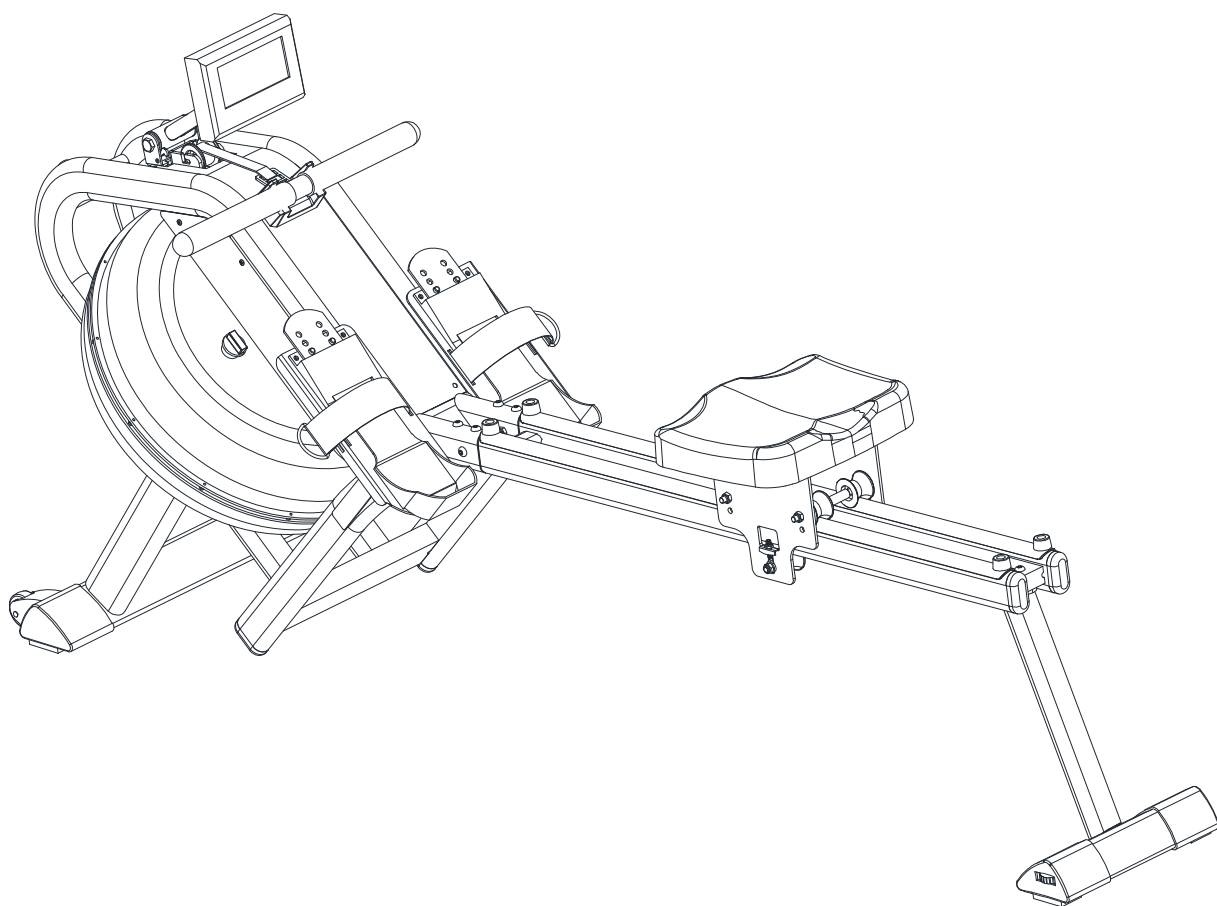


Κωπηλατική νερού

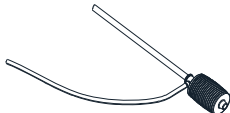

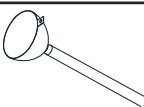
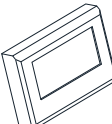
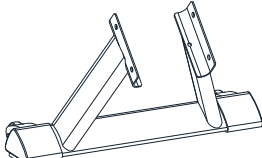
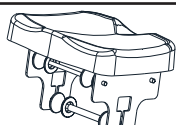
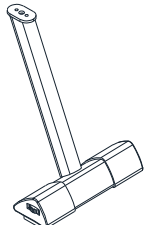

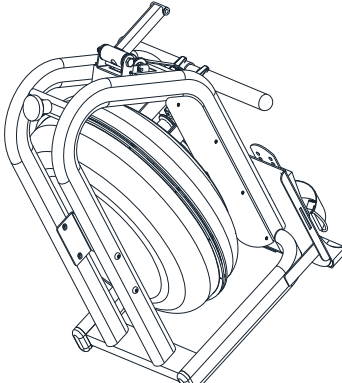
92355









ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

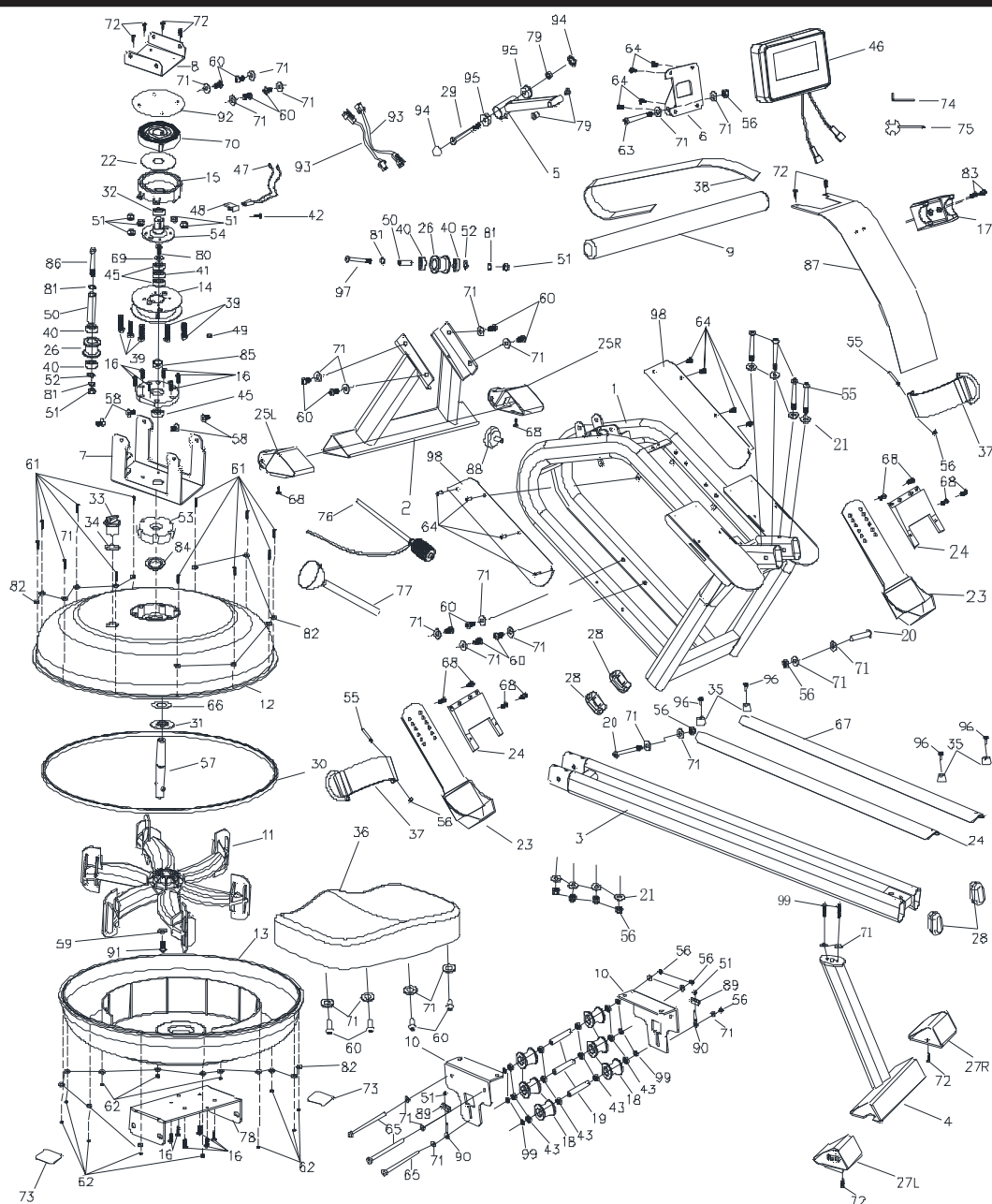
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

76	1		Τρόμπα νερού
100	1		Ταμπλέτες καθαρισμού νερού
77	1		Χωνί
46	1		Κονσόλα
2	1		Εμπρός σταθεροποιητής
36	1		Κάθισμα
4	1		Πίσω σταθεροποιητής
3	1		Ράγα κύλισης
1	1		Κυρίως σώμα

#	TMX	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
63	1		Βίδα M8x60
56	7		Παξιμάδι ασφαλείας M8
21	8		Ροδέλα 16x8,5x1,5
75	1		Κλειδί 13-15 & κατσαβίδι
74	1		Αλινόκλειδο #5
55	4		Βίδα άλεν M8x75

#	TMX	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
71	12		Ροδέλα 16x8,5x1,5
60	4		Βίδα M8x15
35	2		Λαστιχάκια τερματισμού
96	2		Βίδα M5x16
20	2		Βίδα άλεν M8x42
44	2		Βίδα M8x35

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

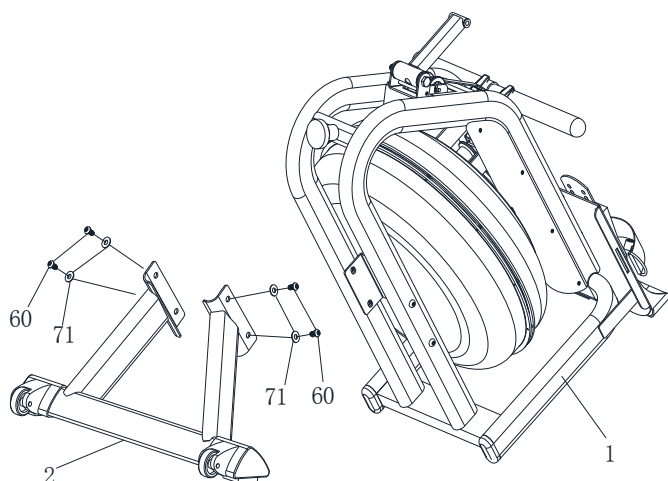
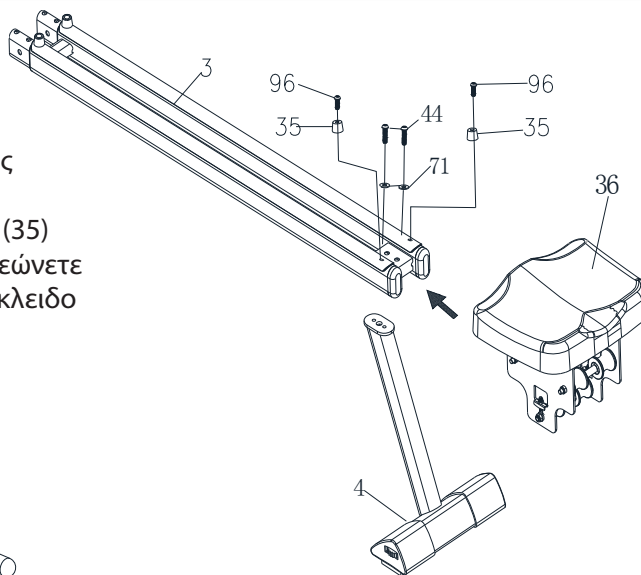


ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

- Τοποθετήστε το κάθισμα (36) στη ράγα κύλισης (3). Η αλουμινένια πλάκα θα πρέπει να είναι προς τα επάνω.
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (4) στη ράγα κύλισης (3) με 2 βίδες (44) και 2 ροδέλες (71).
- Μετά τοποθετήστε λαστιχάκια τερματισμού (35) στο πίσω μέρος της ράγας (3), τα οποία στερεώνετε με βίδες (96). Σφίξτε καλά με το κλειδί αλενόκλειδο (74).

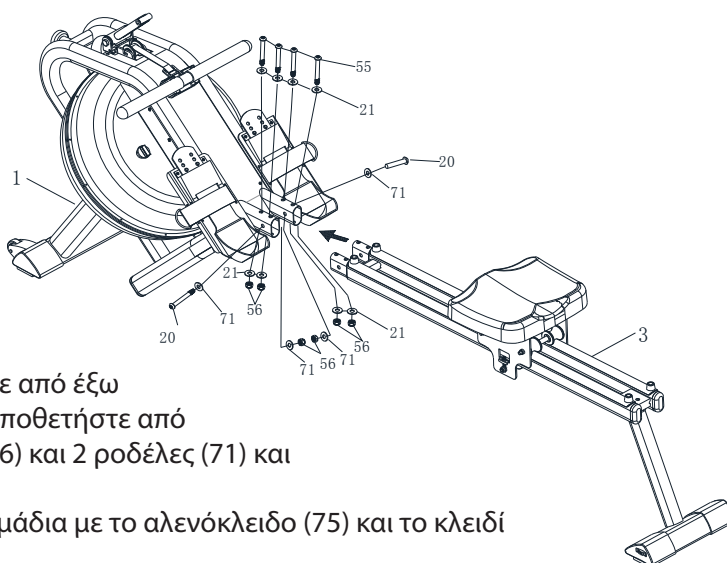


Βήμα 2

- Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (2) στο κυρίως σώμα (1) με 4 βίδες (60) και 4 ροδέλες (71). Πρώτα σφίξτε και τις 4 βίδες με το χέρι και μετά σφίξτε τες καλά με το αλενόκλειδο (74).

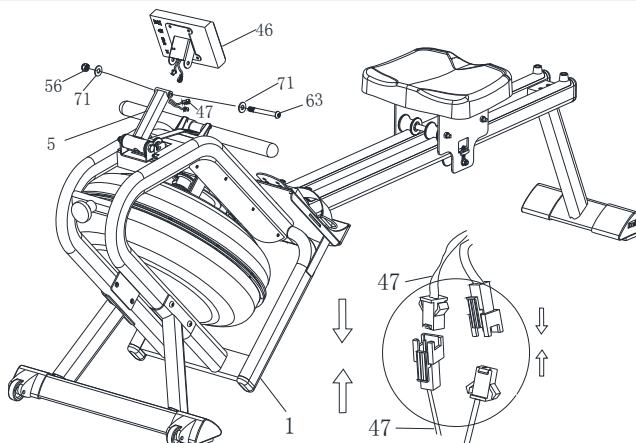
Βήμα 3

- Συνδέστε τη ράγα κύλισης (3) με το κυρίως σώμα (1) και έπειτα περάστε 4 βίδες (55) και 4 ροδέλες (21) στις τρύπες.
- Έπειτα περάστε 4 παξιμάδια (56) και 4 ροδέλες (21) από το κάτω μέρος στις βίδες (55, βλ. ανωτέρω) και σφίξτε τα παξιμάδια με το χέρι.
- Μετά, από τις πλαϊνές τρύπες, εισάγετε από έξω 2 βίδες (20) και 2 ροδέλες (71), και τοποθετήστε από την εσωτερική πλευρά 2 παξιμάδια (56) και 2 ροδέλες (71) και σφίξτε τα παξιμάδια με το χέρι.
- Σφίξτε καλά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια με το αλενόκλειδο (75) και το κλειδί (74).

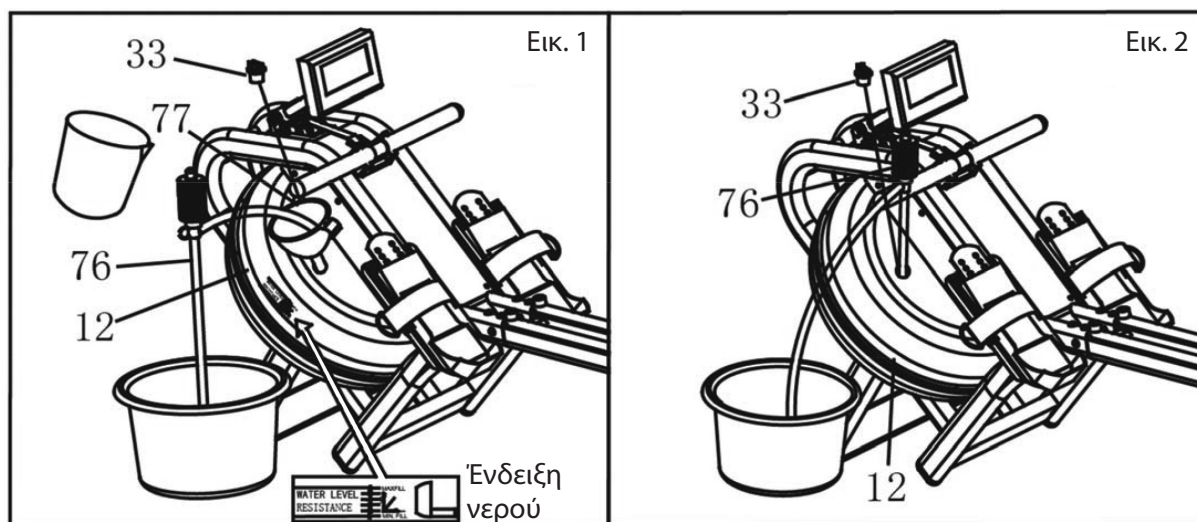


Βήμα 4

- Συνδέστε τα καλώδια των αισθητήρων (47) που βγαίνουν από την κονσόλα (46) και το άνω μέρος του κυρίως σώματος (1).
- Στερεώστε την κονσόλα (46) στη βάση της με βίδα (63), 2 ροδέλες (71) και παξιμάδι (56). Σφίξτε καλά με το αλενόκλειδο (75) και το κλειδί (74).



ΓΕΜΙΣΜΑ/ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΤΗΣ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ ΝΕΡΟΥ



Αφαιρέστε την τάπα (33) από το άνω κάλυμμα της δεξαμενής (12).

Για να **γεμίσετε τη δεξαμενή** (Εικ. 1) εισάγετε το χωνί (77) στη δεξαμενή και χρησιμοποιήστε μια κούπα ή την τρόμπα νερού (76) και έναν κουβά για να γεμίσετε τη δεξαμενή. Συμβουλευθείτε την ένδειξη νερού στο πλάι της δεξαμενής για τη σωστή ποσότητα νερού.

Για να **αδειάσετε τη δεξαμενή** (Εικ. 2) τοποθετήστε ένα κουβά δίπλα στην κωπηλατική και χρησιμοποιήστε την τρόμπα νερού (76) για να μεταφέρετε το νερό από τη δεξαμενή στον κουβά.

Τοποθετήστε ξανά την τάπα (33) στο άνω κάλυμμα της δεξαμενής (12) και σκουπίστε τυχόν νερό από τον σκελετό.

Σημείωση:

- Γεμίστε τη δεξαμενή μόνο με νερό της βρύσης. Προσθέστε και μία ταμπλέτα καθαρισμού του νερού. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε χλώριο για πισίνες ή χλωρίνη, γιατί θα προκαλέσετε στη δεξαμενή ζημιά που δεν καλύπτεται από την εγγύηση.
- Να χρησιμοποιείτε ταμπλέτα καθαρισμού του νερού κάθε 6 μήνες ή και πιο συχνά αν χρειαστεί. Εάν βάλετε ταμπλέτα μα το νερό εξακολουθεί να είναι ομιχλώδες, αντικαταστήστε το νερό.
- Μην πίνετε το νερό της δεξαμενής.

Επίπεδο νερού και αντίσταση (Εικ. 1):

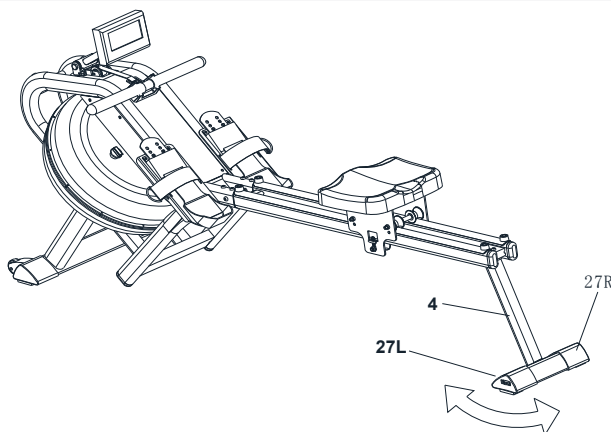
- Συμβουλευθείτε την ένδειξη νερού στο πλάι της δεξαμενής. Η μέγιστη ποσότητα νερού αντιστοιχεί στην ένδειξη 6. Η εγγύηση παύει να ισχύει εάν τοποθετήσετε στη δεξαμενή μεγαλύτερη ποσότητα νερού.
- Η αντίσταση εξαρτάται από την ποσότητα νερού, όπου στο επίπεδο 6 η μεγαλύτερη αντίσταση και στο επίπεδο 1 η μικρότερη.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

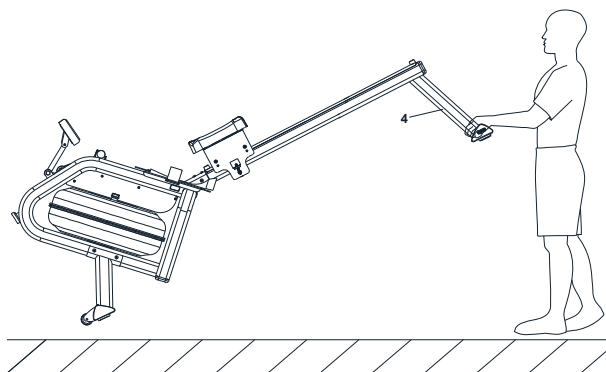
Σταθεροποίηση

Ρυθμίστε τα καπάκια (27L & 27R) που βρίσκονται στα άκρα του πίσω σταθεροποιητή (4) στην περίπτωση που η κωπηλατική δεν είναι απόλυτα σταθερή κατά τη χρήση.

Προσοχή!!! Το κάθισμα (36) όταν κινείται μπορεί να συνθλίψει ή/και κόψει τα δάχτυλά σας, γι' αυτό φροντίστε να τα κρατάτε μακριά από τη ράγα κύλισης (3) κατά τη χρήση.



Μεταφορά



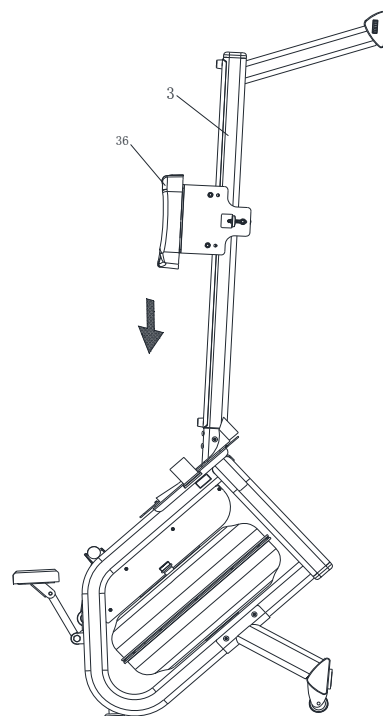
Για να μεταφέρετε την κωπηλατική, σηκώστε την από τον πίσω σταθεροποιητή (4) μέχρι που οι ρόδες που βρίσκονται στον εμπρός σταθεροποιητή ακουμπήσουν στο έδαφος. Τότε μπορείτε να μεταφέρετε με άνεση την κωπηλατική όπου επιθυμείτε.

Αποθήκευση

Όταν δεν την χρησιμοποιείτε, μπορείτε να αποθηκεύσετε την κωπηλατική σε κάθετη θέση για να κερδίσετε χώρο. Απλά σηκώστε την από τον πίσω σταθεροποιητή. Σε περίπτωση όμως που δεν την χρησιμοποιήσετε για χρονικό διάστημα πέραν του ενός μηνός, πρώτα αδειάστε τη δεξαμενή νερού.

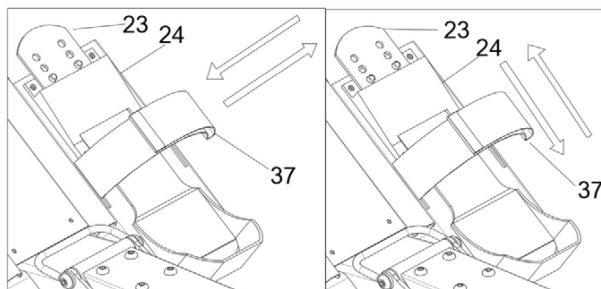
Προσοχή!!! Προσέξτε να μη χτυπήσετε το κεφάλι σας στον πίσω σταθεροποιητή (4) όταν μετακινήσετε γύρω από την κωπηλατική.

Προσοχή!!! Μετακινήστε το κάθισμα (36) στο εμπρός μέρος της ράγας κύλισης (3) πριν τη σηκώσετε κάθετα, γιατί αλλιώς το κάθισμα θα πέσει απότομα, ενδεχομένως προκαλώντας ζημιά.



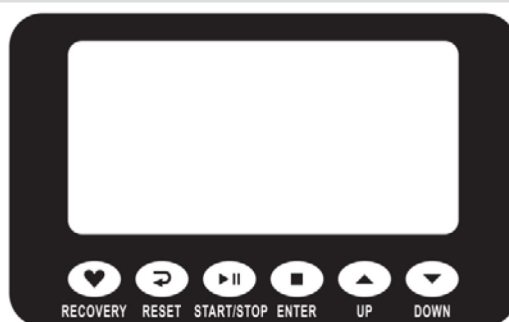
Ρύθμιση πεταλιών

- Οι ιμάντες των πεταλιών είναι ρυθμιζόμενοι για να εξυπηρετούν τα πόδια όλων των χρηστών.
- Επίσης ρυθμιζόμενο είναι και το μήκος των πεταλιών (23).



ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ

Κουμπί



- UP ▲ / DOWN ▼: Τροποποίηση επιλεγείσας τιμής όταν ρυθμίζετε τις παραμέτρους άσκησης.
- ENTER: Επιβεβαιώνετε την επιλογή σας ή, ενώ αθλείστε, για να αλλάξετε την απεικόνιση των τιμών στην οθόνη.
- START/STOP: Ξεκινάτε/σταματάτε να αθλείστε.
- RESET: Επιστροφή στο αρχικό μενού ή το κρατάτε πατημένο για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- RECOVERY: Ενεργοποιεί το ομώνυμο πρόγραμμα, το οποίο αξιολογεί τη σωματική σας κατάσταση αμέσως μετά το πέρας της άσκησης.

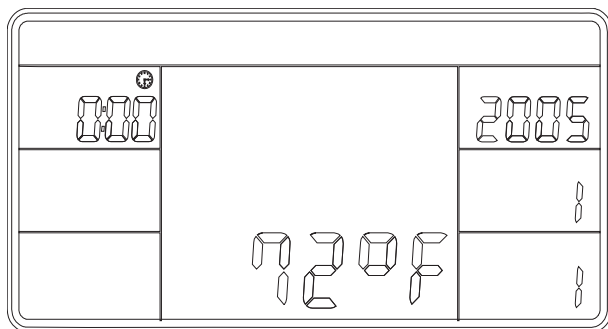
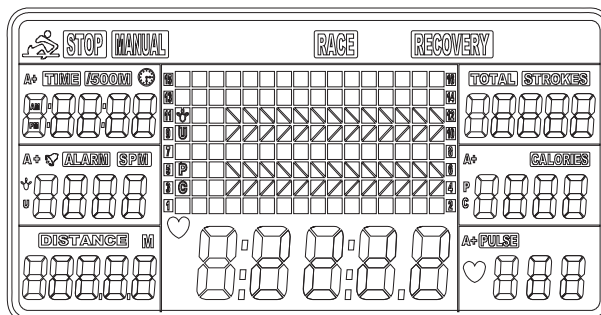
Λειτουργίες

- TIME: Εισάγετε το χρόνο που θέλετε να ασκηθείτε με τα κουμπιά ▲/▼ (εύρος 1-99 λεπτά, βήμα 1 λεπτό).
- TIME/500M: Ο μέσος χρόνος που σας χρειάζεται για να καλύψετε 500 μέτρα.
- SPM: Επαναλήψεις ανά λεπτό.
- DISTANCE: Εισάγετε την απόσταση που θέλετε να καλύψετε με την άσκησή σας με τα κουμπιά ▲/▼ (εύρος 100-99900 μέτρα, βήμα 100 μέτρα).
- STROKES: Εισάγετε τις επαναλήψεις που θέλετε να εκτελέσετε με τα κουμπιά ▲/▼ (εύρος 10-9990 επαναλήψεις, βήμα 10 επαναλήψεις).
- TOTAL STROKES: Συνολικές επαναλήψεις που έχετε εκτελέσει (εύρος 0-9999).
- CALORIES: Εισάγετε τις θερμίδες που θέλετε να κάψετε με την άσκησή σας με τα κουμπιά ▲/▼ (εύρος 10-9990 θερμίδες, βήμα 10 θερμίδες).
- HRC/PULSE: Απεικονίζει τους καρδιακούς σας παλμούς. Στη χειροκίνητη χρήση (Manual) μπορείτε να θέσετε τιμή στόχου με τα κουμπιά ▲/▼ (εύρος 30-240 κτύποι ανά λεπτό, βήμα 1 κτύπος). Πάνω από την τιμή θα βλέπετε την ένδειξη «HRC». Η τιμή θα αλλάζει συνεχώς ενώ αθλείστε. Όταν φτάσετε την τιμή στόχου, η τιμή θα αρχίσει να αναβοσβύνει. Η λειτουργία αυτή είναι εφικτή με τη χρήση ζώνης στήθους (δεν περιλαμβάνεται) η οποία λειτουργεί στα 5.3KHz.

CALENDAR:	Στη δεξιά μεριά της κονσόλας θα βλέπετε την τρέχουσα ημερομηνία (έτος, μήνας, ημέρα) όταν η κωπηλατική βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης.
TEMPERATURE:	Το κεντρικό μέρος της κονσόλας θα απεικονίζει τη θερμοκρασία του δωματίου όταν η κωπηλατική βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης.
CLOCK:	Στην πάνω-αριστερά γωνία της κονσόλας θα βλέπετε την ώρα όταν η κωπηλατική βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης.

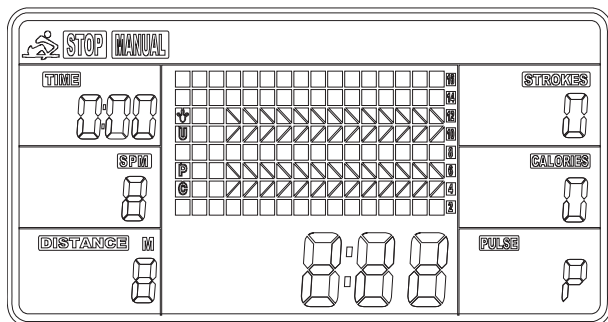
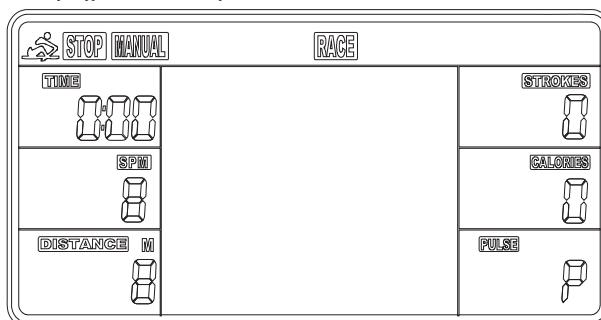
Χρήση

- Τοποθετήστε δύο (2) τεμάχια μπαταριών μεγέθους «AA» (περιλαμβάνονται). Όλες οι ενδείξεις θα ανάψουν και θα ακούσετε ηχητική ένδειξη. Να έχετε υπόψη σας ότι, όταν αναγκαστείτε να αλλάξετε τις μπαταρίες, όλες οι αποθηκευμένες τιμές θα μηδενίσουν.



- Έπειτα η κονσόλα θα μεταβεί στην κατάσταση ρύθμισης της ώρας και της ημερομηνίας.
- Η ένδειξη της ώρας θα αναβοσβύνει. Με τα κουμπιά ▲/▼ ρυθμίστε την ώρα, επιβεβαιώστε με το κουμπί Enter. Με τον ίδιο τρόπο ρυθμίστε και τα λεπτά.
- Τώρα, στο δεξί μέρος της οθόνης, ρυθμίστε την ημερομηνία, όπου το έτος είναι στο επάνω παράθυρο, ο μήνας στο μεσαίο και η ημέρα στο κάτω.

- Έπειτα, θα ακούσετε τον ήχο από το ξυπνητήρι. Για να ΜΗΝ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ το ξυπνητήρι, πατήστε Enter.
- Για να το ρυθμίσετε πατήστε το κουμπί ▲. Στο πάνω αριστερά παράθυρο θα αναβοσβύνει η ένδειξη της ώρας. Με τα κουμπιά ▲/▼ ρυθμίστε το ξυπνητήρι και πατήστε Enter.
- Τώρα βρίσκεστε στην αρχική οθόνη λειτουργίας της κωπηλατικής. Θα βλέπετε να αναβοσβύνουν οι ενδείξεις «Manual» και «Race». Επιλέξτε με τα κουμπιά ▲/▼ και πατήστε Enter.



MANUAL (Χειροκίνητο):

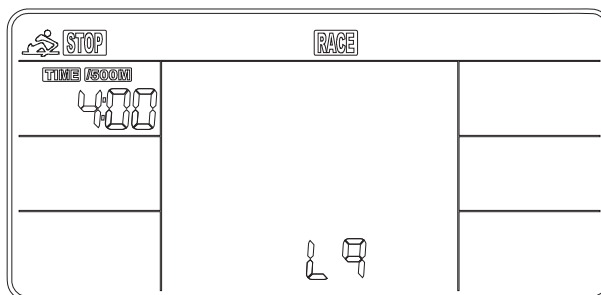
- Η ένδειξη του χρόνου θα αναβοσβύνει. Με τα κουμπιά ▲/▼ ρυθμίστε την τιμή του χρόνου για να ασκηθείτε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και πατήστε Enter.
- Αν δεν θέλετε να ασκηθείτε βάσει χρόνου, απλά πατήστε Enter για να πάτε στην επόμενη λειτουργία.
- Μπορείτε να ασκηθείτε βάσει Χρόνου (TIME), Απόστασης (DISTANCE), Επανάληψων

(STROKES), Θερμίδων (CALORIES) ή Καρδιακών παλμών (PULSE). Να θυμάστε ότι μπορείτε να ρυθμίσετε μόνο μία τιμή.

- Πατήστε το κουμπί «Start» για να ξεκινήσετε να αθλείστε. Το εικονίδιο «STOP» θα σβύσει.
- Όταν η τιμή που έχετε επιλέξει για την άθλησή σας μηδενίσει, ο μετρητής θα απεικονίσει το μέσο όρο της τιμής.
- Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να σταματήσετε με το κουμπί «Stop».

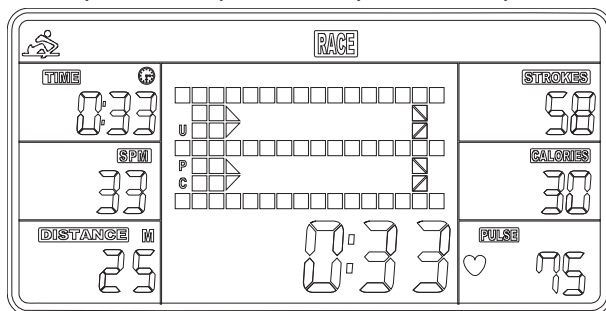
RACE (Αγώνας):

- Θα βλέπετε στην κεντρική οθόνη να αναβοσβύνει η ένδειξη «L9».
- Το παράθυρο του χρόνου θα βλέπετε την τιμή «4:00». Με τα κουμπιά ▲/▼ επιλέξτε μεταξύ των τιμών «L1» μέχρι «L15». Οι τιμές αυτές αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, τα οποία μπορείτε να τα δείτε στον κατωτέρω πίνακα:



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

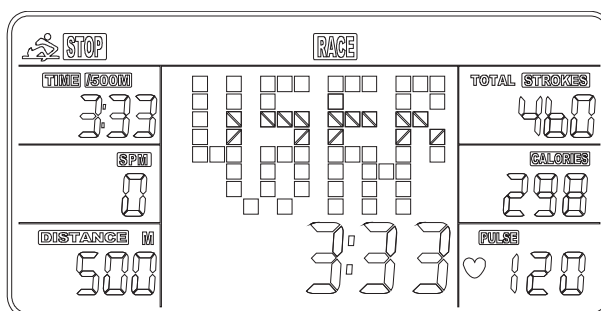
- Πατήστε Enter.
- Τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση του αγώνα (εύρος 500-10.000 μέτρα)
- Πατήστε το κουμπί «Start» για να ξεκινήσετε να αθλείστε. Το εικονίδιο «STOP» θα σβύσει.



- Στην κεντρική οθόνη θα βλέπετε δύο αθλητές τον «U» (εσάς) και «PC» (το κομπιούτερ).
- Ο αγώνας θα τελειώσει όταν κάποιος φτάσει στο τέρμα.
- Θα δείτε την ένδειξη «PCWIN» (νίκησε το κομπιούτερ) ή την «USERWIN» (νικήσατε εσείς) (Σχέδιο κατωτέρω).
- Πατήστε «Start» για να αγωνιστείτε ξανά ή «Reset» για να μεταβείτε στην αρχική οθόνη.

RECOVERY:

- Υπενθυμίζουμε ότι για να μπορέσει η κωπηλατική να μετρά τους καρδιακούς παλμούς σας, θα πρέπει να προμηθευτείτε μια ζώνη στήθους που λειτουργεί στη συχνότητα 5.3KHz.
- Αφού ασκηθείτε για λίγη ώρα, ενώ φοράτε τη ζώνη στήθους, σταματήστε την άθληση και πατήστε το κουμπί Recovery. Στην οθόνη θα βλέπετε την τιμή του χρόνου να εκτελεί μια φθίνουσα μέτρηση από 00:60 μέχρι 00:00.
- Μετά το πέρας της μέτρησης, θα δείτε μια ένδειξη, από F1 μέχρι F6, όπου F1 ισοδυναμεί σε κορυφαία σωματική κατάσταση και F6 σε πολύ κακή.



SLEEP MODE (Κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης)

Η κονσόλα θα κλείσει από μόνη της εάν δε χρησιμοποιείτε την κωπηλατική για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο ή ίσο των 4ων λεπτών.

Ξυπνητήρι

Το ξυπνητήρι λειτουργεί μόνο εάν η κονσόλα βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί Reset για να μεταβείτε στην οθόνη ρύθμισης της ώρας και να ρυθμίσετε το ξυπνητήρι.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

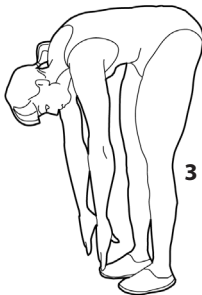
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



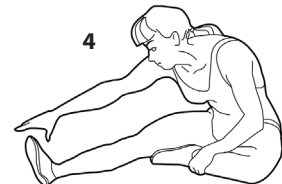
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



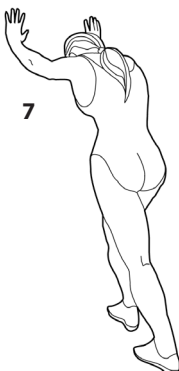
3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



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/>