

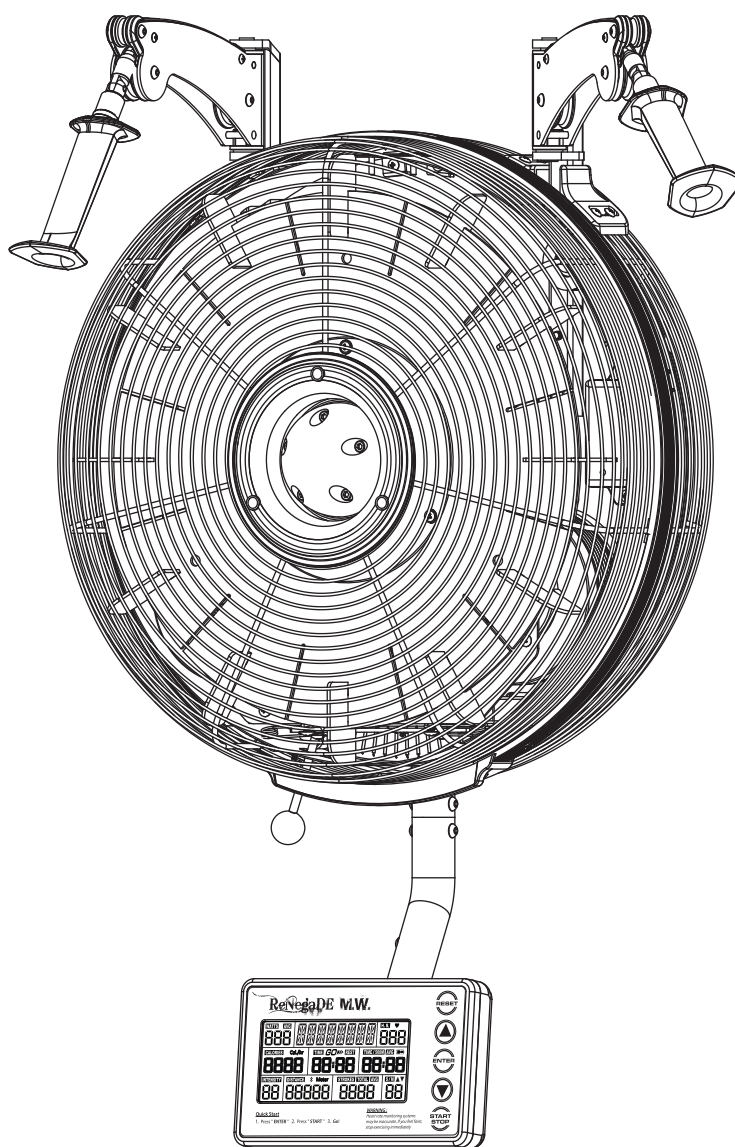
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ReiVegaDE

Air Mag. M.W.

(κωδ.: 93810)

Οδηγός συναρμολόγησης




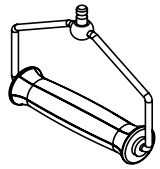
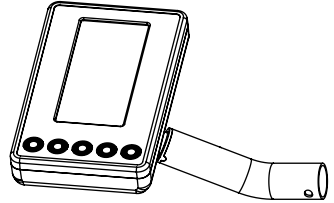


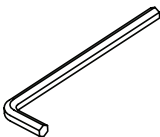
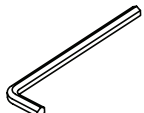
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΡΓΑΝΟΥ # 93810

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το όργανο.
2. Το όργανο αυτό 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. 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.
5. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
6. 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").
7. Κρατήστε μακριά από το όργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
8. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
9. Μην χρησιμοποιείτε το όργανο εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
10. Μην χρησιμοποιείτε το όργανο σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
11. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
12. Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους
13. Μην χρησιμοποιήσετε το όργανο για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
14. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
15. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
16. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

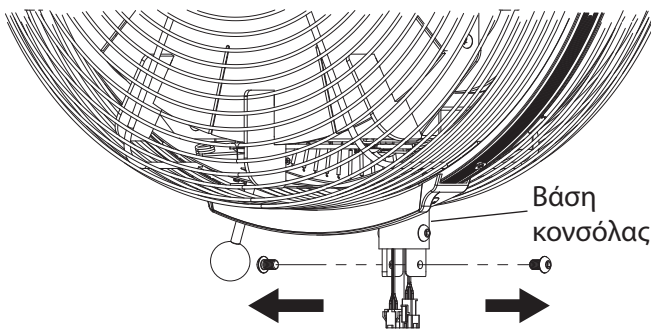
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
M18	Λαβές έλξης (2 τμχ.)	
M42	Κάθετες λαβές (2 τμχ.)	
Q1	Κονσόλα (1 τμχ.)	
Q8	Αλενόβιδες M6x10 (2 τμχ.) (στο πίσω μέρος της βάσης της κονσόλας)	
—	Μπαταρίες AA (4 τμχ.)	
—	Κλειδί Άλεν 6mm	
—	Κλειδί Άλεν 4mm	

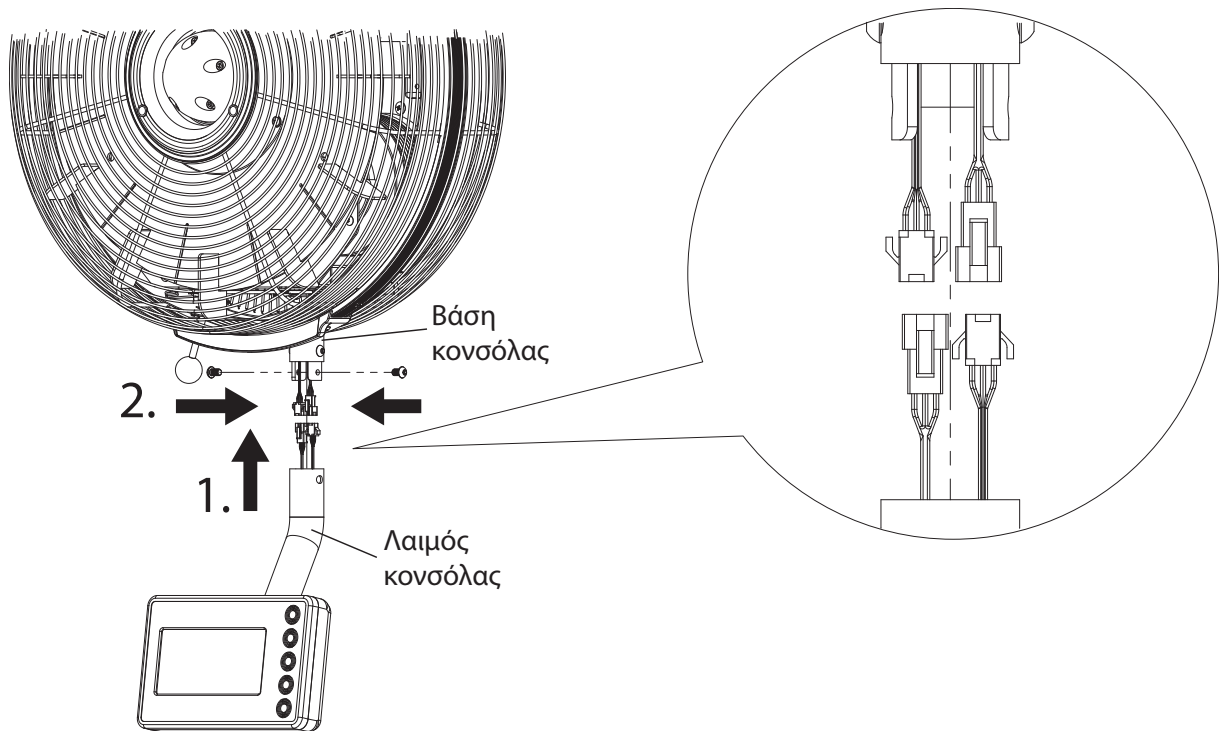
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα 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: Στερέωση της κονσόλας



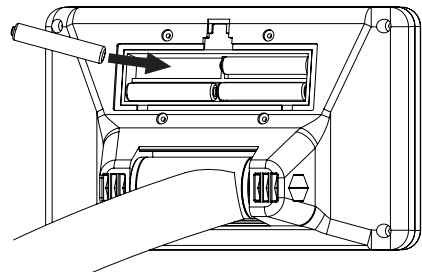
- Αφαιρέστε τις δύο βίδες από τη βάση της κονσόλας με το αλενόκλειδο.



- Ενώστε τα καλώδια που βγαίνουν από της βάση της κονσόλας και από το λαιμό της κονσόλας.
- Τοποθετήστε το λαιμό της κονσόλας στη βάση της, φροντίζοντας τα καλώδια που ενώσατε προηγουμένως να μπουν στο λαιμό της κονσόλας, στερεώστε την κονσόλα βιδώνοντας με το χέρι τις βίδες που αφαιρέσατε νωρίτερα, τις οποίες βίδες μετά σφίξτε καλά με το αλενόκλειδο.

ΒΗΜΑ 2: Τοποθέτηση μπαταριών

- Στο πίσω μέρος της κονσόλας υπάρχει η θήκη μπαταριών. Αφαιρέστε το κάλυμμα, τοποθετήστε τις μπαταρίες στη θήκη προσέχοντας για τη σωστή πολικότητα και τοποθετήστε ξανά το κάλυμμα.

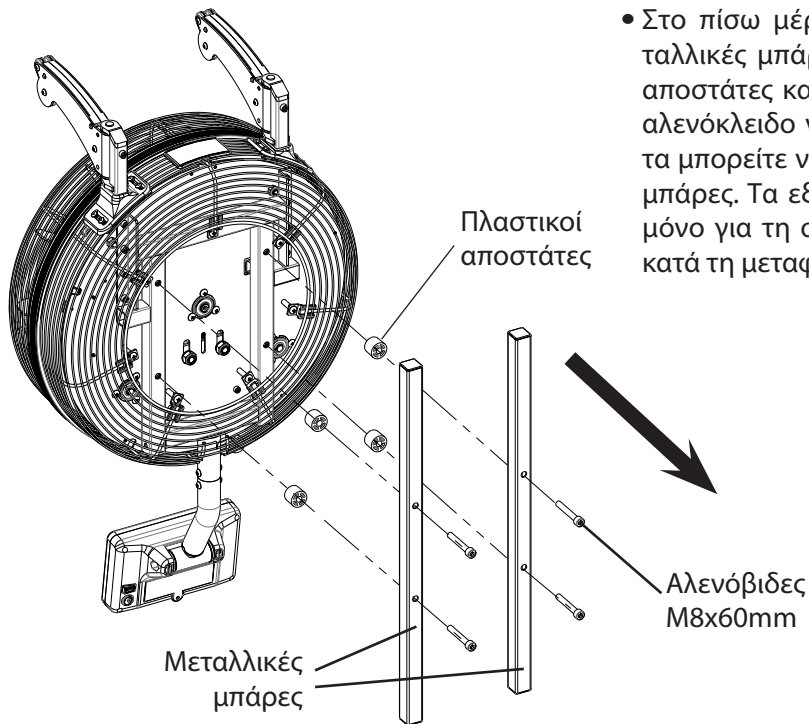


ΒΗΜΑ 3: Σύνδεση λαβών

- Τραβήξτε με δύο δάχτυλα προς τα πίσω το μανίκι ασφαλείας.
- Σπρώξτε την κεφαλή της λαβής μέσα στην υποδοχή και αφήστε το μανίκι να κλειδώσει.
- Επαναλάβετε για την δεύτερη λαβή

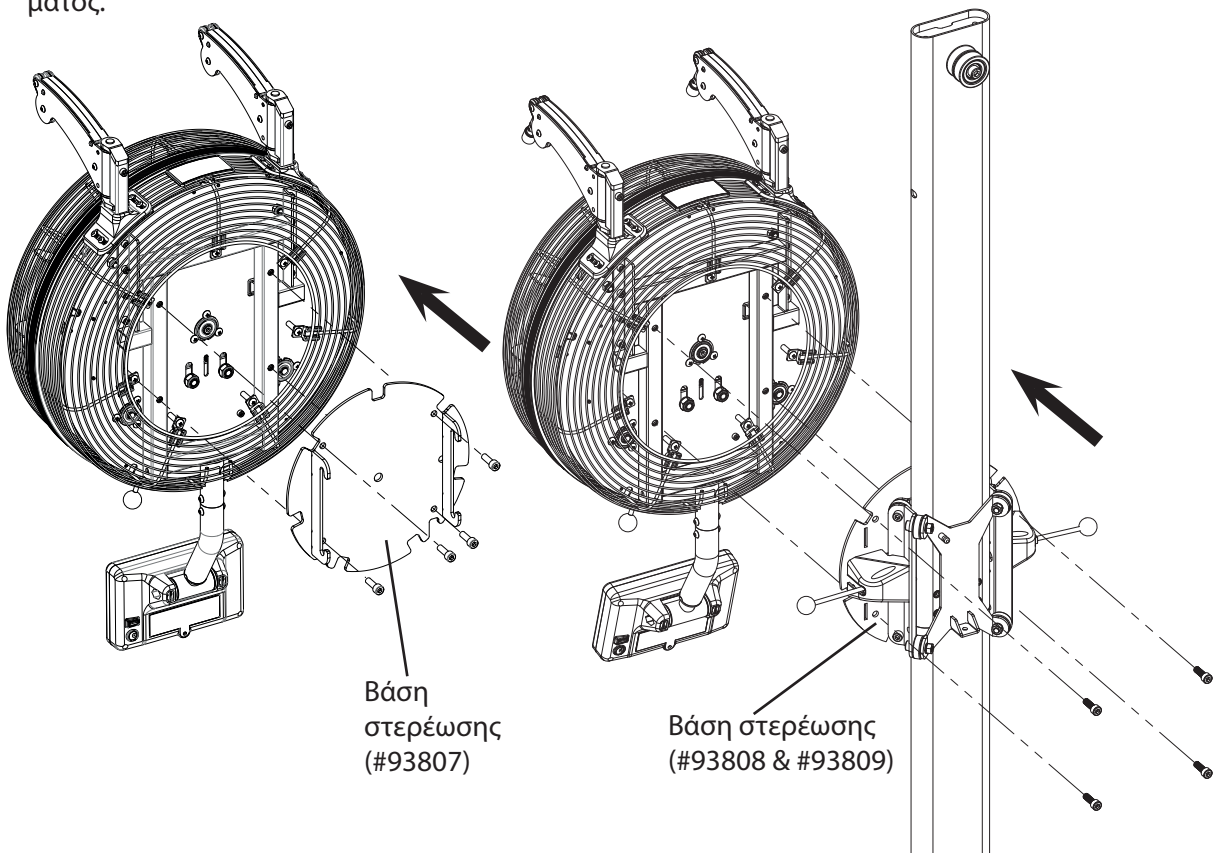


ΒΗΜΑ 4: Στερέωση του οργάνου



- Στο πίσω μέρος του οργάνου υπάρχουν μεταλλικές μπάρες στερεωμένες με πλαστικούς αποστάτες και βίδες άλεν. Χρησιμοποιήστε το αλενόκλειδο να αφαιρέσετε τις βίδες και έπειτα μπορείτε να πετάξετε του αποστάτες και τις μπάρες. Τα εξαρτήματα αυτά χρειάζοντουσαν μόνο για τη σωστή συσκευασία του οργάνου κατά τη μεταφορά και δεν τα χρειάζεστε άλλο.

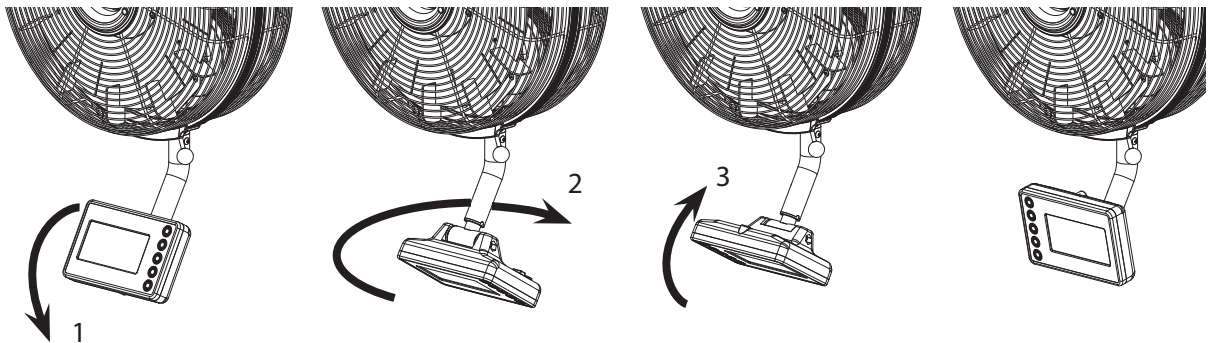
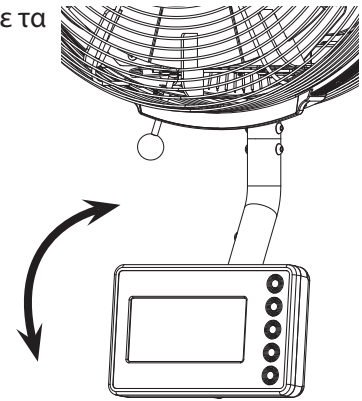
- Στερεώστε το όργανο στη βάση του χρησιμοποιώντας 4 αλενόβιδες M8x25mm (S7). Αναλόγως της βάσης στερέωσης που έχετε προμηθευτεί, ακολουθήστε τις οδηγίες του αντίστοιχου σχεδιαγράμματος.



ΒΗΜΑ 5: Ρύθμιση κονσόλας

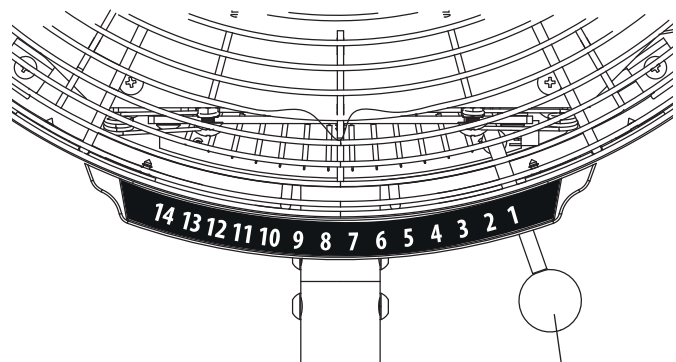
- Η κονσόλα μπορεί πολύ εύκολα να περιστραφεί κρατώντας την και με τα δύο χέρια

- Μπορείτε πολύ εύκολα, αν χρειαστεί, να γυρίσετε την κονσόλα ανάποδα:
 - α) Αργά διπλώστε την κονσόλα προς τα πάνω ή κάτω.
 - β) Περιστρέψτε την κονσόλα δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα.
 - γ) Σηκώστε την κονσόλα ούτως ώστε να μπορείτε να τη βλέπετε.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

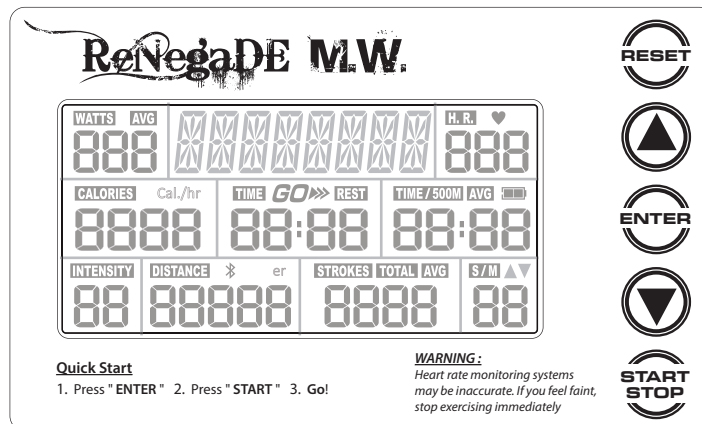
Η αντίσταση μπορεί να ρυθμιστεί σε 14 διαφορετικά επίπεδα. Όσο πιο δυνατά τραβάτε τις λαβές, τόσο πιο μεγάλη αντίσταση θα νιώθετε. Όσο πιο πολύ προσπαθείτε, τόσο πιο γρήγορα θα πηγαίνετε, καταναλώνοντας περισσότερη ενέργεια και θερμίδες, μα είναι πιο σημαντικό να ασκείστε για περισσότερο χρόνο παρά πιο δύσκολα. Η αντίσταση ελέγχεται από έναν μαγνητικό μηχανισμό. Εσείς μπορείτε να επιλέξετε την επιθυμητή αντίσταση χρησιμοποιώντας τον μοχλό, όπου «1» το πιο εύκολο επίπεδο και «14» το πιο δύσκολο.



Μοχλός
ρύθμισης
αντίστασης

ΧΡΗΣΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ

Περιγραφή κουμπιών



RESET

- Το πατάτε όταν ρυθμίζετε τις παραμέτρους κάποιου προγράμματος για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.
- Το πατάτε όταν έχετε διακόψει προσωρινά κάποιο πρόγραμμα για να το ολοκληρώσετε, μηδενίσετε όλες τις τιμές και επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.



- Επιλέγετε ένα επιθυμητό πρόγραμμα.
- Ρύθμιση τιμών κατά τη διάρκεια παραμετροποίησης ενός προγράμματος.

ENTER

- Επιβεβαίωση ρυθμίσεων προγράμματος.

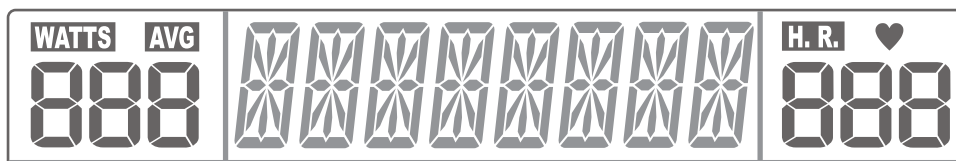


- Επιλέγετε ένα επιθυμητό πρόγραμμα.
- Ρύθμιση τιμών κατά τη διάρκεια παραμετροποίησης ενός προγράμματος.

START/STOP

- Εκκίνηση άσκησης ή συνέχιση προγράμματος που έχετε διακόψει.
- Τερματισμός ή παύση προγράμματος.

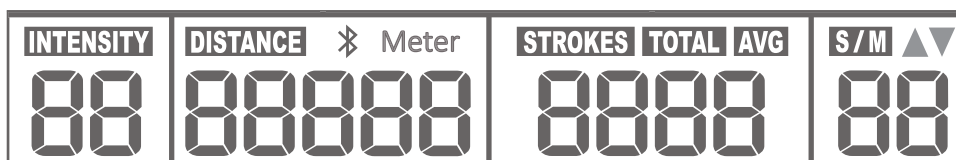
Περιγραφή ενδείξεων κονσόλας



- Αντιστοιχεί στην ενέργεια που έχετε παράγει κατά τη διάρκεια της άσκησής σας
- Ονομασία του προγράμματος που έχετε επιλέξει
- Ο τρέχων καρδιακός ρυθμός σας σε κτύπους/λεπτό (στην περίπτωση που χρησιμοποιείτε ασύρματο αναμεταδότη στήθους 5.4kHz)



- Αντιστοιχεί στις θερμίδες που έχετε καταναλώσει κατά τη διάρκεια της άσκησής σας
- Ο συνολικός χρόνος που έχετε ασκηθεί
- Ο χρόνος που χρειάζεστε για να καλύψετε απόσταση 500 μέτρων



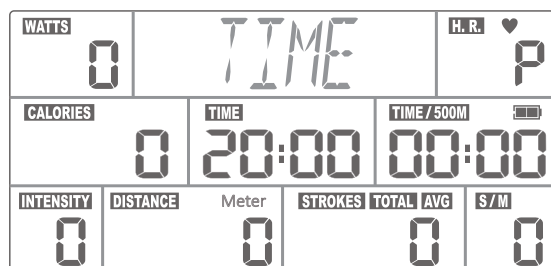
- Η αντίσταση της κωπηλατικής
- Η απόσταση που έχετε καλύψει
- Έλξεις που έχετε συνολικά εκτελέσει
- Έλξεις ανά λεπτό που εκτελείτε

Γρήγορη εκκίνηση

Χρησιμοποιήστε τη δυνατότητα αυτή εάν επιθυμείτε μια γρήγορη άσκηση:

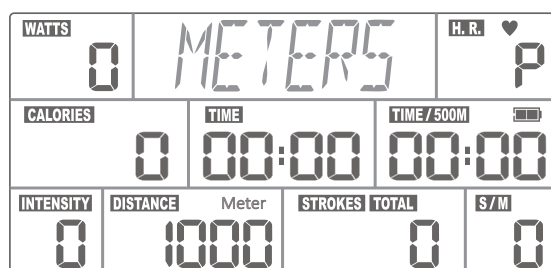
- Ξεκινήστε να κωπηλατείτε για να ανάψει η κονσόλα και πατήστε το κουμπί «START».
- Όλες οι τιμές στην κονσόλα θα εκτελέσουν αύξουσα μέτρηση.
- Τροποποιήστε την αντίσταση της κωπηλατικής με το αντίστοιχο πόμολο.
- Για να σταματήσετε την άκρη σας:
 - Σταματήστε να κωπηλατείτε και πατήστε το κουμπί «STOP». Θα εξακολουθείτε να βλέπετε τις όλες τιμές της άσκησης σας στην κονσόλα.
 - Εάν σταματήσετε να κωπηλατείτε χωρίς να πατήσετε το κουμπί «STOP», το πρόγραμμα θα διακοπεί αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα. Μπορεί να το συνεχίσετε αρχίζοντας να κωπηλατείτε ξανά. Μετά από 1 λεπτό παύσης, το πρόγραμμα θα τελειώσει.

Προγράμματα στόχου



ΧΡΟΝΟΥ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη και βλέπετε το μήνυμα «SELECT PROGRAM OR QUICK START» στο επάνω μέρος.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» μέχρι να δείτε την ένδειξη «TIME» (χρόνος) να αναβοσβύνει στο επάνω μέρος. Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε στο παράθυρο «TIME» να αναβοσβύνει η ένδειξη «20:00».
4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (5:00~99:00 λεπτά). Πατήστε «ENTER».
5. Θα βλέπετε την ένδειξη «START». Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκηση σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κωπηλατείτε.



ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη και βλέπετε το μήνυμα «SELECT PROGRAM OR QUICK START» στο επάνω μέρος.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» μέχρι να δείτε την ένδειξη «DISTANCE» (απόσταση) να αναβοσβύνει στο επάνω μέρος. Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε στο παράθυρο «DISTANCE» να αναβοσβύνει η ένδειξη «1000».
4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε την επιθυμητή απόσταση άσκησης (100~9.900 μέτρα). Πατήστε «ENTER».
5. Θα βλέπετε την ένδειξη «START». Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκηση σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κωπηλατείτε.

WATTS	0 CALORIE		H.R.	♥	P				
CALORIES	150	TIME	00:00	TIME/500M	00:00				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	0	S/M	0

ΘΕΡΜΙΔΩΝ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη και βλέπετε το μήνυμα «SELECT PROGRAM OR QUICK START» στο επάνω μέρος.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» μέχρι να δείτε την ένδειξη «CALORIES» (θερμίδες) να αναβοσβύνει στο επάνω μέρος. Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε στο παράθυρο «CALORIES» να αναβοσβύνει η ένδειξη «150».
4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό θερμίδων που θα κάψετε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας (10~990 θερμίδες). Πατήστε «ENTER».
5. Θα βλέπετε την ένδειξη «START». Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κωπηλατείτε.

WATTS	0 STROKES		H.R.	♥	P				
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	300	S/M	0

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη και βλέπετε το μήνυμα «SELECT PROGRAM OR QUICK START» στο επάνω μέρος.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» μέχρι να δείτε την ένδειξη «STROKES» (επαναλήψεις) να αναβοσβύνει στο επάνω μέρος. Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε στο παράθυρο «STROKES» να αναβοσβύνει η ένδειξη «300».
4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων (10~990 επαναλήψεις). Πατήστε «ENTER».
5. Θα βλέπετε την ένδειξη «START». Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κωπηλατείτε.

WATTS	0 S/M		H.R.	♥	P				
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00				
INTENSITY	0	DISTANCE	Meter	0	STROKES	TOTAL	0	S/M	0

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ/ΛΕΠΤΟ

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη και βλέπετε το μήνυμα «SELECT PROGRAM OR QUICK START» στο επάνω μέρος.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» μέχρι να δείτε την ένδειξη «S/M» (επαναλήψεις/λεπτό) να αναβοσβύνει στο επάνω μέρος. Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε στο παράθυρο «S/M» να αναβοσβύνει η ένδειξη «30».
4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό ρυθμό άσκησης (10~99 επαναλήψεις/λεπτό). Πατήστε «ENTER».
5. Θα βλέπετε την ένδειξη «START». Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κωπηλατείτε.

WATTS	3 SLOWER		H.R.	♥	123				
CALORIES	132	TIME	1:03	TIME/500M	09:52				
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	128	STROKES	TOTAL	42	S/M	38

WATTS	1 FASTER		H.R.	♥	99				
CALORIES	87	TIME	1:03	TIME/500M	12:03				
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	56	STROKES	TOTAL	19	S/M	28

WATTS	2 GREAT		H.R.	♥	108				
CALORIES	102	TIME	1:03	TIME/500M	11:24				
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter	72	STROKES	TOTAL	25	S/M	30

Οι ανωτέρω ενδείξεις θα εμφανίζονται στην κονσόλα αφού έχετε αρχίσει να κωπηλατείτε για να σας βοηθήσουν στην εκτέλεση της άσκησής σας και διατήρηση του ρυθμού που έχετε θέσει ως στόχο στο πρόγραμμα:

- Ένδειξη «SLOWER» και «▼» στο παράθυρο «H.R.»: Κωπηλατείτε γρήγορα, ελαττώστε ταχύτητα.
- Ένδειξη «FASTER» και «▲» στο παράθυρο «H.R.»: Κωπηλατείτε αργά, αυξήστε ταχύτητα.
- Ένδειξη «GREAT»: Κωπηλατείτε με ταχύτητα ακριβώς αυτήν που ορίσατε.

Προγράμματα διαστημάτων

Η κωπηλατική διαθέτει 3 προγράμματα διαστημάτων, όπου τα «20/30» και «20/10» είναι με προκαθορισμένα διαστήματα ενώ το τρίτο είναι πλήρως παραμετροποιήσιμο:

WATTS	0 INT 20/10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	1	DISTANCE Meter 0	STROKES TOTAL	0	S/M 0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	1	DISTANCE Meter 0	STROKES TOTAL	0	S/M 0

5. Θα βλέπετε την ένδειξη «START». Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κωπηλατείτε.

20/10

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει κύκλους/επαναλήψεις διαστημάτων διάρκειας 20 δευτερολέπτων έντονης άσκησης και 10 δευτερολέπτων χαλάρωσης.

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη και βλέπετε το μήνυμα «SELECT PROGRAM OR QUICK START» στο επάνω μέρος.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» μέχρι να δείτε την ένδειξη «INT 20/10» να αναβοσβύνει στο επάνω μέρος. Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε στο επάνω μέρος της κονσόλας να αναβοσβύνει η ένδειξη «CYCLE 10».
4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων/κύκλων που θέλετε να εκτελέσετε (1~99). Πατήστε «ENTER».

WATTS	0 INT 20/30		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	1	DISTANCE Meter 0	STROKES TOTAL	0	S/M 0

WATTS	0 CYCLE 10		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	1	DISTANCE Meter 0	STROKES TOTAL	0	S/M 0

5. Θα βλέπετε την ένδειξη «START». Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κωπηλατείτε.

20/30

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει κύκλους/επαναλήψεις διαστημάτων διάρκειας 20 δευτερολέπτων έντονης άσκησης και 30 δευτερολέπτων χαλάρωσης.

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη και βλέπετε το μήνυμα «SELECT PROGRAM OR QUICK START» στο επάνω μέρος.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» μέχρι να δείτε την ένδειξη «INT 20/30» να αναβοσβύνει στο επάνω μέρος. Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε στο επάνω μέρος της κονσόλας να αναβοσβύνει η ένδειξη «CYCLE 10».
4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων/κύκλων που θέλετε να εκτελέσετε (1~99). Πατήστε «ENTER».

WATTS	0 INT CUST		H.R.	♥	P
CALORIES	0	TIME 00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	1	DISTANCE Meter 0	STROKES TOTAL	0	S/M 0

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΠΟΙΗΣΙΜΟ

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει κύκλους/επαναλήψεις πλήρως παραμετροποιήσιμων διαστημάτων.

1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα είναι αναμμένη και βλέπετε το μήνυμα «SELECT PROGRAM OR QUICK START» στο επάνω μέρος.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» μέχρι να δείτε

WATTS	0	WORK	20	H. R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter 0	STROKES	TOTAL	S/M
				0	0	0

WATTS	0	REST	10	H. R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter 0	STROKES	TOTAL	S/M
				0	0	0

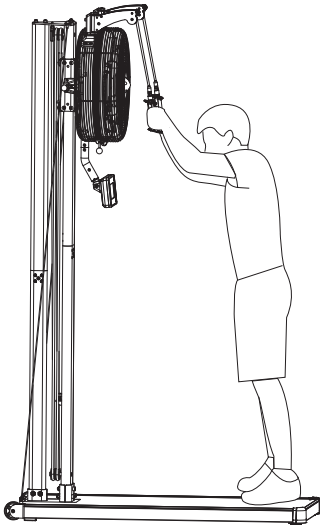
WATTS	0	CYCLE	10	H. R.	♥	P
CALORIES	0	TIME	00:00	TIME/500M	00:00	
INTENSITY	1	DISTANCE	Meter 0	STROKES	TOTAL	S/M
				0	0	0

- την ένδειξη «INT CUST» να αναβοσβύνει στο επάνω μέρος. Πατήστε «ENTER».
3. Θα βλέπετε στο επάνω μέρος της κονσόλας να αναβοσβύνει η ένδειξη «WORK 20» (δευτερόλεπτα άσκησης).
 4. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό δευτερολέπτων άσκησης (5~599). Πατήστε «ENTER».
 5. Θα βλέπετε στο επάνω μέρος της κονσόλας να αναβοσβύνει η ένδειξη «REST 10» (δευτερόλεπτα χαλάρωσης).
 6. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό δευτερολέπτων χαλάρωσης (5~599). Πατήστε «ENTER».
 7. Θα βλέπετε στο επάνω μέρος της κονσόλας να αναβοσβύνει η ένδειξη «CYCLE 10».
 8. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲/▼» για να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων/κύκλων που θέλετε να εκτελέσετε (1~99). Πατήστε «ENTER».
 9. Θα βλέπετε την ένδειξη «START». Πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει μόνο αφού ξεκινήσετε εσείς να κωπηλατείτε.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Καθημερινά να ελέγχετε την ακεραιότητα των συρματοσόχειρων και των λαβών. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός.
2. Κάθε περίπου 200 ώρες χρήσης θα χρειαστεί να αλλάζετε τις μπαταρίες της κονσόλας.
3. Κάθε μήνα να ελέγχετε ότι το μπράτσο της κονσόλας είναι καλά στερεωμένο.
4. Επίσης κάθε μήνα να καθαρίζετε τη σκόνη από τη φτερωτή.
4. Μην αφήνετε τις λαβές να επανέλθουν, πάντα να τις επιστρέφετε στην αρχική θέση πριν τις αφήσετε.

ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ



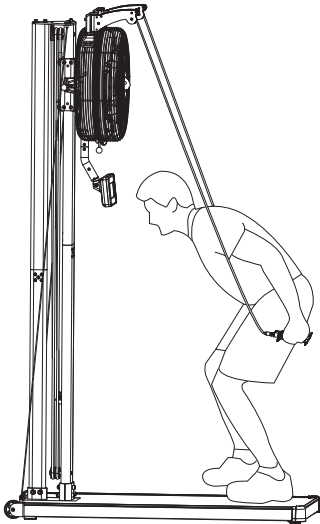
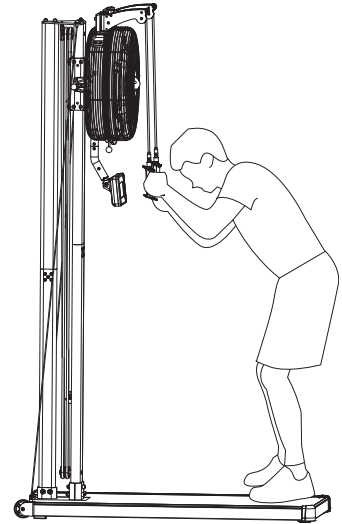
ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Ξεκινήστε με τα χέρια στο πλάτος των ώμων ελαφρώς πάνω από το κεφάλι σας. Οι αγκώνες σας πρέπει να είναι λυγισμένοι. Τα πόδια σας πρέπει να είναι ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.



ΕΛΞΗ

Τραβήξτε τις λαβές προς τα κάτω, χρησιμοποιώντας και τους κοιλιακούς μύες και λυγίζοντας τα γόνατά σας. Διατηρήστε τα χέρια σας λυγισμένα, κρατώντας τις λαβές αρκετά κοντά στο πρόσωπό σας.



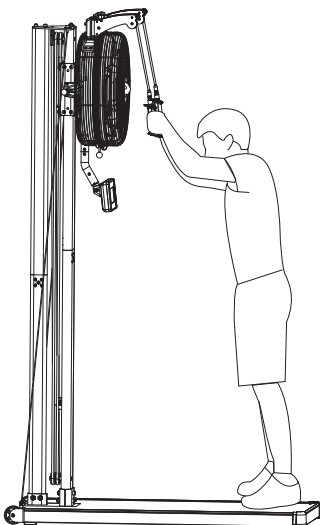
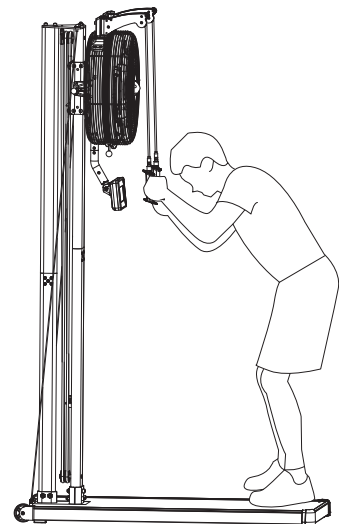
ΩΘΗΣΗ

Ολοκληρώστε την κίνηση με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια τεντωμένα προς τα κάτω δίπλα στους μηρούς σας.



ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Φέρτε τα χέρια σας προς τα πάνω και ισιώστε τα γόνατά σας.



ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ

Τεντώστε τα χέρια σας προς τα πάνω και ισιώστε το σώμα σας για να επιστρέψετε στην αρχική θέση.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

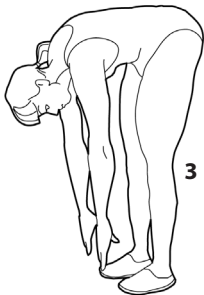
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



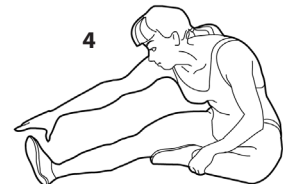
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



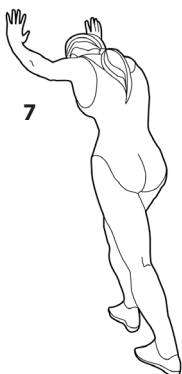
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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



In conformity with the
alternative pricing
management system