

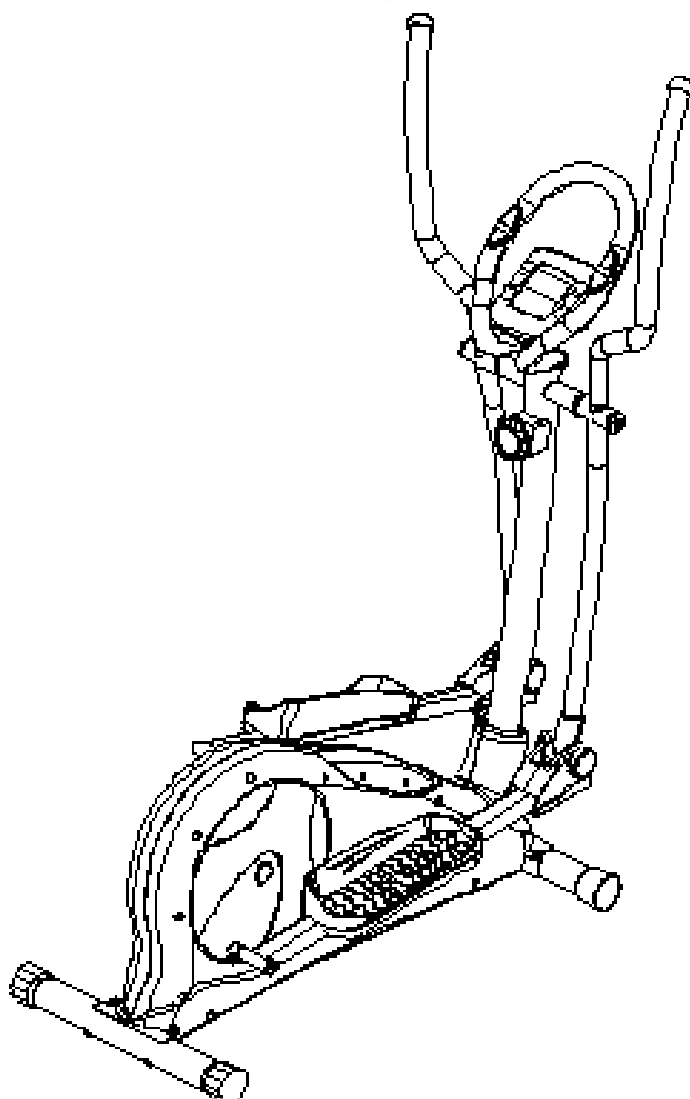
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



DIADORA

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ

CIRCLE CROSS



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	3	Οδηγίες λειτουργίας κομπιούτερ	11
Σχεδιάγραμμα ελλειπτικού	5	Συμβουλές προπόνησης	12
Λίστα εξαρτημάτων	6	Εγγύηση	13
Βήματα συναρμολόγησης	8	Επικοινωνία	14

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος

Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά

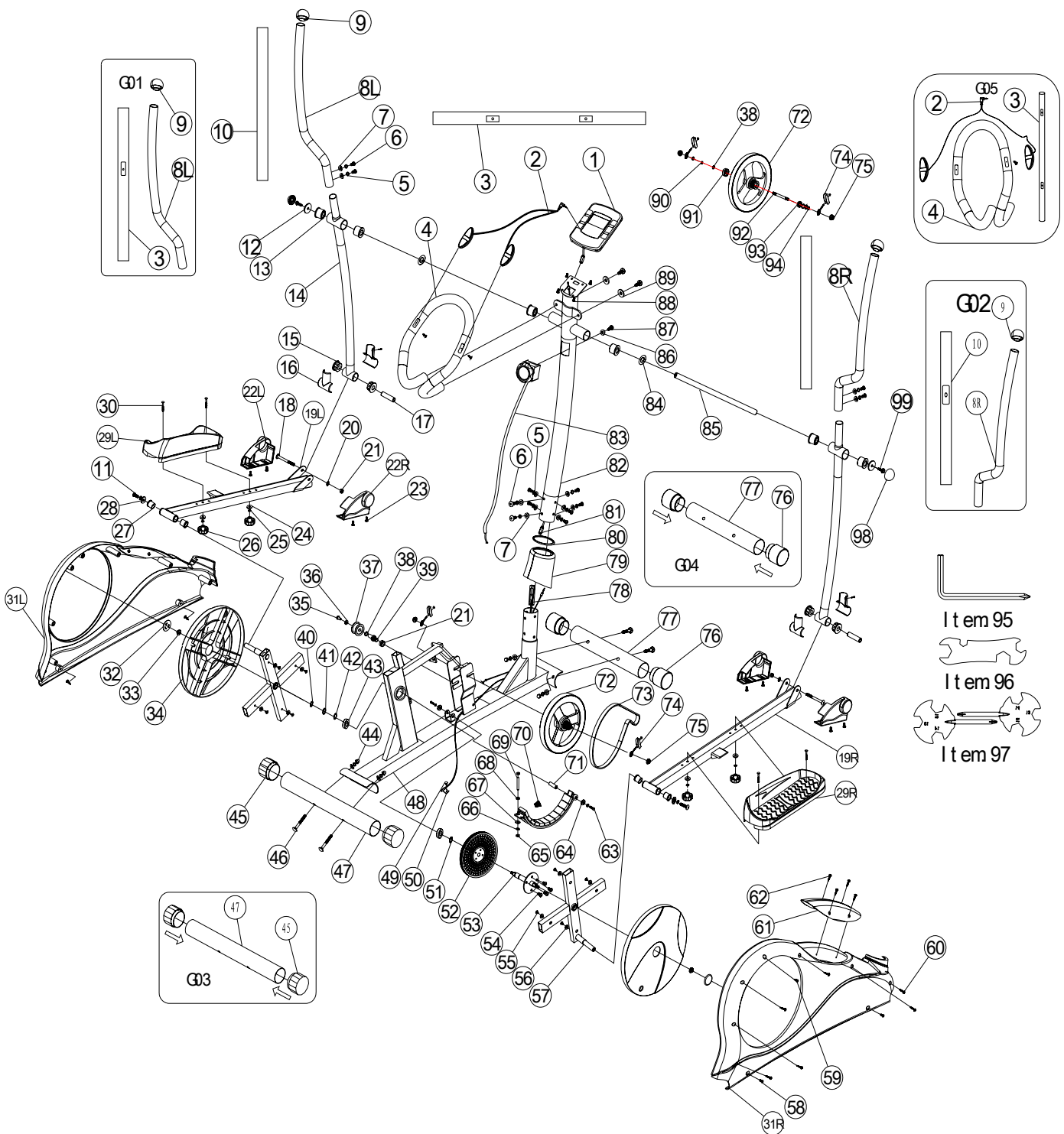
Το όργανο γυμναστικής που έχετε στην κατοχή σας σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε για να σας παρέχει τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια. Παρόλα αυτά, παρακαλούμε διαβάστε με προσοχή τις παρακάτω οδηγίες καλής χρήσης και λειτουργίας πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και τη χρήση του.

- Το μέγιστο βάρος χρήστη για το παρόν όργανο γυμναστικής είναι τα 150 κιλά.
- Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα γυμναστικής, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Με τον κατάλληλο ιατρικό έλεγχο θα βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγιείς και μπορείτε να γυμναστείτε με το συγκεκριμένο όργανο άθλησης. Τα ιατρικά αυτά αποτελέσματα θα αποτελέσουν τη βάση για το σχεδιασμό του προσωπικού σας προγράμματος προπόνησης. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.
- Εάν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή άλλα μη φυσιολογικά συμπτώματα, πρέπει να σταματήσετε την προπόνηση αμέσως και να συμβουλευτείτε εξειδικευμένο γιατρό.
- Μην τοποθετείτε τα χέρια σας κοντά σε εξαρτήματα που κινούνται.
- Φορέστε ρούχα και παπούτσια κατάλληλα για προπόνηση. Τα παπούτσια πρέπει να είναι κατάλληλα για το μηχάνημα.
- Πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας στο όργανο γυμναστικής, κάνετε πάντα ασκήσεις προθέρμανσης.
- Κρατείστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το μηχάνημα. Μην αφήνετε τα παιδιά στον ίδιο χώρο με το μηχάνημα χωρίς επίβλεψη.
- Άτομα με αναπηρία θα πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα μόνο με την παρουσία εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού στο χώρο.
- Πετάξτε τις σακούλες και τα λοιπά υλικά συσκευασίας του οργάνου μόλις ολοκληρώσετε τη συναρμολόγησή του. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας των παιδιών από τις σακούλες ή άλλος τραυματισμός.
- Η συναρμολόγηση του οργάνου να γίνεται μακριά από τα παιδιά καθώς υπάρχει κίνδυνος κατάποσης μικρών αντικειμένων.
- Μεριμνήστε για ένα ακίνδυνο περιβάλλον λειτουργίας. Μην αφήνετε αιχμηρά αντικείμενα ή εργαλεία γύρω από το μηχάνημα.
- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο που χρησιμοποιείτε για την τροφοδοσία ρεύματος στο όργανο δεν είναι φθαρμένο, υπερβολικά τεντωμένο ή λανθασμένα τοποθετημένο, αποφεύγοντας το ενδεχόμενο πρόκλησης πυρκαγιάς, ηλεκτροπληξίας ή του να σκοντάψει κάποιος επάνω του.
- Στα όργανα γυμναστικής που απαιτείται χρήση ηλεκτρικού ρεύματος, η απαραίτητη παροχή είναι 220-230V / 50Hz και θα πρέπει να γίνεται σύνδεση μόνο με πρίζα ασφαλείας τοποθετημένη σε τοίχο. Επισκευές ή μετατροπές στις ηλεκτρολογικές εγκαταστάσεις πρέπει να γίνονται αποκλειστικά και μόνο από διπλωματούχους ηλεκτρολόγους.
- Μην χρησιμοποιείτε πρίζα πολλαπλών υποδοχών ή καλώδιο προέκτασης.
- Όταν το όργανο δεν χρησιμοποιείτε, πρέπει να αποσυνδέεται το καλώδιό του από την τροφοδοσία ρεύματος.
- Να χρησιμοποιείτε το όργανο γυμναστικής μόνο για το σκοπό για τον οποίο κατασκευάστηκε και όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης. Οποιαδήποτε άλλη χρήση του μπορεί να αποβεί επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπαίτιος για βλάβες ή χτυπήματα ή τραυματισμούς που προκλήθηκαν από μη σωστή, εσφαλμένη ή αντικανονική χρήση του οργάνου γυμναστικής.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά μπορεί να χρησιμοποιεί το μηχάνημα.
- Συμμορφωθείτε με τους περιορισμούς για το μέγιστο βάρος χρήστη.
- Τοποθετήστε το μηχάνημα σε καθαρό και επίπεδο δάπεδο. Μην το χρησιμοποιείτε κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο με υψηλά επίπεδα υγρασίας.
- Προσέξτε να μην καταλήγουν στα εξαρτήματα του μηχανήματος υγρές ουσίες (πχ νερό, ιδρώτας) διότι προκαλείται διάβρωση.
- Μεριμνήστε για τη σωστή καθαριότητα του οργάνου και του περιβάλλοντος χώρου. Μην χρησιμοποιείτε πολύ δραστικά απορρυπαντικά.
- Μην τοποθετείτε συσκευές εντατικής ακτινοβολίας (πχ κινητά τηλέφωνα) κοντά στην κονσόλα ή στα ηλεκτρονικά μέρη του οργάνου. Οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη χρήση τους και ενδέχεται να υπάρξουν αλλοιώσεις στις ενδείξεις τιμών του οργάνου.
- Πριν από τη συναρμολόγηση βεβαιωθείτε ότι έχετε διαθέσιμο αρκετό ελεύθερο χώρο γύρω από το μηχάνημα. Βεβαιωθείτε επίσης ότι έχετε διαθέσιμα όλα τα αναγκαία μέρη και εργαλεία (συμβουλευτείτε τη σχετική Λίστα Εξαρτημάτων).
- Μην βάλετε το όργανο στην πρίζα εάν δεν έχετε ολοκληρώσει πλήρως τη συναρμολόγησή του.
- Πριν την πρώτη χρήση του οργάνου, μετά από περίπου 5-6 ημέρες χρήσης αλλά και σε τακτά χρονικά διαστήματα εύλογα δεδομένης της χρήσης (πχ ανά μήνα), πρέπει να ελέγχετε τη σταθερότητα των

συνδέσεων (σφίξιμο βιδών) καθώς και τυχόν ελαττωματικά ή χαλασμένα μέρη. Οι τακτικοί έλεγχοι ασφαλείας του οργάνου γυμναστικής είναι μέσα στις υποχρεώσεις του χρήστη τόσο για την προσωπική του ασφάλεια όσο και για την ασφαλή, μακροχρόνια λειτουργία του οργάνου.

- Ελαττωματικά ή χαλασμένα μέρη του οργάνου πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως.
- Μόνο ειδικευμένα άτομα, εξουσιοδοτημένα για το σκοπό αυτό από την επίσημη αντιπροσωπεία μπορούν να κάνουν μετατροπές, επισκευές ή να παρεμβαίνουν στα τμήματα του οργάνου.
- Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά της αντιπροσωπείας.
- Ξεκινώντας τη συναρμολόγηση του οργάνου γυμναστικής, βιδώστε πρώτα όλα τα εξαρτήματα χαλαρά, κατά προτίμηση με το χέρι σας, και ελέγξτε τη σωστή εφαρμογή τους. Όταν ολοκληρώσετε σωστά τη βασική συναρμολόγηση, βιδώστε οριστικά και δυνατά όλες τις ενώσεις. Βίδες ή άλλα συνδετικά υλικά που τοποθετήθηκαν και στη συνέχεια ξεβιδώθηκαν πριν ή μετά την έναρξη χρήσης του μηχανήματος δεν θεωρούνται πλέον ασφαλή (καταστροφή των σπειρωμάτων τους κλπ.) και πρέπει να αντικαθίστανται με νέα.
- Μετά την ολοκλήρωση της συναρμολόγησης του οργάνου, φροντίστε να ρυθμίσετε σωστά όλα εκείνα τα μέρη (πχ κάθισμα, τιμόνι, λαβές) που χρειάζεται για να έχετε την πιο κατάλληλη και άνετη θέση προπόνησης με βάση το ύψος και το βάρος σας.
- Η χρήση του οργάνου γυμναστικής πρέπει να γίνεται εν μέσω κενού χώρου τουλάχιστον ενός (1) μέτρου σε κάθε πλευρά. Ειδικά για τους διαδρόμους γυμναστικής χρειάζεται απόσταση 1.50 μέτρου στις πλαϊνές πλευρές και 2.50 μέτρων προς την πίσω πλευρά του τάπητα.
- Αφιερώστε λίγο χρόνο από τις πρώτες προπονήσεις σας για να εξοικειωθείτε με τη σωστή χρήση και λειτουργία του οργάνου γυμναστικής κάνοντας προπόνηση σε χαμηλή ένταση.
- Ειδικά για τους διαδρόμους γυμναστικής: μην ξεκινήσετε ποτέ τρέξιμο στο διάδρομο εάν προηγουμένως δεν έχετε τοποθετήσει στα ρούχα σας το κλιπ του ειδικού κλειδιού ασφαλείας που βρίσκεται στην κονσόλα και συνδέεται σε αυτή με κορδόνι. Σε περίπτωση πτώσης σας, το κλειδί τραβιέται από την υποδοχή της κονσόλας και αμέσως διακόπτεται κάθε λειτουργία του μηχανήματος αποτρέποντας μεγαλύτερο τραυματισμό σας.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
1	Κομπιούτερ	1
2	Καλώδιο καρδιακών παλμών με άκρα	1 σετ
3	Αφρώδες χειρολαβής	1
4	Χειρολαβή	1
5	Ροδέλα M8	18
6	Βίδα allen M8 ×20 mm	12
7	Ροδέλα κυρτή M8	16
8L	Χειρολαβή άνω τμήμα (αριστερό)	1
8R	Χειρολαβή άνω τμήμα (δεξι)	1
9	Καπάκι άκρου άνω χειρολαβής	2
10	Αφρώδες άνω χειρολαβής	2
11	Βίδα allen M8 ×20mm	4
12	Ροδέλα επίπεδη Φ8.5×Φ36×3mm	2
13	Κύλινδρος άξονα χειρολαβής Φ19×38	6
14	Χειρολαβή κάτω τμήμα	2
15	Κύλινδρος άξονα κάτω τμήματος χειρολαβής 32×14	4
16	Κάλυμμα πλαστικό για το κάτω τμήμα χειρολαβής	2 σετ
17	Κύλινδρος 14×59.3	2
18	Βίδα allen M10 ×78mm	2
19L	Πάτημα ποδιού (αριστερό)	1
19R	Πάτημα ποδιού (δεξι)	1
20	Ροδέλα επίπεδη M10×19×2	2
21	Παξιμάδι ασφαλείας nylon M10	3
22L	Κάλυμμα πλαστικό μπάρας πέλματος (αριστερό)	2
22R	Κάλυμμα πλαστικό μπάρας πέλματος (δεξι)	2
23	Βίδα M5×15	8
24	Ροδέλα επίπεδη 6×14×2	4
25	Ροδέλα M6	6
26	Βίδα M6	4
27	Τριβέας	4
28	Ροδέλα επίπεδη M8×24×2	2
29L	Κάλυμμα πλαστικό μπάρας πέλματος (αριστερό)	1
29R	Κάλυμμα πλαστικό μπάρας πέλματος (δεξι)	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
30	Βίδα M6 ×50	4
31L	Κάλυμμα αλυσίδας (αριστερό)	1
31R	Κάλυμμα αλυσίδας (δεξι)	1
32	Κάλυμμα πλαστικό	2
33	Παξιμάδι M10×1.25	2
34	Κάλυμμα στρογγυλό	2
35	Βίδα εξαγωνη M6	1
36	Ροδέλα επίπεδη Φ6	1
37	Τροχός	1
38	Ροδέλα κυματιστή Φ10	3
39	Άξονας τροχού	1
40	Ροδέλα C Φ18	1
41	Ροδέλα κυματιστή Φ20.5×25×0.5	1
42	Ροδέλα Φ20×25×2	2
43	Ρουλεμάν 6004RS	2
44	Καπάκι παξιμαδιού M8	4
45	Καπάκι πίσω άκρου	2
46	Βίδα M8×75mm	4
47	Βάση πίσω	1
48	Σκελετός κεντρικός	1
49	Βίδα M5×12	1
50	Καλώδιο αισθητήρα	1
51	Ροδέλα Φ20×25×2	1
52	Ίμάντας τροχού	1
53	Πετάλι άξονα Φ20	1
54	Βίδα allen M8×12	4
55	Βίδα 4.5×15	8
56	Ροδέλα	8
57	Μανιβέλα	2
58	Βίδα M5×15	4
59	Βίδα M5×25	2
60	Βίδα M4.5×25	8
61	Κάλυμμα πλαστικό άνω	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
62	Βίδα M5×10	4
63	Βίδα εξαγωνη	2
64	Ροδέλα	2
65	Παξιμάδι ασφαλείας	2
66	Ροδέλα	1
67	Ροδέλα πλαστική	1
68	Παξιμάδι εξαγωνο	1
69	Βίδα M6×16	1
70	Ελατήριο κωνικό	1
71	Άξονας	1
72	Τροχός	1
73	Ιμάντας	1
74	Σετ ρύθμισης ιμάντας	2 σετ
75	Παξιμάδι	2
76	Καπάκι άκρου μπροστινό	2
77	Βάση μπροστινή	1
78	Καλώδιο πίεσης κάτω	1
79	Κάλυμμα πλαστικό μπροστινό	1
80	Δαχτυλίδι λαστιχένιο	1
81	Καλώδιο σύνδεσης με υπολογιστή	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
82	Ορθοστάτης	1
83	Καλώδιο πίεσης άνω	1
84	Ροδέλα επίπεδη Φ19.5×Φ38×0.5mm	2
85	Ράβδος κίνησης	1
86	Ροδέλα	1
87	Βίδα	1
88	Βίδα κομπούτερ	4
89	Ροδέλα επίπεδη M8×16×2	2
90	Ροδέλα C	2
91	Ρουλεμάν	1
92	Άξονας	1
93	Ρουλεμάν	1
94	Παξιμάδι εξαγωνο M10x1.25x4	2
95	Κλειδί allen	1
96	Κλειδί	1
97	Κλειδί	2
98	Κάλυμμα άκρου ράβδου κίνησης	2
99	Βίδα εξαγωνη	2

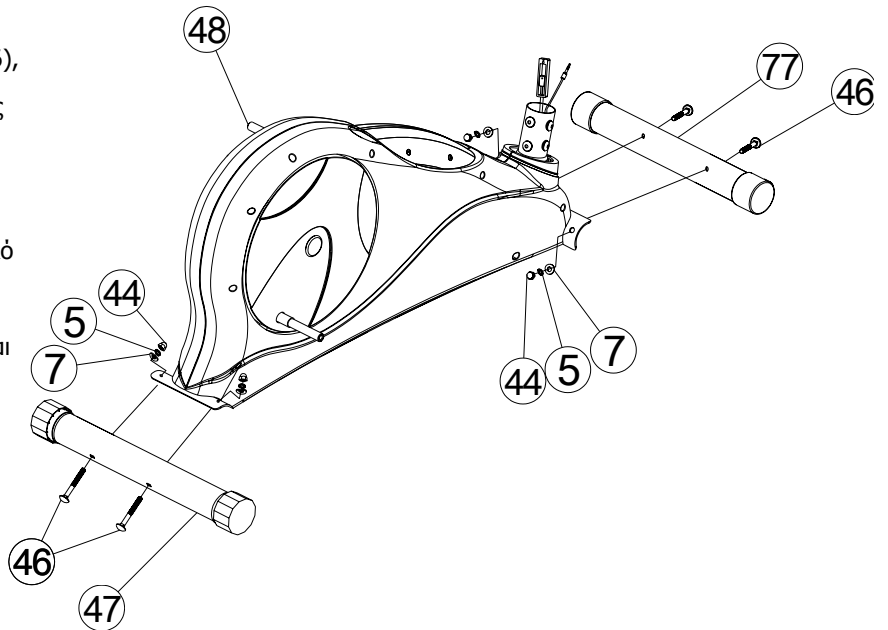
ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1

Ενώστε τη μπροστινή βάση (77) στον κεντρικό σκελετό (48) με 2×M8 βίδες (46), 2×M8 κυρτές ροδέλες (7), 2×M8 ροδέλες (5) και 2×M8 καπάκια παξιμαδιού (44).

Ενώστε την πίσω βάση (47) στον κεντρικό σκελετό (48) με 2×M8 βίδες (46), 2×M8 κυρτές ροδέλες (7), 2×M8 ροδέλες (5) και 2×M8 καπάκια παξιμαδιού (44).

Σημείωση: με την πίσω βάση ρυθμίστε την καλή ισορροπία του οργάνου στο έδαφος.



Βήμα 2

▪ Προσεκτικά, φέρτε τον ορθοστάτη (82) σε κάθετη θέση και περάστε τον μέσα από το μπροστινό πλαστικό κάλυμμα (79).

Τοποθετήστε το ρυθμιστή αντίστασης στη σωστή θέση. Συνδέστε το άνω (83) με το κάτω καλώδιο πίεσης (78).

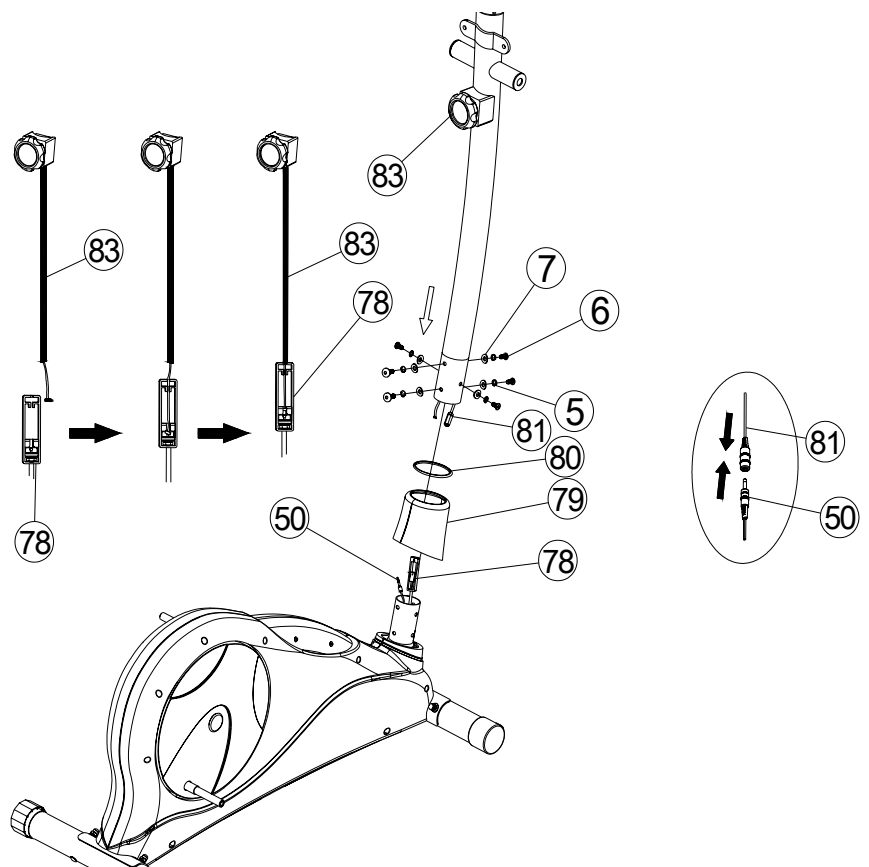
▪ Με προσοχή, τραβήξτε προς τα πάνω το άνω καλώδιο πίεσης (83).

▪ Τοποθετήστε τον κόκκινο ρυθμιστή καλωδίου στην υποδοχή του σχηματισμένου πλαστικού πλαισίου στο κάτω άκρο του καλωδίου πίεσης (78).

▪ Ενώστε το καλώδιο σύνδεσης υπολογιστή (81) και το καλώδιο αισθητήρα (50).

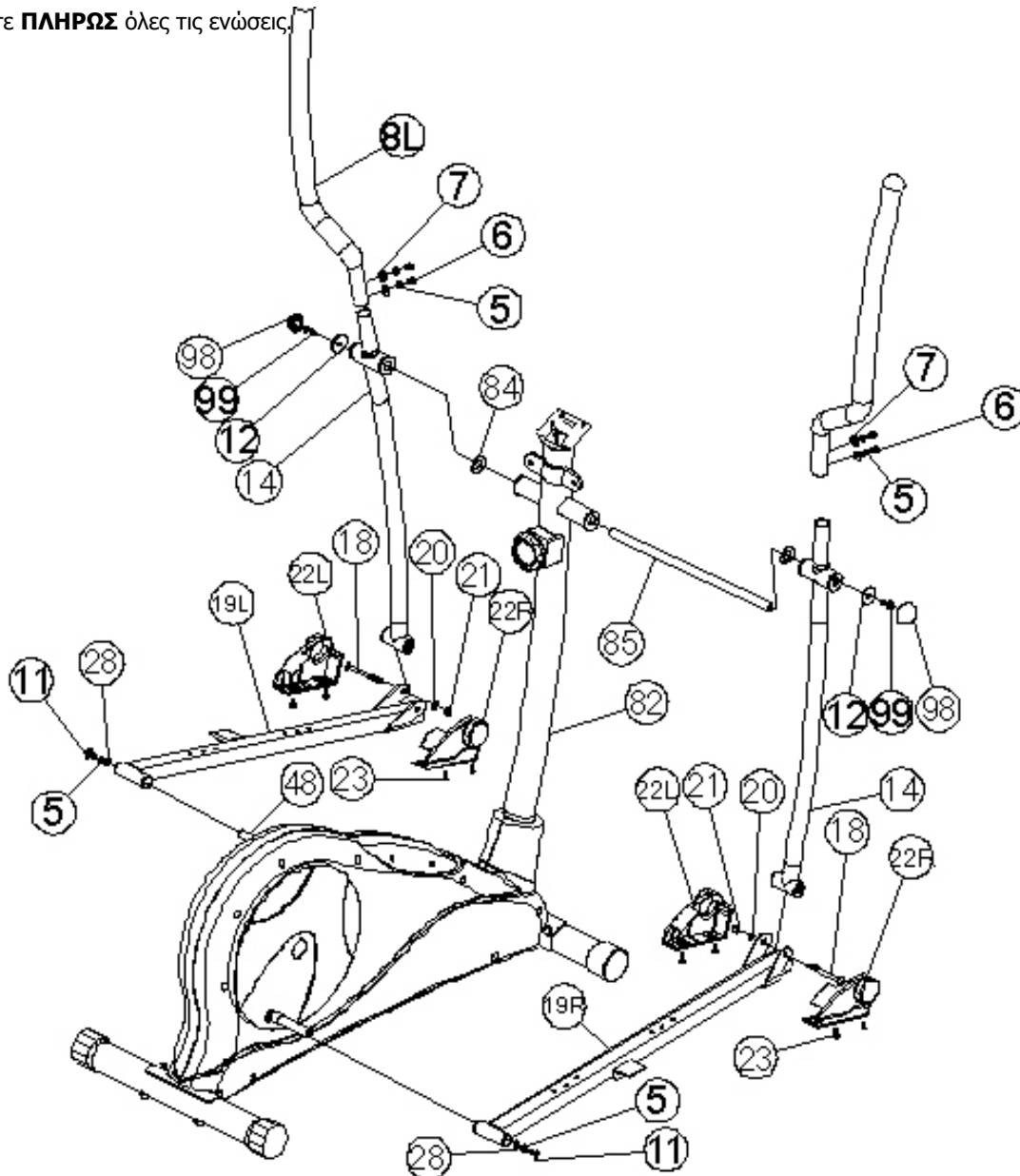
▪ Προσαρμόστε τον ορθοστάτη (82) στον κεντρικό σκελετό (48) με 8 βίδες allen M8 × 20 mm (6), ροδέλες M8 (5) και ροδέλες κυρτές M8 (7).

▪ Σφίξτε **ΧΑΛΑΡΑ** όλες τις συνδέσεις έως ότου φτάσετε στο Βήμα 3.



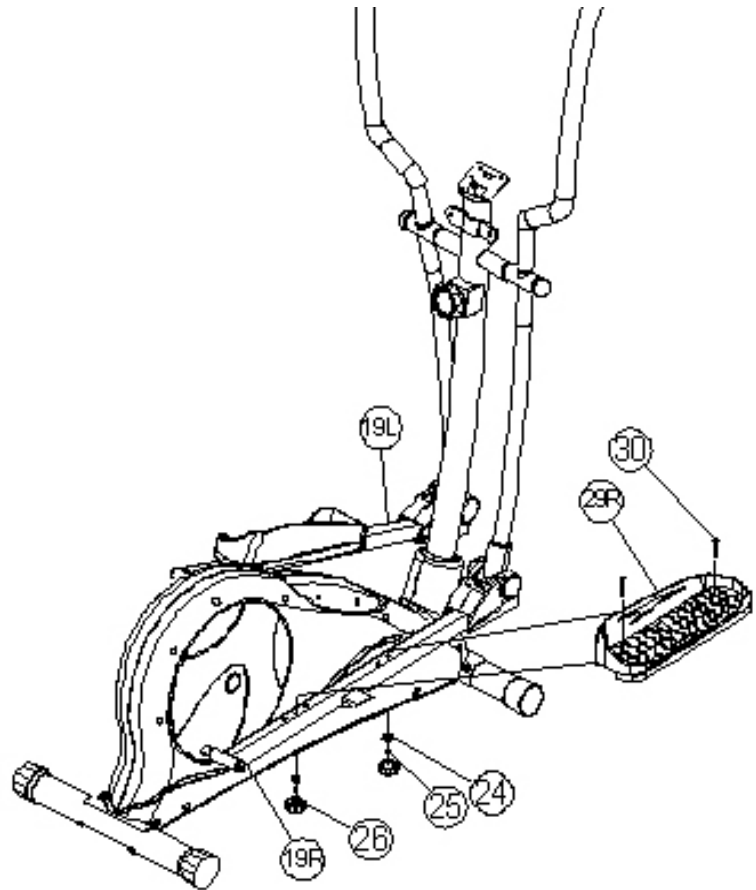
Βήμα 3

- Τοποθετήστε τη ράβδο κίνησης (85) στον ορθοστάτη (82).
- Προσαρμόστε το αριστερό και το δεξί κάτω τμήμα των χειρολαβών (14) στη ράβδο κίνησης (85).
- Ασφαλίστε με ροδέλα επίπεδη Φ19.5×Φ38×0.5mm (84), ροδέλα επίπεδη Φ8.5×Φ36×3mm (12), βίδα εξαγωνη (99) και κάλυμμα άκρου ράβδου κίνησης (98) για κάθε πλευρά αντίστοιχα.
- Προσαρμόστε το αριστερό και δεξί άνω τμήμα χειρολαβής (8L&8R) στα αντίστοιχα κάτω τμήματα (14) χρησιμοποιώντας 4 βίδες allen M8 (6), 4 ροδέλες M8 (5) και 4 ροδέλες κυρτές M8 (7).
- Τοποθετήστε το αριστερό και δεξί πάτημα ποδιού (19L&19R) περνώντας τα στον κεντρικό σκελετό (48) και ασφαρίζοντας με βίδα allen M8 (11), ροδέλα M8 (5) και ροδέλα επίπεδη M8 (28) για κάθε πλευρά.
- Σφίξτε **ΠΛΗΡΩΣ** όλες τις ενώσεις.
- Ευθυγραμμίστε τα πατήματα ποδιών (19L&19R) με τα κάτω τμήματα των χειρολαβών (14) και ενώστε με 2 βίδες allen M10 (18), 2 επίπεδες ροδέλες M10 (20) και 2 παξιμάδια ασφαλείας nylon M10 (21).
- Σφίξτε **ΠΛΗΡΩΣ** όλες τις ενώσεις.
- Προσαρμόστε τα πλαστικά καλύμματα (22L&22R) στα πατήματα ποδιών (19L&19R) χρησιμοποιώντας 8 βίδες (23).
- Ευθυγραμμίστε τον ορθοστάτη προς τις χειρολαβές και τα πατήματα.
- Σφίξτε **ΠΛΗΡΩΣ** όλες τις ενώσεις.



Βήμα 4

- Προσαρμόστε το αριστερό και δεξί πλαστικό κάλυμμα μπάρας πέλματος (29L&29R) στο αριστερό και δεξί πάτημα ποδιού αντίστοιχα (19L&19R).
- Ασφαλίστε με 4 βίδες M6 (30), 4 επίπεδες ροδέλες (24), 4 ροδέλες M6 (25), 4 βίδες I (26).
- Σφίξτε **ΠΛΗΡΩΣ**.

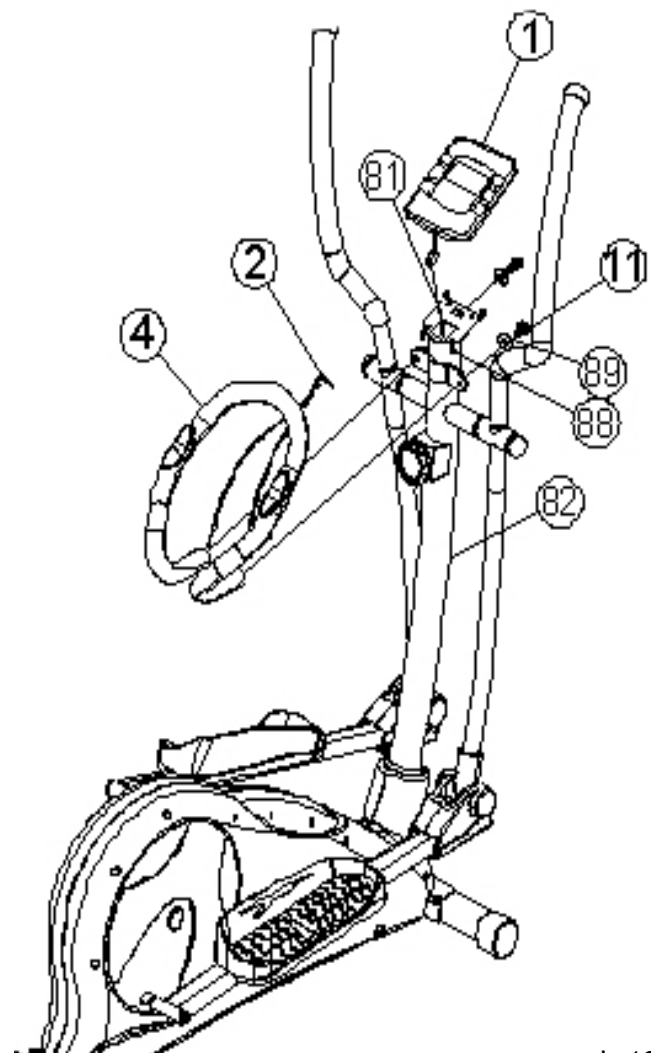


Βήμα 5

- Τοποθετήστε 2 μπαταρίες στο κομπιούτερ (1).
- Βάλτε στη θέση της τη χειρολαβή (4) ασφαλίστε με 2 βίδες allen M8 (11) και 2 επίπεδες ροδέλες M8 (89).

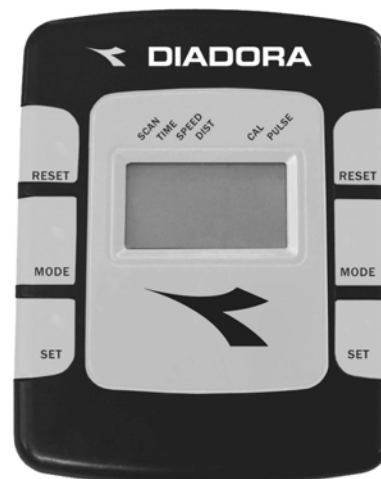
Προσέξτε: τα ενδιάμεσα καλώδια δεν πρέπει να μαγκωθούν / τσαλακωθούν / κοπούν κατά τη φάση της συναρμολόγησης.

- Αφαιρέστε τις 4 προ-τοποθετημένες βίδες (88) πίσω από το κομπιούτερ.
- Ενώστε το καλώδιο σύνδεσης κομπιούτερ (81) με το κομπιούτερ (1).
- Τοποθετήστε το κομπιούτερ (1) στο πλαίσιο του και ασφαλίστε με τις 4 βίδες που αφαιρέσατε νωρίτερα.
- Εισάγετε την άκρη του καλωδίου καρδιακών παλμών (2) στην αντίστοιχη υποδοχή στην πίσω πλευρά του κομπιούτερ.



Επιλογές:

SPEED > SPD (ταχύτητα)	0.0-99.9 km/h (ml/h)
TIME > TMR (χρόνος)	0:00-99:59
DISTANCE > DIST (απόσταση)	0.00-99.99 km (ml)
CALORIES > CAL (θερμίδες)	0-999.9 kcal
ODOMETER > ODO (οδόμετρο)	0-9999 km (ml)
PULSE > PUL (καρδιακός παλμός)	40-240 bpm
MODE	Επιβεβαίωση επιλογής
SET (IF HAVE)	Επιλογή δεδομένων για τα στοιχεία TIME, DISTANCE, CALORIES
CLEAR (RESET)	Ακύρωση επιλογής, επιστροφή στο 0.



Λειτουργίες:

- **AUTO ON/OFF:** Το σύστημα ενεργοποιείται αυτόματα μόλις πατηθεί οποιοδήποτε πλήκτρο ή μόλις υπάρξει κίνηση στους αισθητήρες ταχύτητας. Το σύστημα απενεργοποιείται αυτόματα μόλις περάσουν 4 συνεχόμενα λεπτά από το τελευταίο πάτημα οποιουδήποτε πλήκτρου ή από την τελευταία κίνηση στους αισθητήρες ταχύτητας.
- **RESET:** Το σύστημα επανέρχεται στις αρχικές του ρυθμίσεις μόλις αλλάξετε μπαταρίες στο κομπιούτερ ή πιέσετε το πλήκτρο MODE για 3 συνεχόμενα δευτερόλεπτα.
- **MODE:** Πιέστε το πλήκτρο αυτό εάν επιθυμείτε να δείτε τις επιλογές (SCAN) ή να επιλέξετε μία από αυτές (LOCK).
- **TIME:** Επιλέξτε αυτή την επιλογή με το πλήκτρο MODE. Εμφανίζεται ο συνολικός χρόνος της επιλεγμένης προπόνησης.
- **SPEED:** Επιλέξτε αυτή την επιλογή με το πλήκτρο MODE. Εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.
- **DISTANCE:** Επιλέξτε αυτή την επιλογή με το πλήκτρο MODE. Εμφανίζεται η συνολική απόσταση της επιλεγμένης προπόνησης.
- **CALORIE:** Επιλέξτε αυτή την επιλογή με το πλήκτρο MODE. Εμφανίζεται ο αριθμός των θερμίδων που καταναλώνετε.
- **ODOMETER (IF HAVE):** Επιλέξτε αυτή την επιλογή με το πλήκτρο MODE. Εμφανίζεται το αθροιστικό νούμερο της απόστασης που έχει διανυθεί.
- **PULSE (IF HAVE):** Επιλέξτε αυτή την επιλογή με το πλήκτρο MODE. Εμφανίζεται ο καρδιακός σας παλμός σε χτύπους ανά λεπτό. Τοποθετήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακών παλμών ή τη συσκευή μέτρησης παλμών στο αυτί σας για 30 δευτερόλεπτα για να έχετε πιο ακριβή μέτρηση.
- **SCAN:** Αυτόματα εμφανίζει αλλαγές ανά 4 δευτερόλεπτα

Σημείωση: εάν η οθόνη του κομπιούτερ δεν ανάβει ή δεν ανάβει με όλες τις ενδείξεις πλήρως φωτισμένες, επανατοποθετήστε ή αντικαταστήστε τις μπαταρίες.



Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα γυμναστικής, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Με τον κατάλληλο ιατρικό έλεγχο θα βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγιείς και μπορείτε να γυμναστείτε με το συγκεκριμένο όργανο άθλησης. Τα ιατρικά αυτά αποτελέσματα θα αποτελέσουν τη βάση για το σχεδιασμό του προσωπικού σας προγράμματος προπόνησης. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.

Για να επιτύχετε σημαντική βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης και της υγείας σας, θα πρέπει να υπολογίσετε τις ατομικές σας παραμέτρους άσκησης.

Ένταση προπόνησης

- Για να μεγιστοποιήσετε τα αποτελέσματα της προπόνησής σας, πρέπει να επιλέξετε τη σωστή ένταση της άσκησης με βάση τους καρδιακούς σας παλμούς.
- Υπολογίστε το εξής: **Ανώτατο όριο καρδιακού παλμού = 220 - Ηλικία σας**
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο καρδιακός σας παλμός θα πρέπει πάντα να είναι μεταξύ του 60% - 85% του ανώτατου καρδιακού σας παλμού που μόλις υπολογίσατε.
- Για τις πρώτες δύο εβδομάδες του προγράμματός σας, θα πρέπει να διατηρείτε τους καρδιακούς σας παλμούς στο 60% του ανώτατου ορίου.
- Σταδιακά, και όσο η φυσική σας κατάσταση βελτιώνετε, ο καρδιακός σας παλμός θα πρέπει να αυξηθεί στο 85% του ανώτατου ορίου παλμών σας.

Καύση λίπους

- Το σώμα αρχίζει να καίει λίπος περίπου στο 60% του μέγιστου καρδιακού παλμού.
- Για να επιτύχετε τα βέλτιστα αποτελέσματα στην καύση λίπους, πρέπει να διατηρείτε τον καρδιακό σας παλμό μεταξύ του 60% - 70% του μέγιστου.

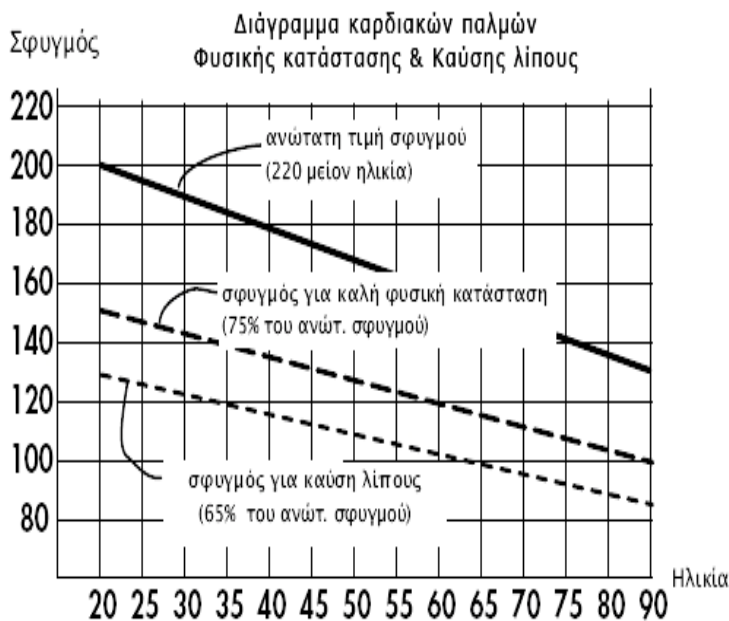
Παράδειγμα:

- Αθλούμενος 52 χρονών
- Μέγιστος καρδιακός παλμός: $220 - 52$ (ηλικία) = 168 παλμοί / λεπτό
- Εύρος καύσης λίπους: - κατώτερο 60% : 168 (παλμοί / λεπτό) $\times 0,6 = 101$ παλμοί / λεπτό
- ανώτερο 70% : 168 (παλμοί / λεπτό) $\times 0,7 = 117$ παλμοί / λεπτό

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, ο αρχάριος αθλούμενος πρέπει να ξεκινήσει με 101 καρδιακούς παλμούς και στη συνέχεια να τους αυξήσει σε 117. Σταδιακά, όσο η φυσική του κατάσταση βελτιώνεται, οι καρδιακοί παλμοί θα πρέπει να ανεβούν στο 70% - 85% του μέγιστου. Αυτό επιτυγχάνεται με αύξηση της αντίστασης του οργάνου γυμναστικής, με συχνότερη προπόνηση ή με μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ανά προπόνηση.

Οργάνωση προπόνησης

- Η ιδανική συχνότητα προπόνησης είναι τρεις προπονήσεις την εβδομάδα με διάρκεια 30 λεπτών έκαστη.
- **Προθέρμανση:** Πριν από κάθε προπόνηση πρέπει να κάνετε χαλαρές ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεις μικρής έντασης για 5-10 λεπτά.
- **Προπόνηση:** Κατά τη διάρκεια της άσκησης, για τους προχωρημένους αθλούμενους, θα πρέπει να επιλέγεται ως όριο του καρδιακού παλμού μεταξύ του 70% - 85% του μέγιστου. Η χρονική διάρκεια της προπόνησης μπορεί να υπολογιστεί με τον ακόλουθο γενικό κανόνα:
 - καθημερινή προπόνηση: 10 λεπτά
 - 2-3 x εβδομάδα: 30 λεπτά
 - 1-2 x εβδομάδα: 60 λεπτά
- **Αποθεραπεία:** Ολοκληρώνοντας τη βασική σας προπόνηση, είναι απαραίτητο να κάνετε ασκήσεις σε πολύ μικρότερη ένταση και τεντώματα (stretching) για την αποτελεσματική χαλάρωση των μυών σας και την αποφυγή τραυματισμών και μυϊκών πόνων για 5-10 λεπτά.



ΕΓΓΥΗΣΗ

Ο επίσημος εισαγωγέας εγγυάται την καλή λειτουργία του συγκεκριμένου οργάνου γυμναστικής για το χρονικό διάστημα των **24 μηνών**.



Όροι εγγύησης

1. Η εγγύηση καλής λειτουργίας του οργάνου γυμναστικής ισχύει μόνο κι εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα: απόδειξη λιανικής πώλησης ή τιμολόγιο πώλησης.
2. Η χρονική διάρκεια της εγγύησης είναι συγκεκριμένη, δεν παρατείνεται για κανένα λόγο, ισχύει για τον αρχικό αγοραστή και εντός ορίου της χώρας όπου έγινε η αγορά.
3. Ο επίσημος εισαγωγέας αναλαμβάνει να επισκευάσει το όργανο γυμναστικής δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία του εξουσιοδοτημένου τεχνικού. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των εξουσιοδοτημένων τεχνικών. Αποκλείεται η αντικατάσταση του οργάνου.
4. Το όργανο γυμναστικής επισκευάζεται στο χώρο επισκευών του εισαγωγέα ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου του. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός αυτών των χώρων βαρύνουν τον πελάτη. Τα έξοδα μεταφοράς του οργάνου προς και από το χώρο επισκευών βαρύνουν τον πελάτη.
5. Η αποκατάσταση βλάβης πραγματοποιείται εντός εύλογου χρονικού διαστήματος. Απαιτήσεις για αποζημίωση λόγω παράτασης του χρόνου αποκατάστασης εξαιτίας ανωτέρας βίας αποκλείονται.

Η εγγύηση καλής λειτουργίας του οργάνου γυμναστικής **ΔΕΝ** ισχύει κατά τις εξής περιπτώσεις:

- Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται επαγγελματικά, όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια, ξενοδοχεία κλπ.
- Όταν έχει προηγηθεί προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό από τον επίσημο εισαγωγέα.
- Όταν η βλάβη είναι απόρροια λανθασμένης συναρμολόγησης ή χρήσης ή πλημμελούς ηλεκτρολογικής εγκατάστασης, όπως λανθασμένης προσαρμογής εξαρτημάτων, κομμένων καλωδίων, αυξομειώσεων τάσεων στο τοπικό δίκτυο της ΔΕΗ κλπ.
- Όταν τα εξαρτήματα έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη, όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθορές λόγω μετακίνησης, ειδικά για τους διαδρόμους γυμναστικής: φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση του τάπητα κλπ.
- Όταν η φθορά αφορά εξαρτήματα που θεωρούνται αναλώσιμα όπως ο μετασχηματιστής, τα συρματόσχοινα, ο τάπητας κύλισης, οι ιμάντες κίνησης, τα πλαστικά ή αφρώδη μέρη κλπ.



Αποκλειστικός αντιπρόσωπος Ελλάδας & Κύπρου

Δημοσθένους 76-78, Καλλιθέα, 176 72, Αττική
Τηλ. & Φαξ: 210-41.22.565
E-mail: sales@powerforce.gr

Επισκεφθείτε μας στα:

www.powerforce.gr

www.diadora-fitness.gr

www.fitness-rent.gr