Μαγνητικό ποδήλατο SPIRIT

43324

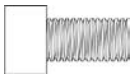
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 43324

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο 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 ποδήλατο 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 επιβάλεται 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 ποδήλατο νήπια, μικρά παιδία και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ποδήλατο μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν 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.
19. Το μέγιστο επιτρεπτό βάρος του χρήστη είναι 150Kg.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
	1ο ΒΗΜΑ	
58	Ανοξείδωτες βίδες M10×20mm (8 τμχ.)	
65	Ροδέλες M10 (8 τμχ.)	

2ο ΒΗΜΑ		
32	Ροδέλες (2 τμχ.)	
58	Ανοξείδωτες βίδες M10×20mm (2 τμχ.)	
59	Σταυροκατσαβιδόβιδες M5×10mm (12 τμχ.)	
3ο ΒΗΜΑ		
44	Βίδες 5/16″×1-3/4″ (2 τμχ.)	
45	Παξιμάδια νάιλον 5/16″×7T (2 τμχ.)	
74	Βίδες M10×38mm(2 τμχ.)	
110	Παξιμάδια νάιλον M10×8T (2 τμχ.)	
59	Σταυροκατσαβιδόβιδες M5×10mm (8 τμχ.)	

ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
115	Σταυροκατσάβιδο (1 τμχ.)	
116	Κλειδί άλεν 8mm (1 τμχ.)	
117	Κλειδί 17mm (1 τμχ.)	
118	Κλειδί άλεν 12mm (1 τμχ.)	

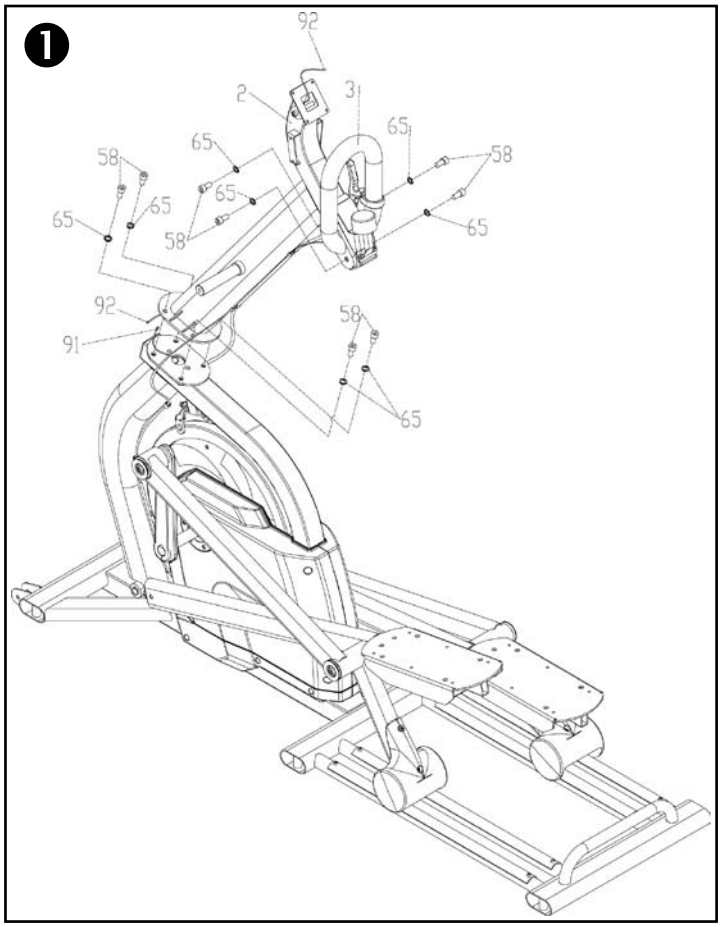
119	Κλειδί άλεν 5mm (1 τμχ.)	
120	Κλειδί 13mm (1 τμχ.)	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

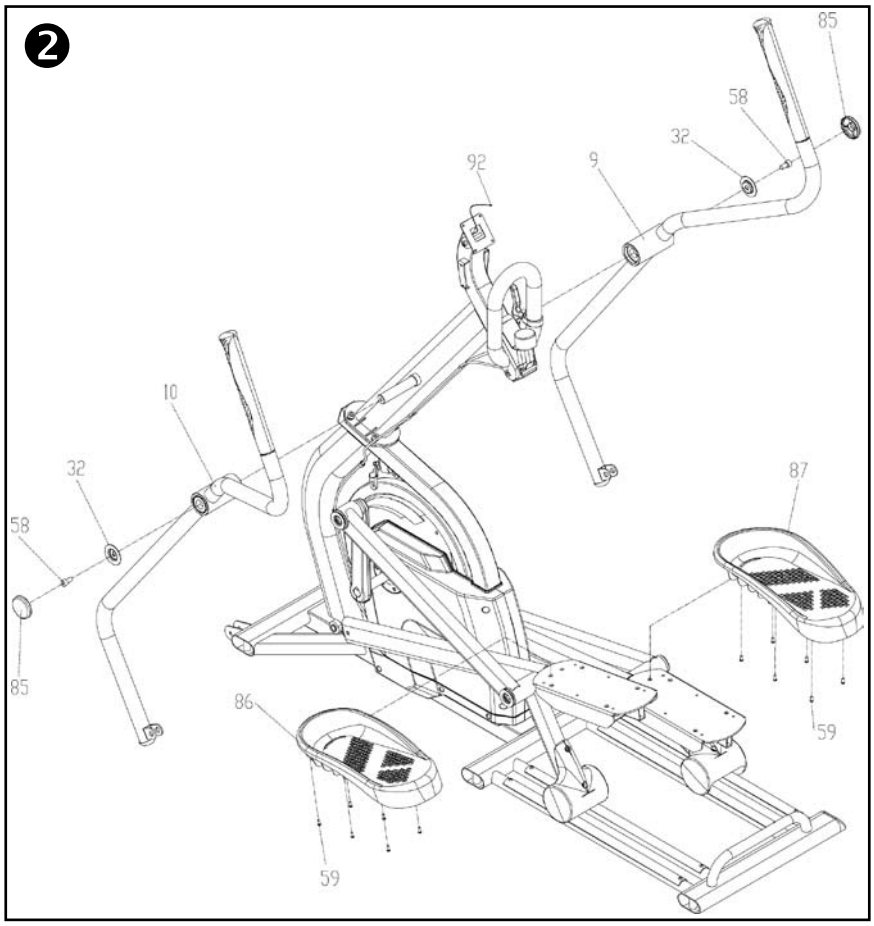
Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ποδηλάτου από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.

ΒΗΜΑ 1: Λαιμός/βάση κονσόλας

- Το συρματόσχοινο ρύθμισης αντίστασης, καθώς και το καλώδιο του αισθητήρα ταχύτητας είναι προεγκατεστημένα στο λαιμό/βάση της κονσόλας και στον κυρίως σκελετό, οπότε προσέξτε τον χειρισμό του λαιμού/βάση της κονσόλας κατά τη συναρμολόγηση για να μην τα χαλάσετε. Ενώστε τα δύο τμήματα του καλωδίου του αισθητήρα ταχύτητας (91 & 92).
- Σηκώστε το λαιμό/βάση της κονσόλας, τοποθετήστε τον πάνω στη βάση του και περιστρέψτε τον έτσι ώστε να ευθυγραμμιστούν οι τρύπες στη βάση του λαιμού/βάση κονσόλας με τις αντίστοιχες του κυρίως σκελετού του ποδηλάτου. Προσέξτε μην τραυματίσετε το καλώδιο του αισθητήρα ταχύτητας κατά τη διάρκεια αυτής της ενέργειας.
- Σταθεροποιήστε το λαιμό/βάση της κονσόλας στη θέση του με βίδες (58) και ροδέλες (65). Βεβαιωθείτε ότι τις έχετε σφίξει καλά.
- Τοποθετήστε τις σταθερές χειρολαβές (3) στο λαιμό/βάση της κονσόλας με βίδες (58) και ροδέλες (65). Βεβαιωθείτε ότι τις έχετε σφίξει καλά.



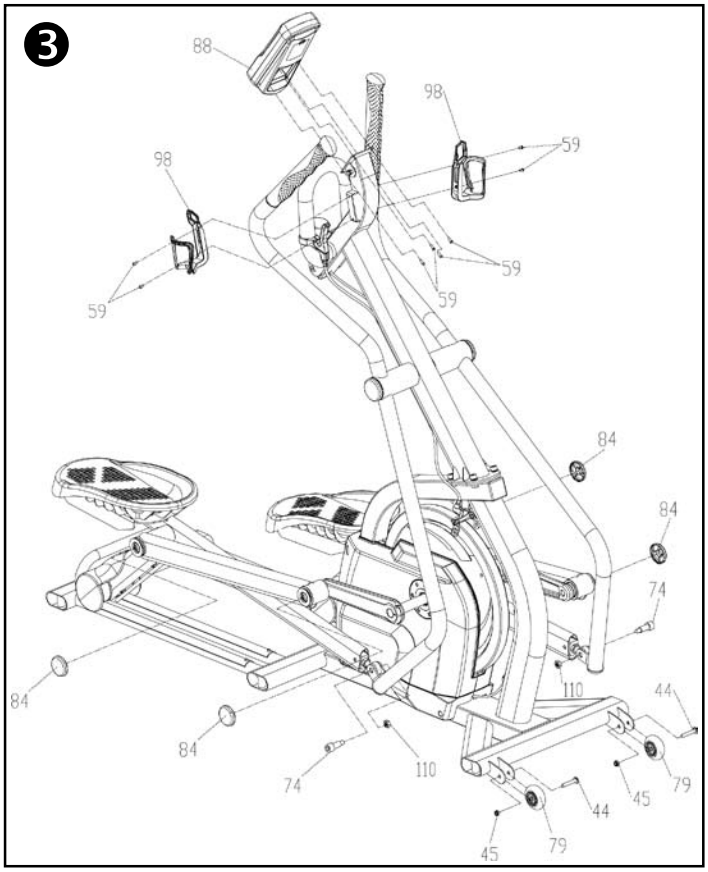
ΒΗΜΑ 2: Μπράτσα αιώρησης και πετάλια



- Περάστε τα μπράτσα αιώρησης (9 & 10) στον άξονα του λαιμού/βάσης της κονσόλας. Βεβαιωθείτε ότι δεν τα βάλατε ανάποδα (δηλ. το δεξιό στη θέση του αριστερού). Μην τα πιέσετε με δύναμη να μπουν και οπωσδήποτε μην χρησιμοποιήσετε σφυρί, υπάρχει κίνδυνος να χαλάσετε τα ρουλεμάν. Τα μπράτσα είχαν δοκιμαστικά τοποθετηθεί στο εργοστάσιο, για να ελεγχθεί η σωστή κατασκευή τους, οπότε δεν θα πρέπει να υπάρχει κανένα πρόβλημα στην τοποθέτησή τους. Λάβετε υπόψη σας ότι είναι εφαρμοστά, δηλαδή δεν είναι χαλαρά.
- Στερεώστε τα μπράτσα χρησιμοποιώντας βίδες (58) και ροδέλες (32) και έπειτα τοποθετήστε τα διακοσμητικά καπάκια (85).
- Τοποθετήστε τα πετάλια (86 & 87) στις βάσεις τους και στερεώστε τα με βίδες (59).

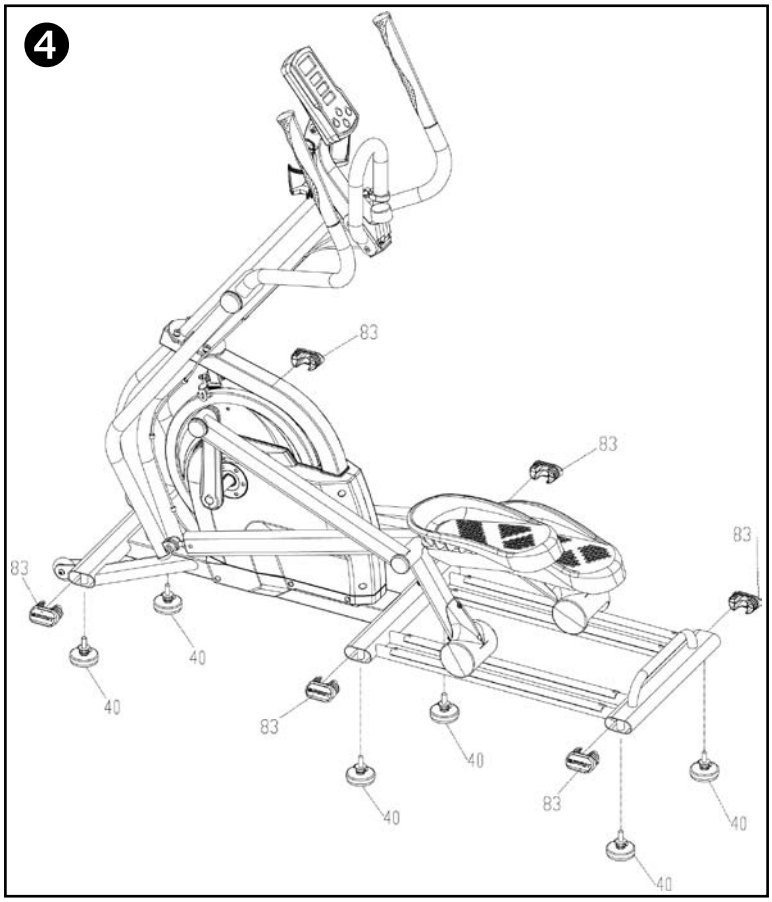
ΒΗΜΑ 3: Κονσόλα

- Συνδέστε το κάτω μέρος των μπράτσων αιώρησης με το εμπρός μέρος των μπράτσων των πεταλιών με βίδες (74) και παξιμάδια (110). Βεβαιωθείτε ότι τις έχετε σφίξει καλά.
- Συνδέστε τις ρόδες μεταφοράς (79) με βίδες (44) και παξιμάδια (45).
- Τοποθετήστε 3 μπαταρίες μεγέθους «AA» στην κονσόλα (88). Συνδέστε το καλώδιο του αισθητήρα ταχύτητας στο λευκό βύσμα στο πίσω μέρος της κονσόλας (88). Στερεώστε την κονσόλα (88) στη βάση της με βίδες (59).
- Συνδέστε τις 2 θήκες μπουκαλιών (98) στο λαιμό/βάση της κονσόλας με βίδες (59).
- Τοποθετήστε τα καπάκια (84) πάνω στις μεγάλες ροδέλες (32) στις ενώσεις των μπράτσων των πεταλιών.



ΒΗΜΑ 4: Ποδαράκια και καπάκια

- Γείρτε το ποδήλατο προς τη μια πλευρά, βάλτε κάτι από κάτω για να στηρίζεται γειρτό και βάλτε τα τρία ποδαράκια (40) εκείνης της πλευράς. Επαναλάβετε το ίδιο με τα ποδαράκια της άλλης πλευράς. Για να οριζοντιόσετε το ποδήλατο ακολουθήστε την εξής διαδικασία:
  α) Μεταφέρετε το ποδήλατο στη θέση όπου θα το χρησιμοποιείτε.
  β) Βιδώστε τελείως όλα τα ποδαράκια.
  γ) Ξεβιδώστε τα εμπρός και πίσω ποδαράκια 2-3 στροφές.
  δ) Οριζοντιώστε το ποδήλατο χρησιμοποιώντας μόνο τα εμπρός και πίσω ποδαράκια.
  ε) Ρυθμίστε τα μεσαία ποδαράκια έτσι ώστε να ακουμπούν το πάτωμα και κλειδώστε όλα.
- Βάλτε τα καπάκια (83) στους σωλήνες του σκελετού.



ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Το ποδήλατο είναι εξοπλισμένο με 2 ρόδες μεταφοράς που ακουμπούν στο έδαφος μόνον όταν το πίσω μέρος είναι ανασηκωμένο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Για να δουλέψει η κονσόλα τοποθετήστε τις 3 μπαταρίες μεγέθους «ΑΑ» (περιλαμβάνονται στη συσκευασία). Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες. Μίλις τις τοποθετήσετε, η κονσόλα θα ανάψει, η οθόνη Time (χρόνος) θα σας δείχνει το συνολικό χρόνο που έχει χρησιμοποιηθεί το ποδήλατο, η οθόνη Distance (απόσταση) την συνολική απόσταση που έχει διανυθεί, και η οθόνη RPM (περιστροφές/λεπτό) την έκδοση του προγράμματος της κονσόλας.

Αν δεν πατήσετε κανένα κουμπί ή χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο, ύστερα από λίγο χρόνο η κονσόλα θα κλείσει από μόνη της. Για να την κάνετε να ανοίξει ξανά, απλώς πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

ΟΘΟΝΕΣ

- **Time:** Δείχνει το χρόνο που ασκείστε με δύο τρόπους: μετρώντας προς τα πάνω (συνολικός χρόνος) ή προς τα κάτω (υπολοιπόμενος χρόνος), αναλόγως με το τι έχετε επιλέξει πριν ξεκινήσετε.
- **Speed/Cadence/RPM:** Δείχνει την τρέχουσα ταχύτητά σας ως περιστροφές ανά λεπτό.
- **Distance:** Δείχνει την απόσταση που έχετε καλύψει κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.
- **Heart Rate:** Απεικονίζει τους καρδιακούς παλμούς σας, στην περίπτωση βέβαια που φοράτε έναν ασύρματο πομπό/ζώνη καρδιακών παλμών.

ΚΟΥΜΠΙΑ

- **Time + (Up):** Χρησιμεύει στο να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης πριν πατήσετε το κουμπί «Start». Κάθε πάτημα του κουμπιού αυξάνει το χρόνο κατά 1 λεπτό. Αν το κρατήσετε πατημένο, στα 2 δευτερόλεπτα ο χρόνος θα αρχίσει να αυξάνει γρήγορα. Αυτό το κουμπί επίσης χρησιμεύει στο να βλέπετε τον συνολικό χρόνο που ασκείστε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.
- **Time - (Down):** Χρησιμεύει στο να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης πριν πατήσετε το κουμπί «Start». Κάθε πάτημα του κουμπιού μειώνει το χρόνο κατά 1 λεπτό. Αν το κρατήσετε πατημένο, στα 2 δευτερόλεπτα ο χρόνος θα αρχίσει να μειώνεται γρήγορα. Αυτό το κουμπί επίσης χρησιμεύει στο να βλέπετε τον υπολοιπόμενο χρόνο της άσκησής σας.
- **Start/Stop:** Ξεκινά/Σταματά το μετρητή χρόνου.
- **Reset:** Μηδενίζει όλες τις τιμές της κονσόλας.

ΧΡΗΣΗ

- Ανοίξτε την κονσόλα πατώντας οποιοδήποτε κουμπί.
- Μπορείτε να αρχίσετε αμέσως να ασκείστε πατώντας το κουμπί «Start». Η μέτρηση του χρόνου θα γίνεται αύξουσα από το «0».
- Εναλλακτικά, μπορείτε να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης. Αφού ξεκινήσετε πατώντας το «Start», ο χρόνος θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση, ξεκινώντας από αυτόν που έχετε εισαγάγει. Μπορείτε με τα κουμπιά «+» και «-» να αλλάζετε την απεικόνιση του χρόνου από φθίνουσα σε αύξουσα και αντίστροφα.
- Με το κουμπί «Pause» μπορείτε να σταματήσετε τον μετρητή χρόνου. Για να συνεχίσετε την άσκησή σας πατήστε το κουμπί «Pause» ξανά.
- Με το κουμπί «Reset» μηδενίζετε όλα τα δεδομένα.
- Στην περίπτωση που φοράτε ζώνη/πομπό καρδιακών παλμών, η κονσόλα θα λαμβάνει το σήμα του πομπού και αυτόματα θα απεικονίζει την μέτρηση.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

- Για να χρησιμοποιήσετε το μενού ρυθμίσεων κρατήστε πατημένα τα κουμπιά «Start/Stop» και «+» ταυτοχρόνως για 3 δευτερόλεπτα.
- Η οθόνη του χρόνου θα δείχνει το πρόγραμμα (άχρηστο για εσάς)· ακολουθεί ο έλεγχος της οθόνης ανάβοντας σταδιακά όλα τα παράθυρά της.
- Έπειτα θα βλέπετε το συνολικό χρόνο χρήσης του ποδηλάτου (παράθυρο Time), έκδοση του προγράμματος (παράθυρο Speed) και συνολική απόσταση που έχετε διανύσει (παράθυρο Distance).
- Πατήστε το κουμπί «Reset» και με τα κουμπιά «+/-» ρυθμίστε την τρόπο μέτρησης της απόστασης (0 = χιλιόμετρα, 1 = μίλια).
- Ξαναπατήστε το κουμπί «Reset» για να ρυθμίσετε (με τα κουμπιά «+/-») την απόσταση που αντιστοιχεί σε κάθε περιστροφή των πεταλιών· η εργοστασιακή ρύθμιση είναι 1,83 μέτρα.
- Για να μηδενίσετε το οδόμετρο κρατήστε πατημένα τα κουμπιά «+» και «-» ταυτόχρονα.
- Πατήστε το κουμπί «Start/Stop» για να βγείτε από το μενού.

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. 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 ποδήλατο να είναι πάνω σε ειδική μοκέτα.
5. Μην εκθέτετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

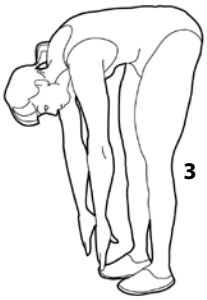
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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

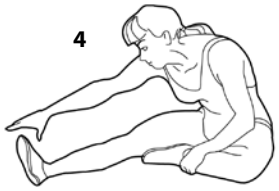
2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.

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 Αχίλλειου 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 εφαπτόμενα 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/