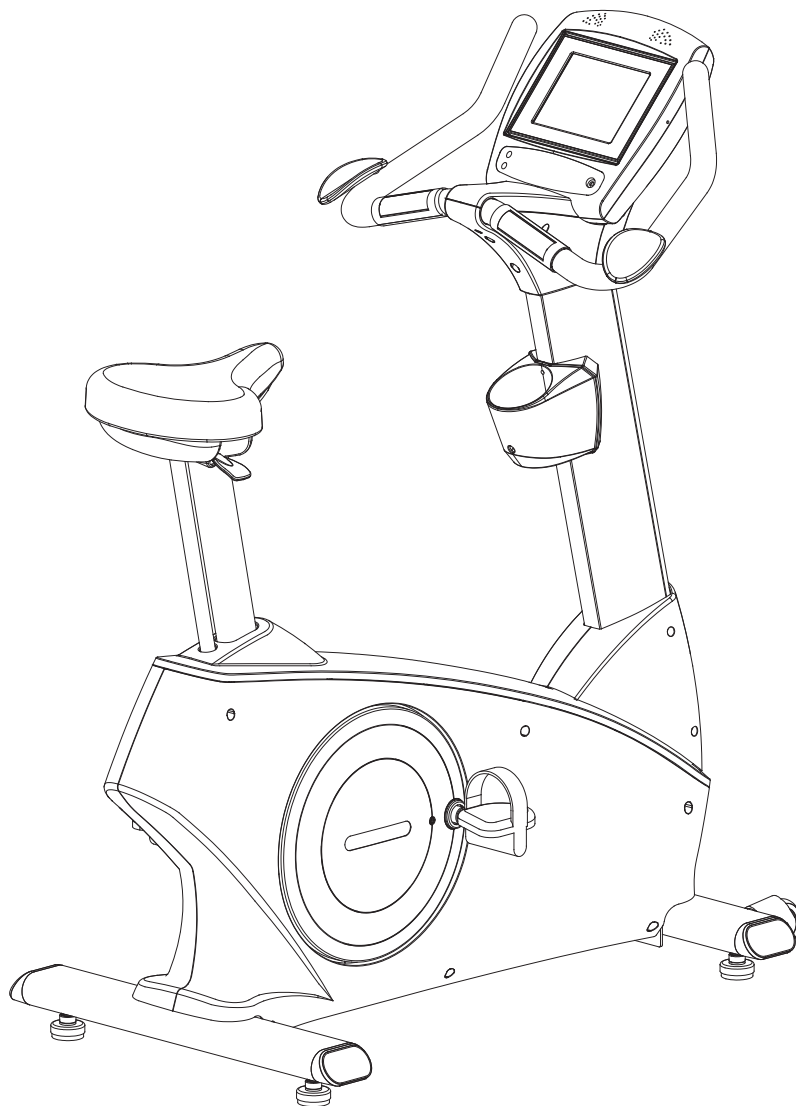


# Μαγνητικό ποδήλατο

.....  
# 43781



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

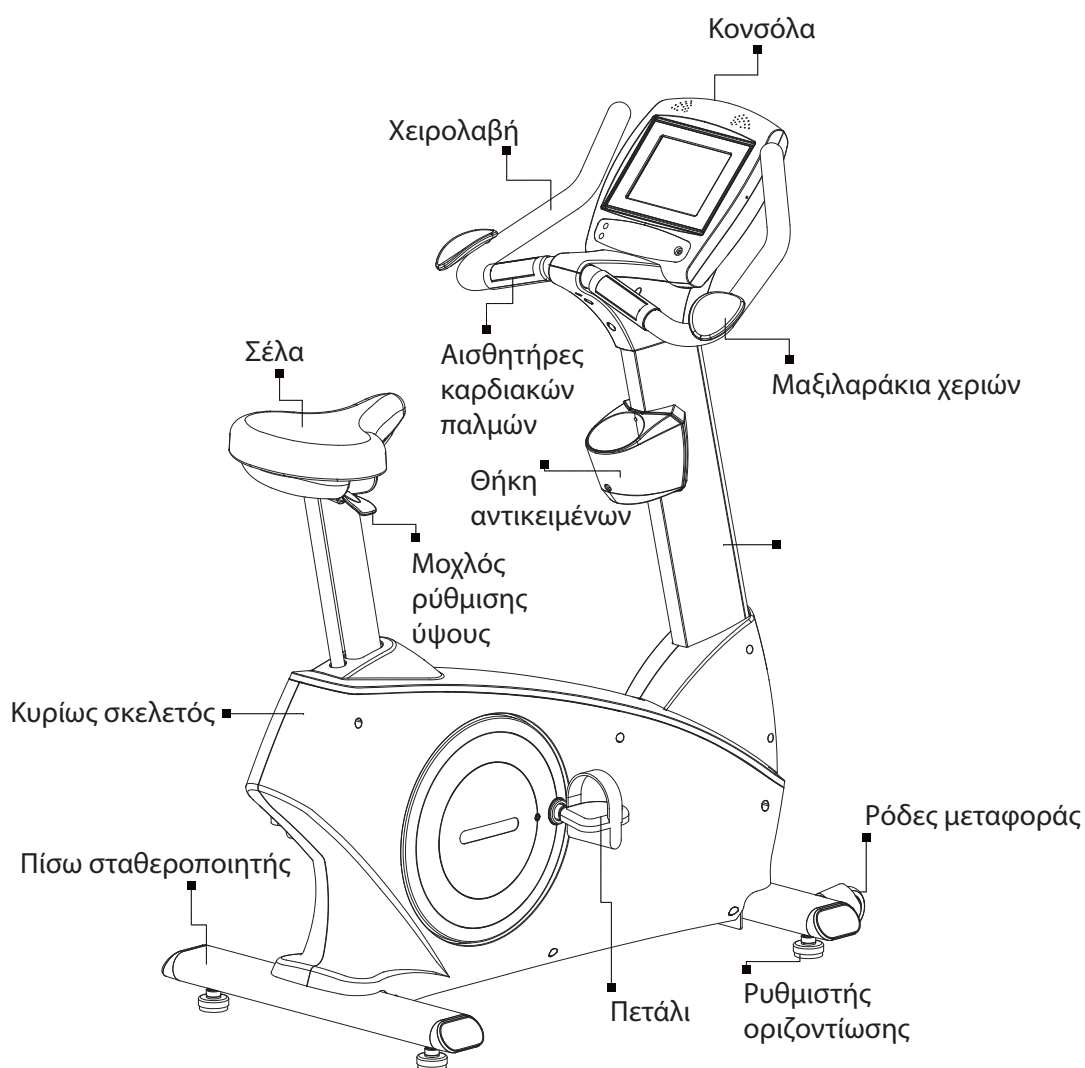


# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 43781

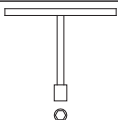

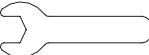


## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το ποδήλατο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνίσταται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 35 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
8. Κρατήστε μακριά από το ποδήλατο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ποδήλατο μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείστε την ένδειξη ως ένα μέτρο ελέγχου της έντασης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
17. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
18. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.
19. Το μέγιστο επιτρεπτό βάρος του χρήστη είναι 180Kg.

## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



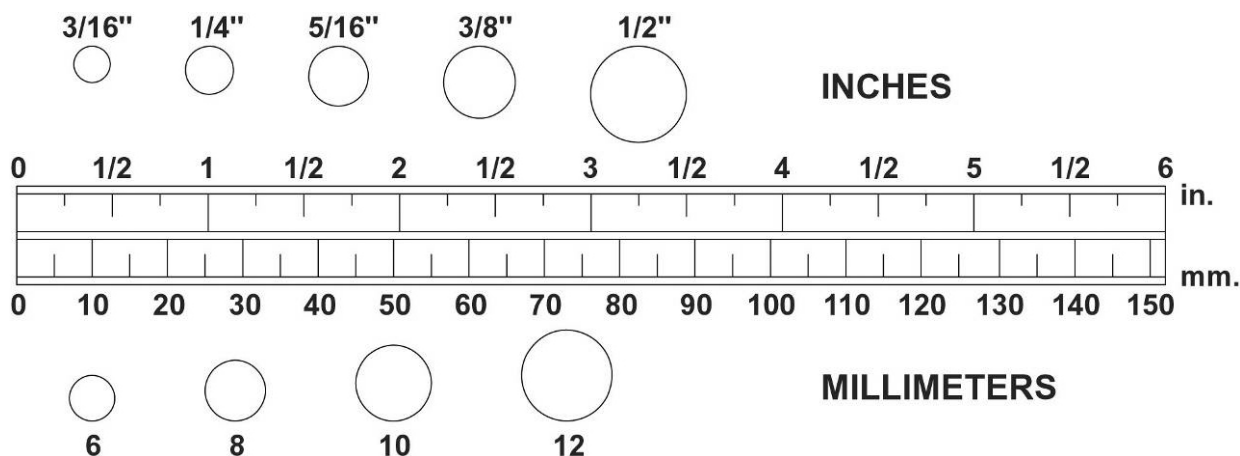
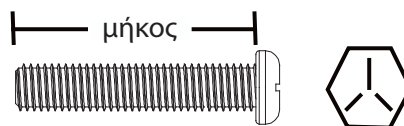
## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Περιγραφή	Σχήμα
Καρυδάκι 17mm	
Καρυδάκι 13mm	
Κλειδί 17mm	
Αλενόκλειδο 5mm	
Σταυροκατσάβιδο 6mm	

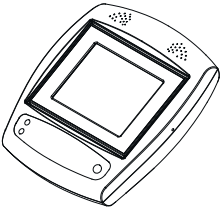
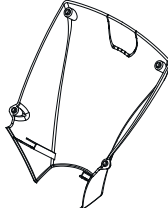
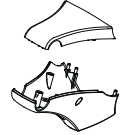

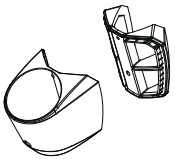
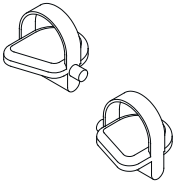
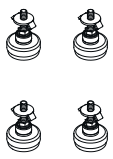
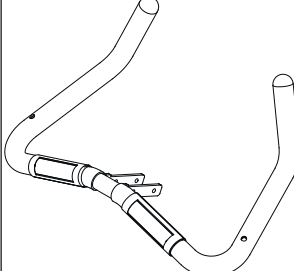
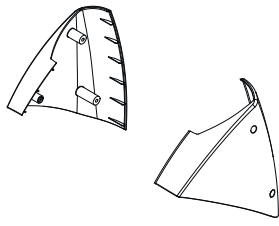
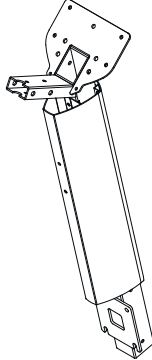
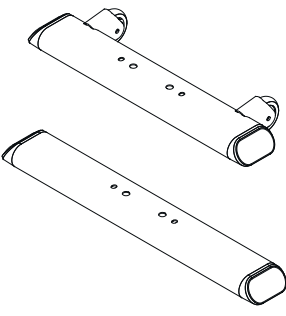
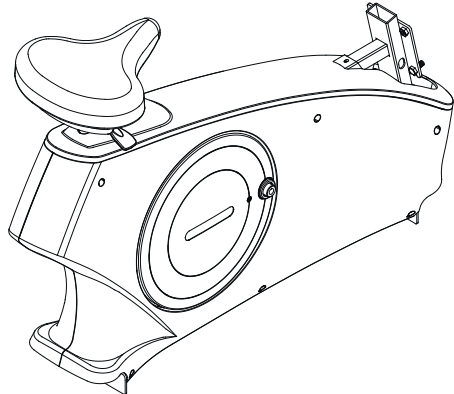
## ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
74	Ροδέλες ασφαλείας (M8) (4 τμχ.)	
76	Ροδέλες (8x38x2.0t) (4 τμχ.)	
85	Βίδες (M4x20mm) (4 τμχ.)	
87	Βίδες (M5xρ0.8x15mm) (14 τμχ.)	
99	Βίδες (M8xρ1.25x65mm) (4 τμχ.)	
101	Βίδες (M10xρ1.5x25mm) (2 τμχ.)	
102	Βίδες (M6xρ1.0x12mm) (2 τμχ.)	

Ο κάτωθι χάρακας θα σας χρησιμέψει στο να μετρήσετε τις βίδες (χρησιμοποιήστε τον χάρακα) και τις ροδέλες (χρησιμοποιήστε τις τρύπες. Υπόψιν, όσον αφορά τις βίδες με χοντρό κεφάλι, το αναγραφόμενο μήκος αναφέρεται αποκλειστικά στο σπείρωμα, ενώ στις βίδες με λεπτό κεφάλι περιλαμβάνεται και αυτό.



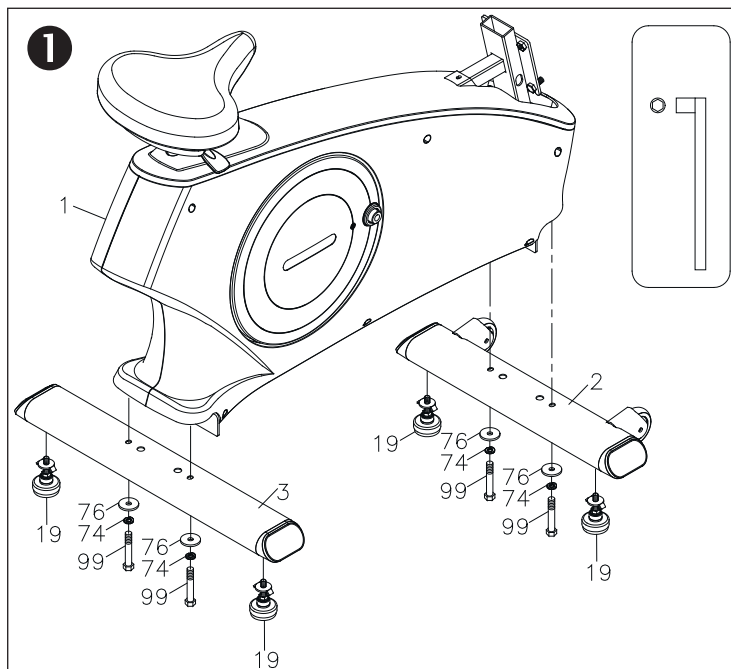
## ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Κονσόλα	Στήριγμα κονσόλας	Διακοσμητικά καλύμματα χειρολαβών	Μαξιλαράκια χεριών
			
Θήκη αντικειμένων και στήριγμα αυτής	Πετάλια	Ρυθμιστές οριζοντίωσης	Χειρολαβές
			
Κάλυμμα ορθοστάτη	Ορθοστάτης		Σταθεροποιητές
			
Κυρίως σκελετός			
			

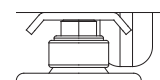
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ποδηλάτου από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.

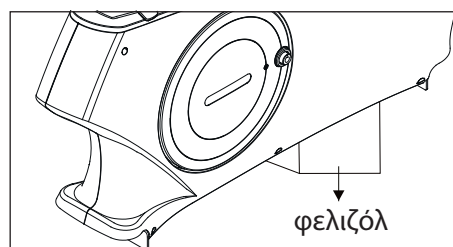
### ΒΗΜΑ 1: Συναρμολόγηση σταθεροποιητών και ρυθμιστών οριζοντίωσης



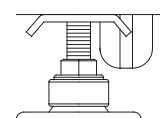
- Συνδέστε τους ρυθμιστές οριζοντίωσης (19) στους σταθεροποιητές (2 & 3) βιδώνοντάς τους μέχρι τέλους.



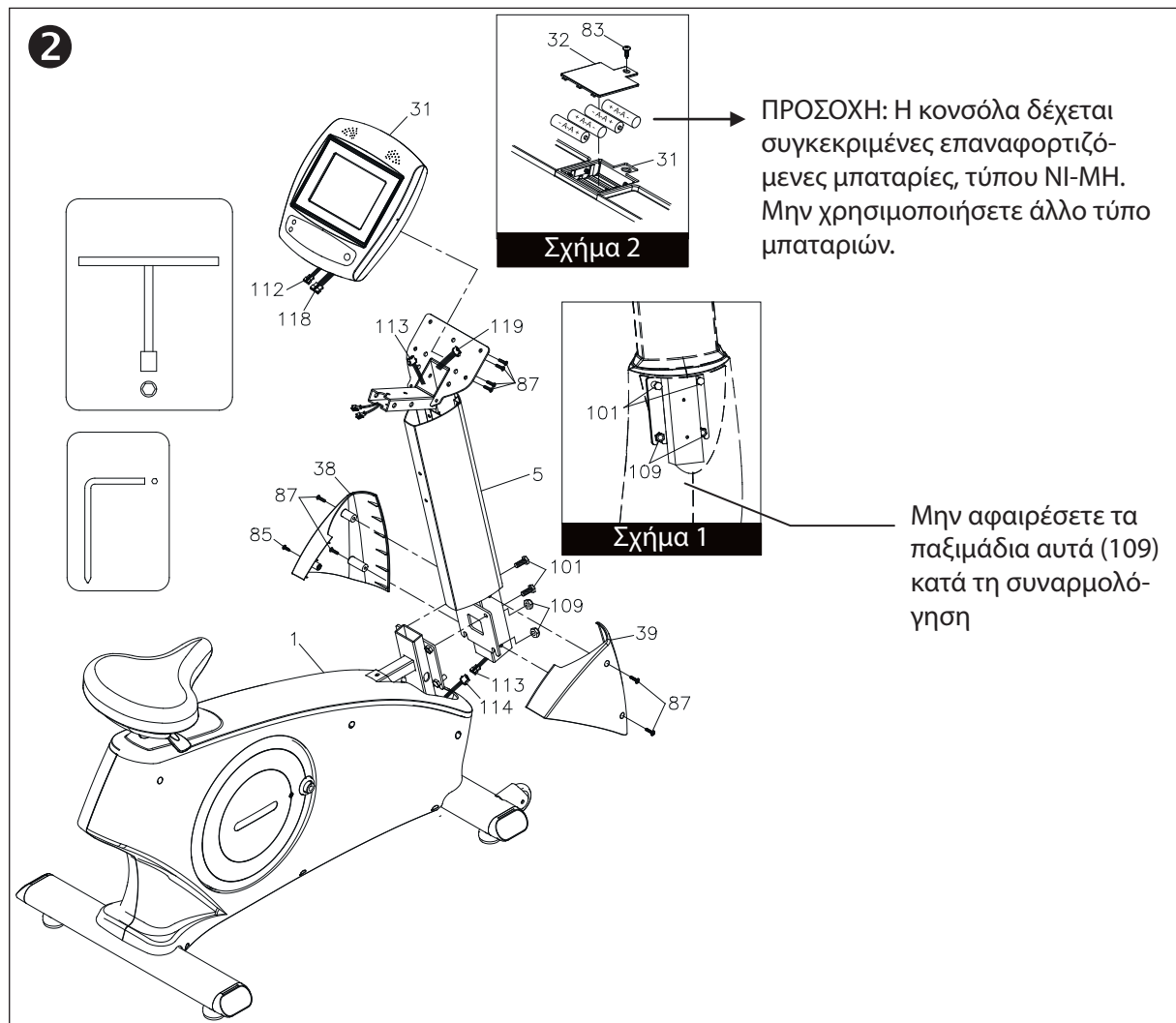
- Ανεβάστε τον κυρίως σκελετό (1) επάνω σε κομμάτι φελιζόλ ή οποιοδήποτε άλλο σταθερό αντικείμενο, για να διευκολυνθείτε στη συναρμολόγηση των σταθεροποιητών.



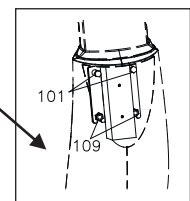
- Συνδέστε τους σταθεροποιητές (2 & 3) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας για τον κάθε σταθεροποιητή 2 ροδέλες (76), 2 ροδέλες ασφαλείας (74) και 2 βίδες (99).
- Σε περίπτωση που, αφού τοποθετήσετε το ποδήλατο στην θέση που θα το χρησιμοποιείτε, δείτε ότι δεν είναι τελείως οριζόντιο και σταθερό:
  - α) Χαλαρώστε το παξιμάδι στον ρυθμιστή που «κουτσαίνει».
  - β) Ρυθμίστε τον ρυθμιστή στο επιθυμητό ύψος ξεβιδώνοντάς τον.
  - γ) Σφίξτε ξανά το παξιμάδι για να ασφαλίσει ο ρυθμιστής στο ύψος αυτό.



## ΒΗΜΑ 2: Συναρμολόγηση ορθοστάτη και κονσόλας

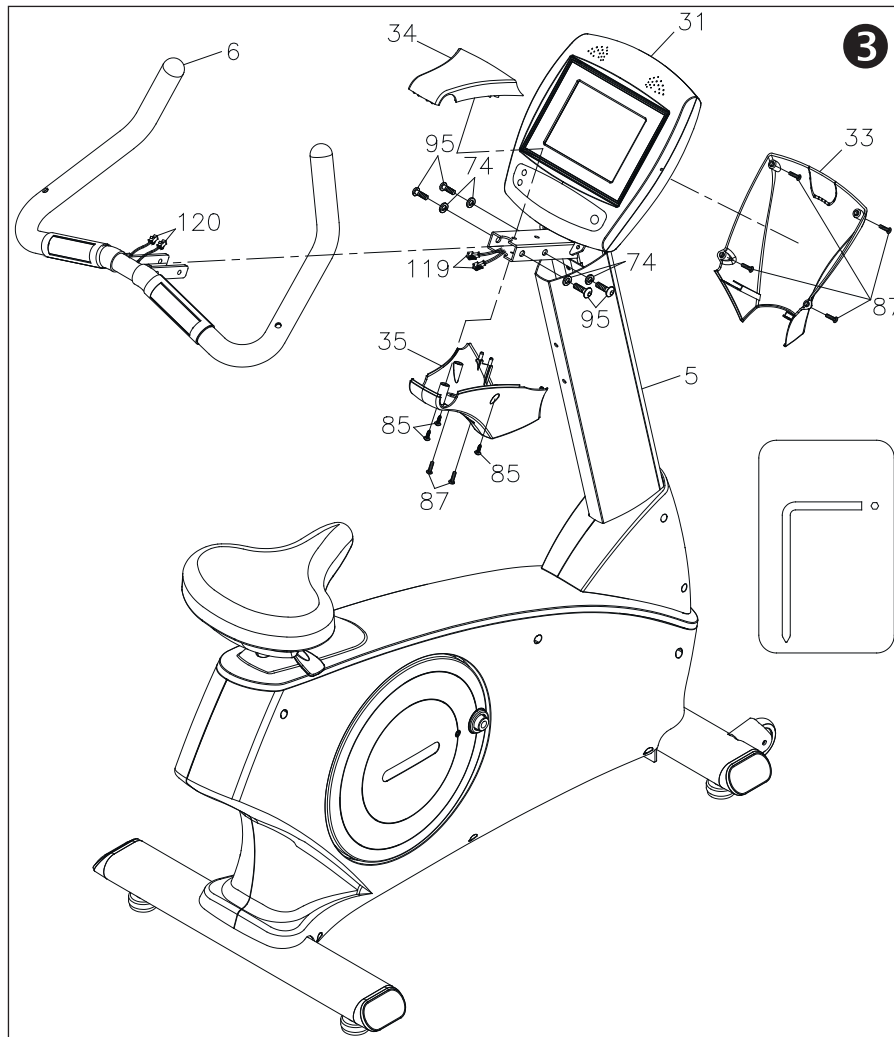


- Συνδέστε το καλώδιο που βγαίνει από το κάτω μέρος του ορθοστάτη (113) με αυτό που βγαίνει από το επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (114).
- Κοιτάξτε το Σχήμα 1. Φαίνονται 2 παξιμάδια (109) τα οποία είναι προεγκατεστημένα στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1). Μην τα αφαιρέσετε. Τα παξιμάδια αυτά ΔΕΝ είναι σφιγμένα για να μπορέσει να θηλυκώσει εκεί η εγκοπή στο κάτω μέρος του ορθοστάτη.
- Εισάγετε τον ορθοστάτη (5) στην τρύπα του κυρίως σκελετού (1) και σταθεροποιήστε τον με δύο βίδες (101). Έπειτα σφίξτε και τα παξιμάδια (109) που αναφέρθηκαν προηγουμένως.
- Τοποθετήστε τα καλύμματα (38 & 39) στις δύο πλευρές του ορθοστάτη (5) και σταθεροποιήστε τα χρησιμοποιώντας 2 βίδες (87) για το κάθε κάλυμμα.
- Κοιτάξτε στο Σχήμα 2. Αφαιρέστε τη βίδα (83) από το πίσω μέρος της κονσόλας με το σταυροκατσάβιδο και αφαιρέστε την πόρτα (32) της θήκης μπαταριών (31). Τοποθετήστε μέσα τις 4 μπαταρίες που σας δίνονται, προσέχοντας να τις βάλετε με τη σωστή πολικότητα. Βάλτε ξανά την πόρτα (32) στη θέση της και στερεώστε την με τη βίδα (83)
- Συνδέστε τα καλώδια (112 & 118) που βγαίνουν από το πίσω μέρος της κονσόλας (31) με τα αντίστοιχα (113 & 119) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του ορθοστάτη (5).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (31) στο επάνω μέρος του ορθοστάτη (5) και σταθεροποιήστε την με 4 βίδες (87).



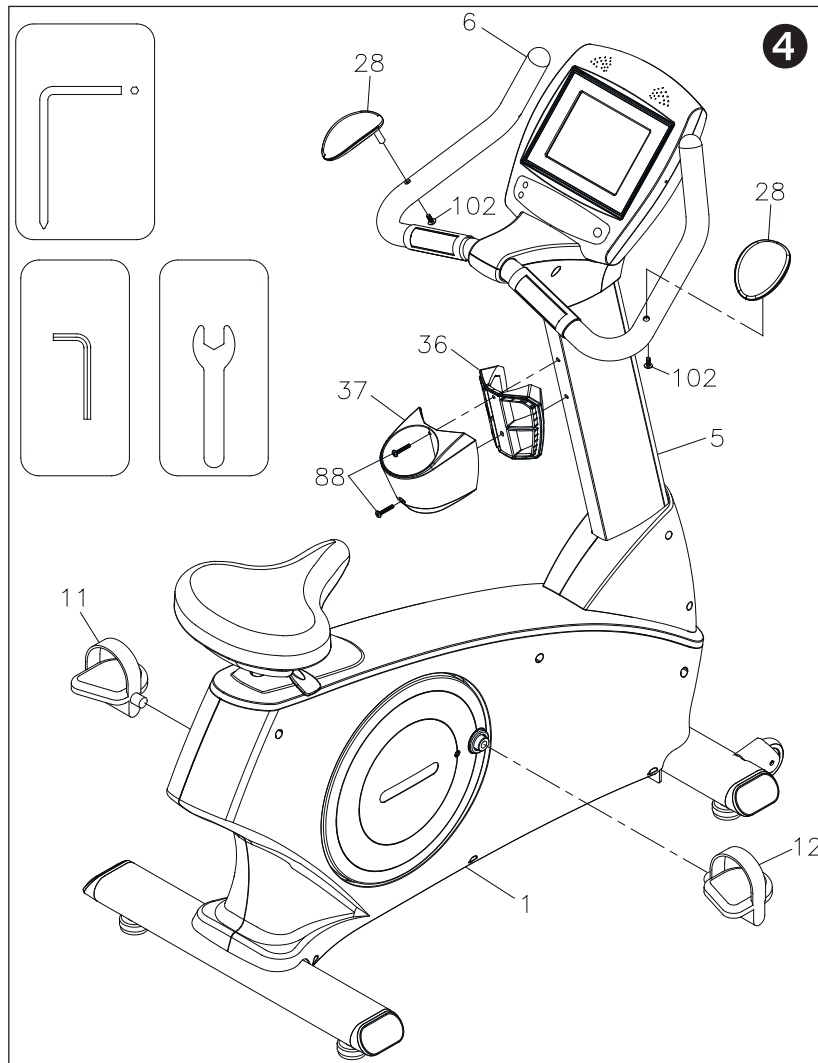


### ΒΗΜΑ 3: Συναρμολόγηση χειρολαβών και καλυμμάτων



- Συνδέστε τα καλώδια των αισθητήρων καρδιακών παλμών (119 & 120).
- Αφαιρέστε τις προεγκατεστημένες βίδες (95) και ροδέλες (74) (4 + 4 τεμάχια) από το επάνω μέρος του ορθοστάτη (5).
- Τοποθετήστε τις χειρολαβές (6) στην υποδοχή τους στο επάνω μέρος του ορθοστάτη (5) και σταθεροποιήστε με τις βίδες (95) και ροδέλες (74) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε το στήριγμα της κονσόλας (33) στην κονσόλα (31) με 4 βίδες (87).
- Στερεώστε τα διακοσμητικά καλύμματα (34 & 35) των χειρολαβών χρησιμοποιώντας 5 βίδες (3 τεμάχια #85 και 2 τεμάχια #87).

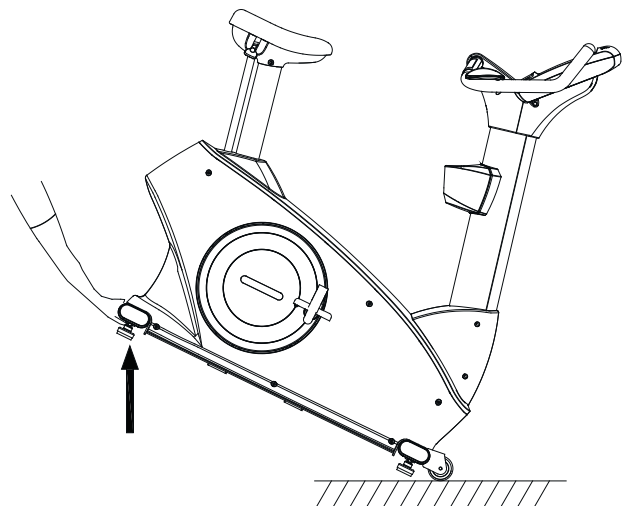
#### ΒΗΜΑ 4: Συναρμολόγηση κονσόλας, καθίσματος, πεταλιών και καλυμμάτων

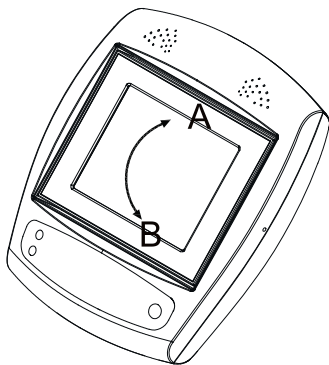


- Τοποθετήστε τα μαξιλαράκια χεριών (28) στις χειρολαβές (6) και στερεώστε τα με βίδες (102).
- Στερεώστε τη θήκη αντικειμένων (37) και το στήριγμά της (36) στον ορθοστάτη (5) με τις βίδες (88) που βρίσκονται προεγκατεστημένες στον ορθοστάτη.
- Βιδώστε το ΔΕΞΙ πετάλι (12) ΔΕΞΙΟΣΤΡΟΦΑ (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού), ενώ το ΑΡΙΣΤΕΡΟ πετάλι (11) βιδώστε το ΑΡΙΣΤΕΡΟΣΤΡΟΦΑ (αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού).

#### ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Το ποδήλατο είναι εξοπλισμένο με 2 ρόδες μεταφοράς που ακουμπούν στο έδαφος μόνον όταν το πίσω μέρος είναι ανασηκωμένο.



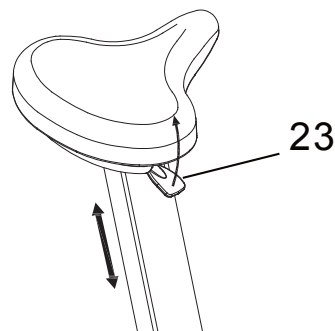


## ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΛΙΣΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

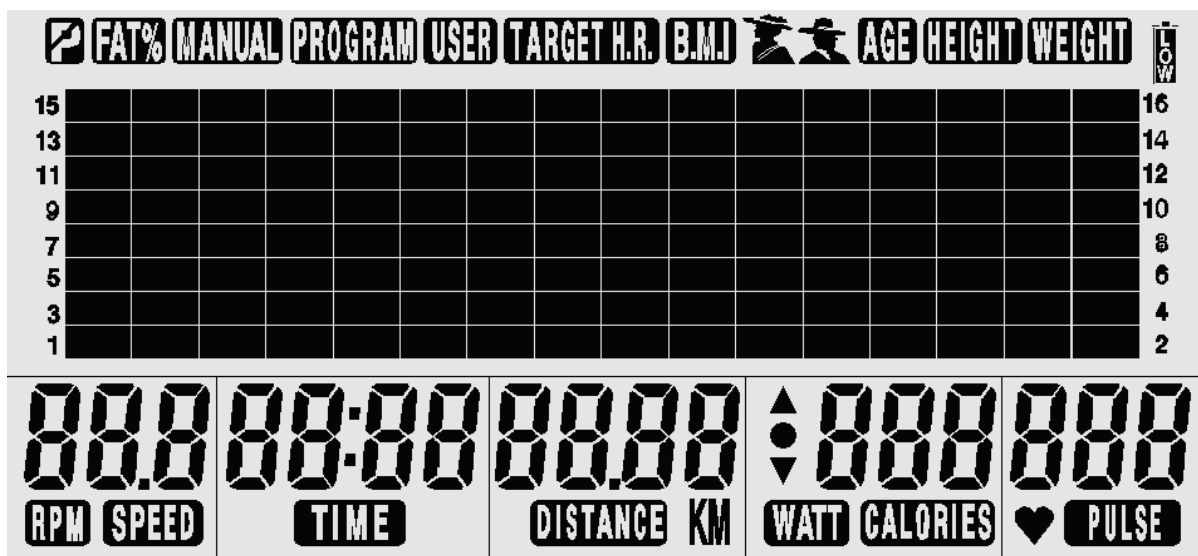
Κρατήστε την κονσόλα γερά και με τα δύο χέρια από επάνω και από κάτω και απαλά στρέψτε την στην επιθυμητή κλίση.

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΟΥΣ ΣΕΛΑΣ

Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας, ενώ κάθεστε, τραβήξτε το πόμολο (23) προς τα πάνω. Η σέλα θα αρχίσει να κατεβαίνει ή, αν ανασηκωθείτε, να σηκώνετε. Όταν βρίσκεται στο επιθυμητό ύψος αφήστε το πόμολο (23) για να κλειδώσει στη θέση αυτή.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

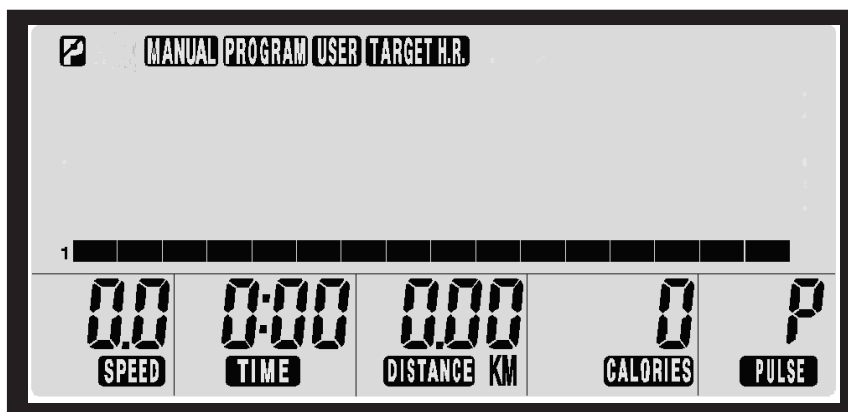


Αυτό το ποδήλατο χρησιμοποιεί επαναφορτιζόμενες μπαταρίες στην κονσόλα, οι οποίες φορτίζουν με τη χρήση. Για να ανοίξει η κονσόλα ξεκινήστε να κάνετε πετάλι. Η οθόνη θα ανάψει (βλέπε ανωτέρω) και θα ακούσετε ένα μακρόσυρτο ενδεικτικό ήχο. Η κονσόλα επίσης κλείνει αυτόματα αν δεν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 30 δευτερολέπτων.

Υπόψιν, αν δείτε στην πάνω-δεξιά γωνία της οθόνης της κονσόλας να εμφανίζεται η ένδειξη σημαίνει ότι η στάθμη της μπαταρίας είναι πολύ χαμηλή και η οθόνη μπορεί να κλείσει ανά πάσα στιγμή και πρέπει να τη φορτίσετε κάνοντας πετάλι.

**LOW**

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΛΗΚΤΡΩΝ



Αφού ανοίξει η κονσόλα, μετά από 2 δευτερόλεπτα θα μεταβείτε στην οθόνη αρχικών ρυθμίσεων (βλέπε ανωτέρω).

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΚΟΥΜΠΙΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΥΜΠΙΟΥ
PROGRAM MODE	Με το κουμπί αυτό διαλέγετε τον επιθυμητό τρόπο λειτουργίας του ποδηλάτου: MANUAL (Χειροκίνητο), PROGRAM (Προγράμματα), USER (Ρυθμίσεις του χρήστη), TARGET H.R. (Καρδιακών παλμών). Για να επιλέξετε πατάτε το ENTER.
ENTER	Με το κουμπί αυτό: α) επιλέγετε τον τρόπο λειτουργίας του ποδηλάτου που έχετε ρυθμίσει με το κουμπί PROGRAM (βλέπε ανωτέρω) β) εισάγετε την τιμή των TIME (Χρόνος), DISTANCE (Απόσταση), CALORIES (Θερμίδες), PULSE (Καρδιακοί παλμοί), AGE (Ηλικία), τιμή που έχετε ρυθμίσει με τα κουμπιά UP/DOWN
START/PAUSE	Με το κουμπί αυτό: α) Ξεκινάτε άμεσα την άσκησή σας στο χειροκίνητο πρόγραμμα, χωρίς να χρειαστεί να εισάγετε τιμές για Χρόνο/Απόσταση/Θερμίδες/Καρδιακούς παλμούς β) Όταν έχετε διαλέξει κάποιο πρόγραμμα και εισάγει παραμέτρους άσκησης, το πατάτε για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Επίσης μπορείτε (ενώ ασκείστε) να διακόψετε πρόσκαιρα την άσκησή σας και να την συνεχίσετε ξαναπατώντας το ίδιο κουμπί
RESET	Με το κουμπί αυτό: α) Όταν ρυθμίζετε παραμέτρους με τα κουμπιά UP/DOWN, το πατάτε και μηδενίζετε την τιμή που αλλάζετε β) Όταν έχετε διακόψει πρόσκαιρα την άσκησή σας (βλέπε ανωτέρω, κουμπί START/PAUSE), το κρατάτε πατημένο για 4 δευτερόλεπτα για να σταματήσετε την άσκησή σας και να επιστρέψει η οθόνη στο αρχικό στάδιο, όπως όταν ανοίγει για πρώτη φορά

## ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

### Χειροκίνητο πρόγραμμα

Στο χειροκίνητο πρόγραμμα το κομπιούτερ δεν ρυθμίζει την αντίσταση του ποδηλάτου αυτόματα, αλλά το κάνετε εσείς. Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

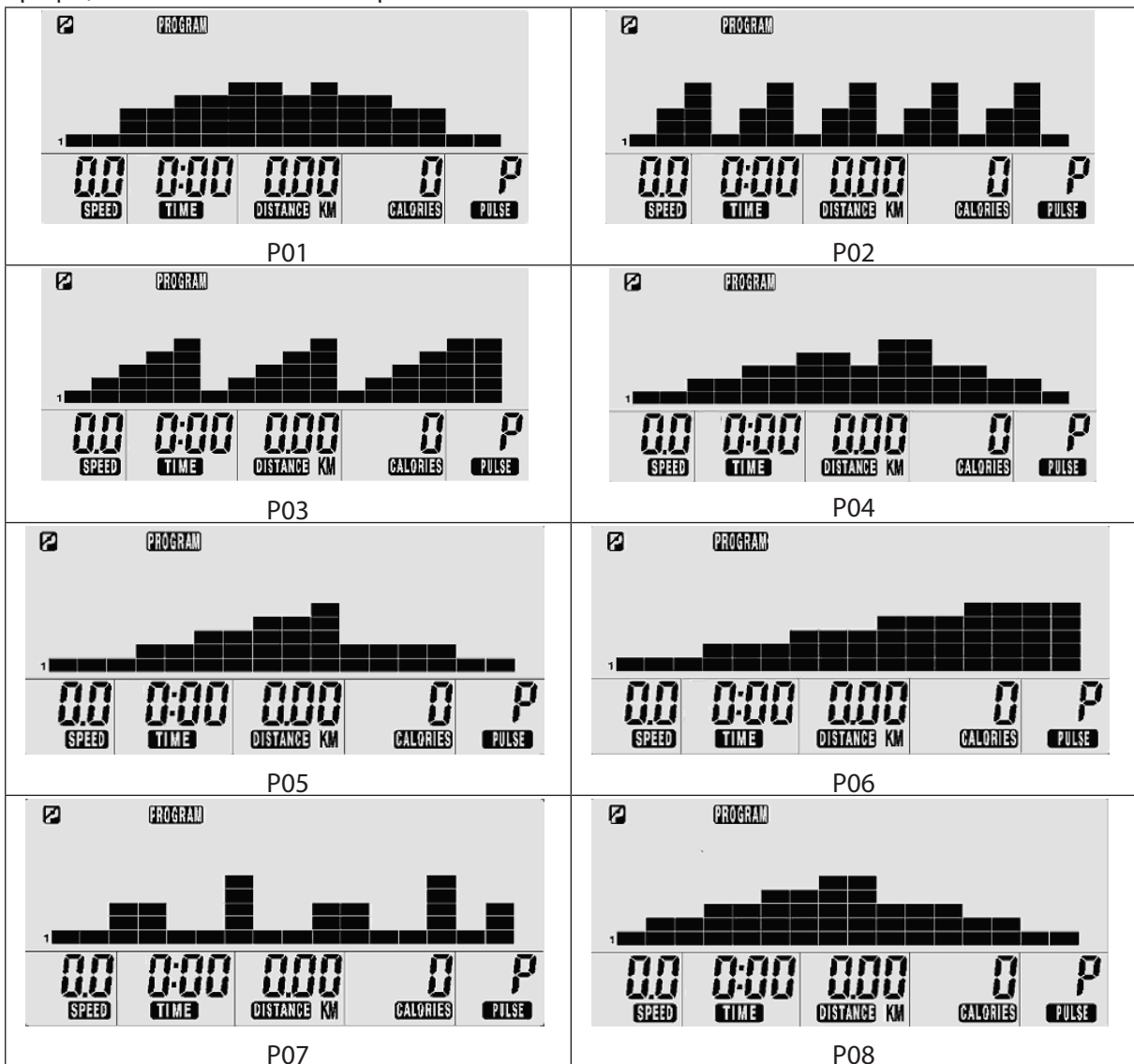
1. Με το κουμπί PROGRAM επιλέξετε τη λειτουργία MANUAL και πατήστε το κουμπί ENTER.
2. Έπειτα θα σας ζητηθεί να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε τιμές για τις παραμέτρους TIME (Χρόνος), DISTANCE (Απόσταση), CALORIES (Θερμίδες), PULSE (Καρδιακοί

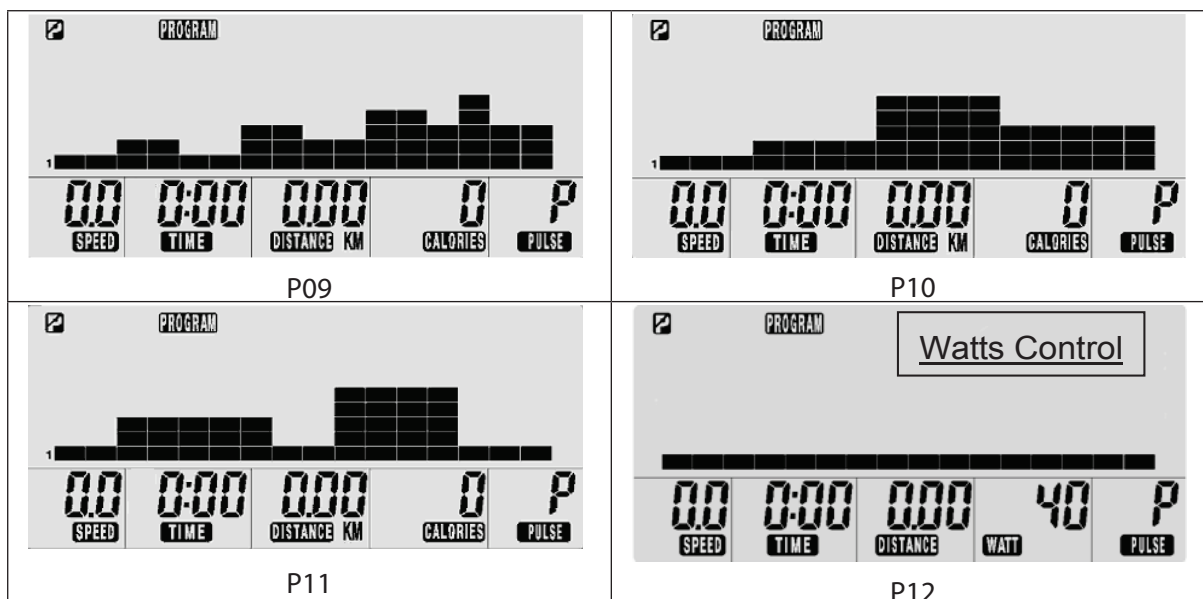
παλμοί), AGE (Ηλικία). Πατήστε κάθε φορά το κουμπί ENTER για να συνεχίσετε σε άλλη τιμή. Υπενθυμίζουμε ότι μπορείτε να ξεκινήσετε άμεσα την άσκησή σας, χωρίς να ρυθμίσετε τιμές, με το κουμπί START. Επίσης, ανά πάσα στιγμή, με το κουμπί RESET μηδενίζετε την τιμή που ρυθμίζετε εκείνη τη στιγμή.

3. Αφού εισάγετε όλες τις τιμές, πατήστε START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
4. Ενώ ασκείστε, θα βλέπετε τιμές αυτές να αλλάζουν στο κάτω μέρος της κονσόλας. Κάθε 6 δευτερόλεπτα η τιμή των θερμίδων θα αλλάζει με την τιμή της ενέργειας που έχετε καταναλώσει (Watt) και η τιμή της ταχύτητας με των πεταλιών/λεπτό (RPM) που πραγματοποιείτε.
5. Όσον αφορά τους καρδιακούς παλμούς, εάν η κονσόλα λαμβάνει τους καρδιακούς παλμούς σας (είτε μέσω μιας ζώνης που φοράτε είτε επειδή κρατάτε τους αντίστοιχους αισθητήρες), θα βλέπετε το σχετικό εικονίδιο να αναβοσβύνει (♥). Στην περίπτωση που οι καρδιακοί παλμοί σας είναι περισσότεροι από την τιμή που έχετε εισάγει, τότε θα ακούτε συνεχόμενες ειδοποιήσεις ως προειδοποίηση να μειώσετε την αντίσταση ή την ταχύτητά σας.

### Έτοιμα προγράμματα

Το ποδήλατο έχει 12 έτοιμα προγράμματα τα οποία έχουν σχεδιαστεί για μια ποικιλία διαφορετικών στόχων άσκησης με κυμαινόμενη αντίσταση. Τα προγράμματα αυτά χρησιμοποιούν διαφορετικά προφίλ, τα οποία είναι τα κατωτέρω:





Για να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα αυτά, αφού κάνετε πετάλι και ανοίξει η κονσόλα:

1. Με το κουμπί PROGRAM επιλέξτε τη λειτουργία PROGRAM και πατήστε το κουμπί ENTER. Έπειτα, με τα κουμπιά UP/DOWN επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε και πατήστε ENTER.

Οι υπόλοιπες ρυθμίσεις είναι ίδιες με του χειροκίνητου προγράμματος...

2. Έπειτα θα σας ζητηθεί να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε τιμές για τις παραμέτρους TIME (Χρόνος), DISTANCE (Απόσταση), CALORIES (Θερμίδες), PULSE (Καρδιακοί παλμοί), AGE (Ηλικία). Πατήστε κάθε φορά το κουμπί ENTER για να συνεχίσετε σε άλλη τιμή. Υπενθυμίζουμε ότι μπορείτε να ξεκινήσετε άμεσα την άσκησή σας, χωρίς να ρυθμίσετε τιμές, με το κουμπί START. Επίσης, ανά πάσα στιγμή, με το κουμπί RESET μηδενίζετε την τιμή που ρυθμίζετε εκείνη τη στιγμή.

3. Αφού εισάγετε όλες τις τιμές, πατήστε START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

4. Ενώ ασκείστε, θα βλέπετε τιμές αυτές να αλλάζουν στο κάτω μέρος της κονσόλας. Κάθε 6 δευτερόλεπτα η τιμή των θερμίδων θα αλλάζει με την τιμή της ενέργειας που έχετε καταναλώσει (Watt) και η τιμή της ταχύτητας με των πεταλιών/λεπτό (RPM) που πραγματοποιείτε.

5. Όσον αφορά τους καρδιακούς παλμούς, εάν η κονσόλα λαμβάνει τους καρδιακούς παλμούς σας (είτε μέσω μιας ζώνης που φοράτε είτε επειδή κρατάτε τους αντίστοιχους αισθητήρες), θα βλέπετε το σχετικό εικονίδιο να αναβοσβύνει (♥). Στην περίπτωση που οι καρδιακοί παλμοί σας είναι περισσότεροι από την τιμή που έχετε εισάγει, τότε θα ακούτε συνεχόμενες ειδοποιήσεις ως προειδοποίηση να μειώσετε την αντίσταση ή την ταχύτητά σας.

Ειδικά όσον αφορά το πρόγραμμα P12, πρόγραμμα ελέγχου Ενέργειας (Watts Control):

1. Στο πρόγραμμα αυτό η αντίσταση ρυθμίζεται αυτόματα βάση της ενέργειας (Watt) που έχετε επιλέξει να παράγετε κατά την άσκησή σας.
2. Εκτός από την τιμή της Ενέργειας, θα σας ζητηθεί να εισάγετε (αν επιθυμείτε) και τις άλλες παραμέτρους άσκησης, όπως ακριβώς και στα άλλα προγράμματα.
3. Και στο πρόγραμμα αυτό θα ισχύουν οι ίδιες προειδοποιήσεις όσον αφορά τους τυχόν υπερβολικούς καρδιακούς παλμούς που θα έχετε ανεβάσει ενώ ασκείστε.

## Πρόγραμμα Χρήστη (User)

Με αυτό θα μπορέσετε να φτιάξετε εσείς το προφίλ της αντίστασης του ποδηλάτου. Αφού ανοίξει η κονσόλα:

1. Επιλέξτε το πρόγραμμα USER και πατήστε ENTER.
2. Η οθόνη διαιρείται σε 16 διαστήματα άσκησης. Για κάθε ένα από αυτά, με τα κουμπιά UP/DOWN ρυθμίζετε την αντίσταση του ποδηλάτου και πατάτε ENTER για να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα.

3. Έχοντας ολοκληρώσει τη ρύθμιση της αντίστασης, μπορείτε να ρυθμίσετε και τις άλλες παραμέτρους άσκησης, δηλαδή TIME (Χρόνος), DISTANCE (Απόσταση), CALORIES (Θερμίδες), PULSE (Καρδιακοί παλμοί), AGE (Ηλικία). Για να το κάνετε αυτό, κρατήστε πατημένο το κουμπί ENTER για 3 δευτερόλεπτα και θα δείτε την ένδειξη TIME να αναβοσβύνει.
4. Αφού εισάγετε όλες τις επιθυμητές τιμές, πατήστε START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
5. Όσον αφορά τους καρδιακούς παλμούς, εάν η κονσόλα λαμβάνει τους καρδιακούς παλμούς σας (είτε μέσω μιας ζώνης που φοράτε είτε επειδή κρατάτε τους αντίστοιχους αισθητήρες), θα βλέπετε το σχετικό εικονίδιο να αναβοσβύνει (❤️). Στην περίπτωση που οι καρδιακοί παλμοί σας είναι περισσότεροι από την τιμή που έχετε εισάγει, τότε θα ακούτε συνεχόμενες ειδοποιήσεις ως προειδοποίηση να μειώσετε την αντίσταση ή την ταχύτητά σας.

### Πρόγραμμα Ελέγχου Καρδιακών Παλμών (HRC)

Το πρόγραμμα αυτό τροποποιεί μόνο του την αντίσταση προσπαθώντας να διατηρήσει τους καρδιακούς παλμούς σας στο επίπεδο που έχετε διαλέξει.

1. Επιλέξτε το πρόγραμμα TARGET H.R. και πατήστε ENTER.
  2. Πρώτα θα σας ζητηθεί να εισάγετε την ηλικία σας και έπειτα να επιλέξετε μεταξύ «55%, 75%, 90% και THR», όπου τα ποσοστά είναι οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί βάσει της ηλικίας σας και THR τιμή την οποία θα εισάγετε εσείς. Τα αυτόματα ευρισκόμενα ποσοστά ισούνται με 200-ηλικία σας, πολλαπλασιάζοντας το υπόλοιπο της αφαίρεσης με το αντίστοιχο ποσοστό.
  4. Αφού εισάγετε όλες τις επιθυμητές τιμές, πατήστε START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
- Το πρόγραμμα αυτό απαιτεί τη χρήση ειδικής ζώνης ελέγχου της καρδιάς σας ούτως ώστε να γίνεται πιο σωστή μέτρηση των καρδιακών παλμών.

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλα τα μπουλόνια είναι σωστά βιδωμένα και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή αλλιά τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι το ποδήλατο να είναι πάνω σε ειδική μοκέτα.
4. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

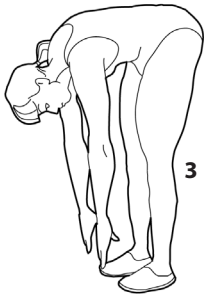
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διαικνεί τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



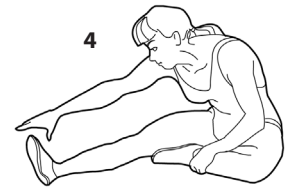
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.

**2. Άσκηση προσαγωγών:** Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.





**3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού:** Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



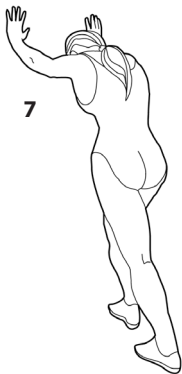
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



**5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού):** Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



**6. Ανασήκωμα Ώμων:** Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



**7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα:** Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



**8. Διάταση Πλευρών:** Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

#### 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/>