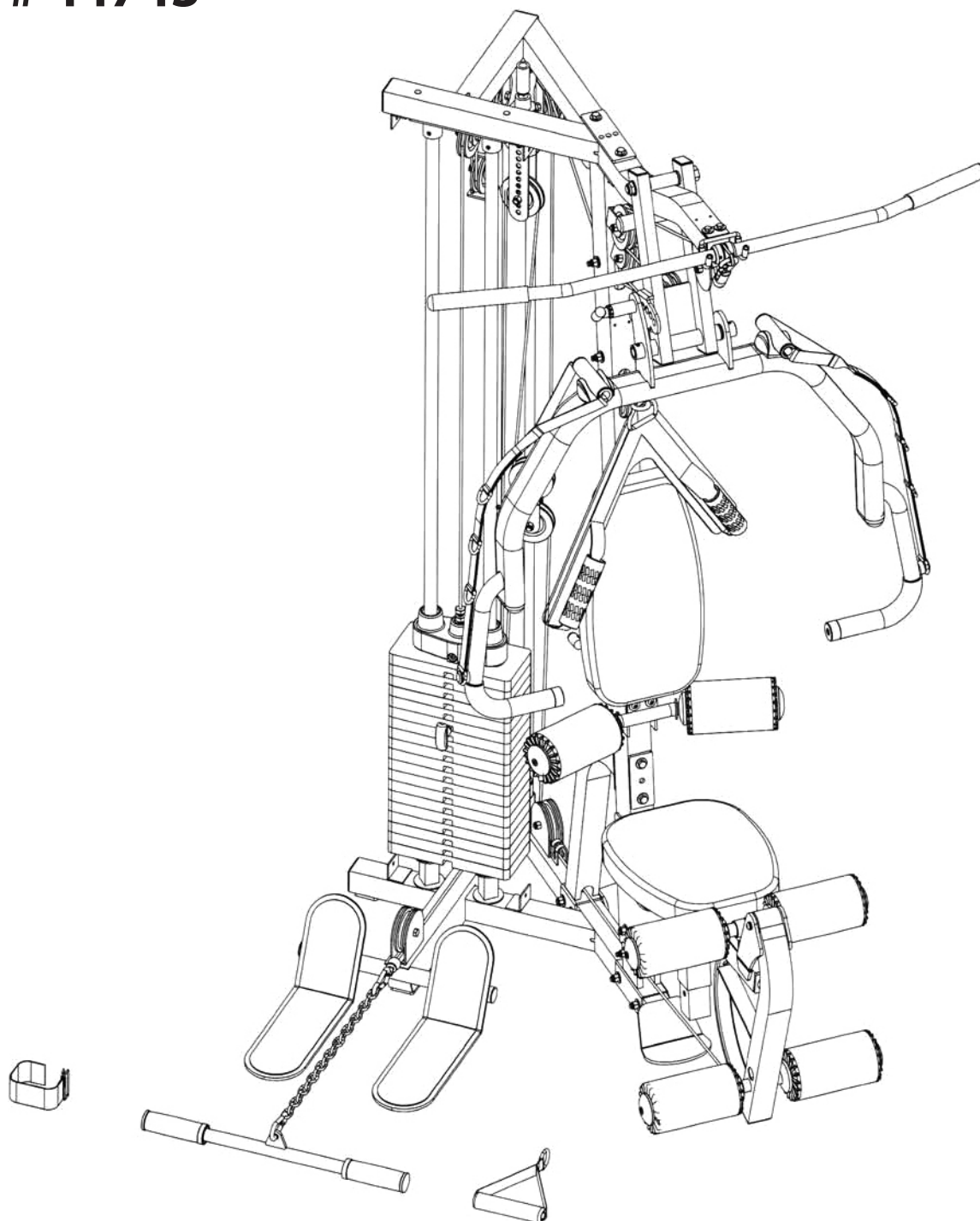


BodyCraft

# Πολυόργανο GL

# 44743



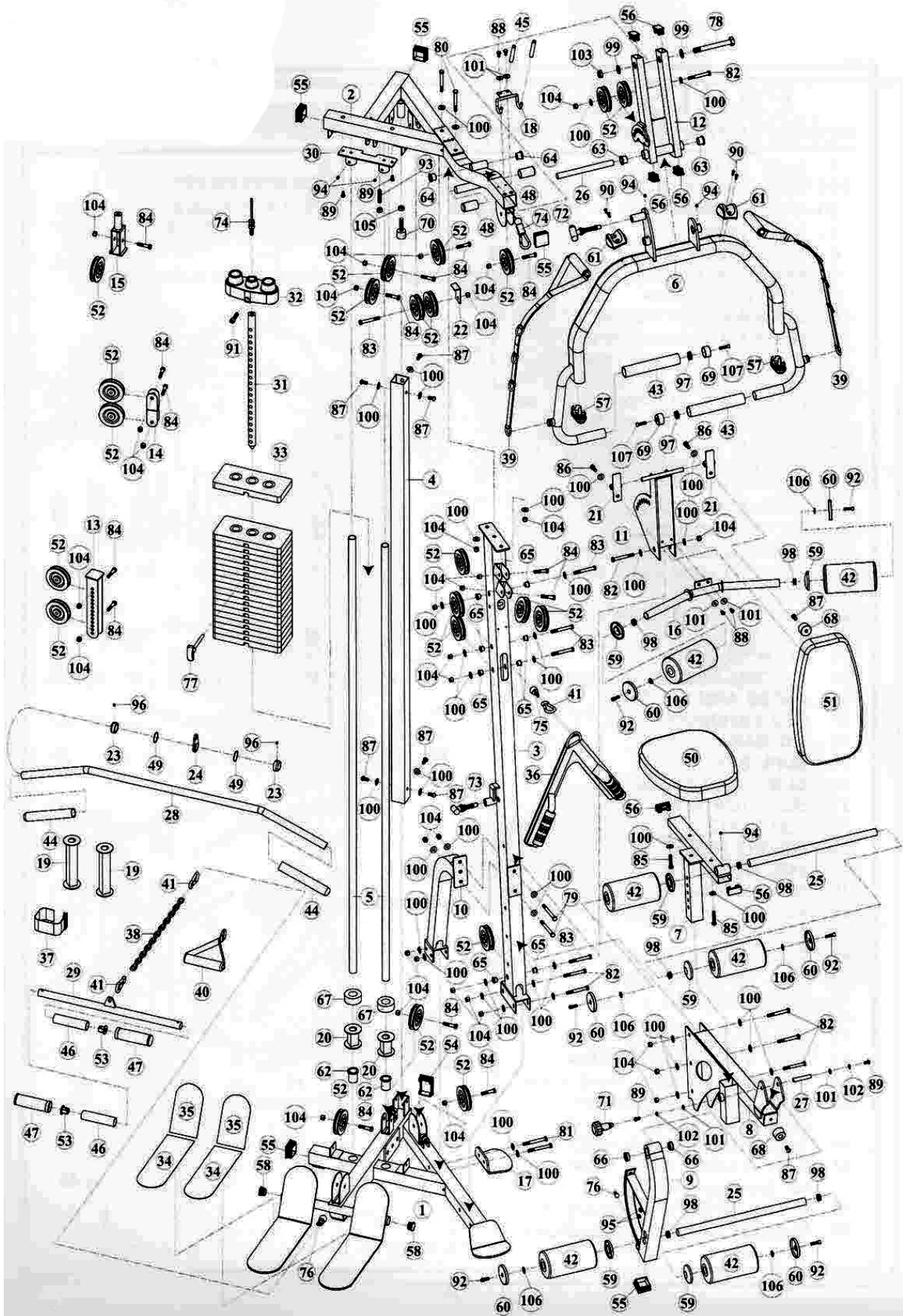
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 44743

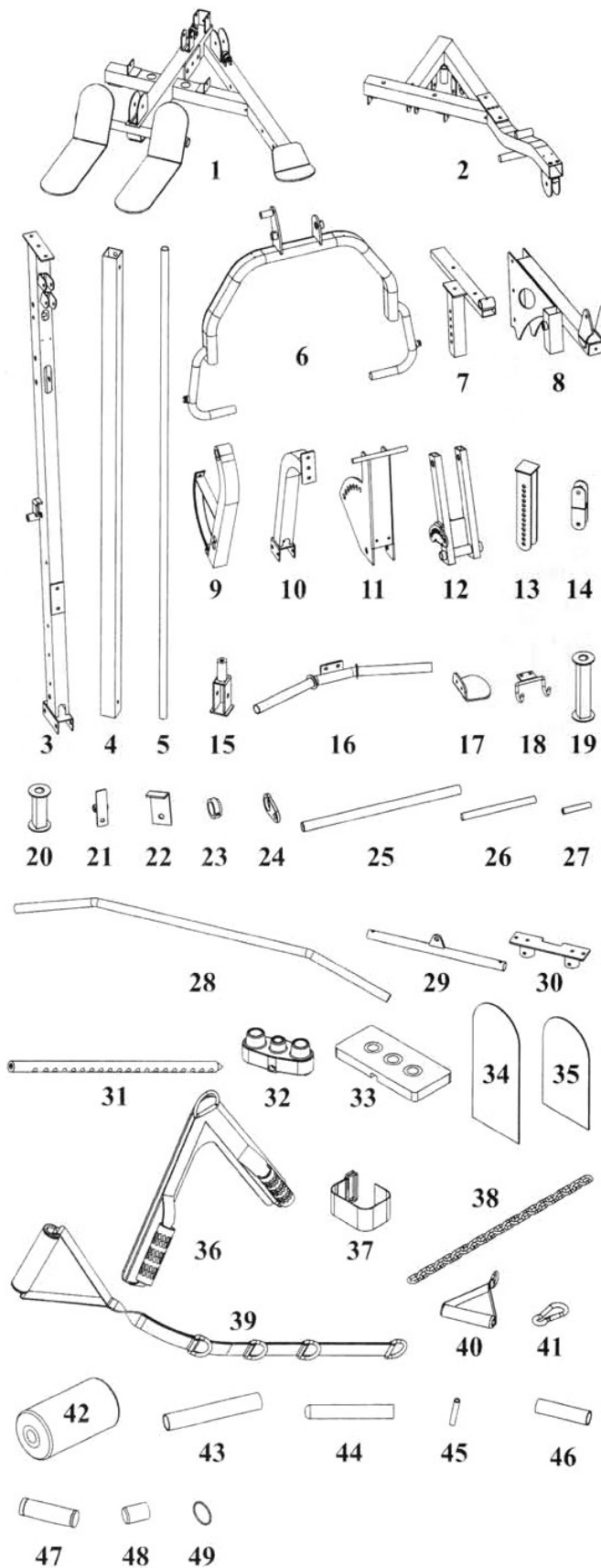
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το πολυόργανο είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το πολυόργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
8. Κρατήστε μακριά από το πολυόργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το πολυόργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
16. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
17. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

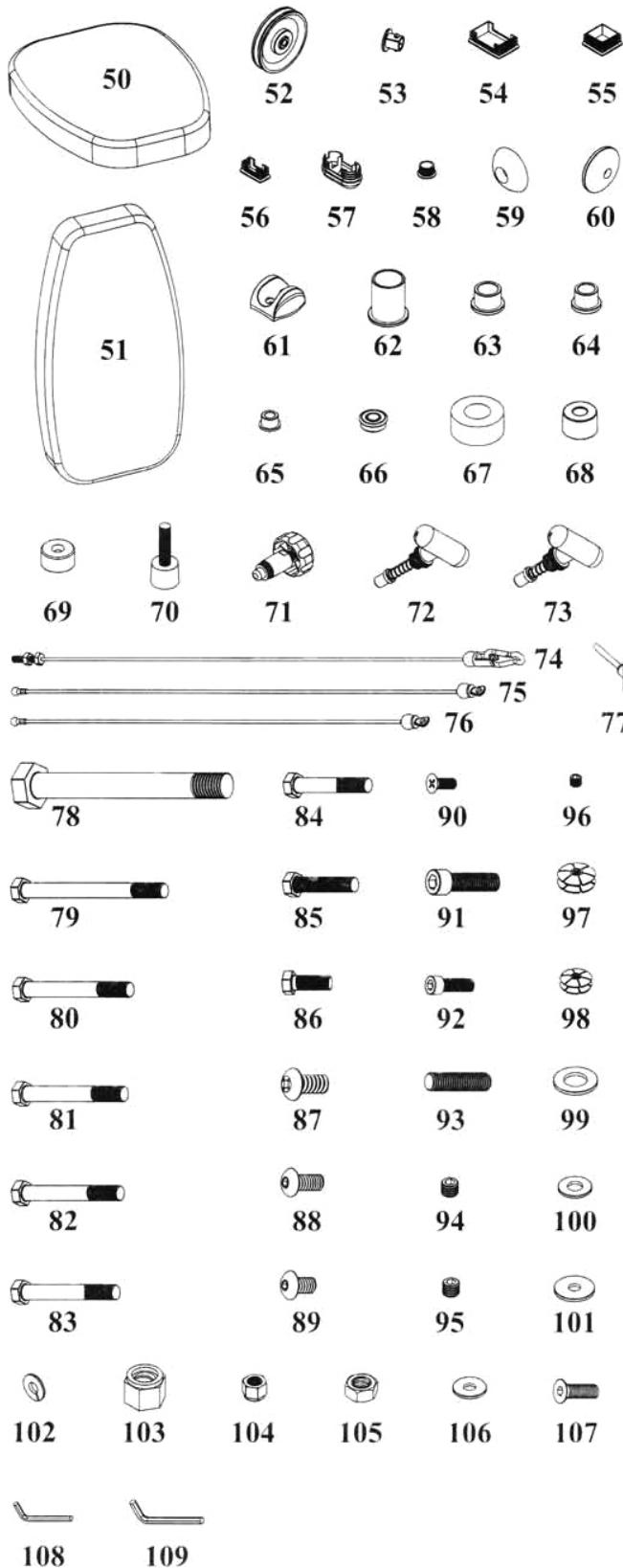
# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Κυρίως σκελετός
2	1	Επάνω σκελετός
3	1	Εμπρός ορθοστάτης
4	1	Πίσω ορθοστάτης
5	2	Μπάρα οδηγός
6	1	Μπράτσα πίεσης
7	1	Ρυθμιστής καθίσματος
8	1	Βάση καθίσματος
9	1	Μπράτσο εκτάσεων ποδιών
10	1	Στήριγμα ορθοστάτη
11	1	Ρυθμιστής πλάτης
12	1	Στήριγμα μπράτσων πίεσης
13	1	Ρυθμιζόμενη βάση τροχαλίας
14	1	Διπλή βάση τροχαλίας
15	1	Κρεμαστή βάση τροχαλίας
16	1	Στήριγμα ποδιών
17	1	Σταθεροποιητής
18	1	Άγκιστρα στήριξης μπάρας
19	2	Μεγάλος αποστάτης βαρών
20	2	Μικρός αποστάτης βαρών
21	2	Μεταλλικός μεντεσές
22	1	Άγκιστρο στερέωσης συρματόσχοινου
23	2	Κολάρο
24	1	Άγκιστρο
25	2	Άξονας αφρωδών προστατευτικών 2,54 εκ.
26	1	Άξονας μπράτσων
27	1	Άξονας έκτασης ποδιών
28	1	Μπάρα έλξεων πλάτης
29	1	Μπάρα κωπηλατικής
30	1	Βάση οδηγών
31	1	Επιλογέας βαρών
32	1	Επάνω πλάκα
33	19	Πλάκα βάρους
34	2	Αντιολισθητικό 243L
35	2	Αντιολισθητικό 188L
36	1	Χάμουρα κοιλιακών
37	1	Δέσιμο αστραγάλων
38	1	Αλυσίδα
39	2	Ρυθμιζόμενο χερούλι
40	1	Μονό χερούλι
41	4	Ορειβατικός γάντζος
42	6	Αφρώδη προστατευτικά
43	2	Χειρολαβή 32 x 210mm
44	2	Χειρολαβή 25,5 x 200mm
45	2	Καλύμματα άγκιστρων στήριξης μπάρας (προσυναρμολογημένα)
46	2	Χειρολαβή 32 x 125mm
47	2	Χειρολαβή 32 x 130mm (προσυναρμολογημένη)
48	2	Χειρολαβή 25,5 x 50L (προσυναρμολογημένη)
49	2	Λαστιχένια δαχτυλίδια (προσυναρμολογημένα)



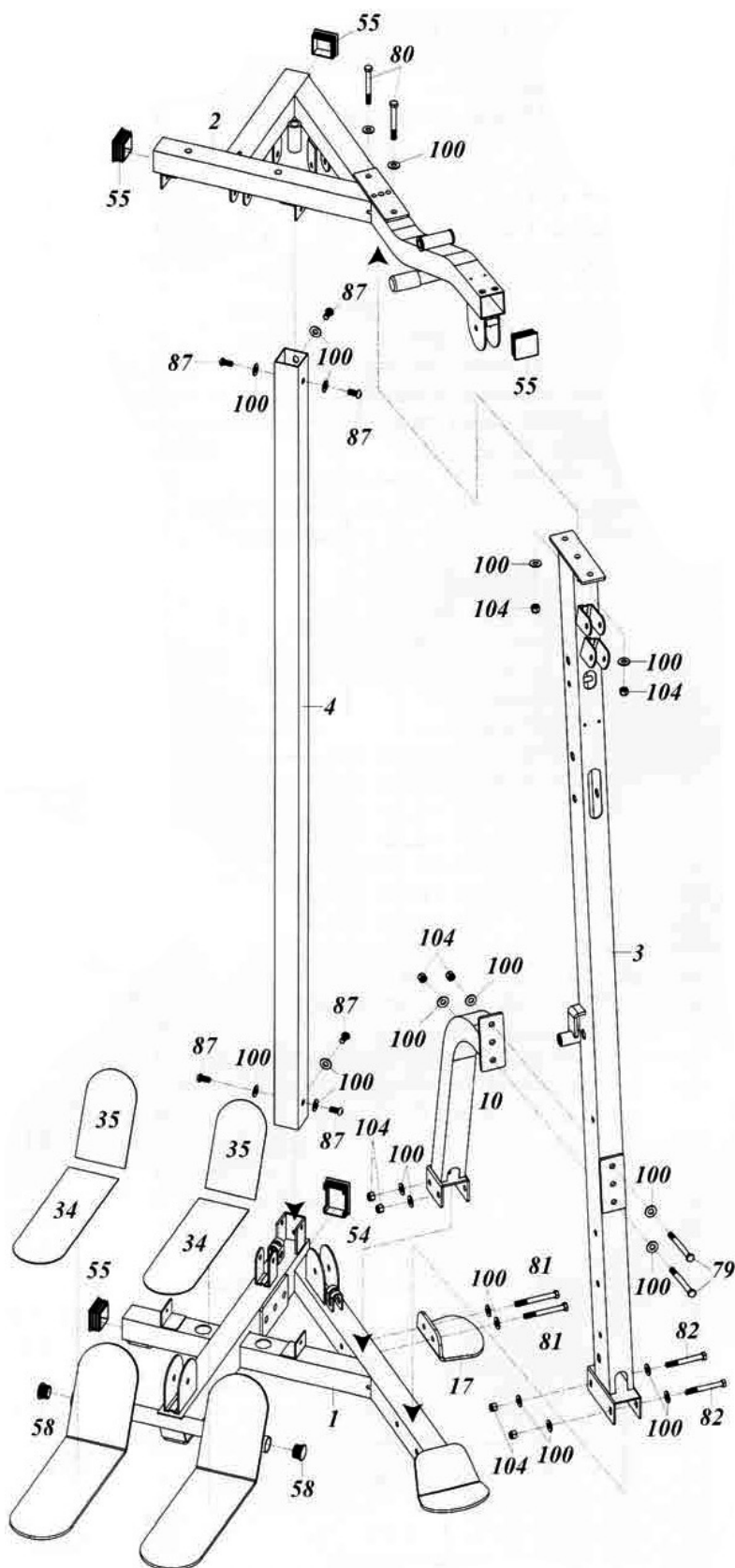
#	Τμχ.	Περιγραφή
50	1	Κάθισμα
51	1	Πλάτη
52	22	Τροχαλία 90mm
53	2	Καπάκια σχήματος "T" 2,55mm (προσυναρμολογημένα)
54	1	Καπάκι 5,10 x 7,65mm
55	5	Καπάκια 5,10 x 5,10mm
56	6	Καπάκια 2,55 x 5,10mm
57	2	Οβάλ καπάκια 40 x 80mm
58	2	Στρογγυλά καπάκια 31,75mm
59	6	Πλαστικά καλύμματα
60	6	Πλαστικά καλύμματα
61	2	Συγκρατητής χερουλιού
62	2	Τριβέας 2,54mm
63	2	Τριβέας 19mm (προσυναρμολογημένος)
64	2	Τριβέας 16mm (προσυναρμολογημένος)
65	8	Τριβέας/φλάντζα 9,5mm
66	2	Ρουλεμιάν εξαρτήματος έκτασης ποδιών
67	2	Λαστιχένιο στοπ
68	2	Στοπ 12,75mm (προσυναρμολογημένα)
69	2	Στοπ μπράτσων πίεσης (προσυναρμολογημένα)
70	1	Λαστιχένιο στοπ (προσυναρμολογημένο)
71	1	Πόμολο κλειδώματος
72	1	Μεγάλο πόμολο
73	1	Μικρό πόμολο
74	1	Επάνω συρματόσχοινο
75	1	Συρματόσχοινο κοιλιακών
76	1	Κάτω συρματόσχοινο
77	1	Πείρος επιλογής
78	1	Βίδα 5/8" x 5-1/2"
79	2	Βίδα 3/8" x 4-1/4"
80	2	Βίδα 3/8" x 3-1/8"
81	2	Βίδα 3/8" x 3-1/4"
82	7	Βίδα 3/8" x 3"
83	5	Βίδα 3/8" x 2-3/4"
84	14	Βίδα 3/8" x 1-3/4"
85	2	Βίδα 3/8" x 4-1/4"
86	2	Βίδα 3/8" x 1"
87	8	Αλενόβιδα 3/8" x 3/4" (προσυναρμολογημένες)
88	4	Αλενόβιδα 5/16" x 1/2"
89	4	Αλενόβιδα 5/16" x 5/8" (προσυναρμολογημένες)
90	4	Βίδα M6 x 25L
91	1	Βίδα επάνω πλάκας
92	6	Αλενόβιδα 5/16" x 1-1/4"
93	1	Βίδα ασφαλείας 1/2" (προσυναρμολογημένη)
94	5	Βίδα ασφαλείας 5/16" x 1/4" (προσυναρμολογημένη)
95	2	Βίδα ασφαλείας 5/16" x 1/2" (προσυναρμολογημένη)
96	2	Βίδα ασφαλείας M6
97	2	Μεγαλύτερο παξιμάδι 5/16" (προσυναρμολογημένο)
98	6	Μικρότερο παξιμάδι 5/16" (προσυναρμολογημένο)
99	2	Ροδέλα 5/8"
100	44	Ροδέλα 3/8"
101	6	Μεγαλύτερη ροδέλα 5/16"
102	2	Ροδέλα 5/16"
103	1	Παξιμάδι ασφαλείας 5/8"
104	32	Παξιμάδι ασφαλείας 3/8"
105	2	Παξιμάδι 1/2" (προσυναρμολογημένα)
106	6	Μικρότερη ροδέλα 5/16"
107	2	Αλενόβιδα 5/16" x 1-1/4"
108	1	Αλενόκλειδο 4mm
109	1	Αλενόκλειδο 5mm

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να ευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση, μη σφίξετε πλήρως καμία βίδα διαβάσετε τη σχετική οδηγία.

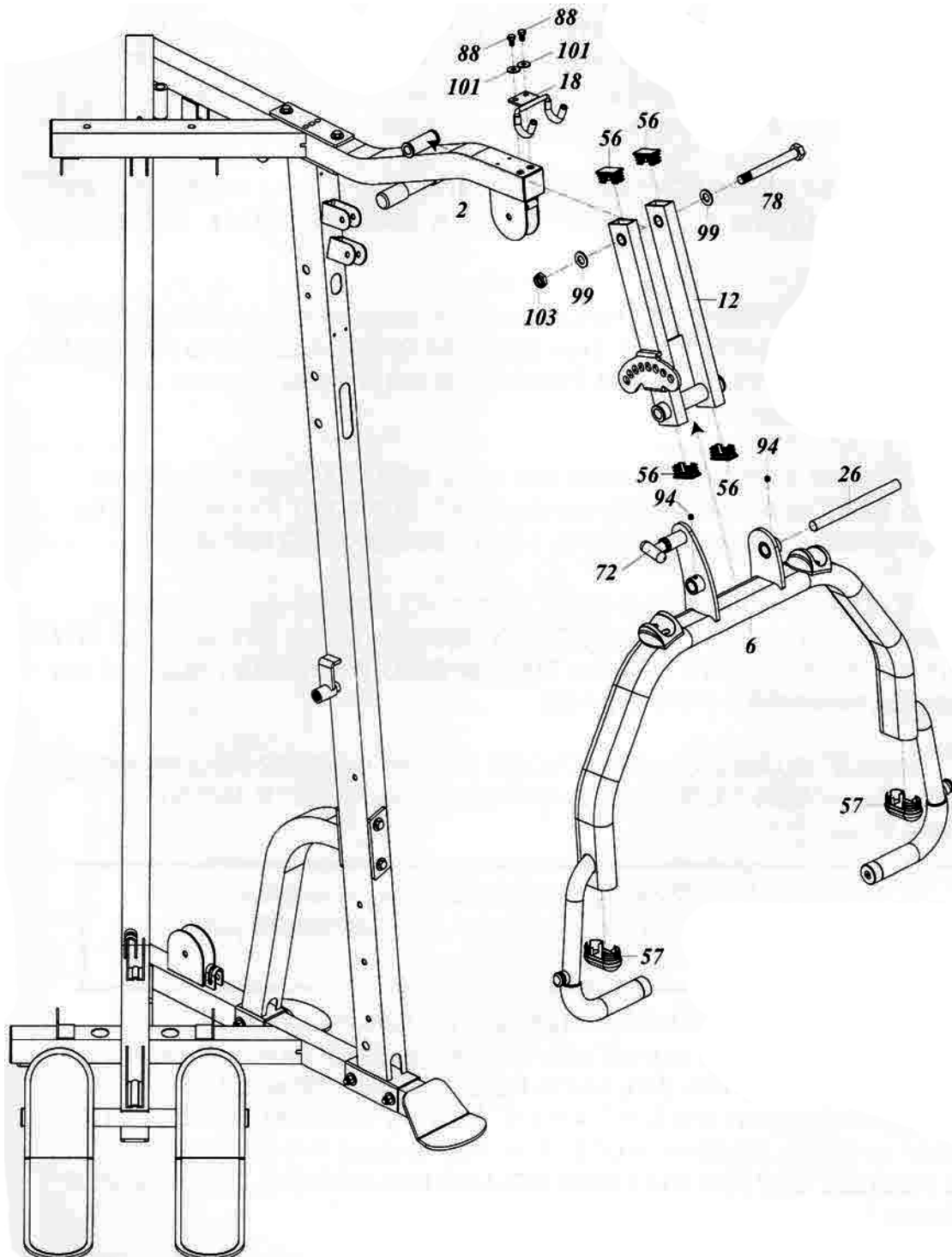
### ΒΗΜΑ 1: Κυρίως σκελετός

- 1) Συνδέστε τον εμπρός ορθοστάτη (3) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (82), 4 ροδέλες (100) και 2 παξιμάδια (104).
- 2) Συνδέστε τον πίσω ορθοστάτη (4) στον κυρίως σκελετό (1) με 3 βίδες (87) και 3 ροδέλες (100).
- 3) Εισάγετε τα δύο στρογγυλά καπάκια (58) στα άκρα του σωλήνα στη βάση στήριξης των ποδιών. Εισάγετε ένα καπάκι (54) στο πίσω μέρος του κυρίως σκελετού (1) και άλλο ένα (55) στο πλάι του.
- 4) Συνδέστε τον επάνω σκελετό (2) στον πίσω ορθοστάτη (4) με 3 βίδες (87) και 3 ροδέλες (100).
- 5) Συνδέστε τον επάνω σκελετό (2) στον εμπρός ορθοστάτη (3) με 2 βίδες (80), 4 ροδέλες (100) και 2 παξιμάδια (104).
- 6) Εισάγετε 2 καπάκια (55) σε κάθε άκρο του επάνω σκελετού (2).
- 7) Συνδέστε χαλαρά το στηρίγμα ορθοστάτη (10) στον εμπρός ορθοστάτη (3) με 2 βίδες (79), 4 ροδέλες (100) και 2 παξιμάδια (104). Συνδέστε την άλλη άκρη του στηρίγματος ορθοστάτη (10) στον κυρίως σκελετό (1) και τον σταθεροποιητή (17) με 2 βίδες (81), 4 ροδέλες (100) και 2 παξιμάδια (104).
- 8) Τοποθετήστε τα αντιολισθητικά (34 & 35) στη βάση στήριξης των ποδιών.



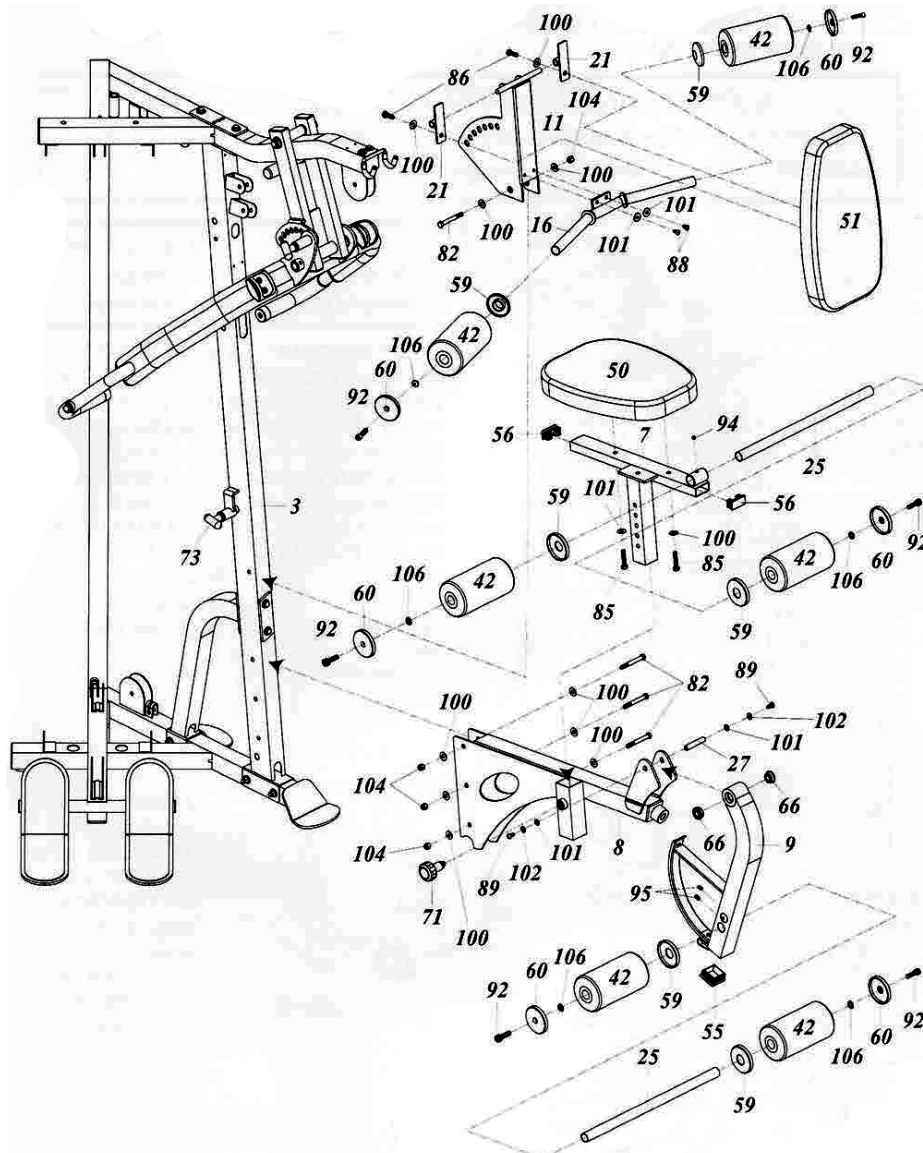
## ΒΗΜΑ 2: Μπράτσα πίεσης

- 1) Συνδέστε το στηρίγμα των μπράτσων πίεσης (12) στον επάνω σκελετό (2) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας την μεγάλη βίδα (78) με 2 ροδέλες (99) και 1 παξιμάδι (103).
- 2) Τοποθετήστε 4 καπάκια (56) στα άκρα του στηρίγματος των μπράτσων πίεσης (12).
- 3) Συνδέστε τα μπράτσα πίεσης (6) στο στηρίγμά τους (12) ευθυγραμμίζοντας τις τρύπες και εισάγοντας τον άξονα των μπράτσων (26). Έπειτα σφίξτε τις προεγκατεστημένες βίδες ασφαλείας (94) στα μπράτσα (6). Βεβαιωθείτε ότι το μεγάλο πόμολο (72) έχει μπει μέσα σε μια από τις τρύπες του στηρίγματος των μπράτσων πίεσης (12). Τοποθετήστε και καπάκια (57) στο κάτω μέρος των μπράτσων (6).
- 4) Στερεώστε τα άγκιστρα στήριξης μπάρας (18) στον επάνω σκελετό (2) με 2 βίδες (88) και 2 ροδέλες (101). Σφίξτε καλά τις βίδες.



### ΒΗΜΑ 3: Κάθισμα και πλάτη

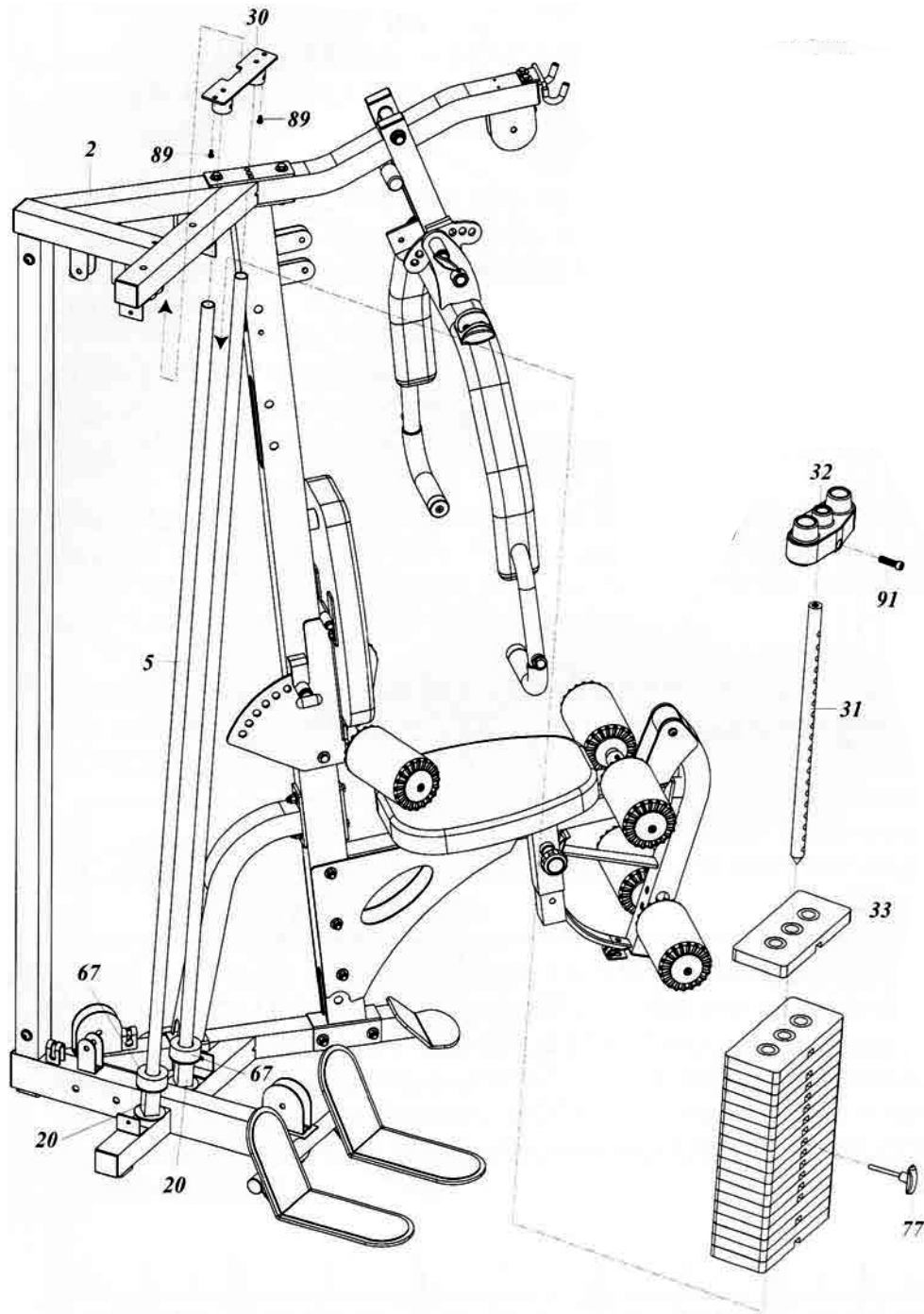
- 1) Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (8) στον εμπρός ορθοστάτη (3) με 3 βίδες (82), 6 ροδέλες (100) και 3 παξιμάδια (104). Σφίξτε καλά.
- 2) Συνδέστε τον ρυθμιστή πλάτης (11) στο εμπρός ορθοστάτη (3) με 1 βίδα (82), 2 ροδέλες (100) και 1 παξιμάδι (104). Σφίξτε καλά μέχρι να μην «παίζει» ο ρυθμιστής πλάτης. Αν δεν μπορεί να περιστραφεί, χαλαρώστε ελάχιστα.
- 3) Συνδέστε το στήριγμα ποδιών (16) στο ρυθμιστή πλάτης (11) με 2 βίδες (88) και 2 ροδέλες (101). Σφίξτε καλά.
- 4) Περάστε τους 2 μεταλλικούς μεντεσέδες (21), φροντίζοντας οι τρύπες τους να είναι προς τα κάτω, στον άξονα που βρίσκεται στο επάνω μέρος του ρυθμιστή πλάτης (11). Έπειτα στερεώστε την πλάτη (51) στους μεντεσέδες (21) με 2 βίδες (86) και 2 ροδέλες (100). Σφίξτε καλά.
- 5) Εισάγετε ένα καπάκι (56) σε κάθε πλευρά του ρυθμιστή καθίσματος (7) και μετά εισάγετε τον ρυθμιστή στην τρύπα στη βάση καθίσματος (8). Στερεώστε τον με πόμολο κλειδώματος (71).
- 6) Συνδέστε το μπράτσο εκτάσεων ποδιών (9) στη βάση του καθίσματος (8) εισάγοντας τον αντίστοιχο άξονα (27). Σταθεροποιήστε τον άξονα (27) με 2 βίδες (89) και 4 ροδέλες (2 x 101 και 2 x 102). Σφίξτε καλά.
- 7) Εισάγετε και κεντράρετε έναν άξονα αφρωδών προστατευτικών (25) στον ρυθμιστή καθίσματος (7) και τον άλλον στο μπράτσο εκτάσεων ποδιών (9). Σφίξτε τους με τις βίδες ασφαλείας (94).
- 8) Ψεκάστε νερό ή καθαριστικό τζαμιών στο εσωτερικό των αφρωδών προστατευτικών (42). Εντοπίστε τους 2 άξονες αφρωδών προστατευτικών (25) και το στήριγμα ποδιών (16), περάστε πλαστικά καλύμματα (59) σε κάθε άκρη (πρώτη η καμπυλωτή πλευρά), έπειτα περάστε αφρώδη προστατευτικά (42), μετά ροδέλα (106), μετά άλλα πλαστικά καπάκια (60) και βίδες (92). Σφίξτε καλά.





#### ΒΗΜΑ 4: Πλάκες βαρών

- 1) Εισάγετε τριβείς (62) στις τρύπες στο πίσω μέρος του κυρίως σκελετού (1). Τοποθετήστε τις μπάρες οδηγούς (5) στους τριβείς (62), έπειτα τους μεγάλους αποστάτες (19) ή τους μικρούς (20) εάν έχετε προμηθευθεί το προαιρετικό σετ από επιπρόσθετες πλάκες βαρών, ακολουθούμενους από λαστιχένια στοπ (67).
- 2) Απαλείψτε με σιλικόνη τους οδηγούς (5) και έπειτα περάστε από επάνω τις πλάκες βαρών (33), βεβαιούμενοι ότι οι τρύπες επιλογής είναι προς τα εμπρός και κάτω. Συνδέστε τον επιλογέα βαρών (31) στην επάνω πλάκα (32) χρησιμοποιώντας τη βίδα επάνω πλάκας (91) σφίγγοντας καλά και περάστε και αυτά πάνω από τις μπάρες (5).
- 3) Τοποθετήστε τη βάση οδηγών (30) στο επάνω μέρος των οδηγών (5) και στερεώστε την στον επάνω σκελετό (2) με βίδες (89). Σφίξτε τις βίδες ασφαλείας (94) στους οδηγούς (5).

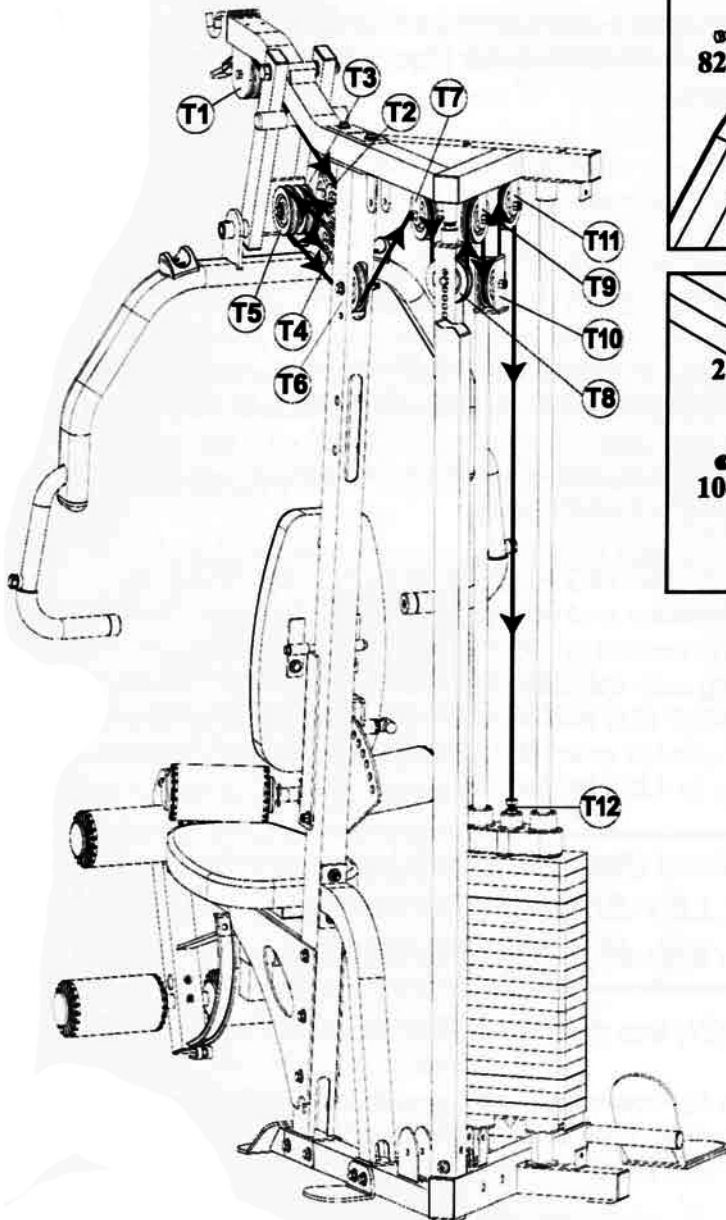
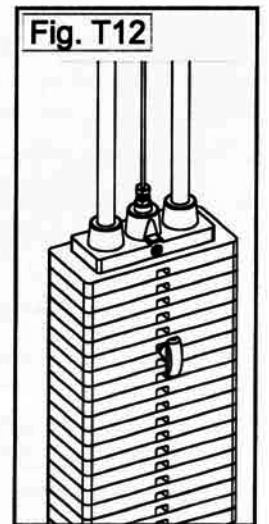
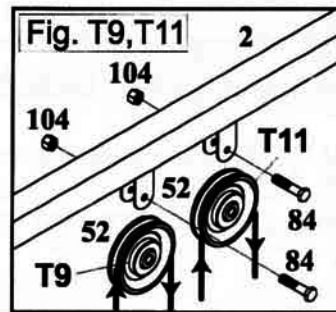
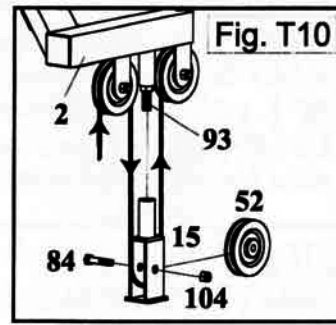
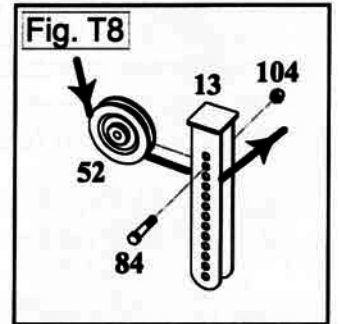
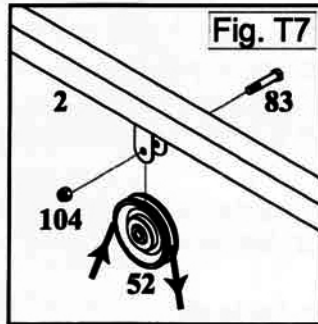
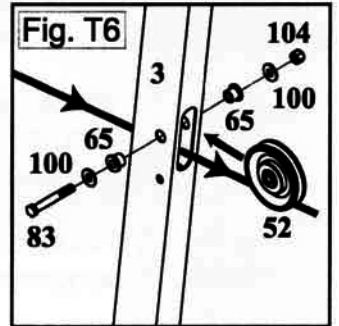
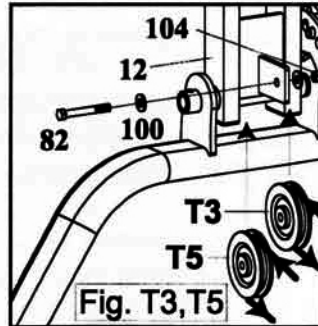
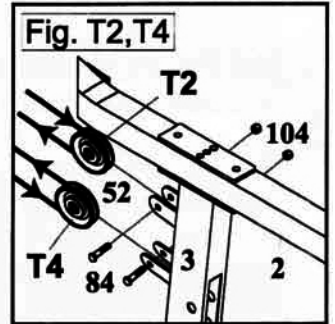
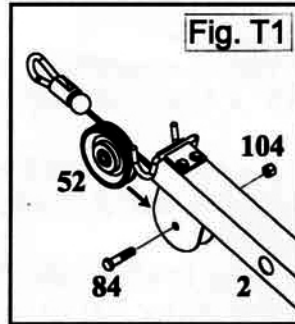
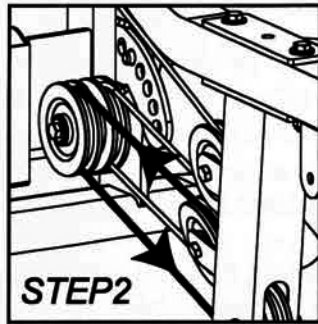
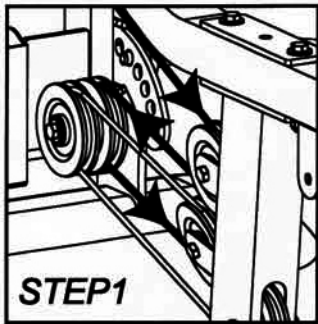


## ΒΗΜΑ 5: Επάνω συρματόσχοινο



**Οι τροχαλίες T3 και T5 στερεώνονται στις δύο πλευρές ενός μεταλλικού ελάσματος. Μην τις στερεώσετε και τις δύο από την ίδια πλευρά. Συναρμολογήστε συρματόσχοινα και τροχαλίες ταυτοχρόνως.**

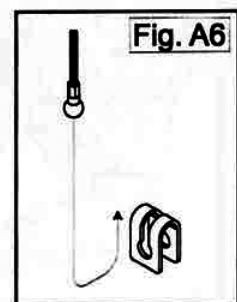
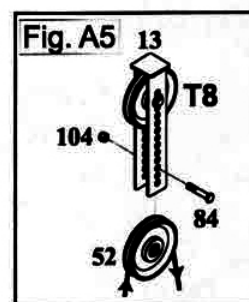
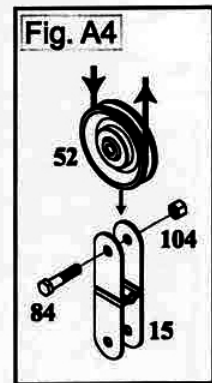
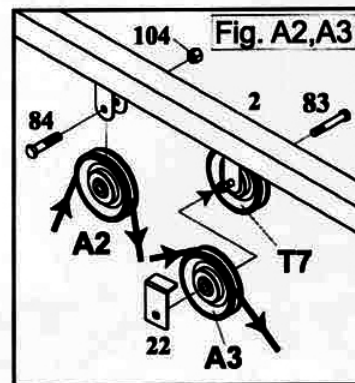
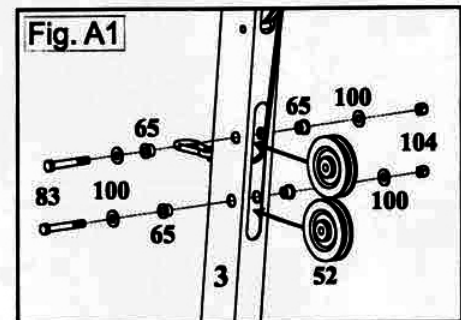
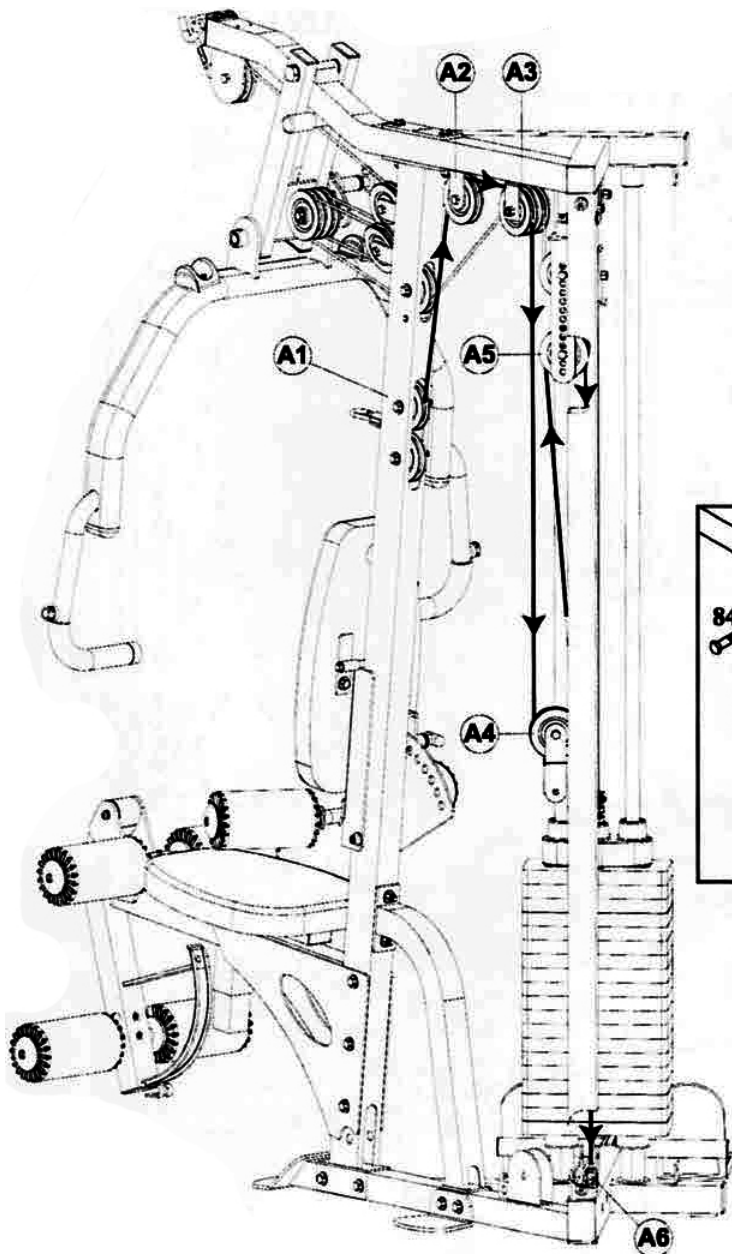
- 1) Περάστε τη βιδωτή άκρη του επάνω συρματόσχοινου (74) πάνω από την τροχαλία T1 στο εμπρός μέρος του επάνω σκελετού (Σχήμα T1). Η τροχαλία στερεώνεται με μπουλόνι (84) και παξιμάδι (104).
- 2) Πηγαίστε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και πάνω από την τροχαλία T2 που την τοποθετείται στην επάνω θέση του εμπρός ορθοστάτη (2) με μπουλόνι (84) και παξιμάδι (104) (Εικ. T2,T4).
- 3) Τοποθετήστε χαλαρά τροχαλίες και στις δύο πλευρές του ελάσματος που είναι κολλημένο στο στήριγμα των μπράτσων πίεσης (12) χρησιμοποιώντας βίδα (82), 2 ροδέλες (100) και παξιμάδι (104) (Εικ. T3,T5). Προσοχή: Μην τοποθετήσετε και τις δύο τροχαλίες από την ίδια πλευρά του ελάσματος. Η τροχαλία T3 είναι αυτή που βλέπετε δεξιά όταν κάθεται στο όργανο. Περάστε το συρματόσχοινο πάνω από την τροχαλία T3, γύρω της μέχρι να βγει από κάτω, μετά πηγαίστε το στο κάτω μέρος της τροχαλίας T4 (κάτω θέση του εμπρός ορθοστάτη) (Εικ. STEP1), γύρω της μέχρι να βγει από πάνω, στο πάνω μέρος της τροχαλίας T5 και γύρω της (Εικ. STEP2). Το συρματόσχοινο τώρα πρέπει να βγαίνει από το κάτω μέρος της τροχαλίας T5.
- 4) Περάστε το συρματόσχοινο κάτω από την τροχαλία T6 που βρίσκεται μέσα στην επάνω οπή του εμπρός ορθοστάτη (3) και στερεώστε την με βίδα (83), 2 ροδέλες (100), 2 τριβείς (65) και παξιμάδι (104) (Εικ. T6).
- 5) Συνεχίστε πάνω και γύρω από την τροχαλία T7 που θα τοποθετήσετε στην υποδοχή στο κάτω μέρος του επάνω σκελετού (2) με βίδα (83) και παξιμάδι (104) (Εικ. T7).
- 6) Τοποθετήστε μια τροχαλία στην κλειστή άκρη της ρυθμιζόμενης βάσης τροχαλίας (13) με βίδα (84) και παξιμάδι(104). Κρεμάστε το σετ αυτό πηγαίνοντας το συρματόσχοινο από το κάτω μέρος της τροχαλίας (Εικ. T8).
- 7) Συνεχίστε πάνω και γύρω από την τροχαλία T9 την οποία θα τοποθετήσετε στην αριστερή υποδοχή που βρίσκεται στο πίσω μέρος του επάνω σκελετού (2) (Εικ. T9,T11) με βίδα (84) και παξιμάδι (104).
- 8) Έπειτα περάστε το συρματόσχοινο από την κρεμαστή βάση τροχαλίας (15). Προσέξτε, η άκρη με το σπείρωμα να βρίσκεται στο επάνω μέρος. Το συρματόσχοινο πρέπει να περνά κάτω από την τροχαλία T10, την οποία θα στερεώσετε με βίδα (84) και παξιμάδι (104). Έπειτα ανεβαίνετε πάνω και γύρω από την τροχαλία T11 (Εικ. T9,T11), την οποία θα τοποθετήσετε στην δεξιά υποδοχή που βρίσκεται στο πίσω μέρος του επάνω σκελετού (2) με βίδα (84) και παξιμάδι (104).
- 9) Κατεβείτε προς τα κάτω και βιδώστε την άκρη του συρματόσχοινου στην επάνω πλάκα (32) (Εικ. T12). Βιδώστε περίπου το μισό σπείρωμα.
- 10) Αφαιρέστε όλα τα μπόσικα από το συρματόσχοινο α) χαλαρώνοντας το στοπ που βρίσκεται πάνω από την τροχαλία T8 και β) βιδώνοντας/χαλαρώνοντας τη βίδα στο άκρο του συρματόσχοινου που βρίσκεται στην επάνω πλάκα (32) [Προσοχή: η βίδα αυτή πρέπει να είναι πάντα βιδωμένη τουλάχιστον κατά το 1/3 του μήκους της]. Αφού τελειώσετε τη ρύθμιση, βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει τα κοντραριστά παξιμάδια και στα δύο αυτά σημεία.



## ΒΗΜΑ 6: Συρματόσχοινο κοιλιακών



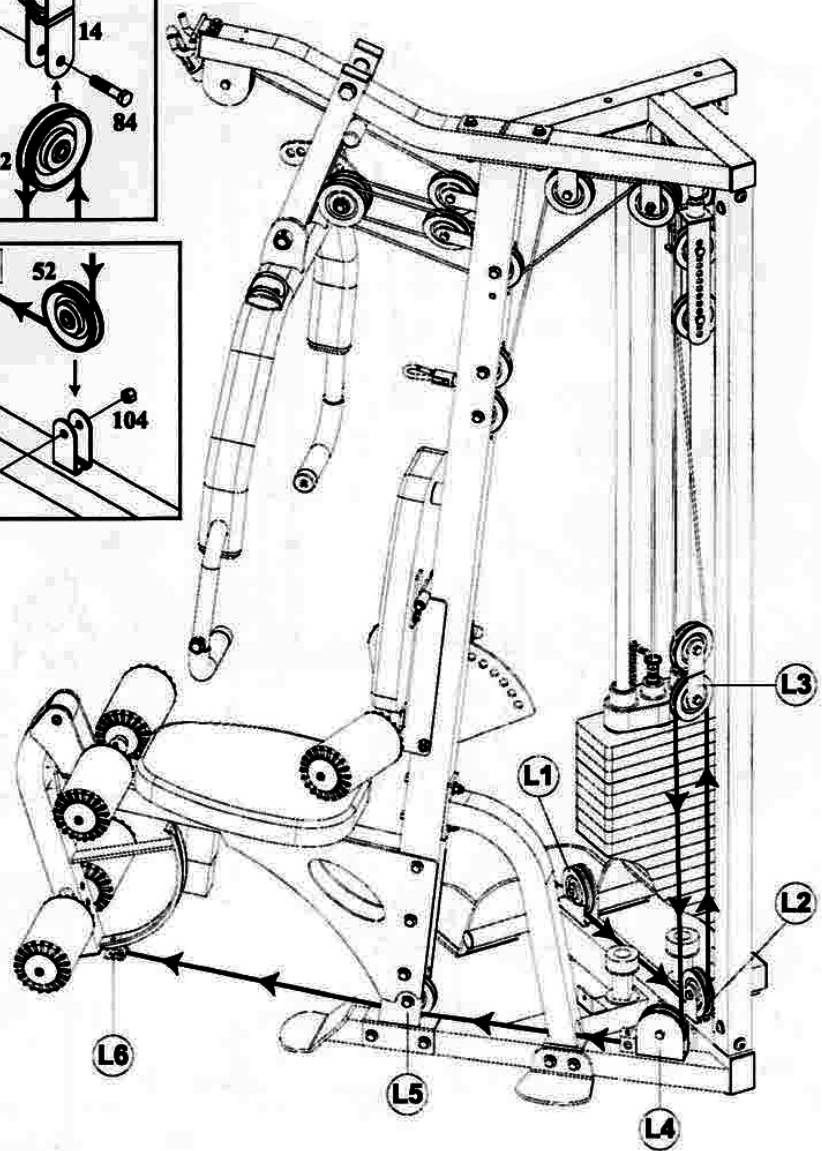
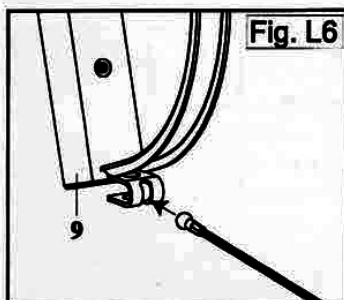
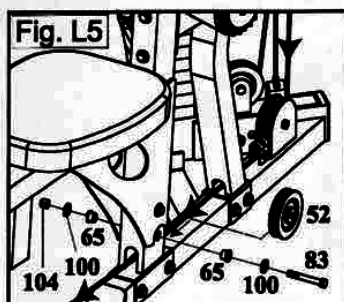
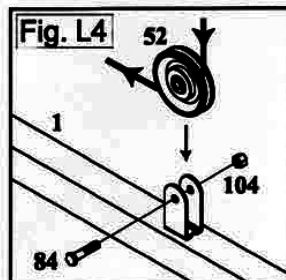
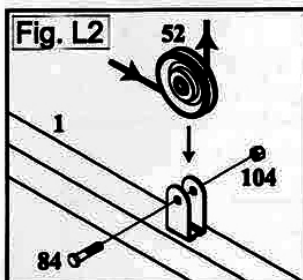
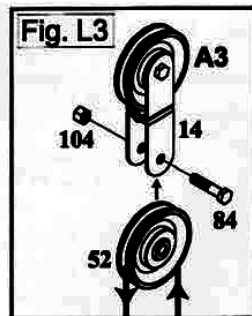
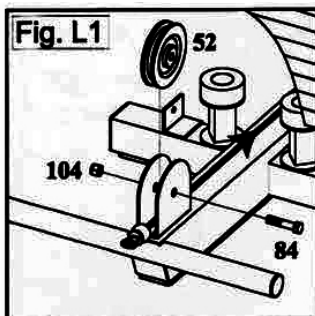
- 1) Περάστε την άκρη του συρματόσχοινου με τη μικρή μπίλια ανάμεσα από τις 2 τροχαλίες που θα τοποθετήσετε στη μεγάλη οπή στον εμπρός ορθοστάτη (3). Εγκαταστήστε τις τροχαλίες με 2 βίδες (83), 4 ροδέλες (100), 4 τριβείς (65) και 2 παξιμάδια (104) (Εικ. Α1).
- 2) Κατευθύνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και γύρω από την τροχαλία Α2, την οποία θα συνδέσετε στην εμπρός υποδοχή στον επάνω σκελετό (2) με βίδα (84) και παξιμάδι (104). Συνεχίστε προς τα πίσω, από πάνω και γύρω από την τροχαλία Α3, την οποία θα συνδέσετε στην πίσω υποδοχή στον επάνω σκελετό (2) με βίδα (83), παξιμάδι (104) και άγκιστρο στερέωσης συρματόσχοινου (22) (Εικ. Α2,Α3).
- 3) Κατεβείτε κάτω και γύρω από την τροχαλία Α4 στην κρεμαστή βάση τροχαλίας (15), στερεωμένη με βίδα (84) και παξιμάδι (104) (Εικ. Α4).
- 4) Ανεβείτε πάνω και γύρω από την τροχαλία Α5, την οποία θα τοποθετήσετε στο κάτω μέρος της ρυθμιζόμενης βάσης τροχαλίας (13) με βίδα (84) και παξιμάδι (104) (Εικ. Α5).
- 5) Τέλος, αγκιστρώστε την άκρη του συρματόσχοινου στην υποδοχή που βρίσκεται στο κάτω μέρος του πολυοργάνου, δίπλα ακριβώς από τα βάρη (Εικ. Α6).



## ΒΗΜΑ 7: Κάτω συρματόσχοινο

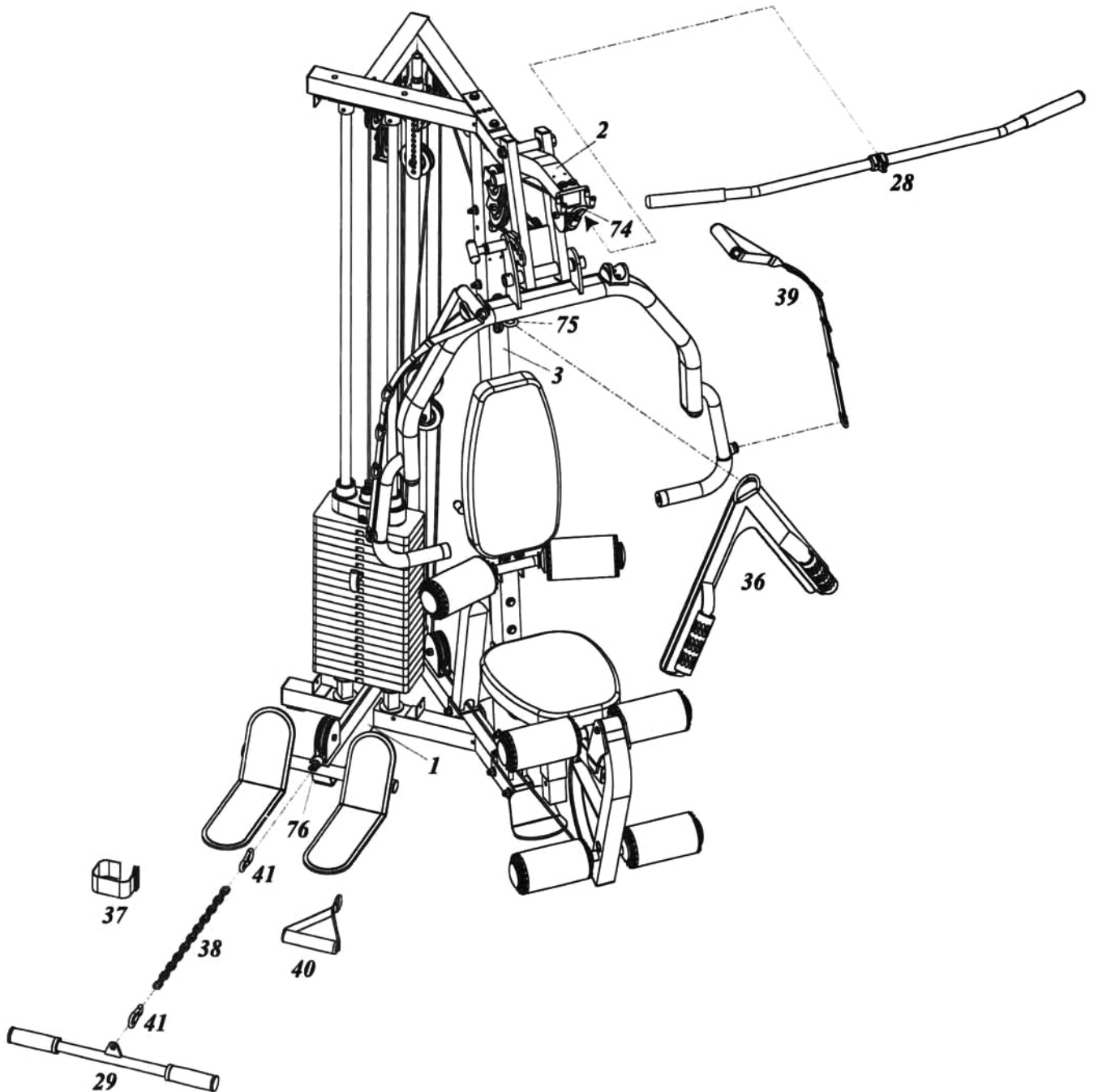


- 1) Περάστε την άκρη του συρματόσχοινου με τη μικρή μπίλια κάτω από την τροχαλία L1 που θα τοποθετήσετε στο εμπρός της βάσης στήριξης ποδιών χρησιμοποιώντας βίδα (84) και παξιμάδι (104) (Εικ. L1).
- 2) Πηγαίστε πίσω, κάτω από την τροχαλία L2, στερεωμένη με βίδα (84) και παξιμάδι (104) (Εικ. L2).
- 3) Προχωράτε πάνω, από πάνω και γύρω από την τροχαλία L3 που θα τοποθετήσετε στο κάτω μέρος της διπλής βάσης τροχαλίας με βίδα (84) και παξιμάδι (104) (Εικ. L3).
- 4) Κατευθυνθείτε κάτω και γύρω από την τροχαλία L4 που θα τοποθετήσετε στο κυρίως μέρος του σκελετού (1) με βίδα (84) και παξιμάδι (104) (Εικ. L4).
- 5) Πηγαίτε προς τα εμπρός και κάτω από την τροχαλία L5 που θα τοποθετήσετε στην οπή στο κάτω μέρος του εμπρός ορθοστάτη (3) με 1 βίδα (83), 2 ροδέλες (100), 2 τριβείς (65) και παξιμάδι (104) (Εικ. L5).
- 6) Τέλος, αγκιστρώστε την άκρη του συρματόσχοινου στην υποδοχή που βρίσκεται στο κάτω μέρος του μπράτσου εκτάσεως ποδιών (9) (Εικ. L6).



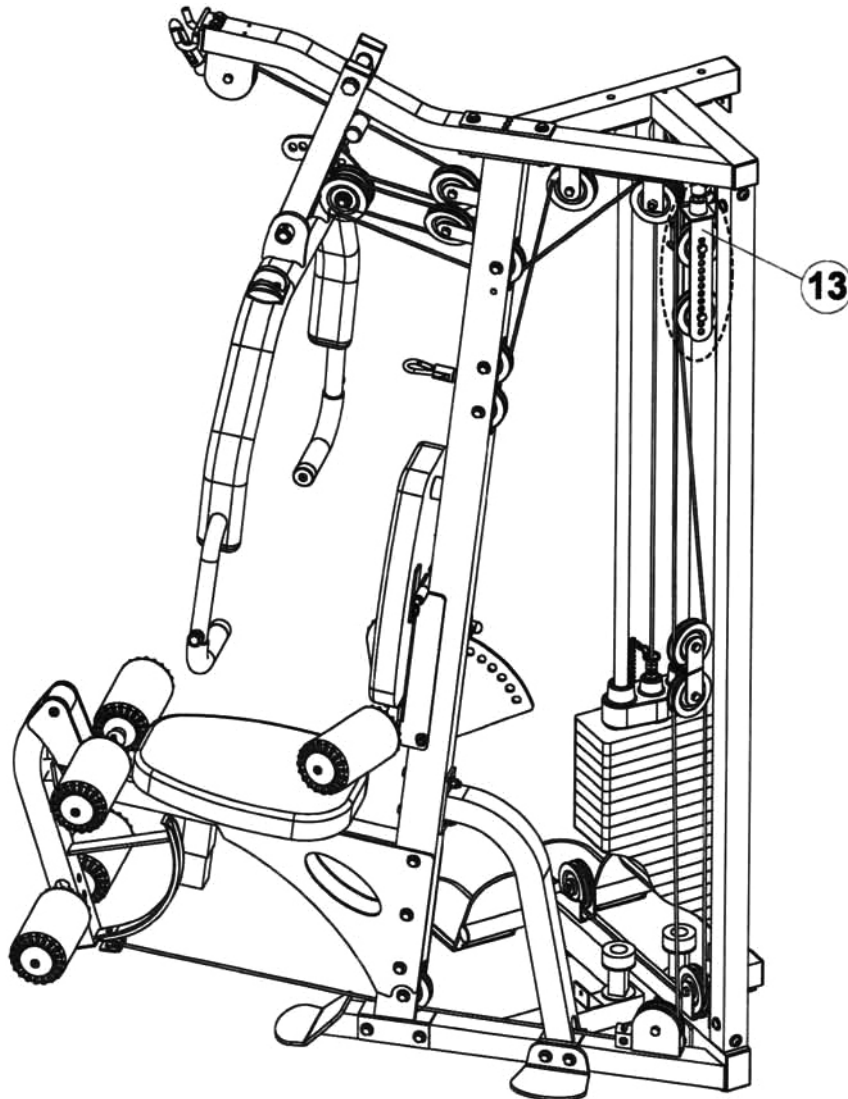
## ΒΗΜΑ 8: Αξεσουάρ

1) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων πλάτης (28) στην άκρη του επάνω συρματόσχοιου (74), τα χάμουρα κοιλιακών (36) στην άκρη του συρματόσχοιου κοιλιακών (75), τα χερούλια (39) στα μπράτσα (6) και α) τη μπάρα κωπηλατικής (29), β) το δέσιμο αστραγάλων (37) ή το μονό χερούλι (40) στην άκρη του κάτω συρματόσχοιου (76) χρησιμοποιώντας δύο ορειβατικούς γάντζους (41) και αλυσίδα (38).



## Ρύθμιση συρματόσχοινων

- ♦ Τα συρματόσχοινα πρέπει να είναι τεντωμένα μέχρι το σημείο που η επάνω πλάκα να είναι έτοιμη να σηκωθεί από τη στοίβα με τα βάρη. Με άλλα λόγια, εάν η επάνω πλάκα δεν ακουμπάει στη στοίβα, πρέπει να προσθέσετε μήκος ή, αν τα συρματόσχοινα είναι χαλαρά, να τα κοντύνετε. Υπάρχουν πολλά σημεία που μπορείτε να κάνετε ρυθμίσεις. Εάν πρόκειται μόνο για μικρές ρυθμίσεις, μπορείτε να τις κάνετε στις άκρες των συρματόσχοινων που βιδώνουν. Προσέξτε όμως, αυτές οι άκρες πρέπει να είναι βιδωμένες τουλάχιστον κατά το 1/3 του μήκους τους για λόγους ασφαλείας. Σταθεροποιήστε τες στο επιθυμητό μήκος με τα παξιμάδια.
- ♦ Μεγαλύτερου εύρους ρυθμίσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν στη ρυθμιζόμενη βάση τροχαλιών (13). Μετακινώντας την κάτω τροχαλία προς τα κάτω έχει ως αποτέλεσμα την χαλάρωση των συρματόσχοινων, ενώ η μετακίνηση προς τα επάνω το τέντωμά τους.
- ♦ Έχοντας τεντώσει σωστά τα συρματόσχοινα, τροποποιήστε το μήκος του ρυθμιζόμενου στοπ στον επάνω σκελετό έτσι ώστε να «χαϊδεύει» τη ρυθμιζόμενη βάση τροχαλιών (13). Η χρησιμότητά του είναι στο ότι χάρις σε αυτό δεν είναι απαραίτητη η χρήση όλων των συρματόσχοινων σε μία άσκηση.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

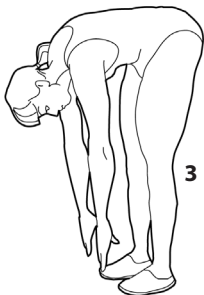
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



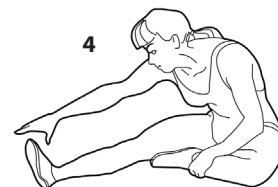
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



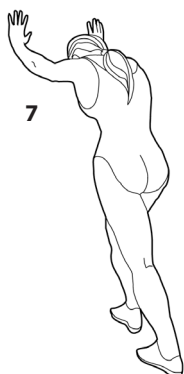
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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

### ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα  
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168  
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>