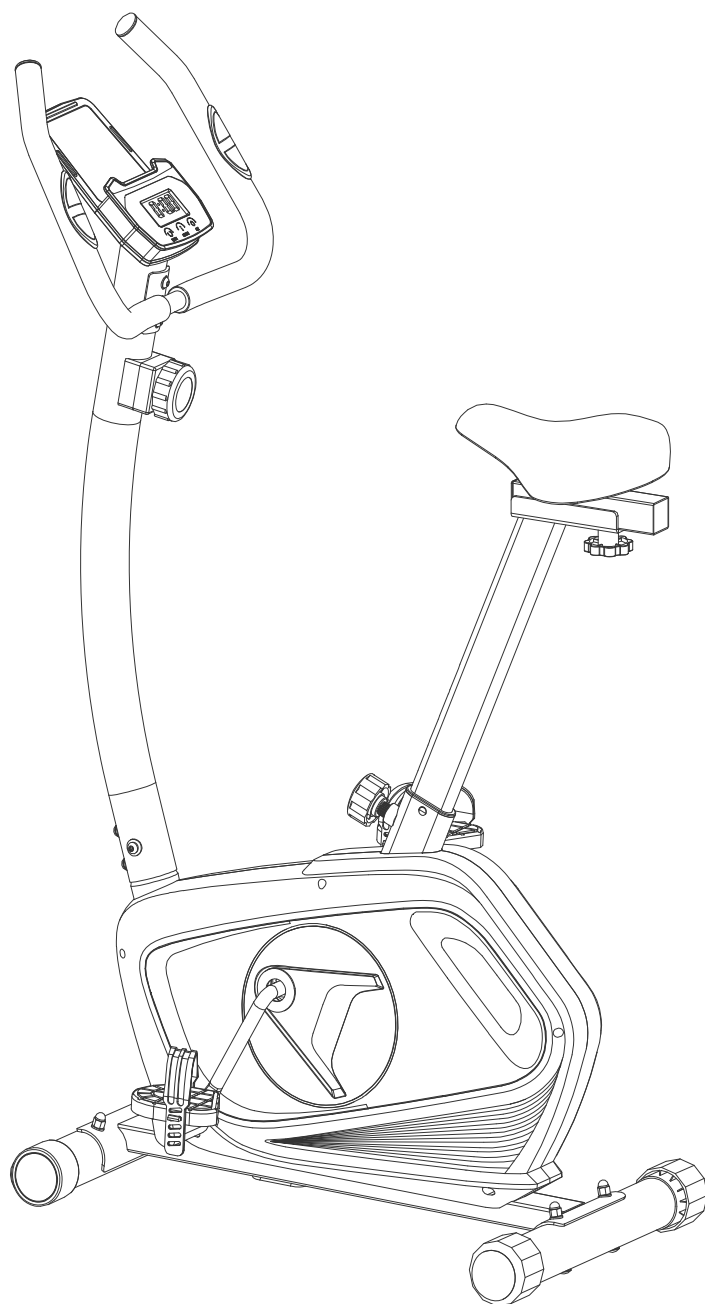
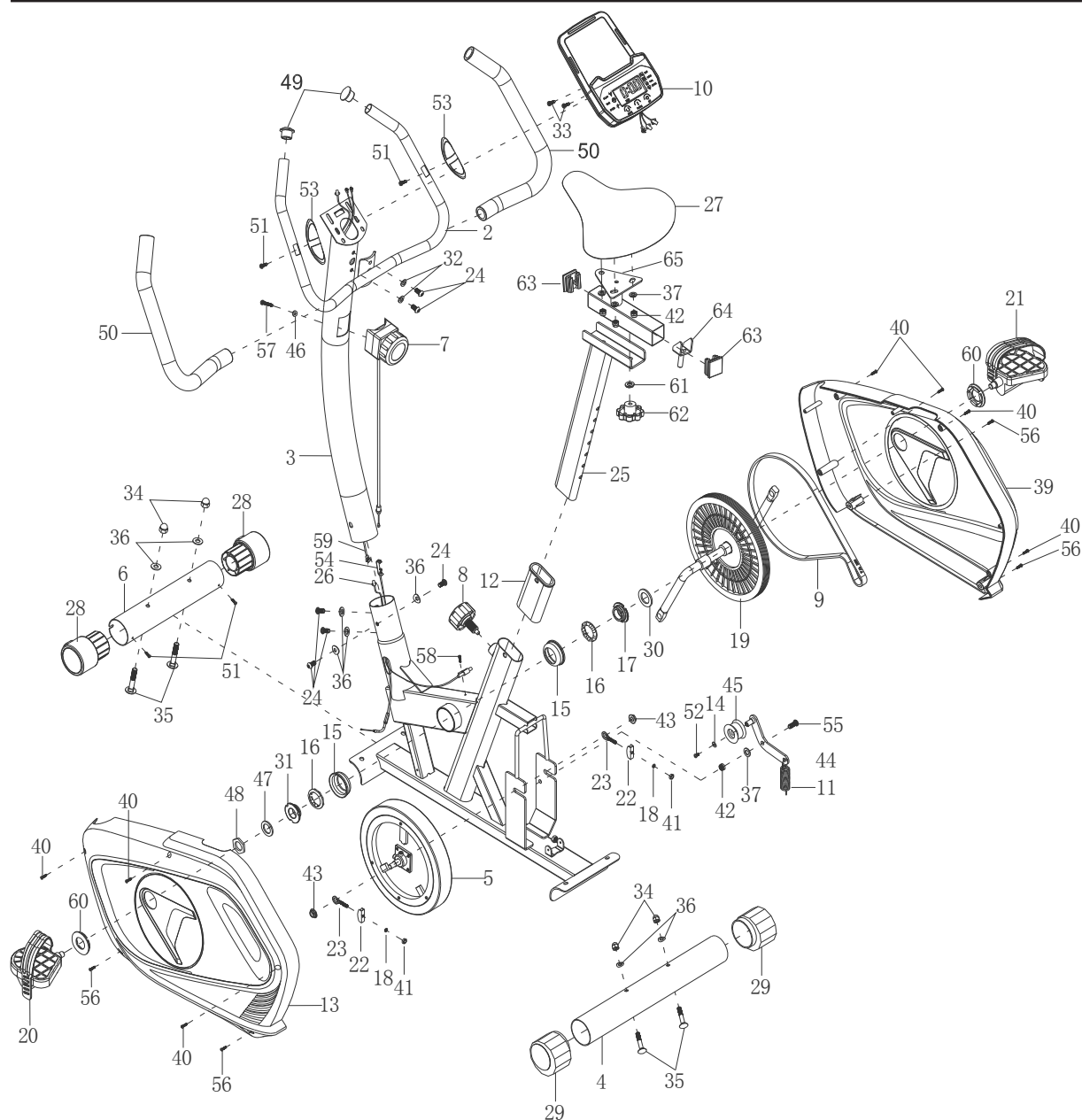


Όρθιο ποδήλατο

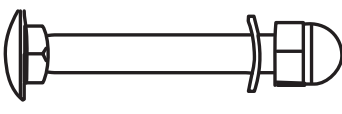
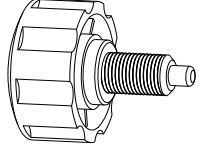
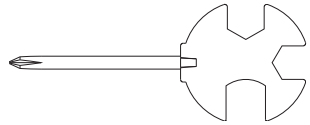
92410



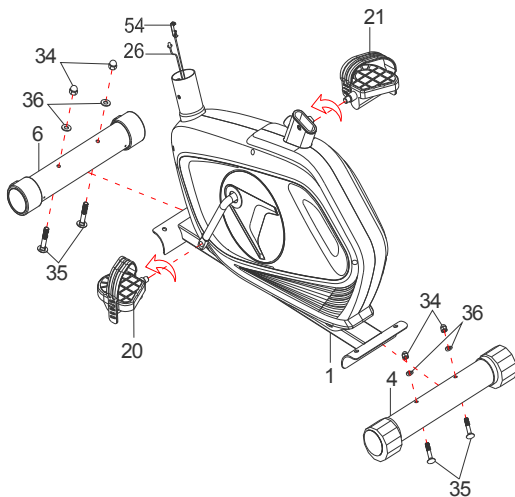
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
34, 35 & 36	4		Θολωτό παξιμάδι ασφαλείας M8 Βίδα M8x65 & Κυρτή ροδέλα Φ8xΦ20x1,5 &
8	1		Πόμολο ρυθμιστικό M16.1x1.1x24xΦ56
A	1		Αλενόκλειδο S6
B	1		Κλειδί S13-14-15 και σταυροκατσάβιδο

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



Βήμα 1

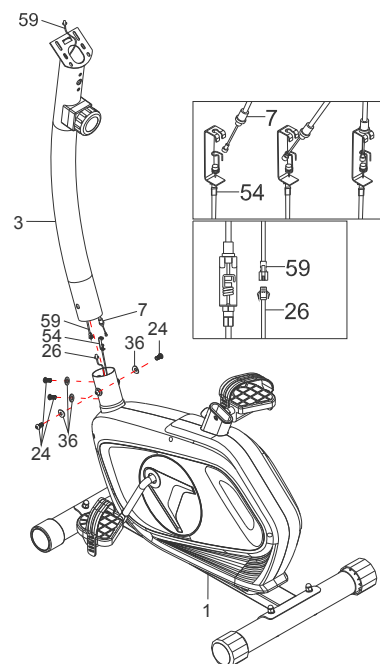
- Συνδέστε τον εμπρός (6) και τον πίσω (4) σταθεροποιητή στο κυρίως σώμα (1) με βίδες (35), κυρτές ροδέλες (36) και παξιμάδια (34), σφίξτε καλά με το κλειδί.

Βήμα 2

- Βιδώστε τα πετάλια (20L/21R) στις βάσεις τους και σφίξτε τα καλά με το κλειδί. Υπόψιν, το αριστερό πετάλι βιδώνει αριστερόστροφα και το δεξιό δεξιόστροφα.

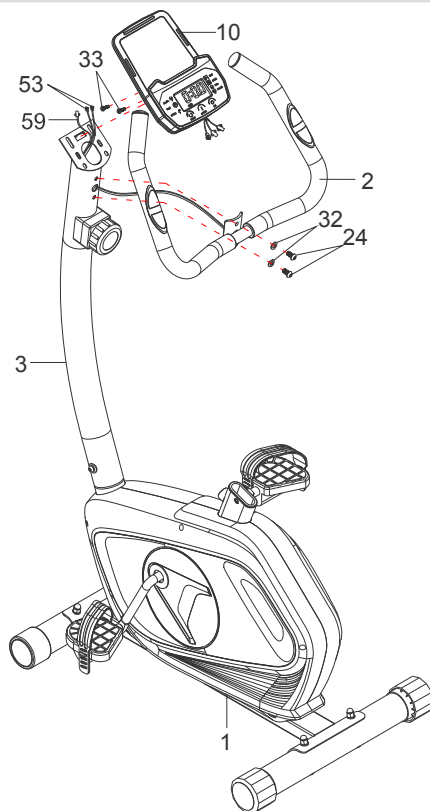
Βήμα 3

- Αφαιρέστε 4 βίδες (24) και 4 κυρτές ροδέλες (36) από το σωλήνα στο επάνω μέρος του ποδηλάτου (1).
- Συνδέστε το καλώδιο των αισθητήρων (26) που βγαίνει από το κυρίως σώμα του ποδηλάτου στο αντίστοιχο συρματόσχοινο (59) που βγαίνει από το σωλήνα των χειρολαβών (3).
- Εισάγετε τη μπίλια που βρίσκεται στην άκρη του συρματόσχοινου του πόμολου (7) στην υποδοχή του συρματόσχοινου ρύθμισης αντίστασης (54).
- Τραβήξτε προς τα επάνω το συρματόσχοινο του πόμολου (7) και σπρώξτε να γαντζώσει στην υποδοχή του επάνω μέρους του συρματόσχοινου ρύθμισης (54).
- Τοποθετήστε το σωλήνα των χειρολαβών (3) στην υποδοχή του στο κυρίως σώμα (1) του ποδηλάτου και σταθεροποιήστε το με τις βίδες (24) και κυρτές ροδέλες (36) που αφαιρέσατε προηγουμένως.



Βήμα 4

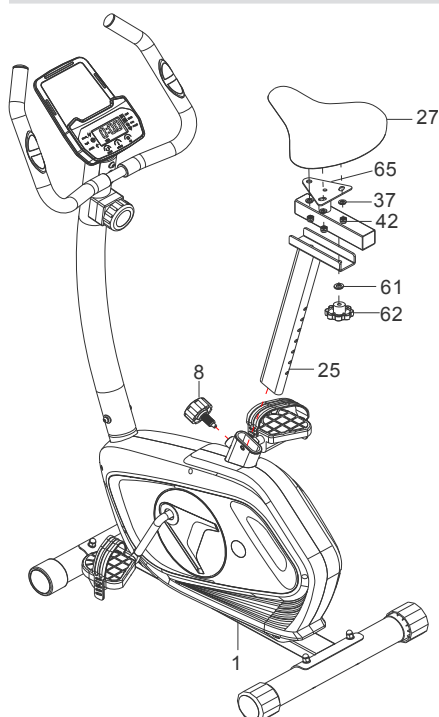
- Αφαιρέστε 2 βίδες (24) και 2 ροδέλες (32) από το σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (3).
- Στερεώστε τις χειρολαβές (2) στο σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (3) με τις βίδες (24) και ροδέλες (32) που αφαιρέσατε προηγουμένως.



Βήμα 5

- Αφαιρέστε 2 βίδες (33) από το πίσω μέρος της κονσόλας (10).
- Ενώστε τα καλώδια (59 & 53) που βγαίνουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (3) με τα αντίστοιχα στο πίσω μέρος της κονσόλας (10).
- Σπρώξτε τα καλώδια που περισσεύουν μέσα στο σωλήνα των χειρολαβών (3) και στερεώστε την κονσόλα (10) στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (3) χρησιμοποιώντας τις 2 βίδες (33) που αφαιρέσατε προηγουμένως.

Βήμα 6



- Αφαιρέστε 3 παξιμάδια ασφαλείας (42) και 3 ροδέλες (37) από το κάτω μέρος του καθίσματος (27).
- Εισάγετε τις βίδες που βρίσκονται στο κάτω μέρος του καθίσματος (27) στις τρύπες της πλάκας του καθίσματος (65). Τοποθετήστε ξανά τις ροδέλες (37) και τα παξιμάδια ασφαλείας (42) που αφαιρέσατε προηγουμένως και σφίξτε καλά.
- Στερεώστε την πλάκα του καθίσματος (65) στο σωλήνα του καθίσματος (25) με πόμολο (62) και ροδέλα (61) Φ10xΦ25x2.

Βήμα 7

- Στερεώστε τον σωλήνα του καθίσματος (25) στην υποδοχή του στο επάνω μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου (1) με πόμολο (8).

Ρύθμιση καθίσματος

Περιστρέψτε το πόμολο (8) αριστερόστροφα, ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος (27) σύμφωνα με τις τρύπες που υπάρχουν στο σωλήνα του καθίσματος (25) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (8) δεξιόστροφα για να το στερεώσετε.

Περιστρέψτε το πόμολο (62) αριστερόστροφα, ρυθμίστε την

οριζόντια (εμπρός-πίσω) θέση του καθίσματος (27) με την πλάκα στήριξής του (65) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (62) δεξιόστροφα για να το σταθεροποιήσετε.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Κουμπιά

MODE: Το πατάτε για επιλογή λειτουργιών ή το κρατάτε πατημένο για να μηδενίσετε μια τιμή.

SET: Για να ρυθμίσετε την τιμή του χρόνου (time), απόστασης (distance) ή θερμίδων (calories) που θέλετε να ασκηθείτε. Η συγκεκριμένη τιμή θα πραγματοποιήσει φθίνουσα μέτρηση και θα ακούσετε ηχητική ένδειξη όταν μηδενιστεί.

RESET: Πατήστε το μια φορά για να μηδενίσετε την τιμή που τροποποιείτε ή κρατήστε το πατημένο για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.

Λειτουργίες (επιλέγονται με το κουμπί MODE)

SCAN: Κρατήστε το κουμπί MODE πατημένο μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «SCAN». Οι τιμές για χρόνο, ταχύτητα, απόσταση, θερμίδες και συνολική απόσταση θα εναλλάσσονται αυτόματα στην οθόνη κάθε 5 δευτερόλεπτα.

TIME: Ο συνολικός χρόνος που ασκείστε (κλίμακα 0:00-99:59 λεπτά).

SPEED: Η τρέχουσα ταχύτητά σας (κλίμακα 0-999,9 χιλ./ώρα).

DISTANCE: Η συνολική απόσταση που καλύψατε με την άσκησή σας (0-999,9 χλμ.).

CALORIES: Οι συνολικές θερμίδες που κάψατε με την άσκησή σας (0-9.000cal).

PULSE RATE: Πατήστε το κουμπί MODE μέχρι να δείτε την ένδειξη «♥». Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες και σε 6-7 δευτερόλεπτα θα δείτε στην κονσόλα τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας (40-240 χτύποι/δευτ.).

Σημείωση: Ενδέχεται η αρχική μέτρηση να είναι υψηλότερη της πραγματικής τιμής των καρδιακών παλμών σας και να χαμηλώσει στην σωστή τιμή μετά από 2-3 δευτερόλεπτα.

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Η κονσόλα θα κλείσει από μόνη της έπειτα από 4 λεπτά απραξίας. Την ενεργοποιείτε πατώντας οποιοδήποτε κουμπί ή ξεκινώντας να αθλείστε.

ΞΥΠΝΗΤΗΡΙ: Οι τιμές του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τιμές στόχου για την άσκησή σας. Επιλέγετε ποια παράμετρο επιθυμείτε με το κουμπί MODE και χρησιμοποιείτε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε την τιμή. Ξεκινήστε να αθλείστε. Η τιμή που έχετε επιλέξει θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση και, όταν μηδενίσει, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.

Προδιαγραφές

- Τοποθετήστε στην κονσόλα δύο (2) τεμάχια μπαταριών μεγέθους «AAA». Συνίσταται η αντικατάσταση τους όταν οι ενδείξεις δεν είναι ευδιάκριτες ή η κονσόλα δε λειτουργεί σωστά. Έχετε υπόψη σας ότι, όταν αναγκαστείτε να αλλάξετε τις μπαταρίες, όλες οι αποθηκευμένες τιμές θα μηδενίσουν.
- Θερμοκρασία λειτουργίας: 0°C - +40°C. Θερμοκρασία αποθήκευσης: -10°C - +60°C.
- Το όργανο αυτό προορίζεται για αποκλειστικά οικιακή χρήση σε εσωτερικό χώρο με μέγιστο βάρος χρήστη τα 120 κιλά.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

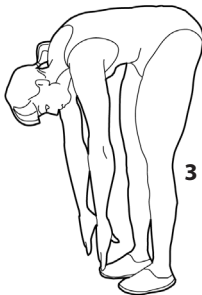
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



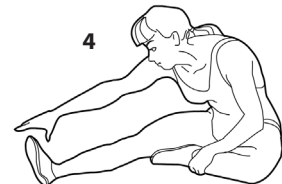
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



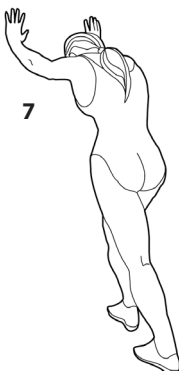
3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



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/>