



THE HEART OF SPORT

EXERCISE EQUIPMENTS



Πήρες την απόφαση να επενδύσεις στην αγορά ενός ηλεκτρικού διαδρόμου; Αυτή σου η απόφαση θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις την αντοχή, την εμφάνιση και πάνω απ' όλα την υγεία σου.

Ο διάδρομος γυμναστικής είναι το πιο δημοφιλές από τα οικιακά όργανα γυμναστικής, και πλέον υπάρχουν στην αγορά πολλά μηχανήματα με πολλές δυνατότητες και πληθώρα χαρακτηριστικών.

Κάθε αθλούμενος έχει διαφορετικές ανάγκες και budget που μπορεί να διαθέσει. Όσο μεγαλύτερο το κόστος ενός διαδρόμου, τόσο καλύτερα τεχνικά χαρακτηριστικά θα διαθέτει καλύπτοντας έτσι και τους πιο απαιτητικούς χρήστες.

Ποιος όμως είναι ο καταλληλότερος σύμφωνα με τις δικές σου ανάγκες και ποια χαρακτηριστικά θα πρέπει να προσέξεις πριν προχωρήσεις στην αγορά του;

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ:

✓ Μαγνητικοί:

Όσον αφορά τους μαγνητικούς διαδρόμους, ο χρήστης καθορίζει την κίνηση επομένως η κίνηση του ιμάντα προκαλείται από το βηματισμό του χρήστη. Οι διάδρομοι αυτοί, βασίζονται σε έναν ιμάντα και κυλίνδρους («ράουλα») επομένως είτε ο χρήστης επιθυμεί βάδην είτε τρέξιμο ο ιμάντας θα ακολουθήσει τον δικό του ρυθμό. Στους μαγνητικούς διαδρόμους οι ρυθμίσεις πραγματοποιούνται χειροκίνητα και δεν απαιτείται παροχή ρεύματος για να λειτουργήσουν.
Μαγνητικός διάδρομος της Energetics: Power run 1.1.

✓ Ηλεκτρικοί:

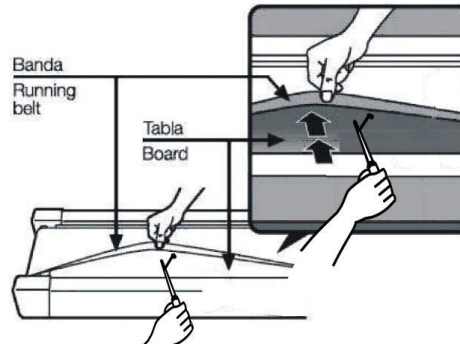
Όσον αφορά τους ηλεκτρικούς διαδρόμους η κίνηση του ιμάντα πραγματοποιείται μέσω του μοτέρ επομένως η παροχή του ρεύματος είναι απαραίτητη για να λειτουργήσει ο διάδρομος. Η ένταση της προπόνησης (ταχύτητα και ανωφέρεια) ορίζεται από τις επιλογές στην κονσόλα και σε ορισμένους διαδρόμους αυτή η επιλογή δίνεται και από τα πλήκτρα στις χειρολαβές.
Ηλεκτρικοί διάδρομοι της Energetics: Power run 1.9/ Power run 4.9 / Power run 40.1/Power run 8.9/ Power run 80.1 /Power run 11.0/Power run 20.1.

ΓΕΝΙΚΑ TIPS ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ:

✓ Λίπανση:

Η διαδικασία της λίπανσης αναγράφεται σε όλα τα εγχειρίδια των διαδρόμων καθώς και πάνω στις συσκευασίες .

Ο διάδρομος πρέπει να λιπαίνεται κάθε 12 ώρες καθημερινής λειτουργίας με ειδικό σπρέι σιλικόνης & όχι οποιαδήποτε σιλικόνη ή άλλο λιπαντικό που δεν το έχει προμηθευτεί από καταστήματα που πωλούν μόνο όργανα γυμναστικής . Σε περίπτωση που ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται τακτικά (1-1.5 μήνα), απαιτείται να γίνει λίπανση πριν τη χρήση. Στην περίπτωση που δεν γίνει σωστή λίπανση στον διάδρομο σύμφωνα με τις οδηγίες του εγχειριδίου αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να ξεραίνεται ο ιμάντας και να χαλάει το ξύλο και εν τέλη να δημιουργείται στατικός ηλεκτρισμός και να χρειάζονται αλλαγή τα βασικά μέρη του διαδρόμου.



✓ Η πρίζα πρέπει να είναι 16 AMPERE

Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με ένα καλώδιο που έχει αγωγό και βύσμα γείωσης.

Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα, στα 16 AMPERE(AMP) από την ασφάλεια του ηλεκτρικού πίνακα η οποία είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και διατάγματα. Η πρίζα πρέπει να έχει καλή γείωση και να μην χρησιμοποιείται άλλη ηλεκτρική συσκευή στην ίδια παροχή ρεύματος με το διάδρομο.

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ENERGETICS

Ιπποδύναμη (hp)

Η ιπποδύναμη έχει δύο ενδείξεις, την συνεχή (“continue”) μέτρηση και την μέγιστη ιπποδύναμη (“peak”).

1. Η ένδειξη “continue” είναι η συνεχής ιπποδύναμη που μπορεί να παράγει το μοτέρ κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδρόμου.
2. Η ένδειξη “peak” είναι η μέγιστη ιπποδύναμη στην οποία μπορεί να φτάσει το μοτέρ κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδρόμου.

Τύποι Μοτέρ

✓ Μοτέρ DC (συνεχούς ρεύματος):

Οι διάδρομοι γυμναστικής με μοτέρ DC τροφοδοτούνται με συνεχές ρεύμα, ελεγχόμενο από ένα ηλεκτρονικό κύκλωμα μετατροπής του εναλλασσόμενου ρεύματος σε συνεχές. Η διάρκεια συνεχόμενης λειτουργίας του διαδρόμου σχετίζεται με την ιπποδύναμη που παράγεται από το μοτέρ. Αν ξεπεραστεί η μέγιστη διάρκεια, μπορεί να διακοπεί η λειτουργία του διαδρόμου προκειμένου να μην υπερθερμανθεί η συσκευή.

Γενικά συστήνεται :

-Συνεχόμενη χρήση έως 60 λεπτά χρήσης: σε μοτέρ DC .

-Ο διάδρομος θα πρέπει να βρίσκεται εκτός λειτουργίας για τουλάχιστον 30 λεπτά μεταξύ των προπονήσεων.

Μοντέλα με μοτέρ DC της ENERGETICS: **Power run 1.9/4.9/8.9/40.1/80.1/11.0.**

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ENERGETICS

✓ **Μοτέρ AC** (εναλλασσόμενου ρεύματος):

Διαθέτουν μοτέρ εναλλασσόμενου ρεύματος (AC) και τροφοδοτούνται με εναλλασσόμενο ρεύμα που ελέγχεται από ηλεκτρονικό κύκλωμα και πρόγραμμα inverter. Τα μοτέρ AC είναι ιδανικά για τους πιο απαιτητικούς χρήστες, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και σε ξενοδοχεία, studios και αθλητικούς συλλόγους αλλά και οικογένειες που θέλουν να έχουν πιο τακτικές προπονήσεις. Ανταποκρίνονται σε πολύ δυναμικές προπονήσεις με μεγάλη διάρκεια. Οι διάδρομοι με μοτέρ (AC) έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής κι απαιτούν πολύ λιγότερη συντήρηση.

Μοντέλα με μοτέρ AC της Energetics: Power run 20.1.

✓ **Μέγιστο βάρος χρήστη**

Το μέγιστο βάρος του χρήστη είναι πολύ σημαντική παράμετρος για την επιλογή του διαδρόμου γυμναστικής. Ο αθλούμενος θα ήταν πιο ωφέλιμο να είναι έως και 10 κιλά ελαφρύτερος από το μέγιστο βάρος χρήστη που ορίζουμε για κάθε μοντέλο. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται η μακροχρόνια λειτουργία του διαδρόμου καθώς δεν καταπονείται το μοτέρ λειτουργώντας στο μέγιστο των δυνατοτήτων του.

✓ **Διαστάσεις ιμάντα**

Άλλος ένας σημαντικός παράγοντας είναι το μέγεθος του τάπητα ή ιμάντα (η επιφάνεια πάνω στην οποία ασκούμε) που θα χρειαστούμε το οποίο εξαρτάται τόσο από την ένταση της άσκησης όσο και από τη σωματοδομή μας (ύψος και βάρος). Υπάρχουν δύο σημαντικοί παράμετροι που πρέπει να ληφθούν υπόψιν και αυτοί είναι το μήκος και το πλάτος του ιμάντα. Κάποιος που θέλει να κάνει απλό περπάτημα ή ελαφρύ τρέξιμο και δεν είναι μεγαλόσωμος χρειάζεται ένα μικρότερο σε διαστάσεις τάπητα μήκος 100-130 εκ. και πλάτος έως 42 εκ, ενώ κάποιος που θέλει να τρέξει σε έντονο ρυθμό πρέπει να επιλέξει έναν διάδρομο με μεγαλύτερο τάπητα ώστε να υπάρχει άνεση κι ασφάλεια στην κίνησή με μήκος μεγαλύτερο από 130 εκ. και πλάτος μεγαλύτερο από 45εκ..

Διαστάσεις ιμάντα στους διαδρόμους της Energetics:

Power Run 1.1 (110 x 34 cm.)

Power Run 1.9 (120 x 42 cm)

Power Run 4.9 (130 x 46 cm)

Power Run 40.1 (130 x 48 cm.)

Power Run 8.9 (140 x 46 cm.)

Power Run 80.1 (140 x 48cm.)

Power Run 11.0 (140 x 51 cm)

Power Run 20.1 (153 x 55 cm)

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ENERGETICS

✓ Κλίση του διαδρόμου

Η αυτόματη ρύθμιση της κλίσης του διαδρόμου αυξάνει το επίπεδο δυσκολίας του διαδρόμου. Εάν λοιπόν οι απαιτήσεις σου είναι αυξημένες, θα πρέπει να επιλέξεις έναν διάδρομο που η κλίση του να ρυθμίζεται σε πολλά διαφορετικά επίπεδα. Γενικά όμως λόγω το ότι καταπονείται το σώμα μας με μεγαλύτερη κλίση πρέπει πάντα να προσαρμόζουμε την λειτουργία με βάση τις δυνατότητες μας. Στην περίπτωση που δεν είμαστε εξοικειωμένοι χρειάζεται μια σταδιακή προσαρμογή.

Με βάση την κλίση οι διάδρομοι γυμναστικής διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

✓ **Διάδρομοι γυμναστικής με χειροκίνητη κλίση:** Σε αυτή την περίπτωση η κλίση ρυθμίζεται χειροκίνητα και σε περιορισμένο αριθμό επιπέδων (2-3) . Θα πρέπει δηλαδή να σταματήσετε την άσκηση σας να κατέβετε από τον διάδρομο και να αλλάξετε την κλίση χειροκίνητα με την βοήθεια ενός πύρου.

Μοντέλα με χειροκίνητη κλίση: PoweRun 1.1 (2 επίπεδα) / Power Run 1.9 (3 επίπεδα).

✓ **Διάδρομοι γυμναστικής με ηλεκτρική κλίση:** Σε αυτή την περίπτωση η κλίση ρυθμίζεται από την οθόνη με το πάτημα ενός κουμπιού και σε ορισμένους διαδρόμους και από τις χειρολαβές. Τα επίπεδα είναι πολύ περισσότερα σε σχέση με τη χειροκίνητη κλίση, δε χρειάζεται να διακόπτετε την άσκησή σας κάθε φορά που θέλετε να αλλάξετε τη ρύθμιση. Οι εναλλαγές κλίσης ενσωματώνονται σε διάφορα αποθηκευμένα προγράμματα γυμναστικής.

Μοντέλα με ηλεκτρική κλίση: Power Run 4.9 (15 επίπεδα.)

Power Run 40.1 (15 επίπεδα & κουμπιά αλλαγής ταχύτητας , ανωφέρειας στις χειρολαβές.)

Power Run 8.9 (15 επίπεδα & κουμπιά αλλαγής ταχύτητας , ανωφέρειας στις χειρολαβές.)

Power Run 80.1 (15 επίπεδα & κουμπιά αλλαγής ταχύτητας , ανωφέρειας στις χειρολαβές.)

Power Run 11.0 (15 επίπεδα & κουμπιά αλλαγής ταχύτητας , ανωφέρειας και start-stop του μοτέρ στις χειρολαβές.)

Power Run 20.1 (15 επίπεδα.)

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ENERGETICS

✓ Αντικραδασμικό Δάπεδο

Ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δώσεις στην επιφάνεια και στο καλό σύστημα απορρόφησης κραδασμών του τάπητα του διαδρόμου, καθώς μπορεί να μειώσει την καταπόνηση του σώματός σας. Οι πιο συνηθισμένοι τύποι αντικραδασμικού συστήματος είναι με ελατήρια ή ελαστομερή στοιχεία.

✓ Οθόνη

Όλοι οι διάδρομοι της Energetics αναγράφουν στην οθόνη πληροφορίες και μετρήσεις όπως είναι η ταχύτητα, ο χρόνος, η απόσταση, οι καρδιακοί παλμοί επιπλέον κλίση και ανωφέρεια (όσοι διαθέτουν) και υπολογίζουν την κατανάλωση θερμίδων με αποτέλεσμα να ελέγχουμε συνεχώς την επίδοσή μας. Ορισμένοι διάδρομοι διαθέτουν πλήκτρα στην οθόνη και στις χειρολαβές γρήγορης επιλογής ταχύτητας και ανωφέρειας για να μην σας σταματάει τίποτα από την προπόνησή σας.

Power Run 1.9 (Διαθέτει πλήκτρα ελέγχου ταχύτητας στις χειρολαβές.)

Power Run 4.9 (Διαθέτει πλήκτρα ελέγχου ταχύτητας και ανωφέρειας στις χειρολαβές.)

Power Run 40.1 (Διαθέτει πλήκτρα ελέγχου ταχύτητας και ανωφέρειας στις χειρολαβές.)

Power Run 8.9 (Διαθέτει πλήκτρα ελέγχου ταχύτητας και ανωφέρειας στις χειρολαβές.)

Power Run 80.1 (Διαθέτει πλήκτρα ελέγχου ταχύτητας και ανωφέρειας στις χειρολαβές.)

Power Run 11.0 (Διαθέτει πλήκτρα ελέγχου ταχύτητας, ανωφέρειας στις χειρολαβές καθώς και πλήκτρα για εκκίνηση και τερματισμό του διαδρόμου.)

✓ Επιπλέον χαρακτηριστικά

Μέσα από τις ειδικές θύρες εισόδου MP3 και φόρτισης USB, μπορούμε ν' απολαύσουμε την αγαπημένη μας μουσική από τα ενσωματωμένα ηχεία στην κονσόλα είτε ενώνοντας τ' ακουστικά μας, είτε απλά να φορτίσουμε την συσκευή μας κάνοντας την άσκησή μας πιο διασκεδαστική και πρακτική.

Επιπλέον παροχές: Power Run 40.1 (Διαθέτει σύστημα αναπαραγωγής ήχου από 2 ηχεία.)

Power Run 8.9 (Διαθέτει σύστημα αναπαραγωγής ήχου από 2 ηχεία.)

Power Run 80.1 (Διαθέτει σύστημα αναπαραγωγής ήχου από 2 ηχεία.)

Power Run 11.0 (Διαθέτει θύρα για συσκευή αναπαραγωγής MP3, σύστημα αναπαραγωγής ήχου από 2 ηχεία και θύρα για USB.)

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ENERGETICS

✓ Μέτρηση Καρδιακών Παλμών

Όλοι οι διάδρομοι την Energetics διαθέτουν αισθητήρες αφής στις χειρολαβές. Ο διάδρομος που θα επιλέξεις είναι σημαντικό να διαθέτει αισθητήρες παλμών προκειμένου να μπορείς να ελέγχεις τους καρδιακούς παλμούς σου κατά τη διάρκεια της άσκησης, εκτελώντας την με ασφάλεια.

✓ Προγράμματα και Συνδεσιμότητα

Όλοι οι ηλεκτρικοί διάδρομοι γυμναστικής της Energetics διαθέτουν ενσωματωμένα προγράμματα προπόνησης που βοηθούν στην αποτελεσματικότερη και πιο ολοκληρωμένη άσκηση. Το λογισμικό των διαδρόμων διαθέτει προκαθορισμένα προγράμματα γυμναστικής, με εναλλαγή ταχύτητας, κλίσης αλλά και έντασης, τα οποία διευκολύνουν την προπόνησή. Τα προγράμματα αυτά καλύπτουν όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, βοηθούν στην επίτευξη των στόχων, είτε αυτός είναι η απώλεια βάρους, είτε η βελτίωση της απόδοσής. Ορισμένοι από τους διαδρόμους γυμναστικής της Energetics όπως είναι ο **Power Run 8.9/80.1/11.0/20.1** διαθέτουν ενσωματωμένο Bluetooth και μπορούν να συνδεθούν σε εφαρμογές όπως το kinomap /iConsole και Fitshow. Μέσω του Bluetooth στο smartphone ή στο tablet σας μπορείτε να συνδεθείτε με τις εφαρμογές (kinomap /iConsole και Fitshow) όπου και μπορείτε να παρακολουθείτε πραγματικές διαδρομές και χάρτες μέσα από διαδραστικά βίντεο προπονήσεων, να καταγράφετε τις επιδόσεις σας και να τις μοιράζεστε. Ο διάδρομος προσαρμόζει αυτόματα την κλίση ανάλογα με την διαδρομή που επέλεξε.

Προεπιλεγμένα προγράμματα και συνδεσιμότητα : **Power Run 1.9 (Προεπιλεγμένα προγράμματα έως 64, 1 Χειροκίνητο, Body Fat.)**
Power Run 4.9 (Προεπιλεγμένα προγράμματα έως 64, 1 Χειροκίνητο, Body Fat.)
Power Run 40.1 (Προεπιλεγμένα προγράμματα έως 64, 1 Χειροκίνητο, Body Fat.)
Power Run 8.9 (Προεπιλεγμένα προγράμματα έως 64, 1 Χειροκίνητο, Body Fat και δυνατότητα σύνδεσης με τις εφαρμογές kinomap και iConsole.)
Power Run 80.1 (Προεπιλεγμένα προγράμματα έως 64, 1 Χειροκίνητο, Body Fat και δυνατότητα σύνδεσης με τις εφαρμογές kinomap/FitShow και Zwift .)
Power Run 11.0 (Προεπιλεγμένα προγράμματα έως 64, 1 Χειροκίνητο, Body Fat και δυνατότητα σύνδεσης με τις εφαρμογές kinomap και iConsole .)
Power Run 20.1 (Προεπιλεγμένα προγράμματα έως 64, 1 Χειροκίνητο, Body Fat και δυνατότητα σύνδεσης με τις εφαρμογές kinomap και iConsole .)

✓ Εγγύηση

Τελευταίο και πολύ σημαντικό είναι η εγγύηση που παρέχουμε στους διαδρόμους. Η εγγύηση ισχύει : για δυο(2) έτη από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος στο μοτέρ & τα ηλεκτρονικά μέρη (πλακέτα - κονσόλα).

Για ένα (1) έτος στον ιμάντα τρεξίματος (τάπητα), στο δάπεδο εφόσον έχουν συντηρηθεί σωστά με το ειδικό σπρέι σιλικόνης, στα ρουλεμάν (ράουλα) & στο λουρί του μοτέρ.

Αναλυτικά οι όροι εγγύησης αναγράφονται στο εγχειρίδιο που διαθέτουν οι διάδρομοι στην τελευταία σελίδα .

ΜΑΓΝΗΤΙΚΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ:



POWER RUN 1.1

- Η κίνηση του ιμάντα προκαλείται από τον βηματισμό.
- Η κλίση ρυθμίζεται χειροκίνητα σε 2 επίπεδα.
- Αντίσταση 8 επιπέδων.
- Διαστάσεις τάπητα: 110 x 34 cm.
- Δεν απαιτείται παροχή ρεύματος για να λειτουργήσει.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ:



POWER RUN 1.9/4.9/8.9/11.0/40.1/80.1

- Η κίνηση του ιμάντα πραγματοποιείται μέσω του μοτέρ.
- Η ένταση της προπόνησης ρυθμίζεται από την κονσόλα.
- Χρειάζεται η παροχή ρεύματος για να λειτουργήσει.
- Μοτέρ DC (συνεχούς ρεύματος):
Οι διάδρομοι γυμναστικής με μοτέρ DC τροφοδοτούνται με συνεχές ρεύμα, ελεγχόμενο από ένα ηλεκτρονικό κύκλωμα μετατροπής του εναλλασσόμενου ρεύματος σε συνεχές. Η διάρκεια συνεχόμενης λειτουργίας του διαδρόμου σχετίζεται με την ιπποδύναμη που παράγεται από το μοτέρ.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ:



POWER RUN 20.1

- Η κίνηση του ιμάντα πραγματοποιείται μέσω του μοτέρ.
- Η ένταση της προπόνησης ρυθμίζεται από την κονσόλα.
- Χρειάζεται η παροχή ρεύματος για να λειτουργήσει.
- Μοτέρ AC (εναλλασσόμενου ρεύματος): Διαθέτουν μοτέρ εναλλασσόμενου ρεύματος και τροφοδοτούνται με εναλλασσόμενο ρεύμα που ελέγχεται από ηλεκτρονικό κύκλωμα και πρόγραμμα inverter. Τα μοτέρ AC είναι ιδανικά για τους πιο απαιτητικούς χρήστες, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και σε ξενοδοχεία, studios και αθλητικούς συλλόγους αλλά και οικογένειες που θέλουν να έχουν πιο τακτικές προπονήσεις. Ανταποκρίνονται σε πολύ δυναμικές προπονήσεις με μεγάλη διάρκεια. Οι διάδρομοι με μοτέρ (AC) έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής κι απαιτούν πολύ λιγότερη συντήρηση.