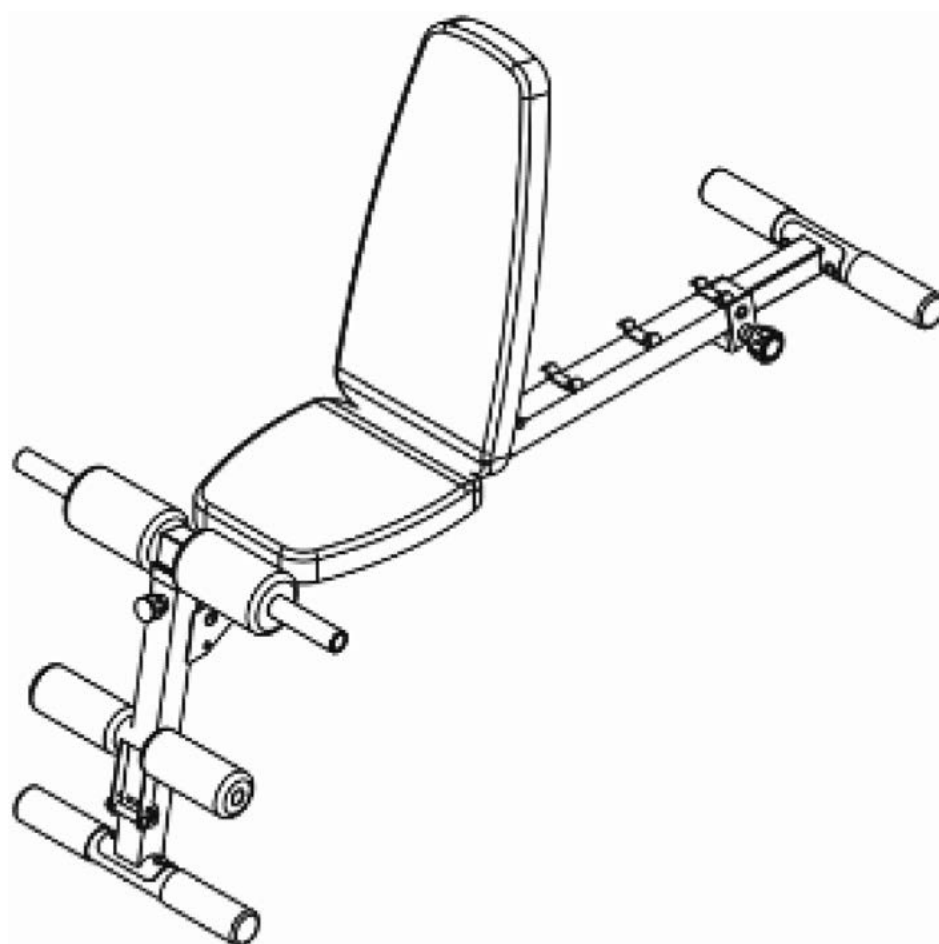


ΠΑΓΚΟΣ EFIT 337B

AMILA®

(κωδ.: 91401)

Οδηγός συναρμολόγησης



Δείτε έναν
σύντομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:

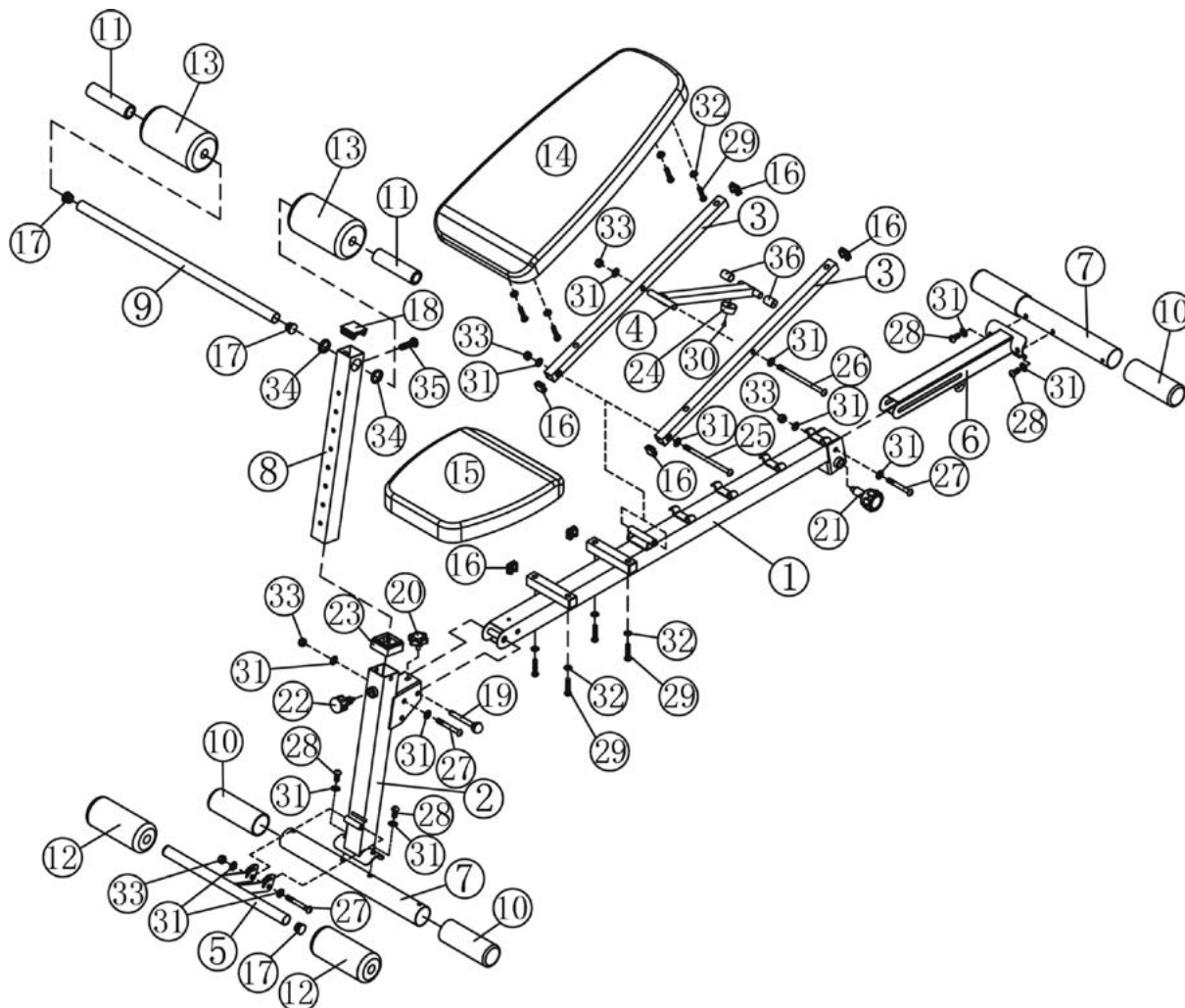


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

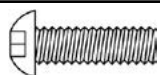
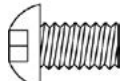
- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε τον πάγκο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



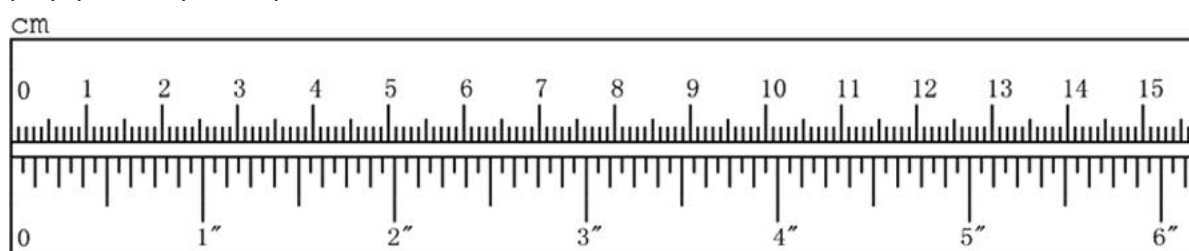
ΒΙΔΕΣ/ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ/ΡΟΔΕΛΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
25	1	Αλινόβιδα M10x155	
26	1	Αλινόβιδα M10x150	
27	3	Αλινόβιδα M10x72	

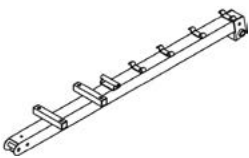
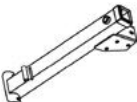
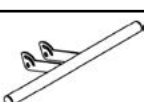
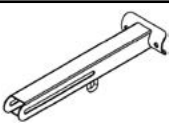
#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
35	1	Αλενόβιδα M8x20	
28	4	Αλενόβιδα M10x18	
29	8	Αλενόβιδα M8x40	

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
31	14	Ροδέλα Ø10	
32	8	Ροδέλα Ø8	
33	5	Παξιμάδι M10	

Τα σχέδια από τις βίδες δεν είναι σε φυσικό μέγεθος, χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο χάρακα για να μετρήσετε τις βίδες της συσκευασίας.



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
1	1	Κυρίως σκελετός	
2	1	Εμπρός πόδι	
3	2	Σωλήνες στήριξης πλάτης	
4	1	Ρυθμιστής κλίσης πλάτης	
5	1	Στήριγμα ποδιών	
6	1	Πίσω πόδι	
7	2	Σταθεροποιητής	
8	1	Σταθεροποιητής ποδιών	

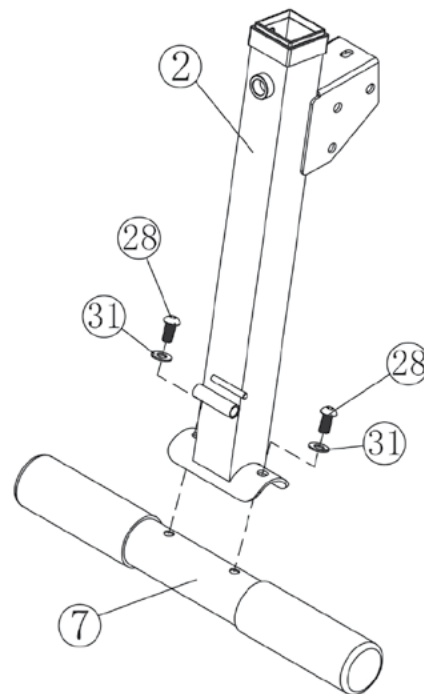
#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
9	1	Άξονας αφρώδων προστατευτικών	
11	2	Λαβές	
12	2	Μικρά αφρώδη προστατευτικά	
13	2	Μεγάλα- αφρώδη προστατευτικά	
14	1	Πλάτη	
15	1	Κάθισμα	
19	1	Πείρος	
20	1	Πόμολο	
21	1	Πόμολο	
22	1	Πόμολο	

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Συστήνεται να προχωρήσετε στη συναρμολόγηση έχοντας τη βοήθεια ενός φίλου σας.

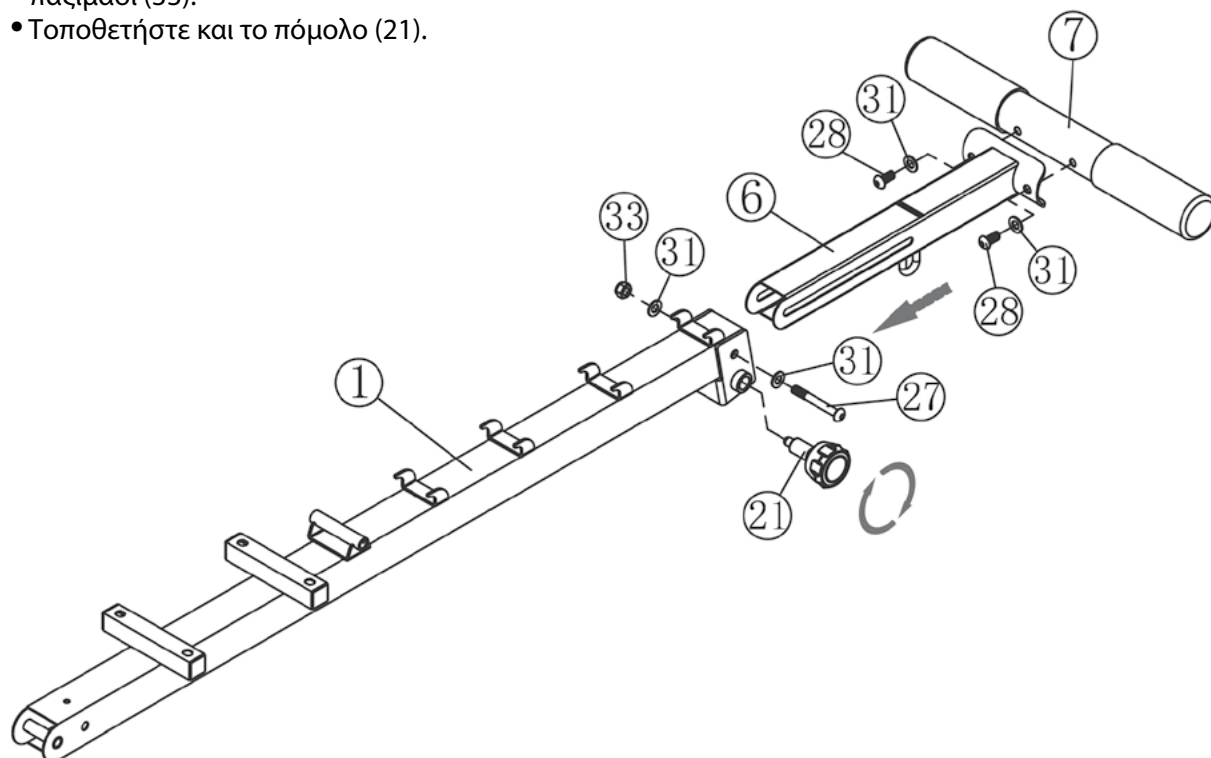
Βήμα 1

- Συνδέστε το εμπρός πόδι (2) σε σταθεροποιητή (7) με 2 βίδες (28) και 2 ροδέλες (31).



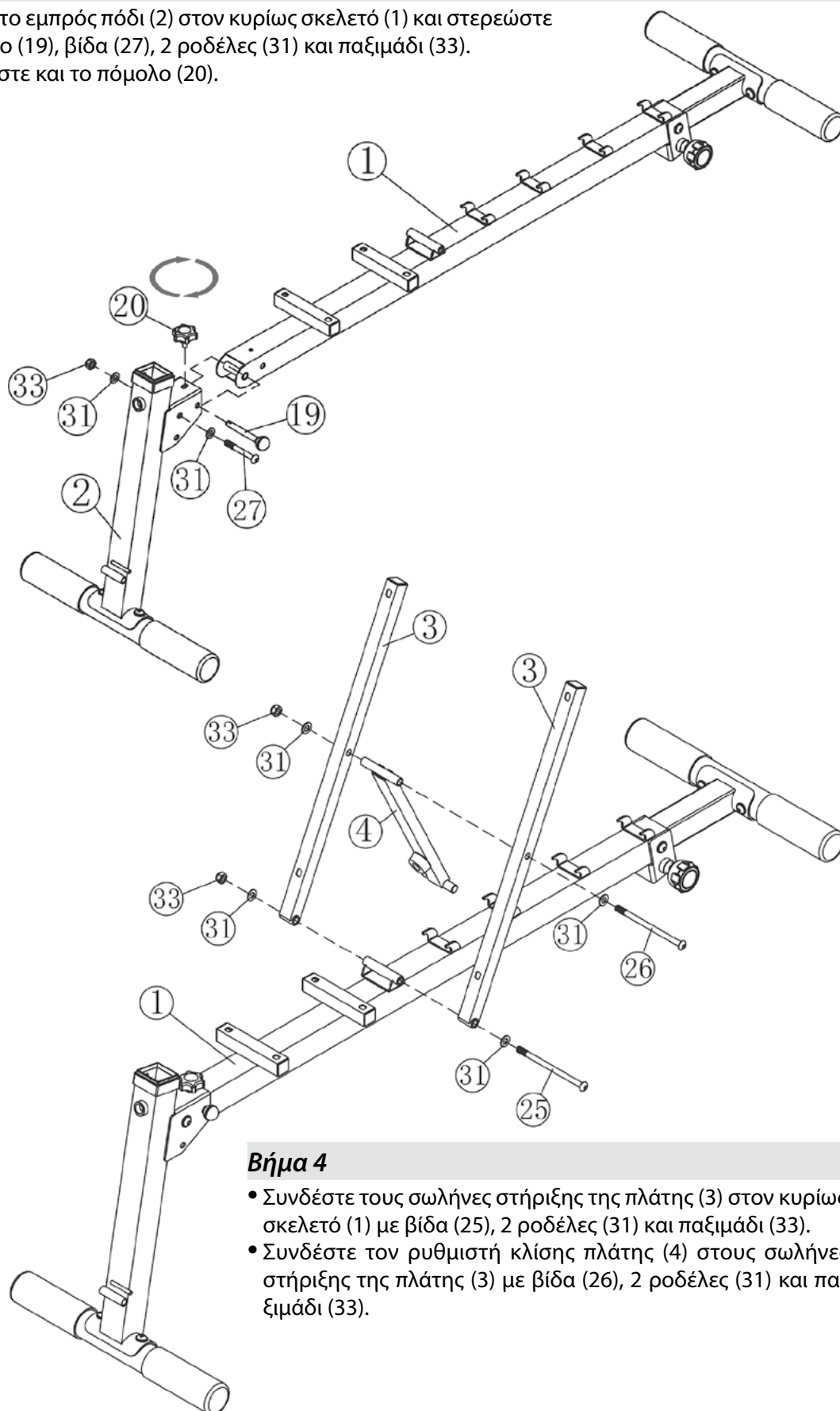
Βήμα 2

- Συνδέστε το πίσω πόδι (6) στον άλλο σταθεροποιητή (7) με 2 βίδες (28) και 2 ροδέλες (31).
- Εισάγετε το πίσω πόδι (6) στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώστε το με βίδα (27), 2 ροδέλες (31) και παξιμάδι (33).
- Τοποθετήστε και το πόμολο (21).



Βήμα 3

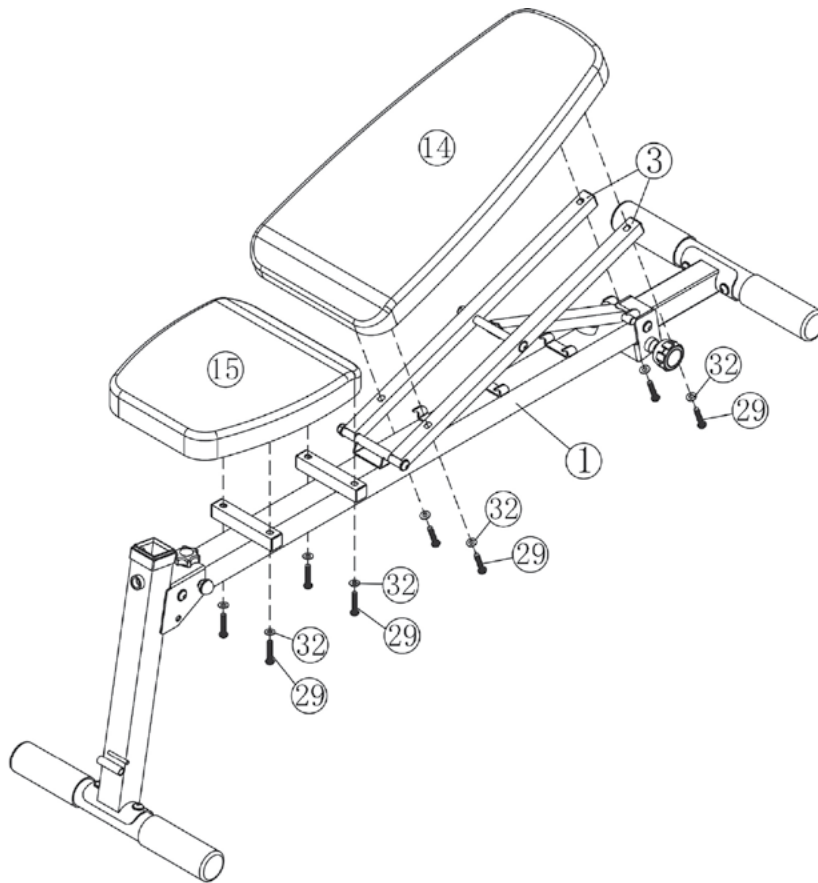
- Συνδέστε το εμπρός πόδι (2) στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώστε το με πείρο (19), βίδα (27), 2 ροδέλες (31) και παξιμάδι (33).
- Τοποθετήστε και το πόμολο (20).



Βήμα 4

- Συνδέστε τους σωλήνες στήριξης της πλάτης (3) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδα (25), 2 ροδέλες (31) και παξιμάδι (33).
- Συνδέστε τον ρυθμιστή κλίσης πλάτης (4) στους σωλήνες στήριξης της πλάτης (3) με βίδα (26), 2 ροδέλες (31) και παξιμάδι (33).

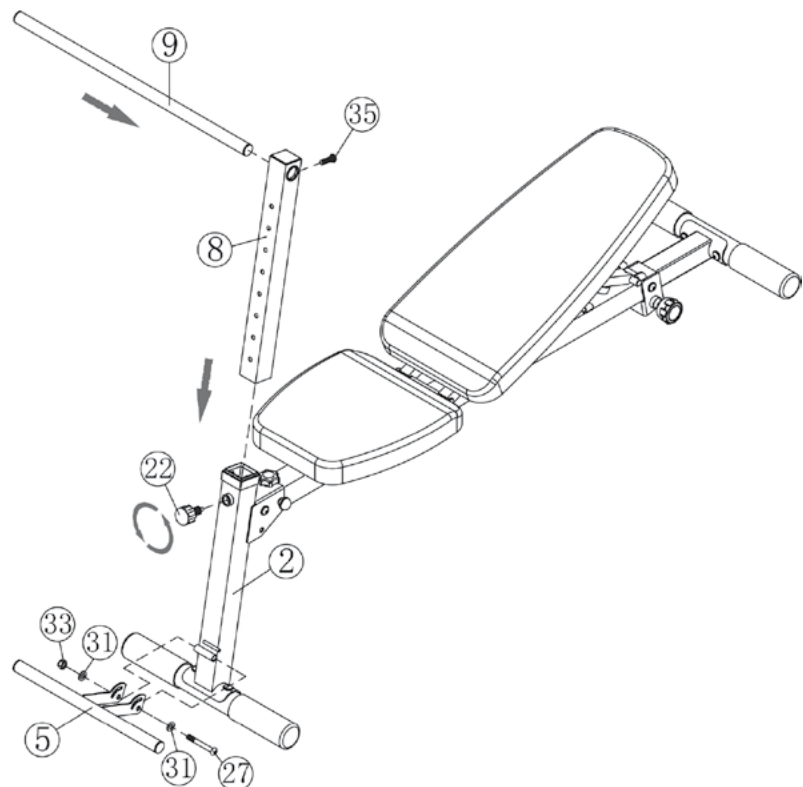
Βήμα 5



- Τοποθετήστε το κάθισμα (15) στον κυρίως σκελετό και στερεώστε το με 4 βίδες (29) και 4 ροδέλες (32).
- Τοποθετήστε την πλάτη (14) στους σωλήνες στήριξής της (3) και στερεώστε την με 4 βίδες (29) και 4 ροδέλες (32).

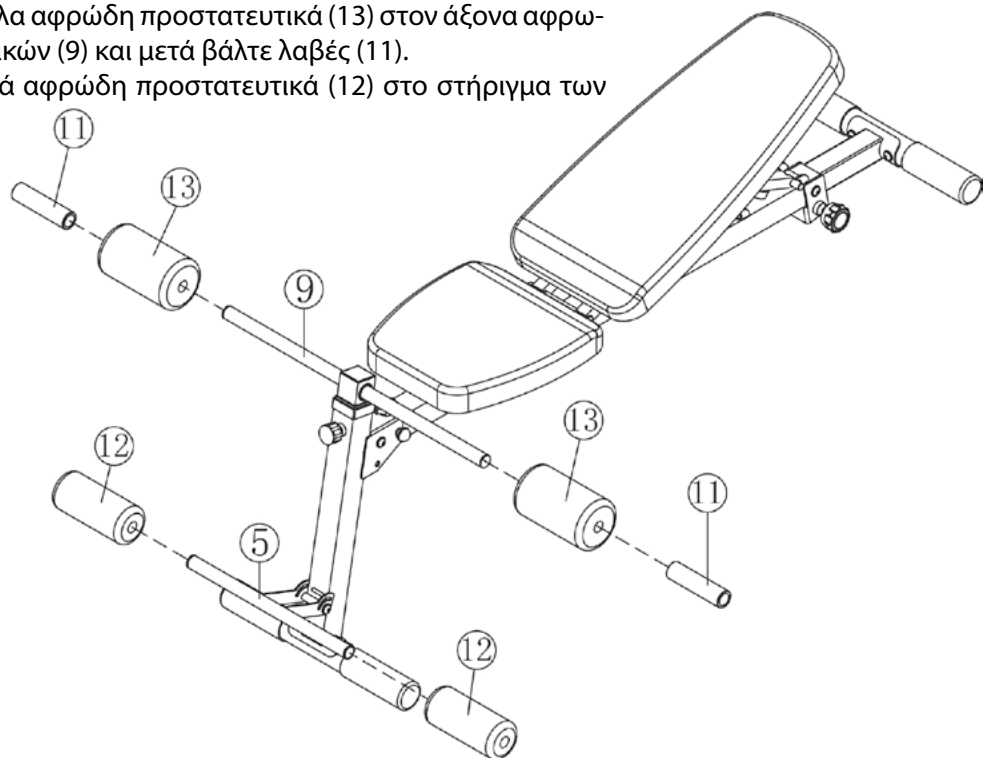
Βήμα 6

- Εισάγετε τον σταθεροποιητή ποδιών (8) στο εμπρός πόδι (2) και στερεώστε τον με το πόμολο (22).
- Εισάγετε τον άξονα αφρωδών προστατευτικών (9) στην τρύπα στο άνω μέρος του σταθεροποιητή ποδιών (8) και στερεώστε τον με βίδα (35).
- Συνδέστε το στήριγμα ποδιών (5) στο εμπρός πόδι (2) και στερεώστε το με βίδα (27), 2 ροδέλες (31) και παξιμάδι (33).

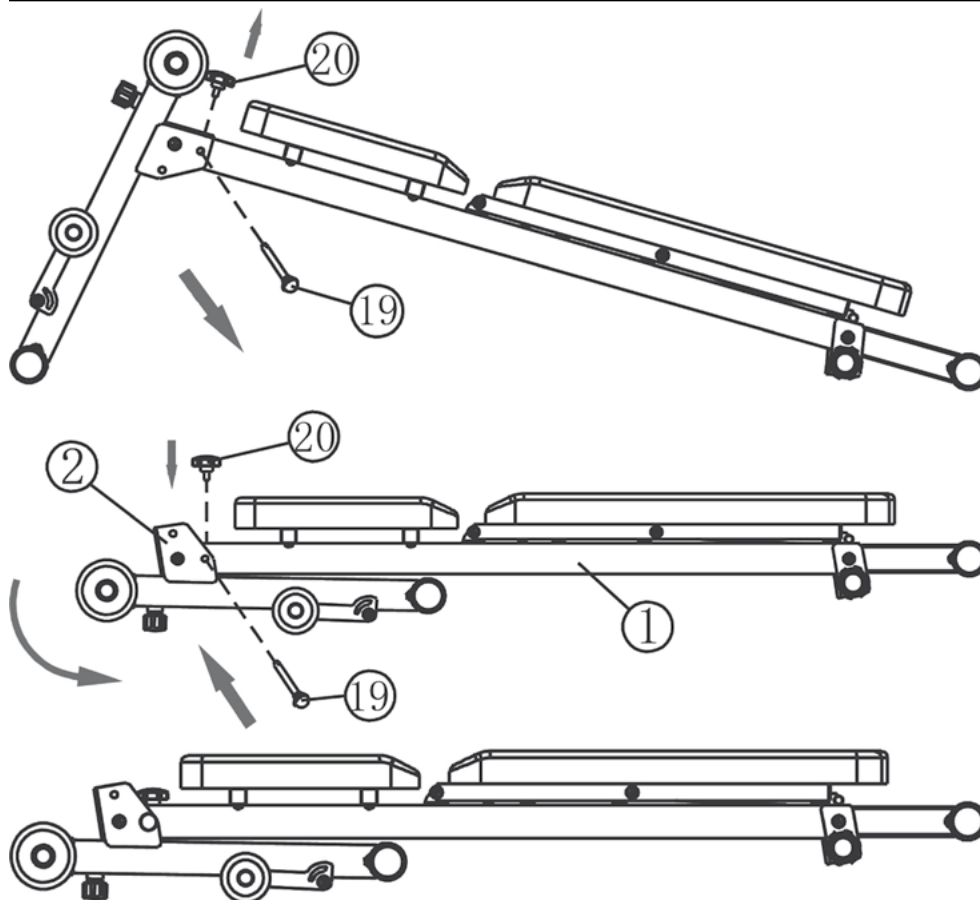


Βήμα 7

- Περάστε τα μεγάλα αφρώδη προστατευτικά (13) στον άξονα αφρώδων προστατευτικών (9) και μετά βάλτε λαβές (11).
- Περάστε τα μικρά αφρώδη προστατευτικά (12) στο στήριγμα των ποδιών (5).



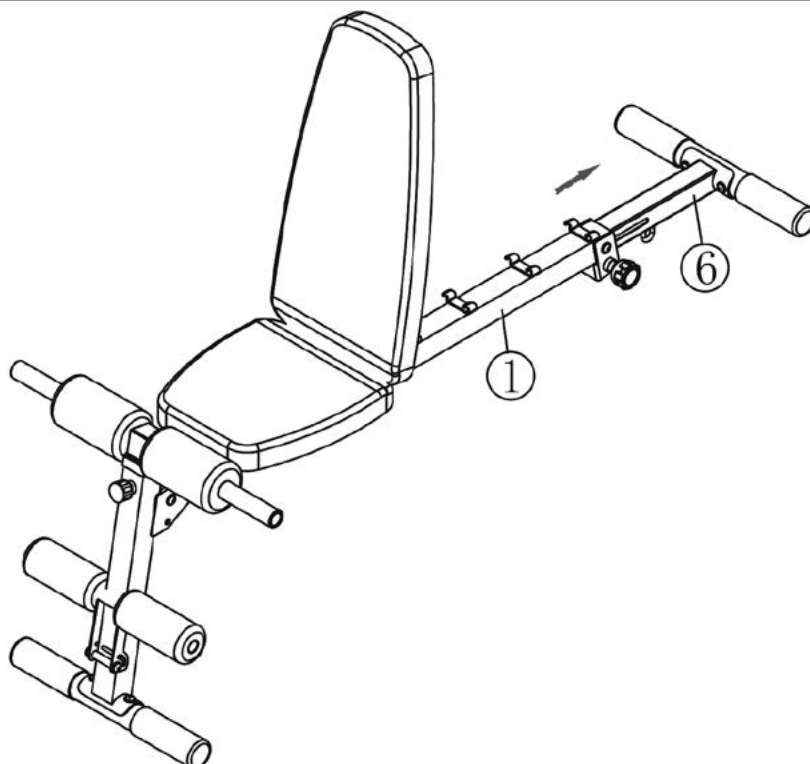
ΔΙΠΛΩΜΑ ΓΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ



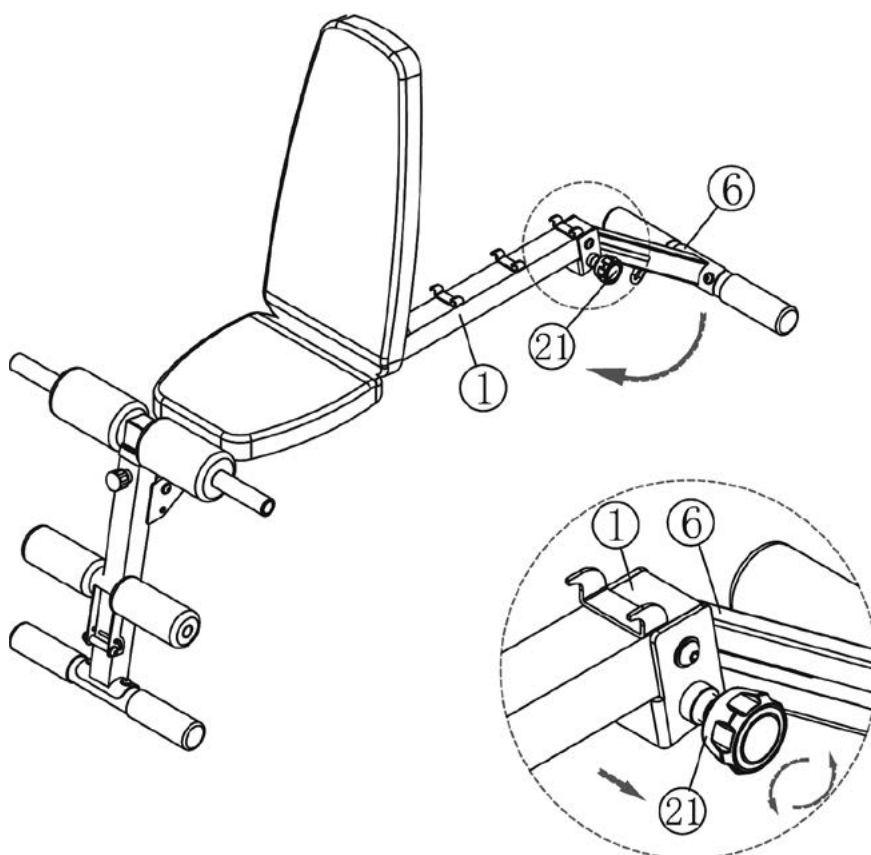
- Κατεβάστε την πλάτη στο χαμηλότερο επίπεδο.
- Αφαιρέστε το πόμολο (20) και τον πείρο (19).

- Διπλώστε το εμπρός πόδι (2) και στερεώστε το διπλωμένο με το πόμολο (20) και τον πείρο (19).

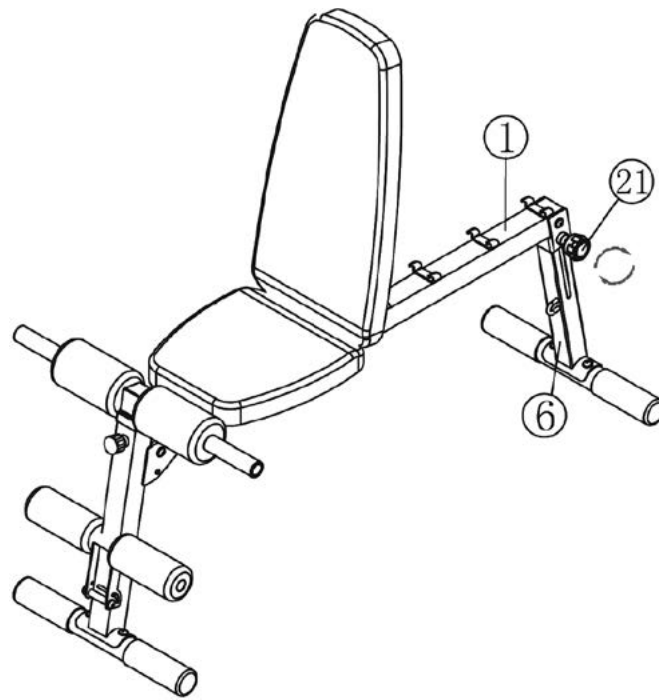
ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΙΣΩ ΠΟΔΙΟΥ



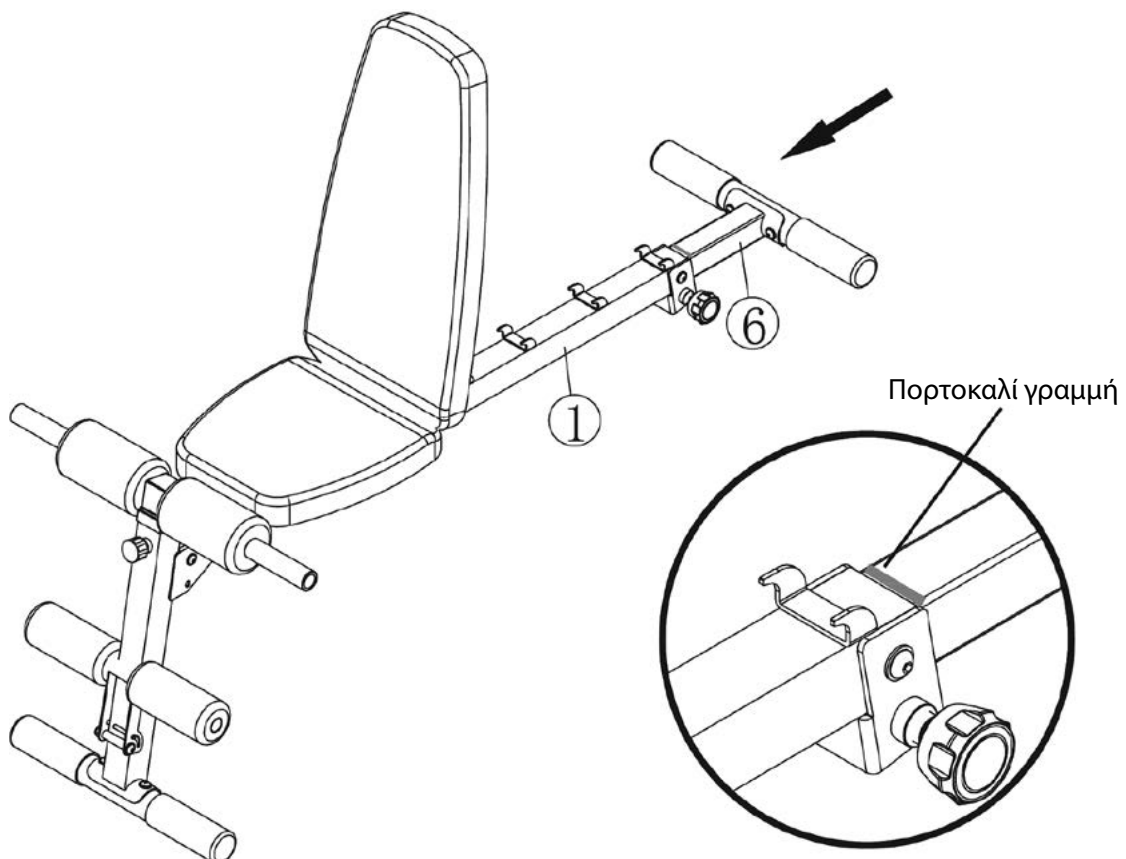
- Τραβήξτε το πίσω πόδι (6) να βγει από τον κυρίως σκελετό (1)



- Χαλαρώστε το πόμολο (21), διπλώστε το πίσω πόδι (6)



- Σφίξτε το πόμολο (21) για να σταθεροποιηθεί το πίσω πόδι (6).



- Για να μαζέψετε το πίσω πόδι (6), αφού χαλαρώσετε το πόμολο (21), σηκώστε το πόδι (6) και σπρώξτε το μέσα στον κυρίως σκελετό (1) μέχρι το σημείο που η πορτοκαλί γραμμή φτάσει στην άκρη του σκελετού (1). Σφίξτε ξανά το πόμολο (21).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

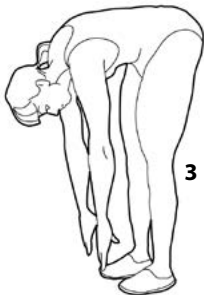
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



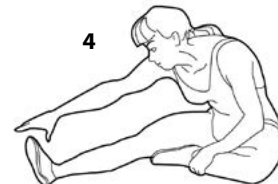
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



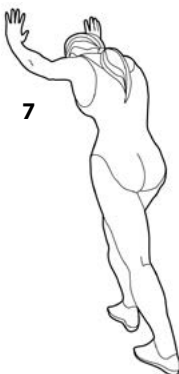
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.

ELDICO
sport

ISO 9001
BUREAU VERITAS
certification

in conformity with the
alternative packing
management system

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