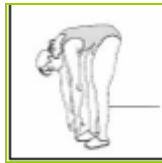


# Τί πρέπει να προσέχω όταν ασκούμαι στον διάδρομο!

- Πριν αρχίσετε την άσκηση, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Το πρόγραμμα άσκησής σας πρέπει να σχεδιαστεί με σύστημα, σύμφωνα με τις αρχές της προπόνησης αντοχής, και να βασίζεται στην τωρινή φυσική σας κατάσταση.
- Σε καμία περίπτωση η καρδιακή σας συχνότητα δεν πρέπει να υπερβεί την τιμή που προκύπτει από την αφαίρεση 200 μείον ηλικία. Το ευνοϊκότερο επίπεδο φυσικής έντασης μπορεί να προσδιοριστεί από τον παρακάτω τύπο: 180 μείον την ηλικία σας σε χρόνια.
- Οι αρχάριοι πρέπει να αυξάνουν τη διάρκεια της άσκησης προοδευτικά. Στην αρχή ο χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός, με διαλείμματα ανάμεσα.
- Πριν και μετά από την προπόνηση, να κάνετε 5 λεπτά ασκήσεις διατάσεων για ζέσταμα και για αποθεραπεία.



## Ειδικά σημεία προσοχής

- Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος έχει στηθεί σωστά και ότι είναι σταθερός πάνω στο έδαφος..
- Βάλτε τα ατομικά σας στοιχεία στο κομπιούτερ προπόνησης.
- Κρατήστε τις λαβές με τα δύο χέρια όταν ανεβαίνετε στο μηχάνημα.
- Πάντα να φοράτε τα κατάλληλα παπούτσια.
- Εξοικειωθείτε με την χρήση του τάπητα περπατώντας αργά για λίγο χρονικό διάστημα.
- Κρατήστε τις λαβές σταθερά για να αποφύγετε απότομες ή μη αναμενόμενες κινήσεις οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν την πτώση σας. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν χρησιμοποιείτε το κομπιούτερ καθώς τρέχετε.
- Για να αποφευχθεί η υπέρ-προπόνηση, οι αρχάριοι δεν θα πρέπει να βάζουν μεγάλη γωνία κλίσης.
- Να κρατάτε το βήμα βαδίσματος ή τρεξίματος όσο πιο σταθερό μπορείτε.
- Να τρέχετε μόνο στο κέντρο του διαδρόμου.
- Να μην πηδάτε στον διάδρομο κατά την διάρκεια της προπόνησης.
- Πριν κατεβείτε από το όργανο, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος έχει σταματήσει.
- Κρατήστε τις λαβές σταθερά καθώς κατεβαίνετε.



## Δείτε ακόμα:...

- Διάδρομοι βαδίσματος - τρεξίματος
- Επιλέγοντας τον κατάλληλο διάδρομο