

ΠΟΔΗΛΑΤΟ AB900

SPIRIT
COMMERCIAL

(κωδ.: 93811)

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 ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 93811

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο αυτό 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 ποδήλατο 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 ποδήλατο 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 ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ποδήλατο μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
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. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείστε την ένδειξη ως ένα μέτρο ελέγχου της έντασης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
17. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
18. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.
19. Το μέγιστο επιτρεπτό βάρος του χρήστη είναι 160Kg.

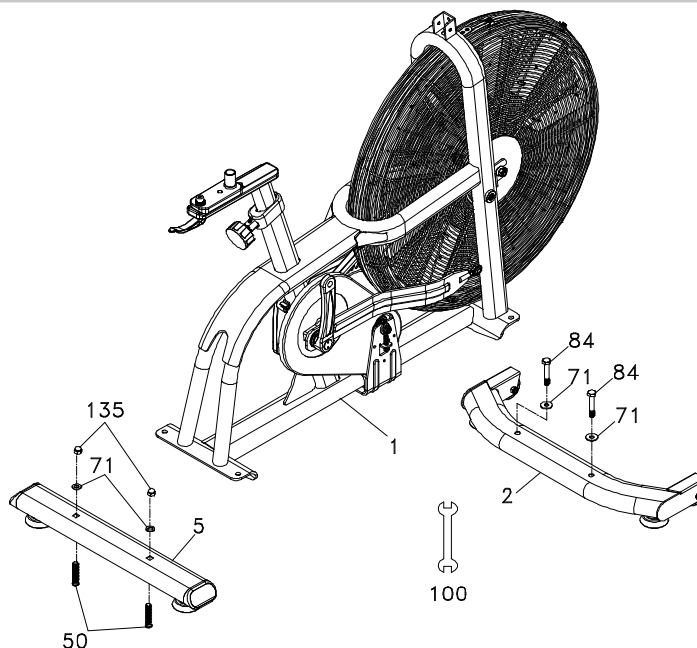
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Τοποθετήστε το κιβώτιο με τη βαριά πλευρά στο πάτωμα. Κόψτε τα τσέρκια, σηκώστε και αφαιρέστε το άνω μέρος του κιβωτίου και αφαιρέστε όλα τα μέρη του ποδηλάτου από το κουτί και τη συσκευασία φελιζόλ, βεβαιούμενοι ότι δεν λείπει κάτι.

Βρείτε την καρτέλα με τις βίδες. Αφαιρέστε πρώτα τα εργαλεία. Οι βίδες είναι χωρισμένες σε 4 βήματα. Κάθε φορά να αφαιρείτε μόνο τα εξαρτήματα του συγκεκριμένου βήματος για αποφυγή μπερδέματος. Τα νούμερα στις οδηγίες μέσα σε παρενθέσεις αντιστοιχούν στα νούμερα των σχεδιαγραμμάτων στο συγκεκριμένο εγχειρίδιο.

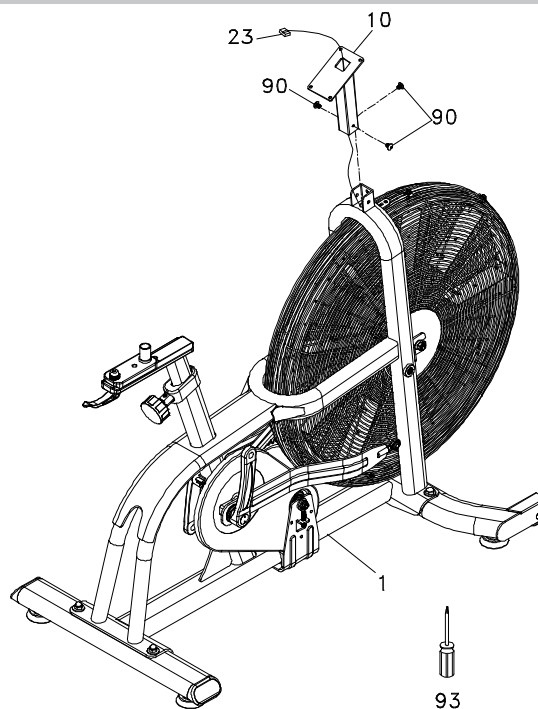
ΒΗΜΑ 1: Συναρμολόγηση σταθεροποιητών

- Χρησιμοποιώντας κλειδί (100), στερεώστε τον εμπρός σταθεροποιητή (2) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (84) και ροδέλες (71).
- Χρησιμοποιώντας κλειδί (100), στερεώστε τον πίσω σταθεροποιητή (5) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (50), ροδέλες (71) και παξιμάδια (135).



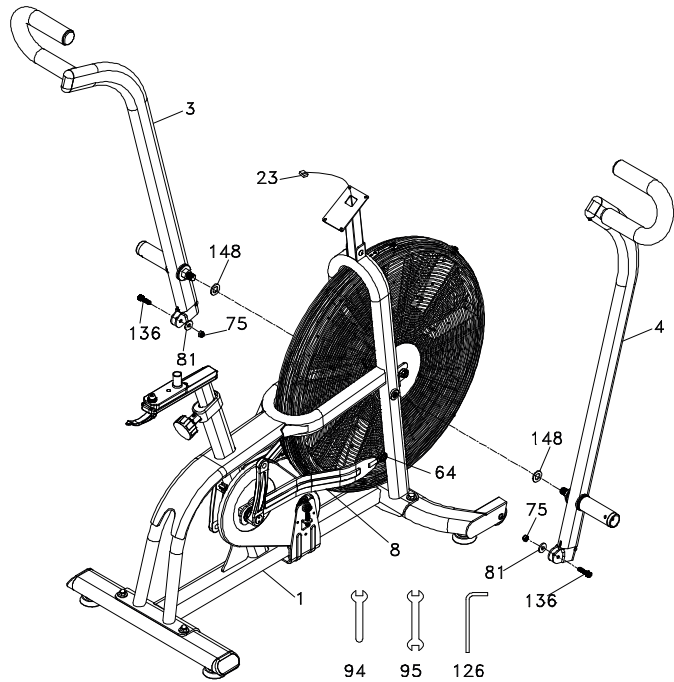
ΒΗΜΑ 2: Συναρμολόγηση λαιμού κονσόλας

- Περάστε το καλώδιο (23) μέσα από την τρύπα της βάσης της κονσόλας (10).
- Στερεώστε τη βάση της κονσόλας (10) στον κυρίως σκελετό (1) με 3 βίδες (90).



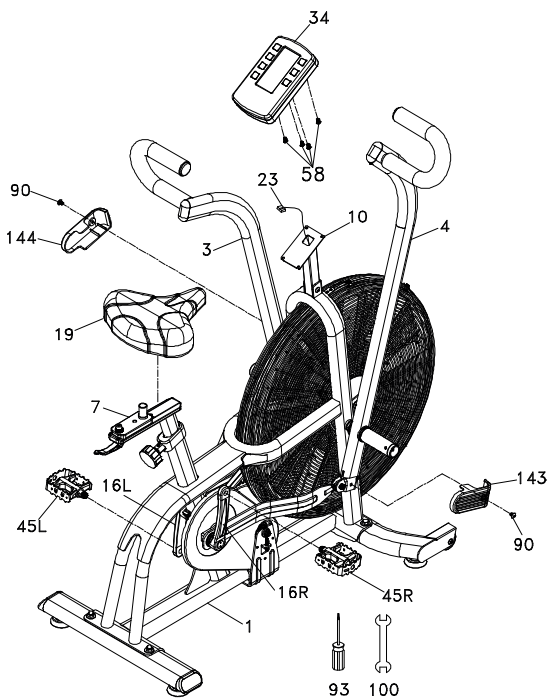
ΒΗΜΑ 3: Στερέωση χειρολαβών

- Τοποθετήστε ροδέλες (148) στις χειρολαβές (3 & 4) πριν τις βιδώσετε στον κυρίως σκελετό (1).
- Στερεώστε το κάτω μέρος των χειρολαβών (3 & 4) στους συνδέσμους χειρολαβών/πεταλιών (8) με βίδες (136), ρουλεμάν (64), ροδέλες (81) και παξιμάδια ασφαλείας (75).
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες/παξιμάδια είναι σφιγμένα καλά.



ΒΗΜΑ 4: Πλαστικά καλύμματα / Κονσόλα / Πετάλια / Σέλα

- Συνδέστε το καλώδιο (23) στην υποδοχή στο πίσω μέρος της κονσόλας (34).
- Στερεώστε την κονσόλα (34) στη βάση της (10) με 4 βίδες (58).
- Βιδώστε τα πετάλια (45L & 45R) στις βάσεις τους. Τα πετάλια έχουν σύμβολα που σας δείχνουν ποιο είναι αριστερό (L) και ποιο δεξί (R). Και τα δύο πετάλια σφίγγουν περιστρέφοντάς τα προς το εμπρός μέρος του ποδηλάτου. Πρώτα βιδώστε τα με το χέρι και έπειτα σφίξτε τα καλά με το κλειδί (100).
- Με το ίδιο κλειδί (100) στερεώστε τη σέλα (19) στη βάση της (7).
- Στερεώστε τα καλύμματα (143 & 144) στο κάτω μέρος των χειρολαβών (4 & 3) με 1 βίδα (90) σε κάθε πλευρά.

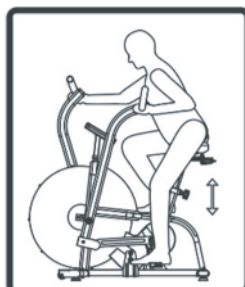


ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Το ποδήλατο είναι εύκολο στη χρήση. Δεν υπάρχουν ρυθμιστές αντίστασης, καθώς η αντίσταση προέρχεται από το ισοκινητική αντίσταση που δημιουργείται από την κίνηση του αέρα από τη φτερωτή, τροποποιούμενη με τη μεταβολή ταχύτητας με τα πετάλια ή ώθηση/έλξη των χειρολαβών. Τυπικά, η άσκηση με αργό ρυθμό δημιουργεί χαμηλότερη αντίσταση, επιτρέποντας μια άσκηση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Υψηλότερος ρυθμός άσκησης με γρήγορες πεταλιές ή/και πιο δυνατή ώθηση/έλξη χειρολαβών δημιουργεί μεγαλύτερη αντίσταση που θα προσφέρει μεγαλύτερη μυϊκή αντοχή ή αναερόβια προπόνηση. Η αναερόβια άσκηση και η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT) είναι πολύ πιο επίπονες μορφές άσκησης που πρέπει να εκτελούνται μόνο από άτομα που έχουν ένα βασικό επίπεδο φυσικής κατάστασης ικανό να προσαρμοστεί σε αυτό τη μορφή άσκησης.

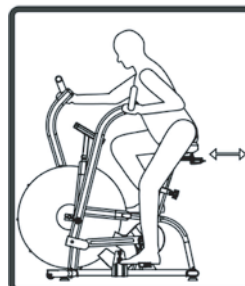
Επιπρόσθετα, το ποδήλατο μπορεί να λειτουργήσει μόνο με τη χρήση των χειρολαβών για άσκηση αποκλειστικά του επάνω μέρους του σώματος. Οι υποδοχές ποδιών, που βρίσκονται και στις δύο πλευρές της φτερωτής, πρέπει υποχρεωτικά να χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια τέτοιας άσκησης. Ο λόγος είναι ότι τα πετάλια θα περιστρέφονται όταν το ποδήλατο χρησιμοποιείται μόνο με τις χειρολαβές και αν δεν έχετε τα πόδια σας στις αντίστοιχες υποδοχές είναι πιθανό να χτυπήσετε.

Ρυθμίσεις καθίσματος



Ρύθμιση Ύψους: Κατεβήτε από το ποδήλατο. Ενώ με το ένα χέρι κρατάτε τη σέλα, χαλαρώστε και τραβήξτε προς τα πίσω τον πείρο στο πίσω μέρος. Ρυθμίστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος και αφήστε τον πείρο να κλειδώσει στο συγκεκριμένο ύψος. Ενδέχεται να χρειαστεί να μετακινήσετε αδιόρατα τη σέλα πάνω/κάτω για να κλειδώσει ο πείρος σε τρύπα (Εικόνα αριστερά).

Οριζόντια θέση: Με τον πείρο κάτω από τη σέλα μπορείτε να ρυθμίσετε την οριζόντια θέση της. Η σωστή θέση είναι αυτή που, όταν έχετε τα πόδια σας στις θέσεις 9 και 3 (δηλαδή το ένα σε ορθή γωνία και το άλλο σχεδόν τεντωμένο), η θέση του εμπρός γονάτου να είναι ακριβώς πάνω από τον άξονα των πεταλιών. Ενδέχεται να χρειαστεί να τροποποιήσετε ελαφρώς το ύψος της σέλας μετά από τη ρύθμιση αυτή (Εικόνα δεξιά).



Μεταφορά του ποδηλάτου

Σηκώστε το ποδήλατο από το πίσω μέρος για να πατήσουν στο έδαφος οι ρόδες που βρίσκονται στο εμπρός μέρος. Τώρα σπρώξτε το προσεκτικά στη θέση που επιθυμείτε.

Σωστή οριζοντιοποίηση

Αυτό είναι κάτι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του ποδηλάτου και την αποφυγή ατυχημάτων. Πόσο μάλλον αν σκεφτούμε ότι σπανίως τα πατώματα είναι απολύτως οριζόντια. Χρησιμοποιήστε τους τέσσερις ρυθμιστές που βρίσκονται κάτω από τα εμπρός και πίσω πόδια.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Γενική περιγραφή



Τα **Κουμπιά Γρήγορης Επιλογής Λειτουργιών** σας επιτρέπουν να με ένα πάτημα να επιλέξετε τη λειτουργία της κονσόλας. Με τα κουμπιά **▼ / ▲** τροποποιείτε παραμέτρους της άσκησης σας. Μετά πατάτε το κουμπί **Start** για να ξεκινήσετε την άσκηση σας. Στην κεντρική μεγάλη οθόνη θα βλέπετε όλες τις παραμέτρους άσκησης ταυτόχρονα. Το κουμπί **Stop** είναι για να σταματήσετε την άσκηση. Τέλος, το κουμπί **Bluetooth** χρησιμεύει στο να ανεβάσετε τα δεδομένα της άσκησης σας στο Application της Spirit.

Απεικόνιση Διαστημάτων

Το άνω μέρος της κονσόλας θα σας δείχνει όλα τα δεδομένα που χρειάζεστε για τα προγράμματα Διαστημάτων 20/10, 10/20 και Custom (χρήστη). Στο επάνω μέρος θα βλέπετε το τρέχον ενεργό πρόγραμμα και θα βλέπετε αν βρίσκετε σε διάστημα Άσκησης (Work) ή χαλάρωσης (Rest), όπου η μεγάλη αριθμητική ένδειξη θα αντιστοιχεί στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Όσον αφορά τις μικρές χρονικές ενδείξεις, η επάνω αντιστοιχεί στο συνολικό χρόνο άσκησης ενώ η κάτω το τρέχον διάστημα και τον συνολικό αριθμό διαστημάτων.



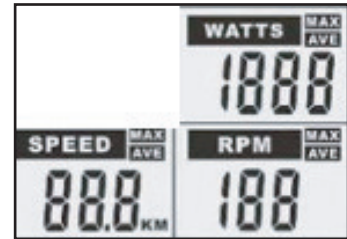
Απεικόνιση Χρόνου, Απόστασης και Θερμίδων

Η μικρή ένδειξη στόχου στο άνω-δεξιό μέρος έκαστης από αυτές τις τιμές υποδεικνύει ότι η τιμή αυτή έχει τεθεί ως τιμή στόχου για την άσκηση σας. Η τιμή για τον Χρόνο, αναλόγως αν χρησιμοποιείται ως τιμή στόχου ή όχι, θα αντιστοιχεί στον χρόνο που έχει περάσει ή στον υπολειπόμενο χρόνο.



Απεικόνιση Watt, Ταχύτητα και Πεταλιών/λεπτό (RPM)

Η τιμές αυτές θα είναι συνεχώς ορατές. Τα Watt είναι η ενέργεια που παράγετε σε εκείνο το σημείο της άσκησής σας. Όσον αφορά την ταχύτητα, είναι μια τιμή που βγαίνει αυτόματα σε σχέση με τις Πεταλιές/λεπτό που εκτελείτε.



Απεικόνιση Καρδιακών Παλμών

Στην περίπτωση που χρησιμοποιείτε ασύρματη ζώνη καρδιακών παλμών, μόλις η κονσόλα δεχθεί τη σχετική πληροφορία, θα δείτε τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας να εμφανίζονται στην αριστερή μεγάλη αριθμητική περιοχή.

Στην περίπτωση που ασκείστε έχοντας θέσει τους καρδιακούς παλμούς ως στόχο άσκησης, η τιμή στόχου θα απεικονίζεται δεξιά και τα σύμβολα ▼/▲ θα σας ενημερώνουν για το αν πρέπει να μειώσετε/αυξήσετε ταχύτητα για να πετύχετε τον στόχο σας. Όταν είστε εντός ορίων, θα δείτε και την σχετική ένδειξη να ανάβει.



Μπαταρίες

Η κονσόλα χρειάζεται 4 τεμάχια μπαταριών μεγέθους «AA» (δεν περιλαμβάνονται). Τοποθετούνται στην ειδική θήκη στο πίσω μέρος της κονσόλας.

Ρύθμιση Χιλιόμετρων/Μιλίων

Η επιλογή αυτή γίνεται κρατώντας πατημένα τα κουμπιά Start και Enter, θα αναβοσβύνει η ένδειξη Distance, πατάτε Enter και με τα κουμπιά ▼/▲ επιλέγετε και πατάτε Enter. Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα να γυρίσει η κονσόλα στην αρχική απεικόνιση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Γρήγορη Εκκίνηση

Με το που αρχίσετε να κάνετε πετάλι, χωρίς να έχετε πατήσει το κουμπί κάποιου προγράμματος, η οθόνη θα ξεκινήσει να σας δείχνει τα σχετικά δεδομένα. Το κουμπί «Stop» χρησιμεύει, αφού σταματήσετε, στο να σας απεικονίσει μια σύνοψη της άσκησής σας.

Interval 20/10 και 10/20

Τα Προγράμματα Διαστημάτων αποτελούνται από 8 διαστήματα με συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα. Αυτός ο τρόπος άσκησης είναι γνωστός ως H.I.I.T. Υπάρχουν διαστήματα υψηλής έντασης (Work), ακολουθούμενα από διαστήματα χαμηλής έντασης (Rest), τα οποία επαναλαμβάνονται συγκεκριμένες φορές (Intervals). Δηλαδή, το πρόγραμμα 20/10 αποτελείται από 8 διαστήματα, όπου τα υψηλής έντασης είναι διάρκειας 20 δευτερολέπτων, ακολουθούμενα από χαμηλής έντασης διάρκειας 10 δευτερολέπτων.

Πατήστε το κουμπί του προγράμματος που επιθυμείτε να εκτελέσετε. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μετά από μια μέτρηση 3ών δευτερολέπτων. Το πρόγραμμα θα ολοκληρωθεί με το τέλος και του 8ου διαστήματος, όπου θα δείτε και μια σύνοψη της άσκησής σας, εκτός και αν πατήσετε το κουμπί Stop για να σταματήσετε νωρίτερα.

Interval Custom

Με αυτό μπορείτε να ρυθμίσετε τη χρονική διάρκεια των διαστημάτων, όπως και τον συνολικό αριθμό τους. Πατήστε το σχετικό κουμπί και εισάγετε τον συνολικό αριθμό διαστημάτων και τη διάρκειά τους με τα κουμπιά ▼/▲ και «Enter».

Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μετά από μια μέτρηση 3ών δευτερολέπτων. Θα ενημερώνεστε πριν από την έναρξη κάθε διαστήματος. Το πρόγραμμα θα ολοκληρωθεί με το τέλος όλων των διαστημάτων, όπου θα δείτε και μια σύνοψη της άσκησής σας, εκτός και αν πατήσετε το κουμπί Stop για να σταματήσετε νωρίτερα.

Target (στόχος) Χρόνου, Απόστασης, Θερμίδων

Εδώ βάζετε κάποιον στόχο που θέλετε να επιτύχετε με την άσκησή σας. Πατάτε το αντίστοιχο κουμπί, ρυθμίζετε την τιμή στόχου με τα κουμπιά ▼/▲ και μετά πατάτε «Enter». Το πρόγραμμα θα ολοκληρωθεί με την επίτευξη της τιμής στόχου, όπου θα δείτε και μια σύνοψη της άσκησής σας, εκτός και αν πατήσετε το κουμπί Stop για να σταματήσετε νωρίτερα.

Target (στόχος) Καρδιακών Παλμών

Τα προγράμματα αυτά υπολογίζουν μόνο τους τους ιδανικούς καρδιακούς παλμούς άσκησης. Εσείς πατάτε το αντίστοιχο κουμπί και εισάγετε την ηλικία σας. Όσο ασκείστε, αν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω του 65%, θα βλέπετε να αναβοσβύνει η αντίστοιχη ένδειξη για να σας ενημερώσει ότι πρέπει να αυξήσετε την προσπάθειά σας. Το αντίθετο θα συμβεί αν ξεπεράσετε την μέγιστη επιτρεπτή τιμή του 85%. Το πρόγραμμα θα ολοκληρωθεί όταν σταματήσετε να ασκείστε, όπου θα δείτε και μια σύνοψη της άσκησής σας, εκτός και αν πατήσετε το κουμπί Stop για να σταματήσετε νωρίτερα.

Bluetooth

Έχετε τη δυνατότητα να συνδέσετε την κονσόλα με το Application της Spirit. Η λειτουργία αυτή είναι εφικτή μόνο όταν το ποδήλατο είναι σταματημένο. Πατάτε το κουμπί, βλέπετε να αναβοσβύνει η αντίστοιχη ένδειξη στην οθόνη, συνδέετε το application με την κονσόλα και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησής σας μεταφέρονται αυτομάτως.

Χρήση ζώνη στήθους καρδιακών παλμών

1. Τοποθετήστε τη ζώνη έτσι ώστε να είναι στο κέντρο του στήθους σας και ακριβώς κάτω από τους θωρακικούς μύες, με την πλευρά που βρίσκεται τυπωμένη φίρμα μακριά από εσάς. Σε μερικούς ανθρώπους είναι απαραίτητο η ζώνη να τοποθετηθεί λίγο αριστερότερα.
2. Σφίξτε τη ζώνη όσο πιο πολύ γίνεται, χωρίς όμως να σας ενοχλεί.
3. Ο ιδρώτας είναι ο ιδανικός ηλεκτρικός αγωγός για να μετρηθούν τα μικροσκοπικά ηλεκτρικά σήματα της καρδιάς. Όμως, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και νερό για να βρέξετε τα ηλεκτρόδια (τις δύο γραμμωτές οβάλ περιοχές στην πλευρά της ζώνης που ακουμπάει πάνω σας). Συνίσταται να φορέσετε τη ζώνη για μερικά λεπτά πριν ξεκινήσετε να ασκείστε. Σε μερικούς χρήστες είναι δύσκολο να επιτευχθεί ένα σταθερό και δυνατό σήμα από τον δέκτη στην αρχή της άσκησής τους. Αυτό οφείλεται στη χημεία του σώματος. Το πρόβλημα αυτό μειώνεται μετά την αρχική προθέρμανση. Η χρήση ρούχων πάνω από τη ζώνη δεν δημιουργεί προβλήματα.
4. Ο πομπός της ζώνης ενεργοποιείται αυτόματα μόλις ανιχνεύσει καρδιακή λειτουργία. Επίσης, κλείνει αυτόματα όταν δεν λαμβάνει σήματα. Επίσης, παρόλο που ο πομπός είναι ανθεκτικός σε συνθήκες υγρασίας, η υγρασία μπορεί να δημιουργήσει ψευδή σήματα, διατηρώντας τον ανοικτό. Γι' αυτό το λόγο ενδείκνυται να στεγνώνετε προσεκτικά τον πομπό μετά από κάθε χρήση, ειδικά μπορεί να μειωθεί η διάρκεια ζωής της μπαταρίας (φυσιολογικά 2.500 ώρες, μοντέλο Panasonic CR2032).
5. Μη χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών αν δεν βλέπετε να απεικονίζεται στην οθόνη ένας σταθερός αριθμός. Αν βλέπετε υπερβολικά υψηλούς ή ασυνήθιστους αριθμούς, ελέγξτε το χώρο για παρεμβολές (π.χ. φούρνους μικροκυμάτων, τηλεοράσεις, μικρές ηλεκτρικές συσκευές, λάμπες φθορίου, σύστημα ασφαλείας). Εναλλακτικά δοκιμάστε να περιστρέψετε τον πομπό. Άλλη μια δυνατότητα (σε περίπτωση εξωτερικής παρεμβολής) είναι να περιστρέψετε το ποδήλατο κατά 90 μοίρες. Σε διαφορετική περίπτωση, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το κατάστημα από όπου προμηθευθήκατε το ποδήλατο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλα τα μπουλόνια είναι σωστά βιδωμένα και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή αλλά τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

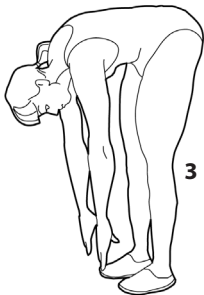
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



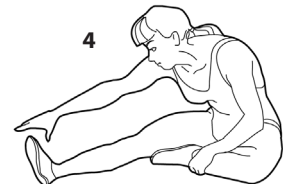
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



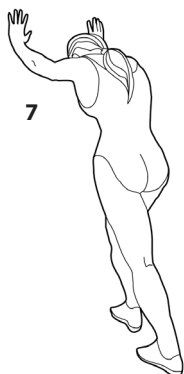
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.

ELDICOTM
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