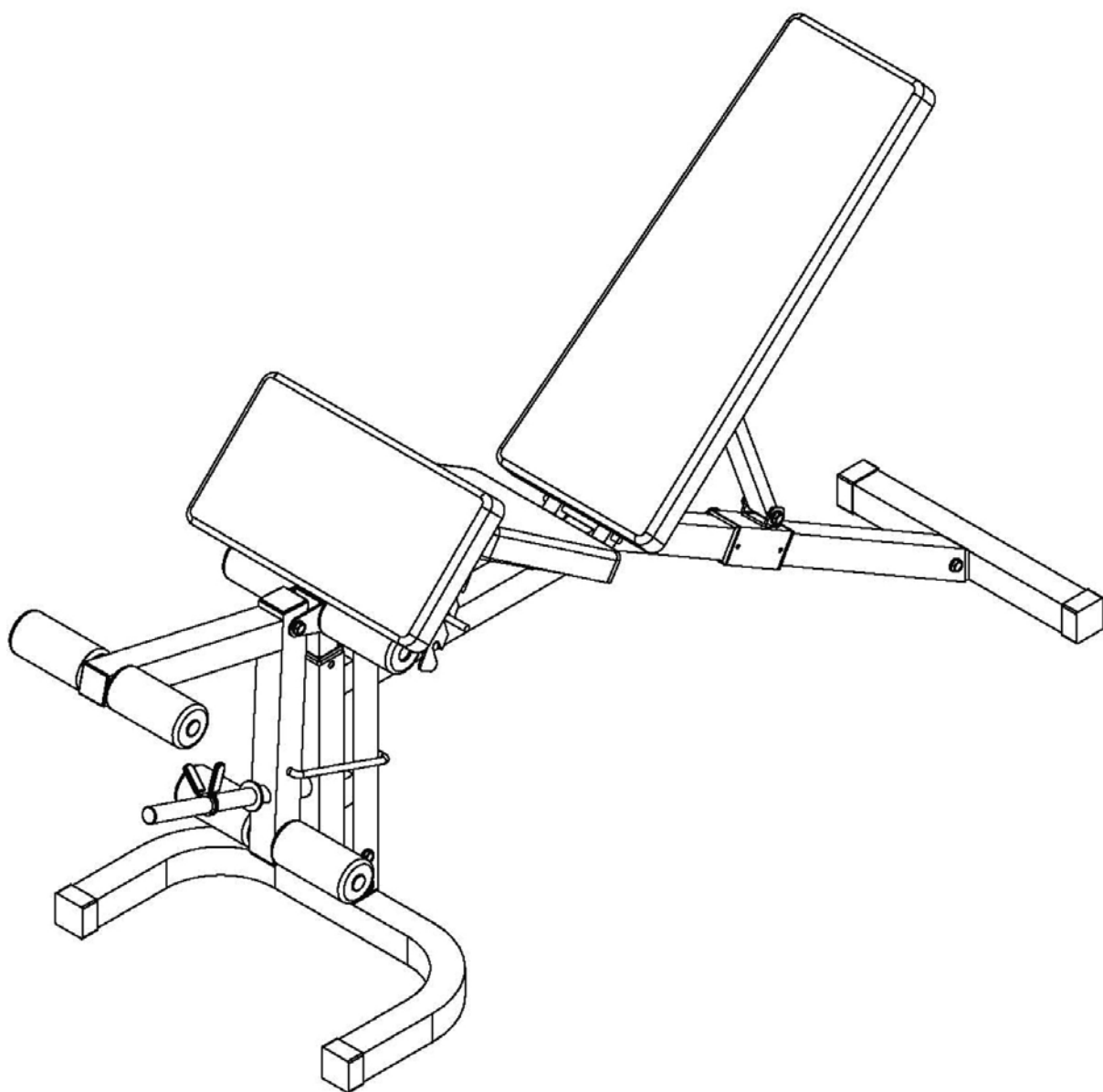


Πάγκος Ασκήσεων

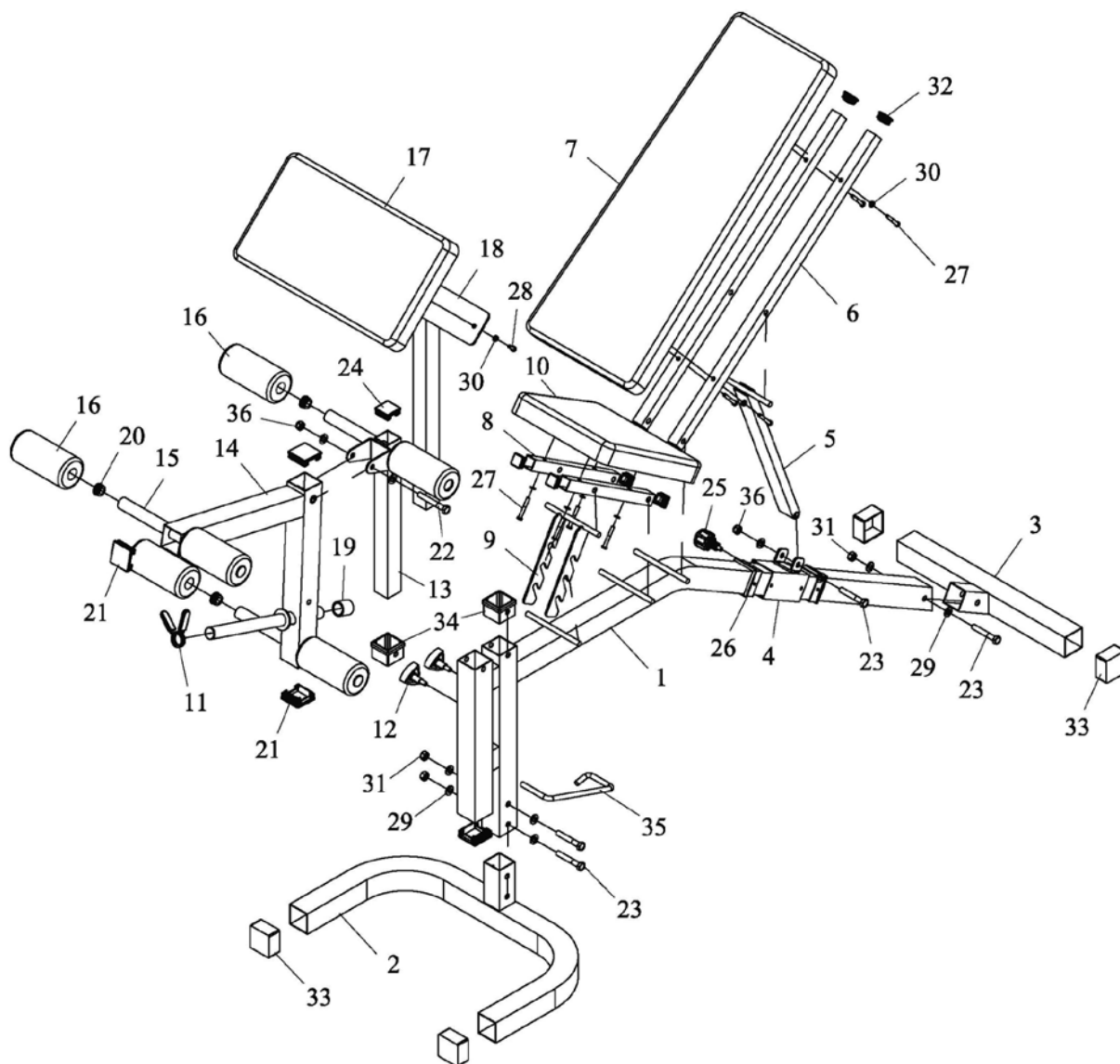
44756



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 ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



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.

- Τοποθετήστε τετράγωνα καπάκια (33, διαμέτρου 50mm) στον εμπρός και πίσω σταθεροποιητή (2 & 3), συνδέστε τους σταθεροποιητές στο κυρίως σώμα του σκελετού (1) και σταθεροποιήστε τους με βίδες (23), ροδέλες (29) και παξιμάδια (31).
- Τοποθετήστε τετράγωνα καπάκια (32, διαμέτρου 25mm) στα άκρα των στηριγμάτων πλάτης και καθίσματος (6 & 8).
- Εισάγετε τις τρύπες που βρίσκονται κοντά στο άκρο των στηριγμάτων πλάτης (6) στο οπίσθιο κολλημένο αξονάκι στο κυρίως σώμα του σκελετού (1). Έπειτα βάλτε τον άξονα της μπάρας ρύθμισης

(5) στις τρύπες που βρίσκονται στη μέση των στηρίγματων πλάτης (6), και την άκρη της μπάρας ρύθμισης (6) στην υποδοχή του ρυθμιστή (4) στον κυρίως σκελετό (1), στερεώνοντας τη μπάρα με βίδα (23), ροδέλα (29) και παξιμάδι ασφαλείας (36). Τέλος σταθεροποιήστε τον ρυθμιστή (4) στον σκελετό (1) με πόμολο (25).

- Τοποθετήστε την πλάτη (7) στα στηρίγματά της (6) και στερεώστε την με βίδες (27) και ροδέλες (30). Έπειτα εισάγετε τις τρύπες του στηρίγματος καθίσματος (8) στο αξονάκι του ρυθμιστή κλίσης καθίσματος (9), και τις άλλες τρύπες του στηρίγματος καθίσματος (8) στο μεσαίο κολημμένο αξονάκι στο κυρίως σώμα του σκελετού (1). Τέλος τοποθετήστε το κάθισμα (10) στα στηρίγματά του (8) και στερεώστε το με βίδες (27) και ροδέλες (30).
- Τοποθετήστε τους τετράγωνους τριβείς (34) στον κυρίως σκελετό (1). Τοποθετήστε το μαξιλάρι για τις κάμψεις δικεφάλων (17) στη βάση του (18) και σταθεροποιήστε το με βίδες (28) και ροδέλες (30), τοποθετώντας έπειτα τη βάση (18) στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώνοντάς την με πόμολο (12).
- Εισάγετε τη βάση του εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών (13) στον εμπρός δοκό του κυρίως σκελετού (1), στο επάνω μέρος της τοποθετήστε καπάκι (24, διαμέτρου 38mm) και σταθεροποιήστε την με πόμολο (12). Ενώστε στη βάση (13) το εξάρτημα άσκησης ποδιών (14) χρησιμοποιώντας βίδα (22), ροδέλες (29) και παξιμάδι (36). Βάλτε καπάκι (21, διαμέτρου 50mm) στο επάνω και κάτω μέρος του εξαρτήματος άσκησης ποδιών (14).
- Τοποθετήστε στρογγυλά καπάκια (20) στα αξονάκια (15), περάστε τα αξονάκια (15) στις τρύπες του εξαρτήματος ασκήσεων ποδιών (14) και της βάσης του (13) και τέλος περάστε αφρώδη προστατευτικά (16) στα αξονάκια (15).
- Άμα χρειαστεί, μπορείτε να κλειδώσετε σε σταθερή θέση το εξάρτημα άσκησης ποδιών (14) χρησιμοποιώντας το αντίστοιχο έλασμα (35).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

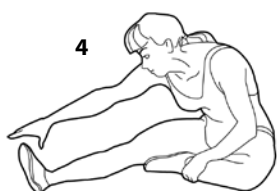
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



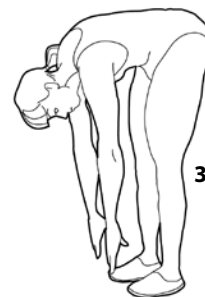
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθήστε 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 δικεφάλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπρο-



5

στά 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.

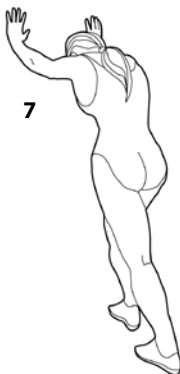
6. Ανασήκωμα Ώμων: Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.

7. Διάταση 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 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.



6



7



8