

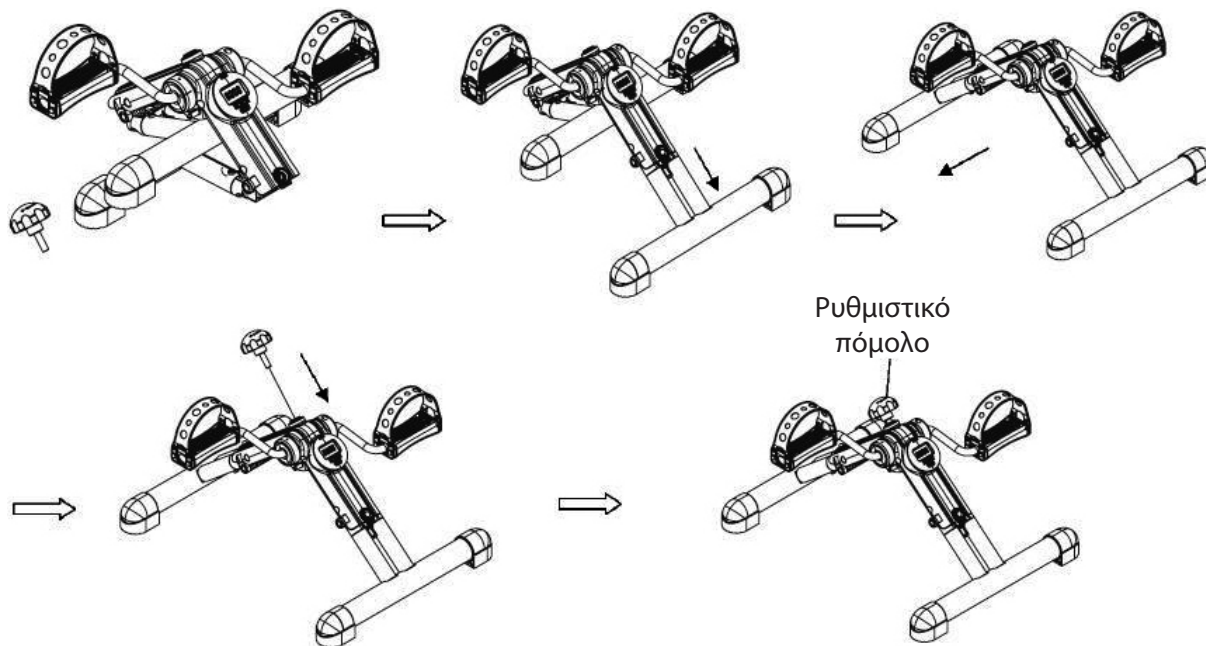
Μini Πεταλιέρα

.....
43297



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

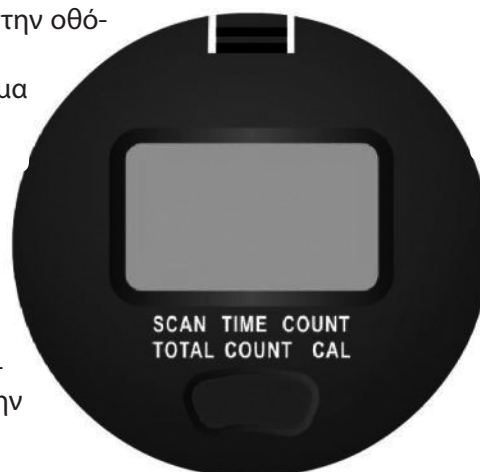


Ξεδιπλώστε τα εμπρός και πίσω πόδια μέχρι να ακούσετε το χαρακτηριστικό «κλικ». Έπειτα βιδώστε το ρυθμιστικό πόμολο στην υποδοχή στο επάνω μέρος. Με το πόμολο αυτό μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση της πεταλιέρας.

ΧΡΗΣΗ ΠΕΤΑΛΙΕΡΑΣ

Ενδείξεις κονσόλας

- 1. SCAN:** Αυτόματη εναλλαγή των υπολοίπων ενδείξεων στην οθόνη ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- 2. TIME:** Χρόνος που ασκείστε σε κλίμακα 0:00-99:59 με βήμα ενός δευτερολέπτου.
- 3. COUNT:** Ο αριθμός των επαναλήψεων που έχετε πραγματοποιήσει.
- 4. TOTAL COUNT:** Ο συνολικός αριθμός (αθροιστικά) των επαναλήψεων που έχετε πραγματοποιήσει.
- 5. CAL:** Οι θερμίδες που έχετε κάψει κατά τη άσκησή σας (Καθότι η πεταλιέρα δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, η μέτρηση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο ως βοήθημα σύγκρισης της προόδου σας ενώ χρησιμοποιείτε την πεταλιέρα).



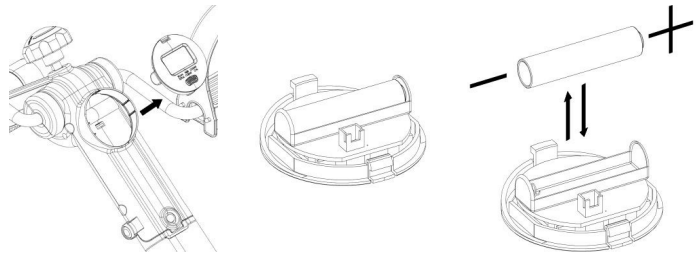
Χρήση κονσόλας

- Η οθόνη ανοίγει αυτόματα με το που αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την πεταλιέρα.
- Με το κουμπί που βρίσκεται στο κάτω μέρος της κονσόλας μπορείτε να αλλάξετε την απεικόνισή της.
- Κρατήστε το κουμπί πατημένο για 3 δευτερόλεπτα ούτως ώστε να μηδενίσετε όλες τις μετρήσεις.
- Η τριγωνική ένδειξη στην οθόνη υποδηλώνει την ένδειξη που απεικονίζεται.
- Η οθόνη θα σβήσει μετά από 4 λεπτά απραξίας.

Αντικατάσταση μπαταρίας

Εάν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την πεταλιέρα και η οθόνη δεν ανοίξει αυτόματα, θα πρέπει να αντικαταστήσετε τη μπαταρία.

- Τραβήξτε προς τα έξω την πρόσοψη της κονσόλας.
- Αφαιρέστε τη μπαταρία από την θήκη της και αντικαταστήστε τη με νέα τύπου «AAA», προσέχοντας να τοποθετήσετε σωστά τους πόλους της.
- Τοποθετήστε ξανά την πρόσοψη στην κονσόλα, φροντίζοντας τον ορθό προσανατολισμό της.



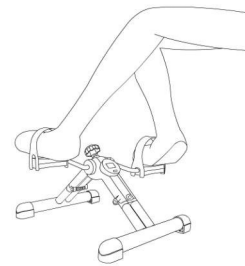
ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΤΑΛΙΕΡΑ

Ποδιών

Καθήστε σε καρέκλα, σε πάτωμα που δε γλιστράει, και τοποθετήστε την πεταλιέρα μπροστά σας, σε τέτοια απόσταση ούτως ώστε τα γόνατά σας να μη σχηματίζουν γωνία μεγαλύτερη των 90 μοιρών.

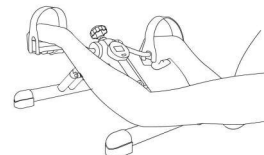
Πάντα να φοράτε παπούτσια με λαστιχένια σόλα προς αποφυγή γλιστρήματος από τα πετάλια κατά τη χρήση.

- Τοποθετήστε τα πόδια σας πάνω στα πετάλια.
- Για καλύτερη ισορροπία, μπορείτε να κρατάτε την καρέκλα ή να τοποθετήσετε τα χέρια σας στα γόνατά σας.
- Η αντίσταση της πεταλιέρας μπορεί να ρυθμιστεί περιστρέφοντας το πόμολο.



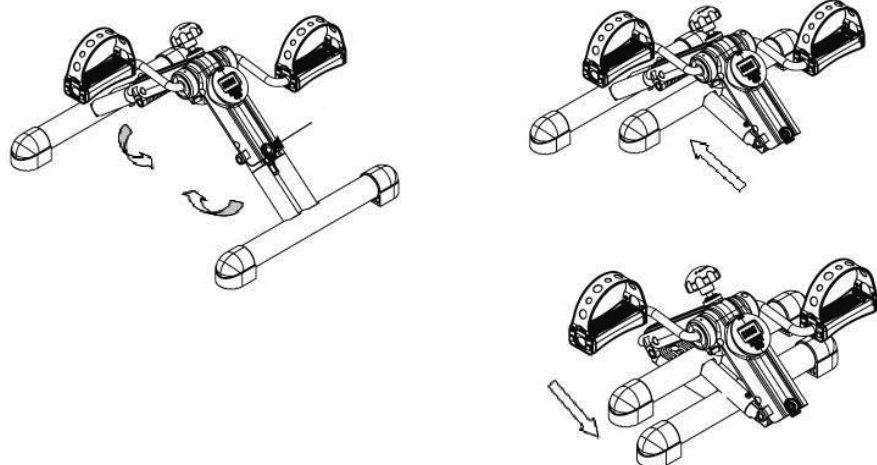
Χεριών

Τοποθετήστε την πεταλιέρα επάνω σε ένα τραπέζι. Καθήστε σε καρέκλα μπροστά από την πεταλιέρα, σε τέτοια απόσταση ώστε να φτάνετε τα πετάλια χωρίς να υπερεκτείνετε τον αγκώνα σας. Ενδέχεται να χρειαστεί να τοποθετήσετε ένα μαξιλάρι στην καρέκλα για να είστε πιο ψηλά. Κρατήστε γερά τα πετάλια με τα χέρια σας και περιστρέψτε τα με τη βοήθεια των ώμων, μπράτσων και καρπών σας.



ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Για να αποθηκεύσετε την πεταλιέρα, συνιστάται να διπλώσετε τα πόδια, ούτως ώστε να καταλαμβάνει λιγότερο χώρο. Για να επιτευχθεί αυτό, απλά πατήστε το κουμπί στην άρθρωση έκαστου ποδιού και έπειτα διπλώστε τα πόδια.



ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα

Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168

e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>