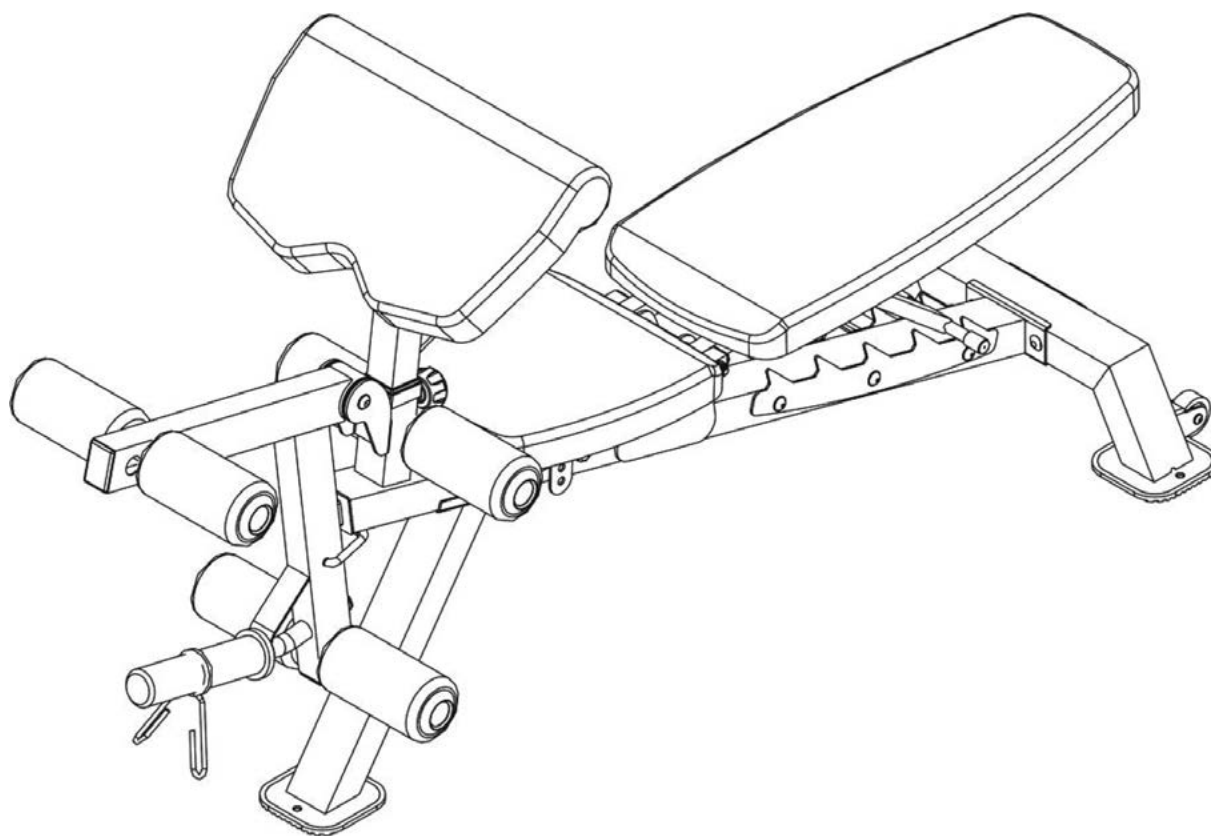


ΠΑΓΚΟΣ WB510

AMILA®

(κωδ.: 91402)

Οδηγός συναρμολόγησης

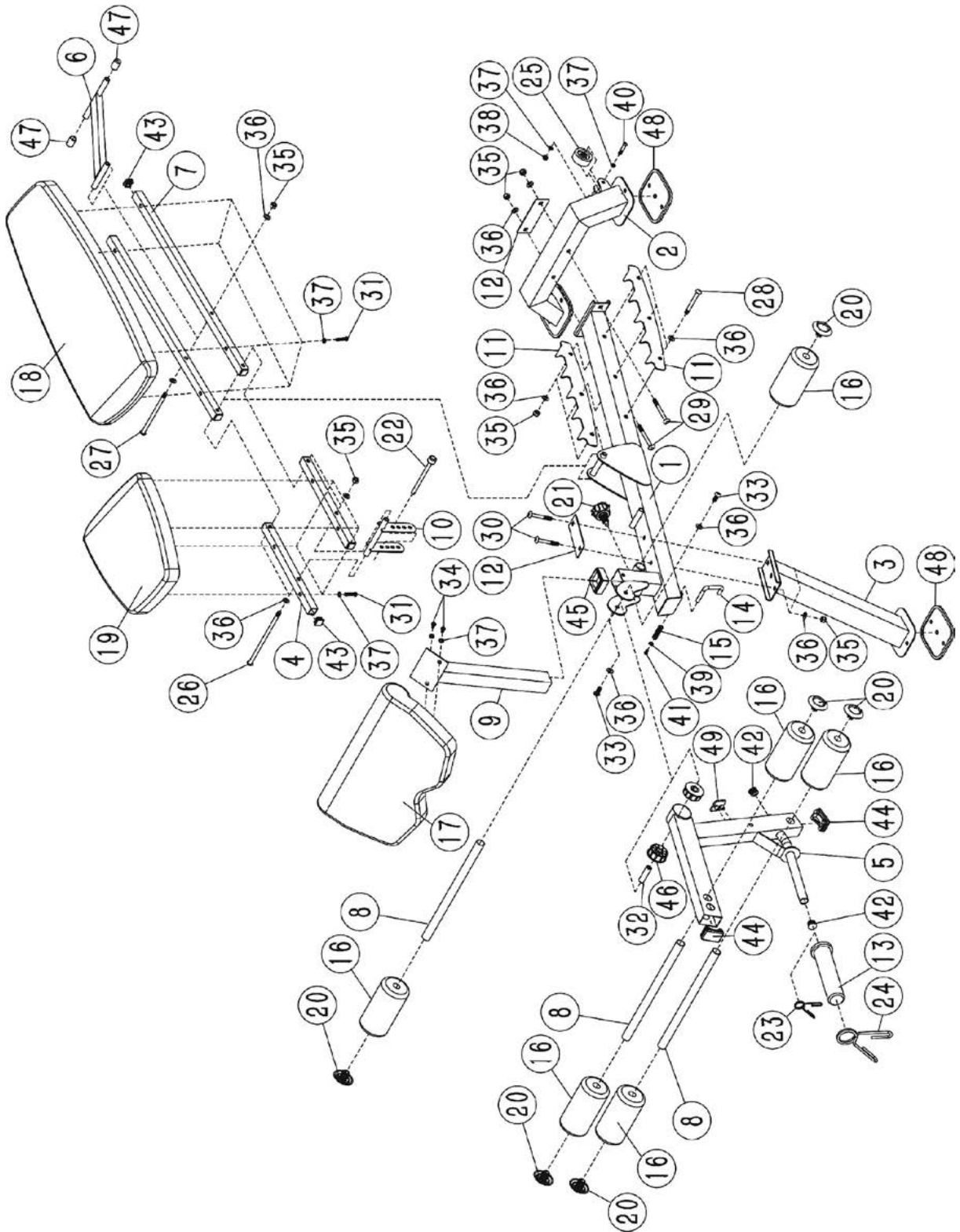


Δείτε έναν
σύντομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:















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

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

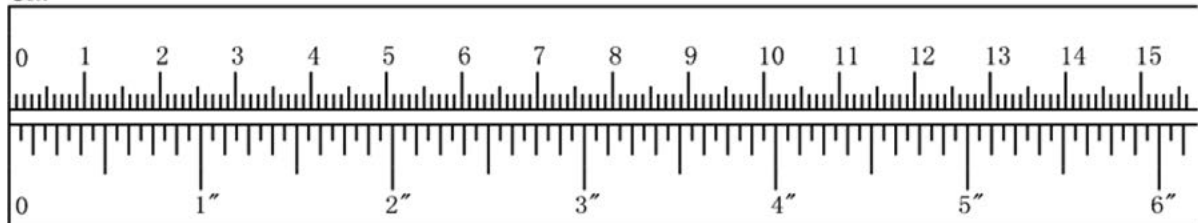


ΒΙΔΕΣ/ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ/ΡΟΔΕΛΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ				
26	2	Αλενόβιδα M10x215					
27	1	Αλενόβιδα M10x165					
28	3	Αλενόβιδα M10x90		29	2	Βίδα M10x90	
30	2	Βίδα M10x70					
31	8	Αλενόβιδα M8x40					
32	1	Άξονας Ø16x57xM10					
33	2	Αλενόβιδα M10x20					
34	2	Αλενόβιδα M8x18					
35	10	Παξιμάδι ασφαλείας M10					
36	18	Ροδέλα Ø10					
37	14	Ροδέλα Ø8					

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	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
1	1	Κυρίως σκελετός		7	2	Βάση πλάτης	
2	1	Πίσω σταθεροποιητής		8	3	Άξονας αφρωδών προστατευτικών	
3	1	Εμπρός πόδι		9	1	Στήριγμα μαξιλαριού δικεφάλων	
4	2	Βάση καθίσματος		10	1	Ρυθμιστής κλίσης καθίσματος	
5	1	Εξάρτημα εξάσκησης ποδιών		11	2	Εγκοπές για ρύθμισης κλίσης πλάτης	
6	1	Ρυθμιστής κλίσης πλάτης					

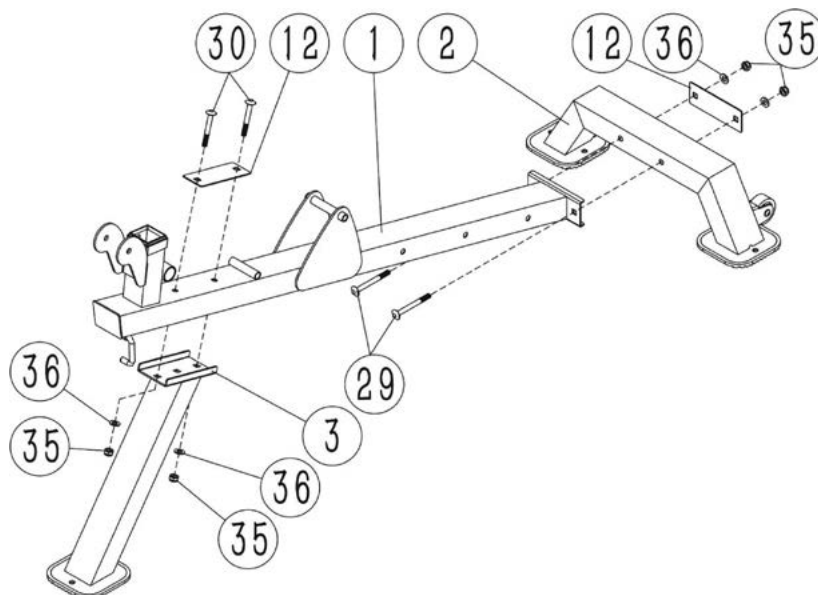
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
12	2	Πλάκα στερέωσης		19	1	Κάθισμα	
13	1	Προσαρμογέας υποδοχέα δίσκων		20	6	Καπάκια	
16	6	Αφρώδη προστατευτικά		21	1	Πόμολο	
17	1	Μαξιλάρι δικεφάλων χεριών		22	1	Πείρος	
18	1	Πλάτη		23	1	Κολάρο μανταλάκι μικρό	
				24	1	Κολάρο μανταλάκι μεγάλο	

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

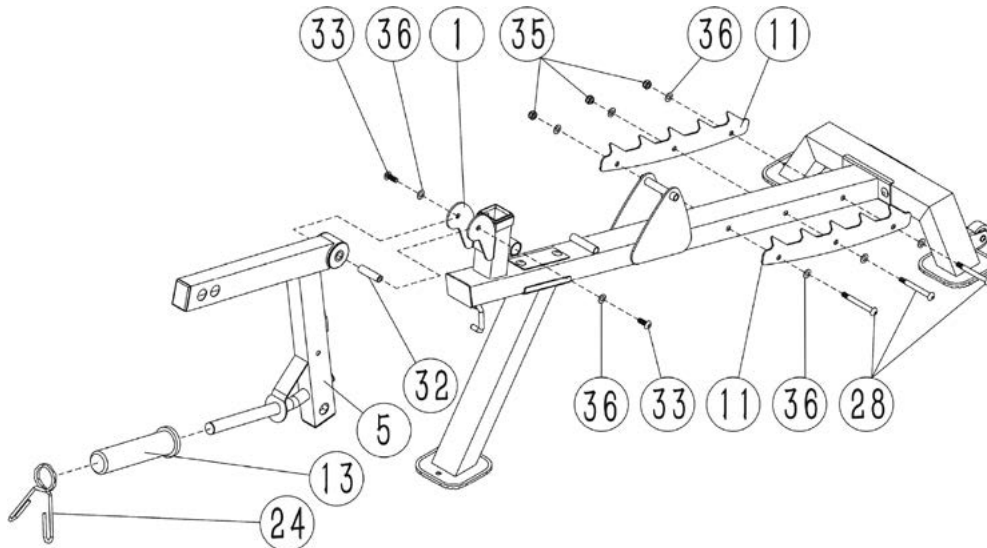
Βήμα 1

- Συνδέστε το εμπρός πόδι (3) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (30), πλάκα στερέωσης (12), 2 ροδέλες (36) και 2 παξιμάδια (35).
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (2) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (29), πλάκα στερέωσης (12), 2 ροδέλες (36) και 2 παξιμάδια (35).



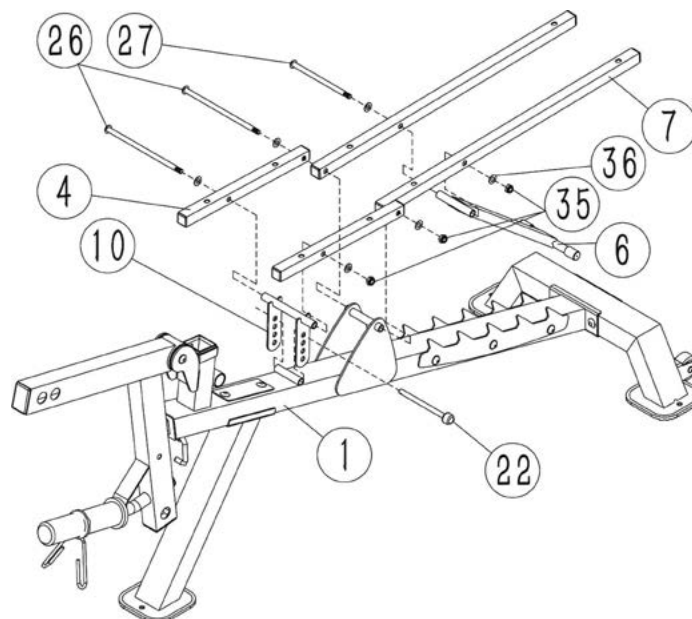
Βήμα 2

- Συνδέστε τις εγκοπές για ρύθμισης της κλίσης της πλάτης (11) στον κυρίως σκελετό με 3 βίδες (28), 6 ροδέλες (36) και 3 παξιμάδια (35).
- Συνδέστε το εξάρτημα άσκησης ποδιών (5) στο εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού με άξονα (32), 2 ροδέλες (36) και 2 βίδες (33).
- Τοποθετήστε τον προσαρμογέα υποδοχέων δίσκων (13) και το μεγάλο κολάρο μανταλάκι (24) στον υποδοχέα βαρών που βρίσκεται στο εμπρός μέρος του εξαρτήματος άσκησης ποδιών (5).



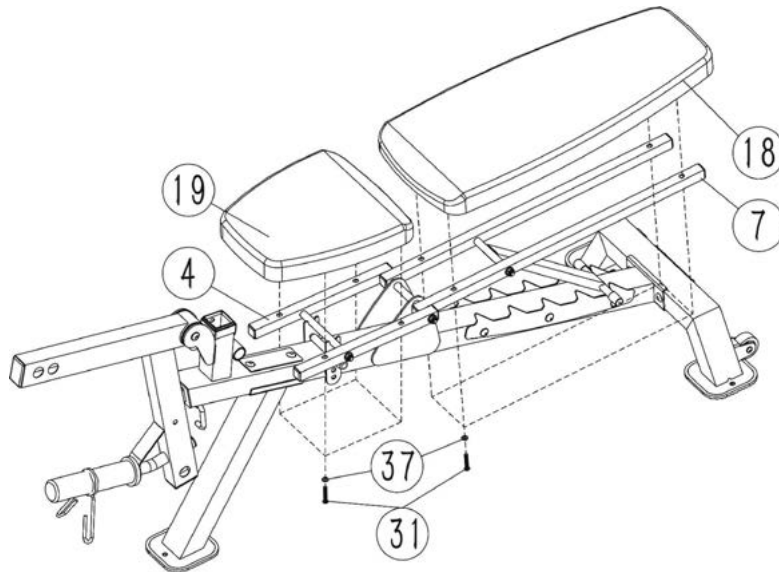
Βήμα 3

- Συνδέστε τα δύο τμήματα της βάσης του καθίσματος (4) με τα δύο τμήματα της βάσης της πλάτης (7) με παξιμάδι (35), 2 ροδέλες (36) και βίδα (26), την οποία βίδα θα την περάσετε και μέσα από την υποδοχή που υπάρχει στο μέσον περίπου του κυρίως σκελετού (1).
- Συνδέστε τον ρυθμιστή κλίσης καθίσματος (10) στα δύο τμήματα της βάσης του καθίσματος (4) με βίδα (26), 2 ροδέλες (36) και παξιμάδι (35). Την κλίση του καθίσματος τη ρυθμίζετε με τον πείρο (22).
- Συνδέστε τον ρυθμιστή κλίσης της πλάτης (6) στα δύο τμήματα της βάσης της πλάτης (7) με βίδα (27), 2 ροδέλες (36) και παξιμάδι (35).



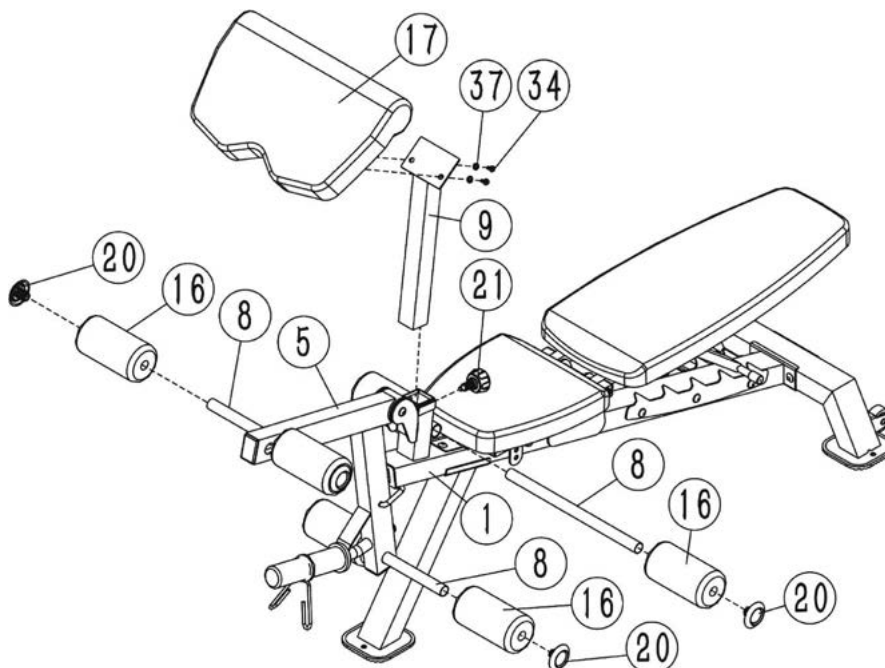
Βήμα 4

- Τοποθετήστε το κάθισμα (19) στη βάση του (4) και στερεώστε το με 4 βίδες (31) και 4 ροδέλες (37).
- Τοποθετήστε την πλάτη (18) στη βάση της (7) και στερεώστε την με 4 βίδες (31) και 4 ροδέλες (37).



Βήμα 5

- Συνδέστε το μαξιλάρι δικεφάλων χεριών (17) στο στήριγμά του (9) με 2 βίδες (34) και 2 ροδέλες (37).
- Εισάγετε το στήριγμα του μαξιλαριού δικεφάλων (9) στη βάση του και ρυθμίστε το στο επιθυμητό ύψος με το πόμολο (21).
- Εισάγετε 3 άξονες αφρώδων προστατευτικών (8) στις υποδοχές τους. Έπειτα περάστε στα άκρα των αξόνων (8) αφρώδη προστατευτικά (16) και τέλος καπάκια (20).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

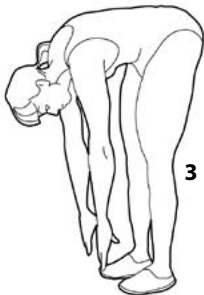
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



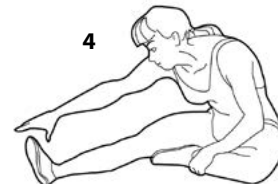
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



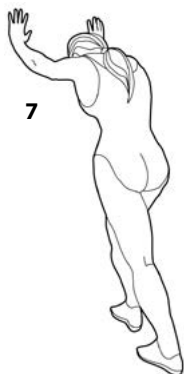
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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

