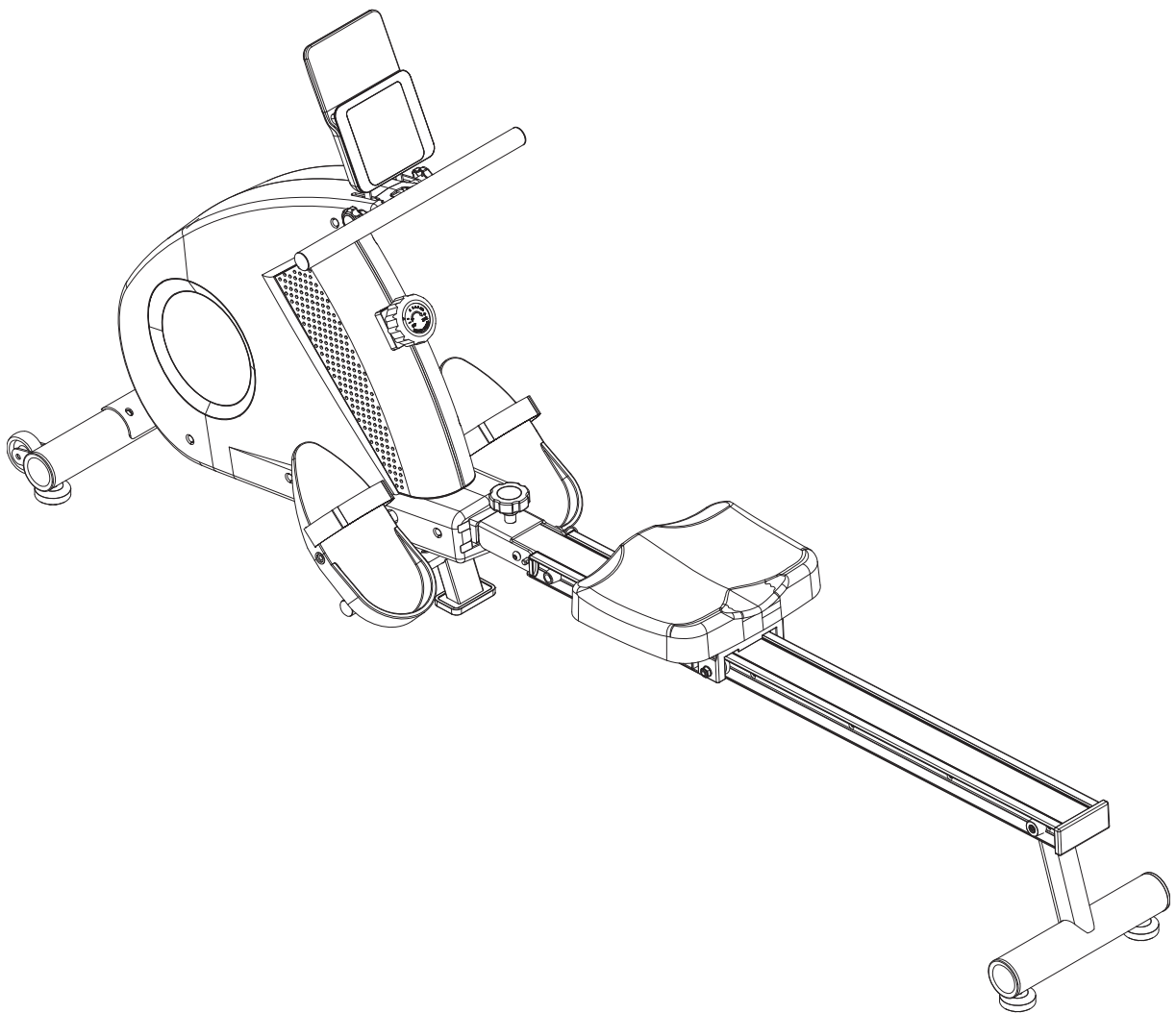
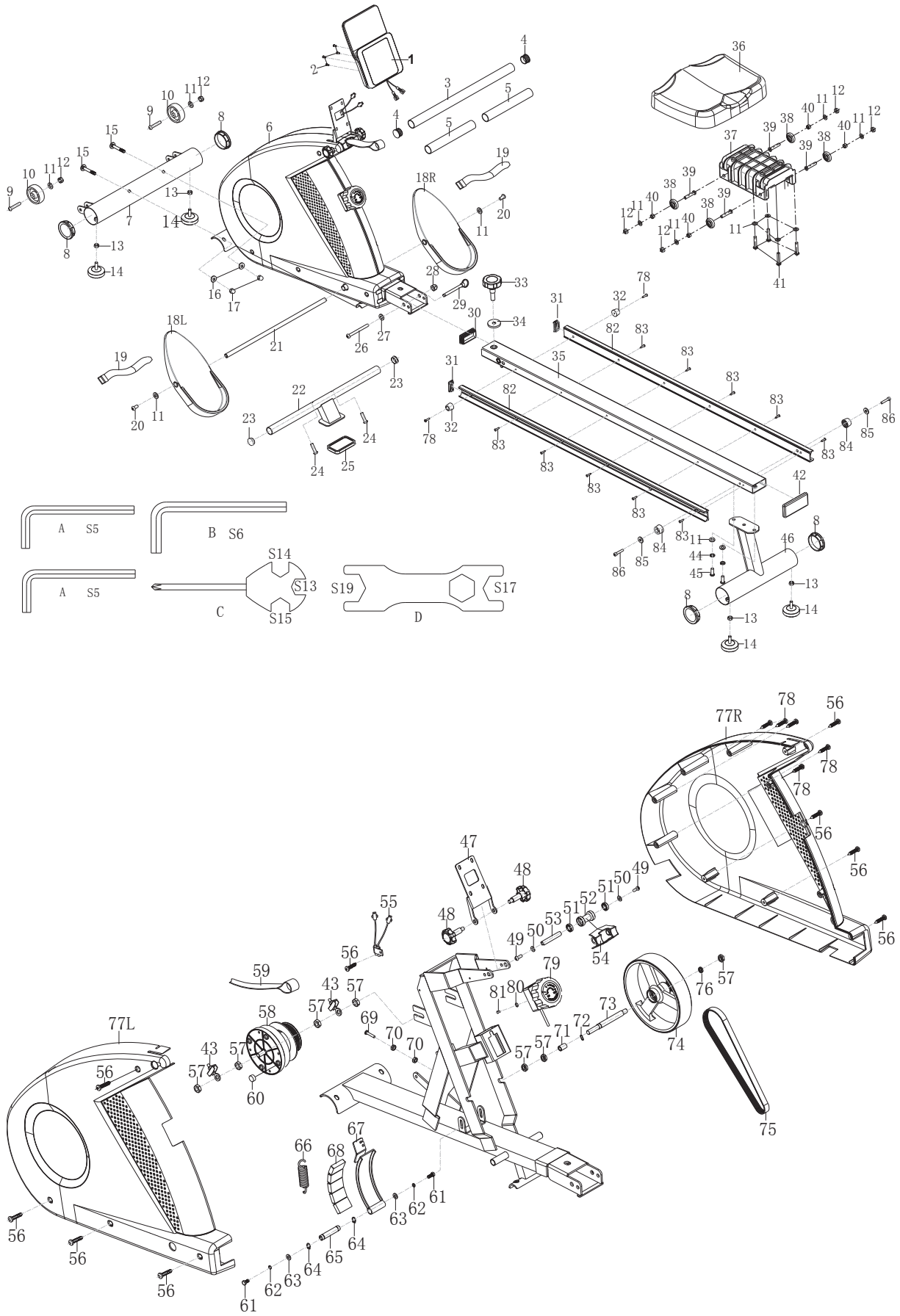


# ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ


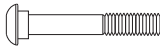




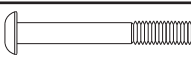


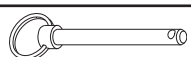
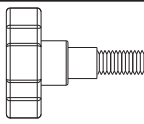








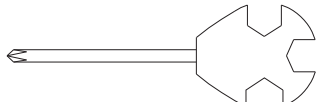

92356



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



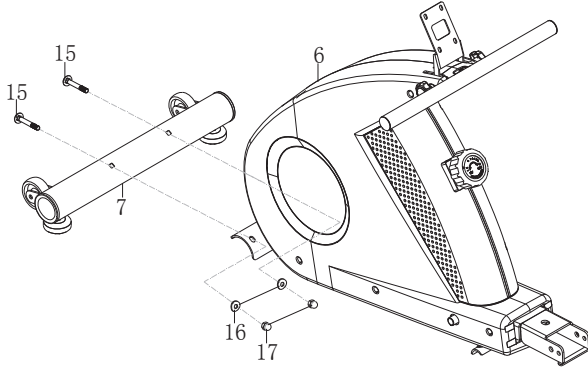
## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
11	4		Ροδέλα d8xΦ16x1.5
15	2		Βίδα M8x73x20xH5
16	2		Κυματοειδής ροδέλα d8xΦ20x2xR30
17	2		Θολωτό παξιμάδι M8xH16xS13
20	2		Βίδα M8x16xS5
24	2		Βίδα M8x35xS5
26	1		Βίδα M10x85x20xS6
27	1		Ροδέλα d10xΦ20x2
28	1		Θολωτό παξιμάδι M10xH16xS17
29	1		Πείρος Φ8x75x80
33	1		Πόμολο M12x30xΦ16x15xΦ56
34	1		Ροδέλα d12xΦ24x2
44	2		Γκρόβερ d8
45	2		Βίδα M8x20xS6
84	2		Λαστιχάκι Φ27xΦ23x16xΦ6
85	2		Ροδέλα d6xΦ12x1
86	2		Βίδα M6x30
A	2		Αλενόκλειδο S5
B	1		Αλενόκλειδο S6
C	1		Κλειδί S13-14-15
D	1		Κλειδί S17-19

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

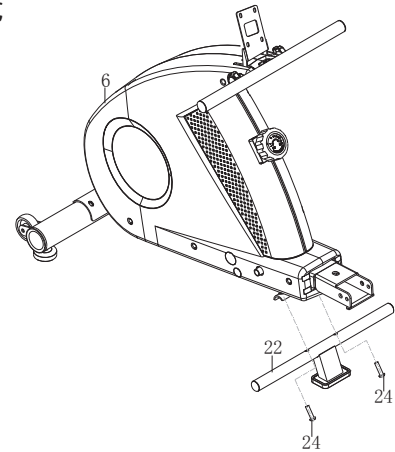
### Βήμα 1



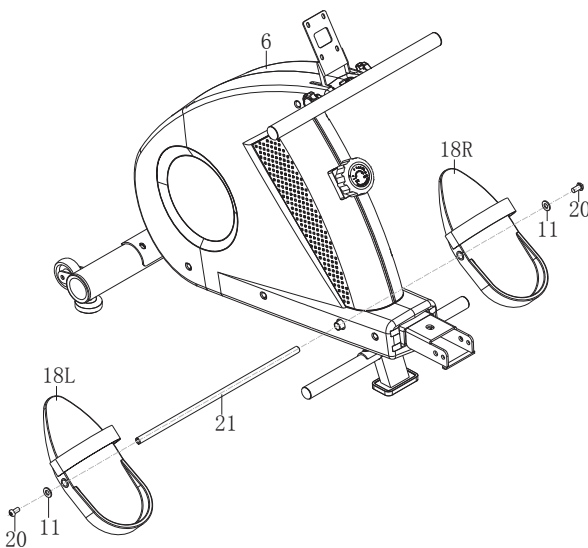
- Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (7) στο κυρίως σώμα (6) με βίδες (15), κυματοειδείς ροδέλες (16) και θολωτά παξιμάδια (17), σφίγγοντας καλά με κλειδί (C).

### Βήμα 2

- Στερεώστε τον σωλήνα στήριξης των πεταλιών (22) στο κυρίως σώμα (6) με βίδες (24), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (A).



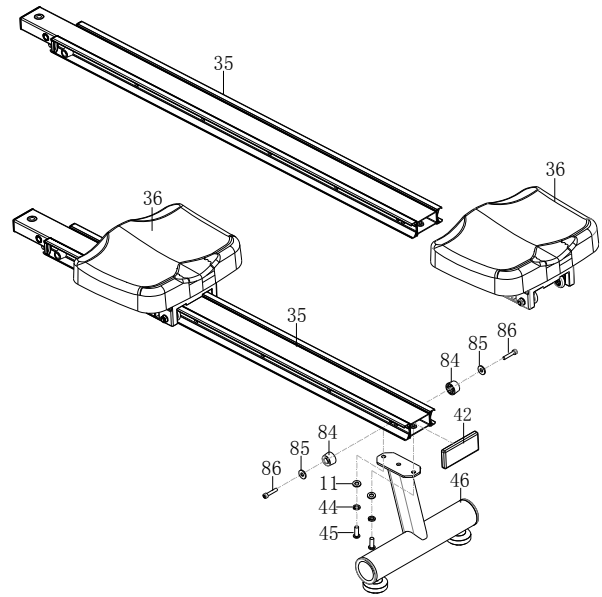
### Βήμα 3



- Εισάγετε τον άξονα των πεταλιών (21) στην τρύπα του κυρίως σώματος (6), περάστε τα πετάλια (18) και στερεώστε τα καλά με βίδες (20) και ροδέλες (11), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (A).

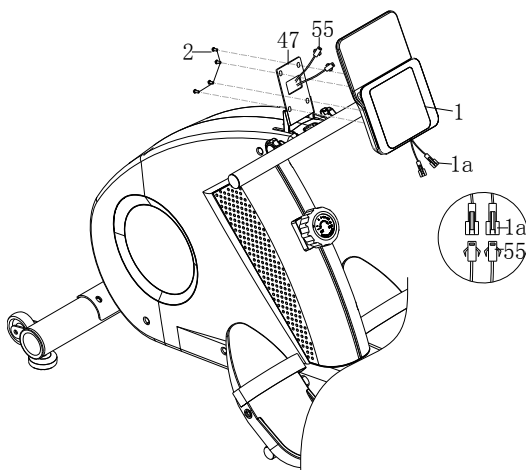
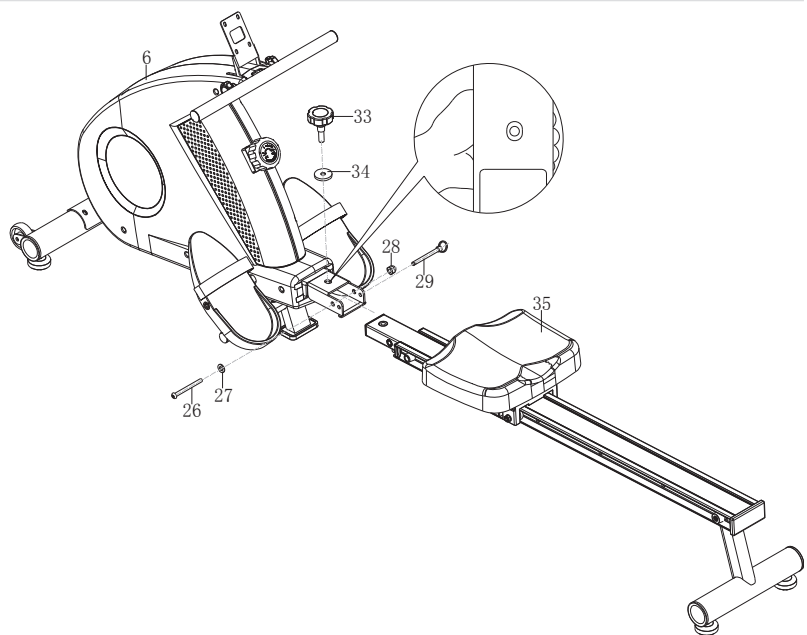
## Βήμα 4

- Τοποθετήστε το κάθισμα (36) στη ράγα κύλισης (35).
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (46) στη ράγα κύλισης (35) με βίδες (45), γκρόβερ (44) και ροδέλες (11), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (B).
- Μετά τοποθετήστε λαστιχάκια τερματισμού (84) στο πίσω μέρος της ράγας (35), τα οποία στερεώνετε με βίδες (86) και ροδέλες (85), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (A).
- Τοποθετήστε παραλληλόγραμμο καπάκι (42) στο πίσω μέρος της ράγας κύλισης (35).



## Βήμα 5

- Συνδέστε τη ράγα κύλισης (35) με το κυρίως σώμα (6) και στερεώστε την με βίδα (26), ροδέλα (27) και θολωτό παξιμάδι (28), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (B) και κλειδί (D).
- Έπειτα, κρατώντας τη ράγα (35) με το ένα χέρι, εισάγετε πόμολο (33) με ροδέλα (34) από την τρύπα στο επάνω μέρος.
- Τέλος, εισάγετε πείρο (29) από την τρύπα στο πλάι.

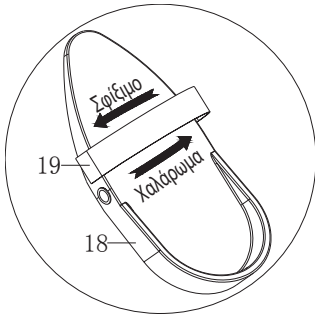


## Βήμα 6

- Συνδέστε τα καλώδια των αισθητήρων (1a) που βγαίνουν από την κονσόλα (1) με τα αντίστοιχα (55) που βγαίνουν από την τρύπα της βάσης στήριξης της κονσόλας (47).
- Αφαιρέστε τις βίδες (2) από το πίσω μέρος της κονσόλας (1) χρησιμοποιώντας το κλειδί (C), τοποθετήστε την κονσόλα (1) στη βάση στήριξης της (47) και σταθεροποιήστε την εκεί με τις βίδες (2) που αφαιρέσατε μόλις προηγουμένως.

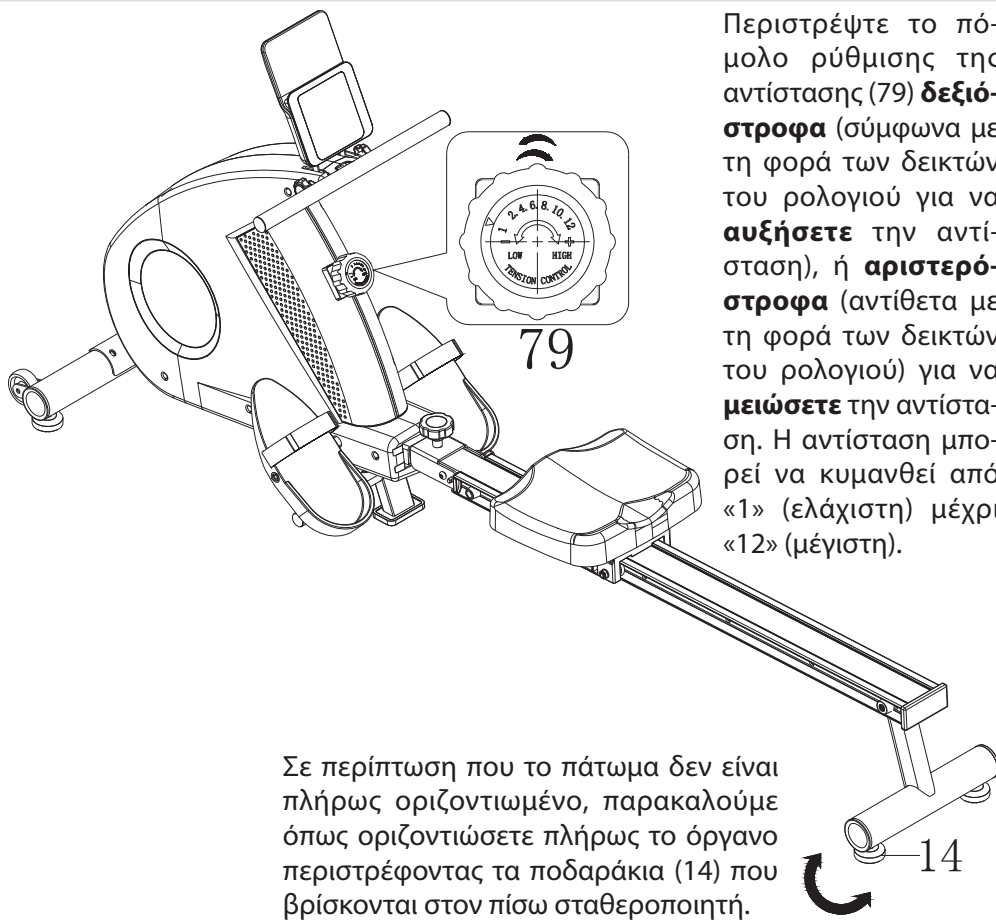
## ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

### Ρύθμιση πεταλιών



Ο ιμάντας των πεταλιών (19) είναι ρυθμιζόμενος και μπορεί να προσαρμοστεί στο μέγεθος ποδιού του εκάστοτε χρήστη.

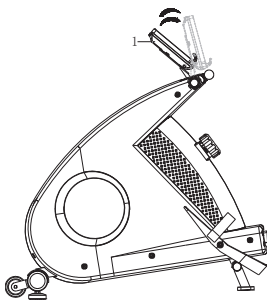
### Ρύθμιση αντίστασης & Σταθεροποίηση



Περιστρέψτε το πόμολο ρύθμισης της αντίστασης (79) **δεξιόστροφα** (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού για να **αυξήσετε** την αντίσταση), ή **αριστερόστροφα** (αντίθετα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) για να **μειώσετε** την αντίσταση. Η αντίσταση μπορεί να κυμανθεί από «1» (ελάχιστη) μέχρι «12» (μέγιστη).

Σε περίπτωση που το πάτωμα δεν είναι πλήρως οριζοντιωμένο, παρακαλούμε όπως οριζοντιώσετε πλήρως το όργανο περιστρέφοντας τα ποδαράκια (14) που βρίσκονται στον πίσω σταθεροποιητή.

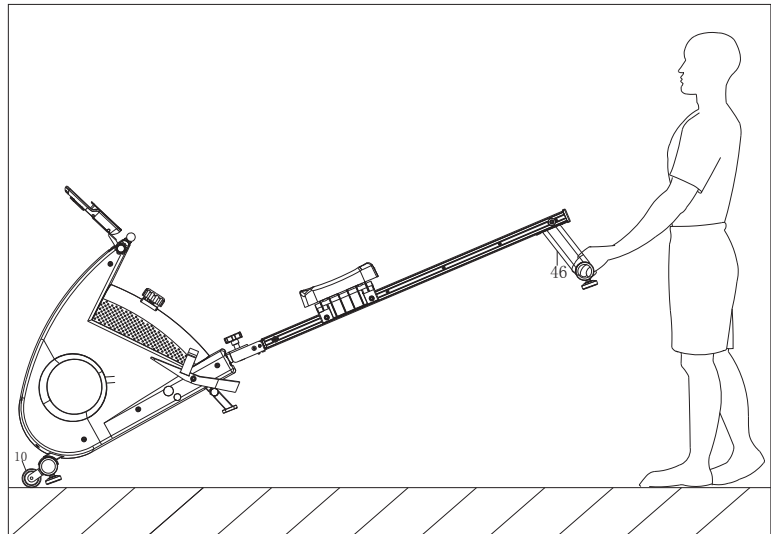
### Ρύθμιση Γωνίας Κλίσης Κονσόλας



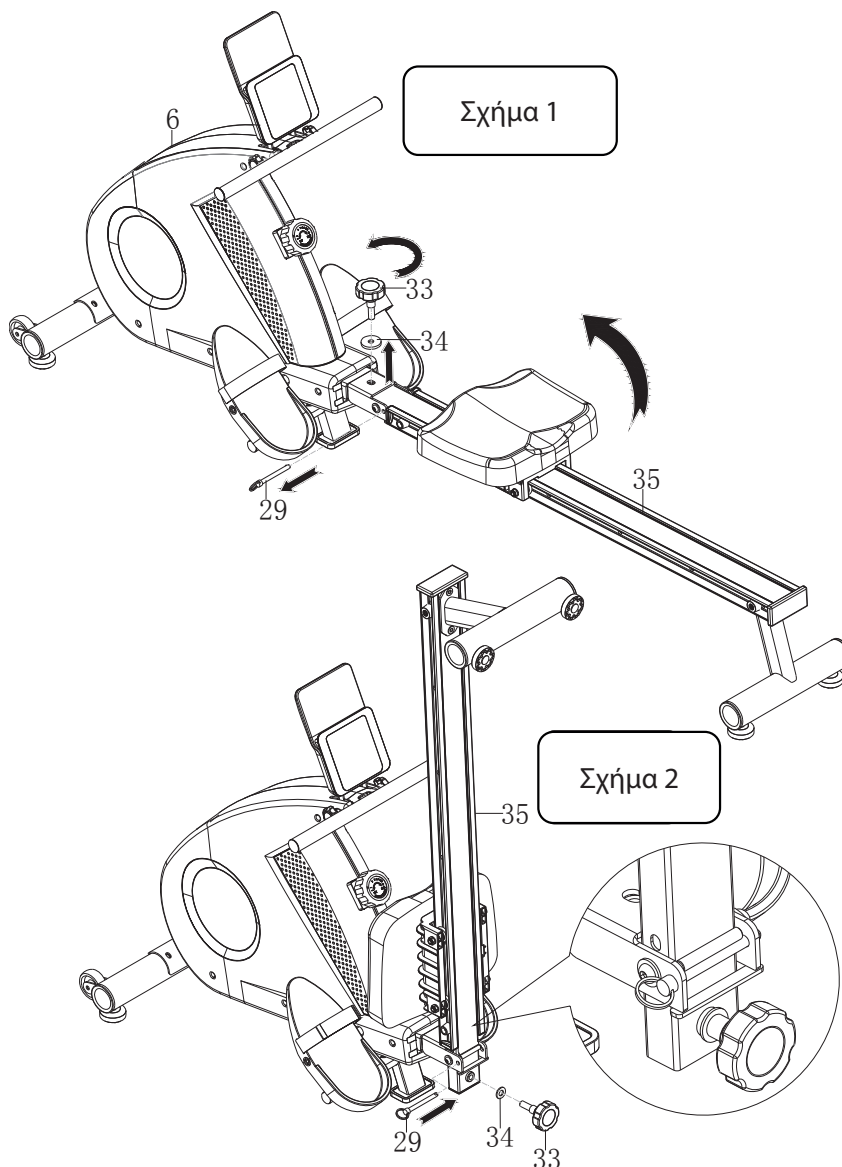
Η κλίση της κονσόλας (1) μπορεί να ρυθμιστεί για να έχετε την ιδανική απεικόνιση των ενδείξεων.

## Μεταφορά

Για να μεταφέρετε την κωπηλατική, σηκώστε την από τον πίσω σταθεροποιητή (46) μέχρι που οι ρόδες (10) που βρίσκονται στον εμπρός σταθεροποιητή ακουμπήσουν στο έδαφος. Τότε μπορείτε να μεταφέρετε με άνεση την κωπηλατική όπου επιθυμείτε.



## Αποθήκευση



Όταν δεν την χρησιμοποιείτε, μπορείτε να αποθηκεύσετε την κωπηλατική διπλωμένη για να κερδίσετε χώρο ως ακολούθως:

Ξεβιδώστε το πόμολο (33) και αφαιρέστε τον πείρο (29) και σηκώστε τη ράγα (35) σε κάθετη θέση (Σχήμα 1). Έπειτα τοποθετήστε ξανά τον πείρο (29) και βιδώστε από την πίσω πλευρά τον πείρο (33) με τη ροδέλα του (34) (Σχήμα 2).

**Προσοχή!!!** Μετακινήστε το κάθισμα (36) στο εμπρός μέρος της ράγας κύλισης (34) **ΠΡΙΝ** σηκώσετε κάθετα τη ράγα(35), γιατί αλλιώς το κάθισμα θα πέσει απότομα, ενδεχομένως προκαλώντας ζημιά ή/και προσωπικό ατύχημα.

## ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ

### Κουμπιά

MODE: Το πατάτε για επιλογή λειτουργιών ή το κρατάτε πατημένο για 5 δευτερόλεπτα για αλλαγή της μονάδας μέτρησης μεταξύ χιλιομέτρων/ώρα και μιλίων/ώρα.

SET: Για να ρυθμίσετε την τιμή του χρόνου (time), απόστασης (distance), θερμίδων (calories) και καρδιακών παλμών (pulse) όταν δεν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία SCAN.

RESET: Πατήστε το μια φορά για να μηδενίσετε την τιμή που τροποποιείτε ή κρατήστε το πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.

### Λειτουργίες (επιλέγονται με το κουμπί MODE)

SCAN: Κρατήστε το κουμπί MODE πατημένο μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «SCAN». Οι τιμές για χρόνο, θερμίδες, ταχύτητα, απόσταση και συνολική απόσταση θα εναλλάσσονται αυτόματα στην οθόνη κάθε 4 δευτερόλεπτα.

TIME (TMR): Ο συνολικός χρόνος που ασκείστε (κλίμακα 0:00-99:59 λεπτά).

SPEED (SPM): Η τρέχουσα ταχύτητά σας (κλίμακα 0-999,9 χιλ./ώρα).

DISTANCE (DST): Η συνολική απόσταση που καλύψατε με την άσκησή σας (0-999,9 χιλμ.).

CALORIES (CAL): Οι συνολικές θερμίδες που κάψατε με την άσκησή σας (0-9.000cal).

TOTAL DISTANCE (ODO): Η συνολική απόσταση που έχει καλυφθεί από την τελευταία φορά που αλλάξατε μπαταρίες (0-999,9χιλμ.).

PULSE RATE: Πατήστε το κουμπί MODE μέχρι να δείτε την ένδειξη «♥». Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες και σε 3-4 δευτερόλεπτα θα δείτε στην κονσόλα τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας (40-240 χτύποι/δευτ.).

Σημείωση: Ενδέχεται η αρχική μέτρηση να είναι υψηλότερη της πραγματικής τιμής των καρδιακών παλμών σας και να χαμηλώσει στην σωστή τιμή μετά από 2-3 δευτερόλεπτα.

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Η κονσόλα θα κλείσει από μόνη της έπειτα από 4 λεπτά απραξίας. Την ενεργοποιείτε πατώντας οποιοδήποτε κουμπί ή ξεκινώντας να αθλείστε.

ΞΥΠΝΗΤΗΡΙ: Οι τιμές του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τιμές στόχου για την άσκησή σας. Επιλέγετε ποια παράμετρο επιθυμείτε με το κουμπί MODE και χρησιμοποιείτε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε την τιμή. Ξεκινήστε να αθλείστε. Η τιμή που έχετε επιλέξει θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση και, όταν μηδενίσει, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.

### Προδιαγραφές

- Τοποθετήστε στην κονσόλα δύο (2) τεμάχια μπαταριών μεγέθους «AAA». Συνιστάται η αντικατάσταση τους όταν οι ενδείξεις δεν είναι ευδιάκριτες ή η κονσόλα δε λειτουργεί σωστά. Έχετε υπόψη σας ότι, όταν αναγκαστείτε να αλλάξετε τις μπαταρίες, όλες οι αποθηκευμένες τιμές θα μηδενίσουν.
- Θερμοκρασία λειτουργίας: 0°C - +40°C. Θερμοκρασία αποθήκευσης: -10°C - +60°C.
- Το όργανο αυτό προορίζεται για αποκλειστικά οικιακή χρήση σε εσωτερικό χώρο με μέγιστο βάρος χρήστη τα 100 κιλά.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

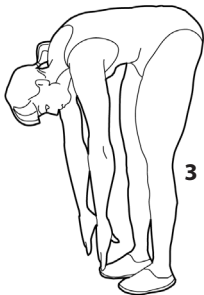
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



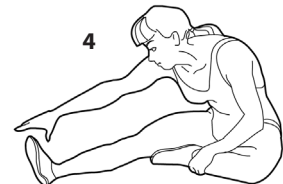
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



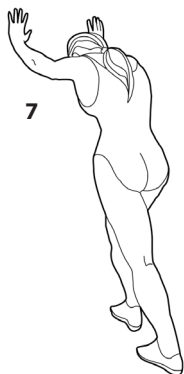
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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

**ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ**

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα

Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168

e-mail: [info@eldico.gr](mailto:info@eldico.gr) - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>