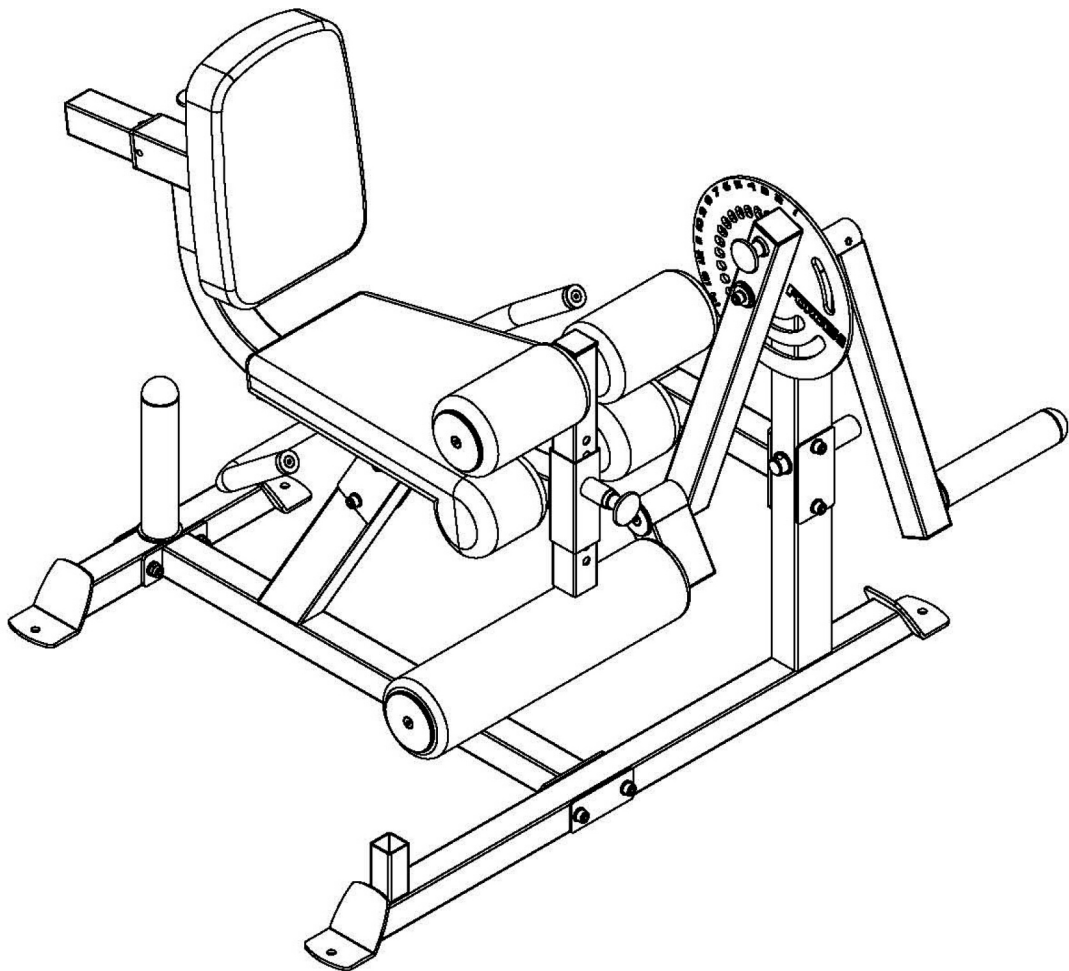
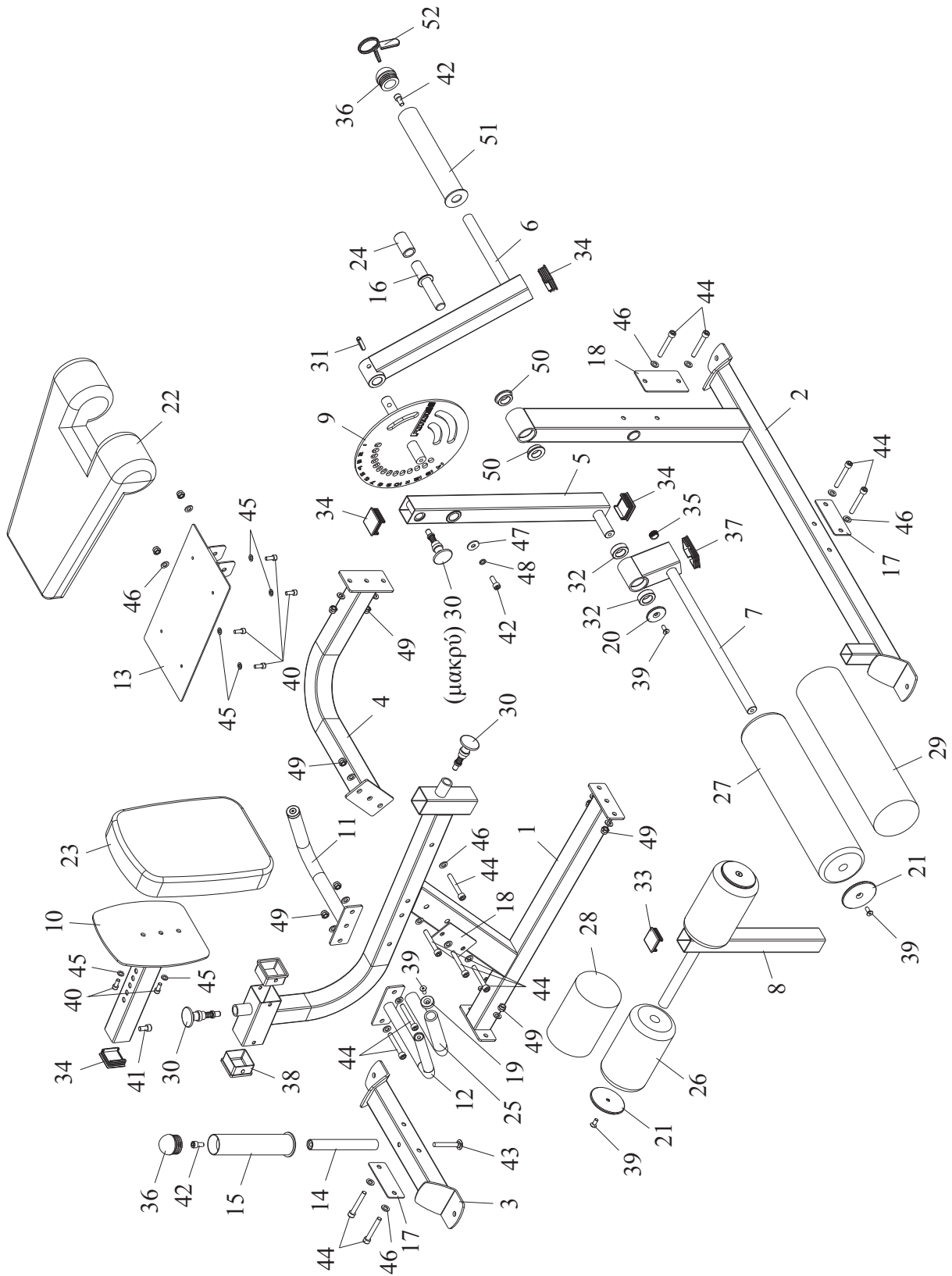


LEG EXTENSION

93703

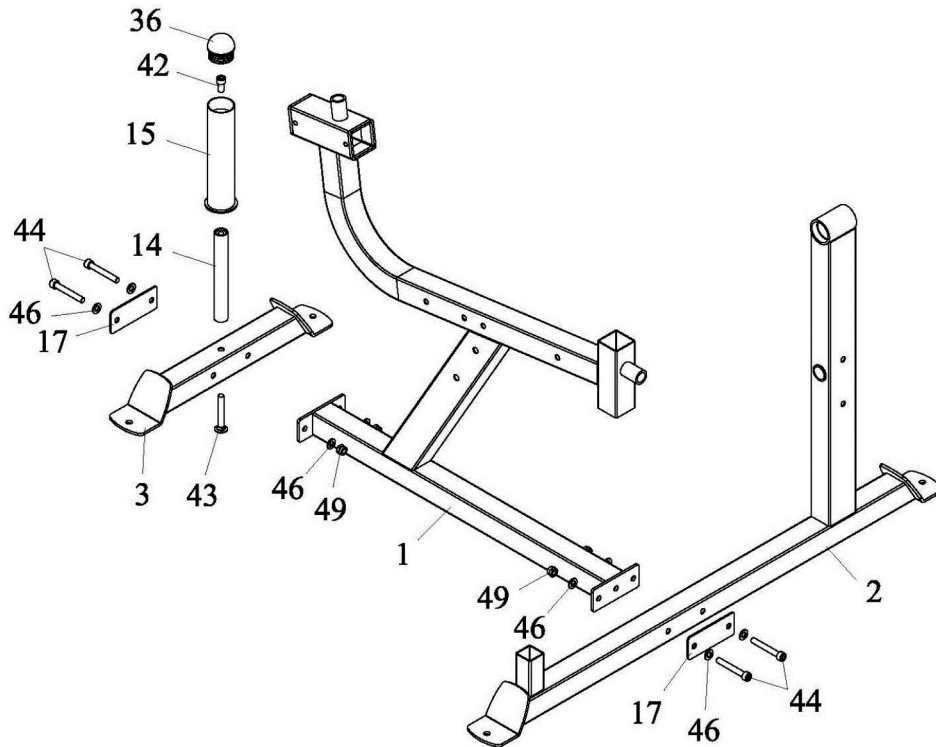


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

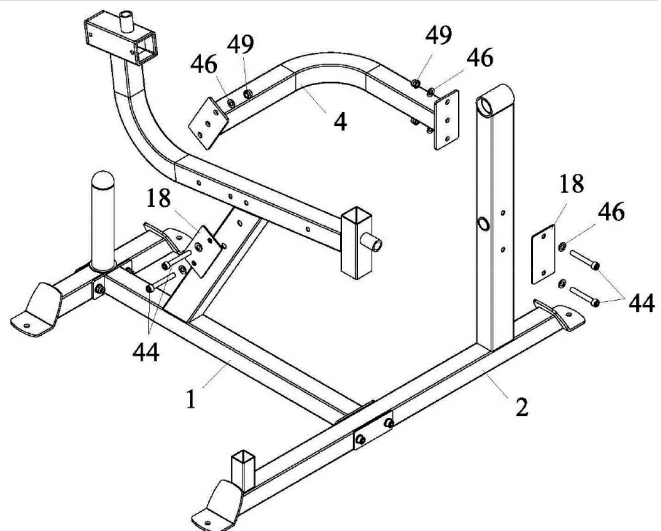
Βήμα 1ο



1. Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (2) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας συνδετική πλάκα (στενή, 17), 2 βίδες M10x75 (44), 4 ροδέλες 10mm (46) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (49).
2. Συνδέστε τον υποδοχέα δίσκων (14) στον πίσω σταθεροποιητή (3) με βίδα M10x60 (43). Τοποθετήστε από πάνω τον προσαρμογέα ολυμπιακής διάστασης (15) και στερεώστε τον με βίδα M10x25 (42). Τέλος, τοποθετήστε στο άνω μέρος λαστιχένια τάπα (36).
3. Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (3) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας συνδετική πλάκα (στενή, 17), 2 βίδες M10x75 (44), 4 ροδέλες 10mm (46) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (49).

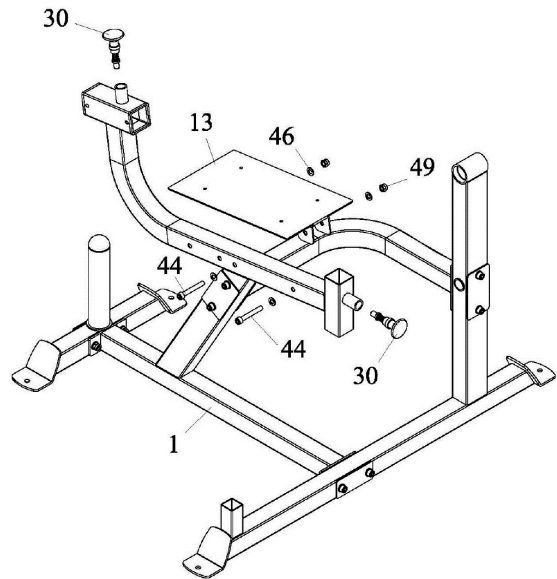
Βήμα 2ο

1. Συνδέστε τον κυρτό σωλήνα (4) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας συνδετική πλάκα (φαρδιά, 18), 2 βίδες M10x75 (44), 4 ροδέλες 10mm (46) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (49).
2. Συνδέστε τον κυρτό σωλήνα (4) στον εμπρός σταθεροποιητή (2) χρησιμοποιώντας συνδετική πλάκα (φαρδιά, 18), 2 βίδες M10x75 (44), 4 ροδέλες 10mm (46) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (49).



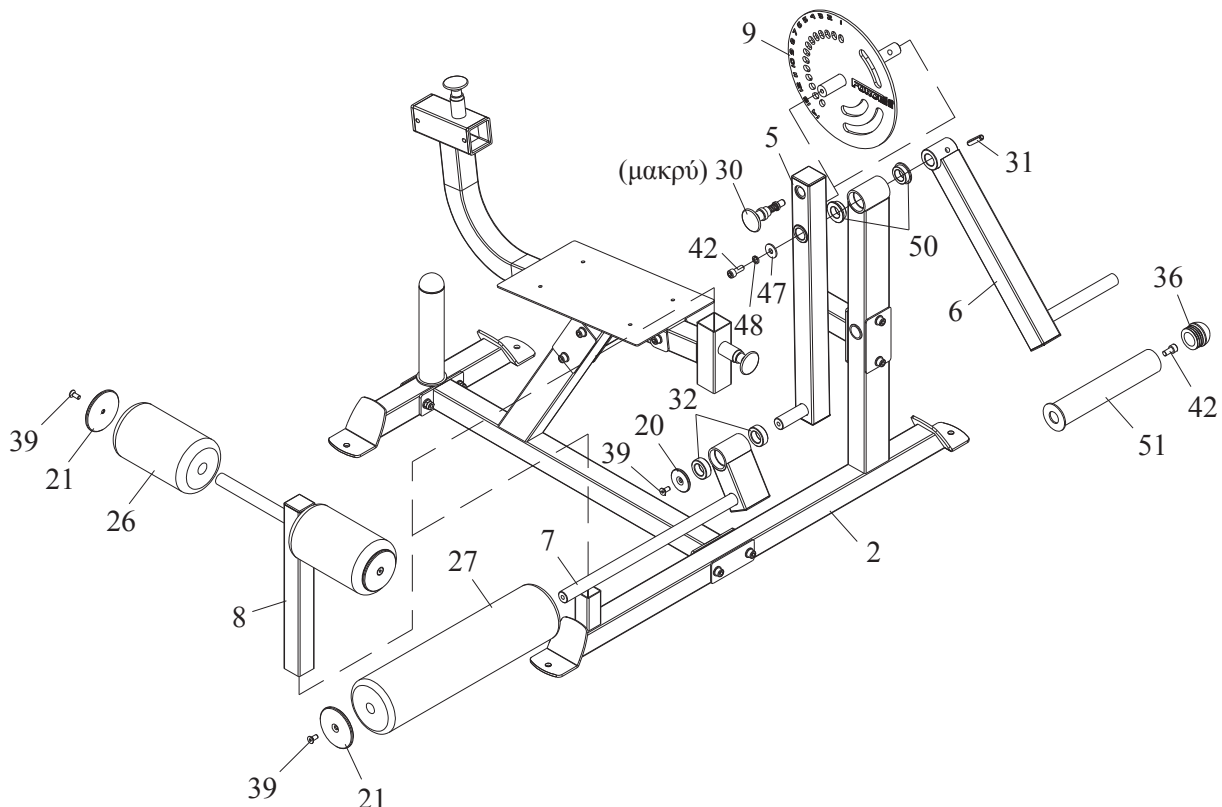
Βήμα 3ο

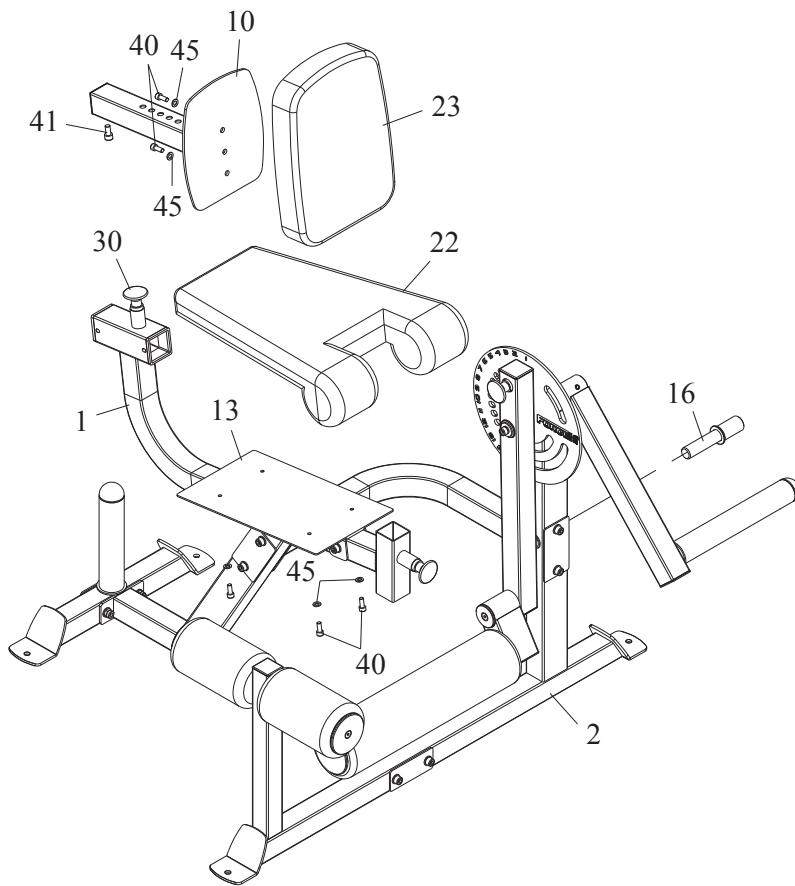
1. Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (13) στον κυρίως σκελετό (1) με δύο βίδες M10x75 (44), 4 ροδέλες 10mm (46) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (49).
2. Τοποθετήστε 2 πόμολα (κοντά, 30) στον κυρίως σκελετό (1).



Βήμα 4ο

1. Τοποθετήστε χάλκινους τριβείς (50) στον εμπρός σταθεροποιητή (2) και εισάγετε στην τρύπα τον μακρύτερο άξονα του ρυθμιστικού δίσκου (9).
2. Περάστε στον μακρύτερο άξονα του ρυθμιστικού δίσκου (9) το μπράτσο τοποθέτησης δίσκων (6) και, αφού ευθυγραμμίσετε τις τρύπες τους, τους ενώνετε σταθερά με πείρο (31).
3. Τοποθετήστε προσαρμογέα ολυμπιακής διάστασης (51) στον υποδοχέα δίσκων του μπράτσου (6), στερεώστε τον προσαρμογέα (51) με βίδα M10x25 (42) και τοποθετήστε και λαστιχένια τάπα (36).
4. Συνδέστε το περιστρεφόμενο μπράτσο (5) στον κοντό άξονα του ρυθμιστικού δίσκου (9) και στερεώστε τον με βίδα M10x25 (42), γκρόβερ 10mm (48) και μεγάλη ροδέλα 10mm (47). Μετά τοποθετήστε πόμολο (μακρύ, 30) στην τρύπα του μπράτσου (5) για να ενωθεί με τον δίσκο (9).
5. Τοποθετήστε τριβείς (32) στις τρύπες του στηρίγματος ποδιών (7) και ενώστε το στήριγμα ποδιών (7) με τον άξονα του περιστρεφόμενου μπράτσου (5), στερεώνοντάς το με κάλυμμα (20) και βίδα M8x25 (39).
6. Τοποθετήστε μακρύ αφρώδες προστατευτικό (27) στη μπάρα του στηρίγματος ποδιών (7), στερεώνοντάς το με κάλυμμα (21) και βίδα M8x25 (39).
7. Τοποθετήστε αφρώδη προστατευτικά (26) στον άξονα του σταθεροποιητή ποδιών (8), στερεώνοντάς τα με καλύμματα (21) και βίδες M8x25 (39).



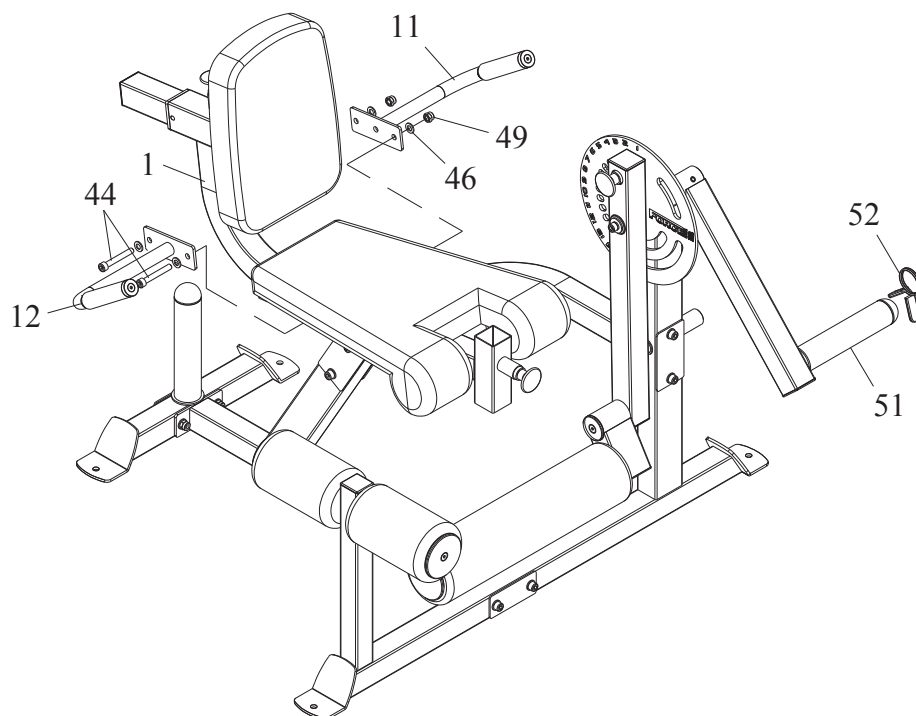


Βήμα 5ο

1. Στερεώστε το κάθισμα (22) στη βάση του (13) με 4 βίδες M8x25 (40) και 4 ροδέλες 8mm (45).
2. Στερεώστε την πλάτη (23) στη βάση της (10) με 2 βίδες M8x25 (40) και 2 ροδέλες 8mm (45).
3. Εισάγετε τη βάση της πλάτης (10) στην υποδοχή της στον κυρίως σκελετό (1) και στερεώστε την με το πόμολο.
4. Τοποθετήστε μία βίδα M10x16 (41) στην άκρη του σωλήνα της βάσης της πλάτης (10).
5. Εισάγετε τον άξονα κλειδώματος (16) στην τρύπα του εμπρός σταθεροποιητή (2).

Βήμα 6ο

1. Στερεώστε τις χειρολαβές (11 & 12) στις τρύπες στο πίσω μέρος του κυρίως σκελετού (1) με 2 βίδες M10x75 (44), 4 ροδέλες 10mm (46) και 2 παξιμάδια ασφαλείας M10 (49).
2. Τέλος, τοποθετήστε το μανταλάκι (52) στον υποδοχέα για τους δίσκους (51).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

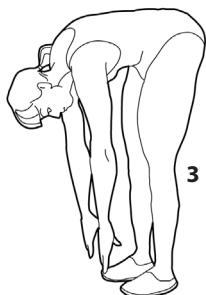
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



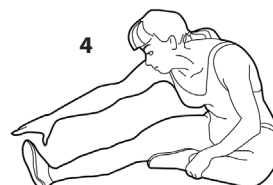
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



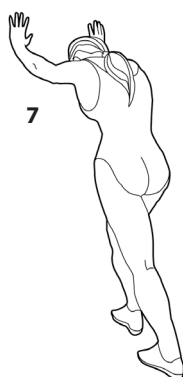
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 Όμων: 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 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 pricing
management system

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