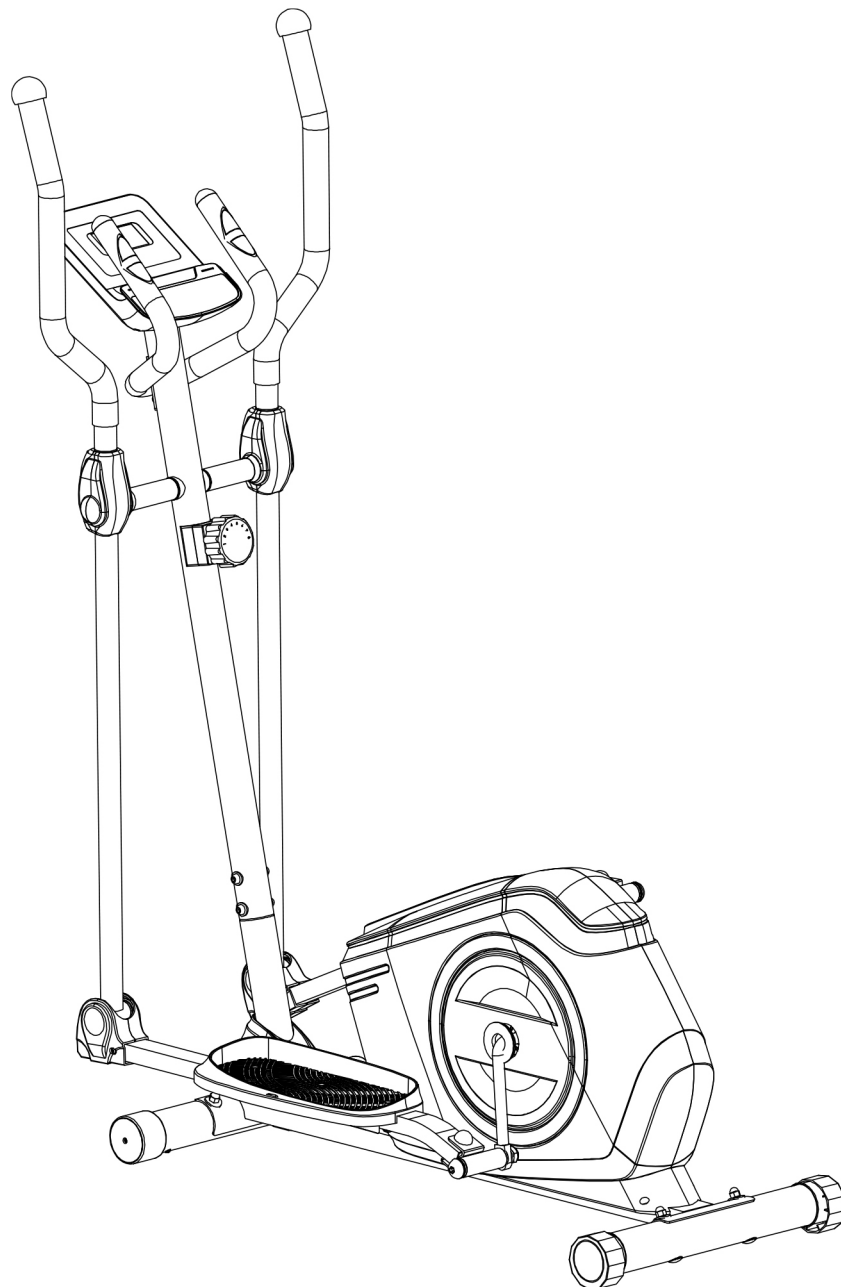


Ελλειπτικό ποδήλατο

.....
92300





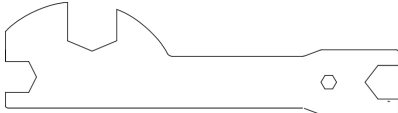
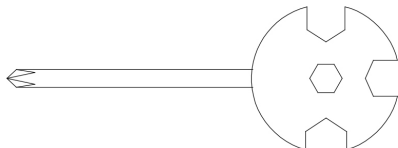
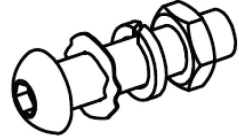
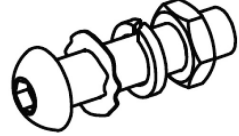



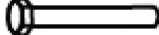





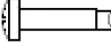

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 92300

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής, 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. Το ποδήλατο 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 το ποδήλατο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ποδήλατο μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείστε την ένδειξη ως ένα μέτρο ελέγχου της έντασης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
17. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
18. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

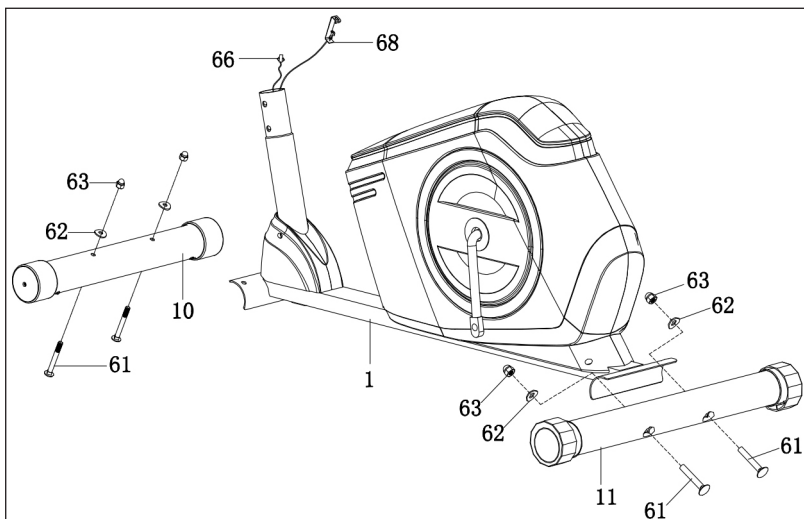
ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
—	Κλειδί Άλεν #6, τμχ. 1	
—	Κλειδί Άλεν #6, τμχ. 1	
—	Κλειδιά διαφόρων διαστάσεων, τμχ. 1	
—	Σταυροκατσάβιδο και κλειδιά διαφόρων διαστάσεων, τμχ. 1	
54	Βίδα για το αριστερό μπράτσο πεταλιού 1/2", τμχ. 1	
55	Κυρτή ροδέλα Ø28xØ17x0.3, τμχ. 1	
56	Γκρόβερ Ø20xØ13, τμχ. 1	
57	Αριστερό παξιμάδι ασφαλείας 1/2", τμχ. 1	
58	Βίδα για το δεξί μπράτσο πεταλιού 1/2", τμχ. 1	
55	Κυρτή ροδέλα Ø28xØ17x0.3, τμχ. 1	
56	Γκρόβερ Ø20xØ13, τμχ. 1	
59	Δεξί παξιμάδι ασφαλείας 1/2", τμχ. 1	
63	Παξιμάδι M8, τμχ. 4	
62	Κυρτή ροδέλα Ø20xØ8x2.0, τμχ. 4	
61	Βίδα M8x70, τμχ. 4	
46	Βίδα M6x40, τμχ. 6	
47	Ροδέλα Ø6xØ12Ø1.0, τμχ. 6	
30	Παξιμάδι ασφαλείας M6, τμχ. 10	
28	Βίδα M6x35, τμχ. 4	
29	Κυρτή ροδέλα Ø6xØ12x1.0, τμχ. 4	
49	Καπάκι S13, τμχ. 2	
16	Βίδα ST4.2x20, τμχ. 4	
31	Βίδα ST2.9x12, τμχ. 8	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ποδηλάτου 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

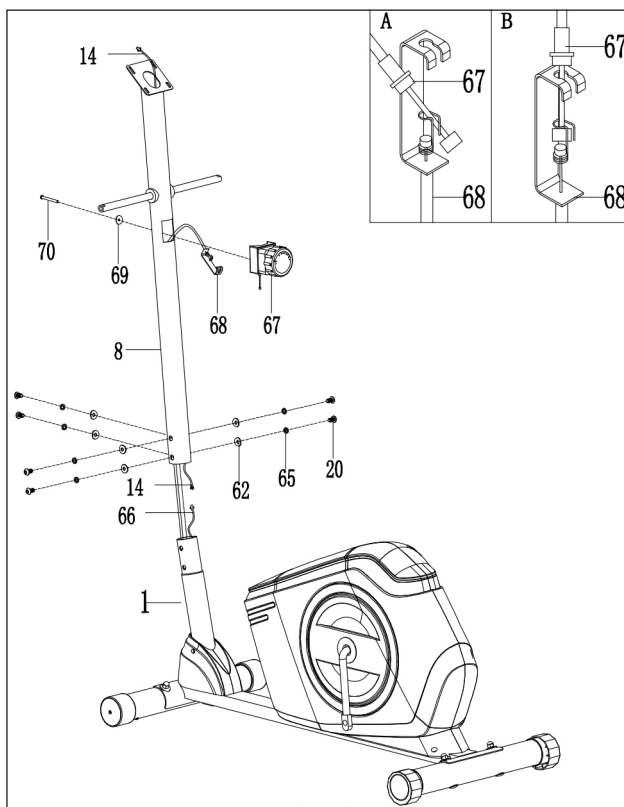


- Αφαιρέστε 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (62) και 2 παξιμάδια (63) από τον εμπρός σταθεροποιητή (10).
- Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (10) στο εμπρός μέρος του κυρίως μέρος του σκελετού (1) χρησιμοποιώντας τις βίδες, ροδέλες και παξιμάδια που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Αφαιρέστε 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (62) και 2 παξιμάδια (63) από τον πίσω σταθεροποιητή (11).
- Συνδέστε τον πίσω σταθερο-

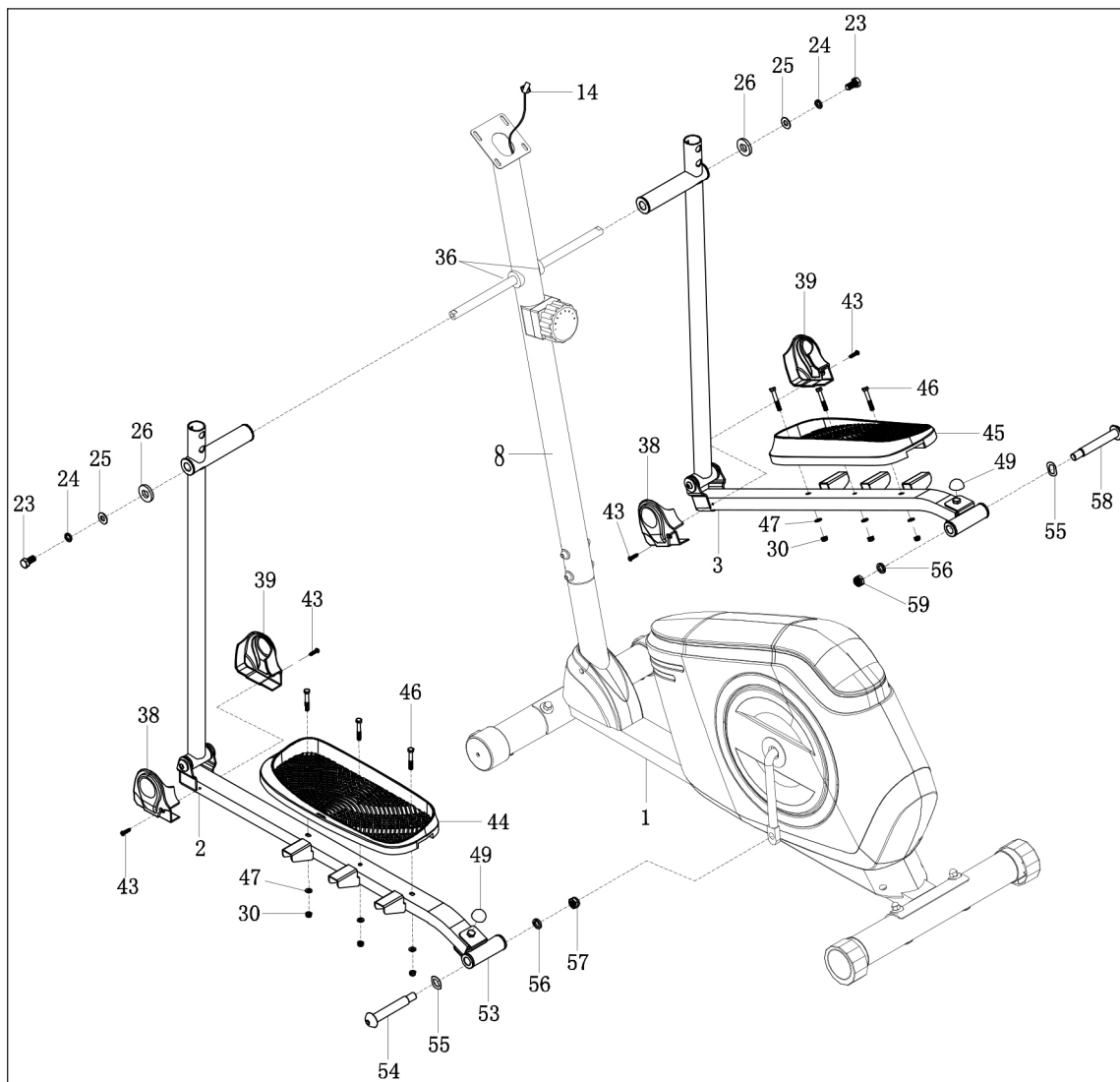
ποιητή (11) στο πίσω μέρος του κυρίως μέρος του σκελετού (1) χρησιμοποιώντας τις βίδες, ροδέλες και παξιμάδια που αφαιρέσατε προηγουμένως.

ΒΗΜΑ 2

- Χρησιμοποιώντας το αλενόκλειδο #6 που σας έχει δοθεί, αφαιρέστε τις βίδες (20) και τις ροδέλες (62 & 65) από το επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1).
- Αφαιρέστε τη βίδα (70) και τη ροδέλα (69) από το πόμολο (67).
- Εισάγετε τη μπίλια που βρίσκεται στην άκρη του συρματόσχοιου του πόμολου (67) στην υποδοχή του συρματόσχοιου ρύθμισης αντίστασης (68) (Βλέπε Εικ. Α).
- Τραβήξτε προς τα επάνω το συρματόσχοινο του πόμολου (67) και σπρώξτε να γαντζώσει στην υποδοχή του επάνω μέρους του συρματόσχοιου ρύθμισης (68) (Βλέπε Εικ. Β).
- Συνδέστε το καλώδιο (14) που βγαίνει από το κάτω μέρος του ορθοστάτη (8) με το αντίστοιχο (66) που βγαίνει από το επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1).
- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη (8) στην υποδοχή στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1) και σταθεροποιήστε τον με τις βίδες (20) και ροδέλες (62 & 65) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Στερεώστε το πόμολο (67) στο ορθοστάτη (8) με τη βίδα (70) και τη ροδέλα (69) που αφαιρέσατε νωρίτερα.



ΒΗΜΑ 3



- Αφαιρέστε συνολικά 2 βίδες (23) και 6 ροδέλες (24, 25 & 26) από τους άξονες στο επάνω μέρος του ορθοστάτη (8).

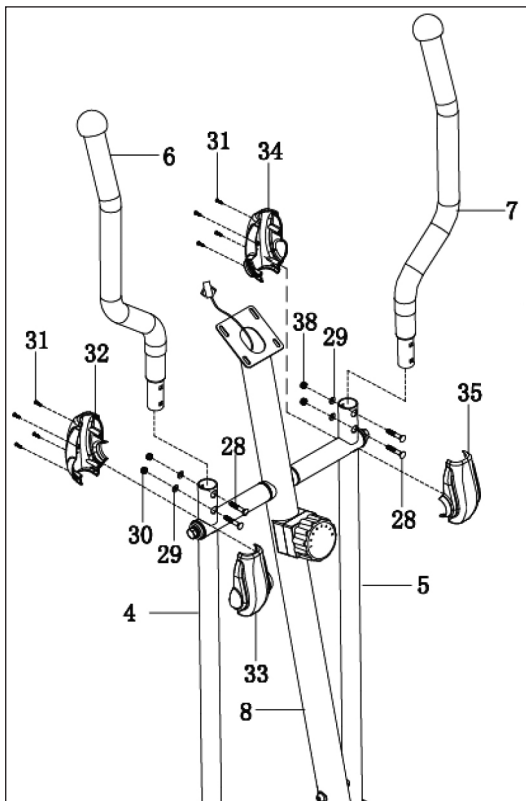
Αριστερό μπράτσο:

- Συνδέστε το αριστερό μπράτσο στον άξονα χρησιμοποιώντας τις μισές από τις βίδες (23) και τις ροδέλες (24, 25, & 26) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Συνδέστε το πίσω μέρος του αριστερού μπράτσου (53) στη μανιβέλα με βίδα (54), ροδέλες (55 & 56) και παξιμάδι (57). ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι βίδες έχουν σήμανση «L» για Αριστερή και «R» για Δεξιά.
- Συνδέστε τα καλύμματα (38 & 39) με βίδα (43).

Δεξιό μπράτσο:

- Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία όπως με το αριστερό μπράτσο.
- Τοποθετήστε τα πετάλια (44 & 45) στα μπράτσα (2 & 3) και στερεώστε τα με βίδες (46), ροδέλες (47) και παξιμάδια (30).

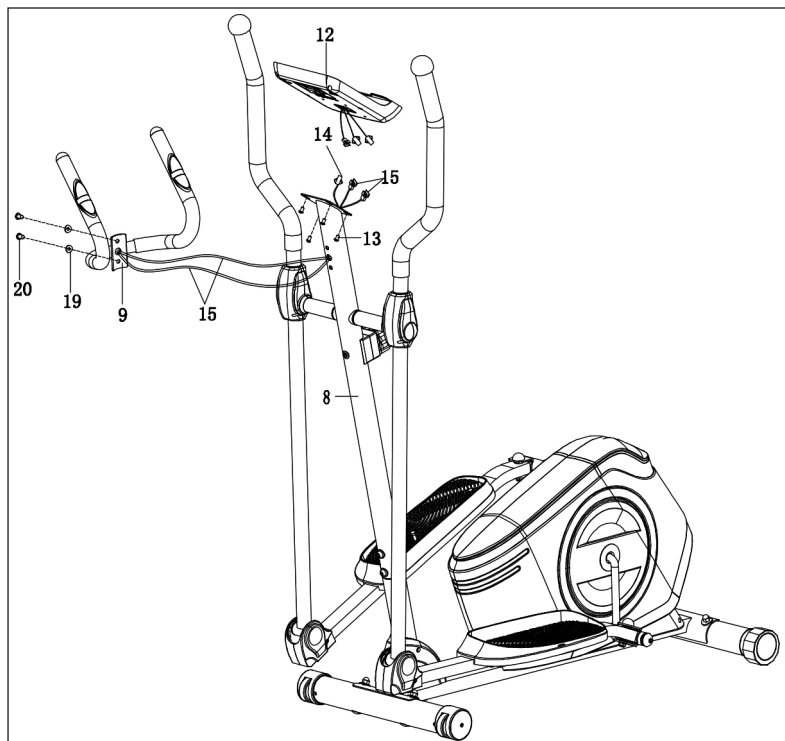
ΒΗΜΑ 4



- Συνδέστε τις κινητές χειρολαβές (6 & 7) στα μπράτσα (4 & 5) με βίδες (28), ροδέλες (29) και παξιμάδια (30).
- Τοποθετήστε τα αριστερά (32 & 33) και δεξιά (34 & 35) καπάκια στις ενώσεις και σταθεροποιήστε τα με 4 βίδες (31) σε κάθε ένωση.

ΒΗΜΑ 5

- Αφαιρέστε 2 βίδες (20) και 2 ροδέλες (19) από το επάνω μέρος του ορθοστάτη (8).
- Εισάγετε τα καλώδια (15) των αισθητήρων καρδιακών παλμών που βγαίνουν από τις χειρολαβές (9) στην τρύπα στον ορθοστάτη (8) και τραβήξτε τα έξω από την τρύπα στο επάνω μέρος.
- Συνδέστε τις χειρολαβές (9) στον ορθοστάτη (8) με τις βίδες (20) και ροδέλες (19) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Αφαιρέστε τις βίδες (13) από το πίσω μέρος της κονσόλας (12).
- Συνδέστε τα καλώδια (14 & 15) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του ορθοστάτη (8) με τα αντίστοιχα που υπάρχουν στο πίσω μέρος της κονσόλας (12), σπρώχνοντας ότι καλώδιο περισσεύει μέσα στον ορθοστάτη (8).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (12) στο επάνω μέρος του ορθοστάτη (8) και στερεώστε την με τις βίδες (13) που αφαιρέσατε προηγουμένως.



ΚΟΥΜΠΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

- **MODE:** — Επιλογή μεταξύ TIME (χρόνος), DISTANCE (απόσταση) και CALORIES (θερμίδες) για να θέσετε στόχο για την άσκησή σας.
— Κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλάζετε την απεικόνιση της οθόνης μεταξύ TIME (χρόνος), SPEED (ταχύτητα), DISTANCE (απόσταση), CALORIES (θερμίδες), ODOMETER (συνολική απόσταση που έχει καλυφθεί), PULSE (καρδιακοί παλμοί) και SCAN (αυτόματη αλλαγή απεικόνισης των ανωτέρω κάθε 4 δευτερόλεπτα).
- **SET:** Για να τροποποιήσετε τις διάφορες τιμές στόχου της άσκησής σας.
- **RESET:** Μηδενίζει τιμές όταν εισάγετε δεδομένα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Επιλογή τιμών άσκησης

Επιλέξτε την παράμετρο βάση της οποίας επιθυμείτε να ασκηθείτε με το κουμπί «MODE» και τροποποιήστε την τιμή με το κουμπί «SET».

Ξεκινήστε να ασκείστε. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε με το κουμπί «MODE» να επιλέξετε ποια παράμετρο θα βλέπετε στην κυρίως οθόνη. Η τιμή που έχετε θέσει ως παράμετρο της άσκησής σας θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση. Όταν η τιμή μηδενίσει θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.

Μέτρηση καρδιακών παλμών

Κρατήστε τους αισθητήρες στις χειρολαβές και με τα δύο σας χέρια για μερικά δευτερόλεπτα και θα δείτε να απεικονίζεται η τρέχουσα τιμή των καρδιακών σας παλμών. Παρακαλούμε να κρατάτε τους αισθητήρες με σταθερή δύναμη και όχι πολύ σφιχτά.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

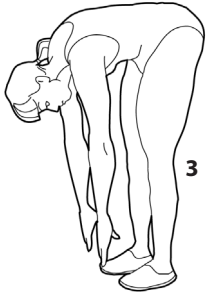
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



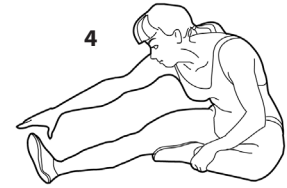
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



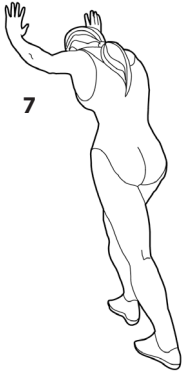
2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



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 εφαιπτόμενα 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/>