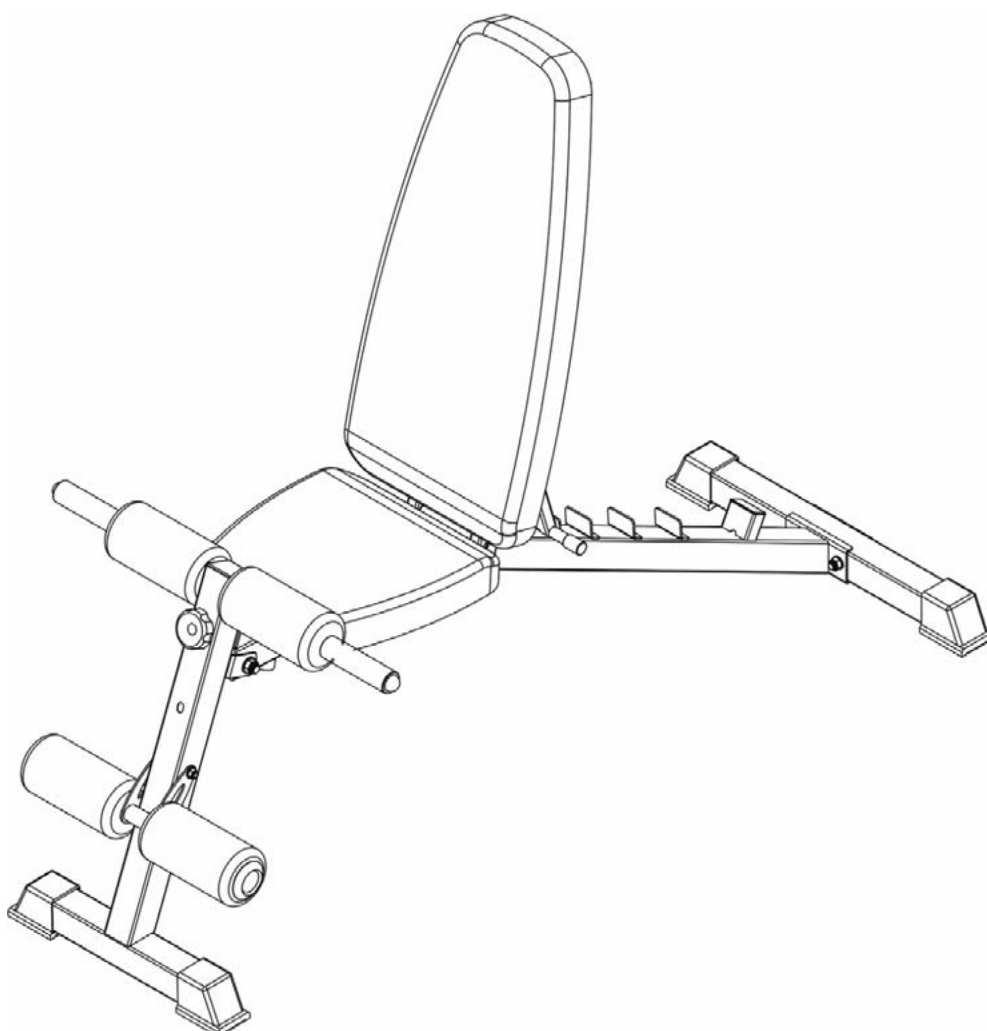


ΠΑΓΚΟΣ DT30

AMILA®

(κωδ.: 91403)

Οδηγός συναρμολόγησης

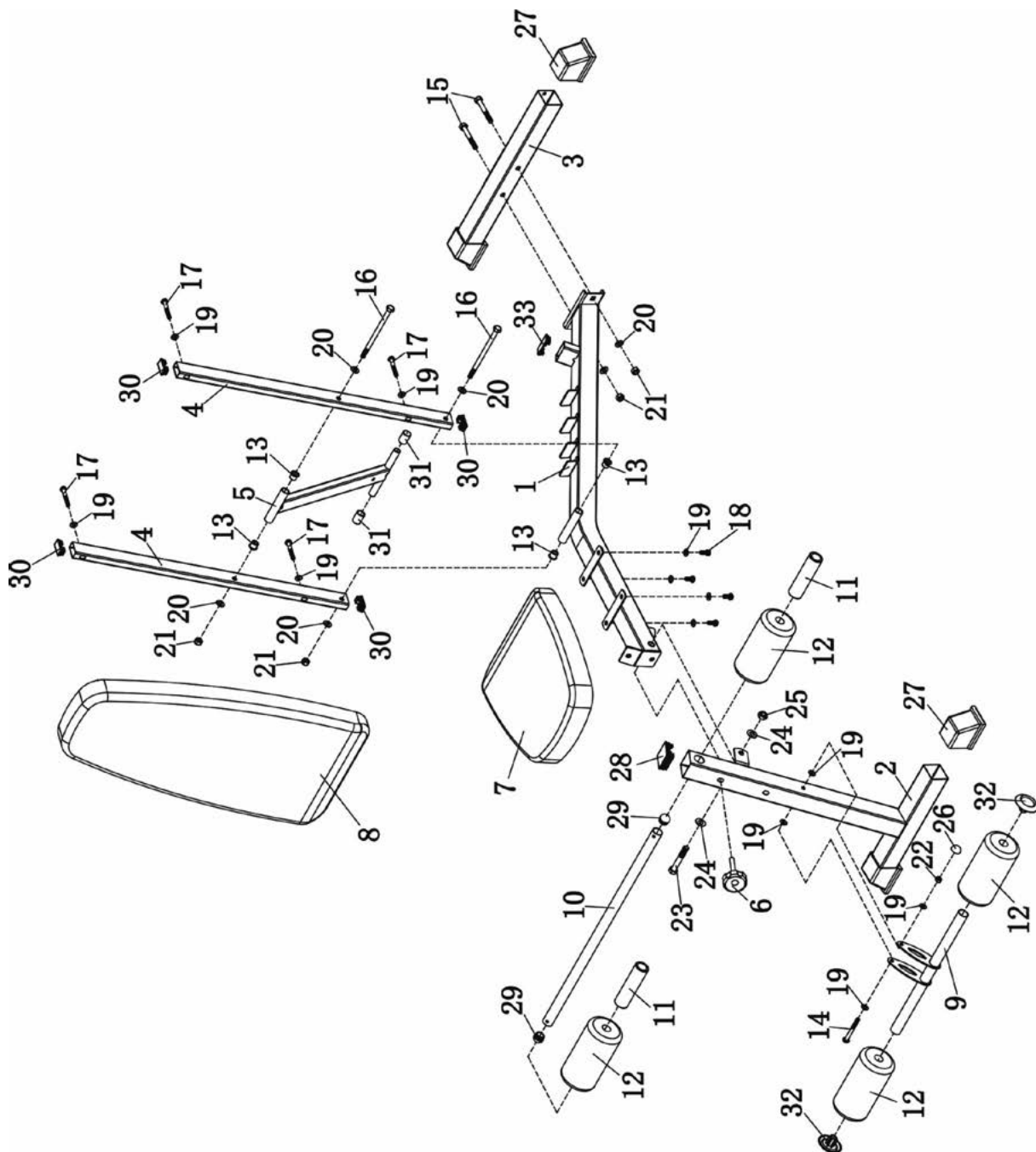


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

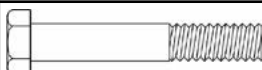
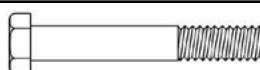
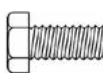
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- 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



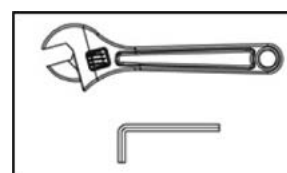
ΒΙΔΕΣ/ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ/ΡΟΔΕΛΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ				
16	2	Βίδα άλεν M10x160					
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
14	1	Βίδα άλεν M8x70		15	2	Βίδα άλεν M10x70	
23	1	Βίδα άλεν M12x75		17	4	Βίδα άλεν M8x55	
18	4	Βίδα άλεν M8x18		19	12	Ροδέλα Ø8	
20	8	Ροδέλα Ø10		24	2	Ροδέλα Ø12	
22	1	Παξιμάδι ασφαλείας M8		21	4	Παξιμάδι ασφαλείας M10	
25	3	Παξιμάδι ασφαλείας M12					

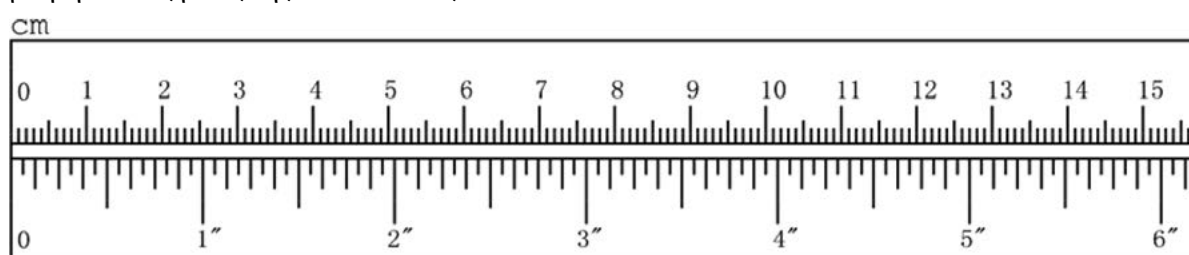


Το σχήμα αριστερά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια απαλά με το χέρι, αλλιώς θα δυσκολευτείτε στο επόμενο βήμα.

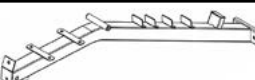
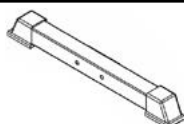
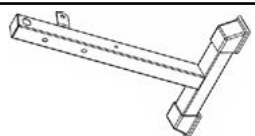
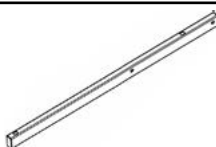
Το σχήμα δεξιά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια καλά με τα εργαλεία.

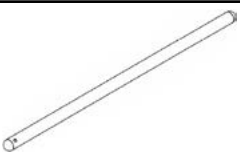
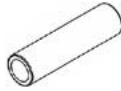
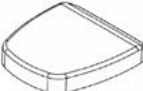
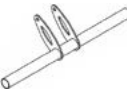


Τα σχέδια από τις βίδες δεν είναι σε φυσικό μέγεθος, χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο χάρακα για να μετρήσετε τις βίδες της συσκευασίας.



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

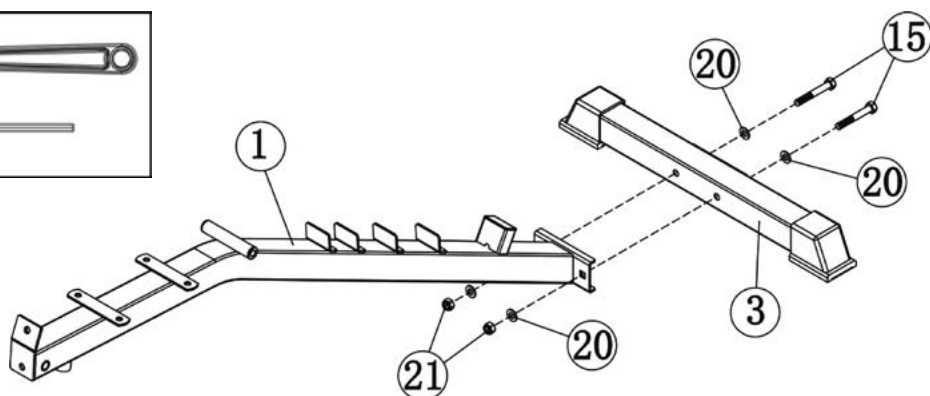
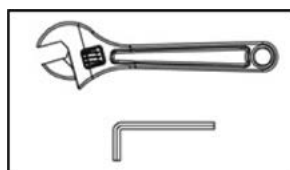
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
1	1	Κυρίως σκελετός		3	1	Πίσω σταθεροποιητής	
2	1	Εμπρός πόδι		4	2	Στήριγμα πλάτης	

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
5	1	Ρυθμιστής κλίσης πλάτης		10	1	Σωλήνας	
6	1	Ρυθμιστικό πόμολο		11	2	Κάλυμμα λαβής Ø25x130	
7	1	Μαξιλάρι καθίσματος		12	4	Αφρώδη προστατευτικά	
8	1	Μαξιλάρι πλάτης		26	1	Καπάκι παξιμαδιού ασφαλείας M8	
9	1	Άξονας αφρωδών προστατευτικών		32	2	Καπάκι Ø25	

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

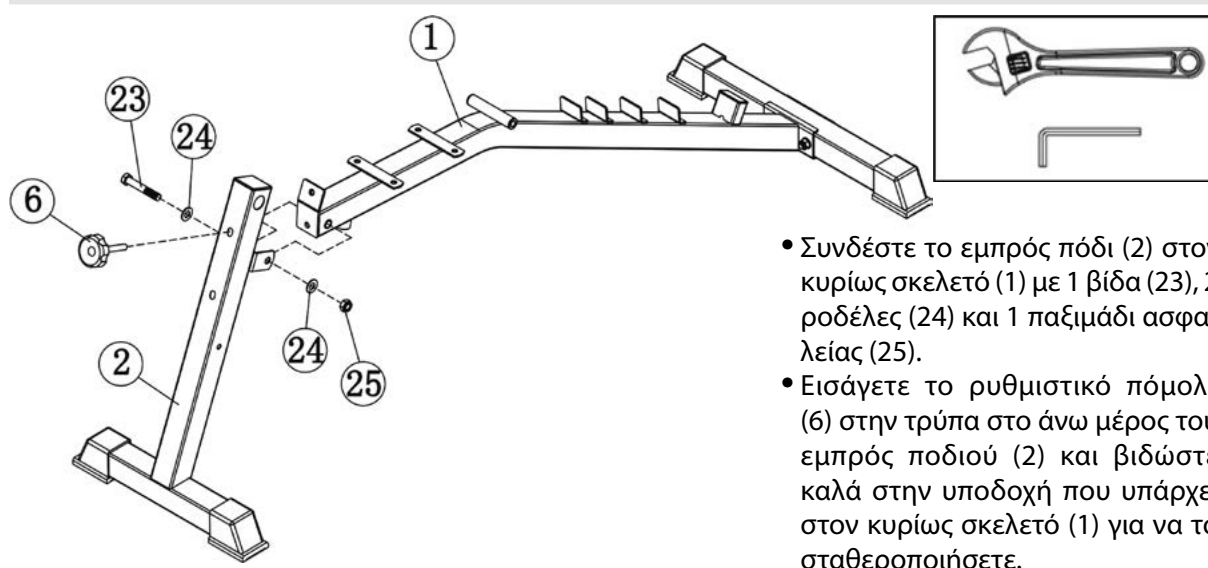
Συστήνεται να προχωρήσετε στη συναρμολόγηση έχοντας τη βοήθεια ενός φίλου σας.

Βήμα 1



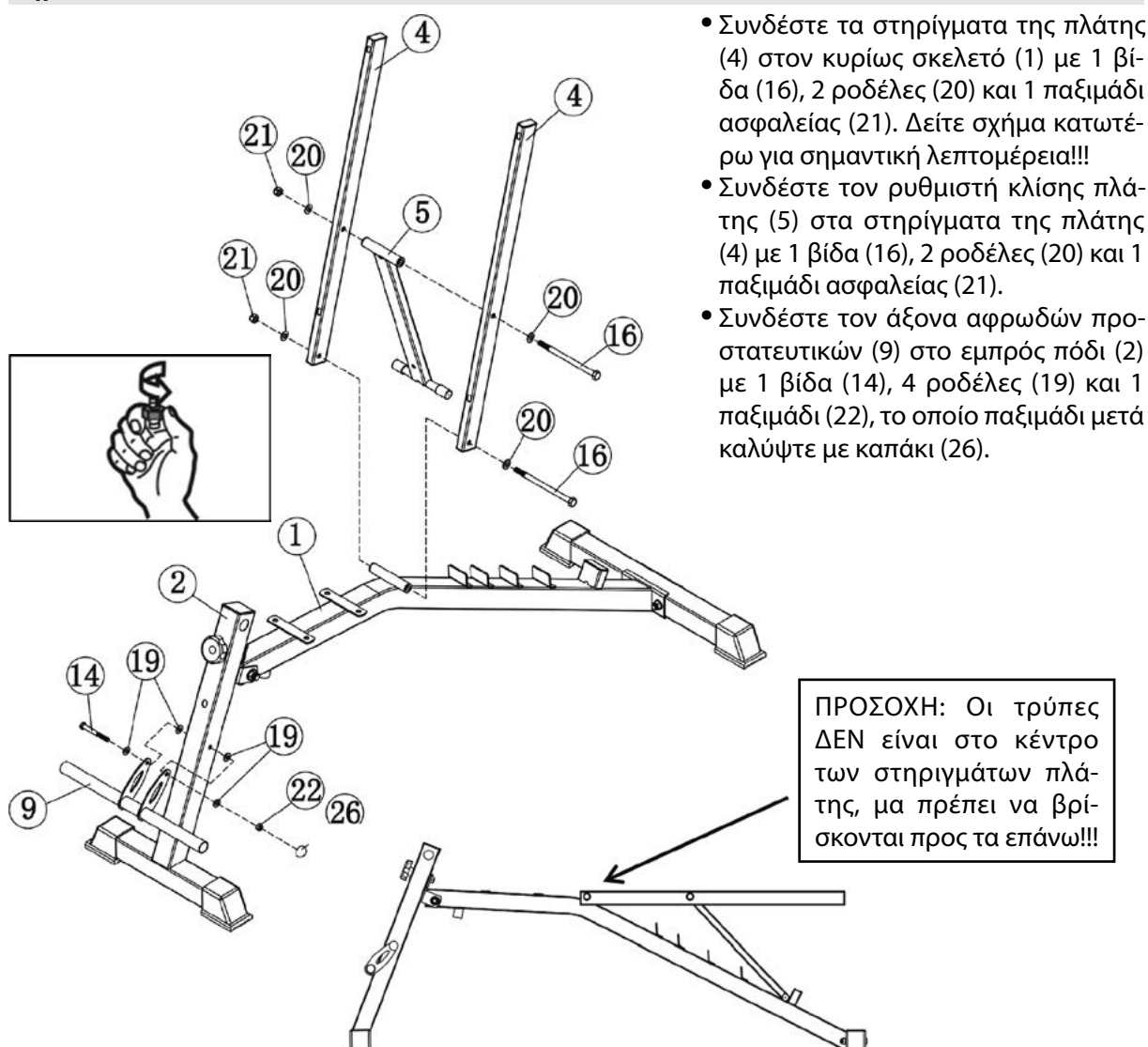
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (3) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (15), 2 ροδέλες (20) και 2 παξιμάδια (21).

Βήμα 2



- Συνδέστε το εμπρός πόδι (2) στον κυρίως σκελετό (1) με 1 βίδα (23), 2 ροδέλες (24) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (25).
- Εισάγετε το ρυθμιστικό πόμολο (6) στην τρύπα στο άνω μέρος του εμπρός ποδιού (2) και βιδώστε καλά στην υποδοχή που υπάρχει στον κυρίως σκελετό (1) για να το σταθεροποιήσετε.

Βήμα 3

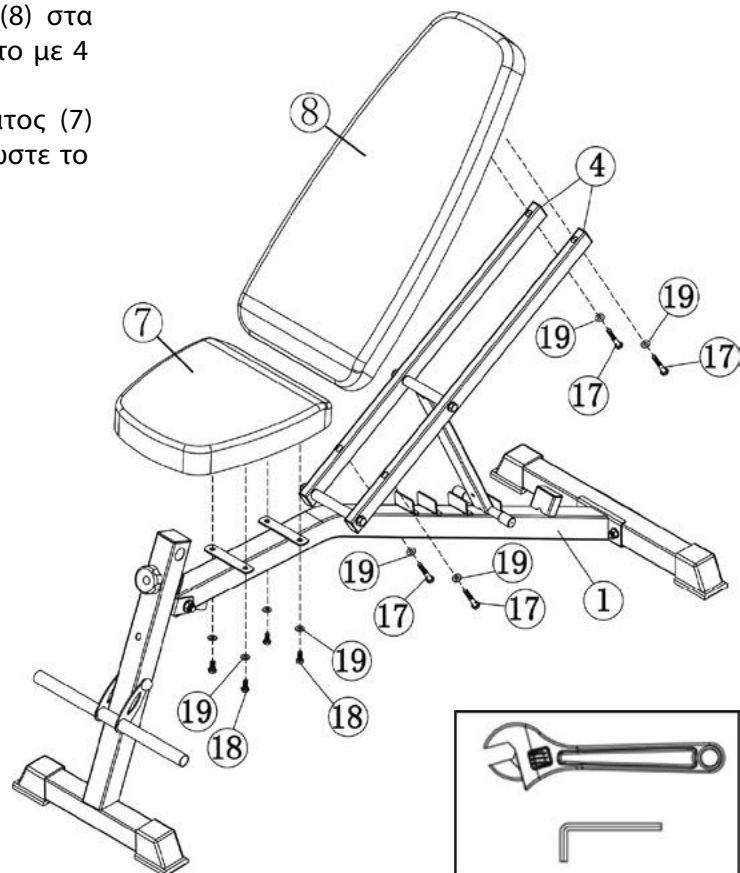


- Συνδέστε τα στηρίγματα της πλάτης (4) στον κυρίως σκελετό (1) με 1 βίδα (16), 2 ροδέλες (20) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (21). Δείτε σχήμα κατωτέρω για σημαντική λεπτομέρεια!!!
- Συνδέστε τον ρυθμιστή κλίσης πλάτης (5) στα στηρίγματα της πλάτης (4) με 1 βίδα (16), 2 ροδέλες (20) και 1 παξιμάδι ασφαλείας (21).
- Συνδέστε τον άξονα αφρωδών προστατευτικών (9) στο εμπρός πόδι (2) με 1 βίδα (14), 4 ροδέλες (19) και 1 παξιμάδι (22), το οποίο παξιμάδι μετά καλύψτε με καπάκι (26).

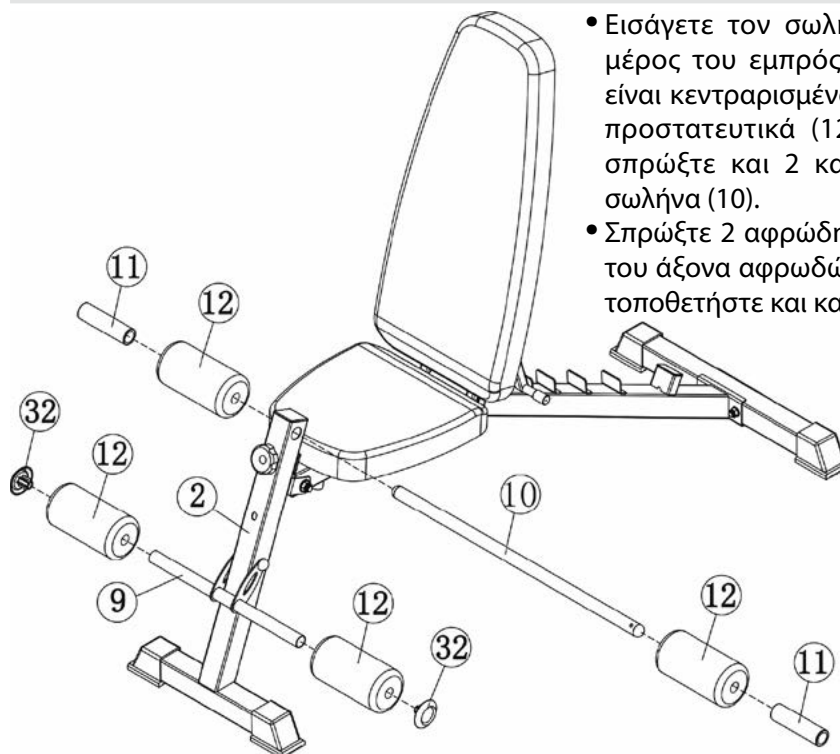
ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι τρύπες ΔΕΝ είναι στο κέντρο των στηριγμάτων πλάτης, μα πρέπει να βρίσκονται προς τα επάνω!!!

Βήμα 4

- Τοποθετήστε το μαξιλάρι πλάτης (8) στα στηρίγματά του (4) και στερεώστε το με 4 βίδες (17) και 4 ροδέλες (19).
- Τοποθετήστε το μαξιλάρι καθίσματος (7) στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώστε το με 4 βίδες (17) και 4 ροδέλες (19).



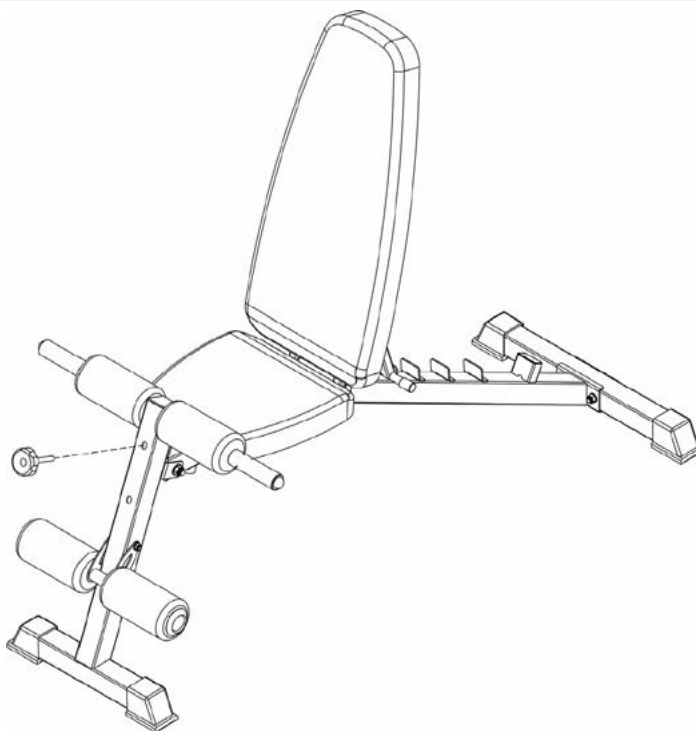
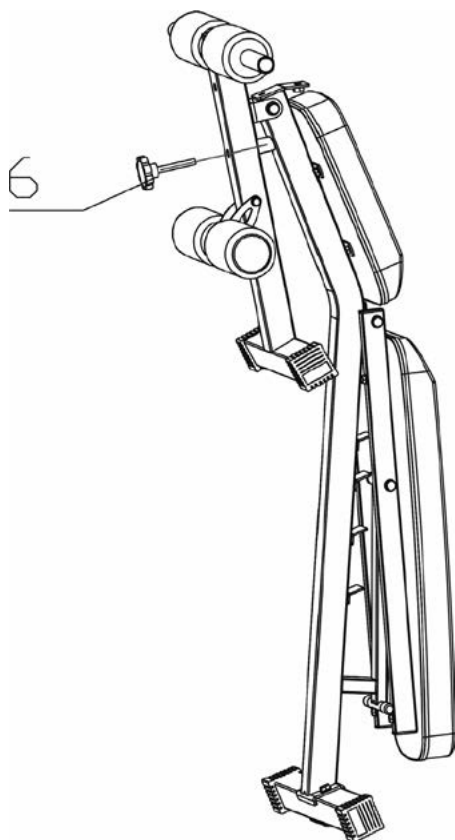
Βήμα 5



- Εισάγετε τον σωλήνα (10) στη τρύπα στο άνω μέρος του εμπρός ποδιού (2), φροντίζοντας να είναι κεντραρισμένος. Έπειτα, σπρώξτε 2 αφρώδη προστατευτικά (12) στα δύο άκρα του. Μετά, σπρώξτε και 2 καλύμματα (11) στα άκρα του σωλήνα (10).
- Σπρώξτε 2 αφρώδη προστατευτικά (12) στα άκρα του άξονα αφρωδών προστατευτικών (9) και μετά τοποθετήστε και καπάκια (32).

Δίπλωμα πάγκου

Για να διπλώσετε τον πάγκο, ξεβιδώστε και αφαιρέστε το πόμολο (6) από το εμπρός μέρος. Μετά, διπλώστε το εμπρός πόδι (2) και βιδώστε ξανά το πόμολο (6) στην ΑΛΛΗ τρύπα του ποδιού (2) για να το σταθεροποιήσετε κάτω από τον κυρίως σκελετό (1) και να εμποδίσετε το κατά λάθος ξεδίπλωμά του. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να αποθηκεύσετε τον πάγκο καταλαμβάνοντας ελάχιστο χώρο, όρθιο στον τοίχο ή κάτω από τον κρεβάτι.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

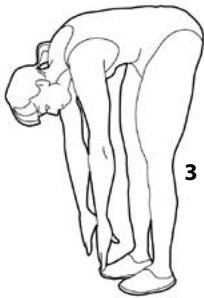
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



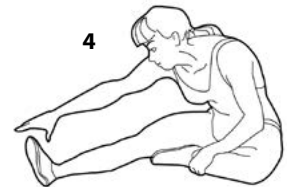
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



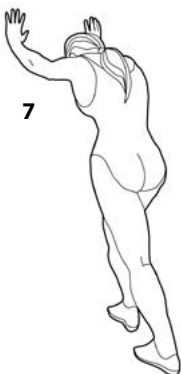
3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



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

