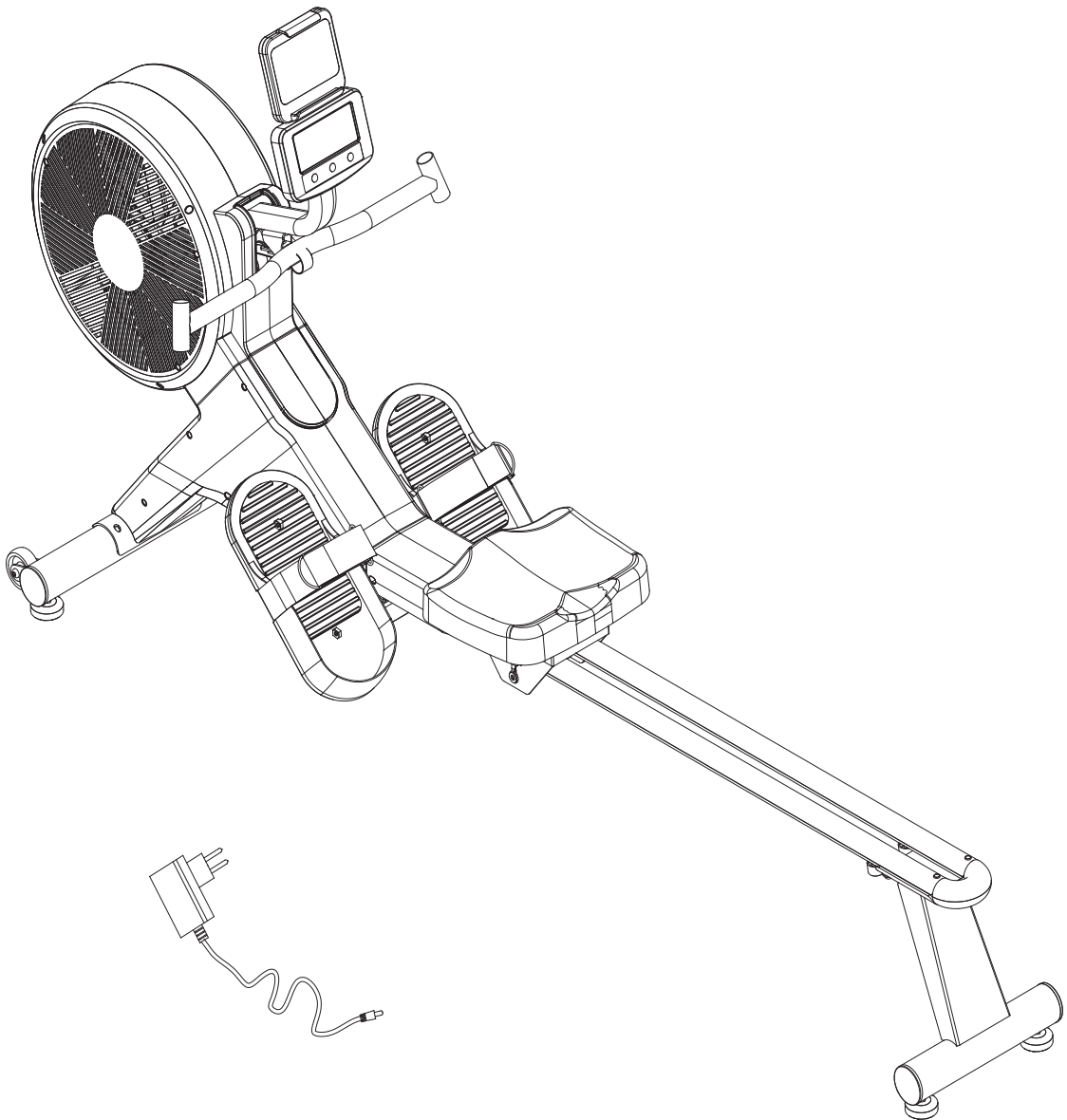


AMILA®
WWW.AMILA.GR

ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΑΕΡΑ / ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ MYROW 40 (κωδ.: 92352)

Οδηγός συναρμολόγησης & χρήσης



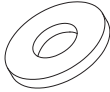
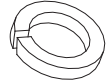
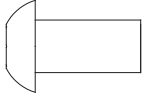

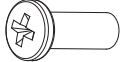

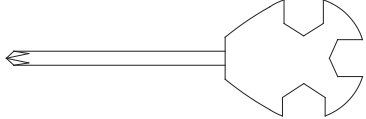
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΜΥROW-40

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.

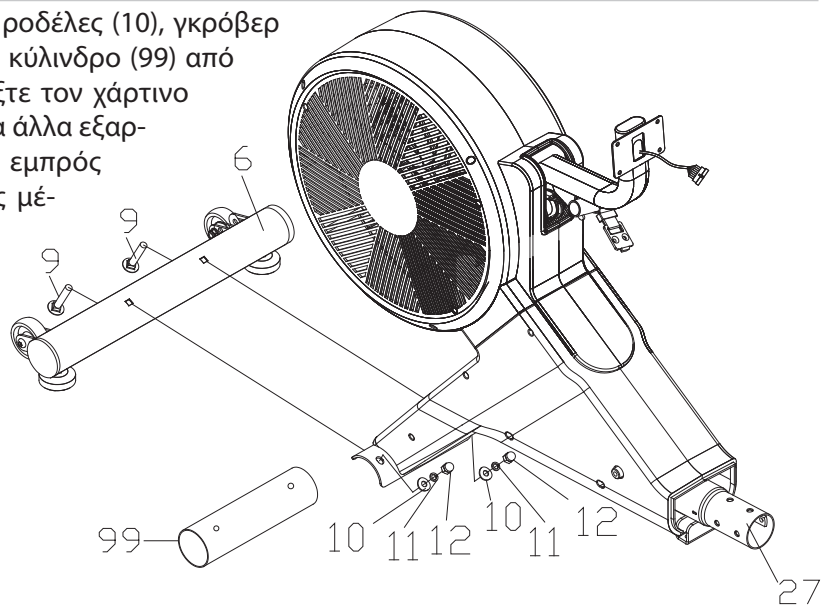
ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
#3	Ροδέλα 8x16x1.5 (4 τμχ.)	
#11	Γκρόβερ 8 (4 τμχ.)	
#24	Βίδα M8x20xS5 (4 τμχ.)	
#34	Περιοριστής κίνησης Ø27xØ23x16xØ6 (2 τμχ.)	
#35	Βίδες M6x16xØ10 (2 τμχ.)	
#A	Κλειδί άλεν S5 (1 τμχ.)	
#B	Συνδυασμός σταυροκατσάβιδου και κλειδιών (#13-14-15) (1 τμχ.)	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

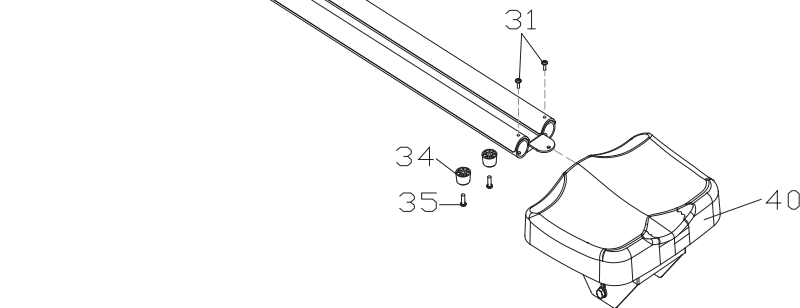
ΒΗΜΑ 1: Εμπρός σταθεροποιητής

Αφαιρέστε τις βίδες (9), κυρτές ροδέλες (10), γκρόβερ (11), παξιμάδια (12) και χάρτινο κύλινδρο (99) από τον κυρίως σκελετό (27), πετάξτε τον χάρτινο κύλινδρο και χρησιμοποιήστε τα άλλα εξαρτήματα για να στερεώσετε τον εμπρός σταθεροποιητή (6) στο εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού (27)



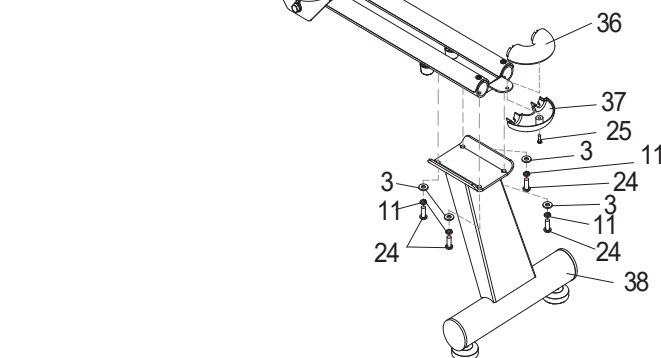
ΒΗΜΑ 2: Κάθισμα και ράγες

- Αφαιρέστε τις βίδες (31) από τις ράγες (33).
- Εισάγετε το κάθισμα (40) στις ράγες (33).
- Βιδώστε ξανά τις βίδες (31) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε τους περιοριστές κίνησης (34) στις ράγες (33) με βίδες (35).



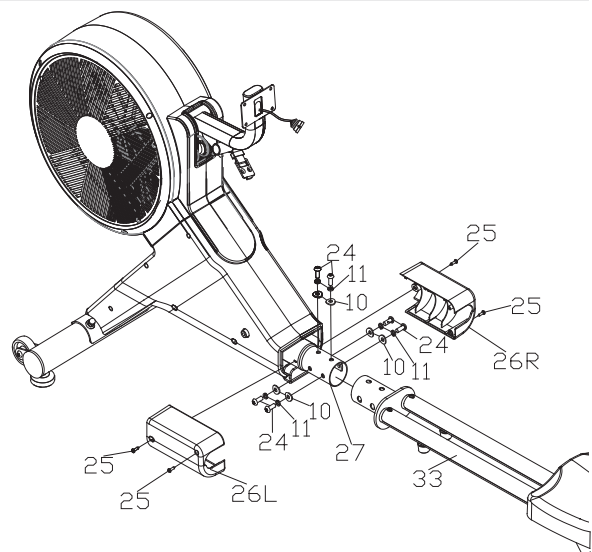
ΒΗΜΑ 3: Ράγες και πίσω σταθεροποιητής

- Αφαιρέστε τη βίδα (25) από το σετ του άνω και κάτω καλύμματος (36 & 37).
- Στερεώστε τα δύο καλύμματα (36 & 37) στο πίσω μέρος των ραγών (33) με την βίδα (25) που μόλις αφαιρέσατε.
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (38) στο πίσω μέρος των ραγών (33) με ροδέλες (3), γκρόβερ (12) και βίδες (24).

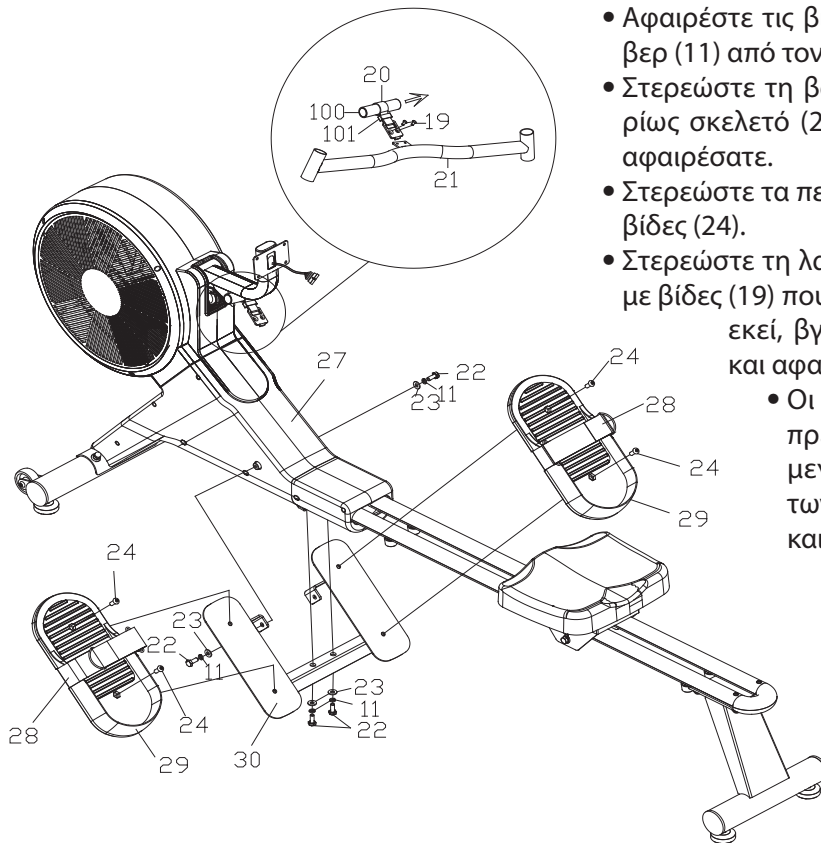


ΒΗΜΑ 4: Ράγες και κυρίως σώμα

- Αφαιρέστε τις βίδες (24), καμπύλες ροδέλες (10) και γκρόβερ (11) από τον κυρίως σκελετό (27), όπως και τις βίδες (25) από τα καλύμματα (26L & 26R).
- Συνδέστε τις ράγες (33) στον κυρίως σκελετό (27) και στερεώστε τον με τις βίδες (24), καμπύλες ροδέλες (10) και γκρόβερ (11) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε τα καλύμματα (26L & 26R) στον κυρίως σκελετό (27) με τις βίδες (25) που αφαιρέσατε προηγουμένως.



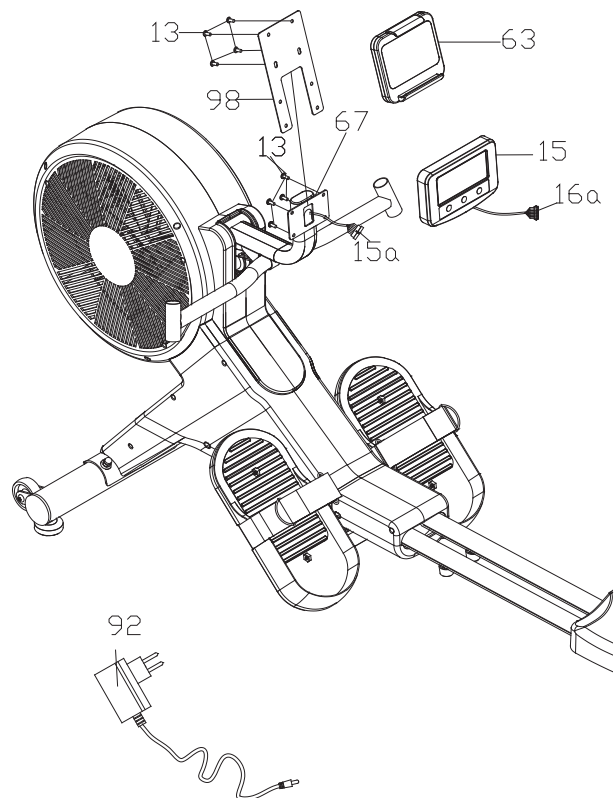
ΒΗΜΑ 5: Πετάλια και λαβή έλξης



- Αφαιρέστε τις βίδες (22), ροδέλες (23) και γκρόβερ (11) από τον κυρίως σκελετό (27).
- Στερεώστε τη βάση των πεταλιών (30) στον κυρίως σκελετό (27) με τα εξαρτήματα που μόλις αφαιρέσατε.
- Στερεώστε τα πετάλια (29) στη βάση τους (30) με βίδες (24).
- Στερεώστε τη λαβή έλξεων (21) στον ιμάντα (20) με βίδες (19) που βρίσκονται ήδη τοποθετημένες εκεί, βγάλτε τον χάρτινο σωλήνα (100) και αφαιρέστε τα πλαστικά κλιπ (101).
- Οι ιμάντες των πεταλιών (28) θα πρέπει να περάσουν μέσα από τη μεγάλη χαρακιά στο κάτω μέρος των πεταλιών (29) και να μπορούν και κινούνται ελεύθερα.

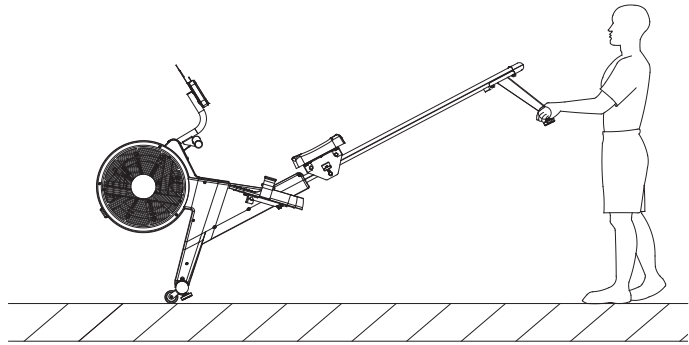
ΒΗΜΑ 6: Κονσόλα

- Τραβήξτε το καλώδιο (15α) από τη βάση της κονσόλας (67), ενώστε το με το καλώδιο (16α) της κονσόλας (15).
- Τοποθετήστε τη βάση του στηρίγματος έξυπνης συσκευής (98) στη βάση της κονσόλας (67), τοποθετήστε και την κονσόλα (15) και ενώστε τα μαζί με βίδες (13) που βρίσκονται ήδη εκεί, σπρώχνοντας ότι καλώδιο περισσεύει (15α & 16α) μέσα στο σωλήνα της βάσης της κονσόλας (67).
- Στερεώστε το στήριγμα έξυπνης συσκευής (63) στη βάση του (98) με άλλες βίδες (13, τις οποίες πρώτα αφαιρείτε).
- Συνδέστε το φισ στην άκρη του καλωδίου του μετασχηματιστή ρεύματος (92) στην υποδοχή στο εμπρός μέρος του σκελετού και έπειτα τον μετασχηματιστή σε πρίζα. Προτείνεται, όμως, να αφαιρείται τον μετασχηματιστή από την πρίζα εάν δεν προτίθεστε να χρησιμοποιήσετε την κωπηλατική για μεγάλο χρονικό διάστημα.

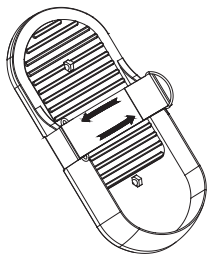


Μεταφορά της κωπηλατικής

Ανασηκώστε την από τον πίσω σταθεροποιητή (38) μέχρις ότου οι βίδες που βρίσκονται στον εμπρός σταθεροποιητή (6) ακουμπήσουν στο πάτωμα. Τώρα μετακινήστε την με ευκολία όπου επιθυμείτε.



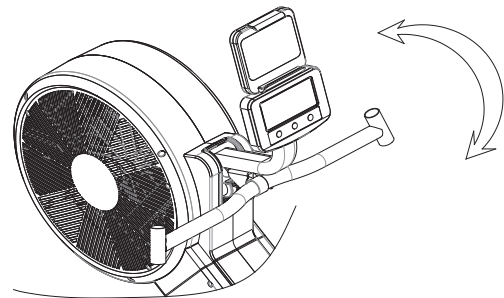
Ρύθμιση πεταλιών



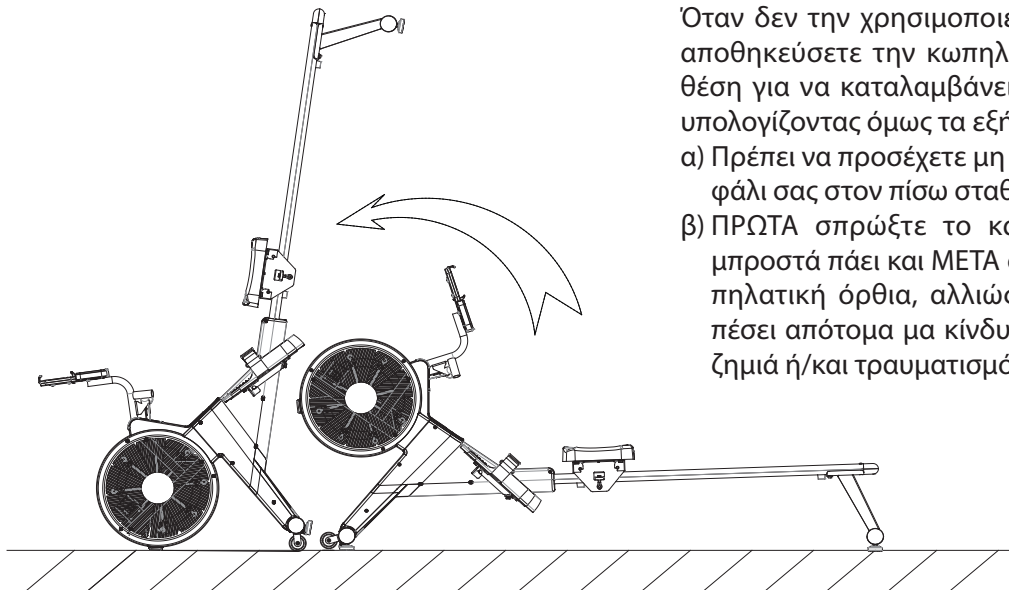
Οι ιμάντες των πεταλιών (28) είναι ρυθμιζόμενου μήκους για να προσαρμόζονται στα πόδια όλων των χρητών.

Κλίση κονσόλας

Η κλίση της κονσόλας μπορεί να τροποποιηθεί για να έχετε πάντα την καλύτερη δυνατή απεικόνιση των δεδομένων της άσκησής σας.



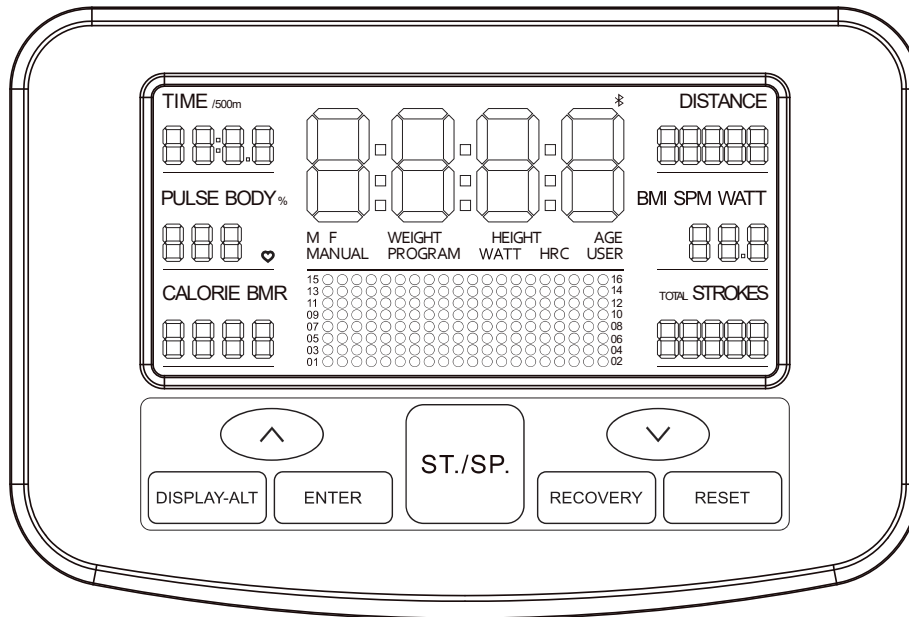
Αποθήκευση



Όταν δεν την χρησιμοποιείτε, μπορείτε να αποθηκεύσετε την κωπηλατική σε κάθετη θέση για να καταλαμβάνει λιγότερο χώρο, υπολογίζοντας όμως τα εξής:

- α) Πρέπει να προσέχετε μη χτυπήσετε το κεφάλι σας στον πίσω σταθεροποιητή.
- β) ΠΡΩΤΑ σπρώξτε το κάθισμα όσο πιο μπροστά πάει και ΜΕΤΑ σηκώστε την κωπηλατική όρθια, αλλιώς το κάθισμα θα πέσει απότομα με κίνδυνο να προκληθεί ζημιά ή/και τραυματισμός.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



TIME:	Χρόνος που ασκείστε, κλίμακα 0:00-99:59.
TIME/500m:	Χρόνος που απαιτείται για να καλύψετε 500 μέτρα, κλίμακα 0:00-99:59.
DISTANCE:	Η απόσταση που έχετε καλύψει, κλίμακα 0-99.999 μέτρα.
PULSE:	Οι καρδιακοί παλμοί σας, κλίμακα 40-240 κτύποι/λεπτό.
CALORIE:	Οι θερμίδες που κάψατε, 0-9.999kcal.
SPM:	Έλξεις ανά λεπτό, κλίμακα 0-999 έλξεις ανά λεπτό.
STROKES:	Έλξεις, συνολικός αριθμός ενώ ασκείστε, 0-9.999 έλξεις.
TOTAL STROKES:	Συνολικός αριθμός έλξεων με την κωπηλατική, κλίμακα 0-99.999 έλξεις.
WATT:	Ενέργεια που παράγετε με την άσκησή σας, κλίμακα 0-899 watt.

Στην οθόνη θα βλέπετε συνεχώς:

- Την αντίσταση της κωπηλατικής (16 επίπεδα).
- Όλες τις ενδείξεις της άσκησής σας στα περιμετρικά μικρά παράθυρα. Όσον αφορά τις ενδείξεις TIME → TIME/500M, SPM → WATT & STROKES → TOTAL STROKES, επειδή αυτές απεικονίζονται στα ίδια παράθυρα, μπορείτε να αλλάξετε την απεικόνιση του παραθύρου με το κουμπί «ENTER».
- Όσον αφορά την κεντρική/μεγάλη οθόνη, η απεικόνιση αλλάζει αυτόματα κάθε 6 δευτερόλεπτα με την εξής σειρά: TIME → TIME/500m → DISTANCE → PULSE → SPM → WATT → CALORIE → STROKES → TOTAL STROKES. Μπορείτε να επιλέξετε μία τιμή που θέλετε να απεικονίζετε συνεχώς με το κουμπί «DISPLAY-ALT».

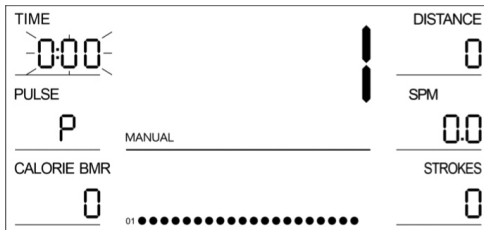
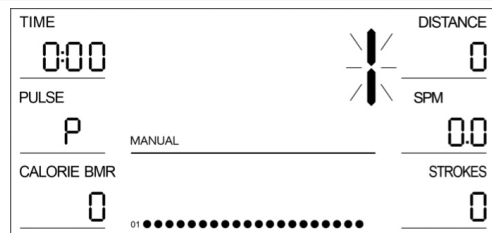
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

- | | | |
|---------------------|--|--|
| ▲ : | Αύξηση αντίστασης ή αλλαγή τιμής προς τα επάνω. | |
| ▼ : | Μείωση αντίστασης ή αλλαγή τιμής προς τα κάτω. | |
| RESET: | Επιστροφή στο χειροκίνητο πρόγραμμα και μηδενισμός όλων των τιμών, εκτός προγραμμάτων χρήστη, ενέργειας (watt) και συγκεκριμένης τιμής καρδιακών παλμών. | |
| ST./SP.: | Έναρξη/σταμάτημα άσκησης. | |
| RECOVERY: | Έλεγχος της ταχύτητας επαναφοράς καρδιακών παλμών μετά την άσκηση. | |
| ENTER: | Όταν δεν ασκείστε, αλλαγή μεταξύ τιμών ή, ενώ ασκείστε, αλλαγή απεικόνισης διαφόρων παραθύρων. | |
| DISPLAY-ALT: | Επιλογή παραμέτρου που επιθυμείτε να απεικονίζεται συνεχώς στην κεντρική οθόνη. | |

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

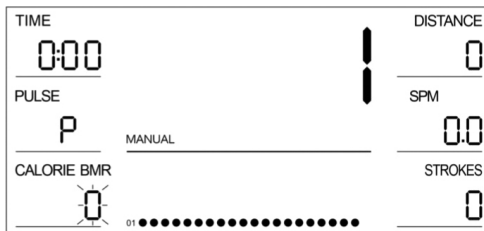
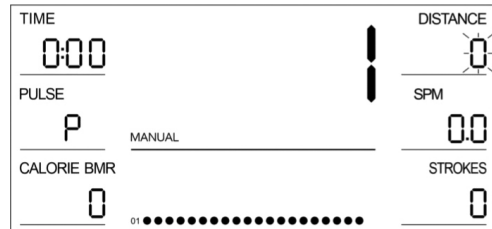
Χειροκίνητο Πρόγραμμα (Manual - #1)

Το πρόγραμμα αυτό είναι το εξ' ορισμού επιλεγμένο στην κωπηλατική ως πρόγραμμα «1» (βλέπε παραπλεύρως). Απλά πατήστε το κουμπί «ST./SP.» για να ξεκινήσετε να αθλήσετε. Όλες οι τιμές της κονσόλας θα ακολουθήσουν αύξουσα πορεία από το μηδέν (0).



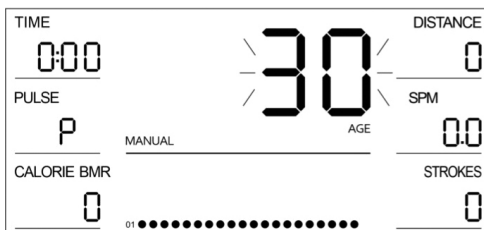
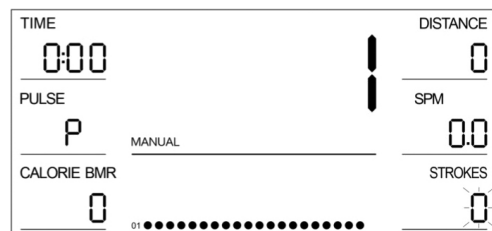
Με το κουμπί «ENTER» μπορείτε να ξεκινήσετε τη ρύθμιση παραμέτρων άσκησης. Πατώντας το μια φορά θα δείτε να αναβοσβύνει η ένδειξη «TIME» (Χρόνος). Εάν επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή του χρόνου ως παράμετρο για την άσκησή σας, μπορείτε να την τροποποιήσετε με τα κουμπιά ▼ / ▲. Με το κουμπί «ENTER» μεταβαίνετε στην επόμενη παράμετρο.

Η επόμενη παράμετρος που μπορείτε να θέσετε ως στόχο για την άσκησή σας είναι η Απόσταση (Distance). Ισχύουν τα ίδια όπως ανωτέρω.



Μετά μπορείτε να αλλάξετε την τιμή των Θερμίδων (Calories) που τυχόν επιθυμείτε να κάψετε με την άσκησή σας.

Ύστερα μπορείτε να εισάγετε τις επιθυμητές Έλξεις (Strokes) που θέλετε να εκτελέσετε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.



Τέλος, θα κληθείτε να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Η τιμή αυτή χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των θερμίδων.

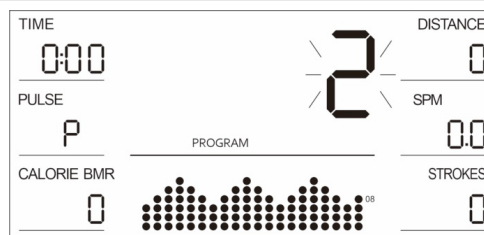
Ενώ αλλάζετε παραμέτρους, ανά πάσα στιγμή μπορείτε να πατήσετε το κουμπί «ST./SP.» για να ξεκινήσετε να αθλήσετε με τις υπόλοιπες τιμές να μην χρησιμοποιούνται ως παράμετροι άσκησης.

Όποιες τιμές έχετε τυχόν θέσει ως παραμέτρους άσκησης (Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες, Επαναλήψεις), θα εκτελούν φθίνουσα μέτρηση και, όταν φτάσουν στο μηδέν (0), θα ακούσετε ηχητική ένδειξη και η άσκηση θα τελειώσει.

Ενώ αθλείστε, τροποποιείτε την αντίσταση της κωπηλατικής με τα κουμπιά ▼ / ▲. Μπορείτε, με το κουμπί «ST./SP.», να σταματήσετε την άσκηση οποιαδήποτε στιγμή.

Έτοιμα Προγράμματα (#2-12)

Επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε με τα κουμπιά ▼ / ▲ και πατήστε το κουμπί «ST./SP.» για να ξεκινήσετε να ασκείστε ή το κουμπί «ENTER» για να θέσετε παραμέτρους για την άσκησή σας. Οι παράμετροι αυτές είναι οι TIME → DISTANCE → CALORIES → STROKES → AGE και ρυθμίζονται όπως έχει αναφερθεί προηγουμένως για το Χειροκίνητο Πρόγραμμα.



Ειδικά για τα προγράμματα αυτά, η αντίσταση ρυθμίζεται αυτόματα από την κωπηλατική. Επιπρόσθετα μπορείτε να αλλάξετε την εξ' ορισμού τιμή με τα κουμπιά ▼ / ▲.

Έλεγχος Σωματικού Λίπους (#13)

Για τον έλεγχο αυτό θα πρέπει να έχετε προμηθευτεί και να χρησιμοποιήσετε ασύρματο δέκτη καρδιακών παλμών που τοποθετείται στο στήθος και να είστε ήρεμοι/χαλαροί με σταθερό καρδιακό ρυθμό.

Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά ▼ / ▲ και πατήστε «ENTER». Αυτή τη φορά υπάρχει διαφοροποίηση όσον αφορά τις τιμές που πρέπει να εισάγετε για να γίνει ο υπολογισμός. Δηλαδή, θα πρέπει να εισάγετε τιμές για τα εξής:

- Το Φύλο σας (Gender), όπου «M» αντιστοιχεί σε Άνδρα και «F» σε Γυναίκα. Τροποποιήστε την τιμή με τα κουμπιά ▼ / ▲ και πατήστε «ENTER».
- Έπειτα θα κληθείτε να εισάγετε το Ύψος σας (Height).
- Στη συνέχεια το Βάρος σας (Weight).
- Τέλος, την Ηλικία σας (Age)

Ολοκληρώνοντας, πατήστε το κουμπί «ST./SP.» για να ξεκινήσει ο έλεγχος, ο οποίος θα ολοκληρωθεί σε περίπου 8 δευτερόλεπτα, όπου θα δείτε στην οθόνη τρεις (3) μετρήσεις, τις ακόλουθες:

- BMI (Body Mass Index): Μάζα σώματος
- FAT%: Ποσοστό λίπους στο σώμα
- BMR (Basal Metabolic Rate): Βασικός ρυθμός μεταβολισμού (οι θερμίδες που χρειάζεται ο οργανισμός κάθε ημέρα για να μπορεί να επιβιώσει)

Κατωτέρω μπορείτε να δείτε πίνακες με τους οποίους μπορείτε να ερμηνεύσετε τις τιμές που θα δείτε στην οθόνη. Οι τιμές αυτές αντιστοιχούν στον μέσο όρο ανθρώπων ηλικίας μεταξύ 22 και 40 ετών:

BMI

Φύλο/Ηλικία	Αδύνατος	Φυσιολογικός	Ελαφρά παχύς	Παχύς	Πολύ παχύς
Άνδρας ≤ 30	< 14	14~20	20,1~25	25,1~35	> 35
Άνδρας > 30	< 17	17~23	23,1~28	28,1~38	> 38
Γυναίκα ≤ 30	< 17	17~24	24,1~30	30,1~40	> 40
Γυναίκα > 30	< 20	20~27	27,1~33	33,1~43	> 43

FAT %

Φύλο	Χαμηλό	Μεσαίο	Μεσαίο/Υψηλό	Υψηλό
Άνδρας	< 13%	13%-25,9%	26%-30%	> 30%
Γυναίκα	< 23%	23%-35,9%	36%-40%	> 40%

ΤΥΠΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

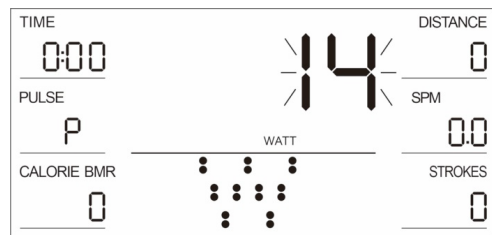
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Πολύ αδύνατος	Αδύνατος	Ελαφρά αδύνατος	Φυσιολογικός και ελάχιστο αδύνατος	Φυσιολογικός	Φυσιολογικός και ελάχιστο παχύς	Ελαφρά παχύς	Παχύς	Πολύ παχύς

Πρόγραμμα Ενέργειας (Watt - #14)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά ▼ / ▲ και πατήστε το κουμπί «ENTER» για να θέσετε παραμέτρους για την άσκησή σας. Οι παράμετροι αυτές είναι οι TIME → DISTANCE → STROKES → WATT και ρυθμίζονται όπως έχει αναφερθεί προηγουμένως.

Ειδικά όσον αφορά την παράμετρο WATT (Ενέργεια), αυτή πρέπει οπωσδήποτε να συμπληρωθεί, γιατί το πρόγραμμα την απαιτεί. Οι άλλες παράμετροι είναι προαιρετικές όσον αφορά τη διάρκεια του προγράμματος.

Η παράμετρος WATT αντιστοιχεί στην τιμή της ενέργειας που θα παράγετε κατά τη διάρκεια της άσκησης και, για να μπορέσει να γίνει αυτό, η κωπηλατική θα τροποποιεί αυτόματα την αντίσταση. Για να μπορεί όμως η τιμή της ενέργειας να είναι σταθερή, η αντίσταση θα μειώνεται αν κωπηλατείτε με μεγάλη ταχύτητα, θα αυξάνεται όμως αν ο ρυθμός σας πέφτει.



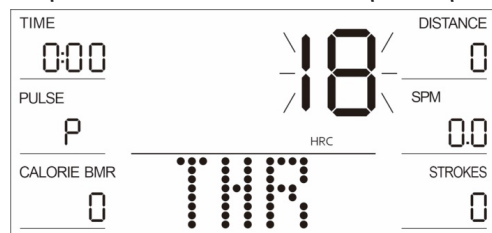
Προγράμματα Καρδιακών Παλμών (HRC - #15-18)

Για τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να έχετε προμηθευτεί και να χρησιμοποιήσετε ασύρματο δέκτη καρδιακών παλμών που τοποθετείται στο στήθος.

Επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε με τα κουμπιά ▼ / ▲ και πατήστε το κουμπί «ENTER» για να θέσετε παραμέτρους για την άσκησή σας. Οι παράμετροι αυτές είναι οι TIME → DISTANCE → CALORIES → STROKES → AGE και ρυθμίζονται όπως έχει αναφερθεί προηγουμένως. Ειδικά όσον αφορά την παράμετρο AGE (Ηλικία), αυτή πρέπει οπωσδήποτε να συμπληρωθεί, γιατί τα προγράμματα αυτά την χρησιμοποιούν για να υπολογίσουν την τιμή των καρδιακών παλμών που θα χρησιμοποιείται στην άσκηση. Δηλαδή, από την τιμή 220 αφαιρείται η ηλικία σας. Για παράδειγμα, αν είστε 40 ετών, θα πάρετε την τιμή 220 - 40 = 180. Το νούμερο αυτό αντιστοιχεί στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς για την ηλικία σας, στην περίπτωση βέβαια που είστε νέοι και απολύτως υγιείς. Εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε/είχατε προβλήματα υγείας, καλόν είναι να συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας.

Τα τρία πρώτα προγράμματα υπολογίζουν αυτόματα την τιμή για την άσκηση. Το πρώτο (#15) χρησιμοποιεί την τιμή του 65% των μέγιστων καρδιακών παλμών, δηλαδή, στο παράδειγμά μας, 180 x 65% = 117 κτύποι/λεπτό. Το δεύτερο (#16) 75% και το τρίτο (#17) το 85%. Η κωπηλατική θα τροποποιεί αυτόματα την αντίσταση προσπαθώντας να διατηρήσει τους καρδιακούς παλμούς σας στην τιμή στόχου. Ευνόητο είναι ότι συνιστούμε να ξεκινήσετε με το πρώτο πρόγραμμα και σιγά-σιγά να πάτε στα πιο δύσκολα.

Όσον αφορά το τέταρτο πρόγραμμα (#18), δεν θα εισάγετε την Ηλικία σας (Age), μα τους καρδιακούς παλμούς (HRC) που επιθυμείτε εσείς να θέσετε ως τιμή στόχου.

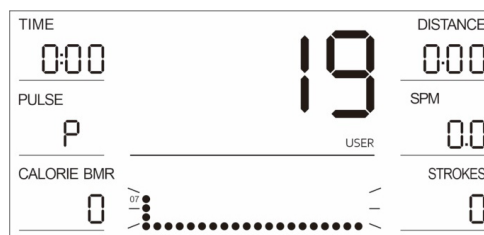


Προγράμματα Χρήστη (01-04 - #19-22)

Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά ▼ / ▲ και πατήστε το κουμπί «ST./SP.» για να ξεκινήσετε να ασκείστε με τις αποθηκευμένες παραμέτρους ή το κουμπί «ENTER» για να θέσετε παραμέτρους για την άσκησή σας. Οι παράμετροι αυτές είναι οι TIME → DISTANCE → CALORIES → STROKES → AGE και ρυθμίζονται όπως έχει αναφερθεί προηγουμένως. Υπάρχουν τέσσερα (4) προγράμματα χρήστη, δίνοντας τη δυνατότητα μέχρι και σε 4 μέλη της ίδιας οικογένειας να εισαγάγουν δεδομένα και να τα έχουν έτοιμα προς χρήση την επόμενη φορά ή, εναλλακτικά, μπορείτε εσείς ως μοναδικός χρήστης να έχετε μέχρι 4 διαφορετικά έτοιμα προγράμματα της αρεσκείας σας.



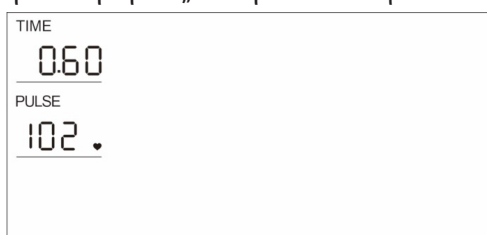
Αφού τροποποιήσετε τις πρώτες παραμέτρους, θα πρέπει να ρυθμίσετε και την αντίσταση έκαστου μεσοδιαστήματος του προγράμματος. Δηλαδή, ο χρόνος συνολικής διάρκειας του προγράμματος που εισάγετε θα διαιρεθεί με το 20 και κάθε τμήμα του προγράμματος (ίσο με το 1/20 της συνολικής διάρκειας) μπορεί να έχει διαφορετική αντίσταση. Την αντίσταση αυτή την ρυθμίζετε με τα κουμπιά ▼/▲ και «ENTER». Το πρόγραμμα αποθηκεύεται αυτόματα και είναι έτοιμο προς χρήση την επόμενη φορά που θα θελήσετε, δηλαδή το επιλέγετε και πατάτε κατευθείαν το κουμπί «ST./SP.» για να το χρησιμοποιήσετε.



Έλεγχος Επαναφοράς Καρδιακών Παλμών

Για τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να έχετε προμηθευτεί και να χρησιμοποιήσετε ασύρματο δέκτη καρδιακών παλμών που τοποθετείται στο στήθος.

Το τεστ αυτό εξετάζει το πόσο γρήγορα επανέρχονται σε φυσιολογικά επίπεδα οι καρδιακοί παλμοί σας μετά από περίοδο άσκησης, είναι δηλαδή μια ένδειξη της σωματικής σας υγείας/κατάστασης. Οπότε, αμέσως μόλις ολοκληρώσετε την άσκησή σας, πατήστε το κουμπί «RECOVERY» στην κονσόλα.



Στην οθόνη θα βλέπετε τους καρδιακούς παλμούς σας και μια ένδειξη χρόνου διάρκειας 60 δευτερολέπτων. Η χρονική ένδειξη θα πραγματοποιήσει φθίνουσα μέτρηση και, όταν τελειώσει, στην κεντρική οθόνη θα δείτε το αποτέλεσμα της μέτρησης (F1-F6). Ο κατωτέρω πίνακας θα σας βοηθήσει στην ανάλυση του αποτελέσματος:

F1 = 1,0	Ιδανικά
1,0 < F2 < 1,9	Καλύτερα
2,0 < F3 < 2,9	Καλά

3,0 < F4 < 3,9	Φυσιολογικά
4,0 < F5 < 5,9	Λίγο άσχημα
F6 = 6,0	Πολύ άσχημα

ΧΡΗΣΗ ΜΕ APPLICATION

Bluetooth® Σκανάρετε τον κωδικό παραπλεύρως και εγκαταστήστε την εφαρμογή FitShow. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth στο κινητό/tablet σας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συνδέσετε την εφαρμογή στην κωπηλατική.

- Επιλέξτε «Search for devices» (Αναζήτηση συσκευών).
- Βρείτε την κωπηλατική και πατήστε «Connect» (Σύνδεση). Το εικονίδιο του Bluetooth (⌘) στην κονσόλα θα ανάψει.
- Επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε και πατήστε «START».



- Επιλέξτε «Control» ούτως ώστε η εφαρμογή να ελέγχει τη λειτουργία της κωπηλατικής.
- Με το κουμπί «Stop» σταματάτε την άσκηση και αποθηκεύετε τα δεδομένα στην εφαρμογή.

ΧΡΗΣΗ ΑΣΥΡΜΑΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Η κωπηλατική είναι συμβατή με ζώνη που λειτουργεί στα 5,3Khz. Εάν τη φοράτε, θα βλέπετε συνεχώς όσο ασκείστε τους καρδιακούς παλμούς σας στην κονσόλα της κωπηλατικής. Για να έχετε σωστή μέτρηση, η ζώνη θα πρέπει να ακουμπά στο δέρμα σας. Αφού την φορέσετε, στραφείτε προς την κονσόλα για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα, ούτως ώστε ο δέκτης στην κονσόλα αναγνωρίσει τη ζώνη και συνδεθεί μαζί της.



- 1.** Υγράνετε την εσωτερική πλευρά της ζώνης με νερό βρύσης. Μη χρησιμοποιήσετε αποιονισμένο νερό γιατί δεν περιέχει τα απαραίτητα μέταλλα και άλατα και δεν έχει την απαραίτητη αγωγιμότητα για ηλεκτρικούς παλμούς.
- 2.** Ρυθμίστε τη ζώνη και τοποθετήστε την στο στήθος σας. Θα πρέπει να είναι σφιχτή, μα να μη σας ενοχλεί.
- 3.** Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη έχει τον σωστό προσανατολισμό, είναι οριζόντια και κεντραρισμένη στο μέσον του στήθους σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- Η κωπηλατική απαιτεί τη χρήση μετασχηματιστή ρεύματος 9V/1A. Στην περίπτωση που η οθόνη δεν συμπεριφέρεται φυσιολογικά, αποσυνδέστε τον μετασχηματιστή από την πρίζα και εισάγετέ τον ξανά.
- Εάν δεν χρησιμοποιήσετε την κωπηλατική για χρονικό διάστημα 5 λεπτών, θα μπει αυτόματα σε λειτουργία αναμονής, δηλαδή η οθόνη θα κλείσει από μόνη της για να μην καταναλώνει ρεύμα. Χρησιμοποιήστε την κωπηλατική με οποιονδήποτε τρόπο για να ανοίξει από μόνη της.
- «E2»: Το μήνυμα αυτό σημαίνει ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα με το συγχρονισμό της ζώνης καρδιακών παλμών. Βγάλτε την και φορέστε την ξανά.
- «E1»: Το μήνυμα αυτό σημαίνει ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα με την τροφοδοσία του μοτέρ με ρεύμα. Αφαιρέστε/ξαναβάλτε τον μετασχηματιστή στην πρίζα. Ελέγξτε τα φισ και το καλώδιο για φθορά. Αν το πρόβλημα παραμένει, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το σέρβις.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

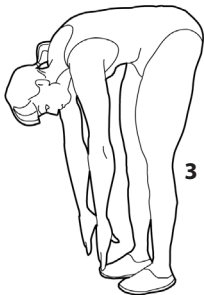
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



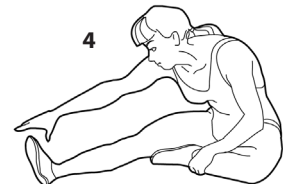
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



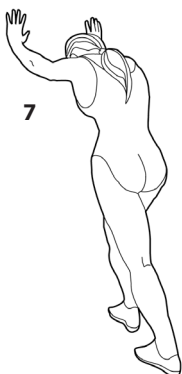
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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

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