

Καθιστό ποδήλατο **SPIRIT**

43369



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 # 43369

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

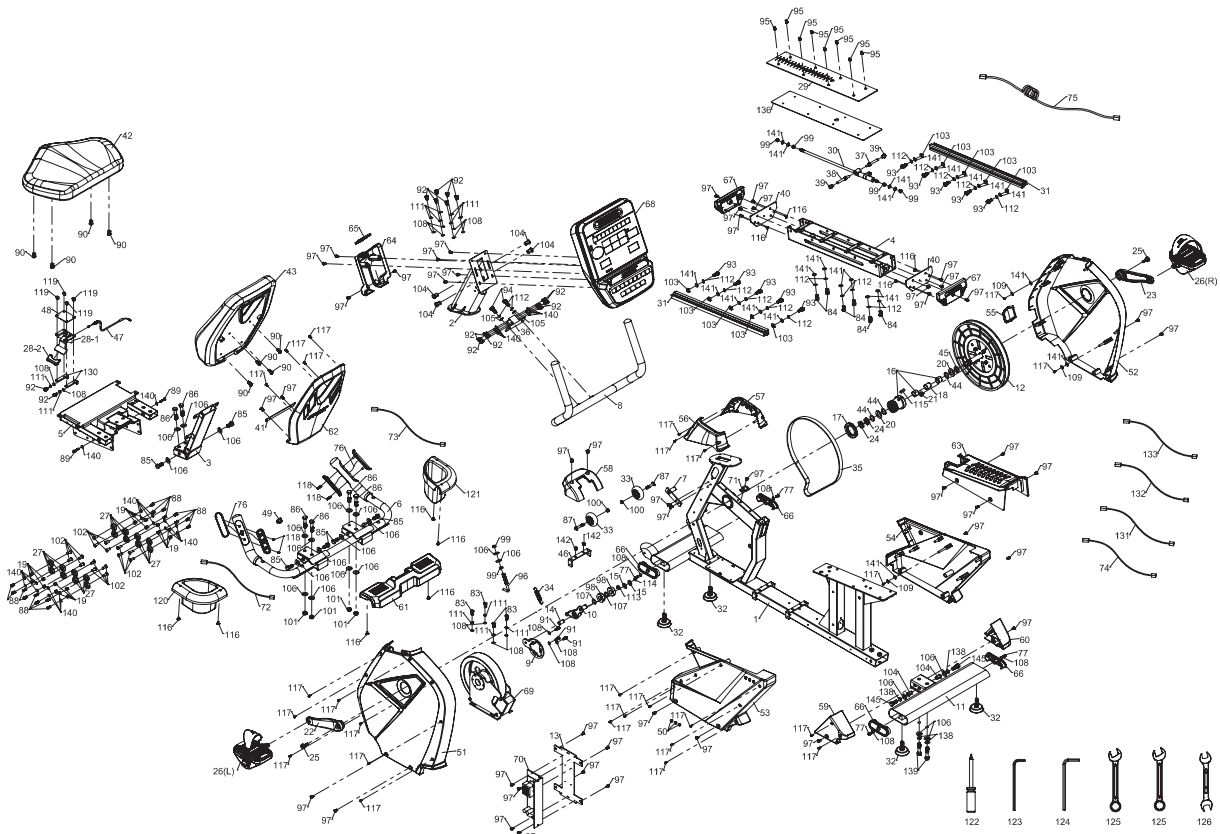
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα 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 45 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 ποδήλατο εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο 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 ποδήλατο 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.

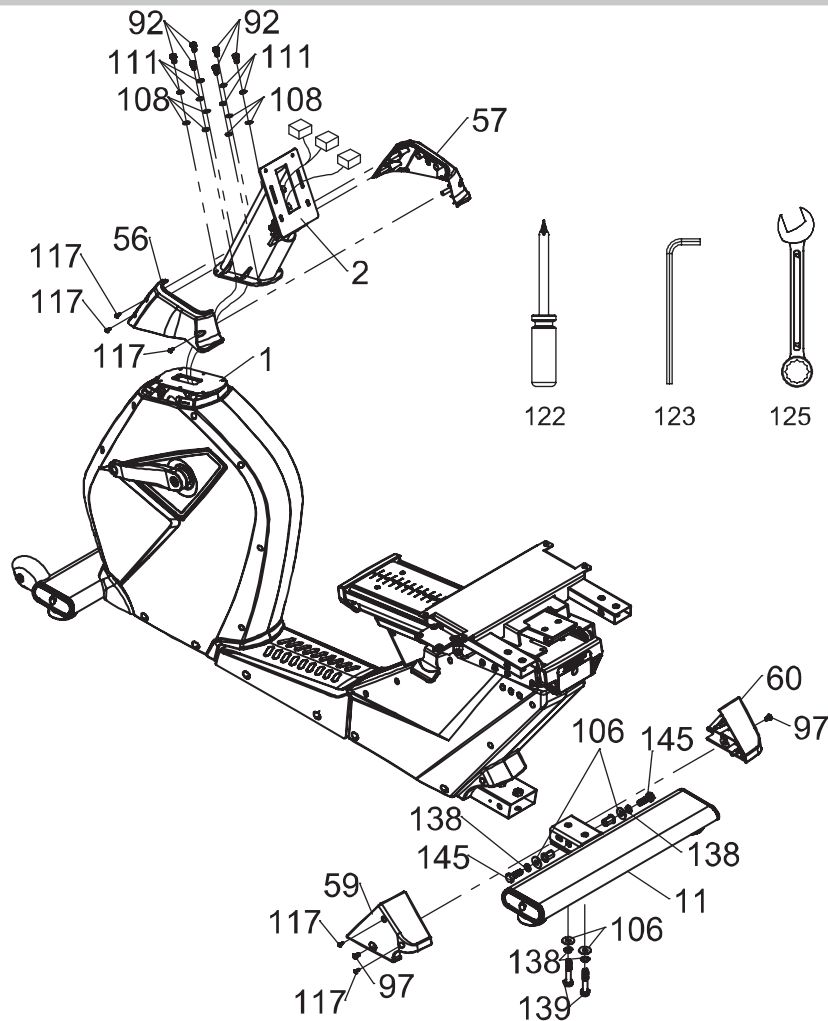
ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

| Νούμερο | Περιγραφή | Σχήμα |
|---------|-------------------------|-------|
| 126 | Κλειδί 13/15mm | |
| 125 | Κλειδί 17mm (2 τεμάχια) | |
| 122 | Σταυροκατσάβιδο | |
| 124 | Αλενόκλειδο M6 | |
| 123 | Αλενόκλειδο M5 | |

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.

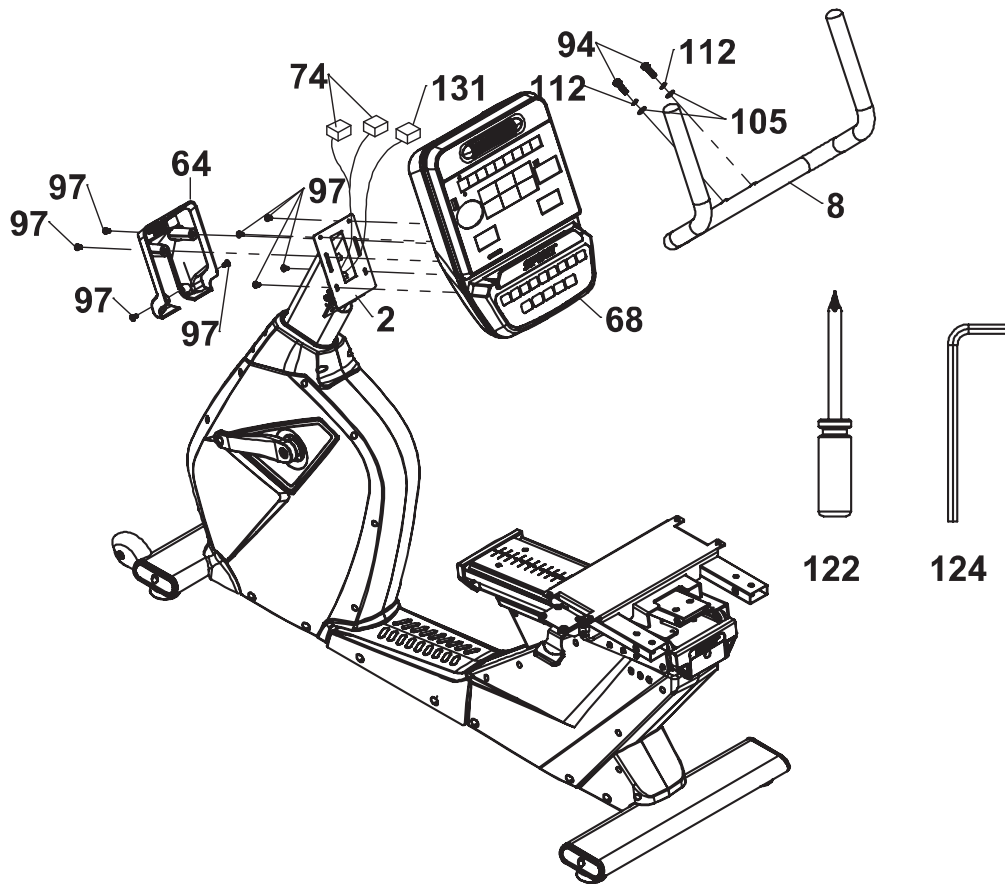








- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (11) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (145), 2 μακριές βίδες (139), 4 γκρόβερ (138) και 4 ροδέλες (106).
- Τοποθετήστε τα καλύμματα του σταθεροποιητή (59 & 60) στον σκελετό (1) και στερεώστε τα με βίδες (97). Συνδέστε τα μαζί με 2 βίδες (117).
- Περάστε τα καλώδια μέσα από το λαιμό της κονσόλας (2) και βγάλτε τα από το επάνω μέρος.
- Βιδώστε το λαιμό της κονσόλας (2) στον κυρίως σκελετό (1) με 6 βίδες (92), 6 γκρόβερ (111) και 6 ροδέλες (108), προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα καλώδια.
- Τοποθετήστε τα καλύμματα του λαιμού της κονσόλας (56 & 57) στη βάση του λαιμού της κονσόλας (2) και ενώστε τα με 3 βίδες (117).

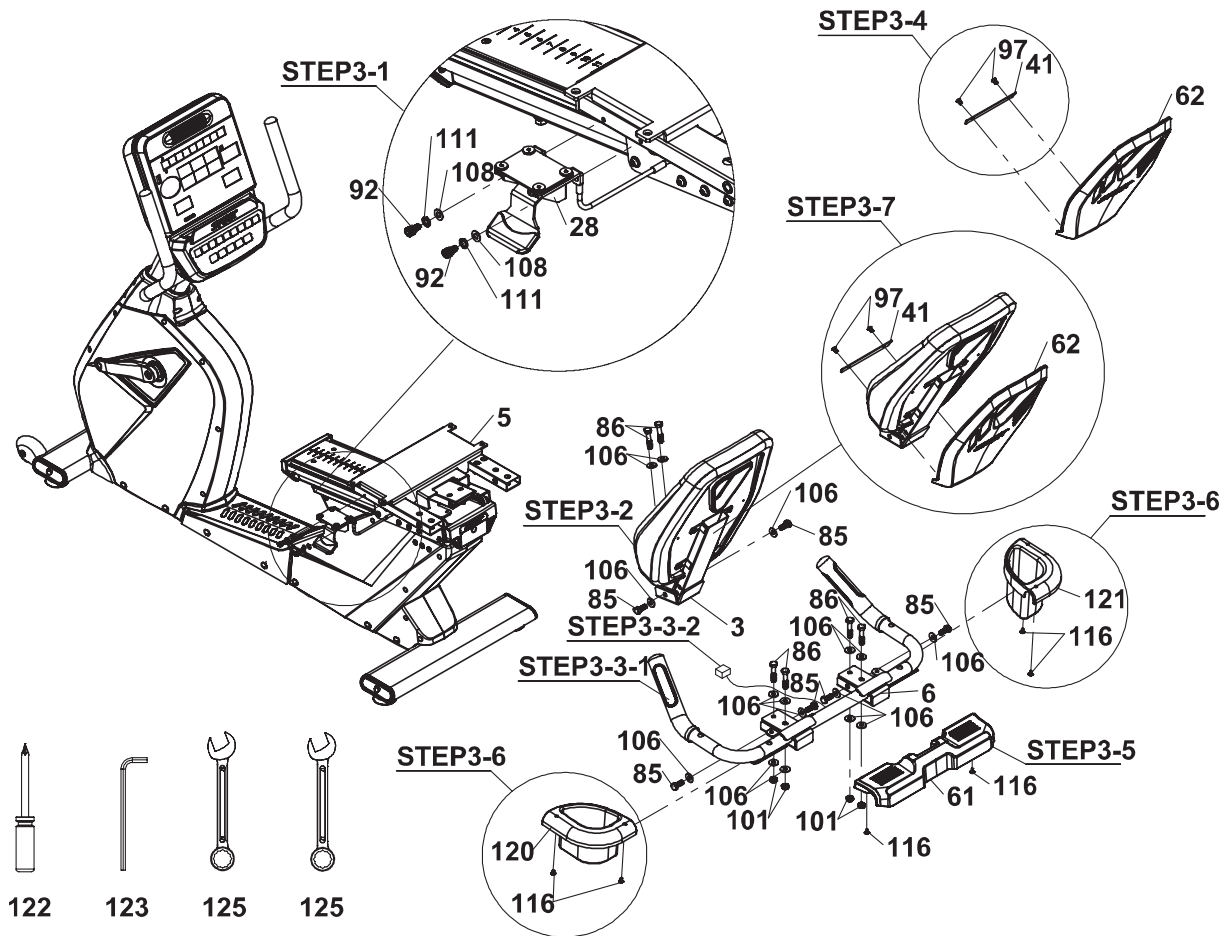
| | |
|---|--|
| #145. M10x30mm βίδα (2 τμχ.) | |
| #92. M6x12mm αλενόβιδα (6 τμχ.) | |
| #97. M5x12mm βίδα (2 τμχ.) | |
| #106. Ø3/8" x Ø25x2.0T ίσια ροδέλα (4 τμχ.) | |

| | |
|--|--|
| #108. Ø1/4" x 13x1.0T ίσια ροδέλα (6 τμχ.) | |
| #111. Ø1/4" γκρόβερ (6 τμχ.) | |
| #117. 3.5x12mm βίδα (5 τμχ.) | |
| #138. Ø10x1.5T γκρόβερ (4 τμχ.) | |
| #139. M10x55mm βίδα (2 τμχ.) | |



- Συνδέστε τις εμπρός χειρολαβές (8) στο λαιμό της κονσόλας (2) με 2 βίδες (94), 2 γκρόβερ (112) και 2 ροδέλες (105).
- Συνδέστε όλα τα καλώδια (74 & 131) στα βύσματα που υπάρχουν στο πίσω μέρος της κονσόλας (68).
- Στερεώστε την κονσόλα (68) στο λαιμό της (2) με 4 βίδες (97) προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα καλώδια.
- Στερεώστε το κάλυμμα του πίσω μέρους της κονσόλας (64) στο λαιμό της κονσόλας (2) με 4 βίδες (97).

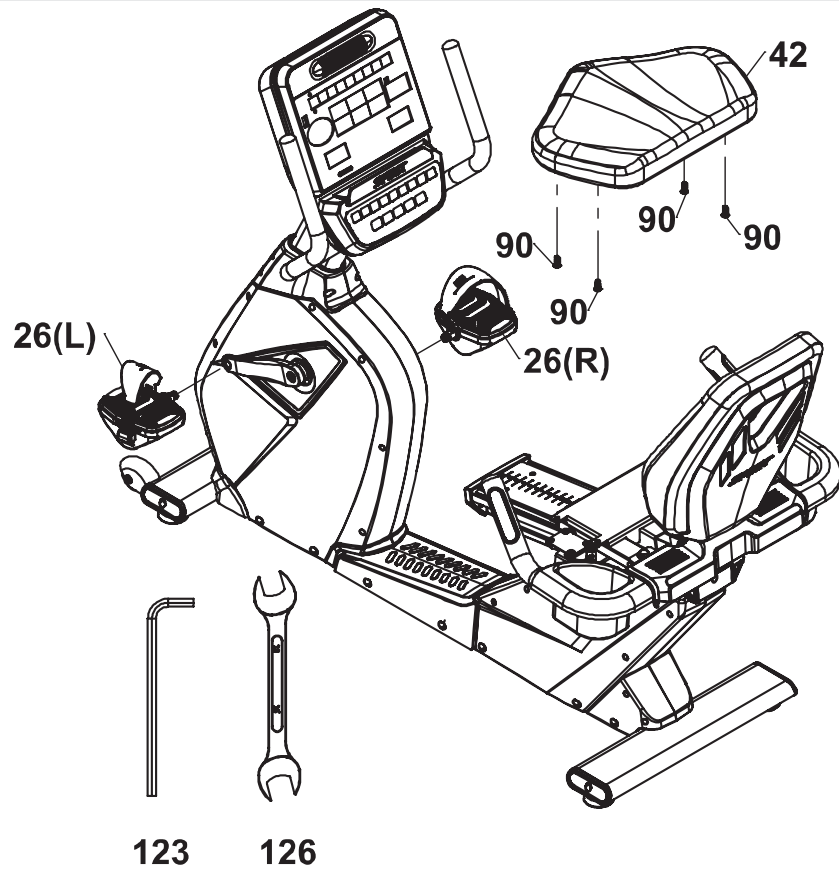
| | |
|--|---|
| #94. M8x25mm αλενόβιδα (2 τμχ.) |  |
| #97. M5x12mm βίδα (8 τμχ.) |  |
| #105. Ø5x16" x Ø18x1.5T ίσια ροδέλα (2 τμχ.) |  |
| #112. Ø5x16" x 1.5T γκρόβερ (2 τμχ.) |  |



- Συνδέστε το μοχλό ρύθμισης του καθίσματος (28) στη βάση του καθίσματος (5) με 2 βίδες (92), 2 γκρόβερ (111) και 2 ροδέλες (108).
- Συνδέστε τη βάση της πλάτης (3) στη βάση του καθίσματος (5) με 2 βίδες (85), 2 άλλες βίδες (86) και 4 ροδέλες (106).
- Συνδέστε τις πίσω χειρολαβές (6) στη βάση του καθίσματος (5) με 4 βίδες (86), 4 άλλες βίδες (85), 12 ροδέλες (106) και 4 παξιμάδια (101). Έπειτα συνδέστε και τα καλώδια μεταξύ των πίσω χειρολαβών (6) και της βάσης του καθίσματος (5).
- Χαλαρώστε 2 βίδες (97) για να αφαιρέσετε το έλασμα (41) από τον πίσω σκελετό της πλάτης (3).
- Συνδέστε το κάλυμμα των πίσω χειρολαβών (61) στις πίσω χειρολαβές (6) με 2 βίδες (116).
- Στερεώστε τις θήκες μπουκαλιών (120 & 121) στις πίσω χειρολαβές (6) με 4 βίδες (116).
- Τοποθετήστε το κάλυμμα της πλάτης (62) στον πίσω σκελετό της πλάτης (3) και τοποθετήστε το έλασμα (41) με 2 βίδες (97).

| | |
|--|--|
| #85. M10x25mm βίδα (2 τμχ.) | |
| #86. M10x50mm βίδα (6 τμχ.) | |
| #92. M6x12mm αλενόβιδα (2 τμχ.) | |
| #101. M10x8T παξιμά- δι ασφαλείας (4 τμχ.) | |

| | |
|--|--|
| #106. Ø3/8" x Ø25x2.0T ίσια ροδέλα (16 τμχ.) | |
| #108. Ø1/4" x 13x1.0T ίσια ροδέλα (2 τμχ.) | |
| #111. Ø1/4" γκρόβερ (2 τμχ.) | |
| #116. 4x12mm βίδα (6 τμχ.) | |



- Βιδώστε τα πετάλια (26L & 26R) στα μπράτσα του άξονα (22 & 23). Υπόψιν, το αριστερό πετάλι βιδώνει αριστερόστροφα (αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού).
- Στερεώστε το κάθισμα (42) στη βάση του (5) με 4 βίδες (90).

#90. M8x20mm αλενόβιδα (4 τμχ.)



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Το ποδήλατο αυτό είναι εφοδιασμένο με γεννήτρια ρεύματος και δε χρειάζεται να το συνδέσετε με πρίζα. Απλά ξεκινήστε να το χρησιμοποιείτε και η οθόνη θα ανάψει αυτόματα

Με το που θα ανοίξει η κονσόλα, θα κάνει μερικούς ελέγχους καλής λειτουργίας, κατά τη διάρκεια των οποίων ενδέχεται να μην ανοίξει η κονσόλα. Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο μέχρι να δείτε να εμφανίζεται ένα κυλιόμενο μήνυμα. Τότε θα μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Γρήγορη εκκίνηση προγράμματος

Αφού ανοίξει η κονσόλα, μπορείτε πατώντας το κουμπί START να ξεκινήσετε. Ο χρόνος θα αρχίσει να μετράει από το 0 και με τα κουμπιά +/- μπορείτε να ρυθμίζετε την αντίσταση. Στην μεγάλη οθόνη (Dot Matrix) θα είναι αναμμένη μόνο η κάτω σειρά από λαμπάκια. Όσο αυξάνετε την αντίσταση, τόσο περισσότερες σειρές από λαμπάκια θα ανάβουν. Η οθόνη έχει 24 στήλες από λαμπάκια, όπου κάθε στήλη αντιστοιχεί σε 1 λεπτό. Σε εικοσιτέσσερα λεπτά, όταν θα έχουν ανάψει όλες οι στήλες, η οθόνη θα αρχίσει πάλι από την αρχή.

Υπάρχουν 40 επίπεδα αντίστασης που απεικονίζονται ως 10 σειρές από λαμπάκια. Τα πρώτα 10 είναι πολύ εύκολα, με μικρή διαφορά αντίστασης μεταξύ τους και απευθύνονται σε αρχάριους χρήστες. Τα επόμενα 10 είναι πιο δύσκολα, αλλά η αλλαγή από το ένα στο άλλο εξακολουθεί να είναι μικρή. Τα επίπεδα 20-30 αρχίζουν να γίνονται δύσκολα, καθώς η αλλαγή από το ένα στο άλλο είναι πιο αισθητή. Τα τελευταία επίπεδα (30-40) είναι πολύ δύσκολα και χρησιμοποιούνται για υψηλού επιπέδου προπόνηση ή μέγιστη προσπάθεια με μικρή διάρκεια.

Βασικές πληροφορίες για την κονσόλα

Η μεγάλη οθόνη (Dot Matrix ή Παράθυρο Προφίλ) θα σας δείχνει το προφίλ (βαθμίδες αντίστασης) του ελλειπτικού. Η πάνω οθόνη (Παράθυρο Μηνυμάτων) απεικονίζει βασικές πληροφορίες για την άσκησή σας. Το παράθυρο κάτω αριστερά (RPM) μετρά τους πεταλιές που κάνετε ανά λεπτό. Κάτω δεξιά το παράθυρο (Level) δείχνει την αντίσταση του ποδηλάτου. Αριστερά από το Παράθυρο Προφίλ θα βλέπετε τους γύρους (400 μέτρα) που έχετε διανύσει (Laps), ενώ δεξιά τους καρδιακούς παλμούς σας (Heart Rate).

Το Παράθυρο Μηνυμάτων θα σας δείχνει Watts (Ενέργεια), Time elapsed (Χρόνος που ασκείστε), Calories (Θερμίδες) και Distance (Απόσταση). Αν πατήσετε το κουμπί Scan που βρίσκεται αριστερά, τότε οι ενδείξεις θα αλλάξουν σε METS (Πόση ενέργεια καταναλώνετε παραπάνω από το αν ήσασταν σε κατάσταση χαλάρωσης), Time Remaining (Υπολοιπόμενος χρόνος), Calories/Hour (Θερμίδες/ώρα) και Speed (Ταχύτητα). Αν πατήσετε ξανά το κουμπί Scan, τότε οι δύο διαφορετικές ομάδες μηνυμάτων θα αρχίσουν να εναλλάσσονται κάθε 4 δευτερόλεπτα. Πατώντας το κουμπί Scan ξανά, η οθόνη θα επιστρέψει στην αρχική απεικόνιση.

Πάνω από την ένδειξη των καρδιακών παλμών, υπάρχει ένα εικονίδιο καρδιάς, το οποίο αναβοσβύνει όταν κρατάτε τους αισθητήρες ή φοράτε ειδική ζώνη. Το γράφημα των καρδιακών παλμών αντιστοιχεί στους τρέχοντες παλμούς που έχετε σε σχέση με τους μέγιστους επιτρεπτούς για την ηλικία σας, την οποία θα πρέπει να την έχετε εισάγει.

Το κουμπί "STOP" έχει πολλές λειτουργίες. Αν το πατήσετε μια φορά κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος, θα διακόψει το πρόγραμμα για 5 λεπτά (αν σταματήσετε να ασκείστε, η οθόνη θα κλείσει μα τα στοιχεία της άσκησής σας θα διατηρηθούν για 5 λεπτά). Αν πατήσετε το κουμπί "STOP" δεύτερη φορά, το πρόγραμμα θα σταματήσει και η οθόνη θα δείξει τις αρχικές ενδείξεις. Αν κρατήσετε το κουμπί πατημένο για 3 δευτερόλεπτα, η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια επανεκκίνηση, χάνοντας όλες τις αποθηκευμένες ρυθμίσεις και παραμέτρους. Αν πατήσετε το κουμπί κατά τη διάρκεια εισαγωγής δεδομένων για ένα πρόγραμμα, θα επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη για να ξαναεισάγετε/διορθώσετε τα δεδομένα που μόλις προηγουμένως είχατε εισάγει.

Τα πλήκτρα προγραμμάτων χρησιμεύουν για να κάνετε μια προεπισκόπηση των προγραμμάτων. Όταν πρωτοανοίξετε την κονσόλα, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί που αντιστοιχεί σε κάθε πρόγραμμα για να δείτε το προφίλ του συγκεκριμένου προγράμματος. Για να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα, απλώς πατήστε το κουμπί "ENTER" για να το επιλέξετε και να μπορέσετε να εισάγετε τα δεδομένα που θα σας ζητηθούν για την εκτέλεση του προγράμματος.

Το αριθμητικό πληκτρολόγιο σας βοηθά στη γρήγορη εισαγωγή παραμέτρων για την άσκησή σας.

Η κονσόλα έχει και έναν ενσωματωμένο ανεμιστήρα για να σας δροσίζει. Για να τον ανοίξετε πατήστε το κουμπί στο άνω δεξιό μέρος της κονσόλας. Ο ανεμιστήρας έχει 3 ταχύτητες, που αλλάζουν με διαδοχικά πατήματα του κουμπιού.

Γενικές οδηγίες προγραμματισμού

Κάθε ένα από τα προγράμματα μπορεί να τροποποιηθεί εισάγοντας προσωπικά σας δεδομένα και να ρυθμιστεί σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Θα ερωτηθείτε για την Ηλικία και το Βάρος σας. Η ηλικία χρειάζεται για να είναι ακριβές το γράφημα ποσοστού μεγίστου ορίων καρδιακών παλμών καθώς και για τα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών, αλλιώς η αντίσταση του ποδηλάτου μπορεί να είναι πολύ υψηλή ή χαμηλή για εσάς. Το βάρος σας χρειάζεται για πιο σωστό υπολογισμό των θερμίδων που θα κάψετε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Ο υπολογισμός αυτός είναι ικανοποιητικός για να σας βοηθήσει με την πρόοδο της άσκησής σας αλλά, καθότι το ποδήλατο δεν είναι ιατρικό μηχανήμα, δεν μπορεί να είναι απολύτως ακριβές.

Εισαγωγή/αλλαγή ρυθμίσεων

Επιλέξτε ένα πρόγραμμα (πατώντας το κουμπί που αντιστοιχεί στο πρόγραμμα και μετά το κουμπί ENTER). Αν δεν θέλετε να τροποποιήσετε τα προσωπικά σας δεδομένα μπορείτε να ξεκινήσετε άμεσα την άσκησή σας πατώντας το κουμπί START. Για να αλλάξετε τα προσωπικά σας δεδομένα ακολουθήστε τις οδηγίες στο παράθυρο ενδείξεων δεδομένων.

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. Πατήστε το κουμπί "MANUAL" και μετά το κουμπί "ENTER".
2. Στην οθόνη θα σας ζητηθεί να εισάγετε τη χρονική διάρκεια της άσκησής σας (Time). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο για πιο γρήγορη εισαγωγή των αριθμητικών δεδομένων. Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Έπειτα θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε το χρόνο άσκησης.
4. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight).
5. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω. Επίσης, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί ENTER και να αλλάξετε όλα τα δεδομένα.
6. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει στο επίπεδο 1 που είναι το πιο εύκολο και είναι το συνιστώμενο για ζέσταμα. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να τροποποιήσετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά "+/-".
7. Όταν το πρόγραμμα τελειώσει μπορείτε να ξεκινήσετε ξανά πατώντας το κουμπί "START" ή να βγείτε από το πρόγραμμα με το κουμπί "STOP".

ΑΠΛΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το ποδήλατο έχει 4 έτοιμα απλά προγράμματα τα οποία έχουν σχεδιαστεί για μια ποικιλία διαφορετικών στόχων άσκησης. Τα προγράμματα αυτά χρησιμοποιούν διαφορετικά προφίλ. Η δυσκολία κάθε προγράμματος είναι ρυθμισμένη σε χαμηλό επίπεδο. Εσείς μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης κάθε προγράμματος ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη μετά την επιλογή του. Αναλυτικότερα, μπορείτε να δείτε την περιγραφή των πέντε αυτών προγραμμάτων κατωτέρω:

Hill

Αυτό το πρόγραμμα προσωμοιάζει ένα ανεβοκατέβασμα λόφου. Η αντίσταση των πεταλιών θα αυξηθεί σταδιακά από 10% του μέγιστου που θα επιλέξετε, μέχρι το μέγιστο για διάρκεια 10% του προγράμματος και μετά θα μειωθεί ξανά στο 10%.



Fat Burn

Αυτό το πρόγραμμα αυξάνει την αντίσταση γρήγορα και την κρατά σταθερή για τα 2/3 του συνολικού χρόνου, κρατώντας υψηλή την κατανάλωση ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Cardio

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να βελτιώσει την κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Αυτό το επιτυγχάνει αυξάνοντας γρήγορα την αντίσταση και μετά διατηρώντας την υψηλή με μικρές διακυμάνσεις για χαλάρωση.



Interval

Αυτό το πρόγραμμα εναλλάσσει διαστήματα υψηλής έντασης με διαστήματα χαμηλής έντασης. Αυξάνει την αντοχή σας γιατί εναλλάσσει διαστήματα που στα μεν εξαντλεί τα αποθέματά σας σε οξυγόνο και στα δε σας αφήνει να επανέλθετε και να ανανεώσετε τα αποθέματά σας σε οξυγόνο, βοηθώντας το σώμα σας να μάθει να χρησιμοποιεί το οξυγόνο πιο αποδοτικά.



Παραμετροποίηση των προγραμμάτων

1. Διαλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα και μετά πατήστε το κουμπί "ENTER".
2. Στην επάνω οθόνη θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο για πιο γρήγορη εισαγωγή των αριθμητικών δεδομένων. Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε τη μέγιστη αντίσταση του ποδηλάτου (Max Level). Αυτή είναι η μέγιστη αντίσταση του προγράμματος. Ρυθμίστε την στο επιθυμητό επίπεδο και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά "+/-". Η αλλαγή ισχύει για όλο το πρόγραμμα.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας το κουμπί "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην αντίστοιχη οθόνη.
9. Όταν τελειώσει το πρόγραμμα η οθόνη θα απεικονίσει μια σύνοψη της άσκησής σας για σύντομο χρονικό διάστημα και μετά θα επιστρέψει στην αρχική απεικόνιση.

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

HIIT

Με το πρόγραμμα αυτό θα εκτελέσετε σύντομες περιόδους σπριντ μεγάλης έντασης, ακολουθούμενες από σύντομες περιόδους χαλάρωσης. Το πρόγραμμα αυτό είναι πλήρως παραμετροποιήσιμο, επιλέγοντας το πλήθος των περιόδων, τη χρονική διάρκειά τους, καθώς και την έντασή τους.

1. Επιλέξτε το πρόγραμμα "HIIT" και πατήστε το κουμπί "ENTER".
2. Πρώτα θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο και πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί τον αριθμό των περιόδων (σπριντ και χαλάρωσης) που επιθυμείτε. Η εξ ορισμού τιμή είναι 10 με κλίμακα από 3 μέχρι 15.
5. Τώρα θα εισάγετε την ένταση του σπριντ (Sprint, υψηλή ένταση). Έπειτα θα εισάγετε την ένταση της χαλάρωσης (Rest).
6. Μετά ρυθμίζετε το χρονικό διάστημα των διαστημάτων. Η εξ' ορισμού ρύθμιση είναι Sprint: 30 | Rest: 30. Μπορείτε να εισάγετε χρονικό διάστημα από 20 μέχρι 60 δευτερόλεπτα. Ρυθμίζετε πρώτα το σπριντ και μετά τη χαλάρωση.
7. Πλέον θα βλέπετε τη συνολική διάρκεια του προγράμματος. Ξεκινάτε την άσκησή σας με το κουμπί "START". Πριν το πρόγραμμα ξεκινήσει, προηγείται διάστημα προθέρμανσης διάρκειας 3ών λεπτών. Η αντίσταση είναι προρυθμισμένη στο 5, μπορείτε όμως εσείς να την τροποποιήσετε.

8. Η μεγάλη οθόνη θα σας απεικονίζει την ταχύτητα, όχι την αντίσταση. Κατά τη διάρκεια του σπριντ θα βλέπετε ένα λαμπάκι να αναβοσβύνει, το οποίο αντιστοιχεί σε 90 πεταλιές ανά λεπτό. Αν εσείς ασκηθείτε με μεγαλύτερη ταχύτητα, το λαμπάκι θα ανέβει προς τα επάνω. Πρέπει να διατηρείτε τουλάχιστον αυτή την ταχύτητα. Τα διαστήματα χαλάρωσης είναι ρυθμισμένα σε αντίσταση 5 και μπορείτε να πηγαίνετε με όποια ταχύτητα θέλετε. Επίσης μπορείτε να αλλάξετε χειροκίνητα την αντίσταση σε όλα τα διαστήματα.
9. Με το τέλος και του 3ου σπριντ, ακολουθεί 3λεπτη περίοδος χαλάρωσης, την οποία μπορείτε να

Fitness Test

Το πρόγραμμα αυτό υπολογίζει την σωματική σας κατάσταση και σας δίνει μια βαθμολογία που μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε για να βλέπετε την πρόοδό σας. Η διάρκεια του τεστ αυτού είναι 6-15 λεπτά. Το σκορ που θα σας δωθεί στο τέλος είναι μια μέτρηση του πόσου οξυγόνου χρειάζεστε για μια συγκεκριμένη ποσότητα άσκησης. Θα πρέπει να επιλέξετε από 2 μέχρι 4 στάδια των 3 λεπτών. Το τεστ τελειώνει όταν οι καρδιακοί παλμοί σας φτάσουν στο επιθυμητό επίπεδο / στόχο, το οποίο είναι 85% των μέγιστων επιθυμητών παλμών για την ηλικία σας (220 - ηλικία) ή αν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι άνω των 110 για πάνω από 2 στάδια. Υπόψιν, αν είστε πολύ αγύμναστος άνδρας, καλό θα ήταν να επιλέξετε το τεστ για γυναίκες, όπως επίσης αν είστε μια πολύ γυμνασμένη γυναίκα να επιλέξετε το τεστ για άνδρες.

Προγραμματισμός του τεστ:

- Πατήστε το κουμπί Fitness test και έπειτα ENTER.
- Πρώτα θα πρέπει να εισάγετε το φύλο σας. Θα βλέπετε την ένδειξη «Gender Male» (άνδρας). Με τα κουμπιά «+/-» επιλέξετε το φύλο σας και πατήστε ENTER.
- Θα σας ζητηθεί να εισάγετε την ηλικία σας (Age).
- Έπειτα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το βάρος σας (Weight).
- Τώρα πατήστε το κουμπί «Start» για να ξεκινήσετε το τεστ.

Πριν από το τεστ:

- Βεβαιωθείτε ότι είστε σε καλή φυσική κατάσταση. Σε περίπτωση που είστε άνω των 35 ετών ή έχετε προϋπάρχοντα ιατρικά προβλήματα, παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Ρυθμίστε το κάθισμα έτσι ώστε όταν κάνετε πετάλι, στη θέση που τα πόδια σας είναι στη μέγιστη έκταση, να σχηματίζεται μια μικρή γωνιά στο γόνατο της τάξης των 5 μοιρών.
- Κάντε ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεων.
- Αποφύγετε την κατανάλωση προϊόντων που περιέχουν καφεΐνη.
- Κρατήστε τις χειρολαβές απαλά, μην ασκείτε δύναμη και μην σφίγγεστε.

Κατά τη διάρκεια του τεστ:

- Το κομπιούτερ θα πρέπει να λαμβάνει ένα σταθερό σήμα καρδιακών παλμών για να ξεκινήσει το τεστ. Μπορείτε να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών ή, ιδανικά, να φοράτε έναν ασύρματο δέκτη καρδιακών παλμών στο στήθος σας.
- Πρέπει να διατηρήσετε μια σταθερή ταχύτητα 50 πεταλιών ανά λεπτό. Αν η ταχύτητά σας πέσει κάτω από τις 48 πεταλιές ή ανέβει πάνω από τις 52, η κονσόλα θα εκπέμπει έναν σταθερό ήχο μέχρι να επιστρέψετε στα επιθυμητά όρια.
- Μπορείτε να εναλλάξετε μεταξύ των διαφόρων απεικονίσεων της κονσόλας με το κουμπί Scan.
 - Η ταχύτητα περιστροφής των πεταλιών θα είναι πάντα ορατή στο δεξί μέρος της οθόνης.
 - Τα άλλα δεδομένα που απεικονίζονται είναι τα ακόλουθα:
 - α. KGM = είναι η ενέργεια που παράγεται με την άσκησή σας, ισούται στο έργο που παράγει μια δύναμη ενός κιλού όταν το σημείο που εφαρμόζεται μετακινείται σε απόσταση ενός μέτρου στην κατεύθυνση που ασκείται η δύναμη (χιλιογραμμόμετρο, kg-m/min).
 - β. Watts = 1 watt ισούται με 6.11829727787 χιλιογραμμόμετρα.
 - γ. HR = οι καρδιακοί σας παλμοί. TGT = ο στόχος (σε καρδιακούς παλμούς) που πρέπει πιάσετε για να τελειώσει το τεστ.
 - δ. Time = ο χρόνος που έχει διαρκέσει μέχρι τώρα το τεστ.

Μετά το τεστ:

- Κάντε ασκήσεις χαλάρωσης για 1-3 λεπτά.
- Σημειώστε το σκορ σας, γιατί η κονσόλα θα επανέλθει αυτόματα στις αρχικές ενδείξεις μετά από μερικά λεπτά.

Ερμηνεύοντας τα αποτελέσματα του τεστ:*Άνδρες και πολύ γυμνασμένες γυναίκες*

| | 18-25 ετών | 26-35 ετών | 36-45 ετών | 46-55 ετών | 56-65 ετών | 65+ ετών |
|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|
| Τέλεια | >60 | >56 | >51 | >45 | >41 | >37 |
| Καλή | 52-60 | 49-56 | 43-51 | 39-45 | 36-41 | 33-37 |
| Άνω του μετρίου | 47-51 | 43-48 | 39-42 | 35-38 | 32-35 | 29-32 |
| Μέτρια | 42-46 | 40-42 | 35-38 | 32-35 | 30-31 | 26-28 |
| Κάτω του μετρίου | 37-41 | 35-39 | 31-34 | 29-31 | 26-29 | 22-25 |
| Κακή | 30-36 | 30-34 | 26-30 | 25-28 | 22-25 | 20-21 |
| Πολύ κακή | <30 | <30 | <26 | <25 | <22 | <20 |

Γυναίκες και αγύμναστοι άνδρες

| | 18-25 ετών | 26-35 ετών | 36-45 ετών | 46-55 ετών | 56-65 ετών | 65+ ετών |
|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|
| Τέλεια | 56 | 52 | 45 | 40 | 37 | 32 |
| Καλή | 47-56 | 45-52 | 38-45 | 34-40 | 32-37 | 28-32 |
| Άνω του μετρίου | 42-46 | 39-44 | 34-37 | 31-33 | 28-31 | 25-27 |
| Μέτρια | 38-41 | 35-38 | 31-33 | 28-30 | 25-27 | 22-24 |
| Κάτω του μετρίου | 33-37 | 31-34 | 27-30 | 25-27 | 22-24 | 19-22 |
| Κακή | 28-32 | 26-30 | 22-26 | 20-24 | 18-21 | 17-18 |
| Πολύ κακή | <28 | <26 | <22 | <20 | <18 | <17 |

Heart Rate

Για να μπορέσει η κονσόλα να μετρά τους καρδιακούς παλμούς σας, θα πρέπει να κρατάτε συνεχώς τους αντίστοιχους αισθητήρες στις χειρολαβές (δεν ενδείκνυται) ή να προμηθευτείτε την ειδική ζώνη που φοριέται στο στήθος (ενδείκνυται).

1. Πατήστε το κουμπί "Heart Rate" και μετά "ENTER".
2. Θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο για πιο γρήγορη εισαγωγή των αριθμητικών δεδομένων. Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το επίπεδο καρδιακών παλμών (Target HR). Αυτό είναι το επιθυμητό επίπεδο καρδιακών παλμών που θέλετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ρυθμίστε το και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά "+/-". Αυτό θα σας επιτρέψει να αλλάξετε τον επιθυμητό στόχο καρδιακών παλμών ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας τα κουμπιά "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην επάνω οθόνη.

Watts

Το πρόγραμμα αυτό διατηρεί σταθερή την κατανάλωση ενέργειας, τροποποιώντας την αντίσταση του ποδηλάτου όταν αλλάζετε ταχύτητα.

1. Πατήστε το κουμπί "Watts" και μετά "ENTER".
2. Θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο για πιο γρήγορη εισαγωγή των αριθμητικών δεδομένων. Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το επίπεδο ενέργειας (Target Watt Level). Αυτή είναι η σταθερή ενέργεια που θα καίτε που θέλετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ρυθμίστε το και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά "+/-". Αυτό θα σας επιτρέψει να αλλάξετε τον επιθυμητό στόχο καρδιακών παλμών ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας τα κουμπιά "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην επάνω οθόνη.

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 αλλά 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.
5. Το ποδήλατο αυτό έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα αλύμματα.

Μενού συντήρησης

Το κομπιούτερ έχει ενσωματωμένο και ένα πρόγραμμα συντήρησης / διάγνωσης προβλημάτων. Για να χρησιμοποιήσετε το μενού αυτό κάντε πεταλιές και κρατήστε πατημένα ταυτόχρονα τα κουμπιά «Start», «Stop» και «Enter». Σε περίπου 5 δευτερόλεπτα θα δείτε το μήνυμα «Maintenance Mode». Τότε πατήστε το κουμπί «Enter» για να μπειτε στο μενού με τις ακόλουθες δυνατότητες:

1. **Key test** = σας δίνει τη δυνατότητα να ελέγξετε την καλή λειτουργία όλων των κουμπιών).
2. **Display test** = ελέγχει όλες τις λειτουργίες της οθόνης).
3. **Sleep mode** = ενεργοποιήστε ούτως ώστε το κομπιούτερ να κλείνει αυτομάτως μετά από 20 λεπτά που δεν χρησιμοποιείτε το ποδήλατο.
4. **Odometer reset** = για να μηδενίσετε τους μετρητές χρήσης του ποδηλάτου (συνολικού χρόνου που έχει χρησιμοποιηθεί και συνολικής απόστασης που έχει διανυθεί).
5. **Units** = για να επιλέξετε τον τρόπο μέτρησης της απόστασης (μίλια ή χιλιόμετρα).
6. **Speaker** = ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τους ηχητικούς τόνους όταν πατάτε κάποιο πλήκτρο.
7. **Brake test** = ελέγχει την αντίσταση του φρένου.
8. **Sensor test** = ελέγχει την καλή λειτουργία του αισθητήρα ταχύτητας.
9. **Unit type** = ρυθμίζει τον τύπο της κονσόλας ως Ποδήλατο ή Ελλειπτικό.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

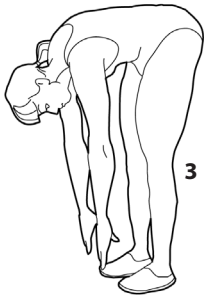
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. 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 διατείνει 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:



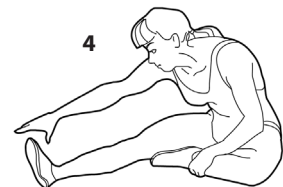
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



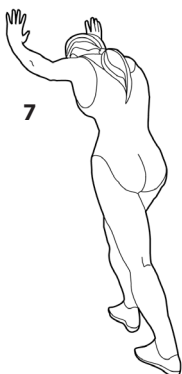
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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/>