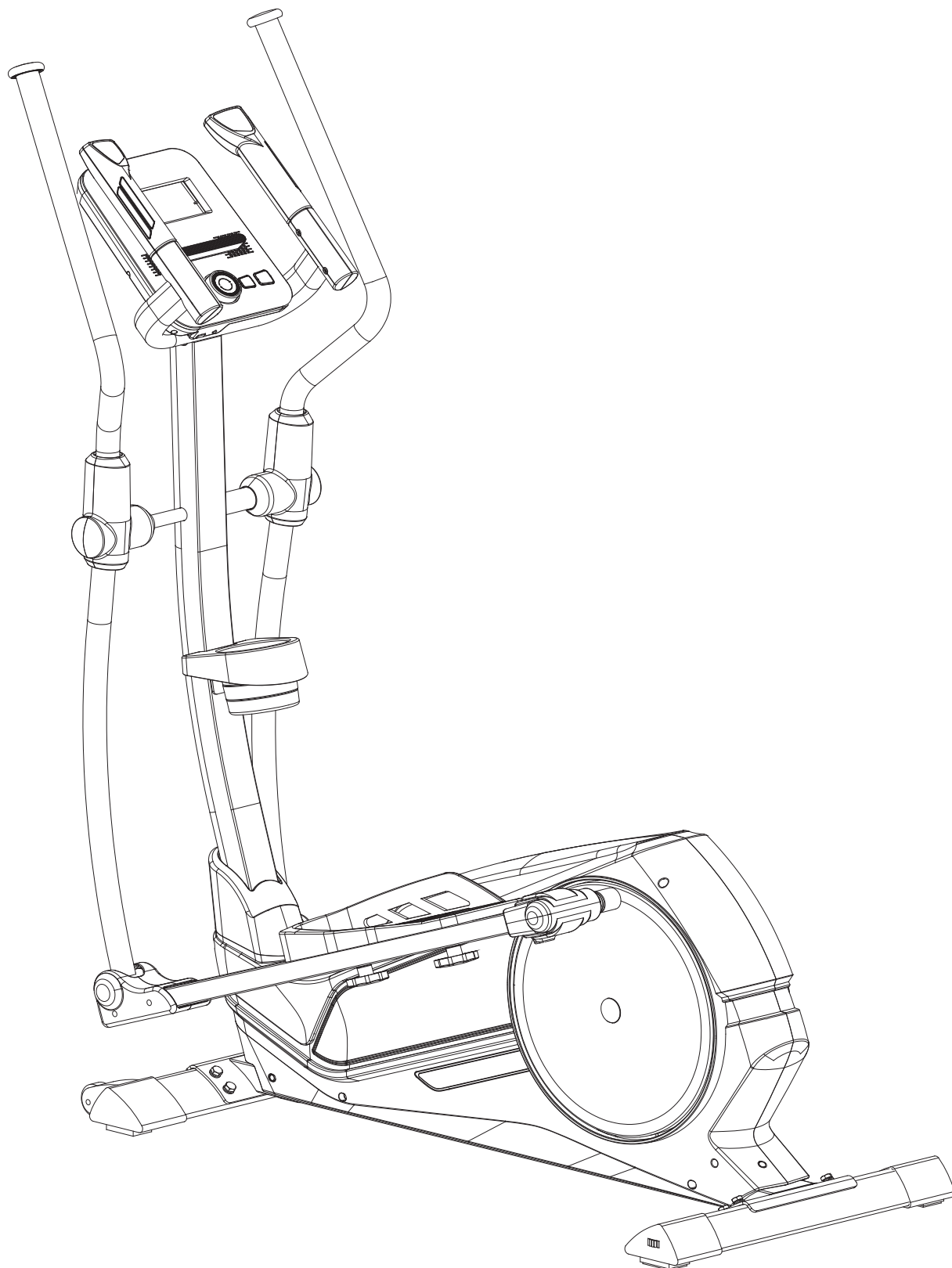


ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ EX6P

AMiLA®

(κωδ.: 92307)

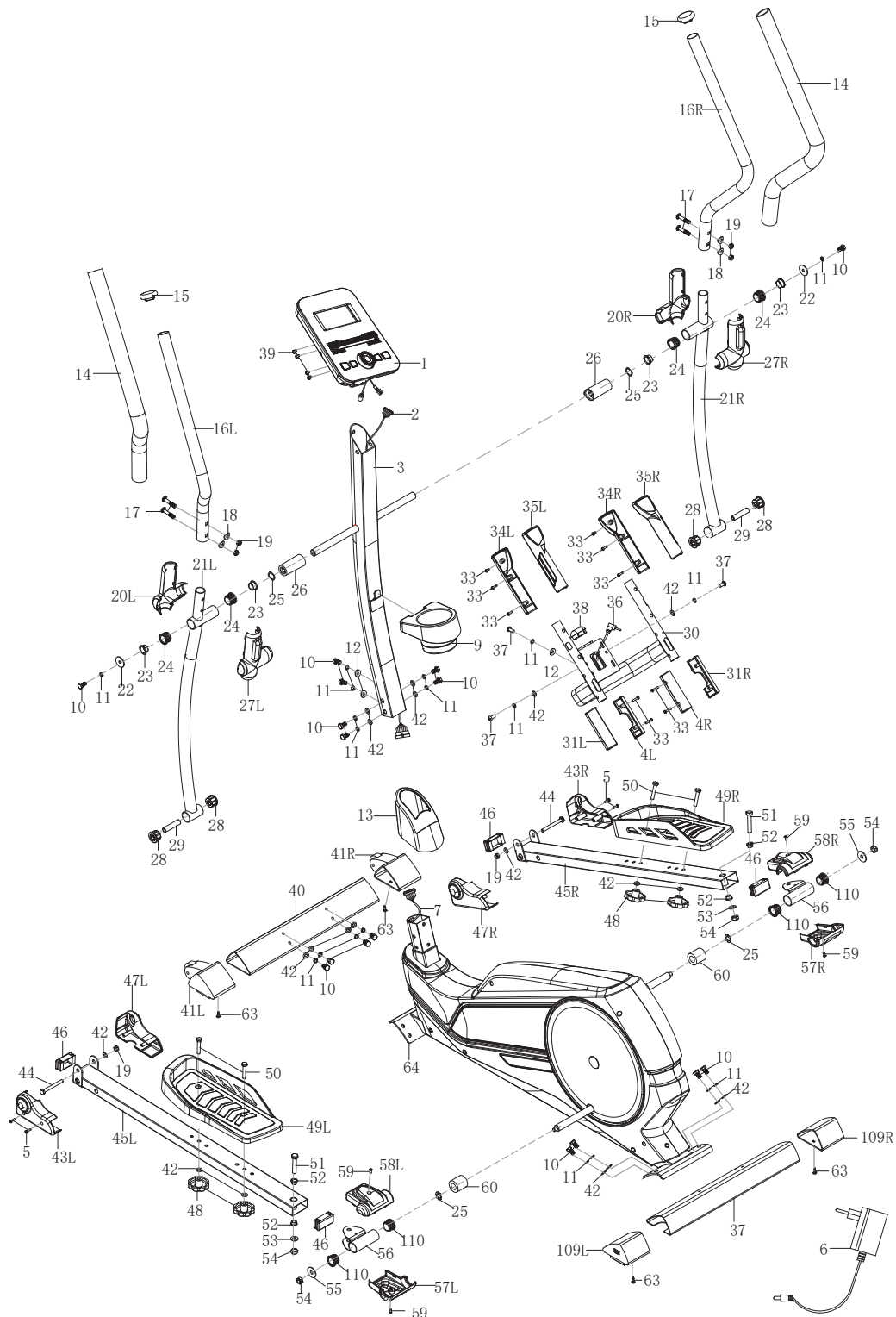
Οδηγός συναρμολόγησης & χρήσης

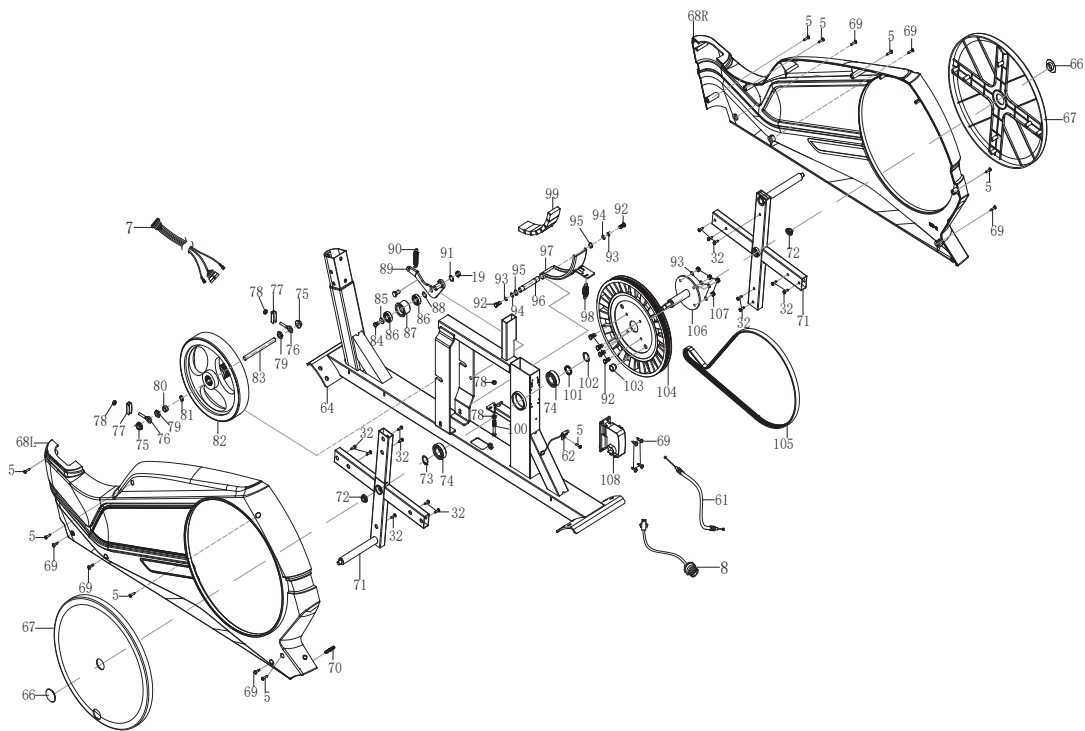


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ # 92307

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ / ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ




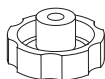

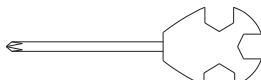


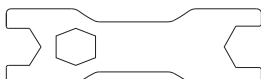
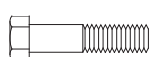




ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό.
2. Το ελλειπτικό αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής, 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 ελλειπτικό 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 ελλειπτικό εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ελλειπτικό δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ελλειπτικό μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιήστε την ένδειξη ως ένα μέτρο ελέγχου της έντασης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
17. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
18. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

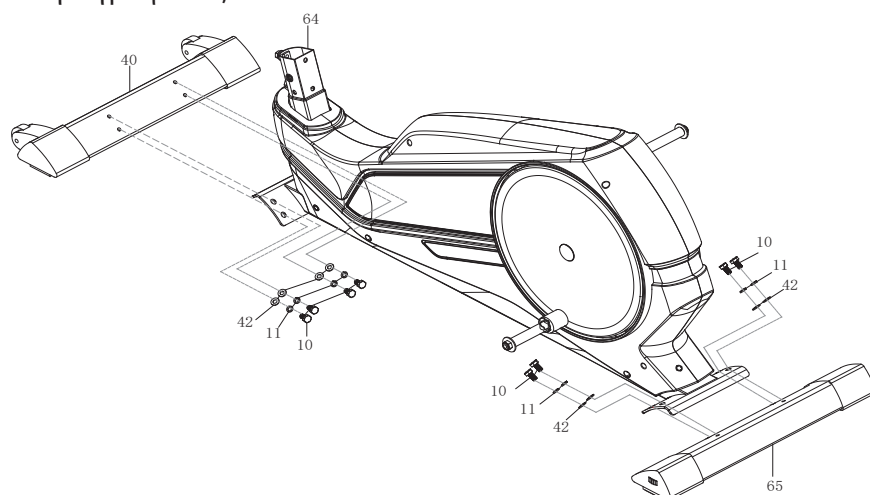
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ποδηλάτου 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.

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ/ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ							
#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ
5	4	Βίδα ST4.2x19		48	4	Παξιμάδια M8xΦ60x30	
17	4	Βίδα M8x43x20xH3		A	2	Κλειδί S13-14-15	
18	4	Ροδέλα d8xΦ20xR16					
19	4	Παξιμάδι M8xS13		B	1	Κλειδί S17-19	
42	4	Ροδέλα d8xΦ16					
50	4	Βίδα M8x45xS14		C	1	Αλενόκλειδο S5	
59	4	Βίδα M5x10					

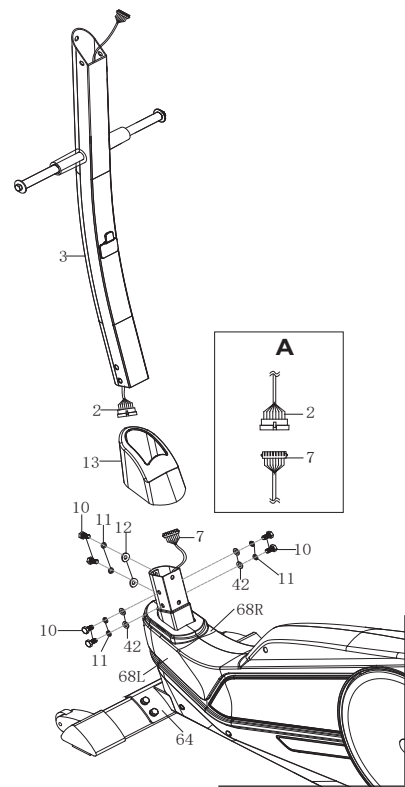
ΒΗΜΑ 1

- Αφαιρέστε τις βίδες (10) και τις ροδέλες (11 & 42) από τον εμπρός (40) και πίσω (65) σταθεροποιητή.
- Στερεώστε τους σταθεροποιητές (40 & 65) στον κυρίως σκελετό (64) με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.

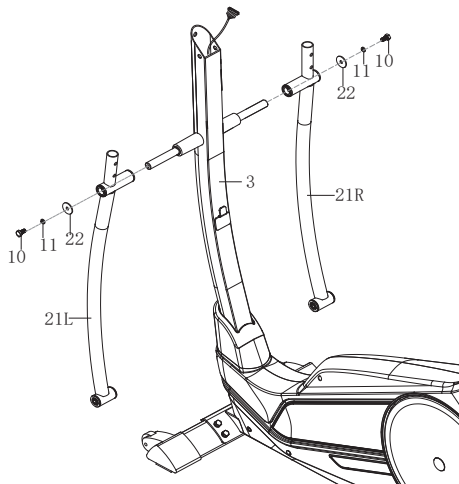


ΒΗΜΑ 2

- Τοποθετήστε το κάλυμμα (13) στο κάτω μέρος του ορθοστάτη (3).
- Συνδέστε τα καλώδια του αισθητήρα (2 & 7, ένθετη εικόνα «Α»).
- Αφαιρέστε τις βίδες (10) και τις ροδέλες (11, 12 & 42) από τον κυρίως σκελετό (64).
- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη (3) στην υποδοχή στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (64) και σταθεροποιήστε τον με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Σπρώξτε το κάλυμμα (13) προς τα κάτω μέχρι να σκεπάσει την ένωση.



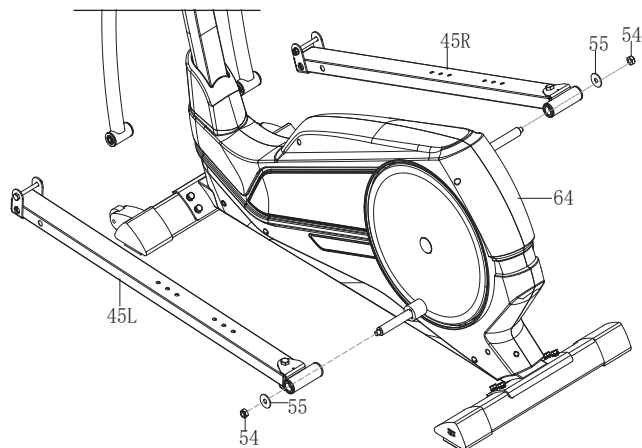
ΒΗΜΑ 3



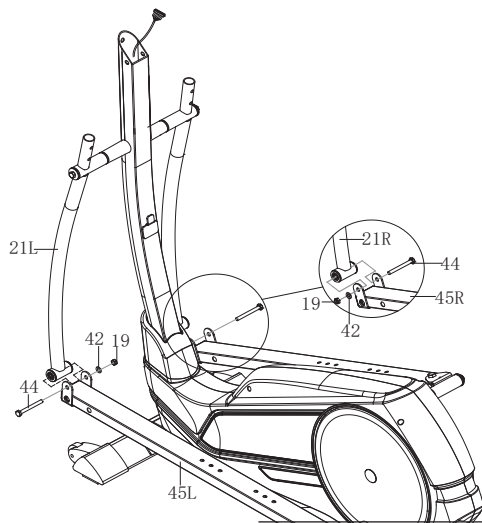
- Αφαιρέστε τις βίδες (10) και τις ροδέλες (11 & 22) από τον ορθοστάτη (3).
- Τοποθετήστε τα μπράτσα αιώρησης (21R & 21L) στους άξονες του ορθοστάτη (3) και στερεώστε τα με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.

ΒΗΜΑ 4

- Αφαιρέστε τα παξιμάδια (54) και τις ροδέλες (55) από τους άξονες.
- Συνδέστε το πίσω μέρος των βάσεων των πεταλιών (45L & 45R) στους άξονες με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.



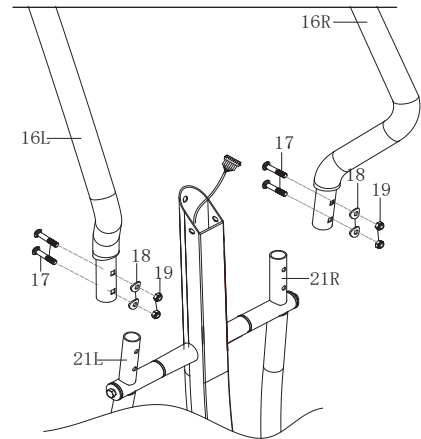
ΒΗΜΑ 5



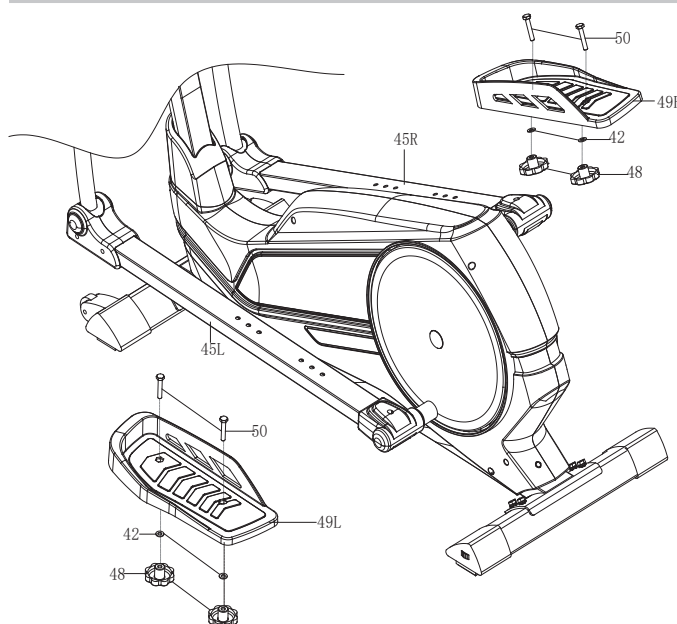
- Αφαιρέστε τις βίδες (44), ροδέλες (42) και παξιμάδια (19) από το εμπρός μέρος των βάσεων των πεταλιών (45).
- Ενώστε τα άκρα των σωλήνων αιώρησης (21L & 21R) και των βάσεων των πεταλιών (45) με τις βίδες, ροδέλες και παξιμάδια που αφαιρέσατε προηγουμένως.

ΒΗΜΑ 6

- Συνδέστε τις κινητές χειρολαβές (16L & 16R) στους σωλήνες αιώρησης (21L & 21R) με βίδες (17), ροδέλες (18) και παξιμάδια (19).



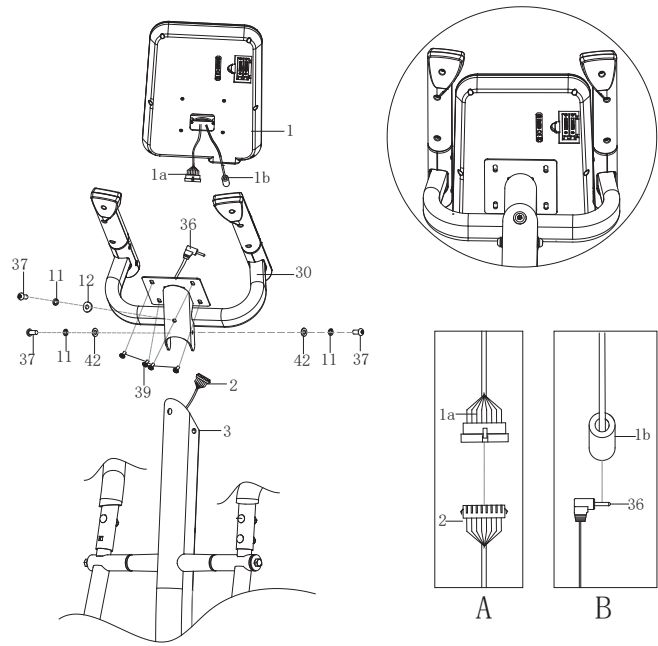
ΒΗΜΑ 7



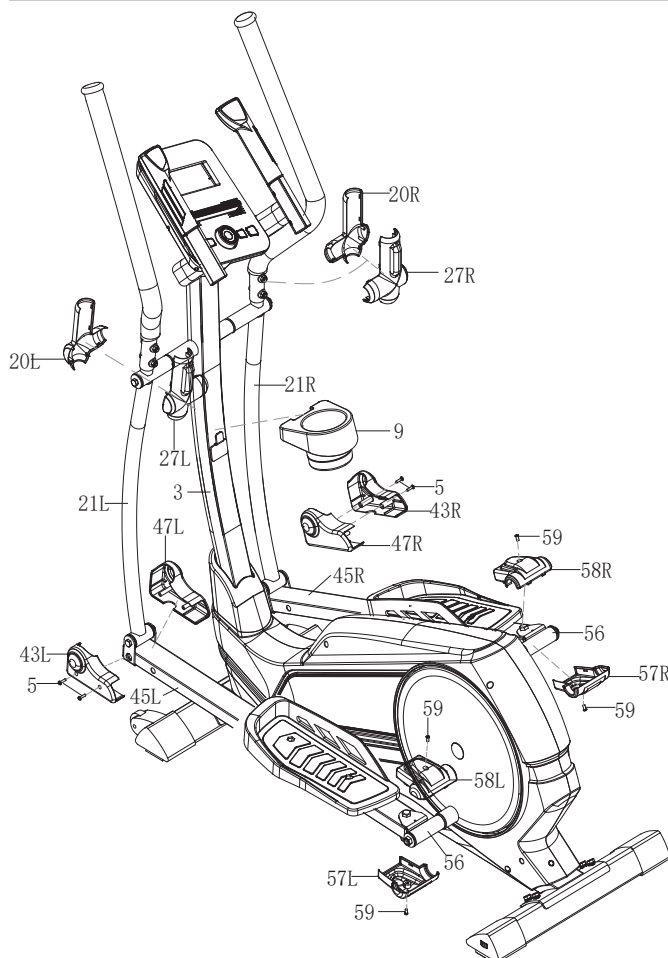
- Στερεώστε τα πετάλια (49L & 49R) στις βάσεις τους (45) με βίδες (50), ροδέλες (42) και παξιμάδια (48).

ΒΗΜΑ 8

- Συνδέστε δύο καλώδια, όπου το ένα (1b) βγαίνει από το πίσω μέρος της κονσόλας (1) και το άλλο (36) από τις σταθερές χειρολαβές (30).
- Περάστε το άλλο καλώδιο (1a) που βγαίνει από το πίσω μέρος της κονσόλας (1) μέσα από την τρύπα των σταθερών χειρολαβών (30).
- Αφαιρέστε τις βίδες (39) από το πίσω μέρος της κονσόλας (1).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (1) πάνω στις σταθερές χειρολαβές (30) και στερεώστε την με τις βίδες (39) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Συνδέστε τα δύο καλώδια (1a και 2), όπου το δεύτερο βγαίνει από το επάνω μέρος του ορθοστάτη (3).
- Αφαιρέστε βίδες (37), ροδέλες (11, 12 & 42) από τις σταθερές χειρολαβές (30).
- Τοποθετήστε τις χειρολαβές (30) πάνω στον ορθοστάτη (3) και στερεώστε τις με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.

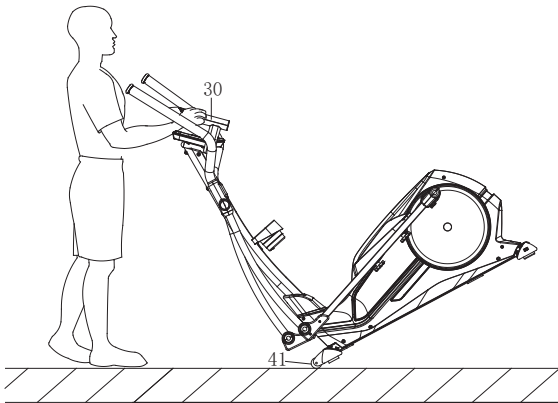


ΒΗΜΑ 9



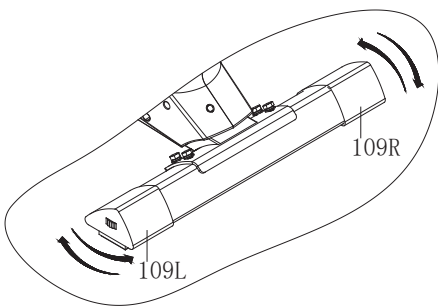
- Τοποθετήστε τα καλύμματα (57L/R & 58L/R) στο πίσω μέρος των βάσεων των πεταλιών (56) και στερεώστε τα με βίδες (59).
- Στερεώστε τα καλύμματα (43L/R & 47L/R) για το εμπρός μέρος των βάσεων των πεταλιών (45) με βίδες (5).
- Τοποθετήστε τα καπάκια (20L/R & 27L/R) στην ένωση των κινητών χειρολαβών με τους σωλήνες αιώρησης (21L & 21R).
- Τοποθετήστε τη βάση δοχείου (9) στην υποδοχή του στον ορθοστάτη (3).

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ



Για να μετακινήσετε το ελλειπτικό, σταθείτε μπροστά του και τραβήξτε και με τα δύο χέρια σας τις σταθερές χειρολαβές (30), ανασηκώνοντας το πίσω μέρος, μέχρι οι τροχοί μεταφοράς (41) που βρίσκονται στον εμπρός σταθεροποιητή ακουμπήσουν το έδαφος. Τώρα μπορείτε εύκολα να το μεταφέρετε όπου επιθυμείτε.

ΣΩΣΤΗ ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣΗ



Σε περίπτωση που η επιφάνεια που έχετε τοποθετήσει το ελλειπτικό δεν είναι απόλυτα επίπεδη, ενδέχεται να νιώθετε ότι δεν είναι εντελώς σταθερό. Για να επιτύχετε την απόλυτη οριζοντίωση μπορείτε περιστρέψετε τα «ποδαράκια» (109L/R) που βρίσκονται κάτω από τον πίσω σταθεροποιητή.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ

Ενδείξεις κονσόλας

SPEED	Ταχύτητα με την οποία κινείστε	PROGRAM	Ποιο πρόγραμμα έχετε επιλέξει
TIME	Χρόνος που ασκείστε	LEVEL	Η αντίσταση του ελλειπτικού
DISTANCE	Απόσταση που έχετε καλύψει	RPM	Περιστροφές του δίσκου ανά λεπτό
CALORIES	Θερμίδες που έχετε κάψει	ODO	Η συνολική απόσταση άσκησης
PULSE	Καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό	WATT	Η ενέργεια που καίτε ενώ αθλείστε.

Λειτουργίες κουμπιών



UP/DOWN: Με το περιστρεφόμενο κουμπί μπορείτε να ρυθμίσετε τις παραμέτρους της άσκησης. Ενώ αθλείστε, τροποποιεί την αντίσταση του ελλειπτικού.

MODE/ENTER: Επιλέγετε λειτουργίες ή δέχεστε τις τιμές που έχετε ρυθμίσει με τα UP/DOWN. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, τροποποιεί την απεικόνιση της οθόνης από κάποιες ενδείξεις σε άλλες.

ST./SP.: Ξεκινάτε την άσκηση, σταματάτε προσωρινά ή/και ολοκληρώνετε με 2ο πάτημα.

RESET: Όταν είστε σε διαδικασία προγραμματισμού/επιλογής λειτουργιών, μηδενίζει την τιμή που επεξεργάζεστε. Κρατήστε το πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.

- RECOVERY:** Με το κουμπί αυτό μπορείτε να πραγματοποιήσετε έλεγχο του κατά πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα μετά την άσκηση.
- BODYFAT:** Το πατάτε για να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και μετά να πραγματοποιήσετε μέτρηση σωματικού λίπους.

Χρήση

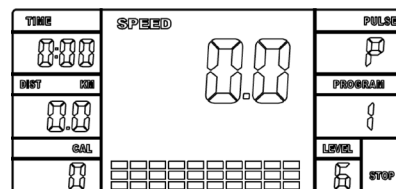
Επιλογή προγράμματος

Αφού συνδέσετε την τροφοδοσία ρεύματος, με τον στρογγυλό επιλογέα μπορείτε να επιλέξετε πρόγραμμα και να επιβεβαιώσετε πατώντας τον (λειτουργία MODE).

Αφού επιλέξετε πρόγραμμα, ενδέχεται να σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ορισμένες παραμέτρους (χρόνο, απόσταση, θερμίδες, ηλικία κ.ά.), όχι τις ίδιες κάθε φορά. Επιλέγετε περιστρέφοντας τον επιλογέα και πατώντας τον. Η παράμετρος που τροποποιείτε κάθε φορά αναβοσβύνει. Μπορείτε παρακάμψετε την εισαγωγή παραμέτρων, αφήνοντας τις παραμέτρους στις εξ' ορισμού τιμές τους, ξεκινώντας άμεσα την άσκησή σας (κουμπί ST./SP.).

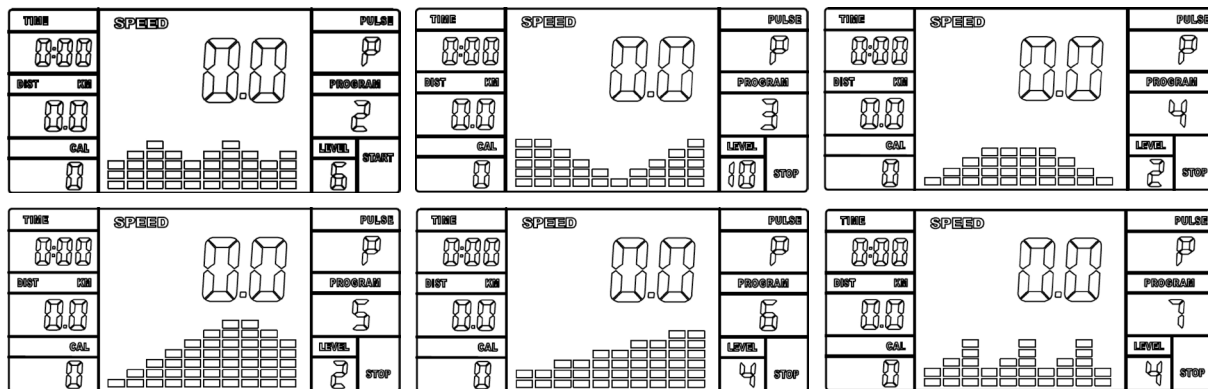
Χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual - P1)

Με τον στρογγυλό επιλογέα επιλέξετε το πρόγραμμα «Manual» και πατήστε MODE. Έπειτα, ρυθμίστε τον χρόνο. Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλες παραμέτρους ή να τις αφήσετε στις εξ' ορισμού τιμές πατώντας MODE. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση με τον στρογγυλό επιλογέα.



Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό. Για να σταματήσετε πλήρως, απλώς κατεβείτε από το ελλειπτικό, η κονσόλα θα κλείσει μόνη της σε 4 λεπτά.

Όταν μία από τις παραμέτρους που έχετε ρυθμίσει ολοκληρώσει την μέτρησή της, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη και η άσκηση θα σταματήσει. Αν επιθυμείτε μπορείτε να πατήσετε το κουμπί ST./SP. και να συνεχίσετε να ασκείστε μέχρι να μηδενίσουν και οι άλλες παράμετροι που έχετε ρυθμίσει.



Έτοιμα προγράμματα (P2-P7)

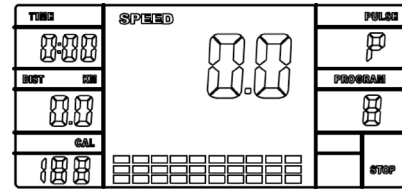
Με τον στρογγυλό επιλογέα επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα (P2-P7) και πατήστε MODE. Έπειτα, ρυθμίστε τον χρόνο. Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλες παραμέτρους ή να τις αφήσετε στις εξ' ορισμού τιμές πατώντας MODE. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε. Η αντίσταση τροποποιείται αυτόματα βάσει του προγράμματος. Γραφικά μπορείτε να δείτε την αντίσταση έκαστου προγράμματος στις ανωτέρω εικόνες.

Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό.

Όταν μία από τις παραμέτρους που έχετε ρυθμίσει ολοκληρώσει την μέτρησή της, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη και η άσκηση θα σταματήσει. Αν επιθυμείτε μπορείτε να πατήσετε το κουμπί ST./SP. και να συνεχίσετε να ασκείστε μέχρι να μηδενίσουν και οι άλλες παράμετροι που έχετε ρυθμίσει.

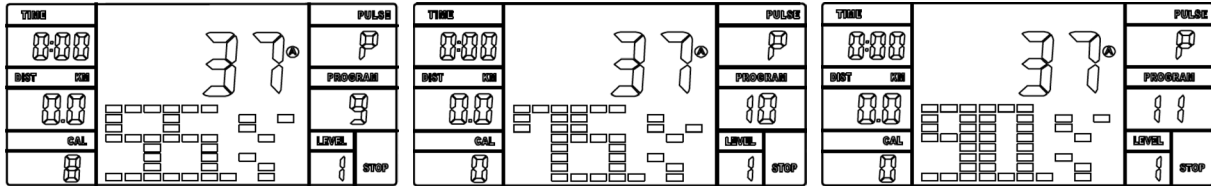
Πρόγραμμα ενέργειας (WATT - P8)

Με τον στρογγυλό επιλογέα επιλέξτε το πρόγραμμα WATT και πατήστε MODE. Έπειτα ρυθμίστε τις τιμές Χρόνου, Απόστασης και Θερμίδων. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε. Το ελλειπτικό θα μεταβάλει αυτόματα την αντίσταση σύμφωνα με την ταχύτητά σας για να φτάσει την τιμή στόχου Watt, την οποία τιμή μπορείτε να τροποποιείτε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας με τον στρογγυλό επιλογέα.



Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό.

Προγράμματα καρδιακών παλμών (HRC - P9-P11)



Με τον στρογγυλό επιλογέα επιλέξτε μεταξύ τριών προγραμμάτων καρδιακών παλμών (P9-P11), όπου P9: 55% των μέγιστων καρδιακών παλμών, P10: 75% και P11: 90%. Η τιμή των μέγιστων καρδιακών παλμών βγαίνει από την αφαίρεση της ηλικίας σας από τον αριθμό 220.

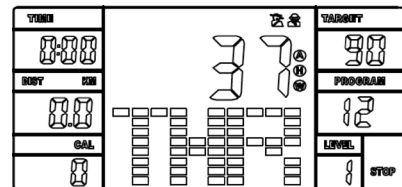
Αφού επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα, θα κληθείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο. Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλες παραμέτρους ή να τις αφήσετε στις εξ' ορισμού τιμές πατώντας MODE. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε.

Όσο αθλείστε, πρέπει να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις σταθερές χειρολαβές. Η αντίσταση θα τροποποιείται αυτόματα (κάθε 10 δευτερόλεπτα) σε μια προσπάθεια από το ελλειπτικό να διατηρήσει τους καρδιακούς παλμούς σας στην τιμή που αντιστοιχεί σε κάθε πρόγραμμα.

Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό.

Πρόγραμμα στόχου καρδιακών παλμών (Target H.R. - P12)

Με το πρόγραμμα αυτό, αντί να επιλέξετε το ποσοστό καρδιακών παλμών σε σχέση με τη μέγιστη επιτρεπτή τιμή για την ηλικία σας, εισάγετε εσείς την ακριβή τιμή στόχου καρδιακών παλμών με την οποία θέλετε να ασκηθείτε.



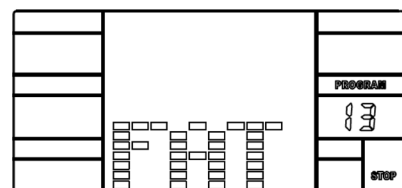
Επιπρόσθετα, θα κληθείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο. Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλες παραμέτρους ή να τις αφήσετε στις εξ' ορισμού τιμές πατώντας MODE. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε.

Όσο αθλείστε, πρέπει να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις σταθερές χειρολαβές. Η αντίσταση θα τροποποιείται αυτόματα (κάθε 10 δευτερόλεπτα) σε μια προσπάθεια από το ελλειπτικό να διατηρήσει τους καρδιακούς παλμούς σας στην τιμή που έχετε εισάγει.

Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό.

Πρόγραμμα Μέτρησης Σωματικού Λίπους (Body Fat - P13)

Ενώ δεν ασκείστε, πατήστε το ομώνυμο κουμπί. Θα δείτε την ένδειξη MALE (άνδρας). Επιλέξτε το φύλλο σας περιστρέφοντας τον επιλογέα και πατώντας τον.



Έπειτα θα κληθείτε να εισάγετε την ηλικία σας (Age), ύψος (Height) και βάρος (Weight). Τέλος, πατήστε το κουμπί ST./SP. για να ξεκινήσει η μέτρηση.

Εσείς κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο σας χέρια. Με το τέλος της μέτρησης (περίπου 15 δευτερόλεπτα), θα δείτε το αποτέλεσμα, όπου «BMI» είναι ο δείκτης μάζας σώ-

ματος, «Body Fat %» το ποσοστό λίπους, «BMR» η αναλογία βασικού μεταβολισμού και «Body Type» ο τύπος του σώματός σας, όπου:

Τύπος	Ποσοστό λίπους
1	5%-9%
2	10%-14%
3	15%-19%
4	20%-24%
5	25%-29%
6	30%-34%
7	35%-39%
8	40%-44%
9	45%-50%


Να έχετε υπόψη σας ότι, καθότι το ελλειπτικό δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, το αποτέλεσμα της μέτρησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά ως μέτρο της προόδου σας λόγω άσκησης.

Λειτουργία RECOVERY: Αφού αθλείστε για κάποιο χρονικό διάστημα, πατήστε το ομώνυμο κουμπί και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο σας χέρια. Η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια μέτρηση διάρκειας περίπου 60 δευτερολέπτων. Με το τέλος της μέτρησης, θα δείτε να απεικονίζεται μια τιμή από F1 μέχρι F6, όπου:

1.0	Εξαιρετικά
1.0 < F < 2.0	Πάρα πολύ καλά
2.0 < F < .9	Καλά
3.0 < F < 3.9	Ικανοποιητικά
4.0 < F < 5.9	Κάτω του μέσου όρου
6.0	Φτωχά

Οι τιμές (και οι αντίστοιχες περιγραφές) αντιστοιχούν στο πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επιστρέφουν σε κανονικές τιμές με το πέρας της άκησης, δείχνοντας την καλή ή όχι σωματική κατάστασή σας.

Χρήση με Application

 **Bluetooth®** Κατεβάστε και εγκαταστήστε από Apple Store ή Google Play Store συμβατή εφαρμογή, όπως Kinomap ή Zwift. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth στο κινητό/tablet σας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συνδέσετε την εφαρμογή στο ελλειπτικό.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

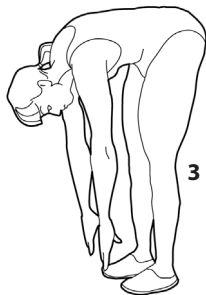
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



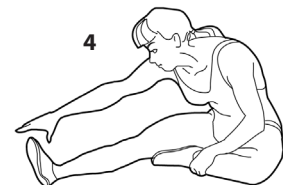
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



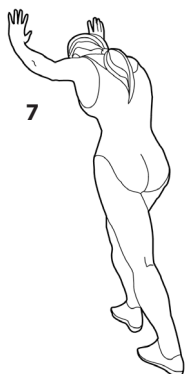
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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



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



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

ELDICO
sport

