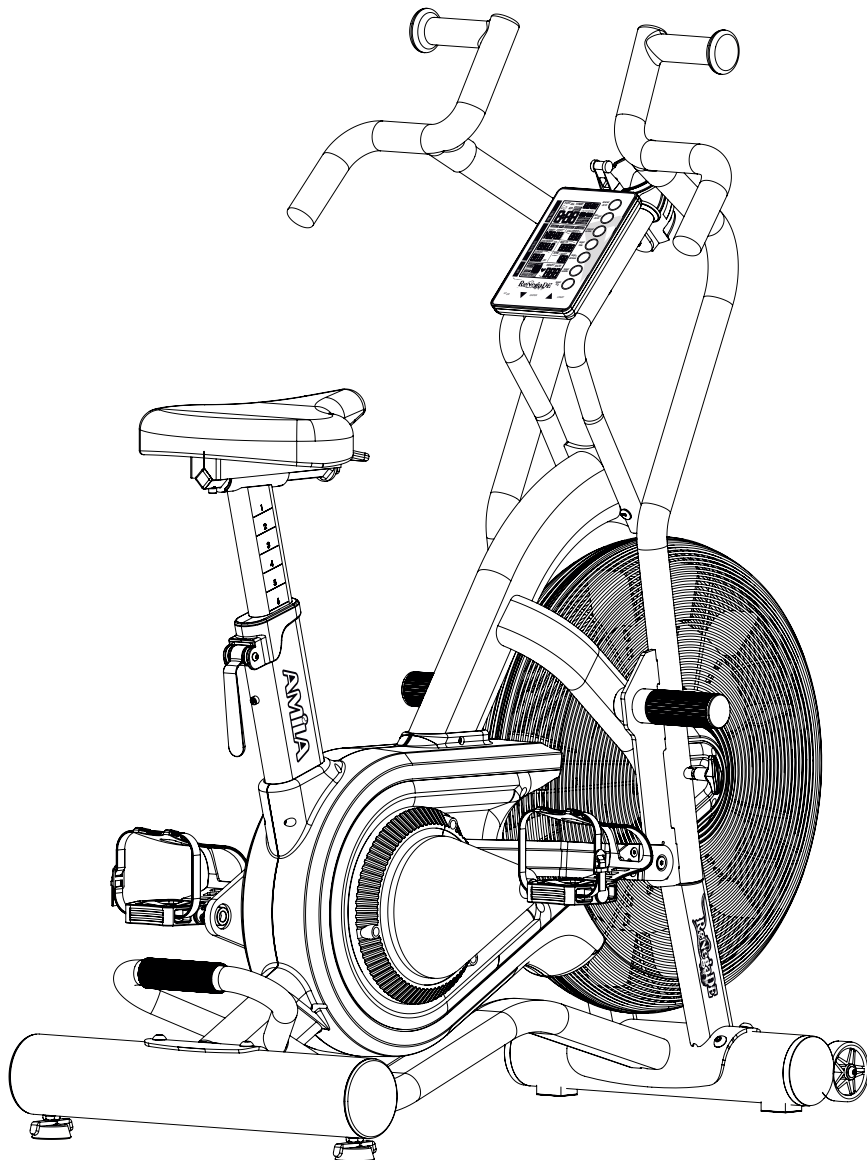


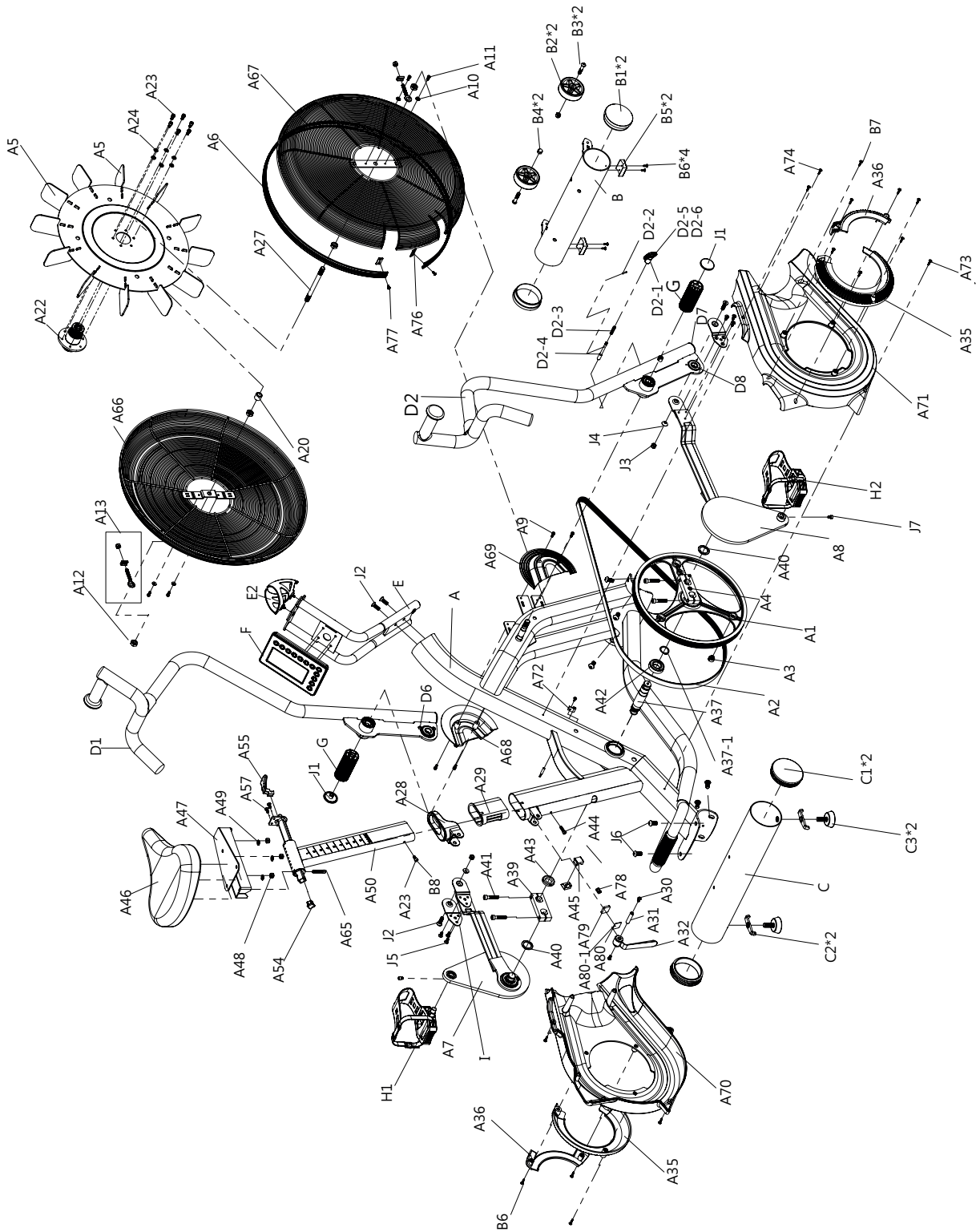
Air Bike Pro

93801

ReNegaDE



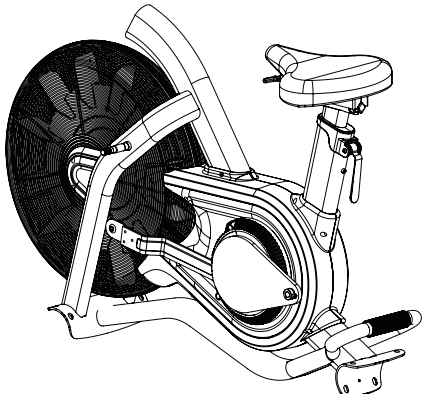
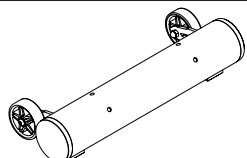
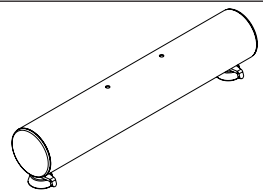
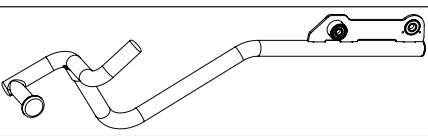
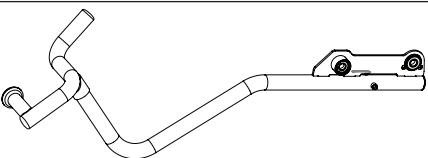
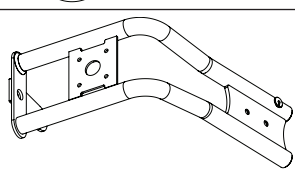
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

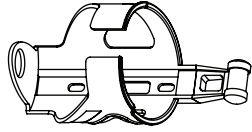
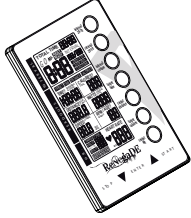
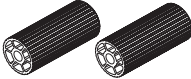
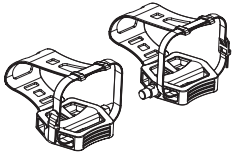
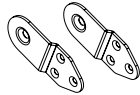






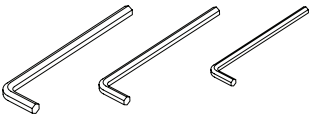

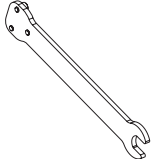
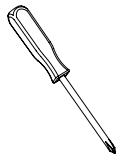


ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης να έχετε την πλάτη σας ίσια.
- Να χρησιμοποιείτε το όργανο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.
- Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από κινούμενα μέρη.
- Να ελέγχετε συχνά την καλή κατάσταση του οργάνου και να αντικαθιστάτε άμεσα όσα τυχόν μέρη του έχουν φθαρεί.
- Πάντα να φοράτε αθλητικά ρούχα και παπούτσια.
- Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματα.
- Κάντε σωστή προθέρμανση.
- Μην αθληθείτε αμέσως μόλις φάτε.
- Μην αφήνετε παιδιά χωρίς επίβλεψη από ενήλικα κοντά στο όργανο.

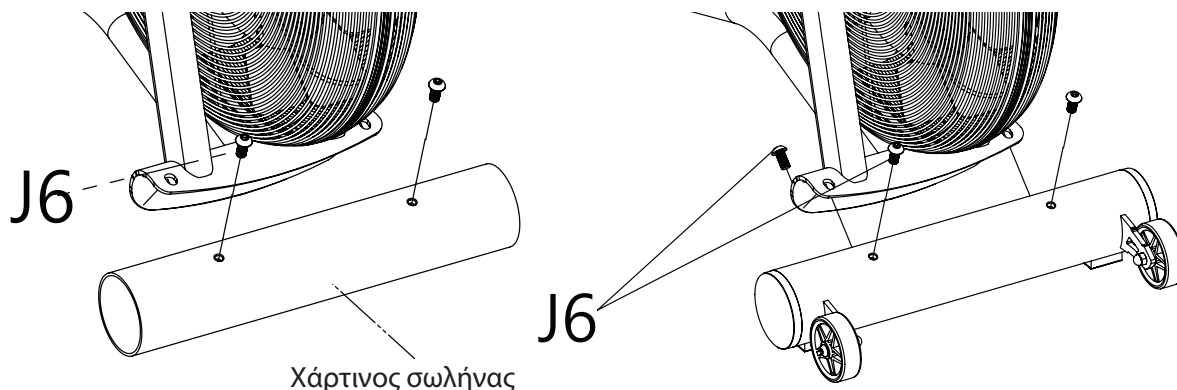
ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

#	ΤΜΧ.	Περιγραφή	Σχήμα
A	1	Κυρίως σκελετός	
B	1	Εμπρός σταθεροποιητής	
C	1	Πίσω σταθεροποιητής	
D1	1	Αριστερή χειρολαβή	
D2	1	Δεξιά χειρολαβή	
E	1	Στήριγμα κονσόλας	

#	ΤΜΧ.	Περιγραφή	Σχήμα
E2	1	Θήκη μπουκαλιού νερού	
F	1	Κονσόλα	
G	2	Στήριγμα ποδιού	
H1-H2	2	Πετάλια	
I	2	Πλάκες στήριξης	
J1	2	Καπάκια	
J2	4	Βίδα M8x30mm	
J3	2	Παξιμάδι ασφαλείας M8	
J4	2	Αποστάτης	
J5	6	Βίδα M6x15mm	
J6	8	Βίδα M10x20mm	
—	3	Κλειδιά άλεν (6, 5, 4mm)	
—	1	Κλειδί 13/17	
—	1	Κλειδί	
—	1	Σταυροκατσάβιδο	

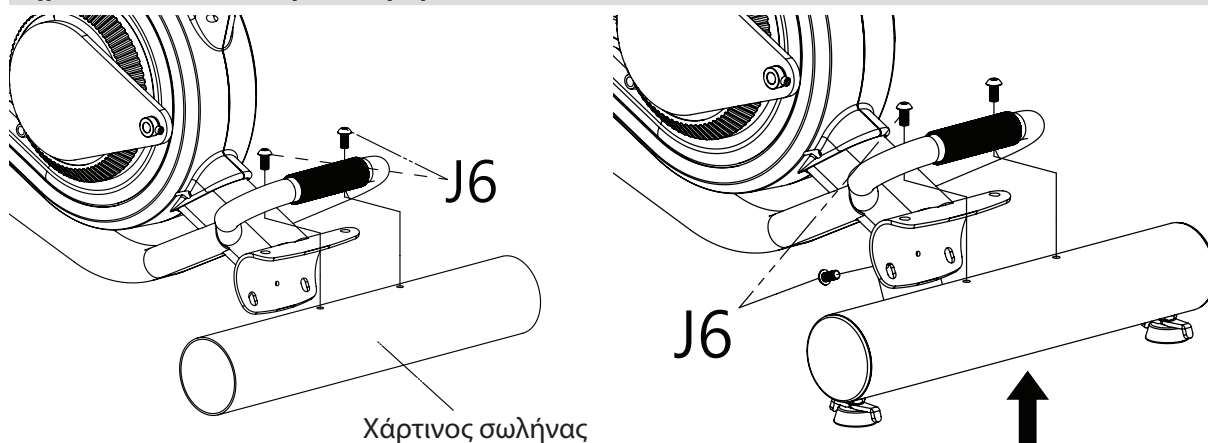
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1: Εμπρός σταθεροποιητής



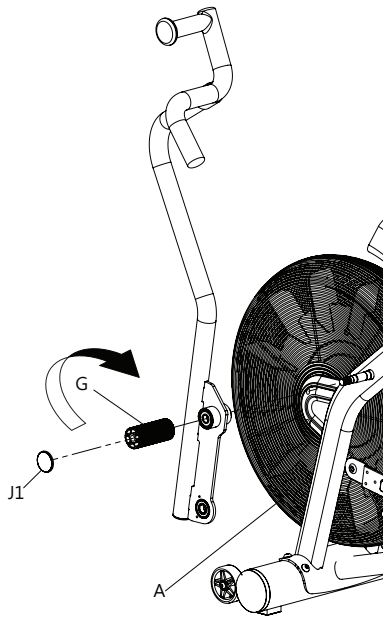
- Χρησιμοποιώντας το κλειδί άλεν #6, χαλαρώστε και αφαιρέστε τις δύο βίδες (J6) για να αφαιρέσετε τον χάρτινο σωλήνα, τον οποίο σωλήνα έπειτα μπορείτε να πετάξετε, η χρησιμότητά του ήταν μόνο για την μεταφορά του ποδηλάτου
- Τοποθετήστε τον εμπρός σταθεροποιητή (B) στον κυρίως σκελετό (A) χρησιμοποιώντας το κλειδί άλεν #6 και 4 βίδες (J6).

Βήμα 2: Πίσω σταθεροποιητής

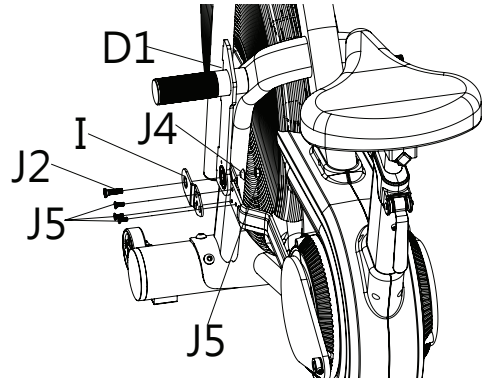


- Χρησιμοποιώντας το κλειδί άλεν #6, χαλαρώστε και αφαιρέστε τις δύο βίδες (J6) για να αφαιρέσετε τον χάρτινο σωλήνα, τον οποίο σωλήνα έπειτα μπορείτε να πετάξετε, η χρησιμότητά του ήταν μόνο για την μεταφορά του ποδηλάτου
- Τοποθετήστε τον πίσω σταθεροποιητή (C) στον κυρίως σκελετό (A) χρησιμοποιώντας το κλειδί άλεν #6 και 4 βίδες (J6).

Βήμα 3: Χειρολαβές διπλής ενέργειας



- Περάστε την αριστερή χειρολαβή (D1) στον άξονα.
- Τοποθετήστε το στήριγμα ποδιού (G) βιδώνοντάς το και σφίγγοντάς το με το κλειδί.
- Τοποθετήστε καπάκι (J1) στο στήριγμα ποδιού (G).
- Χρησιμοποιώντας το κλειδί άλεν #5 και κλειδί 13/17, συνδέστε το κάτω μέρος της χειρολαβής (D1) στην πλάκα στήριξης (I) με αποστάτη (J4), βίδα (J2) και παξιμάδι (J3).
- Σταθεροποιήστε την πλάκα στήριξης (I) στον κυρίως σκελετό με 3 βίδες (J5) χρησιμοποιώντας το κλειδί άλεν #4.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες.

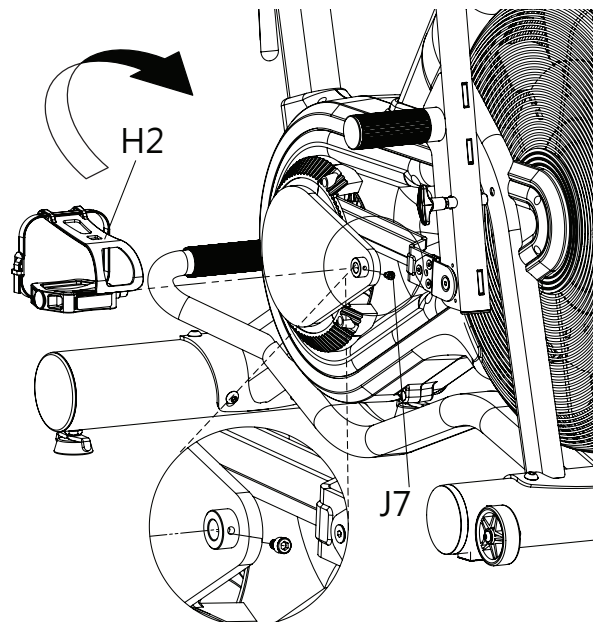
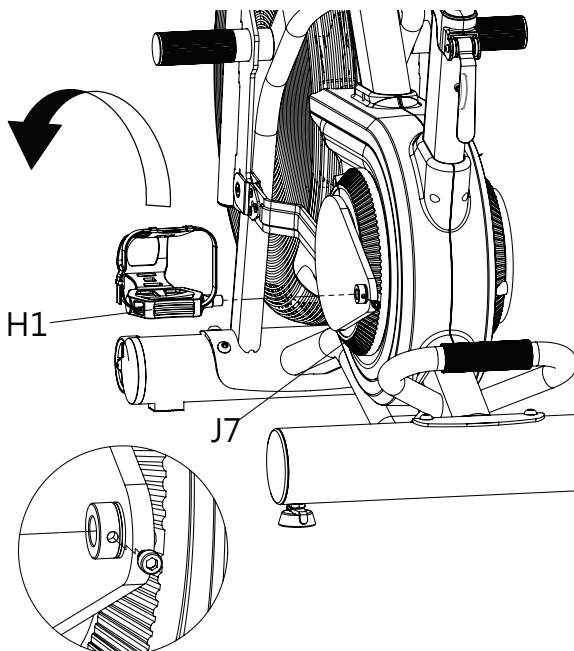


- Με τον ίδιο ως ανωτέρω τρόπο συνδέστε και την δεξιά χειρολαβή (D2).

Βήμα 4: Πετάλια

- Χαλαρώστε τη βίδα (J7) στον αριστερό άξονα με το κλειδί άλεν #5.
- Βιδώστε το αριστερό πετάλι (H1) στον άξονα

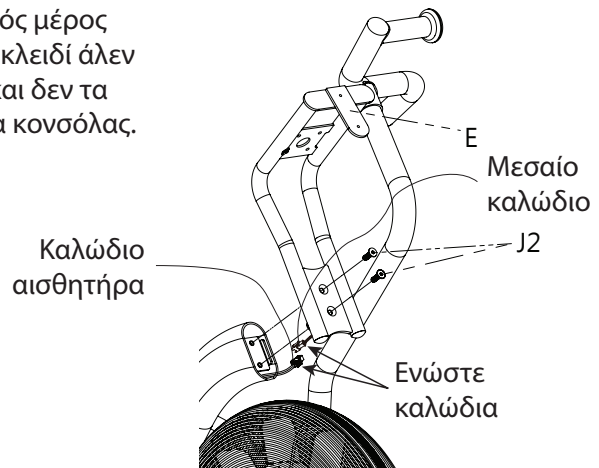
- περιστρέφοντάς το αριστερόστροφα και σφίξτε το με το κλειδί.
- Σφίξτε ξανά τη βίδα (J7) που χαλαρώσατε στην αρχή.



- Με τον ίδιο ως ανωτέρω τρόπο συνδέστε και το δεξιό πετάλι (H2), έχοντας υπόψη σας ότι το πετάλι αυτό βιδώνει δεξιόστροφα.

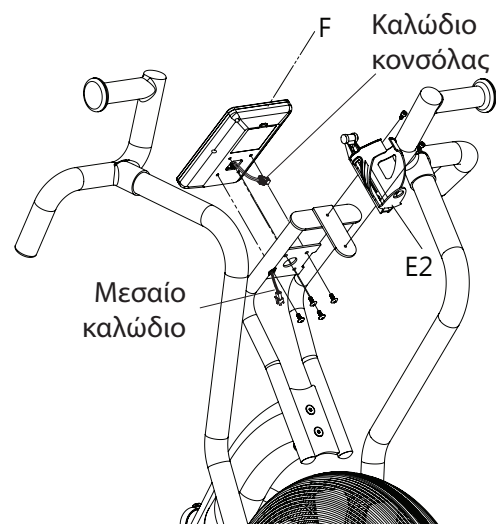
Βήμα 5: Στήριγμα κονσόλας

- Συνδέστε το στήριγμα της κονσόλας (E) στο εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού με 2 βίδες (J2). Σφίξτε με το κλειδί άλεν #5, βεβαιούμενοι ότι έχετε συνδέσει τα καλώδια και δεν τα έχετε μαγκώσει ανάμεσα σε σκελετό και στήριγμα κονσόλας.

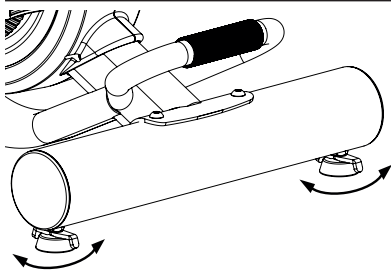


Βήμα 6: Κονσόλα

- Αφαιρέστε τις 4 βίδες που βρίσκονται στο πίσω μέρος της κονσόλας.
- Συνδέστε το καλώδιο που βγαίνει από το πίσω μέρος της κονσόλας (F) με το αντίστοιχο από το επάνω μέρος του στηρίγματος της κονσόλας (E).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (F) στο στήριμά της (E) και στερεώστε την με τις βίδες που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε τη θήκη μπουκαλιού νερού (E2) στο εμπρός μέρος του στηρίγματος της κονσόλας (E).

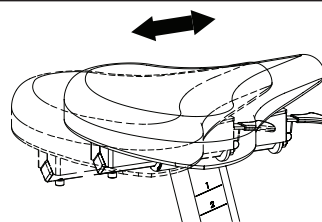


ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



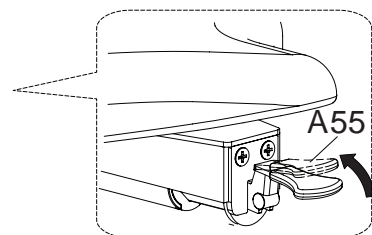
Σωστή οριζοντίωση

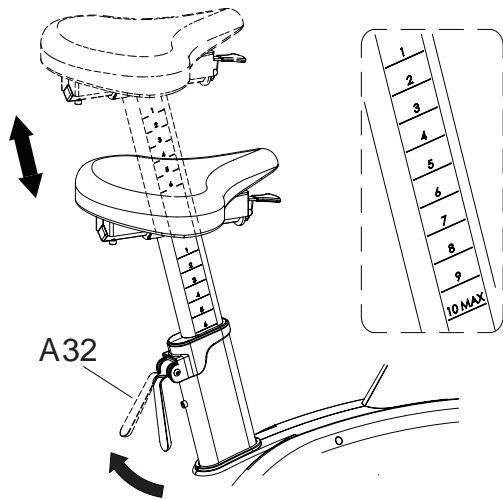
- Οριζοντιώστε σωστά το ποδήλατο περιστρέφοντας τα ποδαράκια που βρίσκονται κάτω από τον πίσω σταθεροποιητή.



Οριζόντια ρύθμιση σέλας

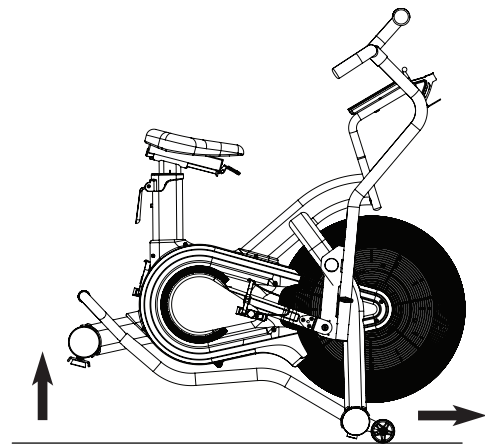
- Τραβήξτε τον μοχλό (A55) προς τα επάνω και μετακινήστε τη σέλα εμπρός/πίσω, αφήνοντας τον μοχλό όταν έχετε βρει την επιθυμητή θέση.





Κάθετη ρύθμιση σέλας

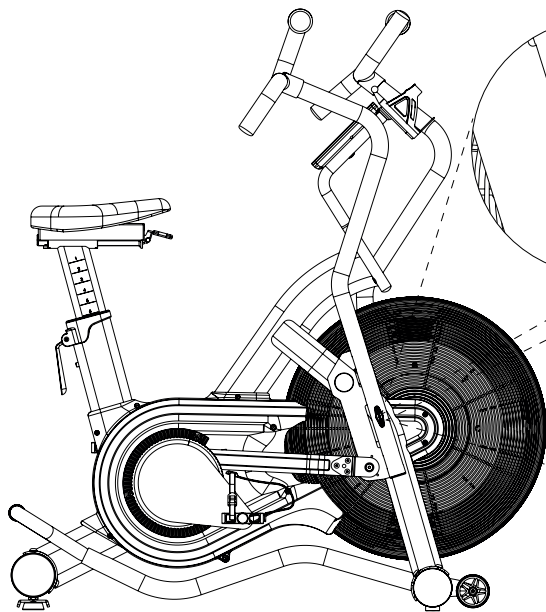
- Τραβήξτε τον μοχλό (A32) προς τα επάνω και μετακινήστε τη σέλα επάνω/κάτω, αφήνοντας τον μοχλό όταν έχετε βρει την επιθυμητή θέση.



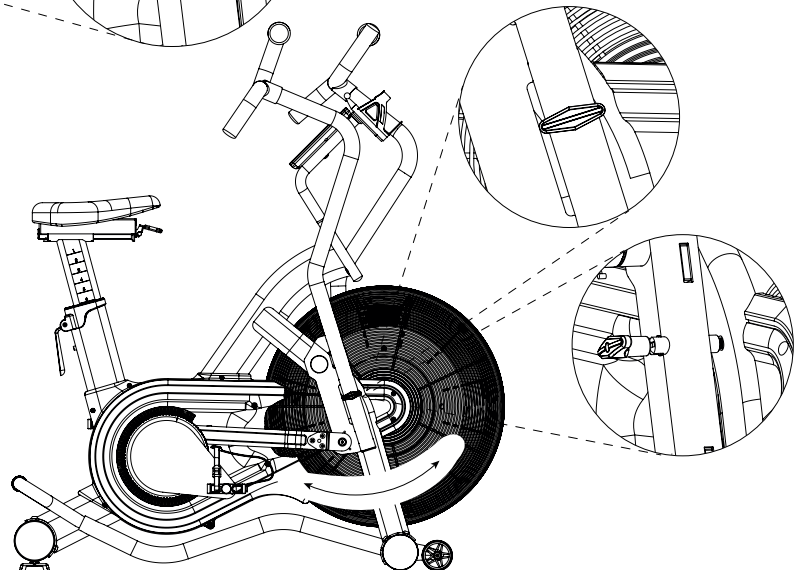
Μεταφορά

- Το ποδήλατο έχει δύο ρόδες μεταφοράς στον εμπρός σταθεροποιητή. Σηκώστε το ποδήλατο πιάνοντας το χερούλι στο πίσω μέρος και μεταφέρετέ το σε άλλη θέση.

Κλείδωμα/ξεκλείδωμα μπράτσων



- Να κλειδώνετε το διπλό μπράτσο όταν ΔΕΝ χρησιμοποιείτε το ποδήλατο:
 - α) τραβήξτε τον πείρο
 - β) περιστρέψτε τον πείρο μέχρι να είναι κάθετος με το μπράτσο
 - γ) μεταφέρετε το μπράτσο στη θέση που μπορεί να κλειδώσει
 - δ) αφήστε τον πείρο στην θέση κλειδώματος.



- Να ξεκλειδώνετε το διπλό μπράτσο όταν χρησιμοποιείτε το ποδήλατο:
 - α) τραβήξτε τον πείρο
 - β) περιστρέψτε τον πείρο μέχρι να είναι παράλληλος με το μπράτσο
 - γ) αφήστε τον πείρο στην ξεκλειδωτή θέση.

ΧΡΗΣΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Περιγραφή κουμπιών

INTERVAL

TOTAL TIME 00:00
GO REST READY
INTERVAL 8:00 88/88
20/10
20/30
CUSTOM

READOUTS

TARGET TIME DISTANCE CALORIES
TIME? REMAINING ELAPSED CALORIES? TOTAL
1:00:00 888
DISTANCE? KM MILE WATTS AVERAGE TOTAL
888.8 8888
SPEED AVE MAX RPM / AGE? AVE MAX
88.8 KPH MPH 188

H.R.

TARGET HR HEART RATE
65% OF 888
MAX HR
80% OF 888
NO HR SIGNAL TARGET HR ACHIEVED
SPEED UP SLOW DOWN BPM 888

interval 20-10
interval 10-20
interval custom
target time
target distance
target calories
target HR

STOP ▼ ENTER ▲ START

ReNegade

WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. If you feel faint, stop exercising immediately

«Interval» & «Target»

- Σας μεταφέρουν άμεσα στο αντίστοιχο πρόγραμμα

STOP

- Τερματισμός ή παύση προγράμματος.
- Κρατήστε το πατημένο για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- Επιβεβαίωση ρυθμίσεων προγράμματος.



- Ρύθμιση τιμών προς τα επάνω.

ENTER

- Επιβεβαίωση ρυθμίσεων.



- Ρύθμιση τιμών προς τα κάτω.

START/STOP

- Εκκίνηση άσκησης ή συνέχιση προγράμματος που έχετε διακόψει.

Περιγραφή ενδείξεων κονσόλας

TOTAL TIME 00:00
GO REST READY
INTERVAL 8:00 88/88
20/10
20/30
CUSTOM

INTERVAL (Διαστήματα)

- Δείχνει αν η τρέχουσα ενότητα είναι άσκησης (GO) ή χαλάρωσης (REST).
- **8:00:** Δείχνει τον υπολοιπό χρόνο άσκησης (GO) ή χαλάρωσης (REST) της τρέχουσας ενότητας.
- **TOTAL TIME 88:88:** Δείχνει τον συνολικό χρόνο του συγκεκριμένου προγράμματος
- **88/88:** Δείχνει το τρέχον διάστημα και το συνολικό αριθμό διαστημάτων στο πρόγραμμα.
- **INTERVAL 20/10 - 20/30 - CUSTOM:** Δείχνει το επιλεγέν πρόγραμμα.

TARGET TIME	DISTANCE	CALORIES
TIME? 1:00:00	CALORIES? TOTAL 888	
DISTANCE? KM 888.8	WATTS AVERAGE TOTAL 8888	
SPEED AVE MAX 88.8 KPH	RPM / AGE? AVE MAX 188	

READOUTS (Ενδείξεις)

- **TARGET TIME - DISTANCE - CALORIES:** Δείχνει ποιο πρόγραμμα TIME (χρόνου), DISTANCE (απόστασης) ή CALORIES (θερμίδων) έχει επιλεγεί.
- **TIME:** Ο συνολικός χρόνος που έχετε ασηθεί, εξ ορισμού αύξουσα μέτρηση με όριο το 1:59:00, ή φθίνουσα μέτρηση αν έχει τεθεί συγκεκριμένος στόχος.
- **DISTANCE:** Η συνολική απόσταση που έχετε καλύψει, εξ ορισμού αύξουσα μέτρηση με όριο το 999,9 χιλιόμετρο, ή φθίνουσα μέτρηση αν έχει τεθεί συγκεκριμένος στόχος.
- **SPEED:** Η τρέχουσα ταχύτητα του ποδηλάτου σε χλμ/ώρα.
- **CALORIES:** Οι συνολικές θερμίδες που έχετε κάψει (κατά προσέγγιση), εξ ορισμού αύξουσα μέτρηση με όριο το 999, ή φθίνουσα μέτρηση αν έχει τεθεί συγκεκριμένος στόχος.
- **WATTS:** Η ενέργεια που έχετε παράγει κατά την τρέχουσα συνεδρία (κατά προσέγγιση), αύξουσα μέτρηση με όριο το 9999.
- **RPM:** Οι τρέχουσες πεταλιές ανά λεπτό που εκτελείτε.

TARGET HR	HEART RATE
65% OF MAX HR 888	888
80% OF MAX HR 888	888
NO HR SIGNAL TARGET HR ACHIEVED	BPM
SPEED UP SLOW DOWN	

H.R. (Καρδιακοί παλμοί)

Είναι υποχρεωτική η προμήθεια ασύρματης ζώνης στήθους για τη μέτρηση των καρδιακών παλμών.

- **888:** Δείχνει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας.
- **65% of 888:** Απεικονίζει την τιμή που αντιστοιχεί στο 65% της μέγιστης τιμής των επιτρεπόμενων καρδιακών παλμών για εσάς.
- **80% of 888:** Απεικονίζει την τιμή που αντιστοιχεί στο 80% της μέγιστης τιμής των επιτρεπόμενων καρδιακών παλμών για εσάς.
- **NO HR SIGNAL:** Το ποδήλατο δεν ανιχνεύει καρδιακούς παλμούς από τη ζώνη στήθους.
- **TARGET HR ACHIEVED:** Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί είναι στην τιμή που έχετε θέσει ως στόχο.
- **SPEED UP:** Πρέπει να επιταχύνετε για να μπορέσετε να επιτύχετε την τιμή στόχου.
- **SLOW DOWN:** Πρέπει να επιβραδύνετε για να μπορέσετε να επιτύχετε την τιμή στόχου.
- **♥:** Το ποδήλατο δέχεται το σήμα που του στέλνει η ζώνη στήθους.

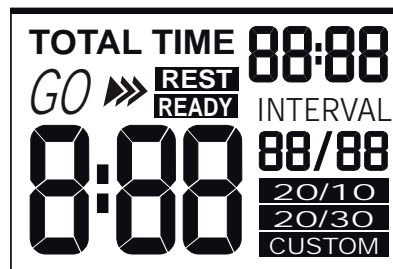
Γρήγορη εκκίνηση

Χρησιμοποιήστε τη δυνατότητα αυτή εάν επιθυμείτε μια γρήγορη άσκηση:

- Ξεκινήστε να αθλείστε για να ανάψει η κονσόλα και πατήστε το κουμπί «START».
- Όλες οι τιμές της κονσόλας θα ενεργοποιηθούν.
- Για να σταματήσετε την άκσή σας:
 - Πατήστε το κουμπί «STOP». Θα εξακολουθείτε να βλέπετε τις όλες τιμές της άσκησής σας στην κονσόλα.
 - Εάν σταματήσετε να κάνετε πετάλι χωρίς να πατήσετε το κουμπί «STOP», το πρόγραμμα θα διακοπεί αυτόματα μετά από 30 δευτερόλεπτα. Μπορεί να το συνεχίσετε αρχίζοντας να κάνετε πετάλι ξανά. Μετά από 3 λεπτό παύσης, το πρόγραμμα θα τελειώσει.

Προγράμματα διαστημάτων

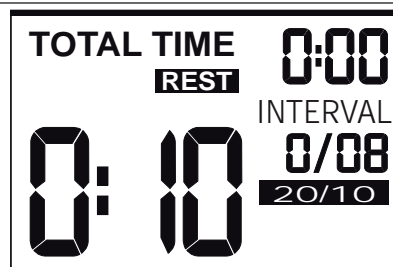
Το ποδήλατο διαθέτει 3 προγράμματα διαστημάτων, όπου τα «20/10» και «20/30» είναι με προκαθορισμένα διαστήματα ενώ το τρίτο είναι πλήρως παραμετροποιήσιμο:



20/10

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει 8 κύκλους/επαναλήψεις διαστημάτων διάρκειας 20 δευτερολέπτων έντονης άσκησης και 10 δευτερολέπτων χαλάρωσης.

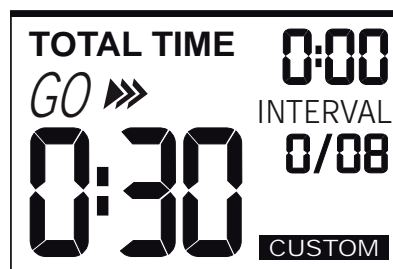
1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη.
2. Πατήστε το κουμπί «INTERVAL 20/10». Θα δείτε την ένδειξη «0/08», η οποία αντιστοιχεί στον αριθμό των διαστημάτων, καθώς και την ένδειξη «REST 0:10», η οποία αντιστοιχεί στη διάρκεια της χαλάρωσης. Πατήστε «ENTER».
3. Πατήστε «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κάνετε πετάλι.



20/30

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει 8 κύκλους/επαναλήψεις διαστημάτων διάρκειας 20 δευτερολέπτων έντονης άσκησης και 30 δευτερολέπτων χαλάρωσης.

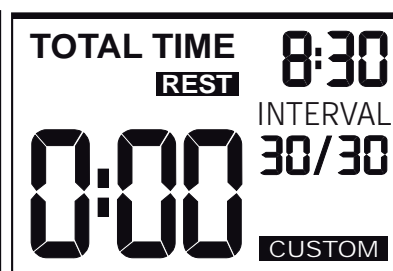
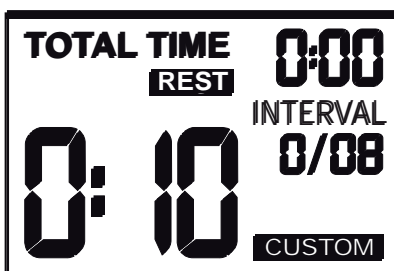
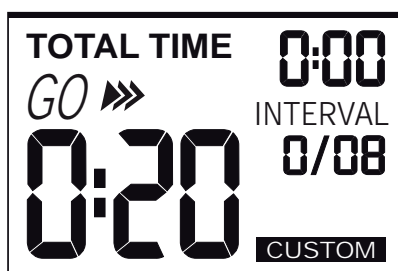
1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη.
2. Πατήστε το κουμπί «INTERVAL 20/30». Θα δείτε την ένδειξη «0/08», η οποία αντιστοιχεί στον αριθμό των διαστημάτων, καθώς και την ένδειξη «REST 0:30», η οποία αντιστοιχεί στη διάρκεια της χαλάρωσης. Πατήστε «ENTER».
3. Πατήστε «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κάνετε πετάλι.



CUSTOM

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει κύκλους/επαναλήψεις πλήρως παραμετροποιήσιμους.

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη. Πατήστε το κουμπί «INTERVAL CUSTOM».
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (GO 0:01~9:59). Πατήστε «ENTER».
3. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό χρόνο χαλάρωσης (REST 0:01~9:59). Πατήστε «ENTER».
4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων/κύκλων που θέλετε να εκτελέσετε (1~99). Πατήστε «ENTER».
5. Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κάνετε πετάλι.



Προγράμματα στόχου

Το ποδήλατο διαθέτει 4 προγράμματα στόχου: Χρόνου (Time), Απόστασης (Distance), Θερμίδων (Calories) και Καρδιακών Παλμών (Heart Rate). Όταν ολοκληρώσετε το στόχο σας, θα ακούσετε ηχητική ειδοποίηση και το πρόγραμμα θα τελειώσει:

TARGET	TIME	DISTANCE	CALORIES
TIME?	REMAINING ELAPSED		CALORIES? TOTAL
1:00:00	00:00		000
DISTANCE? KM MILE			
000.0			

ΧΡΟΝΟΥ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη. Πατήστε το κουμπί «TARGET TIME».
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (0:01~1:59:00). Πατήστε «ENTER».
3. Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κάνετε πετάλι.

TARGET	TIME
TIME?	
32:00	

ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη. Πατήστε το κουμπί «TARGET DISTANCE».
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε την επιθυμητή απόσταση άσκησης (0,1~999,0 χλμ.). Πατήστε «ENTER».
3. Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κάνετε πετάλι.

TARGET	DISTANCE
DISTANCE? KM	
5.0	

ΘΕΡΜΙΔΩΝ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη. Πατήστε το κουμπί «TARGET CALORIES».
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τις επιθυμητές θερμίδες που θα κάψετε με την άσκησή σας (10~990). Πατήστε «ENTER».
3. Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κάνετε πετάλι.

TARGET	CALORIES
	CALORIES?
	50

	AGE? 30
TARGET HR 65% OF 80% OF	HEART RATE P
140 144	
	BPM

ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα πρέπει να έχετε προμηθευθεί μια ζώνη στήθους μέτρησης καρδιακών παλμών. Επίσης, αν η ζώνη δεν δουλεύει σωστά, θα βλέπετε την ένδειξη «NO HR SIGNAL» να αναβοσβύνει στην οθόνη.

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη. Πατήστε το κουμπί «TARGET HR».
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να εισάγετε την ηλικία σας (AGE 10~99). Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε τις ενδείξεις «65%» και «80%» των μέγιστων επιτρεπτών καρδιακών παλμών για την ηλικία σας.

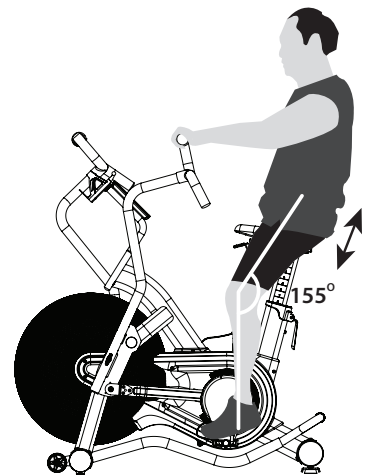
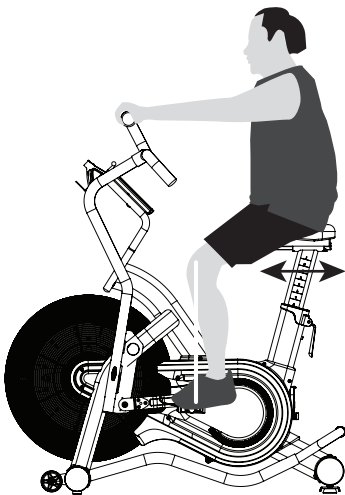
4. Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κάνετε πετάλι.
5. Κατά τη διάρκεια της άσκησης θα βλέπετε ενδείξεις για το αν θα πρέπει να κάνετε πετάλι πιο γρήγορα ή πιο αργά ούτως ώστε οι καρδιακοί παλμοί σας να είναι μέσα στο εύρος 65%-80%.

TIME 0:00	CALORIES 0
DISTANCE ^{KM} _{MILE} 0.0	WATTS ^{TOTAL} 0
SPEED ^{AVE} 0.0 _{KPH}	RPM ^{MAX} 0
TARGET HR 65% OF 140 80% OF 144 NO HR SIGNAL	HEART RATE P BPM

ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕΛΑΣ

1. ΥΨΟΣ

- Περιστρέψτε τα πετάλια έτσι ώστε το ένα να είναι πάνω και το άλλο κάτω.
- Ανεβείτε στο ποδήλατο και βάλτε το πόδι σας στο κάτω πετάλι.
- Ρυθμίστε το ύψος της σέλας έτσι ώστε το πόδι σας να είναι ελαφρώς λυγισμένο

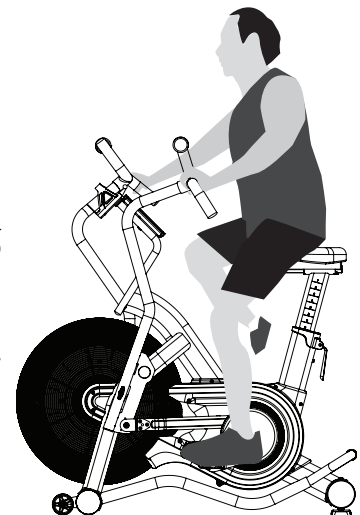


2. ΕΜΠΡΟΣ/ΠΙΣΩ ΘΕΣΗ

- Περιστρέψτε τα πετάλια έτσι ώστε το ένα να είναι εμπρός και το άλλο πίσω.
- Ανεβείτε στο ποδήλατο και βάλτε τα πόδια σας στα πετάλια.
- Ρυθμίστε την εμπρός/πίσω θέση της σέλας έτσι ώστε η μύτη του γονάτου σας στο εμπρός πόδι να είναι ακριβώς επάνω από το πετάλι.

3. ΛΟΥΡΙΑ ΠΕΤΑΛΙΩΝ

- Περιστρέψτε τα πετάλια έτσι ώστε το ένα να είναι πάνω και το άλλο κάτω.
- Ανεβείτε στο ποδήλατο και βάλτε τα πόδια σας στα πετάλια.
- Στο πετάλι που είναι πάνω, τραβήξτε την άκρη του λουριού μέχρι να σφίξει στο πόδι, χωρίς όμως να είναι άβολο.
- Επαναλάβετε και για το άλλο πόδι.
- Για να χαλαρώσετε τα λουριά, σπρώξτε το άνω μέρος του μηχανισμού προς τα κάτω και τραβήξτε το λουρί προς τα πάνω.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

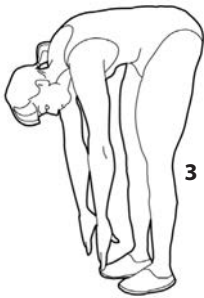
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



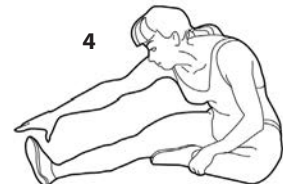
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



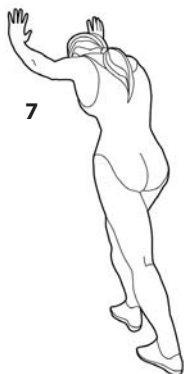
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.

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/>