

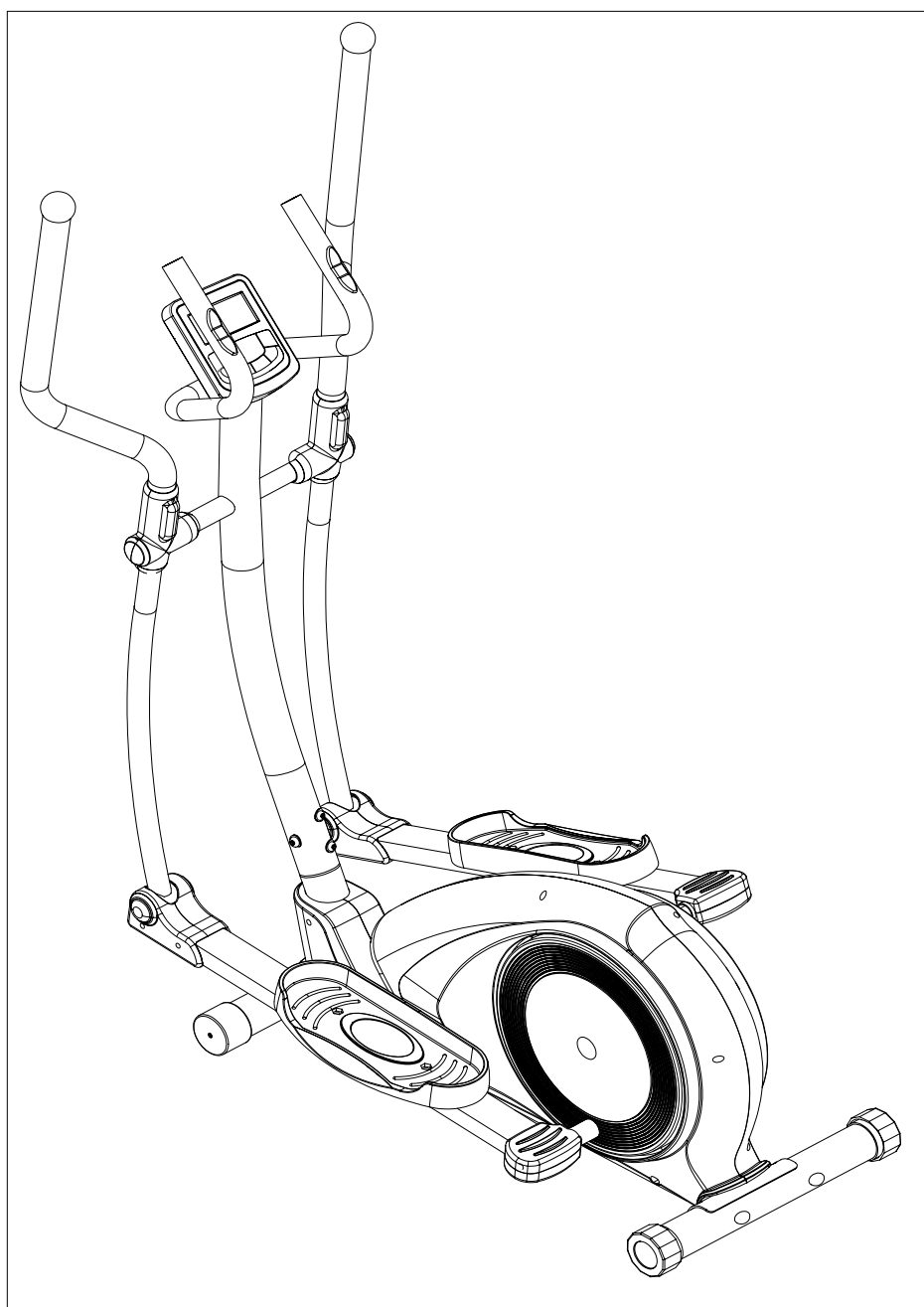
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



DIADORA

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ

DE E-RIVAL



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	2	Οδηγίες λειτουργίας κομπιούτερ	11
Σχεδιάγραμμα ελλειπτικού	4	Συμβουλές προπόνησης	17
Λίστα εξαρτημάτων	5	Εγγύηση	18
Βήματα συναρμολόγησης	6	Επικοινωνία	20

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος

Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά

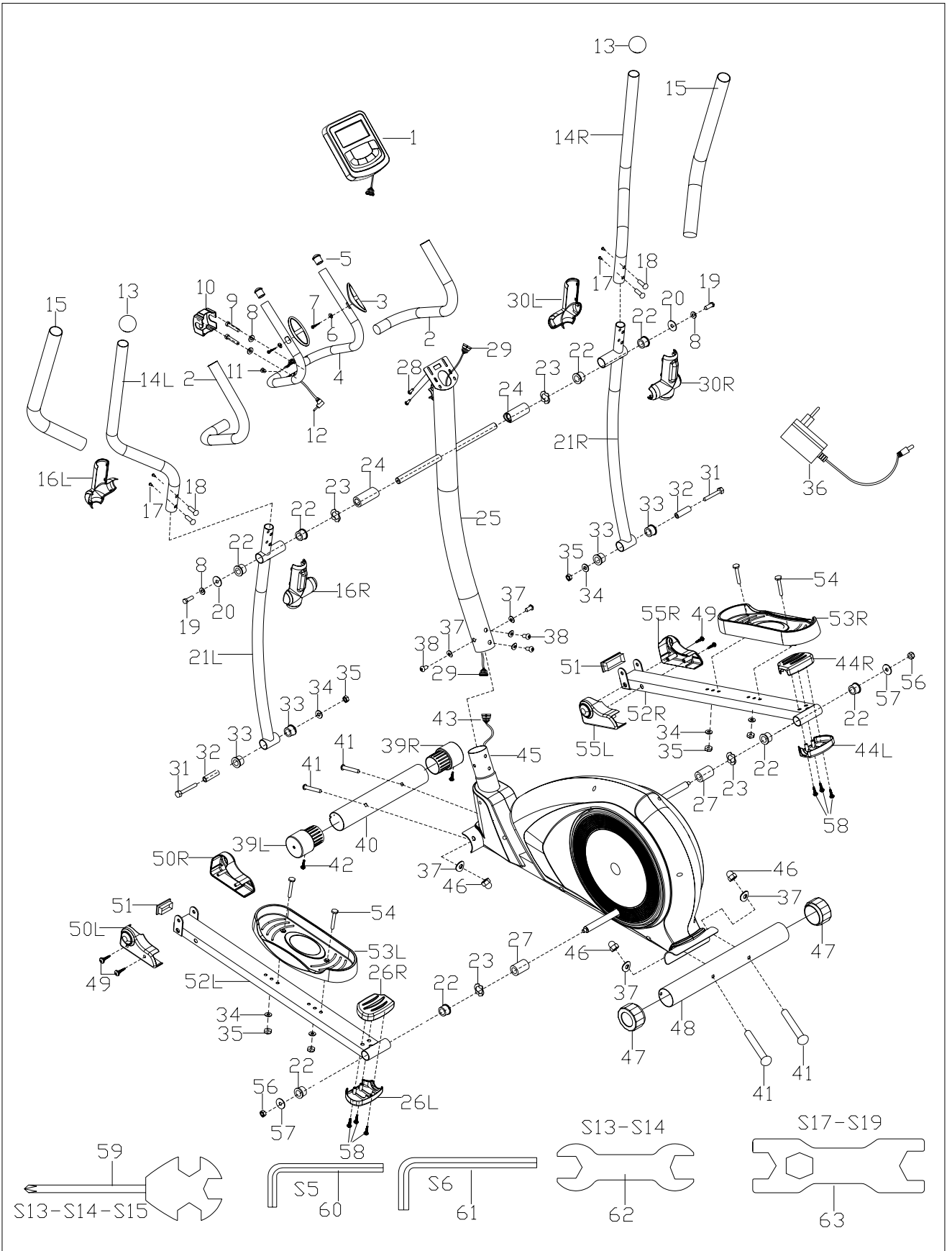
Το όργανο γυμναστικής που έχετε στην κατοχή σας σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε για να σας παρέχει τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια. Παρόλα αυτά, παρακαλούμε διαβάστε με προσοχή τις παρακάτω οδηγίες καλής χρήσης και λειτουργίας πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και τη χρήση του.

- Το μέγιστο βάρος χρήστη για το παρόν όργανο γυμναστικής είναι τα 130 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

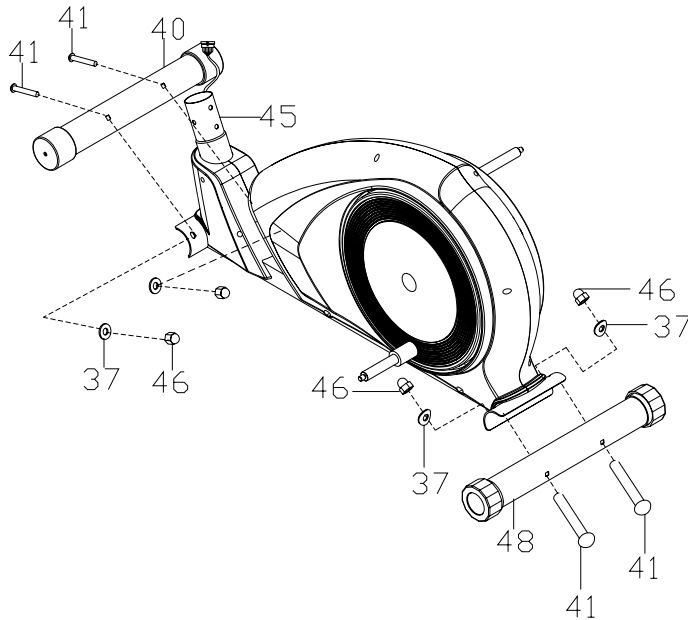
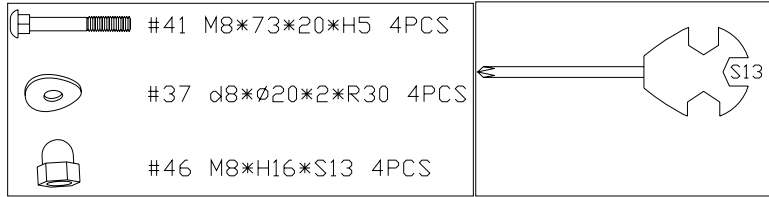


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
1	Computer	1
2	Αφρώδες Φ23*5*500	2
3	Αισθητήρας καρδ. παλμών	2
4	Μπάρα λαβής μεσαία	1
5	Καπάκι άκρου Φ25*16	2
6	Παξιμάδι d6*Φ12*1	2
7	Βίδα ST4*19	2
8	Παξιμάδι d8	4
9	Βίδα M8*30*S6	2
10	Κάλυμμα 71*58*40	1
11	Υποδοχή Φ12*11*Φ3	1
12	Καλώδιο αισθητήρα καρδ. παλμών	1
13	Καπάκι άκρου Φ32*46*Φ50	2
14L/R	Χειρολαβές	2
15	Αφρώδες Φ30*5*670	2
16L/R	Κάλυμμα ένωσης μπάρας	2
17	Βίδα M6*16*S5	4
18	Βίδα Φ8*27.5*H4*M6	4
19	Βίδα M8*16*S14	2
20	Παξιμάδι d8*Φ32*2	2
21L/R	Μπάρα πλαϊνή	2
22	Συνδετικό 2	8
23	Παξιμάδι κυματιστό d19*Φ25*0.3	4
24	Συνδετικό μακρύ Φ31.8*Φ19.2*76	2
25	Ορθοστάτης	1
26L/R	Καπάκι άκρου ράβδου πίσω αριστερά	2
27	Συνδετικό κοντό Φ32*Φ19.2*30	2
28	Βίδα M5*10	2
29	Καλώδιο ορθοστάτη 1	1
30L/R	Κάλυμμα ένωσης μπάρας	2
31	Βίδα M8*75*13*S14	2
32	Συνδετικό Φ14*Φ8.3*59	2

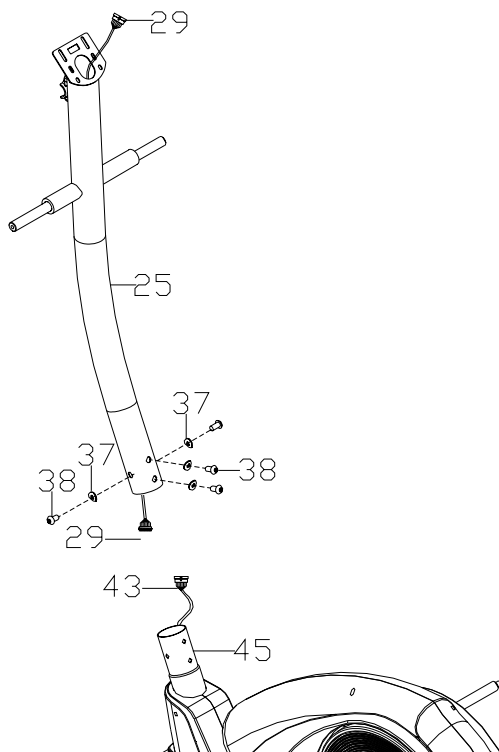
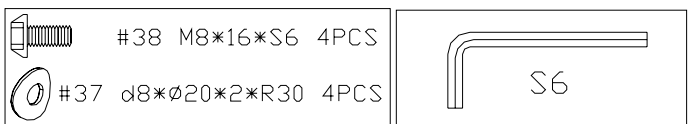
A/A	Περιγραφή	Τμχ.
33	Συνδετικό 1	4
34	Παξιμάδι d8*Φ16*1.5	6
35	Παξιμάδι Nylon M8*H7.5*S13	6
36	Μετασχηματιστής	1
37	Παξιμάδι d8*Φ20*2*R30	8
38	Βίδα M8*16*S6	4
39L/R	Καπάκι άκρου Φ60*Φ70*95	2
40	Βάση μπροστά	1
41	Βίδα M8*73*20*H5	4
42	Βίδα ST3*10	2
43	Καλώδιο ορθοστάτη 2	1
44L/R	Καπάκι άκρου ράβδου πίσω δεξιά	2
45	Σκελετός κεντρικός	1
46	Καπάκι παξιμαδιού M8*H16*S13	4
47	Καπάκι άκρου Φ60	2
48	Βάση πίσω	1
49	Βίδα ST4.2*19	4
50L/R	Κάλυμμα αριστερής μπροστινής ράβδου	2
51	Καπάκι άκρου J60*30*15	2
52L/R	Πεντάλ	2
53L/R	Πατούσες πλαστικές	2
54	Βίδα M8*45*20*S14	4
55L/R	Κάλυμμα δεξιάς μπροστινής ράβδου	2
56	Παξιμάδι Nylon M10*1.25*H9.5*S17	2
57	Παξιμάδι d10*Φ32*2	2
58	Βίδα ST3*16	6
59	Κλειδί S13-14-15	1
60	Κλειδί S5	1
61	Κλειδί S6	1
62	Κλειδί S13-14	1
63	Κλειδί S17-19	1

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



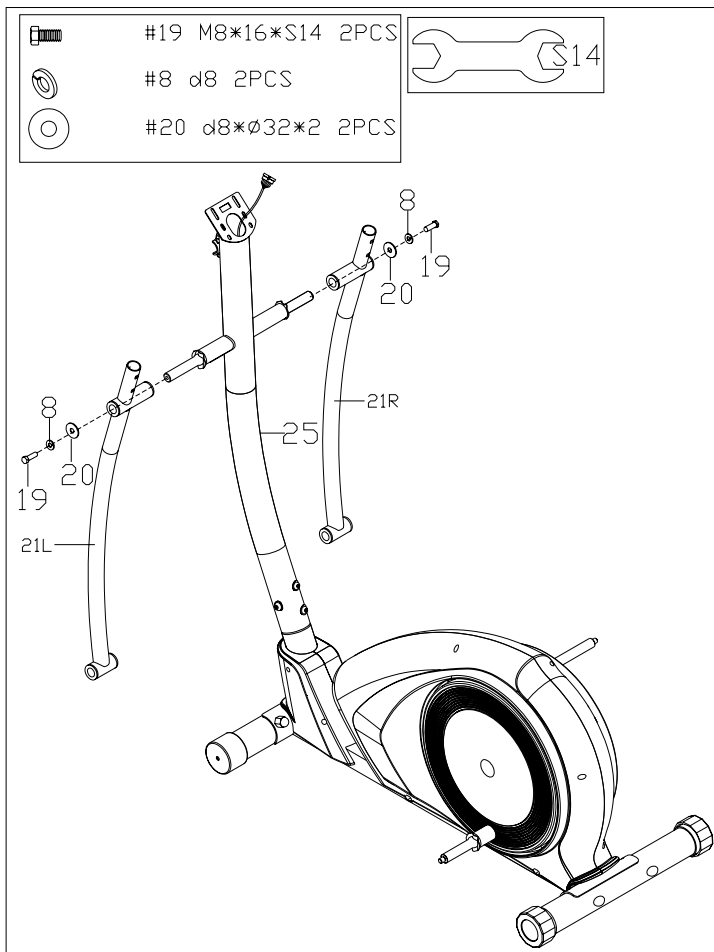
Βήμα 1

Ασφαλίστε τη μπροστινή βάση (40) και την πίσω βάση (48) στον ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (45) με βίδα (41), παξιμάδι (37) και καπάκι παξιμαδιού (46).



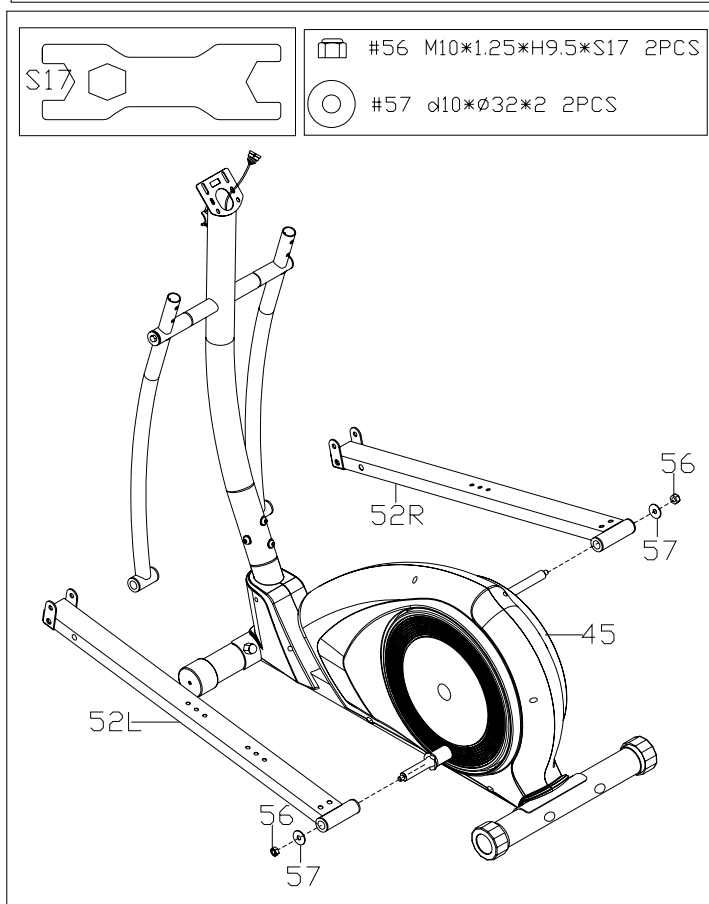
Βήμα 2

- Ενώστε τα καλώδια ορθοστάτη 1 (29) και 2 (43).
- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη (25) στον ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (45).
- Ασφαλίστε με βίδα (38) και παξιμάδι (37).



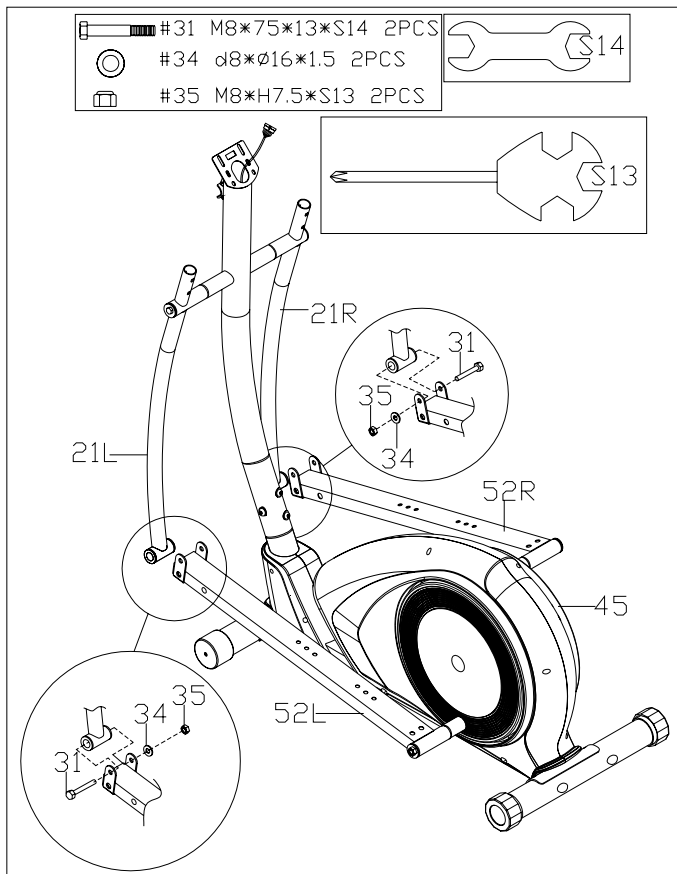
Βήμα 3

- Ενώστε τις πλαϊνές μπάρες (21L/R) στον άξονα της μπροστινής βάσης (25).
- Ασφαλίστε με βίδα (19) και παξιμάδια (8) και (20).



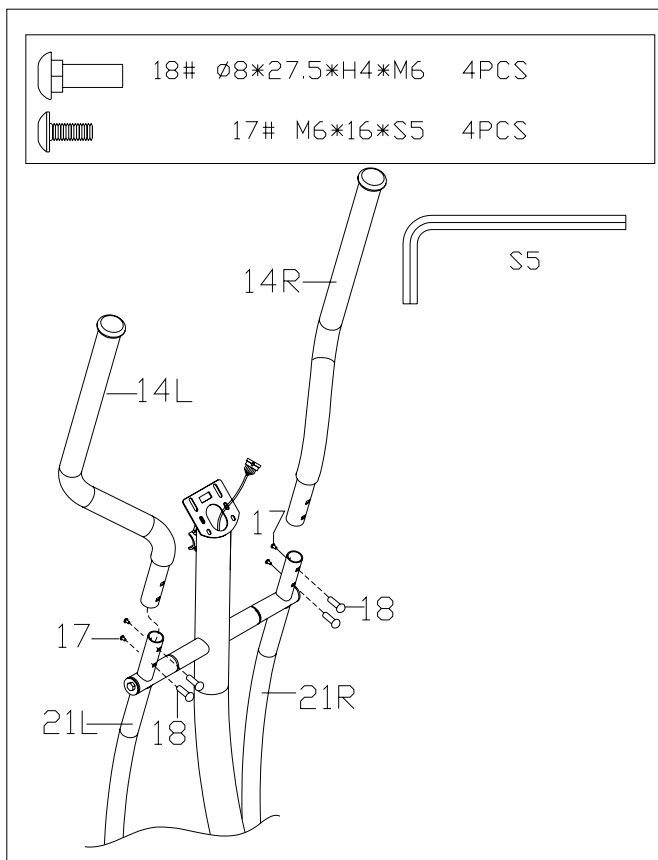
Βήμα 4

- Τοποθετήστε τα πεντάλ (52L/R) στην αριστερή και τη δεξιά μανιβέλα αντίστοιχα του κεντρικού σκελετού (45).
- Ασφαλίστε με παξιμάδια (56) και (57).



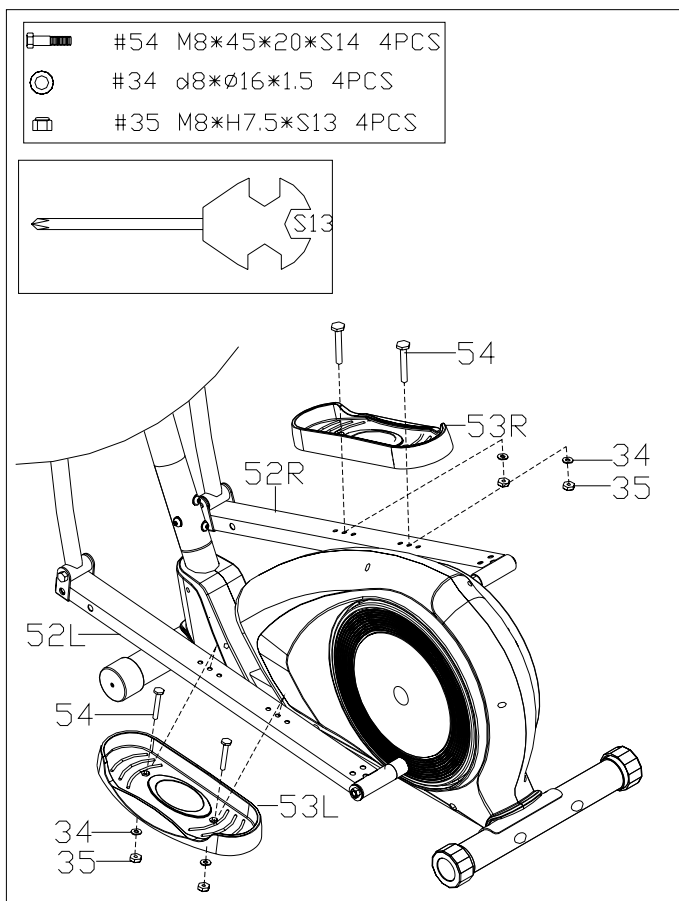
Βήμα 5

Ασφαλίστε τις πλαινές μπάρες (21L/R) στα πεντάλ (52L/R) με βίδα (31) και παξιμάδια (34) και (35).



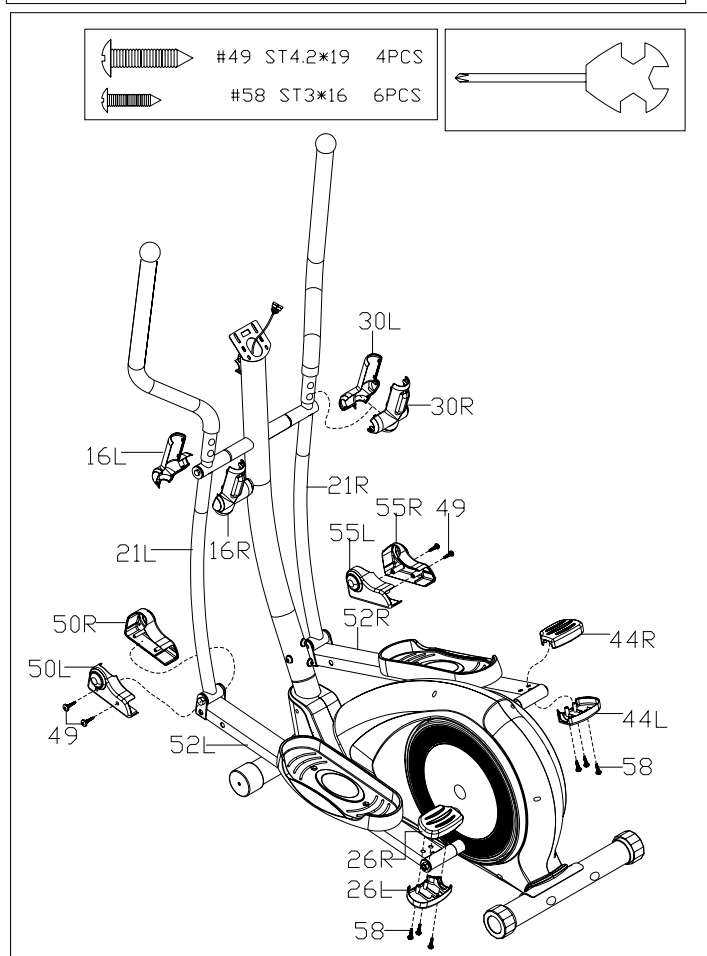
Βήμα 6

Ασφαλίστε τις χειρολαβές (14L/R) στις πλαινές μπάρες (21L/R) με βίδα (18) και (17).



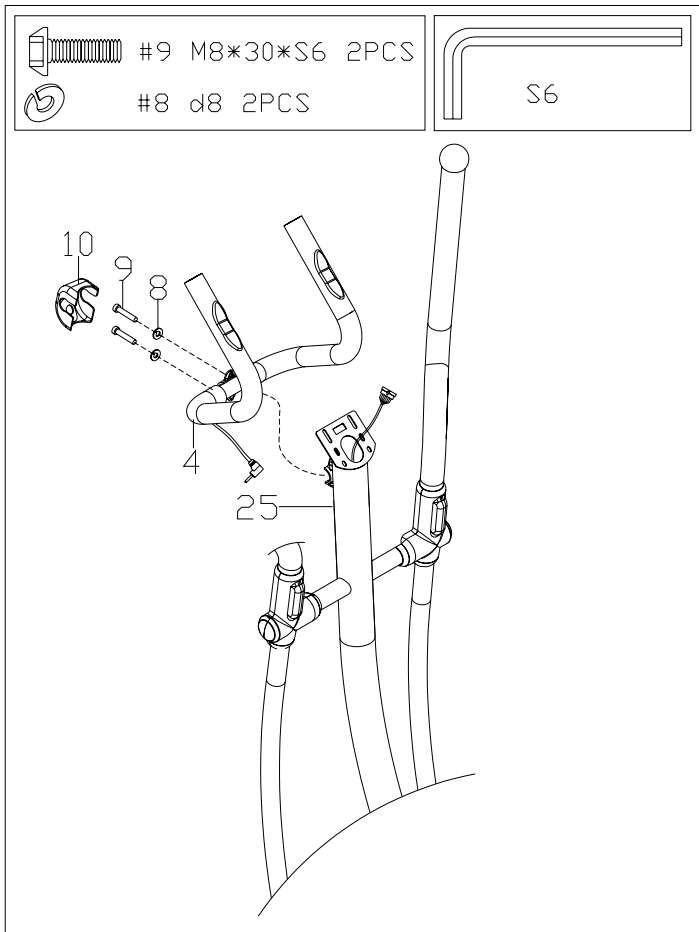
Βήμα 7

Ασφαλίστε τις πλαστικές πατούσες (52L/R) στην αριστερή και τη δεξιά μανιβέλα αντίστοιχα του κεντρικού σκελετού (45) με παξιμάδια (56) και (57).



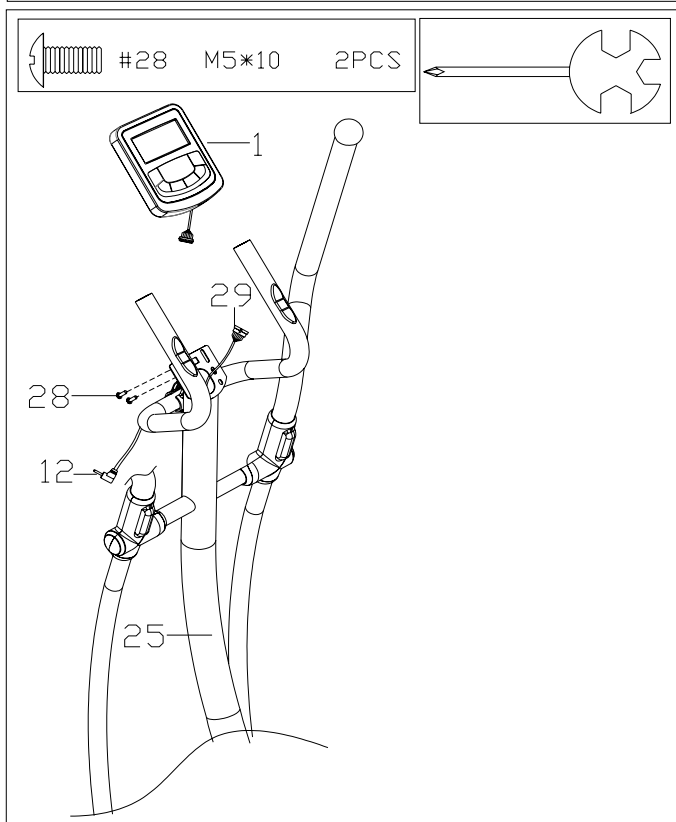
Βήμα 8

- Τοποθετήστε το αριστερό και το δεξί κάλυμμα ράβδου (26L/R) & (44L/R) στο σωλήνα πεντάλ (52L/R), στερεώνοντας με βίδα (58).
- Προσαρμόστε το αριστερό και δεξί κάλυμμα ράβδου (50L/R) & (55L/R) στο σωλήνα πεντάλ (52L/R) με βίδα (49).
- Τοποθετήστε το αριστερό και το δεξί κάλυμμα ένωσης μπάρας (16L/R) & (30L/R) στις πλαινές μπάρες (21L/R).



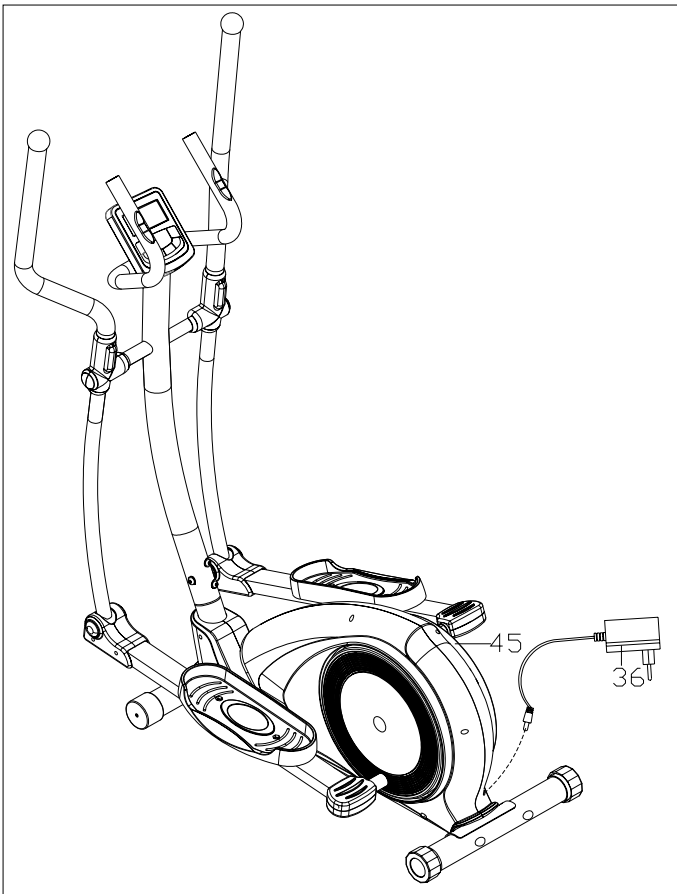
Βήμα 9

- Ασφαλίστε τη μεσαία μπάρα λαβής (4) στον ορθοστάτη (25) με βίδα (9) και παξιμάδι (8).
- Τοποθετήστε το κάλυμμα (10).



Βήμα 10

- Συνδέστε το καλώδιο του computer (1) και το καλώδιο ορθοστάτη 1(29).
- Ασφαλίστε το computer (1) στη μπροστινή βάση (25) με βίδα (28).
- Περάστε το καλώδιο αισθητήρα καρδιακών παλμών (12) στο άνοιγμα στο πίσω μέρος του computer (1).



Βήμα 11

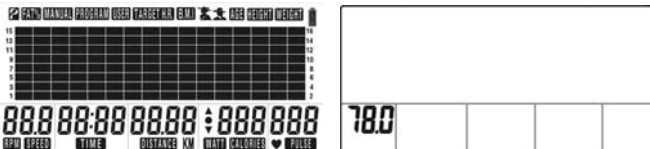
- Συνδέστε το μετασχηματιστή (36) στον κεντρικό σκελετό (45).
- Βάλτε το μηχάνημα στην πρίζα.

Προσοχή: Πρέπει να βγάξετε το ελλειπτικό από την πρίζα μετά από κάθε χρήση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ

I. Λειτουργία computer

A. Βάλτε το μηχάνημα στην πρίζα. Αρχικά θα εμφανιστεί αυτή η οθόνη.



A-1. Μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικές προπονήσεις MANUAL, PROGRAM, USER ή TARGET H.R. πιέζοντας το πλήκτρα UP – DOWN (a1). Πιέστε το MODE για επιβεβαίωση ή το ST/STOP για να αρχίσετε απευθείας πρόγραμμα MANUAL (χειροκίνητο).

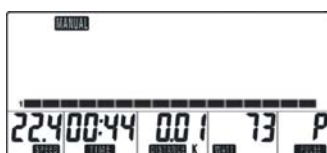
A-2. Σε μία νέα οθόνη, αρχίζοντας νέο πρόγραμμα, όλες οι τιμές μετρούν από το 0 προς τα πάνω (a2). Εάν επιλέξετε να ορίσετε δικό σας όριο μέτρησης, τότε η αντίστοιχη ένδειξη θα μετρήσει αντίστροφα από το στόχο προς το 0.

A-3. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να αυξομειώνετε την αντίσταση πιέζοντας τα πλήκτρα UP - DOWN (a3). Σημειώστε ότι κάθε μπάρα στην οθόνη αντιπροσωπεύει δύο (2) επίπεδα αντίστασης, άρα η αλλαγή στην αντίσταση εμφανίζεται ανά δύο κινήσεις σας στα πλήκτρα. Τα επίπεδα αντίστασης είναι από 1 έως 16.

A-4. Για να ρυθμίσετε εκ νέου, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο RESET για 2".



(a1)



(a2)



(a3)

B. Προπόνηση **MANUAL**: Πιέστε το πλήκτρο UP έως ότου η λέξη MANUAL εμφανιστεί στην επάνω γραμμή. Πιέστε MODE για επιβεβαίωση (b1).

B-1. Μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε προπόνηση αμέσως (b2), ή μπορείτε να πιέσετε τα UP - DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης (b3). Κατά τη διάρκεια της ρύθμισης, θα δείτε την οθόνη να αλλάζει όταν πιέζετε διπλή φορά τα UP – DOWN. Μπορείτε να αλλάζετε την αντίσταση και κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

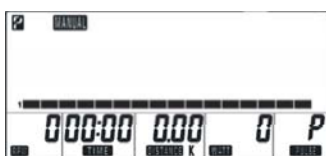
B-2. Αφότου ρυθμίσετε την αντίσταση, μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε ή να ορίσετε τιμές-στόχου πιέζοντας το MODE και επιλέγοντας το πεδίο που θέλετε να ορίσετε. Μετά, χρησιμοποιήστε τα UP – DOWN για να ορίσετε την τιμή. Πιέστε το MODE για να προχωρήσετε στο επόμενο πεδίο. Τα πεδία στα οποία μπορείτε να ορίσετε δικές σας τιμές είναι: Time, Distance, Calories και Pulse στην κατάσταση MANUAL. (b4)

B-3. Αφού γίνουν όλες οι ρυθμίσεις, πιέστε το ST/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Στα πεδία που ορίσατε εσείς τιμές, αυτές μετρούν από το στόχο προς το κάτω. (b5)

B-4. Μόλις τα πεδία με την τιμή-στόχου φτάσουν στο 0, τότε όλες οι ενδείξεις της οθόνης σταματούν. Το γράμμα P εμφανίζεται στην άνω αριστερή γωνία, και ο βομβητής ηχεί για 8 φορές. (b6)

B-5. Μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε νέα προπόνηση. Το πεδίο με την τιμή-στόχο θα ξεκινήσει πάλι από τον αρχικό στόχο που είχατε ορίσει μετρώνοντας αντίστροφα ενώ οι άλλες τιμές θα συνεχίσουν από εκεί που είχαν μείνει.

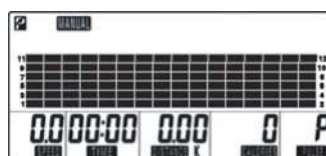
B-6. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να σταματήσετε τις μετρήσεις ανά πάσα στιγμή.



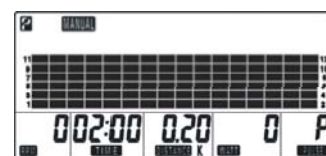
(b1)



(b2)



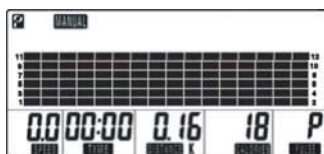
(b3)



(b4)



(b5)



(b6)

C. Προπόνηση **PROGRAM**: Πιέστε το πλήκτρο UP έως ότου η λέξη PROGRAM εμφανιστεί στην επάνω γραμμή. Πιέστε MODE για επιβεβαίωση.

C-1. Το αρχικό προφίλ προγράμματος είναι το P1 (c1 & c2). Υπάρχουν 12 προφίλ προγραμμάτων προπόνησης (P1-P12). Μπορείτε να πιέσετε τα UP/DOWN για να επιλέξετε εκείνο που θέλετε. Πιέστε MODE για επιβεβαίωση.

C-2. Μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε προπόνηση αμέσως (c3), ή να πιέσετε τα UP - DOWN για να ρυθμίσετε τα επίπεδα αντίστασης (c4). Κατά τη διάρκεια της ρύθμισης, θα δείτε ότι η ένδειξη αλλάζει κάθε δύο (2) κινήσεις που κάνετε.

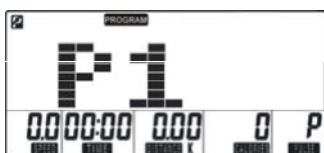
C-3. Αφού ρυθμίσετε την αντίσταση προπόνησης, μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε ή εάν θέλετε να ορίσετε τιμή-στόχο σε κάποιες ενδείξεις να ακολουθήσετε την διαδικασία που περιγράφηκε παραπάνω στο B-2. Οι ενδείξεις που μπορείτε να ορίσετε δική σας τιμή είναι: Time, Distance, Calories, και Pulse στην κατάσταση PROGRAM. (c5)

C-4. Αφότου έχετε ολοκληρώσει τις ρυθμίσεις, πιέστε ST/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Στα πεδία που ορίσατε εσείς τιμές, αυτές μετρούν από το στόχο προς το κάτω. (c6)

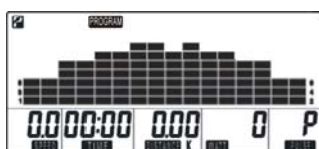
C-5. Μόλις τα πεδία με την τιμή-στόχου φτάσουν στο 0, τότε όλες οι ενδείξεις της οθόνης σταματούν. Το γράμμα P εμφανίζεται στην άνω αριστερή γωνία, και ο βομβητής ηχεί για 8 φορές. (c7)

C-6. Μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε νέα προπόνηση. Το πεδίο με την τιμή-στόχο θα ξεκινήσει πάλι από τον αρχικό στόχο που είχατε ορίσει μετρώντας αντίστροφα ενώ οι άλλες τιμές θα συνεχίσουν από εκεί που είχαν μείνει.

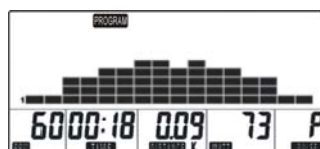
C-7. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να σταματήσετε τις μετρήσεις ανά πάσα στιγμή.



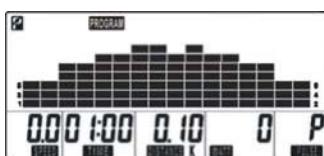
(c1)



(c2)



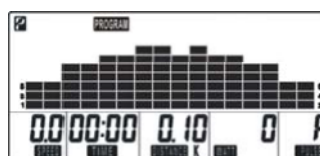
(c3)



(c5)



(c6)



(c7)

D. Προπόνηση **USER**: Πιέστε το πλήκτρο UP έως ότου η λέξη USER εμφανιστεί στην επάνω γραμμή. Πιέστε MODE για επιβεβαίωση. (d1).

D-1. Υπάρχουν 16 προφίλ προγραμμάτων προπόνησης στα οποία μπορείτε να ορίσετε το δικό σας επίπεδο αντίστασης. Πιέστε τα UP/DOWN για να ρυθμίσετε την αντίσταση στο πρώτο προφίλ.

Κατά τη διάρκεια της ρύθμισης, θα δείτε ότι η ένδειξη αλλάζει κάθε δύο (2) κινήσεις που κάνετε. (d3). Πιέστε MODE για να προχωρήσετε στο επόμενο προφίλ. Πιέστε πάλι τα UP/DOWN για να ρυθμίσετε την αντίσταση. Κάντε το ίδιο και για τα 16 προφίλ. Μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση και κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

D-2. Αφού ρυθμίσετε την αντίσταση προπόνησης, μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε ή εάν θέλετε να ορίσετε τιμή-στόχο σε κάποιες ενδείξεις να ακολουθήσετε την διαδικασία που περιγράφηκε παραπάνω στο B-2. Οι ενδείξεις που μπορείτε να ορίσετε δική σας τιμή είναι: Time, Distance, Calories, και Pulse στην κατάσταση USER. (d4)

D-3. Αφότου έχετε ολοκληρώσει τις ρυθμίσεις, πιέστε ST/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Στα πεδία που ορίσατε εσείς τιμές, αυτές μετρούν από το στόχο προς το κάτω. (d5)

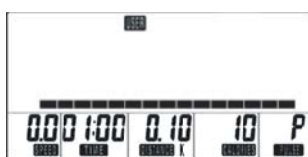
D-4. Μόλις τα πεδία με την τιμή-στόχο φτάσουν στο 0, τότε όλες οι ενδείξεις της οθόνης σταματούν. Το γράμμα P εμφανίζεται στην άνω αριστερή γωνία, και ο βομβητής ηχεί για 8 φορές.(d6)

D-5. Μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε νέα προπόνηση. Το πεδίο με την τιμή-στόχο θα ξεκινήσει πάλι από τον αρχικό στόχο που είχατε ορίσει μετρώντας αντίστροφα ενώ οι άλλες τιμές θα συνεχίσουν από εκεί που είχαν μείνει.

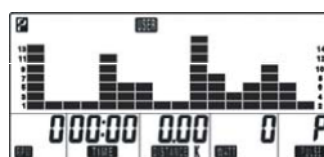
D-6. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να σταματήσετε τις μετρήσεις ανά πάσα στιγμή.



(d1)



(d2)



(d3)



(d4)



(d5)



(d6)

E. Προπόνηση **TARGET H.R.:** Πιέστε το πλήκτρο UP έως ότου η λέξη TARGET H.R. εμφανιστεί στην επάνω γραμμή. Πιέστε MODE για επιβεβαίωση. Η οθόνη αρχικά θα εμφανίσει ΗΛΙΚΙΑ 20 (e1). Συμπληρώστε την ηλικία σας πιέζοντας τα UP – DOWN και MODE για επιβεβαίωση. Η οθόνη θα εμφανίσει τον αρχικό στόχο καρδιακού παλμού 55% (e2). Πιέζοντας UP επιλέξετε 75%, 90% ή THR για άλλη επιλογή. Το κάτω δεξιό πεδίο της οθόνης θα εμφανίσει τον καρδιακό σας παλμό που υπολογίζεται βάσει της ηλικίας που δηλώσατε και του ποσοστού καρδιακού παλμού που επιλέξατε. Εάν επιλέξετε THR, ο αρχικός ορισμός στόχου για τους καρδιακούς παλμούς είναι το 100 και εμφανίζεται στο κάτω δεξιό τμήμα της οθόνης. Μπορείτε να πιέσετε το MODE και τα UP - DOWN για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή καρδιακού παλμού (εύρος τιμών 30 - 240 bpm).

E-1. Μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε αμέσως (e3) ή εάν θέλετε να ορίσετε τιμή-στόχο σε κάποιες ενδείξεις να ακολουθήσετε την διαδικασία που περιγράφηκε παραπάνω στο B-2. Οι ενδείξεις που μπορείτε να ορίσετε δική σας τιμή είναι: Time, Distance, Calories, και Pulse στην κατάσταση TARGET H.R. (e4)

E-2. Αφού ρυθμίσετε την αντίσταση προπόνησης, μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε. Στα πεδία που ορίσατε εσείς τιμές, αυτές μετρούν από το στόχο προς το κάτω. (e5). Στην κατάσταση TARGET H.R., η ένταση της προπόνησης ρυθμίζεται αυτόματα από το κομπιούτερ έτσι ώστε να επιτυγχάνετε πάντα τον παλμό-στόχο. Σε αυτή τη φάση, δεν μπορείτε να αναπροσαρμόσετε το στόχο.

E-3. Μόλις τα πεδία με την τιμή-στόχο φτάσουν στο 0, τότε όλες οι ενδείξεις της οθόνης σταματούν. Το γράμμα P εμφανίζεται στην άνω αριστερή γωνία, και ο βομβητής ηχεί για 8 φορές. (e6)

E-4. Μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να ξεκινήσετε νέα προπόνηση. Το πεδίο με την τιμή-στόχο θα ξεκινήσει πάλι από τον αρχικό στόχο που είχατε ορίσει μετρώντας αντίστροφα ενώ οι άλλες τιμές θα συνεχίσουν από εκεί που είχαν μείνει.

E-5. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να πιέσετε το ST/STOP για να σταματήσετε τις μετρήσεις ανά πάσα στιγμή.



(e1)



(e2)



(e3)



(e4)



(e5)



(e6)

II. Λειτουργία πλήκτρων

UP Ρυθμίζει προς τα πάνω τις τιμές ή αυξάνει την αντίσταση ή βοηθά στην επιλογή των προσωπικών σας στοιχείων

DOWN Ρυθμίζει προς τα κάτω τις τιμές ή μειώνει την αντίσταση ή βοηθά στην επιλογή των προσωπικών σας στοιχείων

MODE Επιβεβαιώνει την επιλογή λειτουργιών ή την εισαγωγή δεδομένων

RECOVERY Ενεργοποιεί ή σταματά τη λειτουργία της Αποθεραπείας

RESET Πιέζοντας το για 2" επαναφέρει όλες τις τιμές στις εργοστασιακές ρυθμίσεις

START/STOP Ξεκινά ή σταματά την προπόνηση

III. Λειτουργίες

- SCAN** Όταν η προπόνηση ξεκινά, εναλλάσσονται τα RPM – SPEED, και τα Watt – Calories
- SPEED** Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα, τιμές 0.0 - 99.9 Miles
- RPM** Εμφανίζει τις τρέχουσες εναλλαγές ανά λεπτό
- TIME** Μετράει προς τα πάνω εάν δεν έχει οριστεί στόχος, τιμές 00:00 > 99:59 ανά δευτερόλεπτο. Μετράει προς τα κάτω εάν έχει οριστεί στόχος, τιμές στόχος > 00:00
- DISTANCE** Μετράει προς τα πάνω εάν δεν έχει οριστεί στόχος, τιμές 0.00 > 99.90 ανά 0.1 Mile. Μετράει προς τα κάτω εάν έχει οριστεί στόχος, τιμές στόχος > 0.00
- CALORIES** Μετράει προς τα πάνω εάν δεν έχει οριστεί στόχος, τιμές 0 > 999 ανά 1 cal. Μετράει προς τα κάτω εάν έχει οριστεί στόχος, τιμές στόχος > 0
- PULSE** Εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό σας παλμό μόλις ακουμπήσετε τους αισθητήρες παλμών και με τα δύο σας χέρια
- RECOVERY** Αφού ολοκληρώσετε την προπόνησή σας, συνεχίστε να κρατάτε τους αισθητήρες παλμών και πιέστε RECOVERY. Όλες οι ενδείξεις σβήνουν εκτός από το χρόνο που ξεκινά να μετρά αντίστροφα για 60". Μόλις σταματήσει, στο κάτω μέρος της οθόνης θα εμφανιστεί η αξιολόγηση της καρδιακής σας λειτουργίας με τα σύμβολα F1, F2,... F6, όπου F1 είναι το άριστο και F6 το χειρότερο
- WATT** Εμφανίζει τα watt (αντίσταση)

IV. Σημείωση

1. Η οθόνη σβήνει αυτόματα εάν δεν έχετε επιλέξει πρόγραμμα, δεν έχετε πατήσει κανένα πλήκτρο και δεν έχει κινήσει το μηχανήμα για 4 – 5'. Οι τιμές δεδομένων παραμένουν αδρανείς έως ότου ενεργοποιήσετε την οθόνη ξανά.
2. Η οθόνη λειτουργεί με ηλεκτρικό ρεύμα και πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα πριν την προπόνηση.

▪



Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα γυμναστικής, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Με τον κατάλληλο ιατρικό έλεγχο θα βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγείς 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.

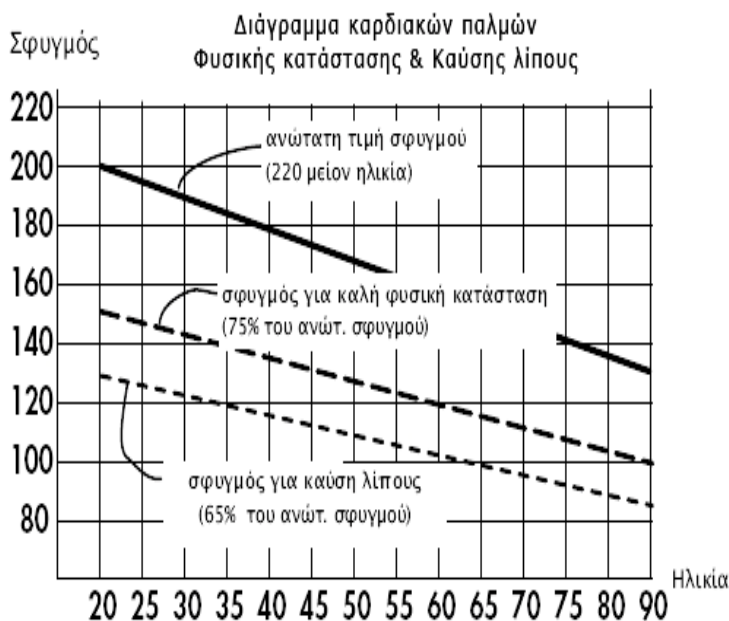
Παράδειγμα:

- 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