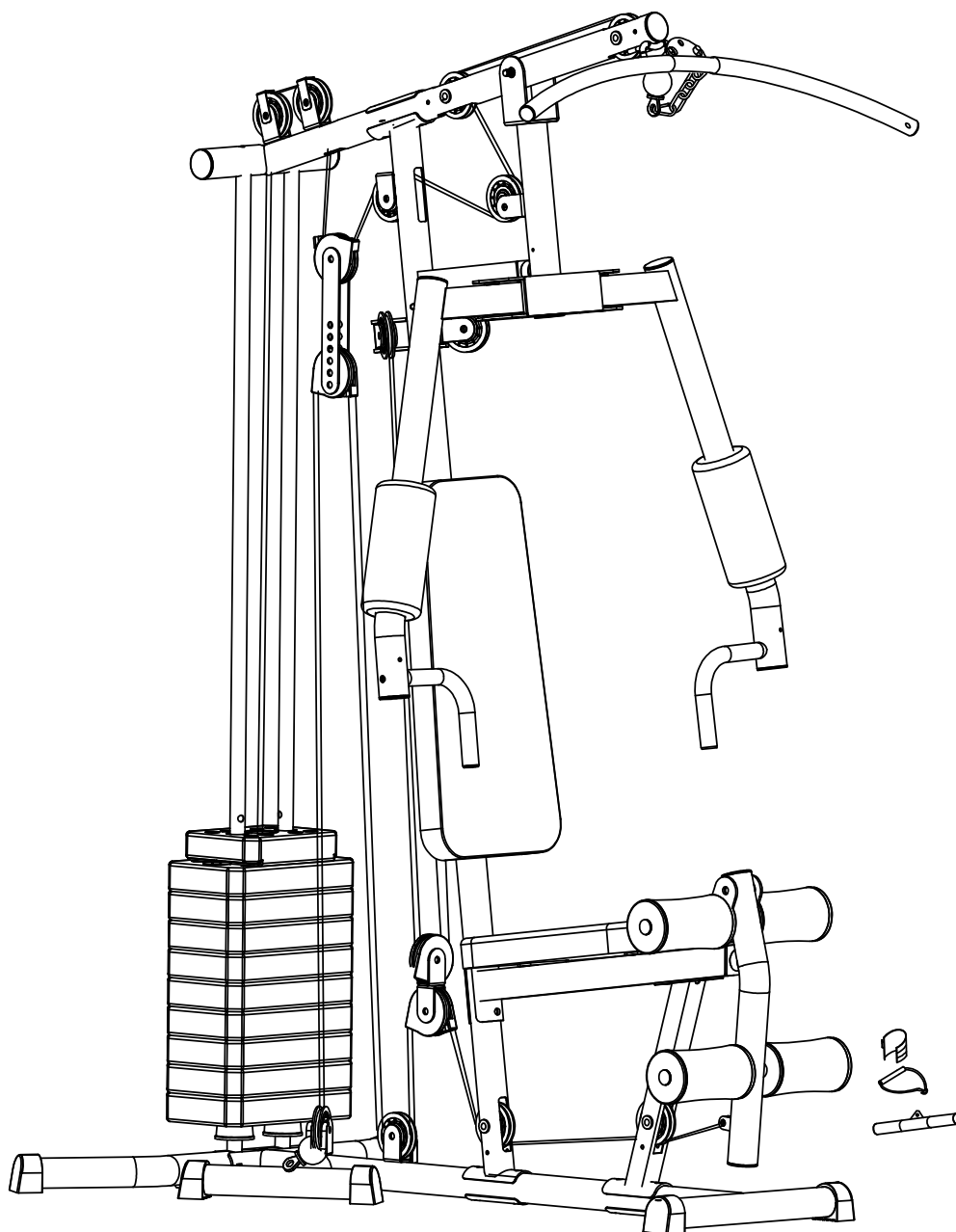


# ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟ HG187F

AMILA®

(κωδ.: 91203)

Οδηγός συναρμολόγησης



Δείτε έναν  
σύντομο οδηγό  
συναρμολόγησης  
εδώ:

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

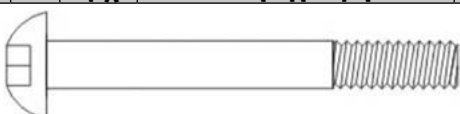
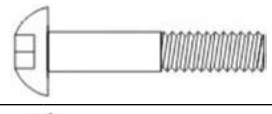
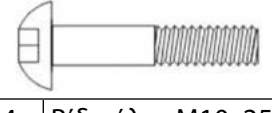
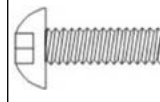
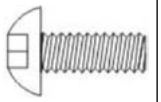
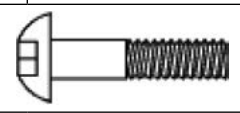
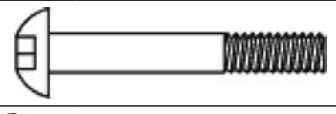
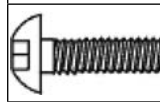
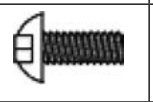
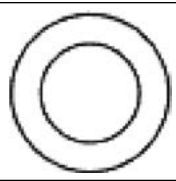
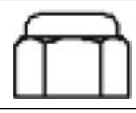
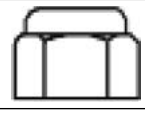
# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

## ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 91203

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το πολυόργανο είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το πολυόργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνίσταται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. 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.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. 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").
8. Κρατήστε μακριά από το πολυόργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το πολυόργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
16. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
17. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

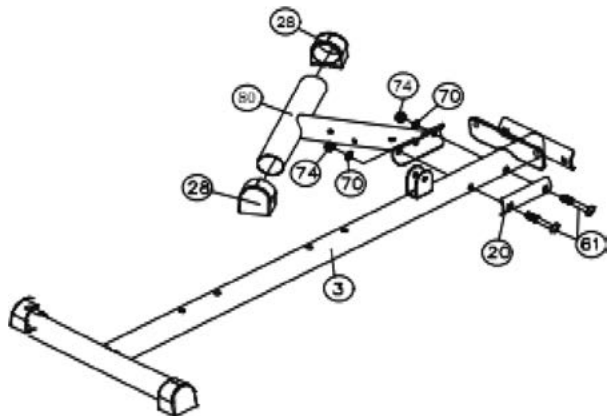
# ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

| Φωτό                                                                                | #  | Τμχ. | Περιγραφή              | Φωτό                                                                                | #  | Τμχ. | Περιγραφή              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------------------------|
|    |    |      |                        |                                                                                     | 60 | 1    | Βίδα άλεν M12x80mm     |
|    |    |      |                        |                                                                                     | 61 | 10   | Βίδα M10x70mm          |
|    |    |      |                        |                                                                                     | 62 | 5    | Βίδα άλεν M12x65mm     |
|    |    |      |                        |                                                                                     | 63 | 2    | Βίδα άλεν M10x42mm     |
|    |    |      |                        |                                                                                     | 64 | 10   | Βίδα άλεν M10x40mm     |
|    | 65 | 4    | Βίδα άλεν M10x25mm     |    | 66 | 4    | Βίδα άλεν M10x20mm     |
|   |    |      |                        |                                                                                     | 68 | 2    | Βίδα άλεν M10x35mm     |
|  |    |      |                        |                                                                                     | 77 | 1    | Βίδα άλεν M10x55mm     |
|  |    |      |                        |                                                                                     | 82 | 2    | Βίδα άλεν M10x70mm     |
|  | 78 | 1    | Βίδα άλεν M10x28mm     |  | 67 | 8    | Βίδα άλεν M8x16mm      |
|  | 44 | 12   | Βίδα άλεν M6x16mm      |  | 70 | 56   | Ροδέλα Ø10mm           |
|  |    |      |                        |                                                                                     | 73 | 6    | Ροδέλα Ø25 x Ø11 x 1.5 |
|  | 71 | 8    | Ροδέλα Ø8mm            |  | 72 | 2    | Ροδέλα Ø12mm           |
|  | 74 | 39   | Παξιμάδι ασφαλείας M10 |  | 75 | 1    | Παξιμάδι ασφαλείας M12 |

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

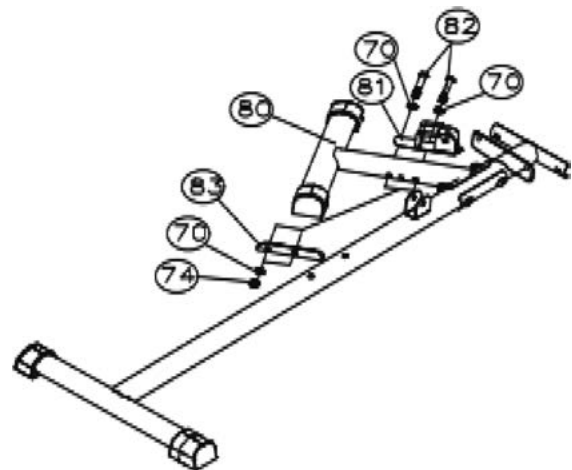
### Βήμα 1

Συνδέστε τον σωλήνα για τα πόδια (80) στην κύρια βάση (3) χρησιμοποιώντας καμπύλη πλάκα ενίσχυσης (20) με 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).



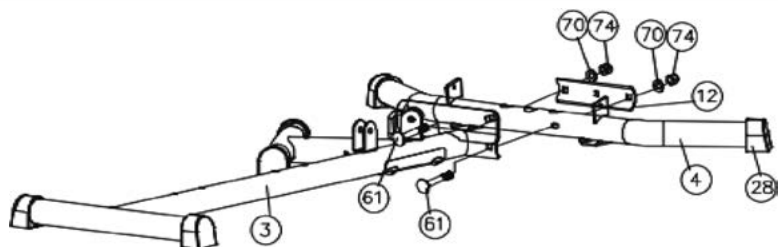
### Βήμα 2

Συνδέστε τη βάση τροχαλίας (81) στο σωλήνα για τα πόδια (80) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (83) με 2 βίδες (82), 4 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).



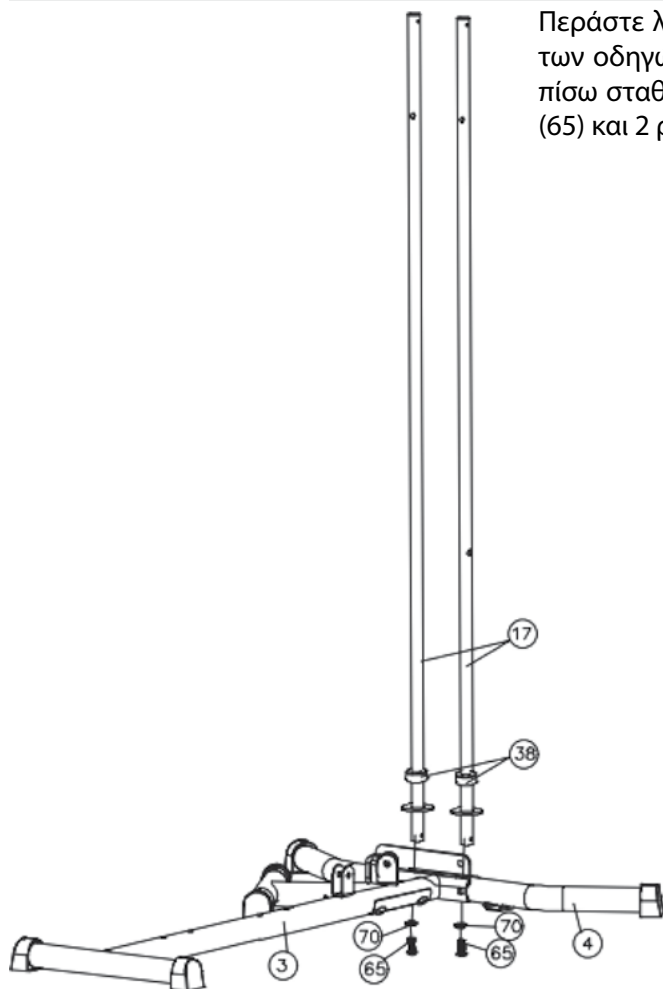
### Βήμα 3

Συνδέστε την κύρια βάση (3) στον πίσω σταθεροποιητή (4) χρησιμοποιώντας καμπύλη πλάκα ενίσχυσης (12), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).



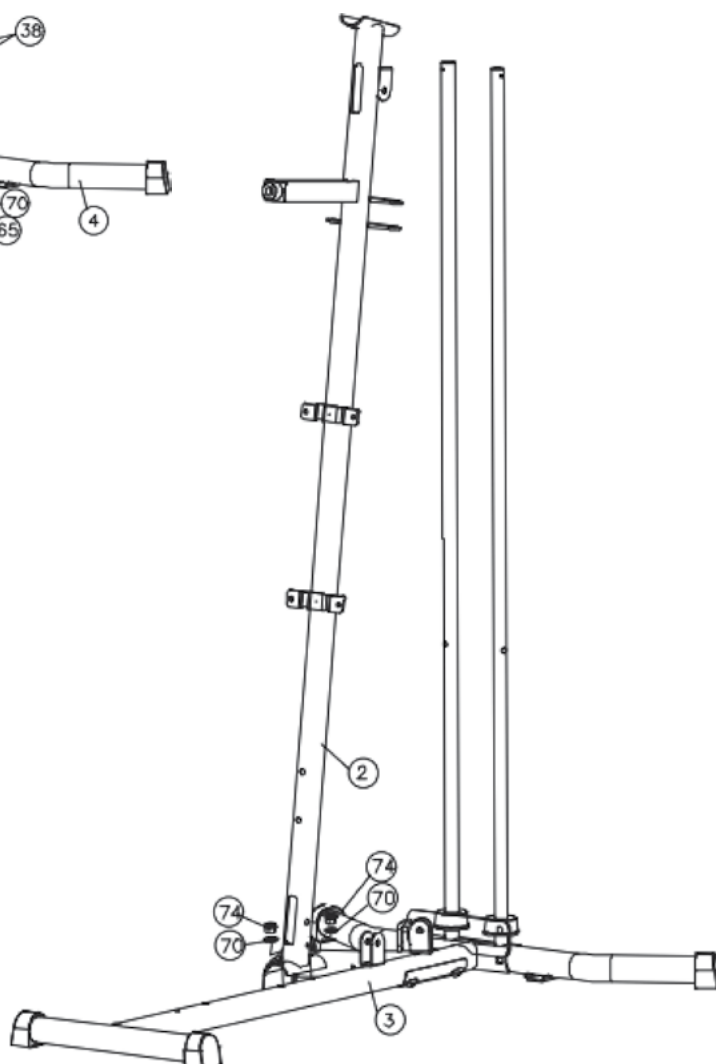
#### Βήμα 4

Περάστε λαστιχένιους δακτύλιους (38) στο κάτω μέρος των οδηγών βαρών (17), εισάγετέ τους στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (4) και στερεώστε τους με 2 βίδες (65) και 2 ροδέλες (70).



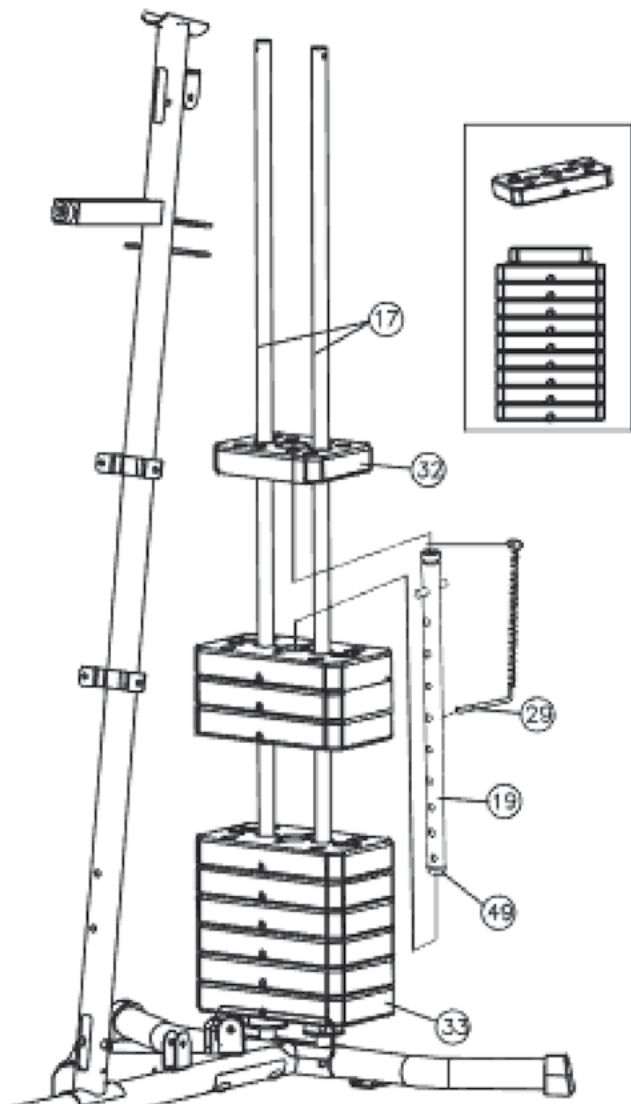
#### Βήμα 5

- 1) Συνδέστε την κύρια βάση (3) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) χρησιμοποιώντας κυρτή πλάκα ενίσχυσης (20), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).



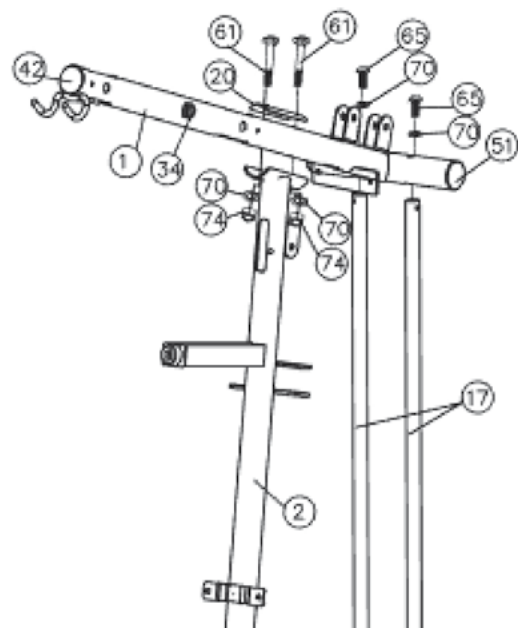
## Βήμα 6

- 1) Περάστε τις πλάκες βαρών (33) στους οδηγούς βαρών (17) από το επάνω μέρος. Μετά τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (19) στην κεντρική τρύπα των πλακών (33), τον επιλογέα βάρους (29) στη φλογέρα (19) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (32), βεβαιούμενοι ότι όλες οι τρύπες κοιτούν προς το εμπρός μέρος.
- 2) Εισάγετε τον επιλογέα βάρους (29) σε μια από τις τρύπες των πλακών (32).



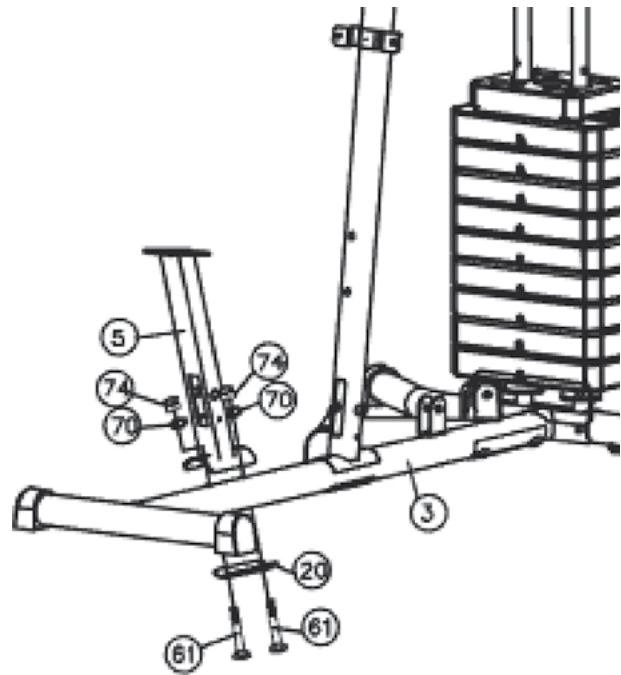
## Βήμα 7

- 1) Συνδέστε τον άνω σκελετό (1) στον εμπρός κάτω σκελετό (2) χρησιμοποιώντας κυρτή πλάκα ενίσχυσης (20), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).
- 2) Συνδέστε τον άνω σκελετό (1) στους οδηγούς βαρών (17) με 2 βίδες (65) και 2 ροδέλες (70).

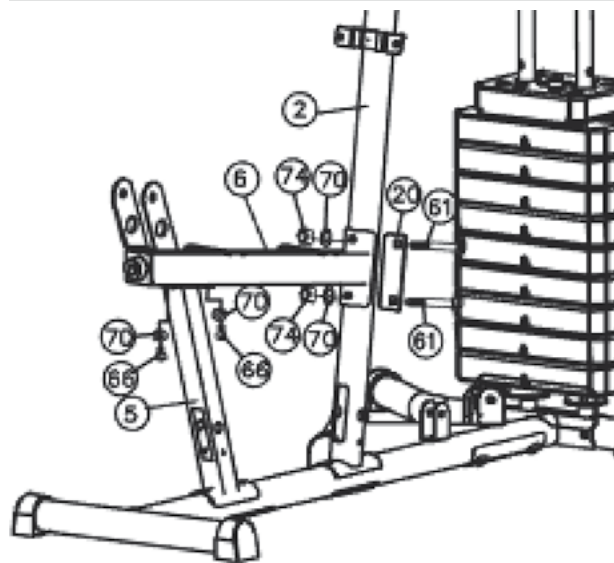


### Βήμα 8

Συνδέστε το επικλινές στήριγμα (5) στην κύρια βάση (3) χρησιμοποιώντας κυρτή πλάκα ενίσχυσης (20), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).



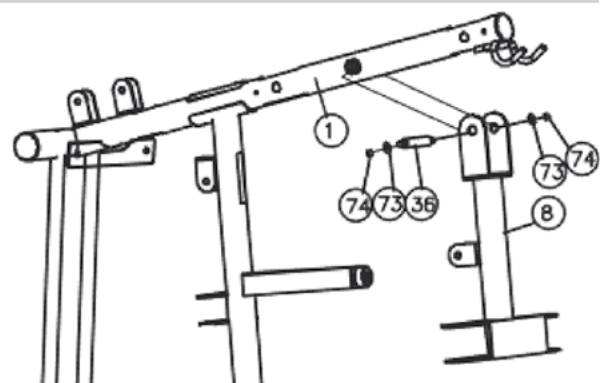
### Βήμα 9



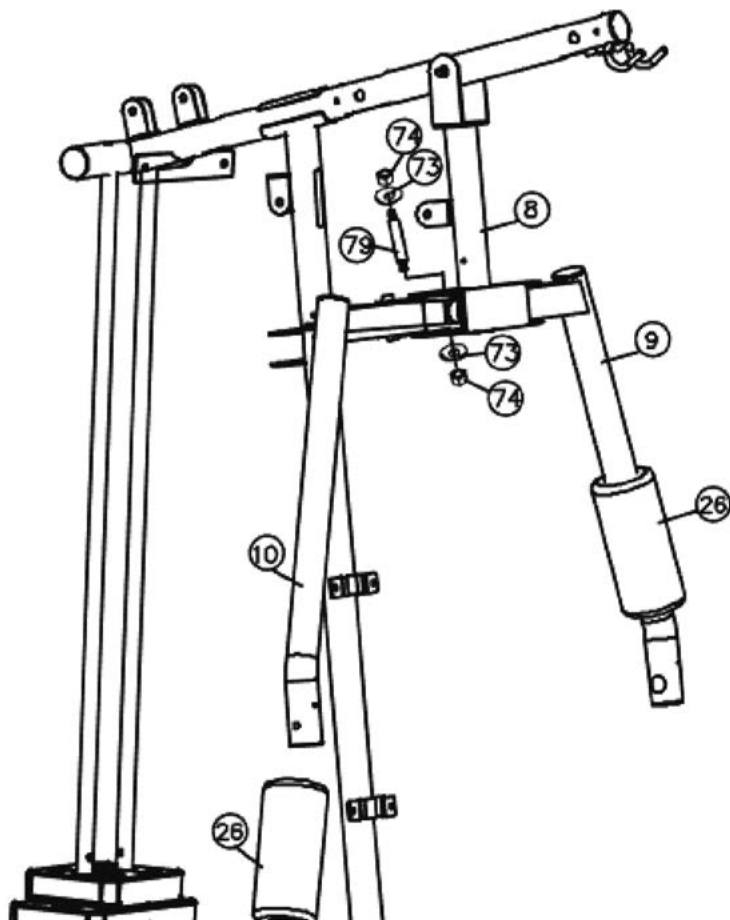
- 1) Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (6) στο επικλινές στήριγμα (5) με 2 βίδες (66) και 2 ροδέλες (70).
- 2) Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (6) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) χρησιμοποιώντας κυρτή πλάκα ενίσχυσης (20), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).

### Βήμα 10

Συνδέστε τη βάση μπράτσων ασκήσεων στήθους (8) στον άνω σκελετό (1) χρησιμοποιώντας άξονα (36), 2 ροδέλες (73) και 2 παξιμάδια (74).



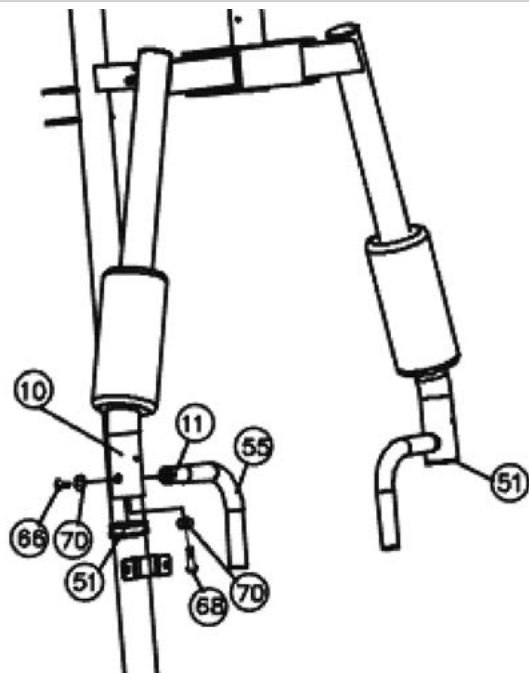
### Βήμα 11



Συνδέστε τα μπράτσα ασκήσεων στήθους (9 & 10) στη βάση τους (8) με 2 άξονες (79), 4 παξιμάδια (74) και 4 ροδέλες (72). Έπειτα τοποθετήστε και αφρώδη προστατευτικά (26).

### Βήμα 12

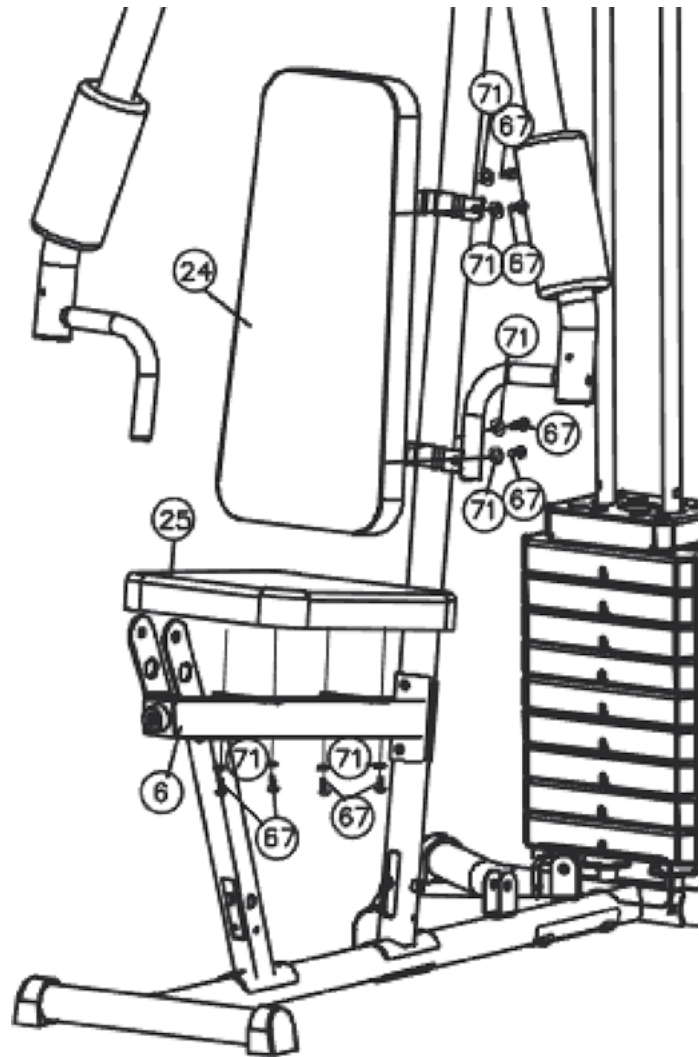
Τοποθετήστε χερούλια (11) στα μπράτσα ασκήσεων στήθους (9 & 10), τα οποία στερεώνετε με 2 βίδες (66), άλλες 2 βίδες (68) και 4 ροδέλες (70).





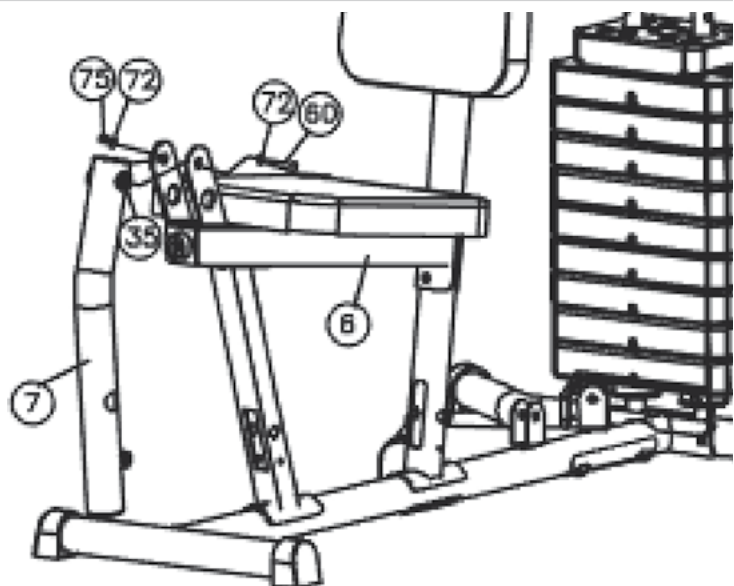
### Βήμα 13

- 1) Στερεώστε την πλάτη (24) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) με 4 βίδες (67) και 4 ροδέλες (71).
- 2) Στερεώστε το κάθισμα (25) στη βάση του (6) με 4 βίδες (67) και 4 ροδέλες (71).

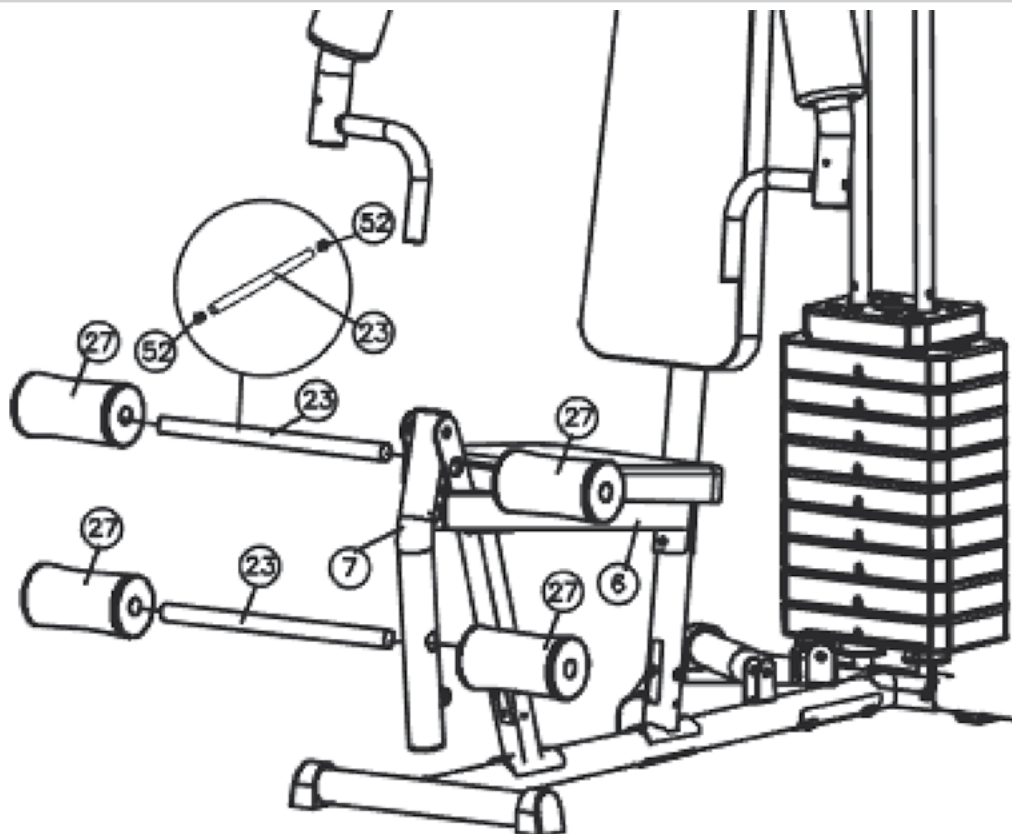


### Βήμα 14

- Στερεώστε το σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7) στη βάση του καθίσματος (6) με βίδα (60), 2 ροδέλες (72) και παξιμάδι (75).



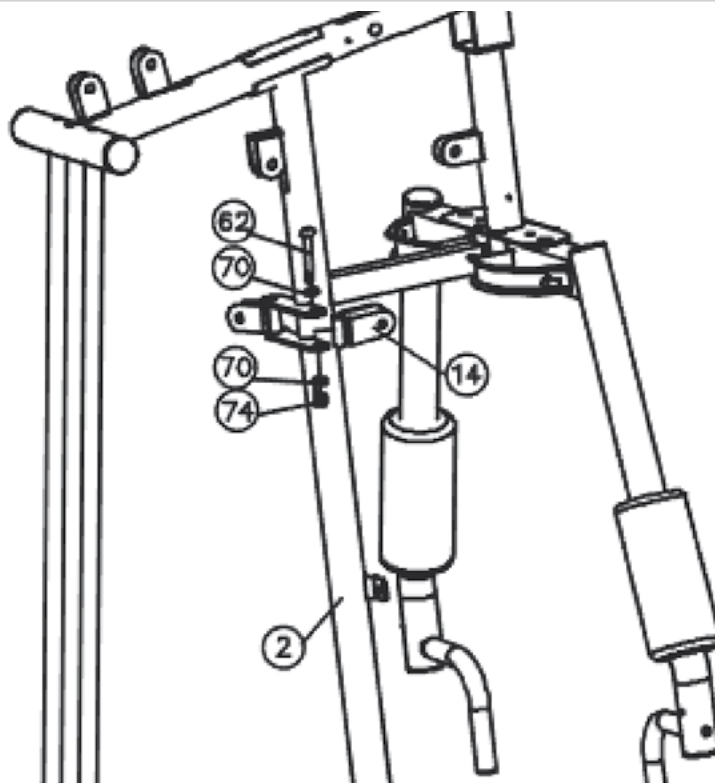
### Βήμα 15



Εισάγετε τους άξονες αφρώδων προστατευτικών (23) στις τρύπες του σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7), έπειτα τοποθετήστε αφρώδη προστατευτικά (27) στις άκρες των αξόνων (23) και τέλος καπάκια (52).

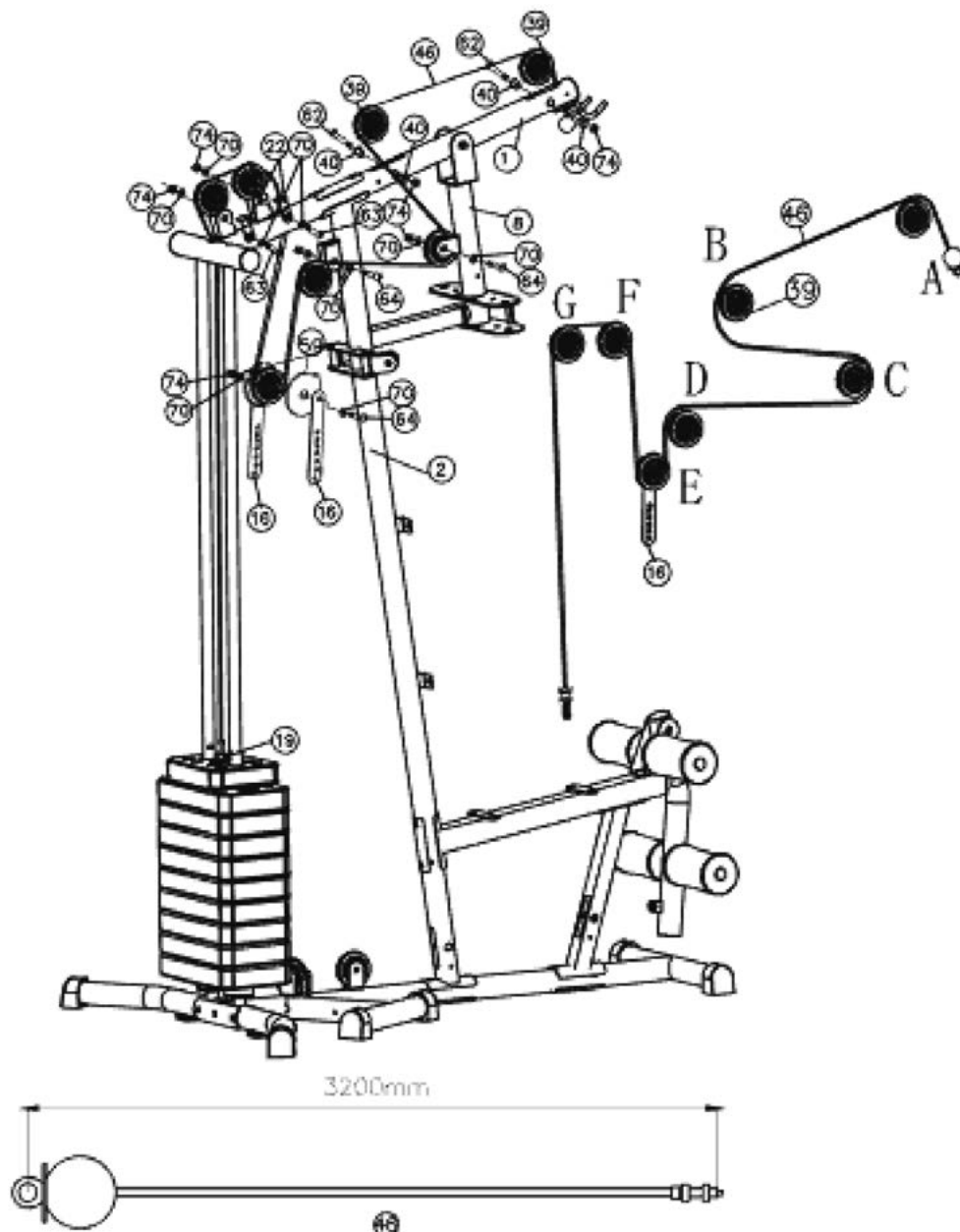
### Βήμα 16

Στις βάσεις που υπάρχουν στο άνω μέρος της πίσω πλευράς του εμπρός κάθετου σκελετού (2) στερεώστε περιστρεφόμενες βάσεις τροχαλιών (14) με 2 βίδες (62), 4 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).



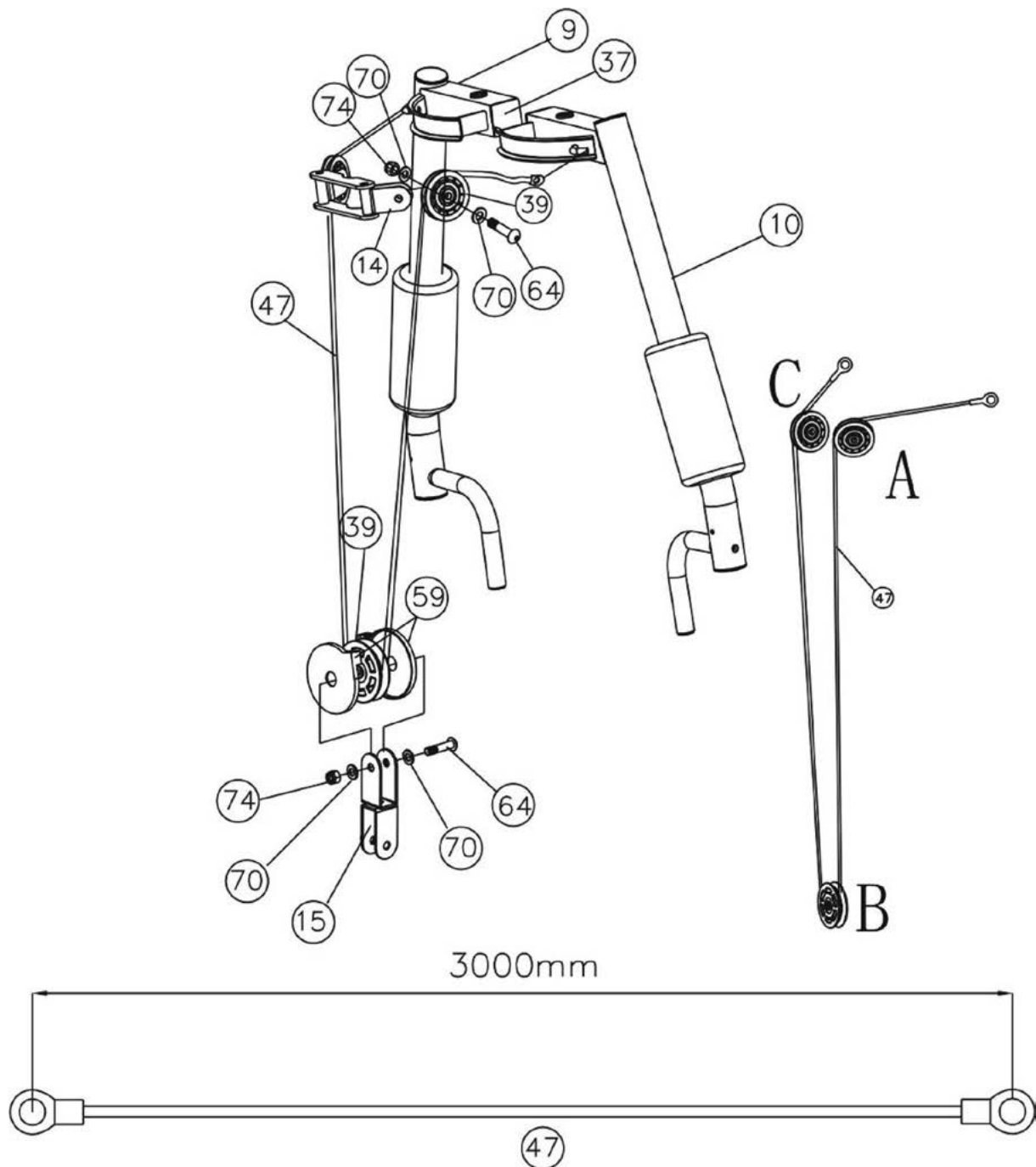
### Βήμα 17

- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα, πάρτε το άνω συρματόσχοινο μήκους 3.200mm (46) και τοποθετήστε το στο άνοιγμα του εμπρός μέρους του άνω μέρους του πολυοργάνου. Η άκρη με τη μπίλια πρέπει να παραμείνει κάτω από την άκρη του άνω σκελετού. Τοποθετήστε μια τροχαλία (39) και στερεώστε την με βίδα (62) και παξιμάδι (74).
- 2) Πηγαίντε προς τα πίσω μέχρι να φτάσετε στο δεύτερο άνοιγμα και τοποθετήστε τροχαλία (39) με βίδα (62) και παξιμάδι (74).
- 3) Πηγαίνετε κάτω και προς τα εμπρός μέχρι να φτάσετε στη βάση μπράτσων ασκήσεων στήθους (8), όπου τοποθετείτε τροχαλία (39) με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 4) Πηγαίνετε πίσω μέχρι τον εμπρός κάθετο σκελετό και τοποθετείτε τροχαλία (39) με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 5) Πηγαίνετε προς τα κάτω και τοποθετήστε μια τροχαλία (39) να κρέμεται, με 2 καλύμματα (59), διπλό στήριγμα τροχαλίας (16), βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 6) Πηγαίνετε πάνω και τοποθετήστε 2 τροχαλίες (39) με 2 βίδες (63), 4 ροδέλες (70), 2 συγκρατητές συρματόσχοινο (22) και 2 παξιμάδια (74).
- 7) Τέλος, πηγαίνετε κάτω και βιδώστε το συρματόσχοινο στη φλογέρα επιλογής βάρους (19).



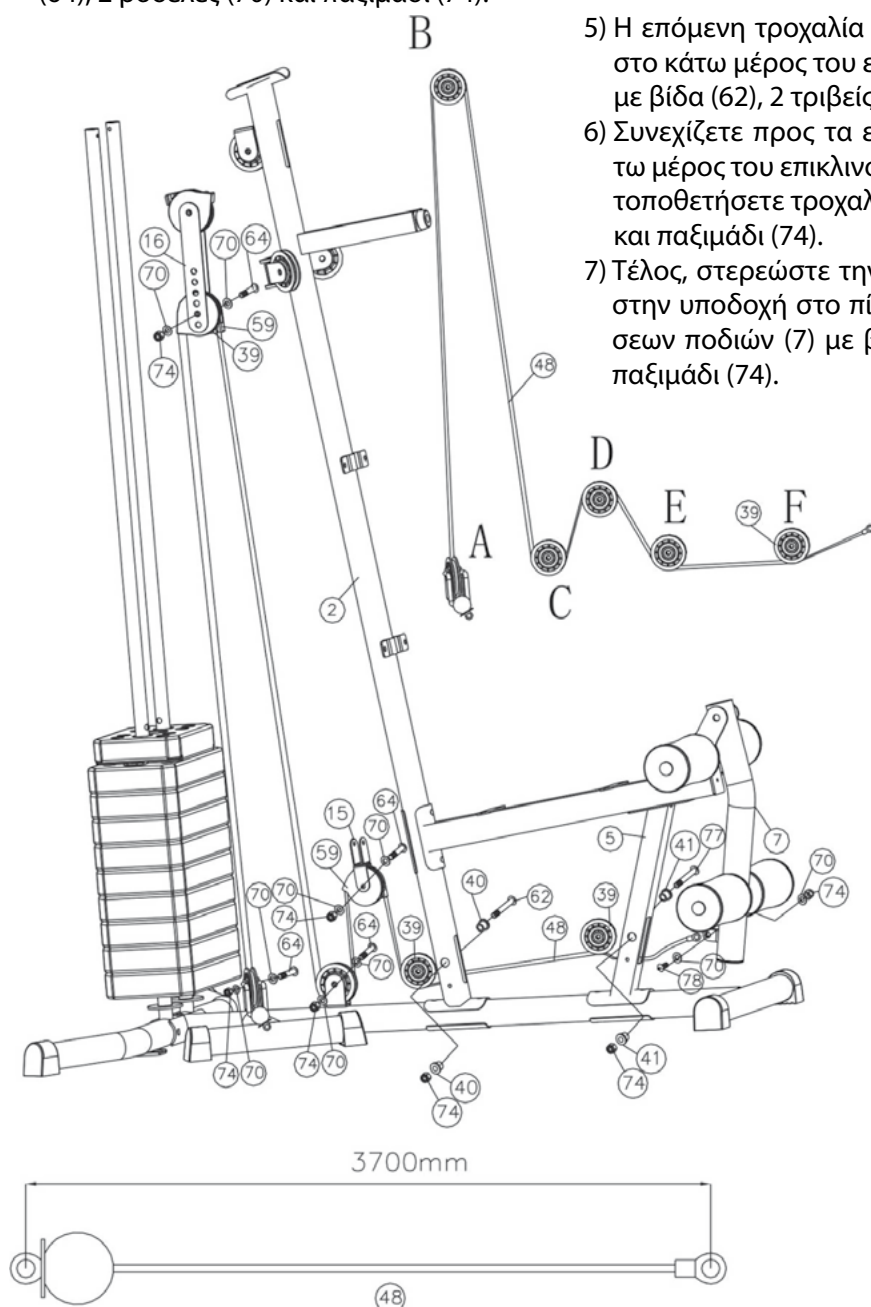
### Βήμα 18

- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα πάρτε το συρματόσχοινο ασκήσεων στήθους μήκους 3.000mm (47). Για ξεκίνημα, συνδέστε τα άκρα του συρματόσχοινου στους γάντζους που βρίσκονται στο πίσω μέρος έκαστου μπράτσου ασκήσεων στήθους (9 & 10).
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε 2 τροχαλίες (39) στις 2 περιστρεφόμενες βάσεις τροχαλίας (14) που τοποθετήσατε στο 16ο βήμα. Στερεώστε τροχαλίες με 2 βίδες (64), 4 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).
- 3) Περάστε το συρματόσχοινο κάτω από την τρίτη τροχαλία (39), στην οποία στερεώστε διπλή βάση τροχαλιών (15), με βίδα (64), 2 ροδέλες (70), 1 παξιμάδι (74) και 2 καλύμματα τροχαλιών (59).



## Βήμα 19

- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα πάρτε το κάτω συρματόσχοινο μήκους 3.700mm (48). Αυτή τη φορά ξεκινάμε από το πίσω μέρος του πολυοργάνου. Η άκρη με τη μπίλια πρέπει να παραμείνει εκεί που έχετε συνδέσει τον σωλήνα για τα πόδια (80) στην κύρια βάση (3). Εκεί θα δείτε μια βάση για τροχαλία, όπου θα τοποθετήσετε μια τροχαλία (39) με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 2) Μετά πάτε επάνω, μέχρι την τροχαλία που έχετε αφήσει να κρέμεται από το 17ο βήμα. Εκεί, στο κάτω μέρος του διπλού στηρίγματος θα βιδώσετε μια άλλη τροχαλία(39), με 2 καλύμματα (59), βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74). ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπάρχουν πολλές τρύπες για να βιδώσετε την πέμπτη τροχαλία. Επιλέξτε αυτήν που θα δώσει σωστό τέντωμα στα συρματόσχοινα. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίζετε το τέντωμα των συρματόσχοινων.
- 3) Μετά πάτε κάτω και τοποθετήτε άλλη τροχαλία (39) κοντά στην πρώτη με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 4) Μετά πάτε επάνω και τοποθετείτε μια τροχαλία στο κάτω μέρος της περιστρεφόμενης βάσης (15) που έμεινε να κρέμεται στο 18ο βήμα. Θα χρησιμοποιήσετε 2 καλύμματα τροχαλιών (59) με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).

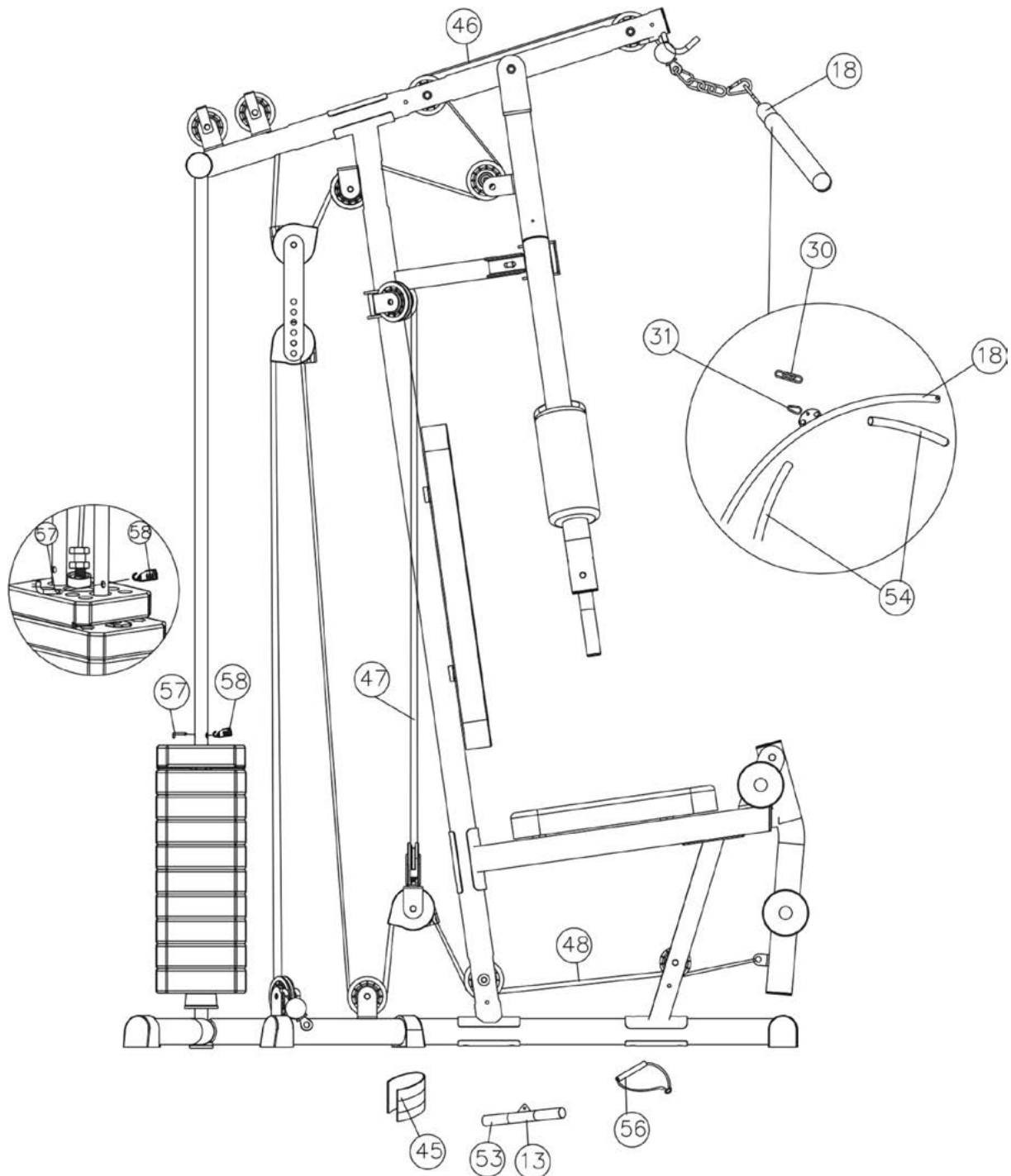


- 5) Η επόμενη τροχαλία θα τοποθετηθεί στην τρύπα στο κάτω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (2) με βίδα (62), 2 τριβείς (40) και παξιμάδι (74).
- 6) Συνεχίζετε προς τα εμπρός, στην τρύπα στο κάτω μέρος του επικλινούς στηρίγματος (5), όπου θα τοποθετήσετε τροχαλία με βίδα (77), 2 τριβείς (41) και παξιμάδι (74).
- 7) Τέλος, στερεώστε την άκρη του συρματόσχοινο στην υποδοχή στο πίσω μέρος του σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7) με βίδα (78), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).



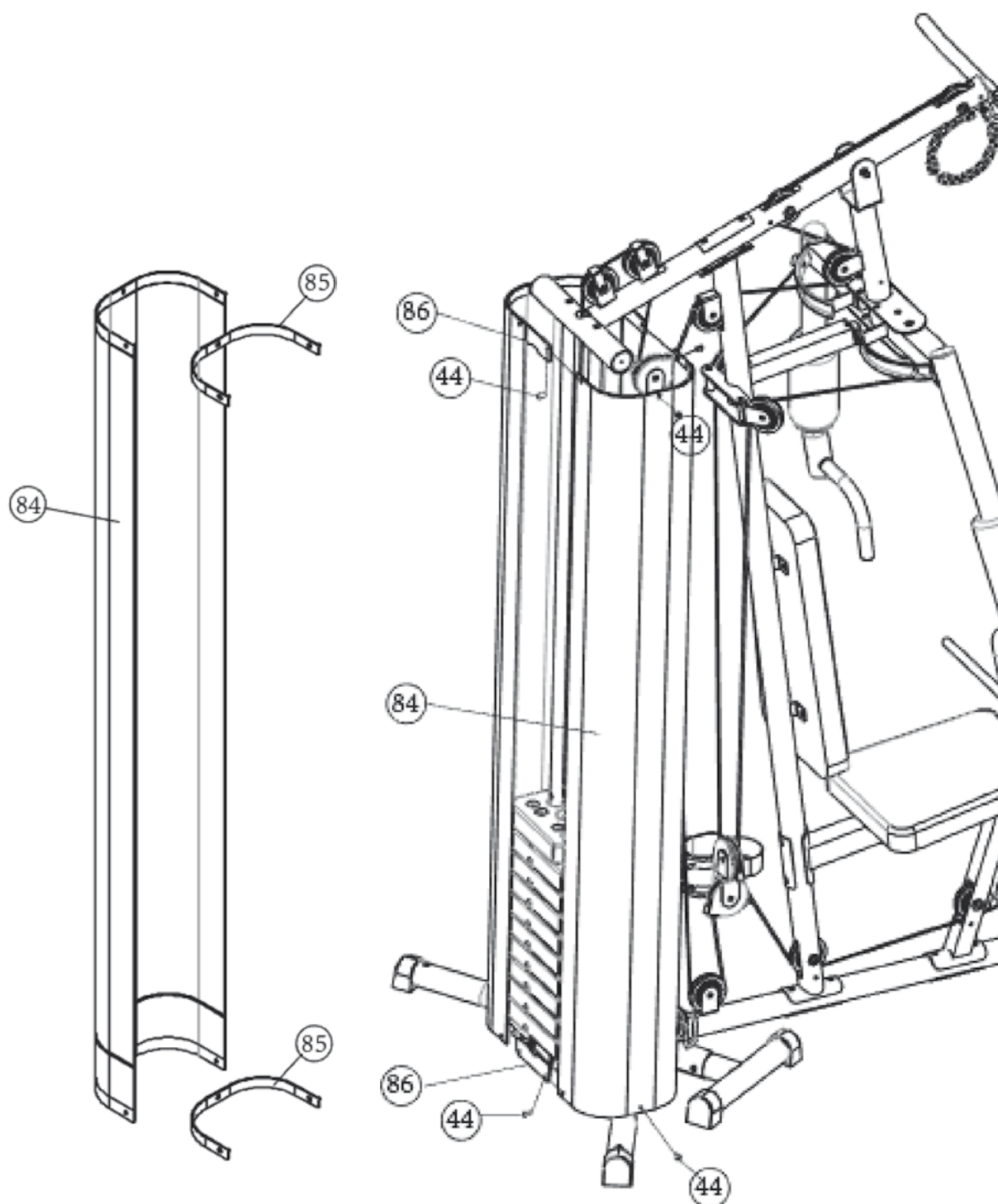
## Βήμα 20

- 1) Συνδέστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (18) στο επάνω συρματόσχοινο (46) χρησιμοποιώντας αλυσίδα (30) και 2 ορειβατικούς γάντζους (31) και τοποθετήστε την στα άγκιστρα.
- 2) Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να συνδέετε τη μπάρα ασκήσεων έλξεων (13), τον ιμάντα αστραγάλων (45) ή τη μονή λαβή (56) στο κάτω συρματόσχοινο (48).
- 3) Όταν δε χρησιμοποιείτε το πολυόργανο, εισάγετε τον πείρο ασφαλείας (57) στην τρύπα του οδηγού βαρών (17) και κλειδώστε το με το λουκέτο (58). Με τον τρόπο αυτό το πολυόργανο δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αποφεύγοντας για παράδειγμα δυνάμενους τραυματισμούς σε παιδιά που παίζουν χωρίς επίβλεψη.
- 2) Όταν το χρησιμοποιείτε, μπορείτε να τοποθετείτε το λουκέτο στο συρματόσχοινο για να μην το χάσετε.



### Βήμα 21

- 1) Εισάγετε τα στηρίγματα των καλυμμάτων (85) μέσα στα καλύμματα (84).
- 2) Στερεώστε τα καλύμματα όπως στο διάγραμμα κατωτέρω, χρησιμοποιώντας 12 βίδες (44) και 2 πλάκες ένωσης (86).



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

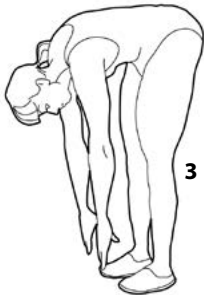
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



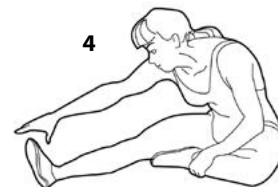
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



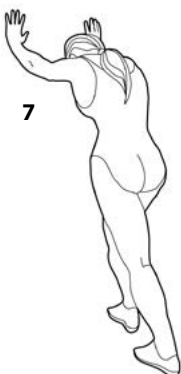
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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

**ELDICO**  
sport

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
certification

in conformity with the  
alternative parking  
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**  
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr