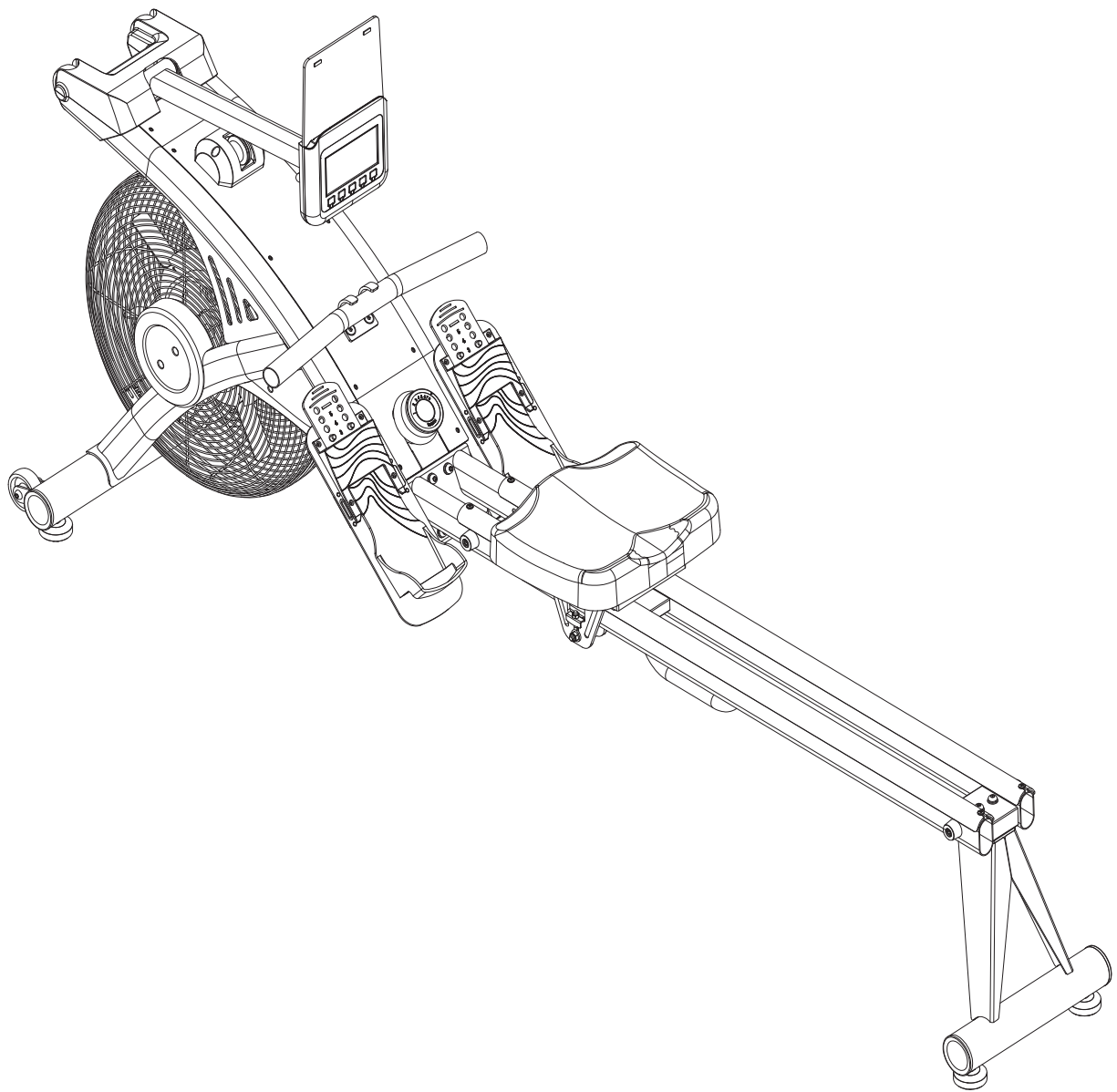
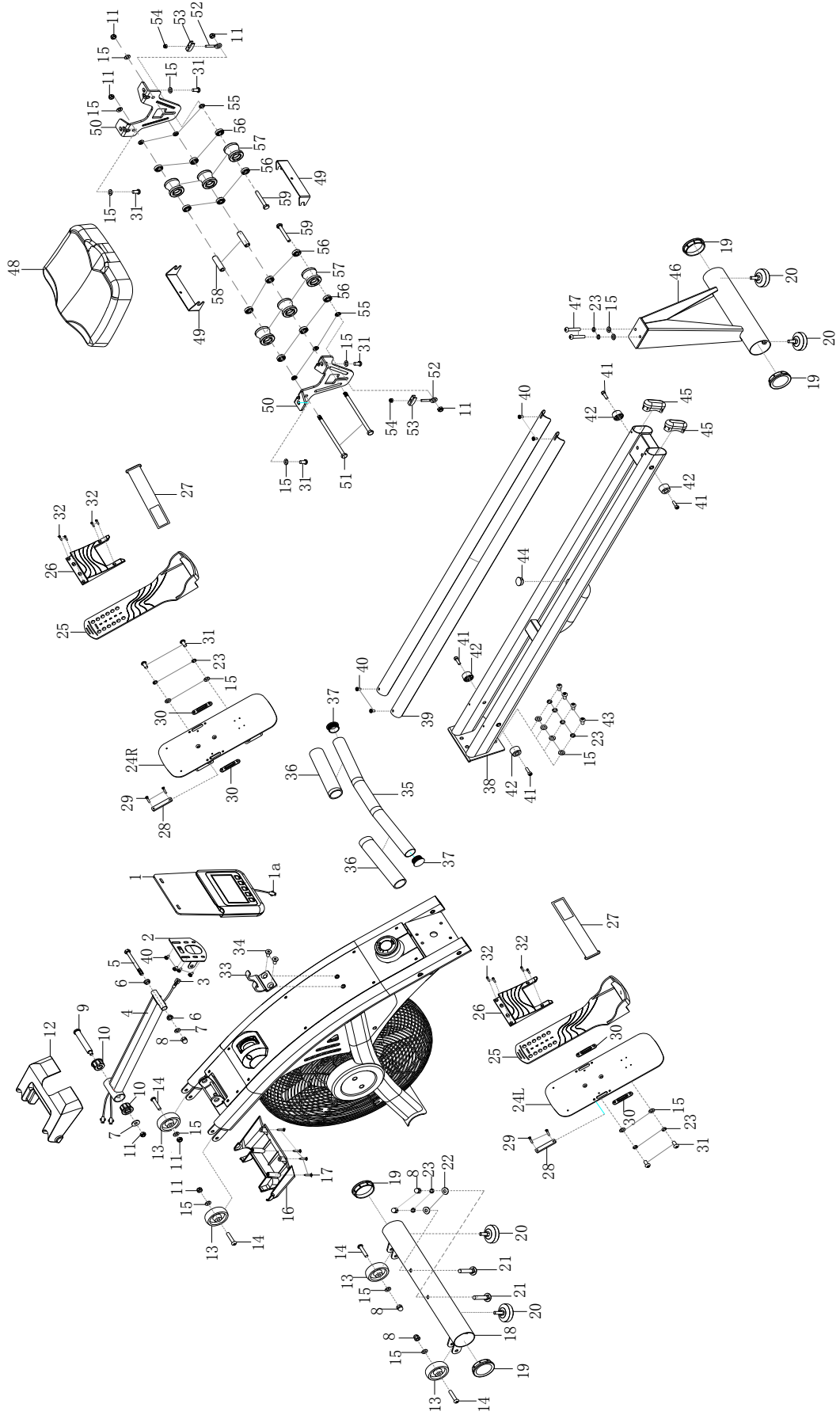


# ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ

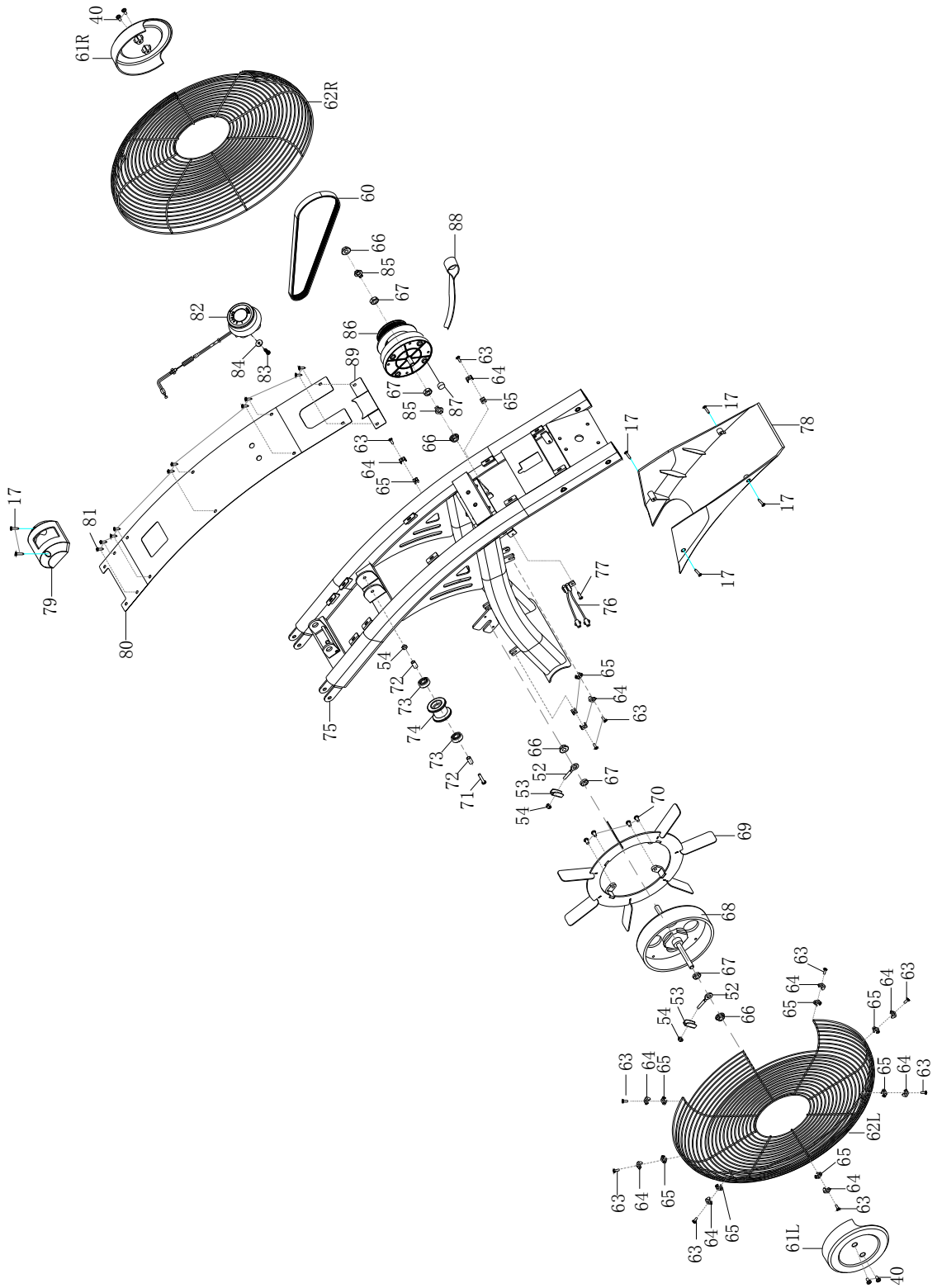
92351







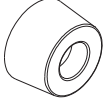
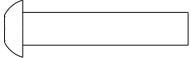
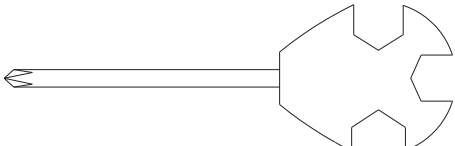

# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 1/2



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 2/2



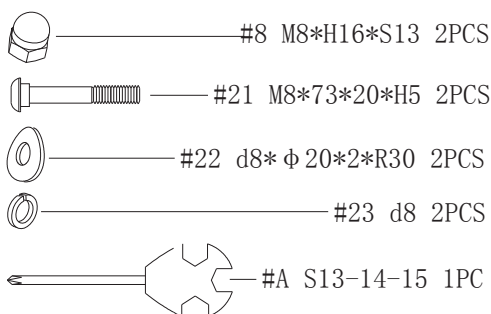
## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
15	2		Ροδέλα d8xΦ16x1.5
23	2		Γκρόβερ d8
40	2		Βίδα M5x10xΦ8
41	2		Βίδα M6x30xS5
42	2		Λαστιχάκι Φ27x16
47	2		Βίδα M8x40x20xS5
A	1		Σταυροκατσάβιδο και Κλειδί S13-14-15
B	1		Αλενόκλειδο S5

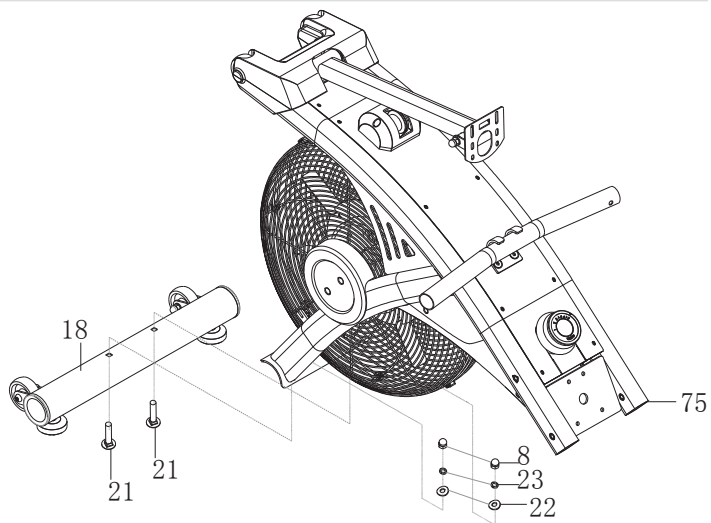
## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

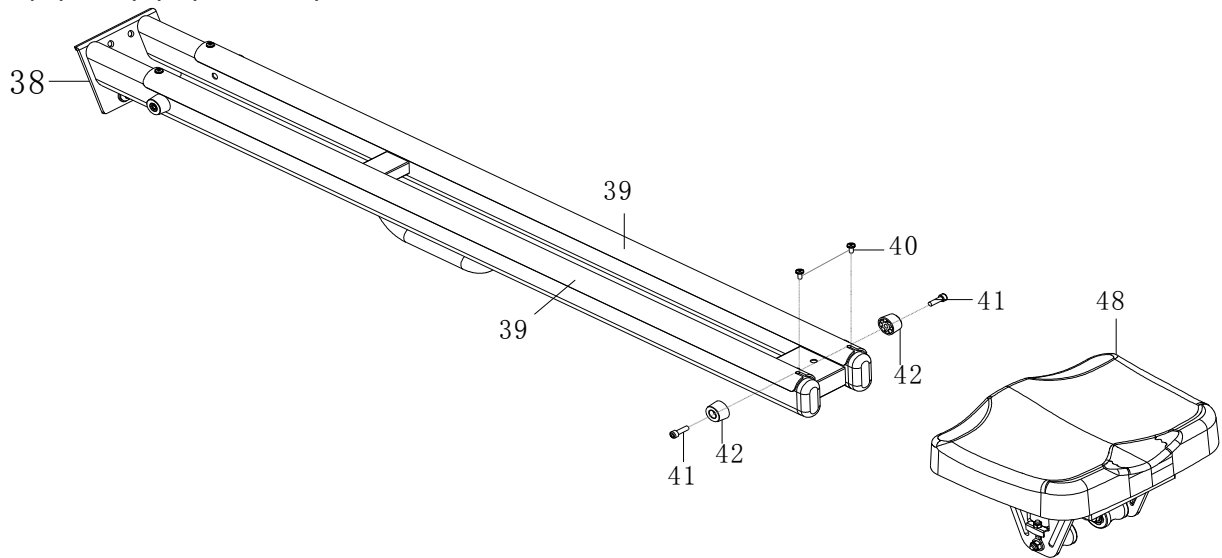
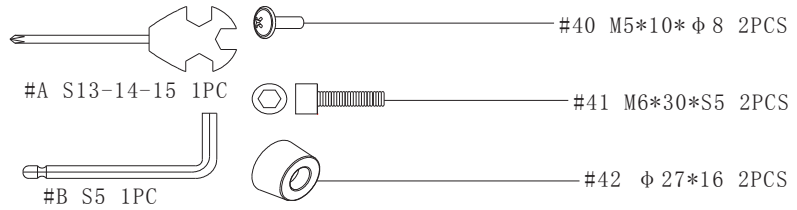


- Αφαιρέστε τις βίδες (21), κυματοειδείς ροδέλες (22), γκρόβερ (23) και θολωτά παξιμάδια (8) από τον κυρίως σκελετό.
- Ενώστε τον εμπρός σταθεροποιητή (18) στον κυρίως σκελετό (75) με τις βίδες (21), κυματοειδείς ροδέλες (22), γκρόβερ (23) και θολωτά παξιμάδια (8) που αφαιρέσατε προηγουμένως. Σφίξτε καλά με το κλειδί (A).



## Βήμα 2

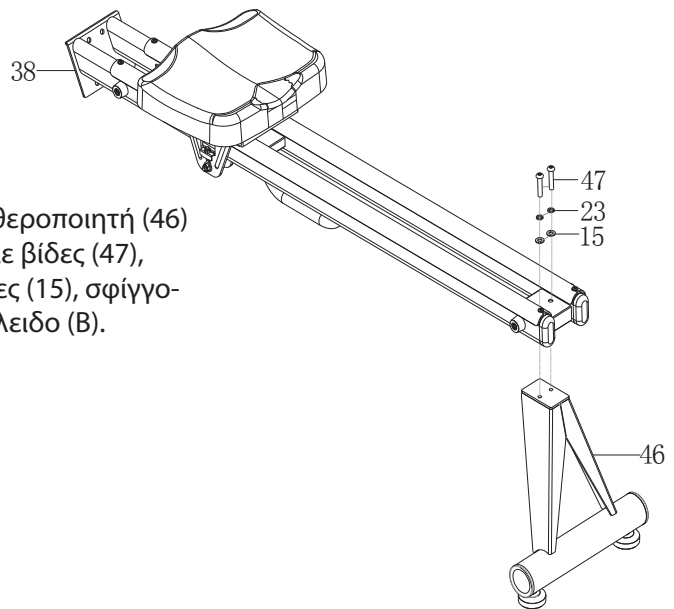
- Περάστε το κάθισμα (48) στη ράγα κύλισης (38).
- Τοποθετήστε τα φύλλα αλουμινίου (39) επάνω στη ράγα κύλισης (38) και στερεώστε τα με βίδες (40) και το σταυροκατσάβιδο (A).
- Χρησιμοποιήστε βίδες (41) και το αλενόκλειδο (B) για να στερεώσετε τα λαστιχάκια (42) στο πίσω μέρος της ράγας κύλισης (38).



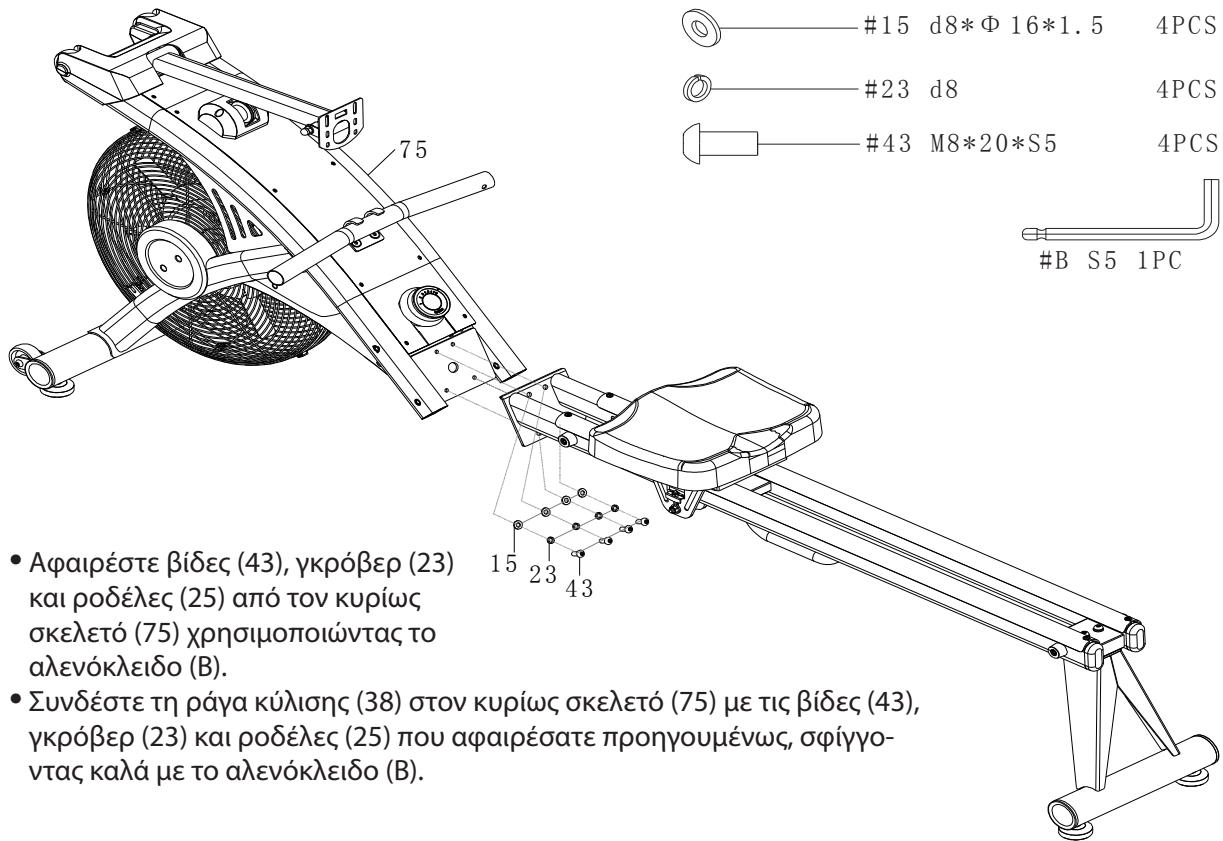
## Βήμα 3



- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (46) στη ράγα κύλισης (38) με βίδες (47), γκρόβερ (23) και ροδέλες (15), σφίγγοντας καλά με το αλενόκλειδο (B).

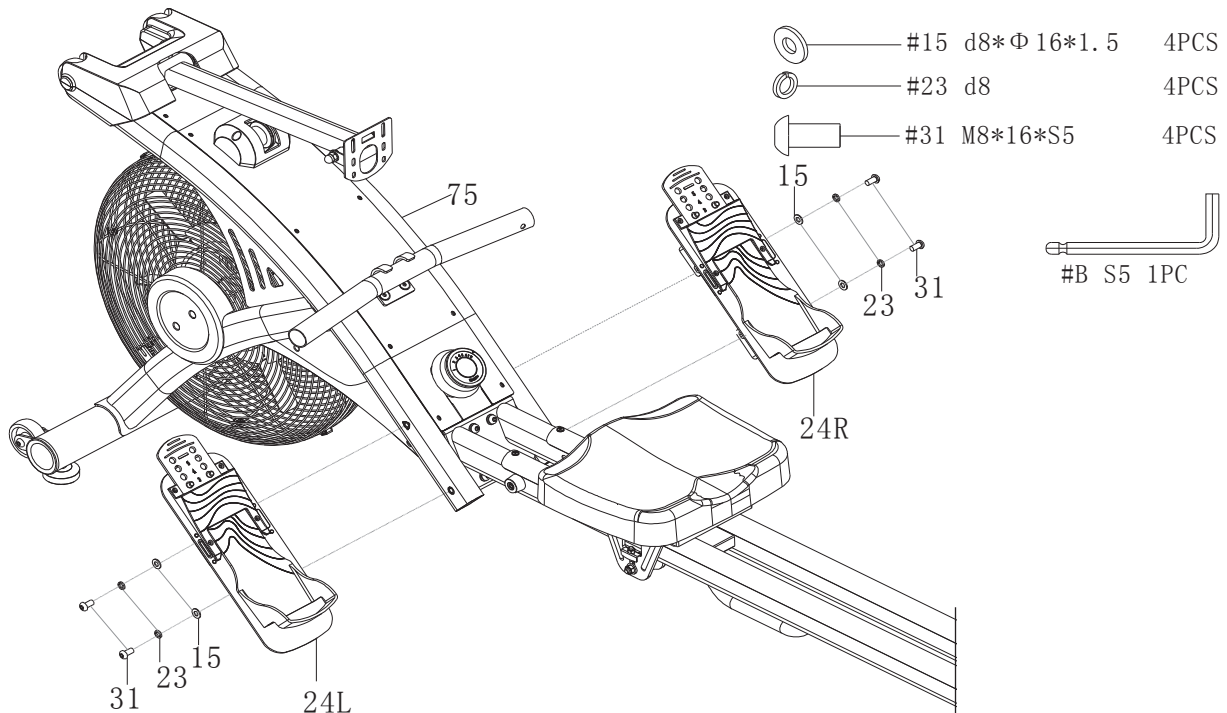


## Βήμα 4

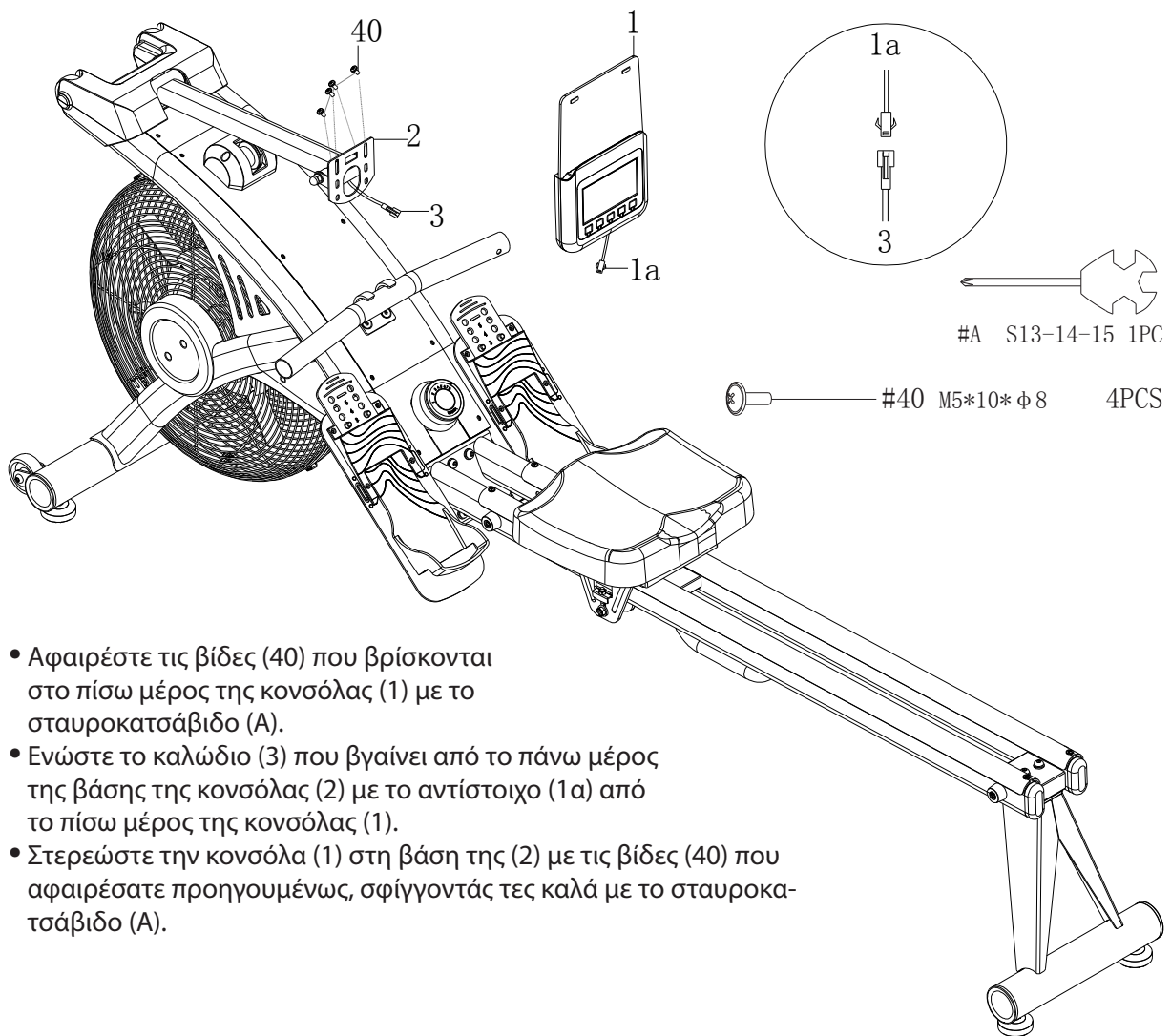


## Βήμα 5

- Αφαιρέστε βίδες (31), γκρόβερ (23) και ροδέλες (15) από τον κυρίως σκελετό (75) χρησιμοποιώντας το αλενόκλειδο (B).
- Συνδέστε τα πετάλια (24L/R) στον κυρίως σκελετό (75) με τις βίδες (31), γκρόβερ (23) και ροδέλες (15) που αφαιρέσατε προηγουμένως, σφίγγοντας καλά με το αλενόκλειδο (B).



## Βήμα 6

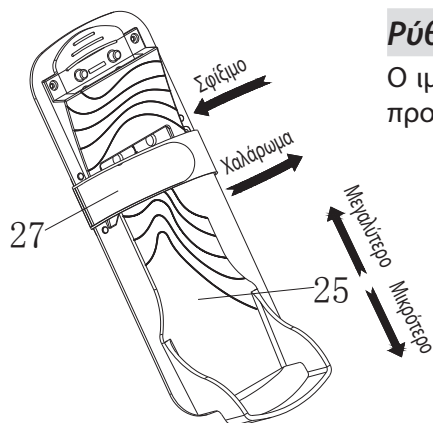


- Αφαιρέστε τις βίδες (40) που βρίσκονται στο πίσω μέρος της κονσόλας (1) με το σταυροκατσάβιδο (A).
- Ενώστε το καλώδιο (3) που βγαίνει από το πάνω μέρος της βάσης της κονσόλας (2) με το αντίστοιχο (1a) από το πίσω μέρος της κονσόλας (1).
- Στερεώστε την κονσόλα (1) στη βάση της (2) με τις βίδες (40) που αφαιρέσατε προηγουμένως, σφίγγοντάς τες καλά με το σταυροκατσάβιδο (A).

## ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

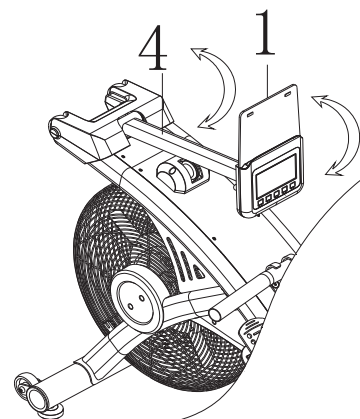
### Ρύθμιση πεταλιών

Ο ιμάντας (27) των πεταλιών (25) είναι ρυθμιζόμενος και μπορεί να προσαρμοστεί στο μέγεθος ποδιού του εκάστοτε χρήστη.



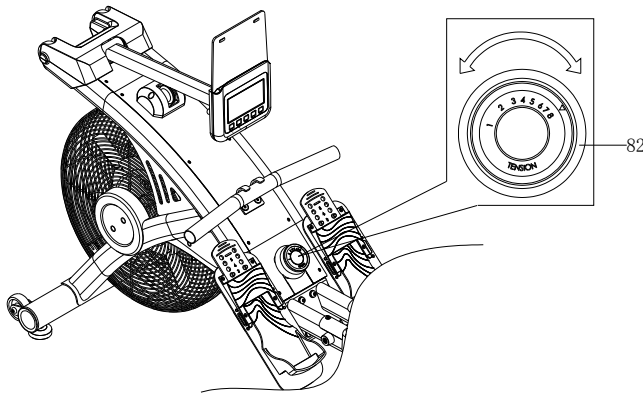
### Ρύθμιση Γωνίας Κλίσης Κονσόλας

Η κλίση της κονσόλας (1) και της βάσης της κονσόλας (2) μπορούν να ρυθμιστούν για να έχετε την ιδανική απεικόνιση των ενδείξεων.



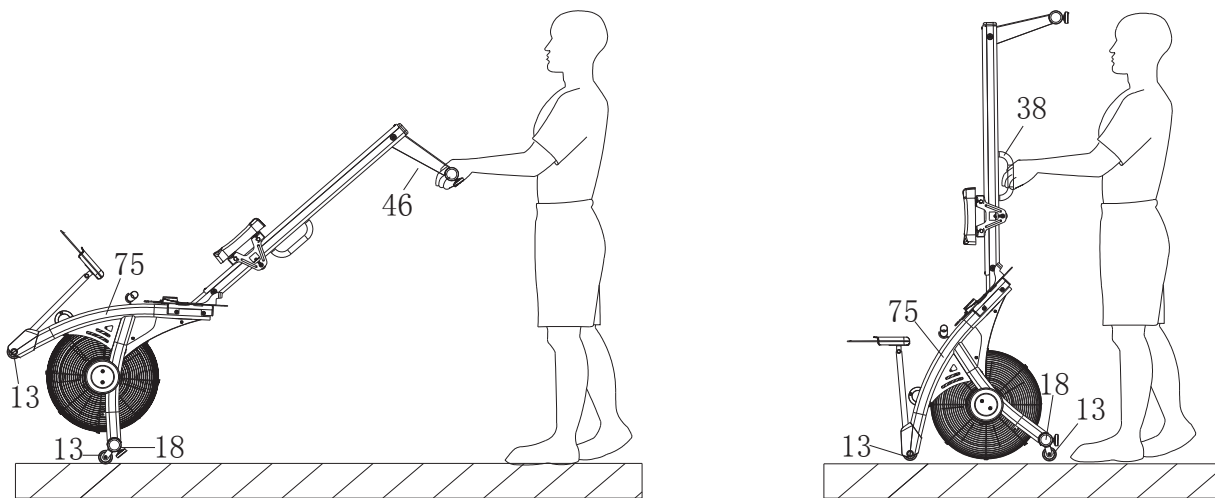


## Ρύθμιση αντίστασης



Περιστρέψτε το πόμολο ρύθμισης της αντίστασης (82) **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 «8» (μέγιστη).

## Μεταφορά και Αποθήκευση



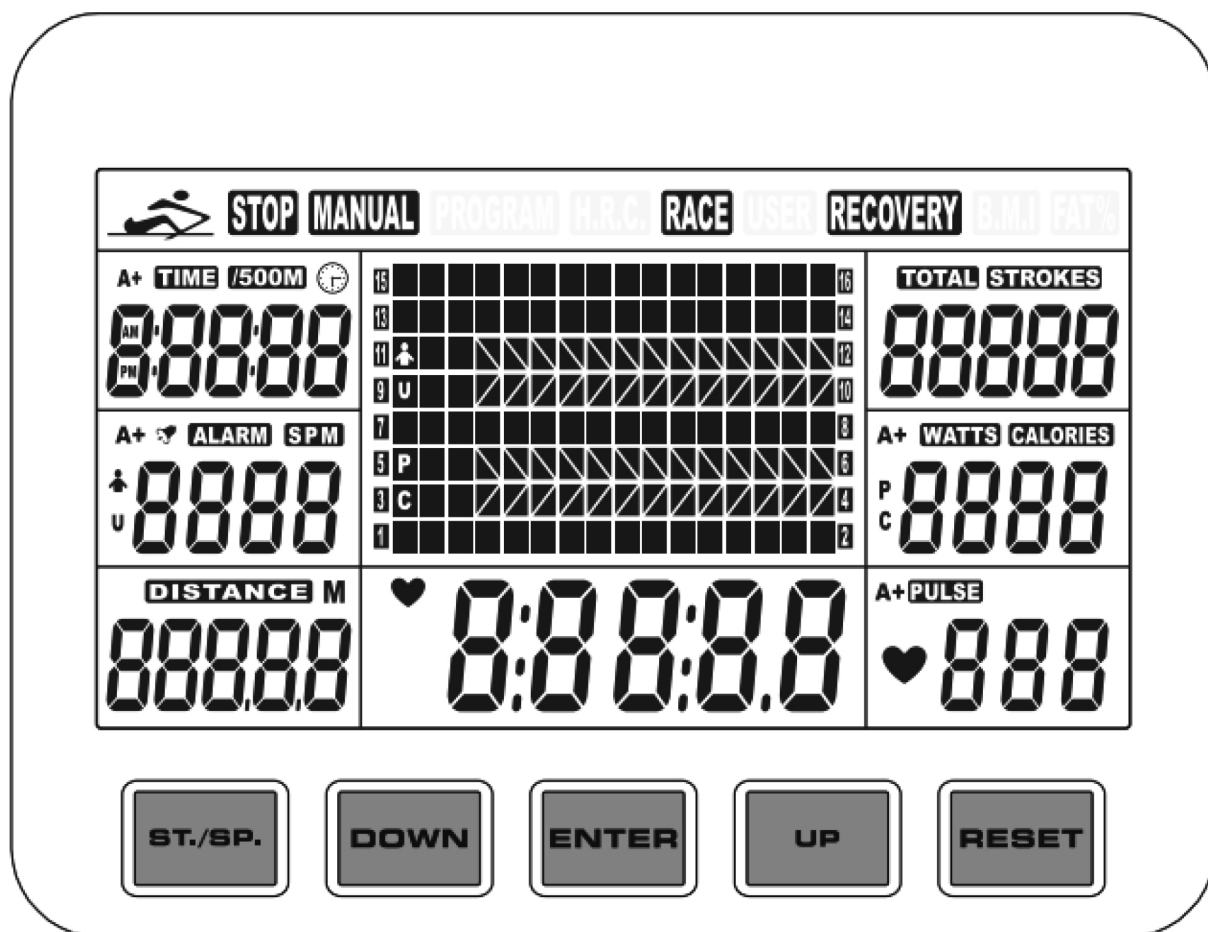
Για να μεταφέρετε την κωπηλατική, σηκώστε την από τον πίσω σταθεροποιητή (46) μέχρι που οι ρόδες (13) που βρίσκονται στον εμπρός σταθεροποιητή (18) ακουμπήσουν στο έδαφος. Τότε μπορείτε να μεταφέρετε με άνεση την κωπηλατική όπου επιθυμείτε (Αριστερή εικόνα).

Επίσης, μπορείτε να την σηκώσετε πλήρως, ούτως ώστε όλες οι ρόδες (13) να ακουμπήσουν στο έδαφος και, κρατώντας την κωπηλατική από το χερούλι (38) να την μετακινήσετε (Δεξιά εικόνα). Είναι όμως προτιμότερο να την μετακινήτε σύμφωνα με την Αριστερή Εικόνα, η Δεξιά Εικόνα προορίζεται να σας δείξει πως να κάνετε μικρορυθμίσεις στη θέση της κωπηλατικής αφού την ανασηκώσετε για αποθήκευση.

**Προσοχή!!!** Πριν τη σηκώσετε σε όρθια θέση, μετακινήστε το κάθισμα στο εμπρός μέρος της ράγας κύλισης **ΠΡΙΝ** σηκώσετε κάθετα την κωπηλατική, γιατί αλλιώς το κάθισμα θα πέσει απότομα, ενδεχομένως προκαλώντας ζημιά ή/και προσωπικό ατύχημα.



## ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ



### Κουμπιά

- UP/DOWN:** Για να κάνετε επιλογές και ρύθμιση παραμέτρων.
- ENTER:** Για να επιλέξετε την τιμή που εμφανίζεται στην οθόνη ή, ενώ αθλείστε, για εναλλαγή μεταξύ των τιμών που εμφανίζονται στην οθόνη.
- START/STOP:** Για να ξεκινήσετε/σταματήσετε την άσκησή σας.
- RESET:** Για να γυρίσετε στο αρχικό μενού.

### Ενδείξεις οθόνης

- TIME:** Ο χρόνος που ασκείστε ή ο χρόνος που θέλετε να ασκηθείτε ως παράμετρος της άσκησής σας, κλίμακα 1-99 λεπτά, βήμα 1 λεπτό.
- TIME/500M:** Ο μέσος χρόνος που χρειάζεστε για να καλύψετε 500 μέτρα, συνεχώς ενημερώνεται αυτόματα. Όταν είστε σταματημένοι εμφανίζει τον συνολικό (από όλες τις συνεδρίες άσκησης) μέσο χρόνο (θα βλέπετε την ένδειξη A+TIME/500M).
- SPM:** Έλξεις ανά λεπτό. Όταν είστε σταματημένοι εμφανίζει τις συνολικές μέσες έλξεις (θα βλέπετε την ένδειξη A+SPM).
- DISTANCE:** Η απόσταση που έχετε καλύψει ή την απόσταση που θέλετε να καλύψετε ως παράμετρο της άσκησής σας, κλίμακα 0-99.000 μέτρα, βήμα 100 μέτρα.
- STROKES:** Έλξεις που εκτελείτε ή οι έλξεις που θέλετε να εκτελέσετε ως παράμετρο της άσκησής σας, κλίμακα 0-9.990 έλξεις, βήμα 10 έλξεις.
- TOTAL STROKES:** Συνολικός αριθμός έλξεων που έχετε εκτελέσει με την κωπηλατική, κλίμακα 0-99.999 έλξεις.

- CALORIES:** Θερμίδες που καίτε ενώ αθλείστε ή οι θερμίδες που θέλετε να κάψετε ως παράμετρο της άσκησης σας, κλίμακα 10.9.990 θερμίδες, βήμα 10 θερμίδες.
- WATTS:** Η ενέργεια που παράγετε ενώ αθλείστε, κλίμακα 0-9.999 βατ. Όταν είστε σταματημένοι εμφανίζει το μέσο όρο της ενέργειας από το σύνολο των ασκήσεών σας (θα βλέπετε την ένδειξη A+WATTS).
- CALENDAR:** Θα βλέπετε τον χρόνο, μήνα και ημέρα όταν η κονσόλα βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης.
- TEMPERATURE:** Θα βλέπετε τη θερμοκρασία του δωματίου όταν η κονσόλα βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης.
- CLOCK:** Θα βλέπετε την ώρα όταν η κονσόλα βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης.

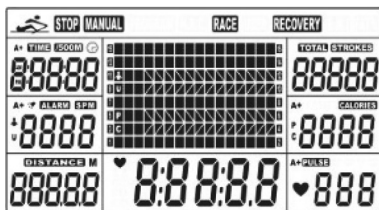
## Λειτουργία

Τοποθετήστε στην κονσόλα δύο (2) τεμάχια μπαταριών μεγέθους «AA». Συνιστάται η αντικατάστασή 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.

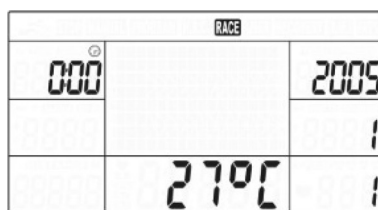
Θα ακούσετε ηχητική ένδειξη για 2 δευτερόλεπτα και όλες ενδείξεις της οθόνης θα ανάψουν (Εικ. 1). Μετά θα μεταφερθείτε αυτόματα σε κατάσταση ρύθμισης ώρας και ημερομηνίας (Εικ. 2).

Πρώτα θα πρέπει ρυθμίσετε την τιμή του έτους (παράθυρο επάνω-δεξιά), τον μήνα από κάτω και την ημέρα στο κάτω-δεξιά παράθυρο. Η ρύθμιση γίνεται με τα κουμπιά UP/DOWN και ENTER.

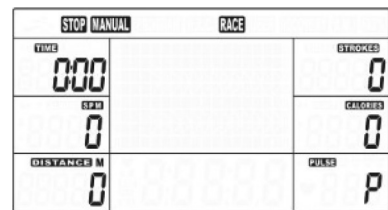
Αφού ρυθμίσετε αυτές τις τιμές, θα αρχίσει να αναβοσβύνει η τιμή του ξυπνητηριού. Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να το ενεργοποιήσετε (ON) ή να το κλείσετε (OFF). Όταν είναι ενεργό, μπορείτε να πατήσετε ENTER για να το ρυθμίσετε. Μετά τη ρύθμιση θα μεταβείτε στην αρχική οθόνη άσκησης (Εικ. 3).



Εικ. 1



Εικ. 2



Εικ. 3

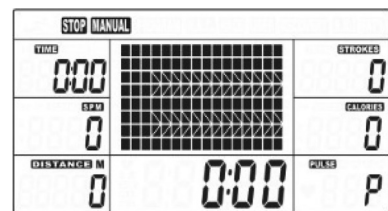
Τώρα θα πρέπει να επιλέξετε μεταξύ των SPORT και RACE και με το ENTER μπορείτε να ξεκινήσετε να αθλείστε.

### MANUAL (Εικ. 4).

Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο που θέλετε να ασκηθείτε. Με το ENTER πάτε στην επόμενη τιμή (χρόνος > απόσταση > έλξεις > θερμίδες > χρόνος). Μπορείτε να θέσετε μόνο μια από τις τιμές ως παράμετρο της άσκησης σας.

Πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε να ασκείστε. Η τιμή που έχετε επιλέξει θα εκτελεί φθίνουσα μέτρηση και όλες οι άλλες αύξουσα. Όταν η επιλεγείσα τιμή μηδενίσει, θα δείτε την ένδειξη STOP και θα απεικονιστεί ο μέσος όρος της τιμής.

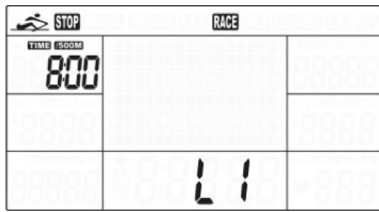
Επίσης, ανά πάσα στιγμή μπορείτε να σταματήσετε να αθλείστε πατώντας το κουμπί STOP.



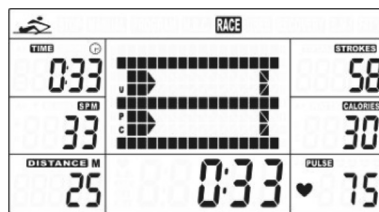
Εικ. 4

### RACE (Εικ. 5).

Η ένδειξη «L1» θα εμφανιστεί κάτω στο κέντρο, ενώ πάνω-αριστερά η ένδειξη «8:00» ως χρόνος για να καλύψετε απόσταση 500 μέτρων. Με τα κουμπιά UP/DOWN μπορείτε να τροποποιήσετε το «L1» σε κλίμακα «L1-L15» και να πατήσετε «ENTER» (δείτε κατωτέρω επεξηγηματικό πίνακα)



Εικ. 5



Εικ. 6



Εικ. 7

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Μετά θα βλέπετε να αναβοσβύνει η απόσταση (παράθυρο κάτω-αριστερά) όπου μπορείτε να επιλέξετε την απόσταση που θέλετε να καλύψετε, με κλίμακα από 500 μέτρα μέχρι 10 χιλιόμετρα.

Πατήστε το κουμπί «START». Στην οθόνη θα βλέπετε την πίστα του αγώνα, όπου «U» είστε εσείς και «PC» είναι το κομπιούτερ (Εικ. 6), το οποίο θα κωπηλατεί με ταχύτητα ίση με αυτή που θέσατε προηγουμένως.

Ο αγώνας θα ολοκληρωθεί όταν ένας (εσείς ή το κομπιούτερ) φτάσει στον τερματισμό. Θα δείτε την ένδειξη «PC WIN» αν νικήσει το κομπιούτερ ή «USER WIN» αν νικήσετε εσείς (Εικ. 7) και ύστερα από μερικά δευτερόλεπτα την ενέργεια που έχετε παράγει.

Μετά το πέρας του αγώνα, πατήστε «START» για να αγωνιστείτε ξανά ή «RESET» για να γυρίσετε στην αρχική οθόνη.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

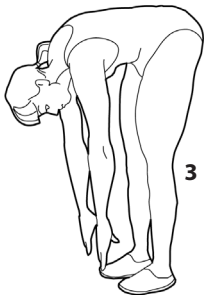
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



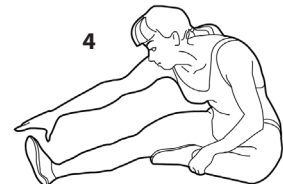
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



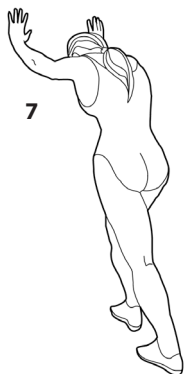
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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