

# ***SPIRIT* CR800+**

(Κωδ.: 43366)

Οδηγός συναρμολόγησης & χρήσης



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

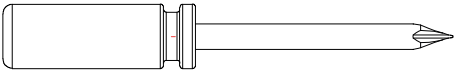
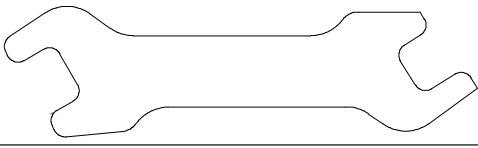
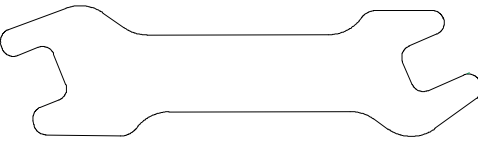


# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΘΙΣΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ SPIRIT CR800+

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

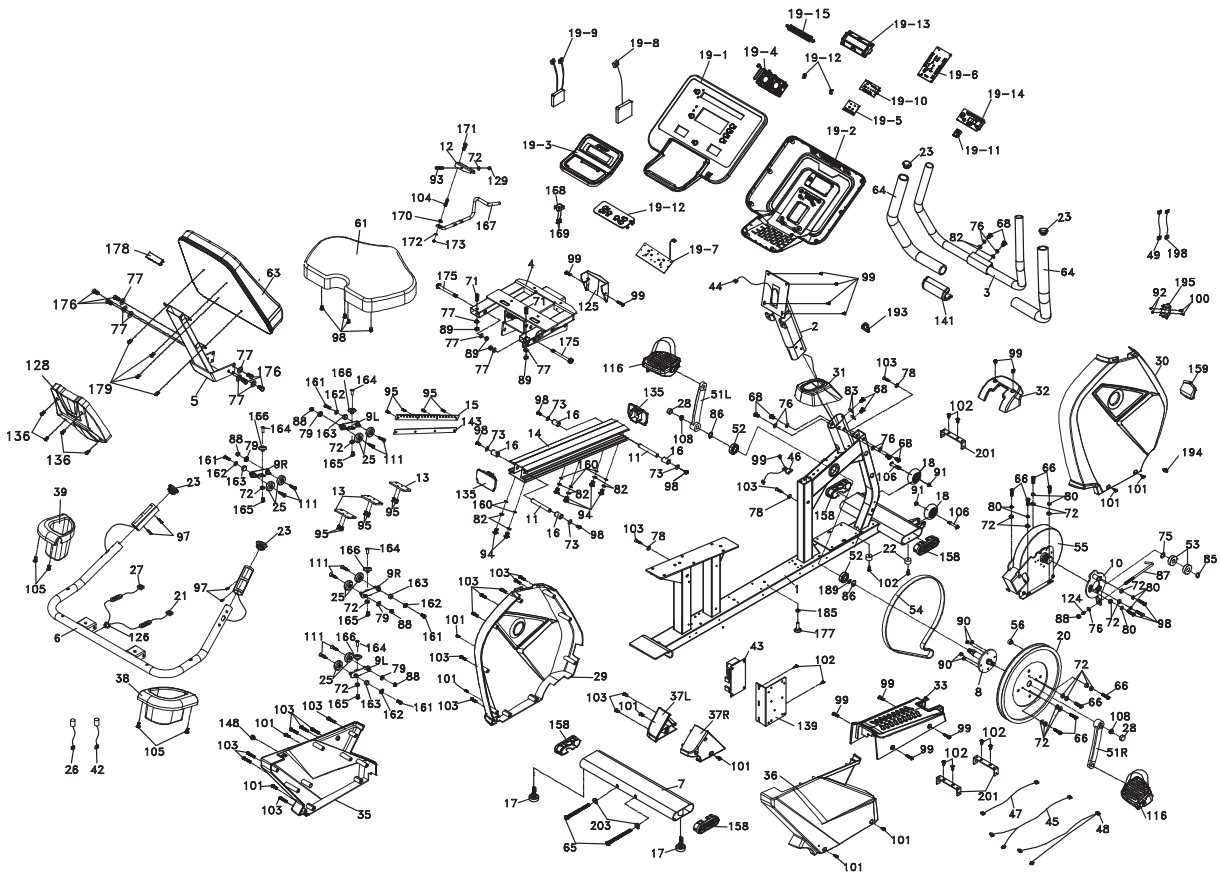
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε 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, 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 ποδήλατο παιδιά, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο 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 ποδήλατο 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.

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

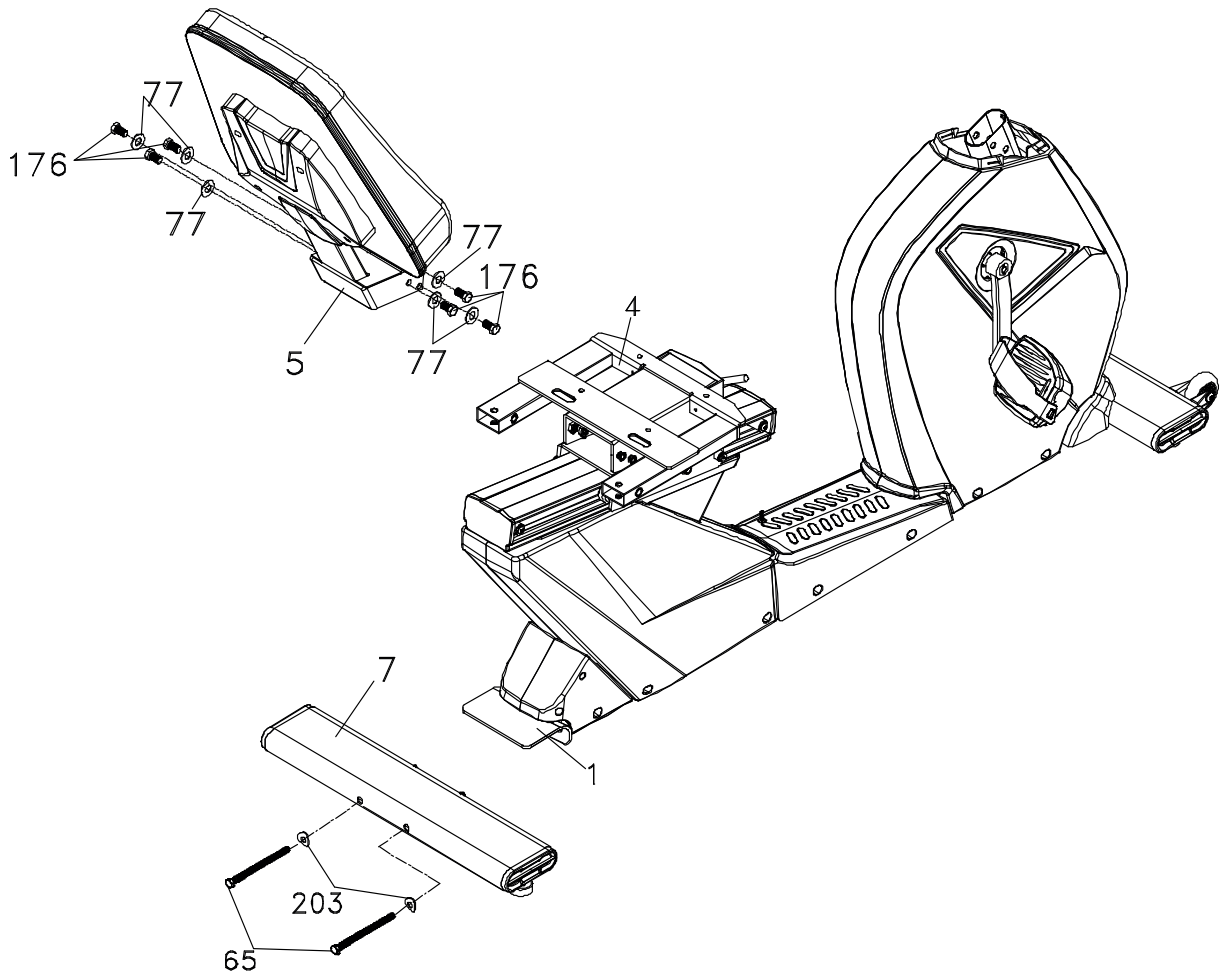
Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
114	Σταυροκατσάβιδο	
132	Κλειδί 14/15mm	
112	Κλειδί 12/14mm	

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ





Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ποδηλάτου από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Πρώτα αφαιρέστε και συγκεντρώστε σε χωριστά σημεία τα εξαρτήματα που θα χρειαστείτε για κάθε στάδιο της συναρμολόγησης.



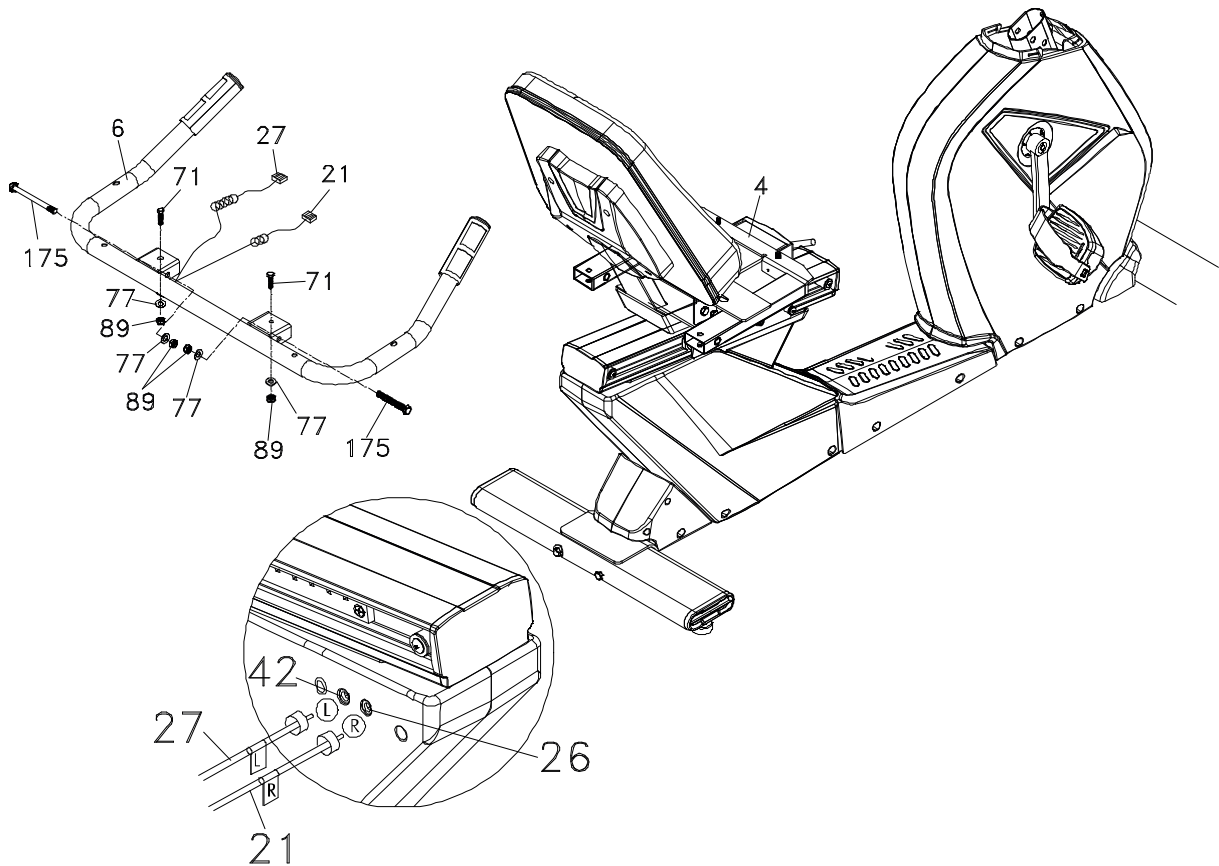
## BHMA 1





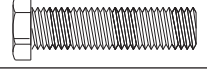
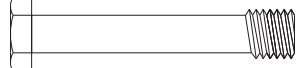
1. Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (7) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (65) και 2 ροδέλες (203).
2. Στερεώστε την πλάτη του καθίσματος (5) στη βάση του καθίσματος (4) χρησιμοποιώντας 6 βίδες (176) και 6 ροδέλες (77).

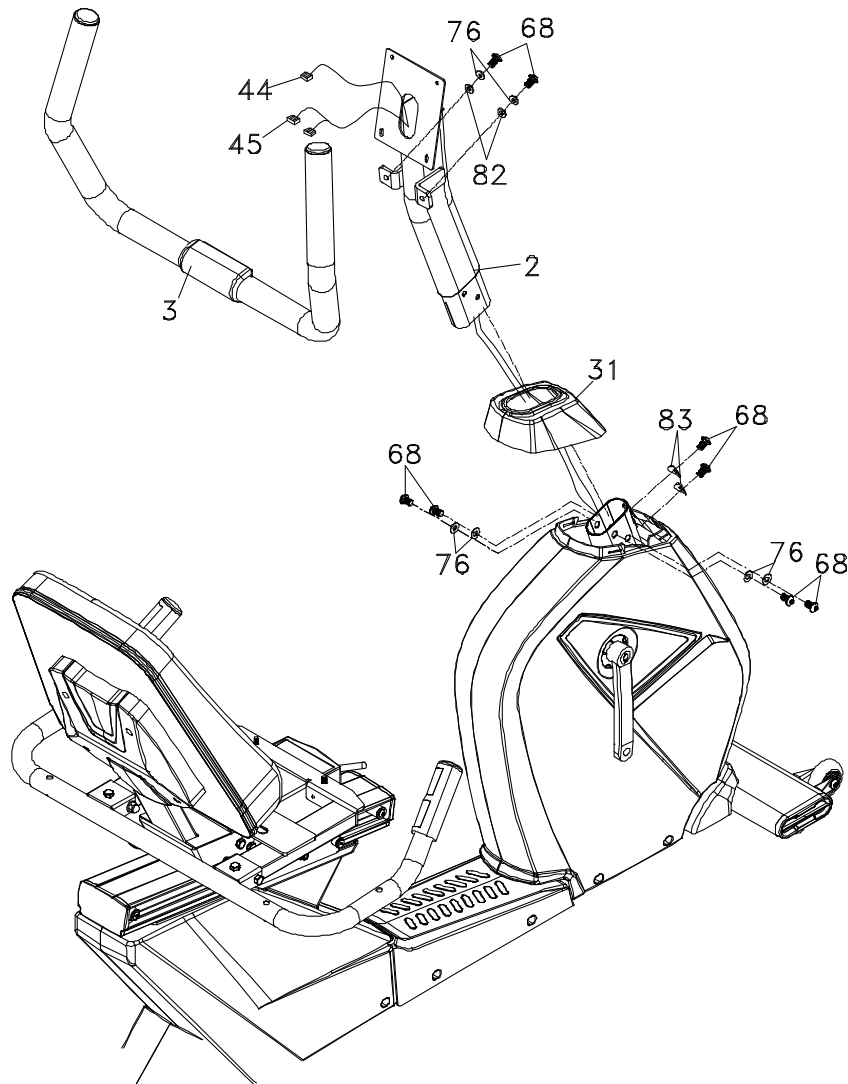
#77. Ίσια ροδέλα 3/8" x 19 x 1.5T (6 τμχ.)	
#203. Κυρτή ροδέλα 3/8" x 23 x 2.0T (2 τμχ.)	
#176. Βίδα 3/8" x 3/4" (6 τμχ.)	
#65. Βίδα 3/8" x 135mm (2 τμχ.)	

## BHMA 2







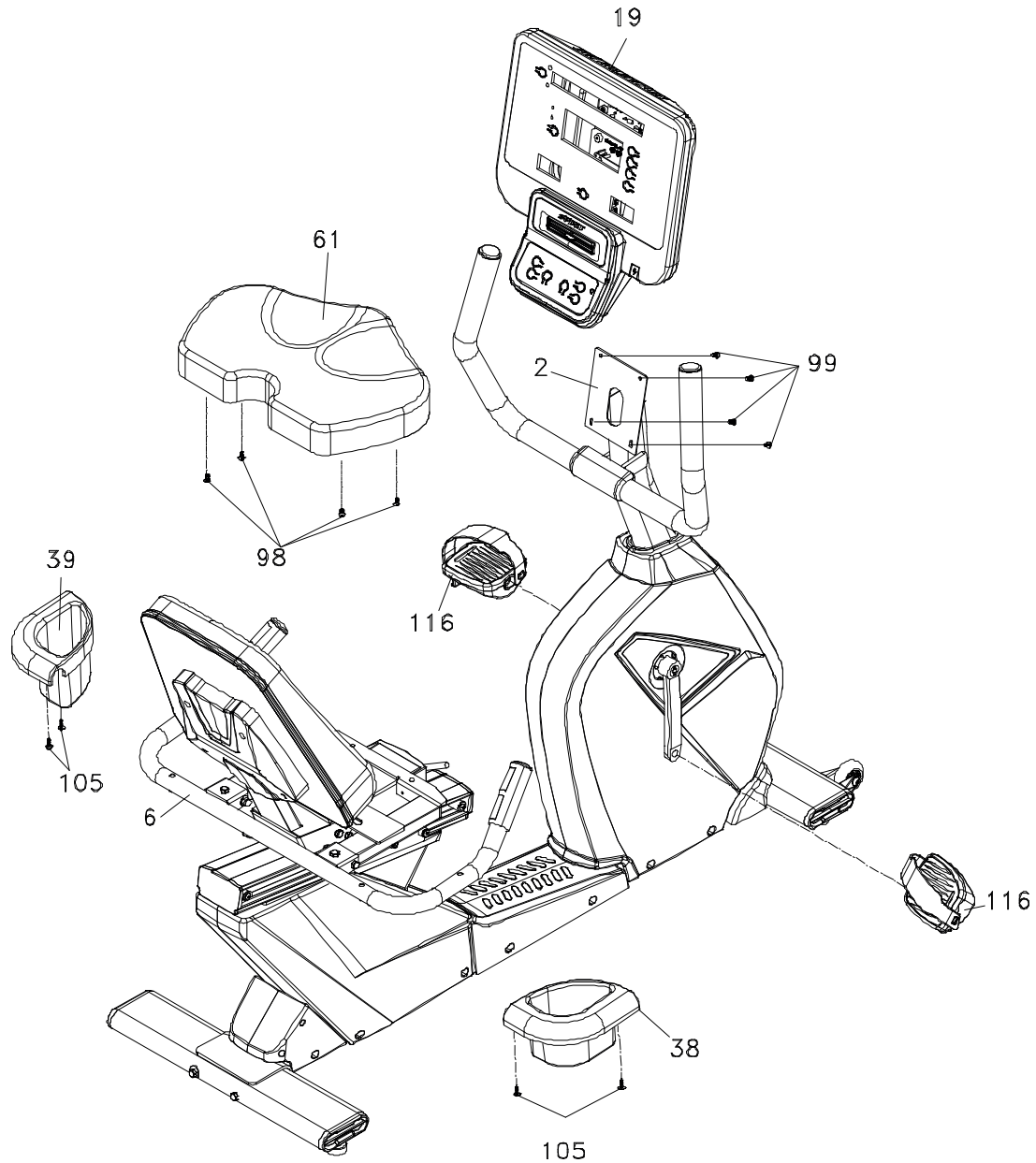
1. Στερεώστε τις πίσω χειρολαβές (6) στη βάση του καθίσματος (4) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (71) με 2 ροδέλες (77) και 2 παξιμάδια (89) από την επάνω πλευρά και άλλες 2 βίδες (175) με 2 ροδέλες (77) και 2 παξιμάδια (89) από τα πλάγια.
2. Συνδέστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (27 & 21) στις αντίστοιχες υποδοχές (42 & 26) που βρίσκονται στο πίσω-αριστερό μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου.

#77. Ίσια ροδέλα 3/8" x 19 x 1.5T (4 τμχ.)	
#89. Παξιμάδι ασφαλείας 3/8" x 7T (4 τμχ.)	
#71. Βίδα 3/8" x 1-3/4" (2 τμχ.)	
#175. Βίδα 3/8" x 2-3/4" (2 τμχ.)	






1. Περάστε το κάλυμμα του σωλήνα στήριξης της κονσόλας (31) στο σωλήνα στήριξης της κονσόλας (2), βεβαιούμενοι ότι η κατεύθυνσή του είναι όπως στο ανωτέρω σχήμα.
2. Περάστε τα καλώδια (44 & 45) από το πάνω μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου, μέσα από τον σωλήνα στήριξης της κονσόλας (2) μέχρι να βγουν από την τρύπα στο επάνω μέρος.
3. Στερεώστε τον σωλήνα στήριξης της κονσόλας (2) στο άνω μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου 6 βίδες (68) με 4 ροδέλες (76) από την εξωτερική πλευρά και άλλες 2 ροδέλες (83) από την μπροστινή. Κατεβάστε το κάλυμμα του σωλήνα (31) να ακουμπήσει στο κυρίως σώμα του ποδηλάτου.
4. Στερεώστε τις εμπρός χειρολαβές (3) στο σωλήνα στήριξης της κονσόλας (2) με 2 βίδες (68), 2 ροδέλες (76) και 2 γκρόβερ (82).

#68. Βίδα 5/16" x 5/8" (8 τμχ.)	
#76. Ίσια ροδέλα 8 x 19 x 1.5T (6 τμχ.)	
#83. Κυρτή ροδέλα 5/16" x 19 x 1.5T (2 τμχ.)	
#82. Γκρόβερ 5/16" x 1.5T (2 τμχ.)	



1. Στερεώστε τις ποτηροθήκες (38 & 39) στις πίσω χειρολαβές (6) με 2 βίδες (105) για κάθε ποτηροθήκη.
2. Στερεώστε το κάθισμα (61) στη βάση του καθίσματος (4) με 4 ίδες (98).
3. Βιδώστε τα πετάλια (116) στις υποδοχές τους, έχοντας υπόψιν σας ότι το αριστερό πετάλι βιδώνει αριστερόστροφα (αντίθετα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού).
4. Συνδέστε τα καλώδια (44 & 45) που βγαίνουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του σωλήνα στήριξης της κονσόλας (2) στις υποδοχές τους στο πίσω μέρος της κονσόλας (19), τοποθετήστε την κονσόλα (19) στο σωλήνα στήριξης της (2) και στερεώστε την με 4 βίδες (99).

#105. Βίδα 4 x 16mm (4 τμχ.)	
#99. Βίδα M5 x 12mm (4 τμχ.)	
#98. Βίδα M6 x 15mm (4 τμχ.)	

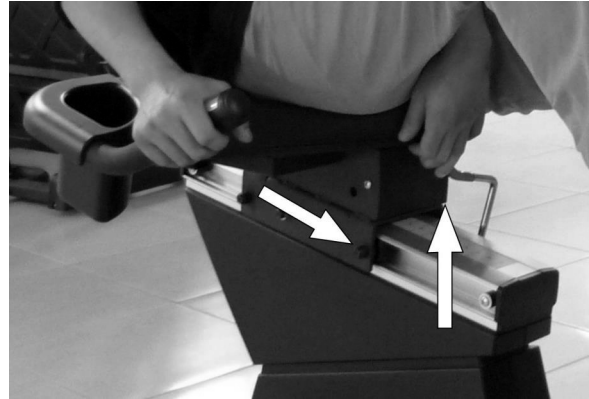


## ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Πηγαίνετε στο πίσω μέρος του ελλειπτικού σηκώστε το. Υπάρχουν 2 ρόδες μεταφοράς που ακουμπούν στο έδαφος μόνον όταν το πίσω μέρος είναι ανασηκωμένο.

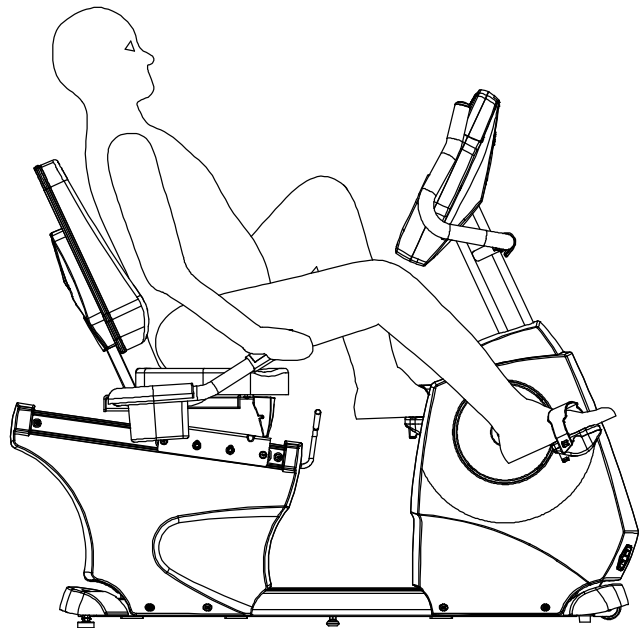
## ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ

Τραβήξτε τον ρυθμιστικό μοχλό προς τα πάνω, μετακινήστε το κάθισμα στην επιθυμητή θέση και έπειτα σπρώξτε τον μοχλό προς τα κάτω για να κλειδώσει.

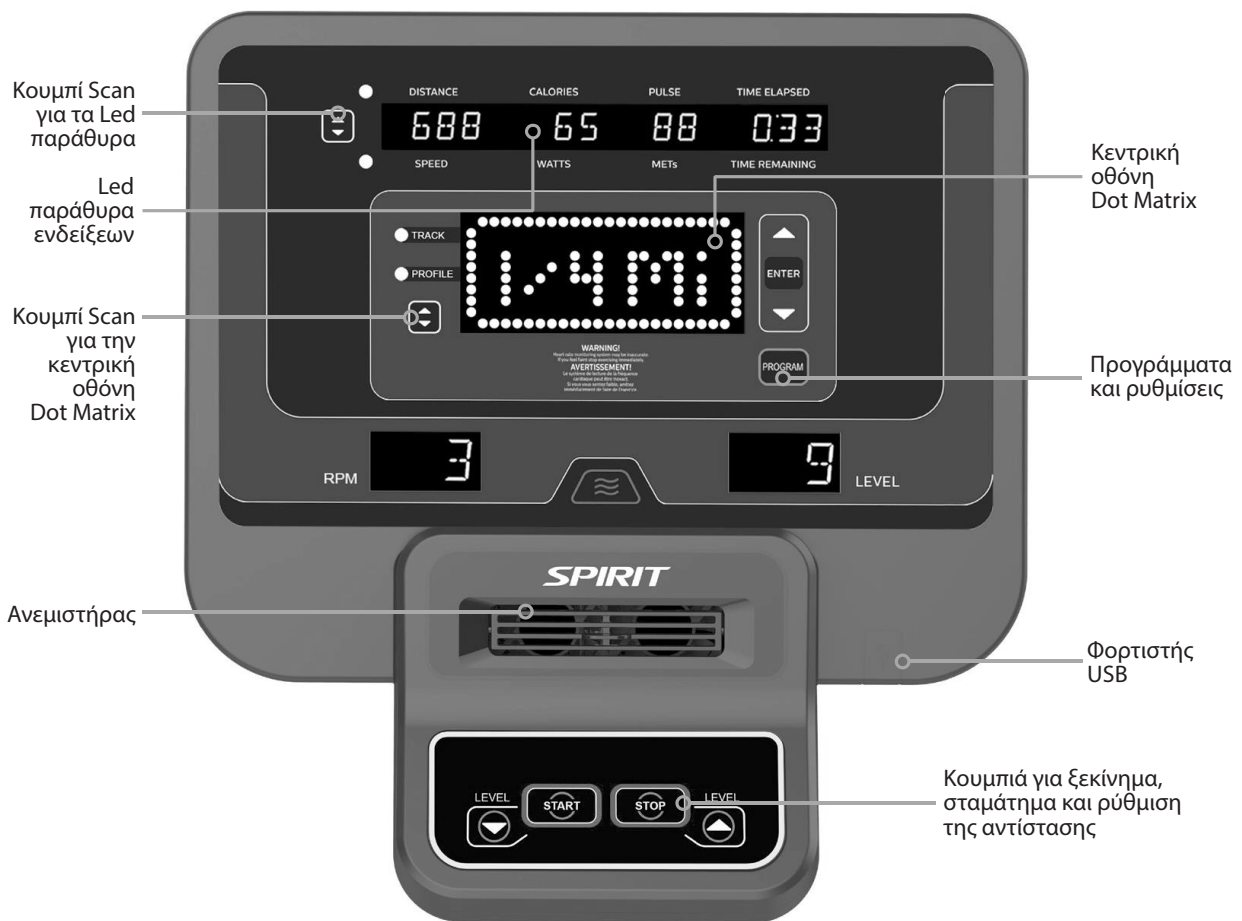


## ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Καθίστε ίσια στο κάθισμα, κρατήστε τις λαβές και με τα δύο χέρια και τοποθετήστε τα πόδια σας στα πετάλια μέσα από τους ιμάντες.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Το ποδήλατο αυτό είναι εφοδιασμένο με γεννήτρια ρεύματος και δε χρειάζεται να το συνδέσετε με πρίζα. Απλά ξεκινήστε να το χρησιμοποιείτε και η οθόνη θα ανάψει αυτόματα

Με το που θα ανοίξει η κονσόλα, θα κάνει μερικούς ελέγχους καλής λειτουργίας, κατά τη διάρκεια των οποίων ενδέχεται να μην ανοίξει η κονσόλα. Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο μέχρι να δείτε να εμφανίζεται ένα κυλιόμενο μήνυμα. Τότε θα μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

### Γρήγορη εκκίνηση προγράμματος

Αφού ανοίξει η κονσόλα, μπορείτε πατώντας το κουμπί START να ξεκινήσετε. Ο χρόνος θα αρχίσει να μετράει από το 0 και με τα κουμπιά +/- μπορείτε να ρυθμίζετε την αντίσταση. Στην μεγάλη οθόνη (Dot Matrix) θα είναι αναμμένη μόνο η κάτω σειρά από λαμπάκια. Όσο αυξάνετε την αντίσταση, τόσο περισσότερες σειρές από λαμπάκια θα ανάβουν. Η οθόνη έχει 24 στήλες από λαμπάκια, όπου κάθε στήλη αντιστοιχεί σε 1 λεπτό. Σε εικοσιτέσσερα λεπτά, όταν θα έχουν ανάψει όλες οι στήλες, η οθόνη θα αρχίσει πάλι από την αρχή.

Υπάρχουν 40 επίπεδα αντίστασης που απεικονίζονται ως 10 σειρές από λαμπάκια. Τα πρώτα 10 είναι πολύ εύκολα, με μικρή διαφορά αντίστασης μεταξύ τους και απευθύνονται σε αρχάριους χρήστες. Τα επόμενα 10 είναι πιο δύσκολα, αλλά η αλλαγή από το ένα στο άλλο εξακολουθεί να είναι μικρή. Τα επίπεδα 20-30 αρχίζουν να γίνονται δύσκολα, καθώς η αλλαγή από το ένα στο άλλο είναι πιο αισθητή. Τα τελευταία επίπεδα (30-40) είναι πολύ δύσκολα και χρησιμοποιούνται για υψηλού επιπέδου προπόνηση ή μέγιστη προσπάθεια με μικρή διάρκεια.

## **Βασικές πληροφορίες για την κονσόλα**

Η μεγάλη οθόνη (Dot Matrix ή Παράθυρο Προφίλ) θα σας δείχνει το προφίλ (βαθμίδες αντίστασης) του ποδηλάτου. Τα επάνω παράθυρα απεικονίζουν βασικές πληροφορίες για την άσκησή σας. Το παράθυρο κάτω αριστερά (RPM) μετρά τις πεταλιές που κάνετε ανά λεπτό. Κάτω δεξιά το παράθυρο (Level) δείχνει την αντίσταση του ποδηλάτου. Υπάρχει ένα κουμπί Scan για την οθόνη, το οποίο αλλάζει την απεικόνιση μεταξύ στίβου (track) και προφίλ του προγράμματος (profile).

Τα επάνω παράθυρα θα σας δείχνουν Pulse (Καρδιακοί παλμοί), Time elapsed (Χρόνος που ασκείστε), Calories (Θερμίδες) και Distance (Απόσταση). Αν πατήσετε το κουμπί Scan που βρίσκεται αριστερά, τότε οι ενδείξεις θα αλλάξουν σε METS (Πόση ενέργεια καταναλώνετε παραπάνω από το αν ήσασταν σε κατάσταση χαλάρωσης), Time Remaining (Υπολοιπόμενος χρόνος), Watts (Ενέργεια) και Speed (Ταχύτητα). Αν πατήσετε ξανά το κουμπί Scan, τότε οι δύο διαφορετικές ομάδες μηνυμάτων θα αρχίσουν να εναλλάσσονται κάθε 4 δευτερόλεπτα. Πατώντας το κουμπί Scan ξανά, η οθόνη θα επιστρέψει στην αρχική απεικόνιση.

Το κουμπί "STOP" έχει πολλές λειτουργίες. Αν το πατήσετε μια φορά κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος, θα διακόψει το πρόγραμμα μέχρι για 5 λεπτά (πατήστε το "START" για να συνεχίσετε). Αν πατήσετε το κουμπί "STOP" δεύτερη φορά, το πρόγραμμα θα σταματήσει και η οθόνη θα δείξει τις αρχικές ενδείξεις. Αν κρατήσετε το κουμπί πατημένο για 3 δευτερόλεπτα, η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια επανεκκίνηση, χάνοντας όλες τις αποθηκευμένες ρυθμίσεις και παραμέτρους. Αν πατήσετε το κουμπί κατά τη διάρκεια εισαγωγής δεδομένων για ένα πρόγραμμα, θα επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη για να ξαναεισάγετε/διορθώσετε τα δεδομένα που μόλις προηγουμένως είχατε εισάγει.

Τα πλήκτρα προγραμμάτων χρησιμεύουν για να κάνετε μια προεπισκόπηση των προγραμμάτων. Όταν πρωτοανοίξετε την κονσόλα, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί που αντιστοιχεί σε κάθε πρόγραμμα για να δείτε το προφίλ του συγκεκριμένου προγράμματος. Για να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα, απλώς πατήστε το κουμπί "ENTER" για να το επιλέξετε και να μπορέσετε να εισάγετε τα δεδομένα που θα σας ζητηθούν για την εκτέλεση του προγράμματος.

## **Γενικές οδηγίες προγραμματισμού**

Κάθε ένα από τα προγράμματα μπορεί να τροποποιηθεί εισάγοντας προσωπικά σας δεδομένα και να ρυθμιστεί σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Θα ερωτηθείτε για την Ηλικία και το Βάρος σας. Η ηλικία χρειάζεται για να είναι ακριβές το γράφημα ποσοστού μεγίστου ορίων καρδιακών παλμών καθώς και για τα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών, αλλιώς η αντίσταση του ελλειπτικού μπορεί να είναι πολύ υψηλή ή χαμηλή για εσάς. Το βάρος σας χρειάζεται για πιο σωστό υπολογισμό των θερμίδων που θα κάψετε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Ο υπολογισμός αυτός είναι ικανοποιητικός για να σας βοηθήσει με την πρόοδο της άσκησής σας αλλά, καθότι το ποδήλατο δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, δεν μπορεί να είναι απολύτως ακριβές.

## **Εισαγωγή/αλλαγή ρυθμίσεων**

Επιλέξτε ένα πρόγραμμα με διαδοχικά πατήματα του κουμπιού "PROGRAM" και μετά το κουμπί "ENTER"). Αν δεν θέλετε να τροποποιήσετε τα προσωπικά σας δεδομένα μπορείτε να ξεκινήσετε άμεσα την άσκησή σας πατώντας το κουμπί "START". Για να αλλάξετε τα προσωπικά σας δεδομένα ακολουθήστε τις οδηγίες στο παράθυρο ενδείξεων δεδομένων, χρησιμοποιώντας τα κουμπιά με τα βελάκια που βρίσκονται πάνω/κάτω από το κουμπί "ENTER".

## **Παράθυρο καρδιακών παλμών**

Το συγκεκριμένο παράθυρο θα απεικονίζει τους καρδιακούς παλμούς σας ενώ ασκείστε. Πρέπει να κρατάτε και τους δύο αισθητήρες στις χειρολαβές. Οι καρδιακοί παλμοί σας θα απεικονίζονται αυτόματα κάθε φορά που το ποδήλατο λαμβάνει σήμα από τους αισθητήρες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες αυτούς με πρόγραμμα καρδιακών παλμών, προτείνεται όμως να χρησιμοποιήσετε ζώνη μέτρησης καρδιακών παλμών συμβατή με Polar (προαιρετικό εξάρτημα).

## Στίβος 400 μέτρων

Ο στίβος θα είναι ορατός στην κεντρική οθόνη Dot Matrix. Η κουκίδα που θα αναβοσβύνει θα δείχνει τη θέση σας στον συνολικό στίβο, ενώ στο κέντρο της οθόνης θα βλέπετε τους γύρους που έχετε πραγματοποιήσει.

## Χειροκίνητο πρόγραμμα

Στο χειροκίνητο πρόγραμμα το κομπιούτερ δεν ρυθμίζει την αντίσταση του ποδηλάτου αυτόματα, το κάνετε εσείς. Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

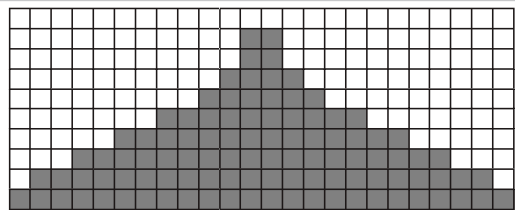
1. Επιλέξτε το πρόγραμμα "MANUAL" και μετά το κουμπί "ENTER".
2. Στην οθόνη θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "▲/▼". Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω. Επίσης, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί "ENTER" και να αλλάξετε όλα τα δεδομένα.
6. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει στο επίπεδο 1 που είναι το πιο εύκολο και είναι το συνιστώμενο για ζέσταμα. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να τροποποιήσετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά "▲/▼".
7. Όταν το πρόγραμμα τελειώσει μπορείτε να ξεκινήσετε ξανά πατώντας το κουμπί "START" ή να βγείτε από το πρόγραμμα με το κουμπί "STOP".

## ΕΤΟΙΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το ποδήλατο έχει 5 έτοιμα απλά προγράμματα τα οποία έχουν σχεδιαστεί για μια ποικιλία διαφορετικών στόχων άσκησης. Τα προγράμματα αυτά χρησιμοποιούν διαφορετικά προφίλ. Η δυσκολία κάθε προγράμματος είναι ρυθμισμένη σε χαμηλό επίπεδο. Εσείς μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης κάθε προγράμματος ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη μετά την επιλογή του. Αναλυτικότερα, μπορείτε να δείτε την περιγραφή των πέντε αυτών προγραμμάτων κατωτέρω:

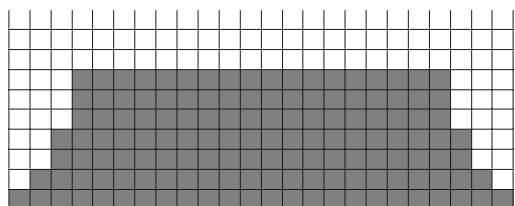
### Hill

Αυτό το πρόγραμμα προσωμοιάζει ένα ανεβοκατέβασμα λόφου. Η αντίσταση των πεταλιών θα αυξηθεί σταδιακά από 10% του μέγιστου που θα επιλέξετε, μέχρι το μέγιστο για διάρκεια 10% του προγράμματος και μετά θα μειωθεί ξανά στο 10%.



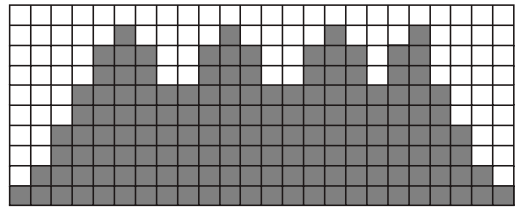
### Fat Burn

Αυτό το πρόγραμμα αυξάνει την αντίσταση γρήγορα και την κρατά σταθερή για τα 2/3 του συνολικού χρόνου, κρατώντας υψηλή την κατανάλωση ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα.



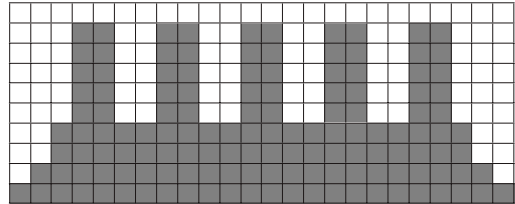
## Cardio

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να βελτιώσει την κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Αυτό το επιτυγχάνει αυξάνοντας γρήγορα την αντίσταση και μετά διατηρώντας την υψηλή με μικρές διακυμάνσεις για χαλάρωση.



## Interval

Αυτό το πρόγραμμα εναλλάσσει διαστήματα υψηλής έντασης με διαστήματα χαμηλής έντασης. Αυξάνει την αντοχή σας γιατί εναλλάσσει διαστήματα που στα μεν εξαντλεί τα αποθέματά σας σε οξυγόνο και στα δε σας αφήνει να επανέλθετε και να ανανεώσετε τα αποθέματά σας σε οξυγόνο, βοηθώντας το σώμα σας να μάθει να χρησιμοποιεί το οξυγόνο πιο αποδοτικά.

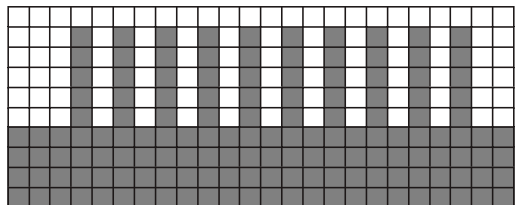


## Παραμετροποίηση των ανωτέρω προγραμμάτων

1. Διαλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα και μετά πατήστε το κουμπί "ENTER".
2. Στην μεγάλη οθόνη θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "▲/▼". Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε τη μέγιστη αντίσταση του ποδηλάτου (Max Level). Αυτή είναι η μέγιστη αντίσταση του προγράμματος. Ρυθμίστε την στο επιθυμητό επίπεδο και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ελλειπτικού με τα κουμπιά "▲/▼". Η αλλαγή ισχύει για όλο το πρόγραμμα.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας το κουμπί "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην αντίστοιχη οθόνη.
9. Όταν τελειώσει το πρόγραμμα η οθόνη θα απεικονίσει μια σύνοψη της άσκησής σας για σύντομο χρονικό διάστημα και μετά θα επιστρέψει στην αρχική απεικόνιση.

## Πρόγραμμα HIIT

Με το πρόγραμμα αυτό θα εκτελέσετε σύντομες περιόδους σπριντ μεγάλης έντασης, ακολουθούμενες από σύντομες περιόδους χαλάρωσης. Το πρόγραμμα αυτό είναι πλήρως παραμετροποιήσιμο, επιλέγοντας πλήθος περιόδων, χρονική διάρκεια και την έντασή τους.



1. Επιλέξτε το πρόγραμμα "HIIT" και πατήστε το κουμπί "ENTER".
2. Πρώτα θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "▲/▼" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο και πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί τον αριθμό των περιόδων (σπριντ και χαλάρωσης) που επιθυμείτε. Η εξ ορισμού τιμή είναι 10 με κλίμακα από 3 μέχρι 15.

5. Τώρα θα εισάγετε την ένταση του σπριντ (Sprint, υψηλή ένταση). Έπειτα θα εισάγετε την ένταση της χαλάρωσης (Rest).
6. Μετά ρυθμίζετε το χρονικό διάστημα των διαστημάτων. Η εξ' ορισμού ρύθμιση είναι Sprint: 30 | Rest: 30. Μπορείτε να εισάγετε χρονικό διάστημα από 20 μέχρι 60 δευτερόλεπτα. Ρυθμίζετε πρώτα το σπριντ και μετά τη χαλάρωση.
7. Πλέον θα βλέπετε τη συνολική διάρκεια του προγράμματος. Ξεκινάτε την άσκησή σας με το κουμπί "START". Πριν το πρόγραμμα ξεκινήσει, προηγείται διάστημα προθέρμανσης διάρκειας 3ών λεπτών. Η αντίσταση είναι προρυθμισμένη στο 5, μπορείτε όμως εσείς να την τροποποιήσετε.
8. Η μεγάλη οθόνη θα σας απεικονίζει την ταχύτητα, όχι την αντίσταση. Κατά τη διάρκεια του σπριντ θα βλέπετε ένα λαμπάκι να αναβοσβύνει, το οποίο αντιστοιχεί σε 90 πεταλιές ανά λεπτό. Αν εσείς ασκηθείτε με μεγαλύτερη ταχύτητα, το λαμπάκι θα ανέβει προς τα επάνω. Πρέπει να διατηρείτε τουλάχιστον αυτή την ταχύτητα. Τα διαστήματα χαλάρωσης είναι ρυθμισμένα σε αντίσταση 5 και μπορείτε να πηγαίνετε με όποια ταχύτητα θέλετε. Επίσης μπορείτε να αλλάξετε χειροκίνητα την αντίσταση σε όλα τα διαστήματα.
9. Με το τέλος και του τελευταίου σπριντ, ακολουθεί 2λεπτη περίοδος χαλάρωσης, την οποία μπορείτε να παρακάμψετε πατώντας το κουμπί "STOP" για να δείτε μια περίληψη της άσκησής σας.

### **Watts (Constant Power)**

Το πρόγραμμα αυτό διατηρεί σταθερή την κατανάλωση ενέργειας, τροποποιώντας την αντίσταση του ποδηλάτου όταν αλλάζετε ταχύτητα.

1. Επιλέξτε το πρόγραμμα "Constant Power" και μετά "ENTER".
2. Θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "▲/▼". Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το επίπεδο ενέργειας (Target Watt Level). Αυτή είναι η σταθερή ενέργεια που θα καίτε που θέλετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ρυθμίστε το και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά "▲/▼". Αυτό θα σας επιτρέψει να αλλάξετε τον επιθυμητό στόχο καρδιακών παλμών ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας τα κουμπιά "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην επάνω οθόνη.

### **Fitness Test (Ελέγχου σωματικής κατάστασης)**

Το πρόγραμμα αυτό χρησιμοποιεί σταθερά επίπεδα αντίστασης βασισμένα στους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια του τεστ. Η διάρκεια του τεστ είναι 6-15 λεπτά, αναλόγως της φυσικής σας κατάστασης. Το τεστ τελειώνει όταν οι καρδιακοί παλμοί σας φτάσουν το 85% της μέγιστης τιμής οποιαδήποτε στιγμή, ή μεταξύ 110 χτύπων και 85% στο τέλος δύο συνεχόμενων σταδίων.

Στο τέλος του τεστ θα λάβετε τη σχετική βαθμολογία, η οποία αντιστοιχεί στην ποσότητα οξυγόνου που χρειάζεστε για την παραγωγή συγκεκριμένης ποσότητας έργου. Το τεστ αποτελείται από 2 μέχρι 4 στάδια, διάρκειας 3 λεπτών. Θα κληθείτε να εισάγετε το φύλο σας, όπου, εάν είστε αγύμναστος άνδρας καλύτερα να πείτε ότι είστε γυναίκα, και το αντίθετο αν είστε γυμνασμένη γυναίκα, πείτε ότι είστε άνδρας, ούτως ώστε η βαθμολογία που θα πάρετε να είναι σωστή. Στους ακόλουθους πίνακες θα δείτε τις αντίστοιχες παραμέτρους του τεστ, όπου kg/min = η δύναμη που ασκείται σε σώμα μάζας 1 κιλού στην επιφάνεια της γης μετρημένη σε 9,81 μέτρα/δευτερόλεπτο.

Για Άνδρες και γυμνασμένες Γυναίκες									
1ο Στάδιο	300 kgm/min								
Καρδιακοί παλμοί	< 90			90 - 105			> 105		
2ο Στάδιο	900 kgm/min			750 kgm/min			600 kgm/min		
Καρδιακοί παλμοί	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
3ο Στάδιο	1350 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	750 kgm/min

Για Γυναίκες και αγύμναστους Άνδρες				
1ο Στάδιο	150 kgm/min			
Καρδιακοί παλμοί	<80	80-90	90-100	>100
2ο Στάδιο	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min	300 kgm/min
3ο Στάδιο	900 kgm/min	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min
4ο Στάδιο	1050 kgm/min	900 kgm/min	700 kgm/min	600 kgm/min

### **Πριν το τεστ**

- Βεβαιωθείτε ότι είστε σε καλή σωματική κατάσταση και υγεία. Εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε/είχατε προβλήματα υγείας, πρώτα συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.
- Κάντε καλή προθέρμανση και τεντώματα.
- Μην καταναλώσετε καφεΐνη πριν από το τεστ.
- Μην σφίγγετε, να κρατάτε τις χειρολαβές απαλά.

### **Κατά τη διάρκεια του τεστ**

- Το ποδήλατο θα πρέπει να μπορεί να μετρά συνέχεια τους καρδιακούς παλμούς σας. Μπορείτε να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις χειρολαβές, αλλά συνιστάται η χρήση ενός ασύρματου αισθητήρα που στερεώνεται με ζώνη στο στήθος.
- Πρέπει να διατηρείτε έναν σταθερό ρυθμό 50 πεταλιών/λεπτό. Εάν η ταχύτητά σας πέσει κάτω από 48 ή ανέβει πάνω από 52, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη μέχρι να την αλλάξετε.
- Ο ρυθμός σας θα είναι πάντα ορατός στην κονσόλα για να μπορείτε να τον διατηρείτε μεταξύ 48 και 52.

### **Μετά το τεστ**

- Χαλαρώστε για 1 με 3 λεπτά.
- Σημειώστε το αποτέλεσμα του τεστ γιατί η κονσόλα θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής αυτομάτως μέσα σε λίγα λεπτά. Συμβουλευθείτε τον κάτωθι πίνακα για να ερμηνεύσετε το αποτέλεσμα:

### **Για Άνδρες και γυμνασμένες Γυναίκες**

	Ηλικία					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Τέλεια	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Καλά	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Άνω του μετρίου	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Μέτρια	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Κάτω του μετρίου	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Άσχημα	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Πολύ άσχημα	<30	<30	<26	<25	<22	<20

### **Για Γυναίκες και αγύμναστους Άνδρες**

	Ηλικία					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Τέλεια	56	52	45	40	37	32
Καλά	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Άνω του μετρίου	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Μέτρια	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Κάτω του μετρίου	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Άσχημα	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Πολύ άσχημα	<28	<26	<22	<20	<18	<17

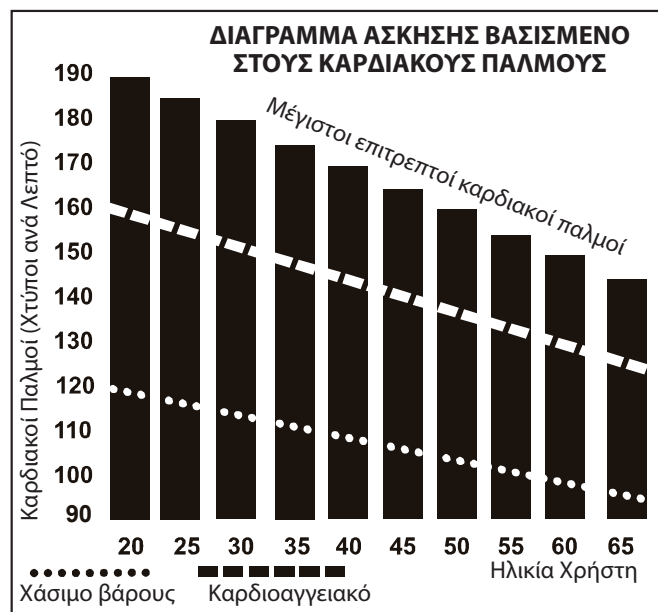
## Παραμετροποίηση προγράμματος

- Επιλέξτε το πρόγραμμα αυτό (Custom) και πατήστε «ENTER».
- Εάν υπάρχει ήδη ένα αποθηκευμένο πρόγραμμα θα ερωτηθείτε αν θέλετε να το χρησιμοποιήσετε (ένδειξη «Run Program?», όπου επιλέγετε «YES» για να το χρησιμοποιήσετε ή «NO» για άλλες λειτουργίες).
- Εάν επιλέξατε «NO», τότε θα ερωτηθείτε αν επιθυμείτε να διαγράψετε το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Είναι υποχρεωτικό να το διαγράψετε εάν επιθυμείτε να φτιάξετε νέο.
- Για να φτιάξετε νέο, πρώτα θα κληθείτε να εισάγετε το όνομά σας στην κεντρική οθόνη. Θα βλέπετε να αναβοσβύνει το γράμμα «A». Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά πάνω/κάτω για να διαλέξετε το πρώτο γράμμα του ονόματός σας και πατήστε ENTER. Επαναλάβετε μέχρι να εισάγετε το όνομά σας (μέχρι 7 χαρακτήρες) και έπειτα πατήστε STOP.
- Τώρα θα κληθείτε να εισάγετε την **ηλικία** σας. Με τα κουμπιά πάνω/κάτω κάντε τη ρύθμιση και πατήστε «ENTER» για να συνεχίσετε.
- Έπειτα θα πρέπει να εισάγετε το **βάρος** σας. Η τιμή αυτή χρειάζεται για τον υπολογισμό της καύσης θερμίδων. Κάντε το και πατήστε «ENTER» για να συνεχίσετε.
- Μετά θα πρέπει να εισάγετε την επιθυμητή **διάρκεια** του προγράμματος με τα κουμπιά πάνω/κάτω και πατώντας ENTER.
- Ακολούθως θα κληθείτε με εισάγετε τη **μέγιστη αντίσταση** του προγράμματος με τον ίδιο τρόπο.
- Τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα για κάθε μεσοδιάστημα του προγράμματος. Ρυθμίστε την ταχύτητα στο επιθυμητό επίπεδο και πατήστε «ENTER». Έπειτα θα μεταβείτε στο δεύτερο μεσοδιάστημα που, για δική σας ευκολία, θα δείχνει την ίδια ρύθμιση ταχύτητας με το προηγούμενο. Τροποποιήστε την και πατήστε ENTER για να προχωρήσετε. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα για όλα τα μεσοδιαστήματα.
- Ολοκληρώνοντας, θα δείτε την ένδειξη «New Program Saved» (Το Νέο Πρόγραμμα Αποθηκεύτηκε), δίνοντάς σας τη δυνατότητα να το τροποποιήσετε ή να το χρησιμοποιήσετε. Πατήστε «STOP» για να γυρίσετε στην αρχική οθόνη.

## Heart Rate (Καρδιακών παλμών)

Το παλιό ρητό ότι “τα αγαθά κόποις κτώνται” είναι ένας μύθος που έχει αναιρεθεί από τα ευεργετήματα της γυμναστικής με άνεση. Ένα μεγάλο μέγεθος αυτής της επιτυχίας οφείλεται στους ελεγκτές καρδιακών παλμών. Με τη σωστή χρήση ενός τέτοιου μηχανήματος πολλοί άνθρωποι βλέπουν ότι τελικά το επίπεδο της άσκησής τους ήταν πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό, και ότι η άσκησή τους είναι πολύ πιο ευχάριστη αν διατηρούν τους καρδιακούς παλμούς τους στο επιθυμητό εύρος που έχει τα μέγιστα αποτελέσματα.

Για να βρείτε το πιο ωφέλιμο για εσάς εύρος καρδιακών παλμών, πρέπει πρώτα να βρείτε το μέγιστο επιτρεπτό ρυθμό για το σώμα σας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τον εξής τύπο:  $220 - \text{ηλικία σας} = \text{μέγιστος επιτρεπτός ρυθμός}$ . Αν εισάγετε την ηλικία σας στην κονσόλα, το ποδήλατο θα χρησιμοποιήσει αυτόν τον τύπο για να κάνει τον υπολογισμό αυτόματα. Αυτό χρειάζεται για τα προγράμματα που λειτουργούν με έλεγχο των καρδιακών παλμών σας. Αφού η μέγιστη τιμή υπολογιστεί, μπορείτε να επιλέξετε το δικό σας στόχο: α) καρδιοαγγειακό (για άσκηση της καρδιάς και των πνευμόνων, 85%) και β) χάσιμο βάρους (60%). Στο διάγραμμα, οι μαύρες στήλες απεικονίζουν το μέγιστο ρυθμό της καρδιάς σας για τις διάφορες ηλικίες που γράφονται οριζοντί-





ως. Για κάθε είδος άσκησης (καρδιοαγγειακό ή χάσιμο βάρους) μπορείτε να δείτε την ιδανική για άσκηση τιμή των καρδιακών σας παλμών κοιτάζοντας τις άσπρες γραμμές που κόβουν το διάγραμμα: α) η καρδιοαγγειακή με παυλίτσες, β) η χασίματος βάρους με κουκίδες. Αυτή η ζώνη μεταξύ 60%-85% είναι η ιδανική για μέγιστα αποτελέσματα.

Προσέξτε να μην προσπαθήσετε να υπερβείτε τα όριά σας. Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε φυσιολογικούς υγιείς ανθρώπους. Είναι πιθανό να μην μπορέσετε, τουλάχιστον όχι από την αρχή, να πιάσετε τους στόχους σας. Αν δεν είστε σίγουροι για το αν μπορείτε να τα καταφέρετε, εισάγετε μια ηλικία μεγαλύτερη από τη δική σας ή θέστε έναν χαμηλότερο στόχο.

Για να μπορέσει η κονσόλα να μετρά τους καρδιακούς παλμούς σας, θα πρέπει να κρατάτε συνεχώς τους αντίστοιχους αισθητήρες στις χειρολαβές (δεν ενδείκνυται) ή να προμηθευτείτε την ειδική ζώνη που φοριέται στο στήθος (ενδείκνυται).

1. Επιλέξτε το πρόγραμμα (HR 65% ή 80%) και μετά "ENTER".
2. Θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείται να εισάγετε το Βάρος σας (Weight).
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το επίπεδο καρδιακών παλμών (Target HR). Αυτό είναι το επιθυμητό επίπεδο καρδιακών παλμών που θέλετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ρυθμίστε το και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω. Το ποδήλατο θα ρυθμίζει αυτόματα την αντίσταση σε μια προσπάθεια να μείνουν οι καρδιακοί παλμοί σας στην τιμή στόχου.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση με τα κουμπιά πάνω/κάτω. Αυτό θα σας επιτρέψει να αλλάξετε τον επιθυμητό στόχο καρδιακών παλμών ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας τα κουμπιά "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στα επάνω παράθυρα.

## 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. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο καλός καθαρισμός, που γίνεται με ένα μαλακό πανί.
4. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι το ποδήλατο να είναι πάνω σε ειδική μοκέτα.
5. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.
6. Το ποδήλατο αυτό έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα καλύμματα.

## 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 διαιρεί 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:

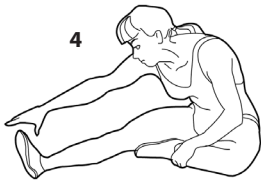
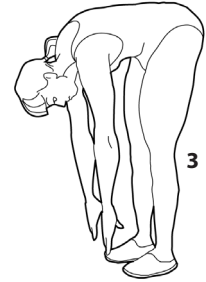


**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.

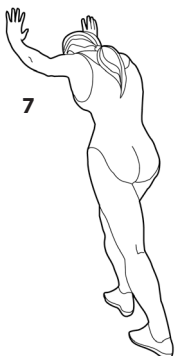
**5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού):** Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



**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 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



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