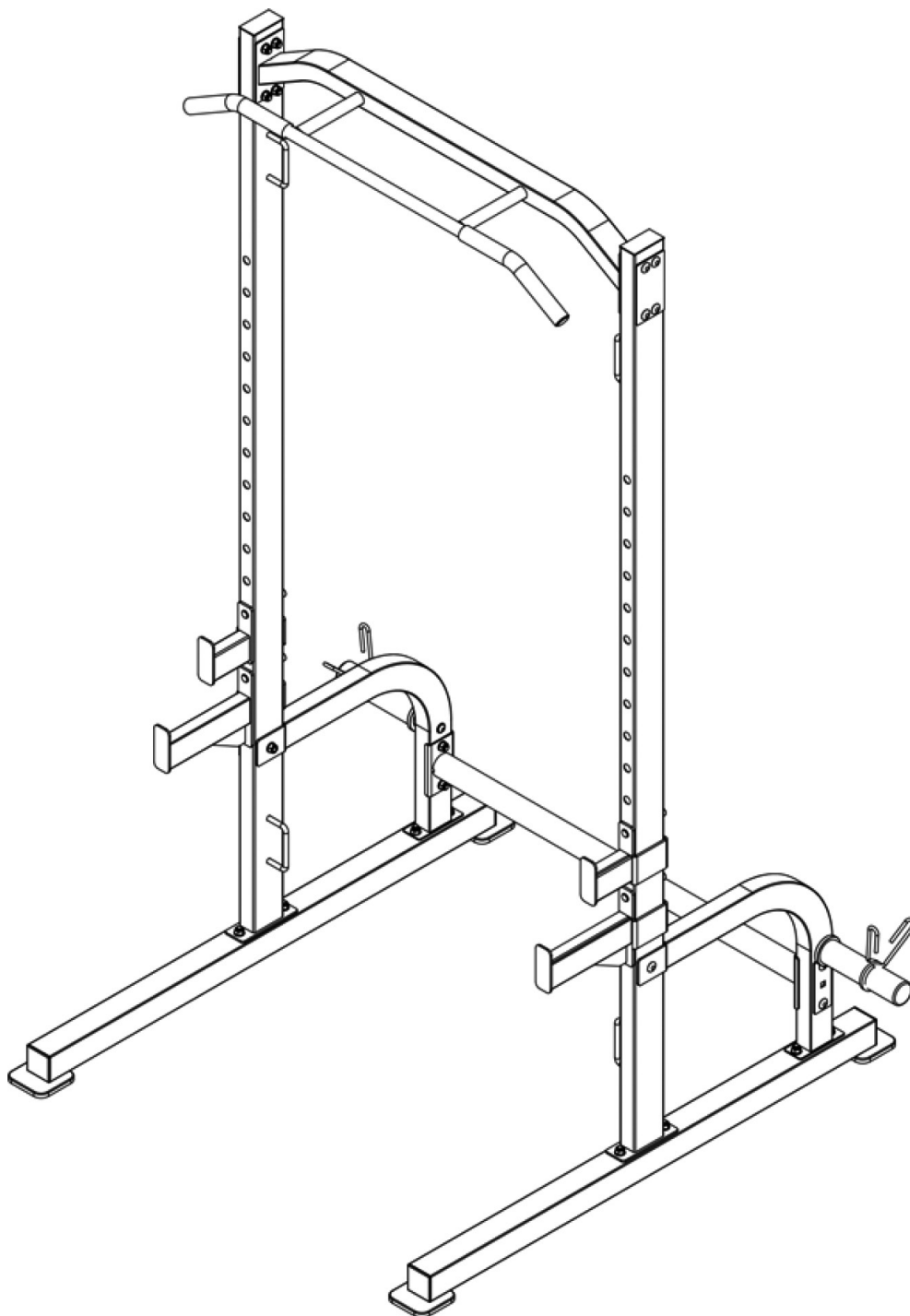


HALF RACK HR350

AMiLA®

(κωδ.: 91206)

Οδηγός συναρμολόγησης

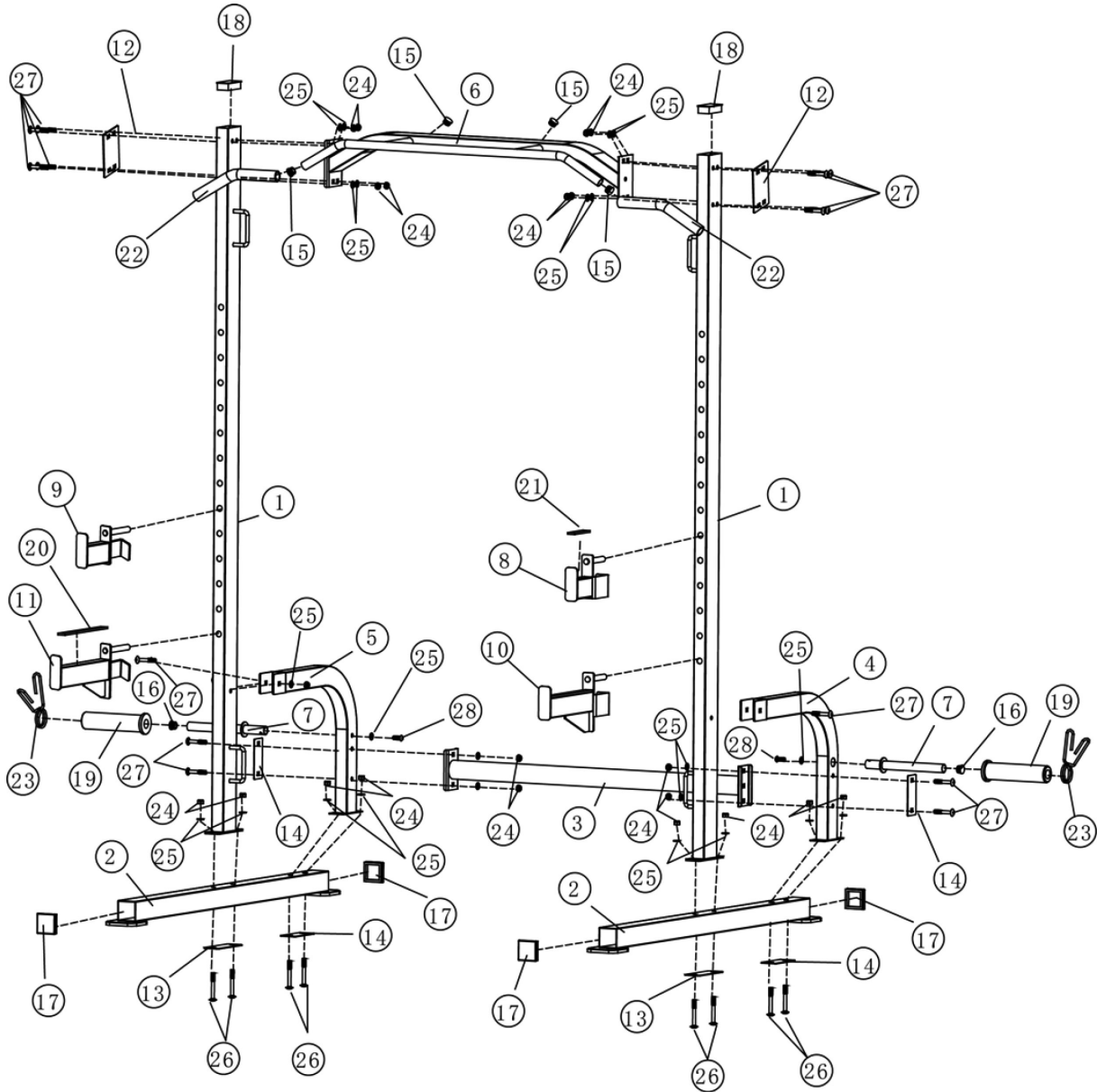


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

HALF RACK # 91206

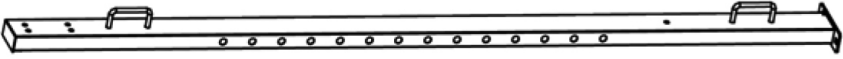
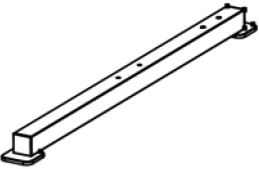

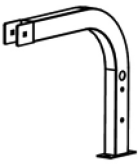
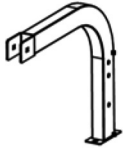
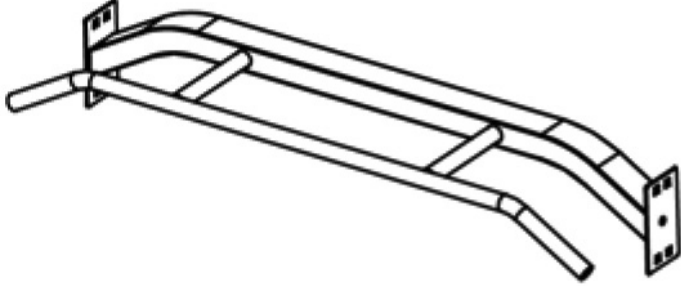

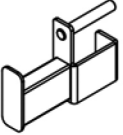

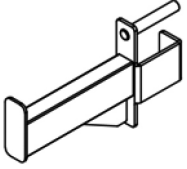
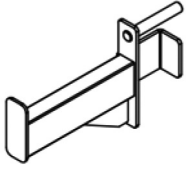





ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

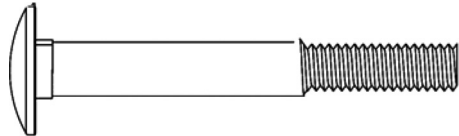
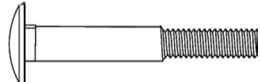
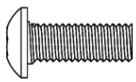




ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του οργάνου από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη.

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ/ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

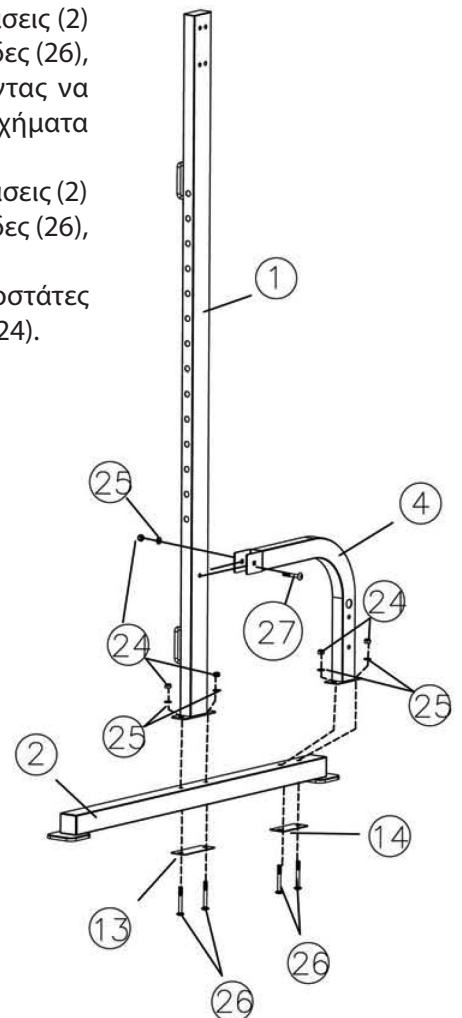
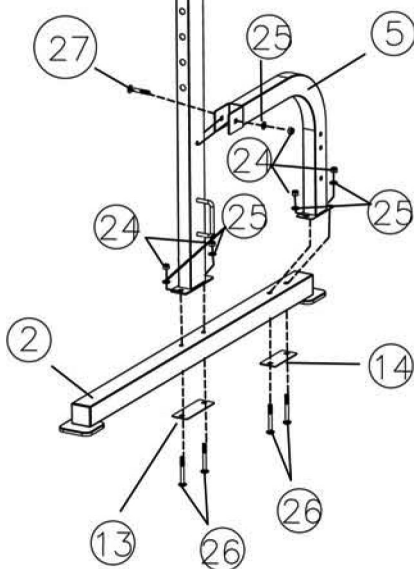
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
1	2	Ορθοστάτες					
2	2	Κύρια βάση		3	1	Πίσω βάση	
4	1	Αριστερό στήριγμα		5	1	Δεξιό στήριγμα	
6	1	Οριζόντια μπάρα					
7	2	Στήριγμα δίσκων		8	1	Αριστερή μικρή ασφάλεια	
9	1	Δεξιά μικρή ασφάλεια		10	1	Αριστερή μεγάλη ασφάλεια	
11	1	Δεξιά μεγάλη ασφάλεια		12	2	Πλάκα στερέωσης μεγάλη	
13	2	Πλάκα στερέωσης μεσαία		14	4	Πλάκα στερέωσης μικρή	
19	2	Υποδοχέας δίσκων Ολυμπιακού μεγέθους		23	2	Σφιγκτήρας μανταλάκι	

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
26	8	Βίδα M10×1 ¹ / ₈ "					
27	14	Βίδα M10×2 ³ / ₈ "		28	2	Βίδα M10×1"	
24	22	Παξιμάδι M10		25	24	Ροδέλα Ø ³ / ₄ "	

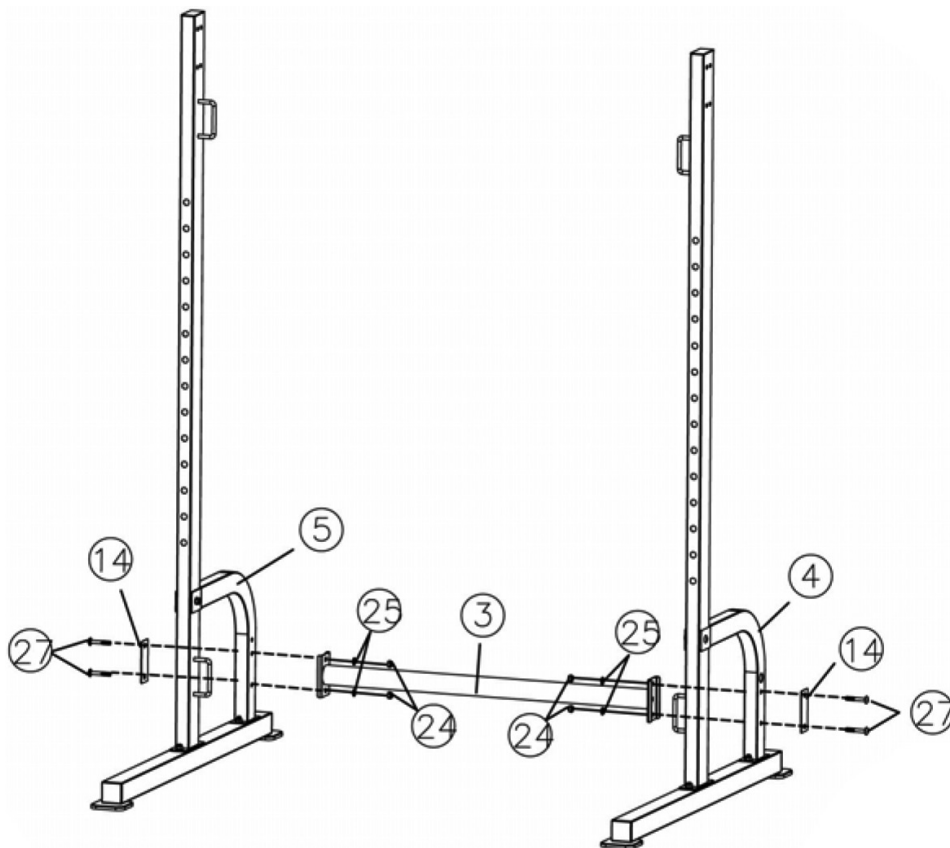
ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ σφίξετε τις βίδες και τα παξιμάδια με εργαλεία παρά μόνο με το χέρι, ούτως ώστε να μην έχετε δυσκολίες στη συναρμολόγηση. Χρησιμοποιήστε εργαλεία όταν θα σας ειπωθεί κατωτέρω.

ΒΗΜΑ 1

- Ενώστε τους ορθοστάτες (1) με τις κυρίως βάσεις (2) χρησιμοποιώντας πλάκες στερέωσης (13), βίδες (26), ροδέλες (25) και παξιμάδια (24), φροντίζοντας να έχετε τον ίδιο προσανατολισμό όπως στα σχήματα (δείτε χερούλια).
- Ενώστε τα στηρίγματα (4 & 5) με τις κυρίως βάσεις (2) χρησιμοποιώντας πλάκες στερέωσης (14), βίδες (26), ροδέλες (25) και παξιμάδια (24).
- Στερεώστε τα στηρίγματα (4 & 5) στους ορθοστάτες (1) με βίδες (27), ροδέλες (25) και παξιμάδια (24).

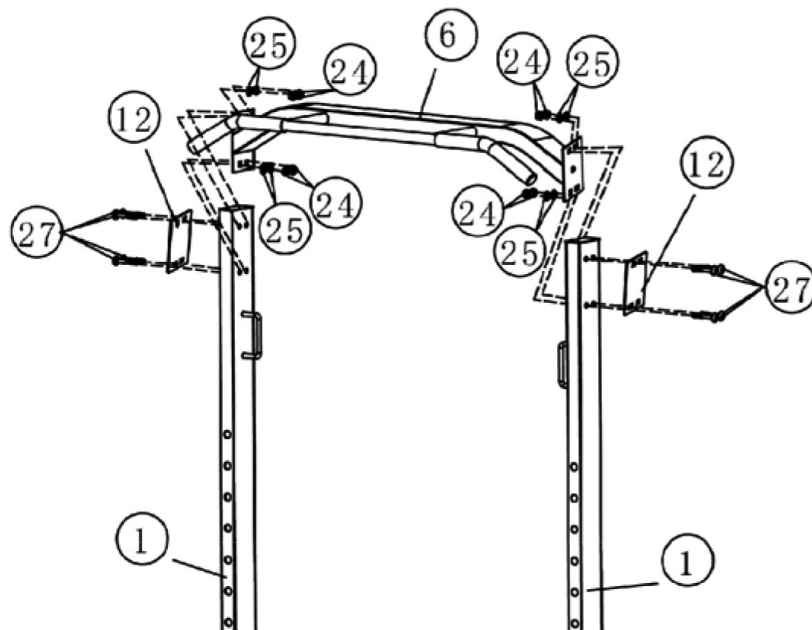


ΒΗΜΑ 2



- Σηκώστε τους ορθοστάτες (1) όρθιους και ενώστε τους με την πίσω βάση (3) χρησιμοποιώντας πλάκες στερέωσης (14), βίδες (27), ροδέλες (25) και παξιμάδια (24).

ΒΗΜΑ 3

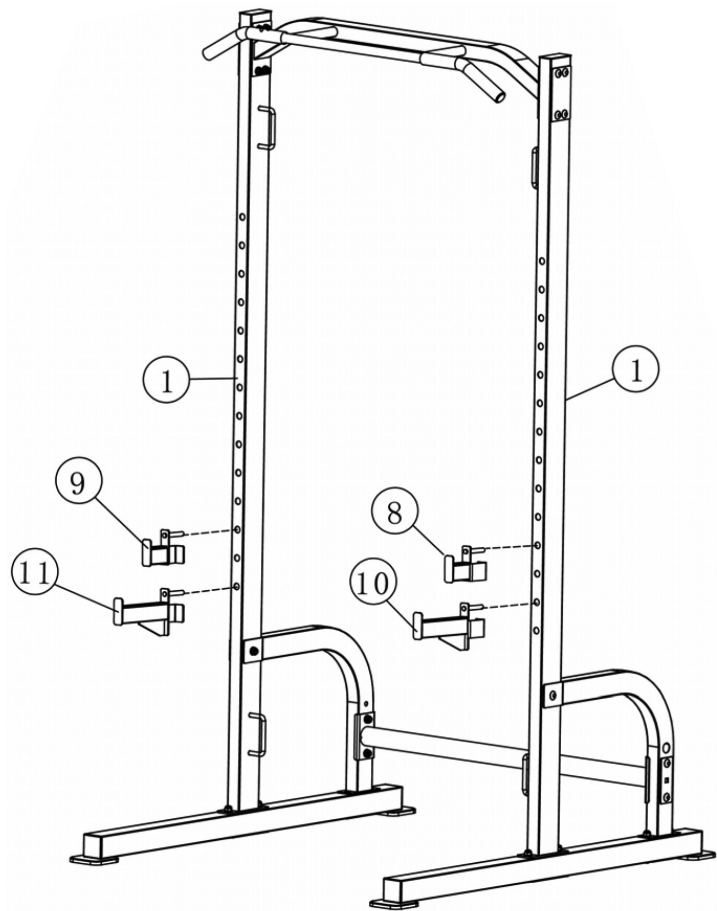


- Στερεώστε την οριζόντια μπάρα (6) στο επάνω μέρος των ορθοστατών (1) χρησιμοποιώντας πλάκες στερέωσης (12), βίδες (27), ροδέλες (25) και παξιμάδια (24).

ΤΩΡΑ σφίξτε καλά τις βίδες και τα παξιμάδια με εργαλεία, ξεκινώντας από κάτω προς τα πάνω.

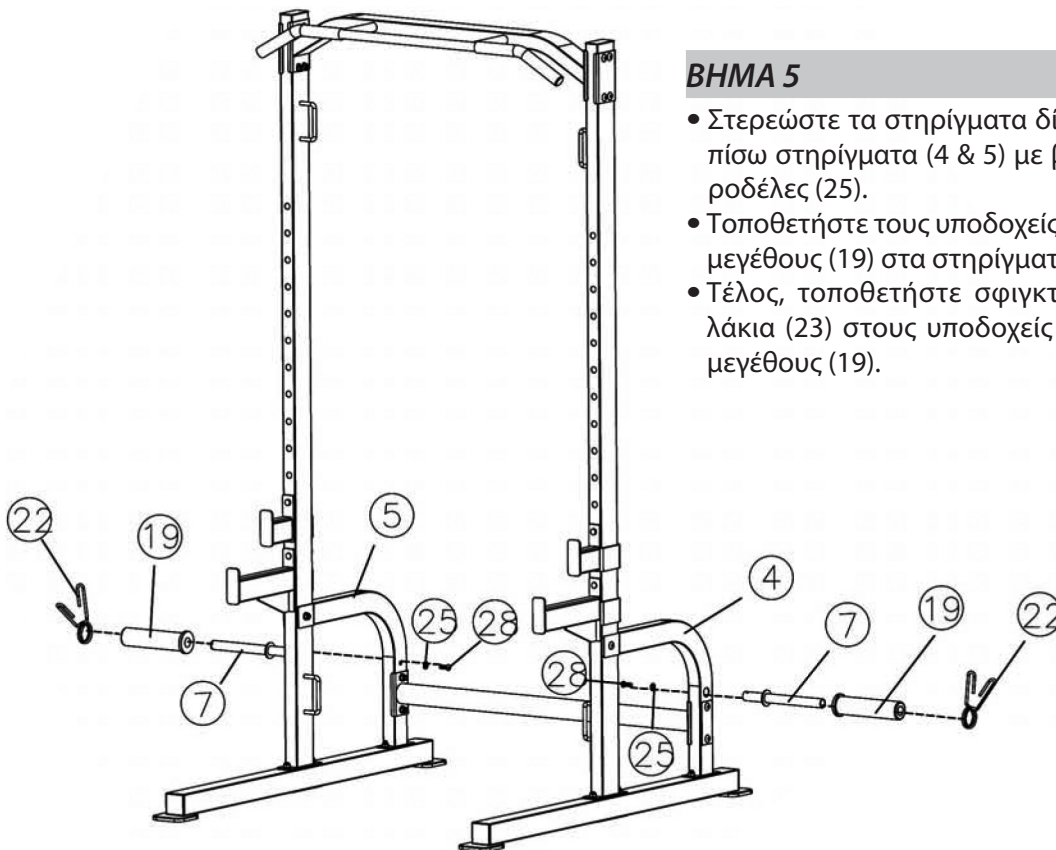
ΒΗΜΑ 4

- Τοποθετήστε τις ασφάλειες (8, 9, 10 & 11) στους ορθοστάτες (1).



ΒΗΜΑ 5

- Στερεώστε τα στηρίγματα δίσκων (7) στα πίσω στηρίγματα (4 & 5) με βίδες (28) και ροδέλες (25).
- Τοποθετήστε τους υποδοχείς Ολυμπιακού μεγέθους (19) στα στηρίγματα δίσκων (7).
- Τέλος, τοποθετήστε σφιγκτήρες μανταλάκια (23) στους υποδοχείς Ολυμπιακού μεγέθους (19).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

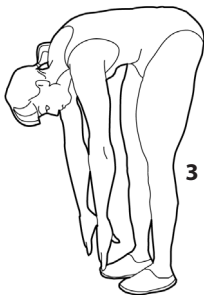
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



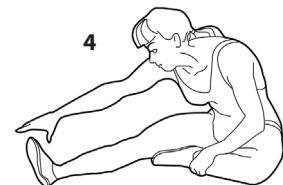
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



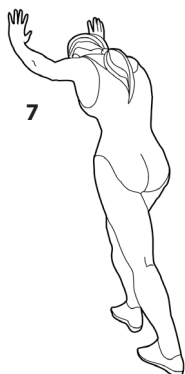
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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

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