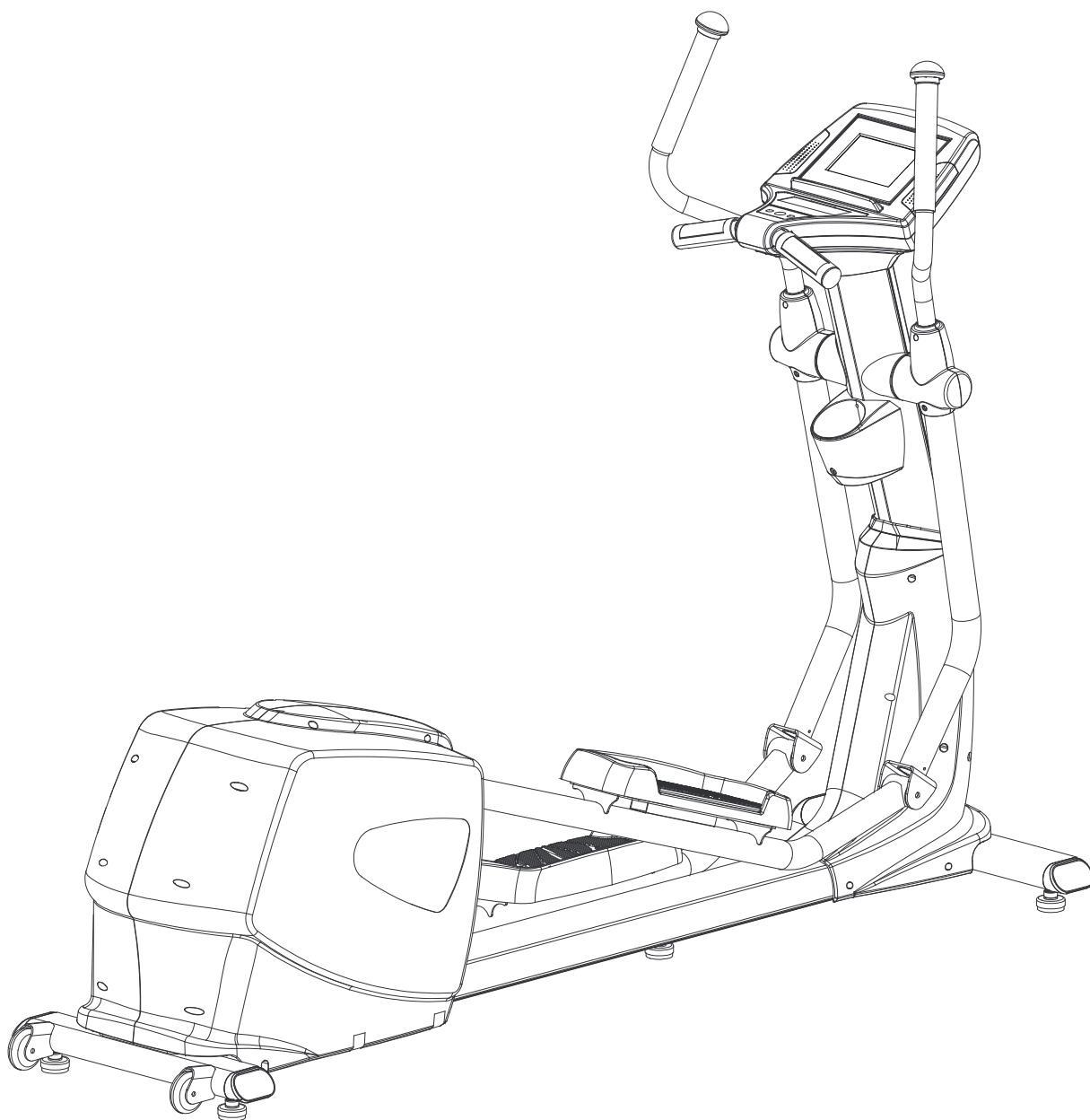


# Μαγνητικό ελλειπτικό

.....  
# 43786



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



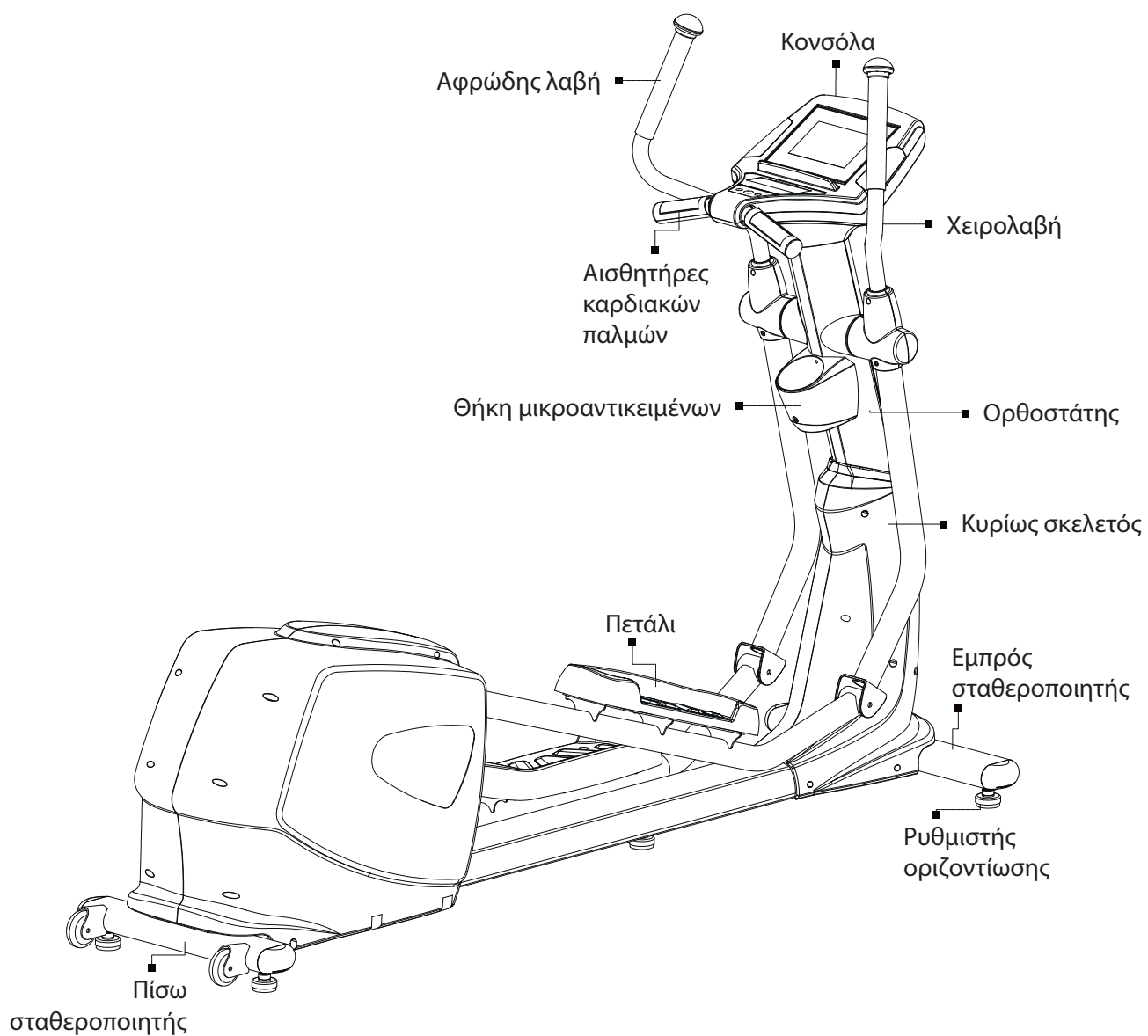
# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

## ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 43786

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ελλειπτικό αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής, 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 35 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 προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ελλειπτικό δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν 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 προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείτε 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.

## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ



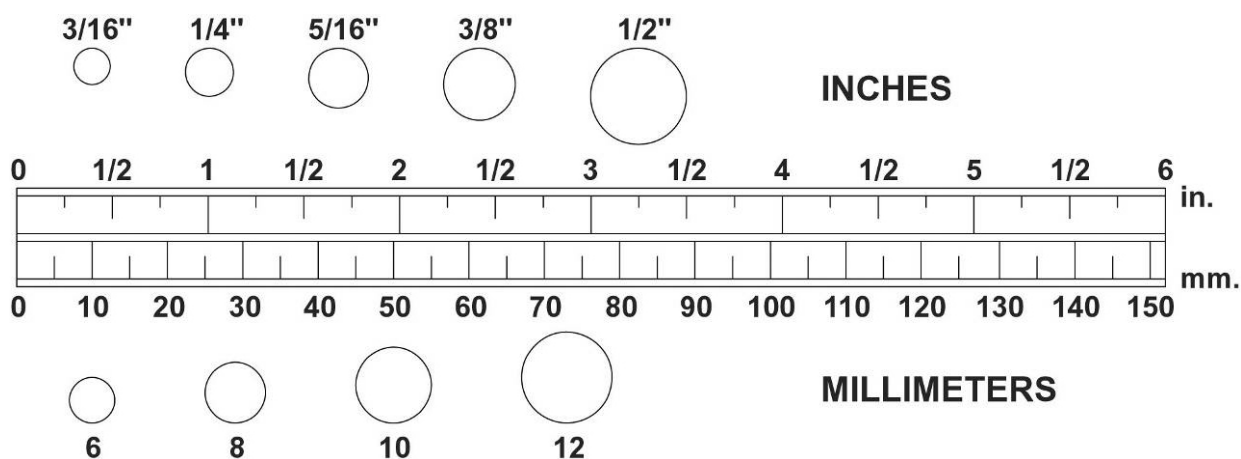
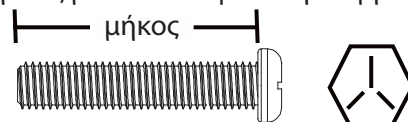
## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

| Περιγραφή           | Σχήμα |
|---------------------|-------|
| Καρυδάκι 17mm       |       |
| Καρυδάκι 13mm       |       |
| Κλειδί/Κατσαβίδι    |       |
| Σταυροκατσάβιδο 6mm |       |

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

| Νούμερο | Περιγραφή                               | Σχήμα |
|---------|-----------------------------------------|-------|
| 66      | Ροδέλες ασφαλείας (M8) (4 τμχ.)         |       |
| 70      | Ροδέλες (8×38×2.0t) (4 τμχ.)            |       |
| 80      | Βίδες (M5×p0.8×15mm) (18 τμχ.)          |       |
| 81      | Βίδες (M5×p0.8×50mm) (2 τμχ.)           |       |
| 83      | Αλενόβιδες (M8×p1.25×10mm) (8 τμχ.)     |       |
| 90      | Αλενόβιδες (M10×p1.50×85mm) (2 τμχ.)    |       |
| 94      | Βίδες (M8×p1.25×65mm) (4 τμχ.)          |       |
| 95      | Βίδες (M10×p1.50×50mm) (2 τμχ.)         |       |
| 104     | Παξιμάδια ασφαλείας (M10×p1.5) (2 τμχ.) |       |
| 105     | Καλύμματα παξιμαδιών (2 τμχ.)           |       |

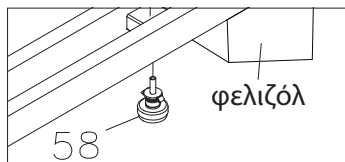
Ο κάτωθι χάρακας θα σας χρησιμέψει στο να μετρήσετε τις βίδες (χρησιμοποιήστε τον χάρακα) και τις ροδέλες (χρησιμοποιήστε τις τρύπες. Υπόψιν, όσον αφορά τις βίδες με χοντρό κεφάλι, το αναγραφόμενο μήκος αναφέρεται αποκλειστικά στο σπείρωμα, ενώ στις βίδες με λεπτό κεφάλι περιλαμβάνεται και αυτό.



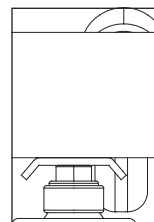
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

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.

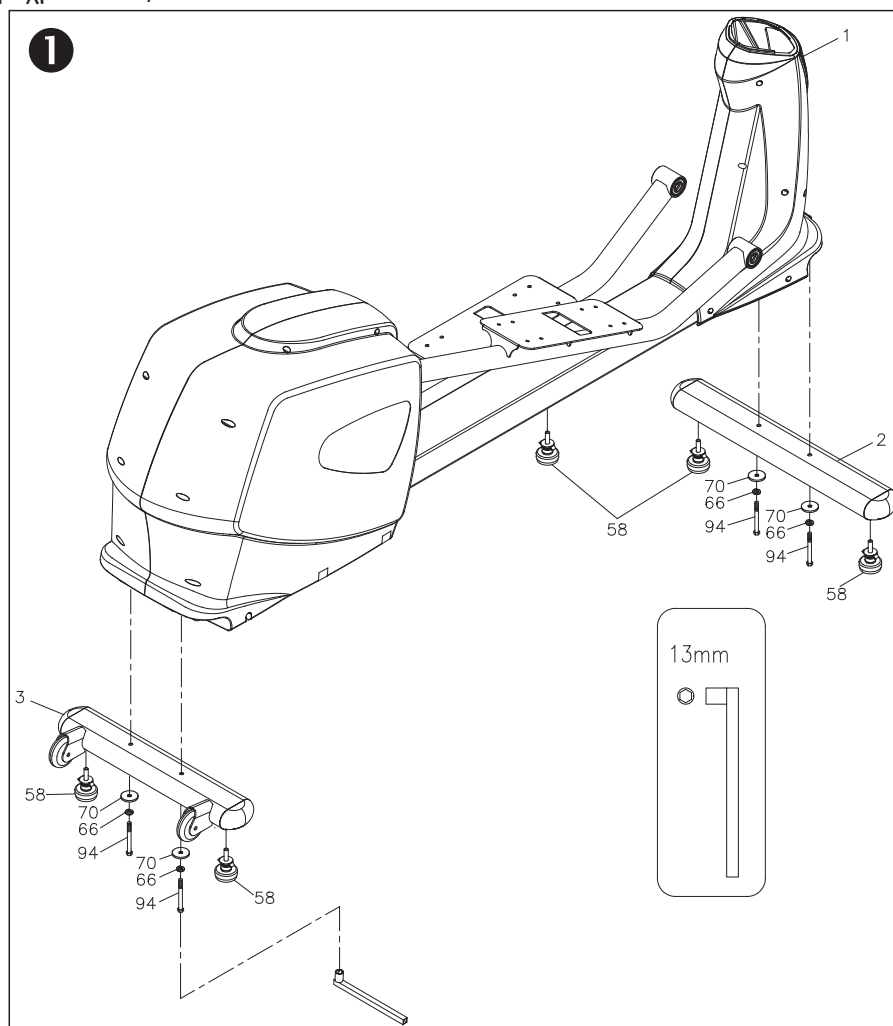
### ΒΗΜΑ 1: Συναρμολόγηση σταθεροποιητών και ρυθμιστών οριζοντίωσης



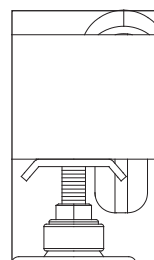
- Ανεβάστε τον κυρίως σκελετό (1) επάνω σε κομμάτι φελιζόλ ή οποιοδήποτε άλλο σταθερό αντικείμενο, για να διευκολυνθείτε στο βίδωμα ενός ρυθμιστή οριζοντίωσης (58) στο κέντρο του κάτω μέρους του.



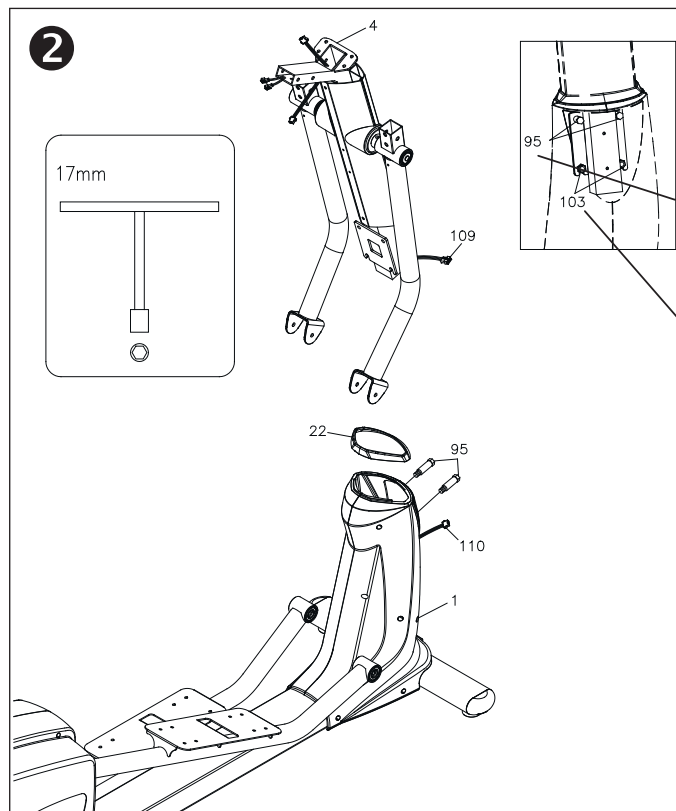
- Συνδέστε τους ρυθμιστές οριζοντίωσης (58) στους σταθεροποιητές (2 & 3) βιδώνοντάς τους μέχρι τέλους.



- Συνδέστε τους σταθεροποιητές (2 & 3) στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας για τον κάθε σταθεροποιητή 2 ροδέλες (70), 2 ροδέλες ασφαλείας (66) και 2 βίδες (94).
- Σε περίπτωση που, αφού τοποθετήσετε το ελλειπτικό στην θέση που θα το χρησιμοποιείτε, δείτε ότι δεν είναι τελείως οριζόντιο και σταθερό:
  - α) Χαλαρώστε το παξιμάδι στον ρυθμιστή που «κουτσαίνει».
  - β) Ρυθμίστε τον ρυθμιστή στο επιθυμητό ύψος ξεβιδώνοντάς τον.
  - γ) Σφίξτε ξανά το παξιμάδι για να ασφαλίσει ο ρυθμιστής στο ύψος αυτό.



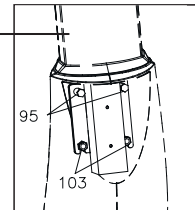
## ΒΗΜΑ 2: Συναρμολόγηση ορθοστάτη



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη σφίξετε πλήρως τις βίδες αυτές (95) πριν το 3ο Βήμα.

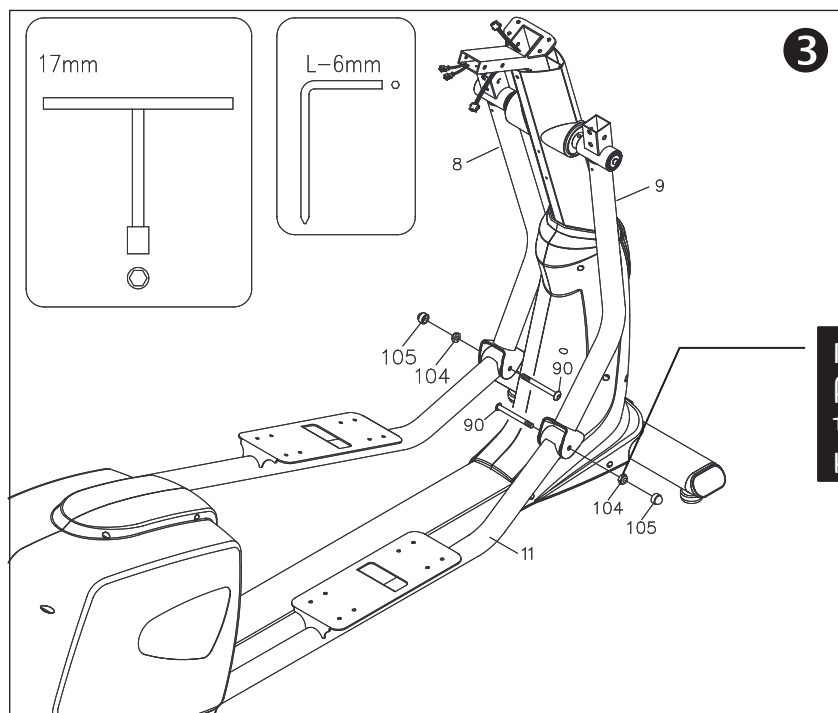
Μην αφαιρέσετε τα παξιμάδια αυτά (103) κατά τη συναρμολόγηση

- Κοιτάξτε το ένθετο σχήμα. Φαίνονται 2 παξιμάδια (103) τα οποία είναι προεγκατεστημένα στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1). Μην τα αφαιρέσετε. Τα παξιμάδια αυτά ΔΕΝ είναι σφιγμένα για να μπορέσει να θηλукώσει εκεί η εγκοπή στο κάτω μέρος του ορθοστάτη.
- **Μην σφίξετε τις βίδες (95) ή παξιμάδια (103) πριν ολοκληρώσετε το 3ο βήμα.**



- Εισάγετε τον ορθοστάτη (4) στην τρύπα του κυρίως σκελετού (1) και σταθεροποιήστε τον με δύο βίδες (95).
- Συνδέστε το καλώδιο που βγαίνει από το κάτω μέρος του ορθοστάτη (109) με αυτό που βγαίνει από το επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (110).

## ΒΗΜΑ 3: Συναρμολόγηση μπράτσων στήριξης πεταλιών

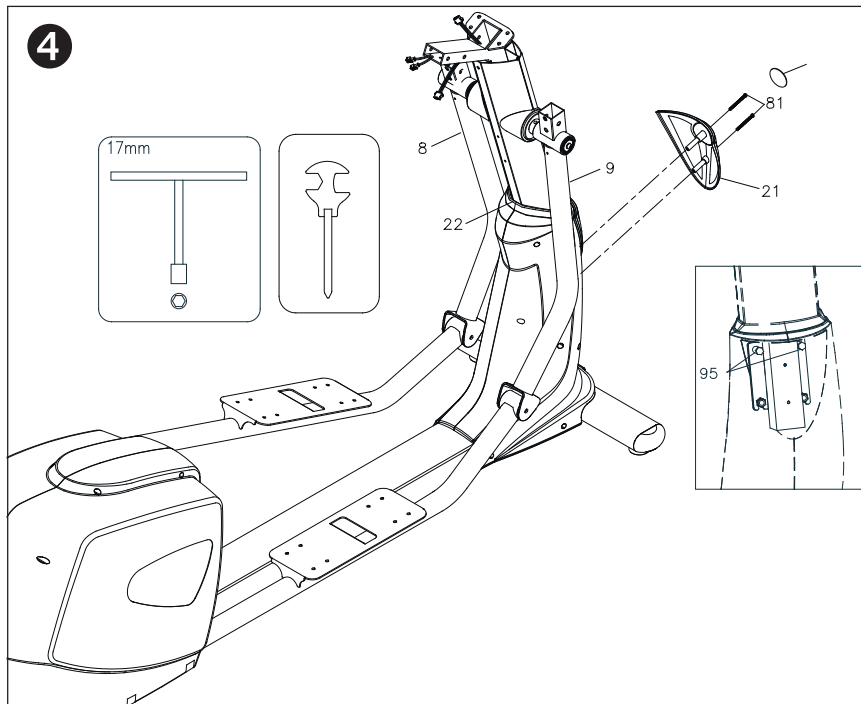


- Συνδέστε το δεξί μπράτσο πεταλιού (11) στο δεξί μπράτσο (9) και στερεώστε το με βίδα (90) και παξιμάδι ασφαλείας (104), στο οποίο τοποθετήστε καπάκι (105).
- Επαναλάβετε και για την αριστερή πλευρά.

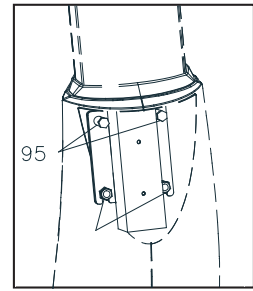
**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες (90) έχουν εισαχθεί από την εσωτερική πλευρά των μπράτσων.

- Σφίξτε καλά τις βίδες για αποφυγή θορύβων.

#### ΒΗΜΑ 4: Συναρμολόγηση διακοσμητικού καλύμματος

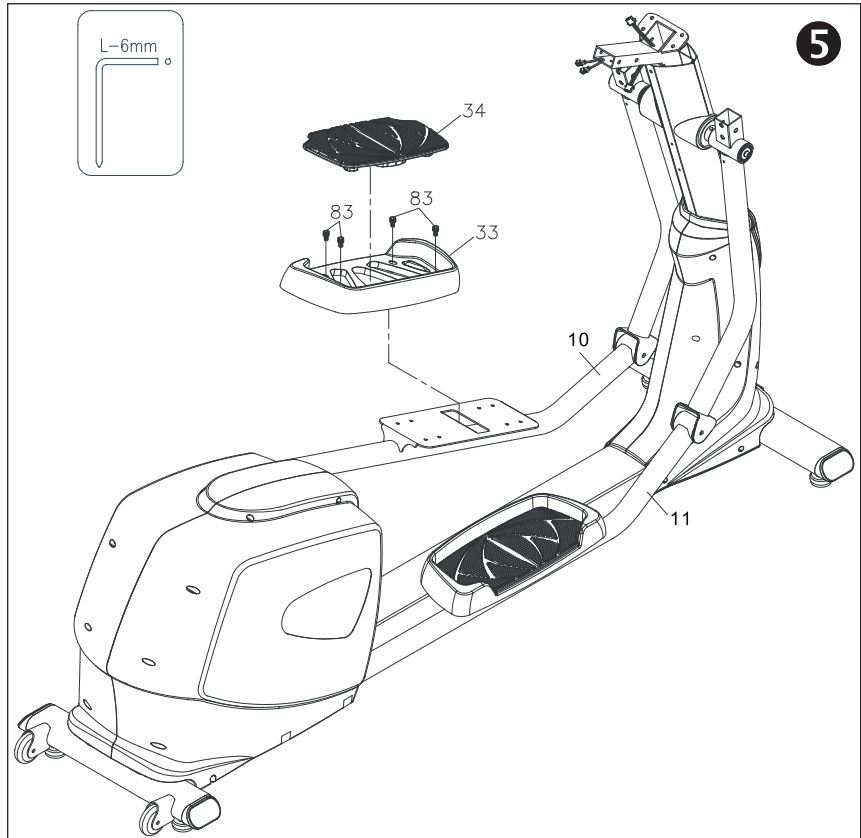


- Κατεβάστε το κάλυμμα του ορθοστάτη (22) χαμηλά για να καλύψει την ανοικτή περιοχή στο άνω μέρος του κυρίως σκελετού (1).



- Σφίξτε καλά τις δύο βίδες (95) και 2 παξιμάδια (103) που φαίνονται στο σχήμα ανωτέρω.
- Στερεώστε το εμπρός διακοσμητικό κάλυμμα (21) στο εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού (1) με δύο βίδες (81).
- Τοποθετήστε το αυτοκόλλητο επάνω στο διακοσμητικό κάλυμμα (21).

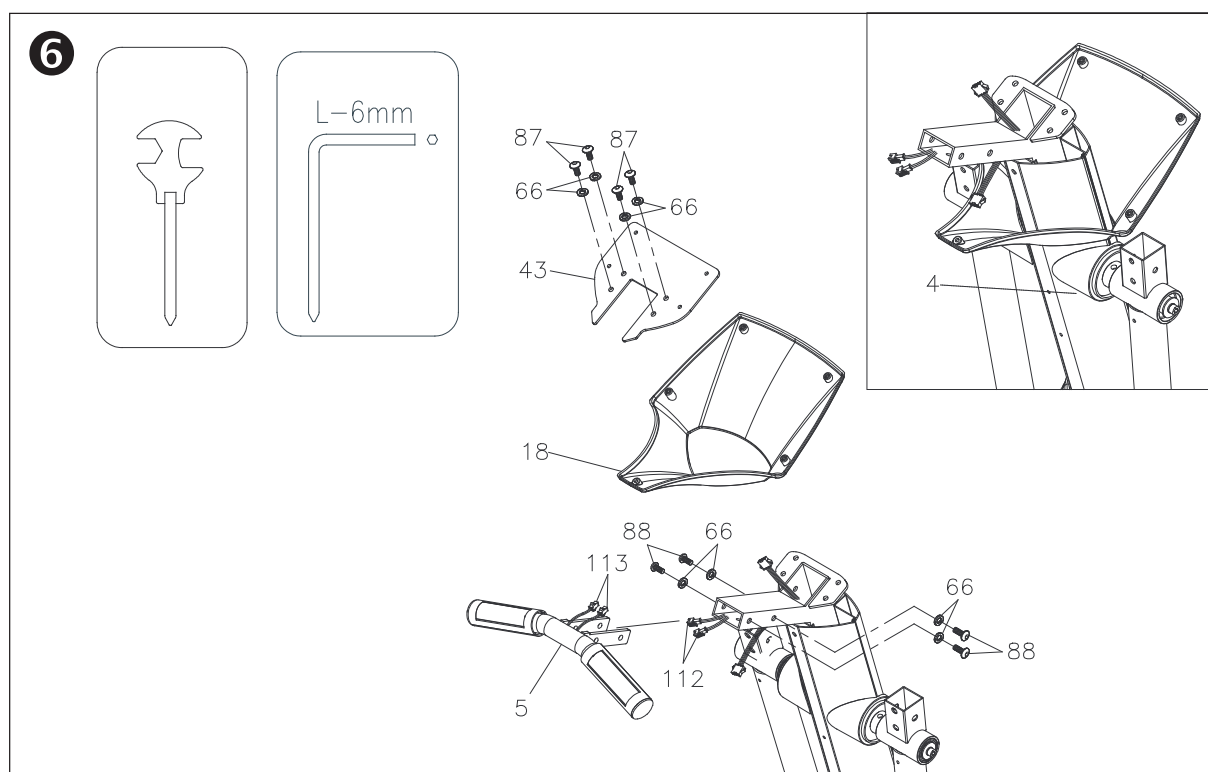
#### ΒΗΜΑ 5: Συναρμολόγηση πεταλιών



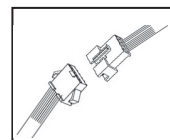
- Τοποθετήστε το αριστερό πετάλι (33L) στην πλάκα που υπάρχει στο αριστερό μπράτσο πεταλιού (10) και στερεώστε το με 4 βίδες (83).
- Κάντε το αντίστοιχο με το δεξί πετάλι (33R).
- Τοποθετήστε τα αντιολισθητικά καλύμματα (34) στα πετάλια.



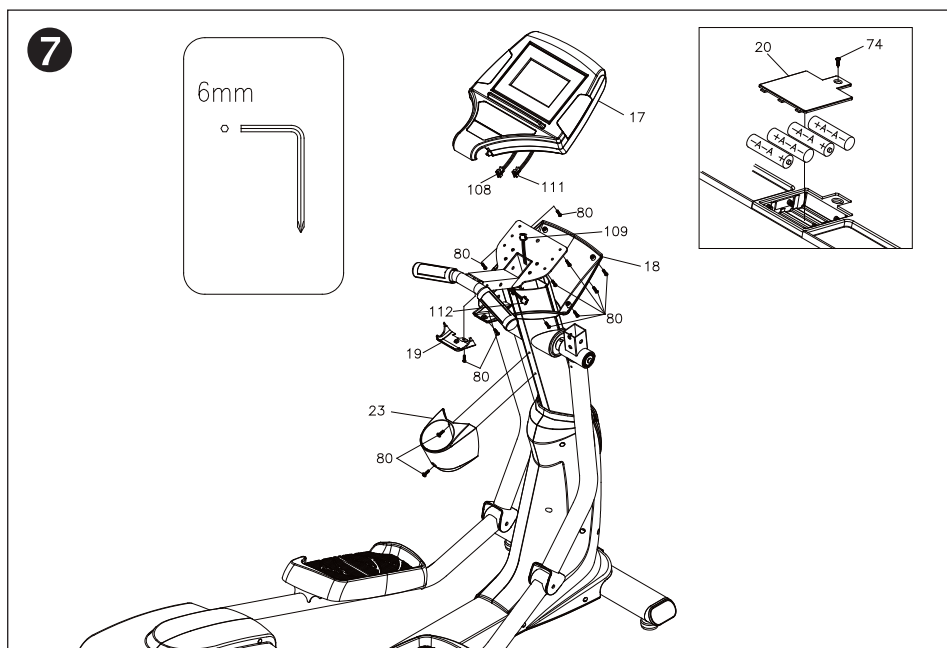
## ΒΗΜΑ 6: Συναρμολόγηση βάσης κονσόλας και σταθερών χειρολαβών



- Περάστε τη βάση της κονσόλας (18) στον ορθοστάτη (4) (βλέπε μικρό σκίτσο στο άνω-δεξιό μέρος της σελίδος).
- Αφαιρέστε τις 4 βίδες (87) και τις 4 ροδέλες (66) που βρίσκονται προεγκατεστημένες στο άνω μέρος του ορθοστάτη.
- Τοποθετήστε το έλασμα σταθεροποίησης (43) της βάσης της κονσόλας στο άνω μέρος του ορθοστάτη και στερεώστε το με τις βίδες και ροδέλες που μόλις αφαιρέσατε.
- Αφαιρέστε τις 4 βίδες (88) και 4 ροδέλες (66) που βρίσκονται προεγκατεστημένες στις σταθερές χειρολαβές (5).
- Συνδέστε τα καλώδια που βγαίνουν από το άνω μέρος του ορθοστάτη (112) με τα αντίστοιχα (113) των σταθερών χειρολαβών.
- Τοποθετήστε τις σταθερές χειρολαβές (5) στην υποδοχή του άνω μέρος του ορθοστάτη (4) και στερεώστε τις με τις βίδες και ροδέλες που αφαιρέσατε προηγουμένως.

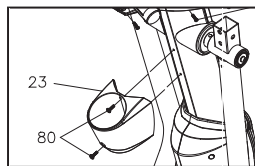


## Βήμα 7: Συναρμολόγηση κονσόλας και θήκης μικροαντικειμένων

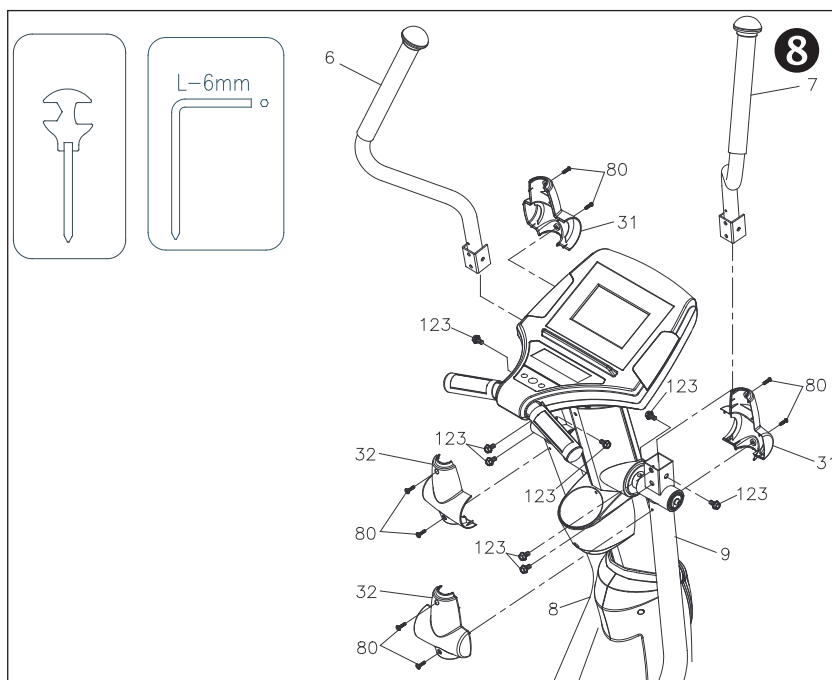


- Αφαιρέστε τη βίδα (74) από το πίσω μέρος της κονσόλας με το σταυροκατσάβιδο και αφαιρέστε την πόρτα (20) της θήκης μπαταριών. Τοποθετήστε μέσα τις 4 μπαταρίες που σας δίνονται, προσέχοντας να τις βάλετε με τη σωστή πολικότητα. Βάλτε ξανά την πόρτα (20) στη θέση της και στερεώστε την με τη βίδα (74).

- ΠΡΟΣΟΧΗ: Η κονσόλα δέχεται συγκεκριμένες επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, τύπου NI-MH. Μην χρησιμοποιήσετε άλλο τύπο μπαταριών.
- Συνδέστε τα καλώδια (108 & 111) που βγαίνουν από το πίσω μέρος της κονσόλας (41) με τα αντίστοιχα (109 & 112) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του ορθοστάτη (4).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (17) στο επάνω μέρος του ορθοστάτη (4) και σταθεροποιήστε την με βίδες (80). Στερεώστε το πίσω μέρος της κονσόλας (19) στην κονσόλα (17) με βίδες (80). Στερεώστε τη βάση της κονσόλας (18) στην κονσόλα (17) με 4 βίδες (80).
- Αφαιρέστε τις 2 βίδες (80) που βρίσκονται στο άνω μέρος του ορθοστάτη (4) και χρησιμοποιήστε τις για να στερεώσετε τη θήκη μικροαντικειμένων (23).



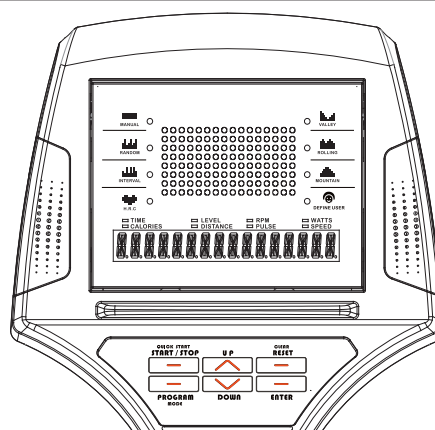
## ΒΗΜΑ 8: Συναρμολόγηση κινητών χειρολαβών



- Αφαιρέστε τις 8 βίδες (123) που βρίσκονται στις άνω χειρολαβές (6 & 7).
- Τοποθετήστε τις άνω χειρολαβές (6 & 7) στο άνω μέρος των μπράτσων αιώρησης (8 & 9) σύμφωνα με το σχεδιάγραμμα και στερεώστε τις με τις 8 βίδες (123) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Τοποθετήστε τα καλύμματα (46 & 47) πάνω στα μπράτσα αιώρησης (8 & 9) και στερεώστε τα με βίδες (80).

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Η κονσόλα ανάβει αυτόματα μόλις ξεκινήσετε να ασκείστε. Η κονσόλα επίσης κλείνει αυτόματα αν δεν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του ενός λεπτού.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

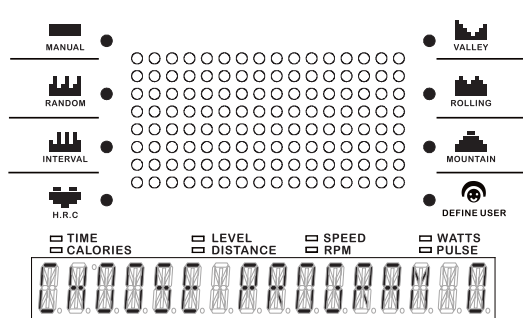
| ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΚΟΥΜΠΙΟΥ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΥΜΠΙΟΥ                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROGRAM MODE      | Με το κουμπί αυτό διαλέγετε τον επιθυμητό τρόπο λειτουργίας του ελλειπτικού, δηλαδή χειροκίνητο ή με χρήση προγράμματος. Επίσης, αν έχετε προσωρινά διακόψει την άσκησή σας, αλλάζει την απεικόνιση στη γραμμή μηνυμάτων στο κάτω μέρος της οθόνης. |
| ENTER             | Με το κουμπί αυτό εισάγετε την τιμή των TIME (Χρόνος), DISTANCE (Απόσταση), CALORIES (Θερμίδες), TARGET HEART RATE (Καρδιακοί παλμοί), AGE (Ηλικία), τιμή που έχετε ρυθμίσει με τα κουμπιά UP/DOWN                                                  |
| START/STOP        | Με το κουμπί αυτό:<br>α) Ξεκινάτε άμεσα την άσκησή σας<br>β) Πατήστε το ξανά για να διακόψετε την άσκησή σας, χωρίς όμως να χάσετε τα δεδομένα που απεικονίζονται στην οθόνη· πατώντας το ξανά συνεχίζετε να ασκείστε                               |
| CLEAR / RESET     | Με το κουμπί αυτό μηδενίζετε τις τιμές της κονσόλας και η οθόνη επιστρέφει στο αρχικό στάδιο, όπως όταν ανοίγει για πρώτη φορά                                                                                                                      |
| UP                | Επιλέγει πρόγραμμα και αλλάζει τιμές προς τα επάνω.                                                                                                                                                                                                 |
| DOWN              | Επιλέγει πρόγραμμα και αλλάζει τιμές προς τα κάτω.                                                                                                                                                                                                  |

## ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

| ΟΝΟΜΑΣΙΑ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME     | Χρόνος, αύξουσα ή φθίνουσα μέτρηση, κλίμακα 0-99 λεπτά, βήμα 1 λεπτό.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| LEVEL    | Αντίσταση του ελλειπτικού, κλίμακα 1-16, τροποποιείται με τα κουμπιά UP/DOWN.                                                                                                                                                                                                                                              |
| RPM      | Πεταλιές ανά λεπτό, κλίμακα 0-999.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| WATTS    | Ενέργεια που καταναλώνετε σε Watt, κλίμακα 0-700.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| CALORIES | Θερμίδες που καίτε, αύξουσα ή φθίνουσα μέτρηση, 0-990 θερμίδες, βήμα 10 θερμίδες.                                                                                                                                                                                                                                          |
| DISTANCE | Η απόσταση που έχετε καλύψει, αύξουσα ή φθίνουσα μέτρηση, 0-999 χιλιόμετρα, βήμα 1 χιλιόμετρο.                                                                                                                                                                                                                             |
| SPEED    | Η ταχύτητά σας, κλίμακα 0-99,9 χλμ./ώρα                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PULSE    | — Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σας.<br>— Εάν χρησιμοποιείτε πρόγραμμα ελέγχου καρδιακών παλμών, μπορείτε να θέσετε έναν στόχο (κλίμακα 60-220 παλμοί/λεπτό, βήμα 1 παλμός).<br>— Πρέπει να κρατάτε και τους δύο αισθητήρες ή, ιδανικά, να χρησιμοποιείτε μια ζώνη/αισθητήρα καρδιακών παλμών που τοποθετείται στο στήθος. |
| AGE      | Η ηλικία σας (την εισάγετε μόνοι σας), κλίμακα 10-99.                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ

Για ανοίξετε την κονσόλα αρχίστε να κάνετε πετάλι. Θα ακούσετε ένα σύντομο ήχο και θα δείτε το μήνυμα «CHOOSE PROGRAM OR QUICK START» να κυλά στο κάτω μέρος της.



### Χειροκίνητο πρόγραμμα

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

1. Με το κουμπί START/PAUSE μπορείτε να ξεκινήσετε άμεσα, χωρίς να εισάγετε παραμέτρους για Χρόνο, Απόσταση ή/και Θερμίδες. Εναλλακτικά, για να εισάγετε παραμέτρους άσκησης, πατήστε το κουμπί ENTER, και...
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε την επιθυμητή τιμή του Χρόνου (TIME) που επιθυμείτε να ασκηθείτε και πατήστε ENTER. Εάν δεν εισάγετε τιμή Χρόνου, τότε η μέτρηση θα πραγματοποιηθεί με αύξουσα φορά· αλλιώς, αν εισάγετε Χρόνο, θα πραγματοποιηθεί φθίνουσα μέτρηση.
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε την επιθυμητή τιμή της Απόστασης (DISTANCE) που επιθυμείτε να ασκηθείτε και πατήστε ENTER. Εάν δεν εισάγετε τιμή Απόστασης, τότε η μέτρηση θα πραγματοποιηθεί με αύξουσα φορά· αλλιώς, αν εισάγετε Απόσταση, θα πραγματοποιηθεί φθίνουσα μέτρηση.
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε την επιθυμητή τιμή των Θερμίδων (CALORIES) που επιθυμείτε να κάψετε και πατήστε ENTER. Εάν δεν εισάγετε τιμή Θερμίδων, τότε η μέτρηση θα πραγματοποιηθεί με αύξουσα φορά· αλλιώς, αν εισάγετε Θερμίδες, θα πραγματοποιηθεί φθίνουσα μέτρηση.
  - Πατήστε START/PAUSE για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
2. Ενώ ασκείστε, θα βλέπετε να τροποποιήσετε την αντίσταση του ελλειπτικού με τα κουμπιά UP/DOWN (συνολικά διαθέσιμες 16 διαβαθμίσεις αντίστασης).
3. Με το κουμπί CLEAR RESET μηδενίζετε τις τιμές και επανέρχετε την αρχική οθόνη του ελλειπτικού.

### Έτοιμα προγράμματα (5 συνολικά)

Το ελλειπτικό έχει 5 έτοιμα προγράμματα τα οποία έχουν σχεδιαστεί για μια ποικιλία διαφορετικών στόχων άσκησης με κυμαινόμενη αντίσταση. Τα προγράμματα αυτά χρησιμοποιούν διαφορετικά προφίλ αντίστασης, διαιρώντας τον συνολικό χρόνο άσκησης σε 16 ίσα μέρη. Για να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα αυτά, αφού ανοίξει η κονσόλα:

1. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα (Random, Interval, Valley, Rolling, Mountain) και πατήστε ENTER και...
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε τον Χρόνο άσκησης.
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε την Απόσταση που θέλετε να καλύψετε (δεν ισχύει στα προγράμματα Valley και Mountain).
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε τις Θερμίδες που θα κάψετε.
  - Πατήστε START/PAUSE για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
2. Ενώ ασκείστε, θα μπορείτε να τροποποιήσετε ελαφρώς την αντίσταση του ελλειπτικού.
3. Με το κουμπί CLEAR RESET μηδενίζετε τις τιμές και επανέρχετε την αρχική οθόνη.

### **Πρόγραμμα Χρήστη (User, 4 συνολικά)**

Με αυτά έχετε τη δυνατότητα κάθε μέλος της οικογενείας σας να έχει το δικό του προσωπικό πρόγραμμα σύμφωνα με τις ανάγκες/επιθυμίες του. Αφού ανοίξει η κονσόλα:

1. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα (Define User Program 1... 2... 3... 4) και πατήστε ENTER και...
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε τον Χρόνο άσκησης.
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε την Απόσταση που θα καλύψετε.
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε τις Θερμίδες που θα κάψετε.
2. Τώρα καλείστε να ρυθμίσετε την αντίσταση για καθένα από τα 16 μεσοδιαστήματα στα οποία θα διαιρεθεί ο συνολικός χρόνος άσκησης. Για κάθε ένα από αυτά, με τα κουμπιά UP/DOWN ρυθμίζετε την αντίσταση του ελλειπτικού και πατάτε ENTER για να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα.
3. Έχοντας ολοκληρώσει τη ρύθμιση της αντίστασης, πατήστε START/PAUSE για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
4. Με το κουμπί CLEAR RESET μηδενίζετε τις τιμές και επανέρχετε την αρχική οθόνη.

### **Προγράμματα Ελέγχου Καρδιακών Παλμών (HRC, 2 συνολικά)**

Τα προγράμματα αυτά τροποποιούν μόνο τους την αντίσταση προσπαθώντας να διατηρήσουν τους καρδιακούς παλμούς σας στο επίπεδο που έχετε διαλέξει.

1. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα (H.R.C. 65% ή H.R.C. 85%) και πατήστε ENTER και...
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε τον Χρόνο άσκησης.
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε τις Θερμίδες που θα κάψετε.
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισάγετε την Ηλικία σας (Age).
  - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να τροποποιήσετε την τιμή στόχου για τους καρδιακούς παλμούς (60-220 κτύποι/δευτερόλεπτο). Η τιμή που θα βλέπετε είναι υπολογισμένη σύμφωνα με το πρόγραμμα (65% ή 85%) επιλέξατε και της ηλικίας σας.
2. Πατήστε START/PAUSE για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
3. Ενώ ασκείστε, θα μπορείτε να τροποποιήσετε ελαφρώς την αντίσταση του ελλειπτικού.
4. Το πρόγραμμα αυτό θα προσπαθεί συνεχώς να κρατά τους καρδιακούς παλμούς σας στην επιθυμητή τιμή. Γι' αυτό, κάθε φορά που παλμοί σας αποκλίνουν κατά 5 κτύπους από την επιθυμητή τιμή, το ελλειπτικό θα αυξάνει/μειώνει αντίστοιχα την αντίσταση. Ο έλεγχος αυτός θα γίνεται κάθε 40 δευτερόλεπτα.
5. Με το κουμπί CLEAR RESET μηδενίζετε τις τιμές και επανέρχετε την αρχική οθόνη.

Το πρόγραμμα αυτό απαιτεί τη χρήση ειδικής ζώνης ελέγχου της καρδιάς σας ούτως ώστε να γίνεται πιο σωστή μέτρηση των καρδιακών παλμών.

### **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 αλλιά τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι το ελλειπτικό να είναι πάνω σε ειδική μοκέτα.
4. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

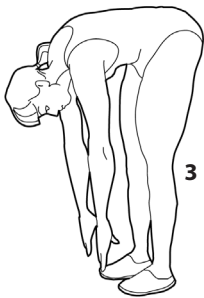
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



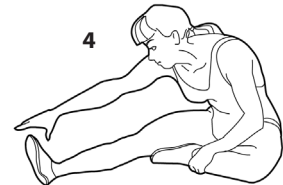
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



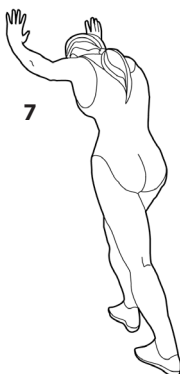
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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