

SOLE
FITNESS

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ SOLE F80

(Κωδ.: 44807)

Οδηγός συναρμολόγησης & χρήσης



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.
- ▶ Λιπαίνουμε σωστά το διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
- ▶ Απόλυτη οριζοντίωση του διαδρόμου. Έστω και με μία μικρή κλίση, ο διάδρομος θα έχει πρόβλημα στα ρουλεμάν, στη στιβαρότητα (θα 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

SOLE F80

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε με ένα διάδρομο από την σειρά F της SOLE. 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.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ – ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

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

ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΥΓΡΑΣΙΑ

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

ΜΗΝ ΣΤΕΚΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ




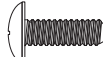
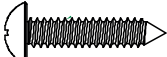





Πριν ξεκινήσετε το διάδρομο, μην στέκεστε στον ιμάντα· είναι επικίνδυνο, αλλά κυρίως προκαλεί φθορές στο κινητήρα. Βάλτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά πάνω στην άκρη της «κουπαστής» και, μόλις ο διάδρομος ξεκινήσει, βάλτε τα πόδια σας μέσα και ξεκινήσετε και εσείς. Ποτέ μην ξεκινήσετε το διάδρομο με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

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

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

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ 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.

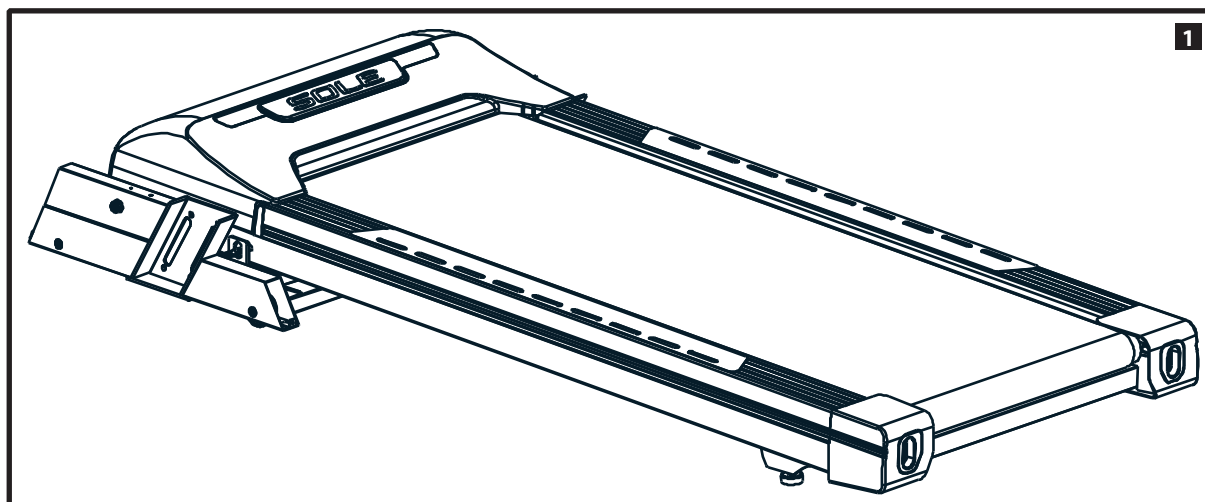
 #106. Ροδέλα 3/8" x Ø19/1,5T (8 τμχ.)	 #113. Ροδέλα Ø10/1,5T (4 τμχ.)	 #139. Βίδα 3/8" x 1/2" (4 τμχ.)
 #127. Βίδα M5x15mm (8 τμχ.)	 #175. Βίδα M3,5x16mm (4 τμχ.)	 #74. Βίδα M5x25mm (2 τμχ.)
 #86. Βίδα 3/8" x UNC16x2" (8 τμχ.)	 #75. Κλειδί ασφαλείας (1 τμχ.)	
 #131. Σταυροκατσάβιδο & Κλειδί Άλεν M5 (1 τμχ.)	 #132. Κλειδί Άλεν M6 (1 τμχ.)	

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

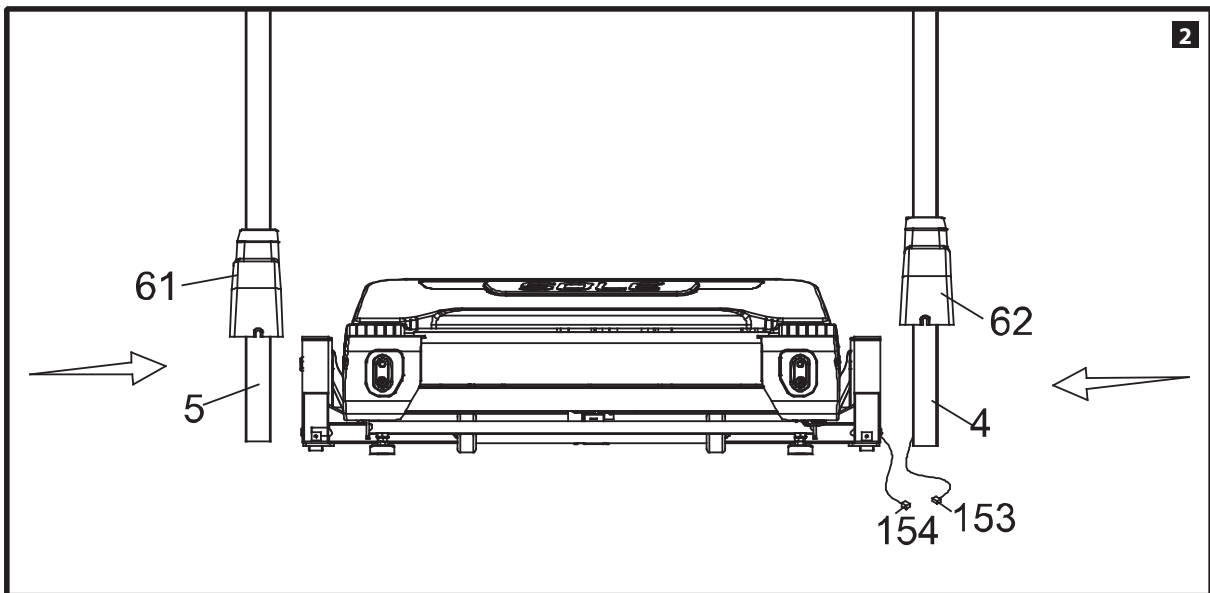
Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα.

Βήμα 1

Βγάλτε τον διάδρομο από το χαρτόκουτο και ακουμπήστε τον στο πάτωμα. Μην αφαιρέσετε τον ιμάντα από velcro παρά μόνο αφού αφαιρέσετε το πλαστικό τύλιγμα και το φελιζόλ από το κάτω μέρος. **ΠΡΟΣΟΧΗ: Μη γυρίσετε τον διάδρομο στο πλάι αφού αφαιρέσετε τον ιμάντα, ενδέχεται να προκαλέσει την αυτόματη δίπλωση με αποτέλεσμα σοβαρό τραυματισμό.**

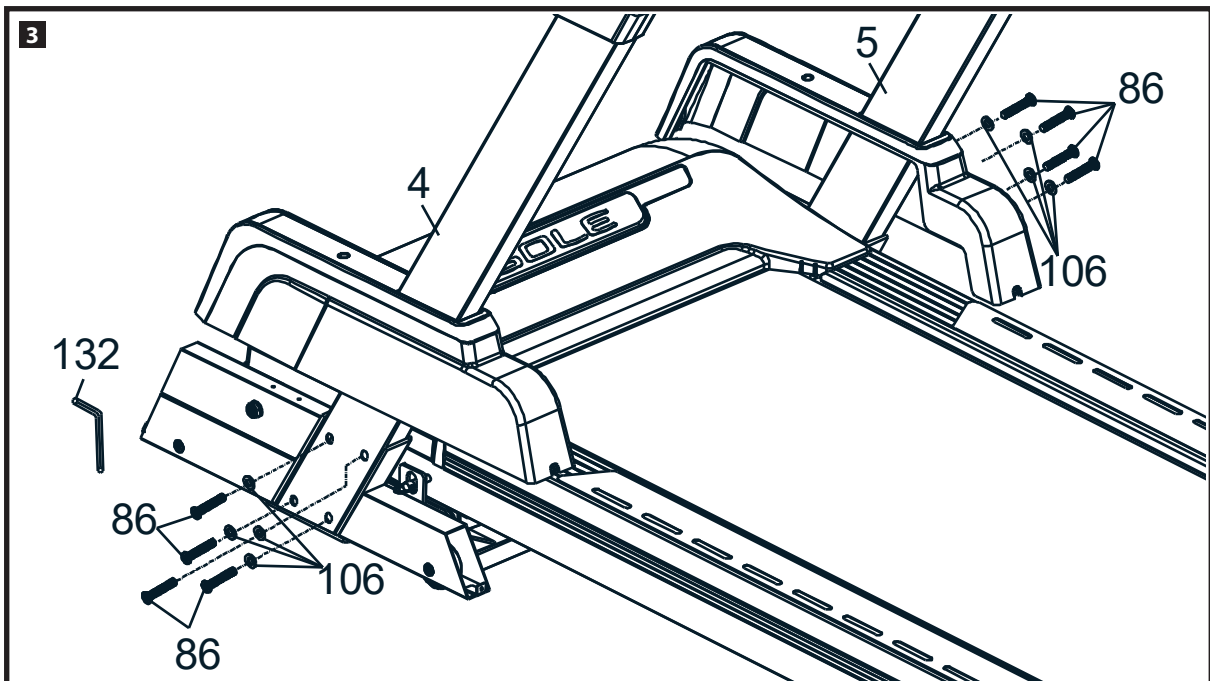


Βήμα 2



- Τοποθετήστε τα καλύμματα της βάσης (61 & 62) στους ορθοστάτες (5 & 4) και ενώστε τα δύο καλώδια του κομπιούτερ (153 & 154) που βγαίνουν από τον δεξιό ορθοστάτη (4) και τον σκελετό του διαδρόμου.

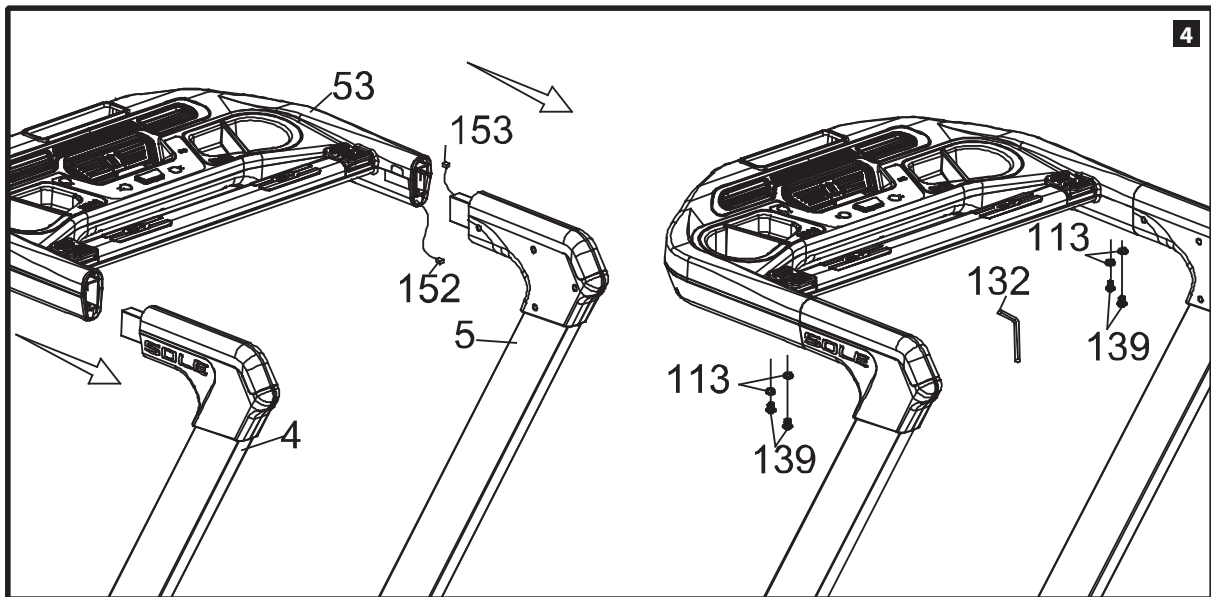
Βήμα 3



- Τοποθετήστε τους ορθοστάτες (4 & 5) στις βάσεις τους στον σκελετό του διαδρόμου και στερεώστε τους χρησιμοποιώντας 4 βίδες (86) και 4 ροδέλες (106) σε κάθε πλευρά, προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα καλώδια του προηγούμενου βήματος ή τα μαγκώσετε κάπου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην σφίξετε τις βίδες αυτές προτού ολοκληρώσετε το Βήμα 5.

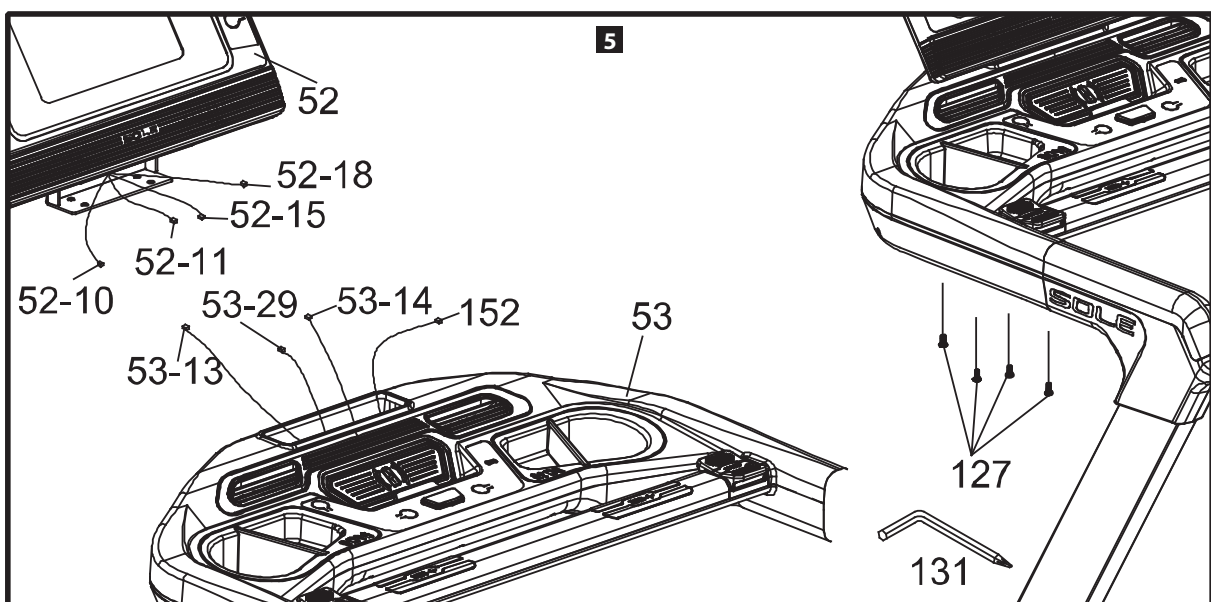
Βήμα 4



- Ενώστε τα καλώδια της κονσόλας (153 και 152) και έπειτα τοποθετήστε την κονσόλα (53) στους ορθοστάτες (4 & 5) και στερεώστε την με τέσσερις ροδέλες (113) και τέσσερις βίδες (139), προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα καλώδια που συνδέσατε προηγουμένως.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην σφίξετε τις βίδες αυτές προτού ολοκληρώσετε το Βήμα 5.

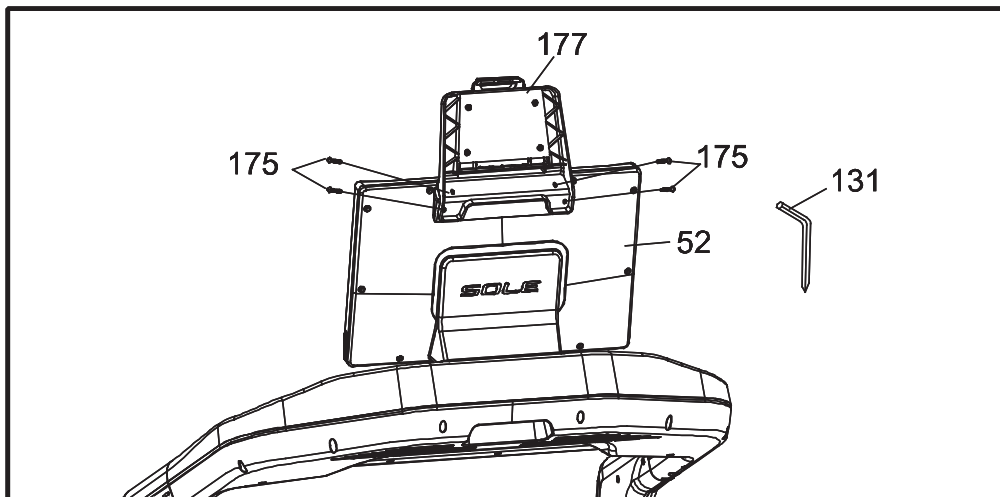
Βήμα 5



- Ενώστε τα καλώδια που βγαίνουν από το κάτω μέρος της οθόνης με τα αντίστοιχα στο επάνω μέρος της κονσόλας (52-11 ▶ 53-29, 52-10 ▶ 53-13, 52-15 ▶ 53-14, 52-18 ▶ 152).
- Τοποθετήστε την οθόνη (52) επάνω στην κονσόλα (53) και στερεώστε την με 4 βίδες (127), προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα καλώδια που συνδέσατε προηγουμένως.

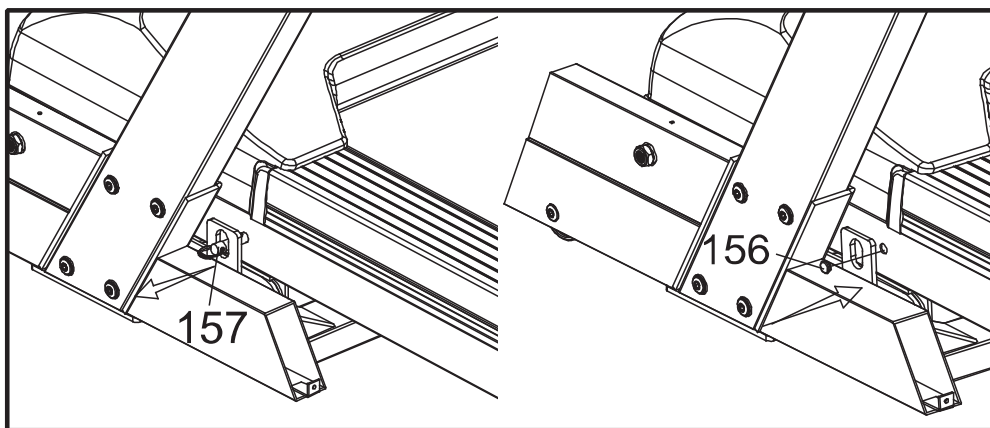
Τώρα μπορείτε να σφίξετε καλά όλες τις βίδες των βημάτων 3 & 4.

Βήμα 6

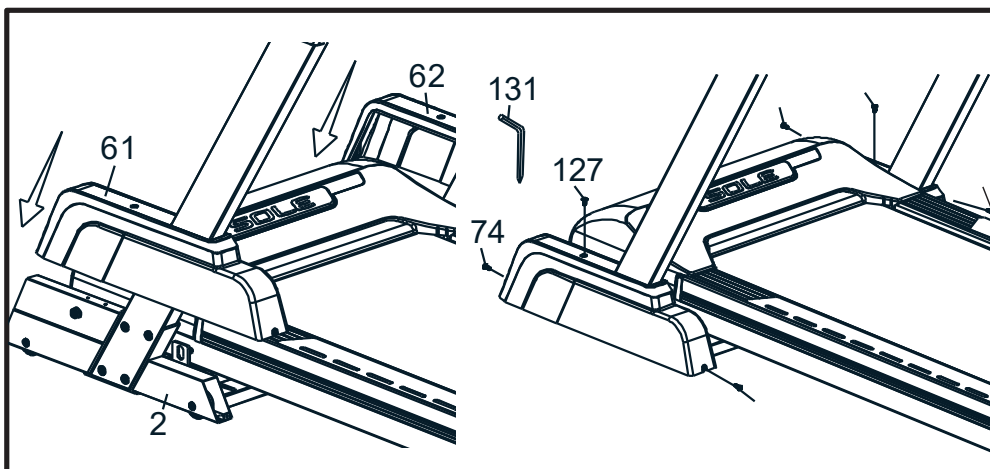


- Τοποθετήστε τη βάση στερέωσης tablet (177) στο άνω μέρος της οθόνης (52) και στερεώστε την με 4 βίδες (175).

Βήμα 7



- Αφαιρέστε τον πείρο ασφαλείας (157) και τοποθετήστε καπάκι (156).



- Κατεβάστε τα καλύμματα (61 & 62) στο κάτω μέρος των ορθοστατών (4 & 5) και στερεώστε τα με 4 βίδες (127) και άλλες 2 βίδες (74).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Συνδέστε το διάδρομο με μια πρίζα σωστά γειωμένη και ασφάλεια 16-25 Ampere. Ανοίξτε το διακόπτη που βρίσκεται στο εμπρός μέρος του διαδρόμου, κάτω από το κάλυμμα του μοτέρ, και βάλτε το κλειδί ασφάλειας στη θέση του, διότι χωρίς αυτό ο διάδρομος δεν ξεκινά.



Αφού ανοίξετε τον διακόπτη, θα δείτε ένα μήνυμα να κυλά στην οθόνη Dot Matrix, δείχνοντας την τρέχουσα έκδοση λογισμικού. Στη συνέχεια, τα παράθυρα χρόνου (time) και ρυθμού (pace) θα εμφανίσουν ενδείξεις χιλιομετρική για ένα μικρό χρονικό διάστημα, το παράθυρο χρόνου (time) θα σας δείχνει πόσες ώρες έχει χρησιμοποιηθεί ο διάδρομος και το παράθυρο ρυθμού (pace) πόσα χιλιόμετρα. Ο διάδρομος θα τεθεί τότε κατάσταση αναμονής, η οποία είναι το σημείο εκκίνησης για τη λειτουργία του.

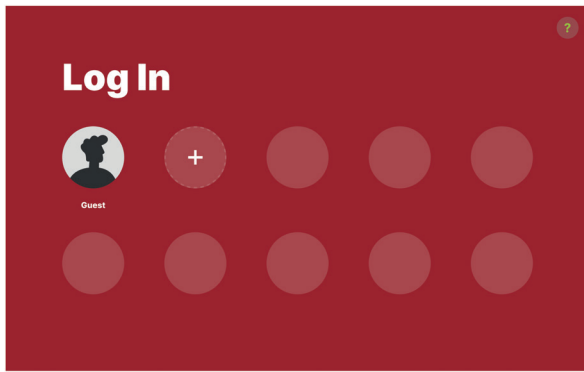
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ



ΟΘΟΝΗ ΑΦΗΣ

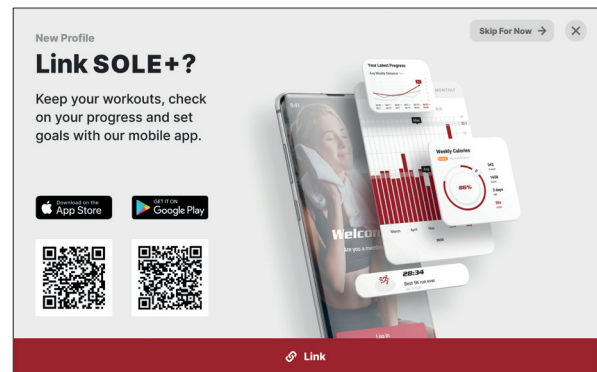
Χρησιμοποιήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε από μια ποικιλία έτοιμων προγραμμάτων και τεστ φυσικής κατάστασης, καθώς και να επιλέξετε μέσα ψυχαγωγίας της επιλογής σας.

Οι εικόνες κατωτέρω αντιστοιχούν στην έκδοση του προγράμματος όταν κατασκευάστηκε ο διάδρομος. Ενίοτε, η έκδοση του προγράμματος μπορεί να τροποποιηθεί για να συμπεριλάβει νέες δυνατότητες ή επιδιόρθωση προβλημάτων, αλλαγές οι οποίες ενδέχεται να αλλάξουν και τις εικόνες της κονσόλας.



Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, θα σας ζητηθεί να φτιάξετε ένα νέο προφίλ ή να συνδεθείτε ως επισκέπτης (guest). Συνιστάται να φτιάξετε νέο προφίλ, ούτως ώστε τα στοιχεία του σώματός σας, τα προγράμματα και οι προτιμήσεις σας να αποθηκεύονται και να είναι έτοιμα προς χρήση στο μέλλον. Για να φτιάξετε νέο προφίλ πατήστε το κουμπί με το «+». Συνολικά, μέχρι 9 προφίλ μπορούν να αποθηκευτούν στον διάδρομο, κάθε ένα προστατευμένο με τον δικό του κωδικό.

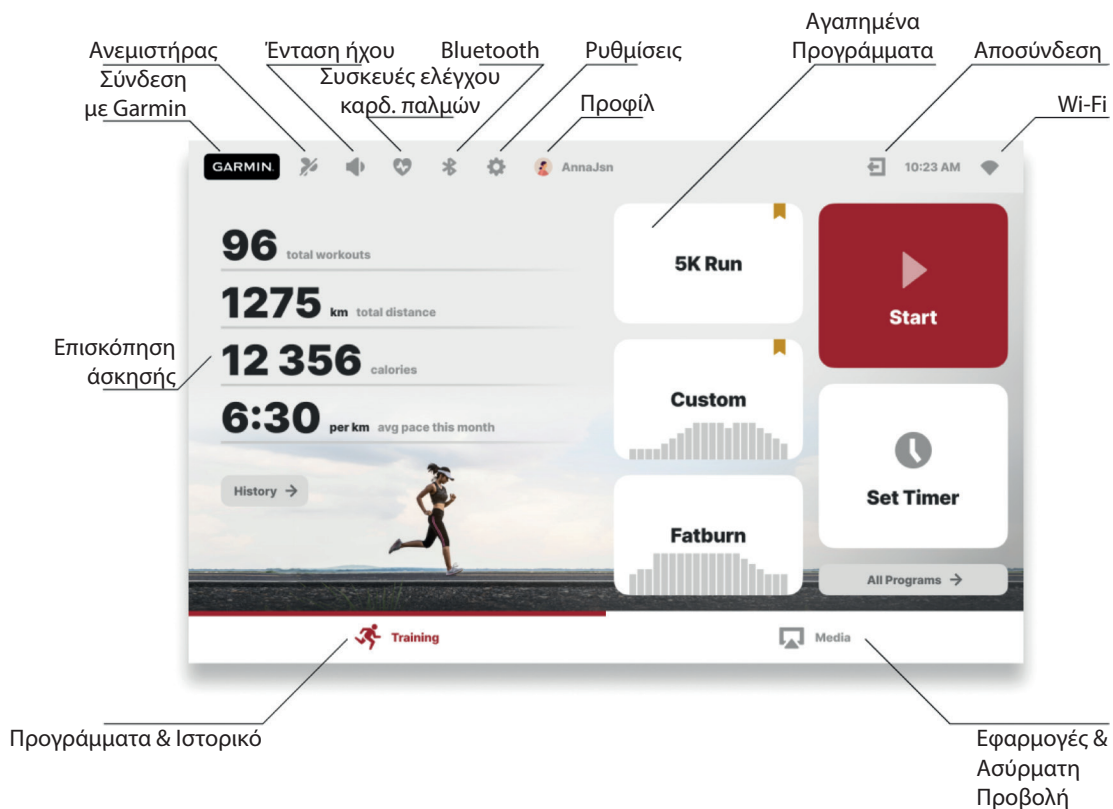
Επιπρόσθετα, εάν έχετε κατεβάσει την εφαρμογή SOLE+, μπορείτε συνδέσετε τον λογαριασμό σας στην εφαρμογή με το προφίλ του διαδρόμου. Πατήστε το κουμπί «Link» στο κάτω μέρος της οθόνης και σκανάρετε με την εφαρμογή τον κωδικό QR που θα δείτε. Υπόψιν, έκαστο προφίλ στον διάδρομο μπορεί να συνδεθεί με ένα λογαριασμό SOLE+. Και, εάν δεν πραγματοποιήσετε τη σύνδεση τώρα, μπορεί να την κάνετε αργότερα στις ρυθμίσεις του προφίλ σας.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΘΟΝΗ

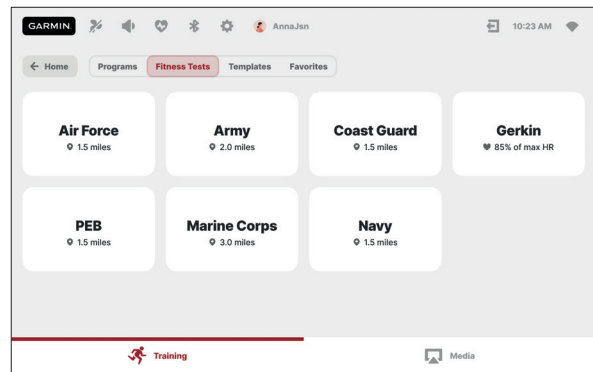
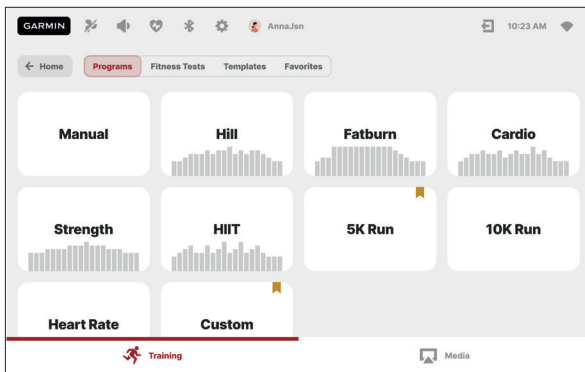
Στην οθόνη αυτή βλέπετε μια σύνοψη των ασκήσεών σας, κουμπί άμεσης εκκίνησης χειροκίνητου προγράμματα και (μέχρι) 3 προγράμματα που έχετε επιλέξει ως τα αγαπημένα σας.

Στην περίπτωση που έχετε συνδεθεί ως επισκέπτης (guest), εδώ θα μπορέσετε να εισάγετε την ηλικία και το βάρος σας για σωστό υπολογισμό των δεδομένων της άσκησής σας.

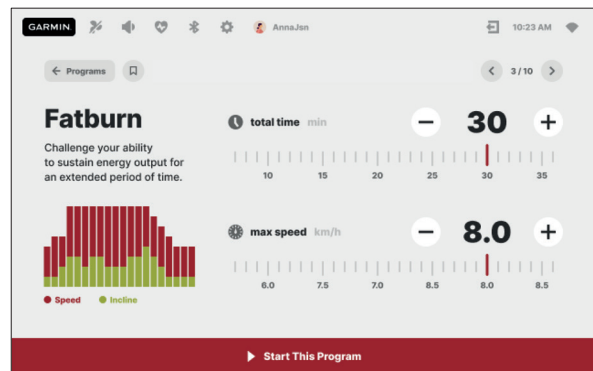
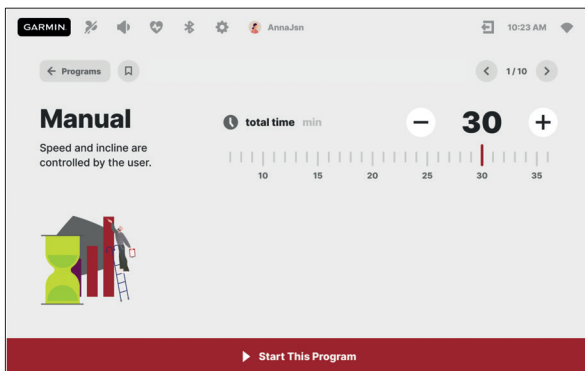


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Για να δείτε όλες τις κατηγορίες, πατήστε το κουμπί «All Programs» στην αρχική οθόνη. Έπειτα, με τα κουμπιά επάνω-αριστερά θα μπορείτε να επιλέξετε Προγράμματα (Programs), Τεστ φυσικής κατάστασης (Fitness tests), Αποθηκευμένα προγράμματα (Templates) και Αγαπημένα (Favorites).



Πατήστε σε οποιαδήποτε κάρτα προγράμματος για να μπειτε στην καρτέλα ρύθμισης του προγράμματος, όπου θα μπορείτε να μάθετε περισσότερα γι' αυτό, να ρυθμίσετε τις παραμέτρους της άσκησής σας, ή να συνεχίσετε να χαζεύετε με τα βελάκια στο πάνω-δεξιό μέρος. Για να τροποποιήσετε τις παραμέτρους άσκησης μπορείτε να σύρετε τον χάρακα, να πατήσετε τα κουμπιά «+/-» ή να πατήσετε στο νούμερο για να εμφανιστεί αριθμητικό πληκτρολόγιο και να εισάγετε εύκολα και γρήγορα την επιθυμητή τιμή.



Χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual-Timer)

Το πρόγραμμα αυτό είναι συγκεκριμένης διάρκειας (που επιλέγετε εσείς). Η ταχύτητα και η κλίση τροποποιείται από εσάς κατά τη διάρκεια της άσκησης.

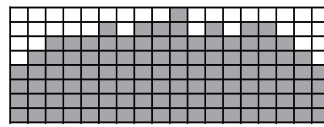
Προγράμματα: Λόφου (Hill), Καψίματος λίπους (Fat Burn), Καρδιοαναπνευστικό (Cardio), Δύναμης (Strength) και Διαστημάτων (HIIT)

Τα προγράμματα αυτά ακολουθούν συγκεκριμένα προφίλ ταχύτητας και κλίσης. Εσείς ρυθμίζετε τη διάρκεια του προγράμματος και την μέγιστη ταχύτητα (Max Speed). Η ταχύτητα και κλίση κάθε μεσοδιαστήματος έκαστου προγράμματος φαίνεται στον πίνακα κατωτέρω, όπου η τιμές της ταχύτητας αντιστοιχούν σε ποσοστό % της μέγιστης ταχύτητας που εσείς θα θέσετε πριν ξεκινήσετε.

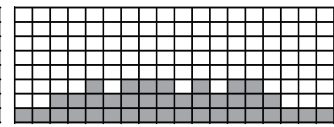
Πρόγραμμα	Προθέρμανση	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Χαλάρωση					
Hill	Ταχύτητα	20	30	40	50	50	63	75	75	88	75	88	88	100	75	88	75	88	88	75	63	50	50	40	30	20	
	Κλίση	0	0	0	0	0	1	2	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	3	1	1	0	0	0	0	0
Fatburn	Ταχύτητα	20	30	40	50	50	63	63	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	75	63	50	50	40	30	20		
	Κλίση	0	0	0	0	0	1	2	4	5	3	4	4	3	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0	
Cardio	Ταχύτητα	20	30	40	50	50	63	75	75	88	75	75	88	63	75	88	75	75	100	75	88	63	50	50	40	30	20
	Κλίση	0	0	0	0	0	1	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	1	0	0	0	0	0
Strength	Ταχύτητα	20	30	40	63	63	63	75	75	75	75	88	88	88	100	88	88	88	75	75	75	63	63	63	40	30	20
	Κλίση	0	0	0	0	0	1	2	4	6	8	7	6	5	4	3	4	5	7	5	3	1	0	0	0	0	0
HIIT	Ταχύτητα	20	30	40	50	50	63	75	88	63	63	88	63	75	100	63	75	100	63	75	88	63	50	50	40	30	20
	Κλίση	0	0	0	0	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3	3	0	0	0	0	0

Λόφου (Hill)

Το πρόγραμμα προσομοιώνει ανάβαση και κατάβαση ενός λόφου. Η κλίση θα αυξηθεί σταθερά και στη συνέχεια θα μειωθεί κατά τη διάρκεια του προγράμματος.



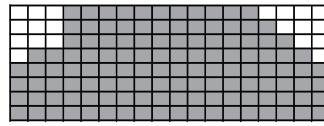
Ταχύτητα



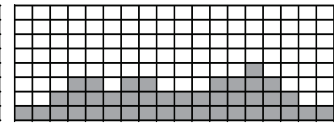
Κλίση

Καψίματος λίπους (Fat Burn)

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να μεγιστοποιηθεί η καύση του λίπους. Υπάρχουν πολλές σχολές σκέψης σχετικά με τον καλύτερο τρόπο για να κάψετε λίπος, αλλά οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι ένα χαμηλότερο επίπεδο άσκησης που μένει σταθερό είναι ο καλύτερος. Ο απόλυτος καλύτερος τρόπος για να κάψετε λίπος είναι να κρατήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό περίπου στο 60% με 70% του μέγιστου επιτρεπτού. Αυτό το πρόγραμμα δεν χρησιμοποιεί τον καρδιακό ρυθμό, αλλά προσομοιώνει μια χαμηλότερης έντασης σταθερή άσκηση.



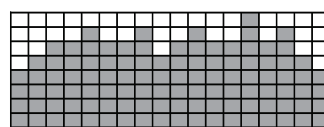
Ταχύτητα



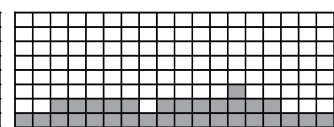
Κλίση

Καρδιοαναπνευστικό (Cardio)

Το πρόγραμμα αυτό έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή σας, δηλαδή εξασκεί την καρδιά και τους πνεύμονές σας. Θα δυναμώσει τους μύες της καρδιάς σας και θα αυξήσει τη ροή του αίματος και την χωρητικότητα των πνευμόνων. Αυτό επιτυγχάνεται με την ενσωμάτωση ενός υψηλότερου επιπέδου της άσκησης με μικρές διακυμάνσεις στην ένταση.



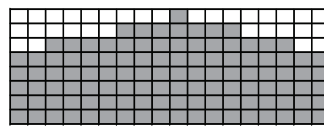
Ταχύτητα



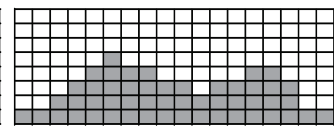
Κλίση

Δύναμης (Strength)

Το πρόγραμμα αυτό έχει σχεδιαστεί για να αυξήσει τη μυϊκή δύναμη στο κάτω μέρος του σώματός σας. Η κλίση θα αυξηθεί με σταθερό ρυθμό σε υψηλό επίπεδο και θα σας αναγκάζει να τη διατηρήσετε. Είναι σχεδιασμένο για το δυνάμωμα και τη γράμμωση των ποδιών και των γλουτών σας.



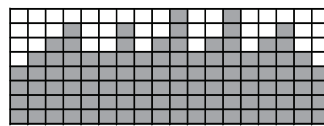
Ταχύτητα



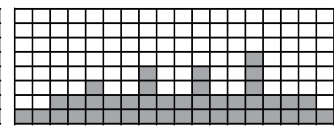
Κλίση

Διαστημάτων (HIIT)

Το πρόγραμμα αυτό εναλλάσσει υψηλά με χαμηλά επίπεδα έντασης. Αυξάνει την αντοχή σας, μικραίνοντας το επίπεδο διαθέσιμου οξυγόνου σας, ακολουθούμενο από περιόδους ανάκαμψης για την ανασύσταση του οξυγόνου. Έτσι, το καρδιαγγειακό σας σύστημα προγραμματίζεται να χρησιμοποιεί το οξυγόνο περισσότερο αποτελεσματικά. Επίσης, το σώμα σας μαθαίνει να γίνεται πιο αποτελεσματική λόγω των αιχμών στους καρδιακούς ρυθμούς μεταξύ των περιόδων ανάκαμψης. Αυτό βοηθά στην καλύτερη αποκατάσταση του καρδιακού ρυθμού από έντονη δραστηριότητα.



Ταχύτητα



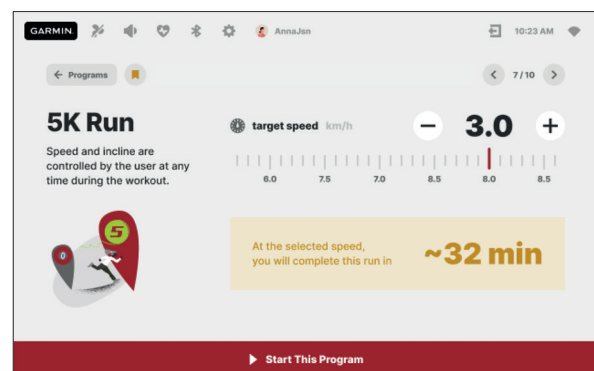
Κλίση

5km-10km προγράμματα (5K Run, 10K Run)

Το πρόγραμμα αυτό είναι συγκεκριμένης απόστασης (5 ή 10 χιλιομέτρων). Η ταχύτητα και η κλίση τροποποιείται από εσάς κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στην οθόνη θα βλέπετε τον προβλεπόμενο χρόνο βάσει της ταχύτητας στόχου που επιλέξετε. Το πρόγραμμα τελειώνει όταν καλύψετε την επιλεγμένη απόσταση.

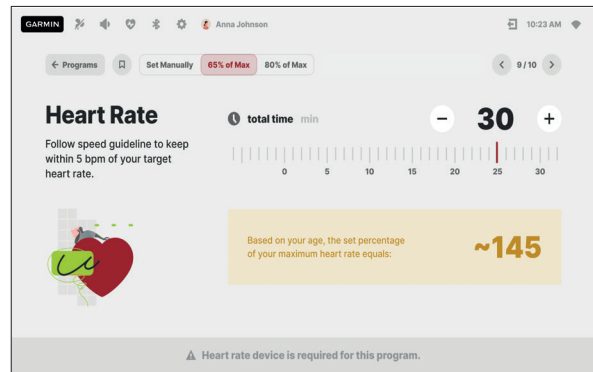
Καρδιακών παλμών (Heart rate)

Το πρόγραμμα αυτό χρησιμοποιεί την κλίση για να ελέγξει τους καρδιακούς παλμούς σας. Η



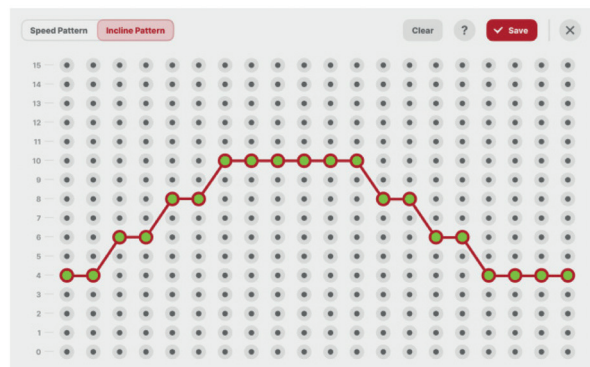
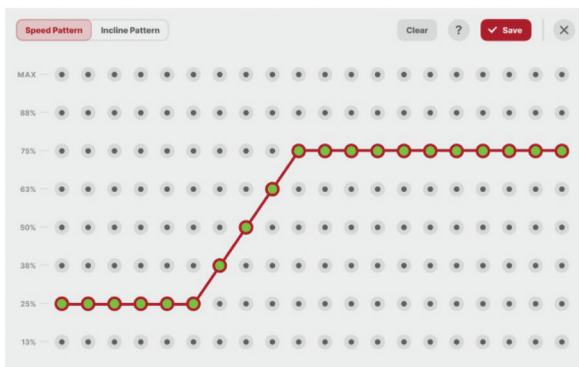
κλίση αυξάνει σταδιακά μέχρι να φτάσετε στην τιμή στόχου καρδιακών παλμών και μετά αλλάζει αυτόματα προσπαθώντας να κρατήσει τους καρδιακούς παλμούς ± 5 χτύπους από την τιμή στόχου. Η χρήση ζώνης στήθους για μέτρηση καρδιακών παλμών είναι υποχρεωτική (προαιρετικό εξάρτημα).

Στην καρτέλα ρύθμισης του προγράμματος, μπορείτε να επιλέξετε την τιμή στόχου ή μεταξύ 60% ή 80% του μέγιστου αριθμού καρδιακών παλμών βάσει της ηλικίας σας την οποία έχετε ήδη εισάγει στο προφίλ σας. Το πρόγραμμα σταματά όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος άσκησης ή εάν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κατά 20% περισσότεροι από την τιμή στόχου.



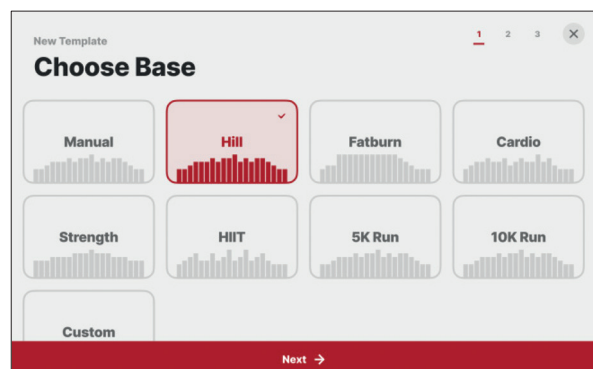
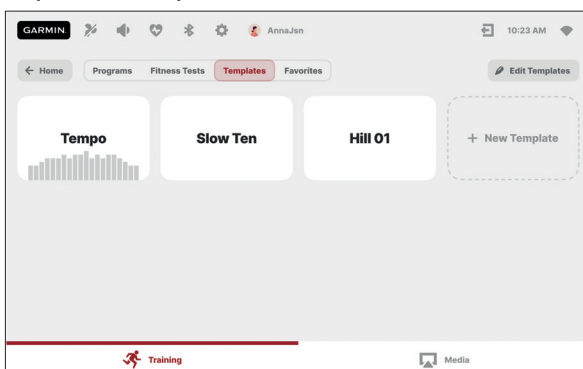
Ρυθμιζόμενο πρόγραμμα (Custom)

Το πρόγραμμα αυτό είναι απολύτως ρυθμιζόμενο από εσάς όσον αφορά την ταχύτητα και την κλίση. Στην καρτέλα ρύθμισης του προγράμματος πατήστε το κουμπί «Add Pattern» για να φτιάξετε το προφίλ. Ενώνετε κουκίδες για να ρυθμίσετε την κλίση και την ταχύτητα κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ρυθμίζεται πριν το ξεκινήσετε, οπότε κάθε στήλη από κουκίδες αντιστοιχεί στο 5% της συνολικής διάρκειας. Οι τιμές της ταχύτητας είναι σχετικές και αντιστοιχούν στο ποσοστό % της μέγιστης ταχύτητας που εσείς θα θέσετε πριν ξεκινήσετε. Οι τιμές της κλίσης είναι απόλυτες, μα είναι προαιρετικές, δηλαδή μπορείτε να μην εισάγετε τιμές.



Αποθηκευμένα προγράμματα (Templates)

Τα προγράμματα αυτά είναι προγράμματα που έχετε εκτελέσει με δικές σας παραμέτρους που τα έχετε αποθηκεύσει με την ολοκλήρωσή τους ή προγράμματα που θα έχετε φτιάξει εκ του μηδενός. Για παράδειγμα, πηγαίνετε την καρτέλα «Templates», πατήστε το κουμπί «New Template», επιλέξτε το πρόγραμμα που θέλετε να τροποποιήσετε και μετά αποθηκεύστε το με τις αλλαγές που έχετε κάνει. Ο μέγιστος αριθμός αποθηκευμένων προγραμμάτων είναι 12 προγράμματα. Επιπρόσθετα, μπορείτε να διαγράψετε ανεπιθύμητα αποθηκευμένα προγράμματα πατώντας το κουμπί «Edit Templates» στην καρτέλα «Templates».



Αγαπημένα προγράμματα (Favorites)

Μπορείτε να χαρακτηρίσετε ένα αποθηκευμένο πρόγραμμα ως «Αγαπημένο» για να το βλέπετε στην κεντρική οθόνη (συνολικά μέχρι 3 προγράμματα). Για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα ως «Αγαπημένο», ανοίξτε τη σελίδα ρύθμισης προγράμματος και πατήστε το εικονίδιο με σχήμα «κορδέλας» στην επάνω-αριστερό μέρος της οθόνης.

Μπορείτε να βρείτε όλα τα «Αγαπημένα» προγράμματα στην καρτέλα «Favorites». Για να αφαιρέσετε την ετικέτα, πατήστε «Edit Favorites» ή μεταβείτε στη σελίδα ρύθμισης του προγράμματος και ξεπατήστε το εικονίδιο με σχήμα «κορδέλας».

Για να εκτελέσετε ένα «Αγαπημένο» πρόγραμμα, πατήστε το κουμπί «Start this Program» στην οθόνη ή το φυσικό πλήκτρο «START» στον διάδρομο για να ξεκινήσετε.

Τεστ Φυσικής Κατάστασης (Fitness Tests)

Υπάρχουν 7 επιλογές που μπορείτε να κάνετε. Πατήστε πάνω στο τεστ που επιθυμείτε και βεβαιωθείτε ότι οι παράμετροι είναι σωστές, αλλιώς πατήστε «Edit parameters» για να τις διορθώσετε. Πριν από κάθε τεστ

- βεβαιωθείτε ότι είστε σε καλή σωματική κατάσταση και, εάν είστε άνω των 35 ετών ή πάσχετε από προϋπάρχοντα προβλήματα, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας,
- βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει ζέσταμα και τεντώματα,
- μην καταναλώσετε καφεΐνη.

Πρωτόκολλο Gerkin (Gerkin Protocol)

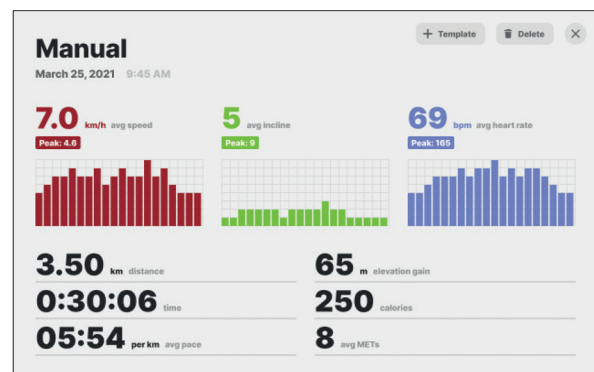
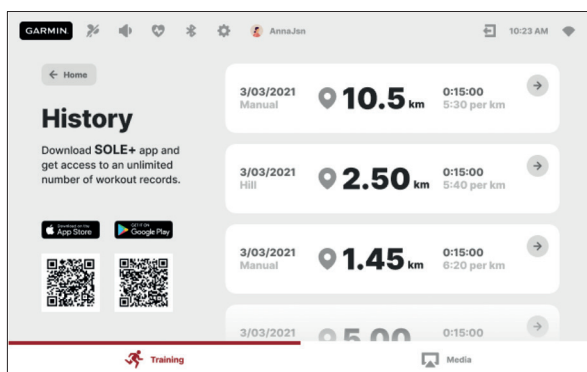
Είναι ένα τεστ υπομέγιστου VO₂ (όγκος οξυγόνου), που εναλλάξ αυξάνει την ταχύτητα και την κλίση μέχρι να φτάσετε στο 85% των μέγιστου καρδιακών παλμών σας. Η χρήση ζώνης στήθους για μέτρηση καρδιακών παλμών είναι υποχρεωτική (προαιρετικό εξάρτημα). Ο χρόνος που χρειάζεται για να φτάσετε στο 85% καθορίζει τη βαθμολογία του τεστ (VO₂ Max). Η δοκιμή ξεκινά με προθέρμανση 3 λεπτών σε χαμηλότερη ταχύτητα.

Air Force, Army, Navy, Cost Guard, PEB και Marine Corps

Αυτά τα τεστ είναι τεστ του στρατού των ΗΠΑ, μετρούν τον χρόνο που χρειάζεστε για να καλύψετε συγκεκριμένη απόσταση. Η ταχύτητα ελέγχεται από εσάς.

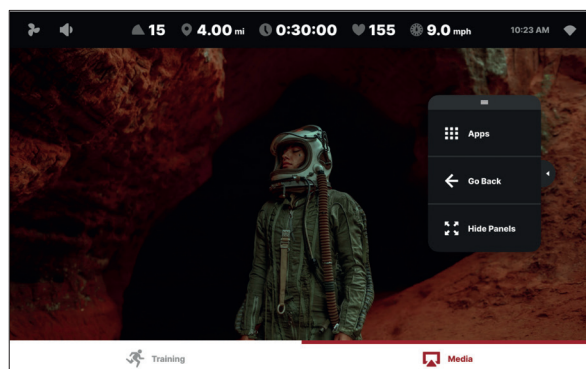
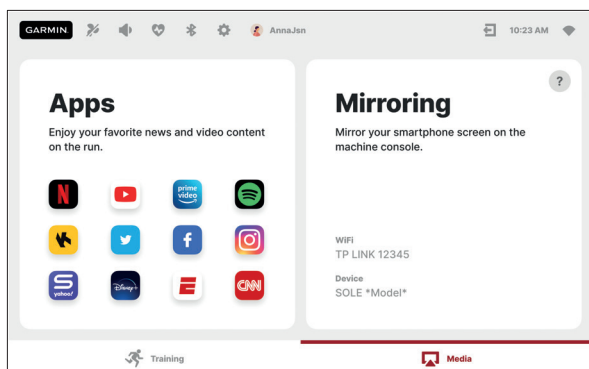
Ιστορικό (History)

Για να δείτε τις πιο πρόσφατες φορές που ασκηθήκατε, πατήστε το κουμπί «History». Στην κονσόλα μπορείτε να δείτε μέχρι τις 10 πιο πρόσφατες ασκήσεις μα, αν έχετε συνδέσει την εφαρμογή SOLE+ στο προφίλ σας στο διάδρομο, τότε θα μπορείτε να δείτε τα πάντα. Πατήστε πάνω στην άσκηση που επιθυμείτε για να δείτε την πλήρη ανάλυση. Έκαστος χρήστης μπορεί να δει μόνο τις δικές του ασκήσεις.



Εφαρμογές και Ασύρματη Προβολή (Media)

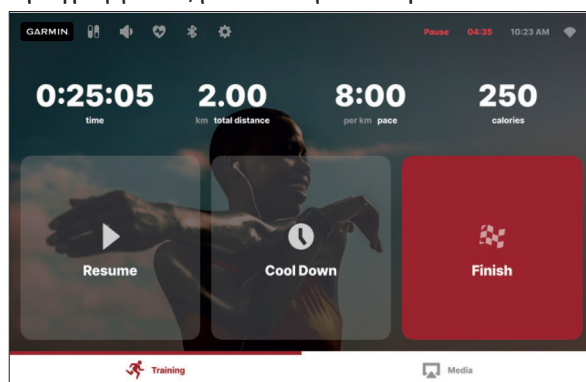
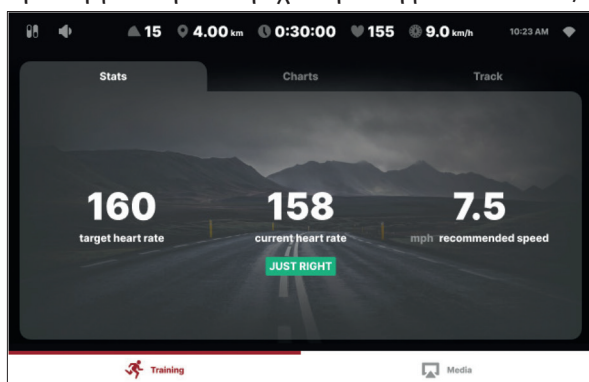
Πατήστε το δεξιό κουμπί στο κάτω μέρος της κεντρικής οθόνης. Μπορείτε να επιλέξετε από πολλές προ-εγκατεστημένες εφαρμογές ή να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία της Ασύρματης Προβολής (Mirroring) για να προβάλετε την οθόνη του κινητού σας στην οθόνη του διαδρόμου. Για αναλυτικές οδηγίες, πατήστε το κουμπί «?» πάνω-δεξιά.



Όταν η Ασύρματη Προβολή έχει ξεκινήσει, χρησιμοποιήστε το μενού που επιπλέει για επιλογή λειτουργιών. Μπορείτε να σύρετε το μενού σε άλλη θέση από τη μπάρα στο άνω μέρος του. Με το κουμπί «Hide Panels» κρύβετε τα κουμπιά πάνω και κάτω, εμφανίζοντάς τα ξανά με το κουμπί «Show Panels». Με το βελάκι στο δεξί μέρος του μενού κρύβετε/εμφανίζετε τις ονομασίες/κείμενο των κουμπιών. Τέλος, με το κουμπί «Apps» επιστρέφετε στην προηγούμενη οθόνη επιλογών.

Ενώ ασκείστε

Όταν πατήσετε το κουμπί «Start» για να ξεκινήσετε να ασκείστε, πρώτα θα εκτελεστεί μια φθίνουσα μέτρηση στην κονσόλα και αμέσως ξεκινά η προθέρμανση. Υπόψιν, μπορείτε να παρακάμψετε την προθέρμανση και την χαλάρωση μετά το τέλος του προγράμματος με το κουμπί «Skip».



Ενώ ασκείστε, μπορείτε να εναλλάσσετε την οθόνη μεταξύ Stats (στατιστικά), Charts (γραφήματα) και Track (στίβος), ή να μεταβείτε στην ενότητα Media (Εφαρμογές και Ασύρματη Προβολή). Στην ενότητα Stats μπορείτε να επιλέξετε τις παραμέτρους που επιθυμείτε να βλέπετε πατώντας πάνω τους.

Η ταχύτητα και κλίση του διαδρόμου ρυθμίζεται με τα κουμπιά που βρίσκονται στα άκρα των χειρολαβών κάτω από την κονσόλα.

Με το κουμπί «Stop» μπορείτε να διακόψετε προσωρινά την άσκησή σας. Μετά, μπορείτε να συνεχίσετε με το κουμπί «Start», να ξεκινήσετε το στάδιο χαλάρωσης ή, πατώντας το κουμπί «Stop» ξανά, να τερματίσετε την άσκησή σας, κάτι που θα συμβεί αυτόματα μετά το πέρας 5 λεπτών σε καθεστώς προσωρινής διακοπής της άσκησης.

Εφαρμογή για iOS 13.1 & Android 8.0

Ο διάδρομος μπορεί να επικοινωνήσει με κινητά τηλέφωνα και tablets χρησιμοποιώντας το πρωτόκολλο Bluetooth. Εσείς απλά κατεβάζετε την εφαρμογή Sole+ App από το Apple Store ή το Google Play και ακολουθείτε τις οδηγίες για να συγχρονίσετε την εφαρμογή με το διάδρομο.

Στο κινητό/tablet, πατώντας το κουμπί «Display» θα βλέπετε τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης σας. Ενώ, όταν ολοκληρώσετε, με το κουμπί «End & Save Workout» μπορείτε να τα αποθηκεύσετε.

Επιπρόσθετα, η εφαρμογή μπορεί να συγχρονιστεί με διάφορα δημοφιλή site για άσκηση, όπως τα Apple Health, Google Fit, MapMyFitness ή Fitbit.

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

1. Κατεβάστε την εφαρμογή σκανάροντας τον κωδικό στα δεξιά.
2. Ανοίξτε την εφαρμογή και ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth.
3. Στην εφαρμογή, πατήστε το εικονίδιο του Bluetooth για να ψάξει η εφαρμογή για τον διάδρομό σας.
4. Στη λίστα με τα αποτελέσματα της αναζήτησης, επιλέξτε τον διάδρομό σας. Μετά την ολοκλήρωση του συγχρονισμού, το εικονίδιο του Bluetooth στην κονσόλα του διαδρόμου θα ανάψει. Πατήστε το κουμπί «Display», θα μπορείτε να αρχίσετε άμεσα να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο και την εφαρμογή.
5. Όταν ολοκληρώσετε την άσκησή σας, πατήστε το κουμπί «End & Save Workout» για να αποθηκεύσετε τα δεδομένα της άσκησής σας και θα ερωτηθείτε με ποια άλλη εφαρμογή θέλετε να συγχρονίσετε. Προφανώς, η εφαρμογή αυτή θα υπάρχει ήδη στη συσκευή σας.



ΠΡΟΣΟΧΗ: Το κινητό ή tablet που θα χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να χρησιμοποιεί την έκδοση 13.1 του iOS ή 8.0 του Android (ή νεότερη).

Ο διάδρομος μπορεί επίσης να παίζει **μουσική ασύρματα μέσω Bluetooth**. Ενεργοποιήστε στο κινητό σας τηλέφωνο τη λειτουργία Bluetooth, ψάξτε για τη συσκευή με το όνομα «Bt-speaker» στο μενού Bluetooth της συσκευής σας και συνδεθείτε. Τώρα το τηλέφωνό σας μπορεί να μεταδώσει μουσική στο διάδρομο.

Το Bluetooth του διαδρόμου (BLE 5.0) μπορεί επίσης να συνδεθεί στο **Bluetooth της ζώνης στήθους καρδιακών παλμών**. Ο πομπός του θώρακα μπορεί να λάβει σήματα ακόμα και όταν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή. Μπορείτε να φορέσετε τον πομπό και μετά να κάνετε τη σχετική σύνδεση. Καθ' όλη τη διάρκεια της σύνδεσης, θα βλέπετε τους καρδιακούς παλμούς σας μέσω Bluetooth.



Το εικονίδιο ανάβει από μόνο του όταν είστε συνδεδεμένοι σε ζώνη στήθους και οι καρδιακοί παλμοί σας θα είναι ορατοί στην οθόνη.

Ασύρματη φόρτιση



Μπορείτε να φορτίσετε τη συσκευή σας που υποστηρίζει ασύρματη φόρτιση τοποθετώντας την στην αντίστοιχη περιοχή. Συστήνεται να έχετε την συσκευή στραμμένη οριζόντια για καλύτερα αποτελέσματα. Η παρεχόμενη ένταση ρεύματος είναι 10 watt.

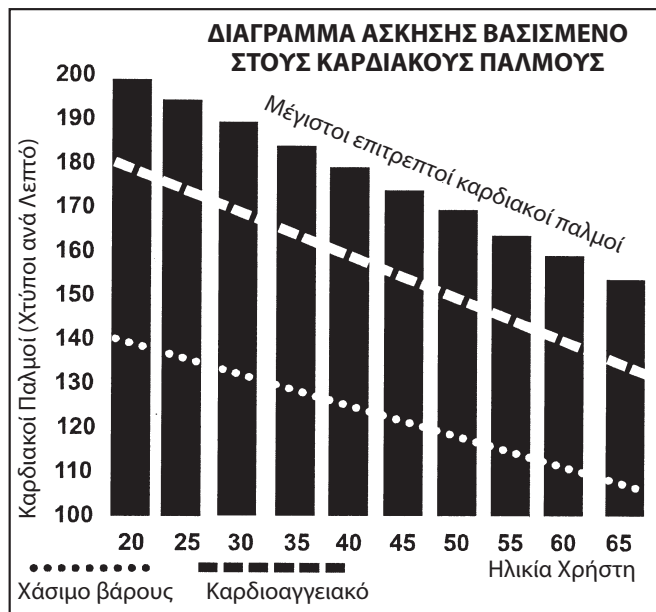


Προγράμματα καρδιακών παλμών

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 - ηλικία σας = 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 προ-

γράμματα που λειτουργούν με έλεγχο των καρδιακών παλμών σας. Στο διάγραμμα, οι μαύρες στήλες απεικονίζουν το μέγιστο ρυθμό της καρδιάς σας για τις διάφορες ηλικίες που γράφονται οριζοντίως. Για κάθε είδος άσκησης (καρδιοαγγειακή 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.



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.

Ζώνη καρδιακών παλμών

Τοποθετήστε τη ζώνη κατευθείαν επάνω στο δέρμα σας, με το αυτοκόλλητο της φίρμας να κοιτάζει μακριά από εσάς και να βρίσκεται στο κέντρο του στήθους σας (επάνω σχήμα). Αν επιθυμείτε να φορέσετε τη ζώνη πάνω από τα ρούχα σας, πρέπει να νοτίσετε τη μπλούζα σας και τους ακροδέκτες της ζώνης (κάτω σχήμα) για να μπορεί να αντιληφθεί τους καρδιακούς παλμούς σας. Επιπρόσθετα, σε μερικούς ανθρώπους χρειάζεται να τοποθετηθεί ελαφρώς παράκεντρα σε σχέση με το κέντρο του στήθους σας.



Ο πομπός ενεργοποιείται αυτόματα μόλις αισθανθεί καρδιακή λειτουργία. Επίσης κλείνει και από μόνος του.

Βεβαιωθείτε ότι ασκείστε σε περιοχή χωρίς ηλεκτρονικές παρεμβολές και ότι ο διάδρομος απεικονίζει σταθερά και με ακρίβεια τους καρδιακούς παλμούς σας προτού ξεκινήσετε να ασκείστε.



ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Ιμάντας και δάπεδο

Ο διάδρομός σας χρησιμοποιεί ένα πολύ υψηλής απόδοσης με χαμηλό συντελεστή τριβής δάπεδο. Η απόδοση μεγιστοποιείται όταν το δάπεδο είναι όσο το δυνατόν πιο καθαρό. Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό, υγρό πανί ή απορροφητικό χαρτί, σκουπίστε την άκρη του ιμάντα και την περιοχή ανάμεσα στην άκρη του ιμάντα και του πλαισίου. Επίσης, σκουπίστε όσο πιο μέσα μπορείτε κάτω από τον ιμάντα. Αυτό πρέπει να γίνεται μία φορά το μήνα. Ένα ήπιο μίγμα χλιαρού νερού και σαπουνιού, μαζί με μία νάιλον βούρτσα, θα καθαρίσει την επιφάνεια του ιμάντα. Αφήστε να στεγνώσει πριν από τη χρήση.

Μαύρη σκόνη

Αυτό συμβαίνει κατά το φυσιολογικό «στρώσιμο» του διαδρόμου ή έως ότου ο ιμάντας σταθεροποιηθεί. Μερικές φορές η μαύρη σκόνη από τον ιμάντα θα εμφανιστεί στο πάτωμα πίσω από το διάδρομο, αυτό είναι φυσιολογικό.

Γενική καθαριότητα

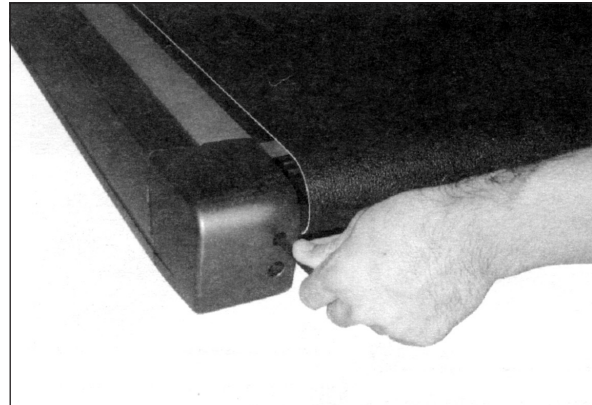
Βρωμιά, σκόνη και τρίχες κατοικίδιων ζώων μπορεί να μπλοκάρουν αεραγωγούς και να συσσωρευθούν στον ιμάντα. Να σκουπίζετε κάτω από τον διάδρομό σας σε μηνιαία βάση, ώστε να αποτραπεί υπερβολική συσσώρευση των ρύπων που μπορεί απορροφηθούν στο εσωτερικό κάτω από το κάλυμμα του μοτέρ. Μία φορά το χρόνο, θα πρέπει να αφαιρέσετε το μαύρο κάλυμμα του μοτέρ και να αφαιρέσετε όλη τη σκόνη που τυχόν έχει συσσωρευθεί.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ

Κεντράρισμα ιμάντα

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

- A)** Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- B)** Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν M6 βιδώστε το μπουλόνι του **αριστερού** πίσω άξονα από τη μεριά προς την 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 τον οποίο ξανακεντράrouμε τον ιμάντα.

Τέντωμα ιμάντα

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

ΛΙΠΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

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

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΛΙΠΑΝΣΗ

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



ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΛΙΠΑΝΣΗ

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

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

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

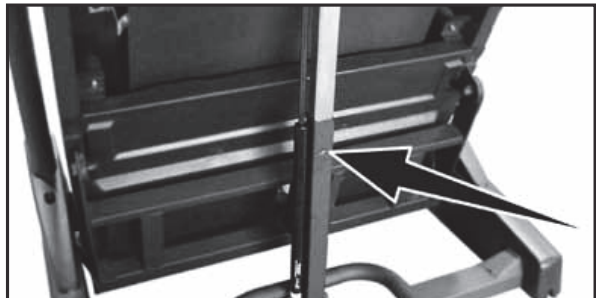
1. Περίπου δυο πλήρεις ψεκασμούς από κάθε μεριά.
2. Μετά από χρήση περίπου 10 ωρών.
3. Χρειάζονται περίπου 2 μπουκάλια σπρέι ετησίως για περίπου 360 ώρες λειτουργίας.

ΔΙΠΛΩΣΗ - ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο βεβαιωθείτε ότι είναι διπλωμένος και ασφαλισμένος, καθώς και ότι το καλώδιο ρεύματος είναι εκτός πρίζας και μαζεμένο.

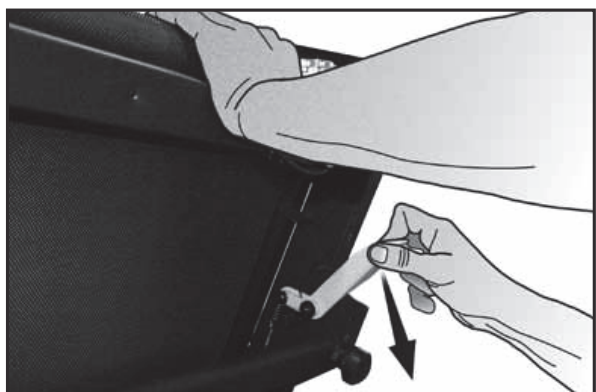
Δίπλωση

Αφού βεβαιωθείτε ότι η κλίση είναι μηδενική, σηκώστε το δάπεδο μέχρις ότου να κλειδώσει ο τηλεσκοπικός σωλήνας στο πίσω μέρος.



Ξεδίπλωμα

Σπρώξτε απαλά το πάτωμα προς τα εμπρός και τραβήξτε τον μοχλό ξεκλειδώματος προς τα κάτω. Αρχίστε να χαμηλώνετε το δάπεδο του διαδρόμου προς το πάτωμα. Δεν θα χρειάζεται να το κατεβάσετε εσείς όταν πλέον έχει φτάσει στο ύψος της μέσης σας.



Μεταφορά

Όταν ο διάδρομος είναι διπλωμένος, τότε οι τέσσερις τροχοί μεταφοράς έρχονται σε επαφή με το έδαφος και μπορείτε πολύ εύκολα να τον μεταφέρετε όπου επιθυμείτε.

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:

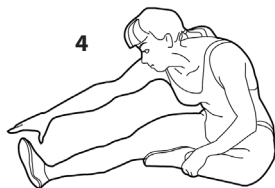
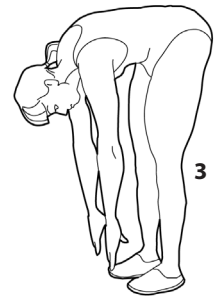


1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθήστε 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.



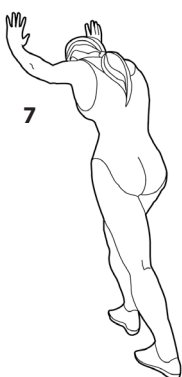
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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



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