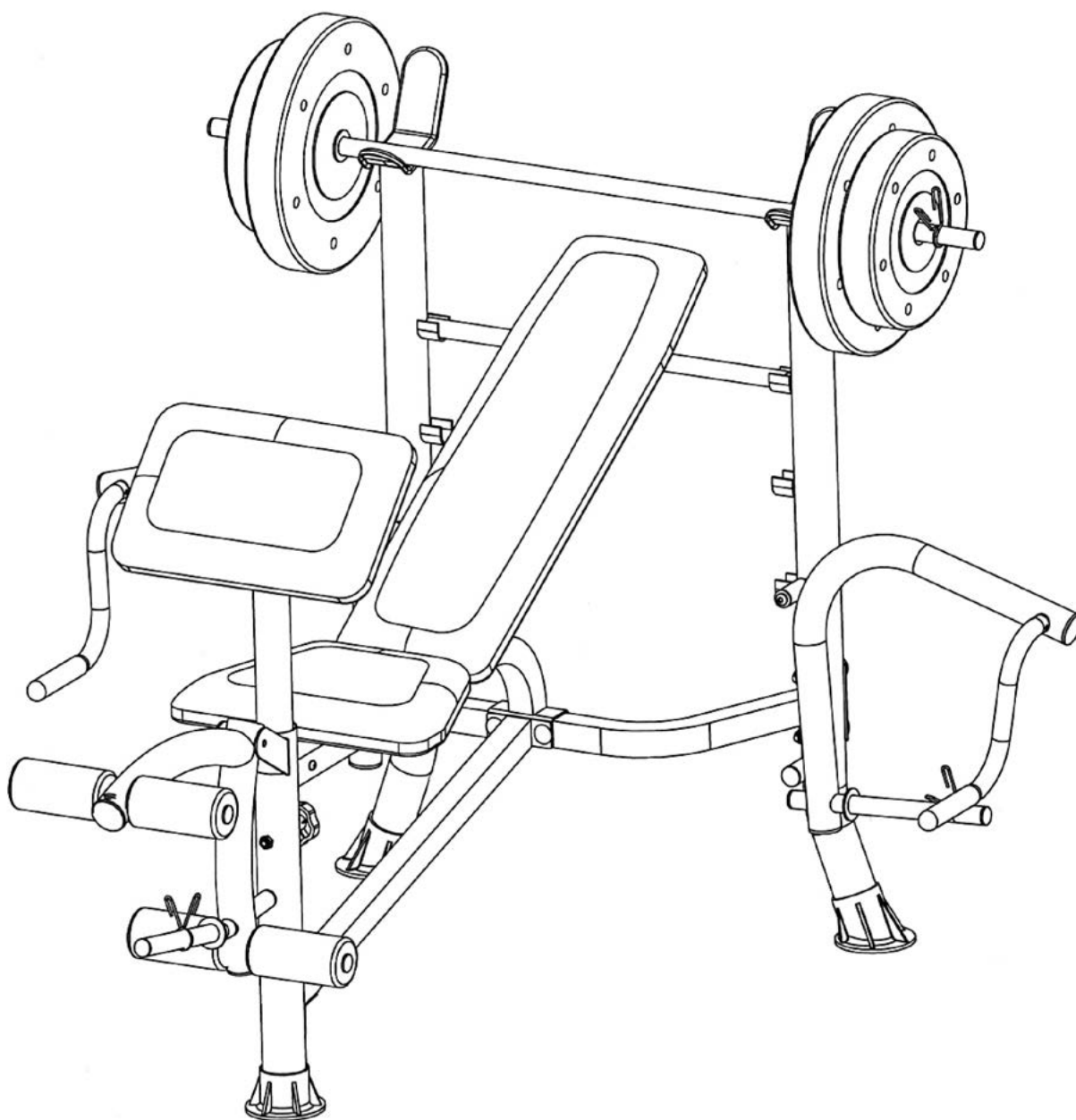


ΠΑΓΚΟΣ WLB36780B

AMILA®

(κωδ.: 91405)

Οδηγός συναρμολόγησης



Δείτε έναν
σύντομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:

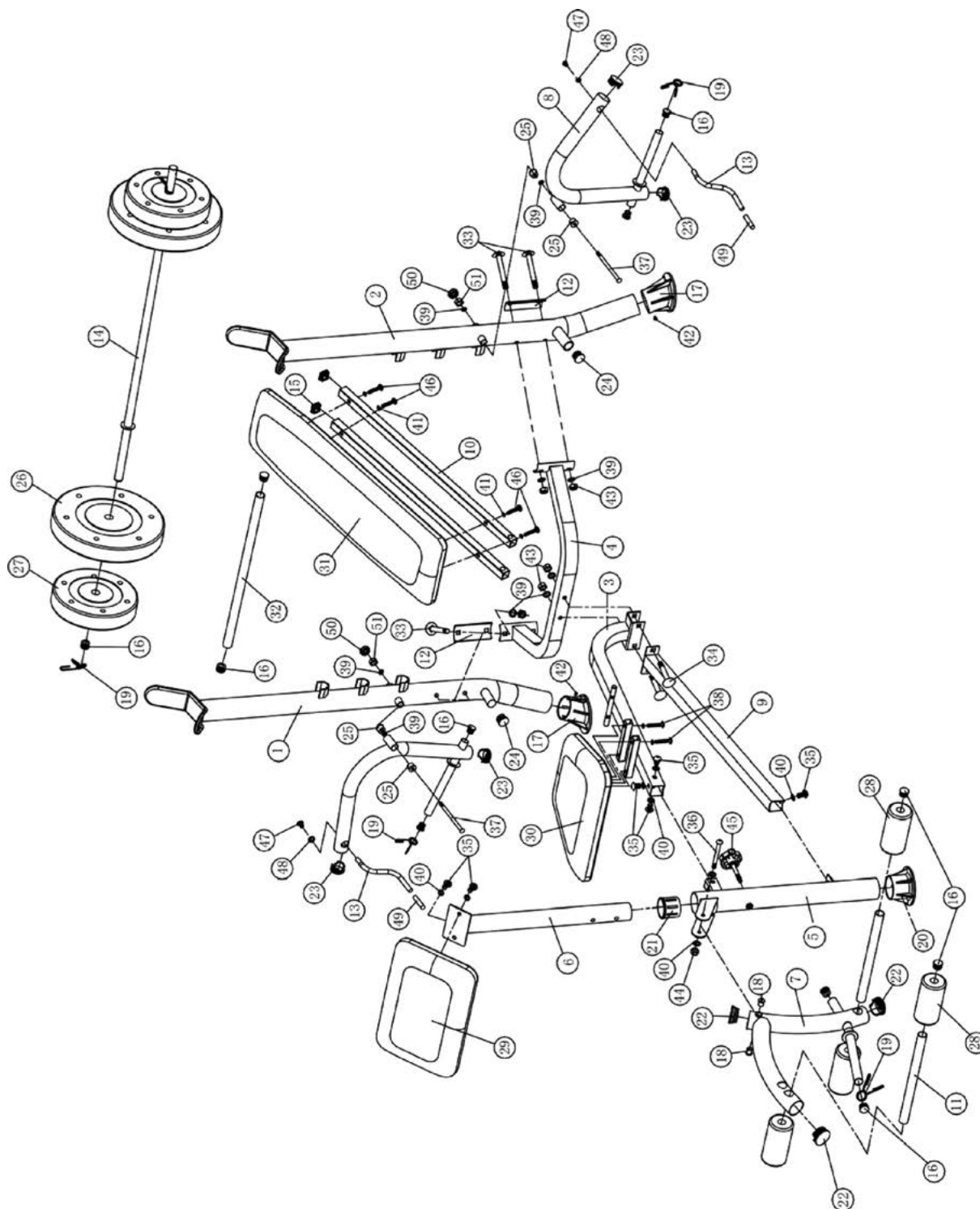


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

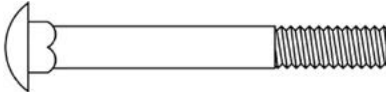
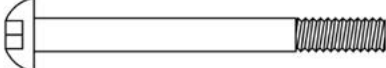
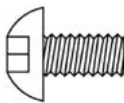
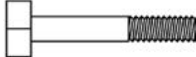
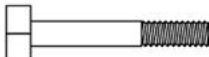
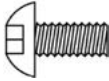
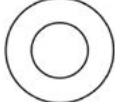
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

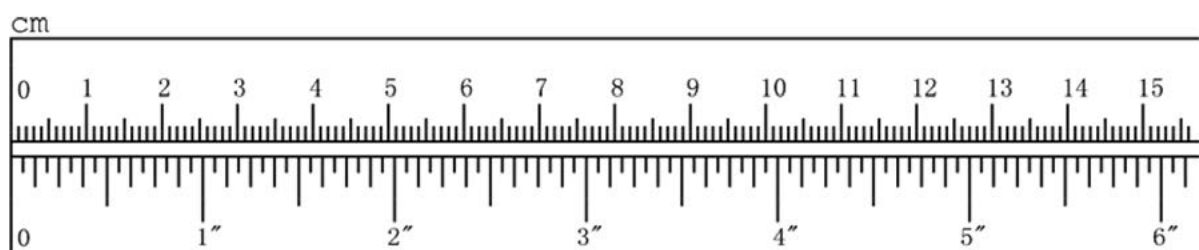
- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε τον πάγκο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

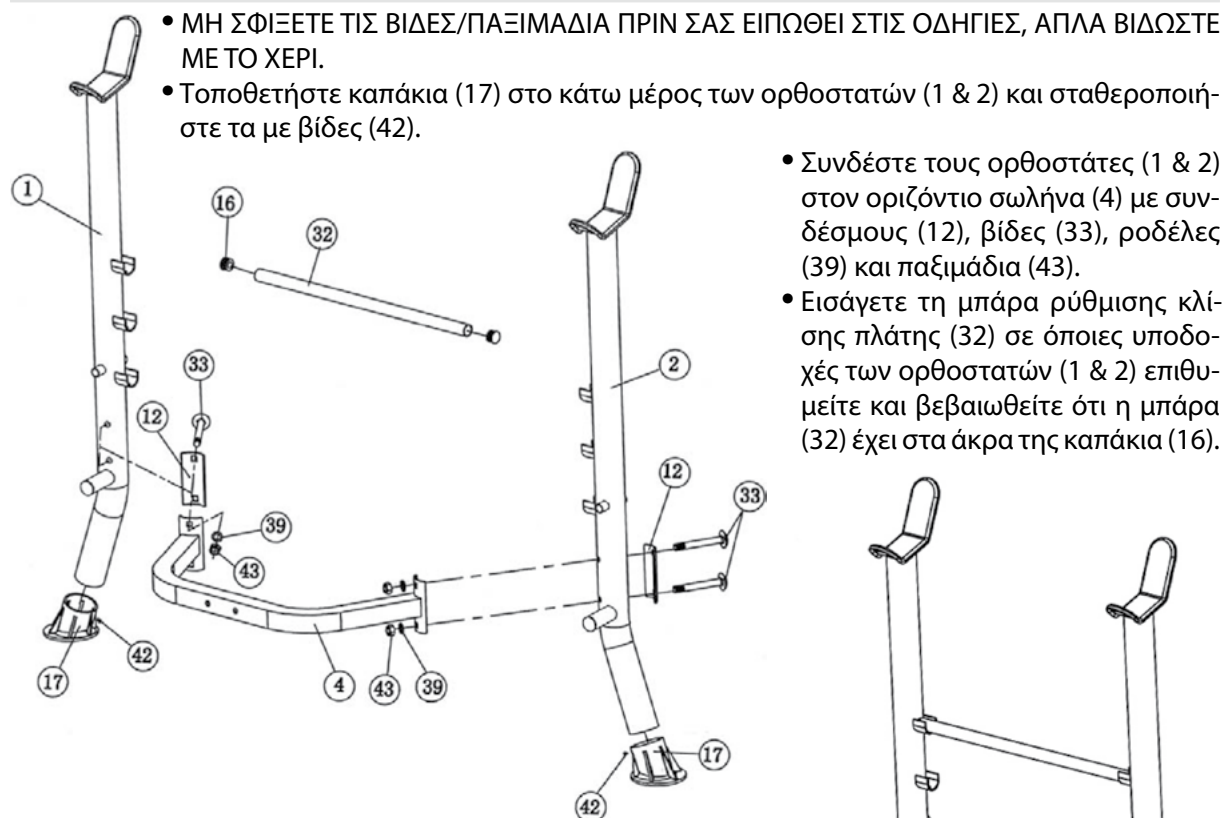
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
33	4	Βίδα M10x3 ¹ / ₈ "	
41	8	Ροδέλα Ø1 ¹ / ₂ "	
34	2	Βίδα M10x2 ³ / ₈ "	
42	2	Βίδα ST5	
36	1	Βίδα M8x3 ¹ / ₈ "	
47	2	Βίδα M10x5 ⁷ / ₈ "	
38	4	Βίδα M6x1 ³ / ₈ "	
46	4	Βίδα M6x1 ¹ / ₂ "	
37	2	Βίδα M10x5 ⁷ / ₈ "	
35	6	Βίδα M8x5 ⁷ / ₈ "	
48	2	Ροδέλα Ø3 ³ / ₄ "	
40	8	Ροδέλα Ø5 ⁵ / ₈ "	
39	10	Ροδέλα Ø3 ³ / ₄ "	
43	6	Παξιμάδι ασφαλείας M10	
44	1	Παξιμάδι ασφαλείας M8	
51	2	Παξιμάδι M10	



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

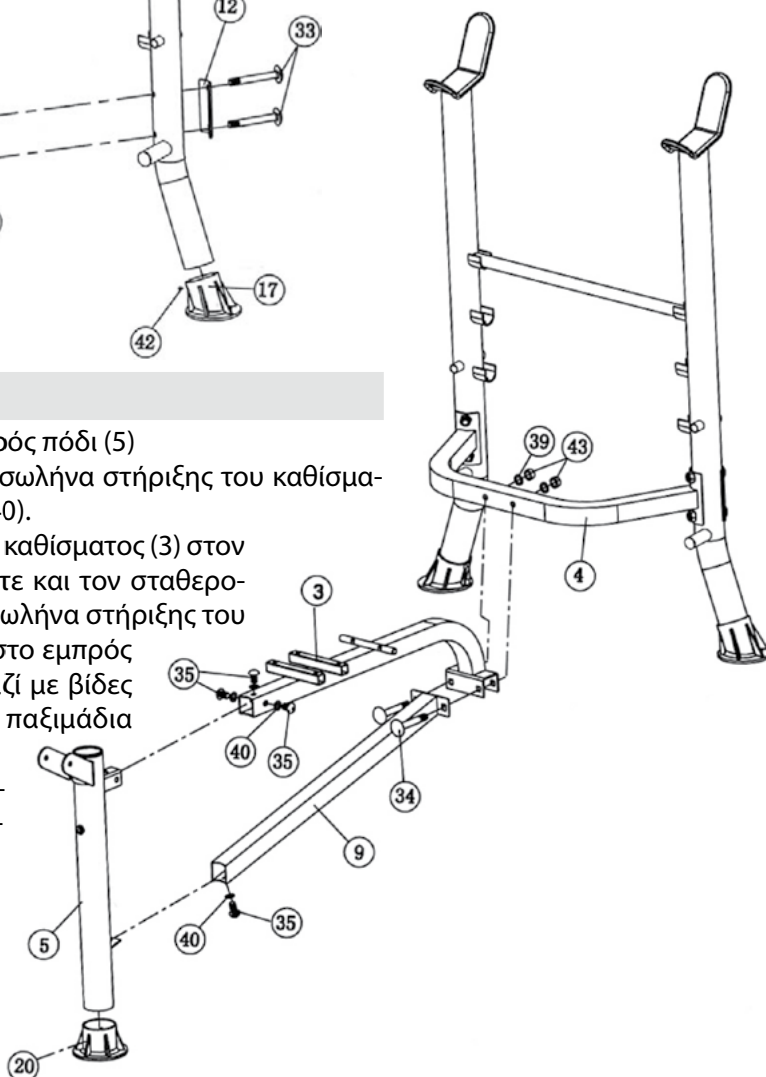
Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες. Συνιστάται η συναρμολόγηση να πραγματοποιηθεί από τουλάχιστον 2 ανθρώπους. Θα χρειαστείτε 2 ρυθμιζόμενα κλειδιά και 2 αλενόκλειδα.

Βήμα 1



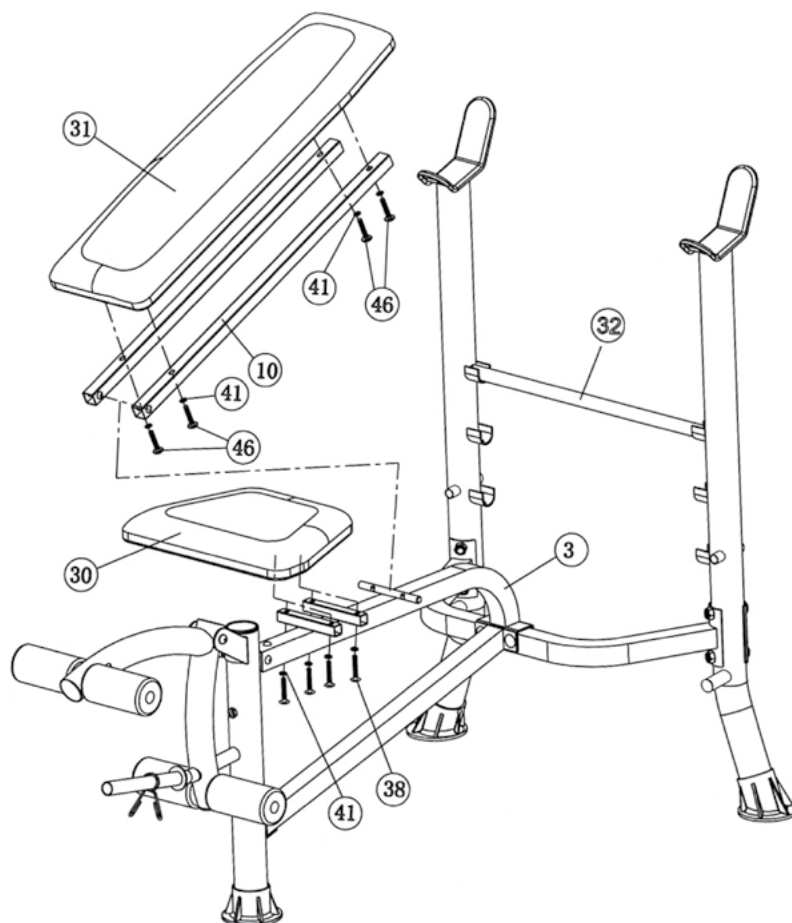
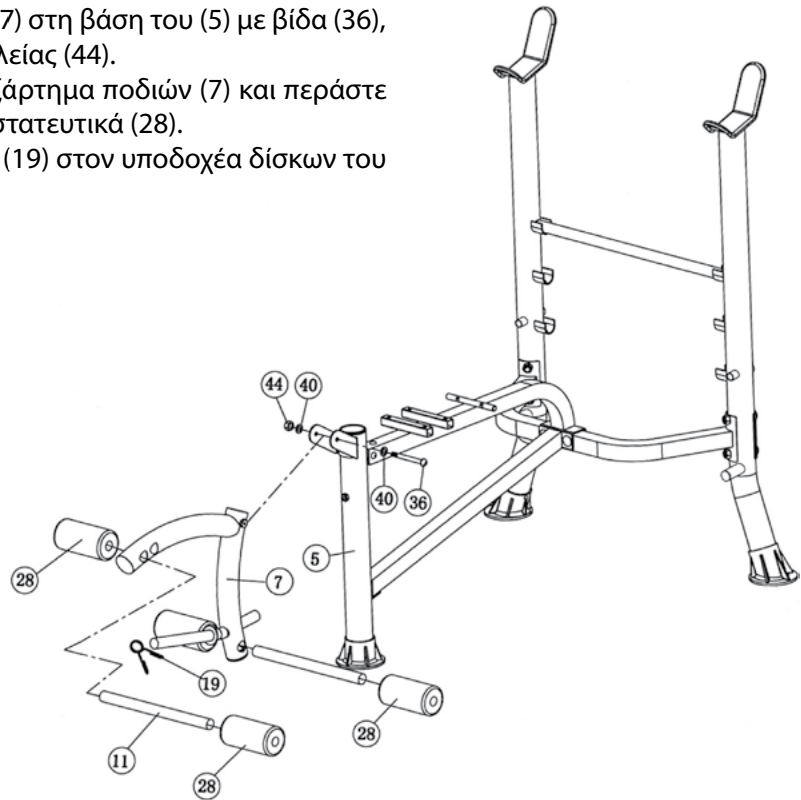
Βήμα 2

- Τοποθετήστε καπάκι (20) στο εμπρός πόδι (5)
- Συνδέστε το εμπρός πόδι (5) στο σωλήνα στήριξης του καθίσματος (3) με βίδες (35) και ροδέλες (40).
- Συνδέστε το σωλήνα στήριξης του καθίσματος (3) στον οριζόντιο σωλήνα (4), τοποθετήστε και τον σταθεροποιητή (40) από τη μια άκρη στο σωλήνα στήριξης του καθίσματος (3) και από την άλλη στο εμπρός πόδι (5) και στερεώστε τα όλα μαζί με βίδες (34 & 35), ροδέλες (39 & 40) και παξιμάδια (43) (βλέπε διάγραμμα).
- ΣΦΙΞΕΤΕ ΚΑΛΑ ΤΙΣ ΒΙΔΕΣ/ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΒΗΜΑΤΟΣ.



Βήμα 3

- Συνδέστε το εξάρτημα ποδιών (7) στη βάση του (5) με βίδα (36), ροδέλες (40) και παξιμάδι ασφαλείας (44).
- Τοποθετήστε άξονες (11) στο εξάρτημα ποδιών (7) και περάστε στους άξονες (11) αφρώδη προστατευτικά (28).
- Τοποθετήστε και ένα μανταλάκι (19) στον υποδοχέα δίσκων του εξαρτήματος ποδιών (7).

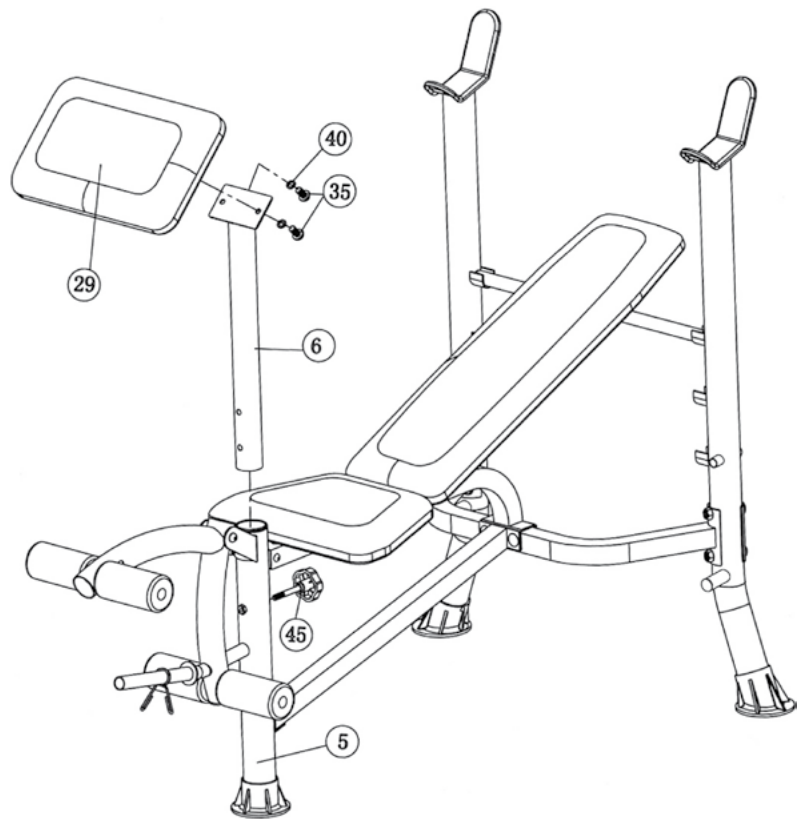


Βήμα 4

- Τοποθετήστε τις βάσεις της πλάτης (10) στα άκρα του άξονα που βρίσκεται στο επάνω μέρος του σωλήνα στήριξης του καθίσματος (3) και αφήστε τα να ακουμπήσουν στη μπάρα ρύθμισης κλίσης της πλάτης (32).
- Τοποθετήστε την πλάτη (31) στις βάσεις της (10) και στερεώστε την με βίδες (46) και ροδέλες (41).
- Τοποθετήστε το κάθισμα (30) στη βάση του και στερεώστε το με βίδες (38) και ροδέλες (41).

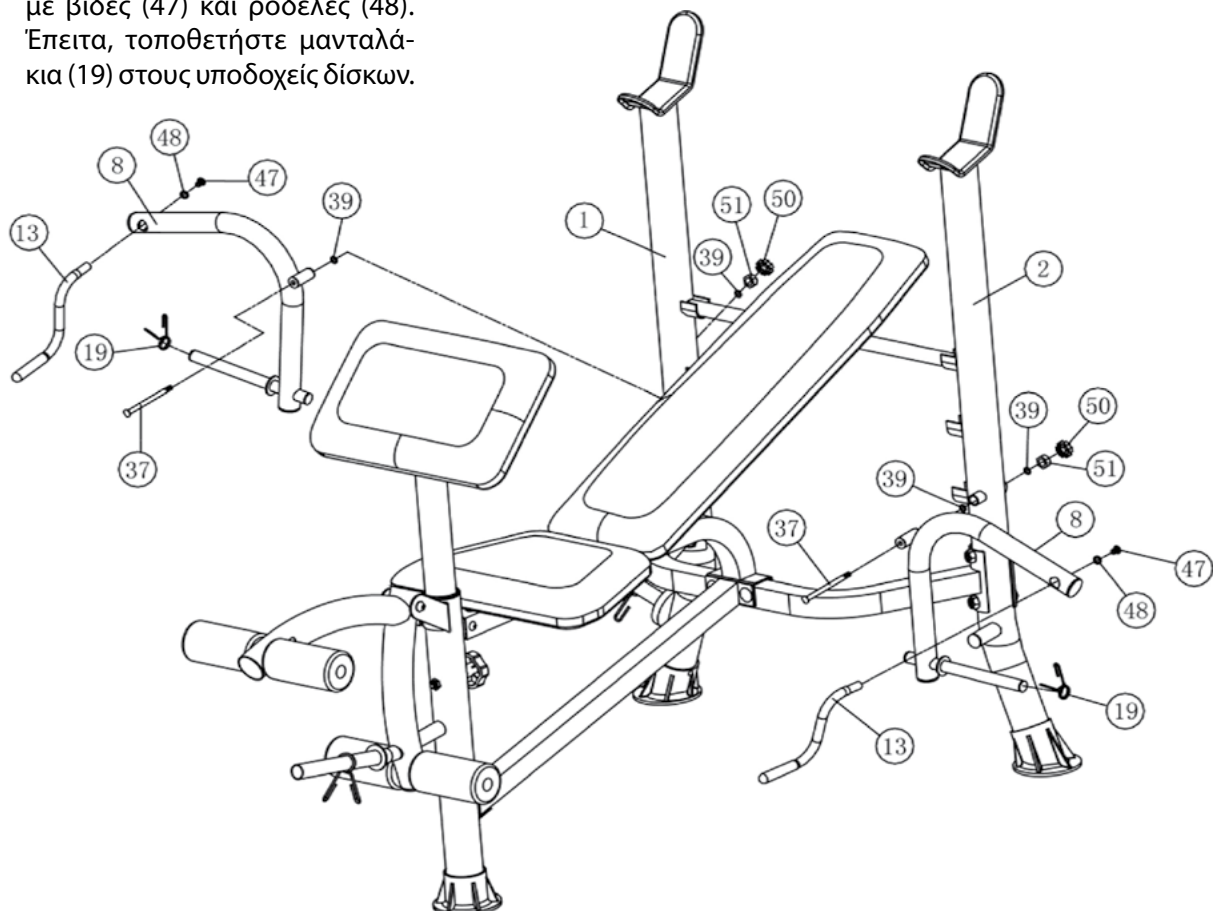
Βήμα 5

- Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (29) στη βάση του (6) με βίδες (35) και ροδέλες (40).
- Εισάγετε τη βάση του μαξιλαριού δικεφάλων (6) στην υποδοχή του στο εμπρός πόδι (5) και στερεώστε το με πόμολο (45).
- Να αφαιρείτε το μαξιλάρι δικεφάλων όταν χρησιμοποιείτε το εξάρτημα ασκήσεων ποδιών.



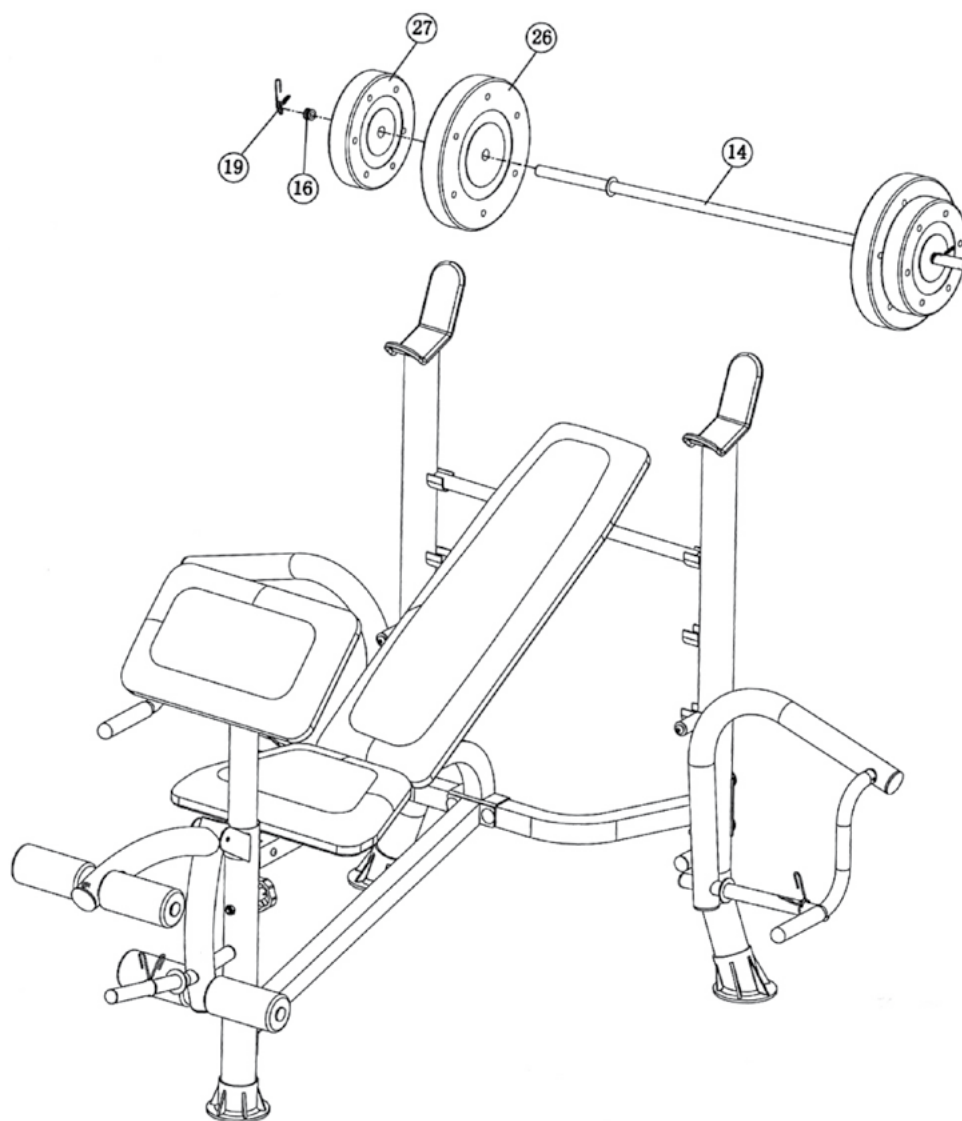
Βήμα 6

- Συνδέστε τα μπράτσα για rec-deck (8) στους ορθοστάτες (1 & 2) και στερεώστε τα με βίδες (37), 2 ροδέλες (39) σε κάθε πλευρά, παξιμάδια (51) και πόμολο κλειδώματος των μπράτσων (50). ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην παρασφίξετε τα πόμολα (50), τα μπράτσα θα πρέπει να περιστρέφονται χωρίς πρόβλημα.
- Τοποθετήστε χερούλια (13) στα μπράτσα (8) και στερεώστε τα με βίδες (47) και ροδέλες (48). Έπειτα, τοποθετήστε μανταλάκια (19) στους υποδοχείς δίσκων.



Βήμα 7

- Έχοντας τη μπάρα (14) στο πάτωμα, τοποθετήστε από ένα δίσκο βάρους 25lbs (26) σε κάθε πλευρά.
- Έπειτα τοποθετήστε από ένα δίσκο βάρους 15lbs (27).
- Ύστερα, τοποθετήστε από ένα μανταλάκι (19) σε κάθε πλευρά για να κρατά τους δίσκους σταθερά πάνω στη μπάρα.
- Σηκώστε τη μπάρα (14) και τοποθετήστε την πάνω στους ορθοστάτες (1 & 2).
- ΠΡΟΣΟΧΗ: Όταν προσθέτετε/αφαιρείτε δίσκους στη μπάρα, συνίσταται να ζητήσετε τη βοήθεια από ένα φίλο σας. Οι δίσκοι πρέπει να προστίθενται/αφαιρούνται με τη μπάρα στο έδαφος αντί να κάνετε οποιεσδήποτε ρυθμίσεις ενώ η ράβδος βρίσκεται στους ορθοστάτες. Εάν όμως επιθυμείτε να κάνετε τέτοιες εργασίες με τη μπάρα στους ορθοστάτες, τότε οι δίσκοι πρέπει να προστίθενται αφαιρούνται σε ίσες ποσότητες, ούτως ώστε η μπάρα να είναι ζυγισμένη και να μην πέσει στο πάτωμα, ενδεχομένως προκαλώντας ζημιά ή/και τραυματισμό.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

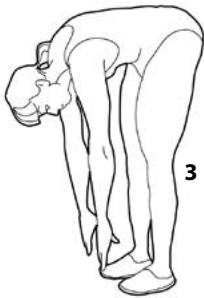
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



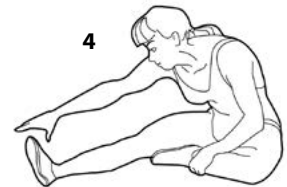
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



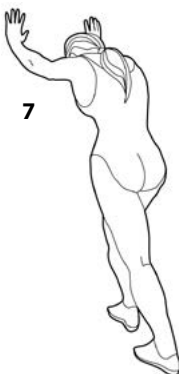
3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



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 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

EUROPEAN
CONFORMITY
MARK

CE

In conformity with the
alternative packing
management system