

Κωπηλατική

.....

43257



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

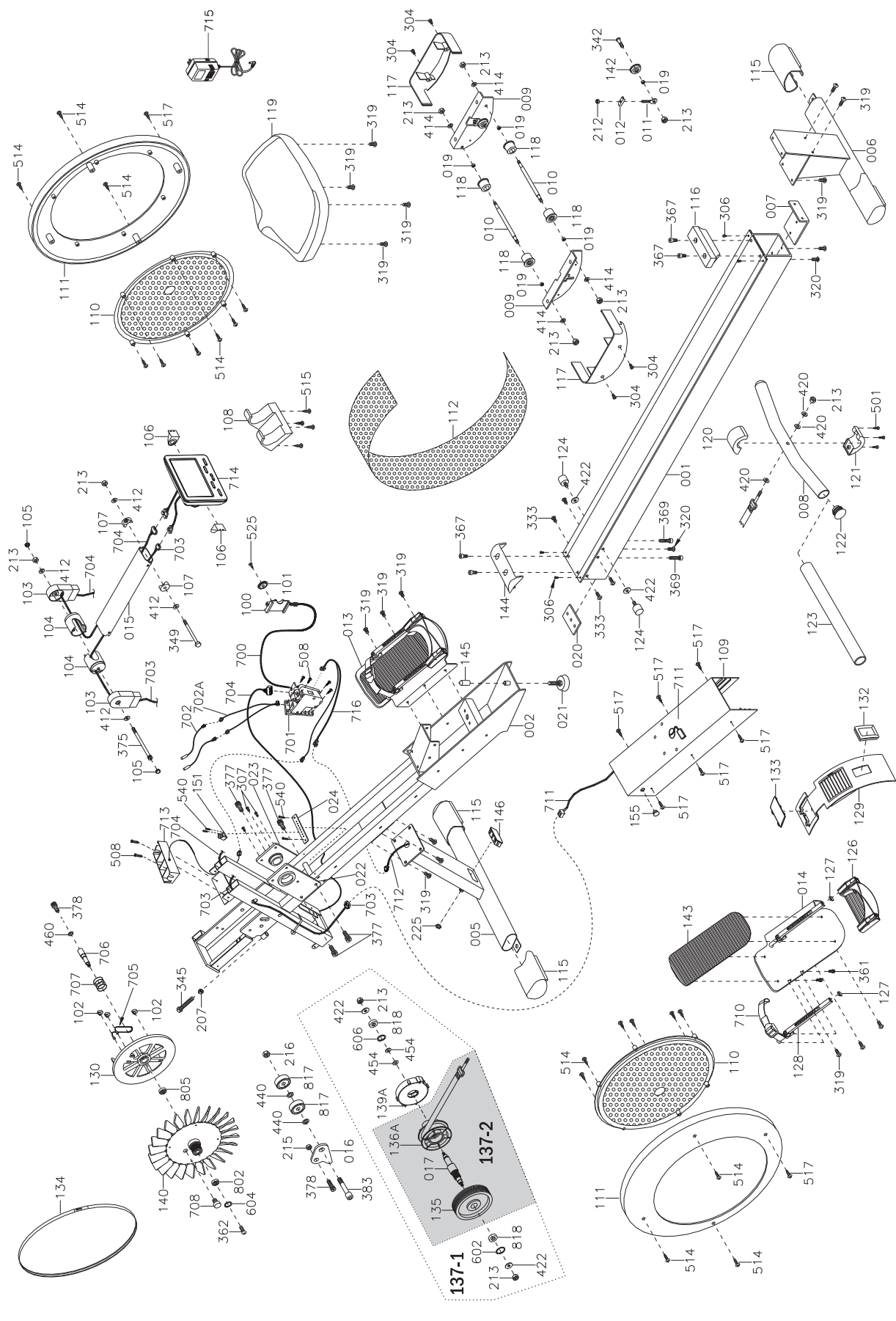
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ # 43257

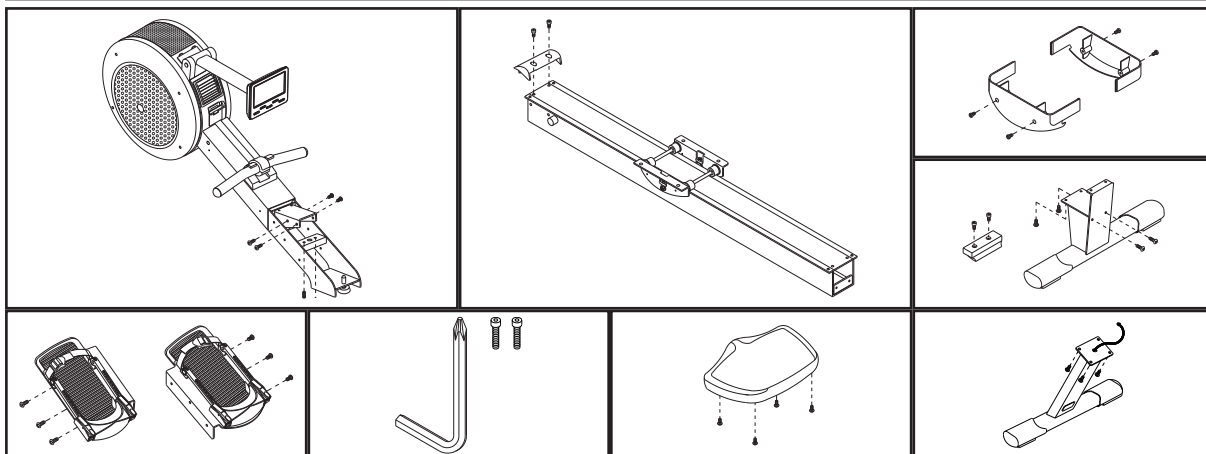
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Η κωπηλατική είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, 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. Η κωπηλατική 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 την κωπηλατική 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 η κωπηλατική δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
16. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
17. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



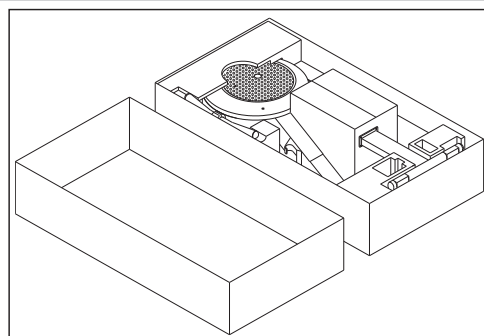
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1ο

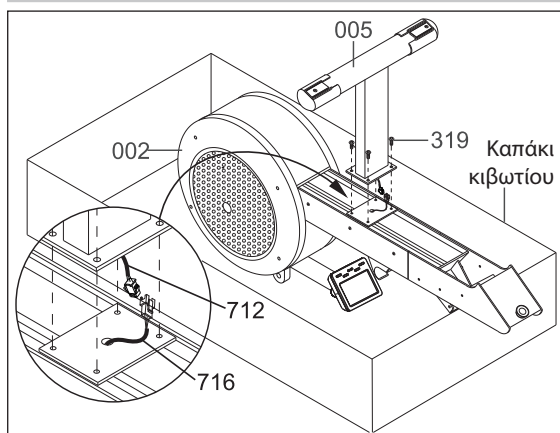
Φροντίστε να έχετε χώρο καθαρό διαστάσεων 2x2,5m προτού ξεκινήσετε ανοίξετε το κιβώτιο.

ΒΗΜΑ 2ο

Ανοίξτε το κιβώτιο όπως φαίνεται στο διάγραμμα παραπλεύρως.

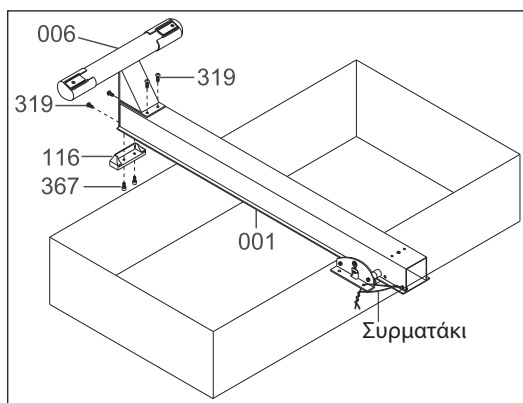


ΒΗΜΑ 3ο



- Τοποθετήστε τον κυρίως σκελετό (002) στο καπάκι του κιβωτίου όπως φαίνεται στο διάγραμμα παραπλεύρως.
- Αφαιρέστε 4 βίδες (319) από τον κυρίως σκελετό (002) με το κλειδί.
- Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος (712) με το καλώδιο του κομπιούτερ (716).
- Τοποθετήστε τον εμπρός σταθεροποιητή (005) και στερεώστε τον με τις 4 βίδες που αφαιρέσατε προηγουμένως, φροντίζοντας να μη μαγκώσετε τα δύο καλώδια του προηγούμενου βήματος.
- Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια είναι καλά κρυμμένα μέσα στον σκελετό της κωπηλατικής.

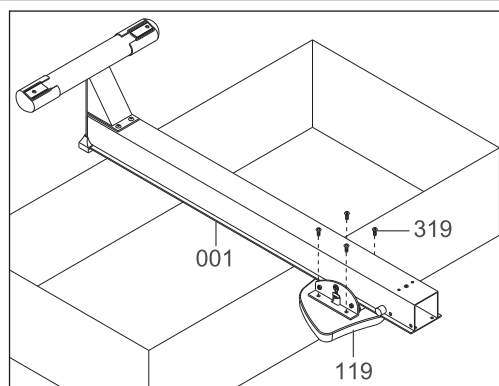
ΒΗΜΑ 4ο



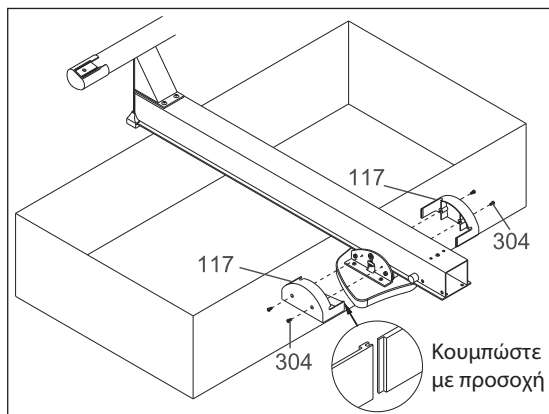
- Αφαιρέστε την ράγα αλουμινίου (001) από το κιβώτιο και τοποθετήστε την πάνω στο καπάκι όπως φαίνεται στο διάγραμμα παραπλεύρως.
- Αφαιρέστε 4 βίδες (319) από τη ράγα αλουμινίου (001) και 2 βίδες (367) από τον πίσω σταθεροποιητή (006).
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (006) στη ράγα (001) με τις 4 βίδες (319) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Τοποθετήστε το καπάκι (116) της ράγας (001) με τις 2 βίδες (367) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Αφαιρέστε και πετάξτε το συρματάκι πρόσδεσης.

ΒΗΜΑ 5ο

- Αφαιρέστε 4 βίδες (319) από το κάθισμα (119).
- Στερεώστε το κάθισμα (119) στη βάση του με τις 4 βίδες (319) που αφαιρέσατε προηγουμένως.



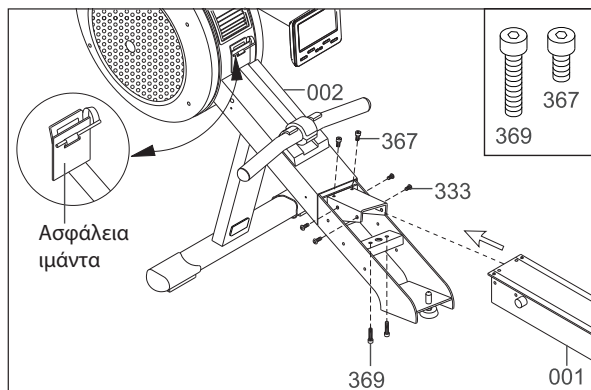
ΒΗΜΑ 6ο



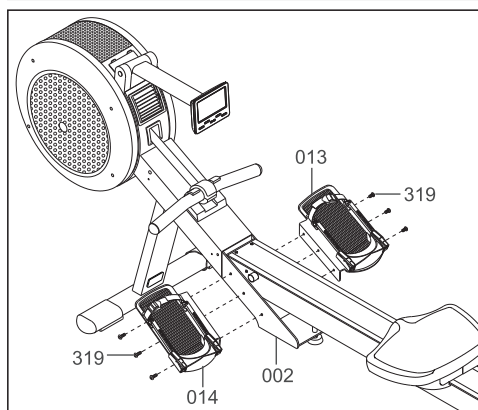
- Αφαιρέστε 4 βίδες (304) από τη βάση του καθίσματος.
- Τοποθετήστε τα 2 καλύμματα (117) της βάσης του καθίσματος με τις 4 βίδες (304) που αφαιρέσατε προηγουμένως, βεβαιούμενοι ότι τα δύο καλύμματα έχουν κουμπώσει μεταξύ τους σωστά.

ΒΗΜΑ 7ο

- Σηκώστε την ημι-συναρμολογημένη κωπηλατική από το καπάκι του κιβωτίου και στήστε την όρθια όπως στο σχέδιο παραπλεύρως.
- Αφαιρέστε την ασφάλεια του ιμάντα και πετάξτε την. Τοποθετήστε τη λαβή στην υποδοχή της.
- Αφαιρέστε 4 βίδες (333) και άλλες 2 βίδες (367) από τον κυρίως σκελετό (002) με το κλειδί.
- Τοποθετήστε τη ράγα αλουμινίου (001) και στερεώστε την με τις 4 βίδες (333) που αφαιρέσατε προηγουμένως και άλλες 2 βίδες (369) που σας έχουν δοθεί.



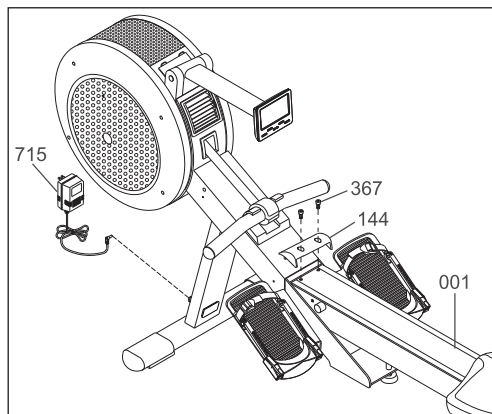
ΒΗΜΑ 8ο



- Αφαιρέστε 6 βίδες (319) από τον κυρίως σκελετό (002) με το κλειδί.
- Τοποθετήστε τους υποδοχείς ποδιών (013 & 014) και στερεώστε τους με τις βίδες που αφαιρέσατε προηγουμένως. Έκαστος υποδοχέας ποδιών είναι σημαδευμένος με αυτοκόλλητο ως Δεξιός (R) ή Αριστερός (L).

ΒΗΜΑ 9ο

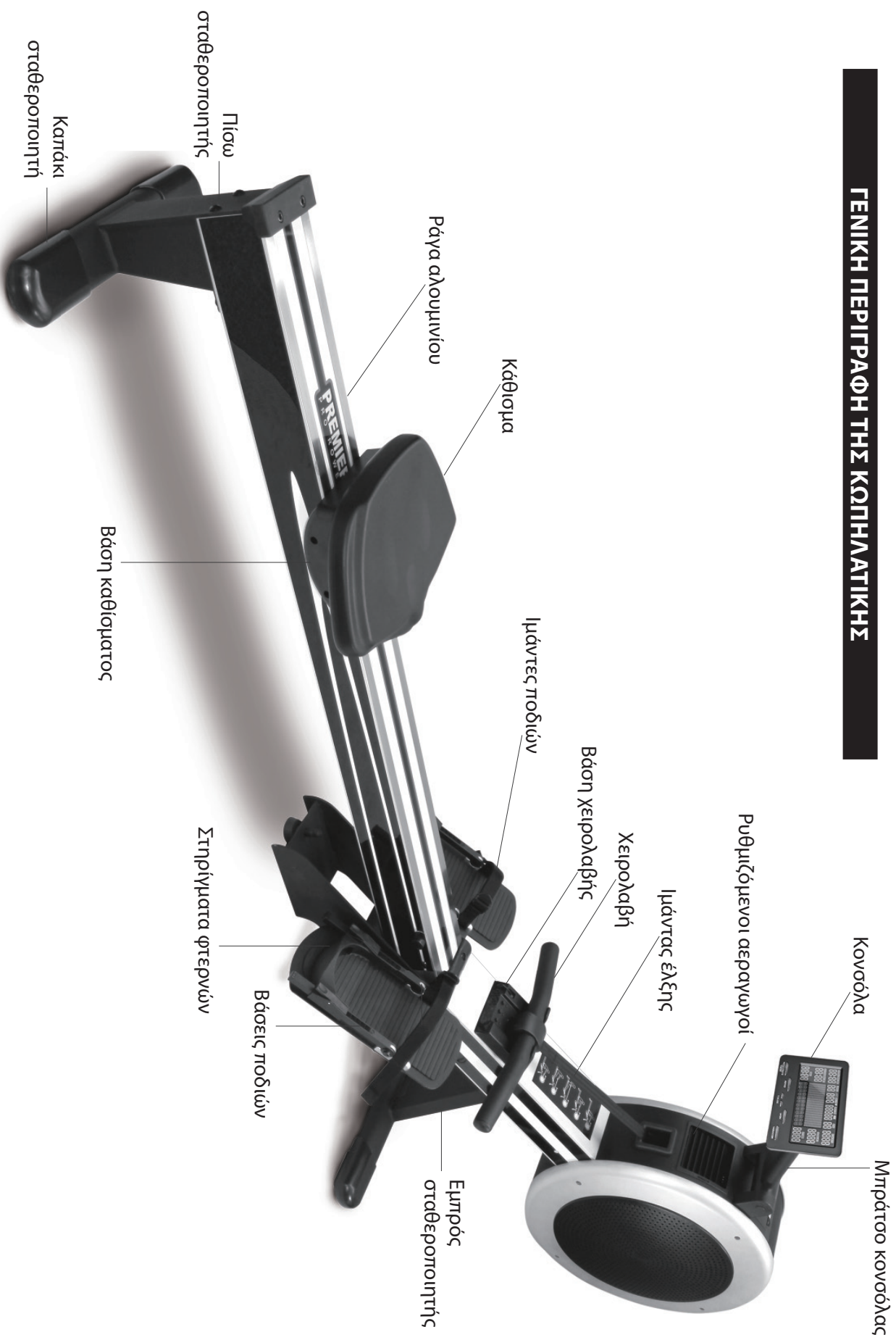
- Στερεώστε το κάλυμμα της ένωσης (144) με 2 βίδες (367).
- Συνδέστε το μετασχηματιστή ρεύματος (715) στο εμπρός μέρος της κωπηλατικής.



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

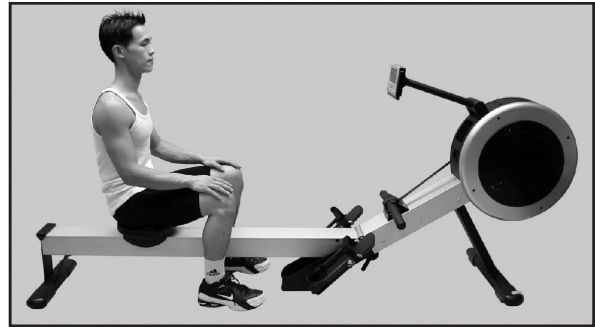
- Να καθαρίζετε τακτικά τη ράγα αλουμινίου με ένα νωπό πανάκι, προσέχοντας ιδιαίτερα τα πλαϊνά και φροντίζοντας να αφαιρέσετε οποιαδήποτε μαύρα στίγματα.
- Να ελέγχετε τον ιμάντα έλξης για τυχόν κοψίματα ή φθορά, όπως και το ράψιμο στη λαβή. Αν δείτε προβλήματα, άμεσα επικοινωνήστε με το κατάστημα για αντικατάστασή του.
- Επιπρόσθετα, μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνετε στην καλή κατάσταση των βάσεων στήριξης ποδιών, με τους ιμάντες και τα στηρίγματα της φτέρνας.
- Τέλος, επιβάλλεται ο συχνός έλεγχος όλων των βιδών/παξιμαδιών που τοποθετήσατε/σφίξατε κατά τη συναρμολόγηση της κωπηλατικής.

ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗΣ



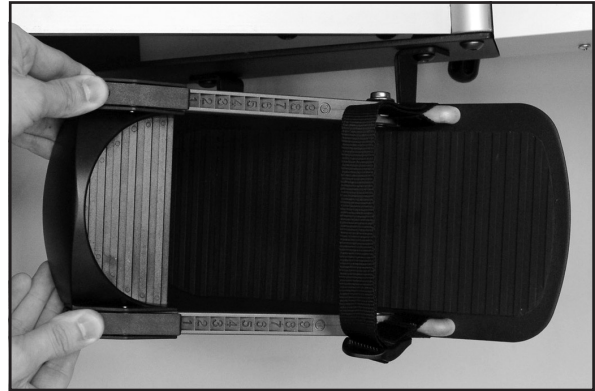
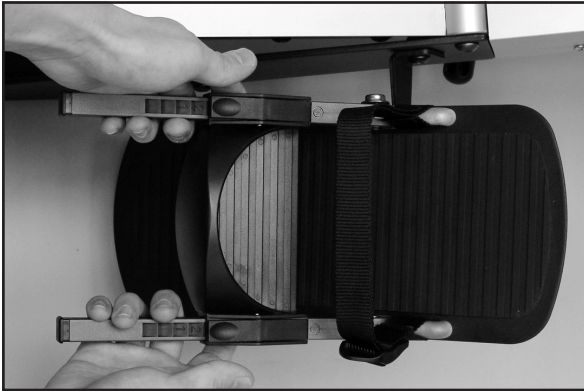
ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ

Πώς καθόμαστε



Σταθείτε με τα πόδια σας εκατέρωθεν της ράγας (001). Τοποθετήστε το κάθισμα (119) από κάτω σας και καθίστε προσέχοντας να μην μετακινηθεί το κάθισμα.

Προ-ρύθμιση στηρίγματος φτέρνας



Υπάρχουν 10 δυνατές θέσεις. Πριν ασκηθείτε, ζουλήξτε τους μοχλούς για να απελευθερωθεί ο μηχανισμός κλειδώματος, μετακινήστε το στηρίγμα στη θέση «1» (όσο πιο πίσω γίνεται να μετακινηθούν) και αφήστε τους μοχλούς για να κλειδώσουν στη θέση αυτή.

Ρύθμιση ιμάντα ποδιών



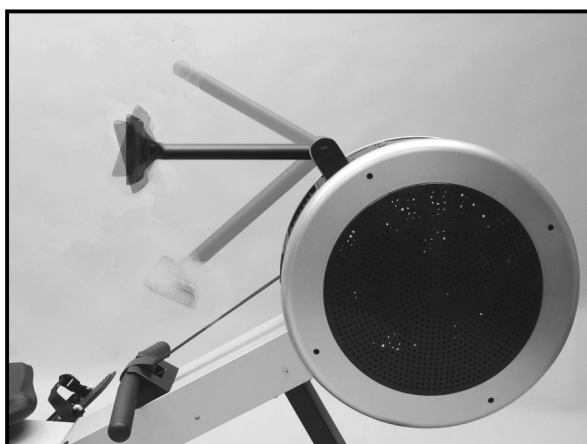
Η σωστή θέση του ιμάντα ποδιών (710) είναι στο επάνω μέρος του ποδιού, ακριβώς μετά τα δάχτυλα, περίπου στην τελευταία άρθρωση. Αφού τοποθετήσετε τα πόδια σας στη σωστή θέση, τραβήξτε τον ιμάντα για να τον σφίξετε.

Ρύθμιση στηρίγματος φτέρνας



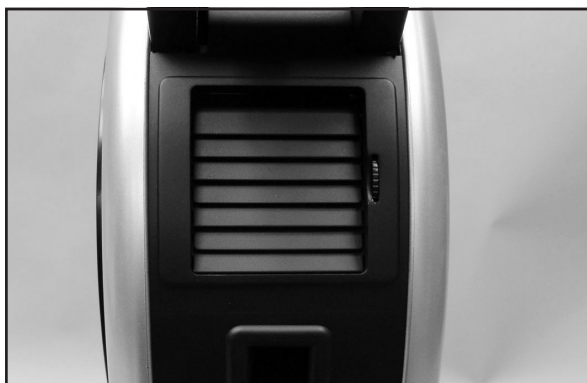
Σπρώξτε τα στηρίγματα φτέρνας (126) να ακουμπήσουν στο παπούτσι σας. Κρατήστε στη μνήμη σας το νούμερο της θέσης που είναι η σωστή για το πόδι σας για χρήση στο μέλλον.

Ρύθμιση θέσης/γωνίας κονσόλας



Η κονσόλα (714) και το μπράτσο της (015) είναι σχεδιασμένα να περιστρέφονται σχεδόν σε κάθε ύψος και γωνία. Απλά πιάστε την κονσόλα με τα δύο χέρια και τοποθετήστε την στην επιθυμητή θέση. Προσέξτε μόνο να μην είναι τόσο χαμηλά ώστε να ακουμπάει τον ιμάντα έλξης όταν γυμνάζεστε.

Ρύθμιση αεραγωγού



Η φτερωτή της κωπηλατικής παράγει αέρα που μπορείτε να κατευθύνετε με τον ρυθμιζόμενο αεραγωγό. Απλά περιστρέψτε την ροδέλα για να ρυθμίσετε την κατεύθυνση ροής του αέρα, ή περιστρέψτε τη ροδέλα εντελώς προς τα κάτω για να κλείσετε τον αεραγωγό.

Άγκιστρο στήριξης λαβής έλξης



Όταν τελειώσετε την άσκησή σας, στηρίξτε τη λαβή έλξης στο άγκιστρο (108) που φαίνεται στις ανωτέρω φωτογραφίες.

Απελευθέρωση ιμάντα ποδιών



Απλά σπρώξτε με το δάχτυλό σας την αγκράφα προς τα έξω για να απελευθερωθεί.

ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ

Υπερέκταση

ΛΑΘΟΣ



ΛΑΘΟΣ: Τεντώνεστε πολύ προς τα εμπρός. Οι κνήμες ενδέχεται να είναι πιο εμπρός από την κάθετη θέση. Το κεφάλι και οι ώμοι γέρνουν προς τα πόδια. Στη στάση αυτή δεν έχετε αρκετή δύναμη για να εκτελέσετε την κίνηση της άσκησης.

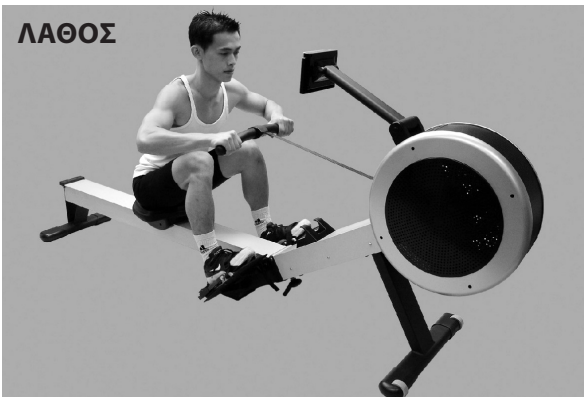
ΣΩΣΤΟ



ΣΩΣΤΟ: Οι κνήμες είναι κάθετες. Το σώμα έρχεται μπροστά προς τα πόδια, γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός, χωρίς όμως να καμπουριάζεται. Τα χέρια είναι πλήρως εκτεταμένα και χαλαρά. Θα πρέπει να αισθάνεστε άνετα.

Κωπηλασία με τα χέρια λυγισμένα

ΛΑΘΟΣ



ΛΑΘΟΣ: Ξεκινάτε την κίνηση τραβώντας με τα χέρια αντί να σπρώχνετε με τα πόδια.

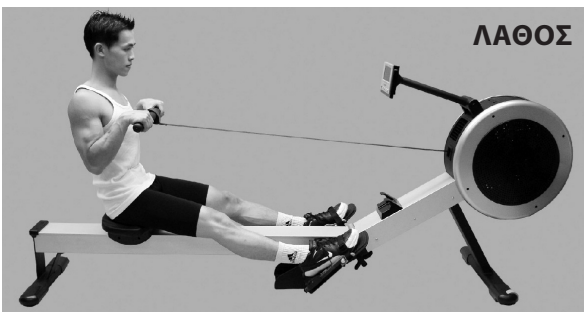
ΣΩΣΤΟ



ΣΩΣΤΟ: Ξεκινήστε την κίνηση σπρώχνοντας με τα πόδια, διατηρώντας την πλάτη ίσια με τα χέρια πλήρως εκτεταμένα και χαλαρά.

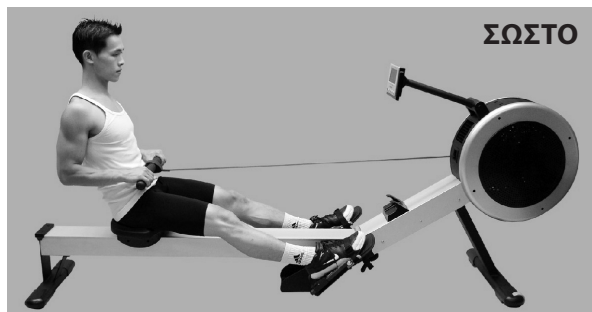
Λυγισμένοι καρποί

ΛΑΘΟΣ



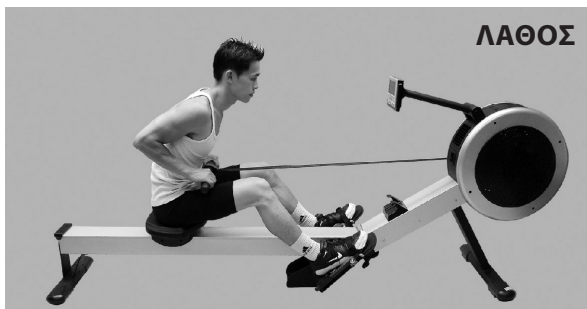
ΛΑΘΟΣ: Οι καρποί λυγίζουν κατά την εκτέλεση της άσκησης.

ΣΩΣΤΟ

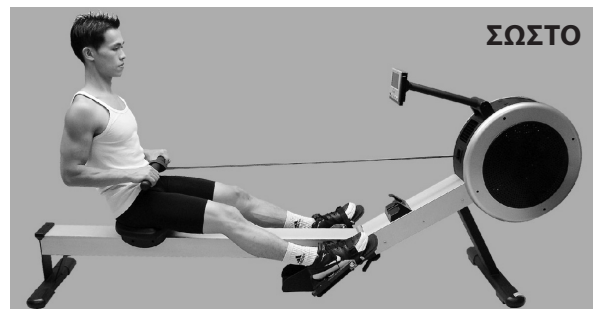


ΣΩΣΤΟ: Πάντα να διατηρείτε τους καρπούς σας ίσιους.

Τράβηγμα του σώματος στο χερούλι



ΛΑΘΟΣ: Στο τελείωμα της κίνησης, αντί να τραβήξετε το χερούλι στο σώμα, τραβάτε το σώμα στο χερούλι.



ΣΩΣΤΟ: Στο τελείωμα γείρτε ελαφρά προς τα πίσω, κρατήστε τα πόδια σας κάτω και τραβήξτε το χερούλι προς το σώμα διατηρώντας το σώμα σας σταθερό και άκαμπτο.

Οι αγκώνες «πετάνε»

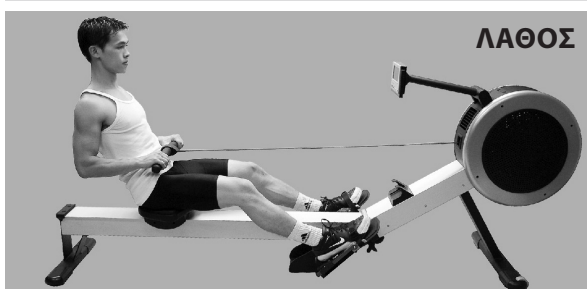


ΛΑΘΟΣ: Στο τελείωμα της κίνησης οι αγκώνες σας «πετάνε» και το χερούλι βρίσκεται στο στήθος σας.

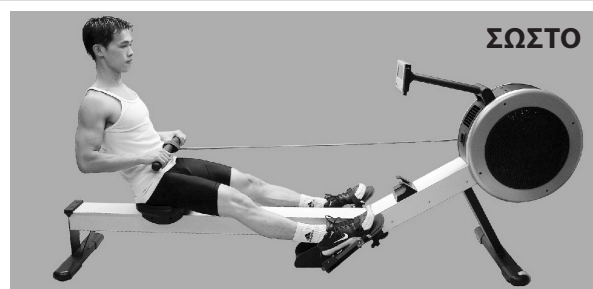


ΣΩΣΤΟ: Τραβήξτε το χερούλι στο σώμα σας. Οι καρποί είναι ίσιοι και οι αγκώνες περνούν κοντά από το σώμα και εκτείνονται πίσω από το σώμα όταν το χερούλι τραβιέται στη μέση.

Κλειδωμένα γόνατα



ΛΑΘΟΣ: Στο τελείωμα της κίνησης τα πόδια ισιώνουν εντελώς.



ΣΩΣΤΟ: Πάντα να κρατάτε τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.

XPHEH THE KONZOMAS

PULSE -----
Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σας ανά λεπτό.

ΜΠΑΤΑΡΙΑ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΖΩΝΗΣ
ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΛΑΜΜΩΝ
5 kHz ή 2.4 GHz

LEVEL -----
24 επιμέρα αντίστασης, να επιβέστε, όπου 1 η
μικρότερη και 24 η μεγαλύτερη αντίσταση

- TIME/500M CURRENT

Ο τρέχων χρόνος που χρειάζεται για κάλυψη 500 μέτρων

- TIME/500M AVERAGE

Ο μέσος όρος Χρόνου που Χρειάζεται
για κάλυψη 500 μέτρων

TIME

Χρόνος σε λεπτά και δευτερόλεπτα

- ΑΝΦΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΟΘΟΝΗ

Μηνύματα κειμένου που σας βοηθούν και σας οδηγούν στα ενσωματωμένα προγράμματα

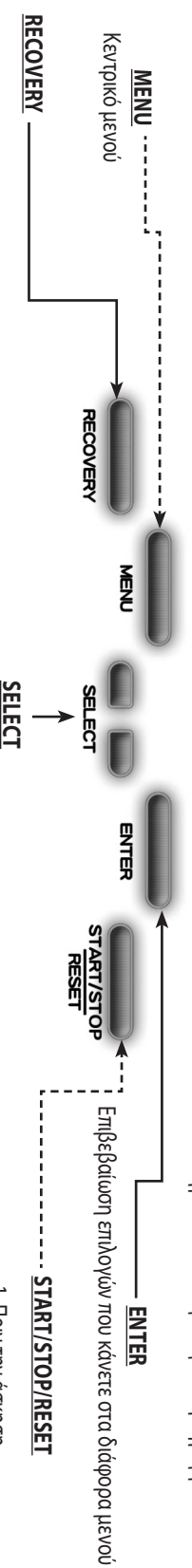


Figure 1

Κρατήστε πατημένο το κουμπί

2. Πρόγραμμα RECOVERY

Ελέγχει το πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επιστρέφουν στις φυσιολογικές τιμές αμέσως μετά τον άσκησή σας. Η βαθμολογηση είναι σε κλίμακα από «0» (εντελώς ανύμναστο) έως «100» (τέλεια γυμνασμένος). Υπόψη, πρέπει να φοράτε ασύρματη ζώνη καρδιακών παλμών για τη λειτουργία αυτή.

1. Πριν την άσκηση

Τα πατάτε για να κυλήσετε μέσα στις διαθέσιμες επιλογές,

Εναλλακτικά, κρατήστε το/τα πατημένα για γρήγορη κύληση

2. Ενώ ασκείστε

Τροποποιούν το επίπεδο της αντίστασης

3. Ενώ δεν ασκείτε

Κρατήστε τα και τα δύο πατημένα για 3 δευτερόλεπτα για να μπορέσετε να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης μεταξύ Metric (cm/kg) και Imperial (in/lbs)

1. Ποιν την άσκηση

Το πατάτε για να ξεκινήσετε την άσκησή σας

2. Ενώ ασκείστε

Το πατάτε για να τερματίσετε την άσκησή σας

3. Οποτεδήποτε

Αν το κρατήσετε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα, μηδενίζεται όλες τις ενδείξεις (εκτός από τις αποθηκευμένες τιμές) και επιστρέφεται στο κεντρικό μενού

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

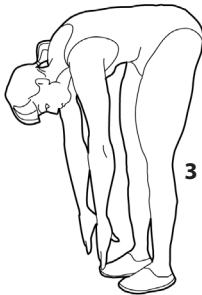
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



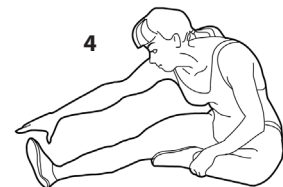
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



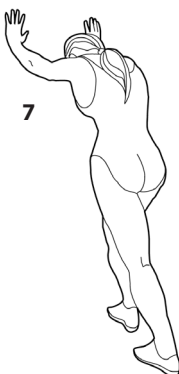
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 Αχίλλειου 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 εφαιπόμενα 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/>