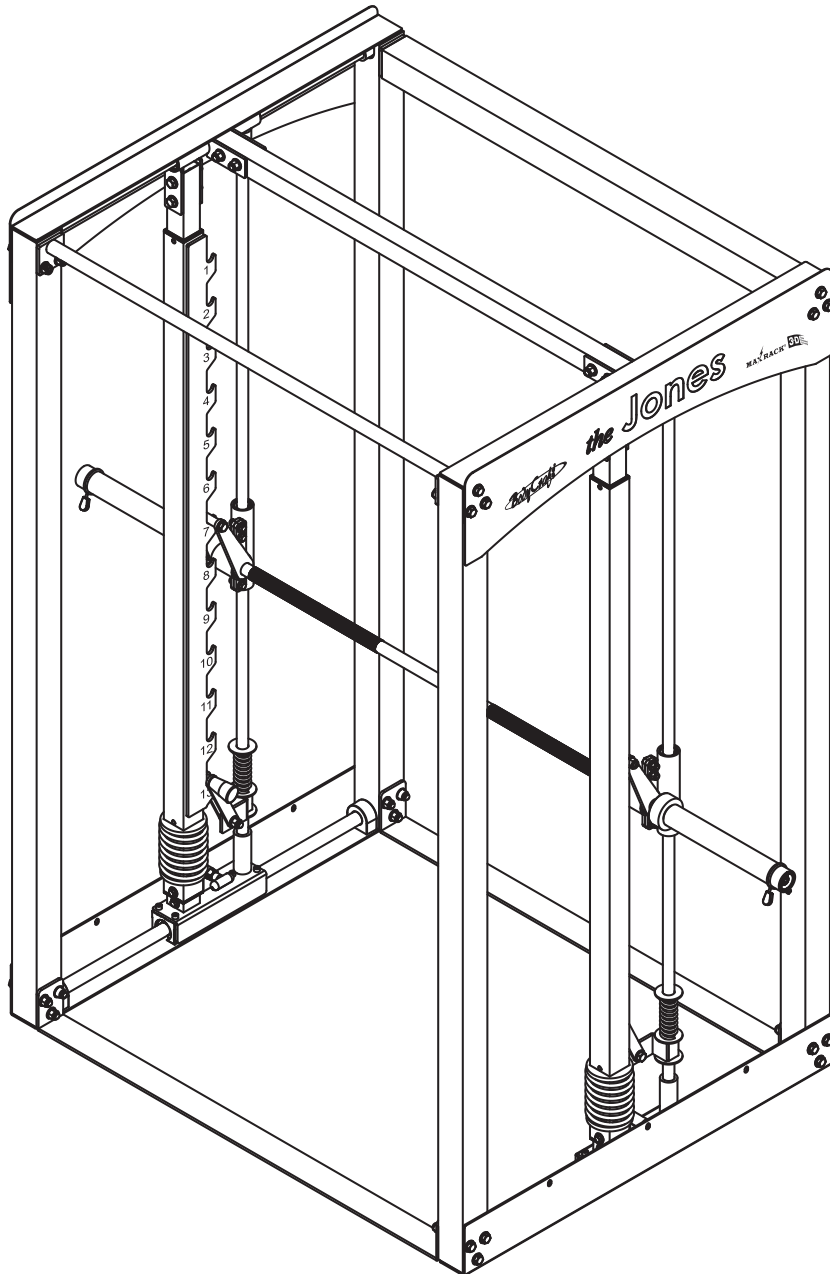


# Jones Club

# 44712



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ  
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ



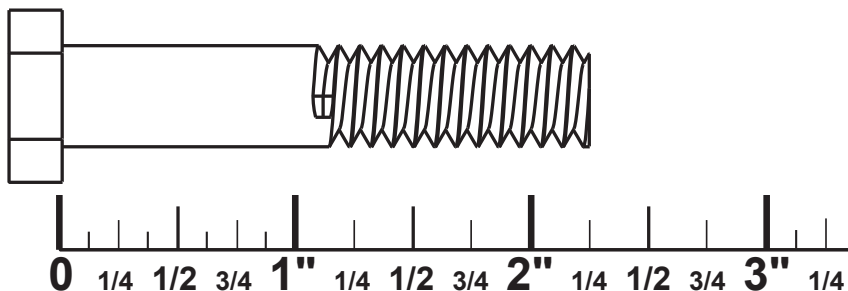
# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ # 44712

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
3. Το όργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
4. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
5. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
6. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
7. Κρατήστε μακριά από το όργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
8. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
9. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το όργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
11. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα / Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους.
12. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
13. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
14. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
15. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

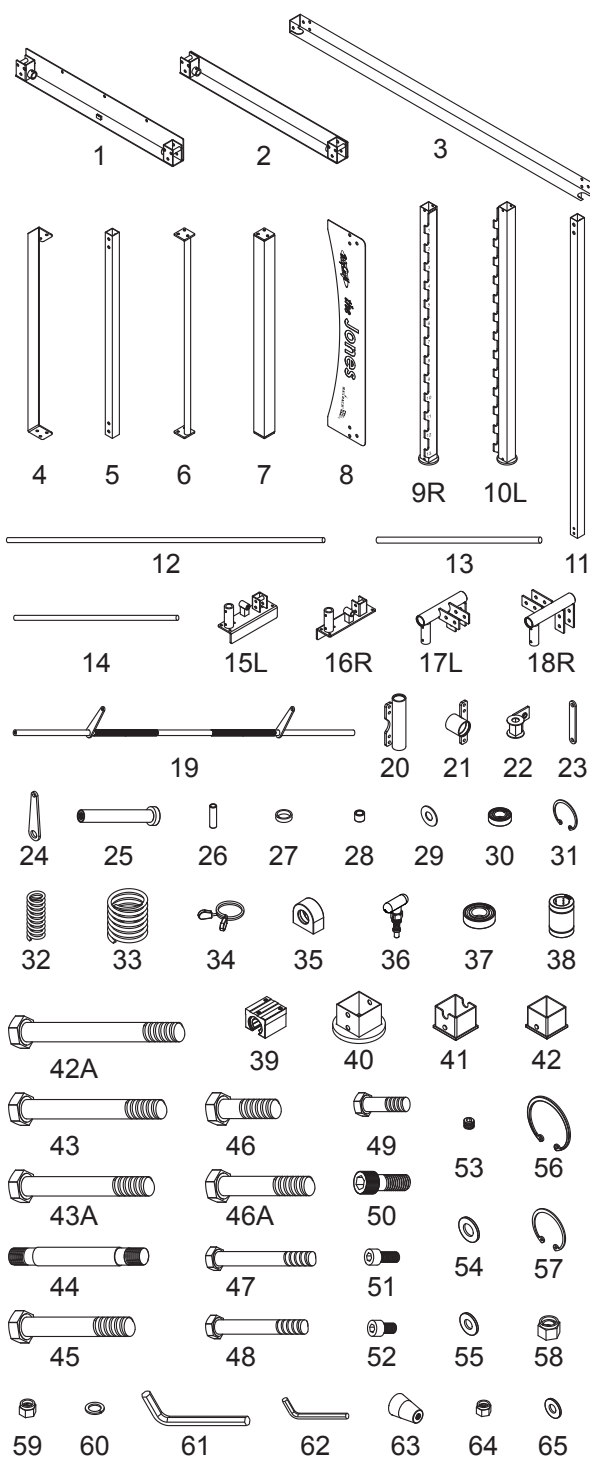
1. Μην σφίξτε από την αρχή όλες τις βίδες για ευκολότερη συναρμολόγηση.
2. Η συνεργασία 2 ανθρώπων είναι απαραίτητη για τη συναρμολόγηση του οργάνου αυτού.
3. Λιπάνετε τους οδηγούς των πλακών βαρών με σιλικόνη.
4. Τοποθετήστε προσεκτικά τα καπάκια χρησιμοποιώντας λαστιχένια ματσόλα.
5. Χάρακες για τυχόν μετρήσεις βρίσκονται στο κάτω μέρος των περισσότερων σελίδων.
6. Όταν μετράτε βίδες, να μετράτε μόνο το σώμα, μην περιλαμβάνετε το κεφάλι. Για παράδειγμα, η κατωτέρω είναι βίδα 2-1/4".





## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	Τμχ.	Περιγραφή
1	2	Κάτω σκελετός (αριστερός και δεξιός)
2	2	Επάνω σκελετός (αριστερός και δεξιός)
3	4	Ορθοστάτες
4	2	Σύνδεσμος βάσης
5	1	Επάνω σύνδεσμος θήκης ρουλεμάν
6	1	Μπάρα έλξεων
7	1	Πίσω επάνω σκελετός
8	2	Πλαίσιο προϊόντος
9R	1	Δεξιά άγκιστρα μπάρας
10L	1	Αριστερά άγκιστρα μπάρας
11	2	Στήριγμα άγκιστρων μπάρας
12	2	Κάθετος οδηγός
13	2	Κάτω οδηγός 30mm (προσυναρμολογημένος)
14	2	Επάνω οδηγός 25mm (προσυναρμολογημένος)
15L	1	Θήκη ρουλεμάν αριστερής βάσης (προσυναρμολογημένη)
16R	1	Θήκη ρουλεμάν δεξιάς βάσης (προσυναρμολογημένη)
17L	1	Αριστερή βάση επάνω οδηγού (προσυναρμολογημένη)
18R	1	Δεξιά βάση επάνω οδηγού (προσυναρμολογημένη)
19	1	Μπάρα βαρών
20	2	Κάθετη θήκη ρουλεμάν
21	2	Άγκιστρο ασφάλειας (προσυναρμολογημένο)
22	2	Ασφάλεια
23	4	Πλάκα ένωσης (προσυναρμολογημένη στο #22)
24	2	Πλάκα άγκιστρο (προσυναρμολογημένη στο #19)
25	2	Μανίκι ολυμπιακού τύπου
26	2	Σύνδεσμος 19x13x70L (προσυναρμολογημένος στο #19)
27	4	Αποστάτης 34x29x11L (προσυναρμολογημένος στο #19)
28	2	Σύνδεσμος 19x13x15L (προσυναρμολογημένος στο #22)
29	2	Ροδέλα 1"
30	2	Ρουλεμάν R10
31	2	Σύνδεσμος αφρώδους προστατευτικού 38mm (προσυναρμολογημένος στο αφρώδες προστατευτικό)
32	2	Ελατήριο 1"
33	2	Ελατήριο 2"
34	2	Μανταλάκι Ολυμπιακού τύπου 2"
35	4	Ελαστική τάπα (προσυναρμολογημένες στα #15L & #16R)
36	2	Πείρος (προσυναρμολογημένοι στα #15L & #16R)
37	6	Ρουλεμάν 28mm (προσυναρμολογημένα)
38	8	Ρουλεμάν 25mm (προσυναρμολογημένα)
39	4	Ρουλεμάν 30mm (προσυναρμολογημένα στα #15L & #16R)
40	2	Τετράγωνη βάση για τα #9R & #10L
41	2	Τριβέας τετράγωνος (προσυναρμολογημένος στο #40)
42	4	Τριβέας τετράγωνος (προσυναρμολογημένοι στα #9R & #10L)
42A	4	Βίδα 1/2 Χ4-1/4"
43	12	Βίδα 1/2 Χ4"
43A	8	Βίδα 1/2 Χ3-3/4"
44	2	Άξονας M12
45	8	Βίδα 1/2 Χ3-1/4"
46	2	Βίδα 1/2 Χ1-3/4"
46A	2	Βίδα 1/2 Χ3"
47	2	Βίδα 3/8 Χ3"
48	2	Βίδα 3/8 Χ2-3/4"
49	8	Βίδα 3/8 Χ1-1/4"
50	2	Αλενόβιδα 5/8 Χ1-1/2"
51	8	Αλενόβιδα M8x20mm
52	4	Αλενόβιδα M8x15mm
53	16	Βίδα 5/16 Χ1/4"
54	64	Ροδέλα 1/2"
55	24	Ροδέλα 3/8"
56	6	Δακτύλιος συγκράτησης 52mm (προσυναρμολογημένος στο #19)
57	8	Δακτύλιος συγκράτησης 40mm (προσυναρμολογημένος στο #20)



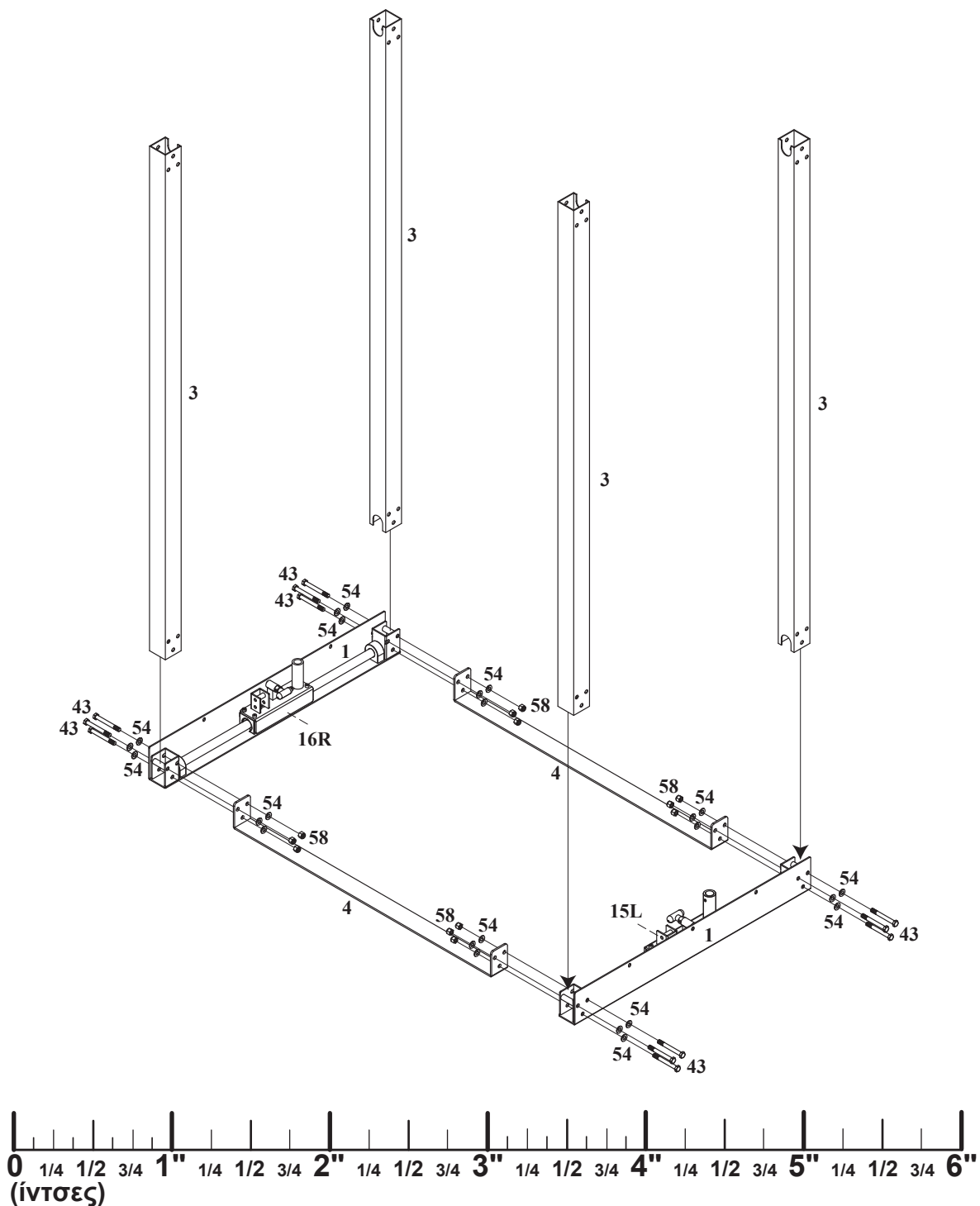
#	Τμχ.	Περιγραφή
58	28	Παξιμάδι ασφάλειας 1/2"
59	12	Παξιμάδι ασφάλειας 3/8"
60	12	Γκρόβερ 5/16"
61	1	Αλενόκλειδο 14mm
62	1	Αλενόκλειδο 4mm
63	2	Πλαστικό πόμολο
64	4	Παξιμάδι ασφάλειας M12
65	4	Ροδέλα M12

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η συναρμολόγηση χρειάζεται δύο (2) ανθρώπους. Κατά προτίμηση, ζητήστε τη βοήθεια ενός επαγγελματία. Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε καμία βίδα πριν την πλήρη συναρμολόγηση του οργάνου.

### ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός

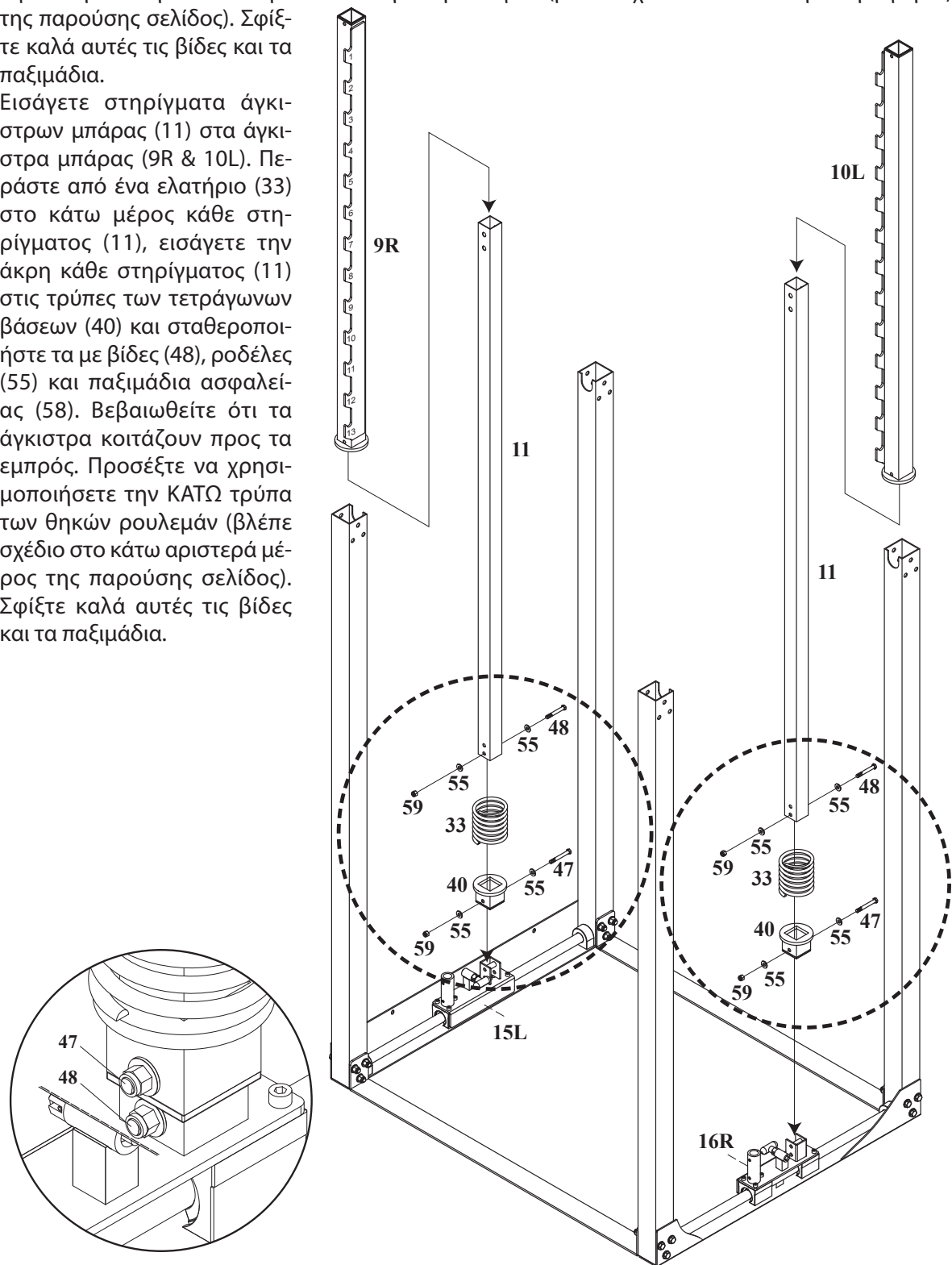
- 1) Τοποθετήστε ορθοστάτες (3) στα άκρα των δύο τεμαχίων του κάτω σκελετού (1) και στερεώστε τους χρησιμοποιώντας τους δύο συνδέσμους βάσης (4) μαζί με βίδες (43), ροδέλες (54) και παξιμάδια ασφαλείας (58) στις γωνίες.



## ΒΗΜΑ 2: Οδηγοί και άγκιστρα μπαρών

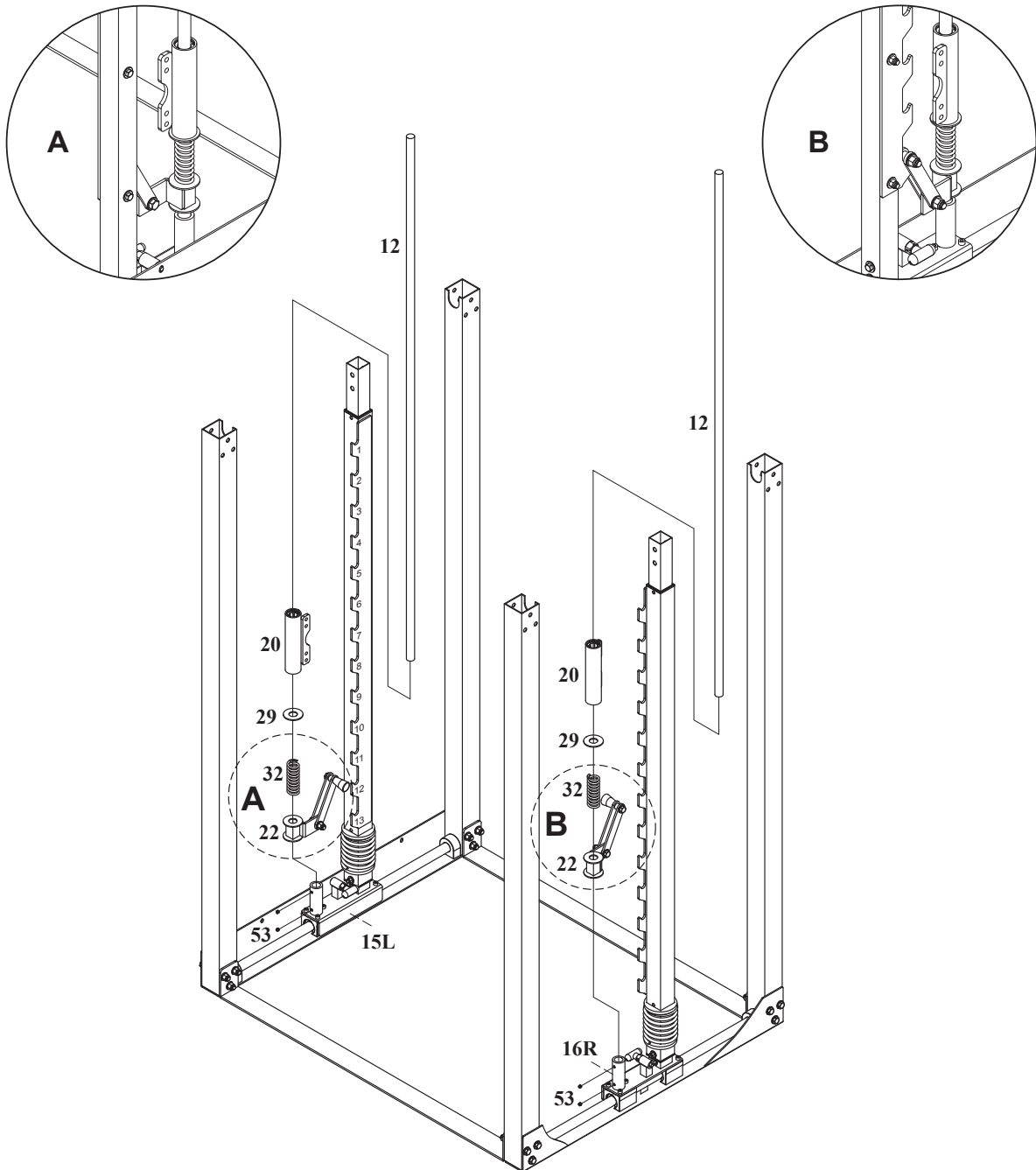
1) Συνδέστε τις τετράγωνες βάσεις (40) για τα άγκιστρα μπάρας (9R & 10L) στις υποδοχές των θηκών ρουλεμάν (15L & 16R) με βίδες (47), ροδέλες (55) και παξιμάδια ασφαλείας (59). Προσέξτε να χρησιμοποιήσετε την ΕΠΑΝΩ τρύπα των θηκών ρουλεμάν (βλέπε σχέδιο στο κάτω αριστερά μέρος της παρούσης σελίδος). Σφίξτε καλά αυτές τις βίδες και τα παξιμάδια.

2) Εισάγετε στηρίγματα άγκιστρων μπάρας (11) στα άγκιστρα μπάρας (9R & 10L). Περράστε από ένα ελατήριο (33) στο κάτω μέρος κάθε στηρίγματος (11), εισάγετε την άκρη κάθε στηρίγματος (11) στις τρύπες των τετράγωνων βάσεων (40) και σταθεροποιήστε τα με βίδες (48), ροδέλες (55) και παξιμάδια ασφαλείας (58). Βεβαιωθείτε ότι τα άγκιστρα κοιτάζουν προς τα εμπρός. Προσέξτε να χρησιμοποιήσετε την ΚΑΤΩ τρύπα των θηκών ρουλεμάν (βλέπε σχέδιο στο κάτω αριστερά μέρος της παρούσης σελίδος). Σφίξτε καλά αυτές τις βίδες και τα παξιμάδια.



### ΒΗΜΑ 3: Κάθετοι οδηγοί

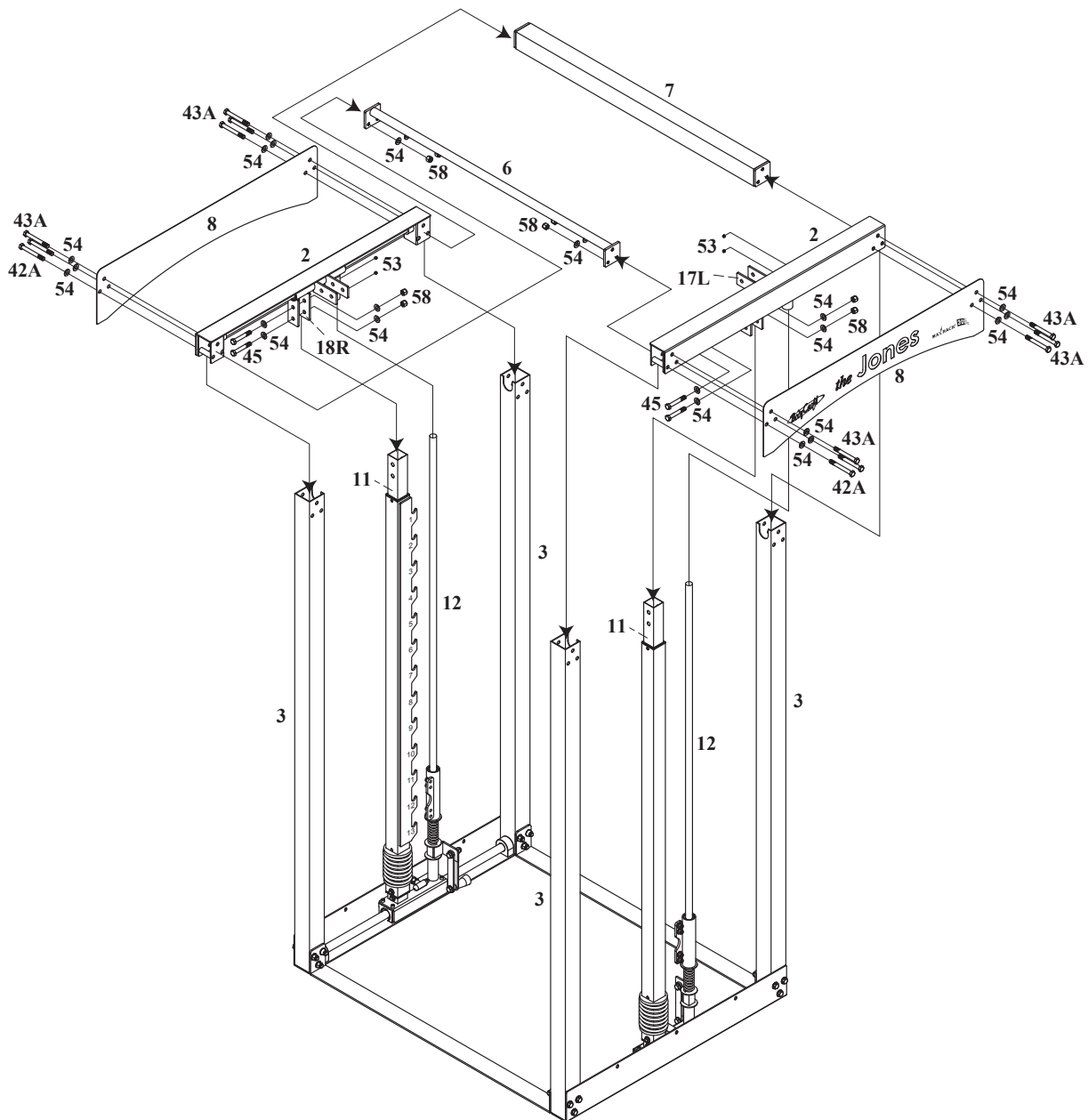
1) Χαλαρώστε τις βίδες (53) στις θήκες ρουλεμάν (15L & 16R) και τοποθετήστε τους κάθετους οδηγούς (12). Περάστε από το πάνω μέρος των οδηγών (12) πρώτα τις ασφάλειες (22), μετά ελατήρια (32), έπειτα ροδέλες (29) και τέλος κάθετες θήκες ρουλεμάν (20), βεβαιούμενοι ότι τα χερούλια των ασφαλειών (22) είναι προς το εσωτερικό μέρος του οργάνου (σχήματα A και B).





#### ΒΗΜΑ 4: Μπάρα έλξεως και πίσω οριζόντιο κομμάτι του σκελετού

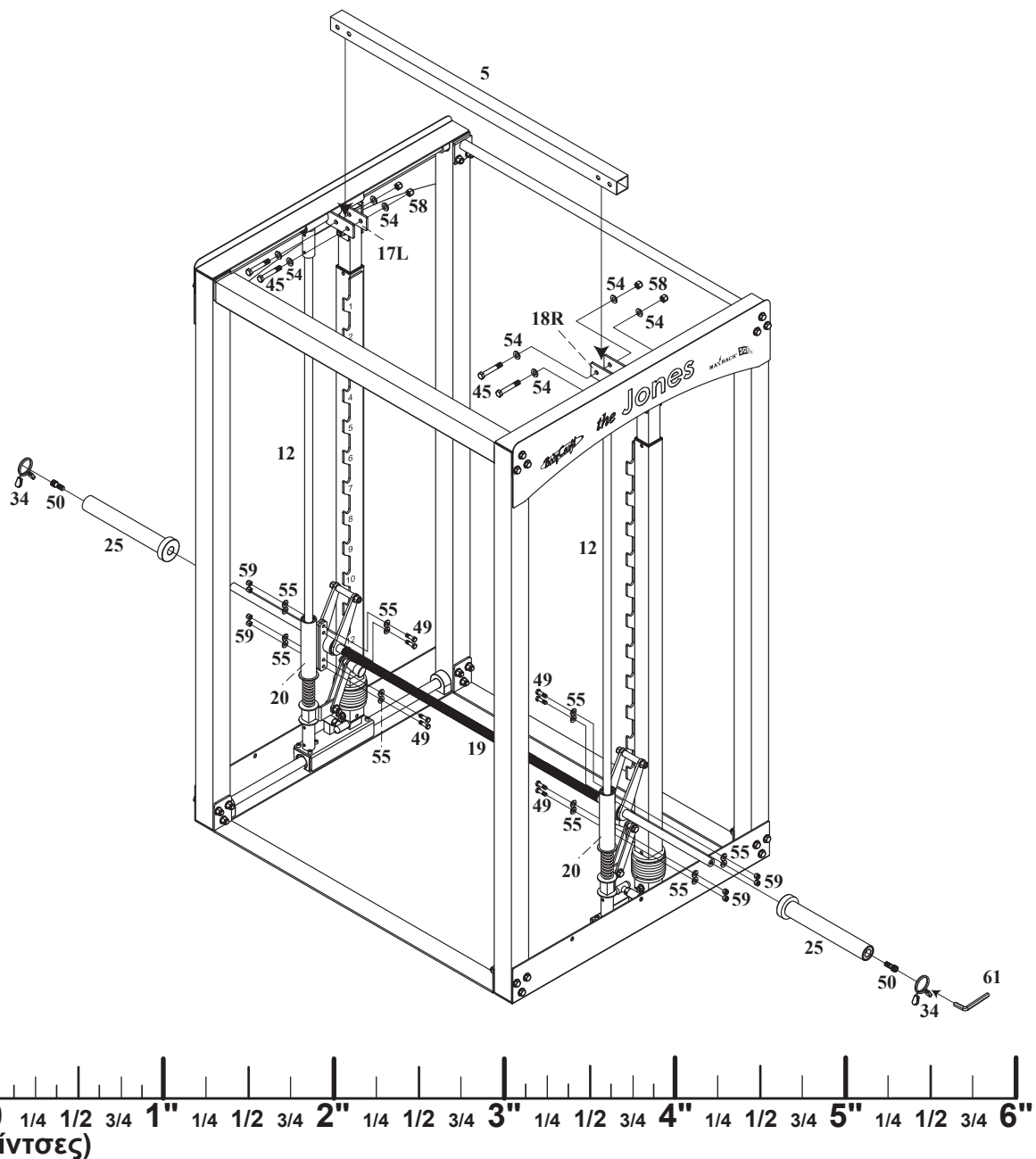
- 1) Χαλαρώστε τις βίδες (53) στις θήκες των οδηγών (17L & 18R). Τοποθετήστε τα δύο τμήματα του επάνω μέρους του σκελετού (2) στο επάνω μέρος των κάθετων οδηγών (12) και των ορθοστατών (3) και σταθεροποιήστε τα με βίδες (45), ροδέλες (54) και παξιμάδια ασφαλείας (58).
- 2) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων (6), πίσω επάνω σκελετό (7) και πλαίσια (8) στο επάνω μέρος του σκελετού (2) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (42A), 8 άλλες βίδες (43A), 16 ροδέλες (54) και 4 παξιμάδια ασφαλείας (58). Τα παξιμάδια αντιστοιχούν στις πιο μακριές βίδες (42A).



## ΒΗΜΑ 5: Μπάρα βαρών και επάνω σύνδεσμος

- 1) Συνδέστε τη μπάρα βαρών (19) στην κάθετη θήκη ρουλεμάν (20) με βίδες (49), ροδέλες (55) και παξιμάδια ασφαλείας (59).
- 2) Τοποθετήστε τα μανίκια ολυμπιακού τύπου (25) στα άκρα της μπάρας βαρών (19) και στερεώστε τα με βίδες (50). Τοποθετήστε και τα μανταλάκια ολυμπιακού τύπου (34).
- 2) Συνδέστε τον επάνω σύνδεσμο θήκης ρουλεμάν (5) στις βάσεις του επάνω οδηγού (17L & 18R) με βίδες (45), ροδέλες (54) και παξιμάδια ασφαλείας (58).

**Σφίξτε όλες τις βίδες, ξεκινώντας από τη βάση και ανεβαίνοντας προς τα επάνω. Εάν η οριζόντια κίνηση δεν είναι απολύτως ομαλή, χαλαρώστε τις αλενόβιδες στις θήκες ρουλεμάν της βάσης (15L & 16R) και μετά σφίξτε τις ξανά για να πατήσουν τα ρουλεμάν καλά πάνω στις μπάρες/οδηγούς.**



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

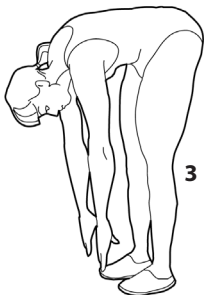
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



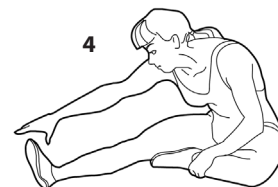
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



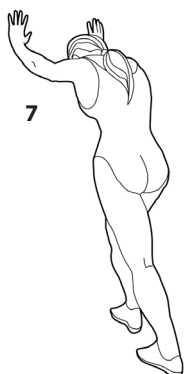
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι 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](mailto:info@eldico.gr) - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>