

# Τι πρέπει να προσέχω όταν γυμνάζομαι με ελλειπτικό !



Παρόλο που οι κινήσεις κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας με το Cross-Trainer είναι προκαθορισμένες (ελλειπτική κίνηση ποδιών – ιδιαίτερη θέση λαβών χεριών), θα πρέπει για την ασφάλειά σας να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στα παρακάτω σημεία:

**ΠΡΙΝ** ξεκινήσετε την προπόνηση, πάντα να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στη σωστή συναρμολόγηση και στη σταθερότητα του μηχανήματος.

Όταν ανεβαίνετε στο μηχάνημα, το ένα «πεντάλ» θα πρέπει να βρίσκεται σε χαμηλότερη θέση και το άλλο σε υψηλότερη.

Όταν κατεβαίνετε αφήστε πρώτα αυτό που είναι πιο ψηλά.

Προσαρμόστε τα πεντάλ στην καλύτερη

δυνατή απόσταση από τις λαβές χεριών -για εσάς προσωπικά.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο να αφήσετε ικανοποιητικό χώρο από τα πόδια ως τις λαβές.

Χρησιμοποιήστε τα σωστά παπούτσια προπόνησης και δείξτε τη δέουσα προσοχή στις δέστρες ασφαλείας των πεντάλ.

**ΜΗΝ** προπονείστε χωρίς να χρησιμοποιείτε τα χέρια σας. Εάν θέλετε να γυμνάσετε μόνον τα πόδια σας, κρατηθείτε γερά και σταθερά. από το καμπυλωτό τμήμα των χειρολαβών.

Δώστε προσοχή ώστε να έχετε ένα απαλό και σταθερό ρυθμό κίνησης.

Προσαρμόστε την αντίσταση των φρένων σύμφωνα με τις ανάγκες σας.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, κάντε εναλλαγές μεταξύ των κινήσεων των πεντάλ (δουλεύοντάς τα και προς τα μπρος και προς τα πίσω), για να δυναμώσετε με διαφορετικό τρόπο τους μύς των ποδιών και τους γλουτιαίους μύς.

## Δείτε ακόμα:...

- Τι πρέπει να προσέχω στην αγορά ενός ελλειπτικού
- Πρόγραμμα σε ελλειπτικό όργανο