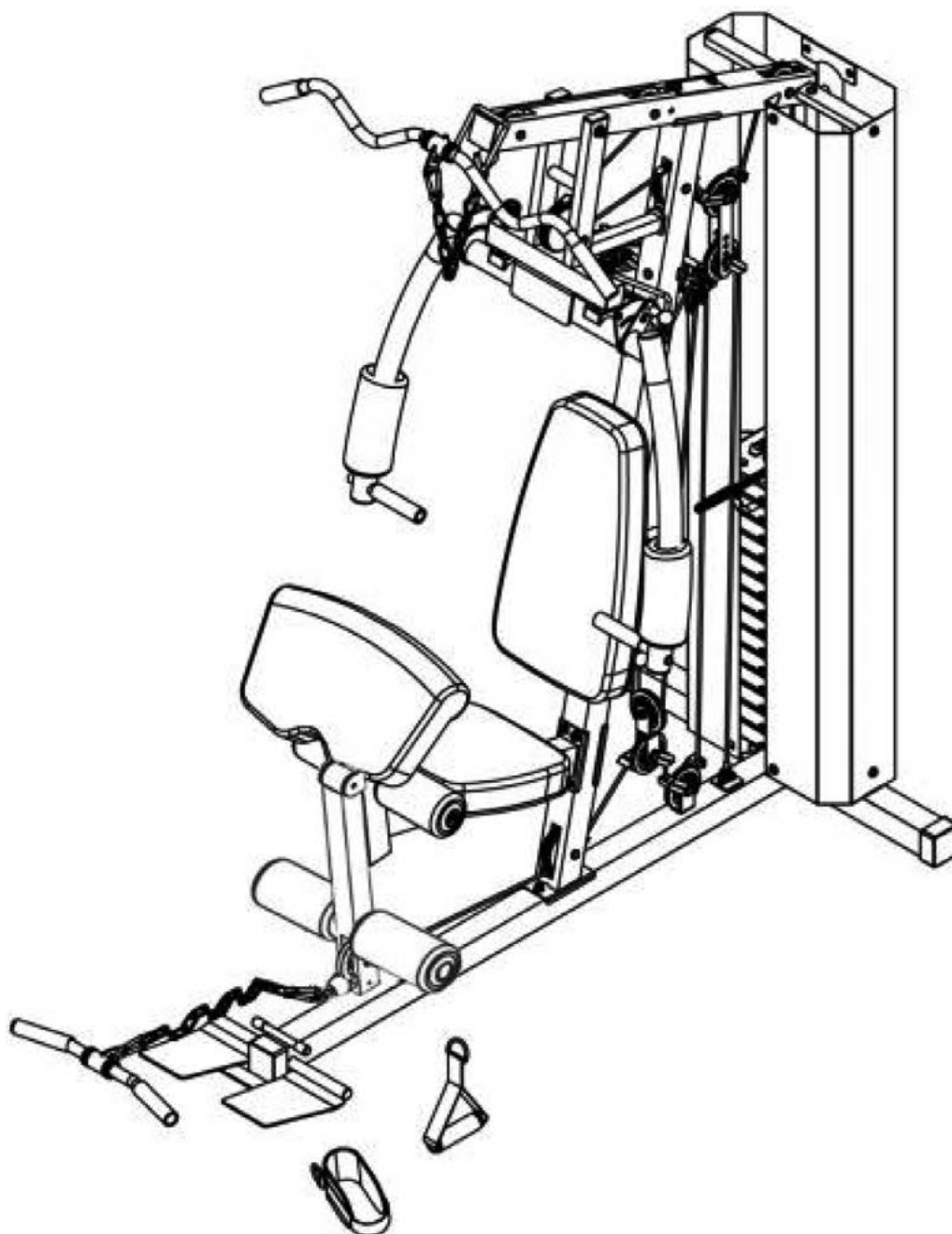


ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟ HG1200

(κωδ.: 91204)

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

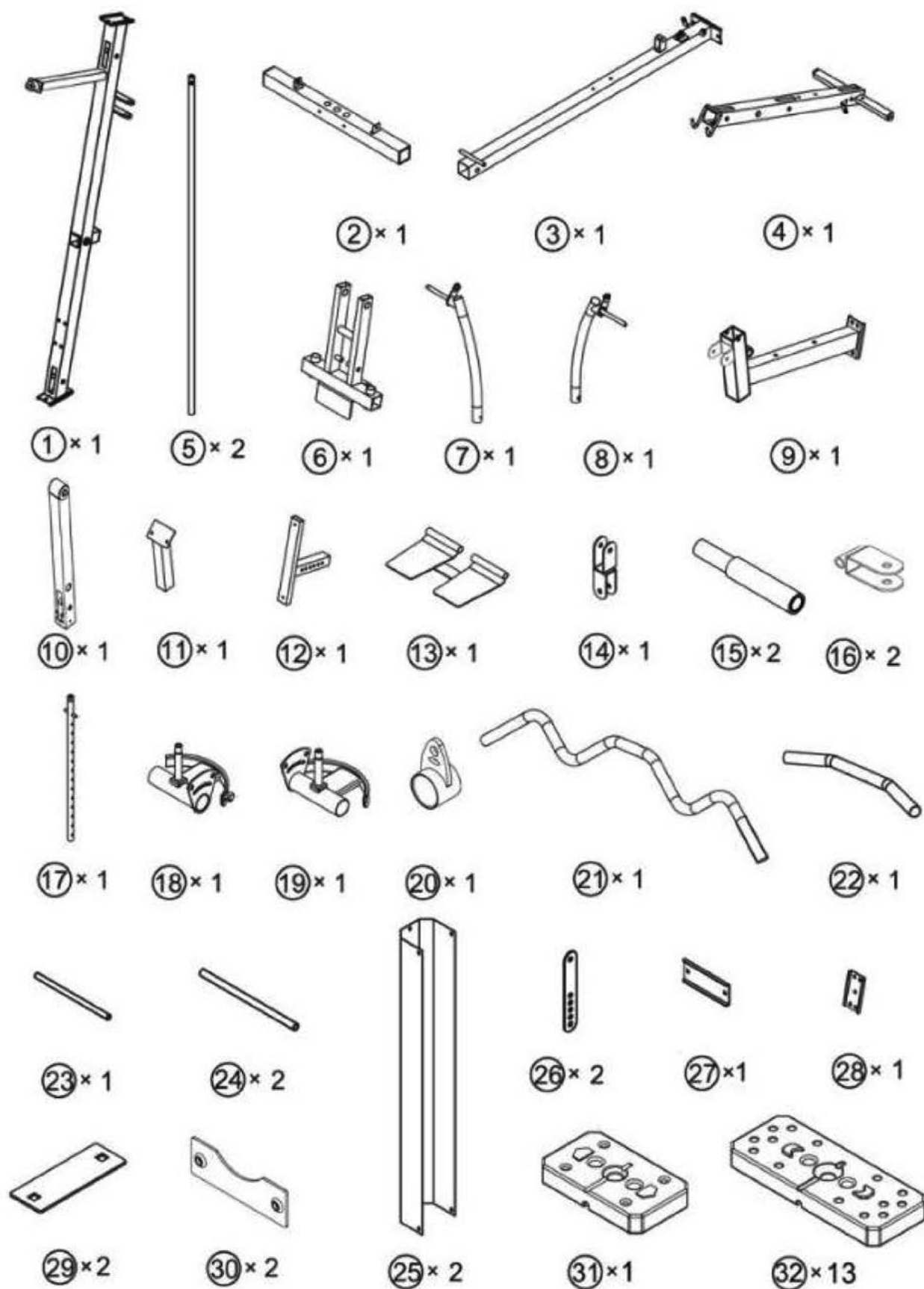
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΟΛΥΟΡΓΑΝΟΥ # 91204

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, συνίσταται 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.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ





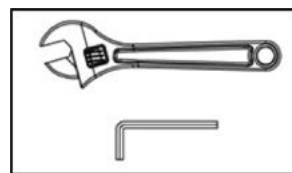
#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Εμπρός κάθετος σκελετός
2	1	Πίσω σταθεροποιητής
3	1	Κυρίως σκελετός
4	1	Άνω σκελετός
5	2	Οδηγοί βαρών
6	1	Βάση μπράτσων ασκήσεων στήθους
7	1	Δεξιό μπράτσο ασκήσεων στήθους
8	1	Αριστερό μπράτσο ασκήσεων στήθους
9	1	Βάση καθίσματος
10	1	Σωλήνας εκτάσεων ποδιών
11	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων
12	1	Βάση πλάτης
13	1	Πλάκα πίεσης ποδιών
14	1	Διπλή βάση τροχαλιών
15	2	Χερούλια
16	2	Περιστροφικό στήριγμα τροχαλίας
17	1	Φλογέρα επιλογής βάρους
18	1	Ρυθμιστής αριστερού μπράτσου
19	1	Ρυθμιστής δεξιού μπράτσου
20	2	Περιστρεφόμενο δαχτυλίδι
21	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης
22	1	Μπάρα ασκήσεων έλξεων
23	1	Άξονας πλάκας πίεσης ποδιών
24	2	Άξονας αφρώδων προστατευτικών
25	2	Κάλυμμα βαρών
26	2	Διπλό στήριγμα τροχαλίας
27	1	Πλάκα ενίσχυσης 180x66mm
28	1	Πλάκα ενίσχυσης 140x65mm
29	2	Πλάκα ενίσχυσης 140x50mm
30	2	Πλάκα ενίσχυσης 155x50mm
31	1	Άνω πλάκα βαρών
32	13	Πλάκες βαρών
33	1	Επιλογέας βάρους
34	1	Άνω συρματόσχοινο 3.140mm
35	1	Κάτω συρματόσχοινο 4.050mm
36	1	Συρματόσχοινο ασκήσ. στήθους 2.950mm
37	1	Κάθισμα
38	1	Πλάτη
39	1	Μαξιλάρι δικεφάλων

#	Τμχ.	Περιγραφή
40	14	Συγκρατητής συρματόσχοινου
41	14	Τριβέας συγκρατητή συρματόσχοινου
42	1	Ιμάντας αστραγάλου
43	1	Μονή λαβή
44	8	Πλαστικό δαχτυλίδι 016 x 011mm
45	4	Καπάκι αφρώδων προστατευτικών
46	4	Μικρά αφρώδη προστατευτικά
47	2	Μεγάλα αφρώδη προστατευτικά
48	2	Πόμολο M18
49	2	Μικρό πόμολο
50	4	Τριβέας 032mm x 19mm
51	2	Τριβέας 050mm x 16mm
52	2	Τριβέας 41mm x 021mm
53	2	Αποστάτης 050mm x 20mm
54	2	Αποστάτης 050mm x 35mm
55	2	Αποστάτης 032mm x 12mm
56	2	Δακτύλιος ασφαλείας
57	6	Λαβή 150mm
58	1	Λουκέτο με συνδυασμό
59	14	Τροχαλία
60	2	Τροχαλία με κάλυμμα
61	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι 038mm x 15mm
62	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι 062mm x 25mm
63	6	Τριβέας 025mm x 10mm
64	1	Μανίκι 60mm x 50mm
65	4	Στρογγυλό καπάκι 050mm
66	2	Καπάκι 025mm x 2mm
67	1	Τετράγωνο καπάκι 50mm x 50mm
68	2	Τετράγωνο καπάκι 50mm x 50mm x 2
69	2	Τετράγωνο καπάκι 65mm x 65mm
70	4	Καπάκι 25mm x 50mm
71	3	Καπάκια κυρίως σκελετού 65mm x 65mm
72	1	Τετράγωνο καπάκι 38mm x 38mm
73	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι 020mm x 29mm
74	6	Καπάκι 025mm x 1,5
75	1	Κωνικό καπάκι 025
76	1	Λαστιχένιο αυτοκόλλητο
77	1	Άξονας M10 x 016 x 169mm
78	1	Άξονας M10 x 016 x 57mm



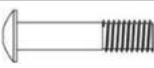
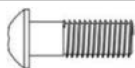
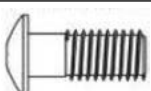
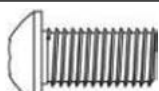
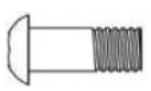
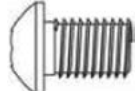
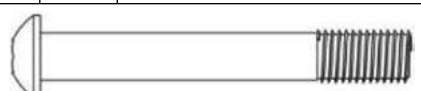
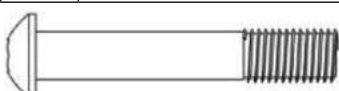
Το σχήμα αριστερά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια απαλά με το χέρι, αλλιώς θα δυσκολευτείτε στο επόμενο βήμα.

Το σχήμα δεξιά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια καλά με τα εργαλεία.

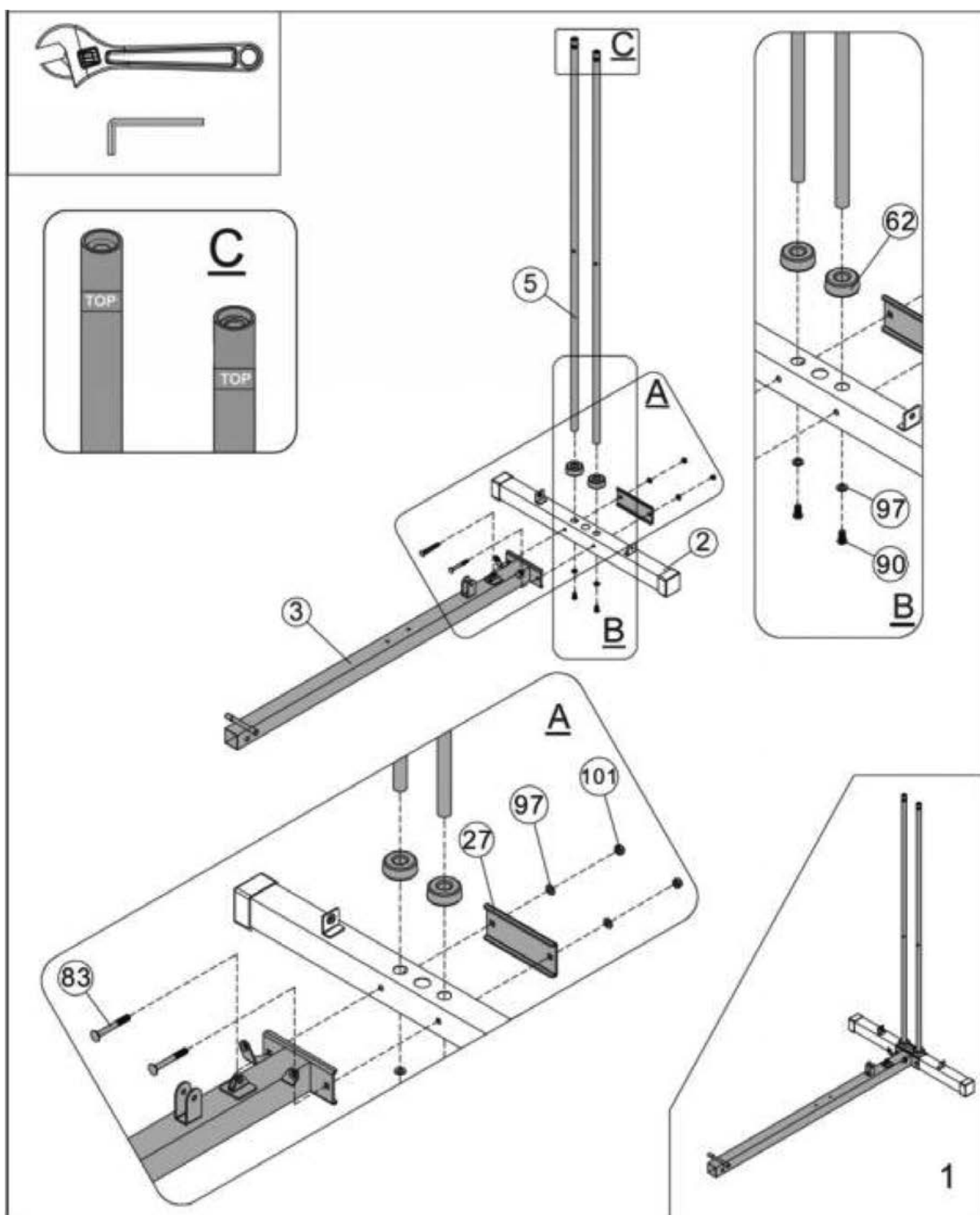


Ο χάρακας κατωτέρω είναι για να μετρήσετε τις διαστάσεις από τις βίδες, ούτως ώστε να μην τις μπερδέψετε μεταξύ τους. Υπόψιν, μη βασιστείτε στα σχεδιαγράμματα, γιατί δεν είναι σε μέγεθος 100%.



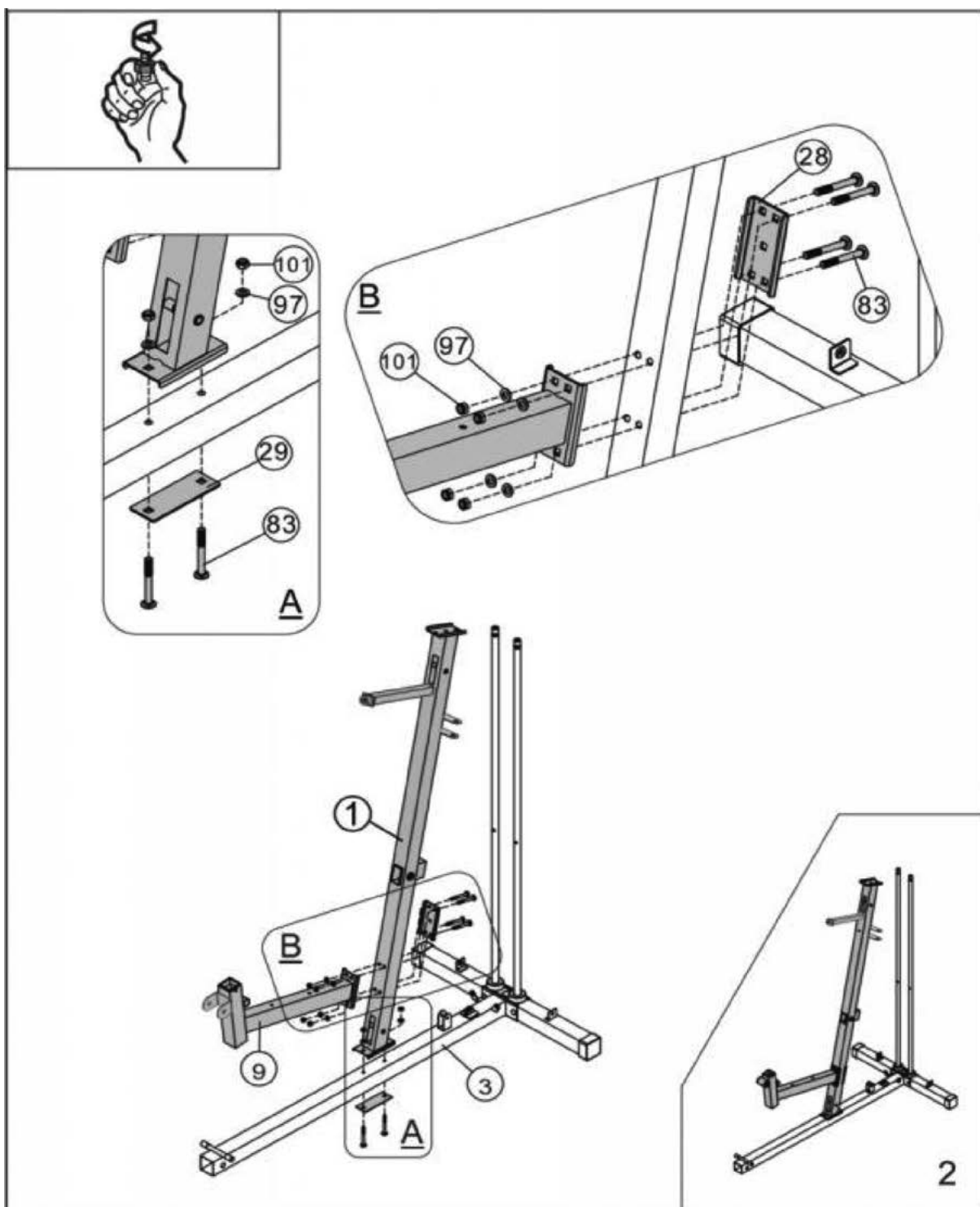
Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή	Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή
					84	1	Αλενόβιδα M10x150mm
					83	10	Βίδα M10x85mm
	93	2	Αλενόβιδα M8x40mm		89	1	Αλενόβιδα M10x30mm
					85	5	Αλενόβιδα M10x85mm
	95	2	Αλενόβιδα M8x22mm		90	10	Αλενόβιδα M10x20mm
					92	2	Αλενόβιδα M8x85mm
	94	2	Αλενόβιδα M8x18mm		91	14	Αλενόβιδα M10x16mm
					86	1	Αλενόβιδα M10x68mm
	99	10	Ροδέλα Ø8		97	70	Ροδέλα Ø10
					87	2	Αλενόβιδα M10x65mm
	98	2	Ροδέλα Ø30xØ10,5		100	2	Παξιμάδι ασφαλείας M8
					88	7	Αλενόβιδα M10x50mm
	101	29	Παξιμάδι ασφαλείας M10		79	4	Ορειβατικός γάντζος
		1	Αλενόκλειδο #5			2	Αλενόκλειδο #6
					81	1	Αλυσίδα 10 κρίκων
					80	1	Αλυσίδα 15 κρίκων
					78	1	Άξονας M10xØ16x57mm
					77	1	Άξονας M10xØ16x169mm

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



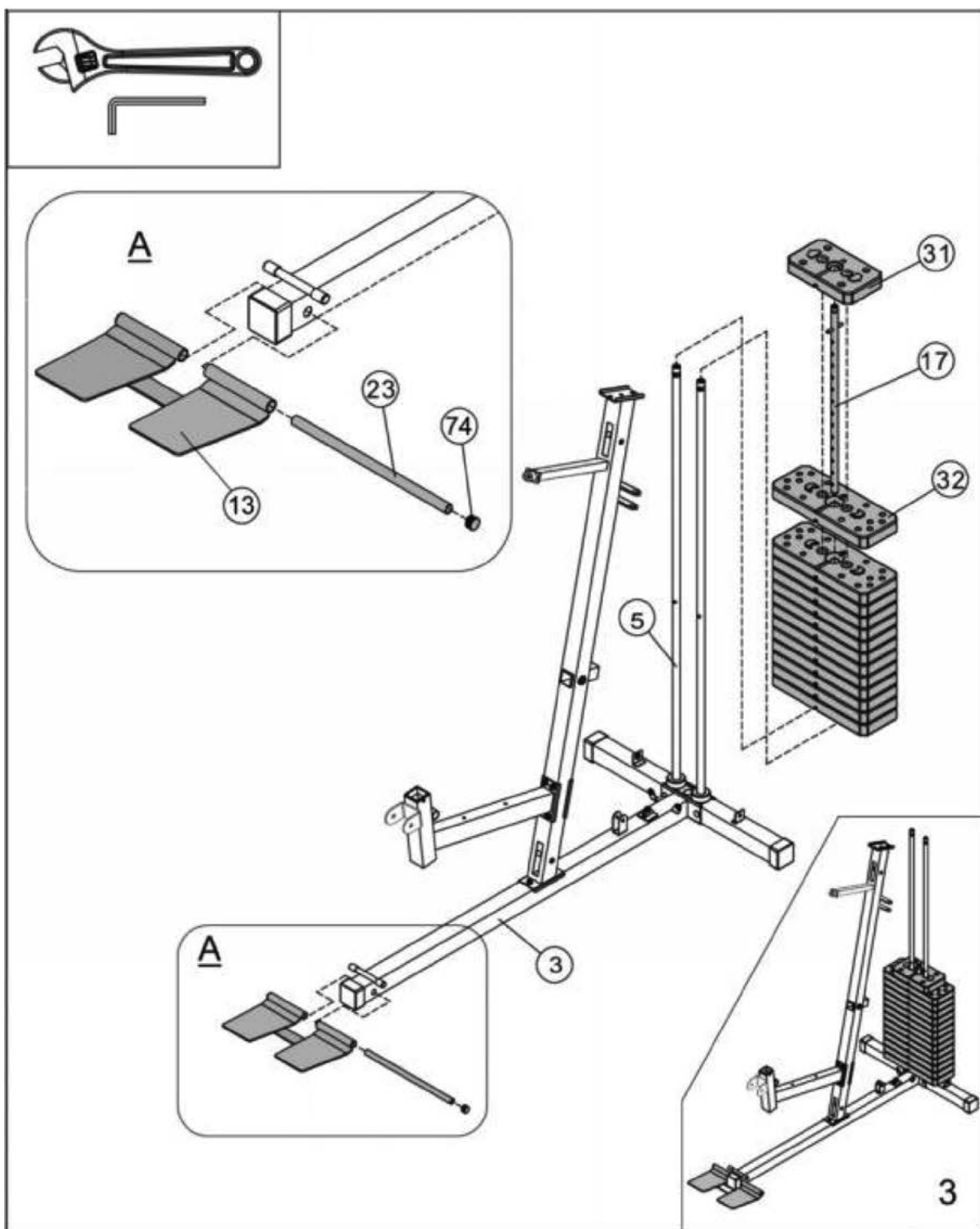
Βήμα 1

- 1) Περάστε λαστιχένιους δακτύλιους (62) στο κάτω μέρος των οδηγών βαρών (5), εισάγετέ τους στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (2) και στερεώστε τους με 2 αλινόβιδες (90) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Β). Το άνω μέρος των οδηγών βαρών είναι σηματοδεδειγμένο (Εικ. C).
- 2) Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (3) στον πίσω σταθεροποιητή (2) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (27), 2 βίδες (83), 2 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).



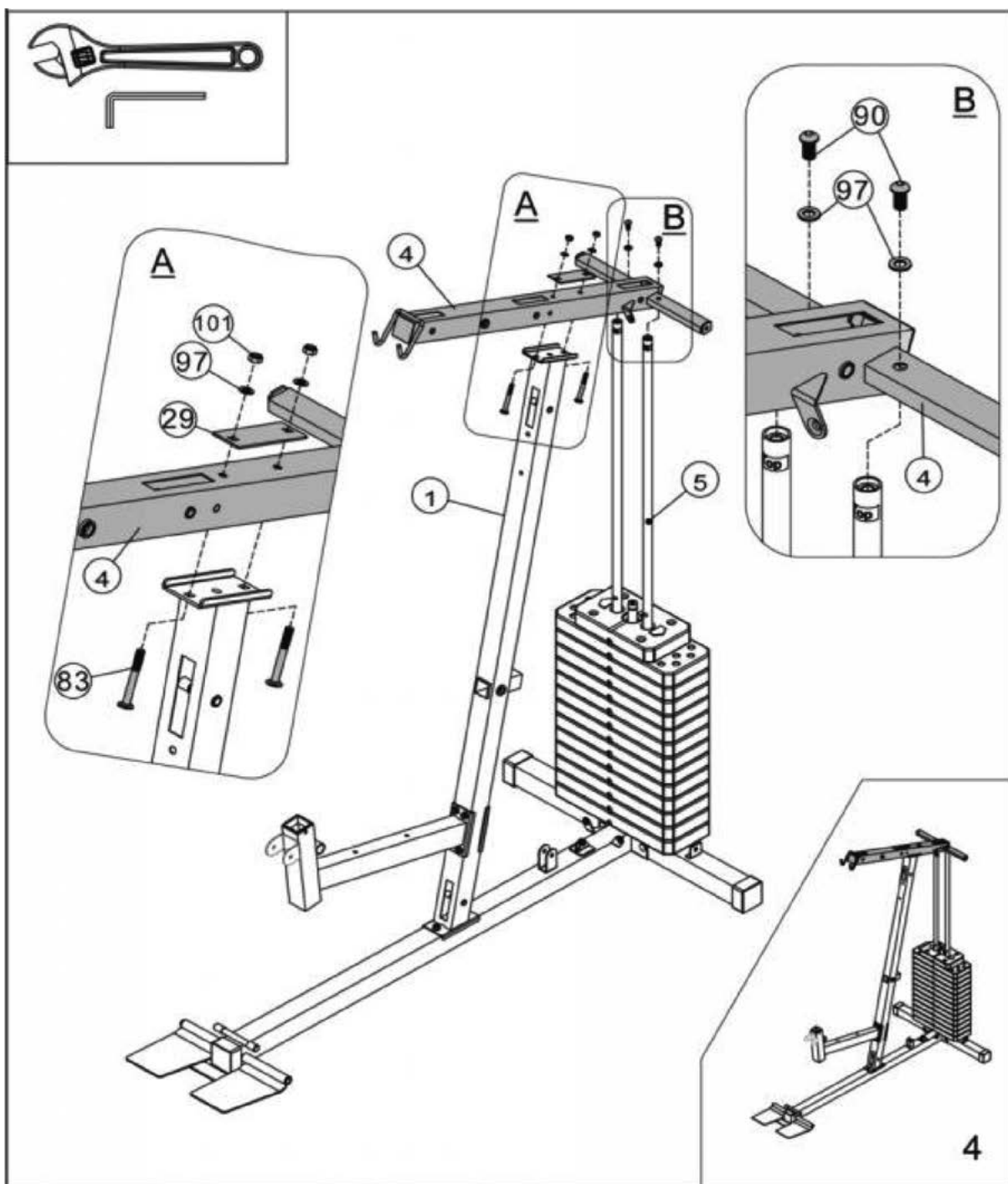
Βήμα 2

- 1) Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (3) στον εμπρός κάθετο σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (29), 2 βίδες (83), 2 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).
- 2) Στερεώστε το βάση του καθίσματος (9) στον εμπρός κάθετο σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (28), 4 βίδες (83), 4 ροδέλες (97) και 4 παξιμάδια (101) (Εικ. Β).



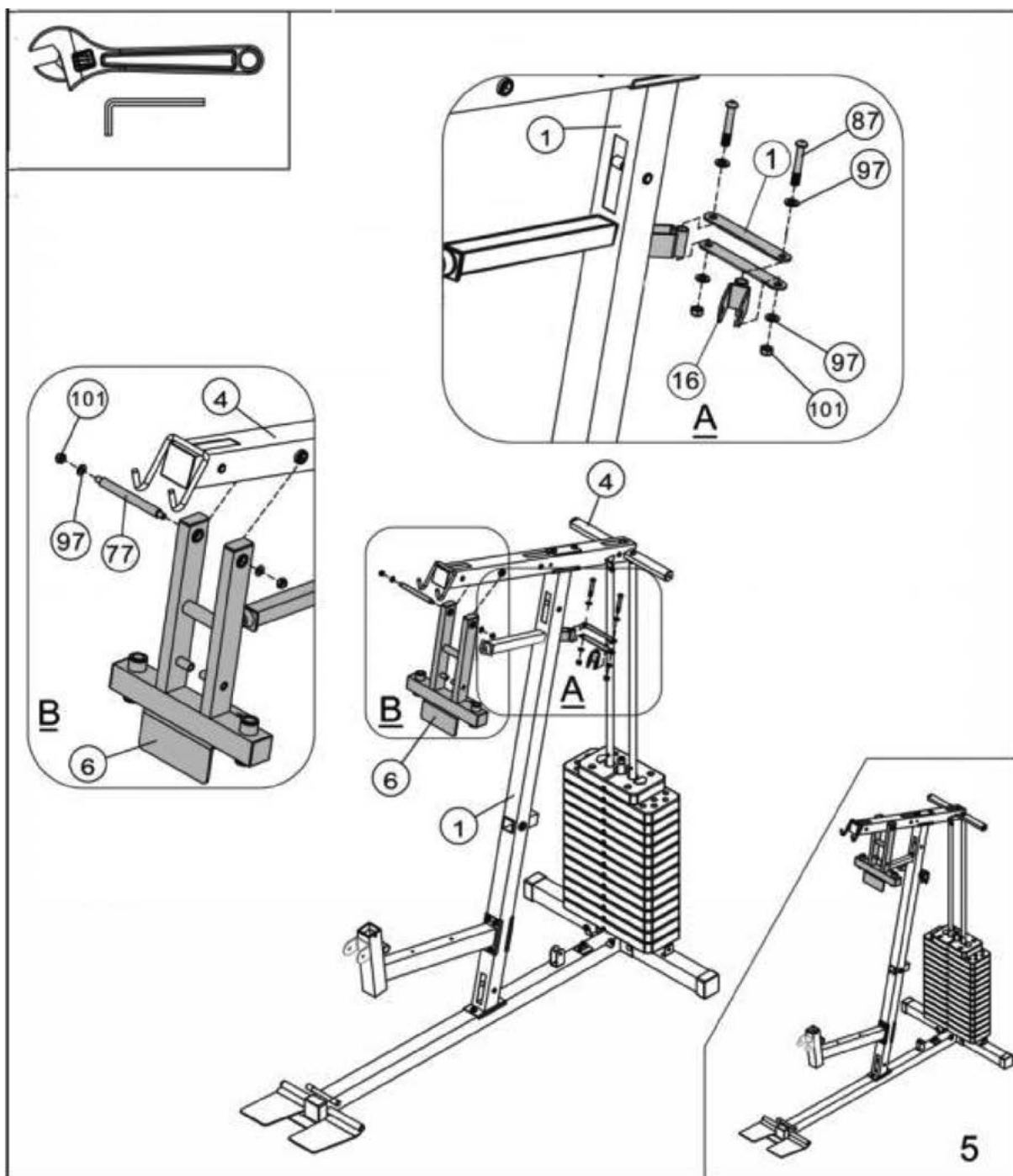
Βήμα 3

- 1) Περάστε τις πλάκες βαρών (32) στους οδηγούς βαρών (5) από το επάνω μέρος. Μετά τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (17) στην κεντρική τρύπα των πλακών (32) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (31).
- 2) Σηκώστε το εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού (3) και ευθυγραμμίστε τις τρύπες με τις αντίστοιχες της πλάκας πίεσης ποδιών (13) και μετά περάστε από μέσα τον άξονά της (23), τοποθετώντας στα άκρα καπάκια (74) (Εικ. Α).



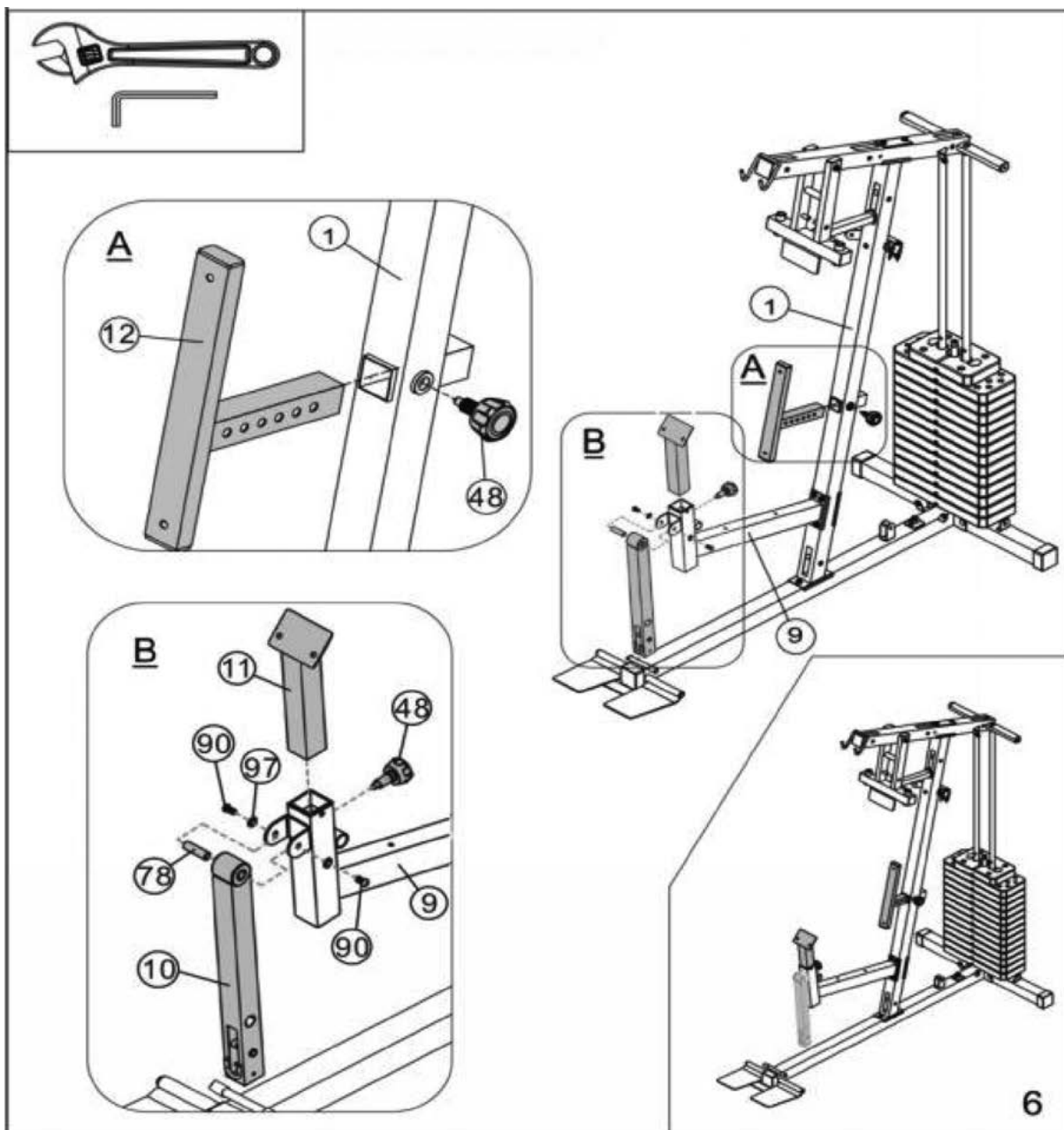
Βήμα 4

- 1) Συνδέστε τον άνω σκελετό (4) στον εμπρός κάθετο σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (29), 2 βίδες (83), 2 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).
- 2) Συνδέστε τον άνω σκελετό (4) στους οδηγούς βαρών (5) με 2 βίδες (90) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Β).



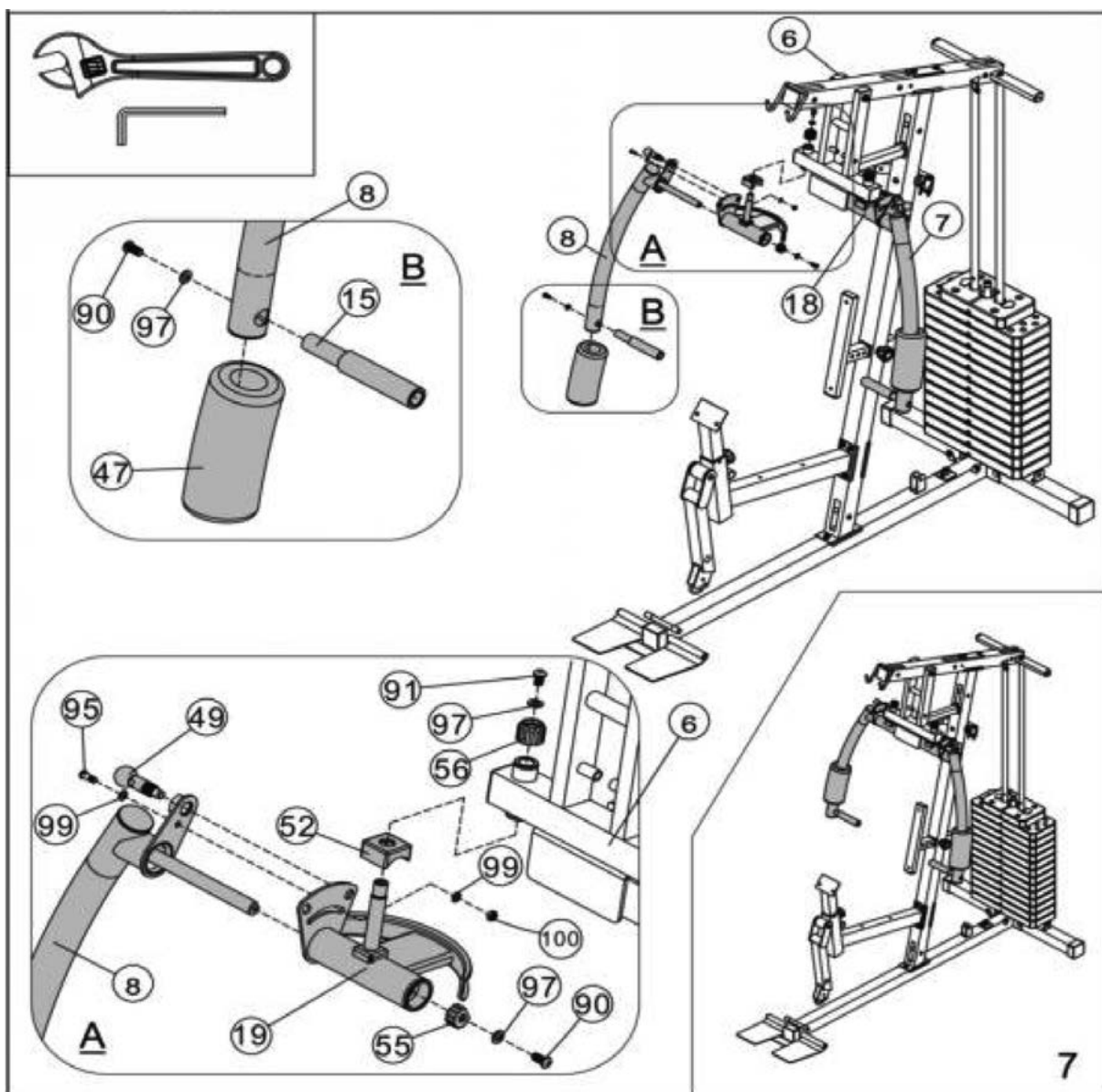
Βήμα 5

- 1) Συνδέστε βάση μπράτσων ασκήσεων στήθους(6) στον άνω σκελετό (4) χρησιμοποιώντας άξονα (77), 2 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).
- 2) Τοποθετήστε περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών (16) στο άνω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (1) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (87), 4 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδα (101) (Εικ. Β).



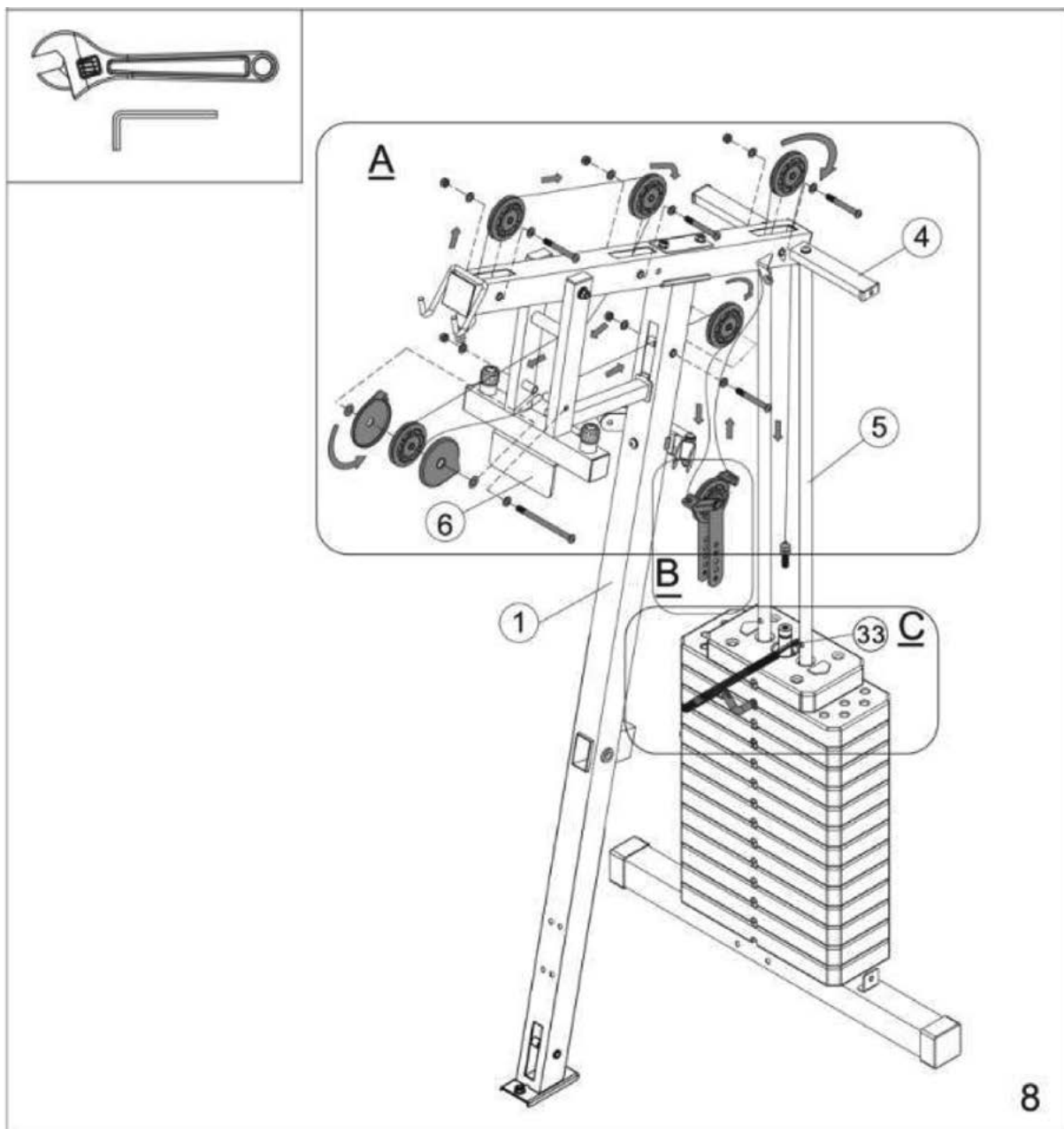
Βήμα 6

- 1) Εισάγετε τη βάση της πλάτης (12) στον εμπρός κάθετο σκελετό (1) και στερεώστε την με πόμολο (48) (Εικ. Α).
- 2) Έπειτα εισάγετε τη βάση μαξιλαριού δικεφάλων (11) στη βάση του καθίσματος (9) και στερεώστε τη με πόμολο (48) (Εικ. Β).
- 3) Στερεώστε το σωλήνα εκτάσεων ποδιών (10) στη βάση του καθίσματος (9) με 2 βίδες (90), 2 ροδέλες (97) και 1 άξονα (78) (Εικ. Β).



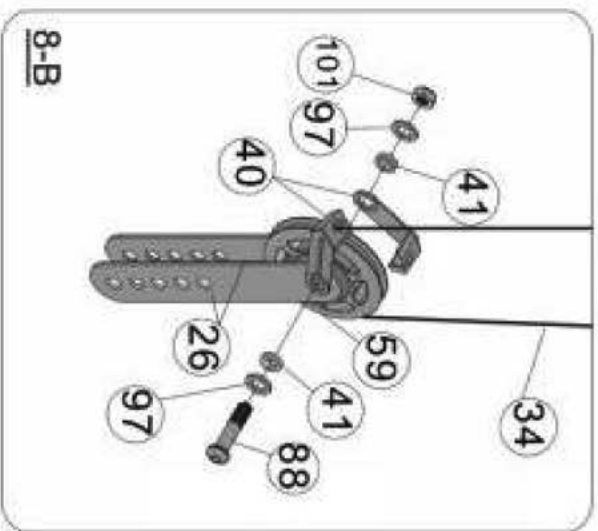
Βήμα 7

- 1) Συνδέστε τους ρυθμιστές μπράτσων (18 & 19) και 2 τριβείς (52) στις δύο πλευρές της βάσης μπράτσων ασκήσεων στήθους (6), στερεώνοντάς τους με 2 δακτύλιους ασφαλείας (56), 2 βίδες (91) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Α).
- 2) Εισάγετε τα μπράτσα ασκήσεων στήθους (7 & 8) στις τρύπες των ρυθμιστών τους (18 & 19) και στερεώστε τα με 2 αποστάτες (55), 2 βίδες (90) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Α).
- 3) Βιδώστε τα 2 μικρά πόμολα (49) στα μπράτσα ασκήσεων στήθους (7 & 8) και στερεώστε τα με 2 βίδες (95), 4 ροδέλες (99) και 2 παξιμάδια (100) (Εικ. Α).
- 4) Περάστε μεγάλα αφρώδη προστατευτικά (47) στα μπράτσα ασκήσεων στήθους (7 & 8). Έπειτα τοποθετήστε χερούλια (15) στις τρύπες στο κάτω μέρος των μπράτσων ασκήσεων στήθους (7 & 8), τα οποία στερεώνετε με 2 βίδες (90) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Β).

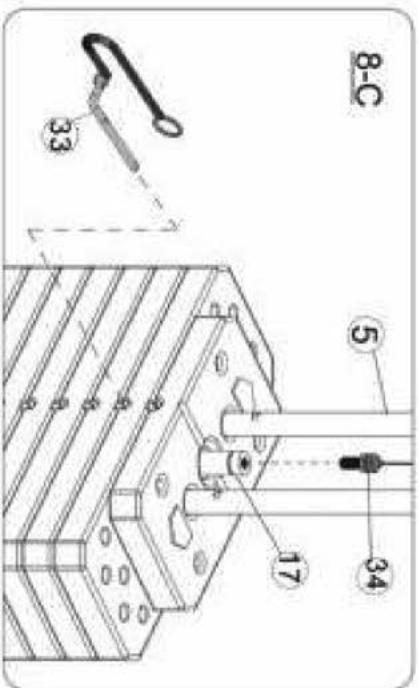


Βήμα 8

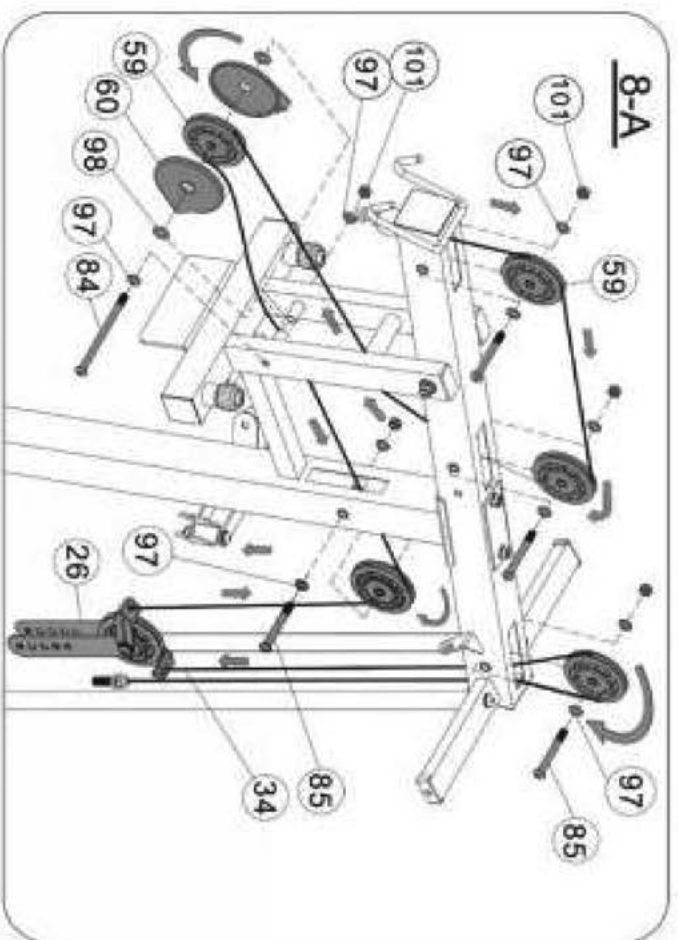
- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα (Εικ. 8) πάρτε το άνω συρματοσχοίνο μήκους 3.140mm (34) και τοποθετήστε το στο άνω μέρος του πολυοργάνου. Η άκρη με τη μπίλια πρέπει να παραμείνει στην άκρη του άνω σκελετού. Θα χρειαστείτε 6 τροχαλίες (59), 2 καλύμματα τροχαλιών (60), 4 βίδες #85, 1 βίδα # 84 και μία βίδα #88, 12 ροδέλες (97), άλλες 2 ροδέλες (98), 6 παξιμάδια ασφαλείας (101) και το διπλό στήριγμα τροχαλίας (26). Αναλυτικά το ποια βίδα και ροδέλα πάνε πού, μπορείτε να το δείτε στην Εικόνα 8-A παραπλεύρως. Προσέξτε ότι η τρίτη τροχαλία χρειάζεται καλύμματα (60) και πρόσθετες ροδέλες (98).
- 5) Όσο αφορά την πέμπτη τροχαλία, αυτή δε θα στερεωθεί στον σκελετό, μα θα κρέμεται, στερεωμένη σε διπλό στήριγμα τροχαλίας (26) με αλινόβιδα (88), 2 ροδέλες (97), τριβείς συγκρατητή συρματοσχοίνου (41), 2 συγκρατητές συρματοσχοίνου (40) και παξιμάδι (101) (Εικ. 8-B παραπλεύρως).
- 7) Τέλος, μετά την έκτη τροχαλία, πηγαίνετε το συρματοσχοίνο προς τα κάτω και βιδώστε το στη φλογέρα επιλογής βάρους (17), έχοντας πρώτα τοποθετήσει και τον επιλογέα βάρους (33) (Εικ. 8-C παραπλεύρως).



8-B



8-C

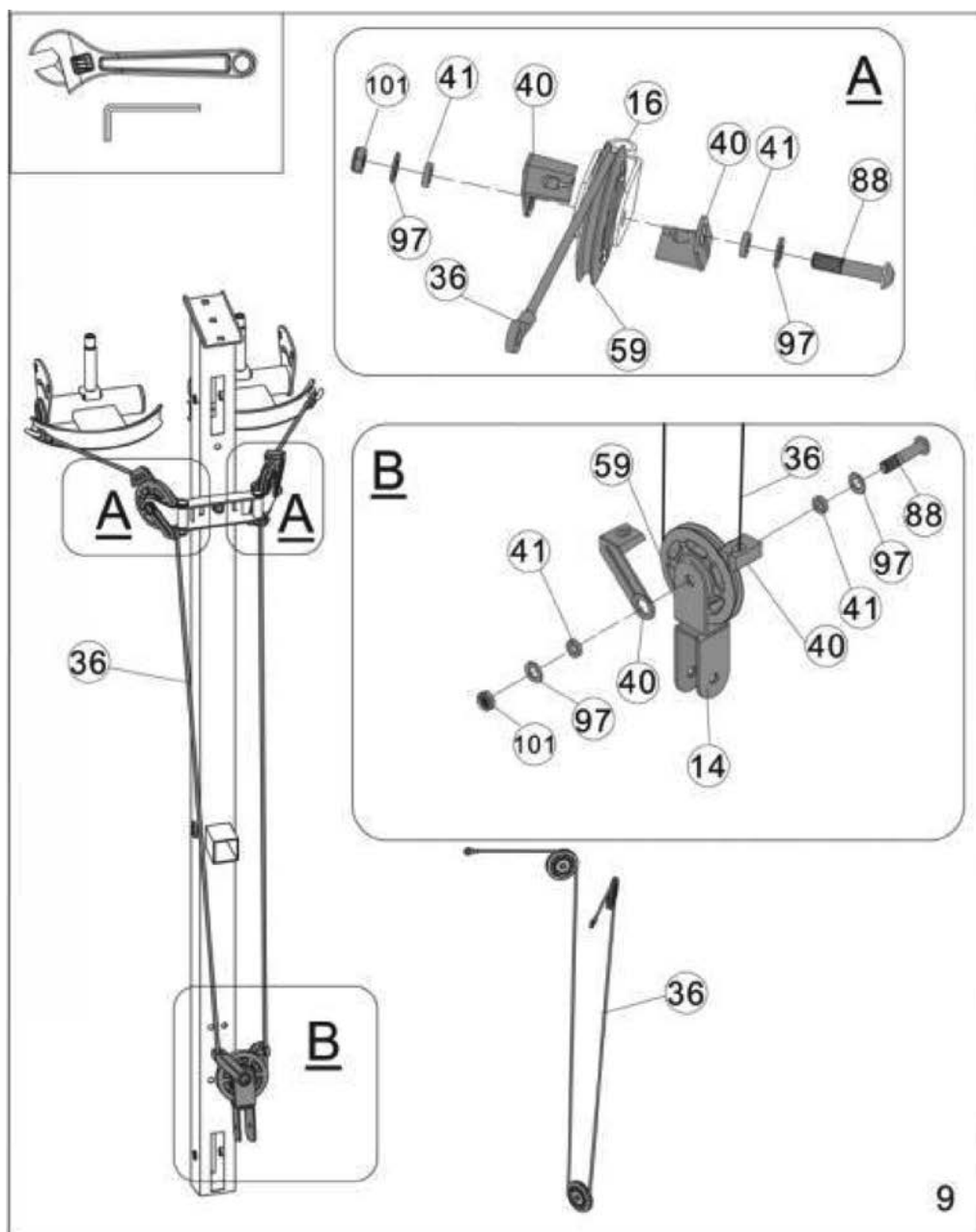


8-A



8-B
8-C

8-A

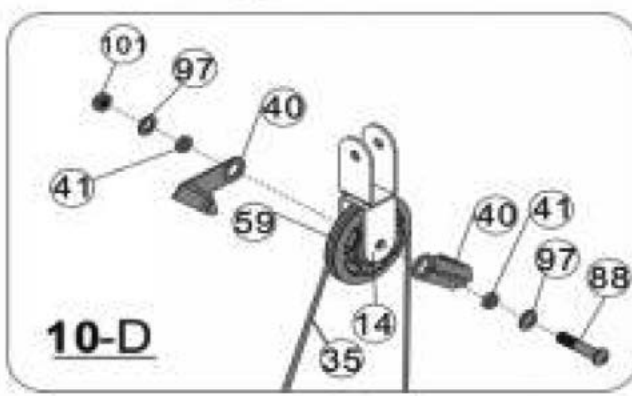
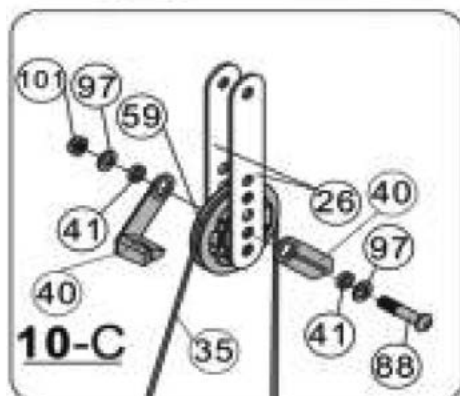
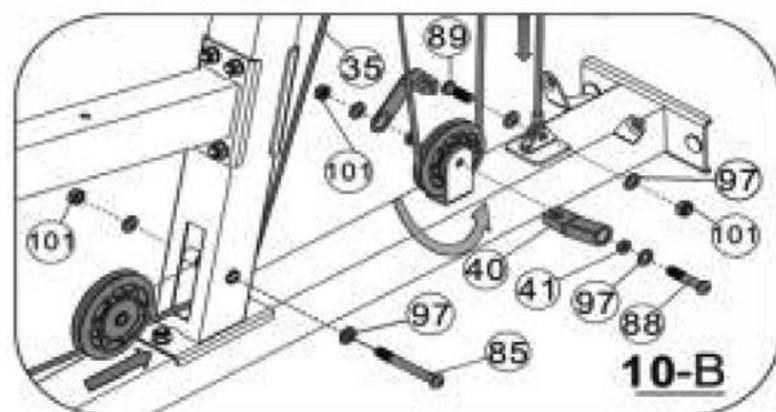
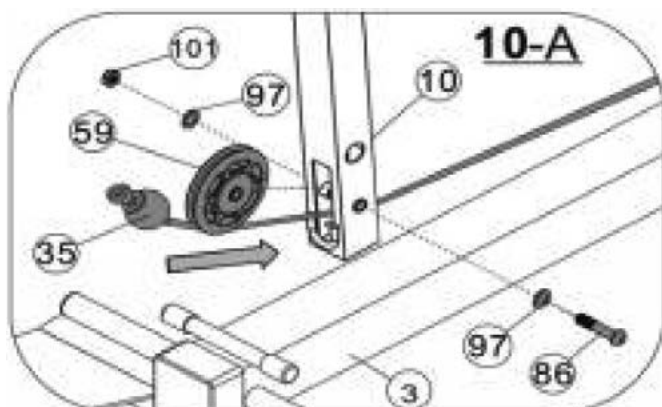
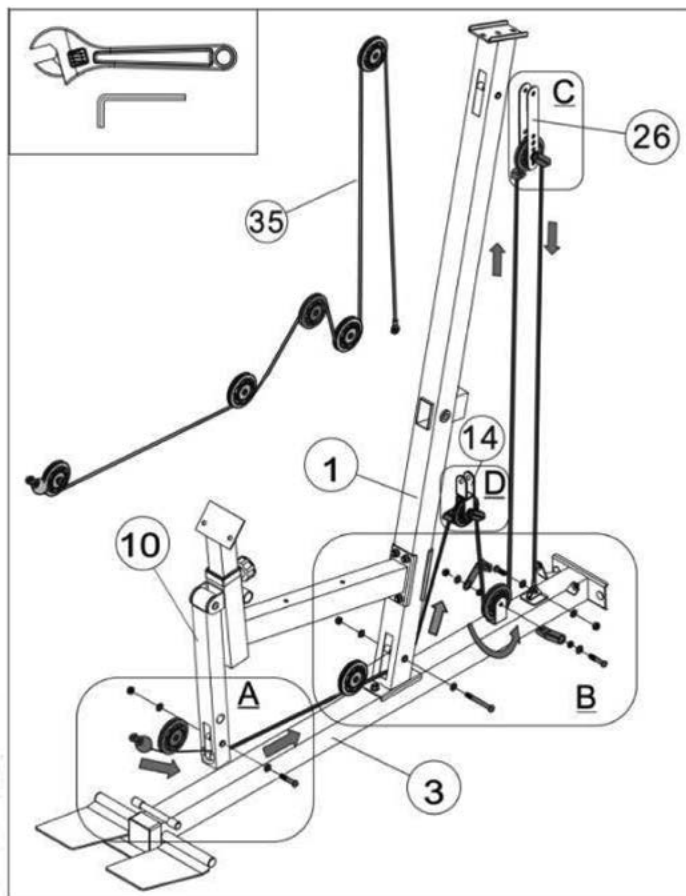


Βήμα 9

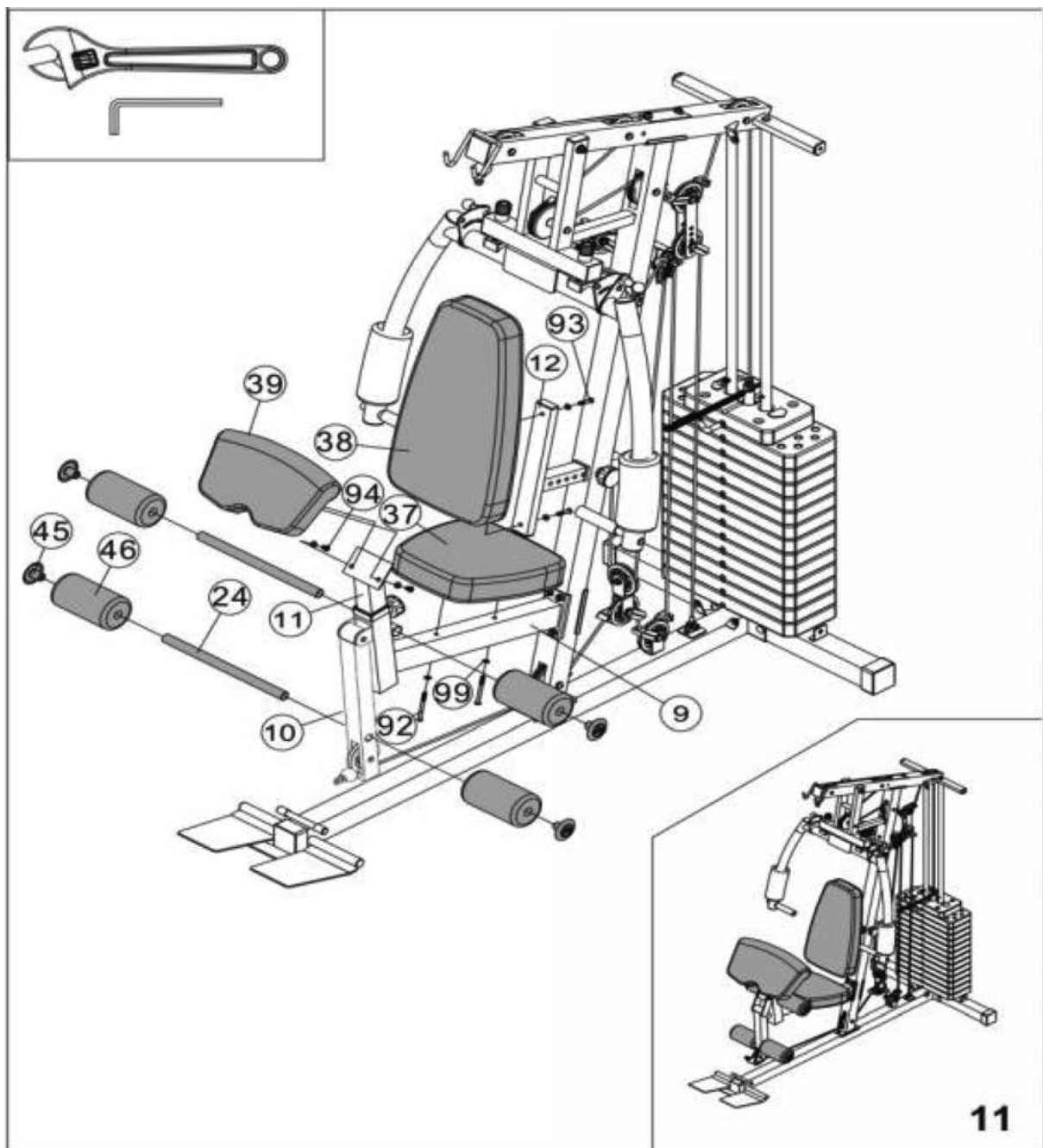
- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα (Εικ. 9) πάρτε το συρματοσχοίνο ασκήσεων στήθους μήκους 2.950mm (36). Για ξεκίνημα, συνδέστε τα άκρα του συρματοσχοίνου στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος έκαστου ρυθμιστή μπράτσων (18 & 19).
- 2) Πηγαίνετε το συρματοσχοίνο προς τα πίσω και τοποθετήστε 2 τροχαλίες (59) στα 2 περιστροφικά στηρίγματα τροχαλίας (16) που τοποθετήσατε στο 5ο βήμα. Στερεώστε την τροχαλία με 2 βίδες (88), 4 ροδέλες (97), 4 τριβείς (41), 4 συγκρατητές συρματοσχοίνου (40) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).
- 3) Περάστε το συρματοσχοίνο κάτω από την τρίτη τροχαλία (Εικ. Β), στην οποία στερεώστε διπλή βάση τροχαλιών (14), με 2 τριβείς (41), 2 συγκρατητές συρματοσχοίνου (40), βίδα (88), 2 ροδέλες (97) και 1 παξιμάδι (101).

Βήμα 10

- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα (Εικ. 10 παραπλεύρως) πάρτε το κάτω συρματόσχοινο μήκους 4.050mm (35). Η άκρη με τη μπίλια πρέπει να παραμείνει στην άκρη του σωλήνα εκτάσεως ποδιών (10). Θα χρειαστείτε 5 τροχαλίες (59), 3 βίδες #88, 1 βίδα # 86 και μία βίδα #85, 10 ροδέλες (97) και 5 παξιμάδια ασφαλείας (101). Αναλυτικά το ποια βίδα πάει πού, μπορείτε να το δείτε στις Εικόνα 10-A μέχρι 10-D.
- 2) Η τρίτη τροχαλία (Εικ. D), θα ενωθεί στο κάτω μέρος της διπλής βάσης τροχαλιών που τοποθετήσατε στο Βήμα 9, εικόνα Β.

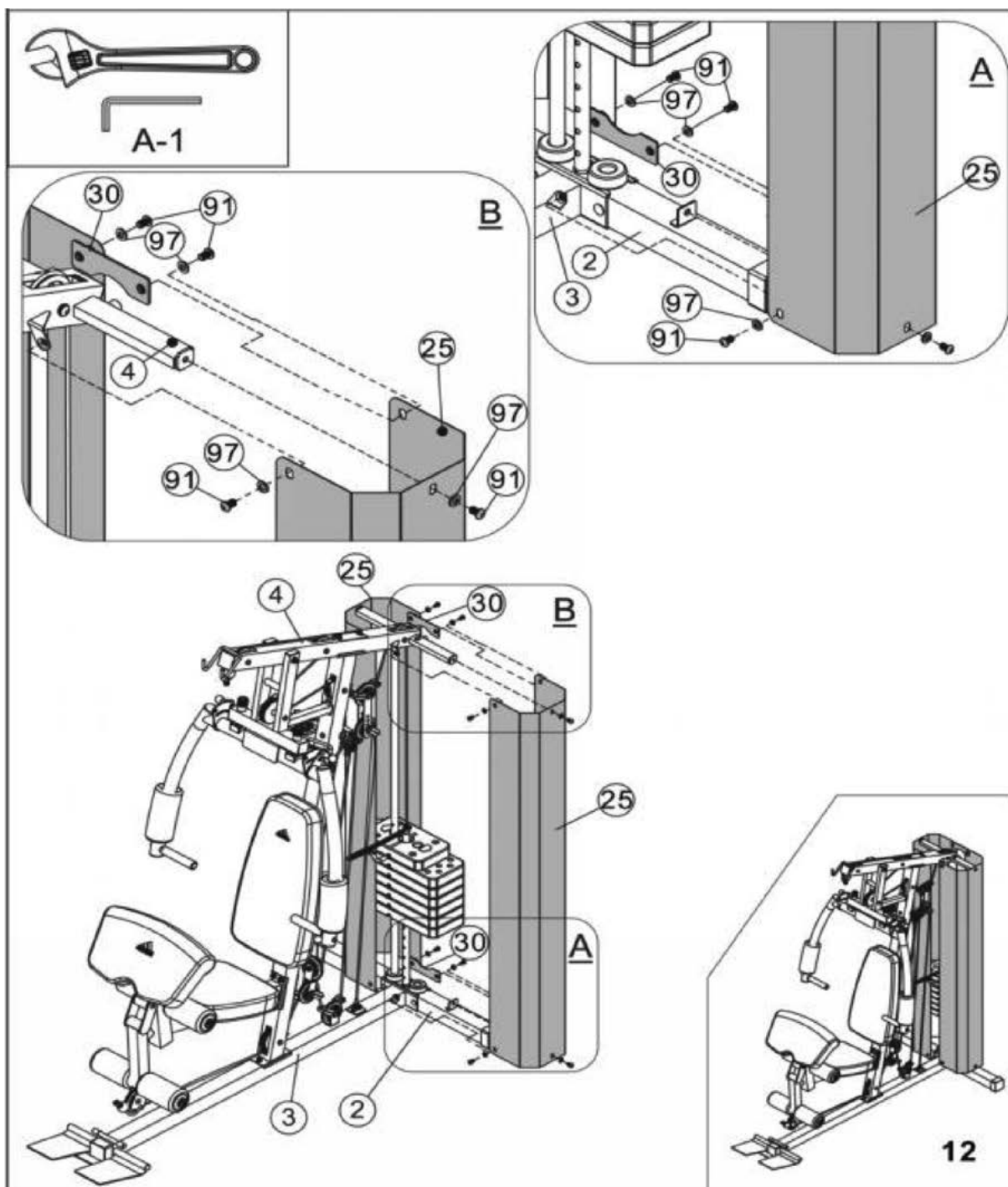


- 3) Η πέμπτη τροχαλία (Εικ. C), θα ενωθεί στο κάτω του διπλού στηρίγματος τροχαλίας, που τοποθετήσατε στο Βήμα 8, εικόνα Β. ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπάρχουν πολλές τρύπες για να βιδώσετε την πέμπτη τροχαλία. Επιλέξτε αυτήν που θα δώσει σωστό τέντωμα στα συρματόσχοινα. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίζετε το τέντωμα των συρματόσχοινων.
- 4) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω βιδώστε την άκρη του στην υποδοχή που υπάρχει στον κυρίως σκελετό (1) στερεώνοντάς την με βίδα (89), ροδέλες (97) και παξιμάδι (101).



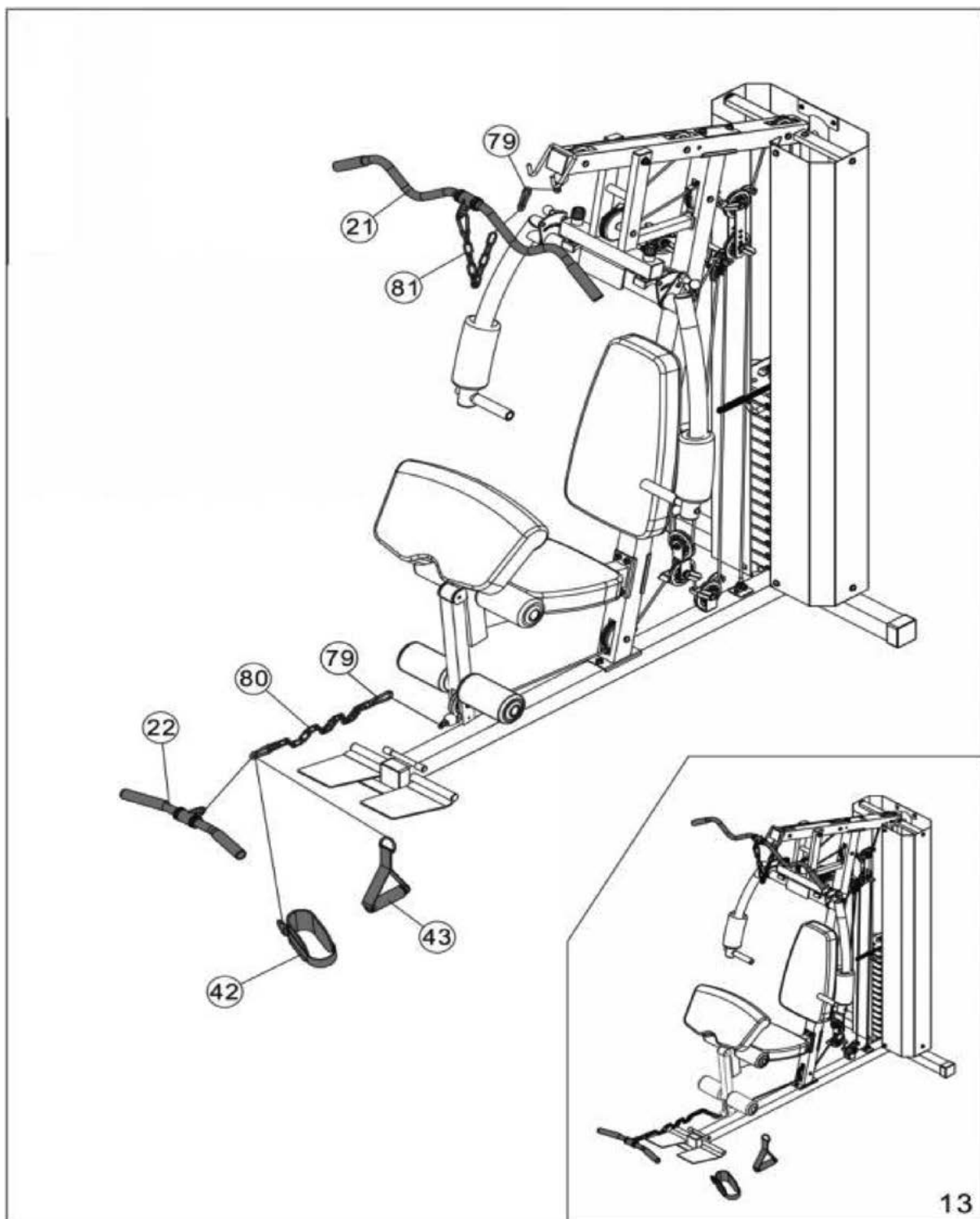
Βήμα 11

- 1) Στερεώστε το κάθισμα (37) στη βάση του (9) με 2 βίδες (92) και 23 ροδέλες (99).
- 2) Στερεώστε την πλάτη (38) στον βάση της (12) με 2 βίδες (93) και 2 ροδέλες (99).
- 3) Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (39) στη βάση του (11) με 2 βίδες (94) και 2 ροδέλες (99).
- 4) Εισάγετε 2 άξονες αφρωδών προστατευτικών (24) στη βάση του καθίσματος (9) και στον σωλήνα εκτάσεων ποδιών (10), τοποθετήστε 4 μικρά αφρώδη προστατευτικά (46) στα άκρα των αξόνων (24) και στο τέλος τοποθετήστε και καπάκια (45).



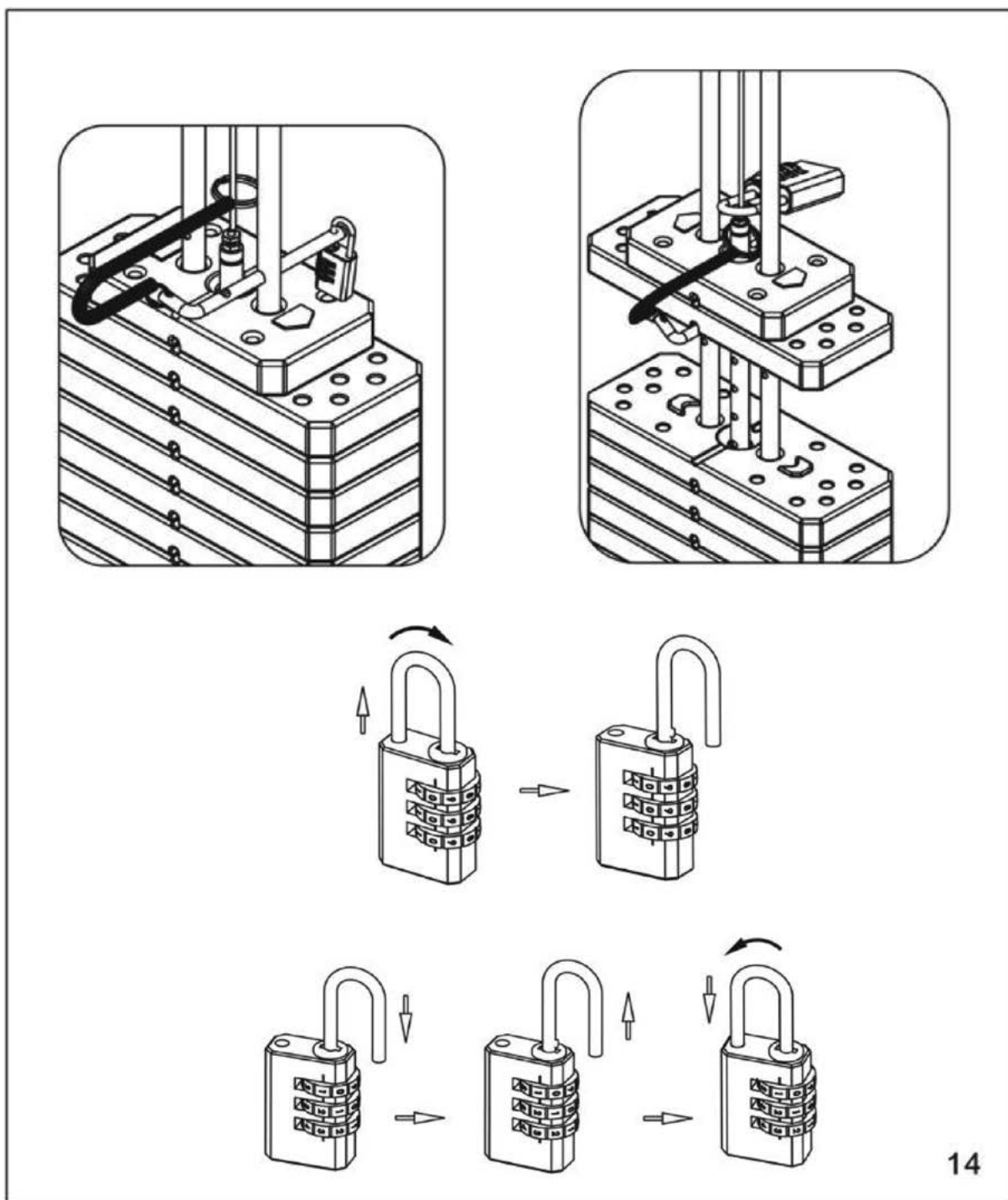
Βήμα 12

- 1) Στερεώστε το κάτω μέρος των καλυμμάτων βαρών (25) στον κυρίως σκελετό (3), πίσω σταθεροποιητή (2) και πλάκα ενίσχυσης (30) με 6 βίδες (91) και 6 ροδέλες (97).
- 2) Στερεώστε το άνω μέρος των καλυμμάτων βαρών (25) στον άνω σκελετό (4) και πλάκα ενίσχυσης (30) με 6 βίδες (91) και 6 ροδέλες (97).



Βήμα 13

- 1) Συνδέστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (21) στο επάνω συρματοσχοίνο (34) χρησιμοποιώντας αλυσίδα 10 κρίκων (81) και 2 ορειβατικούς γάντζους (79) και τοποθετήστε την στα άγκιστρα.
- 2) Συνδέστε τη μπάρα ασκήσεων έλξεων (22) στο κάτω συρματοσχοίνο (35) χρησιμοποιώντας αλυσίδα 15 κρίκων (80) και 2 ορειβατικούς γάντζους (79).
- 3) Για να κάνετε ασκήσεις ποδιών, αφαιρείτε τη μπάρα έλξεων (33) και την αντικαθιστάτε με τον ιμάντα αστραγάλου (42).
- 4) Επιπρόσθετα, για ασκήσεις ενός χεριού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μονή λαβή (43).



14

Βήμα 14

- 1) Όταν δε χρησιμοποιείτε το πολυόργανο, εισάγετε τον επιλογέα βάρους (33) στην τρύπα του οδηγού βαρών (5) και κλειδώστε το με το λουκέτο (58). Με τον τρόπο αυτό το πολυόργανο δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αποφεύγοντας για παράδειγμα δυνάμενους τραυματισμούς σε παιδιά που παίζουν χωρίς επίβλεψη.
- 2) Όταν το χρησιμοποιείτε, μπορείτε να τοποθετείτε το λουκέτο στο συρματοσχοίνο για να μην το χάσετε.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

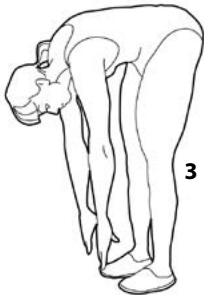
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



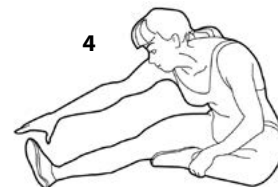
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



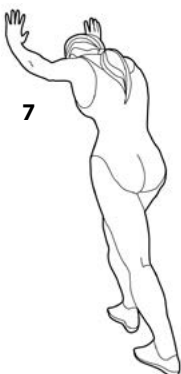
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 Αχίλλειου 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 εφαπτόμενα 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 parking
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr