

ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗ *SPIRIT* CRW800+

(κωδ.: 43359)

Οδηγός συναρμολόγησης



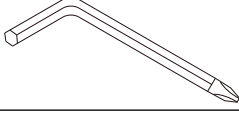
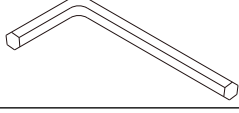
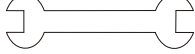
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ # 43359

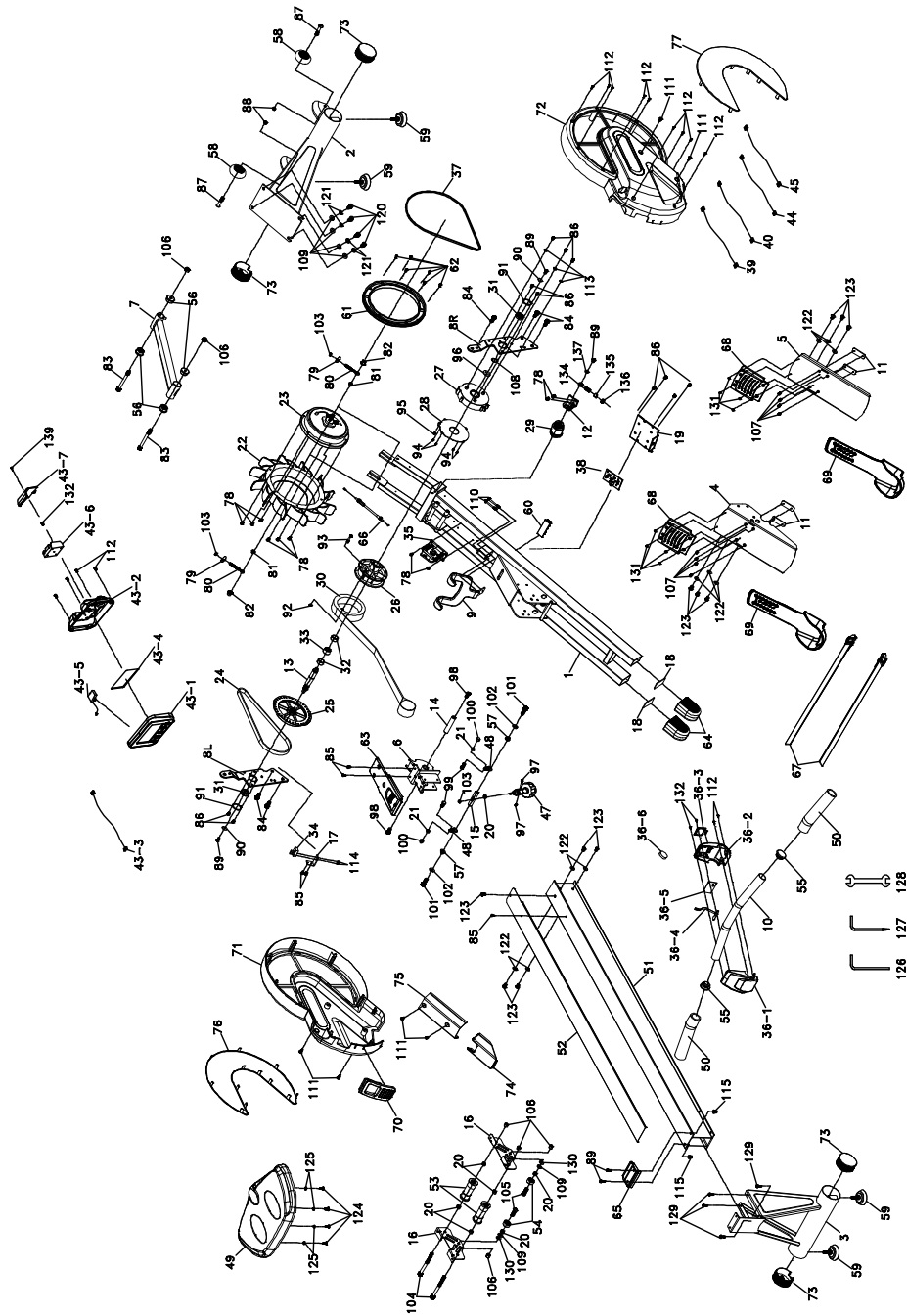
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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 χρησιμοποιείται 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.

ΕΡΓΑΛΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
127	Συνδυασμός κλειδιού Άλεν M5 και σταυροκατσάβιδου (1 τμχ.)	
126	Κλειδί Άλεν M4 (1 τμχ.)	
128	Κλειδί 13-14 (1 τμχ.)	


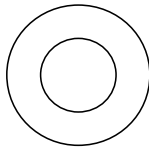
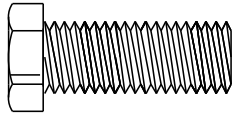
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

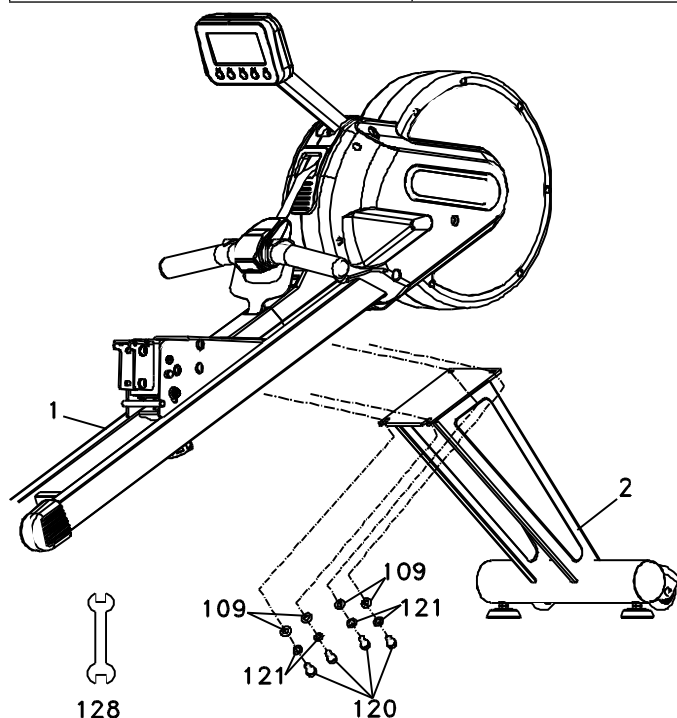


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα της κωπηλατικής 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.

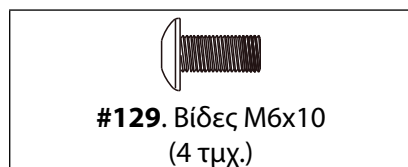
ΒΗΜΑ 1: Εμπρός σταθεροποιητής

 #121. Γκρόβερ 10x2T (4 τμχ.)	 #109. Ροδέλες 3/8"×19×1.5T (4 τμχ.)	 #120. Βίδες 3/8"×3/4" (4 τμχ.)
--	---	--

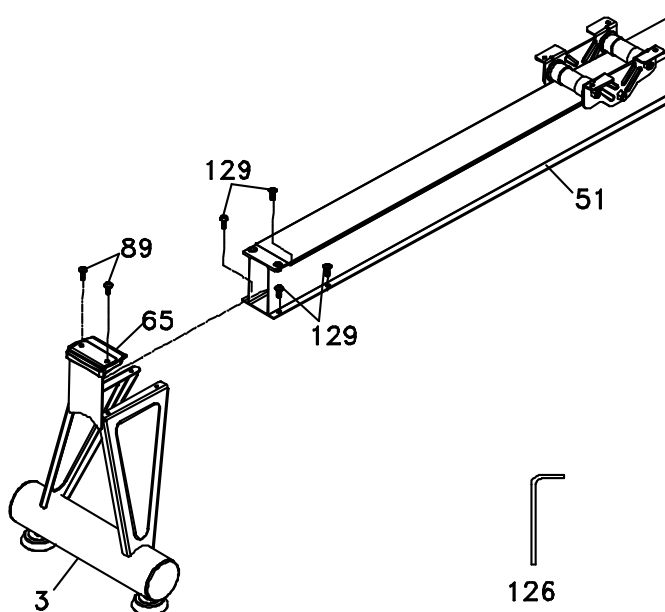


- Ενώστε τον εμπρός σταθεροποιητή (2) στο κυρίως σώμα (1) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (120) με ροδέλες (109) και γκρόβερ (121).

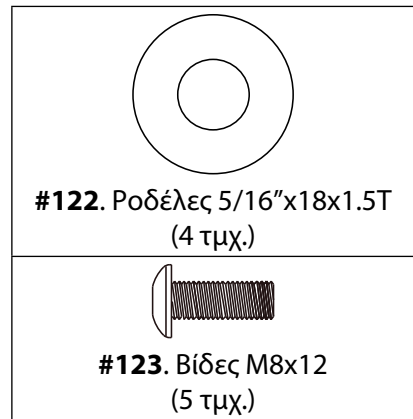
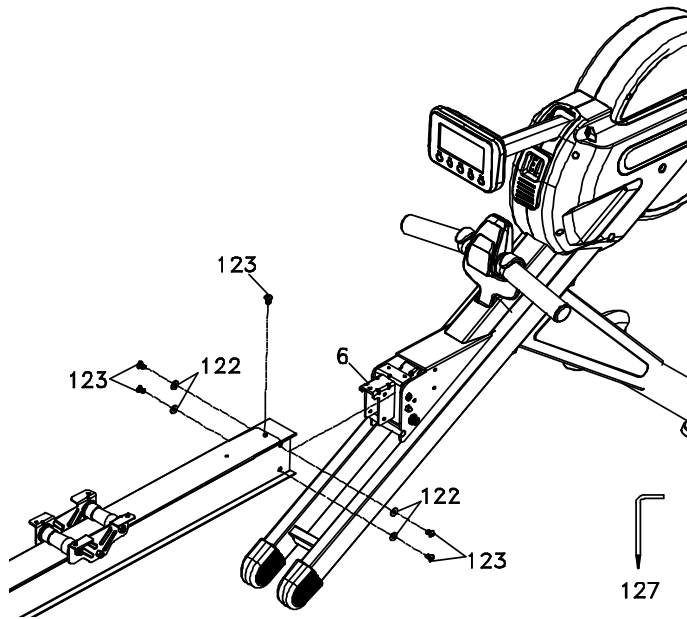
ΒΗΜΑ 2: Πίσω σταθεροποιητής



- Αφαιρέστε τις 2 βίδες (89) από την αλουμινένια ράγα (51), τοποθετήστε το κάλυμμα (65) στον πίσω σταθεροποιητή (3), ενώστε το με το πίσω μέρος της ράγας (51), τοποθετήστε ξανά τις βίδες (89) που αφαιρέσατε προηγουμένως και βιδώστε και άλλες 4 βίδες (129) στη ράγα (51).



ΒΗΜΑ 3: Ράγα και κυρίως σώμα

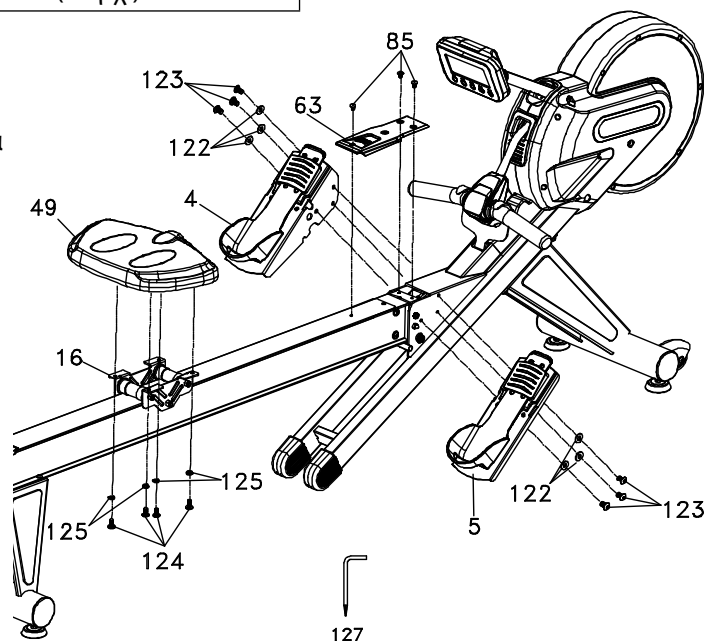


- Ενώστε την αλουμινένια ράγα (51) στον μηχανισμό αναδίπλωσης (6) και στερεώστε την με 5 βίδες (123) και 4 ροδέλες (122).

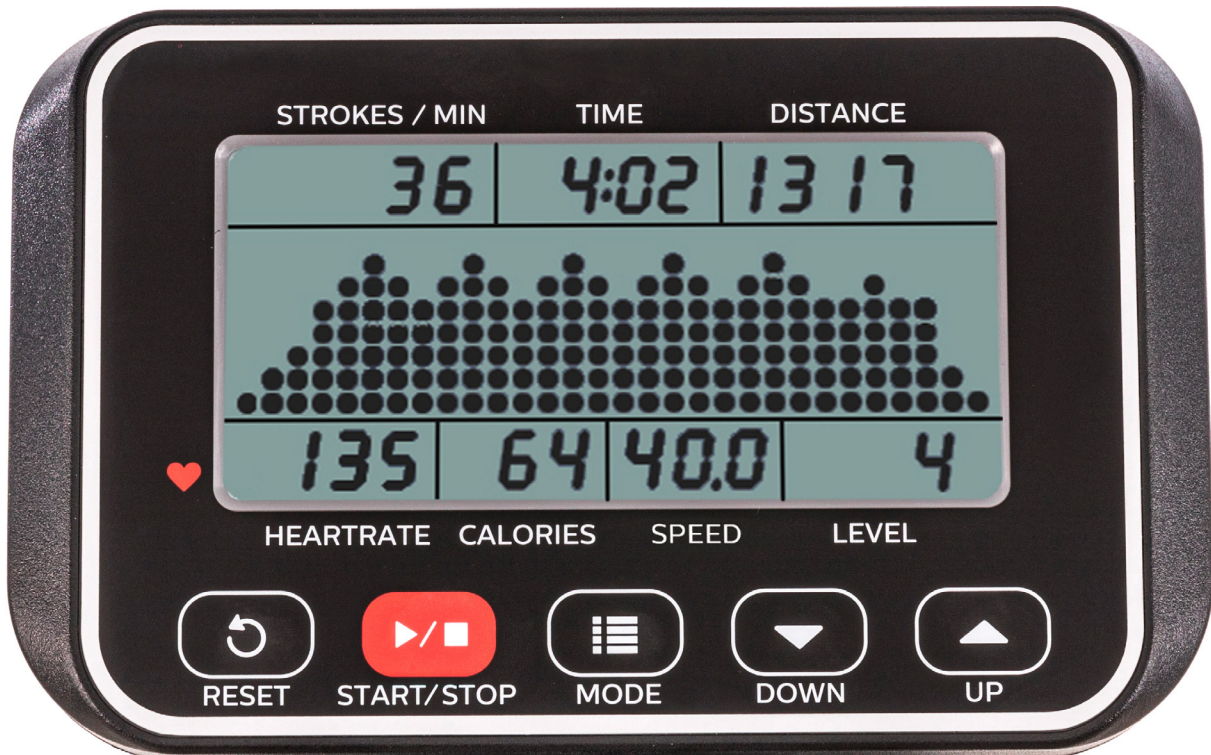
ΒΗΜΑ 4: Κάθισμα, κάλυμμα & πετάλια

#85. Βίδα M5×10 (3 τμχ.)	#123. Βίδες M8×12 (6 τμχ.)	#124. Βίδα M6×15 (4 τμχ.)
#122. Ροδέλες 5/16"×18×1.5T (6 τμχ.)	#125. Γκρόβερ 1/4" (4 τμχ.)	

- Στερεώστε τα πετάλια (4 & 5) στον κυρίως σκελετό (1) με 6 βίδες (123) και 6 ροδέλες (122).
- Τοποθετήστε το συνδετικό κάλυμμα (63) στη ράγα (51) και στερεώστε το με 3 βίδες (85).
- Στερεώστε το κάθισμα (49) στη βάση του (16) με 4 βίδες (124) και 4 γκρόβερ (125).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Η κονσόλα θα ανάψει αυτόματα με το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού. Τροφοδοτείται από 2 τεμάχια μπαταριών μεγέθους «C» (δεν περιλαμβάνονται). Οι μπαταρίες τοποθετούνται στο πίσω μέρος της κονσόλας. Για οικονομία, αν δε χρησιμοποιήσετε την κωπηλατική για 30 δευτερόλεπτα, η κονσόλα θα σβύσει από μόνη της.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Απεικονίσεις παραμέτρων

STROKES/MIN: Επαναλήψεις/έλξεις ανά λεπτό.

TIME: Ο χρόνος που ασκείστε (ή ο υπολειπόμενος χρόνος, όταν τον χρησιμοποιείται ως παράμετρο άσκησης), κλίμακα 00:00~99:59.

DISTANCE: Η συνολική απόσταση που έχετε καλύψει, κλίμακα 0~9999· η απεικόνιση αλλάζει σε 1X.XX (διψήφιο ακέραιο με δύο δεκαδικά) όταν η απόσταση περάσει τα 10 χλμ. Εκτελεί φθίνουσα μέτρηση όταν την χρησιμοποιείτε ως παράμετρο άσκησης.

HEARTRATE: Οι καρδιακοί παλμοί σας, κλίμακα 40~220 κτύποι/λεπτό, με την τιμή ορατή μόνο όταν η κωπηλατική δέχεται μέτρηση καρδιακών παλμών.

CALORIES: Οι θερμίδες που έχετε κάψει, κλίμακα 0~999.

SPEED: Η μέση ταχύτητά σας, κλίμακα 0.0~99.9.

LEVEL: Η τρέχουσα αντίσταση της κωπηλατικής, κλίμακα 1~16. Κάθε δύο κλίμακες αντιστοιχούν σε μία κάθετη κουκίδα στην κεντρική οθόνη.

500m/TIME: Μόνο για τα προγράμματα MANUAL, DISTANCE, TIME & CALORIE. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η κεντρική οθόνη αλλάζει από μόνη της μεταξύ της απεικόνισης του προφίλ του προγράμματος (βουνό από κουκίδες) και της απεικόνισης του χρόνου που χρειάζεστε τις να καλύψετε 500 μέτρα. Με το κουμπί MODE μπορείτε να σταθεροποιήσετε την οθόνη σε μία από τις απεικονίσεις αυτές ή να γυρίσετε ξανά στην αυτόματη αλλαγή (ονομασία «SCAN»).

Κουμπιά κονσόλας

- **MODE:** Με την κωπηλατική σταματημένη, κάθε πάτημα του κουμπιού αλλάζει τον τύπο άσκησης με την εξής σειρά: Manual → Distance → Time → Calories → 20/10 Interval → 10/20 Interval → Custom Interval → Fat Burn → Cardio → Strength → Game.
- Επίσης, όταν ασκείστε, αλλάζει τα δεδομένα που βλέπετε στην οθόνη σας.
- **UP/DOWN:** Χρησιμοποιούνται για να αλλάζουν τιμές παραμέτρων άσκησης.
- **START/STOP:** α) Με την κωπηλατική σταματημένη, ξεκινά το χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual)
β) Εισαγωγή παραμέτρου μετά τη ρύθμισή της
γ) Σταμάτημα της άσκησης
- **RESET:** α) Με την κωπηλατική σταματημένη μετά από κάποια άσκηση, επαναφέρει την οθόνη στην αρχική απεικόνιση
β) Κρατώντας το πατημένο 3 δευτερόλεπτα επανεκκινεί την κονσόλα

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ανάψει η κονσόλα. Έπειτα, πατήστε το Start για να ξεκινήσετε να ασκείστε στο χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual) ή χρησιμοποιήστε το κουμπί Mode για να επιλέξετε πρόγραμμα με την ακόλουθη σειρά:



Χειροκίνητο Πρόγραμμα (Manual)

Απλά πατήστε το κουμπί Start/Stop ή αρχίστε να κωπηλατείτε για να ξεκινήσετε (Εικ. 1). Με τα κουμπιά ▼ / ▲ μπορείτε να ρυθμίζετε την αντίσταση. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η απεικόνιση της οθόνης θα αλλάζει μεταξύ μια καμπύλης που αντιστοιχεί στην ταχύτητά σας (Εικ. 2) και του χρόνου που χρειάζεστε για να καλύψετε 500 μέτρα (Εικ. 3).



Πρόγραμμα Απόστασης (Distance)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Ρυθμίστε την απόσταση με τα κουμπιά ▼ / ▲. Η εξ' ορισμού τιμή είναι 100 μέτρα με βήμα 50 μέτρα. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε. Κάθε 5

δευτερόλεπτα η απεικόνιση της οθόνης θα αλλάζει μεταξύ μια καμπύλης που αντιστοιχεί στην ταχύτητά σας (Εικ. 2) και του χρόνου που χρειάζεστε για να καλύψετε 500 μέτρα (Εικ. 3). Το παράθυρο Distance θα σας δείχνει την απόσταση που χρειάζεστε να καλύψετε για να ολοκληρώσετε την άσκησή σας. Με τα κουμπιά ▼ / ▲ μπορείτε να τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν έχετε καλύψει την επιθυμητή απόσταση θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



Εικ. 1



Εικ. 2



Εικ. 3

Πρόγραμμα Χρόνου (Time)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Ρυθμίστε τον χρόνο με τα κουμπιά ▼ / ▲. Η εξ' ορισμού τιμή είναι 1 λεπτό με βήμα 1 λεπτό (μέγιστο 99:00). Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η απεικόνιση της οθόνης θα αλλάζει μεταξύ μια καμπύλης που αντιστοιχεί στην ταχύτητά σας (Εικ. 2) και του χρόνου που χρειάζεστε για να καλύψετε 500 μέτρα (Εικ. 3). Το παράθυρο Time θα σας δείχνει τον χρόνο που χρειάζεται να συνεχίσετε να ασκείστε για να ολοκληρώσετε την άσκησή σας. Με τα κουμπιά ▼ / ▲ μπορείτε να τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν περάσει ο επιθυμητός χρόνος θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



Εικ. 1



Εικ. 2



Εικ. 3

Πρόγραμμα Θερμίδων (Calorie)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Ρυθμίστε τον στόχο θερμίδων με τα κουμπιά ▼ / ▲. Η εξ' ορισμού τιμή είναι 100 θερμίδες με βήμα 10 θερμίδες. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η απεικόνιση της οθόνης θα αλλάζει μεταξύ μια καμπύλης που αντιστοιχεί στην ταχύτητά σας (Εικ. 2) και του χρόνου που χρειάζεστε για να καλύψετε 500 μέτρα (Εικ. 3). Το παράθυρο Calories θα σας δείχνει πόσες ακόμα θερμίδες χρειάζεται να κάψετε για να ολοκληρώσετε την άσκησή σας. Με τα κουμπιά ▼ / ▲ μπορείτε να τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν κάψετε τον απαιτούμενο αριθμό θερμίδων θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



Εικ. 1



Εικ. 2



Εικ. 3

Πρόγραμμα Διαστημάτων 20/10 (20/10 Interval)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Κάθε κύκλος άσκησης αποτελείται από ένα διάστημα έντασης, διάρκειας 20 δευτερολέπτων και ένα διάστημα χαλάρωσης, διάρκειας 10 δευτερολέπτων. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η απεικόνιση της οθόνης θα αλλάζει μεταξύ του υπόλοιπου χρόνου του συγκεκριμένου διαστήματος και σύμβολο με καμπύλες αν πρόκειται για διάστημα έντασης (Εικ. 2) ή δύο κάθετες γραμμές αν πρόκειται για διάστημα χαλάρωσης (Εικ. 3). Υπάρχουν συνολικά 10 κύκλοι άσκησης, έκαστος με 2 διαστήματα (έντασης και χαλά-

ρωσης). Με τα κουμπιά ▼/▲ μπορείτε να τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν ολοκληρώσετε και τους 10 κύκλους άσκησης θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



Εικ. 1



Εικ. 2



Εικ. 3

Πρόγραμμα Διαστημάτων 10/20 (10/20 Interval)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Κάθε κύκλος άσκησης αποτελείται από ένα διάστημα έντασης, διάρκειας 10 δευτερολέπτων και ένα διάστημα χαλάρωσης, διάρκειας 20 δευτερολέπτων. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η απεικόνιση της οθόνης θα αλλάξει μεταξύ του υπόλοιπου χρόνου του συγκεκριμένου διαστήματος και σύμβολο με καμπύλες αν πρόκειται για διάστημα έντασης (Εικ. 2) ή δύο κάθετες γραμμές αν πρόκειται για διάστημα χαλάρωσης (Εικ. 3). Υπάρχουν συνολικά 10 κύκλοι άσκησης, έκαστος με 2 διαστήματα (έντασης και χαλάρωσης). Με τα κουμπιά ▼/▲ μπορείτε να τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν ολοκληρώσετε και τους 10 κύκλους άσκησης θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



Εικ. 1



Εικ. 2



Εικ. 3

Πρόγραμμα Διαστημάτων Χρήστη (Custom Interval)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Κάθε κύκλος άσκησης αποτελείται από ένα διάστημα έντασης, διάρκειας 10 δευτερολέπτων και ένα διάστημα χαλάρωσης, επίσης διάρκειας 10 δευτερολέπτων. Για ξεκίνημα θα βλέπετε να αναβοσβύνει ο αριθμός αριστερά, που αντιστοιχεί στη διάρκεια του διαστήματος έντασης. Ρυθμίστε με τα κουμπιά ▼/▲ και πατήστε Start/Stop. Τώρα θα αναβοσβύνει ένας αριθμός δεξιά, που αντιστοιχεί στη διάρκεια του διαστήματος χαλάρωσης. Ρυθμίστε με τα κουμπιά ▼/▲ και πατήστε Start/Stop. Τώρα πατήστε Start/Stop ξανά για να ξεκινήσετε να ασκείστε. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η απεικόνιση της οθόνης θα αλλάξει μεταξύ του υπόλοιπου χρόνου του συγκεκριμένου διαστήματος και σύμβολο με καμπύλες αν πρόκειται για διάστημα έντασης (Εικ. 2) ή δύο κάθετες γραμμές αν πρόκειται για διάστημα χαλάρωσης (Εικ. 3). Υπάρχουν συνολικά 10 κύκλοι άσκησης, έκαστος με 2 διαστήματα (έντασης και χαλάρωσης). Με τα κουμπιά ▼/▲ μπορείτε να τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν ολοκληρώσετε και τους 10 κύκλους άσκησης θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



Εικ. 1



Εικ. 2

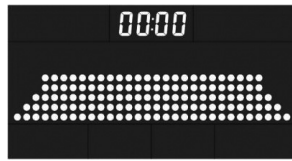


Εικ. 3

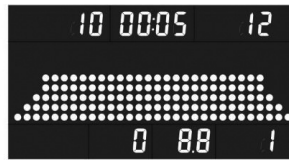
Πρόγραμμα Καψίματος Λίπους (Fat Burn)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Ρυθμίστε τον χρόνο με τα κουμπιά ▼/▲. Το βήμα είναι 5 λεπτά (μέγιστο 99:00). Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε. Στην οθόνη θα βλέπετε το προφίλ του προγράμματος (Εικ. 2). Το παράθυρο Time θα σας δείχνει τον χρόνο που χρειάζεται να συνεχίσετε να ασκείστε για να ολοκληρώσετε την άσκησή σας. Με τα κουμπιά ▼/▲ μπορείτε να

τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν περάσει ο επιθυμητός χρόνος θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



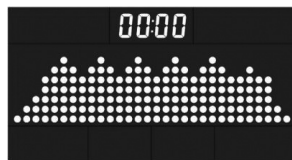
Εικ. 1



Εικ. 2

Πρόγραμμα Καρδιοαναπνευστικό (Cardio)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Ρυθμίστε τον χρόνο με τα κουμπιά ▼/▲. Το βήμα είναι 5 λεπτά (μέγιστο 99:00). Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε. Στην οθόνη θα βλέπετε το προφίλ του προγράμματος (Εικ. 2). Το παράθυρο Time θα σας δείχνει τον χρόνο που χρειάζεται να συνεχίσετε να ασκείστε για να ολοκληρώσετε την άσκησή σας. Με τα κουμπιά ▼/▲ μπορείτε να τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν περάσει ο επιθυμητός χρόνος θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



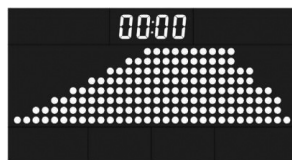
Εικ. 1



Εικ. 2

Πρόγραμμα Δύναμης (Strength)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Ρυθμίστε τον χρόνο με τα κουμπιά ▼/▲. Το βήμα είναι 5 λεπτά (μέγιστο 99:00). Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε. Στην οθόνη θα βλέπετε το προφίλ του προγράμματος (Εικ. 2). Το παράθυρο Time θα σας δείχνει τον χρόνο που χρειάζεται να συνεχίσετε να ασκείστε για να ολοκληρώσετε την άσκησή σας. Με τα κουμπιά ▼/▲ μπορείτε να τροποποιήσετε την αντίσταση (παράθυρο Level). Όταν περάσει ο επιθυμητός χρόνος θα ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο. Στην περίπτωση που συνεχίσετε να κωπηλατείτε, η άσκηση θα επαναληφθεί.



Εικ. 1



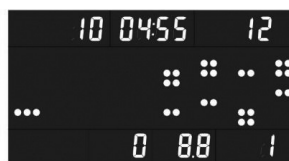
Εικ. 2

Πρόγραμμα Παιχνιδιού (Game)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί Mode (Εικ. 1). Η διάρκεια του προγράμματος αυτού είναι 5 λεπτά. Οι τρεις κουκίδες στα αριστερά αντιστοιχούν στη θέση σας· η εικόνα θα μετακινείται 1 κουκίδα κάθε δευτερόλεπτο. Η δική σας θέση δε θα αλλάζει, μα θα ανεβαίνετε πιο ψηλά στην κατάταξη όσο πιο γρήγορα κωπηλατείτε.

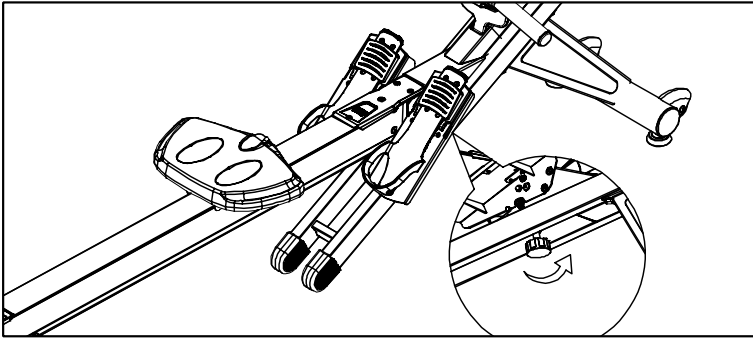


Εικ. 1

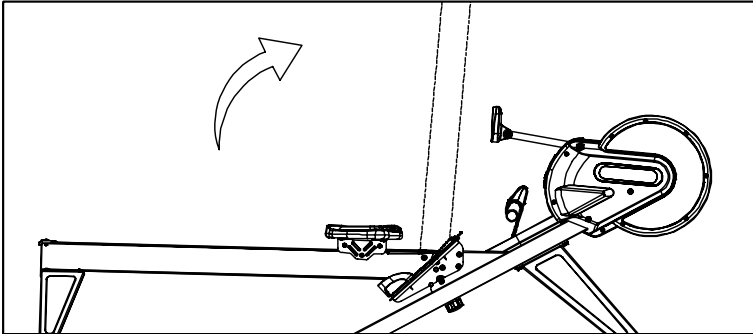


Εικ. 2

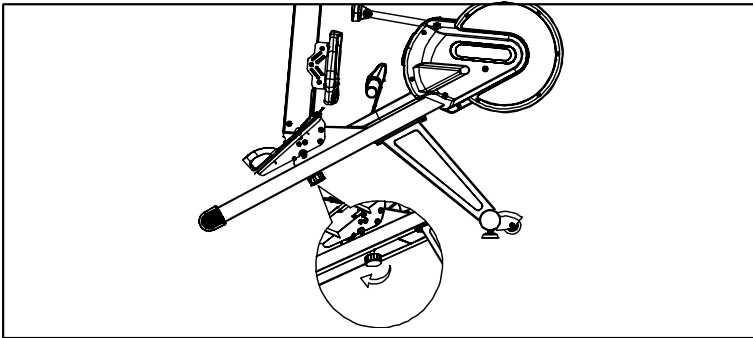
ΔΙΠΛΩΜΑ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ



1. Γυρίστε το πόμολο αριστερό-στροφα (αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού) για να το χαλαρώσετε.

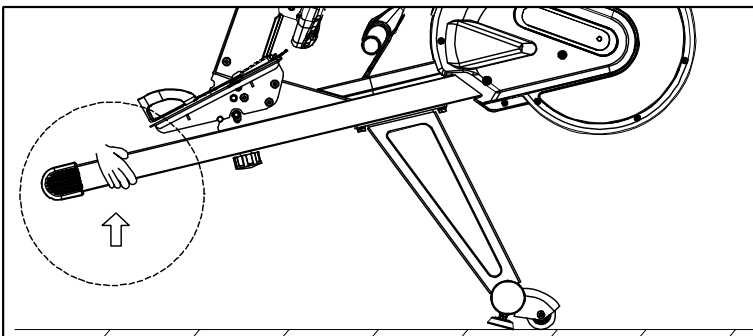


2. Σηκώστε την αλουμένια ράγα.



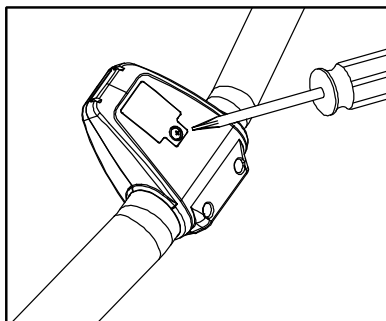
3. Γυρίστε το πόμολο δεξιόστροφα (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) για να το σφίξετε.

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΣΕ ΑΛΛΟ ΧΩΡΟ

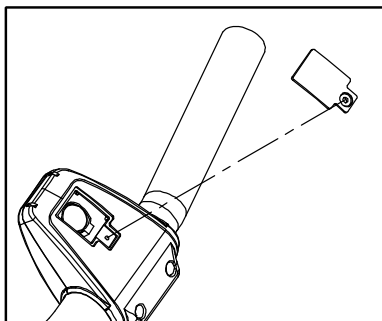


1. Πρώτα διπλώστε την κωπηλατική.
2. Έπειτα, σηκώστε από πίσω μέχρι να πατήσουν στο πάτωμα τα ροδάκια στο εμπρός μέρος.
3. Με προσοχή σπρώξτε την εκεί που επιθυμείτε.

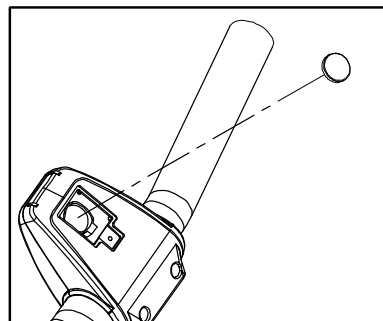
ΑΛΛΑΓΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ ΣΤΙΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ



Ξεβιδώστε τη βίδα στο πίσω μέρος της λαβής



Αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας



Αντικαταστήστε τη μπαταρία, τοποθετήστε το κάλυμμα και βιδώστε ξανά τη βίδα

Ο τύπος της μπαταρίας είναι ο CR2032. Μόλις ανοίξετε την κονσόλα, κρατήστε πατημένα ταυτόχρονα τα κουμπιά ▼/▲ για να γίνει η ασύρματη ζεύξη κονσόλα και χειρολαβών. Πατήστε το Start και έπειτα τα κουμπιά ▼/▲ στις χειρολαβές για να δείτε αν η ένδειξη της αντίστασης αλλάζει στην κονσόλα. Αν όχι, επαναλάβετε από την αρχή.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλες οι βίδες είναι σωστά βιδωμένες και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή άλλα τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο καλός καθαρισμός της ράγας. Ο σωστός καθαρισμός γίνεται με ένα μαλακό πανί και οινόπνευμα.
4. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι η κωπηλατική να βρίσκεται επάνω σε ειδικό δάπεδο.
5. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.
6. Αυτή η κωπηλατική έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα καλύμματα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

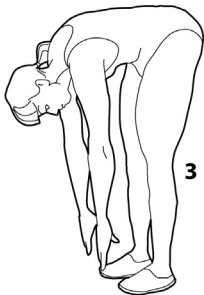
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



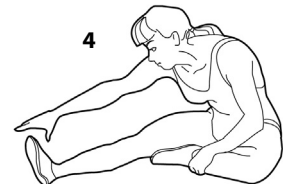
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



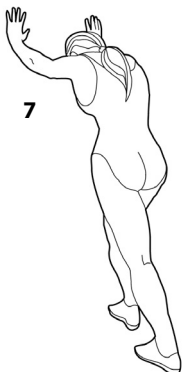
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 Όμων: 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

ISO 9001
BUREAU VERITAS
certification

in conformity with the
alternative pricing
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr