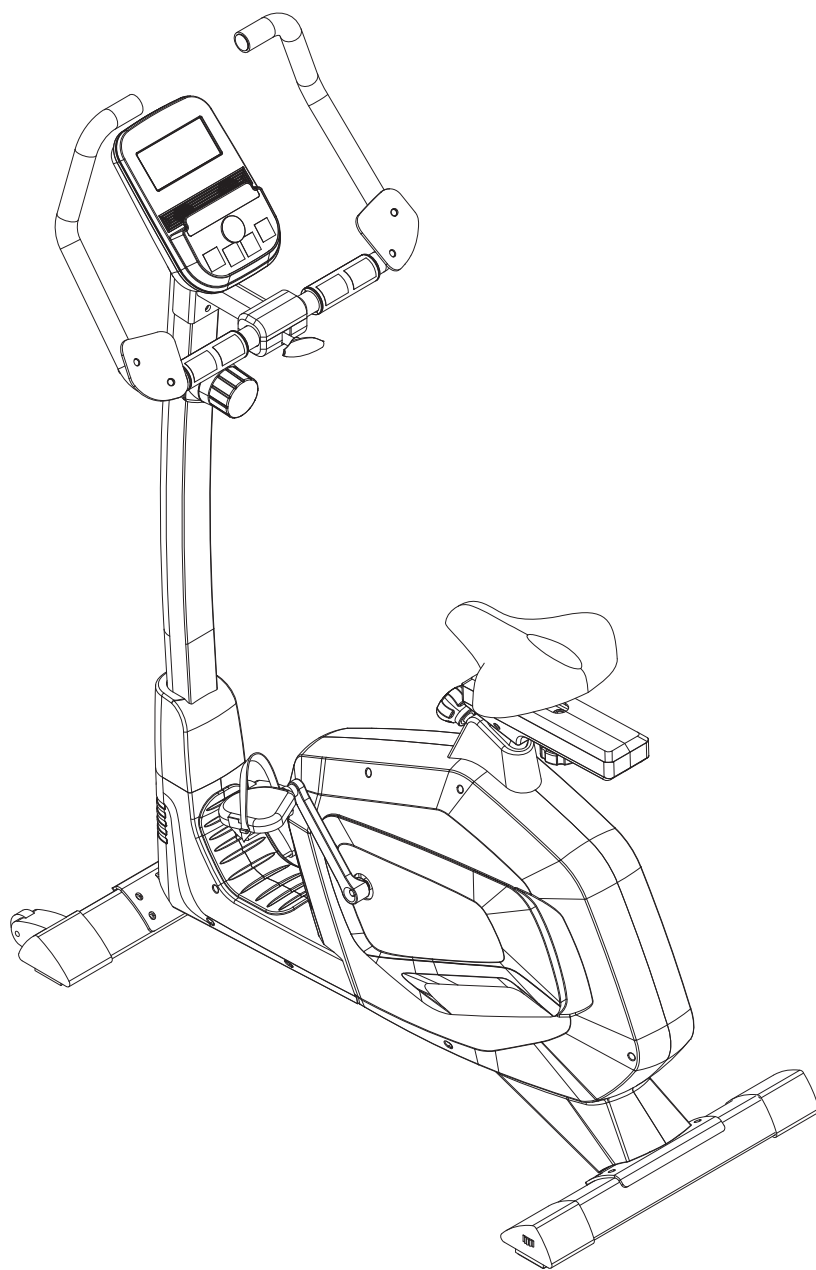
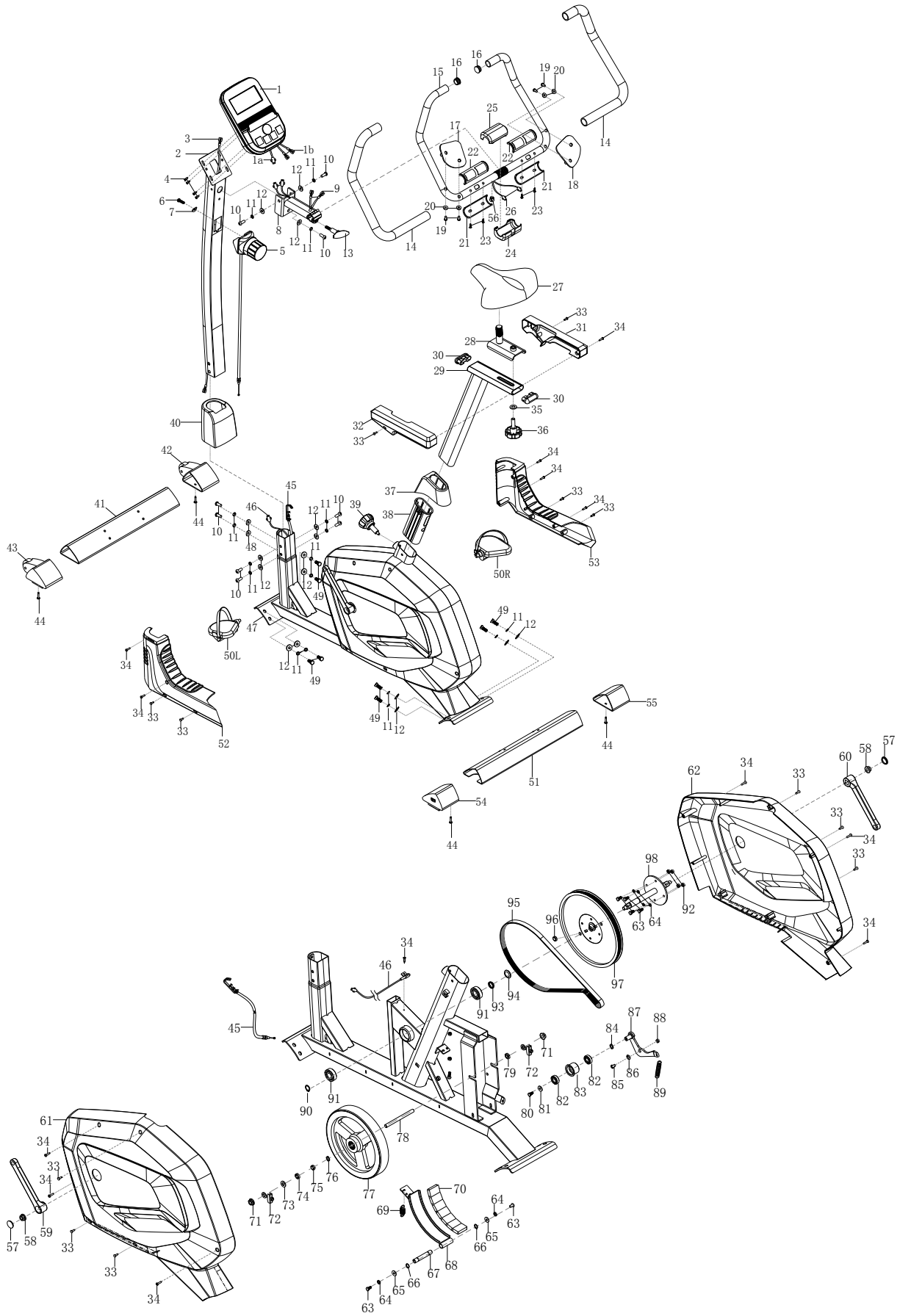


Όρθιο ποδήλατο






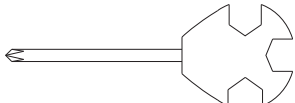
92403



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

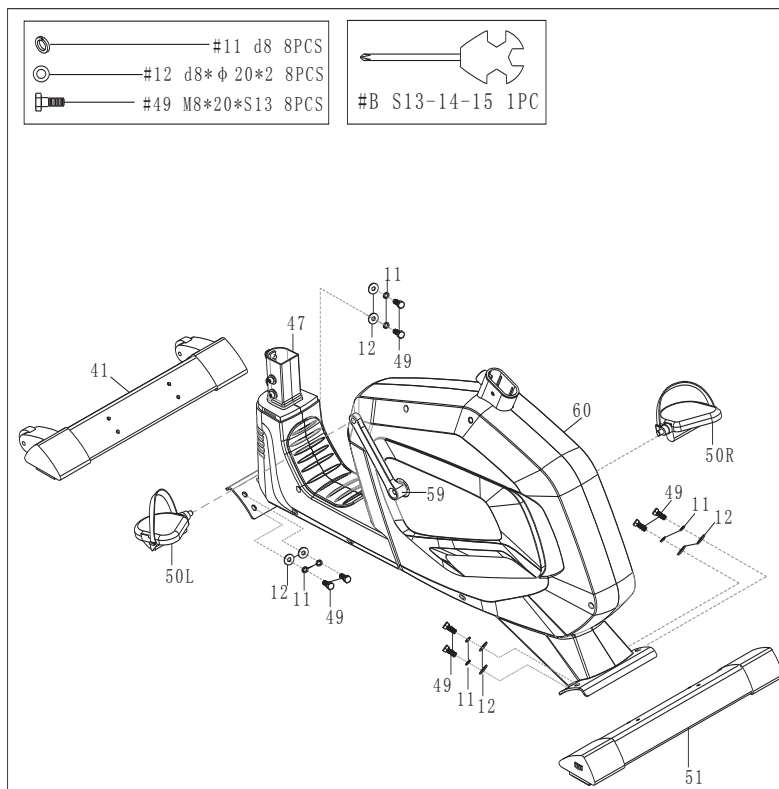


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	TMX	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
13	1		Πόμολο M8x60x20
33	2		Βίδα ST4.2x14xΦ8
34	1		Βίδα ST4.2x19xΦ8
39	1		Πόμολο ρυθμιστικό M16.1x1.1x24xΦ56
A	1		Αλενόκλειδο S5
B	1		Κλειδί S13-14-15

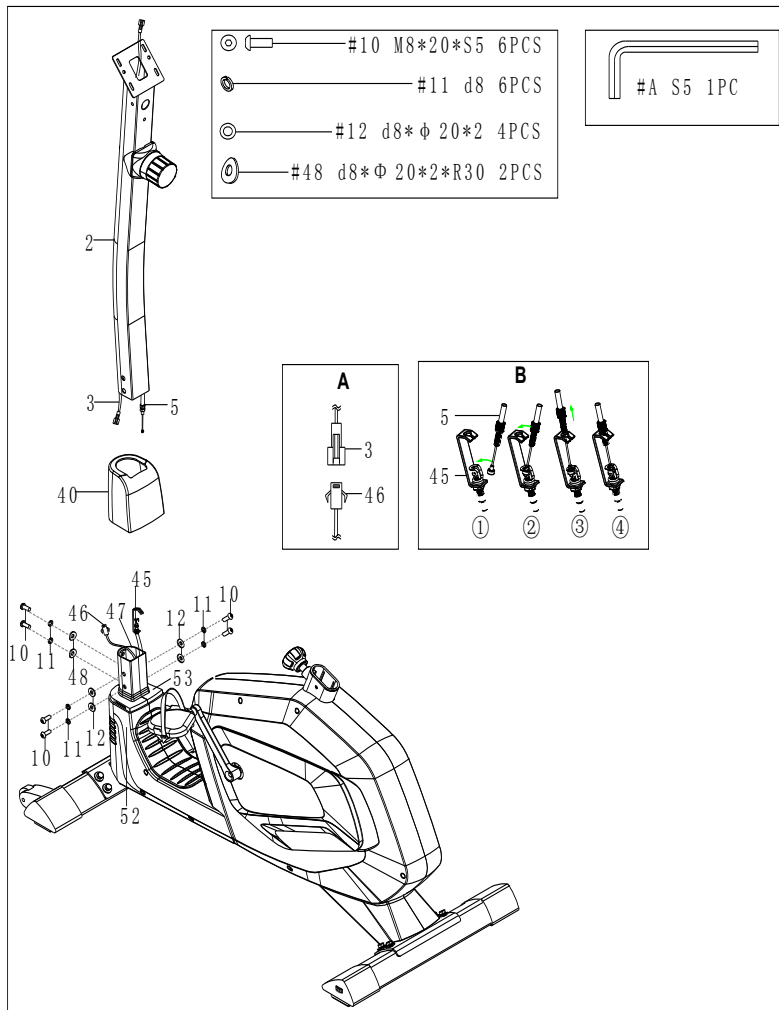
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1



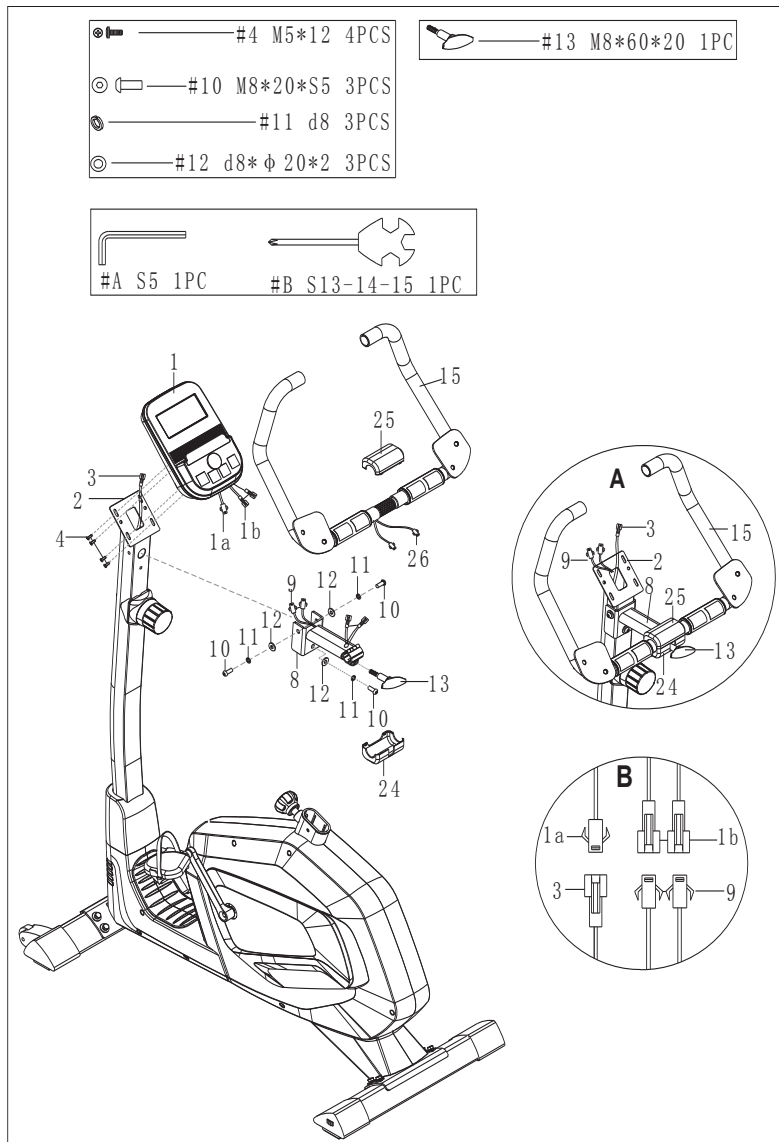
- Αφαιρέστε βίδες (49), γκρόβερ (11) και ροδέλες (12) από τον εμπρός (41) και τον πίσω (51) σταθεροποιητή με το κλειδί (B).
- Συνδέστε τον εμπρός (41) και τον πίσω (51) σταθεροποιητή στο κυρίως σώμα (47) με βίδες (49), γκρόβερ (11) και ροδέλες (12), που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Βιδώστε τα πετάλια (50L/R) στις βάσεις τους (59 & 60) και σφίξτε τα καλά με το κλειδί (B). Υπόψιν, το αριστερό πετάλι βιδώνει αριστερόστροφα και το δεξιό δεξιόστροφα.

Βήμα 2



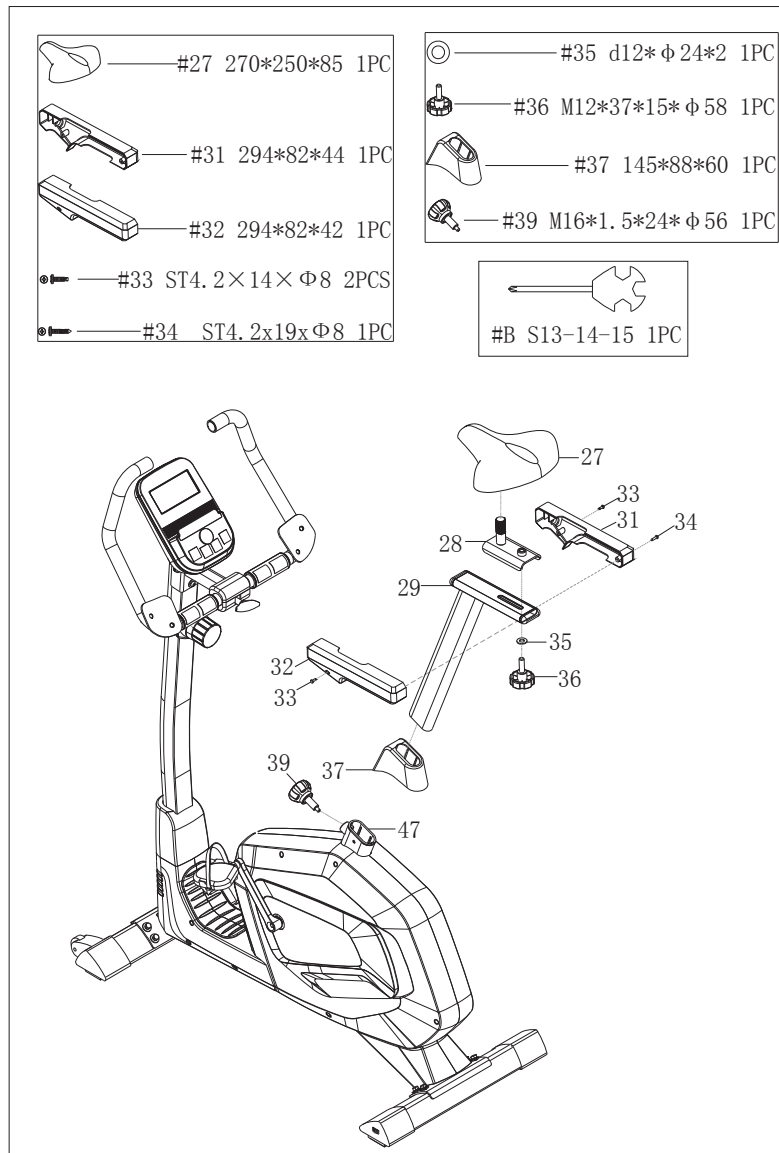
- Περάστε το κάλυμμα του σωλήνα των χειρολαβών (40) στο σωλήνα των χειρολαβών (2) από το κάτω μέρος.
- Συνδέστε το καλώδιο των αισθητήρων (46) που βγαίνει από το κυρίως σώμα του ποδηλάτου στο αντίστοιχο συρματόσχοινο (3) που βγαίνει από το σωλήνα των χειρολαβών (2) (Βλέπε Εικ. Α).
- Εισάγετε τη μπίλια που βρίσκεται στην άκρη του συρματόσχοινου του πόμολου (5) στην υποδοχή του συρματόσχοινου ρύθμισης αντίστασης (45) (Βλέπε Εικ. Β).
- Τραβήξτε προς τα επάνω το συρματόσχοινο του πόμολου (5) και σπρώξτε να γαντζώσει στην υποδοχή του επάνω μέρους του συρματόσχοινου ρύθμισης (45).
- Αφαιρέστε βίδες (10), γκρόβερ (11), ροδέλες (12) και κυματοειδείς ροδέλες (48) από το κυρίως σώμα (47).
- Τοποθετήστε το σωλήνα των χειρολαβών (2) στην υποδοχή του στο κυρίως σώμα (47) του ποδηλάτου και σταθεροποιήστε το με τις βίδες (10), γκρόβερ (11), ροδέλες (12) και κυματοειδείς ροδέλες (48) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Σύρετε προς τα κάτω το κάλυμμα του σωλήνα των χειρολαβών (40) μέχρι κάτω.

Βήμα 3



- Τραβήξτε τα καλώδια των αισθητήρων καρδιακών παλμών (9) να βγουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (2).
- Αφαιρέστε βίδες (10), γκρόβερ (11) και ροδέλες (12) από το σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (2). Έπειτα συνδέστε τον σύνδεσμο των χειρολαβών (8) στο σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (2) με τις βίδες (10), γκρόβερ (11) και ροδέλες (12) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε τις χειρολαβές (15) στο σύνδεσμο των χειρολαβών (8) με πόμολο (13).
- Ενώστε τα δύο τμήματα των καλωδίων των αισθητήρων καρδιακών παλμών (26 & 9).
- Τοποθετήστε καλύμματα (24 & 25) στην ένωση των χειρολαβών (15) με το σύνδεσμό τους (8).
- Ενώστε τα καλώδια (9 & 3) που βγαίνουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (2) με τα αντίστοιχα (1b & 1a) στο πίσω μέρος της κονσόλας (1).
- Στερεώστε την κονσόλα (1) στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (2) χρησιμοποιώντας βίδες (4).

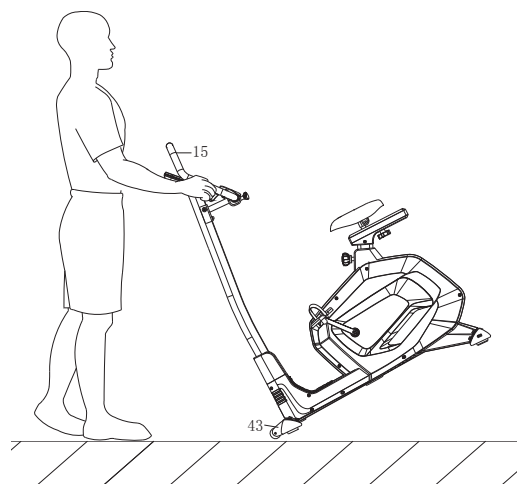
Βήμα 4



- Τοποθετήστε το κάλυμμα του σωλήνα του καθίσματος (37) στο κυρίως σώμα του ποδηλάτου (47).
- Στερεώστε τον σωλήνα του καθίσματος (29) στην υποδοχή του στο επάνω μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου (47) με πόμολο (39).
- Αφαιρέστε πόμολο (36) και ροδέλα (35) από την πλάκα του καθίσματος (28), τοποθετήστε την πλάκα (28) στο σωλήνα του καθίσματος (29) και στερεώστε την με το πόμολο (36) και τη ροδέλα (35) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε το κάθισμα (27) στην πλάκα του (28).
- Στερεώστε τα πλαϊνά καλύμματα (31 & 32) της πλάκας του καθίσματος (28) με βίδες (33 & 34).

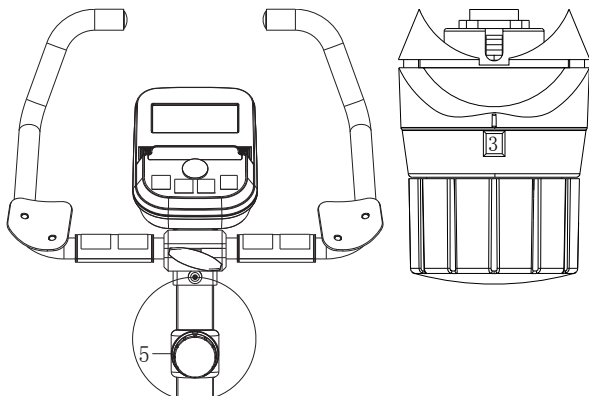
ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Σταθείτε μπροστά από το ποδήλατο. Κρατήστε και με τα δυο σας χέρια τις χειρολαβές (15) και γείρτε το ποδήλατο προς το μέρος σας. Όταν οι τροχοί (43) στον εμπρός σταθεροποιητή ακουμπήσουν στο έδαφος θα μπορείτε να μεταφέρετε με άνεση και ασφάλεια το ποδήλατο όπου επιθυμείτε.



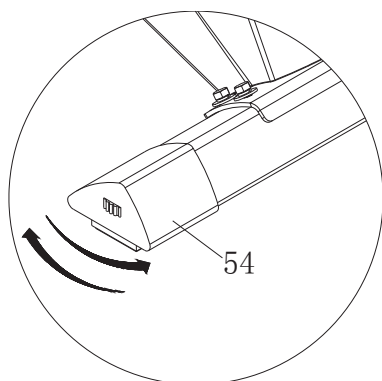
ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

1. Αντίσταση



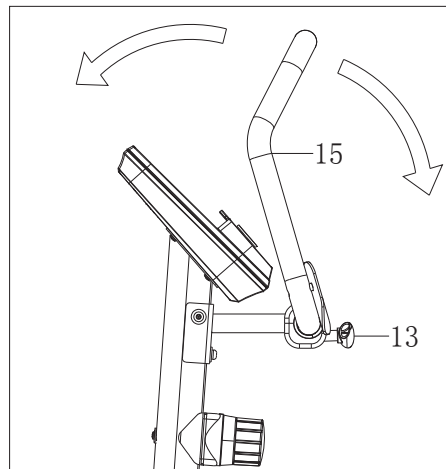
Περιστρέψτε τον ρυθμιστή αντίστασης (5) δεξιόστροφα για μεγαλύτερη αντίσταση και αριστερόστροφα για μικρότερη (κλίμακα 1-10)

2. Οριζοντιοποίηση



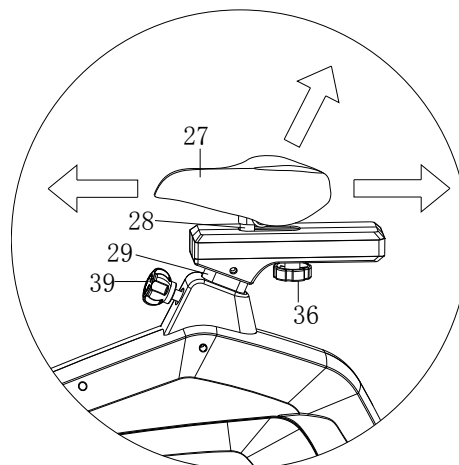
Στην περίπτωση που τοποθετήσετε το ποδήλατο σε επιφάνεια που δεν είναι απολύτως ομαλή και οριζοντιωμένη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ποδαράκια (54) στα άκρα του πίσω σταθεροποιητή για να πετύχετε την πλήρη οριζοντίωση.

3. Κλίση χειρολαβών



Περιστρέψτε το πόμολο (13) αριστερόστροφα, ρυθμίστε την κλίση των χειρολαβών (15) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (13) δεξιόστροφα για να τις στερεώσετε.

4. Θέση καθίσματος



Περιστρέψτε το πόμολο (39) αριστερόστροφα, ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος (27) σύμφωνα με τις τρύπες που υπάρχουν στο σωλήνα του καθίσματος (29) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (39) δεξιόστροφα για να το στερεώσετε. Περιστρέψτε το πόμολο (36) αριστερόστροφα, ρυθμίστε την οριζόντια (εμπρός-πίσω) θέση του καθίσματος (27) σύμφωνα με τα βελάκια στην πλάκα του (28) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (36) δεξιόστροφα για να το σταθεροποιήσετε.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



Κουμπιά

UP/DOWN: Σε λειτουργία Ρολογιού/Ξυπνητηριού, ρυθμίζει την ώρα και το ξυπνητήρι.

Σε λειτουργία ρυθμίσεων, ρυθμίζετε τις διάφορες τιμές.

MODE: Εισάγετε την τιμή που έχετε επιλέξει με την περιστροφή του κουμπιού. Κρατήστε το κουμπί πατημένο για 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε την τιμή που τροποποιείτε.

RESET: Κρατήστε το πατημένο για 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.

BODYFAT: Το πατάτε για να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και μετά να πραγματοποιήσετε τη μέτρηση σωματικού λίπους.

SET: Με το κουμπί αυτό εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα (Φύλο, Ηλικία, Βάρος και Ύψος).

RECOVERY: Με το κουμπί αυτό μπορείτε να πραγματοποιήσετε έλεγχο του κατά πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα μετά την άσκηση. Δείτε κατωτέρω αντίστοιχη ενότητα.

Ενεργοποίηση

Τοποθετήστε στην κονσόλα 2 τμχ. μπαταριών μεγέθους «AA». Θα ανάψουν όλες οι ενδείξεις για 1 δευτερόλεπτο, μετά θα απεικονιστεί η διάμετρος του τροχού και θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής. Μπορείτε άμεσα να ξεκινήσετε να αθλείστε.

Η κονσόλα κλείνει αυτόματα ύστερα από μερικά λεπτά που δεν χρησιμοποιείτε το ποδήλατο. Εσείς απλώς περιστρέψτε τα πετάλια και θα ανοίξει από μόνη της.

Περιγραφή λειτουργιών

SCAN: Από μόνη της η κονσόλα θα μεταβεί στη λειτουργία «SCAN». Οι τιμές για χρόνο, θερμίδες, ταχύτητα, απόσταση, καρδιακούς παλμούς και περιστροφές ανά λεπτό θα εναλλάσσονται αυτόματα στην οθόνη κάθε 6 δευτερόλεπτα. Με το κουμπί «MODE» βγαίνετε από τη λειτουργία «SCAN». Πλέον, μπορείτε, περιστρέφοντας το κουμπί, να επιλέξετε την παράμετρο βάσει της οποίας θέλετε να αθληθείτε. Δηλαδή, περιστρέφεται το κουμπί μέχρι να δείτε την επιθυμητή παράμετρο άσκησης (χρόνο, απόσταση, θερμίδες, παλμούς), πατήστε «MODE», ρυθμίστε την τιμή στο επιθυμητό επίπεδο περιστρέφοντας το κουμπί και μετά πατήστε ξανά «MODE». Η συγκεκριμένη τιμή θα εκτελέσει φθίνουσα μέτρηση και, όταν μηδενίσει, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.

TIME: Ο συνολικός χρόνος που ασκείστε (κλίμακα 0:00-99:59 λεπτά).

SPEED: Η τρέχουσα ταχύτητά σας (κλίμακα 0-999,9 χιλ./ώρα).

DISTANCE: Η συνολική απόσταση που καλύψατε με την άσκησή σας.

CALORIES: Οι συνολικές θερμίδες που κάψατε με την άσκησή σας (15Cal/χλμ.).

PULSE: Οι καρδιακοί παλμοί σας. Εμφανίζονται μερικά δευτερόλεπτα αφού κρατήσετε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δυό σας χέρια.

RPM: Πεταλιές (περιστροφές του δίσκου) ανά λεπτό.

RECOVERY: Πατήστε το ομώνυμο κουμπί και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο σας χέρια. Η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια φθίνουσα μέτρηση 60 δευτερολέπτων. Με το τέλος της μέτρησης, θα δείτε να απεικονίζεται μια τιμή από F1 μέχρι F6, όπου:

1.0	Εξαιρετικά
1.0 < F < 2.0	Πάρα πολύ καλά
2.0 < F < .9	Καλά
3.0 < F < 3.9	Ικανοποιητικά
4.0 < F < 5.9	Κάτω του μέσου όρου
6.0	Φτωχά

Οι τιμές (και οι αντίστοιχες περιγραφές) αντιστοιχούν στο πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επιστρέφουν σε κανονικές τιμές με το πέρας της άσκησης, δείχνοντας την καλή ή όχι σωματική κατάστασή σας.

BODY FAT: Η μέτρηση σωματικού λίπους γίνεται με την ίδια διαδικασία όπως και το «RECOVERY». Να έχετε υπόψη σας ότι, καθότι το ποδήλατο δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, το αποτέλεσμα της μέτρησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά ως μέτρο της προόδου σας με τη χρήση του ποδηλάτου.

Προδιαγραφές

- Το όργανο αυτό προορίζεται για αποκλειστικά οικιακή χρήση σε εσωτερικό χώρο με μέγιστο βάρος χρήστη τα 120 κιλά.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

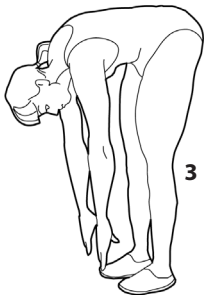
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



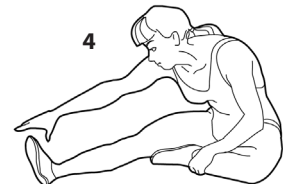
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



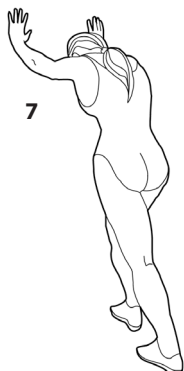
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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.

ELDICO
sport



in conformity with the
alternative pricing
management system