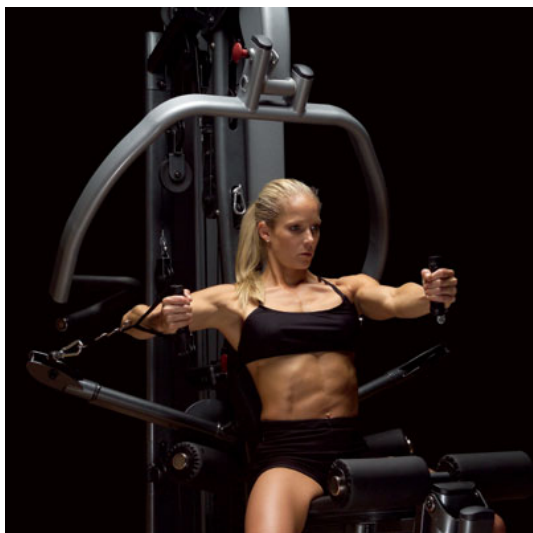


# Πρακτικές οδηγίες για να μην «κλαίτε» τα λεφτά σας!

## Ελέγξτε:

- Πόσες ασκήσεις μπορείτε να κάνετε;
- Ποιες από αυτές τις ασκήσεις που θέλετε να κάνετε δεν μπορείτε να κάνετε;
- Σας «βολεύει» να κάνετε εύκολα τις ασκήσεις χωρίς να δυσκολεύεστε στην τοποθέτηση του σώματός σας και χωρίς να παίρνετε αφύσικες θέσεις;
- Όταν γυμνάζεστε ακούγονται θόρυβοι ή αισθάνεστε κραδασμούς στις αρθρώσεις;
- Έχει μόνιμες πλάκες βαρών, χρειάζεται να προσθέτετε δίσκους βάρους ή σας παρέχει κάποιο άλλο είδος αντίστασης (π.χ. με πεπιεσμένα λάστιχα);
- Πόσες διαφορετικές θέσεις άσκησης έχει;
- Μπορούν να γυμνάζονται δύο άτομα ταυτόχρονα σε διαφορετικές θέσεις;
- Πόση είναι η μέγιστη αντίσταση που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε;
- Πόσο ασφαλές είναι αν χρησιμοποιήσετε τη μέγιστη αντίσταση;
- «Αντέχει» το σωματικό σας βάρος συν τα μέγιστα κιλά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε;
- Πόσο γερή είναι η κατασκευή και, κυρίως, το πλαίσιο του σκελετού;
- Ποιες οι διαστάσεις και το βάρος του;



- Τι χώρο θα καταλάβει στο σπίτι σας και πόσο επιπλέον χώρο χρειάζεται για να μην υπάρξουν προβλήματα ασφαλείας;
- Η ταπετσαρία του έχει την κατάλληλη επένδυση, πλένεται και καθαρίζεται εύκολα;
- Έχει επιπλέον εξαρτήματα για μεγαλύτερη ποικιλία ασκήσεων; Μπαίνουν και βγαίνουν εύκολα; Συμπεριλαμβάνονται στην τιμή;
- Μπορείτε να προσθέσετε εξαρτήματα στο μέλλον και πόσο κοστίζουν αυτά;
- Σε ποια χώρα κατασκευάζεται κι αν έχει εγγύηση, πόσο χρόνο και τι περιλαμβάνει ή δεν περιλαμβάνει η εγγύηση;
- Η εταιρεία έχει service και διαθέσιμα ανταλλακτικά;
- Άλλοι κρίσιμοι παράγοντες είναι το ποιος θα το συναρμολογήσει (εσείς ή κάποιος ειδικός του καταστήματος), αν έχει οδηγίες χρήσης και συναρμολόγησης στα Ελληνικά, αν συνοδεύεται από κάποιες ειδικές υπηρεσίες (π.χ. δωρεάν εκμάθηση χρήσης, συνοδευτικά βιβλία με ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης), αν αισθητικώς σας ικανοποιεί (π.χ. χρώμα και φινιρίσμα), αν έχει δυνατότητα αναβάθμισης και (προσοχή εδώ!) ποιες προδιαγραφές λειτουργίας και ποιες απαιτήσεις συντήρησης έχει.