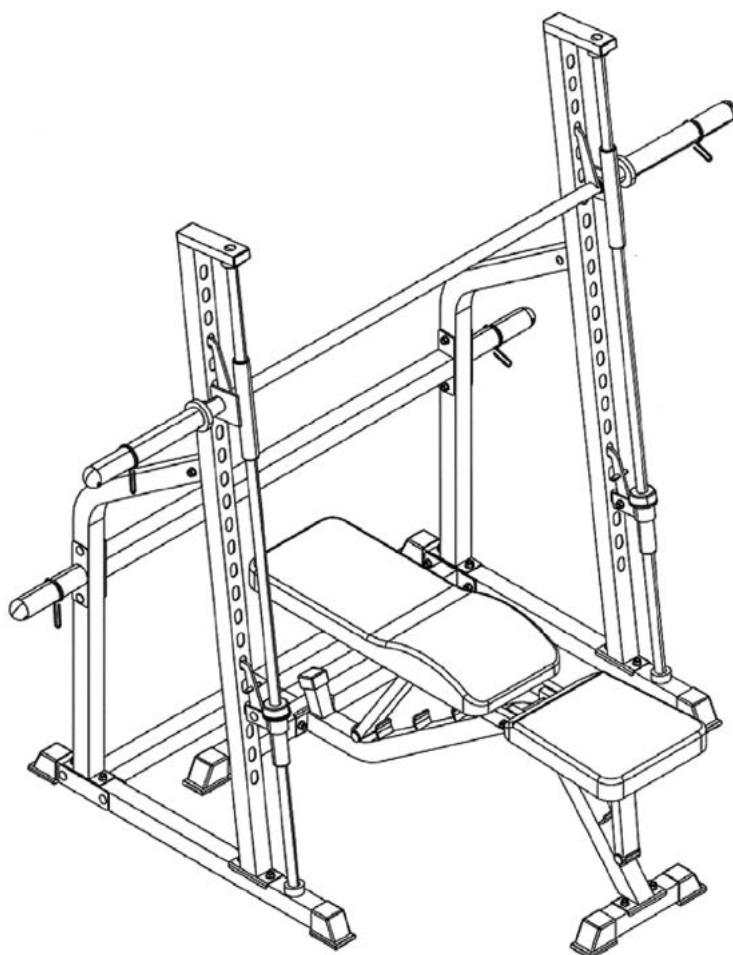


# SMITH MACHINE WITH BENCH

AMiLA®

(κωδ.: 91207)

Οδηγός συναρμολόγησης



Δείτε έναν  
σύντομο οδηγό  
συναρμολόγησης  
εδώ:

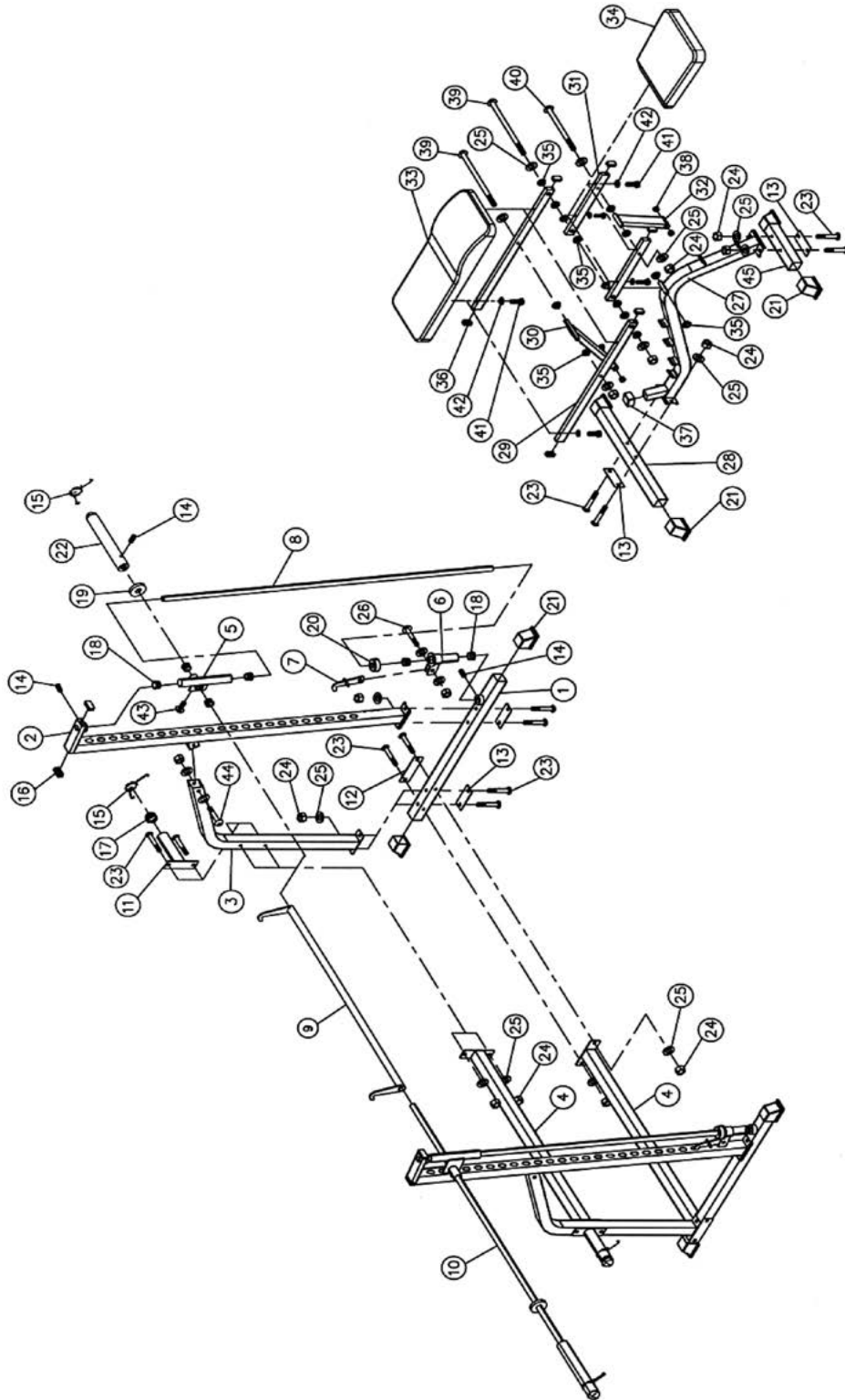


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,  
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ  
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,  
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

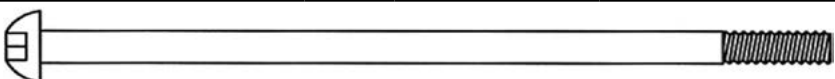
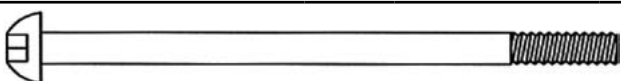
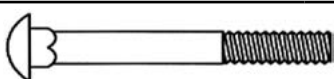
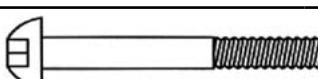
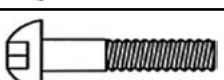

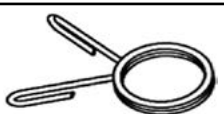





## ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- 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

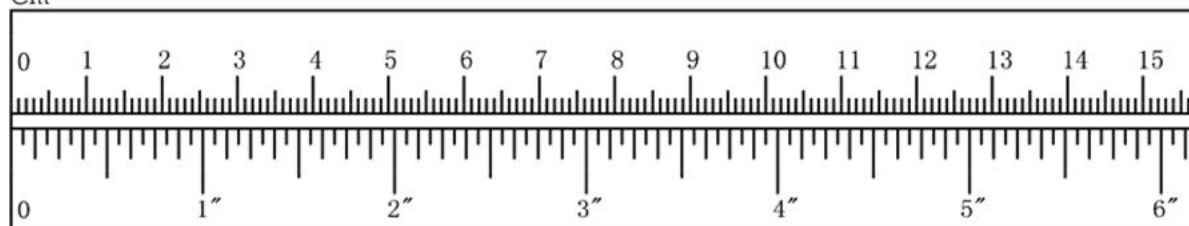
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ				
39	2	Αλενόβιδα M10×7 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> "					
40	1	Αλενόβιδα M10×5 <sup>3</sup> / <sub>8</sub> "					
23	20	Βίδα με τετρά- γωνο κεφάλι M10×2 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> "					
44	2	Αλενόβιδα M10×2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> "					
26	2	Αλενόβιδα M10×1 <sup>5</sup> / <sub>8</sub> "		41	8	Βίδα με τετρά- γωνο κεφάλι M6×2"	
15	4	Κολάρο μαντα- λάκι		43	2	Αλενόβιδα M10×5 <sup>5</sup> / <sub>8</sub> "	
24	27	Παξιμάδι ασφαλείας M10		35	14	Τριβέας 0 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> "	
25	34	Ροδέλα 0 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> "		42	8	Ροδέλα 0 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> "	

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

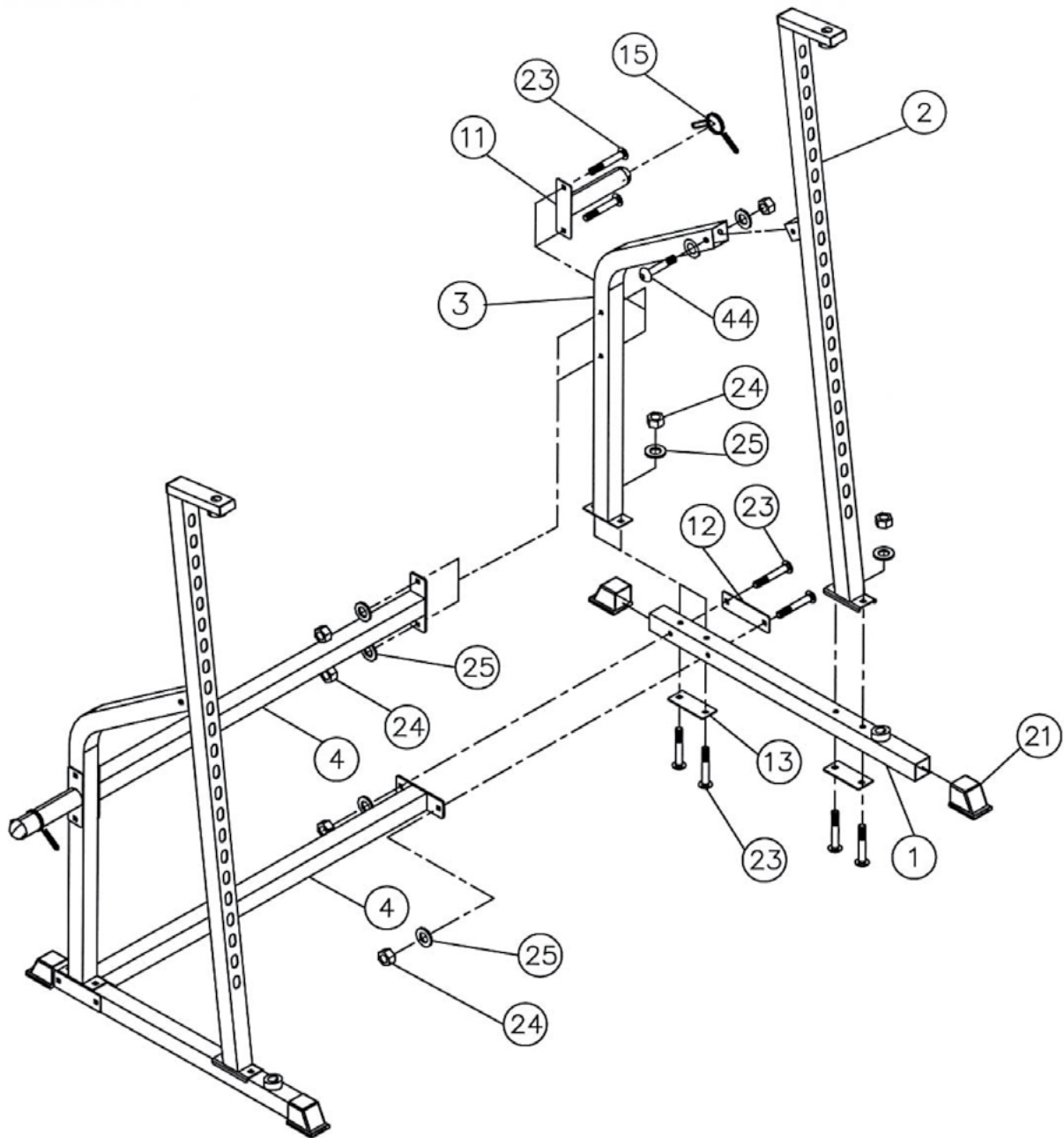
Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες. Συστήνεται η συναρμολόγηση να πραγματοποιηθεί από τουλάχιστον 2 ανθρώπους.

Οι βίδες ανωτέρω ΔΕΝ είναι σχεδιασμένες στο φυσικό μέγεθος. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε τον χάρακα κατωτέρω για να βεβαιωθείτε για το σωστό μέγεθος των διαφόρων εξαρτημάτων.

cm

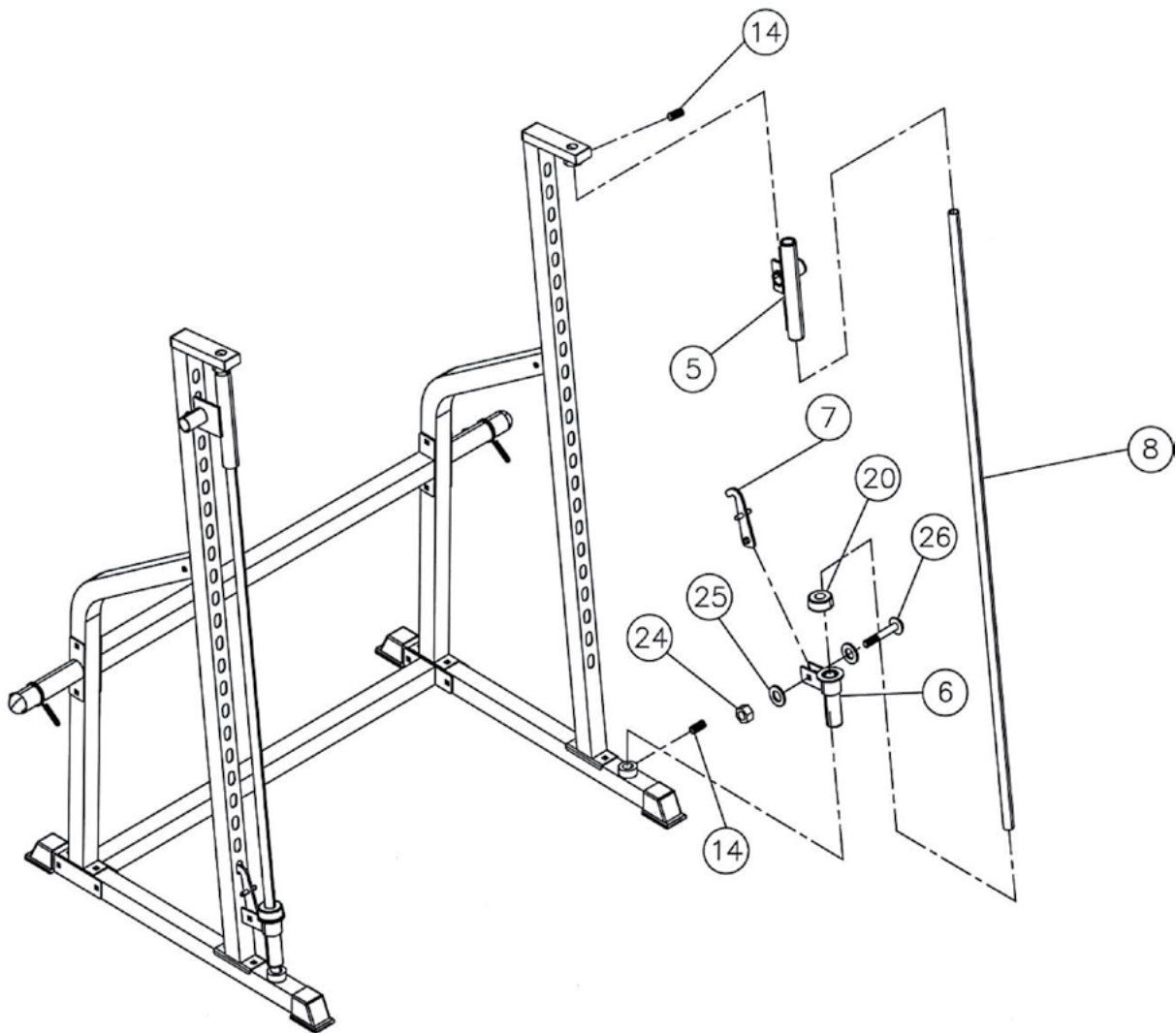


## Βήμα 1



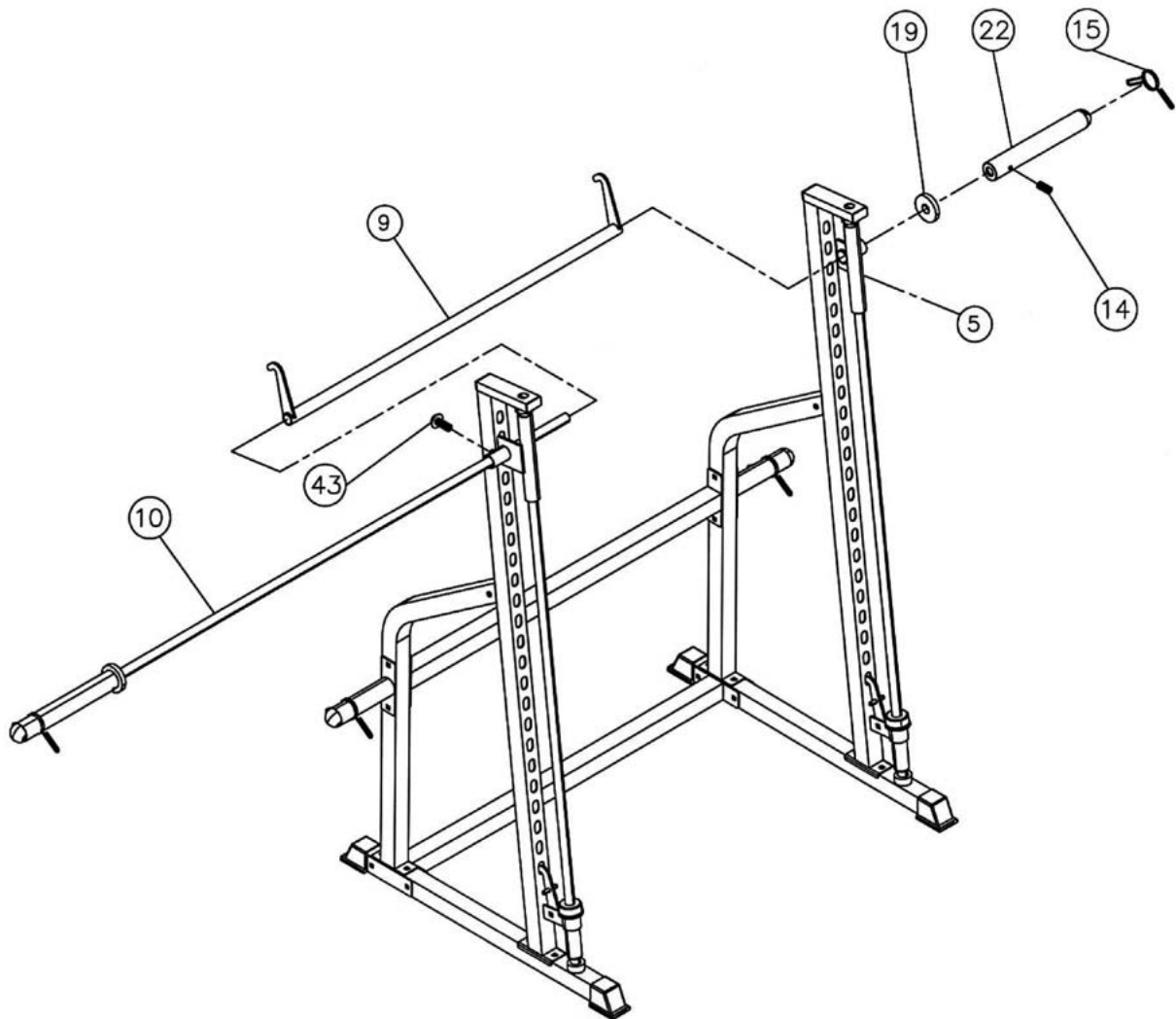
1. Ενώστε τις δύο βάσεις (1) με ένα σωλήνα ένωσης (4) χρησιμοποιώντας 2 πλάκες στερέωσης (12, διαστάσεων  $6\frac{1}{4} \times 2''$ ), 4 βίδες (23), 4 ροδέλες (25) και 4 παξιμάδια ασφαλείας (24).
2. Στερεώστε τους ορθοστάτες (2) στις βάσεις (1) χρησιμοποιώντας 2 πλάκες στερέωσης (13, διαστάσεων  $4\frac{3}{4} \times 2''$ ), 4 βίδες (23), 4 ροδέλες (25) και 4 παξιμάδια ασφαλείας (24).
3. Συνδέστε τις πίσω γωνίες (3) σε βάσεις (1) και ορθοστάτες (2) χρησιμοποιώντας για τις βάσεις (1) 2 πλάκες στερέωσης (13, διαστάσεων  $4\frac{3}{4} \times 2''$ ), 4 βίδες (23), 4 ροδέλες (25) και 4 παξιμάδια ασφαλείας (24), και για τους ορθοστάτες (2) 2 βίδες άλεν (44), 4 ροδέλες (25) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (24).
4. Στερεώστε άλλο σωλήνα ένωσης (4) στις πίσω γωνίες (3) χρησιμοποιώντας 2 βάσεις δίσκων (11), 4 βίδες (23), 4 ροδέλες (25) και 4 παξιμάδια ασφαλείας (24). Έπειτα τοποθετήστε σε κάθε βάση δίσκων (11) από ένα κολάρο μανταλάκι (15).
5. Τοποθετήστε 4 καπάκια (21) στα άκρα των δύο βάσεων (1)

## Βήμα 2



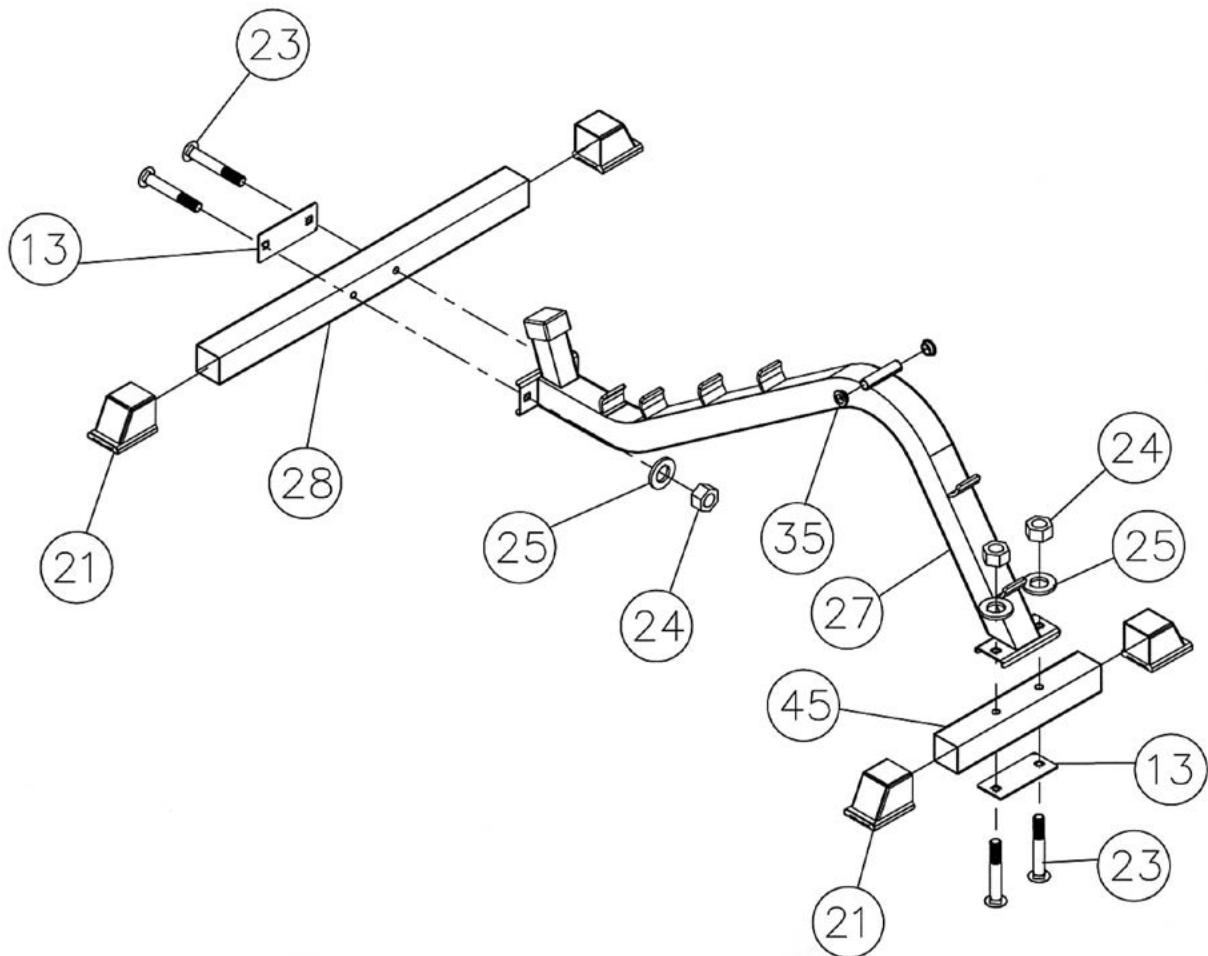
1. Περάστε λαστιχένιο δακτύλιο (20) και ασφάλεια (6) σε κάθε οδηγό (8).
2. Έπειτα, περάστε βάση μπάρας (5) από το πάνω μέρος κάθε οδηγού (8).
3. Εισάγετε το κάτω μέρος έκαστου οδηγού (8) στην υποδοχή έκαστης βάσης (1). Εισάγετε το άνω μέρος έκαστους οδηγού (8) στην υποδοχή (14) στο άνω μέρος έκαστου ορθοστάτη (2). Στερεώστε τους οδηγούς (8) στις υποδοχές τους χρησιμοποιώντας αλενόβιδες (14).
4. Συνδέστε άγκιστρο ασφαλείας (7) στην υποδοχή έκαστης ασφάλειας (6), χρησιμοποιώντας συνολικά 2 βίδες (26), 4 ροδέλες (25) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (24).
5. Αγκιστρώστε τα άγκιστρα ασφαλείας (7) στις επιθυμητές υποδοχές των ορθοστατών (2).

### Βήμα 3



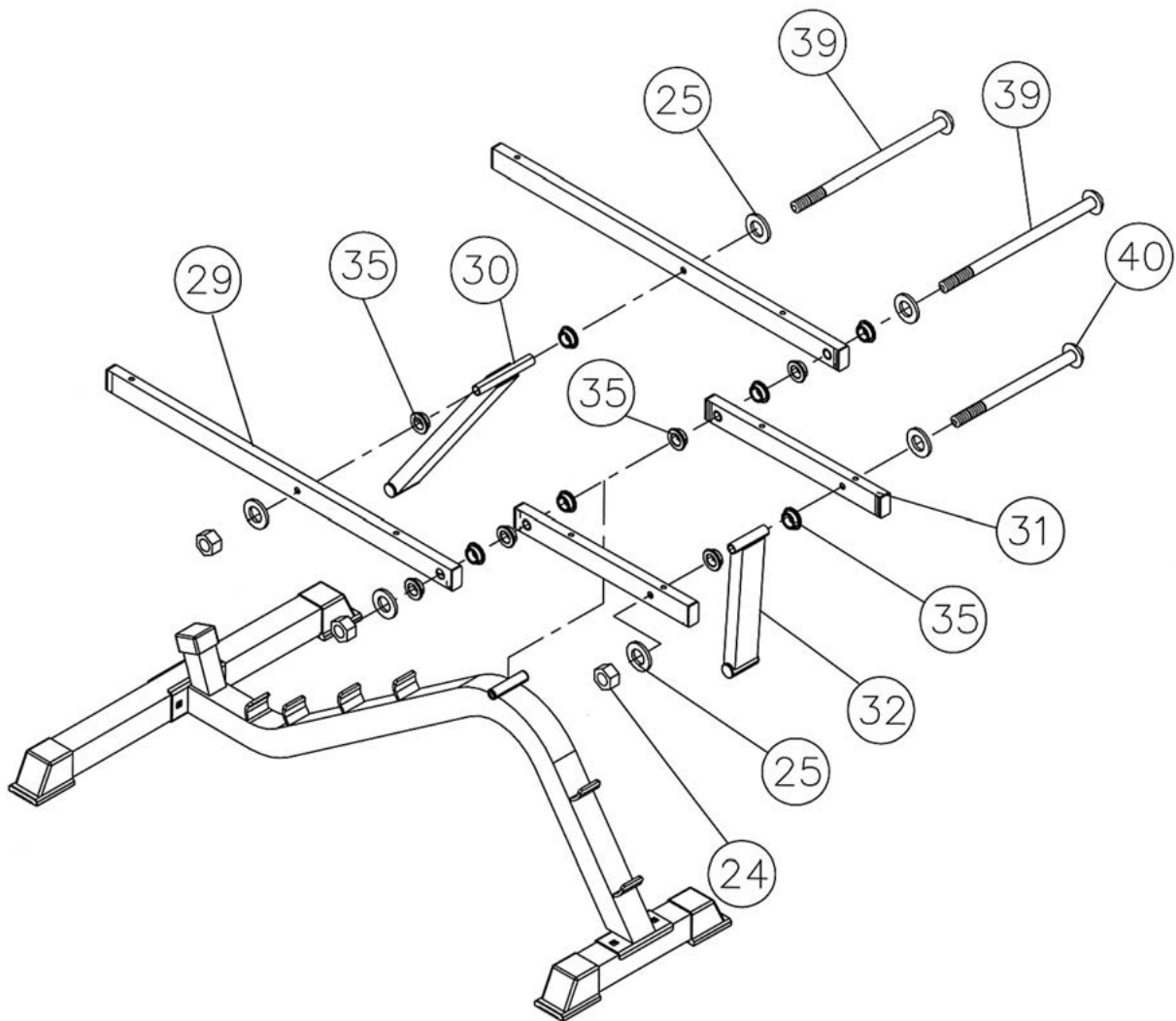
1. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Συνίσταται να έχετε οπωσδήποτε κάποιον να σας βοηθήσει στο βήμα αυτό. Τοποθετήστε το μανίκι της μπάρας (9) ανάμεσα στις βάσεις της μπάρας (5). Ευθυγραμμίστε τις τρύπες και εισάγετε τη μπάρα (10) από τη μία βάση (5), να περάσει μέσα από το μανίκι (9) και να βγει από την άλλη βάση (5). Κεντράρετε καλά τη μπάρα (10) και στερεώστε τη στις βάσεις (5) με αλενόβιδες (43).
2. Περιστρέψτε τα άγκιστρα του μανικιού (9) και εισάγετέ τα στις επιθυμητές τρύπες στους ορθοστάτες (2) για να στερεώσετε τη μπάρα (10).
3. Στα άκρα της μπάρας (10), πρώτα εισάγετε λαστιχένιους αποστάτες (19) και έπειτα μανίκια (22) ολυμπιακών διαστάσεων, τα οποία μανίκια (22) στερεώνετε με αλενόβιδες (14). Τέλος, τοποθετήστε και κολάρα μανταλάκια (15).

## Βήμα 4



1. Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (23) στον σκελετό του πάγκου (27) χρησιμοποιώντας πλάκα στερέωσης (13, διαστάσεων  $4\frac{3}{4} \times 2$ " ), 2 βίδες (23), 2 ροδέλες (25) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (24).
2. Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (45) στον σκελετό του πάγκου (27) χρησιμοποιώντας πλάκα στερέωσης (13, διαστάσεων  $4\frac{3}{4} \times 2$ " ), 2 βίδες (23), 2 ροδέλες (25) και 2 παξιμάδια ασφαλείας (24).
3. Τοποθετήστε καπάκια (21) στα άκρα των σταθεροποιητών (23 & 45).
4. Τοποθετήστε τριβείς (35) στα άκρα του σωλήνα που βρίσκεται στο άνω μέρος του σκελετού (27).

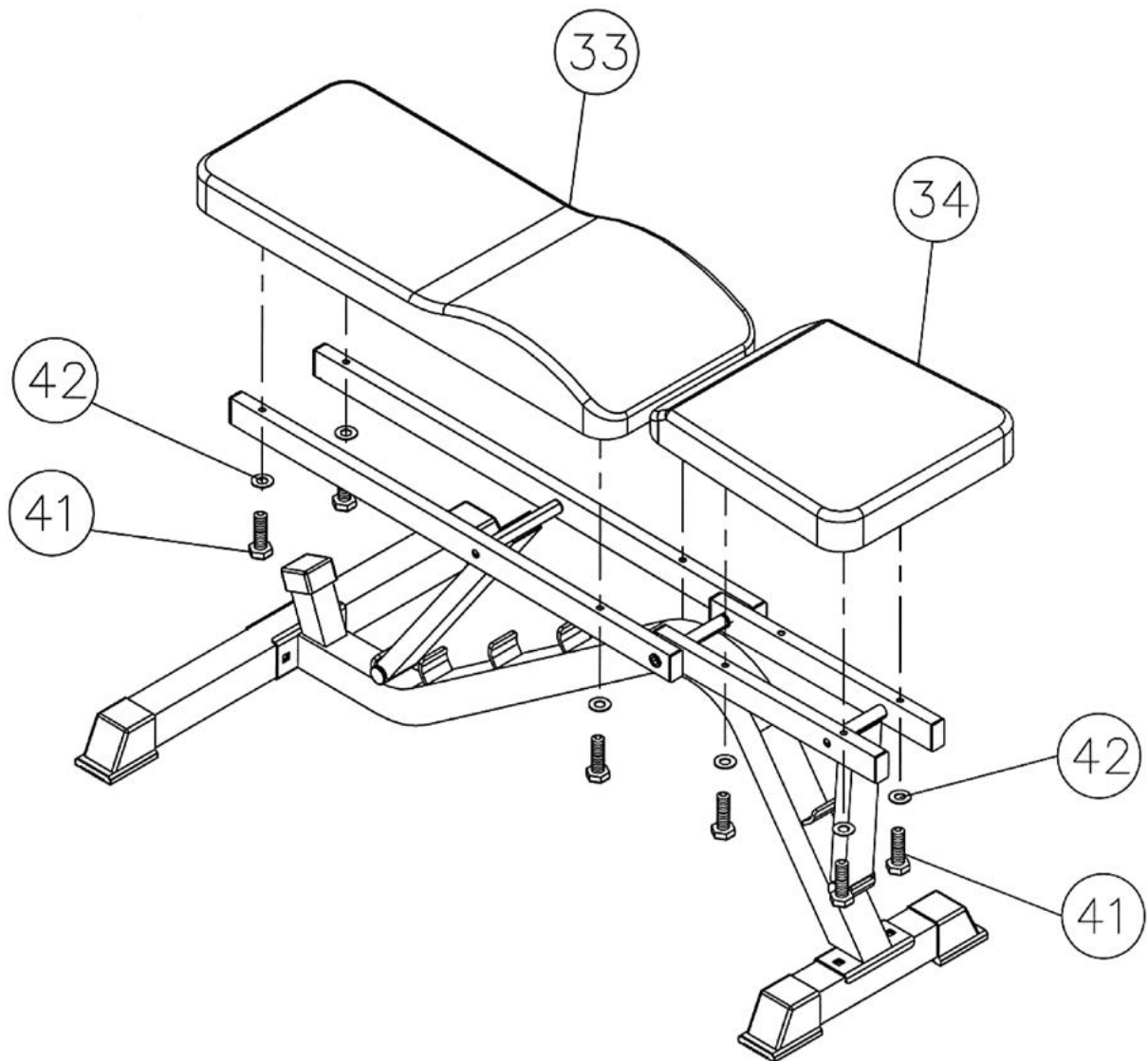
## Βήμα 5



1. Τοποθετήστε 2 τριβείς (35) στις τρύπες του στηρίγματος της πλάτης (30).
2. Τοποθετήστε το στήριγμα της πλάτης (30) ανάμεσα στις δύο βάσεις της πλάτης (29) και εισάγετε μία αλενόβιδα (39) μέσα από ροδέλα (25), μετά μέσα από τις τρύπες, τέλος μέσα από άλλη ροδέλα (25) και παξιμάδι ασφαλείας (24), σφίγγοντας προς το παρόν με το χέρι.
3. Τοποθετήστε 2 τριβείς (35) σε κάθε μία από τις μπροστινές τρύπες των βάσεων της πλάτης (29).
4. Τοποθετήστε 2 τριβείς (35) σε κάθε μία από τις μπροστινές τρύπες των βάσεων του καθίσματος (31).
5. Τοποθετήστε τις βάσεις του καθίσματος (31) στα άκρα του σωλήνα που βρίσκεται στο άνω μέρος του σκελετού (27). Τοποθετήστε τις βάσεις της πλάτης (29) στα στηρίγματα του καθίσματος (31). Ευθυγραμμίστε τις τρύπες και εισάγετε μία αλενόβιδα (39) μέσα από ροδέλα (25), μετά μέσα από τις τρύπες, τέλος μέσα από άλλη ροδέλα (25) και παξιμάδι ασφαλείας (24), σφίγγοντας προς το παρόν με το χέρι.
6. Τοποθετήστε 2 τριβείς (35) στο στήριγμα του καθίσματος (32). Τοποθετήστε το στήριγμα του καθίσματος (32) ανάμεσα στις βάσεις του καθίσματος (31) και στερεώστε τα με βίδα (40), 2 ροδέλες (25) και παξιμάδι ασφαλείας (24).
7. Σφίξτε καλά τα παξιμάδια και τις βίδες ανωτέρω, βεβαιούμενοι ότι το στήριγμα της πλάτης (30) και το στήριγμα του καθίσματος (32) μπορούν να περιστρέφονται ελεύθερα.
8. Τοποθετήστε το κάτω μέρος από το στήριγμα της πλάτης (30) και το στήριγμα του καθίσματος (32) στις επιθυμητές υποδοχές για να ρυθμίσετε την κλίση της πλάτης και του καθίσματος.



## Βήμα 6



1. Τοποθετήστε την πλάτη (33) στις βάσεις της (29) και στερεώστε την με 4 βίδες (41) και 4 ροδέλες (42).
2. Τοποθετήστε το κάθισμα (34) στις βάσεις του (31) και στερεώστε το με 4 βίδες (41) και 4 ροδέλες (42).

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

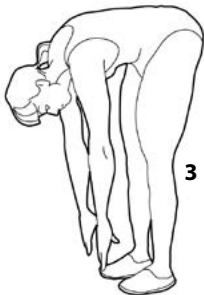
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



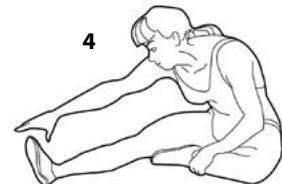
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



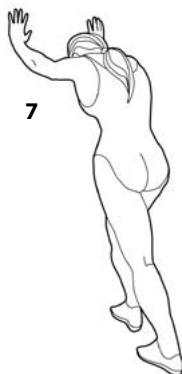
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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



in conformity with the  
alternative pricing  
management system