

Τί πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω έναν διάδρομο!



Ελέγξτε πριν την αγορά:

- Ιπποδύναμη μοτέρ (ελάχιστη 1,5 ίπποι continue).
 - Δυνατότητα βαθμιαίας ανύψωσης (κλίση τουλάχιστον από 1 έως 10 μοίρες).
 - Συνολικές διαστάσεις σε σχέση με τον χώρο που θα το τοποθετήσετε (προσέξτε γιατί χρειάζεστε **επιπλέον** κενό χώρο 0,5 μέτρο από εμπρός, από 0,5 μέτρο στα δύο πλαϊνά και περίπου 1 μέτρο από πίσω).
 - Ανθεκτικότητα (π.χ. μέχρι ποιο σωματικό βάρος ενδείκνυται).
- Αντικραδασμικότητα (δοκιμάστε τον τάπητα φορώντας αθλητικά παπούτσια).
 - Αξιοπιστία ενδείξεων κομπιούτερ (π.χ. συγκρίνετε τους καρδιακούς σφυγμούς που δείχνει με αυτούς που θα μετρήσετε με ψηλάφηση του καρπού σας).
 - Ανάγκες συντήρησης (π.χ. κάθε πότε χρειάζεται λίπανση ο τάπητας).
 - Ευκολία μετακίνησης κι αποθήκευσης (π.χ. αν έχει ροδάκια για να μετακινείται κι αν μπορεί να αποθηκευτεί «σπαστός» χωρίς να αποσυναρμολογηθεί).
 - Κατανάλωση ρεύματος!



Δείτε ακόμα....

- Διάδρομοι βαδίσματος -τρεξίματος
- Επιλέγοντας τον κατάλληλο διάδρομο
- Σχεδιάστε σωστά το πρόγραμμά σας
- Τα καλύτερα προγράμματα άσκησης στο διάδρομο