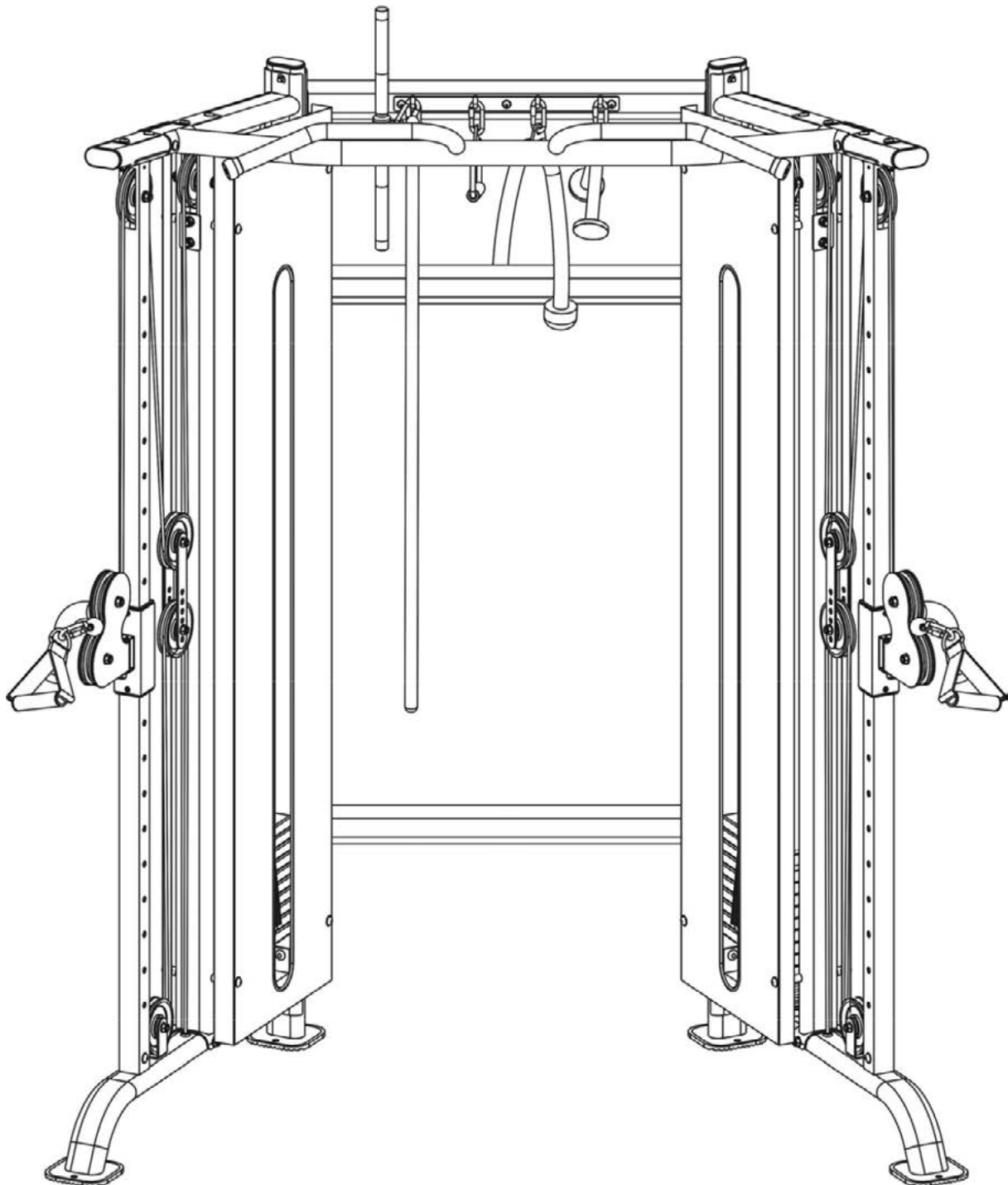


AMiLA®

FUNCTIONAL TRAINER FT3100



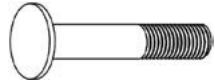

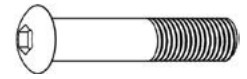

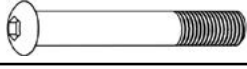

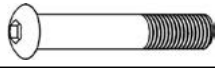

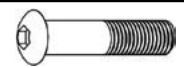

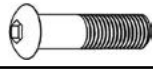




(κωδ.: 91640)

Οδηγός συναρμολόγησης



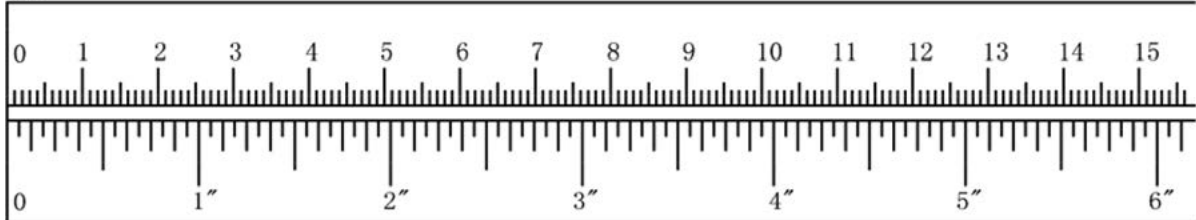
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΙΔΕΣ/ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ/ΡΟΔΕΛΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

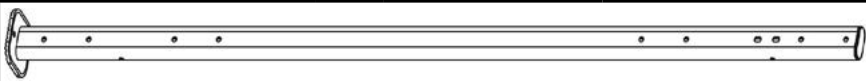
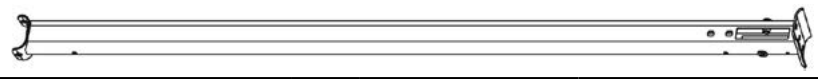

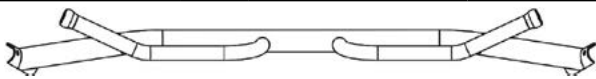

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ				
36	4	Αλενόβιδα M10x25mm		44	20	Αλενόβιδα M10x16mm	
37	32	Βίδα M10x60mm		45	3	Αλενόβιδα M8x55mm	
38	2	Αλενόβιδα M10x90mm		46	6	Ροδέλα Ø8mm	
39	8	Αλενόβιδα M10x100mm		47	3	Παξιμάδι M8	
40	2	Αλενόβιδα M10x65mm		48	104	Ροδέλα Ø10mm	
41	6	Αλενόβιδα M10x50mm		49	54	Παξιμάδι M10	
42	6	Αλενόβιδα M10x45mm		50	4	Ροδέλα Ø12mm	
43	12	Αλενόβιδα M10x25mm		51	1	Παξιμάδι M12	
—	3	Αλενόκλειδα #5, #6 & #8					

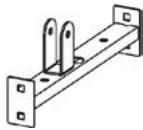


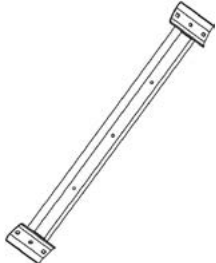
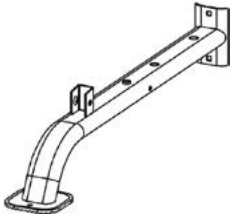
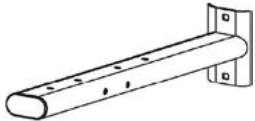
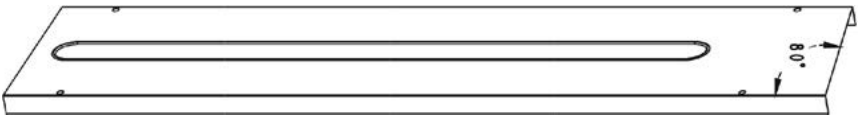
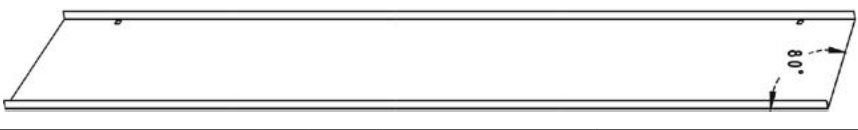
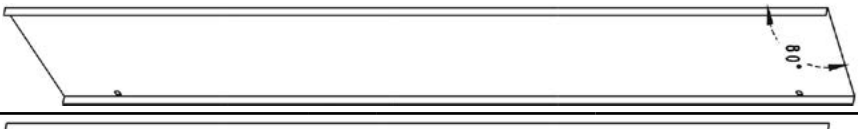
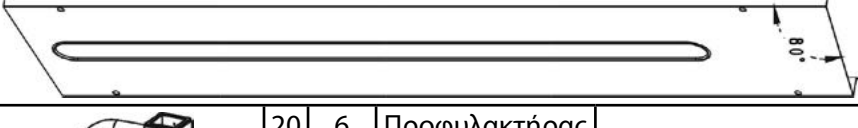










Τα σχέδια από τις βίδες δεν είναι σε φυσικό μέγεθος, χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο χάρακα για να μετρήσετε τις βίδες της συσκευασίας.





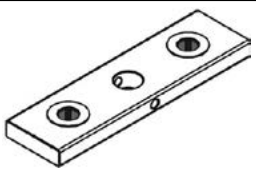
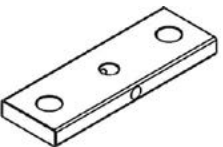
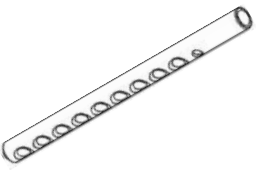


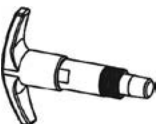
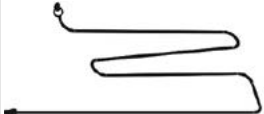
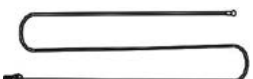
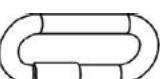
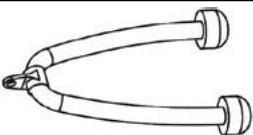
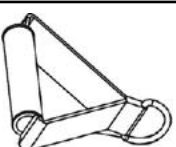
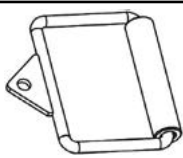
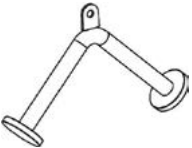


cm



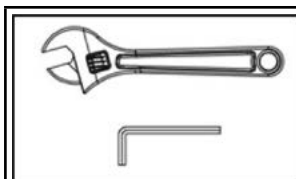
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
1	2	Πίσω κολώνα	
4	2	Μεσαίος ορθοστάτης	
5	2	Εμπρός ορθοστάτης	
10	1	Λαβές έλξεων	
8	4	Οδηγοί πλακών βαρών	

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ				
9	2	Άνω βάση οδηγών πλακών βαρών		11	1	Βάση γάντζων	
3	2	Κάτω συνδετικοί σωλήνες		7	1	Άνω συνδετικός σωλήνας	
2	2	Βάση		6	2	Άνω σκελετός	
16	1	Αριστερό εσωτερικό κάλυμμα πλακών βαρών					
17	1	Αριστερό εξωτερικό κάλυμμα πλακών βαρών					
18	1	Δεξιό εσωτερικό κάλυμμα πλακών βαρών					
19	1	Δεξιό εξωτερικό κάλυμμα πλακών βαρών					
12	1	Δεξιό κυλιόμενο χερούλι		20	6	Προφυλακτήρας καλωδίου	
13	1	Αριστερό κυλιόμενο χερούλι		21	10	Μεγάλο έλασμα στερέωσης	
14	2	Βάση διπλής τροχαλίας		25	4	Μικρό έλασμα στερέωσης	
15	4	Βάση αιωρούμενης διπλής τροχαλίας		26	2	Καμπύλο έλασμα στερέωσης	
23	8	Άξονας Ø16xM10x65		24	8	Άξονας Ø16xM10x35	

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ				
28	8	Λαστιχάκια 40xØ20x15		27	4	Ελατήρια Ø33x Ø21xØ6x70	
31	4	Οδηγοί ράβδων		33	2	Μαγνητικός πείρος	
29	18	Πλάκα βάρους 5 κιλών		30	2	Πλάκα βάρους 4 κιλών	
22	2	Επιλογέας βάρους		67	3	Αλυσίδα	
34	16	Τροχαλία		35	2	Πείρος σχήματος "T"	
52	2	Άνω συρματόσχοινα		53	2	Ρυθμιστικά συρματόσχοινα	
66	12	Γάντζος στερέωσης		70	1	Σχοινί τρικεφάλων	
68	2	Μονή λαβή		69	2	Μονή λαβή σχήματος "D"	
72	1	Λαβή σχήματος "V"		73	1	Όρθια λαβή	
71	1	Μεγάλη λαβή					

ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΚΑΣΤΟΥ ΒΗΜΑΤΟΣ



Σφίξτε καλά τις βίδες και σταθεροποιήστε τα εξαρτήματα στο βήμα αυτό.

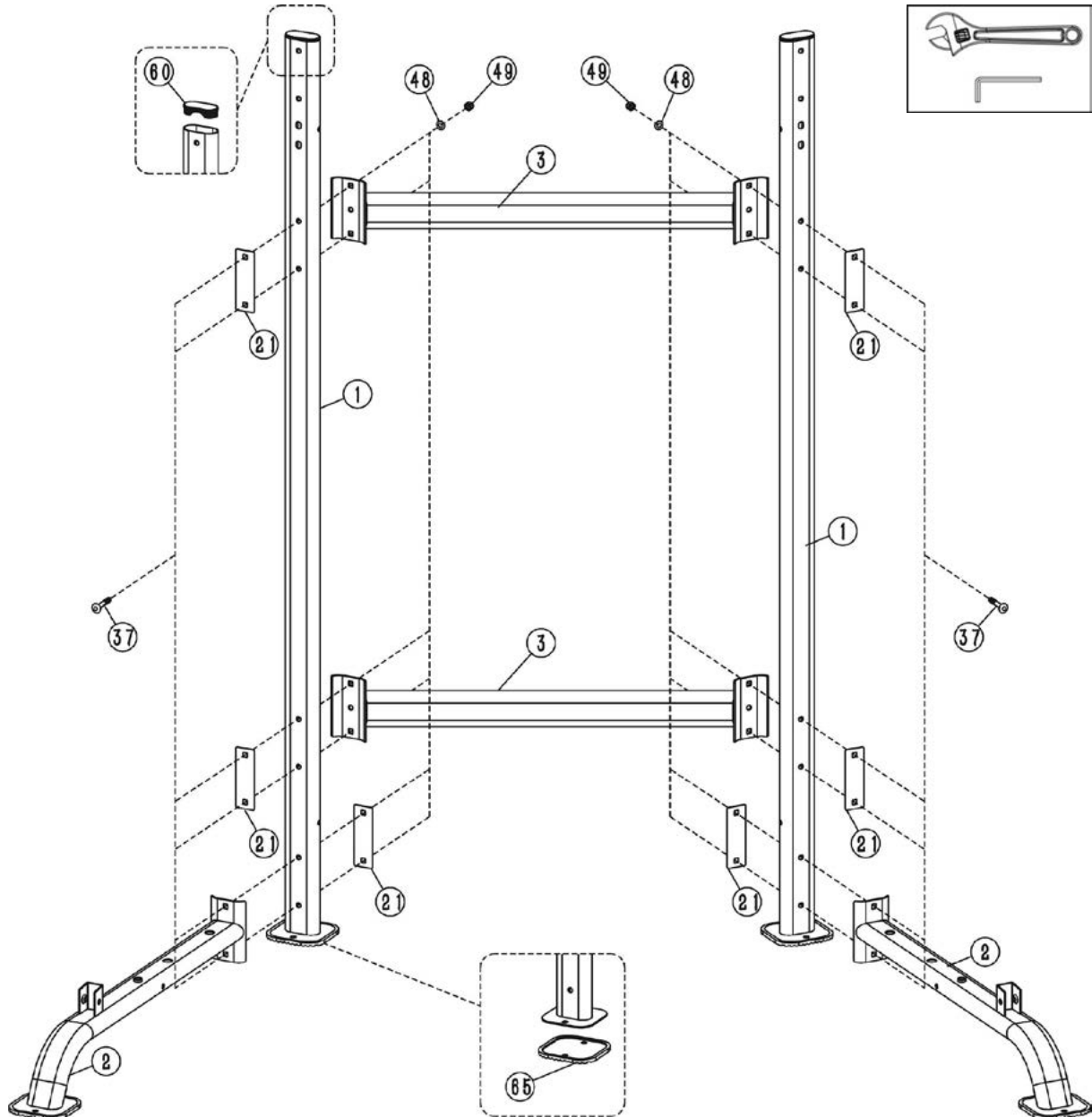


Σφίξτε τις βίδες με το χέρι, μην τις σφίξετε πολύ γιατί μπορεί να δυσκολευτείτε στο επόμενο βήμα.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

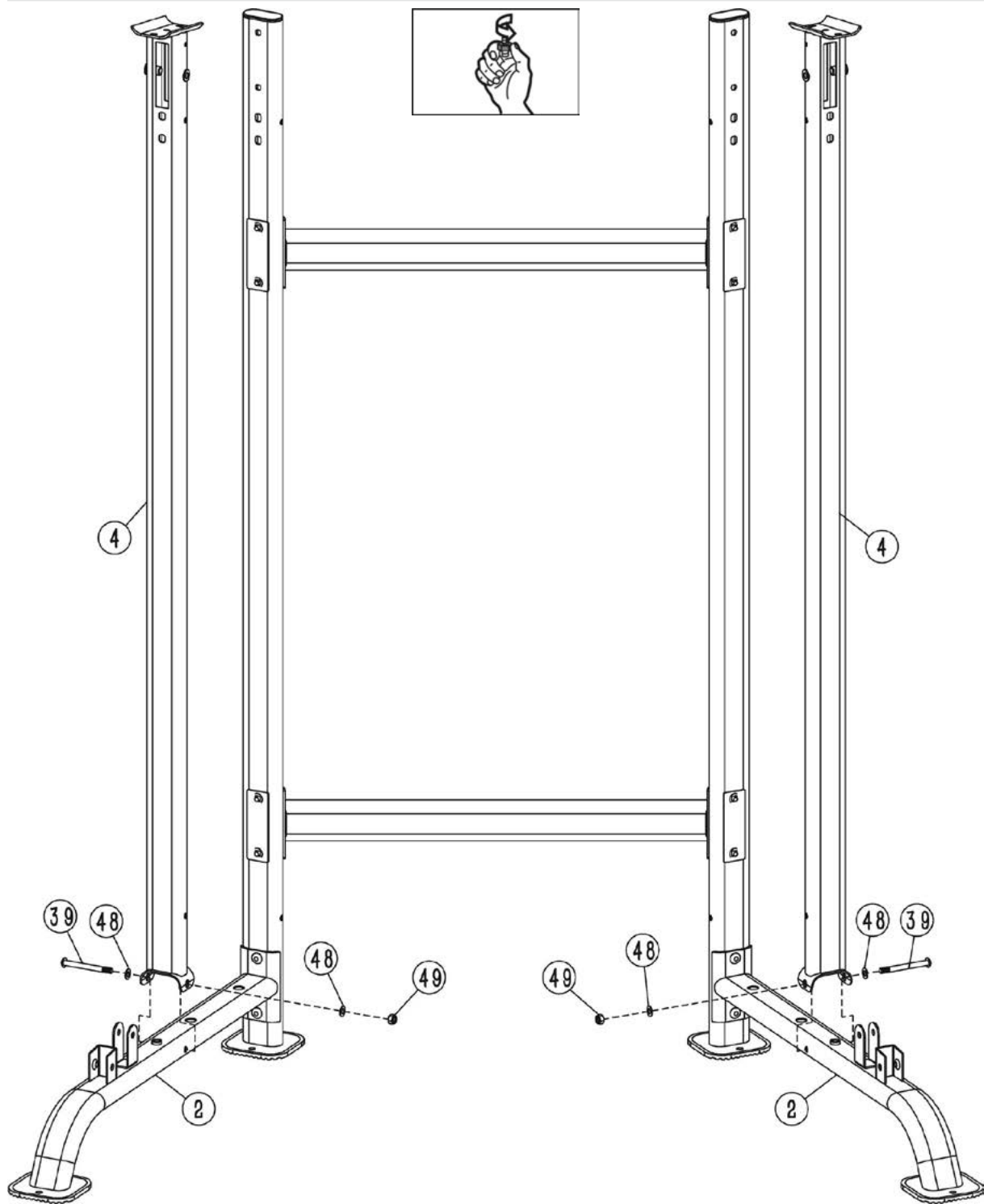
Προχωρήστε στη συναρμολόγηση έχοντας υποχρεωτικά τη βοήθεια τουλάχιστον ενός ακόμα ανθρώπου, ειδάλλως ρισκάρετε να υποστείτε σοβαρό τραυματισμό.

Βήμα 1



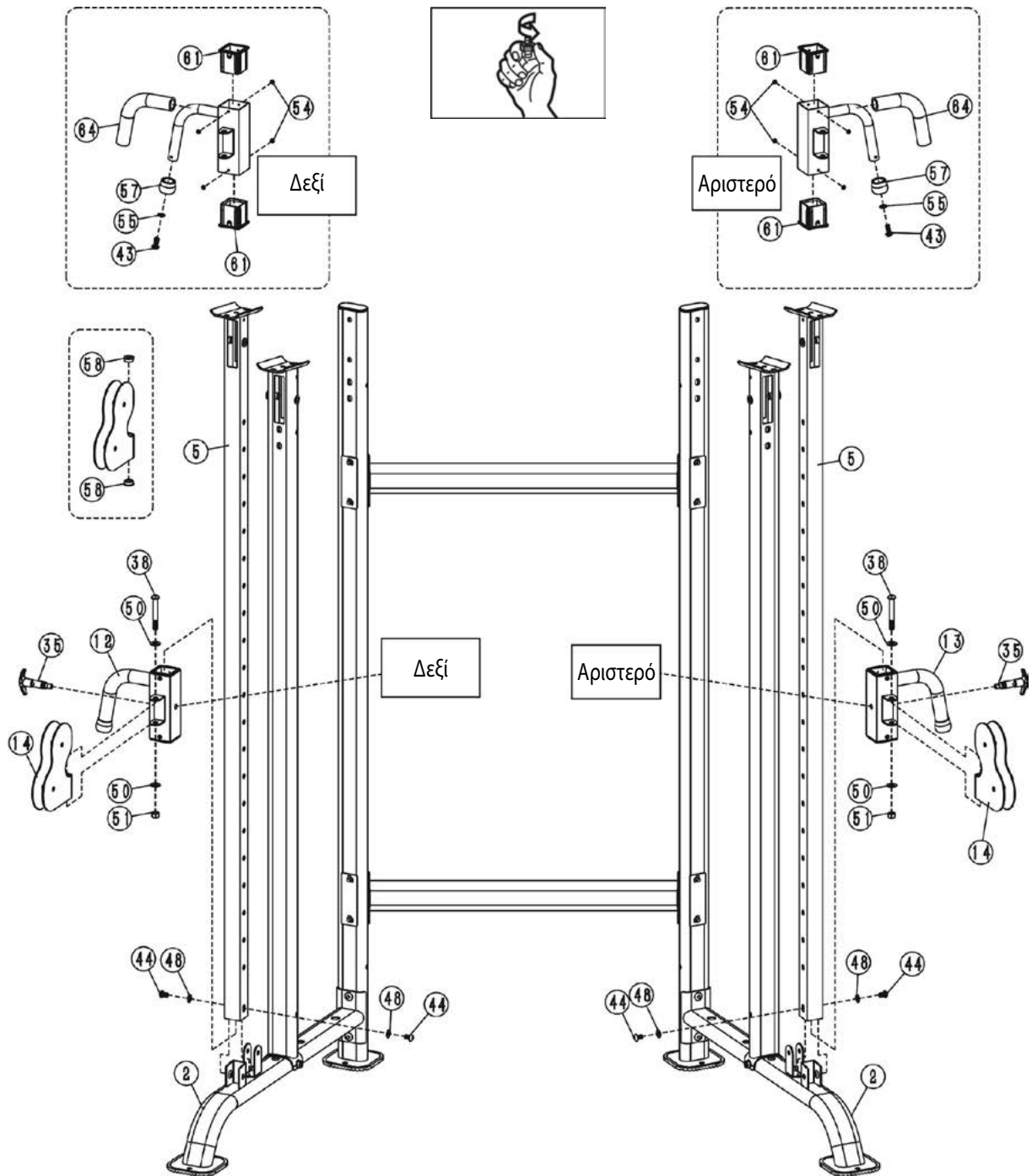
- Συνδέστε τις 2 βάσεις (2) στις 2 πίσω κολώνες χρησιμοποιώντας 2 μεγάλα ελάσματα (21), 4 βίδες (37), 4 ροδέλες (48) και 4 παξιμάδια (49).
- Συνδέστε 2 κάτω συνδετικούς σωλήνες (3) χρησιμοποιώντας 4 μεγάλα ελάσματα (21), 8 βίδες (37), 8 ροδέλες (48) και 8 παξιμάδια (49).
- Τα εξαρτήματα #60 και #65 του ανωτέρω σχήματος είναι προσυναρμολογημένα.

Βήμα 2



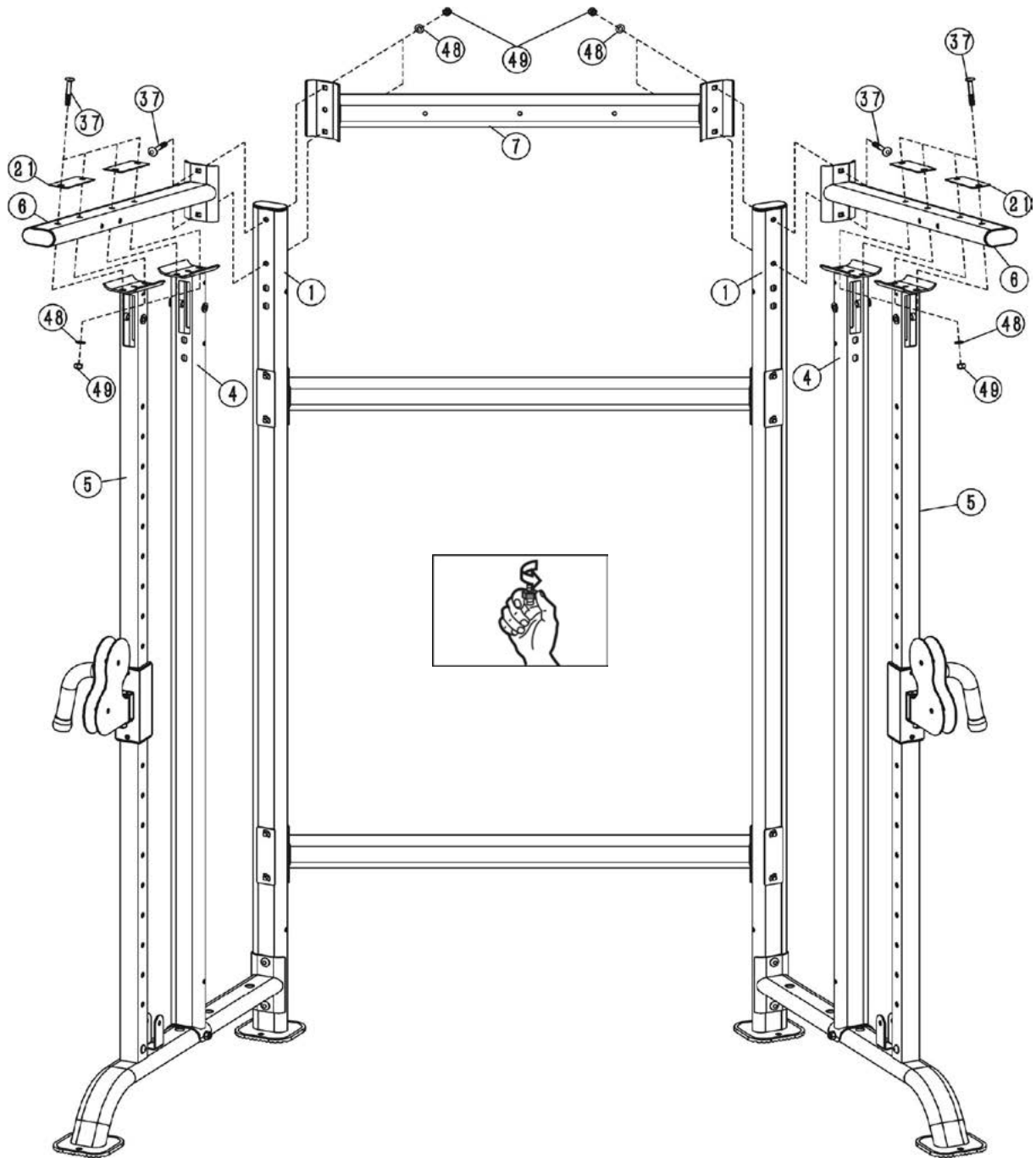
- Συνδέστε τους 2 μεσαίους ορθοστάτες (4) στις βάσεις (2) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (39), 4 ροδέλες (48) και 2 παξιμάδια (49).

Βήμα 3



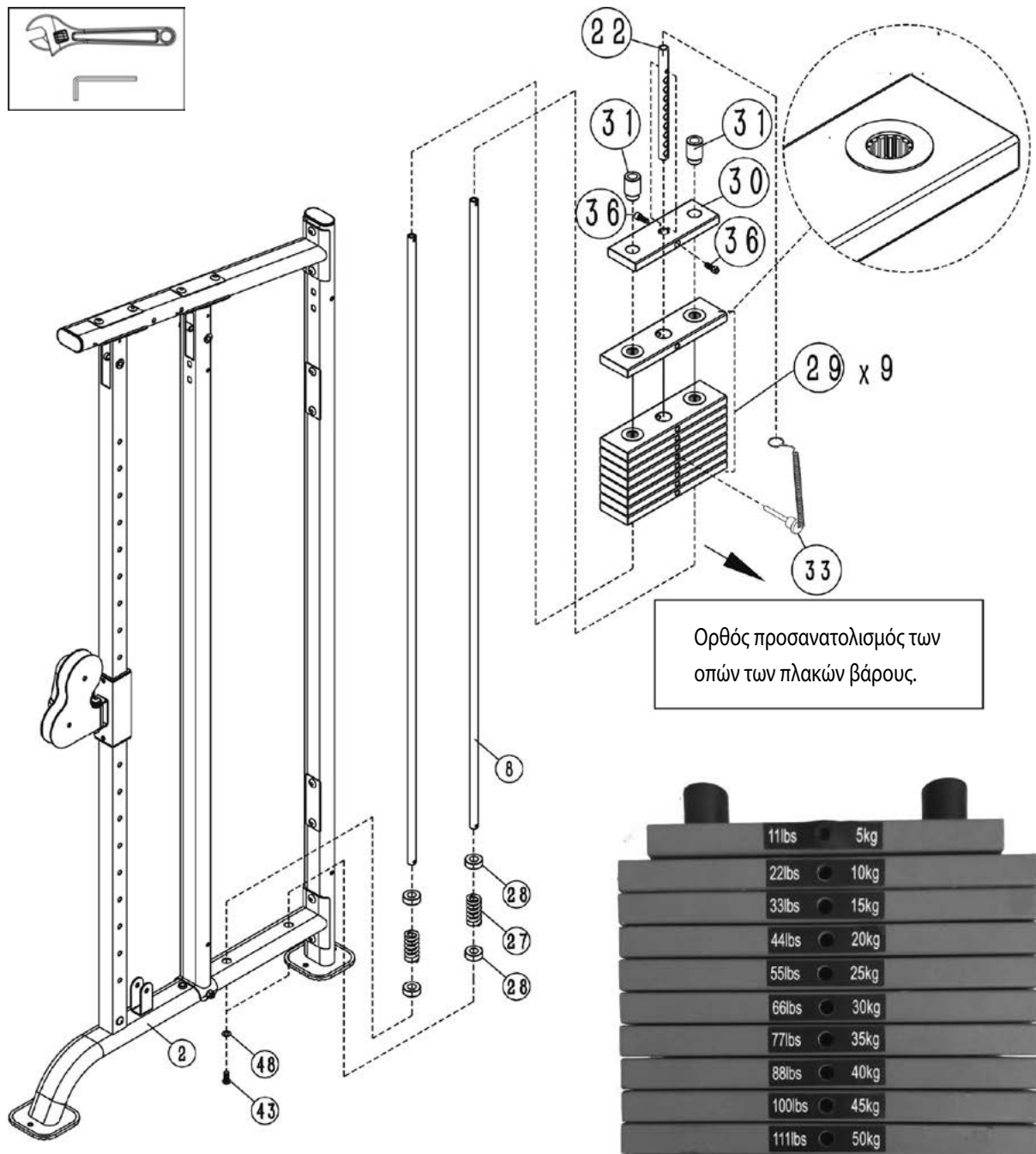
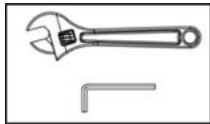
- Περάστε τα κυλιόμενα χερούλια (12 & 13) στους 2 εμπρός ορθοστάτες (2) και χρησιμοποιήστε πείρους σχήματος «T» (35) για να στερεώσετε τα χερούλια (12 & 13) στους ορθοστάτες (2).
- Συνδέστε τους 2 εμπρός ορθοστάτες (5) στις βάσεις (2) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (44) και 4 ροδέλες (48).
- Στερεώστε τις 2 βάσεις διπλής τροχαλίας (14) στα κυλιόμενα χερούλια (12 & 13) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (38), 2 ροδέλες (50) και 2 παξιμάδια (51)
- Τα εξαρτήματα #43, #54, #55, #57, #58, #61 και #64 του ανωτέρω σχήματος είναι προσυναρμολογημένα.

Βήμα 4



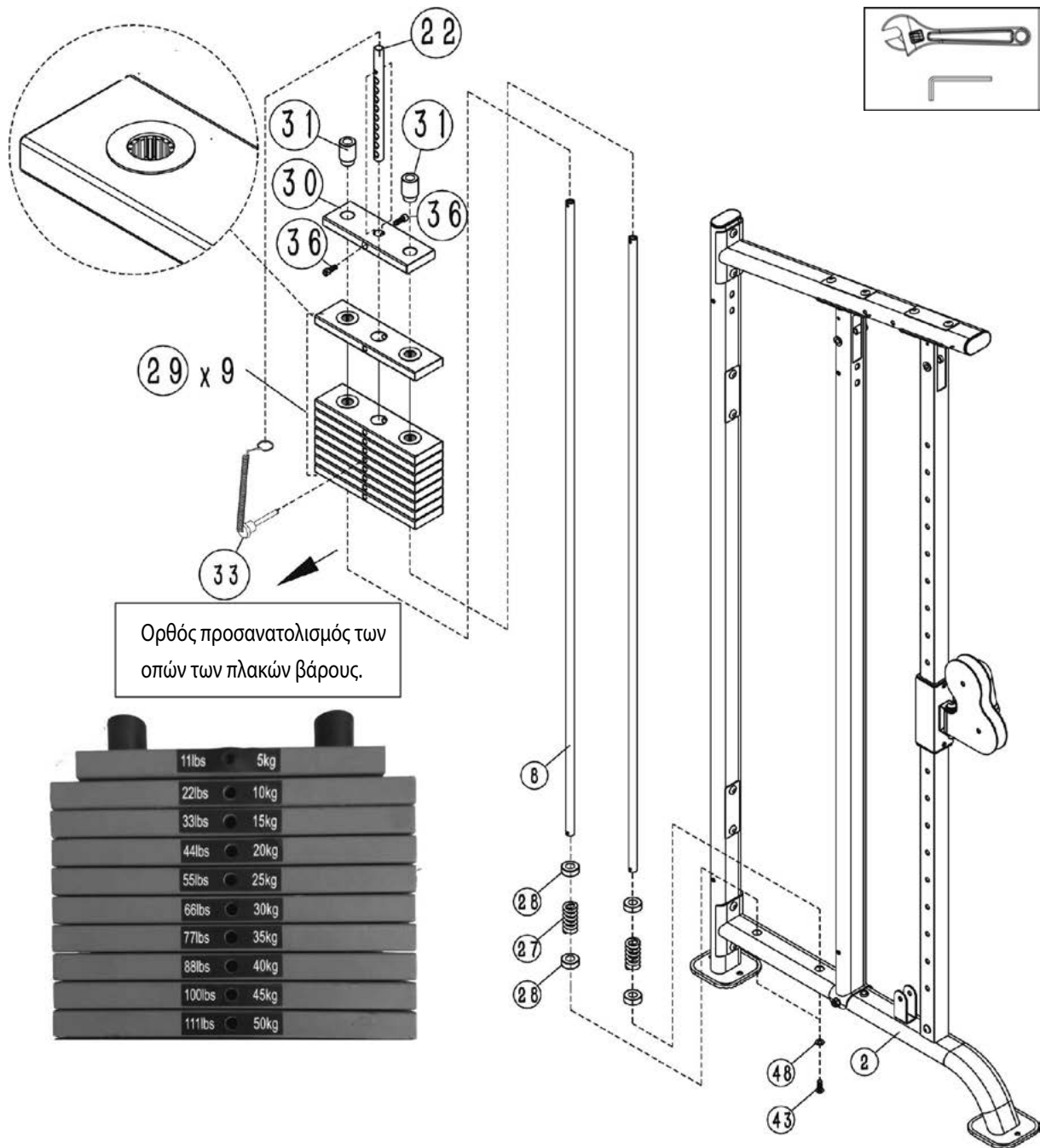
- Συνδέστε τους 2 άνω σκελετούς (6) στους μεσαίους και εμπρός ορθοστάτες (4 & 5) χρησιμοποιώντας 4 μεγάλα ελάσματα στερέωσης (21), 8 βίδες (37), 8 ροδέλες (48) και 8 παξιμάδια (49).
- Συνδέστε τον άνω συνδετικό σωλήνα (7) στις πίσω κολώνες (1) και τους άνω σκελετούς (6) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (37), 4 ροδέλες (48) και 4 παξιμάδια (49).

Βήμα 5



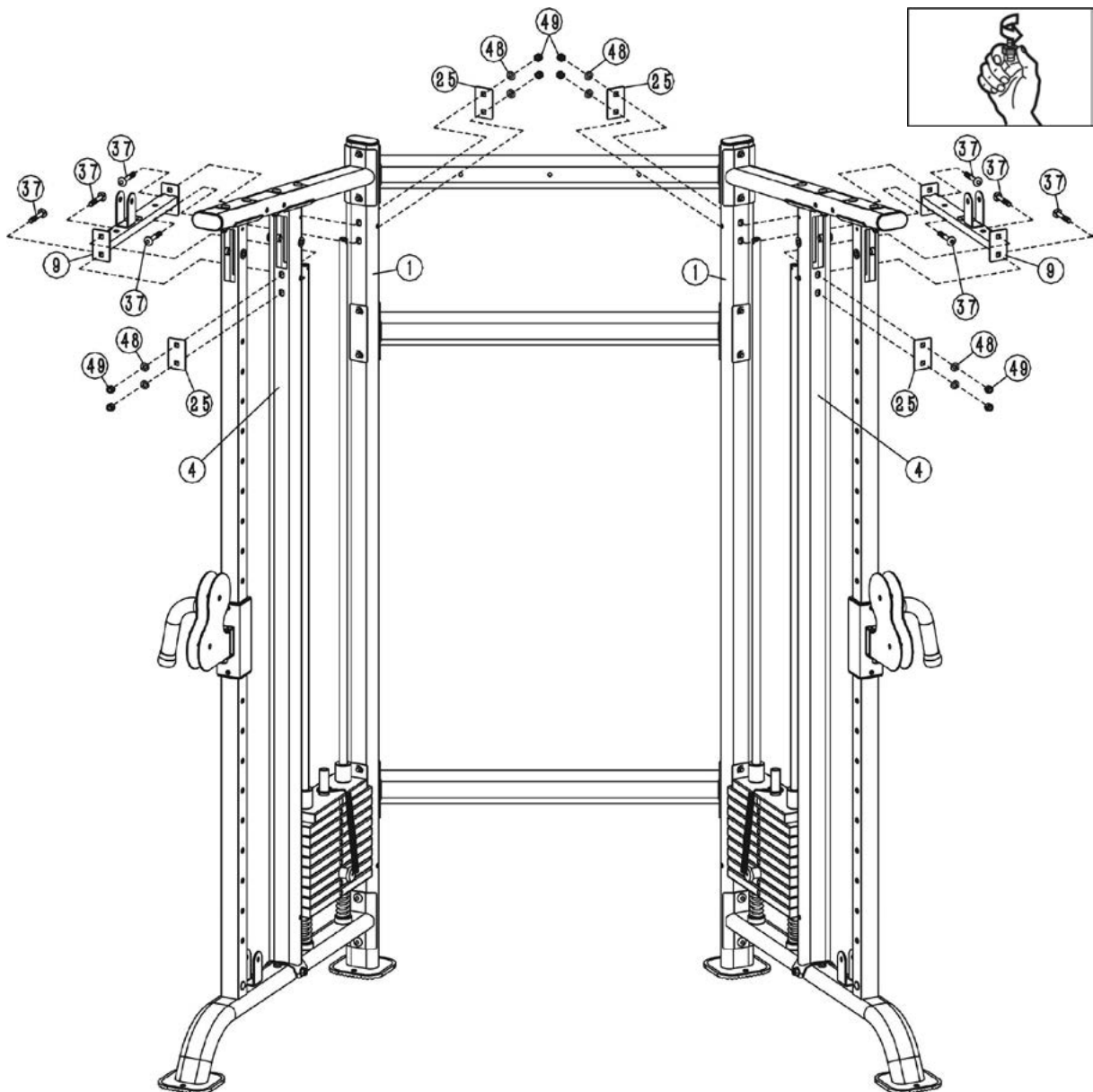
- Περάστε σε 2 οδηγούς πλακών βαρών (8) λαστιχάκι (28), ελατήριο (27) και δεύτερο λαστιχάκι (28).
- Στερεώστε 2 οδηγούς πλακών βαρών (8) στη δεξιά βάση (2) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (43) και 2 ροδέλες (48).
- Περάστε στους οδηγούς πλακών βαρών (8) εννέα τεμάχια πλακών βάρους 5 κιλών (29), φροντίζοντας για τον ορθό προσανατολισμό των οπών.
- Τοποθετήστε 2 οδηγούς ράβδων (31) στην πλάκα βάρους 4 κιλών (30), περάστε την πλάκα (30) στους οδηγούς (8), εισάγετε τον επιλογέα βάρους (22) στη μεσαία τρύπα της πλάκας (30) μέχρι να φτάσει ως το κάτω μέρος της στοίβας των πλακών και χρησιμοποιήστε 2 βίδες (36) για να στερεώσετε τον επιλογέα (22) στην επάνω πλάκα (30).
- Περάστε μαγνητικό πείρο (33) από το επάνω μέρος του επιλογέα (22) και εισάγετέ τον σε μία από τις τρύπες των πλακών βαρών (29).
- Κολήστε στις πλάκες τα αυτοκόλλητα με τα βάρη όπως φαίνεται στη φωτογραφία ανωτέρω.

Βήμα 6



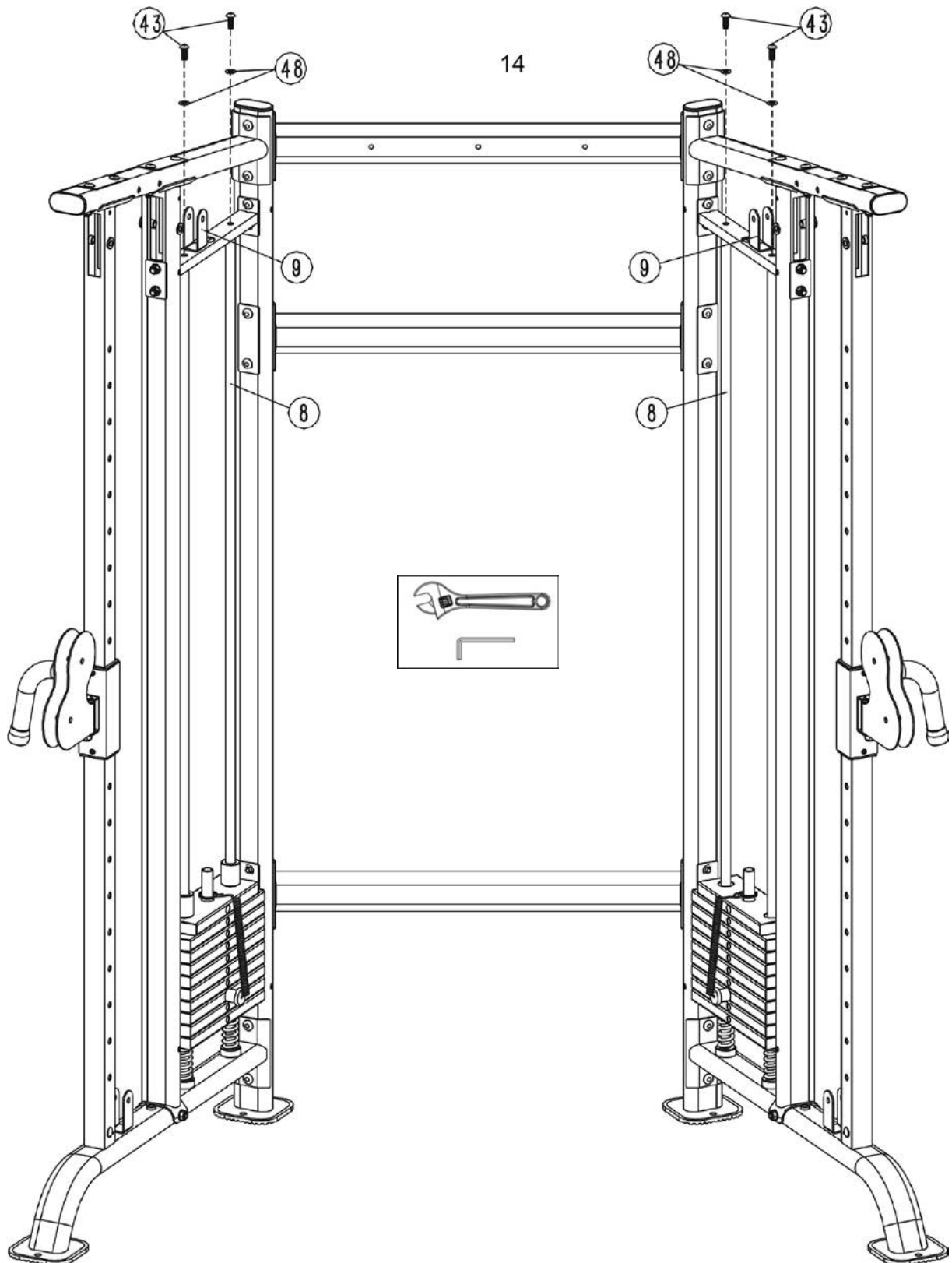
- Επαναλάβετε το 5ο βήμα για να συναρμολογήσετε την αριστερή στήλη βαρών.

Βήμα 7



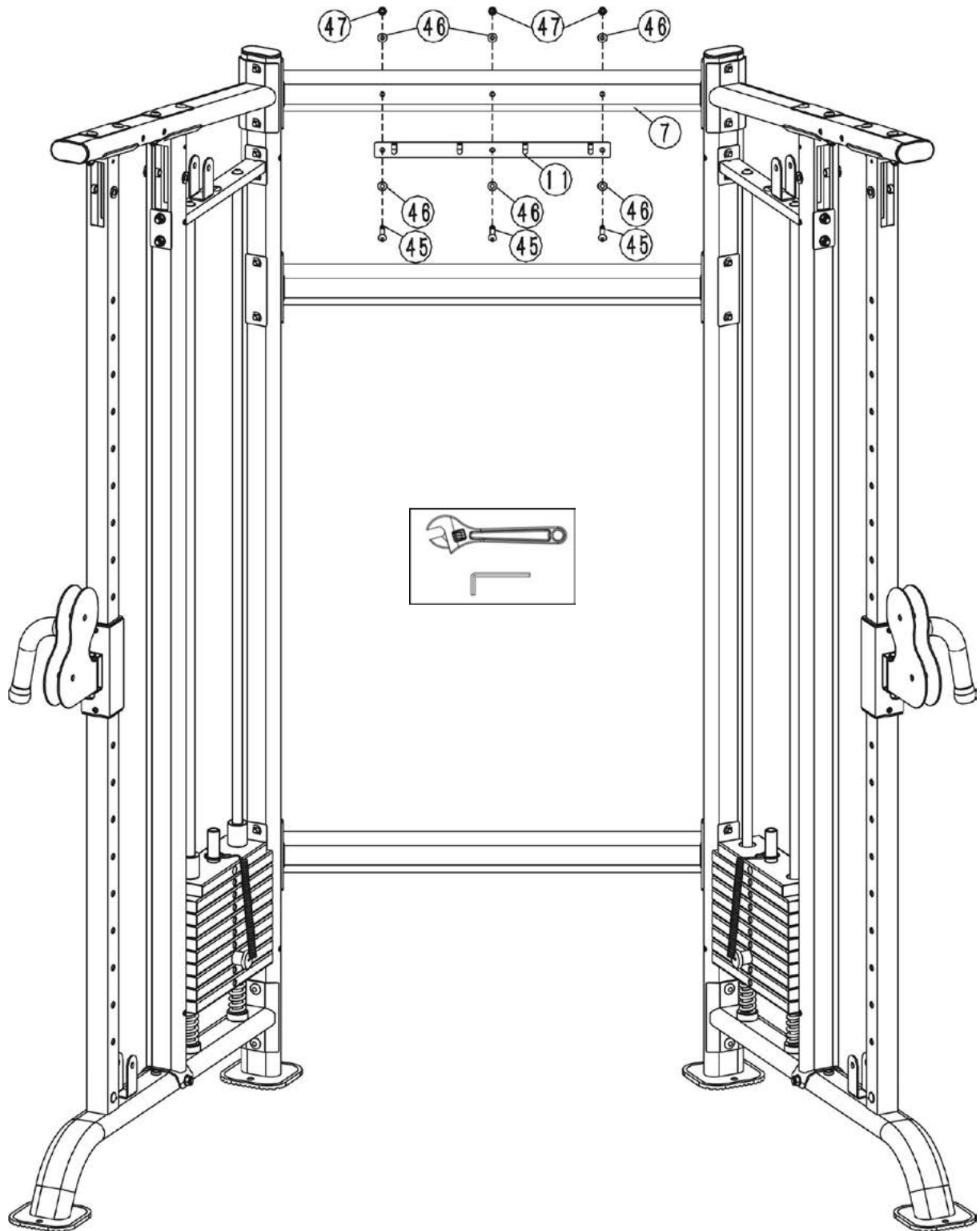
- Τοποθετήστε τις άνω βάσεις οδηγών πλακών βαρών (9) στο επάνω μέρος των οδηγών πλακών βαρών (8).
- Στερεώστε τις άνω βάσεις οδηγών πλακών (9) στις πίσω κολώνες (1) και τους μεσαίους ορθοστάτες (4) χρησιμοποιώντας 8 βίδες (37), 8 ροδέλες (48), 8 παξιμάδια (49) και 4 μικρά ελάσματα στερέωσης (25).

Βήμα 8



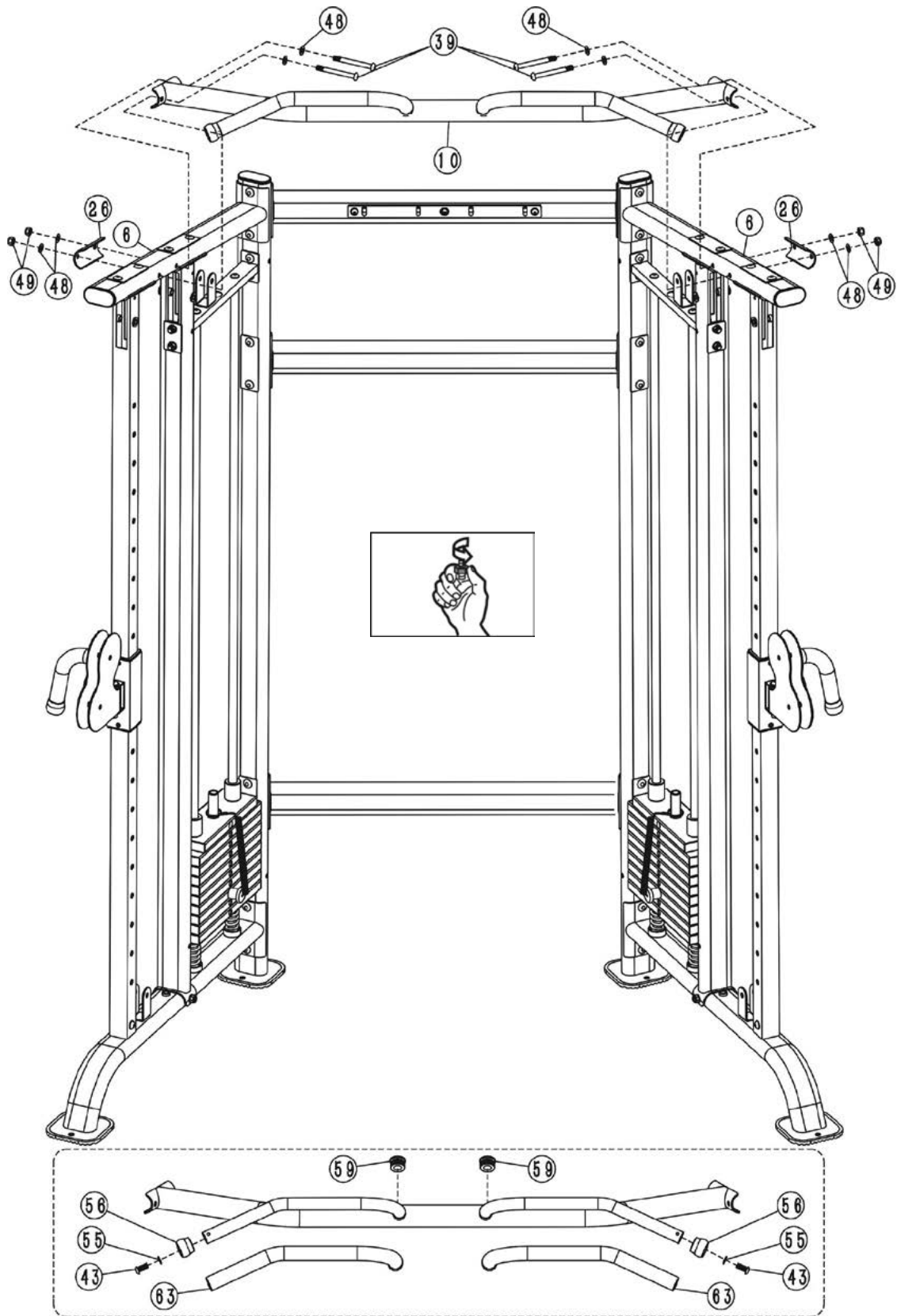
- Στερεώστε τις άνω βάσεις οδηγών πλακών βαρών (9) στο επάνω μέρος των οδηγών πλακών βαρών (8) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (43) και 4 ροδέλες (48).

Βήμα 9



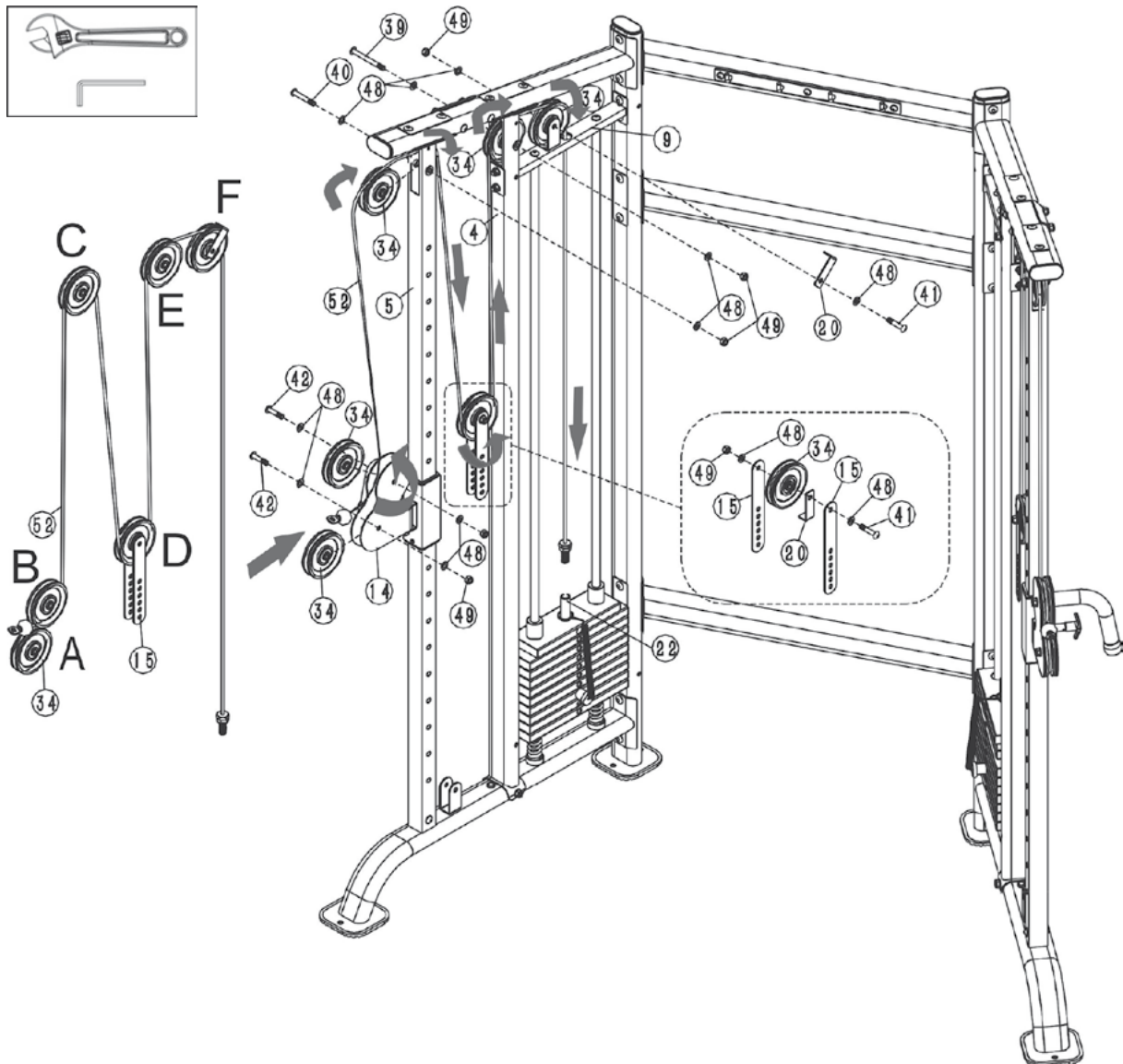
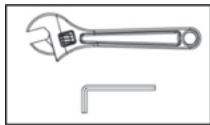
- Στερεώστε τη βάση γάντζων (11) στον άνω συνδετικό σωλήνα (7) με 3 βίδες (45), 6 ροδέλες (46) και 3 παξιμάδια (47).

Βήμα 10



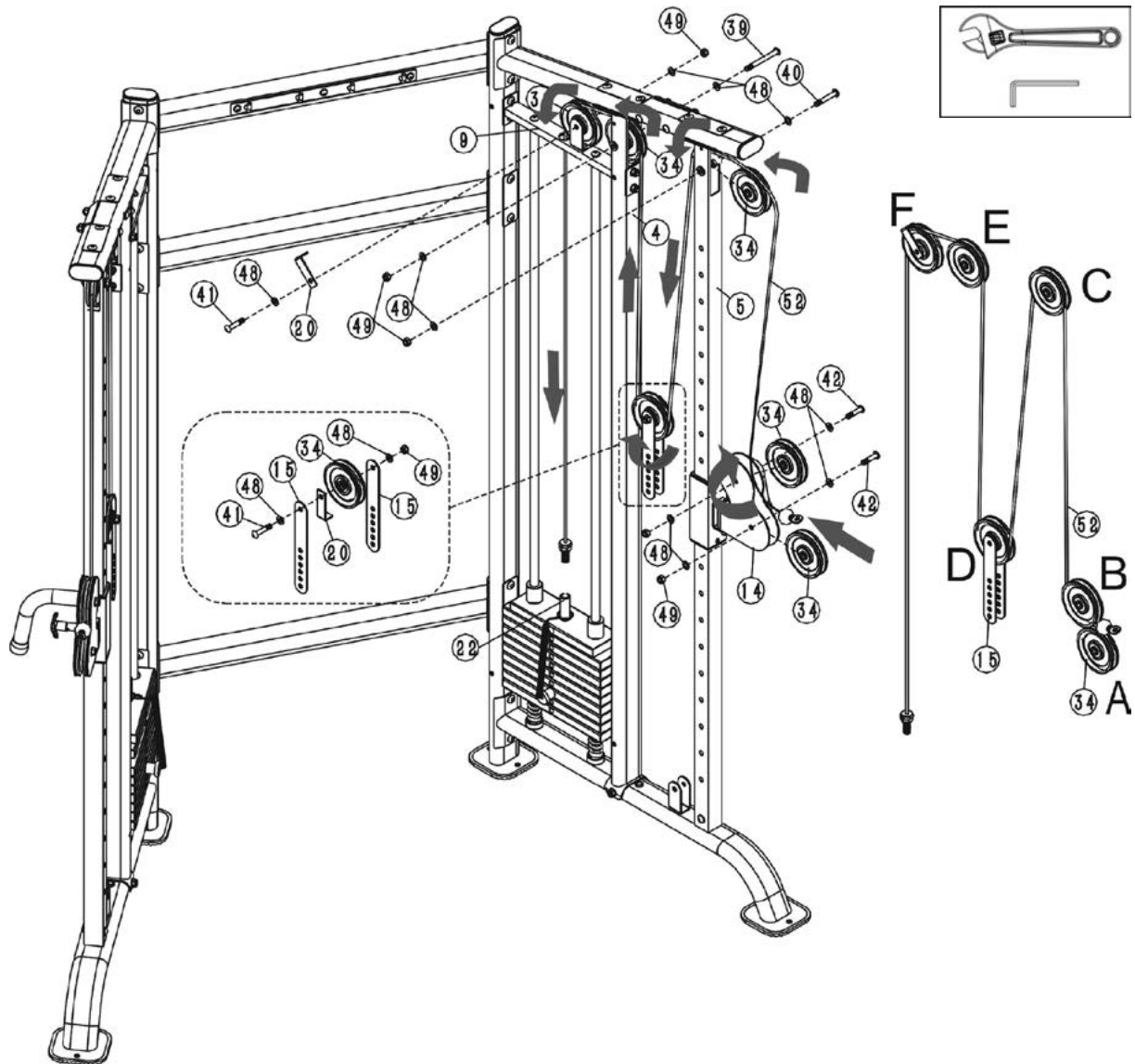
- Συνδέστε τις λαβές έλξεων (10) στο μέσο των άνω σκελετών (6) χρησιμοποιώντας καμπύλα ελάσματα στερέωσης (26), 4 βίδες (39), 8 ροδέλες (48) και 4 παξιμάδια (49).
- Τα εξαρτήματα #43, #55, #56, #59 και #63 του ανωτέρω σχήματος είναι προσυναρμολογημένα.

Βήμα 11



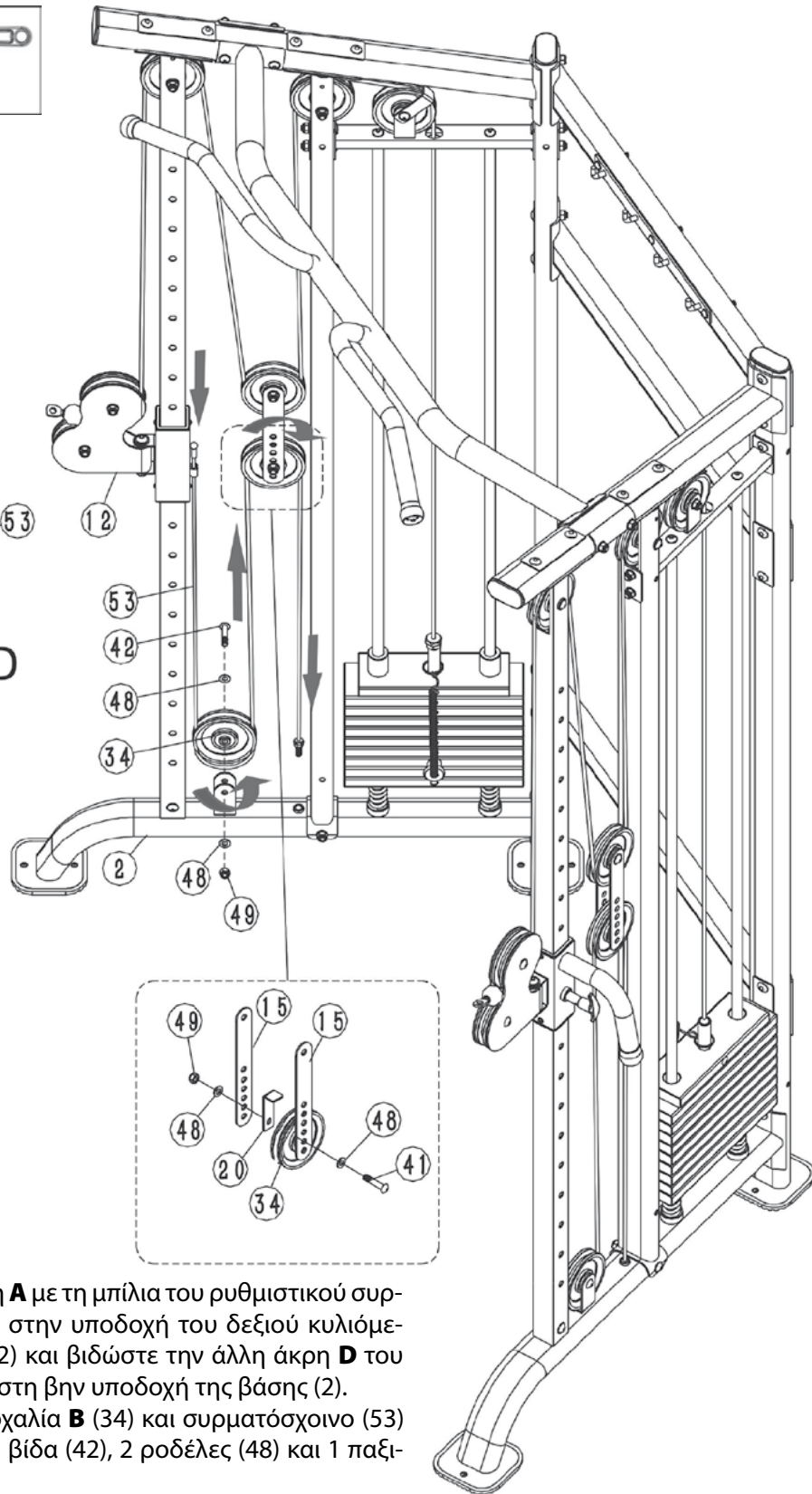
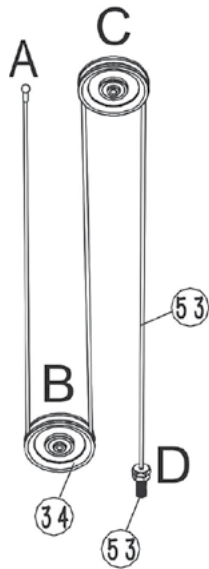
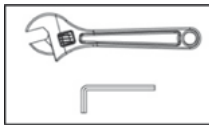
- Πάρτε στα χέρια σας το άνω συρματόσχοινο (52) και βρείτε την άκρη με το σπείρωμα, το οποίο πρέπει να περάσετε από τις τρύπες που υπάρχουν στο επάνω μέρος του εμπρός ορθοστάτη (5), του μεσαίου ορθοστάτη (4), στη μπάση της άνω βάσης οδηγών πλακών (9), βιδώνοντάς την στον επιλογέα βάρους (22).
- Συνδέστε τις τροχαλίες **A** και **B** (34) (έχοντας ήδη περασμένο ανάμεσά τους το συρματόσχοινο (52)) στη βάση διπλής τροχαλίας (14) με 2 βίδες (42), 4 ροδέλες (48) και 2 παξιμάδια (49).
- Συνδέστε την τροχαλία **C** (34) και συρματόσχοινο (52) στον εμπρός ορθοστάτη (5) με 1 βίδα (40), 2 ροδέλες (48) και 1 παξιμάδι (49).
- Συνδέστε την τροχαλία **D** (34) και συρματόσχοινο (52) με 2 βάσεις αιωρούμενης διπλής τροχαλίας (15), προφυλακτήρα συρματόσχοινο (20) με 1 βίδα (41), 2 ροδέλες (48) και 1 παξιμάδι (49).
- Συνδέστε την τροχαλία **E** (34) και συρματόσχοινο (52) στον μεσαίο ορθοστάτη (4) με 1 βίδα (39), 2 ροδέλες (48) και 1 παξιμάδι (49).
- Συνδέστε την τροχαλία **F** (34) και συρματόσχοινο (52) στην υποδοχή της άνω βάσης οδηγών (9), με προφυλακτήρα συρματόσχοινο (20) με 1 βίδα (41), 2 ροδέλες (48) και 1 παξιμάδι (49).

Βήμα 12



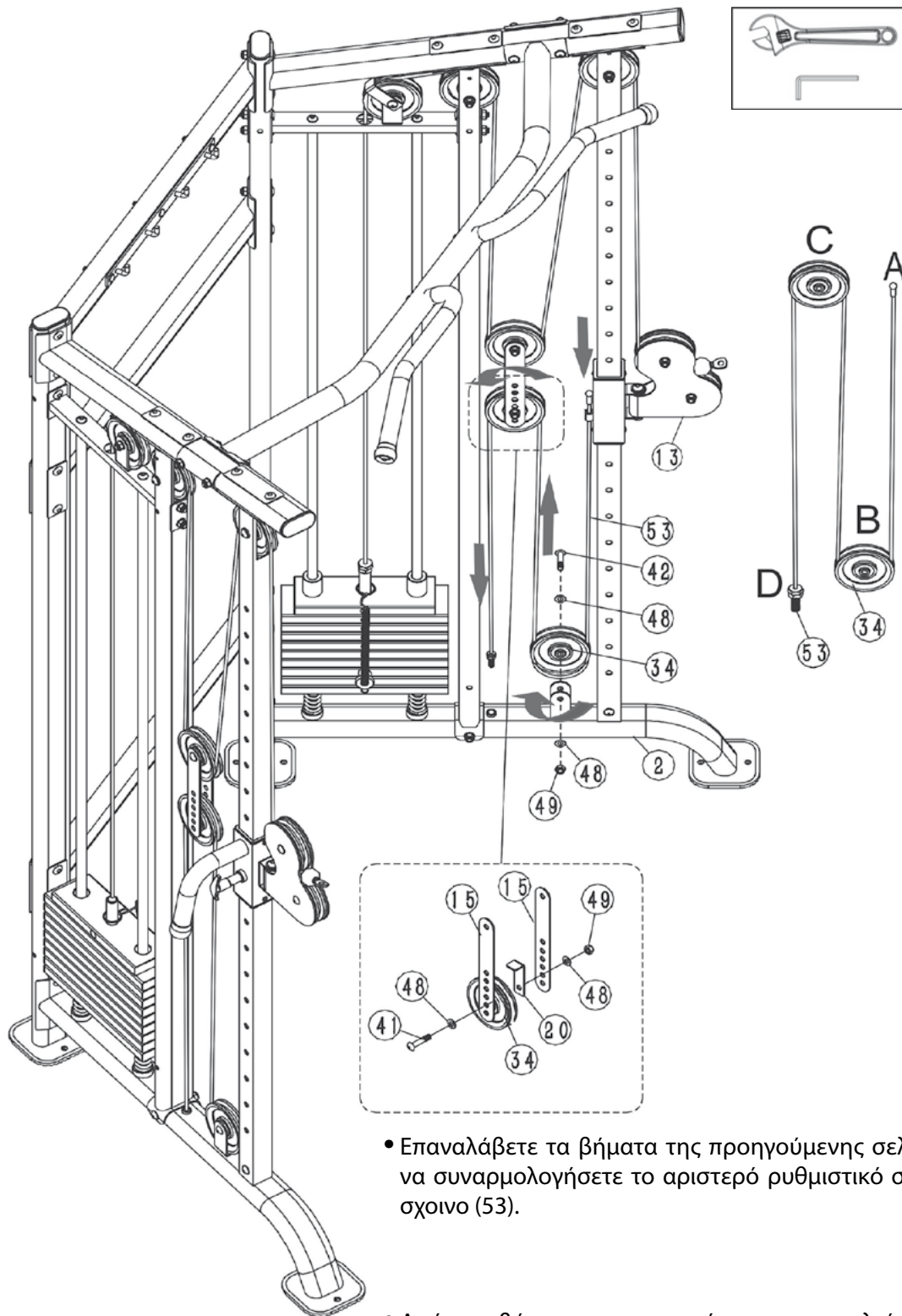
- Επαναλάβετε τα βήματα της προηγούμενης σελίδας για να συναρμολογήσετε το αριστερό άνω συρματόσχοινο (52).

Βήμα 13



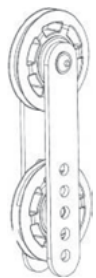
- Περάστε την άκρη **A** με τη μπίλια του ρυθμιστικού συρματόσχοινου (53) στην υποδοχή του δεξιού κυλιόμενου χερουλιού (12) και βιδώστε την άλλη άκρη **D** του συρματόσχοινου στη βην υποδοχή της βάσης (2).
- Συνδέστε την τροχαλία **B** (34) και συρματόσχοινο (53) στη βάση (2) με 1 βίδα (42), 2 ροδέλες (48) και 1 παξιμάδι (49).
- Συνδέστε την τροχαλία **C** (34) και συρματόσχοινο (53) με προφυλακτήρα συρματόσχοινου (20) στη βάση αιωρούμενης τροχαλίας (15) με βίδα (41), 2 ροδέλες (48) και 1 παξιμάδι (49).
- Μικρορυθμίσεις στο τέντωμα των συρματόσχοινων μπορούν να γίνουν από τη βίδα **D** στην άκρη του συρματόσχοινου.

Βήμα 14

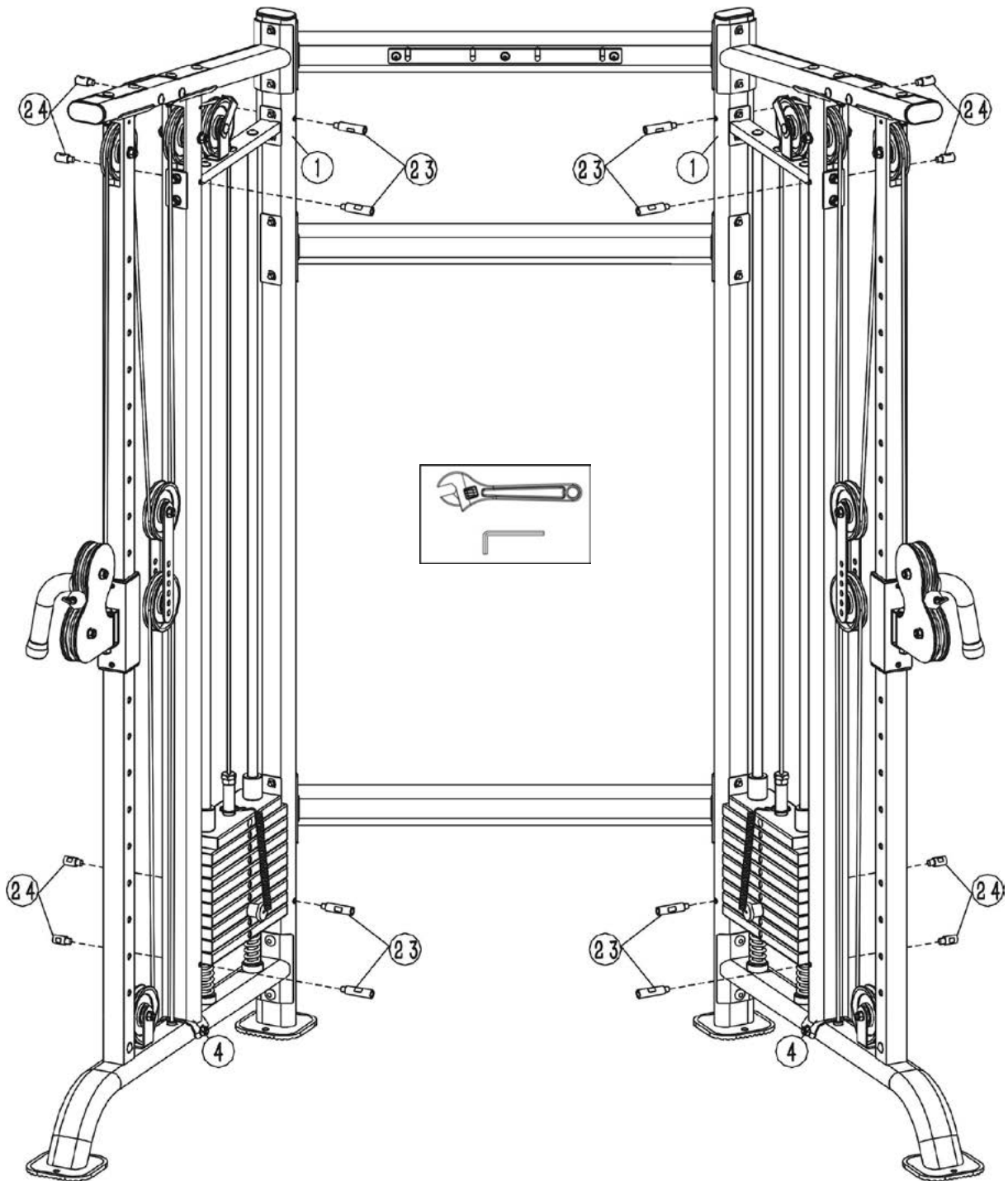


- Επαναλάβετε τα βήματα της προηγούμενης σελίδας για να συναρμολογήσετε το αριστερό ρυθμιστικό συρματόσχοινο (53).

- Από τις βάσεις των αιωρούμενων τροχαλιών μπορείτε να κάνετε μεγαλύτερες ρυθμίσεις όσον αφορά το τέντωμα των συρματόσχοινων, απλώς τοποθετώντας την κάτω τροχαλία σε χαμηλότερη θέση για χαλάρωμα των συρματόσχοινων ή σε ανώτερη θέση για τέντωμα.

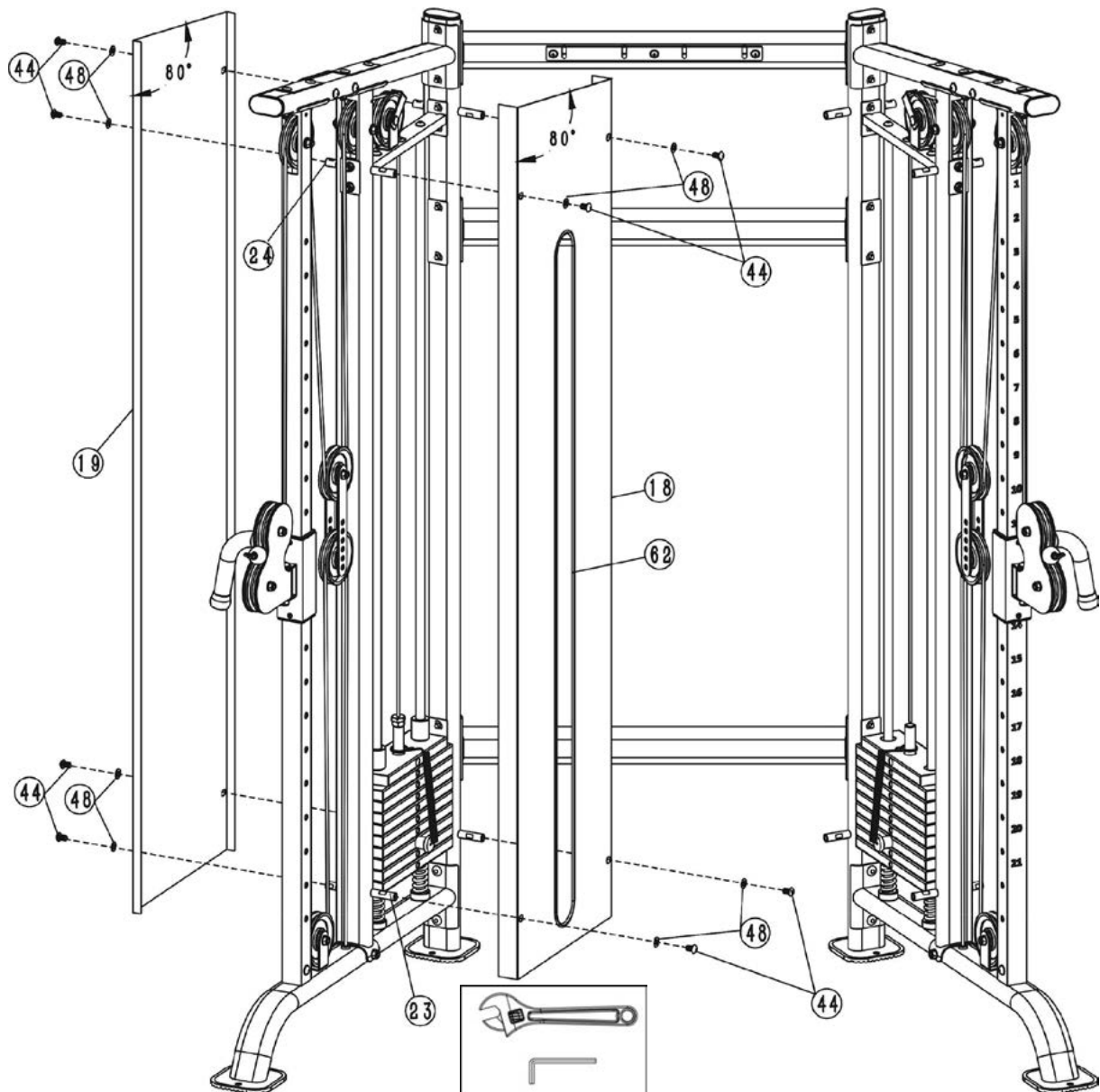


Βήμα 15



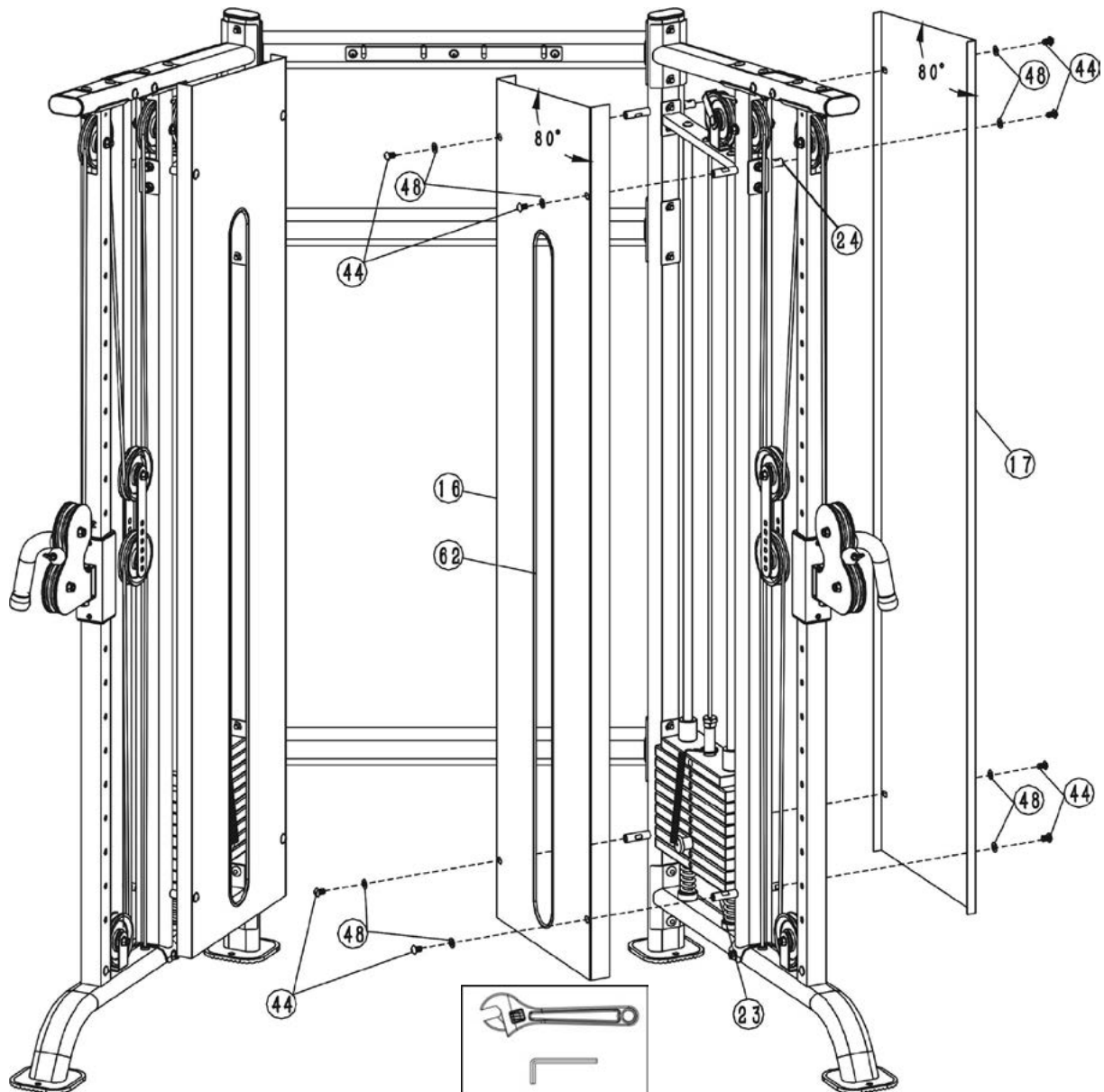
- Τοποθετήστε 8 μακριούς άξονες (23) και 8 κοντούς άξονες (24) στα σημεία που βλέπετε στο σχεδιάγραμμα ανωτέρω.

Βήμα 16



- Στερεώστε το δεξιό εσωτερικό κάλυμμα (18) στους 4 μακρούς άξονες (23) με 4 βίδες (44) και 4 ροδέλες (48).
- Στερεώστε το δεξιό εξωτερικό κάλυμμα (19) στους 4 κοντούς άξονες (24) με 4 βίδες (44) και 4 ροδέλες (48).
- Το εξάρτημα #62 του ανωτέρω σχήματος είναι προσυναρμολογημένο.

Βήμα 17



- Στερεώστε το αριστερό εσωτερικό κάλυμμα (16) στους 4 μακριούς άξονες (23) με 4 βίδες (44) και 4 ροδέλες (48).
- Στερεώστε το δεξιό εξωτερικό κάλυμμα (17) στους 4 κοντούς άξονες (24) με 4 βίδες (44) και 4 ροδέλες (48).
- Το εξάρτημα #62 του ανωτέρω σχήματος είναι προσυναρμολογημένο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

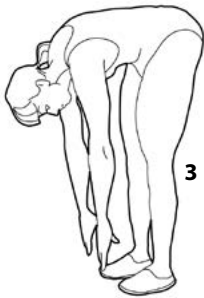
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



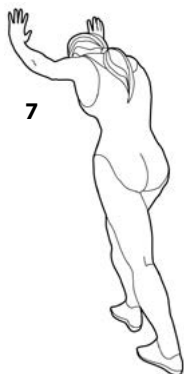
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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

