

A 105 cm
B 60 cm
C 136 cm
35 kg



max.
130 kg



~30 - 40 Min.



GR

Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Πριν τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση, σας παρακαλούμε να διαβάσετε αυτές τις οδηγίες με προσοχή. Αυτές σας παρέχουν σημαντικές υποδείξεις για την ασφάλειά σας, καθώς επίσης τη χρήση και συντήρηση της συσκευής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες για την πληροφόρησή σας, εργασίες συντήρησης ή παραγγελίες ανταλλακτικών επιμελώς.

Για την ασφάλειά σας

⚠ KINΔΥΝΟΣ! Εξηγείτε σε παρόντα άτομα (ιδίως παιδιά) τους πιθανούς κινδύνους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

⚠ KINΔΥΝΟΣ! Να εκτελείται τη συναρμολόγηση του προϊόντος μακριά από παιδιά (μικροεξαρτήματα που μπορεί να καταπίνονται).

⚠ KINΔΥΝΟΣ! Σε όλες τις εργασίες επισκευής, συντήρησης και καθαρισμού, αφαιρείτε οπωσδήποτε τον προσαρμογέα ρεύματος δικτύου από την πρίζα.

⚠ KINΔΥΝΟΣ! Συστήματα παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας μπορεί να είναι ανακριβείς. Υπέρμετρη άθληση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές για την υγεία βλάβες ή το θάνατο. Τερματίστε την προπόνηση αμέσως σε περίπτωση που αισθανθείτε ίλιγγο ή αδυναμία.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Η συσκευή επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο για τον σκοπό που προορίζεται, δηλ. για τη σωματική άσκηση ενήλικων ατόμων.

⚠ KINΔΥΝΟΣ! Κάθε άλλη χρήση απαγορεύεται και πιθανόν να είναι επικίνδυνη. Για ζημιές που οφείλονται σε μη προβλεπόμενη χρήση, δεν μπορεί να καταλογίζεται η ευθύνη στον κατασκευαστή.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Λαμβάνετε οπωσδήποτε υπόψη τις υποδείξεις περί διαμόρφωσης της προπόνησης στις οδηγίες προπόνησης.

⚠ KINΔΥΝΟΣ! Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη λειτουργία τους. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να μην αποθέτετε συσκευές εντατικής ακτινοβολίας (π.χ. κινητά τηλέφωνα) πλησίον στο ταμπλό ή τον ηλεκτρονικό έλεγχο, επειδή διαφορετικά θα μπορούσαν να αλλοιωθούν οι τιμές ένδειξης (π.χ. η μέτρηση σφυγμού).

⚠ KINΔΥΝΟΣ! Να δίνετε οπωσδήποτε προσοχή, ώστε να μη μαγγώνει το ηλεκτρικό καλώδιο ή να γίνεται παγίδα για να σκοντάψετε.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Η συσκευή εκγύμνασης προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.

• KINΔΥΝΟΣ! Η συσκευή χρειάζεται μια τάση δικτύου 230 V, 50 Hz. – Συνδέστε το καλώδιο ηλεκτρ. δικτύου με μια πρίζα τύπου schuko.

• Η συσκευή εκγύμνασης επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο με το τροφοδοτικό που παραδίδεται από την Kettler μαζί με τη συσκευή.

• Μη χρησιμοποιείτε πολλαπλές πρίζες για τη σύνδεση! Κατά τη χρήση ενός καλωδίου επέκτασης, αυτό πρέπει να ανταποκρίνεται στις οδηγίες του ΣΓΗ (Σύλλογος Γερμανών Ηλεκτροτεχνιτών).

• Σε περίπτωση που δεν θα χρησιμοποιηθεί η συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, βγάλτε το φως από την πρίζα.

• Γυμνάζεστε με μια συσκευή που σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις νεότερες εξελίξεις της τεχνικής ασφαλείας. Πιθανά επικίνδυνα σημεία που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς, έχουν κατά το δυνατόν αποφευχθεί και ασφαλιστεί.

• KINΔΥΝΟΣ! Μέσω αδέξιων επισκευών και δομικών τροποποιήσεων (αποσυναρμολόγηση αυθεντικών εξαρτημάτων, προσαρμογή ανεπίτρεπτων εξαρτημάτων κτλ.) μπορεί να προκύψουν κίνδυνοι για το χρήστη.

• Ελαττωματικά εξαρτήματα μπορεί να θίξουν την ασφάλειά σας και τη διάρκεια ζωής της συσκευής. Να αντικαθιστάτε γι' αυτό ελαττωματικά ή φθαρμένα εξαρτήματα αμέσως και να ανακαλείτε τη χρήση της συσκευής μέχρι την επανόρθωση. Σε περίπτωση ανάγκης να χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά της KETTLER.

• Διενεργείτε κάθε 1 έως 2 μήνες περίπου έναν έλεγχο όλων των εξαρτημάτων της συσκευής, ιδίως των κοχλιών και περικοχλίων. Αυτό ισχύει ιδίως για τη στερέωση της σέλας και των χειρολαβών.

• Για να μπορούμε να εγγυούμαστε το κατασκευαστικά προκαθορισμένο επίπεδο ασφαλείας μακρόχρονα, θα πρέπει να ελέγχεται και να συντηρείται η συσκευή από ειδικούς (ειδικευμένα καταστήματα) τακτικά (μία φορά το χρόνο).

• Πριν από την έναρξη της προπόνησης αφήστε τον οικογενειακό σας ιατρό να εξακριβώσει, εάν επιτρέπεται η υγεία σας τη σωματική άσκηση με αυτό τη συσκευή. Η ιατρική διάγνωση θα πρέπει να είναι η βάση για την ανάπτυξη του προγράμματος της προπόνησής σας. Λανθασμένη ή υπέρμετρη άθληση είναι επικίνδυνη για την υγεία.

• **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Όλες οι εδώ μη περιγεγραμμένες παρεμβάσεις/χειραγωγίες στη συσκευή μπορούν να προκαλέσουν μια βλάβη ή να εκθέσουν το άτομο σε κίνδυνο. Εκτεταμένες παρεμβάσεις επιτρέπονται μόνο από το σέρβις της εταιρείας KETTLER ή από την KETTLER εκπαιδευμένο και ειδικευμένο προσωπικό.

• Τα προϊόντα μας υπόκεινται σε μια διαρκή, καινοτόμο εξασφάλιση ποιότητας. Απ' αυτό συνεπαγόμενες τεχνικές τροποποιήσεις επιφυλάσσουμε για μας.

• Σε περίπτωση αμφιβολίας και ερωτήσεων να απευθύνεστε στον ειδικευμένο σας έμπορο, παρακαλώ.

• Ο τόπος εγκατάστασης της συσκευής πρέπει να επιλέγεται έτσι, ώστε να εξασφαλίζεται επαρκής απόσταση ασφαλείας από εμπόδια. Θα έπρεπε να αποφεύγεται η τοποθέτηση πλησίον στις κατευθύνσεις κύριων διαδρόμων (δρόμους, πύλες, διαβάσεις). Η απόσταση ασφαλείας πρέπει να είναι περιμετρικά τουλάχιστον 1 μέτρο μεγαλύτερη από την περιοχή άσκησης.

• Η συσκευή εκγύμνασης πρέπει να εγκατασταθεί σε οριζόντιο και σταθερό δάπεδο.

• Ρυθμίστε το τιμόνι και τη σέλα έτσι, ώστε να παίρνετε την πιο άνετη για το ανάστημά σας θέση προπόνησης.

• Κατά τη συναρμολόγηση του προϊόντος προσέχετε τις συστάσεις για τη ροπή στρέψεως ($M = xx \text{ Nm}$).

• Η συσκευή γυμναστικής ανταποκρίνεται στο DIN EN 20957-1/EN 957-5, κατηγορία HB. Γι' αυτό δεν είναι κατάλληλη για τη θεραπευτική εφαρμογή.

• Η συσκευή επιτρέπεται να χρησιμοποιείται από παιδιά ηλικίας 14 ετών και άνω ή από άτομα με μειωμένα σωματικά ή διανοητικά προβλήματα μόνο μετά από λεπτομερή εκπαίδευση ως προς τη χρήση και την ασφάλεια. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν επιτρέπεται να γίνονται από παιδιά.

Περί του χειρισμού

⚠️ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Μια χρησιμοποίηση της συσκευής κοντά σε υγρούς χώρους δεν συνιστάται λόγω του συνδεδεμένου μ' αυτό σχηματισμού οξειδωσης. **Να προσέχετε επίσης, να μην καταλήγουν υγρές ουσίες (ποτά, ιδρώτας κτλ.) σε εξαρτήματα της συσκευής. Αυτό θα μπορούσε να επιφέρει διάβρωση.**

- Σιγουρευτείτε ότι δεν θα ξεκινά η άθληση πριν την κανονική εκτέλεση και επανεξέταση της συναρμολόγησης.
- Πριν την πρώτη προπόνηση εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και δυνατές ρυθμίσεις της συσκευής.
- Η συσκευή γυμναστικής έχει σχεδιαστεί για ενήλικους και δεν είναι σε καμία περίπτωση κατάλληλη ως παιδικό παιχνίδι. Σκεφτείτε ότι, μέσω της φυσικής παρόρμησης για παιχνίδι και ιδιοσυγκρασίας των παιδιών, μπορούν να προκύπτουν συχνά απρόβλεπτες καταστάσεις, οι οποίες αποκλείουν την ευθύνη του κατασκευαστή. Εάν αφήσετε εντούτοις παιδιά στη συσκευή, πρέπει αυτά να κατατοπίζονται στη σωστή χρήση και να επιβλέπονται.
- Ένας ενδεχομένως εμφανιζόμενος, οφειλόμενος στο είδος κατασκευής, σιγανός θόρυβος κατά την κίνηση εξ αδρανείας της μάζας σφονδύλου δεν έχει επιπτώσεις στη λει-

Υποδείξεις συναρμολόγησης

⚠️ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Μεριμνάτε για ένα ακίνδυνο περιβάλλον λειτουργίας, μην αφήνετε π.χ. εργαλεία τριγύρω πεταμένα. Διαφυλάσσετε π.χ. υλικό συσκευασίας έτσι, ώστε να μην πηγάζουν κίνδυνοι απ' αυτό. Κίνδυνος ασφυξίας για παιδιά από πλαστικές μεμβράνες/σακούλες!

- Σας παρακαλούμε να κάνετε έλεγχο, εάν είναι διαθέσιμα όλα τα υπαγόμενα στον παραδοτέο εξοπλισμό εξαρτήματα (βλ. κατάλογο ελέγχου) κι αν υπάρχουν μεταφορικές ζημιές. Εάν υπάρχει κάποιος λόγος διαμαρτυρίας, να απευθύνεστε στον ειδικευμένο σας έμπορο.
- Κοιτάξτε τα σχέδια με την ησυχία σας και συναρμολογήστε τη συσκευή σύμφωνα με την ακολουθία των εικόνων. Εντός των μεμονωμένων απεικονίσεων προ-καθορίζεται η ακολουθία συναρμολόγησης.
- Η συναρμολόγηση της συσκευής πρέπει να εκτελείται επιμελώς και από ένα ενήλικο άτομο. Σε περίπτωση αμφιβολίας να ζητάτε τη βοήθεια ενός ακόμη τεχνικά ταλαντούχου ατόμου.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Λαμβάνετε υπόψη σας, ότι κατά τη χρήση εργαλείων και τις χειρωνακτικές εργασίες υφί-

τουργία της συσκευής. Ενδεχομένως εμφανιζόμενοι θόρυβοι κατά τις πισωπεταλιές είναι τεχνικής φύσης και επίσης απολύτως ακίνδυνοι.

- Χρησιμοποιείτε για την τακτική απορρύπανση, φροντίδα και συντήρηση το ειδικά για όργανα γυμναστικής της KETTLER εγκεκριμένο σετ μας φροντίδας συσκευών (Αρ. πρ. 07921-000), το οποίο μπορείτε να προμηθευτείτε στα ειδικά καταστήματα αθλητικού εξοπλισμού.
- Η συσκευή διαθέτει ένα μαγνητικό σύστημα πέδησης.
- Όσον αφορά στο όργανο γυμναστικής, πρόκειται για μία συσκευή γυμναστικής που εργάζεται εξαρτώμενη από τον αριθμό στροφών.
- **Πρέπει να προσέχετε, ώστε να μην καταλήγει υγρή ουσία στο εσωτερικό της συσκευής ή τα ηλεκτρονικά όργανα της συσκευής ποτέ. Αυτό ισχύει επίσης και για τον ιδρώτα του σώματος!**
- Πριν από κάθε χρήση να ελέγχετε πάντα, εάν εφαρμόζουν σωστά όλες τις κοχλιωτές και βυσματικές συνδέσεις, καθώς επίσης τα εκάστοτε συστήματα ασφαλείας.
- Κατά τη χρήση να φορείτε κατάλληλα υποδήματα (αθλητικά παπούτσια).
- Κατά τη διάρκεια της άθλησης δεν επιτρέπεται να βρίσκεται στο πεδίο κίνησης του αθλούμενου ατόμου κανένας.

σταται πάντα ένας πιθανός κίνδυνος τραυματισμού. Συνεπώς, κατά τη συναρμολόγηση της συσκευής να ενεργείτε προσεκτικά και συνετά!

- Το απαραίτητο για το βήμα συναρμολόγησης υλικό βιδώματος απεικονίζεται στο σχετικό πλαίσιο εικόνας. Χρησιμοποιείτε το υλικό βιδώματος ακριβώς όπως παρουσιάζεται στις απεικονίσεις.
- Παρακαλούμε, βιδώνετε πρώτα όλα τα εξαρτήματα χαλαρά και ελέγχετε τη σωστή τους εφαρμογή. Βιδώνετε τα αυτασφαλιζόμενα περικόχλια μέχρι μια αισθητή αντίσταση αρχικά με το χέρι και τα σφίγγετε ακολούθως καλά με ένα κλειδί για βίδες έναντι της αντίστασης (ασφάλεια μαγκώματος). Μετά το βήμα συναρμολόγησης ελέγχετε όλες τις κοχλιωτές συνδέσεις για σταθερή εφαρμογή. Προσοχή: Τα πάλι ξεβιδωμένα περικόχλια ασφαλείας είναι άχρηστα (καταστροφή της ασφάλειας μαγκώματος) και πρέπει να αντικαθίστανται με καινούργια.
- Από κατασκευαστικά τεχνικούς λόγους επιφυλάσσουμε το δικαίωμα της προσυναρμολόγησης εξαρτημάτων (π.χ. πώμα σωλήνα).

Παραγγελία ανταλλακτικών σελίδα 54-55

Σας παρακαλούμε να σημειώνετε σε παραγγελίες ανταλλακτικών τον πλήρη αριθμό προϊόντος, τον αριθμό ανταλλακτικού, τον αριθμό των αναγκαίων τεμαχίων και τον αριθμός σειράς της συσκευής (βλέπε χειρισμό). Για παραγγελίες ανταλλακτικών χρησιμοποιείτε τον κατάλογο ανταλλακτικών, παρακαλώ.

Παράδειγμα παραγγελίας: Αρ. πρ. .07689-350 / Αρ. ανταλλακτικού 68009040 / 1 Τεμάχιο / Αρ. σειράς: Φυλάξτε την αυθεντική συσκευασία της συσκευής καλά, ώστε να μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε ενδεχομένως αργότερα ως συσκευασία για τη μεταφορά. Να προβαίνετε σε επιστροφή εμπορευμάτων μόνο κατόπιν συμφωνίας και με σίγουρη για τη μεταφορά (εσωτερική) συσκευασία, κατά το δυνατόν στο δικό τους αυθεντικό χαρτόνι. Σημαντική είναι μια αναλυτική περιγραφή των ελαττωμάτων/έκθεση ζημιών!

Σημαντικό: Καταρχήν κοστολογούνται και παραδίδονται τα ανταλλακτικά για βίδωμα δίχως υλικό βιδώματος. Σε περίπτωση που υπάρχει ανάγκη αντίστοιχου υλικού βιδώματος, πρέπει αυτό να σημειωθεί κατά την παραγγελία των ανταλλακτικών με την προσθήκη «με υλικό βιδώματος».

Υπόδειξη διάθεσης

Τα προϊόντα της KETTLER είναι ανακυκλώσιμα. Στο τέλος της διάρκειας χρήσης να διοχετεύετε τη συσκευή για μια προσήκουσα απομάκρυνση και αξιοποίηση (τοπικό σημείο περισυλλογής).

GR Leos Athanasios S.A.

7 Kolokotroni
14568 Krioneri
Athens, Greece



e-mail:

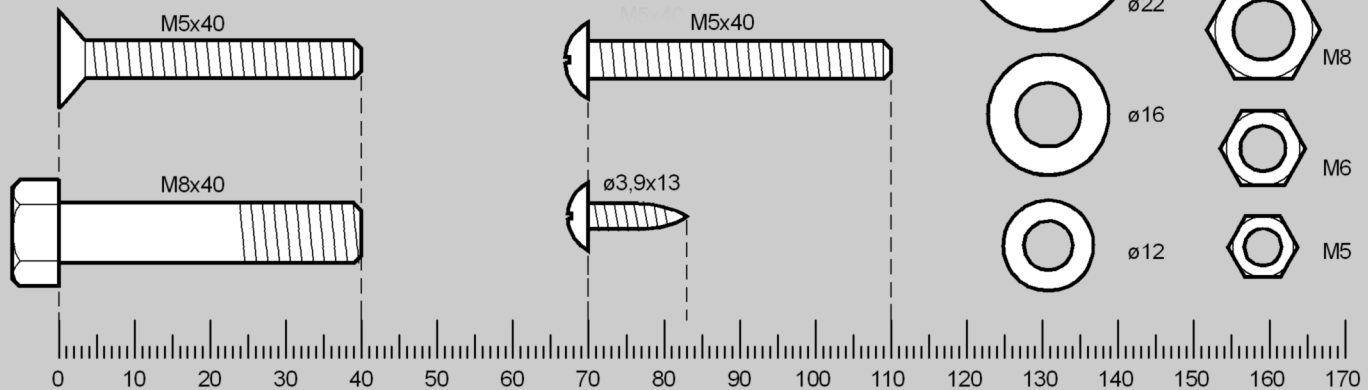
+30 210 9536512
+30 210 9579073
okiam@leos.gr

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- GB - Measuring help for screw connections
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- SK - Meracia pomôcka pre skrutky
- H - Mérési segítség a csavarozásnál használt anyagokhoz
- SLO - Merilni pripomoček za material za privijanje
- HR - Mjerno pomagalo za vijčani materijal

- RO - Ajutor pentru măsurarea materialului de înșurubat
- BG - Помощ за измерване на материали за завинтване
- SRB - Pomoć za merenje materijala za pričvršćivanje
- GR - Βοήθημα μέτρησης για υλικό βιδώματος
- TR - Vidalama malzemesi için ölçüm desteği

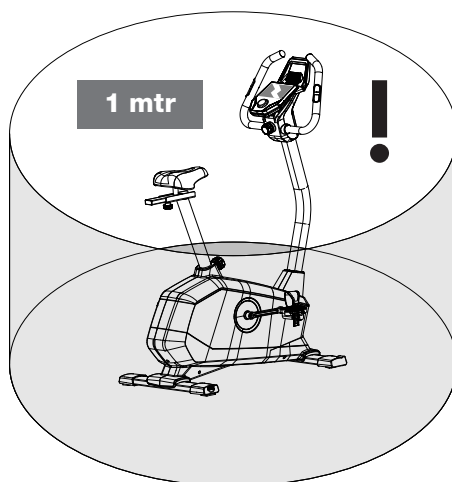
- D - Beispiele; - GB - Examples; - CZ - Příklad; - SK - Příklad; - H - Példa;
- SLO - Primer; - HR - Primjer; - RO - Exemplu; - BG - Пример; - SRB - Primer;
- GR - Παράδειγμα; - TR - Örnek



- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- CZ - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky
- SK - Potrebné náradie - nie je v cene.
- H - Szükséges szerszámok - Nem is.
- SLO - Potrebna orodja - niso vključeni.
- HR - Alati potrebni - nisu uključene.
- RO - Unelele necesare - nu este inclus.
- BG - Необходими инструменти - Не влизат в обема на доставката.
- SRB - Potreban alat - ne spada u opseg isporuke.
- GR - Αναγκαία εργαλεία - Δεν υπάρχουν στα παραδοτέα εξαρτήματα.
- TR - İhtiyaç duyulan aletler - paket kapsamında bulunmamaktadır.



Abstand
distance



- D - Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren
- GB - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- CZ - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
- SK - Pravidelne kontrolujte skrutkové spoje.
- H - Ellenőrizze rendszereken a csavarkötéseket.
- SLO - Redno preverjajte vijčni spoji.
- HR - Redovito provjeravajte vijčani spoj.
- RO - Verificați regulat îmbinarea cu șuruburi
- BG - Винтовото съединение да се проверява редовно.
- SRB - Redovno kontrolišite vijčane spojeve.
- GR - Ελέγχετε την κοχλιωτή σύνδεση τακτικά.
- TR - Vida bağlantıları düzenli olarak kontrol edilmelidir.

Checkliste (Packungsinhalt)

- GB - Checklist (contents of packaging)

- CZ - Kontrolní seznam (obsah balení)

- SK - Kontrolný zoznam (obsah balenia)

- H - (Csomagolás tartalmának ellenőrző listája)
- SLO - Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

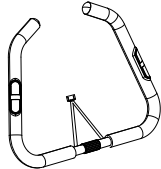
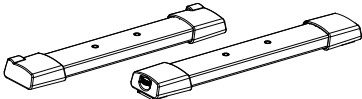
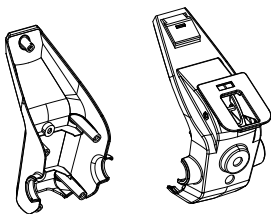

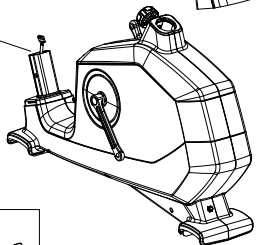
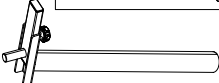

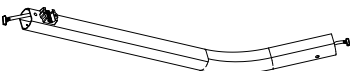
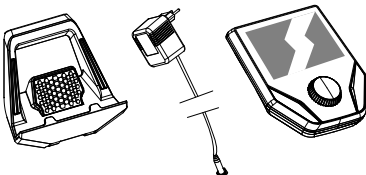


- HR - Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)

- RO - Lista de verificare (conținutul pachetului)

- BG - Списък за проверка (съдържание на опаковката)
- SRB - Ček-lista (sadržaj pakovanja)

- GR - Κατάλογος ελέγχου (περιεχόμενο συσκευασίας)



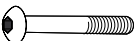







- TR - Kontrol listesi (Ambalaj içeriği)

	Stck. 1
	1
	1
<div> 4x M8x20</div> 	1
	1
<div> 2x M5x16</div> 	1
	1
	1
	1

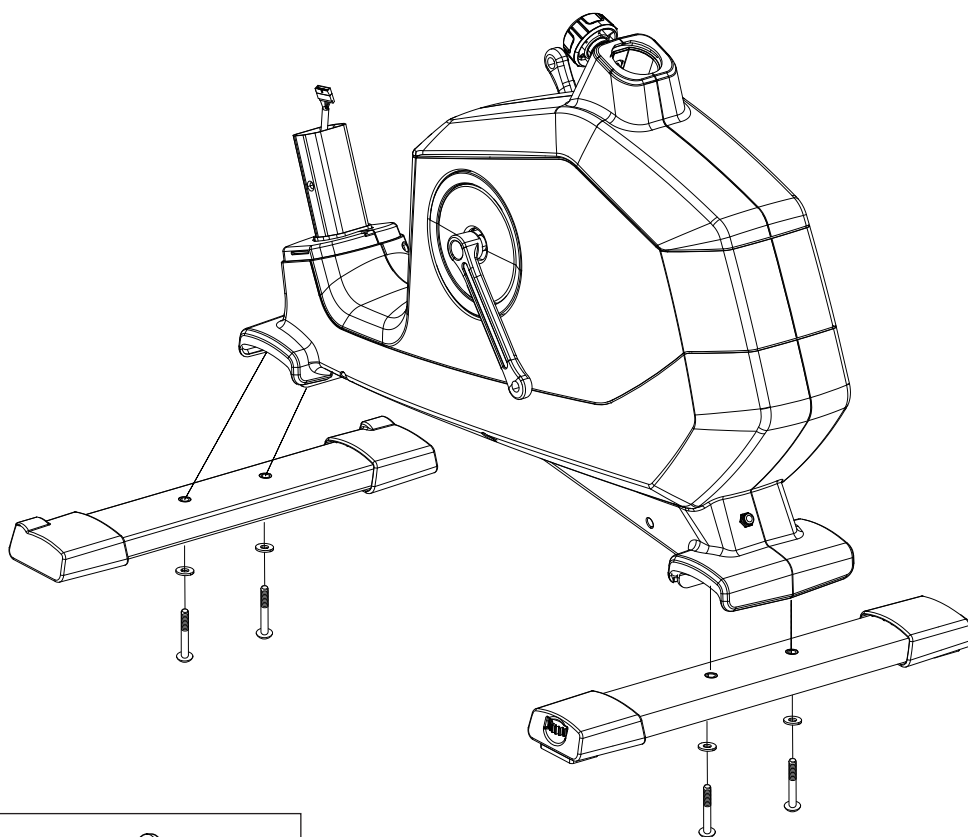
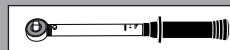
29

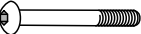



Pos. 34

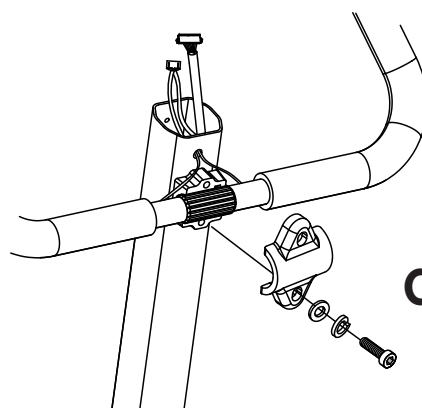
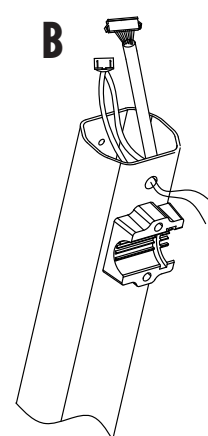
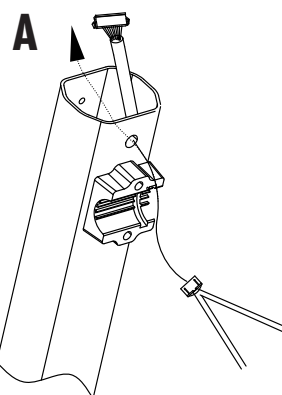
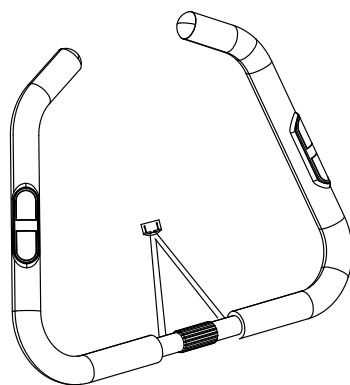
		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x35	1
	9x30	4
	9x16	1




1

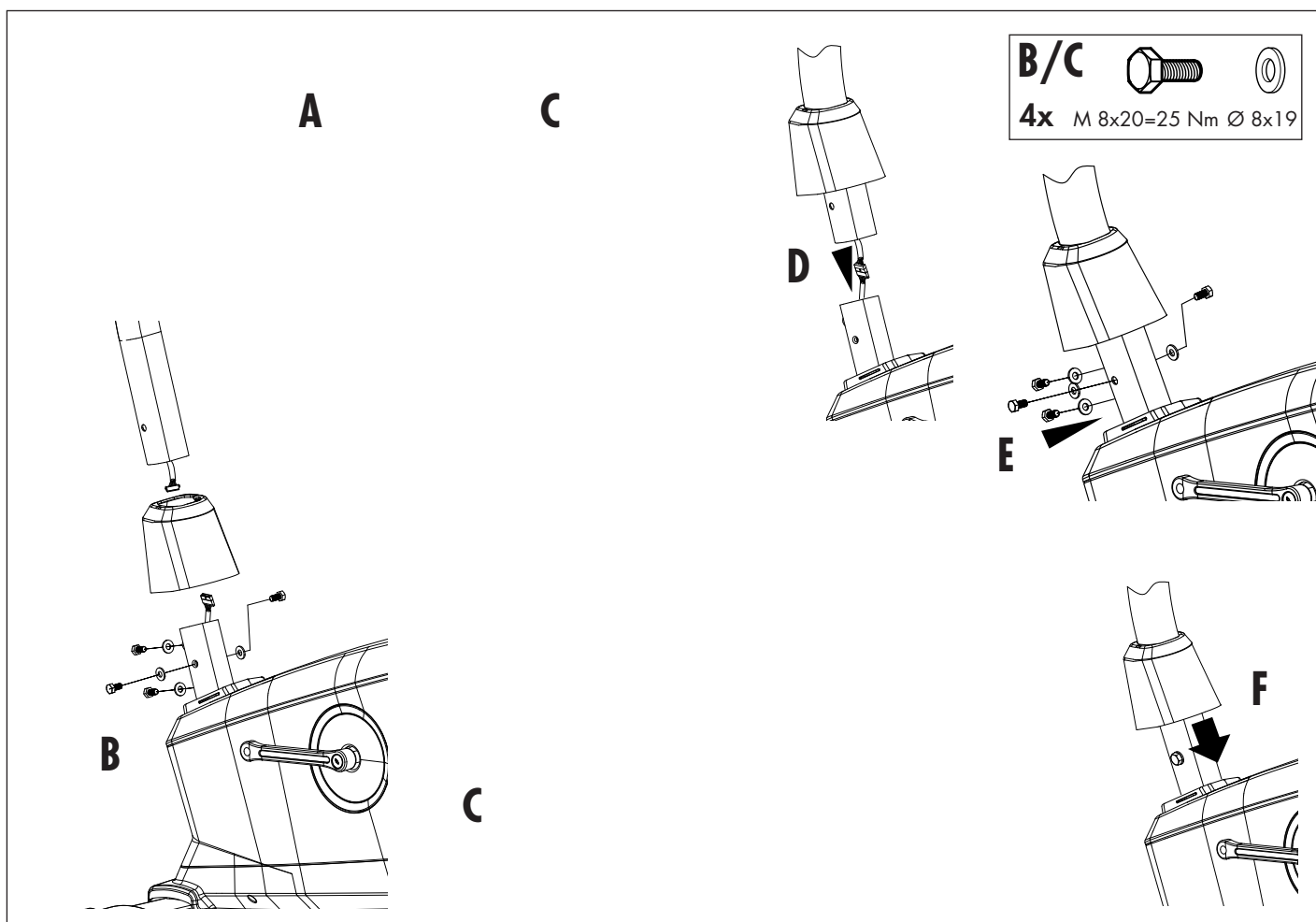
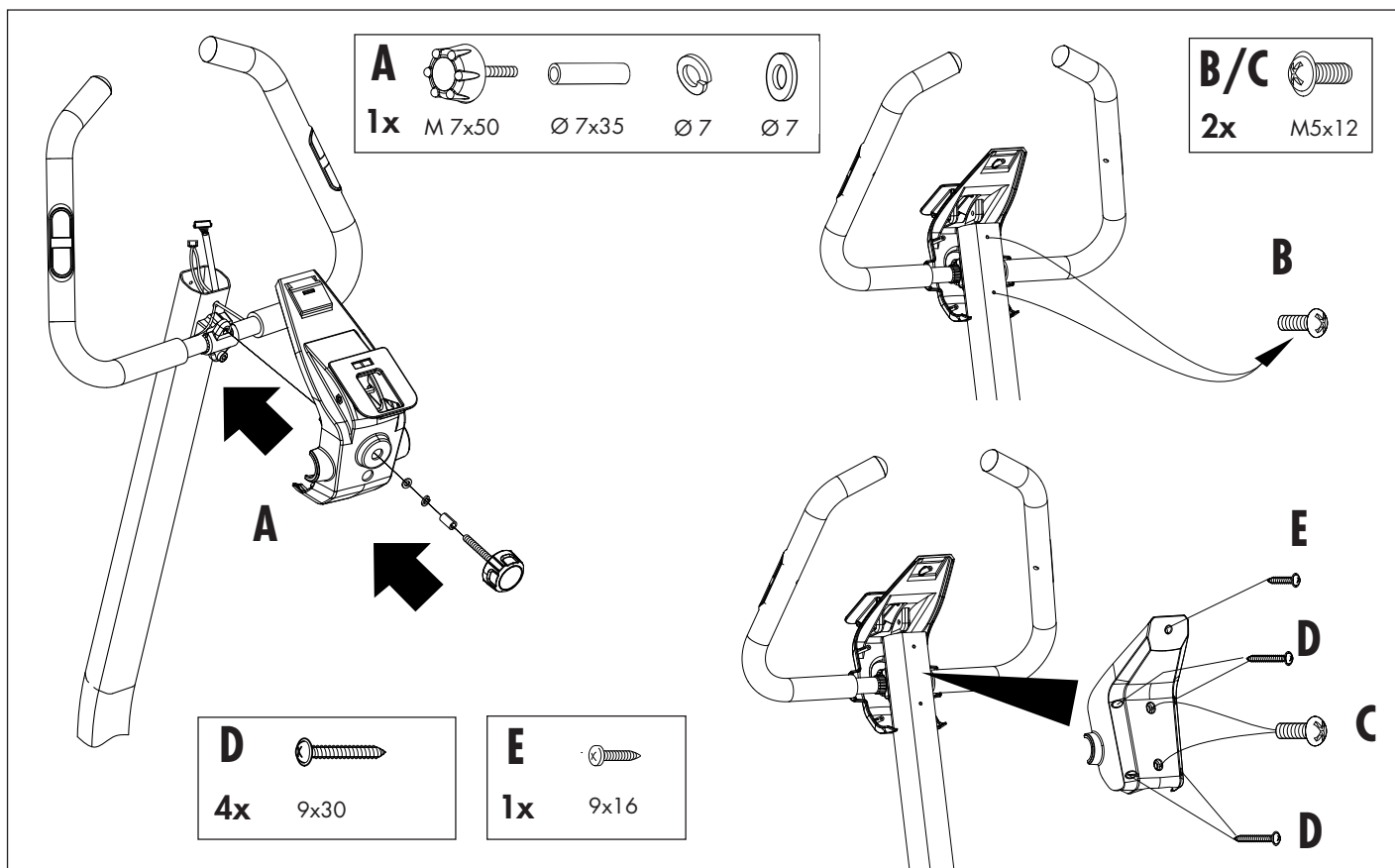
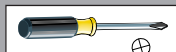


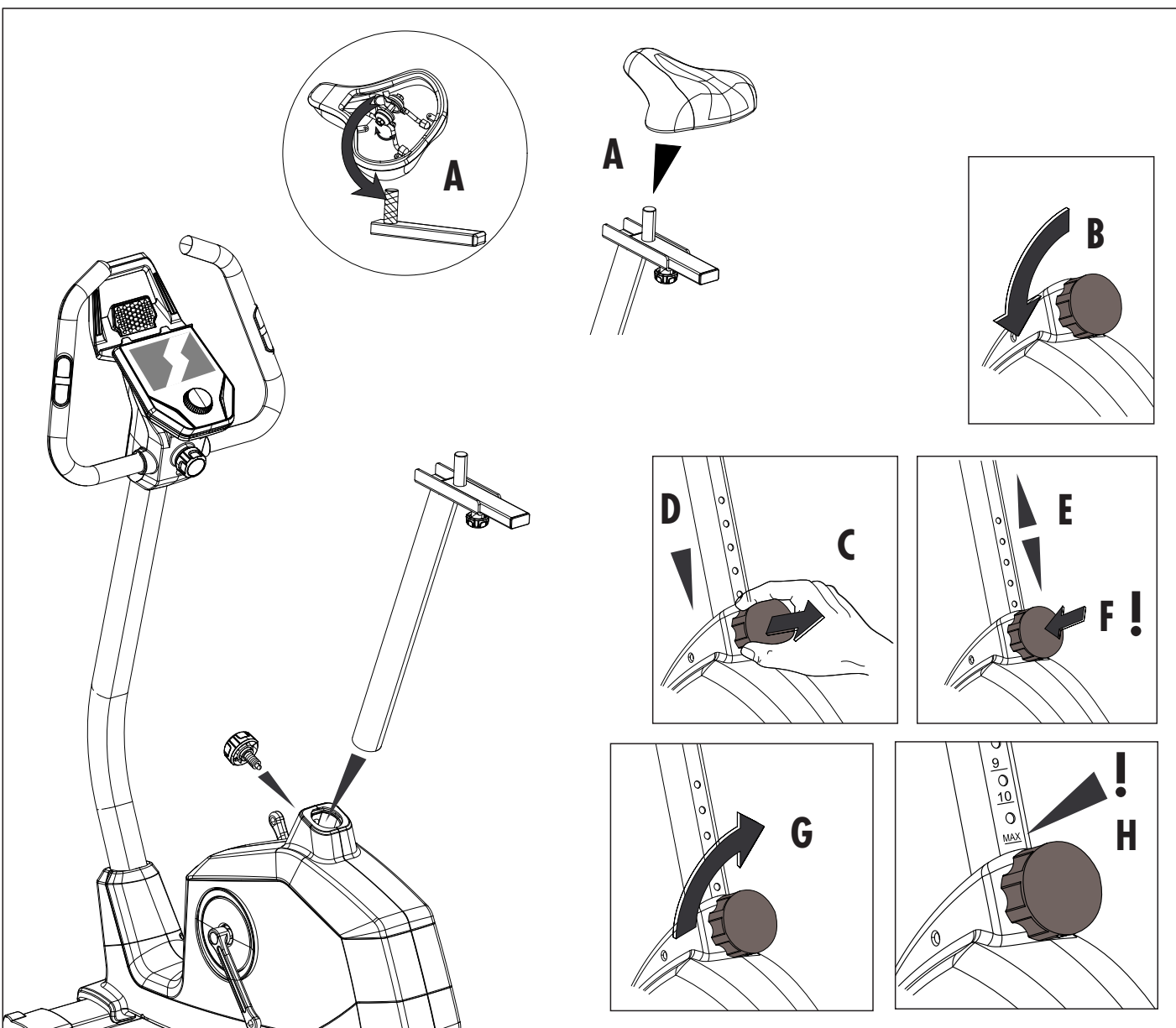
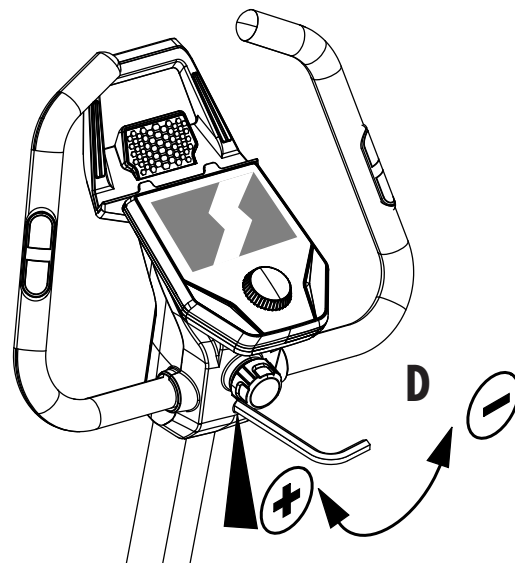
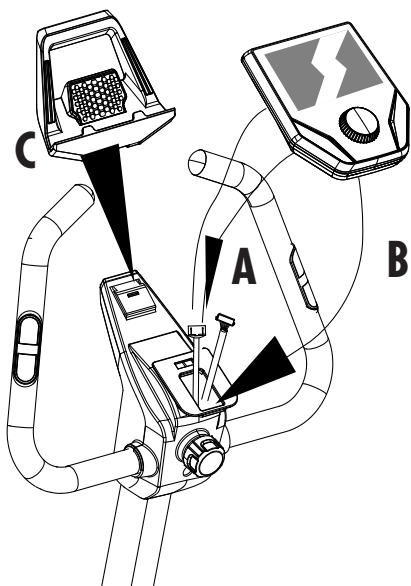
M 8x60 = 25 Nm   Ø 8x19

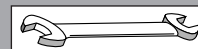
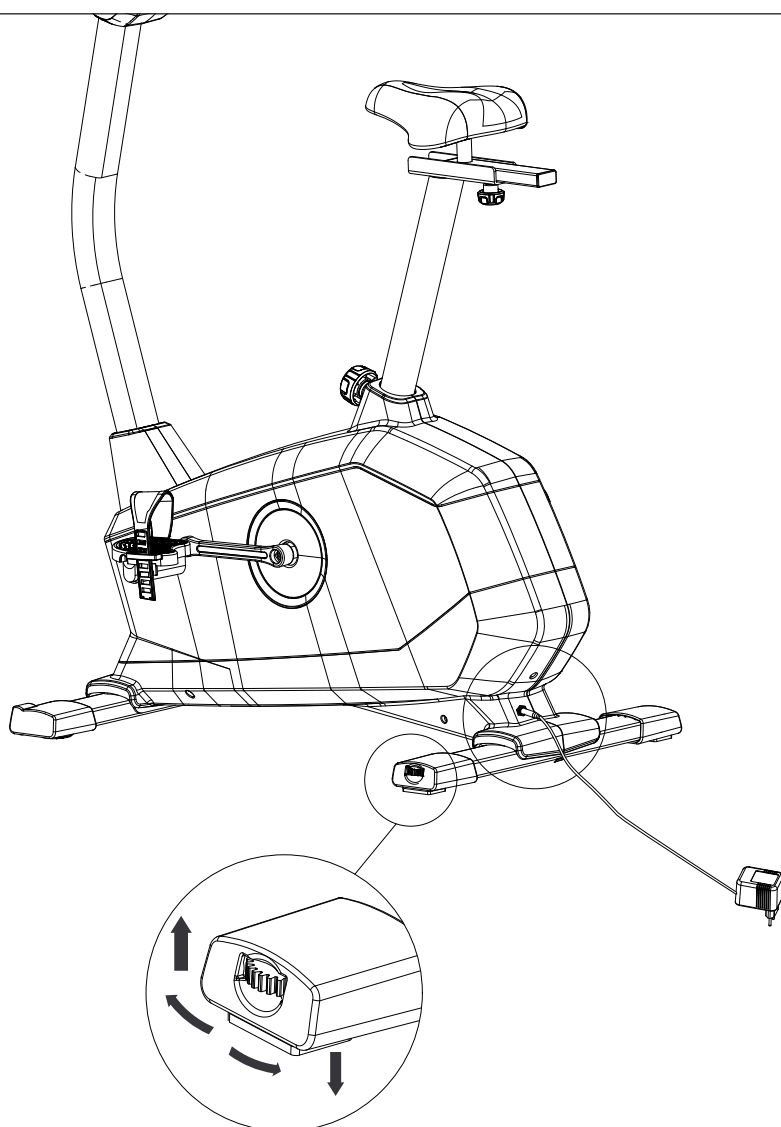
2



1x  M 7x30  Ø 7  Ø 7





**R****L**

Handhabungshinweise

- GB - Handling

- CZ - āPokyny k manipulaci

- SK - Pokyny k manipulácii

- H - Kezelési utasítások
- SLO - Napotki za ravnanje

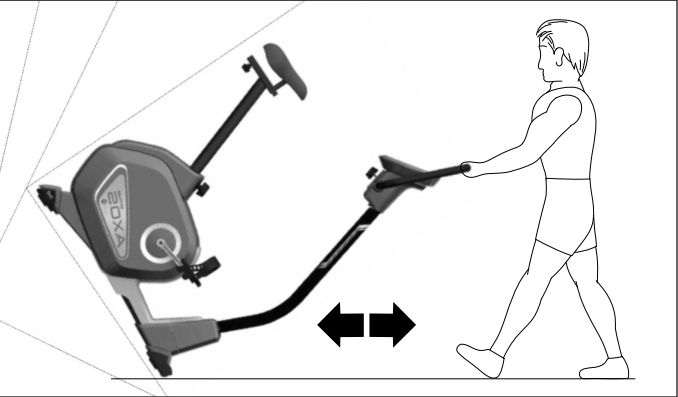
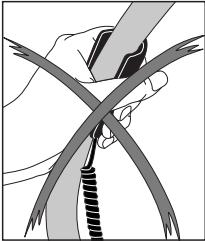
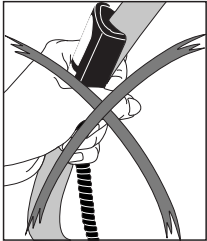
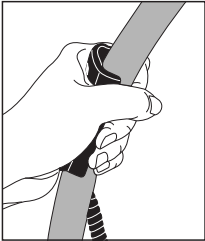
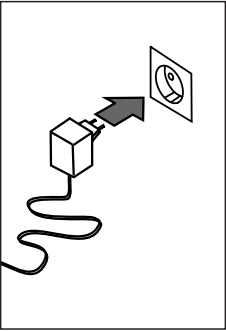
- HR - Napomene o rukovanju

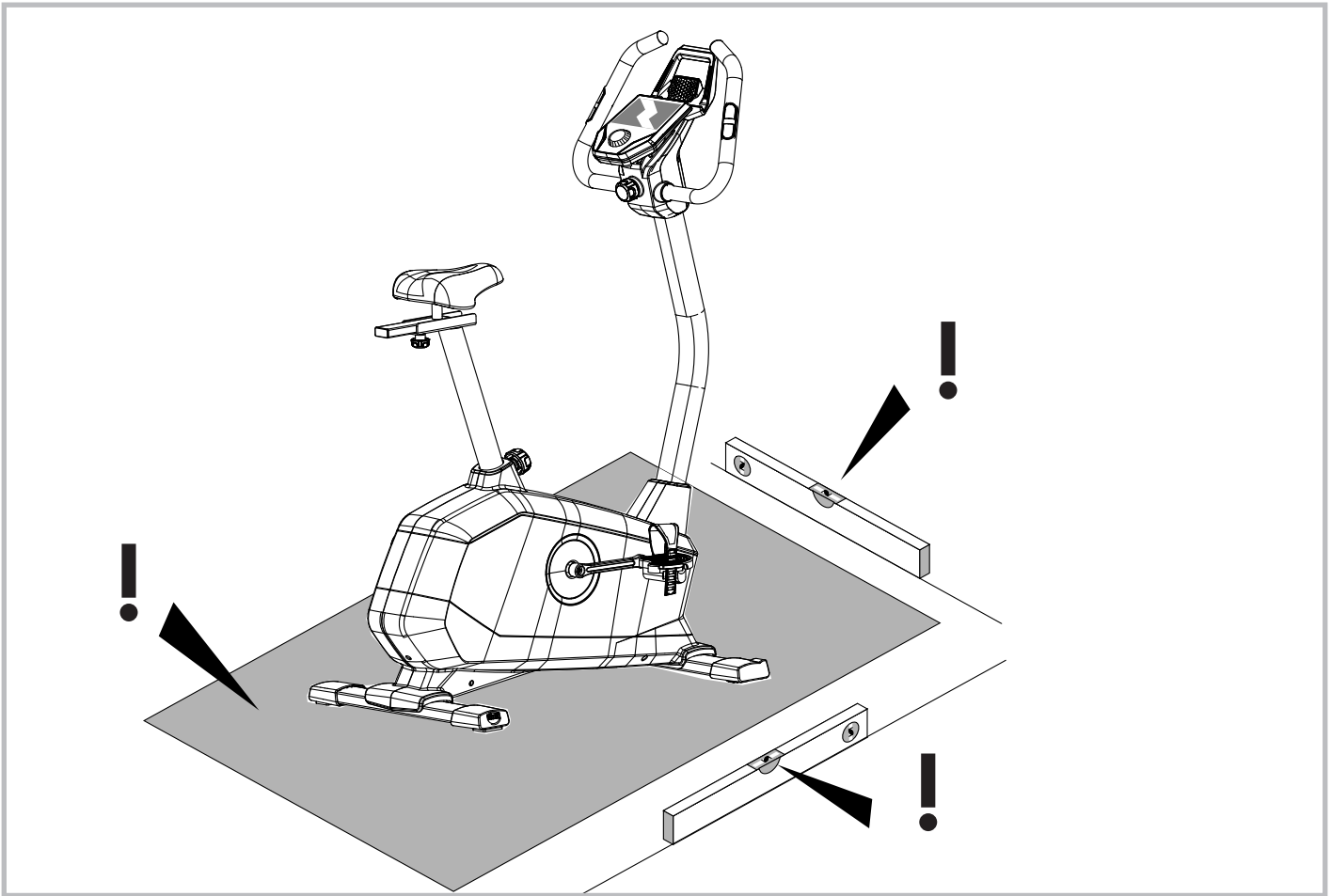
- RO - Indicații privind manipularea

- BG - Указания за работа
- SRB - Uputstvo za rukovanje

- GR - Υποδείξεις χειρισμού

- TR - Kullanım ile ilgili bilgiler





Στατικό ποδήλατο –

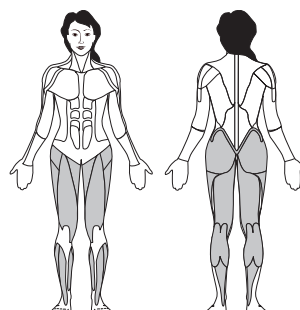
Για όλους όσους θέλουν την ευχαρίστηση του ποδηλάτου χωρίς τις καταπονήσεις στις αρθρώσεις

Η κυκλική κίνηση των ποδιών αποτελεί μια μορφή κίνησης που προστατεύει ιδιαίτερα τις αρθρώσεις στους αστραγάλους, τα γόνατα και τους γοφούς. Είναι ιδανική για μετρημένη καρδιαγγειακή εκγύμναση με σκοπό την καύση λίπους, επειδή η σωματική καταπόνηση είναι μικρότερη από ότι στην εκγύμναση με τρέξιμο. Για το λόγο αυτό, τα στατικά ποδήλατα ενδείκνυνται και για άτομα υπέρβαρα ή με σωματικά προβλήματα, τα οποία θέλουν να αποφύγουν τις πολύ έντονες καταπονήσεις των αρθρώσεων γονάτων και γοφών.

Για εκγύμναση προσανατολισμένη στη συχνότητα των καρδιακών παλμών, συνιστάται η χρήση ζώνης στήθους.

Τα πλεονεκτήματα:

- μπορεί να ρυθμιστεί σε εργονομικά βέλτιστη θέση εκγύμνασης που εσείς επιθυμείτε
- ιδανικό για καρδιαγγειακή εκγύμναση και καύση λίπους
- ελάχιστη καταπόνηση των αρθρώσεων
- ενδείκνυται και για υπέρβαρα άτομα καθώς και για αρχάριους
- δεν πιάνει πολύ χώρο και μεταφέρεται εύκολα



Κατανάλωση ενέργειας (kcal) – περ. 600 ανά ώρα

Κατανάλωση λίπους – περ. 48-54 γρ. ανά ώρα

Ρύθμιση της βέλτιστης θέσης καθίσματος

Η ιδανική στάση σώματος επιτυγχάνεται όταν το πάνω μέρος του σώματος γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός. Αν έχετε προβλήματα με την πλάτη σας, ρυθμίστε τη γωνία κλίσης του τιμονιού ώστε το πάνω μέρος του σώματος να έχει όρθια θέση, η οποία δεν επιβαρύνει τη σπονδυλική στήλη και τις αρθρώσεις.



Ύψος καθίσματος

Κατ' αρχήν ρυθμίστε τη σέλα στο ύψος που είναι το καλύτερο για σας. Αυτό το επιτυγχάνετε όταν με λυγισμένο γόνατο εξακολουθείτε μόλις φθάνετε τα πεντάλ με τη φτέρνα. Η κυκλική μορφή κίνησης των ποδιών επιτυγχάνεται, όταν δεν τεντώνετε ποτέ πλήρως το γόνατο. Έτσι επιτυγχάνετε ένα είδος εκγύμνασης που δεν επιβαρύνει τις αρθρώσεις των αστραγάλων, των γονάτων και των γοφών.



Απόσταση από τη σέλα ως το τιμόνι

Η σέλα του στατικού σας ποδηλάτου (ανάλογα με το μοντέλο) μπορεί να ρυθμιστεί και στην οριζόντια διεύθυνση. Για να το επιτύχετε αυτό, λασκάρτε τις βίδες κάτω από τη σέλα και μετακινήστε τη σέλα πάνω στη ράγα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, ανάλογα με το μέγεθος του σώματός σας.

Κλίση του τιμονιού

Το τιμόνι του στατικού σας ποδηλάτου ρυθμίζεται ως προς την κλίση. Λασκάρτε τις βίδες κάτω από το κόκπιτ και ρυθμίστε τη θέση που είναι η καλύτερη για εσάς. Κατόπιν σφίξτε πάλι καλά τις βίδες, ώστε να μη γλιστρήσει και μετακινηθεί το τιμόνι!



Παραλλαγές εκγύμνασης

Για να ενισχύσετε το φορτίο στους μηριαίους και γλουτιαίους μυς, αυξήστε τη δύναμη στο πάτημα των πεντάλ. Για να επιτύχετε ενισχυμένη εκγύμναση της πίσω πλευράς των μηρών, ενισχύστε το τράβηγμα των πεντάλ με τη θηλιά προς τα επάνω.

Επιπλέον έχετε τη δυνατότητα της προσομοίωσης οδήγησης σε ανηφόρα με αύξηση της αντίστασης των πεντάλ. Σε αυτή την εκγύμναση, εκτός από τους μυς των ποδιών συμμετέχουν και οι κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες, καθώς και οι μύες του άνω κορμού και των ώμων.



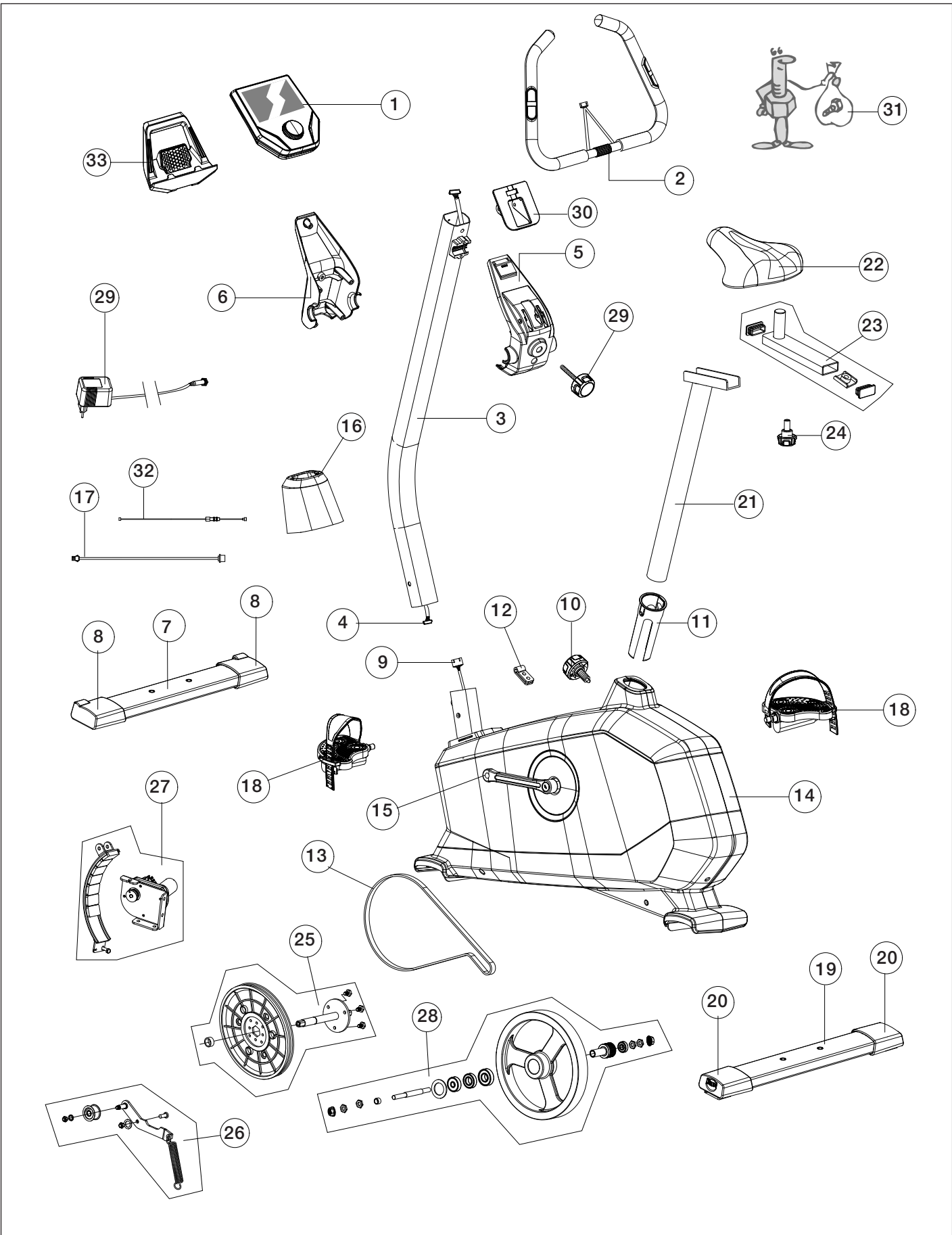
Πρόταση εκγύμνασης

Να μην παραλείπετε τις ασκήσεις διάταξης μετά το τέλος της εκγύμνασης, ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς και πόνους των μυών.

Πρόγραμμα εκγύμνασης 4 εβδομάδων στο στατικό ποδήλατο για αρχάριους

	1η εβδομάδα	2η εβδομάδα	3η εβδομάδα	4η εβδομάδα
Δευτέρα	15 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	20 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	30 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	30 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 4-6
Τρίτη	Παύση	Παύση	30 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	30 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 4-6
Τετάρτη	15 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	20 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	Παύση	Παύση
Πέμπτη	Παύση	Παύση	30 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	30 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 4-6
Παρασκευή	15 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	20 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	Παύση	Παύση
Σάββατο	Παύση	Παύση	30 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 1-3	30 λεπτά σε χαμηλή ένταση Βαθμίδα 4-6
Κυριακή	Παύση	Παύση	Παύση	Παύση

Υπόδειξη: Από την 5η εβδομάδα αυξήστε τη διάρκεια του κύκλου εκγύμνασης π.χ. σε 40 λεπτά. Την 6η εβδομάδα μπορείτε να ξεκινήσετε μια ελαφριά διαλειμματική εκγύμναση. Προσέχετε, ο σφυγμός κατά την εκγύμνασή σας τις πρώτες 8 εβδομάδες να είναι περ. 60 - 65% του μέγιστου σφυγμού και να μην υπερβεί το 75%.



Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- CZ - Objednání náhradních dílů
- SK - Objednávania náhradných dielov
- H - Pótalkatrész rajz
- SLO - Načrt nadomestnih delov
- HR - Nacrt rezervnih dijelova
- RO - Comandarea pieselor de schimb
- BG - Резервни части за
- SRB - Naručivanje rezervnih delova
- GR - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ για ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
- TR - Yedek parça siparişi

GIRO S3 07689-350

①	1x	68009775
②	1x	68009751
③	1x	68009776
④	1x	68009777
⑤	1x	68009778
⑥	1x	68009779
⑦	1x	68009762
⑧	1x	68009763
⑨	1x	68009780
⑩	1x	68009367
⑪	1x	68009011
⑫	1x	68009781
⑬	1x	68009049
⑭	1x	68009782
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009783
⑰	1x	68009784
⑱	1x	68009371
⑲	1x	68009764
⑳	1x	68009765
㉑	1x	68009298
㉒	1x	68009054
㉓	1x	68009374
㉔	1x	68009375
㉕	1x	68009785
㉖	1x	68009056
㉗	1x	68009057
㉘	1x	68009058
㉙	1x	68009376
㉚	1x	68009770
㉛	1x	68009786
㉜	1x	68009787
㉝	1x	68009756

- D - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
- GB - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
- CZ - Barevné odchylky při doobjednávání jsou možné a nepředstavují žádný důvod k reklamaci.
- SK - Odchýlky vo farbe pri dodatočných dodávkach sú možné a nepredstavujú dôvod na reklamáciu.
- H - Utánrendelés esetén előfordulhatnak színbeli eltérések, amelyek nem képeznek alapot reklamációra.
- SLO - Možna so odstopanja v barvi ob naknadnem naročilu in niso razlog za reklamacijo.
- HR - Odstupanja kasnije naručениh dijelova u boji su moguća i nisu razlog za reklamaciju.
- RO - Pentru comenzi ulterioare sunt posibile variații de culoare, iar aceasta nu constituie un motiv de reclamație.
- BG - Възможни са разлики в цвета при допълнителни поръчки и те не представляват основание за рекламация.
- SRB - Moguća su odstupanja u boji prilikom naknadne narudžbine. Takva odstupanja ne predstavljaju osnovu za reklamacije.
- GR - Σε συμπληρωματικές παραγγελίες υπάρχει το ενδεχόμενο χρωματικών αποκλίσεων και αυτές δεν μπορούν να αποτελέσουν λόγο αξιώσεων.
- TR - Yeniden siparişlerde renk değişiklikleri olasıdır ve bir itiraz sebebi oluşturmamaktadırlar.



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- CZ - Primer tipske plošnice - serijske številke
- SK - Příklad: Typový štítok - sériové číslo
- H - Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
- SLO - Primer tipske ploščice - serijske številke
- HR - Primjer tipske pločice - serijskog broja
- RO - Exemplu plăcuța de fabricație - seria
- BG - Пример типова табелка - сериен номер
- SRB - Primer tipske pločice - serijski broj
- GR - Παράδειγμα Πινακίδα τύπου - Αριθμός σειράς
- TR - Etiket - Seri numarası örneği



Εγχειρίδιο Υπολογιστή Προπόνησης YM 6723

Οδηγίες ασφαλείας

Λάβετε υπόψη τις παρακάτω οδηγίες για τη δική σας ασφάλεια:

- Το όργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε κατάλληλη και σταθερή επιφάνεια.
- Επιθεωρήστε τις συνδέσεις για την σωστή συναρμολόγηση πριν την αρχική λειτουργία και επιπλέον μετά από περίπου έξι ημέρες.
- Για να αποφύγετε τραυματισμούς που προκαλούνται από υπερβολική καταπόνηση, το όργανο πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.
- Δεν συνιστάται η μόνιμη τοποθέτηση της συσκευής σε χώρους με υγρασία λόγω της προκύπτουσας διάβρωσης.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο προπόνησης λειτουργεί σωστά και ότι είναι σε καλή κατάσταση.
- Το άτομο που χρησιμοποιεί το όργανο είναι υπεύθυνο για τους ελέγχους ασφαλείας, οι οποίοι πρέπει να διεξάγονται σε τακτική βάση.
- Τα ελαττωματικά ή κατεστραμμένα εξαρτήματα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως. Χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά KETTLER.
- Το όργανο πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο μετά την ολοκλήρωση των επισκευών.

- Το υψηλό επίπεδο ασφαλείας του οργάνου μπορεί να διατηρηθεί για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα με την προϋπόθεση ότι ελέγχεται τακτικά για ζημιές και φθορές.

Για την ασφάλειά σας:

- Πριν ξεκινήσετε προπόνηση, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ότι μπορείτε να προπονηθείτε με αυτό το όργανο. Οι συμβουλές του γιατρού σας θα πρέπει να αποτελούν τη βάση για την οργάνωση του προγράμματός σας. Εσφαλμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.
- Το σύστημα παρακολούθησης του καρδιακού σας παλμού μπορεί να είναι ανακριβές. Η υπερβολική προπόνηση μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη στην υγεία σας. Εάν αισθανθείτε ζάλη ή αδυναμία, σταματήστε αμέσως την προπόνηση.

Προπόνηση με τον υπολογιστή

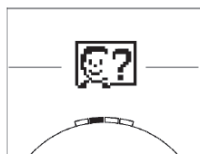
Οθόνη και πληκτρολόγιο



1. Οθόνη

Η οθόνη σας παρέχει όλες τις σημαντικές πληροφορίες. Αυτές οι διαφορές θα παρατηρηθούν μεταξύ της οθόνης Menu και της Οθόνης Προπόνησης:

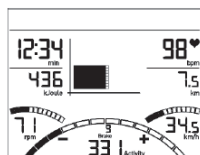
1



Οθόνη Menu

Όταν ενεργοποιείτε η οθόνη, εμφανίζεται η **Οθόνη Menu**.

Εδώ μπορείτε να κάνετε ρυθμίσεις για τα δεδομένα του χρήστη ή του μηχανήματος, να επιλέξετε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης και να ενημερώνετε για τα αποτελέσματα της προπόνησής σας.



Οθόνη Προπόνησης

Μόλις επιλέξετε κάποιο πρόγραμμα, εμφανίζεται η **Οθόνη Προπόνησης**.

Σας παρέχει όλες τις σημαντικές πληροφορίες προπόνησης και το προφίλ του Προγράμματος Προπόνησης.

2

2. Κεντρικό Πλήκτρο - Πάτημα

Στο Menu: Πατώντας το κεντρικό πλήκτρο επιβεβαιώνετε το επιλεγμένο στοιχείο. Αυτό σας μεταφέρει στο επιλεγμένο Menu του επιλεγμένου στοιχείου ή στο επιλεγμένο Πρόγραμμα Προπόνησης.

Κατά την Προπόνηση: καμία λειτουργία

3

3. Κεντρικό Πλήκτρο - Περιστροφή

Στο Menu: αλλάζει η επιλογή στο αντίστοιχο μενού. Η ημικυκλική εικόνα στην κάτω περιοχή της οθόνης υποδεικνύει πρόσθετες επιλογές.

Κατά την Προπόνηση: αλλάζει η αντίσταση

4

4. Αριστερό Πλήκτρο

Στο Menu: μεταβαίνει πίσω στο Αρχικό. Δεν αποθηκεύεται καμία αλλαγή.

Κατά την Προπόνηση: τερματίζει το Πρόγραμμα Προπόνησης και ξεκινάει τη μέτρηση ανάκτησης καρδιακού παλμού. Πατώντας ξανά, μπορείτε να επιστρέψετε στο Πρόγραμμα Προπόνησης.

5

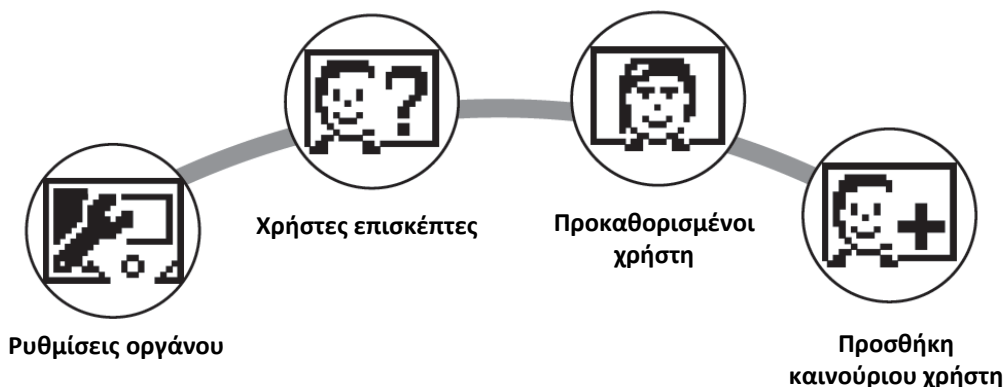
5. Δεξί Πλήκτρο

Στο Menu: αίτηση για πληροφορίες πλαισίου. Η σημασία του στοιχείου του Menu εξηγείται με μεγαλύτερη λεπτομέρεια.

In the Training: εμφάνιση μέσω των βαθμολογιών / τιμών. Όταν πατήσετε το πλήκτρο, εμφανίζονται τα μέσα αποτελέσματα / τιμές για μερικά δευτερόλεπτα.

Το Menu

Πρώτο Επίπεδο: Menu Έναρξης – Επιλογή Χρήστη



Κατά την εκκίνηση του μηχανήματος φτάνετε, μετά από ένα σύντομο χαιρετισμό, στο μενού Έναρξης. Αυτό το Μενού είναι, κατά κύριο λόγο, για την επιλογή του χρήστη, με το λογαριασμό του οποίου πρόκειται να πραγματοποιηθεί η Προπόνηση. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε νέο χρήστη και, στο στοιχείο "Ρυθμίσεις οργάνου", να αλλάξετε βασικές ρυθμίσεις για όλους τους χρήστες.

Επισκόπηση των στοιχείων του μενού (από τα αριστερά προς τα δεξιά):



1. Ρυθμίσεις μηχανής

Σε αυτή την επιλογή μπορείτε να κάνετε αλλαγές σε ρυθμίσεις του οργάνου για πολλούς χρήστες (π.χ. να αλλάξετε τη γλώσσα, να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης κ.λπ.).



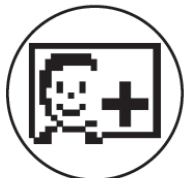
2. Χρήστες επισκέπτες

Ο επισκέπτης είναι ένα προκαθορισμένο προφίλ χρήστη. Σας δίνει τη δυνατότητα προπόνησης χωρίς προεπιλογές. Στο προφίλ Χρήστη Επισκέπτη δεν αποθηκεύονται τα αποτελέσματα του προγράμματος προπόνησης. Δεν είναι δυνατή η πραγματοποίηση προσωπικών ρυθμίσεων.



3. Λογαριασμοί χρηστών που έχουν δημιουργηθεί μεμονωμένα (ονομαστικά)

Στα δεξιά του Χρήστη Επισκέπτη εμφανίζονται έως και 4 μεμονωμένοι χρήστες. Αυτοί είναι προσωπικοί λογαριασμοί χρηστών για άτομα που χρησιμοποιούν προγράμματα προπόνησης τακτικά. Σε αυτούς τους λογαριασμούς μπορούν να γίνουν μεμονωμένες ρυθμίσεις και να αποθηκευτούν τα αποτελέσματα του προγράμματος προπόνησης.

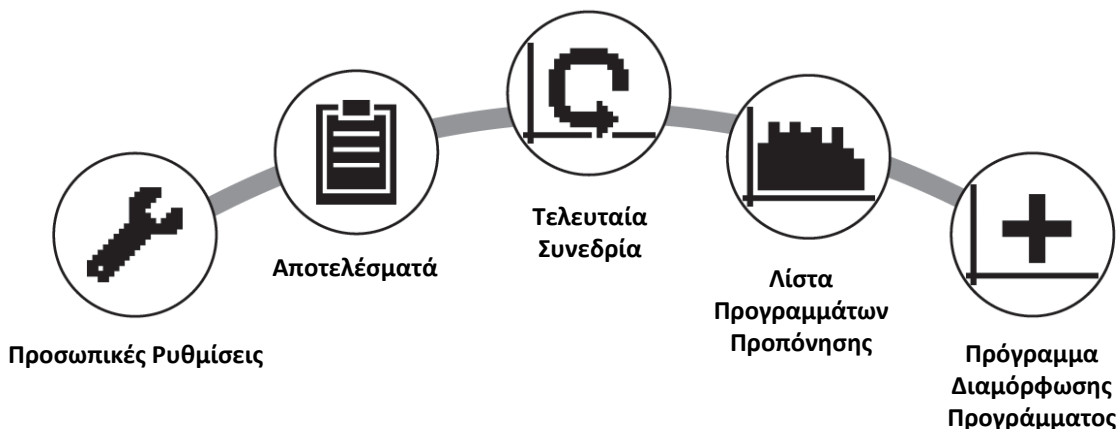


4. Ρυθμίσεις για νέο χρήστη

Σε αυτό το μενού μπορεί να δημιουργηθεί ένας νέος μεμονωμένος χρήστης. Όταν επιλεχθεί αυτό το Μενού, πρέπει να εισάγεται το όνομα και την ηλικία. Ο χρήστης μπορεί επίσης να επιλέξει εικονίδιο. Τέλος, ο νέος χρήστης ενσωματώνεται στο μενού Έναρξης.

Το Menu

Δεύτερο Επίπεδο: Μενού χρήστη - προσωπικός λογαριασμός χρήστη



Εάν επιλέξετε έναν μεμονωμένο χρήστη, θα μεταφερθείτε στο μενού αυτού του χρήστη. Εδώ σχεδόν όλα περιστρέφονται γύρω από το προσωπικό πρόγραμμα προπόνησης. Το μενού χρήστη για έναν επισκέπτη περιλαμβάνει μόνο τα τρία στοιχεία στα δεξιά.

Επισκόπηση των στοιχείων του μενού (από τα αριστερά προς τα δεξιά):



1. Προσωπικές Ρυθμίσεις

Σε αυτή την επιλογή μπορείτε να κάνετε όλες τις ειδικές ρυθμίσεις για τον χρήστη (π.χ. αλλαγή της ηλικίας). Οι αλλαγές σε αυτό το μενού δεν επηρεάζουν τα δεδομένα άλλων χρηστών.



2. Αποτελέσματα

Ο χρήστης μπορεί να δει τη συνολική επίδοση που επιτεύχθηκε και τα αποτελέσματα από την τελευταία προπόνηση.



3. Τελευταία Συνεδρία

Με αυτή την επιλογή μεταφέρεστε απευθείας στην τελευταία προπόνηση που εκτελέσατε. Αυτή η επιλογή είναι πάντα προεπιλεγμένη όταν φτάσετε στο Μενού Χρήστη. Έτσι, η τελευταία προπόνηση είναι μόνο ένα κλικ μακριά.



4. Λίστα Προγραμμάτων Προπόνησης

Σε αυτή τη λίστα θα βρείτε όλες τις προπονήσεις που έχουν αποθηκευτεί στο όργανο. Οι διάφοροι τύποι προγραμμάτων προπόνησης περιγράφονται παρακάτω.

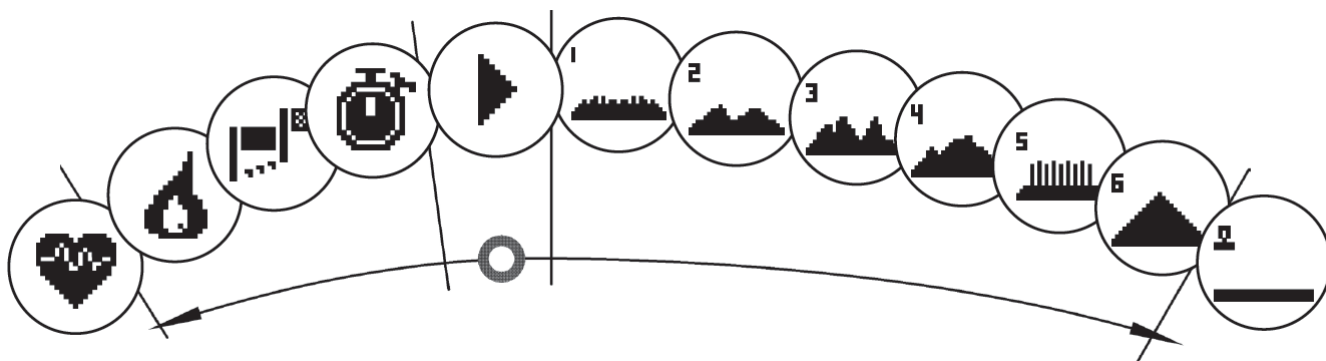


5. Πρόγραμμα Διαμόρφωσης Προγράμματος

Με τον Πρόγραμμα Διαμόρφωσης Προγράμματος μπορεί να οριστεί ένα προφίλ ατομικής προπόνησης. Μόλις το ορίσετε, το προφίλ θα αποθηκευτεί στη λίστα προγραμμάτων. Για κάθε χρήστη, υπάρχει χώρος αποθήκευσης για ένα ατομικά διαμορφωμένο Πρόγραμμα Προπόνησης. Με τη διαμόρφωση ενός νέου Προγράμματος, το προηγούμενο θα αντικατασταθεί.

Το Menu

Τα διαθέσιμα προγράμματα στο μενού "Λίστα Προγραμμάτων Προπόνησης"



Στο μενού "Λίστα Προγραμμάτων Προπόνησης" για έναν μεμονωμένο χρήστη ή έναν επισκέπτη, υπάρχουν διάφοροι τύποι προγραμμάτων. Αυτά εξηγούνται ως εξής:

1. Quick Start

Ξεκινήστε μια προπόνηση απλά, χωρίς άλλες επιλογές. Όλες οι τιμές είναι μηδενικές. Αποφασίζετε για τη διάρκεια και την ένταση του προγράμματος. Αυτό το Πρόγραμμα Προπόνησης είναι προκαθορισμένο κατά την είσοδο στο μενού "Λίστα Προγραμμάτων Προπόνησης".

2. Προγράμματα στόχου (χρόνος/απόσταση/θερμίδες)

Αν στρίψετε αριστερά από το προεπιλεγμένο, θα βρείτε τα 3 Προγράμματα με τιμές στόχου. Ορίστε μια προσωπική τιμή στόχου για την Προπόνηση, χρόνο, απόσταση ή θερμίδες που θέλετε να κάψετε. Στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια της άσκησης, η επιλεγμένη τιμή μετράει αντίστροφα μέχρι το μηδέν.

3. Πρόγραμμα Ελέγχου Καρδιακού Παλμού (HRC)

Στο αριστερό άκρο του μενού βρίσκεται το πρόγραμμα HRC, που στόχο έχει την προπόνηση σε συγκεκριμένο εύρος καρδιακού ρυθμού. Πριν από την Προπόνηση, εισαγάγετε έναν στόχο καρδιακού ρυθμού. Στη συνέχεια, το όργανο θα ρυθμίσει την αντίσταση κατά την άσκηση έτσι ώστε να φτάσετε και να διατηρήσετε τον καρδιακό ρυθμό που έχετε ορίσει. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το κεντρικό γραφικό στην οθόνη σας δείχνει εάν προπονήστε εντός στόχου, αν είστε πάνω ή κάτω.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στο μενού "Προσωπικές Ρυθμίσεις" > "Επίπεδο Έναρξης HRC" μπορείτε να ορίσετε το επίπεδο αντίστασης με το οποίο θέλετε να ξεκινήσετε το Πρόγραμμα HRC. Οι πιο προχωρημένοι χρήστες τείνουν να επιλέγουν ένα υψηλότερο επίπεδο εκκίνησης. Οι αρχάριοι συνήθως επιλέγουν χαμηλότερη ρύθμιση.

4. Προφίλ Προγραμμάτων

Εάν στρίψετε δεξιά από το προεπιλεγμένο, θα φτάσετε στα Προφίλ Προγραμμάτων Προπόνησης 1 - 6. Στα Προφίλ Προγραμμάτων, το όργανο αλλάζει αυτόματα την αντίσταση με βάση το προφίλ. Οι αλλαγές της αντίστασης στα Προφίλ 1-3 είναι μέτριες, στα Προφίλ 4-6 πιο απαιτητικές. Αφού επιλέξετε ένα Προφίλ, ορίστε τη διάρκεια του Προγράμματος και ξεκινήστε την άσκηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: περιστρέφοντας το κεντρικό πλήκτρο (3) κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να αυξήσετε ή να μειώσετε την αντίσταση ολόκληρου του προφίλ.

5. Άσκηση με Διαμορφωμένο Πρόγραμμα

Στα δεξιά των επιλογών μπορείτε να βρείτε το Διαμορφωμένο Πρόγραμμα Προπόνησης.

Λειτουργίες Προγράμματος Προπόνησης

Ζώνες Καρδιακού Παλμού

Εμφανίζονται 5 ζώνες καρδιακού παλμού, Z1-Z5, οι οποίες υπολογίζονται με βάση την ηλικία που εισάγεται.

Μέγιστος Καρδιακός Παλμός Προγράμματος (HR Max) = 220 - ηλικία

Z1 = 50-60% του HR Max = ΖΩΝΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

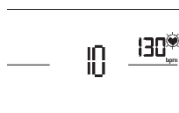
Z2 = 61-70% του HR Max = ΖΩΝΗ ΚΑΨΙΜΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Z3 = 71-80% του HR Max = ΖΩΝΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

Z4 = 81-90% του HR Max = ΖΩΝΗ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Z5 = 91-100% του HR Max = ΜΕΓΙΣΤΟ ΕΥΡΟΣ

Οι ζώνες παλμού εμφανίζονται σε πλαίσιο κειμένου, όταν αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη στο "Προσωπικές ρυθμίσεις> Ζώνες παλμών".

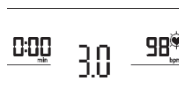


Μέτρηση Ανάκτησης Παλμών

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης και με ενεργή τη μέτρηση παλμών, πατήστε το πλήκτρο Ανάκτησης καρδιακού παλμού. Μετά από 10 δευτερόλεπτα η μέτρηση θα ξεκινήσει.



Ο υπολογιστής θα μετρήσει τον παλμό σας σε αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων.



Στη συνέχεια, θα εμφανιστεί ο βαθμός ανάκτησης του καρδιακού παλμού.

Θα μεταφερθείτε σε άλλη οθόνη μετά από 20 δευτερόλεπτα ή πατώντας το πλήκτρο Ανάκτησης. Αν στην αρχή ή στο τέλος της αντίστροφης μέτρησης δεν ανιχνεύεται παλμός, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα σφάλματος.

Μέτρηση παλμών

Ο παλμός μπορεί να μετρηθεί με 2 τρόπους:

1. Αισθητήρες παλμού

Η σύνδεση βρίσκεται στην πίσω πλευρά της οθόνης.

2. Ζώνη στήθους

Η είσοδος βρίσκεται στην πίσω πλευρά της οθόνης.

(Η ζώνη στήθους δεν περιλαμβάνεται με την παράδοση). Η ζώνη στήθους POLAR T34 είναι διαθέσιμη ως επιπλέον εξάρτημα.

Για Προγράμματα καρδιακού παλμού, συνιστάται η ζώνη στήθους.

Πίνακας απόδοσης

Ημερ/νία	Παλμοί ηρεμίας	Παλμοί έντασης	Ανάκτηση παλμών	Ένταση	Χρόνος (λεπτά)	Απόσταση (km)	Θερμίδες (kCal)	Σημειώσεις

Πίνακας απόδοσης

Ημερ/νία	Παλμοί ηρεμίας	Παλμοί έντασης	Ανάκτηση παλμών	Ένταση	Χρόνος (λεπτά)	Απόσταση (km)	Θερμίδες (kCal)	Σημειώσεις

