

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ SPIRIT

.....
43396



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






ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 43396

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

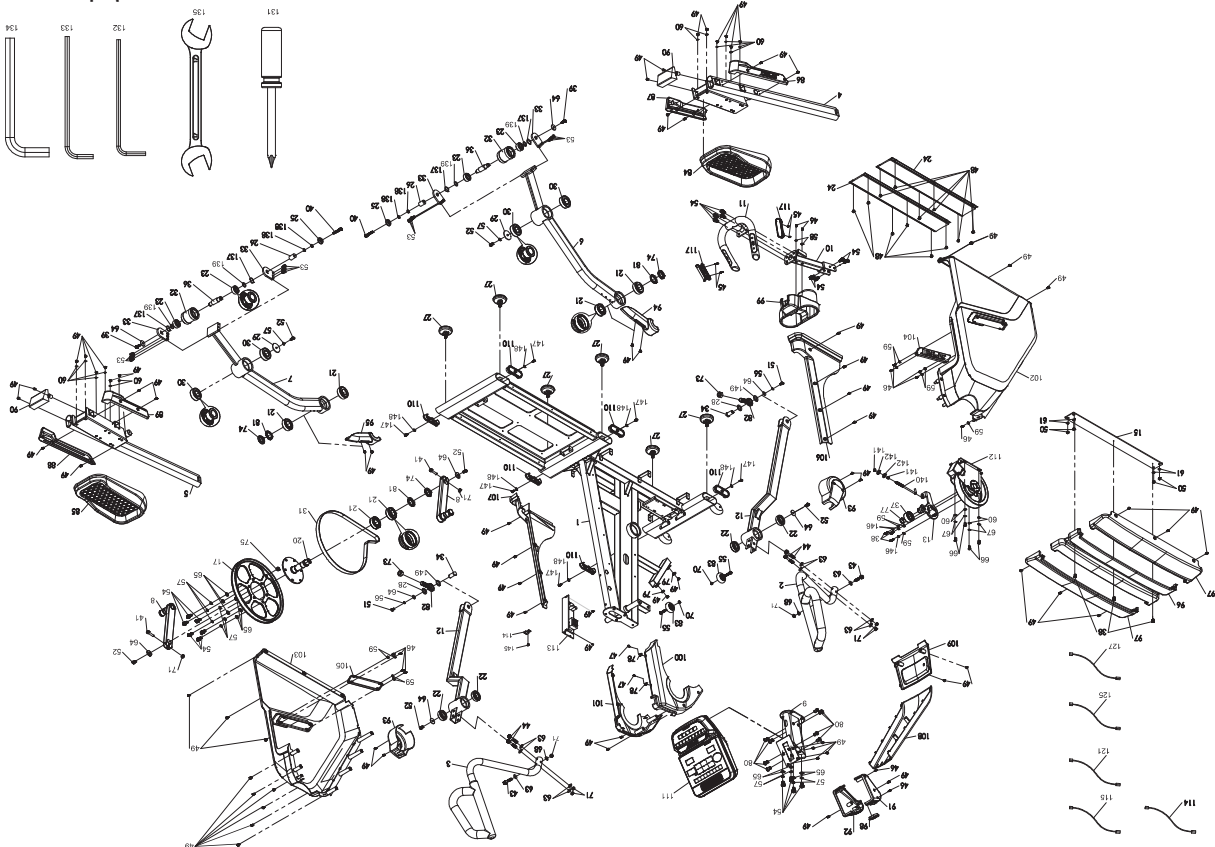
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό.
2. Το ελλειπτικό αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το ελλειπτικό 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 ελλειπτικό νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ελλειπτικό δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ελλειπτικό μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό 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.

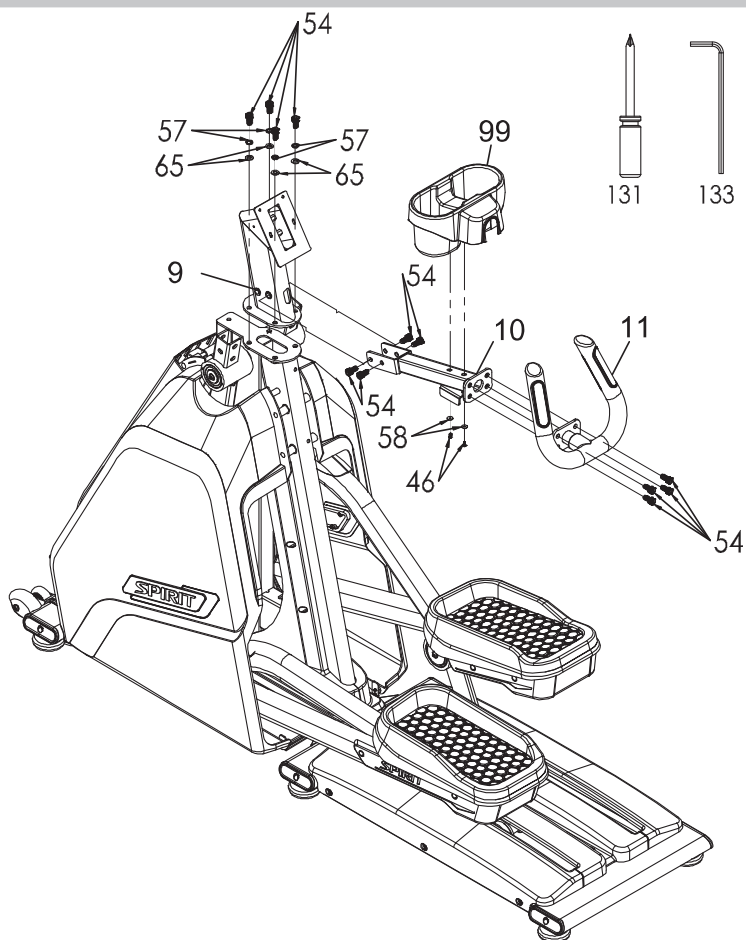
ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
135	Κλειδί 17mm	
131	Σταυροκατσάβιδο	
134	Αλενόκλειδο M10	
133	Αλενόκλειδο M6	
132	Αλενόκλειδο M5	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

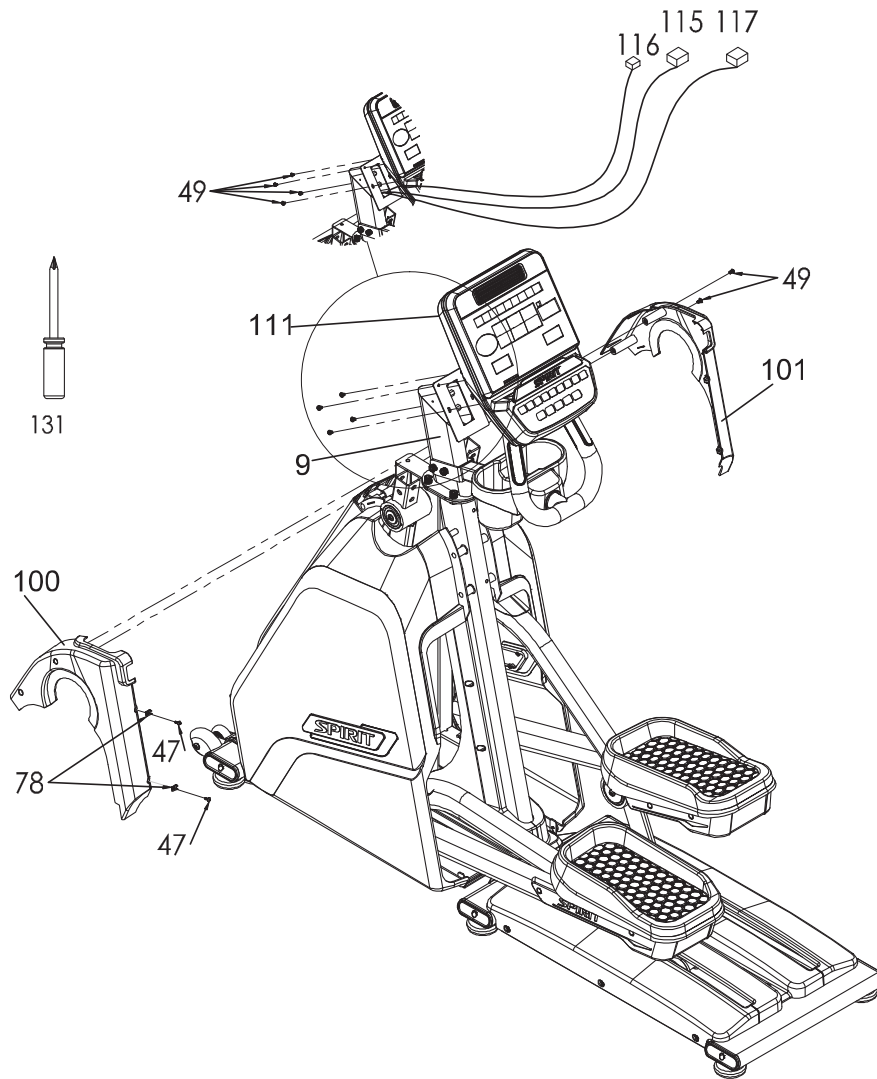
Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ελλειπτικού από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.





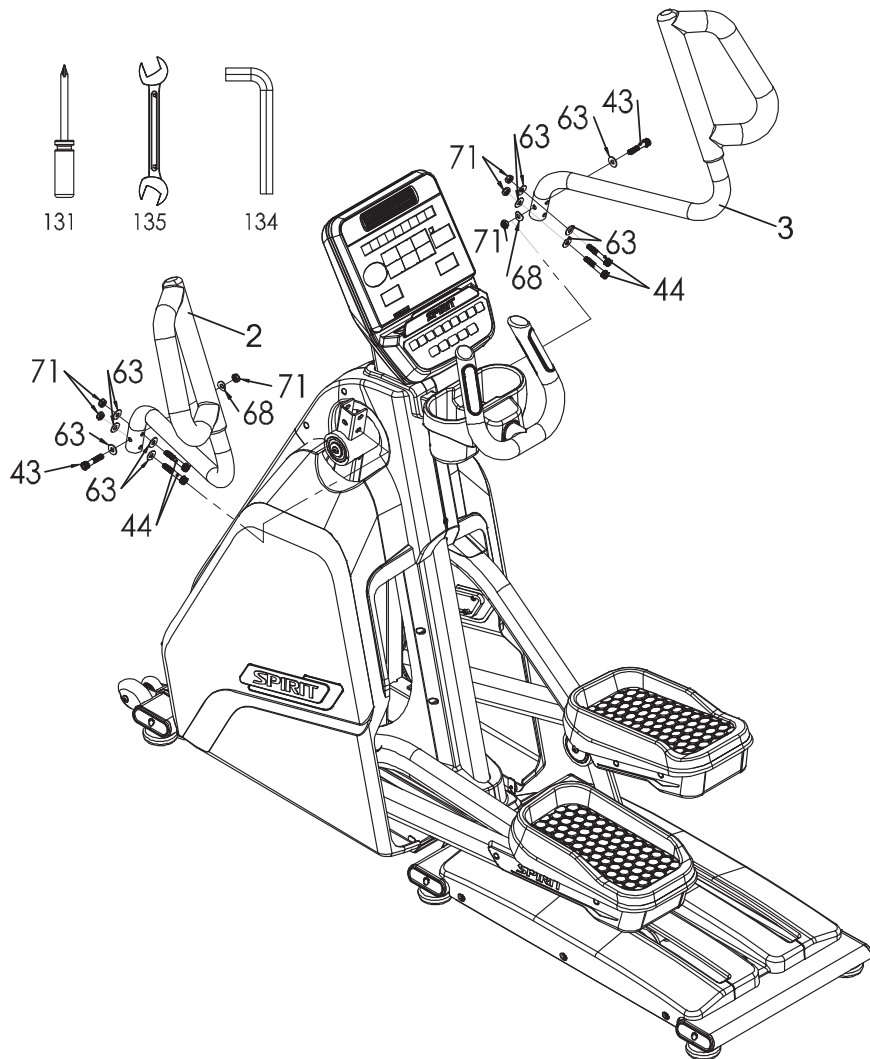
- Ξετυλίξτε τα καλώδια και περάστε τα μέσα από το λαιμό της κονσόλας (9). Έπειτα βιδώστε το λαιμό της κονσόλας (9) στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (54), γκρόβερ (57) και ροδέλες (65), προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα καλώδια.
- Περάστε τα καλώδια από τις κεντρικές λαβές (11) μέσα από τη βάση στήριξη των λαβών (10), μέσα στο λαιμό της κονσόλας (9) και βγάλτε τα από το επάνω μέρος.
- Στερεώστε τις κεντρικές λαβές (11) στη βάση στήριξής τους (10) με βίδες (52).
- Στερεώστε τη βάση στήριξης των λαβών (10) στο λαιμό της κονσόλας (9) με βίδες (54).
- Στερεώστε τη θήκη μπουκαλιών (99) στη βάση στήριξης των λαβών (10) με βίδες (46) και ροδέλες (58).

#46. 3.8x12mm βίδα(2 τμχ.)	
#54. M10x20mm αλενόβιδα (12 τμχ.)	
#57. Ø10x2T γκρόβερ (4 τμχ.)	
#65. Ø3/8"×Ø19x1,5T ίσια ροδέλα (4 τμχ.)	
#58. Ø4x14x1.0T ίσια ροδέλα (2 τμχ.)	



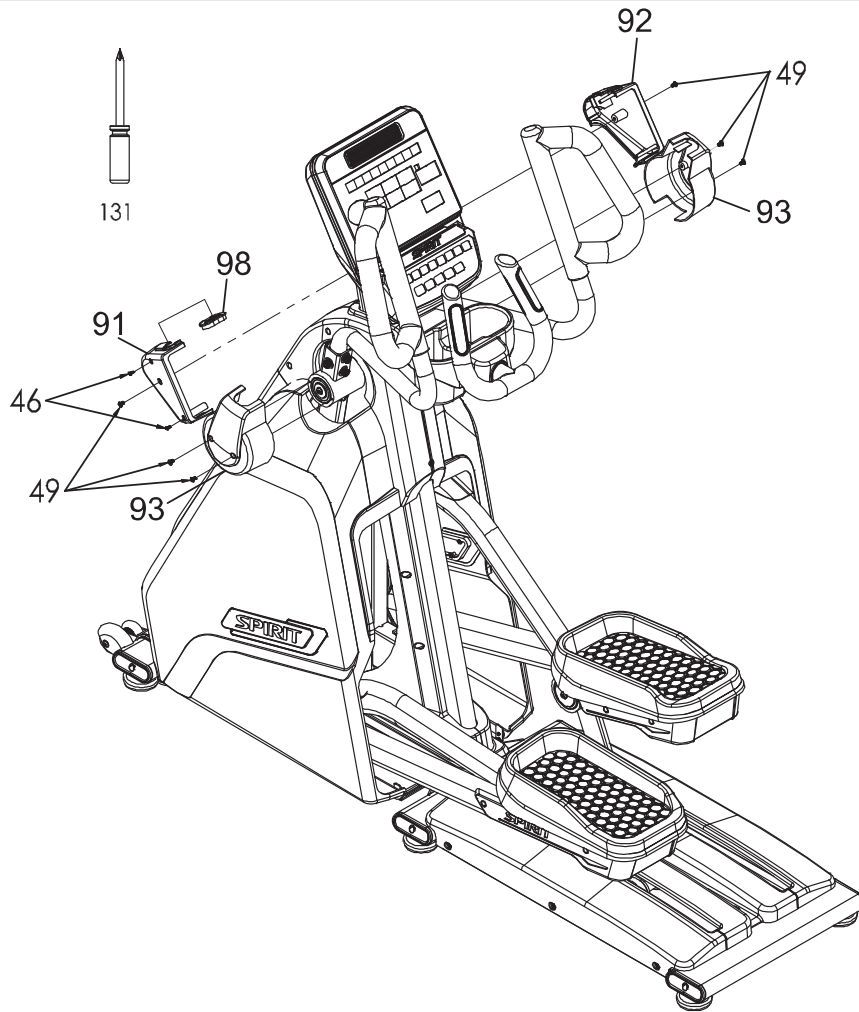
- Τοποθετήστε πλάκες (78) στο αριστερό κάλυμμα (100) του λαιμού της κονσόλας.
- Στερεώστε τα καλύμματα (100 & 101) του λαιμού της κονσόλας στον κυρίως σκελετό (1) με βίδες (47). Χρησιμοποιήστε άλλες βίδες (49) για να στερεώσετε τα καλύμματα (100 & 101) μεταξύ τους.
- Συνδέστε όλα τα καλώδια (115, 116 & 117) στα βύσματα που υπάρχουν στο πίσω μέρος της κονσόλας (111).
- Στερεώστε την κονσόλα (111) στο λαιμό της (9) με βίδες (49) προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα καλώδια.

#47. 5x16mm βίδα (2 τμχ.)	
#49. M5x12mm βίδα (6 τμχ.)	
#78. M5x1T πλάκα (2 τμχ.)	





- Συνδέστε την αριστερή χειρολαβή (2) στο μπράτσο αιώρησης (12).
 - Πρώτα τοποθετήστε βίδες (44) με ροδέλες (63) και στις δύο πλευρές του μπράτσου αιώρησης (12), καθώς και παξιμάδια (71). Μην τα σφίξετε ακόμα.
 - Έπειτα τοποθετήστε άλλη βίδα (43) με ροδέλα (63) μέσα από το μπράτσο αιώρησης (12) και τη χειρολαβή (2), τοποθετώντας κυρτή ροδέλα (68) και παξιμάδι ασφαλείας (71) στην άλλη πλευρά).
 - Σφίξτε καλά μετά την τοποθέτηση.
- Επαναλάβετε την ανωτέρω διαδικασία και για την δεξιά χειρολαβή (3).

#43. M10x55mm αλινόβιδα (2 τμχ.)	
#44. M10x60mm αλινόβιδα (4 τμχ.)	
#63. Ø10xØ25x1,5T ίσια ροδέλα (10 τμχ.)	
#68. Ø10xØ23x1,5T κυρτή ροδέλα (2 τμχ.)	
#71. M5x12mm παξιμάδι ασφαλείας (6 τμχ.)	



- Στερεώστε τα καλύμματα της βάσης της κονσόλας (91 & 92) στο λαιμό της κονσόλας (9) με βίδες (49). Συνδέστε τα καλύμματα μεταξύ τους με άλλες βίδες (46).
- Στερεώστε τα καλύμματα των μπράτσων αιώρησης (93) στα μπράτσα αιώρησης (12) με βίδες (49).

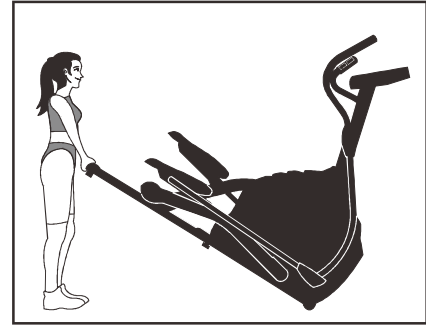
#46. 3.8x12mm βίδα(2 τμχ.)	
#49. M5x12mm βίδα (6 τμχ.)	

ΜΕΤΑΦΟΡΑ



Πηγαίνετε στο πίσω μέρος του ελλειπτικού και βεβαιωθείτε ότι τα μπράτσα αιώρησης (κινητές χειρολαβές) είναι στην ίδια θέση, δηλαδή το ένα πετάλι θα είναι ψηλά και το άλλο χαμηλά.

Το ελλειπτικό είναι εξοπλισμένο με 2 ρόδες μεταφοράς που ακουμπούν στο

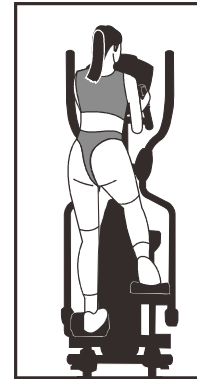
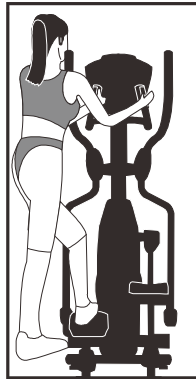
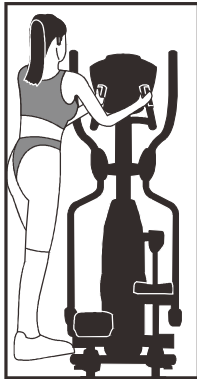


έδαφος μόνον όταν το πίσω μέρος είναι ανασηκωμένο. Σηκώστε το πιάνοντάς το όπως στην εικόνα.

ΑΝΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ/ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ

Το ελλειπτικό είναι εφοδιασμένο με κινητές και σταθερές χειρολαβές. Πάντα να χρησιμοποιείτε τις σταθερές χειρολαβές όταν ανεβαίνετε/κατεβαίνετε στο ελλειπτικό. Οι νέοι χρήστες πρέπει στην αρχή να χρησιμοποιούν μόνο τις σταθερές χειρολαβές και μετά να προχωρούν στη χρήση των κινητών.

Βεβαιωθείτε ότι το αριστερό πετάλι είναι στην χαμηλότερη θέση και πιάστε τις σταθερές χειρολαβές και με τα δύο σας χέρια.



Τοποθετήστε το αριστερό πόδι σας πάνω στο αριστερό πετάλι και πατήστε καλά και σταθερά.

Σηκώστε το δεξί σας πόδι πάνω από το ελλειπτικό και τοποθετήστε το στο δεξιό πετάλι. Ισορροπήστε καλά και ξεκινήστε την άσκηση σας.

Για να κατεβείτε, σταματήστε πλήρως το ελλειπτικό και ακολουθήστε την αντίστροφη διαδικασία. Πάντα να φοράτε παπούτσια με λαστιχένια σόλα.

ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ



Πρέπει να έχετε το σώμα σας σε όρθια στάση, διατηρώντας την πλάτη σας ευθεία. Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά για να μη ζορίσετε τον λαιμό και την άνω πλάτη σας.

Να χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό εκτελώντας ρυθμική και ομαλή κίνηση.

Το ελλειπτικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί με κίνηση προς τα εμπρός και προς τα πίσω.

Όταν πηγαίνετε προς τα πίσω, να λυγίζετε τα γόνατά σας λίγο περισσότερο.

Η οπίσθια κίνηση δίνει μεγαλύτερη έμφαση στους γλουτούς και τους μηριαίους μύες.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Το ελλειπτικό αυτό είναι εφοδιασμένο με γενήτρια ρεύματος και δε χρειάζεται να το συνδέσετε με πρίζα. Απλά ξεκινήστε να το χρησιμοποιείτε και η οθόνη θα ανάψει αυτόματα

Με το που θα ανοίξει η κονσόλα, θα κάνει μερικούς ελέγχους καλής λειτουργίας, κατά τη διάρκεια των οποίων ενδέχεται να μην ανοίξει η κονσόλα. Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό μέχρι να δείτε να εμφανίζεται ένα κυλιόμενο μήνυμα. Τότε θα μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Γρήγορη εκκίνηση προγράμματος

Αφού ανοίξει η κονσόλα, μπορείτε πατώντας το κουμπί START να ξεκινήσετε. Ο χρόνος θα αρχίσει να μετράει από το 0 και με τα κουμπιά +/- μπορείτε να ρυθμίζετε την αντίσταση. Στην μεγάλη οθόνη (Dot Matrix) θα είναι αναμμένη μόνο η κάτω σειρά από λαμπάκια. Όσο αυξάνετε την αντίσταση, τόσο περισσότερες σειρές από λαμπάκια θα ανάβουν. Η οθόνη έχει 24 στήλες από λαμπάκια, όπου κάθε στήλη αντιστοιχεί σε 1 λεπτό. Σε εικοσιτέσσερα λεπτά, όταν θα έχουν ανάψει όλες οι στήλες, η οθόνη θα αρχίσει πάλι από την αρχή.

Υπάρχουν 40 επίπεδα αντίστασης που απεικονίζονται ως 10 σειρές από λαμπάκια. Τα πρώτα 10 είναι πολύ εύκολα, με μικρή διαφορά αντίστασης μεταξύ τους και απευθύνονται σε αρχάριους χρήστες. Τα επόμενα 10 είναι πιο δύσκολα, αλλά η αλλαγή από το ένα στο άλλο εξακολουθεί να είναι μικρή. Τα επίπεδα 20-30 αρχίζουν να γίνονται δύσκολα, καθώς η αλλαγή από το ένα στο άλλο είναι πιο αισθητή. Τα τελευταία επίπεδα (30-40) είναι πολύ δύσκολα και χρησιμοποιούνται για υψηλού επιπέδου προπόνηση ή μέγιστη προσπάθεια με μικρή διάρκεια.

Βασικές πληροφορίες για την κονσόλα

Η μεγάλη οθόνη (Dot Matrix ή Παράθυρο Προφίλ) θα σας δείχνει το προφίλ (βαθμίδες αντίστασης) του ελλειπτικού. Η πάνω οθόνη (Παράθυρο Μηνυμάτων) απεικονίζει βασικές πληροφορίες για την άσκησή σας. Το παράθυρο κάτω αριστερά (Strides/Min) μετρά τους βηματισμούς που κάνετε ανά λεπτό. Κάτω δεξιά το παράθυρο (Level) δείχνει την αντίσταση του ελλειπτικού. Αριστερά από το Παράθυρο Προφίλ θα βλέπετε τους γύρους (400 μέτρα) που έχετε διανύσει (Laps), ενώ δεξιά τους καρδιακούς παλμούς σας (Heart Rate).

Το Παράθυρο Μηνυμάτων θα σας δείχνει Watts (Ενέργεια), Time elapsed (Χρόνος που ασκείστε), Calories (Θερμίδες) και Distance (Απόσταση). Αν πατήσετε το κουμπί Scan που βρίσκεται αριστερά, τότε οι ενδείξεις θα αλλάξουν σε METS (Πόση ενέργεια καταναλώνετε παραπάνω από το αν ήσασταν σε κατάσταση χαλάρωσης), Time Remaining (Υπολοιπόμενος χρόνος), Calories/Hour (Θερμίδες/ώρα) και Strides (Συνολικός αριθμός βημάτων). Αν πατήσετε ξανά το κουμπί Scan, τότε οι δύο διαφορετικές ομάδες μηνυμάτων θα αρχίσουν να εναλλάσσονται κάθε 4 δευτερόλεπτα. Πατώντας το κουμπί Scan ξανά, η οθόνη θα επιστρέψει στην αρχική απεικόνιση.

Πάνω από την ένδειξη των καρδιακών παλμών, υπάρχει ένα εικονίδιο καρδιάς, το οποίο αναβοσβύνει όταν κρατάτε τους αισθητήρες ή φοράτε ειδική ζώνη. Το γράφημα των καρδιακών παλμών αντιστοιχεί στους τρέχοντες παλμούς που έχετε σε σχέση με τους μέγιστους επιτρεπτούς για την ηλικία σας, την οποία θα πρέπει να την έχετε εισάγει.

Το κουμπί "STOP" έχει πολλές λειτουργίες. Αν το πατήσετε μια φορά κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος, θα διακόψει το πρόγραμμα για 5 λεπτά (αν σταματήσετε να ασκείστε, η οθόνη θα κλείσει μα τα στοιχεία της άσκησής σας θα διατηρηθούν για 5 λεπτά). Αν πατήσετε το κουμπί "STOP" δεύτερη φορά, το πρόγραμμα θα σταματήσει και η οθόνη θα δείξει τις αρχικές ενδείξεις. Αν κρατήσετε το κουμπί πατημένο για 3 δευτερόλεπτα, η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια επανεκκίνηση, χάνοντας όλες τις αποθηκευμένες ρυθμίσεις και παραμέτρους. Αν πατήσετε το κουμπί κατά τη διάρκεια εισαγωγής δεδομένων για ένα πρόγραμμα, θα επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη για να ξαναεισάγετε/διορθώσετε τα δεδομένα που μόλις προηγουμένως είχατε εισάγει.

Τα πλήκτρα προγραμμάτων χρησιμεύουν για να κάνετε μια προεπισκόπηση των προγραμμάτων. Όταν πρωτοανοίξετε την κονσόλα, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί που αντιστοιχεί σε κάθε πρόγραμμα για να δείτε το προφίλ του συγκεκριμένου προγράμματος. Για να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα, απλώς πατήστε το κουμπί "ENTER" για να το επιλέξετε και να μπορέσετε να εισάγετε τα δεδομένα που θα σας ζητηθούν για την εκτέλεση του προγράμματος.

Το αριθμητικό πληκτρολόγιο σας βοηθά στη γρήγορη εισαγωγή παραμέτρων για την άσκησή σας.

Η κονσόλα έχει και έναν ενσωματωμένο ανεμιστήρα για να σας δροσίζει. Για να τον ανοίξετε πατήστε το κουμπί στο άνω δεξιό μέρος της κονσόλας. Ο ανεμιστήρας έχει 3 ταχύτητες, που αλλάζουν με διαδοχικά πατήματα του κουμπιού.

Γενικές οδηγίες προγραμματισμού

Κάθε ένα από τα προγράμματα μπορεί να τροποποιηθεί εισάγοντας προσωπικά σας δεδομένα και να ρυθμιστεί σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Θα ερωτηθείτε για την Ηλικία και το Βάρος σας. Η ηλικία χρειάζεται για να είναι ακριβές το γράφημα ποσοστού μεγίστου ορίων καρδιακών παλμών καθώς και για τα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών, αλλιώς η αντίσταση του ελλειπτικού μπορεί να είναι πολύ υψηλή ή χαμηλή για εσάς. Το βάρος σας χρειάζεται για πιο σωστό υπολογισμό των θερμίδων που θα κάψετε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Ο υπολογισμός αυτός είναι ικανοποιητικός για να σας βοηθήσει με την πρόοδο της άσκησής σας αλλά, καθότι το ποδήλατο δεν είναι ιατρικό μηχανήμα, δεν μπορεί να είναι απολύτως ακριβής.

Εισαγωγή/αλλαγή ρυθμίσεων

Επιλέξτε ένα πρόγραμμα (πατώντας το κουμπί που αντιστοιχεί στο πρόγραμμα και μετά το κουμπί ENTER). Αν δεν θέλετε να τροποποιήσετε τα προσωπικά σας δεδομένα μπορείτε να ξεκινήσετε άμεσα την άσκησή σας πατώντας το κουμπί START. Για να αλλάξετε τα προσωπικά σας δεδομένα ακολουθήστε τις οδηγίες στο παράθυρο ενδείξεων δεδομένων.

Χειροκίνητο πρόγραμμα

Στο χειροκίνητο πρόγραμμα το κομπιούτερ δεν ρυθμίζει την αντίσταση του ποδηλάτου αυτόματα, αλλά το κάνετε εσείς. Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

1. Πατήστε το κουμπί "MANUAL" και μετά το κουμπί "ENTER".
2. Στην οθόνη θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο για πιο γρήγορη εισαγωγή των αριθμητικών δεδομένων. Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω. Επίσης, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί ENTER και να αλλάξετε όλα τα δεδομένα.
6. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει στο επίπεδο 1 που είναι το πιο εύκολο και είναι το συνιστώμενο για ζέσταμα. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να τροποποιήσετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά "+/-".
7. Όταν το πρόγραμμα τελειώσει μπορείτε να ξεκινήσετε ξανά πατώντας το κουμπί "START" ή να βγείτε από το πρόγραμμα με το κουμπί "STOP".

ΑΠΛΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το ελλειπτικό έχει 5 έτοιμα απλά προγράμματα τα οποία έχουν σχεδιαστεί για μια ποικιλία διαφορετικών στόχων άσκησης. Τα προγράμματα αυτά χρησιμοποιούν διαφορετικά προφίλ. Η δυσκολία κάθε προγράμματος είναι ρυθμισμένη σε χαμηλό επίπεδο. Εσείς μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης κάθε προγράμματος ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη μετά την επιλογή του. Αναλυτικότερα, μπορείτε να δείτε την περιγραφή των πέντε αυτών προγραμμάτων κατωτέρω:

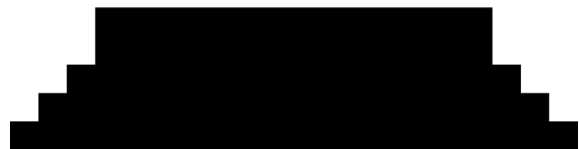
Hill

Αυτό το πρόγραμμα προσωμοιάζει ένα ανεβοκατέβασμα λόφου. Η αντίσταση των πεταλιών θα αυξηθεί σταδιακά από 10% του μέγιστου που θα επιλέξετε, μέχρι το μέγιστο για διάρκεια 10% του προγράμματος και μετά θα μειωθεί ξανά στο 10%.



Fat Burn

Αυτό το πρόγραμμα αυξάνει την αντίσταση γρήγορα και την κρατά σταθερή για τα 2/3 του συνολικού χρόνου, κρατώντας υψηλή την κατανάλωση ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Cardio

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να βελτιώσει την κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Αυτό το επιτυγχάνει αυξάνοντας γρήγορα την αντίσταση και μετά διατηρώντας την υψηλή με μικρές διακυμάνσεις για χαλάρωση.



Strength

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να αυξήσει τη μυϊκή δύναμη του κάτω μέρους του σώματός σας. Αυτό το επιτυγχάνει με μια σταδιακή αύξηση της αντίστασης σε υψηλό επίπεδο αντίστασης και μετά διατηρώντας την εκεί για 25% του συνολικού χρόνου άσκησης.



Interval

Αυτό το πρόγραμμα εναλλάσσει διαστήματα υψηλής έντασης με διαστήματα χαμηλής έντασης. Αυξάνει την αντοχή σας γιατί εναλλάσσει διαστήματα που στα μεν εξαντλεί τα αποθέματά σας σε οξυγόνο και στα δε σας αφήνει να επανέλθετε και να ανανεώσετε τα αποθέματά σας σε οξυγόνο, βοηθώντας το σώμα σας να μάθει να χρησιμοποιεί το οξυγόνο πιο αποδοτικά.



Παραμετροποίηση των προγραμμάτων

1. Διαλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα και μετά πατήστε το κουμπί "ENTER".
2. Στην επάνω οθόνη θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο για πιο γρήγορη εισαγωγή των αριθμητικών δεδομένων. Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε τη μέγιστη αντίσταση του ελλειπτικού (Max Level). Αυτή είναι η μέγιστη αντίσταση του προγράμματος. Ρυθμίστε την στο επιθυμητό επίπεδο και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ελλειπτικού με τα κουμπιά "+/-". Η αλλαγή ισχύει για όλο το πρόγραμμα.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας το κουμπί "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην αντίστοιχη οθόνη.
9. Όταν τελειώσει το πρόγραμμα η οθόνη θα απεικονίσει μια σύνοψη της άσκησής σας για σύντομο χρονικό διάστημα και μετά θα επιστρέψει στην αρχική απεικόνιση.

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

HIIT

Με το πρόγραμμα αυτό θα εκτελέσετε σύντομες περιόδους σπριντ μεγάλης έντασης, ακολουθούμενες από σύντομες περιόδους χαλάρωσης. Το πρόγραμμα αυτό είναι πλήρως παραμετροποιήσιμο, επιλέγοντας το πλήθος των περιόδων, τη χρονική διάρκειά τους, καθώς και την έντασή τους.



1. Επιλέξτε το πρόγραμμα "HIIT" και πατήστε το κουμπί "ENTER".
2. Πρώτα θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο και πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.

3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί τον αριθμό των περιόδων (σπριντ και χαλάρωσης) που επιθυμείτε. Η εξορισμού τιμή είναι 10 με κλίμακα από 3 μέχρι 15.
5. Τώρα θα εισάγετε την ένταση του σπριντ (Sprint, υψηλή ένταση). Έπειτα θα εισάγετε την ένταση της χαλάρωσης (Rest).
6. Μετά ρυθμίζετε το χρονικό διάστημα των διαστημάτων. Η εξορισμού ρύθμιση είναι Sprint: 30 | Rest: 30. Μπορείτε να εισάγετε χρονικό διάστημα από 20 μέχρι 60 δευτερόλεπτα. Ρυθμίζετε πρώτα το σπριντ και μετά τη χαλάρωση.
7. Πλέον θα βλέπετε τη συνολική διάρκεια του προγράμματος. Ξεκινάτε την άσκησή σας με το κουμπί "START". Πριν το πρόγραμμα ξεκινήσει, προηγείται διάστημα προθέρμανσης διάρκειας 3ών λεπτών. Η αντίσταση είναι προρυθμισμένη στο 5, μπορείτε όμως εσείς να την τροποποιήσετε.
8. Η μεγάλη οθόνη θα σας απεικονίζει την ταχύτητα, όχι την αντίσταση. Κατά τη διάρκεια του σπριντ θα βλέπετε ένα λαμπάκι να αναβοσβύνει, το οποίο αντιστοιχεί σε 90 πεταλιές ανά λεπτό. Αν εσείς ασκηθείτε με μεγαλύτερη ταχύτητα, το λαμπάκι θα ανέβει προς τα επάνω. Πρέπει να διατηρείτε τουλάχιστον αυτή την ταχύτητα. Τα διαστήματα χαλάρωσης είναι ρυθμισμένα σε αντίσταση 5 και μπορείτε να πηγαίνετε με όποια ταχύτητα θέλετε. Επίσης μπορείτε να αλλάξετε χειροκίνητα την αντίσταση σε όλα τα διαστήματα.
9. Με το τέλος και του 3ου σπριντ, ακολουθεί 3λεπτη περίοδος χαλάρωσης, την οποία μπορείτε να παρακάμψετε πατώντας το κουμπί "STOP" για να δείτε μια περίληψη της άσκησής σας.

Heart Rate

Για να μπορέσει η κονσόλα να μετρά τους καρδιακούς παλμούς σας, θα πρέπει να κρατάτε συνεχώς τους αντίστοιχους αισθητήρες στις χειρολαβές (δεν ενδείκνυται) ή να προμηθευτείτε την ειδική ζώνη που φοριέται στο στήθος (ενδείκνυται).

1. Πατήστε το κουμπί "Heart Rate" και μετά "ENTER".
2. Θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο για πιο γρήγορη εισαγωγή των αριθμητικών δεδομένων. Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το επίπεδο καρδιακών παλμών (Target HR). Αυτό είναι το επιθυμητό επίπεδο καρδιακών παλμών που θέλετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ρυθμίστε το και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ελλειπτικού με τα κουμπιά "+/-". Αυτό θα σας επιτρέψει να αλλάξετε τον επιθυμητό στόχο καρδιακών παλμών ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας τα κουμπιά "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην επάνω οθόνη.

Watts

Το πρόγραμμα αυτό διατηρεί σταθερή την κατανάλωση ενέργειας, τροποποιώντας την αντίσταση του ελλειπτικού όταν αλλάζετε ταχύτητα.

1. Πατήστε το κουμπί "Watts" και μετά "ENTER".
2. Θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "+/-" ή χρησιμοποιήστε το αριθμητικό πληκτρολόγιο για πιο γρήγορη εισαγωγή των αριθμητικών δεδομένων. Πατήστε το κουμπί "ENTER" για να συνεχίσετε.

3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισάγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το επίπεδο ενέργειας (Target Watt Level). Αυτή είναι η σταθερή ενέργεια που θα καίτε που θέλετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ρυθμίστε το και πατήστε "ENTER".
6. Τώρα πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί "STOP" για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί "STOP" γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ελλειπτικού με τα κουμπιά "+/-". Αυτό θα σας επιτρέψει να αλλάξετε τον επιθυμητό στόχο καρδιακών παλμών ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας τα κουμπιά "SCAN", να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην επάνω οθόνη.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλα τα μπουλόνια είναι σωστά βιδωμένα και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή αλλά τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο καλός καθαρισμός των ραγών και ροδών από πολυουρεθάνη. Ο σωστός καθαρισμός γίνεται με ένα μαλακό πανί και οινόπνευμα. Για επίμονη και κολλημένη βρωμιά, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε κάποιο μη-μεταλλικό αντικείμενο, όπως για παράδειγμα το πίσω μέρος κάποιου πλαστικού μαχαιριού. Μετά τον καθαρισμό, βάλτε και μια μικρή ποσότητα λιπαντικού, βεβαιούμενοι ότι θα σκουπίσετε καλά όποια υπερβάλουσα ποσότητα λιπαντικού.
4. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι το ελλειπτικό να είναι πάνω σε ειδική μοκέτα.
5. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.
6. Το ελλειπτικό αυτό έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα καλύμματα.
7. Υπάρχουν 2 ποδαράκια για τη ρύθμιση της οριζοντίωσης του ελλειπτικού κάτω από το πίσω μέρος των ραγών. Για τη ρύθμιση αυτή θα χρειαστείτε ένα κλειδί 14mm.

Μενού συντήρησης

Το κομπιούτερ έχει ενσωματωμένο και ένα πρόγραμμα συντήρησης / διάγνωσης προβλημάτων. Για να χρησιμοποιήσετε το μενού αυτό κρατήστε πατημένα ταυτόχρονα τα κουμπιά «Start», «Stop» και «Enter». Σε περίπου 5 δευτερόλεπτα θα δείτε το μήνυμα «Maintenance Mode». Τότε πατήστε το κουμπί «Enter» για να μπείτε στο μενού με τις ακόλουθες δυνατότητες:

1. **Key test** = σας δίνει τη δυνατότητα να ελέγξετε την καλή λειτουργία όλων των κουμπιών).
2. **Display test** = ελέγχει όλες τις λειτουργίες της οθόνης).
3. **Sleep mode** = ενεργοποιήστε ούτως ώστε το κομπιούτερ να κλείνει αυτομάτως μετά από 20 λεπτά που δεν χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό.
4. **Odometer reset** = για να μηδενίσετε τους μετρητές χρήσης του ποδηλάτου (συνολικού χρόνου που έχει χρησιμοποιηθεί και συνολικής απόστασης που έχει διανυθεί).
5. **Units** = για να επιλέξετε τον τρόπο μέτρησης της απόστασης (μίλια ή χιλιόμετρα).
6. **Speaker** = ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τους ηχητικούς τόνους όταν πατάτε κάποιο πλήκτρο.
7. **Brake test** = ελέγχει την αντίσταση του φρένου.
8. **Sensor test** = ελέγχει την καλή λειτουργία του αισθητήρα ταχύτητας.
9. **Unit type** = ρυθμίζει τον τύπο της κονσόλας ως Ποδήλατο ή Ελλειπτικό.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

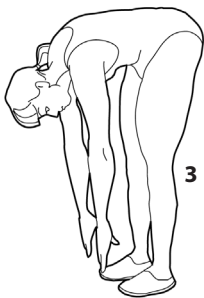
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



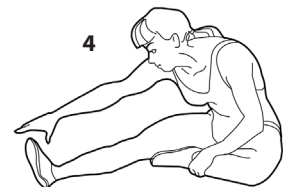
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



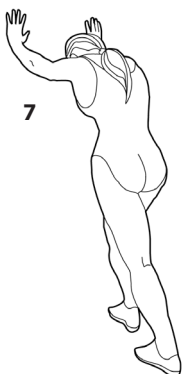
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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 - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>