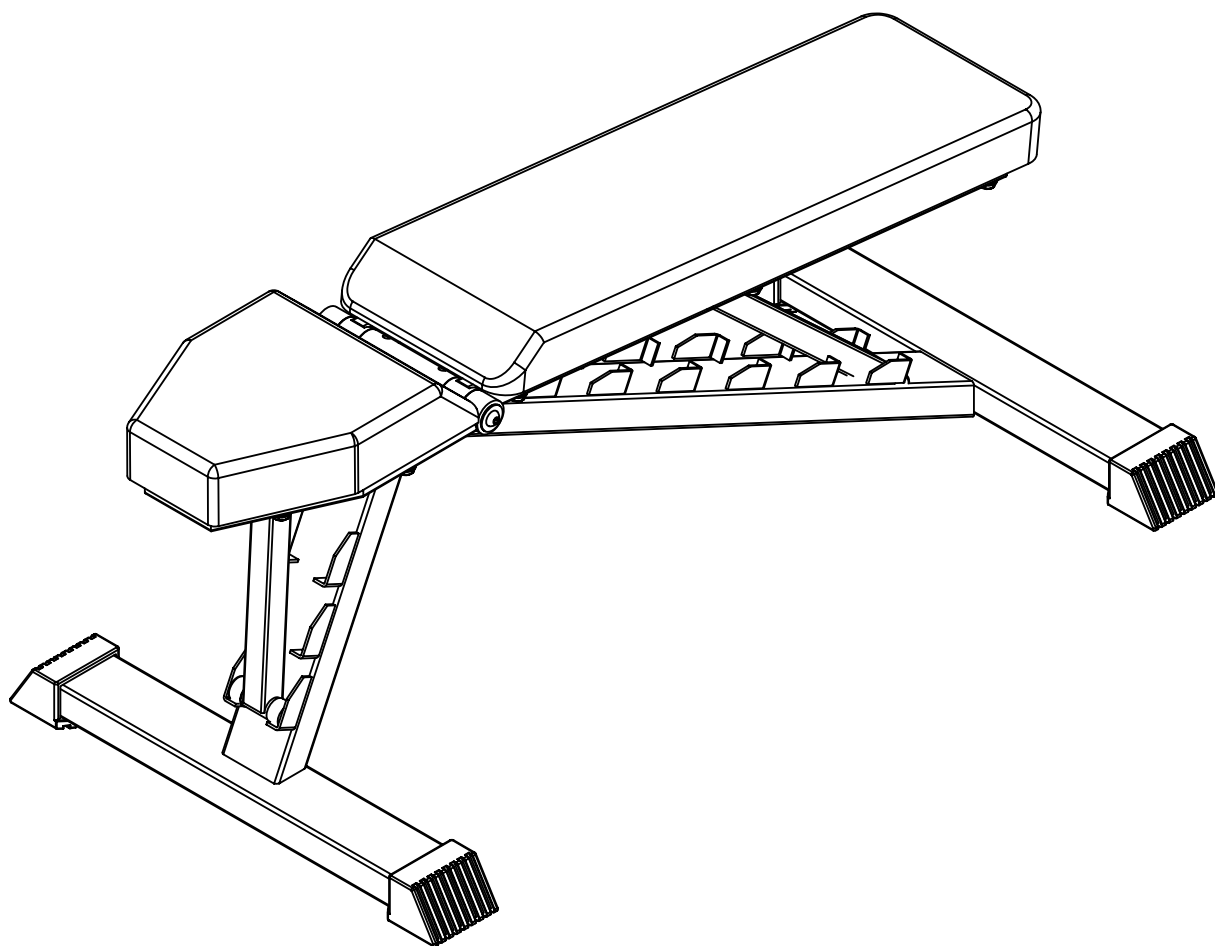


Πάγκος Ασκήσεων

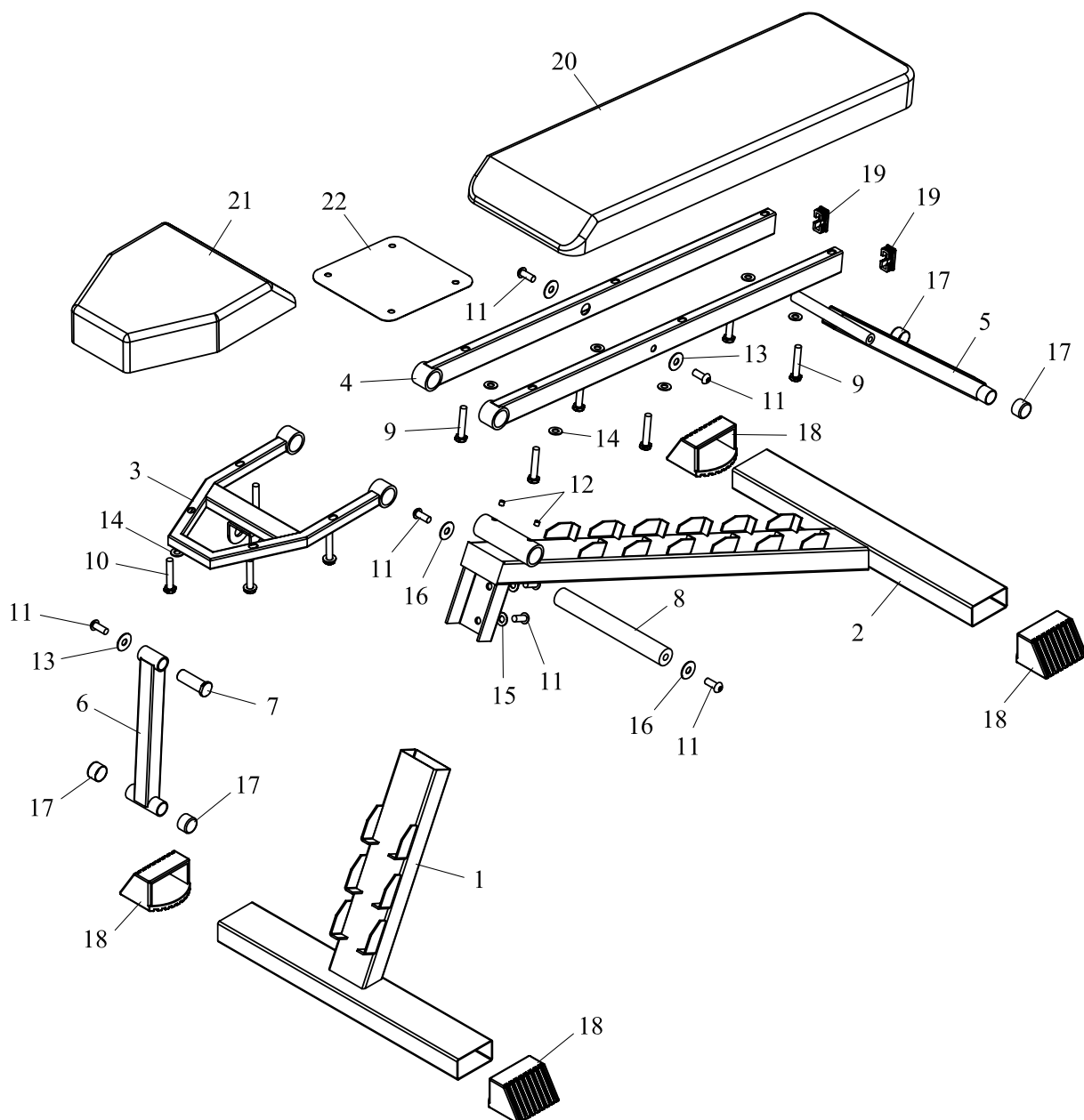
44748



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

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Εμπρός σκελετός
2	1	Πίσω σκελετός
3	1	Μικρή βάση μαξιλαριού
4	2	Μεγάλη βάση μαξιλαριού

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
5	1	Στήριγμα πλάτης
6	1	Στήριγμα καθίσματος
7	1	Τριβέας
8	1	Άξονας

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
9	6	Εξάγωνη βίδα Μ6*60
10	4	Εξάγωνη βίδα Μ6*40
11	7	Βίδα άλεν Μ10*20
12	2	Βίδα άλεν Μ8*6
13	3	Μεγάλη ροδέλα Ø10*Ø28
14	10	Μεγάλη ροδέλα Ø6
15	2	Ροδέλα Ø10

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
16	2	Μεγάλη ροδέλα Ø10*Ø34,5
17	4	Στρογγυλό κάλυμμα Ø25
18	4	Κάλυμμα σκελετού 80*40
19	2	Παραλληλόγραμμα κάλυμμα 40*20
20	1	Μαξιλάρι πλάτης
21	1	Μαξιλάρι καθίσματος
22	1	Συνδετικό δέρμα

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.

- Συνδέστε τον εμπρός σκελετό (1) στον πίσω σκελετό (2) χρησιμοποιώντας βίδες άλεν Μ10*20 (11) και ροδέλες Ø10 (15).
- Συνδέστε το στήριγμα πλάτης (5) στη μεγάλη βάση μαξιλαριού (4) χρησιμοποιώντας βίδες άλεν Μ10*20 (11) και μεγάλες ροδέλες Ø10*Ø28 (13).
- Συνδέστε τη μεγάλη βάση μαξιλαριού (4) και τη μικρή βάση μαξιλαριού (3) στον πίσω σκελετό (2) χρησιμοποιώντας άξονα (8), βίδες άλεν Μ10*20 και μεγάλες ροδέλες Ø10*Ø34,5 (16). Σταθεροποιήστε τον άξονα (8) με βίδες άλεν Μ8*6 (12).
- Συνδέστε το στήριγμα του καθίσματος (6) στη μικρή βάση μαξιλαριού (3) με τριβέα (7), βίδα άλεν Μ10*20 (11) και μεγάλη ροδέλα Ø10*Ø28 (13).
- Προσαρμόστε το συνδετικό δέρμα (22) και το μαξιλάρι καθίσματος (21) στη μικρή βάση μαξιλαριού (3) με εξάγωνες βίδες Μ6*40 (10) και μεγάλες ροδέλες Ø6 (14).
- Σταθεροποιήστε το συνδετικό δέρμα (22) και το μαξιλάρι πλάτης (20) στη μεγάλη βάση μαξιλαριού (4) με εξάγωνες βίδες Μ6*60 (19) και μεγάλες ροδέλες Ø6 (14).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

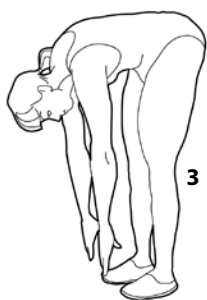
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



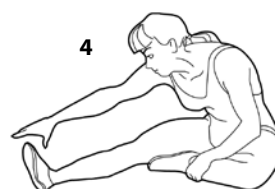
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



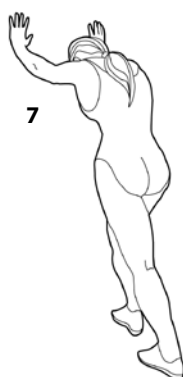
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάταση 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.

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/>