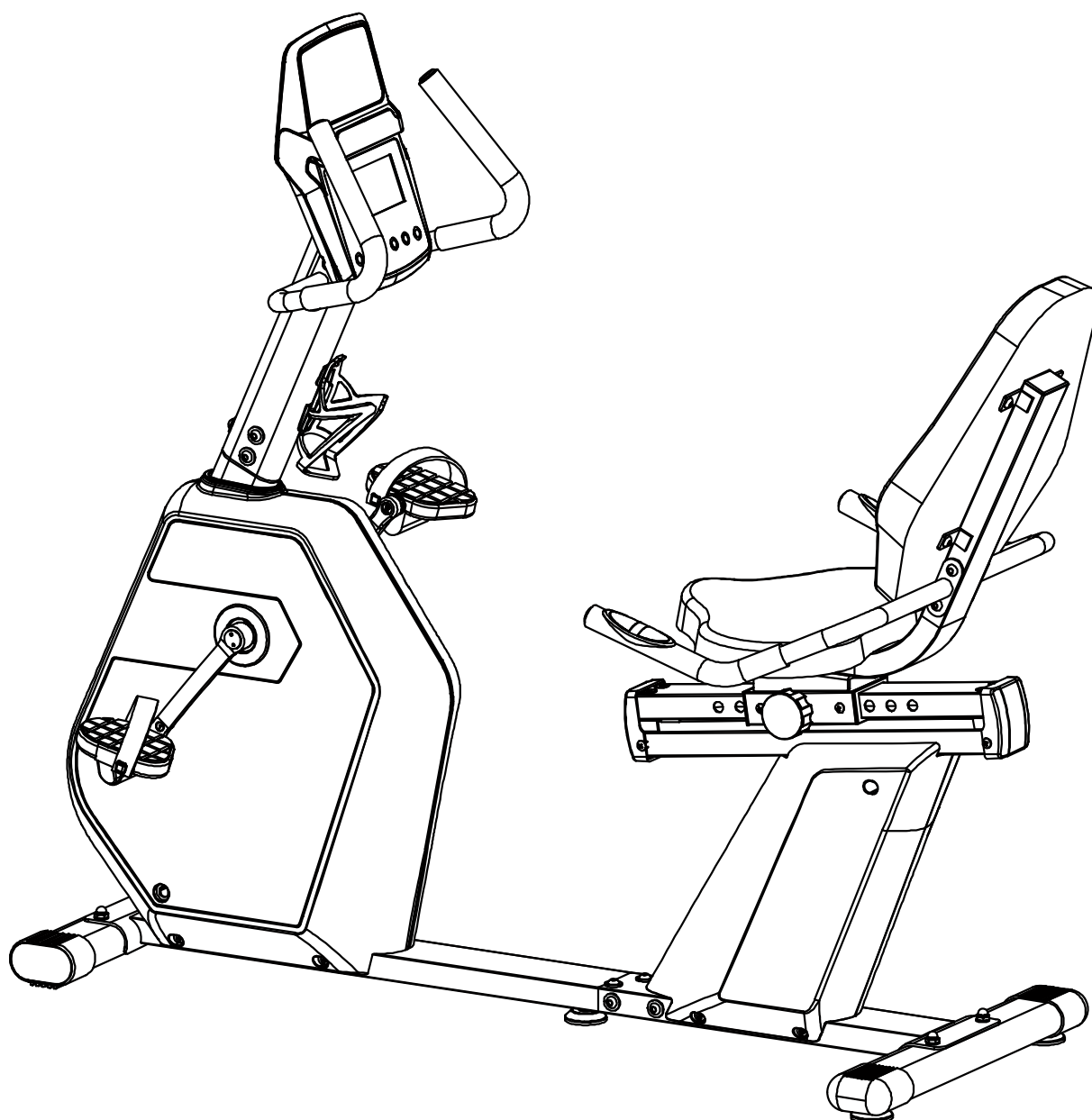


ΚΑΘΙΣΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ R15



**XTEGGA
FITNESS**
(κωδ.: 43345)

Οδηγός συναρμολόγησης



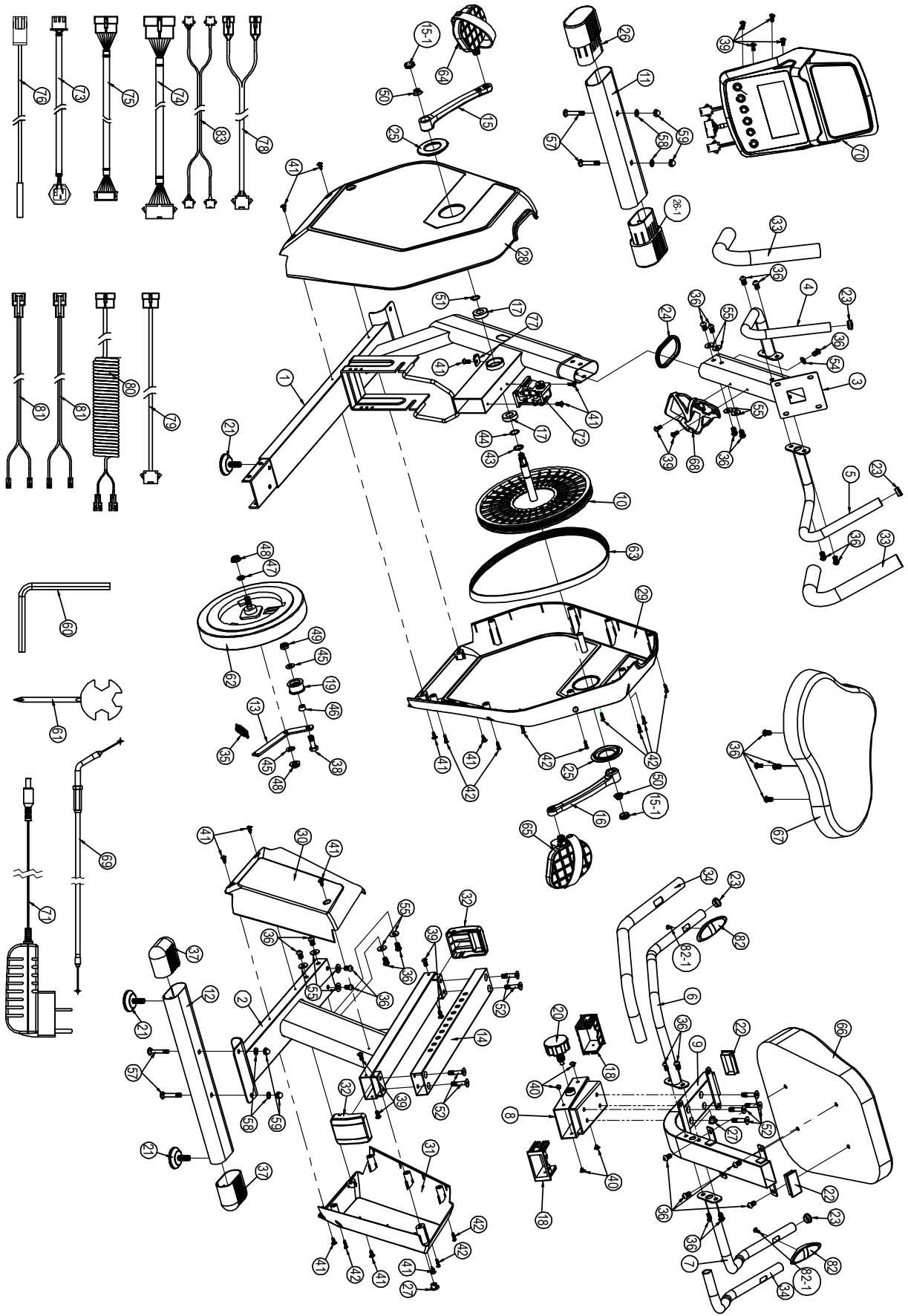
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 43345

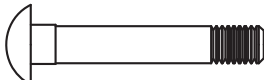



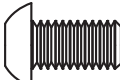



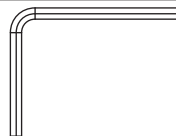
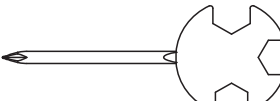
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο 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 νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί σωστά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
16. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
17. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

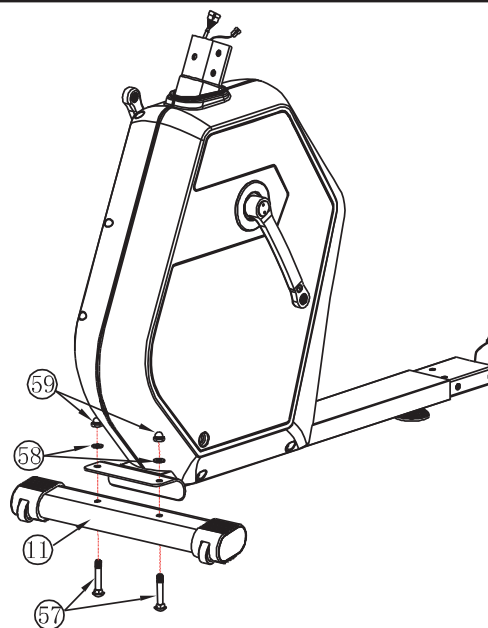
Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
57	Βίδες M8x50mm (4 τμχ.)	
54	Κυρτή ροδέλα Ø8x21x2t (1 τμχ.)	
39	Βίδες M5x12mm (6 τμχ.)	
58	Ροδέλες Ø8xØ16x1.5t (4 τμχ.)	
36	Βίδες M8x15mm (27 τμχ.)	
52	Βίδες M8x40mm (4 τμχ.)	
59	Παξιμάδια M8 (4 τμχ.)	
55	Ροδέλες Ø8xØ32*2t (10 τμχ.)	
60	Κλειδί άλλεν 5 (1τμχ.)	
61	Συνδυασμός κλειδού 13, 14, 15 και σταυροκατσάβιδου (1 τμχ.)	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα της κωπηλατικής από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.

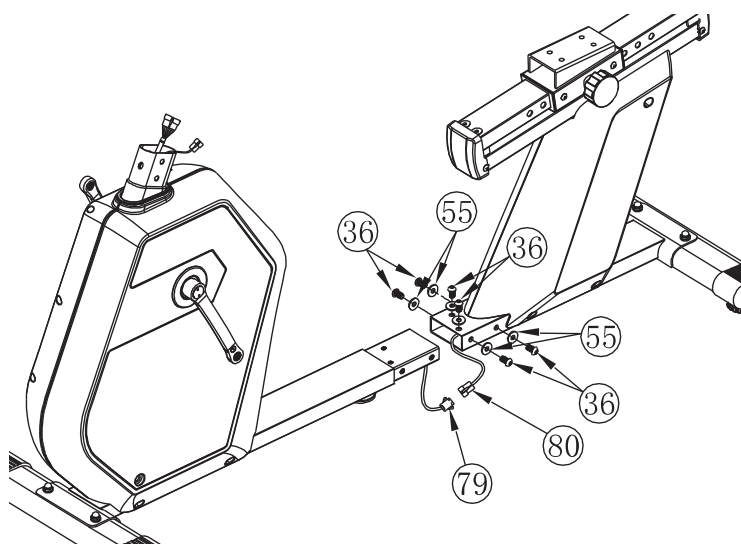
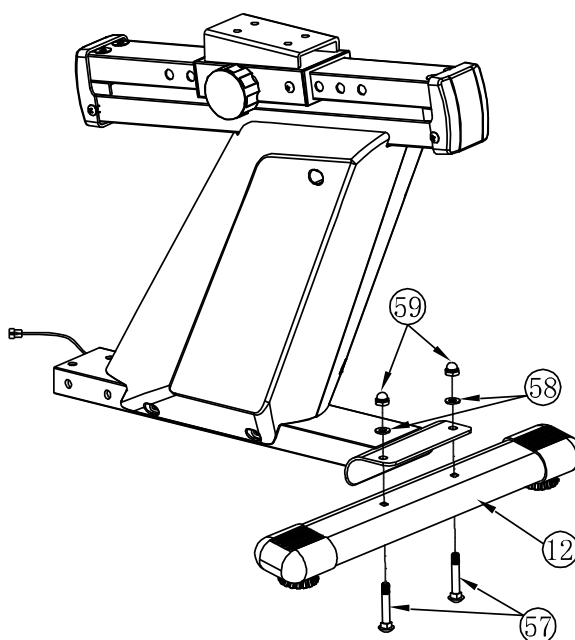
ΒΗΜΑ 1: Εμπρός σταθεροποιητής

- Ενώστε τον εμπρός σταθεροποιητή (11) στο κυρίως σώμα χρησιμοποιώντας βίδες (57) με ροδέλες (58) και παξιμάδια (59).



ΒΗΜΑ 2: Πίσω σταθεροποιητής

- Ενώστε τον πίσω σταθεροποιητή (12) στο κυρίως σώμα χρησιμοποιώντας βίδες (57) με ροδέλες (58) και παξιμάδια (59).

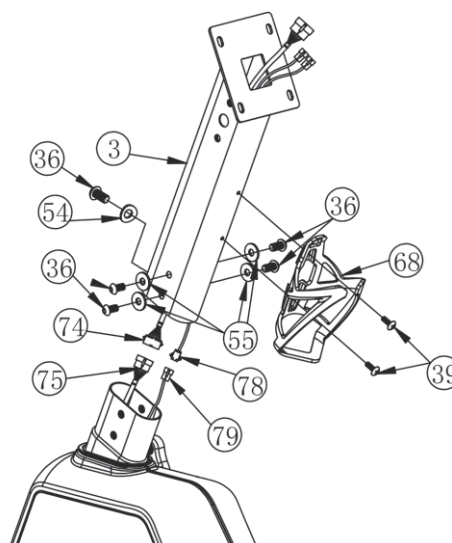


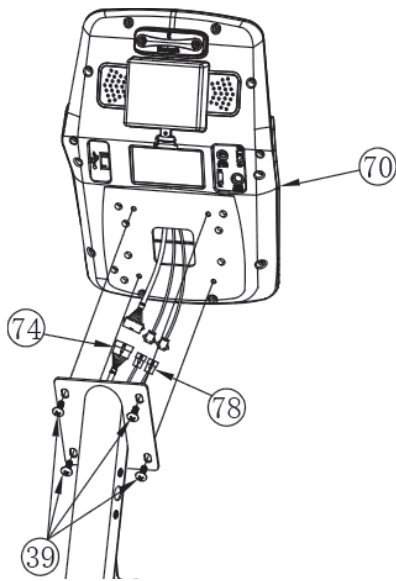
ΒΗΜΑ 3: Κυρίως σώμα

- Ενώστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (79 & 80) και σπρώξτε τα μέσα στους σωλήνες τους.
- Ενώστε τα δύο μέρη του κυρίως σώματος του ποδηλάτου με βίδες (36) και ροδέλες (55).

ΒΗΜΑ 4: Λαιμός κονσόλας

- Περάστε τα δύο καλώδια (74 & 78) μέσα από τον λαιμό της κονσόλας (3) και ενώστε με αυτά (75 & 79) που βγαίνουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του κυρίως μέρους του ποδηλάτου.
- Στερεώστε τον λαιμό της κονσόλας (3) στον κυρίως σώμα του ποδηλάτου με 5 βίδες (36), 1 κυρτή ροδέλα (54) και 4 ίσιες ροδέλες (55).
- Στερεώστε τη θήκη δοχείου νερού (68) στο λαιμό της κονσόλας (3) με βίδες (39).



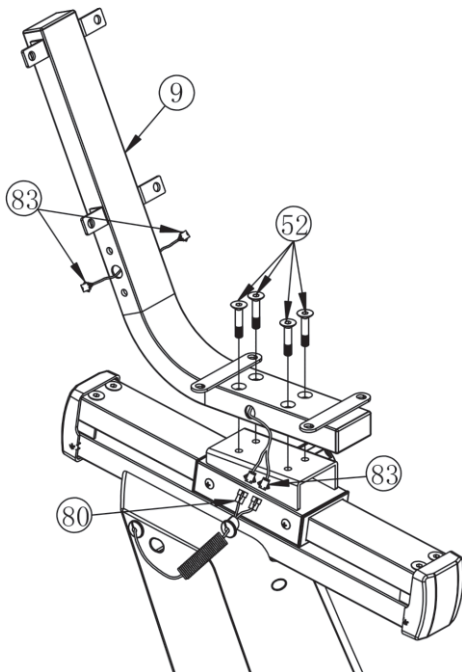
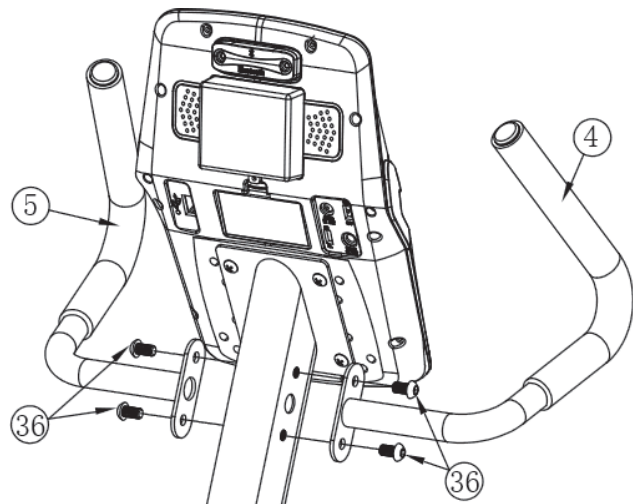


ΒΗΜΑ 5: Κονσόλα

- Συνδέστε με καλώδια (74 & 78) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του λαιμού της κονσόλας με τα αντίστοιχα στο πίσω μέρος της κονσόλας (70).
- Σπρώξτε τα καλώδια μέσα στο λαιμό της κονσόλας, τοποθετήστε την κονσόλα (70) πάνω στο λαιμό και στερεώστε την με βίδες (39).

ΒΗΜΑ 6: Χειρολαβές κονσόλας

- Στερεώστε τις χειρολαβές της κονσόλας (4 & 5) στο λαιμό της κονσόλας χρησιμοποιώντας βίδες (36).

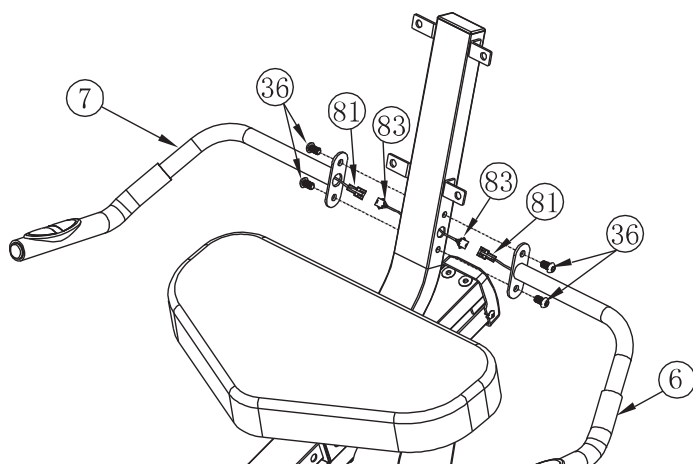
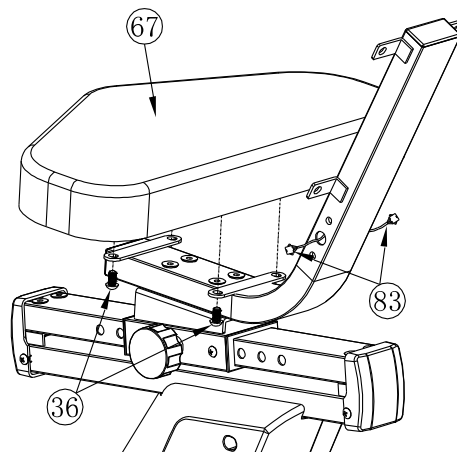


ΒΗΜΑ 7: Στήριγμα καθίσματος

- Στερεώστε το στήριγμα του καθίσματος (9) στην βάση με βίδες (52).
- Ενώστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (80 & 83), σπρώξτε τα μέσα στο σωλήνα για προστασία και τοποθετήστε και ένα PVC καπάκι (27).

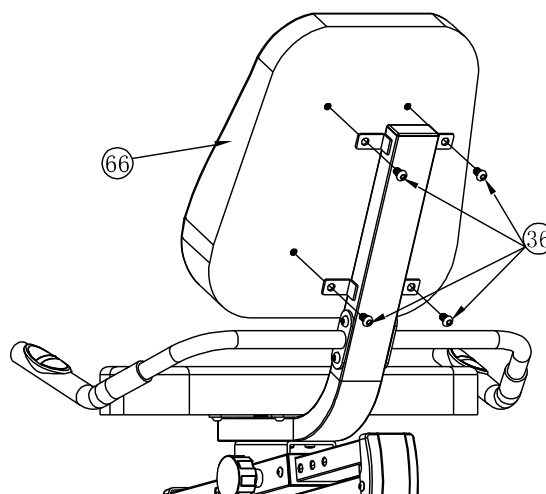
ΒΗΜΑ 8: Κάθισμα

- Στερεώστε το κάθισμα (67) στο στήριγμά του (9) με βίδες (36).



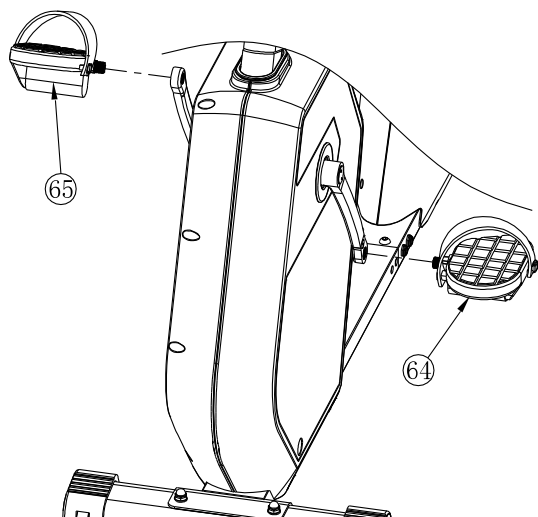
ΒΗΜΑ 9: Λαβές καθίσματος

- Ενώστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (81 & 83) και στερεώστε τις λαβές καθίσματος (6 & 7) στο στήριγμα του καθίσματος (9) με βίδες (36).



ΒΗΜΑ 10: Πλάτη

- Στερεώστε την πλάτη (66) στο στήριγμα του καθίσματος (9) με βίδες (36).



ΒΗΜΑ 11: Πετάλια

- Στερεώστε τα πετάλια στις βάσεις τους. Το αριστερό (64) βιδώνει αριστερόστροφα (αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού) ενώ το δεξιό (65) βιδώνει δεξιόστροφα (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού).
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες και οριζοντιώστε καλά το ποδήλατο χρησιμοποιώντας τους 5 ρυθμιστές.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Αν δε χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για 4 λεπτά και δεν πατήσετε κανένα κουμπί, η κονσόλα θα σβύσει από μόνη της.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Απεικονίσεις παραμέτρων

- TIME:** Ο χρόνος που ασκείστε (ή ο υπολειπόμενος χρόνος, όταν τον χρησιμοποιείτε ως παράμετρο άσκησης), κλίμακα 00:00~99:59.
- DISTANCE:** Η συνολική απόσταση που έχετε καλύψει, κλίμακα 0~99,9.
- RPM:** Πεταλιές ανά λεπτό που εκτελείτε ενώ ασκείστε.
- SPEED:** Η ταχύτητά σας ενώ ασκείστε.
- CALORIES:** Οι θερμίδες που έχετε κάψει ενώ ασκείστε.
- PULSE:** Οι καρδιακοί παλμοί σας.
- AGE:** Η ηλικία σας, κλίμακα 10~99 με εξ' ορισμού τιμή το 35.
- TARGET PULSE:** Η τιμή στόχου καρδιακών παλμών που το ποδήλατο θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης σας.
- RECOVERY:** Η τιμή αυτή δείχνει το πόσο γρήγορα επανέρχονται οι καρδιακοί παλμοί σας σε φυσιολογικές τιμές μετά την άσκηση. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις χειρολαβές δίπλα από το κάθισμα ή φορέστε ζώνη καρδιακών παλμών στο στήθος. Θα δείτε μια φθίνουσα μέτρηση χρόνου από 1 λεπτό. Μόλις ο μετρητής μηδενίσει, θα δείτε μια ένδειξη από F1 μέχρι F6, όπου «1» η κορυφαία και «6» η χειρίστη.
- DISTANCE:** Η μπάρα αυτή απεικονίζει την απόσταση που έχετε διανύσει, όπου κάθε κομμάτι αντιστοιχεί σε 100 μέτρα.

Κουμπιά κονσόλας

- **START/STOP:** α) Με το ποδήλατο σταματημένο, ξεκινά το χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual).
β) Σταμάτημα της άσκησης.
γ) Συνέχιση σταματημένης άσκησης.
- **UP/DOWN:** Χρησιμοποιούνται για να αλλάζουν τιμές παραμέτρων άσκησης ή για να επιλέξετε πρόγραμμα.
- **ENTER:** α) Εισαγωγή δεδομένων που επιλέξατε με τα Up/Down.
β) Όταν δεν ασκείστε, κρατήστε το πατημένο για πάνω από 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- **BODY FAT:** Εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και η κονσόλα υπολογίζει το ποσοστό σωματικού λίπους στο σώμα σας.
- **RECOVERY:** Ενεργοποιείτε τη μέτρηση επαναφοράς καρδιακών παλμών (βλέπε ανωτέρω).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Χειροκίνητο Πρόγραμμα (Manual)

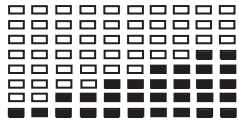
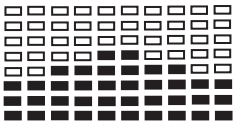
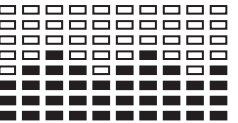
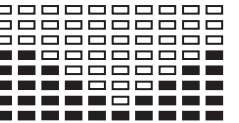
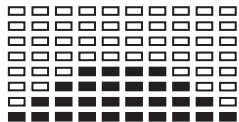
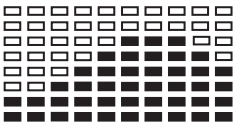
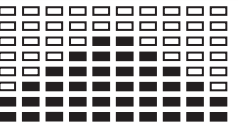
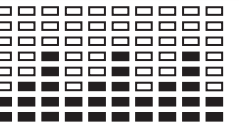
1. Απλά πατήστε το κουμπί Start/Stop. Αλλιώς, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά Up/Down για να επιλέξετε το πρόγραμμα P1 και πατήστε Enter.
2. Η τιμή του χρόνου (Time) θα αναβοσβύνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και να επιλέξετε με Enter.
3. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση (Distance), τις θερμίδες (Calories) και τους καρδιακούς παλμούς (Pulse).
4. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

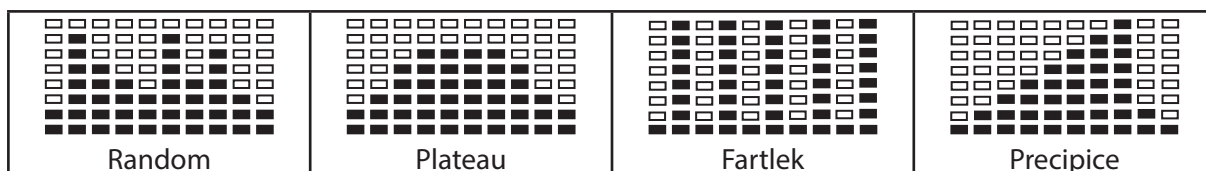
Έτοιμα προγράμματα (Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice)

Τα προγράμματα αυτά (No. 2 μέχρι No. 13) είναι τα έτοιμα προγράμματα, όπου υπάρχει ένα προφίλ αντίστασης, διαφορετικό για κάθε πρόγραμμα. Την αντίσταση αυτή μπορείτε να την τροποποιήσετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος, ή ακόμα να θέσετε και άλλες παραμέτρους άσκησης, όπως και στο χειροκίνητο πρόγραμμα.

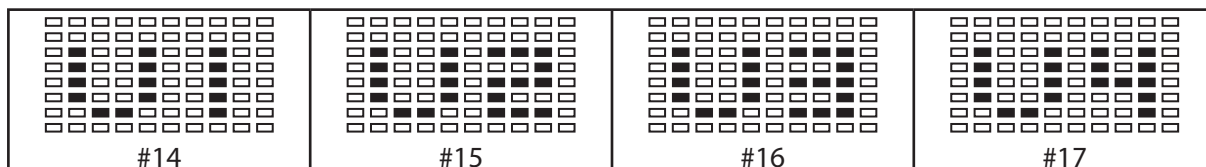
1. Με τα κουμπιά Up/Down επιλέξτε ένα από τα προγράμματα αυτά (P2~P13) και πατήστε Enter.
2. Η τιμή του χρόνου (Time) θα αναβοσβύνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και να επιλέξετε με Enter.
3. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση (Distance), τις θερμίδες (Calories) και τους καρδιακούς παλμούς (Pulse).
4. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

Μπορείτε να δείτε σχηματικά το προφίλ αντίστασης έκαστου προγράμματος στον κατωτέρω πίνακα:

 Steps	 Hill	 Rolling	 Valley
 Fat Burn	 Ramp	 Mountain	 Intervals



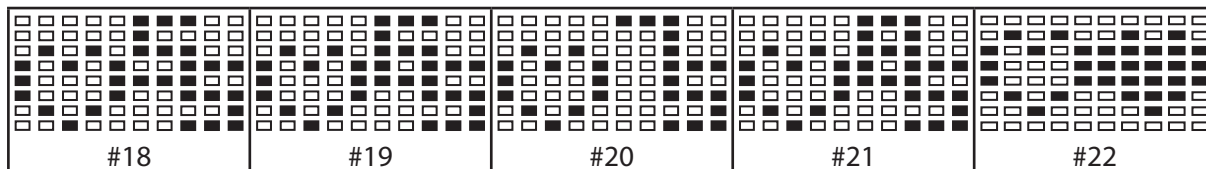
Προγράμματα Χρήστη (User1 ~ User4)



Τα προγράμματα #14 μέχρι #17 σας επιτρέπουν να φτιάξετε πλήρως παραμετροποιήσιμα προγράμματα και να τα αποθηκεύσετε για μελλοντική χρήση. Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες, όπως επίσης και την αντίσταση για τα 10 μεσοδιαστήματα του προγράμματος.

1. Με τα κουμπιά Up/Down επιλέξτε ένα από τα προγράμματα αυτά (P14~P17) και πατήστε Enter.
2. Θα βλέπετε την πρώτη στήλη να αναβοσβύνει. Ρυθμίστε την αντίσταση με τα κουμπιά Up/Down και πατήστε Enter.
3. Με τον ίδιο τρόπο ρυθμίστε την αντίσταση και για τα άλλα 9 μεσοδιαστήματα.
4. Τώρα θα βλέπετε την τιμή του χρόνου (Time) να αναβοσβύνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και να επιλέξετε με Enter.
5. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση (Distance), τις θερμίδες (Calories) και τους καρδιακούς παλμούς (Pulse).
6. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

Προγράμματα Καρδιακών παλμών (HRC)



Τα προγράμματα #18 μέχρι #22 σας επιτρέπουν να ασκηθείτε βάσει των καρδιακών παλμών σας, όπου το ποδήλατο τροποποιεί αυτόματα την αντίσταση. Οι τιμές των καρδιακών παλμών υπολογίζονται από το ποδήλατο ως εξής:

Πρόγραμμα #18 (55% H.R.C.) = $220 - \text{ηλικία σας} \times 55\%$

Πρόγραμμα #19 (65% H.R.C.) = $220 - \text{ηλικία σας} \times 65\%$

Πρόγραμμα #20 (75% H.R.C.) = $220 - \text{ηλικία σας} \times 75\%$

Πρόγραμμα #21 (85% H.R.C.) = $220 - \text{ηλικία σας} \times 85\%$

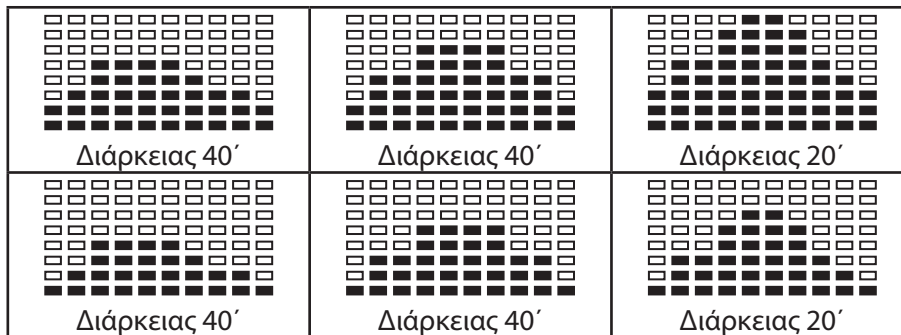
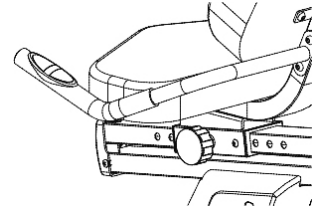
Πρόγραμμα #22 = Τιμή που την ρυθμίζετε εσείς

Κάθε 20 δευτερόλεπτα, το ποδήλατο θα ελέγχει τους καρδιακούς παλμούς σας και, αναλόγως του αν είναι πάνω ή κάτω από την τιμή στόχου, θα προσαρμόζει ανάλογα την αντίσταση.

1. Με τα κουμπιά Up/Down επιλέξτε ένα από τα προγράμματα αυτά (P18~P22) και πατήστε Enter.
2. Τώρα θα βλέπετε το πεδίο της ηλικίας (Age) να αναβοσβύνει. Τα 4 πρώτα προγράμματα χρειάζονται την τιμή αυτή για να υπολογίσουν την τιμή των καρδιακών παλμών. Αν είχατε επιλέξει το πρόγραμμα #22, τότε θα πρέπει να εισάγετε την επιθυμητή τιμή καρδιακών παλμών μόνοι σας. Ρυθμίστε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και πατήστε Enter.
3. Τώρα θα βλέπετε την τιμή του χρόνου (Time) να αναβοσβύνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και να επιλέξετε με Enter.
5. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση (Distance) και τις θερμίδες (Calories).
6. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

Πρόγραμμα Μέτρησης Σωματικού Λίπου (Body Fat)

1. Το πρόγραμμα αυτό (#23) σας επιτρέπει να μετρήσετε το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά Up/Down και πατήστε Enter.
2. Θα βλέπετε το πεδίο του ύψους σας (Height) να αναβοσβύνει. Ρυθμίστε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και πατήστε Enter.
3. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε τις τιμές για το βάρος σας (Weight), φύλο (Gender) όπου το 1 αντιστοιχεί σε άνδρα και το 0 σε γυναίκα και την ηλικία (Age).
4. Πατήστε Start/Stop και κρατήστε σταθερά τους αισθητήρες καρδιακών παλμών ή να φοράτε τη ζώνη στήθους
5. Αν δείτε στην κονσόλα την ένδειξη «E», τότε η κονσόλα δεν λαμβάνει καθαρή ένδειξη των καρδιακών παλμών σας· ρυθμίστε τη ζώνη καρδιακών παλμών ή κρατήστε πιο καλά τους αισθητήρες και πατήστε το κουμπί Start/Stop ξανά.
6. Με το τέλος της μέτρησης, θα δείτε στην κονσόλα το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Επιπρόσθετα, ένα από τα ακόλουθα 6 προφίλ θα εμφανιστεί αυτομάτως μετά την μέτρηση αυτή.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλες οι βίδες είναι σωστά βιδωμένες και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή αλλά τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι το ποδήλατο να βρίσκεται επάνω σε ειδικό δάπεδο.
4. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.
5. Το ποδήλατο αυτό έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα καλύμματα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

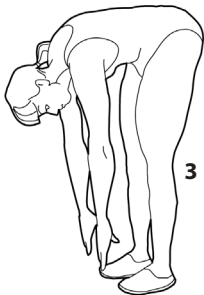
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. 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 διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



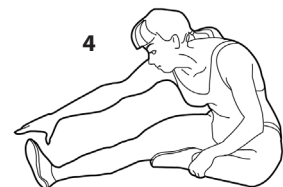
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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



3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



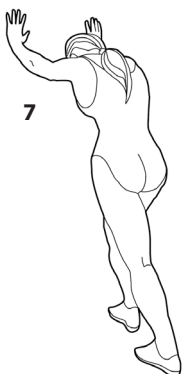
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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



6. Ανασήκωμα Όμων: Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

ELDICOTM
sport

ISO 9001
BUREAU VERITAS
certification

in conformity with the
alternative pricing
management system

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