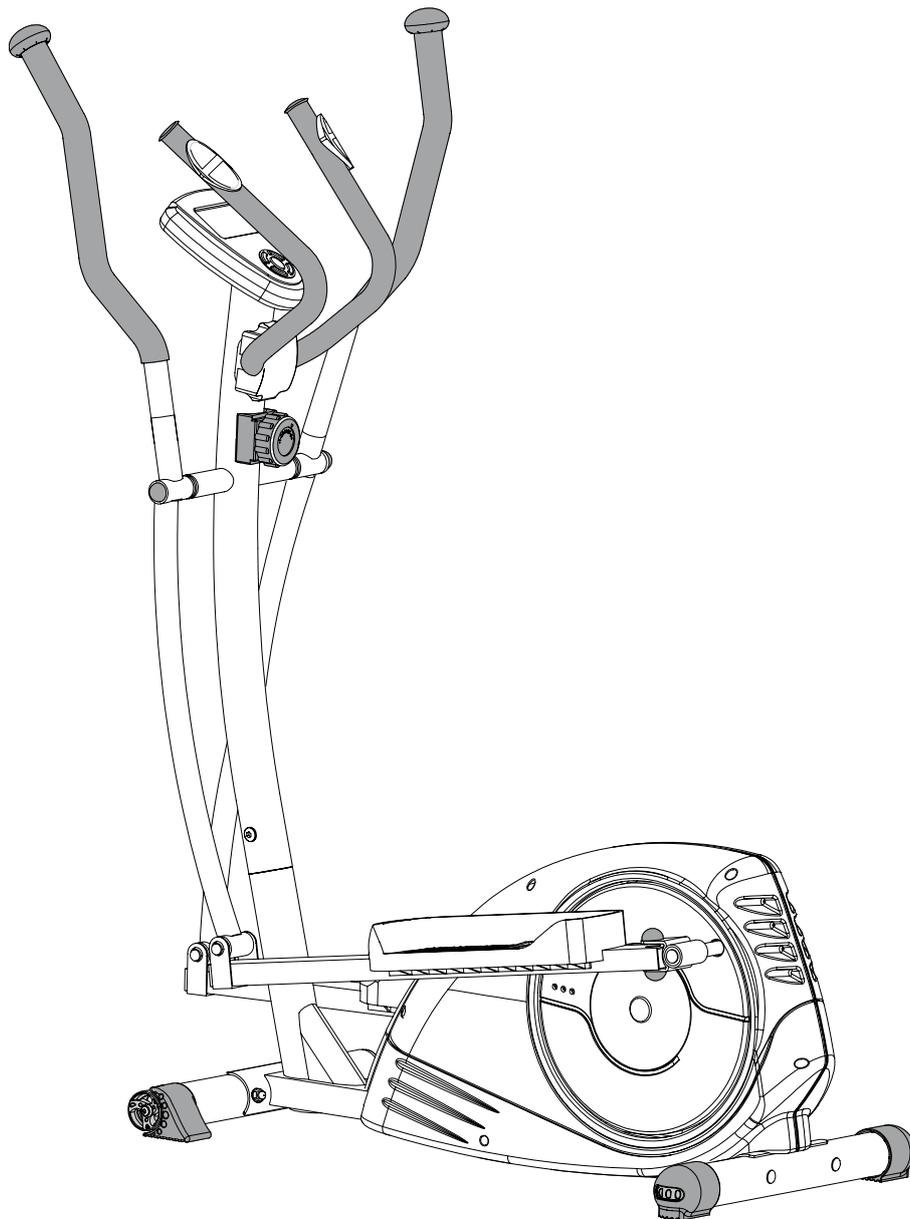


Μαγνητικό ποδήλατο AMILA

.....
43281



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

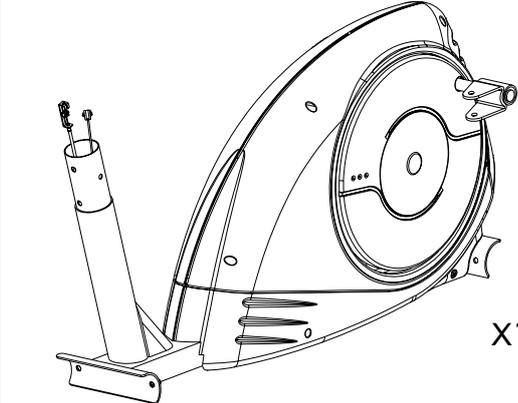
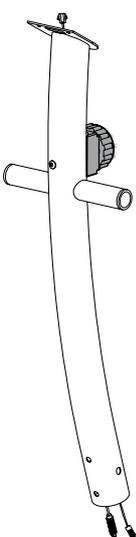
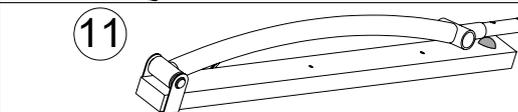
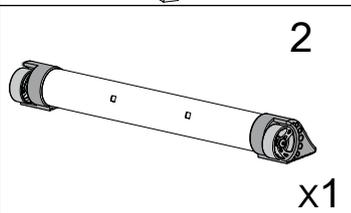
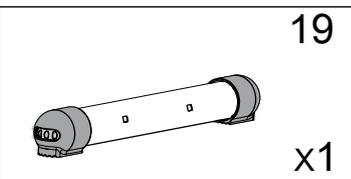
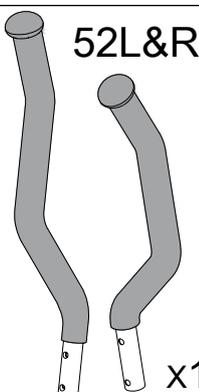
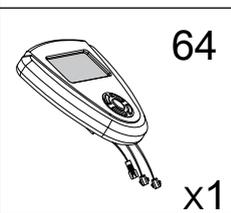
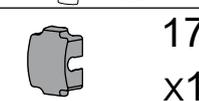
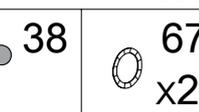
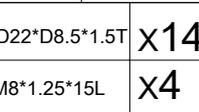
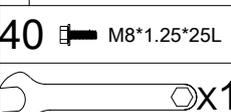
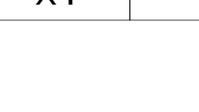
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 43281

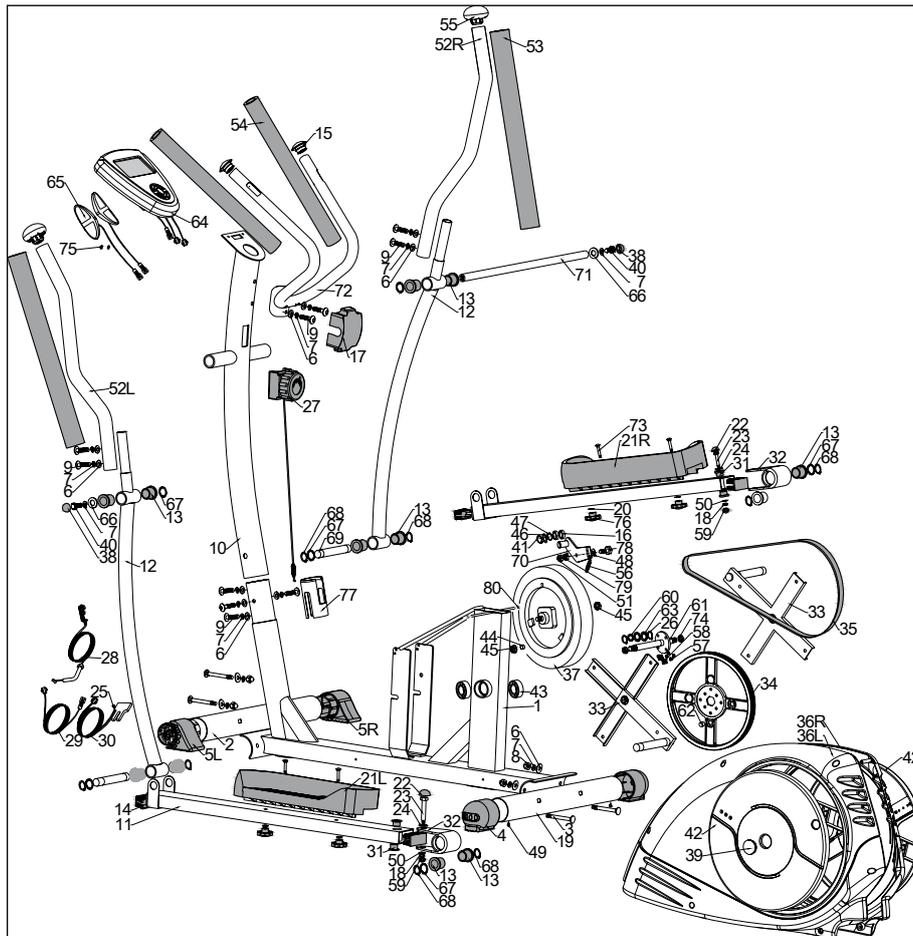
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο αυτό 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, συνίσταται 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 κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ποδήλατο μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
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. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείστε 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.
19. Το μέγιστο επιτρεπτό βάρος του χρήστη είναι 100Kg.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

 <p>1 x1</p>		 <p>10 x1</p>	
 <p>11 x2</p>		 <p>2 x1</p>	
 <p>19 x1</p>		 <p>52L&R x1</p>	
 <p>64 x1</p>		 <p>17 x1</p>	
 <p>76 x4</p>		 <p>38 x2</p>	
 <p>3 x4</p>		 <p>6 x14</p>	
 <p>9 x10</p>		 <p>8 x4</p>	
 <p>40 x2</p>		 <p>66 x2</p>	
 <p>7 x16</p>		 <p>20 x4</p>	
 <p>73 x4</p>		 <p>72 x1</p>	
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	

ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

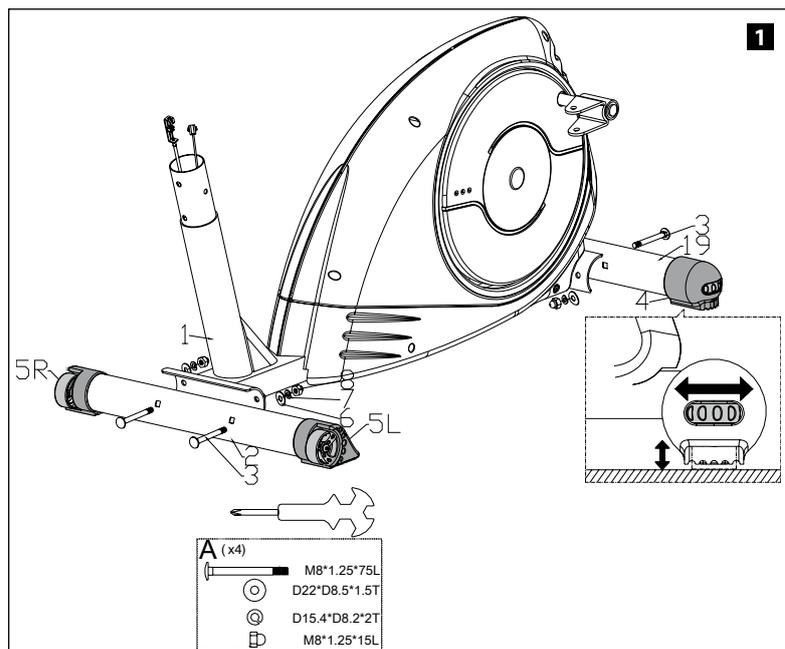


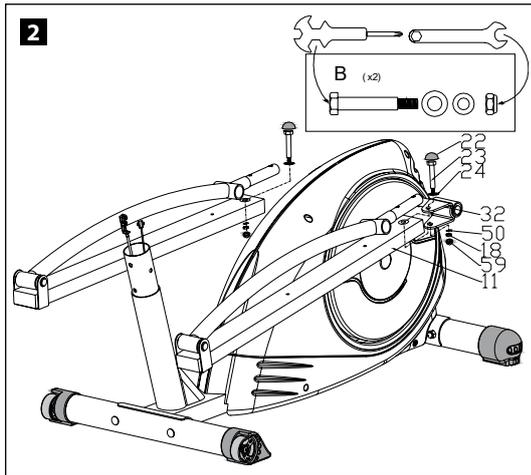
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

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.

ΒΗΜΑ 1

Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (2) στο κυρίως μέρος του σκελετού (1) με 2 βίδες M8x75L (3), ροδέλες (6 & 7) και παξιμάδια M8. Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (19) στο κυρίως μέρος του σκελετού με 2 βίδες M8x75L (3), ροδέλες (6 & 7) και παξιμάδια M8. Ρυθμίστε το ύψος του ποδηλάτου περιστρέφοντας τη ρόδα του καπακιού του πίσω σταθεροποιητή.



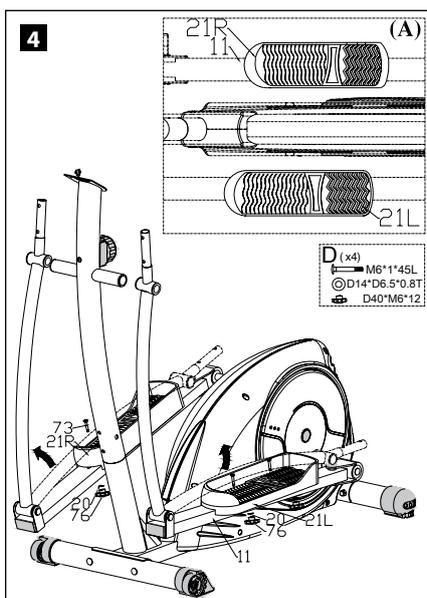
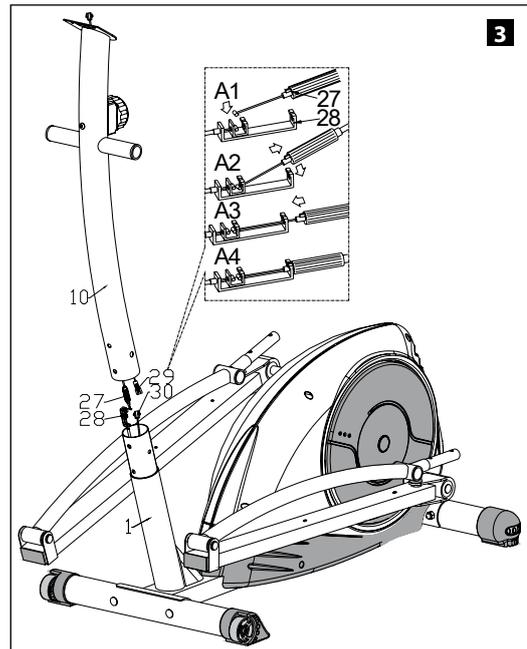


ΒΗΜΑ 2

Περάστε το καπάκι (22), βίδα (23) και ροδέλα (24) μέσα από τον σύνδεσμο (32) και σωλήνα στήριξης των πεταλιών (11) και στερεώστε τα με ροδέλα (50), παξιμάδι (18) και καπάκι (59) από την άλλη πλευρά.

ΒΗΜΑ 3

Συνδέστε το επάνω μέρος του καλωδίου αντίστασης (27) με το κάτω μέρος του (28), όπως επίσης και τα δύο τμήματα του καλωδίου του κομπιούτερ (29 & 30). Μετά προσαρμόστε το σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (10) στο κυρίως σώμα του σκελετού (1).

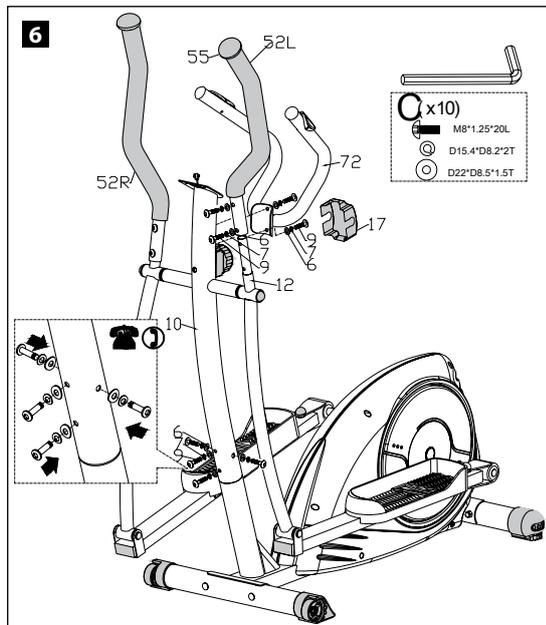
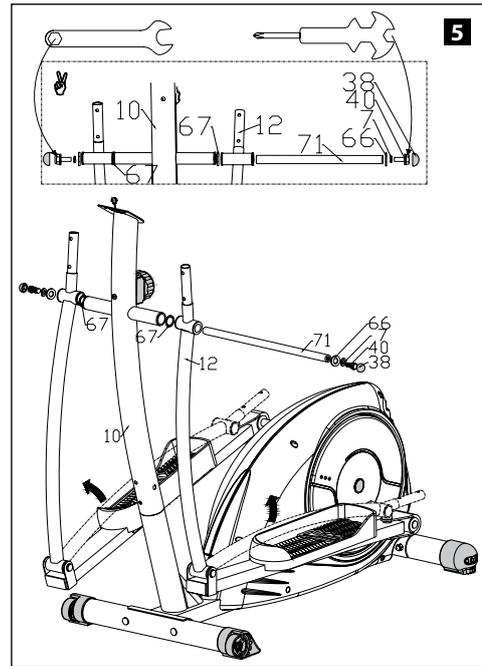


ΒΗΜΑ 4

Προσαρμόστε τα πετάλια (21L & 21R) στο σωλήνα στήριξης των πεταλιών (11) χρησιμοποιώντας βίδες (20), ροδέλες (73) και πόμολα (76).

ΒΗΜΑ 5

Προσαρμόστε τον άξονα (71) στους σωλήνες των κινούμενων χειρολαβών (12) και στο σωλήνα των κυρίως χειρολαβών (10) χρησιμοποιώντας ροδέλες (67, 66, 6) και βίδες (40). Στο τέλος, βάλτε τα καπάκια (38) στις βίδες (40).



ΒΗΜΑ 6

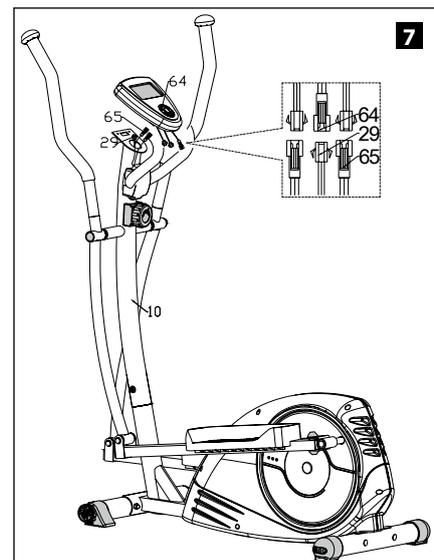
Προσαρμόστε τις χειρολαβές (52L & 52R) στους σωλήνες των κινούμενων χειρολαβών (12) με βίδες (9) και ροδέλες (6 & 7). Μετά βάλτε τα καπάκια (55) στο επάνω μέρος των χειρολαβών.

Στερεώστε τις σταθερές χειρολαβές (72) στο σωλήνα τους (10) χρησιμοποιώντας βίδες (9) και ροδέλες (6 & 7) και μετά βάλτε το κάλυμμα (17).

Στερεώστε το σωλήνα των χειρολαβών (10) στο κυρίως μέρος του σκελετού (1) με ροδέλες (6 & 7) και βίδες (9).

ΒΗΜΑ 7

Βάλτε το κομπιούτερ (64) στη βάση των χειρολαβών (10) συνδέοντας και τα καλώδια (29 & 65) από το σωλήνα βάσης των χειρολαβών (10) στα αντίστοιχα που βγαίνουν από το κομπιούτερ (64).



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Κουμπιά του κομπιούτερ

- 1. MODE:** Με αυτό το κουμπί μπορείτε να επιλέξετε τις ενδείξεις που θα απεικονίζονται στην οθόνη ή επιλέγετε από διάφορα πράγματα που υπάρχουν στην οθόνη.
- 2. RECOVERY / UP:** Όταν ρυθμίζετε παραμέτρους, πατήστε αυτό το κουμπί για να αυξήσετε την τιμή που αναβοσβύνει στο παράθυρο (TIME=χρόνος, DIST=απόσταση, CAL=θερμίδες. Όταν δεν ασκείσθε, μπορείτε να πάρετε την ένδειξη "RECOVERY". Η λειτουργία αυτή μας δίνει μια ένδειξη των καρδιακών παλμών εντός ενός λεπτού από το τέλος της άσκησης. Ο βαθμός με τον οποίο οι καρδιακοί παλμοί πέφτουν σε φυσιολογικό επίπεδο προσδιορίζει το επίπεδο της γύμνασής μας.
- 3. DOWN:** Όταν ρυθμίζετε παραμέτρους, πατήστε αυτό το κουμπί για να μειώσετε την τιμή που αναβοσβύνει στο παράθυρο (TIME=χρόνος, DIST=απόσταση, CAL=θερμίδες).
- 4. RESET / GO:** Όταν ρυθμίζετε παραμέτρους, πατήστε αυτό το κουμπί για να επαναφέρετε την τιμή που αναβοσβύνει στο παράθυρο στην προκαθορισμένη τιμή (TIME=χρόνος, DIST=απόσταση, CAL=θερμίδες, TEMP=θερμοκρασία) ή για να ξεκινήσετε το τεστ ποσοστού λίπους στο σώμα σας. Υπό άλλες συνθήκες, κρατήστε αυτό το κουμπί πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε την τιμή που αναβοσβύνει στο παράθυρο στην προκαθορισμένη τιμή.
- 5. BODYFAT:** Όταν δεν ασκείσθε, πατήστε το κουμπί για να πάρετε τις παραμέτρους ποσοστού λίπους του σώματός σας.

Λειτουργίες του κομπιούτερ

1. SPEED / BODYFAT RATIO:

- α. Απεικονίζει την ταχύτητά σας σε κλίμακα 0-99 χλμ./ώρα.
- β. Απεικονίζει το ποσοστό λίπους στο σώμα σας.

2. TIME/BMI:

- α. Μετράει τη συνολική διάρκεια που ασκείσθε σε κλίμακα 0-99'59". Ο χρόνος της άσκησης μπορεί να έχει προκαθοριστεί. Έτσι, όταν πλησιάζει ο χρόνος ολοκλήρωσης της άσκησης, το κομπιούτερ θα σας ενημερώσει ηχητικά 10" πριν. Η μέγιστη τιμή μπορεί να είναι 99 λεπτά.
- β. Απεικονίζει τον δείκτη μυϊκής μάζας του σώματός σας (BMI).

3. DISTANCE / BMR:

- α. Μετράει τη συνολική απόσταση που έχετε διανύσει κατά τη διάρκεια της άσκησης σας σε κλίμακα 0-99,9 χλμ. Η απόσταση αυτή μπορεί να έχει προκαθοριστεί. Έτσι, όταν πλησιάζει ο χρόνος ολοκλήρωσης της άσκησης, το κομπιούτερ θα σας ενημερώσει ηχητικά 10" πριν. Η μέγιστη τιμή μπορεί να είναι 99,9 χλμ.
- β. Απεικονίζει το βασικό ρυθμό μεταβολισμού (BMR).

4. CALORIES / TEMPERATURE:

- α. Μετράει τις συνολικές θερμίδες που έχετε κάψει από την αρχή της άσκησης σας σε κλίμακα 0-99,9 χιλιάδες θερμίδες. Η τιμή αυτή μπορεί να προκαθοριστεί. Έτσι, όταν πλησιάζει ο χρόνος ολοκλήρωσης της άσκησης, το κομπιούτερ θα σας ενημερώσει ηχητικά 10" πριν.
- β. Απεικονίζει τη θερμοκρασία του δωματίου (TEMP).

5. PULSE:

- α. Κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών για να δείτε στην οθόνη τους καρδιακούς παλμούς σας σε κλίμακα 40-240 παλμοί ανά λεπτό.
- β. Αν για πάνω από 60" το κομπιούτερ δεν δέχεται σήμα από τους αισθητήρες, η ένδειξη που θα απεικονίζεται θα είναι "P". Μπορείτε να πατήσετε τα κουμπιά "UP" ή "DOWN" για να ξαναξεκινήσετε τη λειτουργία απεικόνισης καρδιακών παλμών.

6. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

- α. Αν δεν χρησιμοποιείτε το ποδήλατο για πάνω από 8 λεπτά, τότε αυτό θα κλείσει από μόνο του και όλες οι μνήμες θα μηδενιστούν, εκτός από τις παραμέτρους σωματικού λίπους και θερμοκρασίας.
- β. Αν αρχίσετε τα το χρησιμοποιείτε ξανά, τότε η οθόνη θα ανοίξει από μόνη της.

Χρήση του ποδηλάτου

1. ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ:

Πατήστε το κουμπί "MODE" για να επιλέξετε την παράμετρο που θέλετε να προκαθορίσετε. Η τιμή στο αντίστοιχο παραθυράκι θα αρχίσει να αναβοσβύνει. Πατήστε "UP" ή "DOWN" για να αυξήσετε/μειώσετε την τιμή. Κρατήστε πατημένα τα "UP" ή "DOWN" για να αλλάξετε την τιμή πιο γρήγορα. Πατήστε "RESET" για να επαναφέρετε την τιμή που τροποποιήσατε στην προεπιλεγμένη τιμή της.

2. ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ:

Πριν μετρήσετε τους καρδιακούς σας παλμούς, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί ούτως ώστε το "P" που απεικονίζεται να γίνει "O". Τοποθετήστε και τις δύο σας παλάμες στις επαφές και η οθόνη θα απεικονίσει τους τρέχοντες καρδιακούς σας παλμούς σε 3-4 δευτερόλεπτα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κατά τη διάρκεια της μέτρησης των καρδιακών σας παλμών, είναι πιθανό η μέτρηση να είναι μεγαλύτερη από την πραγματική τα 5-10 πρώτα δευτερόλεπτα, επιστρέφοντας μετά στη σωστή τιμή. Η μέτρηση δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιατρικούς σκοπούς.

3. ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ:

Σε χρόνο που δεν ρυθμίζετε παραμέτρους και δεν ασκείστε, πρώτα ελέγξτε τους καρδιακούς σας παλμούς (όπως ανωτέρω). Μετά πατήστε "RECOVERY/UP" για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία επαναφοράς των καρδιακών παλμών. Η οθόνη θα δείχνει τους καρδιακούς σας παλμούς και μια αντίστροφη μέτρηση διάρκειας ενός λεπτού. Μέχρι να τελειώσει η αντίστροφη μέτρηση, εσείς θα πρέπει να κρατάτε σταθερά τους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Μετά θα δείτε να απεικονίζετε μια ένδειξη, το επίπεδο επαναφοράς των καρδιακών σας παλμών, με κλίμακα από F1 μέχρι F6, δηλαδή από την γρηγορότερη μέχρι την πιο αργή επαναφορά. Πατήστε το κουμπί "RECOVERY/UP" για να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε αυτή τη λειτουργία.

4. ΠΟΣΟΣΤΟ ΛΙΠΟΥΣ:

Χωρίς να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εκείνη τη στιγμή, πατήστε "BODYFAT" για να εισάγετε τις απαιτούμενες παραμέτρους. Οι παράμετροι είναι οι εξής: Αριθμός ασκουμένου (1-8, αν χρησιμοποιούν το ποδήλατο περισσότεροι του ενός), βάρος (σε κιλά), ύψος (σε εκατοστά), ηλικία (σε έτη), φύλο. Πατήστε "MODE" για να προχωράτε στην επόμενη παράμετρο. Τις παραμέτρους τις εισάγετε με τα κουμπιά "UP" και "DOWN". Όταν τελειώσετε, κρατήστε ένα αισθητήρα καρδιακών παλμών και πατήστε "RESET/GO". Το ποσοστό λίπους του σώματός σας θα απεικονιστεί σε 6 δευτερόλεπτα. Πατήστε "BODYFAT" ξανά για να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε αυτή τη λειτουργία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά τη διάρκεια της εισαγωγής παραμέτρων, το ποδήλατο θα βγει αυτομάτως από τη λειτουργία αυτή αν δεν δεχτεί κανένα σήμα για πάνω από 10". Κατά τη διάρκεια του προσδιορισμού του ποσοστού λίπους, αν το ποδήλατο θα απεικονίσει ER1 αν δε λαμβάνει σήμα από τους αισθητήρες για πάνω από 10".

Φύλο/ηλικία	Αδύνατος	Κανονικός	Ελαφρά παχύς	Αρκετά παχύς	Πολύ παχής
Άνδρας ≤30	<14%	14%~20%	20,1%~25%	25,1%~35%	>35%
Άνδρας ≥30	<17%	17%~23%	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Γυναίκα ≤30	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40%
Γυναίκα ≥30	<20%	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	>43%

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Να αντικαθιστάτε τις μπαταρίες (μεγέθους AA) όταν η οθόνη γίνεται θολή ή δυσανάγνωστη.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλα τα μπουλόνια είναι σωστά βιδωμένα 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 είναι πάνω σε ειδική μοκέτα.
4. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.
5. Αυτό το ποδήλατο έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα καλύμματα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

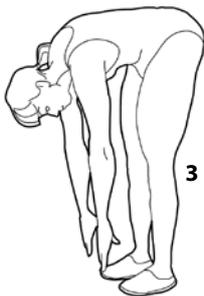
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



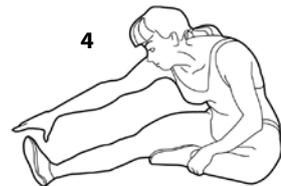
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



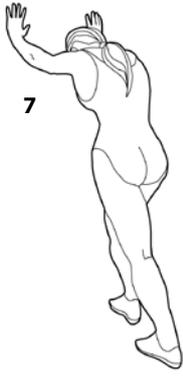
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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.



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/>