

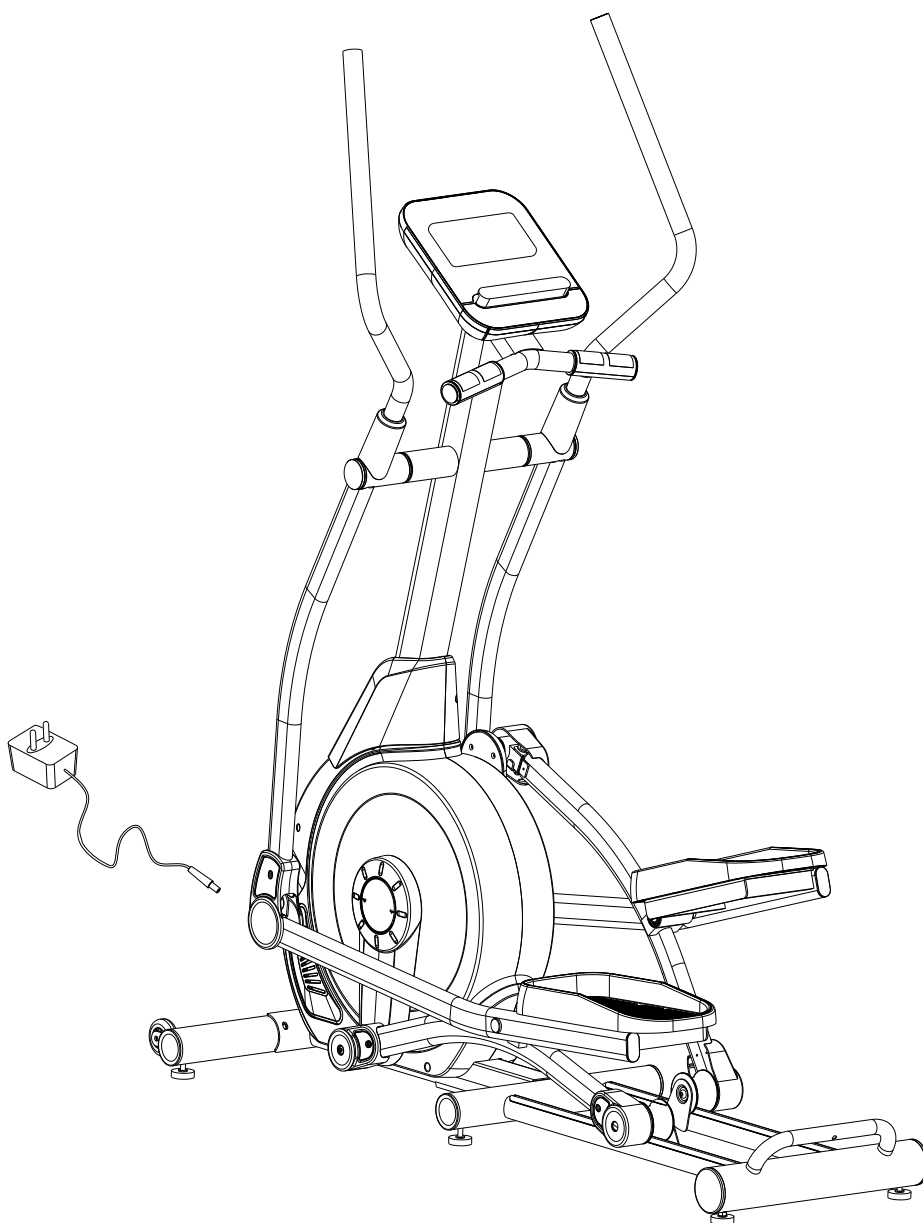
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



DIADORA

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ

MASTER CROSS



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	2	Βήματα συναρμολόγησης	9
Σχεδιάγραμμα ελλειπτικού	4	Μετακίνηση & Ρύθμιση ισορροπίας	15
Λίστα εξαρτημάτων	6	Συμβουλές προπόνησης	16
Υλικά στήριξης & εργαλεία	8	Εγγύηση	17
		Επικοινωνία	18

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος

Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά

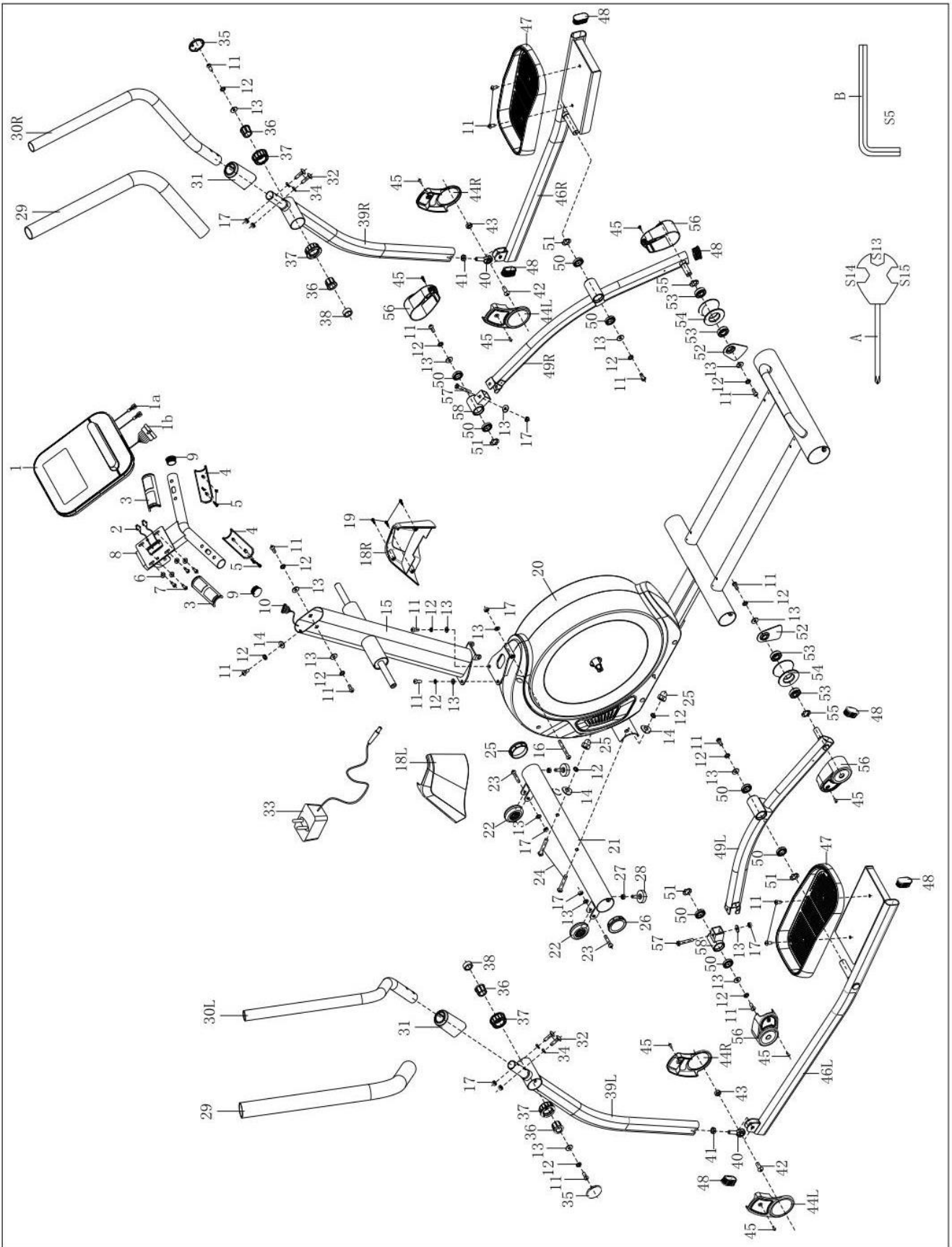
Το όργανο γυμναστικής που έχετε στην κατοχή σας σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε για να σας παρέχει τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια. Παρόλα αυτά, παρακαλούμε διαβάστε με προσοχή τις παρακάτω οδηγίες καλής χρήσης και λειτουργίας πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και τη χρήση του.

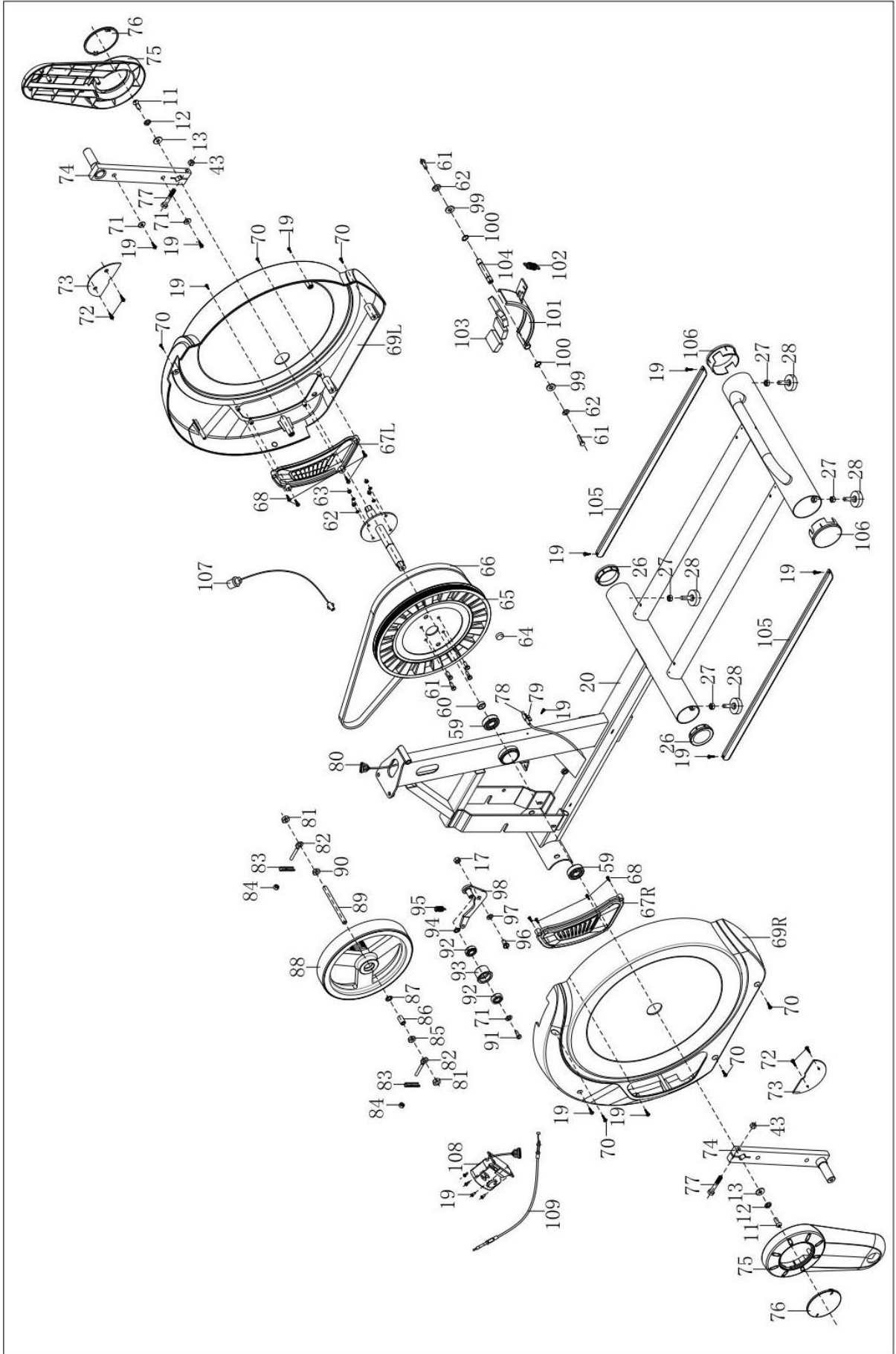
- Το μέγιστο βάρος χρήστη για το παρόν όργανο γυμναστικής είναι τα 130 κιλά.
- Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα γυμναστικής, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Με τον κατάλληλο ιατρικό έλεγχο θα βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγιείς και μπορείτε να γυμναστείτε με το συγκεκριμένο όργανο άθλησης. Τα ιατρικά 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





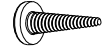
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
1	Computer	1
2	Καλώδιο αισθητήρα καρδιακών παλμών	1
3	Τμήμα αισθητήρα καρδιακών παλμών 1	2
4	Τμήμα αισθητήρα καρδιακών παλμών 2	2
5	Βίδα ST3*25*Φ5.6	4
6	Παξιμάδι d4	4
7	Βίδα M4	4
8	Χειρολαβή μεσαία	1
9	Καπάκι άκρου φ25*16	2
10	Καλώδιο 1	1
11	Βίδα M8*20*S5	19
12	Γκρόβερ d8	17
13	Παξιμάδι d8*φ22*2	19
14	Παξιμάδι d8*φ20*2*R30	3
15	Ένωση ορθοστάτη χειρολαβής	1
16	Βίδα M8*70*25*S5	1
17	Παξιμάδι M8*H7.5*S13	12
18L/R	Κάλυμμα ένωσης ορθοστάτη χειρολαβής	2
19	Βίδα ST4.2*19*φ8	20
20	Σκελετός κεντρικός	1
21	Ρεγουλατόρος ισορροπίας εμπρός	1
22	Ροδάκια μεταφοράς φ62*25.5*φ8.5	2
23	Βίδα M8*42*15*S5	2
24	Βίδα M8*73*20*H5	2
25	Παξιμάδι M8*H16*S13	2
26	Καπάκι άκρου Φ60.5*17	4
27	Παξιμάδι M8*H5.5*S14	6
28	Πάτημα ρυθμιζόμενο	6
29	Αφρώδες λαβής	2
30L/R	Χειρολαβή (L/R)	2
31	Κάλυμμα χειρολαβής	2
32	Βίδα M8*40*15*S5	4
33	Τροφοδοτικό	1

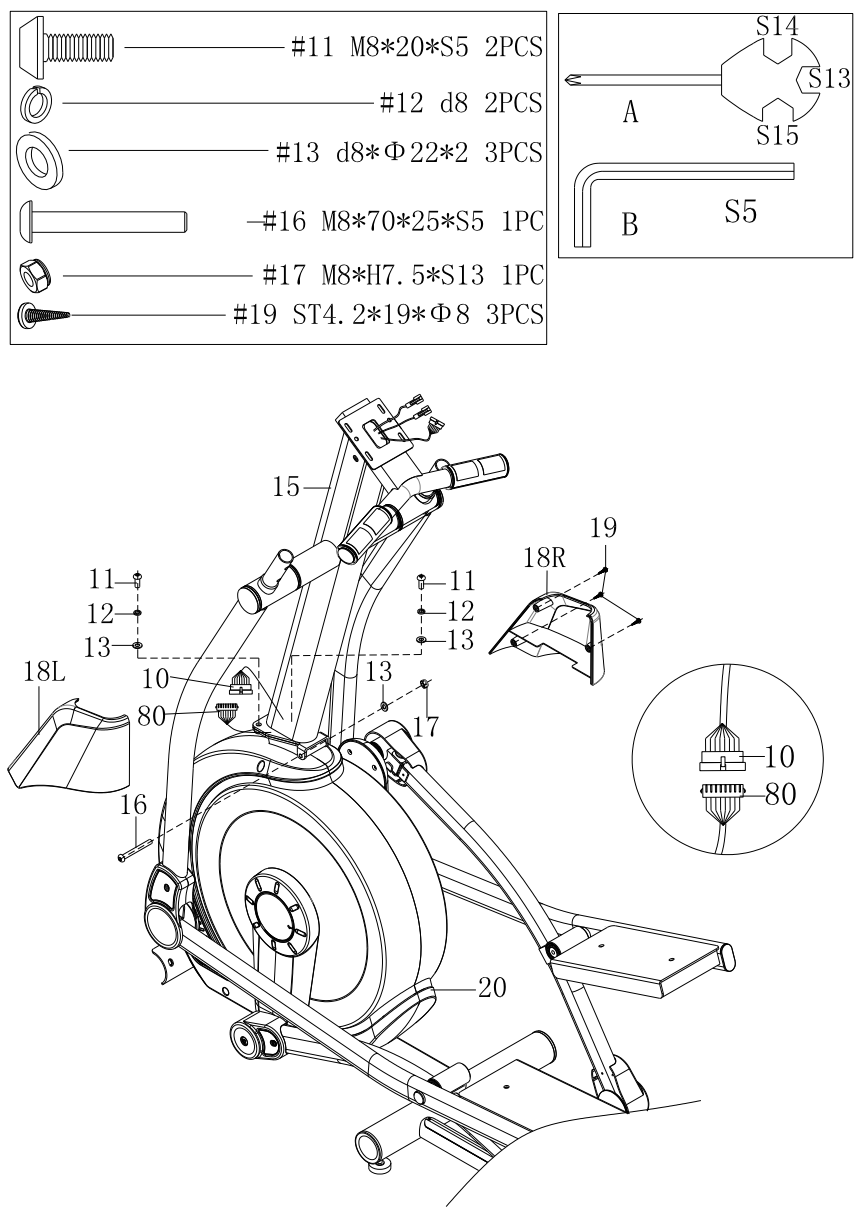
A/A	Περιγραφή	Τμχ.
34	Παξιμάδι d8*Φ20*2*R16	4
35	Κάλυμμα χειρολαβής	2
36	Σύνδεσμος Φ32*3.3*Φ28*20.5*Φ19.1	4
37	Σύνδεσμος Φ50*Φ28*20	4
38	Σύνδεσμος Φ30*Φ20*10	2
39L/R	Μπάρα εναλλαγής (L/R)	2
40	Ρουλεμάν	2
41	<u>Παξιμάδι M10*H7*S17</u>	2
42	Βίδα M10*30*S6	2
43	Παξιμάδι M10*H9.5*S17	4
44L/R	Κάλυμμα μπάρας εναλλαγής (L/R)	4
45	Βίδα M4*10*φ8	8
46L/R	Ένωση βραχίονα πεντάλ (L/R)	2
47	Πεντάλ	2
48	Καπάκι άκρου PT25*50	6
49L/R	Βραχίονας πεντάλ (L/R)	2
50	Ρουλεμάν 6804-ZZ	8
51	Παξιμάδι d17*φ22*0.3	4
52	Επιφάνεια αντιολισθητική	2
53	Ρουλεμάν 6003-ZZ	4
54	Ροδάκια μεταφοράς Φ70*45	2
55	Παξιμάδι d21*φ27*0.3	2
56	Κάλυμμα	4
57	Βίδα M8*50	2
58	Σύνδεσμος βραχίονα πεντάλ	2
59	Ρουλεμάν 6004-ZZ	2
60	Σύνδεσμος Φ25*Φ20.2*4	1
61	Βίδα M6*16	6
62	Γκρόβερ d6	6
63	Παξιμάδι M6*H6*S10	4
64	Μαγνήτης	1
65	Δίσκος ιμάντα	1
66	Ιμάντας	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
67L/R	Κάλυμμα (L/R)	2
68	Βίδα ST4*10*Φ6	8
69L/R	Κάλυμμα βίδας	2
70	Βίδα ST4.2*16*Φ8	6
71	Παξιμάδι d6*Φ16*1.5	5
72	Βίδα ST4*13*Φ8	4
73	Κάλυμμα μικρό στο κάλυμμα μανιβέλας	2
74	Μανιβέλα	2
75	Κάλυμμα μανιβέλας	2
76	Κάλυμμα κοντινό στο κάλυμμα μανιβέλας	2
77	Βίδα M10*50*20*S17	2
78	Αισθητήρες	1
79	Στήριγμα αισθητήρα	1
80	Καλώδιο 2	1
81	Παξιμάδι M10	2
82	Βίδα M6*40	2
83	Κάθισμα αλυσίδας U	2
84	Παξιμάδι M6*H5*S10	2
85	Παξιμάδι M10*1*H5*S17	1
86	Σύνδεμος Φ15*Φ10.2*9	1
87	Παξιμάδι d10*Φ13.5*0.3	1
88	Τροχός	1
89	Άξονας τροχού	1
90	Παξιμάδι M10*1*H5*S17	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
91	Βίδα M6*10*S10	1
92	Ρουλεμάν 6001-2RS	2
93	Τροχαλία	1
94	Παξιμάδι d12*Φ15.5*0.3	1
95	Ελατήριο αντίστασης Φ3.2*φ20.4*60 N7	1
96	Βίδα M8*12*Φ10*5.5*S5	1
97	Παξιμάδι d12*Φ17*0.5	1
98	Ράβδος	1
99	Παξιμάδι d6*Φ12*1.2	2
100	Παξιμάδι d12	2
101	Ένωση πλαισίου μαγνήτη	1
102	Ελατήριο αντίστασης	1
103	Μαγνήτης	8
104	Άξονας μαγνήτη	1
105	Φύλλο αλουμινίου	2
106	Καπάκι άκρου Φ76	2
107	Καλώδιο ρεύματος	1
108	Μοτέρ	1
109	Καλώδιο	1
A	Κλειδί S13-14-15	1
B	Κλειδί S5	1

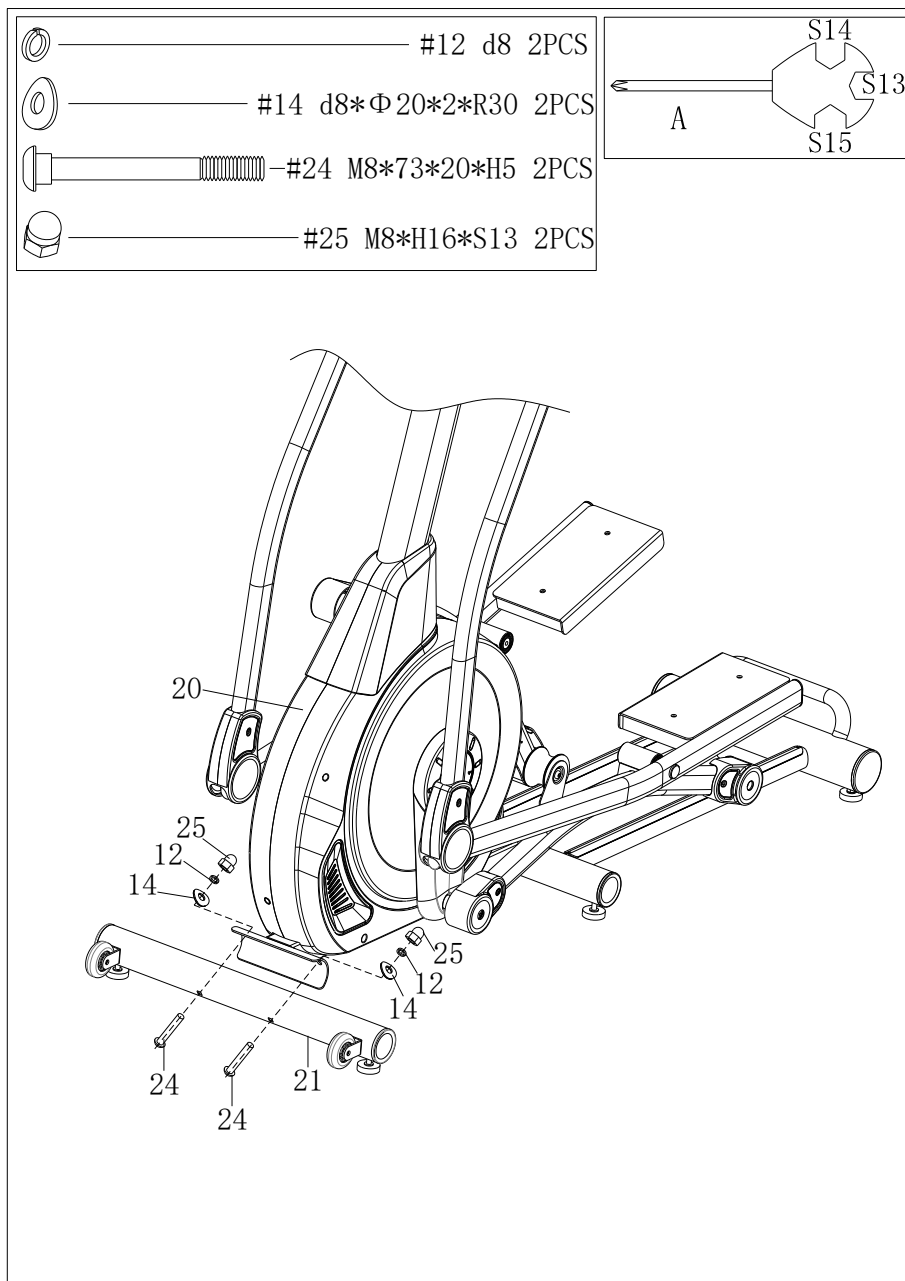
	#11 M8*20*S5 6PCS
	#12 d8 4PCS
	#13 d8*Φ 22*2 3PCS
	#14 d8*Φ 20*2*R30 2PCS
	#16 M8*70*25*S5 1PC
	#17 M8*H7.5*S13 5PCS
	#19 ST4.2*19*Φ 8 3PCS
	#24 M8*73*20*H5 2PCS
	#25 M8*H16*S13 2PCS
	#32 M8*40*15*S5 4PCS
	#34 d8*Φ 20*2*R16 4PCS
	A
	B

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



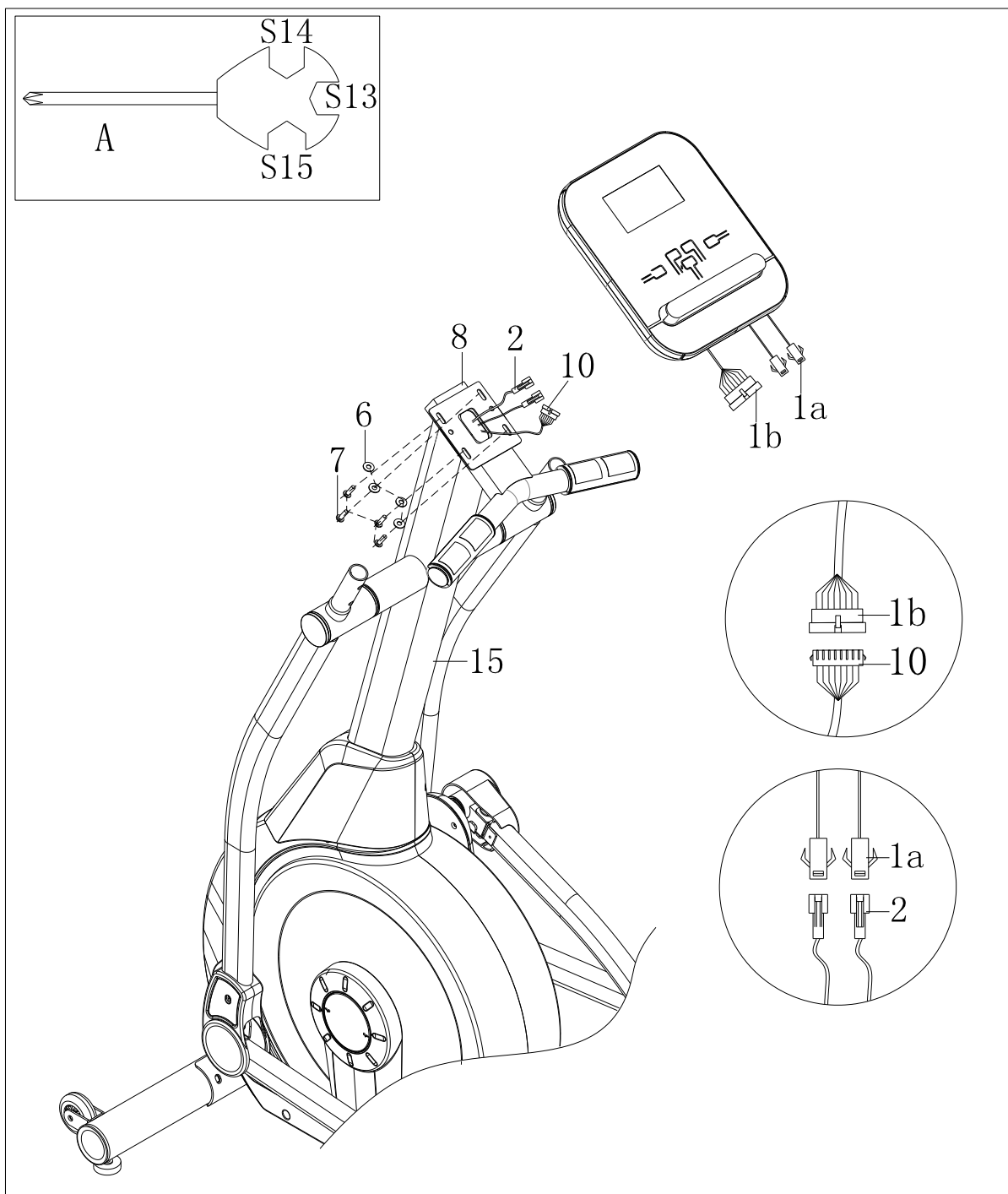
ΒΗΜΑ 1

- Συνδέστε το καλώδιο 1 (10) στην ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15) με το καλώδιο 2 (80) στον κεντρικό σκελετό (20). Εισάγετε την ένωση των καλωδίων εντός της ένωσης ορθοστάτη χειρολαβής (15).
- Τοποθετήστε μία βίδα (16) στην τρύπα της ένωσης ορθοστάτη χειρολαβής (15) και στον κεντρικό σκελετό (20) και ασφαλίστε την ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15) με τον κεντρικό σκελετό (20) με βίδα (16), παξιμάδι (13) και παξιμάδι (17) χρησιμοποιώντας κλειδί (A) και κλειδί (B). Ασφαλίστε την ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15) και τον κεντρικό σκελετό (20) με βίδες (11), γκρόβερ (12) και παξιμάδια (13) χρησιμοποιώντας κλειδί (B).
- Ασφαλίστε τα καλύμματα ένωσης ορθοστάτη χειρολαβής (18L/R) στην ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15) με τον κεντρικό σκελετό (20) με βίδες (19) χρησιμοποιώντας κλειδί (A).



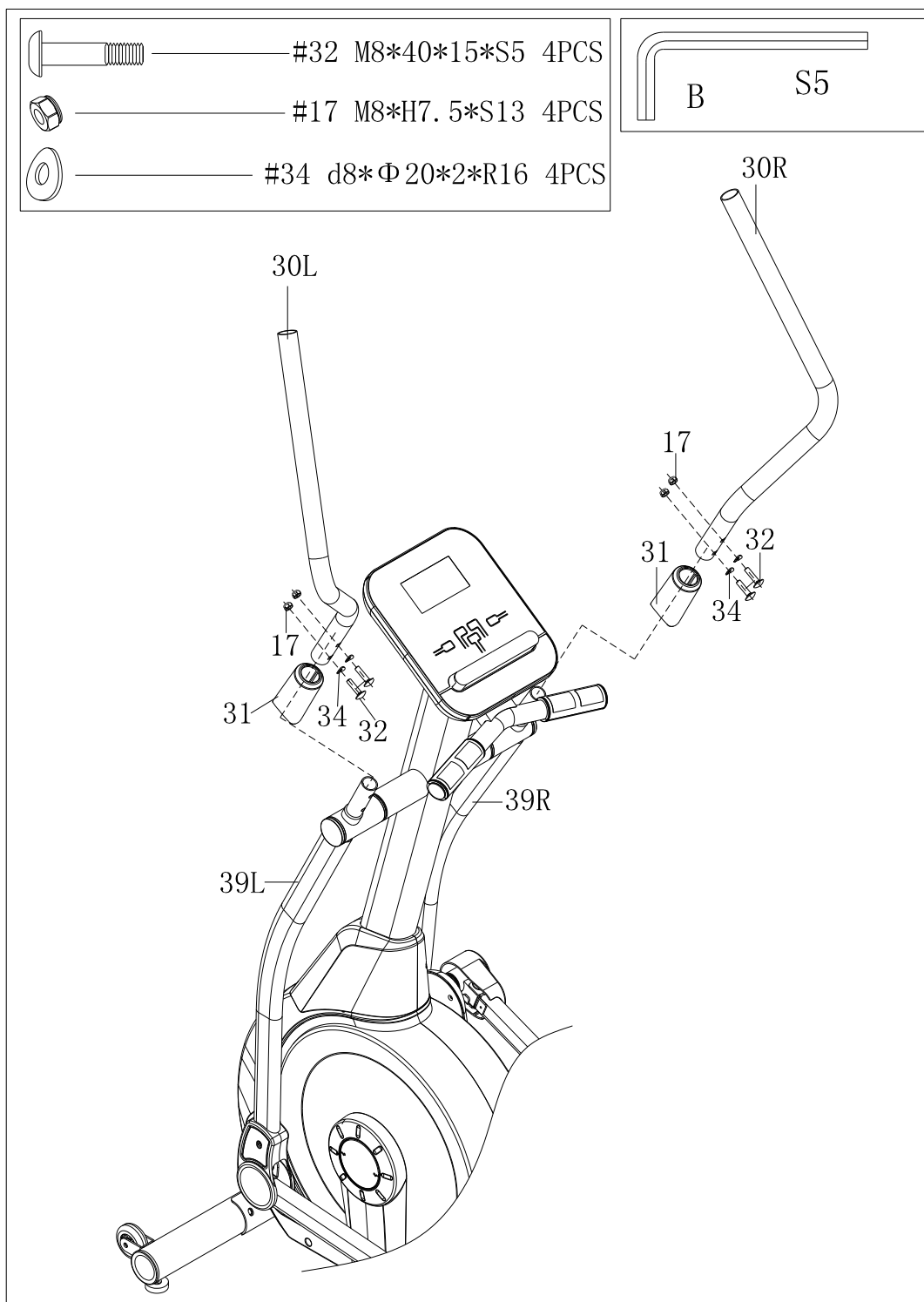
ΒΗΜΑ 2

Προσαρμόστε το ρεγυλατόρο ισορροπίας εμπρός (21) στον κεντρικό σκελετό (20) με βίδα (24), παξιμάδι (14), γκρόβερ (12) και παξιμάδια (25) χρησιμοποιώντας κλειδί (A).



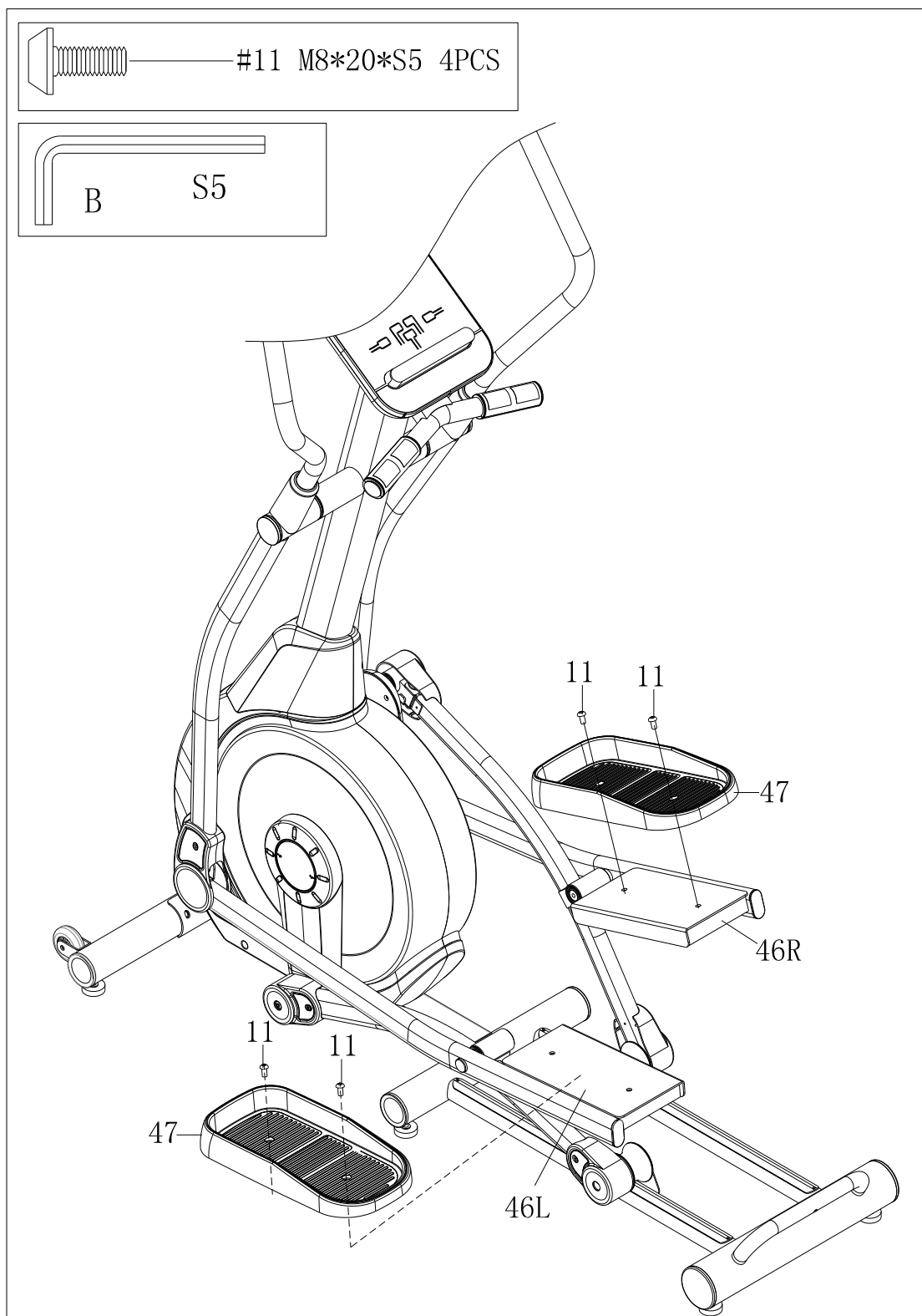
ΒΗΜΑ 3

- Συνδέστε το καλώδιο computer (1a) με το καλώδιο αισθητήρα καρδιακών παλμών (2).
- Συνδέστε το καλώδιο computer (1b) με το καλώδιο 1 (10).
- Αφαιρέστε βίδες (7) και παξιμάδια (6) από το computer (1).
- Ασφαλίστε το computer (1) στη μεσαία χειρολαβή (8) χρησιμοποιώντας κλειδί (A).



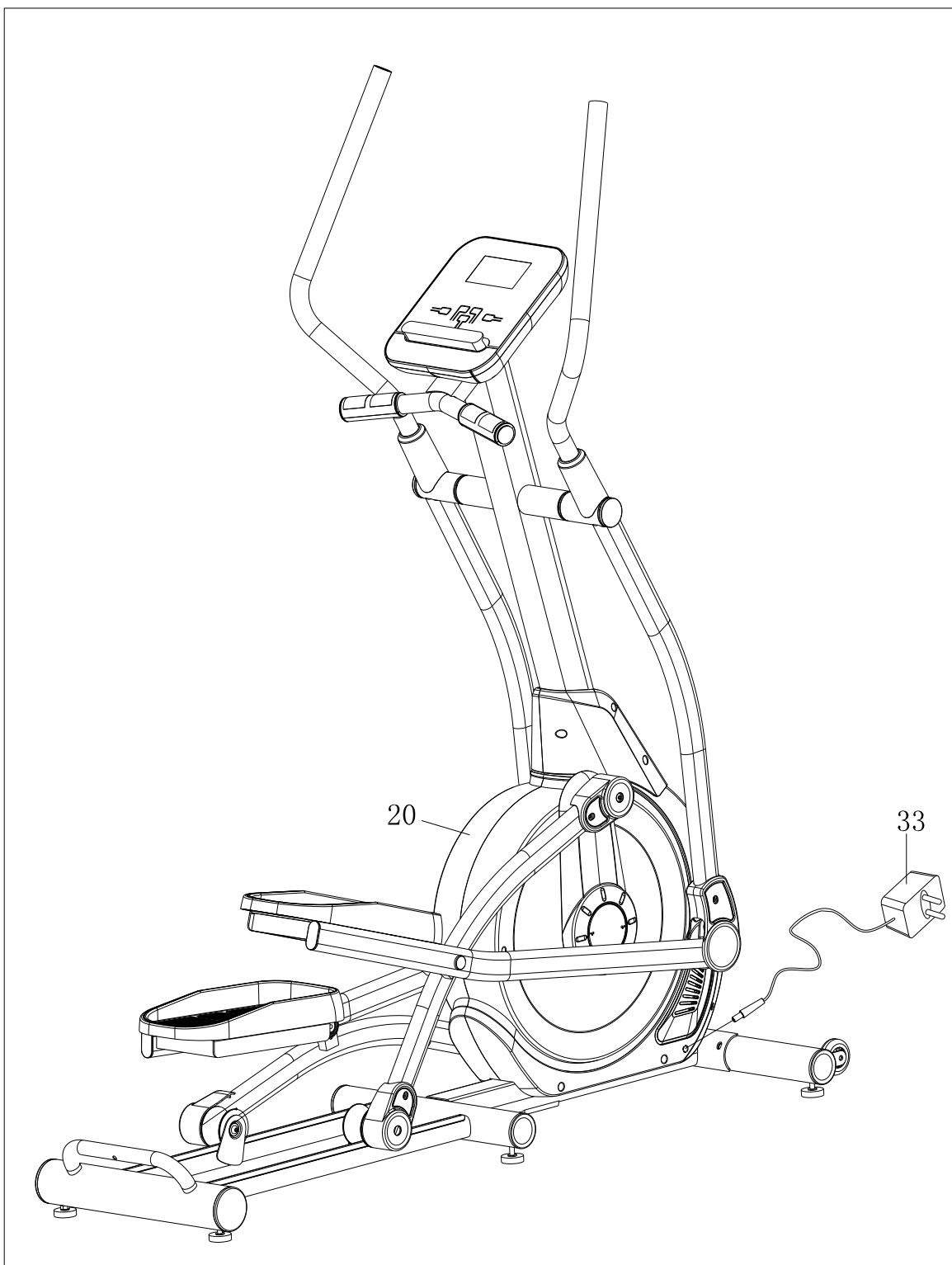
ΒΗΜΑ 4

- Προσαρμόστε το κάλυμμα χειρολαβής (31) στη χειρολαβή (30L/R).
- Προσαρμόστε τη χειρολαβή (30L/R) στη μπάρα εναλλαγής (39L/R) με βίδες (32), παξιμάδια (34), παξιμάδια (17) χρησιμοποιώντας κλειδί (B).



ΒΗΜΑ 5

Ασφαλίστε τα πεντάλ (47L/R) στην ένωση βραχίονα πεντάλ (46L/R) με 4 βίδες (11) χρησιμοποιώντας κλειδί (B).



ΒΗΜΑ 6

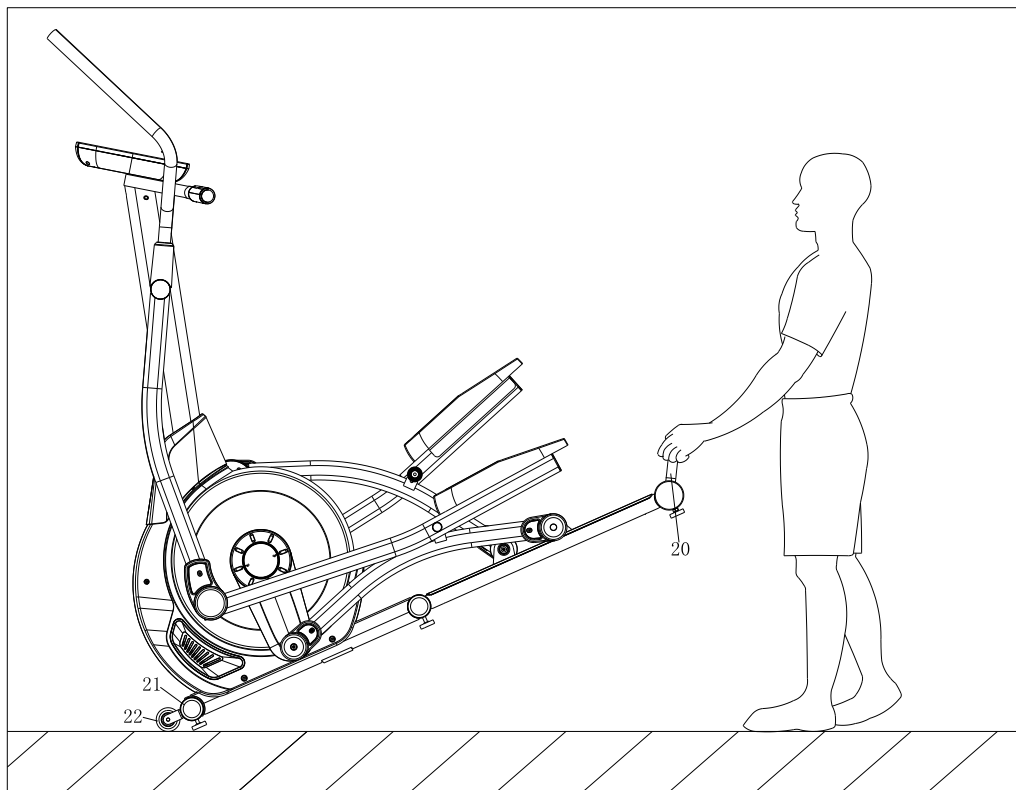
Για να λειτουργήσετε το όργανο γυμναστικής, τοποθετήστε τη μία άκρη του καλωδίου τροφοδοτικού (33) στην υποδοχή ρεύματος του κεντρικού σκελετού (20) και την άλλη άκρη στην πρίζα ρεύματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όταν δε χρησιμοποιείτε το όργανο γυμναστικής, θα πρέπει να βγάζετε το τροφοδοτικό από την πρίζα ρεύματος.

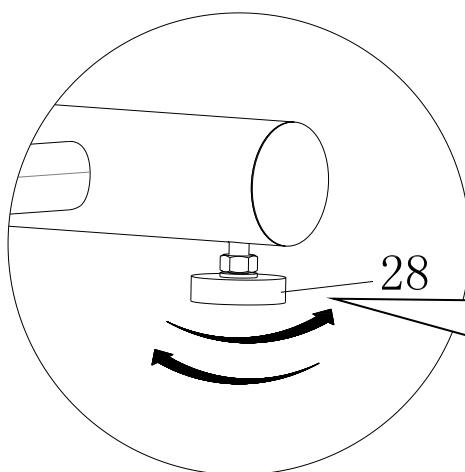
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Για να μετακινήσετε το όργανο γυμναστικής, ανασηκώστε το κάτω, πίσω μέρος του σκελετού (20) έως ότου τα ροδάκια μετακίνησης (22) του εμπρός ρεγουλατόρου ισορροπίας (21) ακουμπήσουν στο έδαφος.

Μόλις τα ροδάκια ακουμπήσουν στο έδαφος, μπορείτε να μεταφέρετε το όργανο στο σημείο που θέλετε με ευκολία.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



Εάν το όργανο γυμναστικής βρίσκεται επάνω σε μη ευθυγραμμισμένη επιφάνεια, μπορείτε να ρυθμίσετε την ισορροπία του με τα ρυθμιζόμενα πατήματα (28), όπως φαίνεται στη σχεδίαση.



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.

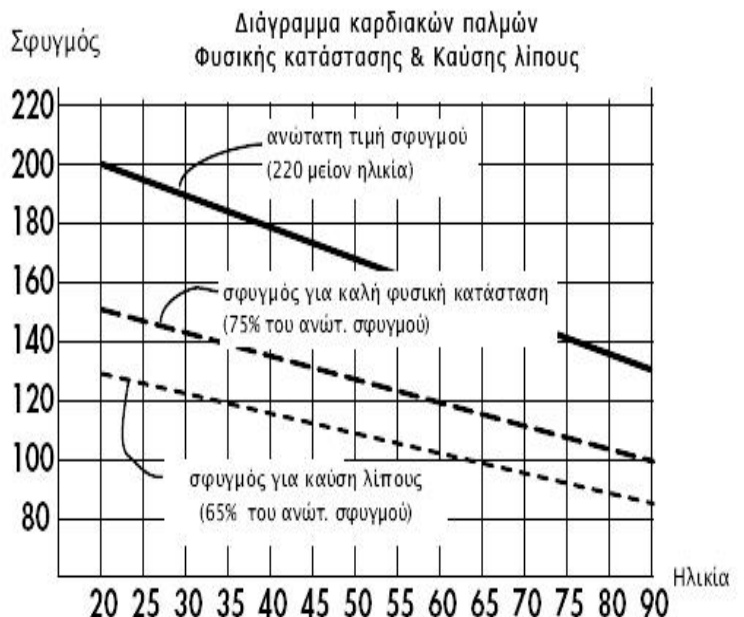
Παράδειγμα:

- 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

Ελ. Βενιζέλου 292, Καλλιθέα, 176 75, 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