

## LATERAL THIGH POWER CORDS (ΛΑΣΤΙΧΑ)

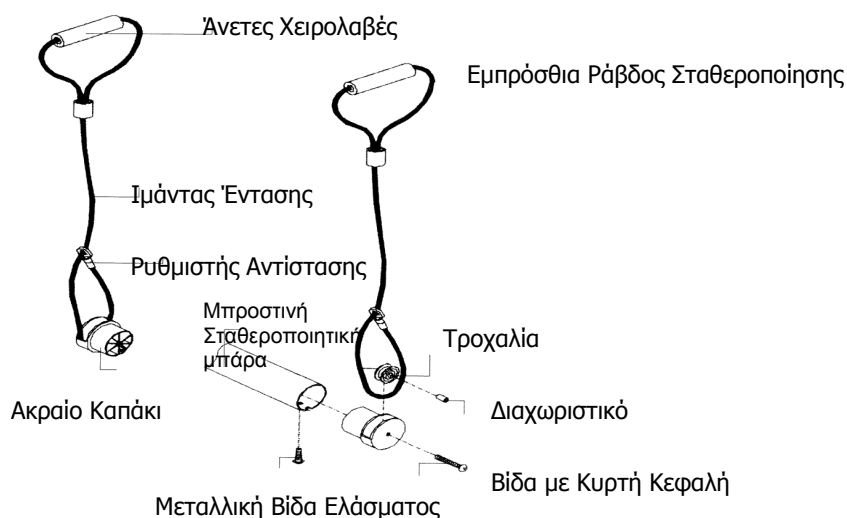
**Παρακαλούμε διαβάστε και ακολουθήστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες προτού να χρησιμοποιήσετε τους Ιμάντες Έντασης για την εκγύμναση του Άνω Τμήματος του Κορμού με το Lateral Thigh Trainer.**

- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, πριν αρχίσετε το παρόν ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ασκήσεων ή διατροφής, ιδιαίτερα αν έχετε οποιοσδήποτε φόβους σχετικά με τη φυσική σας κατάσταση και την εν γένει καταλληλότητα της χρήσης του **Lateral Thigh Trainer**. Τούτο είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν έχετε υπερβεί το 35ο έτος της ηλικίας σας, δεν έχετε ποτέ ασκηθεί κατά το παρελθόν, βρίσκεστε σε κατάσταση εγκυμοσύνης ή υποφέρετε από οποιαδήποτε ασθένεια.
- **Αν αισθανθείτε οποιοδήποτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστους καρδιακούς παλμούς, λαχάνιασμα, λιποθυμία ή ασυνήθιστη δυσφορία κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, διακόψτε αμέσως τις ασκήσεις και συμβουλευτείτε γιατρό πριν ξεκινήσετε.**
- ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ. Το **Lateral Thigh Trainer** δεν είναι παιχνίδι και δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ή κοντά σε παιδιά. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από το **Lateral Thigh Trainer** κατά τη διάρκεια της χρήσης του καθώς και όταν δεν επιτηρείτε τη συσκευή. Αν έχετε παιδιά, αποτελεί δική σας ευθύνη να μην τοποθετήσουν οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους, όπως τα δάχτυλά τους, κάτω από τη συσκευή όταν ασκείστε.

**ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΣΟΒΑΡΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΝ ΚΑΠΟΙΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ Ή ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΘΟΥΝ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΤΑΛΙΑ Ή ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ.**

- Θα πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το **Lateral Thigh Trainer**. Μέχρι να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το **Lateral Thigh Trainer** με άνεση θα πρέπει να κρατιόσαστε από μία σταθερή καρέκλα ή τραπέζι τοποθετημένο μπροστά από το **Lateral Thigh Trainer** όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τη συσκευή.
- Το **Lateral Thigh Trainer** θα πρέπει να χρησιμοποιείται πάνω σε μία επίπεδη, σταθερή επιφάνεια.
- Κρατήστε τα δάχτυλά σας, τα μέλη του σώματός σας, τα χαλαρά ρούχα και τα μαλλιά σας μακριά από τα κινούμενα μέρη της συσκευής.
- **Χρησιμοποιείτε μόνον τα εξαρτήματα που συνιστώνται από τον κατασκευαστή. Η χρήση οποιωνδήποτε άλλων εξαρτημάτων είναι πιθανόν να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς προσώπων ή βλάβες στη συσκευή.**
- Επιλέγεται πάντοτε το επίπεδο ασκήσεων που είναι κατάλληλο για τη φυσική σας δύναμη και ευκαμψία.
- Ακολουθείτε τις συστάσεις του γιατρού σας, όταν φτιάχνετε το προσωπικό σας πρόγραμμα ασκήσεων.
- Να μάθετε τις δυνατότητές σας και να γυμνάζετε ανάλογα μ' αυτές. Χρησιμοποιείτε πάντοτε την κοινή λογική όταν ασκείστε. Αν έχετε οποιοσδήποτε απορίες σχετικά με τη συσκευή ή το πρόγραμμα ασκήσεων, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- **Ελέγχετε τους ιμάντες πριν από κάθε χρήση. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τους Ιμάντες εάν είναι σχισμένοι, κομμένοι ή έχουν υποστεί οποιοσδήποτε άλλες ζημιές. Η μη τήρηση αυτής της προειδοποίησης μπορεί να γίνει αιτία τραυματισμών κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.**

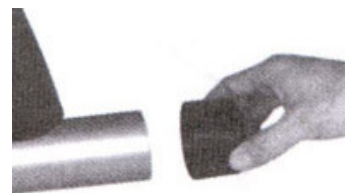
### ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΜΕΝΗ ΑΠΟΨΗ



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Αφαιρέστε όλα τα μέρη από τη συσκευασία και ελέγξτε τα για τυχόν ζημιές. Ελέγχετε τους ιμάντες πριν από κάθε χρήση. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τους ιμάντες εάν είναι σχισμένοι, κομμένοι ή έχουν υποστεί οποιοσδήποτε άλλες ζημιές. Η μη τήρηση αυτής της προειδοποίησης μπορεί να γίνει αιτία τραυματισμών κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

**Φάση 1:** Αφαιρέστε τα μικρά ακραία Καπάκια που βρίσκονται στη δεξιά και στην αριστερή πλευρά της Εμπρόσθιας Ράβδου Σταθεροποίησης.



**Φάση 2:** Αντικαταστήστε τα Καπάκια με τους νέους Ιμάντες Έντασης για το Άνω Τμήμα του Κορμού και τα Καπάκια τους στην δεξιά και αριστερή πλευρά της Εμπρόσθιας Ράβδου Σταθεροποίησης.  
(Όπως φαίνεται στην εικόνα της Σελίδας 3.)



**Φάση 3:** Τοποθετήστε τις βίδες και σφίξτε τις για να ασφαλίσετε τους Ιμάντες Έντασης και τα ακραία Καπάκια.



## ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε τους Ιμάντες Έντασης για το Άνω Τμήμα του Κορμού. Οι ιμάντες αυτοί έχουν σχεδιαστεί να προσαρμόζονται από έναν σε κάθε πλευρά της εμπρόσθιας ράβδου σταθεροποίησης της βάσης του Lateral Thigh Trainer. Σας διευκολύνουν να ασκείτε τον άνω μέρος του κορμού και να ενισχύετε τα οφέλη που αποκομίζετε από την άσκησή σας με το Lateral Thigh Trainer.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Τοποθετήστε τη συσκευή πάνω σε μια επίπεδη σταθερή επιφάνεια. Συνιστάται η χρήση ενός τετράγωνου χαλιού ή πλαστικού κάτω από το **Lateral Thigh Trainer**. Αυτό χρειάζεται για να προστατευτεί το πάτωμα από την πρόκληση ζημιών που οφείλονται στην παρατεταμένη χρήση του **Lateral Thigh Trainer**.

## Ανεβαίνοντας πάνω στο Lateral Thigh Trainer

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για να αποκτήσετε τη σωστή ισορροπία και στάση όταν ασκείτε με το **Lateral Thigh Trainer**, συνιστάται σε εκείνους που χρησιμοποιούν τη συσκευή για πρώτη φορά να τοποθετούν τη συσκευή ανάμεσα στην κάσα μιας πόρτας ή να τοποθετούν μια καρέκλα με υψηλή πλάτη μπροστά από το **Lateral Thigh Trainer**. Κρατηθείτε από την κάσα της πόρτας ή από την πλάτη της καρέκλας ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ. Τοποθετήστε αργά το ένα πόδι σας στο ένα πετάλι και σπρώξτε προς τα κάτω ούτως ώστε το πετάλι να έλθει σε επαφή με τη βάση. Τώρα, τοποθετήστε το ίδιο πόδι στη μέση του πεταλιού και ανεβείτε πάνω στο πετάλι. Κατόπιν, τοποθετήστε το άλλο σας πόδι στο κέντρο του άλλου πεταλιού και αρχίστε αργά να βηματίζετε πάνω κάτω με τα δύο σας πόδια. Βηματίζετε ΑΡΓΑ αποκτώντας βαθμιαία ισορροπία και γνωρίστε τη μοναδική διπλής κατεύθυνσης κίνηση του **Lateral Thigh Trainer**.



1.



2.



3.

**Φάση 1:** Σταθείτε στο πάτωμα στο πίσω μέρος της συσκευής. Τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι ολόκληρο πάνω στο πέλαμα του αριστερού πεταλιού και σπρώξτε το προς τα κάτω μέχρι να σταματήσει.

**Φάση 2:** Τοποθετήστε το δεξί σας πόδι ολόκληρο πάνω στο πέλαμα του δεξιού πεταλιού.

**Φάση 3:** Αρχίστε την άσκηση με αργό ρυθμό και με μαλακά εύκολα βήματα ούτως ώστε να εξοικειωθείτε με την μοναδική κίνηση του Lateral Thigh Trainer. Για να ρυθμίσετε την αντίσταση του πεταλιού, κατεβείτε από τη συσκευή, ξεβιδώστε τον μοχλό, τοποθετήστε τον στη νέα θέση και σφίξτε τον. Προσοχή: Το μαλακό ρυθμικό βάδισμα αποτελεί το στόχο σας ούτως ώστε προσπαθήστε να μην χτυπάτε τα στοπ κάτω από κάθε πετάλι.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Αφαιρέστε όλα τα μέρη από τη συσκευασία και ελέγξτε τα για τυχόν ζημιές. Ελέγχετε τους ιμάντες πριν από κάθε χρήση. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τους ιμάντες εάν είναι σχισμένοι, κομμένοι ή έχουν υποστεί οποιοσδήποτε άλλες ζημιές. Η μη τήρηση αυτής της προειδοποίησης μπορεί να γίνει αιτία τραυματισμών κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

**Είναι σημαντικό να μπορείτε να εκτελείτε όλες τις ασκήσεις που αφορούν το άνω τμήμα του κορμού, με πλήρη έλεγχο σε όλη την έκταση των κινήσεων προτού να προσθέσετε επί πλέον βάρη για την ενίσχυση της αντίστασης των Ιμάντων Έντασης για το Άνω Τμήμα του Κορμού.**

#### **Ρύθμιση της Αντίστασης των Ιμάντων Έντασης:**

Οι Ιμάντες Έντασης για την άσκηση του Άνω Τμήματος του Κορμού με το Lateral Thigh Trainer μπορούν να ρυθμίζονται ως προς το ύψος και την αντίσταση με τη ρύθμιση του μήκους των ιμάντων.

**Για να ρυθμίσετε την αντίσταση των Ιμάντων Έντασης** μετακινήστε απλά τον Ρυθμιστή της Αντίστασης προς τα πάνω ή προς τα κάτω στη θέση των ιμάντων που επιθυμείτε.



Η βράχυνση των Ιμάντων Έντασης αυξάνει την αντίσταση, ενώ η επιμήκυνσή τους μειώνει την αντίσταση.

**Αρχάριοι:** Αν χρησιμοποιείτε τους Ιμάντες Έντασης για το Άνω Τμήμα του Κορμού για πρώτη φορά, ρυθμίστε το μήκος των ιμάντων ούτως ώστε η αντίσταση να είναι μικρή. Όταν οι ιμάντες θα έχουν προσαρμοστεί στο Lateral Thigh Trainer, κρατήστε τις χειρολαβές, ανεβείτε στα πετάλια και λυγίστε τους αγκώνες σας. Κρατώντας τους αγκώνες λυγισμένους και κοντά στη μέση σας κρατήστε τα χέρια σας κατ' ευθείαν μπροστά από την περιοχή της μέσης σας. Με τα χέρια στη θέση αυτή, θα πρέπει να αισθανθείτε μία ελαφριά ένταση των ιμάντων. Αν η ένταση του ιμάντα είναι ασθενής, κατεβείτε από το Lateral Thigh Trainer και βραχύνετε τους ιμάντες μετακινώντας τον πλαστικό σφιγκτήρα προς το άνω μέρος του ιμάντα. Αν αισθανθείτε μεγάλη ένταση στους ιμάντες μετακινήστε τους πλαστικούς σφιγκτήρες προς τη βάση για να επιμηκύνετε τον ιμάντα.

**Προχωρημένοι:** Καθώς θα γίνεστε δυνατότεροι, μπορείτε σταδιακά να βραχύνετε τους ιμάντες για μεγαλύτερη αντίσταση μετακινώντας τους σφιγκτήρες προς το άνω μέρος των ιμάντων εκατοστό προς εκατοστό. Κάνοντας αυτό, θα εξακολουθήσετε να γυμνάζετε τους μύς του άνω τμήματος του σώματός σας ώστε να αποκτήσετε ένα πιο σφιχτό και αρμονικό σώμα με δυνατότερους μύς.

#### **Για να ρυθμίσετε το Ύψος:**

Για να ρυθμίσετε το ύψος των Ιμάντων Έντασης ακολουθήστε τις ίδιες οδηγίες που ισχύουν για τη ρύθμιση της αντίστασης.

#### **Συχνότητα των Ασκήσεων**

Συνιστάται να επαναλαμβάνετε τις ασκήσεις με το **Lateral Thigh Trainer** τουλάχιστον κάθε δεύτερη μέρα. Οι αρχάριοι θα πρέπει να ξεκινούν με ένα πρόγραμμα διάρκειας 5 λεπτών και να προχωρούν στα 15 και κατόπιν στα 30 λεπτά είτε συνεχώς είτε σε τρία τμήματα των 10 λεπτών. Αν το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης είναι αρκετά υψηλό, μπορείτε να επιλέξετε να ασκείστε καθημερινά, μη λησμονείτε όμως να ακούτε πάντοτε το σώμα σας.

#### **Η σωστή τεχνική για το ανέβασμα στο Lateral Thigh Trainer**

Αφού συναρμολογήσετε το **Lateral Thigh Trainer** (παρακαλούμε να ανατρέξετε στο κεφάλαιο «Εναρξη» του παρόντος φυλλαδίου). Είναι σημαντικό να θυμάστε που βρίσκεται η βάση της συσκευής σε σύγκριση με το βάθος του διασκελισμού σας. Ενώ θα βηματίζετε, μην αφήνετε την άκρη του πεταλιού να χτυπά πάνω στη βάση της συσκευής. Θα πρέπει απλώς να εναλλάσσετε το βάρος σας από το ένα πόδι στο άλλο προτού κάθε πετάλι να αγγίξει τη βάση.

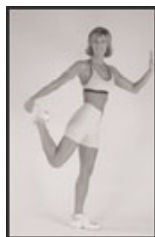
#### **Επαναλήψεις:**

Συνιστάται στους αρχάριους να εκτελούν 12 επαναλήψεις κάθε άσκησης. Αν είστε ικανοί να εκτελείτε μόνον 1 έως 2 επαναλήψεις, ρυθμίστε κατόπιν την αντίσταση επιμηκύνοντας τους ιμάντες.

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟ LATERAL THIGH TRAINING**

**Ασκήσεις Έκτασης:** Θα πρέπει πάντα να κάνετε μία προθέρμανση με ασκήσεις βηματισμού, πριν αρχίσετε τις ασκήσεις σας με το Lateral Thigh Training. Κατόπιν, εκτελέστε ελαφρές κινήσεις έκτασης που θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε μεγαλύτερη ευκαμψία και να μειωθούν οι πόνοι στους μύς την επόμενη μέρα.

Οι εκτάσεις θα πρέπει να περιλαμβάνονται τόσο στην προθέρμανσή σας όσο και στην επάνοδό σας σε κατάσταση ηρεμίας και θα πρέπει να εκτελούνται μετά από 3-5 λεπτά αεροβικής δραστηριότητας χαμηλής έντασης ή ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής. Οι εκτάσεις θα πρέπει να εκτελούνται αργά και ελαφρά, χωρίς ταλαντεύσεις ή αναπηδήσεις. Εκτελέστε τις εκτάσεις των ασκήσεων μέχρι να αισθανθείτε ένα ελαφρό τράβηγμα, όχι πόνο, στους μύς και κρατηθείτε στη θέση εκείνη για 20 έως 30 λεπτά. Αναπνέετε αργά, ρυθμικά και ελεγχόμενα και βεβαιωθείτε ότι δεν κρατάτε την αναπνοή σας.



#### **1. Έκταση του Τετρακέφαλου**

Ακουμπήστε το χέρι σας πάνω σ' ένα τοίχο ή σε μια καρέκλα. Σταθείτε στο αριστερό σας πόδι και πιάστε το δεξί σας πίσω από το σώμα σας με το δεξιό χέρι. Τραβήξτε το δεξιό σας πόδι προς τα πάνω διατηρώντας το σώμα σας σε μίαν όρθια και ευθεία στάση. Κρατηθείτε στη θέση αυτή επί 20 έως 30 δευτερόλεπτα και αφήστε το πόδι. Επαναλάβετε την άσκηση με το αντίθετο πόδι.



## 2. Έκταση της πλάτης

Τοποθετήστε τα πόδια σας ανοικτά όσο και οι ώμοι σας. Κάμψτε το άνω μέρος του σώματος προς τα εμπρός από τους γοφούς και στηρίξτε τα χέρια σας στους μηρούς. Κάμψτε το κάτω μέρος του σώματος σε θέση τόξου και κρατηθείτε στη θέση αυτή για 20 έως 30 λεπτά. Κατόπιν ισιώστε την πλάτη σας και επαναλάβετε την άσκηση.



## 3. Έκταση του τένοντα

Σταθείτε με τα πόδια κοντά το ένα στο άλλο με τα δάχτυλα στραμμένα προς την ίδια κατεύθυνση. Εκτείνατε το αριστερό πόδι προς τα εμπρός και τοποθετήστε τη φτέρνα στο πάτωμα. Κάμψτε το πάνω μέρος του σώματος προς τα εμπρός και τοποθετήστε τα χέρια στους μηρούς για στήριγμα. Μείνετε στη θέση αυτή για 20 έως 30 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση με το αντίθετο πόδι.



## 4. Έκταση της γάμπας και του αχιλλείου τένοντα

Κρατώντας τα δάχτυλα των ποδιών στραμμένα προς τα εμπρός και τα πόδια επίπεδα στο πάτωμα, κάντε ένα βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι. Σκύψτε προς τα εμπρός κάμπτοντας τον γοφό ταυτόχρονα με το αριστερό γόνατο. Μην αφήνετε το γόνατο μπροστά να υπερβεί τα δάχτυλα των ποδιών. Κρατήστε το πίσω σας πόδι ίσιο με το πέλμα επίπεδο στο πάτωμα και μείνετε στη θέση αυτή για 20 έως 30 δευτερόλεπτα και αφήστε το πόδι. Επαναλάβετε την άσκηση με το αντίθετο πόδι.



## 5. Έκταση της γάμπας και του γοφού

Με τα δάχτυλα των ποδιών στραμμένα προς τα εμπρός και τα πέλματα επίπεδα στο πάτωμα, κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το αριστερό πόδι. Σκύψτε προς τα εμπρός κάμπτοντας τον γοφό ταυτόχρονα με το αριστερό γόνατο. Μην αφήνετε το γόνατο μπροστά να υπερβεί τα δάχτυλα των ποδιών. Κρατήστε το πίσω σας πόδι ίσιο με το πέλμα επίπεδο στο πάτωμα. Γυρίστε κατόπιν το πάνω μέρος του σώματος και το πρόσωπο προς τα εμπρός με το δεξί χέρι να ακουμπά στο γοφό ώστε να εντείνει την έκτασή του. Μείνετε στη θέση αυτή 20 έως 30 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση με το αντίθετο πόδι.



## 6. Έκταση των ώμων

Σταθείτε όρθιοι με τα δύο πόδια ενωμένα. Φέρατε το δεξί σας χέρι εγκάρσια κατά μήκος του σώματός σας. Πιάστε αυτό το χέρι με το αριστερό σας χέρι και τραβήξτε το ακόμα περισσότερο κατά μήκος του σώματος όσο σας είναι δυνατόν. Μείνετε στη θέση αυτή 20 έως 30 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση με το αντίθετο χέρι.



## 7. Έκταση των γλουτών, γοφών και πλάγιων μυών

Καθίστε στο πάτωμα. Λυγίστε το ένα πόδι σας πάνω από το άλλο. Κρατώντας το σώμα σας σε όρθια θέση, πιέστε με τα χέρια σας την εξωτερική πλευρά του μηρού για να φέρετε το πόδι πλησιέστερα στο σώμα σας. Μείνετε στη θέση αυτή 20 έως 30 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση με το αντίθετο πόδι.



## 8. Έκταση του τρικέφαλου

Τεντώστε και τα δύο σας χέρια πάνω από το κεφάλι. Λυγίστε το δεξιό χέρι στον αγκώνα και χαμηλώστε το προς το πίσω μέρος του λαιμού. Πιάστε τον δεξιό αγκώνα με το αριστερό σας χέρι και τραβήξτε το δεξί σας προς τα πίσω, όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή 20 έως 30 δευτερόλεπτα, χαλαρώστε και κατόπιν επαναλάβετε την άσκηση από την αντίθετη πλευρά.



## 9. Έκταση του εσωτερικού των μηρών

Σταθείτε με τα πόδια σε μεγάλη έκταση. Κοιτώντας προς τα εμπρός, σπρώξτε το σώμα σας προς τη μία πλευρά λυγίζοντας το ένα σας γόνατο. Μην αφήνετε το γόνατο να εκταθεί πέρα από τα δάχτυλα του ποδιού. Τοποθετήστε τα χέρια σας στον λυγισμένο μηρό για στήριγμα. Μείνετε στη θέση αυτή 20 έως 30 δευτερόλεπτα και κατόπιν σπρώξτε το σώμα σας προς την αντίθετη πλευρά και επαναλάβετε την άσκηση.

## 10. Έκταση των πλάγιων μυών

Σταθείτε με τα πόδια στραμμένα προς τα εμπρός. Εκτείνετε το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι σας και σκύψτε προς τα εμπρός όσο μπορείτε περισσότερο. Μείνετε στη θέση αυτή 20 έως 30 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε κατόπιν την άσκηση προς την αντίθετη πλευρά.

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Ελέγχετε τους ιμάντες έντασης πριν από κάθε χρήση. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τους ιμάντες εάν είναι σχισμένοι, κομμένοι ή έχουν υποστεί οποιοσδήποτε άλλες ζημιές. Η μη τήρηση αυτής της προειδοποίησης μπορεί να γίνει αιτία τραυματισμών κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Βεβαιωθείτε πάντοτε ότι εισθε σε θέση να ολοκληρώσετε κάθε άσκηση του άνω τμήματος του κορμού σε όλη τη διαδοχική σειρά των κινήσεων και με πλήρη έλεγχο προτού να ελαττώσετε το μήκος των ιμάντων για μεγαλύτερη αντίσταση.



#### **ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΜΠΡΟΣΘΙΩΝ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ**

Τα λάστιχα για την άσκηση του άνω μέρους του σώματος είναι προαιρετικό εξάρτημα και πωλούνται χωριστά. **Τονίζει και γυμνάζει τους ώμους αποτελώντας συνάμα μια εξαιρετική καρδιαγγειακή άσκηση.** Ενώ βηματίζετε, τοποθετήστε και τα δυο σας χέρια στα πλευρά με τους αγκώνες λυγισμένους. Κάθε φορά που πιέζετε προς τα κάτω το δεξιό ή το αριστερό σας πόδι πάνω στο πετάλι, ανασηκώστε το ένα σας χέρι μπροστά από το σώμα σας μέχρι να φθάσει στο ύψος του ώμου. Στη συνέχεια, καθώς πιέζετε με το αντίθετο πόδι το αντίστοιχο πετάλι, χαμηλώστε το εκτεταμένο χέρι σας πίσω στην αρχική θέση σηκώνοντας ταυτόχρονα το αντίθετο χέρι σας μπροστά από το σώμα. Εξακολουθήστε να εναλλάσσετε τα χέρια σας σε κάθε σας βήμα.



#### **ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΛΑΓΙΩΝ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ**

Τα λάστιχα για την άσκηση του άνω μέρους του σώματος είναι προαιρετικό εξάρτημα και πωλούνται χωριστά.

**Αυξάνει την ένταση της καρδιαγγειακής σας άσκησης ενώ ταυτόχρονα γυμνάζει τα πόδια και τους ώμους σας.**

Ενώ βηματίζετε, τοποθετήστε και τα δυο σας χέρια στα πλευρά με τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους. Στη συνέχεια, κάθε φορά που πιέζετε προς τα κάτω το δεξιό ή το αριστερό σας πόδι πάνω στο πετάλι, ανασηκώστε αργά και τα δύο σας χέρια ώστε να έλθουν στο ίδιο επίπεδο με τους ώμους. Κατόπιν, καθώς πιέζετε με το αντίθετο πόδι το αντίστοιχο πετάλι, χαμηλώστε αργά τα χέρια σας πίσω στην αρχική θέση τους και επαναλάβετε την άσκηση.



#### **ΟΡΘΙΑ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ**

Τα λάστιχα για την άσκηση του άνω μέρους του σώματος είναι προαιρετικό εξάρτημα και πωλούνται χωριστά.

Αυξάνει τον μεταβολισμό σας ενώ δυναμώνει τους ώμους και τους τραπεζοειδείς.

Ενώ βαδίζετε, εκτείνετε και τα δύο σας χέρια κατ' ευθείας μπροστά από το σώμα σας με τους βραχίονες ελαφρά λυγισμένους. Στη συνέχεια, κάθε φορά που πιέζετε προς τα κάτω το δεξιό ή το αριστερό σας πόδι πάνω στο πετάλι, ανασηκώστε αργά και τους δύο βραχίονες σε οριζόντια θέση στο επίπεδο των ώμων με τις παλάμες κάτω από το πηγούνι σας. Καθώς πιέζετε με το αντίθετο πόδι το αντίστοιχο πετάλι, χαμηλώστε αργά τα χέρια σας πίσω στην αρχική θέση και επαναλάβετε την άσκηση.



#### **ΣΥΣΤΡΟΦΕΣ ΤΩΝ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ**

**Δυναμώνει τους δικέφαλους μύς ενώ ενισχύει την καρδιαγγειακή λειτουργία.**

Κρατήστε τις χειρολαβές, εκτείνετε τα χέρια προς τα κάτω στα πλευρά σας με τους αγκώνες λυγισμένους και με τις παλάμες στραμμένες προς τα έξω. Όταν πιέζετε τα πόδια προς τα κάτω πάνω στο πετάλι λυγίστε τους αγκώνες σας και σηκώστε και τα δύο χέρια σας προς το στήθος. Μην κινείτε τα χέρια σας από τους αγκώνες και πάνω. Καθώς πιέζετε με το αντίθετο πόδι χαμηλώστε αργά τα χέρια σας στη θέση εκκίνησης.



#### **ΑΠΟΤΟΜΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ**

**Δυναμώνει την πίσω πλευρά των χεριών σας ενώ τονώνει τους γλουτούς, τους γοφούς και τους μηρούς.**

Κρατήστε τις χειρολαβές και τοποθετήστε και τα δύο χέρια σας κοντά στους γοφούς με τους αγκώνες λυγισμένους και τις παλάμες στραμμένες προς τα πίσω. Ενώ πιέζετε προς τα κάτω με το πόδι σας, λυγίστε στον αγκώνα και εκτείνετε μόνον τον πήχη προς τα πίσω μέχρι να εκταθεί σχεδόν εντελώς. Μην κινείτε τα χέρια σας από τους αγκώνες και πάνω. Καθώς πιέζετε με το αντίθετο πόδι επιστρέψτε στη θέση εκκίνησης και επαναλάβετε την άσκηση.

### ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Μετά από τις ασκήσεις ή ύστερα από έντονη φυσική δραστηριότητα, είναι σημαντικό να μειώνετε σταδιακά την θερμοκρασία του σώματός σας μέχρι να φθάσει και πάλι στα επίπεδα της φυσιολογικής θερμοκρασίας. Είναι εξίσου σημαντικό να συμπεριλαμβάνονται και κάποιες κινήσεις εκτάσεων κατά τη διαδικασία της χαλάρωσης για να μειωθούν οι πόνοι στους μύς σας την επόμενη ημέρα. Να πίνετε πάντοτε άφθονο νερό, να παίρνετε βαθιές αναπνοές και να χαλαρώνετε ώστε να τελειώνετε τις ασκήσεις σας με θετική διάθεση και μια αίσθηση πληρότητας.

## **ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**

### **Πρόβλημα**

Πως θα γνωρίζω πότε θα πρέπει να ελαττώσω το μήκος των Ιμάντων Έντασης για το Άνω Τμήμα του Σώματος για μεγαλύτερη αντίσταση;

### **Λύση**

Ελαττώστε το μήκος των ιμάντων για μεγαλύτερη αντίσταση μόνον όταν είστε πρώτα σε θέση να ολοκληρώσετε κάθε μία και όλες τις κινήσεις τουλάχιστον 16 επαναλήψεις από το εγχειρίδιο των ασκήσεων με μια πλήρως ελεγχόμενη σειρά κινήσεων. Όταν ελαττώνετε το μήκος των ιμάντων για μεγαλύτερη αντίσταση, θα πρέπει να μετατοπίζετε τον πλαστικό σφιγκτήρα μόνον κατά 2 εκατοστά κάθε φορά. Μην επιχειρείτε να ελαττώσετε το μήκος των ιμάντων περισσότερο από 2 εκατοστά κάθε φορά μέχρι να είστε σε θέση να εκτελείτε όλες τις κινήσεις σωστά και με πλήρη έλεγχο προτού προχωρήσετε.

### **Πρόβλημα**

Οι ιμάντες δείχνουν να είναι χαλαροί, όμως είμαι πολύ αδύνατος ώστε να ελαττώσω το μήκος τους για μεγαλύτερη αντίσταση.

### **Λύση**

Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, θα πρέπει πιθανόν να εξακολουθήσετε να εκτελείτε τις ασκήσεις χωρίς ιμάντες και αντίσταση για ένα κάπως μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μέχρι να αποκτήσετε περισσότερη δύναμη στους μύς και στους συνδέσμους σας. Μια άλλη λύση είναι να κρατάτε τους ιμάντες μπροστά από το σώμα σας λίγο ψηλότερα από την κανονική θέση αντί να χαμηλώσετε τις χειρολαβές των ιμάντων ώστε να ακουμπούν στους μηρούς σας.