



THE HEART OF SPORT

EXERCISE EQUIPMENTS



Το ποδήλατο είναι ένα από τα πιο γνωστά όργανα γυμναστικής, το οποίο θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις την φυσική σου κατάσταση γυμνάζοντας αποτελεσματικά κυρίως τα κάτω άκρα.

Η άσκηση που εκτελείται είναι αερόβια και επιδρά θετικά στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, τους πνεύμονες, στους μύες των ποδιών και τους γλουτούς. Βοηθάει στην καύση θερμίδων και στην βελτίωση της κυκλοφορίας των κάτω άκρων. Το στατικό ποδήλατο είναι ένα πολύ ευχάριστο όργανο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλα τα μέλη της οικογένειας.

Σε αντίθεση με τα ποδήλατα δρόμου σου δίνει την δυνατότητα να γυμνάξεις οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, με απόλυτη ασφάλεια χωρίς να επηρεάζεις από τις καιρικές συνθήκες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ:

✓ Μηχανικά

Στα μηχανικά ποδήλατα ο βαθμός της αντίστασης ρυθμίζεται χειροκίνητα και δεν απαιτείται η σύνδεση σε ηλεκτρικό ρεύμα για να λειτουργήσει.

Αντίσταση πέδησης μέσω του *fermuut*, στο τροχό κίνησης.

✓ Μαγνητικά

Στα μαγνητικά ποδήλατα η ρύθμιση της αντίστασης πραγματοποιείται χειροκίνητα από τον μοχλό στο μπροστινό σημείο του ποδηλάτου και δεν απαιτείται σύνδεση σε ηλεκτρικό ρεύμα για να λειτουργήσουν. Όσο πλησιάζουν οι μαγνήτες στον τροχό (+) ανεβαίνει ο βαθμός της αντίστασης και το αντίστροφο (-).

✓ Ηλεκτρομαγνητικά

Και σε αυτή την κατηγορία των ποδηλάτων η αντίσταση ελέγχεται από μαγνήτες που βρίσκονται κοντά στο δίσκο του ποδηλάτου. Ωστόσο διαθέτουν μαγνητικό σύστημα αντίστασης ελεγχόμενο από το *computer*, και απαιτείται η σύνδεση με το ηλεκτρικό ρεύμα μέσω *adaptor* για να λειτουργήσουν. Στα ηλεκτρομαγνητικά ποδήλατα συναντάμε περισσότερα επίπεδα αντίστασης συγκριτικά με τα μαγνητικά, καθώς και προ-εγκατεστημένα προγράμματα.

ΕΙΔΗ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ:

✓ Όρθια ποδήλατα

Τα όρθια ποδήλατα ή αλλιώς και στατικά είναι τα πιο διαδεδομένα ποδήλατα γυμναστικής. Είναι κατάλληλα για την εκγύμναση των μυών των ποδιών και συγχρόνως προσφέρουν οφέλη στον σκελετό, καθώς και στο καρδιαγγειακό σύστημα. Βοηθούν στην καύση θερμίδων και στην βελτίωση της κυκλοφορίας των κάτω άκρων. Ενδείκνυνται για την καύση λίπους και απώλεια βάρους.

✓ Ποδήλατα Καθιστά

Τα καθιστά ποδήλατα είναι σχεδιασμένα για καλύψουν τις ανάγκες όλων των χρηστών, κάθε ηλικιακής ομάδας ακόμα και για όσους αναρρώνουν από τραυματισμούς. Προσφέρουν την στήριξη που χρειάζεσαι χωρίς να επιβαρύνεις τις αρθρώσεις σου. Η διαφορά τους με τα όρθια ποδήλατα βρίσκεται κυρίως στη άνεση της προπόνησης καθώς στα καθιστά ποδήλατα το κάθισμα υποστηρίζει απόλυτα την πλάτη.

✓ Spin Bikes

Προσομοιάζουν τα αγωνιστικά ποδήλατα πίστας, έχουν μεγαλύτερο εύρος αντιστάσεων, προσφέροντας πιο έντονες προπονήσεις. Ο δίσκος που διαθέτουν είναι πολύ πιο βαρύς από τα υπόλοιπα ποδήλατα γυμναστικής με αποτέλεσμα να κάνει την πέδηση να είναι πολύ πιο ομαλή .

Αφού λοιπόν καταλήξεις στον τύπο που σου ταιριάζει περισσότερο, προτού προβείς σε κάποια αγορά θα πρέπει να εξετάσεις και τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ENERGETICS

✓ Οθόνη

Όλα τα ποδήλατα της Energetics αναγράφουν στην οθόνη πληροφορίες και μετρήσεις όπως είναι η ταχύτητα, ο χρόνος, η απόσταση, οι καρδιακοί παλμοί, και υπολογίζουν την κατανάλωση θερμίδων με αποτέλεσμα να ελέγχουμε συνεχώς την επίδοσή μας. Τα ηλεκτρομαγνητικά ποδήλατα όπως είναι το C3.1 /C4.1/CR5.1 αναγράφουν επιπλέον στην οθόνη τις ενδείξεις Recovery, body fat, Watt, Rpm (περιστροφές των πεντάλ ανά λεπτό) και ODO.

✓ Μέτρηση Καρδιακών Παλμών

Όλα τα ποδήλατα της Energetics διαθέτουν αισθητήρες αφής στις χειρολαβές εκτός από το spinning bike όπου μπορεί ο καταναλωτής να προμηθευτεί μια ζώνη στήθους. Η συχνότητα του δέκτη που είναι ενσωματωμένος στο computer είναι στα 5.3 ΚΗΖ. (Η ζώνη στήθους δεν περιλαμβάνεται).

✓ Ρύθμιση Σέλας-Τιμόνι

Άλλη μία σημαντική παράμετρος είναι η ρύθμιση της σέλας. Είναι πολύ σημαντικό να έχεις σωστή στάση σώματος στο ποδήλατο ανάλογα με το ύψος σου, προκειμένου να νιώθεις άνετα κατά τη διάρκεια της προπόνησης χωρίς να καταπονείς τις αρθρώσεις σου.

- Αναλυτικά:**
- C1.1 (Ρύθμιση της σέλας καθ' ύψος).**
 - C2.1 (Ρύθμιση της σέλας καθ' ύψος και ρυθμιζόμενη χειρολαβή).**
 - C3.1 (Ρύθμιση της σέλας καθ' ύψος).**
 - C4.1 (Ρύθμιση της σέλας καθ' ύψος σε 13 επίπεδα και οριζόντια).**
 - CR5.1 (Ρύθμιση του καθίσματος οριζόντια).**
 - SP2.1 (Ρύθμιση της σέλας οριζόντια και κάθετα και ρύθμιση του τιμονιού καθ' ύψος).**

✓ Προγράμματα και Συνδεσιμότητα

Τα ηλεκτρομαγνητικά ποδήλατα της Energetics (C3.1/C4.1 και CR5.1) διαθέτουν προεγκατεστημένα προγράμματα προπόνησης που βοηθούν στην αποτελεσματικότερη και πιο ολοκληρωμένη άσκηση. 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.

Μπορείς ακόμα και να δημιουργήσεις το δικό σου εξατομικευμένο σύμφωνα με τις ανάγκες σου. Ορισμένα από τα ποδήλατα γυμναστικής της Energetics όπως είναι το C4.1 και το CR5.1 διαθέτουν επιπλέον την δυνατότητα σύνδεσης με Bluetooth και μπορούν να συνδεθούν σε εφαρμογές όπως το kinomap και το iConsole. Με τη βοήθεια των εφαρμογών ο χρήστης μπορεί να έχει πρόσβαση σε πραγματικές διαδρομές και χάρτες σε όλα τα μέρη της γης, να παρακολουθεί διαδραστικά βίντεο προπονήσεων και να κρατάει το αρχείο των δεδομένων της προπόνησης του. Μπορεί ακόμα ν' αλληλοεπιδράσει με άλλους χρήστες μέσω της πλατφόρμας σε πραγματικό χρόνο (live) και να κοινοποιεί τ' αποτελέσματά.

Προεπιλεγμένα προγράμματα και συνδεσιμότητα : **C3.1 → Πάνω από 12 προγράμματα από τα οποία τα 6 είναι προεγκατεστημένα Προγραμματισμός του ανώτατου ορίου των καρδιακών παλμών. 3 προγράμματα μέτρησης για τον έλεγχο του καρδιακού παλμού (60%, 75%, 85%).**
Δυνατότητα προσωπικού προγραμματισμού (1 program).
Δυνατότητα προγραμματισμού (manual).

C4.1 → 12 προεγκατεστημένα προγράμματα.
Πρόγραμμα για αρχάριους , για προχωρημένους, πρόγραμμα sporty , cardio καθώς και πρόγραμμα Watts και δυνατότητα σύνδεσης με τις εφαρμογές kinomap και iConsole.

CR5.1 → 20 προεγκατεστημένα προγράμματα.
1 πρόγραμμα WATT.
Προγραμματισμός του ανώτατου ορίου των καρδιακών παλμών.
4 προγράμματα μέτρησης για τον έλεγχο του καρδιακού παλμού (55%, 75%, 95% και Target H.R).
Δυνατότητα προσωπικού προγραμματισμού (5 program).
Δυνατότητα προγραμματισμού (1 manual).
και δυνατότητα σύνδεσης με την εφαρμογή kinomap.)

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ENERGETICS

✓ Εγγύηση

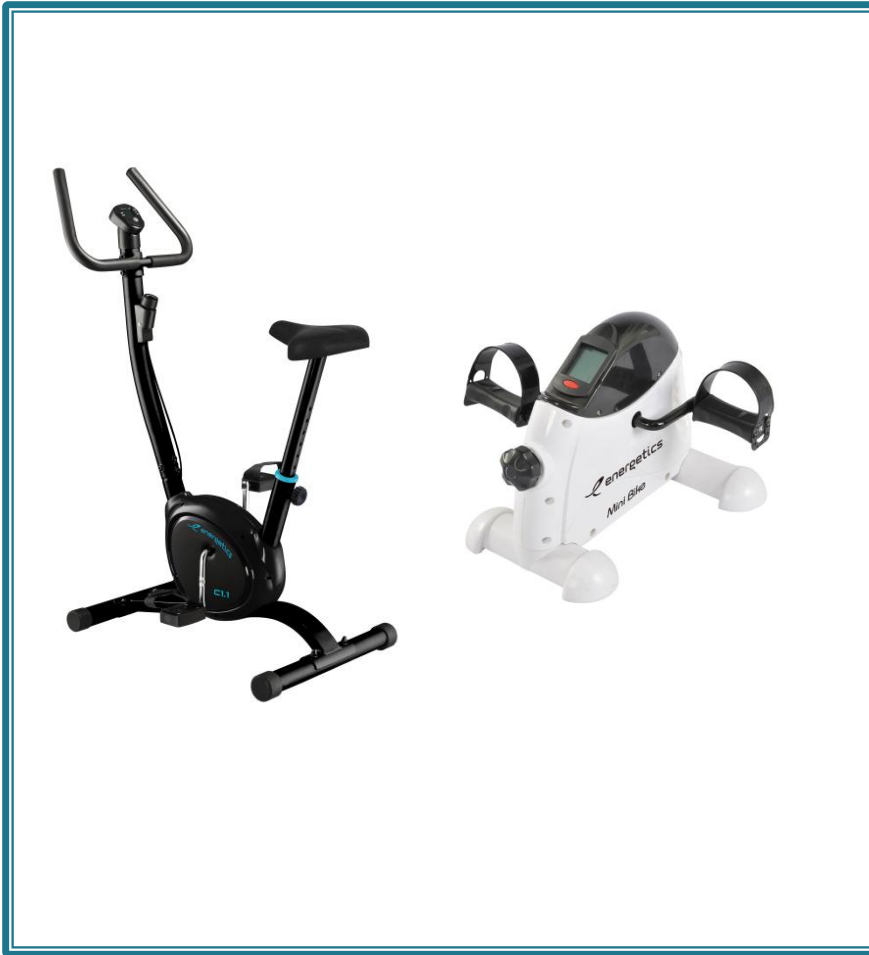
Τελευταίο και πολύ σημαντικό είναι η εγγύηση που παρέχουμε στα ποδήλατα. Η εγγύηση ισχύει για δύο (2) έτη από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος στα ηλεκτρονικά μέρη.

Η εγγύηση ισχύει για ένα (1) έτος από την ημερομηνία αγοράς στα υλικά τριβής (ρουλεμάν, ιμάντας, δίσκος, τροχός). Αναλυτικά οι όροι εγγύησης αναγράφονται στο εγχειρίδιο που διαθέτουν τα ποδήλατα στην τελευταία σελίδα .

Tips

Η αποθήκευση του ποδηλάτου πρέπει να γίνεται σε εσωτερικό χώρο ώστε να προφυλάσσεται πλήρως. Τα ροδάκια στο κάτω μέρος θα σε βοηθήσουν στην εύκολη μετακίνησή του.

ΜΗΧΑΝΙΚΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ:



C1.1 / MINI BIKE

- Χειροκίνητη ρύθμιση αντίστασης.
- Δυνατότητα ρύθμισης της πίεσης των πεταλιών.
- Για ελάχιστη αντίσταση πέδησης μέσω του fermouit, στο τροχό κίνησης.
- Δεν απαιτεί σύνδεση με παροχή ρεύματος.

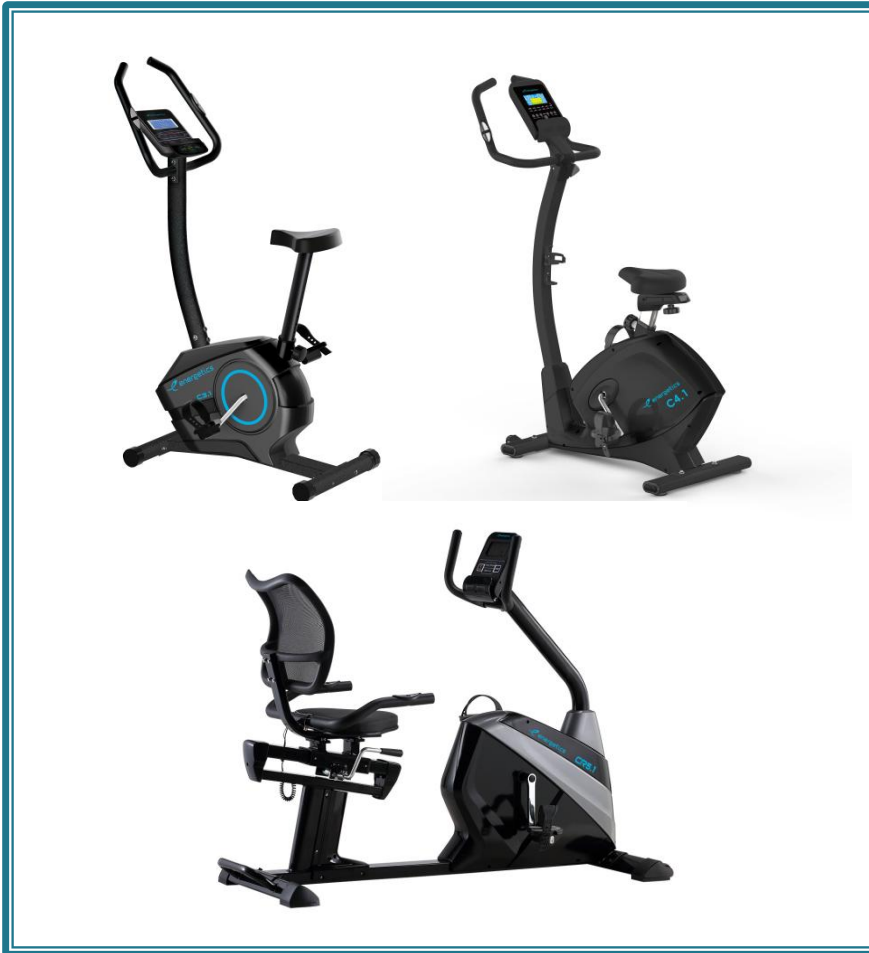
ΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ:



C2.1

- Χειροκίνητη ρύθμιση αντίστασης σε 8 επίπεδα μέσω του μοχλού στο μπροστινό σημείο του ποδηλάτου.
- Ομαλή κίνηση κατά την διάρκεια της άσκησης χωρίς θόρυβο.
- Δεν απαιτεί σύνδεση σε ηλεκτρικό ρεύμα για να λειτουργήσει.

ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ:



C3.1 /C4.1/CR5.1

- Η ρύθμιση αντίστασης πραγματοποιείται από την οθόνη.
- Διαθέτουν περισσότερα επίπεδα αντίστασης καθώς και προεγκατεστημένα προγράμματα.
- Απαιτούν σύνδεση σε ηλεκτρικό ρεύμα για να λειτουργήσουν.
- Το ποδήλατο C4.1 προσφέρει επιπλέον σύνδεση με τις εφαρμογές Kinomap & I Console.
- Το καθιστό ποδήλατο CR5.1 προσφέρει επιπλέον σύνδεση με την εφαρμογή Kinomap.

SPIN BIKES:



SP2.1

- Χειροκίνητη ρύθμιση αντίστασης.
- Βάρος τροχού 18 κιλά προσφέρει μοναδική ομαλότητα στην κίνηση.
- ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΑ.
 - A. Για άμεσο τερματισμό (push to stop) λειτουργίας του ποδηλάτου.
 - B. Για ελάχιστη αντίσταση πέδησης (2 έως 3 περιστροφές δεξιόστροφα (+) και αριστερόστροφα(-) αντίστοιχα), μέσω του fermouit, στο τροχό κίνησης.
- Δεν απαιτεί σύνδεση με παροχή ρεύματος.