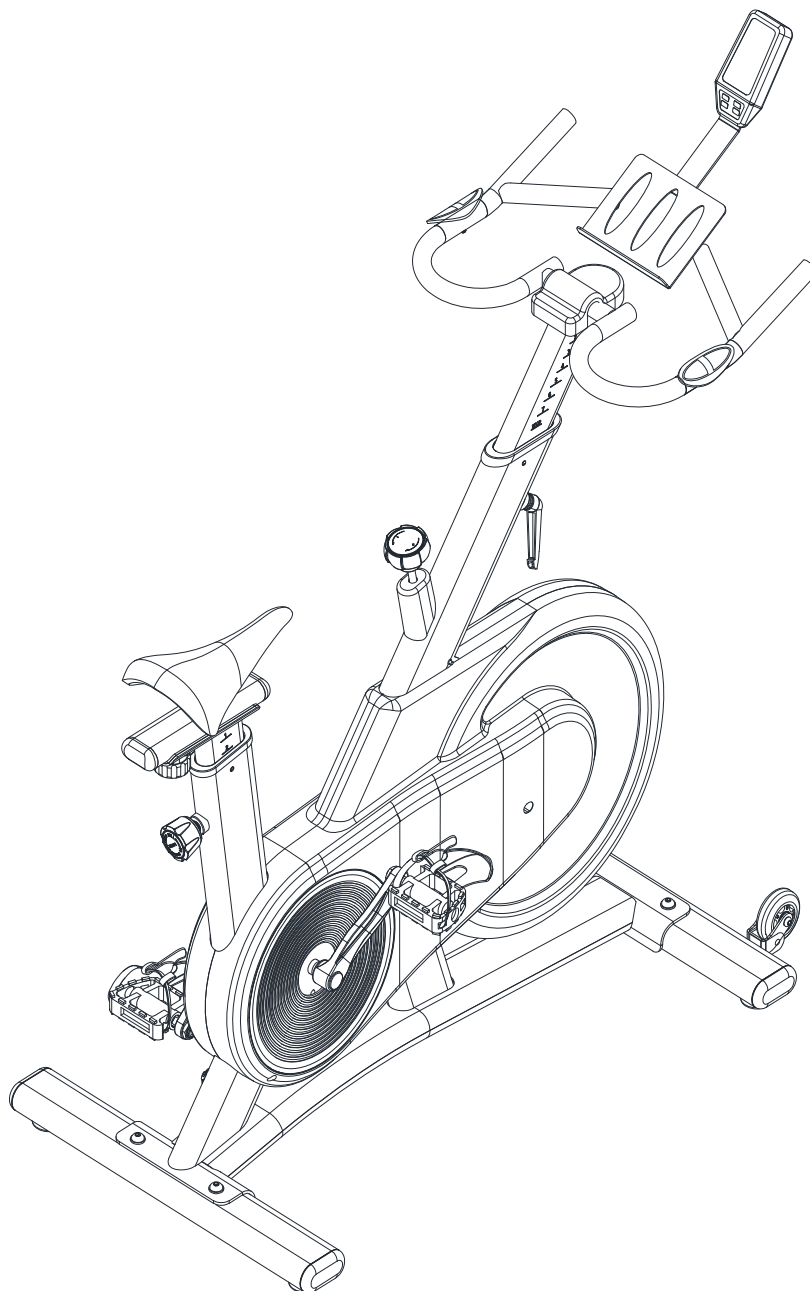
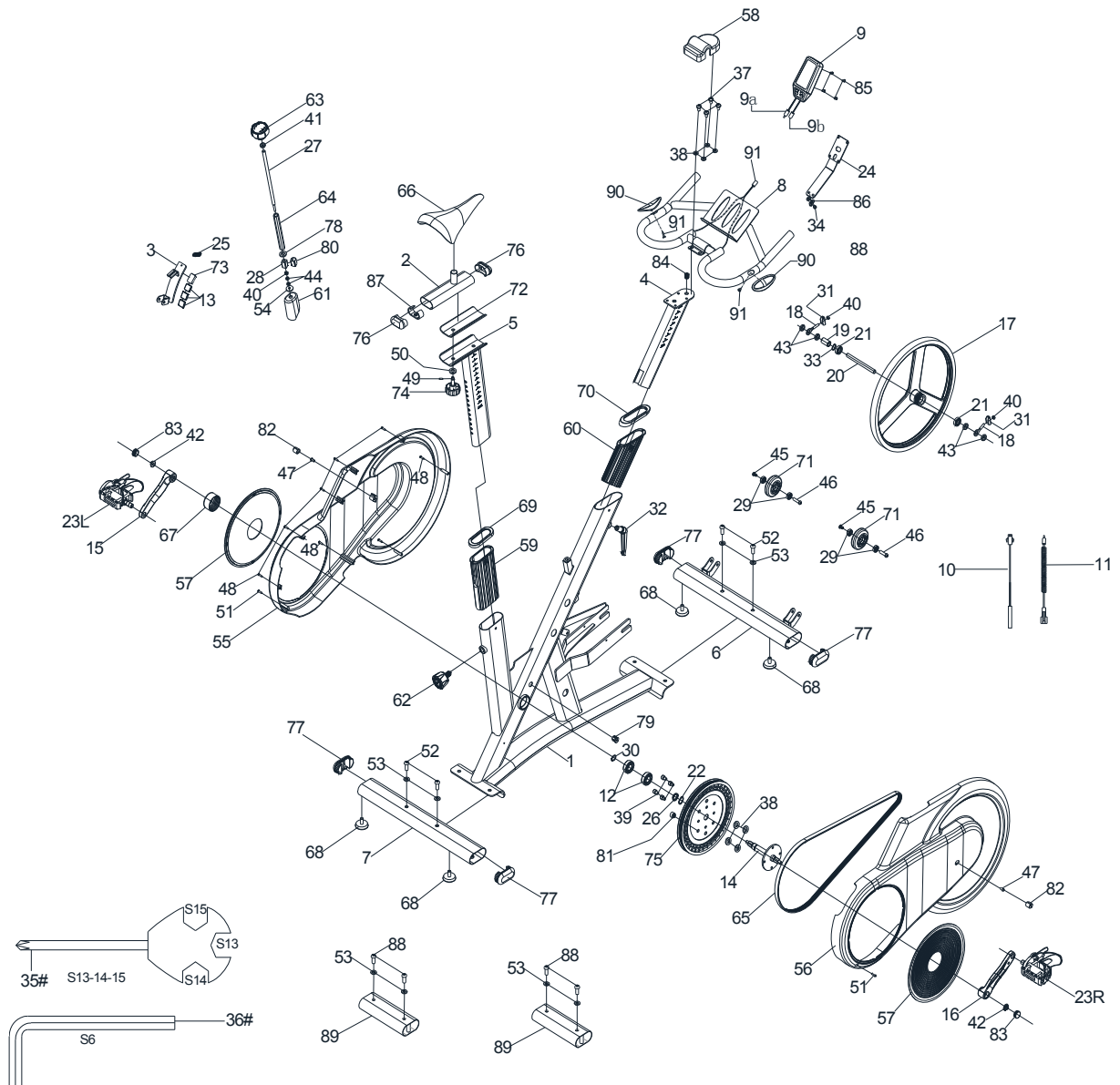


Spin Bike

92408



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

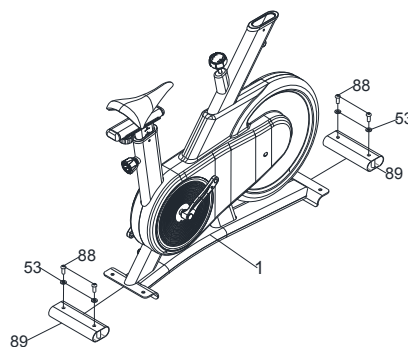
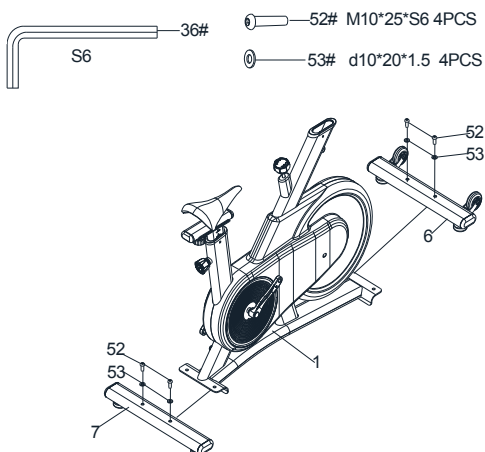
ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 92408

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο 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 ποδήλατο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται 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 άσκηση σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για πάνω από 20'.
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 παιδιά και κατοικίδια. Ο ελάχιστος χώρος που χρειάζεται το όργανο είναι 1 x 2 μέτρα πίσω από το ποδήλατο.
9. Μην ασκηθείτε για 2 ώρες μετά το φαγητό σας.
10. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1ο

- Αφαιρέστε τους σωλήνες (88 & 89) που χρησιμοποιούνται μόνο για τη μεταφορά του οργάνου αφαιρώντας 4 βίδες (88) και 4 ροδέλες (53) με το αλενόκλειδο (36).
- Συνδέστε τα εμπρός (18) και πίσω (14) πόδια στον σκελετό χρησιμοποιώντας παξιμάδια (8), ροδέλες (9) και βίδες (10).

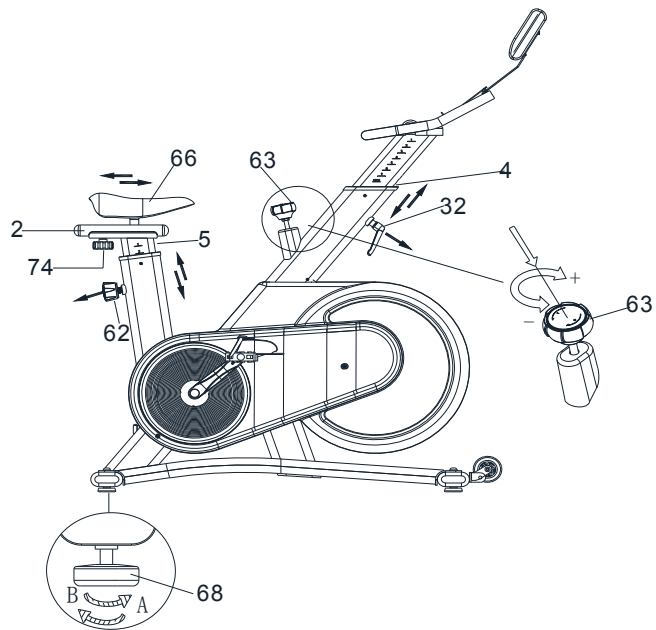


Βήμα 2ο

Τοποθετήστε τους εμπρός (6) και πίσω (7) σταθεροποιητές στο κυρίως σώμα (1) του ποδηλάτου χρησιμοποιώντας 4 βίδες (52) και 4 ροδέλες (53). Σφίξτε τις καλά με το αλενόκλειδο (36).

Σωστή οριζοντίωση

Για να πετύχετε μια ομαλή και άνετη άσκηση, πρέπει να διασφαλίσετε τη σταθερότητα του ποδηλάτου. Εάν παρατηρήσετε ότι το ποδήλατο δεν είναι απολύτως σταθερό κατά τη χρήση, θα πρέπει να ρυθμίσετε τα ποδαράκια που βρίσκονται κάτω από τους σταθεροποιητές. Για να το κάνετε αυτό, χρησιμοποιήστε το κλειδί (36) για να χαλαρώσετε 2 παξιμάδια περιστρέφοντάς τα δεξιόστροφα (κατεύθυνση Α). Με το παξιμάδι χαλαρωμένο, περιστρέψτε το ρυθμιστή (68) έως ότου το ποδαράκι πατάει σωστά. Έπειτα, χρησιμοποιήστε ξανά το κλειδί (36) για να σφίξετε τα 2 παξιμάδια περιστρέφοντάς τα αριστερόστροφα (κατεύθυνση Β). Ίσως χρειαστεί να επαναλάβετε τη διαδικασία και σε άλλα ποδαράκια.



Ρύθμιση χειρολαβών

Για να ρυθμίσετε το ύψος των χειρολαβών, χαλαρώστε το πόμολο (32), μετακινήστε το σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (4) προς τα πάνω ή προς τα κάτω στο επιθυμητό ύψος και σφίξτε ξανά το πόμολο (32).

Ρύθμιση σέλας

Η σέλα είναι πλήρως ρυθμιζόμενη, καθώς μπορεί να κινηθεί προς όλες τις κατευθύνσεις.

Για να ρυθμίσετε το ύψος το σωλήνα στήριξης της σέλας (5), χαλαρώστε και τραβήξτε πόμολο (62) προς τα έξω, μετακινήστε το σωλήνα στήριξης της σέλας (5) προς τα πάνω ή προς τα κάτω στο επιθυμητό ύψος και σφίξτε ξανά το πόμολο (62).

Για να ρυθμίσετε τη σέλα εμπρός και πίσω, χαλαρώστε το πόμολο (74) προς τα έξω, μετακινήστε τη βάση της σέλας (2) στην επιθυμητή θέση και σφίξτε ξανά το πόμολο (74).

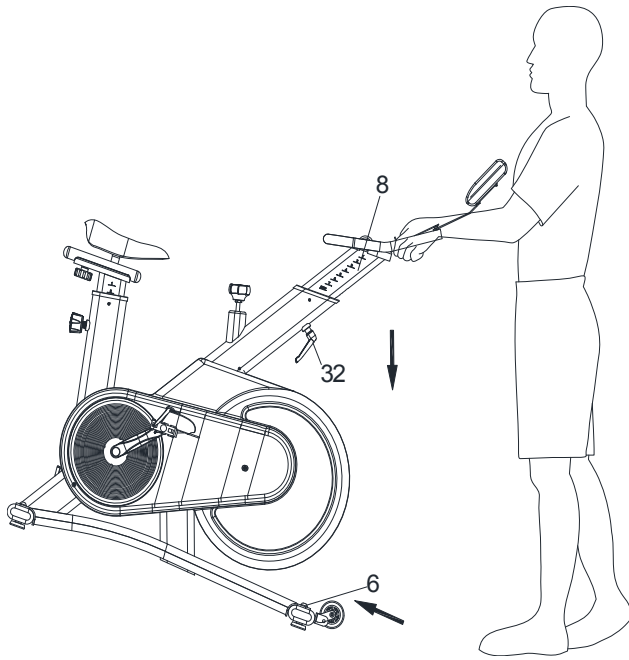
Ρύθμιση αντίστασης

Η αντίσταση μπορεί να ρυθμιστεί με ένα άλλο πόμολο (63), το οποίο περιστρέφετε δεξιόστροφα για αύξηση της αντίστασης και αριστερόστροφα για μείωσή της.

Φρένο κινδύνου

Για να σταματήσετε το ποδήλατο γρήγορα, πατήστε προς τα κάτω το πόμολο ρύθμιση της αντίστασης (63) για να εμπλακεί το φρένο και να σταματήσει τον τροχό.

Μεταφορά του ποδηλάτου



Για να μεταφέρετε το ποδήλατο, πρώτα βεβαιωθείτε ότι η χειρολαβές (8) είναι σωστά στερεωμένες. Εάν όχι, σφίξτε καλά το πόμολο (32). Έπειτα, σταθείτε μπροστά από το ποδήλατο, κρατήστε γερά τις χειρολαβές, τοποθετήστε ένα πόδι στον εμπρός σταθεροποιητή και γείρτε το ποδήλατο προς εσάς μέχρι οι ρόδες στον εμπρός σταθεροποιητή να ακουμπήσουν στο έδαφος. Τώρα μπορείτε με άνεση να το μεταφέρετε όπου επιθυμείτε.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όταν μετακινείτε το ποδήλατο να είστε πολύ προσεκτικοί γιατί κάποιο χτύπημα, όπως εάν σας πέσει το ποδήλατο, μπορεί να σας τραυματίσει και να επηρεάσει την ομαλή λειτουργία του ποδηλάτου.

ΚΟΝΣΟΛΑ

Ενδείξεις

- SCAN**
- Όλες οι ενδείξεις θα εναλλάσσονται από μόνες τους στην οθόνη, με την αλλαγή να συμβαίνει κάθε 6 δευτερόλεπτα.
 - Με το κουμπί MODE/ENTER μπορείτε να αλλάξετε μόνοι σας την απεικόνιση της οθόνης.
 - Η σειρά αλλαγή με το κουμπί MODE/ENTER είναι η εξής: TIME → DIST → CAL → PULSE → RPM/SPEED.
- SPEED**
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ: Κλίμακα 0,0~99,9.
 - Αν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο, ύστερα από 4 δευτερόλεπτα η ένδειξη θα γίνει «0,0».
- RPM**
- ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ (του δίσκου): Κλίμακα 0~999.
 - Αν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο, ύστερα από 4 δευτερόλεπτα η ένδειξη θα γίνει «0».
- TIME**
- ΧΡΟΝΟΣ, Κλίμακα 0:00~99:59.
 - Εάν δεν εισάγετε τιμή στόχου, η ένδειξη θα αυξάνεται.
 - Εάν έχετε θέσει τιμή στόχου, η ένδειξη θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση από την τιμή στόχου και, όταν μηδενίσει, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.
 - Αν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο, ύστερα από 4 δευτερόλεπτα η ένδειξη θα γίνει «STOP».
- DISTANCE**
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ, Κλίμακα 0,00~99,99.
 - Εάν δεν εισάγετε τιμή στόχου, η ένδειξη θα αυξάνεται.
 - Εάν έχετε θέσει τιμή στόχου, η ένδειξη θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση από την τιμή στόχου και, όταν μηδενίσει, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.
- CALORIES**
- ΘΕΡΜΙΔΕΣ, κλίμακα 0~9999
 - Εάν δεν εισάγετε τιμή στόχου, η ένδειξη θα αυξάνεται.
 - Εάν έχετε θέσει τιμή στόχου, η ένδειξη θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση από την τιμή στόχου και, όταν μηδενίσει, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.

- PULSE**
- ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ: Κλίμακα 0-30~230 κτύποι/λεπτό.
 - Κρατήστε τους αισθητήρες στις χειρολαβές και, σε 6 δευτερόλεπτα, θα δείτε την ένδειξη να εμφανίζεται στην οθόνη.
 - Όταν δεν κρατάτε τους αισθητήρες, η ένδειξη είναι «P».
 - Θα ακούσετε ηχητική ένδειξη όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι ανώτεροι από την τιμή στόχου.

Κουμπιά

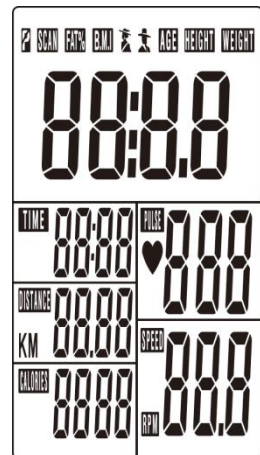
- SET**
- Το πατάτε μία φορά για να αλλάξετε μια τιμή προς τα πάνω, κρατήστε το πατημένο για να αυξήσετε την τιμή πιο γρήγορα.
 - Χρόνος, κλίμακα 00:00~99:00, βήμα 1:00.
 - Θερμίδες, κλίμακα 0~9990, βήμα 10.
 - Απόσταση, κλίμακα 0,0~99,50, βήμα 0,5.
 - Καρδιακοί παλμοί: κλίμακα 0-30~230, βήμα 1.
- MODE/ENTER**
- Το πατάτε για να εισάγετε τιμή που έχετε τροποποιήσει με το κουμπί SET.
 - Κρατήστε το πατημένο για 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- RESET**
- Το πατάτε μια φορά για να μηδενίσετε την τιμή που τροποποιείται εκείνη τη στιγμή.
 - Κρατήστε το πατημένο για 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- RECOVERY**
- Πατήστε το για να ξεκινήσετε τη λειτουργία ελέγχου επαναφοράς καρδιακών παλμών (βλ. κατωτέρω).

Λειτουργίες

- Πατήστε κάποιο κουμπί ή αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ανοίξει η κονσόλα.
- Εάν δεν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για χρονικό διάστημα 4 λεπτών, η κονσόλα θα μπει σε κατάσταση αναμονής και θα σβύσει από μόνη της.

Ρύθμιση παραμέτρων άσκησης

- Με το κουμπί MODE/ENTER επιλέξετε την παράμετρο (χρόνος, απόσταση, θερμίδες ή καρδιακούς παλμούς) σύμφωνα με την οποία θέλετε να ασκηθείτε. Τροποποιήστε την τιμή με το κουμπί SET και πατήστε MODE/ENTER ξανά.
- Όλες οι τιμές στην κονσόλα θα πραγματοποιούν αύξηση μέτρηση, εκτός από την τιμή που έχετε ρυθμίσει, η οποία θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση.



Επαναφορά καρδιακών παλμών

- Τη λειτουργία αυτή θα τη χρησιμοποιήσετε μετά το πέρας της άσκησής σας για να δείτε πόσο γρήγορα επανέρχονται οι καρδιακοί παλμοί σας σε φυσιολογικές τιμές.
- Πατήστε το κουμπί RECOVERY και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών.
- Θα πραγματοποιηθεί μια φθίνουσα μέτρηση 60 δευτερολέπτων και μετά θα δείτε μια ένδειξη από F1 (εξαιρετική σωματική κατάσταση) μέχρι F6 (κακή σωματική κατάσταση).

Μπαταρίες

- Εάν η οθόνη είναι αχνή ή η κονσόλα συμπεριφέρεται παράξενα, αλλάξτε τις μπαταρίες.

Έλεγχος καλωδίων

- Εάν δεν βλέπετε καμία ένδειξη ενώ ασκείστε, ελέγξτε μήπως έχει αποσυνδεθεί το καλώδιο.

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:

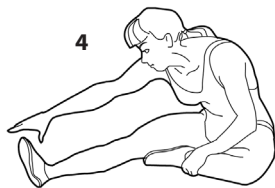
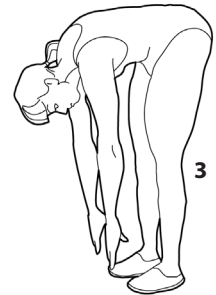


1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.

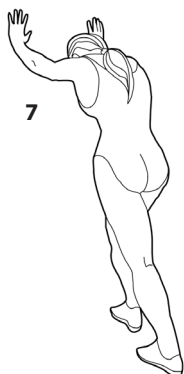
5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



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/>