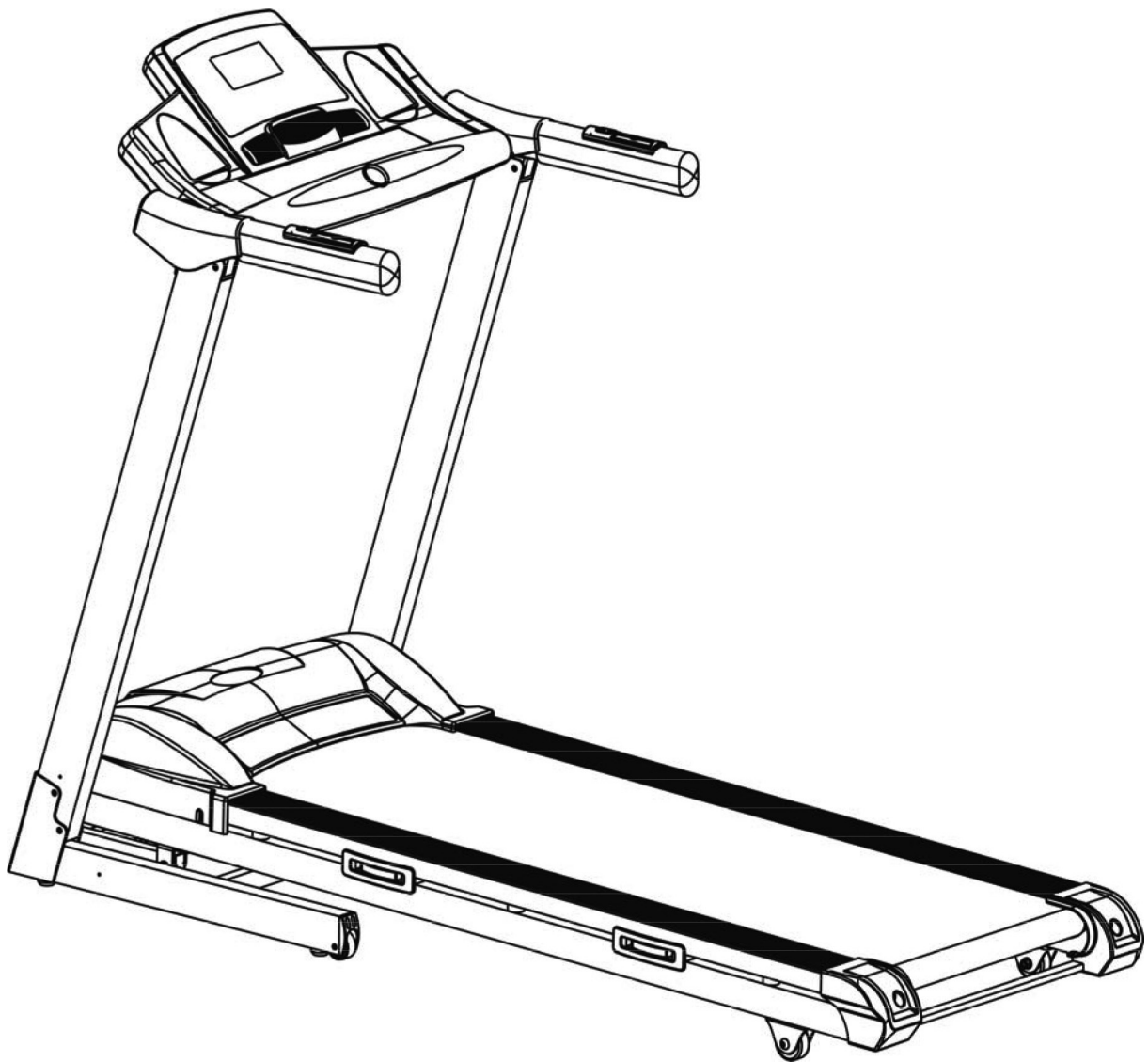


Διάδρομος ZOOM F200PI

92215



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

- ▶ Συνδέστε το διάδρομο σε πρίζα σούκο, χωρίς τη μεσολάβηση πολύμπριζου και με ασφάλεια 16 Αμπρ. Το μικρότερο μοτέρ διαδρόμου είναι πολύ μεγαλύτερο από το μοτέρ ενός πλυντηρίου ρούχων.
- ▶ Λιπαίνουμε σωστά το διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
- ▶ Απόλυτη οριζοντίωση του διαδρόμου. Έστω και με μία μικρή κλίση, ο διάδρομος θα έχει πρόβλημα στα ρουλεμάν, στη στιβαρότητα (θα τρίξει) και στον ιμάντα.
- ▶ Μακριά από υγρασία και σκόνες.
- ▶ Σκουπίζετε πολύ καλά τον ιδρώτα σας. Ο ιδρώτας οξειδώνει τα πάντα.
- ▶ Μην στέκεστε επάνω στο διάδρομο στο ξεκίνημα.
- ▶ Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες όσον αφορά την διάρκεια της άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ZOOM F200PI

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε. Κάνετε το πρώτο βήμα, για να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο διάδρομός σας είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους φυσικής κατάστασης. Η τακτική χρήση του διαδρόμου σίγουρα μπορεί να βοηθήσει για να καλυτερεύσετε την ζωή σας σε πολλαπλά επίπεδα. Η πλήρης γνώση των δυο οδηγιών χρήσης που συνοδεύουν το διάδρομο θα σας βοηθήσει:

- Να κερδίσετε όσο μπορείτε περισσότερο από την χρήση του διαδρόμου.
- Να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση το διάδρομό σας για περισσότερο χρόνο.
- Να κάνετε μια ασφαλή χρήση χωρίς προβλήματα ή τραυματισμούς.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ – ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

- ◆ Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ από την εμπειρία της συνιστά την τακτική (μια φορά την εβδομάδα ή κάθε 10 ώρες λειτουργίας) αλλά ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ λίπανση του διαδρόμου, διότι τότε θα πατινάρει ο ιμάντας. Εάν ο διάδρομος δεν λιπανθεί σωστά, κινδυνεύει άμεσα να καεί το μοτέρ του. Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ συνιστά το λιπαντικό AMILA, που κατασκευάζεται από ειδικά Αμερικανικά συνθετικά λιπαντικά με μεγάλη διάρκεια. Δεν απορροφάται αμέσως από το δάπεδο, και δεν «τρέχει» έξω από το δάπεδο, με κίνδυνο να μας βρομίσει το μέρος που βρίσκεται.
- ◆ Λιπαίνουμε σωστά μόνο το δάπεδο. Την περιοχή μεταξύ δαπέδου και ιμάντα τρεξίματος. Με αυτό το τρόπο μειώνουμε τις τριβές και αυξάνεται η ζωή του κινητήρα. Δεν λιπαίνουμε τίποτα άλλο, διότι αλλιώς θα κάνουμε ζημιά. Τα ράουλα και τα ρουλεμάν, έχουν σφραγιστεί και δεν θέλουν λίπανση
- ◆ Ο διάδρομος καθαρίζεται μόνο με νερό και δεν χρησιμοποιούμε ποτέ απορρυπαντικά.
- ◆ Κάθε εβδομάδα καθαρίζουμε την περιοχή κάτω από τον διάδρομο. Η ύπαρξη σκόνης καταστρέφει μοτέρ και κοντρόλερ, διότι η σκόνη βραχυκυκλώνει τα ηλεκτρονικά κυκλώματα του διαδρόμου
- ◆ Μια φορά το μήνα ελέγχουμε όλες τις βίδες, τις ρόδες, τα στηρίγματα. Δεν πρέπει να υπάρχει καμία χαλαρή βίδα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- ◆ Μια φορά το τρίμηνο ελέγχουμε τον ιμάντα κίνησης που δίνει κίνηση από το μοτέρ στον μπροστινό άξονα. Δεν πρέπει να έχει φθορές, να είναι χαλαρός ή να κολάει. **Προσοχή:** δεν τον λαδώνουμε.
- ◆ Μια φορά στο εξάμηνο καθαρίζουμε με ένα πανάκι στεγνό το βραχίονα του αμορτισέρ και μετά τον λιπαίνουμε με το σπρέι.

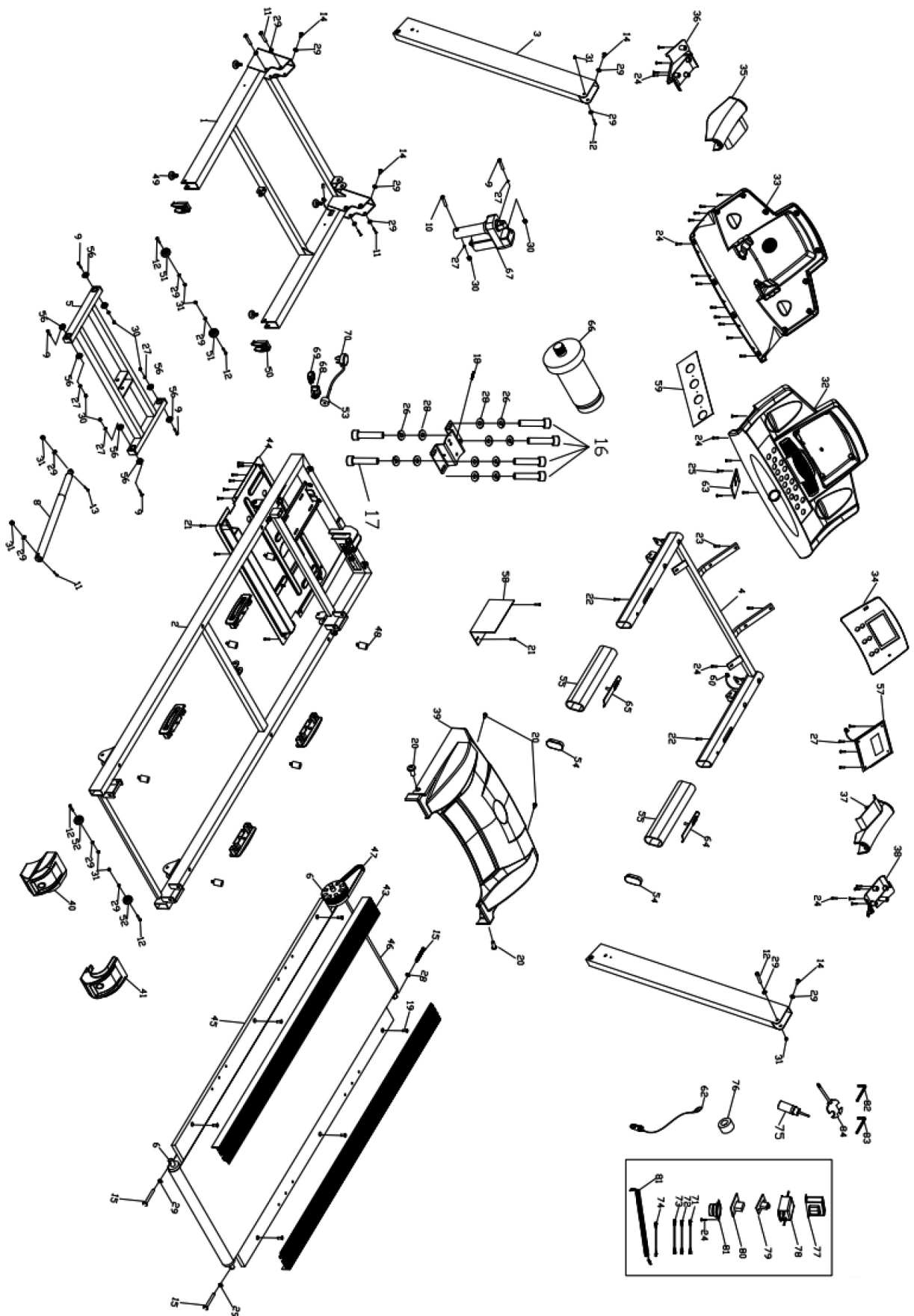
ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΥΓΡΑΣΙΑ

- ◆ Ο διάδρομος δεν μένει ποτέ σε εξωτερικό χώρο ή σε χώρο που έχει υδρατμούς ή υγρασία.
- ◆ Όταν τρέχουμε φροντίζουμε να σκουπίζουμε τον ιδρώτα μας, διότι, όταν ο ιδρώτας πέφτει στον ιμάντα, τότε, λόγω του ότι ο ιδρώτας έχει οξέα, καταστρέφεται ο ιμάντας, οι βίδες, ο ιμάντας του μοτέρ, το ίδιο το μοτέρ και το computer του διαδρόμου.

ΜΗΝ ΣΤΕΚΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ




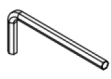




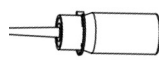
Πριν ξεκινήσετε το διάδρομο, μην στέκεστε στον ιμάντα· είναι επικίνδυνο, αλλά κυρίως προκαλεί φθορές στο κινητήρα. Βάλτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά πάνω στην άκρη της «κουπαστής» και, μόλις ο διάδρομος ξεκινήσει, βάλτε τα πόδια σας μέσα και ξεκινήσετε και εσείς. Ποτέ μην ξεκινήσετε το διάδρομο με ταχύτητα πάνω από την ελάχιστη (που είναι 0,8km) πριν μπειτε (πηδήξετε) και εσείς στον ιμάντα. Μετά, όμως, ανεβάστε γρήγορα την ταχύτητα, τουλάχιστον πάνω από τα 3km. Η ιδανική ταχύτητα του διαδρόμου που δεν τον ταλαιπωρείτε είναι ανάλογα με τα κιλά του χρήστη. Για ένα μέσο χρήστη 100 κιλών αυτή η ταχύτητα είναι από 4,5km μέχρι 12km. Αυτό είναι, εξ' άλλου, και το πλέον ασφαλές εύρος ταχύτητας για την υγεία του μέσου χρήστη.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η συναρμολόγηση του διαδρόμου είναι πολύ εύκολη. Παρακαλούμε, πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε προσεκτικά και διαχωρίστε τα εξαρτήματα ανάλογα το βήμα στο οποίο ανήκουν. Επίσης, ελέγξτε με προσοχή όλα τα επιμέρους τμήματα του διαδρόμου.

 #11. Βίδες M8x45 (2 τμχ.)	 #14. Βίδες M8x20 (4 τμχ.)	 #29. Ροδέλες Ø8,5 (6 τμχ.)
 #82. Αλενόκλειδο No. 5 (1 τμχ.)	 #83. Αλενόκλειδο No. 6 (1 τμχ.)	 #84. Κλειδί No. 13, 14 & 15 και σταυροκατσάβιδο (1 τμχ.)
 #62. Κλειδί ασφαλείας (1 τμχ.)	 #81. Καλώδιο ήχου (1 τμχ.)	 #75. Μπουκαλάκι σιλικόνης (1 τμχ.)

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

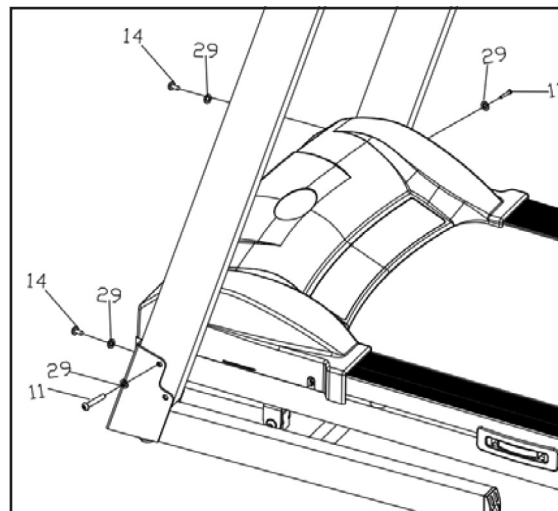
Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα.

1. Άνοιγμα χαρτοκιβωτίου

Αφαιρέστε το επάνω μέρος του χαρτόκουτου και βγάλτε τον διάδρομο έξω από το χαρτόκουτο.

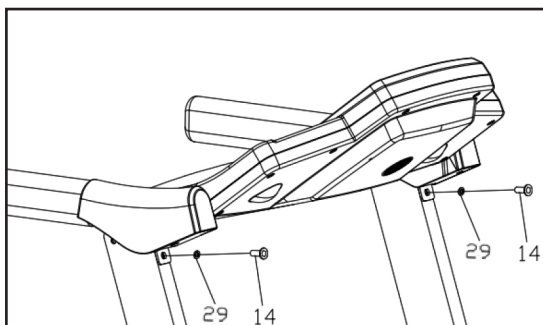
2. Στερέωση ορθοστατών

- Σηκώστε τους ορθοστάτες και σταθεροποιήστε τους στη βάση τους με βίδες (11 & 14) και ροδέλες (29). Μην σφίξετε εντελώς ακόμα.



3. Στερέωση κονσόλας

- Σηκώστε την κονσόλα και σταθεροποιήστε την στους ορθοστάτες βίδες (14) και ροδέλες (29). Σφίξτε καλά αυτές τις βίδες, καθώς και του προηγούμενου βήματος.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Συνδέστε το διάδρομο με μια πρίζα σωστά γειωμένη και ασφάλεια 16-25 Ampere. Ανοίξτε το διακόπτη και βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του πιάνοντας το μανταλάκι στα ρούχα σας, διότι χωρίς αυτό ο διάδρομος δεν ξεκινά.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

- **START:** Ξεκινά τον διάδρομο.
- **STOP:** Σταματά τον διάδρομο. Όταν αθλείστε, πατώντας το μια φορά ο διάδρομος μπαίνει σε κατάσταση παύσης, δηλαδή πατώντας το START συνεχίζετε την άσκησή σας από εκεί που σταματήσατε. Αν πατήσετε το STOP και δεύτερη φορά, τότε το πρόγραμμα τερματίζεται.
- **PROG.:** Με τον διάδρομο σταματημένο, το πατάτε για να επιλέξετε το MANUAL (χειροκίνητο πρόγραμμα), τα έτοιμα προγράμματα (P01-P40) και το υπολογισμού σωματικού λίπους (FAT).
- **MODE:** Επιλογή παραμέτρων ή (όταν ασκείστε) αλλαγή των ενδείξεων που βλέπετε στην οθόνη.

ΓΕΝΙΚΑ

- Πατήστε στους παραστάτες δεξιά/αριστερά από τον ιμάντα.
- Συνδέστε το μανταλάκι από το κλειδί ασφαλείας στα ρούχα σας.
- Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην υποδοχή του στην κονσόλα. Τώρα θα βλέπετε την αρχική οθόνη εκκίνησης και ο διάδρομος θα είναι έτοιμος προς χρήση.
- Υπάρχουν δύο κουμπιά σε κάθε χειρολαβή. Στην δεξιά τα SPEED (ταχύτητα) +/-, στην αριστερή χειρολαβή τα INCLINE (κλίση) +/- . Τα κουμπιά αυτά εκτελούν τις ίδιες ενέργειες όπως τα αντίστοιχα στην κονσόλα.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, εάν πατήσετε το κουμπί STOP η άσκησή σας θα διακοπεί, η κλίση θα μηδενιστεί (ο διάδρομος θα οριζοντιωθεί) και ο ιμάντας σιγά-σιγά θα σταματήσει. Εάν θέλετε να συνεχίσετε την άσκησή σας, πατήστε το κουμπί START, όλες οι μετρήσεις θα συνεχίσουν από εκεί που είχατε σταματήσει και ο ιμάντας θα ξεκινήσει μετά από 3 δευτερόλεπτα. Αντιθέτως,

εάν πατήσετε το κουμπί STOP και δεύτερη φορά, θα μεταβείτε στην αρχική οθόνη του διαδρόμου και όλες οι μετρήσεις θα χαθούν.

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα. Πατήστε το κουμπί «START» στην κονσόλα για να ξεκινήσει ο διάδρομος. Θα πραγματοποιηθεί μια μέτρηση τριών (3) δευτερολέπτων και ο διάδρομος θα ξεκινήσει με ταχύτητα 1 χλμ./ώρα. Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση στα επιθυμητά επίπεδα με τα κουμπιά της κονσόλας ή τα κουμπιά στις χειρολαβές. Επίσης μπορείτε να αλλάξετε ταχύτητα/κλίση με τα κουμπιά γρήγορης αλλαγής (αριθμητικά κουμπιά) που βρίσκονται στην κονσόλα.
- Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε μερικά δευτερόλεπτα θα δείτε στην οθόνη να απεικονίζονται οι καρδιακοί παλμοί σας.
- Όλες οι μετρήσεις (χρόνος, θερμίδες, απόσταση) θα εκτελούν αύξουσα μέτρηση.
- Για να σταματήσετε, πατήστε το κουμπί STOP στην κονσόλα. Επίσης, μπορείτε να σταματήσετε αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας.

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟ

Μπορείτε να ρυθμίσετε την Απόσταση (distance), τις Θερμίδες (calories) ή το Χρόνο (time) ως παράμετρο σύμφωνα με την οποία θέλετε να ασκηθείτε. Η παράμετρος αυτή θα ακολουθεί φθίνουσα μέτρηση ενώ οι άλλες αύξουσα.

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα.
- Πατήστε το κουμπί MODE. Κάθε φορά που το πατάτε, επιλέγεται και διαφορετική παράμετρο για την άσκησή σας. Με τα κουμπιά +/- μπορείτε να ρυθμίσετε την παράμετρο.
- Στην περίπτωση που κάνατε κάποιο λάθος και θέλετε να ξεκινήσετε από την αρχή, κρατήστε το κουμπί STOP πατημένος για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές και να γυρίσετε στην αρχική οθόνη.
- Τέλος, πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

ΧΡΗΣΗ ΕΤΟΙΜΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Ο διάδρομος έχει 40 έτοιμα προγράμματα. Κάθε πρόγραμμα διαιρείται σε 20 μεσοδιαστήματα, η διάρκεια έκαστου ισούται με το 1/20 της διάρκειας άσκησης που θα επιλέξετε εσείς.

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα.
- Με το κουμπί «PROG.» επιλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα (P01-P40). Πατήστε το κουμπί «MODE».
- Στην οθόνη θα βλέπετε τη διάρκεια του προγράμματος. Μπορείτε να την τροποποιήσετε με τα κουμπιά +/- . Πατήστε START για να ξεκινήσετε να αθλείστε.
- Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μπορείτε με τα κουμπιά ρύθμισης ταχύτητας και κλίσης να αλλάξετε την ταχύτητα και την κλίση του προγράμματος. Η αλλαγή σας όμως θα ισχύει μόνο για το συγκεκριμένο μεσοδιάστημα του προγράμματος που θα βρίσκεστε εκείνη τη στιγμή. Με το που θα αλλάξει το μεσοδιάστημα, η τιμή της ταχύτητας ή/και της κλίσης θα επανέλθει/ουν στις προκαθορισμένες τιμές του προγράμματος.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ

Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε μερικά δευτερόλεπτα θα δείτε στην οθόνη να απεικονίζονται οι καρδιακοί παλμοί σας. Υπόψιν, ο διάδρομος δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, η ένδειξη αυτή παρέχεται μόνο ως βοήθημα για την άσκησή σας και όχι ως υποκατάστατο ειδικευμένων ιατρικών μηχανημάτων.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Η λειτουργία αυτή υπολογίζει το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Καθότι όμως ο διάδρομος δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, πρέπει να θυμάστε ότι ο υπολογισμός αυτός δεν είναι ακριβείας και όσοι πάσχουν από διάφορες παθήσεις και/ή έχουν ανάγκη μια μέτρηση ακριβείας, δεν θα πρέπει να βασίζονται στη μέτρηση του διαδρόμου.

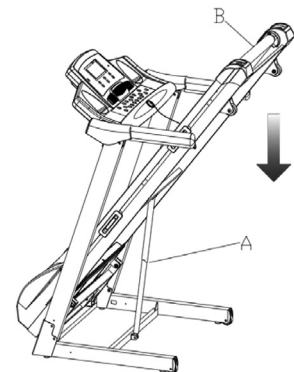
- Πατήστε επανειλημμένα το κουμπί PROG μέχρι να δείτε την ένδειξη «FAT». Πατήστε MODE. Τώρα θα πρέπει να εισάγετε διάφορα στοιχεία του σώματός σας.
- Πρώτα θα πρέπει να εισάγετε το φύλο σας με τα κουμπιά +/- (ένδειξη F1), όπου «1» αντιστοιχεί σε άνδρας και «2» σε γυναίκα. Πατήστε MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.
- Έπειτα εισάγετε την ηλικία σας (ένδειξη F2). Πατήστε MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.
- Μετά εισάγετε το ύψος σας (ένδειξη F3) και το βάρος σας (ένδειξη F4).
- Τώρα πατήστε το κουμπί MODE για τελευταία φορά. Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Όταν ο έλεγχος ολοκληρωθεί σε περίπου 8 δευτερόλεπτα, θα δείτε μια ένδειξη (ένδειξη F5). Συμβουλευτείτε τον κατωτέρω πίνακα για να δείτε τι σημαίνει:

Κατάσταση σώματος	Αποτέλεσμα	Κατάσταση σώματος	Αποτέλεσμα
Χοντρός	≥ 30	Αθλητικός	19-25
Υπέρβαρος	26-30	Αδύνατος	≤ 19

ΔΙΠΛΩΣΗ - ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Δίπλωση

Αφού βεβαιωθείτε ότι η κλίση είναι μηδενική, σηκώστε το δάπεδο από το πίσω μέρος (B) μέχρις ότου να κλειδώσει ο τηλεσκοπικός σωλήνας. Για να ελαχιστοποιήσετε τις πιθανότητες τραυματισμού, λυγίστε τα πόδια σας και διατηρήστε την πλάτη σας ίσια. Να σηκώνετε τον διάδρομο με τα πόδια και όχι με την πλάτη.



Μεταφορά

Όταν ο διάδρομος είναι διπλωμένος, τότε ανασηκώστε τον ελαφρά προς τα πίσω τραβώντας το δάπεδο με το ένα σας χέρι έχοντας ένα σας πόδι ως κόντρα στις ρόδες για να σηκωθούν στον αέρα τα ποδαράκια που βρίσκονται στο εμπρός μέρος. Μπορείτε τότε να τον μεταφέρετε πάνω στις ρόδες που βρίσκονται στο πίσω μέρος του σκελετού.

Ξεδίπλωμα

Σπρώξτε απαλά το πάτωμα προς τα εμπρός για να ξεκλειδώσουν τα δύο μέρη του τηλεσκοπικού σωλήνα και σπρώξτε απαλά με το πόδι σας τον σωλήνα (A). Ο κύλινδρος θα αρχίσει να μαζεύει λόγω του βάρους του δαπέδου και θα κατέβει στο πάτωμα.

USB / MP3

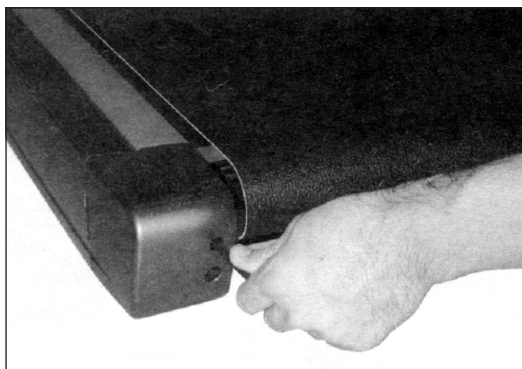
- Συνδέστε μια συσκευή ήχου με το καλώδιο ήχου (81) στο βύσμα MP3 για να ακούτε τον ήχο από τα ηχεία του διαδρόμου. Η ένταση του ήχου θα ελέγχεται από τη συσκευή σας.
- Μπορείτε να συνδέσετε ένα φλασάκι που έχει μουσική στον υποδοχέα USB. Με τα κουμπιά ◀ και ▶ μετακινείστε στο προηγούμενο/επόμενο τραγούδι, ενώ με τα κουμπιά ◀+ και ◀- ρυθμίζετε την ένταση του ήχου.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ

Κεντράρισμα ιμάντα

Εάν ο τάπητας του διαδρόμου παίρνει κλίση και ξεκεντράρεται προς τα δεξιά ή αριστερά:

- A)** Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- B)** Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν M6 βιδώστε το μπουλόνι του **αριστερού** πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποίαν κλείνει ο ιμάντας.
- Γ)** Σφίξτε κάθε φορά κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου. Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλαμβάνετε την διαδικασία μέχρι ότου κεντραριστεί.



Τέντωμα ιμάντα

Για να τεντώσετε τον ιμάντα βιδώστε κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής **και τους δύο άξονες** κάθε φορά. Ελέγξτε το τέντωμα περπατώντας στο διάδρομο και βεβαιούμενοι ότι ο ιμάντας δε γλιστρά ή «διστάζει» ενώ περπατάτε. **ΜΗΝ ΤΟΝ ΠΑΡΑΣΦΙΞΕΤΕ**, γιατί υπάρχει κίνδυνος πρόωρης φθοράς του ιμάντα και των ράουλων. Αν βλέπετε ότι, όσο και αν σφίγγετε, ο ιμάντας εξακολουθεί να γλιστρά, αυτό ίσως οφείλεται σε τυχόν χαλάρωμα του ιμάντα που συνδέει το μοτέρ με τον εμπρόσθιο κύλινδρο. Το σφίξιμο αυτού του ιμάντα πρέπει να γίνεται μόνο από εξειδικευμένο τεχνικό.

ΛΙΠΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Το πλέον σημαντικό πράγμα για την καλή λειτουργία του διαδρόμου και για την αντοχή του στο χρόνο είναι η σωστή λίπανση μεταξύ ιμάντα τρεξίματος και δαπέδου.

Έλεγχος για τη σωστή λίπανση

Σηκώνοντας τον ιμάντα, με τα δάχτυλα μας προσπαθούμε να έχουμε την αίσθηση, την υφή του δαπέδου, δηλαδή εάν γλιστράει ή είναι ξερό. Εάν τα δάχτυλα μας γλιστρούν εύκολα τότε δεν χρειάζεται λίπανση· χρειάζεται μόνο εάν είναι ξερό.

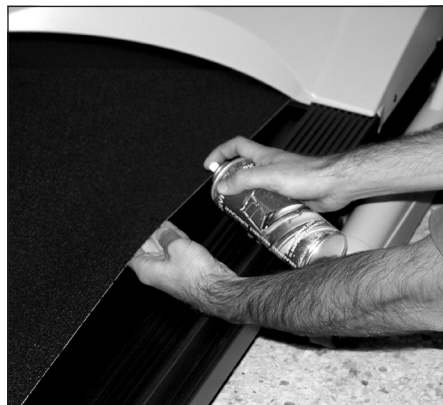
Πώς γίνεται η λίπανση

1. Σηκώστε τον ιμάντα από τη μια μεριά.
2. Χρησιμοποιήστε ειδικό σπρέι για διαδρόμους AMILA. Ψεκάστε πάνω-κάτω από τη μια μεριά και μετά από την άλλη μεριά του ιμάντα, και όχι περισσότερο από δυο πλήρη ψεκασμούς κάθε φορά.
3. Περπατήστε για 5 λεπτά σε χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2,5-3χιλ.) και προσπαθήστε να πατήσετε σε όλα τα μέρη του δαπέδου για να πάει το λιπαντικό παντού.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην λιπάνετε το δάπεδο περισσότερο από το κανονικό διότι υπάρχει περίπτωση να πατινάρει ο ιμάντας. Σκουπίστε τυχόν λάδι που έχει τρέξει έξω από τον ιμάντα.

Δοσολογία

1. Περίπου δυο πλήρεις ψεκασμούς από κάθε μεριά.
2. Μετά από χρήση περίπου 10 ωρών.
3. Χρειάζονται περίπου 2 μπουκάλια σπρέι ετησίως για περίπου 360 ώρες λειτουργίας.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

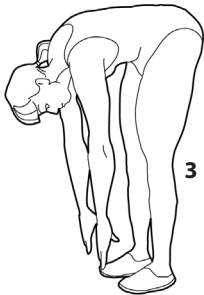
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



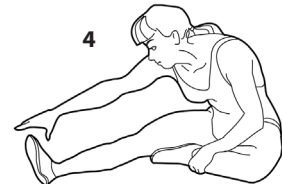
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



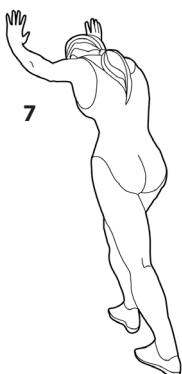
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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/>