

Επιλέγοντας τον κατάλληλο διάδρομο!



Ειδικά για τους διαδρόμους, ισχύει η διαπίστωση «ό,τι πληρώσεις αυτό θα πάρεις».

Θα πρέπει λοιπόν πριν την αγορά να ζυγιάσετε τις απαιτήσεις και τη τσέπη σας και να αποφασίσετε εάν θα επενδύσετε σε κάτι πολύ καλό ή κάτι λιγότερο καλό. Επενδύοντας σωστά, σε πολύ λίγο χρόνο θα κάνετε απόσβεση των χρημάτων σας!

Οι διάδρομοι Ευρωπαϊκής ή Αμερικανικής προέλευσης είναι συνήθως οι ακριβότεροι, αλλά θεωρούνται περισσότερο αξιόπιστοι, γιατί είναι κατασκευασμένοι από επώνυμες εταιρίες, με χρόνια τεχνογνωσίας, που ακολουθούν συγκεκριμένο σύστημα πιστοποίησης της ποιότητάς τους και παράλληλα εγγύηση κάλυψη ανταλλακτικών για πάρα πολλά χρόνια.

Οι διάδρομοι που προέρχονται από «τρίτες χώρες», κυρίως Ασιατικές, είναι σχετικώς πιο φθηνοί, αλλά θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στο μοντέλο που θα επιλέξατε. Υπάρχουν πραγματικά καλοί διάδρομοι που κάνουν σωστά τη δουλειά τους, αλλά υπάρχουν και διάδρομοι με αμφίβολη ποιότητα κατασκευής, χαμηλές προδιαγραφές ποιότητας και λειτουργίας, ελλιπή υποστήριξη, προβλήματα με τα ανταλλακτικά και συχνότερες βλάβες. Έτσι, για να μην αγοράσετε κάποιον αμφιβόλου αξίας και αποτελεσματικότητας, σε όποια χώρα κι αν κατασκευάζεται, θα πρέπει να προσέξετε και να ελέγξετε τουλάχιστον μερικά βασικά σημεία.

Τι πρέπει να προσέξετε πριν αγοράσετε:

➔ **Βάρος, διαστάσεις και μήκος διαδρόμου:** Για να μπορείτε να ασκηθείτε πάνω στο διάδρομο σωστά και με ασφάλεια, ο διάδρομος πρέπει να έχει το ανάλογο βάρος (προσδίδει σταθερότητα) και μήκος (ασφάλεια και δυνατότητες).

Ιδιαίτερη σημασία έχει η ωφέλιμη επιφάνεια, δηλαδή οι διαστάσεις του τάπητα πάνω στον οποίο θα βαδίζετε ή θα τρέχετε. Ένας μικρός σε διαστάσεις τάπητας μπορεί να σας δημιουργήσει πολλά προβλήματα κατά την άσκησή σας. Ένας μεγαλύτερος μπορεί να σημαίνει ότι ο διάδρομος είναι τόσο ογκώδης, που πιθανά να μην ταιριάζει λειτουργικά στις διαστάσεις του δωματίου που θα τον εγκαταστήσετε ή (εάν είναι πτυσσόμενος) ότι θα έχετε πρόβλημα στην αποθήκευσή του.

➔ **Προδιαγραφές λειτουργίας:** Αν και όλοι οι διάδρομοι ακολουθούν κάποιες γενικές αρχές λειτουργικών προδιαγραφών, οι διαφορές στο τρόπο λειτουργία τους μπορεί να είναι σημαντικές – τόσο σημαντικές, ώστε να αποτελέσουν το βασικό κριτήριο για την αγορά του ενός ή του άλλου μοντέλου.

Ψάξτε και ρωτήστε: - Ποιο είναι το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος που μπορεί να σηκώσει, δηλαδή μέχρι πόσα κιλά μπορεί να ζυγίζει αυτός που ασκείται; Προσέξτε εδώ μια μικρή παγίδα: Συνήθως το μέγιστο βάρος του χρήστη αφορά την άσκησή του με βάδισμα και όχι με τρέξιμο. Ζητήστε λοιπόν διευκρινήσεις.

Δείτε ακόμα:...

- Τι πρέπει να προσέχω όταν ασκούμαι στο διάδρομο;
- Τα καλύτερα προγράμματα άσκησης στο διάδρομο
- Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω έναν διάδρομο;

