

# SPIRIT CT800

44859



**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 Αμπ. Το μικρότερο μοτέρ διαδρόμου είναι πολύ μεγαλύτερο από το μοτέρ ενός πλυντηρίου ρούχων.
- ▶ Απόλυτη οριζοντίωση του διαδρόμου. Έστω και με μία μικρή κλίση, ο διάδρομος θα έχει πρόβλημα στα ρουλεμάν, στη στιβαρότητα (θα τρίζει) 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 SPIRIT CT800

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε με ένα διάδρομο από την σειρά SPIRIT της DYACO. 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

### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

- ◆ 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 μπείτε (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.

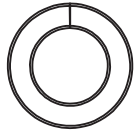
### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Καθαρίζετε τακτικά το διάδρομό σας με πανάκι ελαφρά βρεγμένο. ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ. Ρουφήξτε τη σκόνη με ηλεκτρική σκούπα.

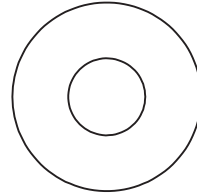
## ΒΙΔΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η συναρμολόγηση του διαδρόμου αποτελείται από τρία (3) βήματα. Παρακαλούμε, πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε προσεκτικά και διαχωρίστε τις βίδες/ροδέλες των εξαρτημάτων αναλόγως του βήματος στο οποίο ανήκουν.

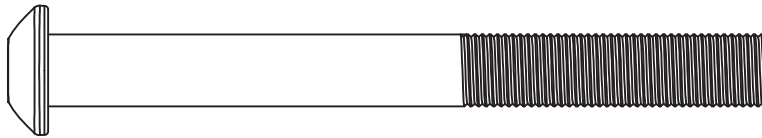
### Βήμα 1



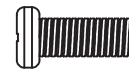
#58 - Γκρόβερ 3/8" (6 τμχ.)



#59 - Ροδέλες 3/8" (6 τμχ.)

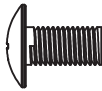


#104 - Βίδες άλεν 3/8" x 3/4" (6 τμχ.)



#73 - Βίδες M5x12mm (4 τμχ.)

### Βήμα 2



#110 - Βίδες M5x10mm (2 τμχ.)



#73 - Βίδα M5x12mm (1 τμχ.)

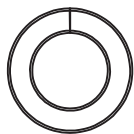


#125 - Ροδέλα M5 (1 τμχ.)

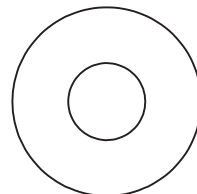


#112 - Βίδες M5x30mm (2 τμχ.)

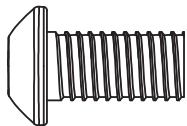
### Βήμα 3



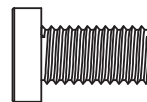
#58 - Γκρόβερ 3/8" (6 τμχ.)



#59 - Ροδέλες 3/8" (6 τμχ.)



#109 - Βίδες 3/8" x 3/4" (6 τμχ.)



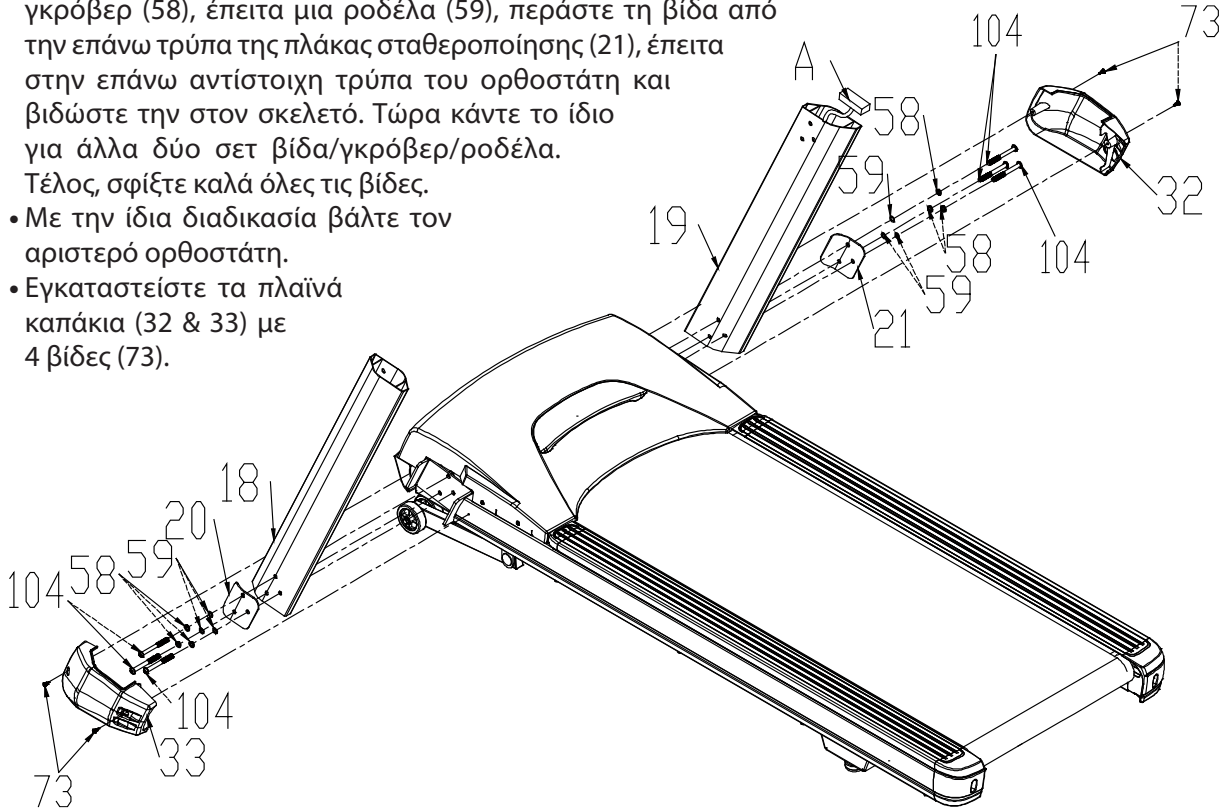
#110 - Βίδες M8x12mm (6 τμχ.)

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα.

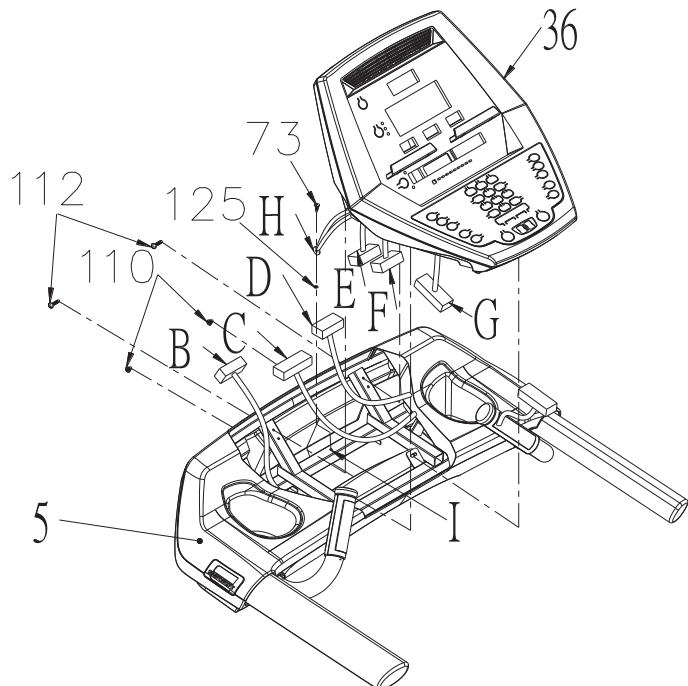
### Βήμα 1<sup>ο</sup>: Ορθοστάτες

- Μέσα στον δεξιό ορθοστάτη (19) υπάρχει προεγκατεστημένο το καλώδιο της κονσόλας (A). Βάλτε τον ορθοστάτη στην υποδοχή του στο κυρίως σώμα του διαδρόμου, προσέχοντας να μην τσιμπηθεί και κοπεί το καλώδιο μεταξύ ορθοστάτη και υποδοχής. Σε μία βίδα (104) περάστε πρώτα ένα γκρόβερ (58), έπειτα μια ροδέλα (59), περάστε τη βίδα από την επάνω τρύπα της πλάκας σταθεροποίησης (21), έπειτα στην επάνω αντίστοιχη τρύπα του ορθοστάτη και βιδώστε την στον σκελετό. Τώρα κάντε το ίδιο για άλλα δύο σετ βίδα/γκρόβερ/ροδέλα. Τέλος, σφίξτε καλά όλες τις βίδες.
- Με την ίδια διαδικασία βάλτε τον αριστερό ορθοστάτη.
- Εγκαταστήστε τα πλαϊνά καπάκια (32 & 33) με 4 βίδες (73).

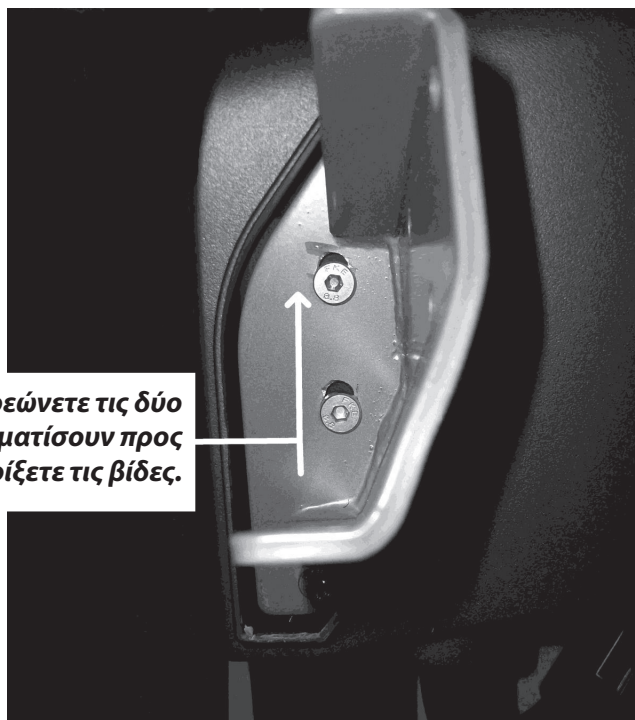


### Βήμα 2<sup>ο</sup>: Κονσόλα

- Συνδέστε τα άκρα των καλωδίων του κομπιούτερ (G & C), καρδιακών παλμών (D & F για την δεξιά χειρολαβή, B & E για την αριστερή) και στερεώστε το καλώδιο της γείωσης (H) στην τρύπα (I) στο μέταλλο με βίδα (73) και ροδέλα (125).
- Στερεώστε την κονσόλα (36) στο σώμα των χειρολαβών (5) με τέσσερις βίδες (2 τμχ. 112 και 2 τμχ. 110).

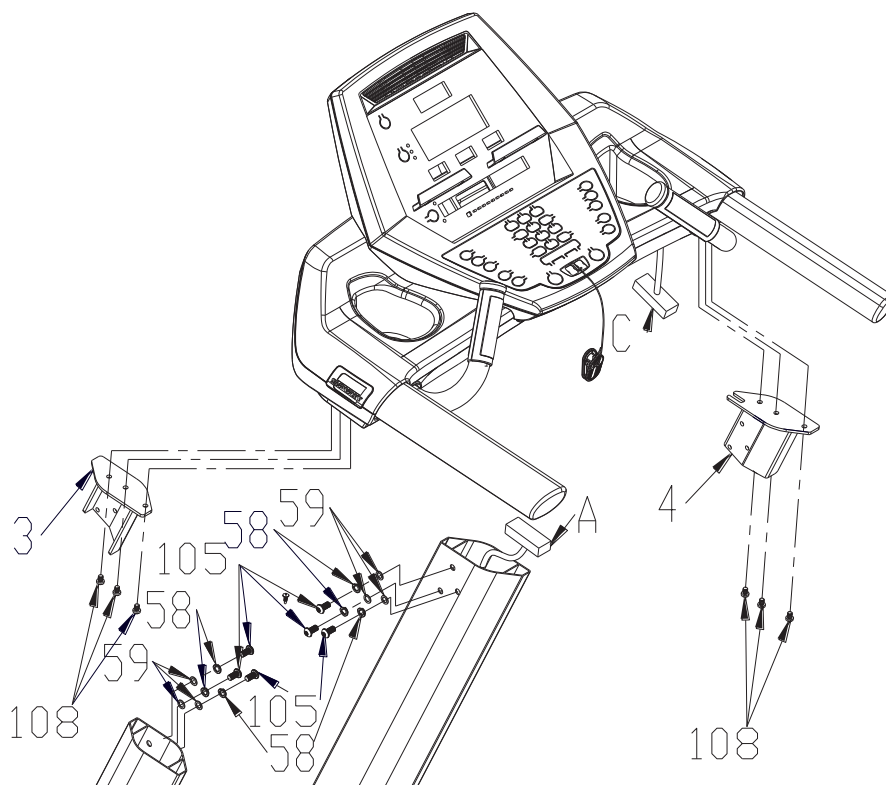


**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Στο επόμενο βήμα, όταν στερεώνετε τις δύο βάσεις (3 & 4) σπρώξτε τις βάσεις να τερματίσουν προς το πίσω μέρος της κονσόλας πριν σφίξετε τις βίδες.



### **Βήμα 3<sup>ο</sup>: Τοποθέτηση κονσόλας στους ορθοστάτες**

- Στερεώστε τις δύο βάσεις (4 δεξιά και 3 αριστερή) στο σώμα χειρολαβών/κονσόλας με έξι βίδες (108).
- Ενώστε το καλώδιο (C) που βγαίνει από την κονσόλα με αυτό (A) που βγαίνει από τον δεξί ορθοστάτη.
- Τοποθετήστε το σώμα χειρολαβών/κονσόλας στο επάνω μέρος των ορθοστατών, προσέχοντας να μην τσιμπήσετε/κόψετε το καλώδιο της κονσόλας, και στερεώστε το με έξι βίδες (105), στις οποίες θα έχετε περάσει πρώτα γκρόβερ (58) και έπειτα ροδέλα (59).



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



### ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Συνδέστε το διάδρομο με μια πρίζα σωστά γειωμένη και ασφάλεια 16-25 amperε. Ανοίξτε το διακόπτη και βάλτε το κλειδί ασφάλειας στη θέση του, διότι χωρίς αυτό ο διάδρομος δεν ξεκινά.

Αφού ανοίξετε τον διακόπτη, θα δείτε όλα να λαμπάκια να ανάβουν για σύντομο χρονικό διάστημα. Έπειτα, το παράθυρο «TIME» θα σας απεικονίσει τον συνολικό χρόνο που έχετε χρησιμοποιήσει τον διάδρομό σας και το παράθυρο «DISTANCE» την συνολική απόσταση που έχετε διανύσει. Ένα μήνυμα θα σας πληροφορήσει για την τρέχουσα έκδοση του προγράμματος και ο διάδρομος θα μπει σε κατάσταση αναμονής, δηλαδή θα είναι έτοιμος προς χρήση.

### ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- Αν η οθόνη έχει σβύσει από μόνη της, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ανοίξει ξανά.
- Πατώντας το κουμπί «START» ο διάδρομος ξεκινά με ταχύτητα 0,8 χλμ./ώρα. Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα στο επιθυμητό επίπεδο με τα κουμπιά ▲▼ στο δεξί μέρος της κονσόλας ή τα αντίστοιχα της δεξιά χειρολαβής, καθώς και με τα κουμπιά άμεσης αλλαγής ταχύτητας (3km, 6km, 9km) στο δεξί μέρος της κονσόλας.
- Για να ρυθμίσετε την κλίση του διαδρόμου μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά ▲▼ στο αριστερό μέρος της κονσόλας ή τα αντίστοιχα της αριστερής χειρολαβής, καθώς και με τα κουμπιά άμεσης αλλαγής κλίσης (2%, 4%, 6%) στο αριστερό μέρος της κονσόλας.

- Για να σταματήσετε την άσκησή σας, πατήστε το κόκκινο κουμπί «STOP». Οι ενδείξεις χρόνου (time), απόστασης (distance) και θερμίδων (calories) θα διατηρηθούν. Ο διάδρομος βρίσκεται σε κατάσταση παύσης. Αν δεν πατήσετε κανένα κουμπί για διάστημα 5 λεπτών, τότε όλες οι ενδείξεις θα χαθούν και ο διάδρομος θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής. Μπορείτε να συνεχίσετε την άσκησή σας από εκεί που σταματήσατε πατώντας το κουμπί «START».
- Ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση παύσης, πατώντας το κουμπί «STOP» για δεύτερη φορά, η άσκησή σας θα θεωρηθεί ότι τελείωσε και ο διάδρομος θα απεικονίσει μια περίληψή της. Αν πατήσετε το κουμπί «STOP» και τρίτη φορά, ο διάδρομος θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής, μηδενίζοντας τις ενδείξεις της κονσόλας. Το ίδιο θα συμβεί αν κρατήσετε το κουμπί «STOP» πατημένο για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα.

### **KΕΝΤΡΙΚΗ ΟΘΟΝΗ DOT MATRIX**

Η οθόνη αποτελείται από 10 γραμμές x 24 στήλες. Οι γραμμές απεικονίζουν το επίπεδο άσκησης στη χειροκίνητη άσκηση. Δεν απεικονίζουν συγκεκριμένη τιμή, μόνο ποσοστό έντασης. Στη χειροκίνητη λειτουργία του διαδρόμου, η οθόνη θα φτιάξει σιγά-σιγά μια «εικόνα» της άσκησής σας με τις τιμές όπως αλλάζουν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κάθε στήλη κουκίδων αντιστοιχεί στο 1/24 της συνολικής διάρκειας του προγράμματος. Όταν ο χρόνος μετράει σε αύξουσα σειρά από το μηδέν (όπως στην «Γρήγορη Εκκίνηση»), κάθε στήλη αντιστοιχεί σε ένα λεπτό.

Στο αριστερό μέρος της οθόνης υπάρχουν τρία λαμπάκια LED με τις ενδείξεις Track, Speed & Incline. Αριστερά από τα λαμπάκια υπάρχει ένα κουμπί «Display». Με το κουμπί αυτό αλλάζετε την απεικόνιση μεταξύ Track (Στίβος), Speed (Ταχύτητα) & Incline (Κλίση). Εκτός από αυτές τις τρεις απεικονίσεις, υπάρχει και μια τέταρτη, στην οποία η οθόνη εναλλάσσεται αυτομάτως μεταξύ των τριών προηγούμενων απεικονίσεων κάθε τέσσερα δευτερόλεπτα. Κάθε πίεση του κουμπιού «Display» θα αλλάζει το τι θα δείχνει η οθόνη κυκλικά μεταξύ αυτών των τεσσάρων απεικονίσεων και θα ανάβει και το αντίστοιχο λαμπάκι LED. Ειδικά για την απεικόνιση Track (Στίβος), η περίμετρος της οθόνης θα αντιστοιχεί σε στίβο 400m, όπου η κουκίδα που θα αναβοσβύνει θα αντιστοιχεί στην θέση σας. Το νούμερο στο κέντρο της οθόνης θα είναι οι γύροι που θα έχετε διανύσει.

### **ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ**

Το παράθυρο αυτό (Pulse) θα απεικονίζει τον τρέχον καρδιακό παλμό σας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Πρέπει να κρατάτε και τους δύο αισθητήρες καρδιακών παλμών ή, εναλλακτικά, να φοράτε μια ζώνη/αισθητήρα καρδιακών παλμών (δεν περιλαμβάνεται).

### **ΓΡΑΦΗΜΑ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ**

Απεικονίζει γραφικά τους καρδιακούς παλμούς σας ως ένα ποσοστό του μέγιστου επιτρεπτού ορίου. Όταν εισάγετε την ηλικία σας κατά τον προγραμματισμό, η κονσόλα θα υπολογίσει μόνη της τον μέγιστο καρδιακό παλμό και θα σας δείχνει στο γράφημα το ποσοστό του μέγιστου ορίου ανά στιγμή της άσκησής σας.

### **ΟΘΟΝΗ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ**

Απεικονίζει μηνύματα τα οποία θα σας βοηθήσουν κατά τον προγραμματισμό του διαδρόμου ή, κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος, θα σας δείχνει τα δεδομένα της άσκησής σας.

### **ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ**

Η οθόνη θα κλείσει από μόνη της αν δεν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο για περισσότερο από 30 λεπτά. Το ρεύμα που θα καταναλώνει ο διάδρομος σε αυτή τη φάση είναι ελάχιστο, μόνο όσο χρειάζεται για να αντιληφθεί την τυχόν πίεση ενός κουμπιού ή την εισαγωγή του κλειδιού ασφαλείας (περίπου όσο ρεύμα καταναλώνει και η τηλεόρασή σας σε κατάσταση αναμονής). Άλλοι τρόποι για να κλείσετε τον διάδρομο είναι να αφαιρέσετε το κλειδί ασφαλείας ή να κλείσετε τον διακόπτη ρεύματος.



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Ο διάδρομος αυτός έχει πέντε έτοιμα προγράμματα, ένα πρόγραμμα χρήστη, δύο ελέγχου καρδιακών παλμών, ένα πρόγραμμα ελέγχου φυσικής κατάστασης σύμφωνα με το πρωτόκολλο Gerkin, καθώς και ένα χειροκίνητο πρόγραμμα.

### Χρήση έτοιμων προγραμμάτων

- Επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε και πατήστε «ENTER» για να εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία ή απλώς πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε με τις εξ ορισμού τιμές του προγράμματος.
- Αν πατήσετε «ENTER» θα δείτε να αναβοσβύνει το παράθυρο «TIME» (ΧΡΟΝΟΣ) με εξ ορισμού τιμή τα 20 λεπτά. Με τα κουμπιά πάνω/κάτω ρυθμίστε το χρόνο άσκησης στην επιθυμητή τιμή και πατήστε «ENTER» για να πάτε στην επόμενη.
- Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να πατήσετε «START» και να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Οι τιμές που δεν θα έχετε ρυθμίσει θα μείνουν στις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Στην περίπτωση που κάνατε λάθος σε κάποια τιμή, πατήστε το κουμπί «STOP» για να γυρίσετε πίσω.
- Τώρα θα αναβοσβύνει το παράθυρο «INCLINE», περιμένοντας να εισάγετε την ΗΛΙΚΙΑ σας. Μετά ακολουθεί το παράθυρο «DISTANCE» στο οποίο θα κληθείτε να εισάγετε το ΒΑΡΟΣ σας. Τελειώνουμε με το παράθυρο «SPEED» στο οποίο θα εισάγετε την μέγιστη τιμή ταχύτητας που επιτρέπεται στο συγκεκριμένο πρόγραμμα να φτάσει.
- Τώρα πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει με ένα ζέσταμα διάρκειας 3 λεπτών, κατά τη διάρκεια του οποίου θα βλέπετε την οθόνη να εκτελεί αντίστροφη μέτρηση από τα 3 λεπτά προς το μηδέν. Αν δεν επιθυμείτε το ζέσταμα, πατήστε το κουμπί «START» ξανά για να το παρακάμψετε.

### Πρόγραμμα χρήστη

- Επιλέξτε το πρόγραμμα «CUSTOM» και πατήστε «ENTER». Στην οθόνη Dot-Matrix θα ανάψει η κάτω γραμμή από κουκίδες (εκτός και αν έχετε ήδη σώσει κάποιο πρόγραμμα).
- Το παράθυρο «TIME» (ΧΡΟΝΟΣ) θα αναβοσβύνει. Με τα κουμπιά πάνω/κάτω ρυθμίστε το χρόνο άσκησης στην επιθυμητή τιμή και πατήστε «ENTER» για να πάτε στην επόμενη.
- Τώρα που έχετε ρυθμίσει τον χρόνο άσκησης, μπορείτε να πατήσετε «START» και να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Οι τιμές που δεν θα έχετε ρυθμίσει θα μείνουν στις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Στην περίπτωση που κάνατε λάθος σε κάποια τιμή, πατήστε το κουμπί «STOP» για να γυρίσετε πίσω.
- Τώρα θα αναβοσβύνει το παράθυρο «INCLINE», περιμένοντας να εισάγετε την ΗΛΙΚΙΑ σας. Μετά ακολουθεί το παράθυρο «DISTANCE» στο οποίο θα κληθείτε να εισάγετε το ΒΑΡΟΣ σας.
- Τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα για το πρόγραμμα. Υπενθυμίζουμε ότι η συνολική διάρκεια του προγράμματος διαιρείται σε 24 μεσοδιαστήματα, όπου κάθε μεσοδιάστημα μπορεί να λάβει διαφορετική τιμή ταχύτητας. Εσείς τώρα θα βλέπετε να αναβοσβύνει η πρώτη στήλη. Ρυθμίστε την ταχύτητα στο επιθυμητό επίπεδο και πατήστε «ENTER». Τώρα θα αναβοσβύνει η δεύτερη στήλη. Για δική σας ευκολία, θα δείχνει την ίδια ρύθμιση ταχύτητας με την προηγούμενη. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και για τα 24 μεσοδιαστήματα.
- Τελειώνοντας με τη ρύθμιση της ταχύτητας, ακριβώς με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την κλίση για το πρόγραμμά σας.
- Ολοκληρώνοντας, πατήστε «START» για να αποθηκεύσετε το πρόγραμμα και να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

### 5K Run

Το πρόγραμμα αυτό θέτει ως στόχο σας μια απόσταση 5 χιλιομέτρων (5K). Η μεγάλη οθόνη θα δείχνει ένα κύκλο που αντιστοιχεί σε 5 χλμ. και το παράθυρο της Απόστασης (Distance) θα δείχνει επίσης την ένδειξη των 5 χλμ. Η μέτρηση θα γίνει φθίνουσα προς το μηδέν και το πρόγραμμα θα τελειώσει όταν καλύψετε αυτόν τον στόχο.

## Έλεγχος Φυσικής Κατάστασης (Fit-Test)

Το πρόγραμμα αυτό είναι βασισμένο στο πρωτόκολλο Gerkin (επίσης γνωστό ως πρωτόκολλο των πυροσβεστών). Με το πρόγραμμα αυτό ο διάδρομος τροποποιεί ταχύτητα και κλίση εναλλακτικά μέχρις ότου οι καρδιακοί παλμοί σας φτάσουν στο 85% του μέγιστου επιτρεπτού ορίου. Το αποτέλεσμα του τεστ εξαρτάται από τον χρόνο που θα χρειαστεί για να φτάσετε σε αυτό το σημείο.

Για να κάνετε το τεστ, πατήστε το κουμπί «Fit-Test» και μετά το «ENTER». Θα σας ζητηθεί να εισαγάγετε την Ηλικία (παράθυρο Incline) και το Βάρος σας (παράθυρο Distance). Έπειτα πατήστε το «START» για να ξεκινήσετε.

Ο διάδρομος 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.

Το τεστ θα ξεκινήσει με ένα ζέσταμα διάρκειας 3 λεπτών με ταχύτητα 4.8 χλμ. Κατά τη διάρκεια του τεστ, τα ακόλουθα δεδομένα θα είναι ορατά στην κονσόλα.

- Time: η διάρκεια του τεστ
- Incline: η τρέχουσα κλίση του διαδρόμου
- Distance: η απόσταση που έχετε καλύψει
- Speed: η τρέχουσα ταχύτητα
- Target & Actual: Στόχος και Τρέχων αριθμός καρδιακών παλμών σας.

Με το πέρας του τεστ, σημειώστε το αποτέλεσμα γιατί ο διάδρομος θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής αυτομάτως μέσα σε λίγα λεπτά. Για να μπορέσετε να ερμηνεύσετε το αποτέλεσμα, συμβουλευθείτε τους κατωτέρω πίνακες.

### 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

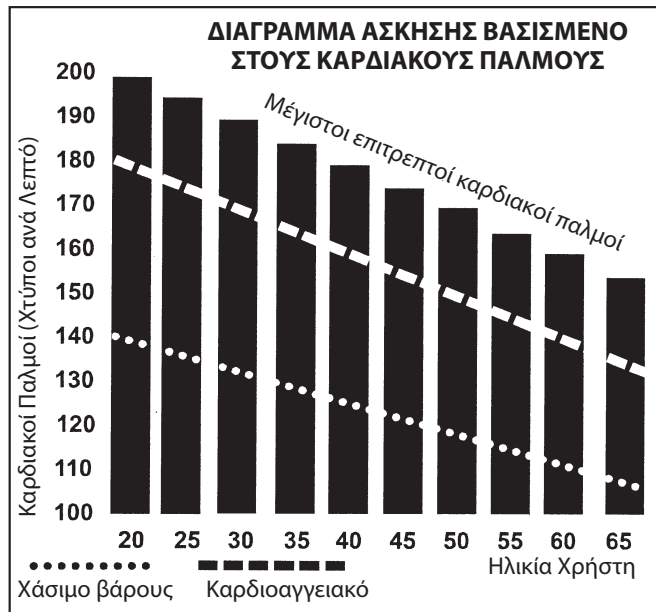
	Ηλικία					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Τέλεια	56	52	45	40	37	32
Καλά	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Άνω του μετρίου	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Μέτρια	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Κάτω του μετρίου	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Άσχημα	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18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

## Προγράμματα καρδιακών παλμών (HR1 & HR2)

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τα προγράμματα καρδιακών παλμών απαιτούν τη χρήση της ειδικής ζώνης στήθους, η οποία είναι προαιρετικό εξάρτημα και πωλείται χωριστά και μόνον κατόπιν παραγγελίας.

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 στην επιθυμητή κλίμακα.

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, ο διάδρομος 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, HR2) και β) χάσιμο βάρους (HR1). Στο διάγραμμα, οι μαύρες στήλες απεικονίζουν το μέγιστο ρυθμό της καρδιάς σας για τις διάφορες ηλικίες που γράφονται οριζοντίως. Για κάθε είδος άσκησης (καρδιοαγγει-



ακό 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. Μπορείτε να επιτύχετε άριστα αποτελέσματα γυμναζόμενοι στο 90% ή 70% του μέγιστου. Το καλύτερο όμως είναι να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε την άσκηση.

Όλα τα προγράμματα του διαδρόμου υποστηρίζουν έλεγχο βάσει καρδιακών παλμών. Ο διάδρομος θα ρυθμίζει αυτόματα την κλίση.

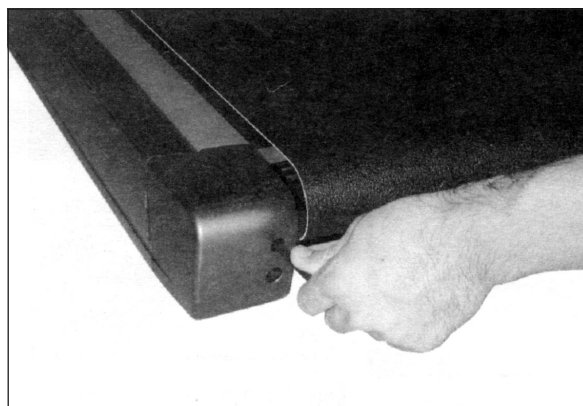
Προσέξτε να μην προσπαθήσετε να υπερβείτε τα όριά σας. Τα δύο προγράμματα ειδικά για καρδιακούς παλμούς απευθύνονται σε φυσιολογικούς υγιείς ανθρώπους. Είναι πιθανό να μην μπορέσετε, τουλάχιστον όχι από την αρχή, να πιάσετε τους στόχους σας. Αν δεν είστε σίγουροι για το αν μπορείτε να τα καταφέρετε, εισάγετε στον διάδρομο μια ηλικία μεγαλύτερη από τη δική σας ή θέστε έναν χαμηλότερο στόχο.

- Επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε.
- Εισάγετε τους επιθυμητούς καρδιακούς παλμούς βάσει των οποίων θέλετε να γυμναστείτε στο παράθυρο «PULSE», το Βάρος σας στο παράθυρο «CALORIE», την Ηλικία σας (ξανά παράθυρο «PULSE») και τον επιθυμητό χρόνο άσκησης στο παράθυρο «TIME». Η ρύθμιση της Ηλικίας θα προκαλέσει τροποποίηση στην τιμή στόχου των καρδιακών παλμών.
- Πατήστε «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

## ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

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 Μ6 βιδώστε το μπουλόνι του **αριστερού** πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποία κλείνει ο ιμάντας.
- Γ)** Σφίξτε κάθε φορά κατά  $\frac{1}{4}$  της στροφής προς τα δεξιά (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου (κεντράρει πάλι). Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλαμβάνετε την διαδικασία μέχρι ότου κεντραριστεί.



Αυτό, ανάλογα με τη χρήση και με τον τρόπο που ο χρήστης τρέχει, μπορεί να ξανασυμβεί πολλές φορές και είναι ο τρόπος με το οποίο ξανακεντραρουμε τον ιμάντα.

## ΤΕΝΤΩΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

Κάποτε ίσως νιώσετε ότι, ενώ το μοτέρ δουλεύει, ο ιμάντας πατινάρει. Η διαδικασία τεντώματος του ιμάντα είναι όπως και του κεντραρίσματος, μόνο που βιδώνετε και τους δύο άξονες. Προσέξτε μην παρασφίξετε τον ιμάντα γιατί μπορεί να τον καταστρέψετε, καθώς και τα ράουλα. Αν το πρόβλημα εξακολουθεί, μπορεί να έχει χαλαρώσει το λουρί του μοτέρ· επικοινωνήστε με το σέρβις.

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πριν επικοινωνήσετε με το σέρβις, παρακαλούμε διαβάστε τον ακόλουθο πίνακα συχνών προβλημάτων.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΛΥΣΗ / ΑΙΤΙΑ
<b>Η κονσόλα δεν λειτουργεί</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>1) Δεν έχετε βάλει το κλειδί ασφαλείας</li><li>2) Έχει πέσει η ασφάλεια του διαδρόμου. Βρίσκεται στο εμπρός μέρος, στο κάλυμμα του μοτέρ. Πατήστε την προς τα μέσα μέχρι να κλειδώσει.</li><li>3) Το καλώδιο ρεύματος είναι βγαλμένο από την πρίζα.</li><li>4) Πιθανό πρόβλημα του διαδρόμου. Επικοινωνήστε με το σέρβις.</li></ul>
<b>Ο ιμάντας ξεκεντράρεται</b>	Ο χρήστης μπορεί να τρέχει στηριζόμενος περισσότερο στο ένα από τα δύο πόδια του. Ρυθμίστε τον ιμάντα ελαφρώς παράκεντρα στην πλευρά αντίθετα προς τα εκεί που πηγαίνει ο ιμάντας.
<b>Ο ιμάντας "διστάζει" όταν ανεβαίνετε</b>	Ο ιμάντας μπορεί να είναι πολύ χαλαρός.
<b>Το μοτέρ δεν ανταποκρίνεται όταν πατάτε "Start"</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>1) Αν ο ιμάντας κινείται αλλά ύστερα από λίγο σταματά και η οθόνη έχει την ένδειξη «LS», εκτελέστε τη διαδικασία καλιμπραρίσματος.</li><li>2) Αν ο ιμάντας ΔΕΝ ΚΙΝΕΙΤΑΙ ΚΑΘΟΛΟΥ, καλέστε το σέρβις.</li></ul>

<b>Η κονσόλα δείχνει υψηλότερη τιμή από την πραγματική</b>	Αυτό είναι ένδειξη ότι ο διάδρομος δεν λαμβάνει το ρεύμα που χρειάζεται για να λειτουργήσει. Αν χρησιμοποιείτε μπαλαντέζα, αφαιρέστε την. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε μπαλαντέζα βαρέως τύπου και όσο πιο κοντή γίνεται. Αν το πρόβλημα εξακολουθήσει, ζητήστε από έναν ηλεκτρολόγο να κάνει έναν έλεγχο του σπιτιού σας.
<b>Ο ιμάντας σταματά πολύ γρήγορα/απότομα όταν βγει το κλειδί ασφαλείας</b>	Υψηλή τριβή μεταξύ ιμάντα και δαπέδου.
<b>Πέφτει η ενσωματωμένη ασφάλεια</b>	Υψηλή τριβή μεταξύ ιμάντα και δαπέδου.
<b>Η οθόνη κλείνει όταν, ενώ χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, ακουμπάτε την κονσόλα</b>	Ελέγξτε τη σωστή γείωση του διαδρόμου.
<b>Πέφτει η ασφάλεια του σπιτιού, αλλά του διαδρόμου δεν πέφτει</b>	Επικοινωνήστε με ηλεκτρολόγο να ελέγξει την ασφάλεια του σπιτιού σας.

## ΚΑΛΙΜΠΡΑΡΙΣΜΑ

- Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Με το ένα χέρι κρατήστε πατημένα τα κουμπιά «START» και «▲» (αύξηση ταχύτητας) και με το άλλο χέρι ξαναβάλτε το κλειδί ασφαλείας. Εξακολουθήστε να κρατάτε τα δύο κουμπιά πατημένα και, όταν το παράθυρο δείξει «Factory settings» πατήστε το κουμπί «ENTER».
- Τώρα μπορείτε να επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης της απόστασης, δηλαδή χιλιόμετρα (Metric) ή μίλια (English). Επιλέξτε με τα βελάκια ▲▼ και επιβεβαιώστε με «ENTER».
- Βεβαιωθείτε ότι η διάμετρος της ρόδας είναι 2.98 και πατήστε «ENTER».
- Βεβαιωθείτε ότι η ελάχιστη ταχύτητα είναι 0,8 χλμ. και πατήστε «ENTER».
- Βεβαιωθείτε ότι η μέγιστη ταχύτητα είναι 20 χλμ. και πατήστε «ENTER».
- Βεβαιωθείτε ότι η μέγιστη κλίση είναι 15 και πατήστε «ENTER».
- Πατήστε «START» για να ξεκινήσει το καλιμπράρισμα. Η διαδικασία είναι αυτόματη και ο ιμάντας θα ξεκινήσει χωρίς προειδοποίηση, γι' αυτό να μην στέκεστε πάνω στον διάδρομο.

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Αν το καλιμπράρισμα δεν επιτύχει, μπορεί να χρειαστεί να ελέγξετε την ευθυγράμμιση του αισθητήρα ταχύτητας.

- 1) Αφαιρέστε το κάλυμμα του μοτέρ.
- 2) Ο αισθητήρας ταχύτητας βρίσκεται στο αριστερό μέρος του σκελετού, ακριβώς δίπλα στην τροχαλία (η τροχαλία θα έχει ένα λουρί γύρω της, το οποίο λουρί επίσης πάει στο μοτέρ). Ο αισθητήρας είναι μικρός και μαύρος με ένα συρματάκι συνδεδεμένο πάνω του.
- 3) Βεβαιωθείτε ότι ο αισθητήρας είναι όσο πιο κοντά γίνεται στην τροχαλία, χωρίς όμως να την ακουμπάει. Θα βλέπετε έναν μαγνήτη στην επιφάνεια της τροχαλίας. Βεβαιωθείτε ότι ο αισθητήρας είναι ευθυγραμμισμένος με τον μαγνήτη. Υπάρχει μια βίδα που κρατά τον αισθητήρα στη θέση του, την οποία πρέπει να χαλαρώσετε για να τον ρυθμίσετε. Μην ξεχάσετε να την ξανασφίξετε μετά το πέρας της ρύθμισης.

## ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

- Διαστάσεις διαδρόμου ανοιχτού: 214 x 89 x 145 cm
- Διαστάσεις ιμάντα τρεξίματος: 56 x 152 cm
- Ιπποδύναμη μοτέρ: 3,0 hp (6,0 hp peak)
- Βάρος διαδρόμου: 165 Kg
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 150 Kg
- Επίπεδο κλίσης: 15 επίπεδα
- Εύρος ταχύτητας: 0,8-20 km/hr.
- Μέγιστος χρόνος λειτουργίας ημερησίως: 90 λεπτά.
- Μέγιστος χρόνος συνεχούς λειτουργίας: 55 λεπτά στα 90Kg βάρους χρήστη
- Λίπανση: μια φορά το δεκαπενθήμερο ή κάθε 10 ώρες λειτουργίας
- Άλλες απαιτήσεις: σωστό καθαρίσμα, μακριά από σκόνες και υγρασία.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΧΕΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ ΧΡΗΣΤΗ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 5 Χιλ.

	Βάρος Χρήστη						
	90kg	100kg	110kg	120kg	130kg	140kg	150kg
Μέγιστος χρόνος συνεχούς χρήσης	90min	80min	70min	60min	50min	40min	35min
Ιδανική ταχύτητα	3-20km	3-15km	3-12km	3-9km	3-7km	3-7km	3-7km

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Με το η πιο πάνω πίνακα θέλουμε να σας επισημάνουμε τη σχέση που υπάρχει μεταξύ ΒΑΡΟΥΣ ΧΡΗΣΤΗ, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ, ΧΡΟΝΟΥ ΑΘΛΗΣΗΣ και Ιπποδύναμης του διαδρόμου. Ακόμη και χρήστης 150Kg μπορεί να κάνει για 20 λεπτά χωρίς κανένα πρόβλημα ένα γρήγορο περπάτημα με 5-7 χιλιόμετρα την ώρα. Φυσικά, ο χρήστης μπορεί να κάνει υπέρβαση αυτών των ορίων, αλλά, για να διαφυλάξει το μοτέρ και να αποφύγει βλάβες, θα πρέπει να ακολουθεί όσο γίνεται πιο πιστά τις οδηγίες.

Εάν κάποιος άλλος από την οικογένεια θέλει να χρησιμοποιήσει το διάδρομο, θα πρέπει να περιμένει για περίπου 20 λεπτά ούτως ώστε να κρυώσει το μοτέρ και μετά μπορεί να τον χρησιμοποιήσει χωρίς κανένα πρόβλημα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Εάν ο χρήστης περπατάει με ταχύτητα μικρότερα από 4 χιλιόμετρα την ώρα, ο μέγιστος χρόνος συνεχούς λειτουργίας δεν πρέπει να ξεπερνά τα 30 λεπτά. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, που ο χρήστης είναι 130-140Kg και περπατά πιο αργά από 3Km την ώρα, τότε ο χρόνος λειτουργίας του διαδρόμου θα πρέπει να μην ξεπερνά τα 15 λεπτά.

## 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:

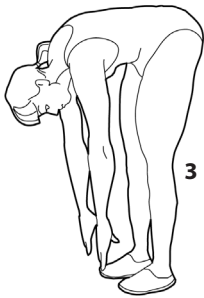


**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.

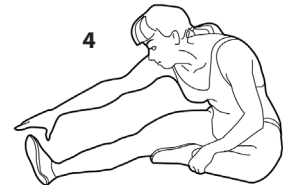


**2. Άσκηση προσαγωγών:** Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.

**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.



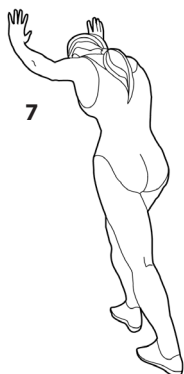
**5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού):** Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



**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 εφαιπτόμενα 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](mailto:info@eldico.gr) - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>