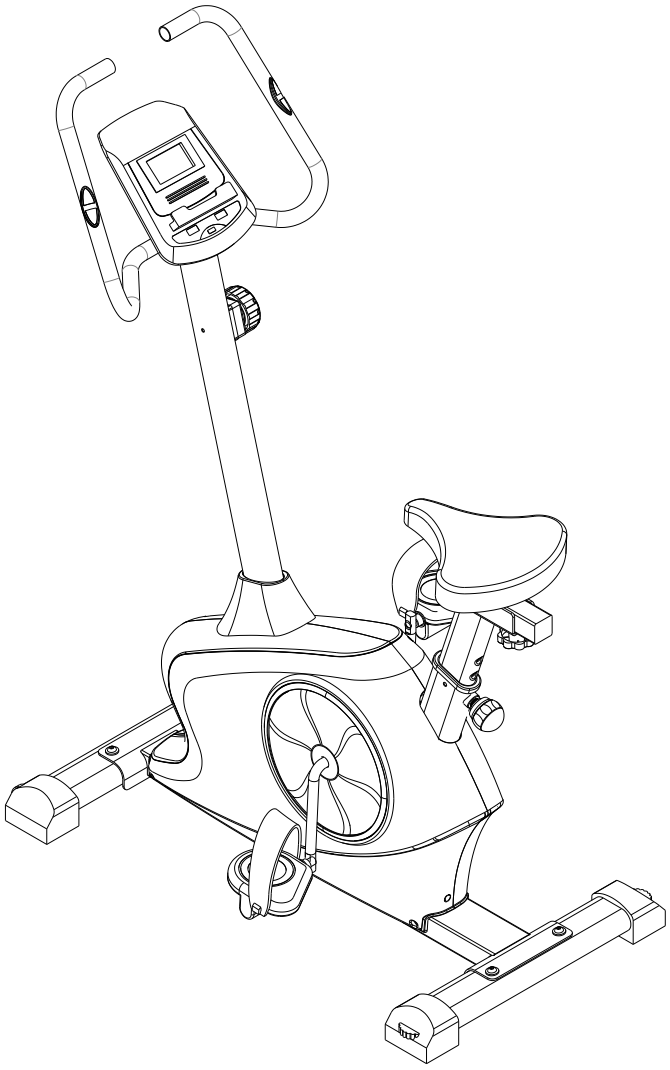
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

DIADORA

Ποδήλατο γυμναστικής

Vega



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος

Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά

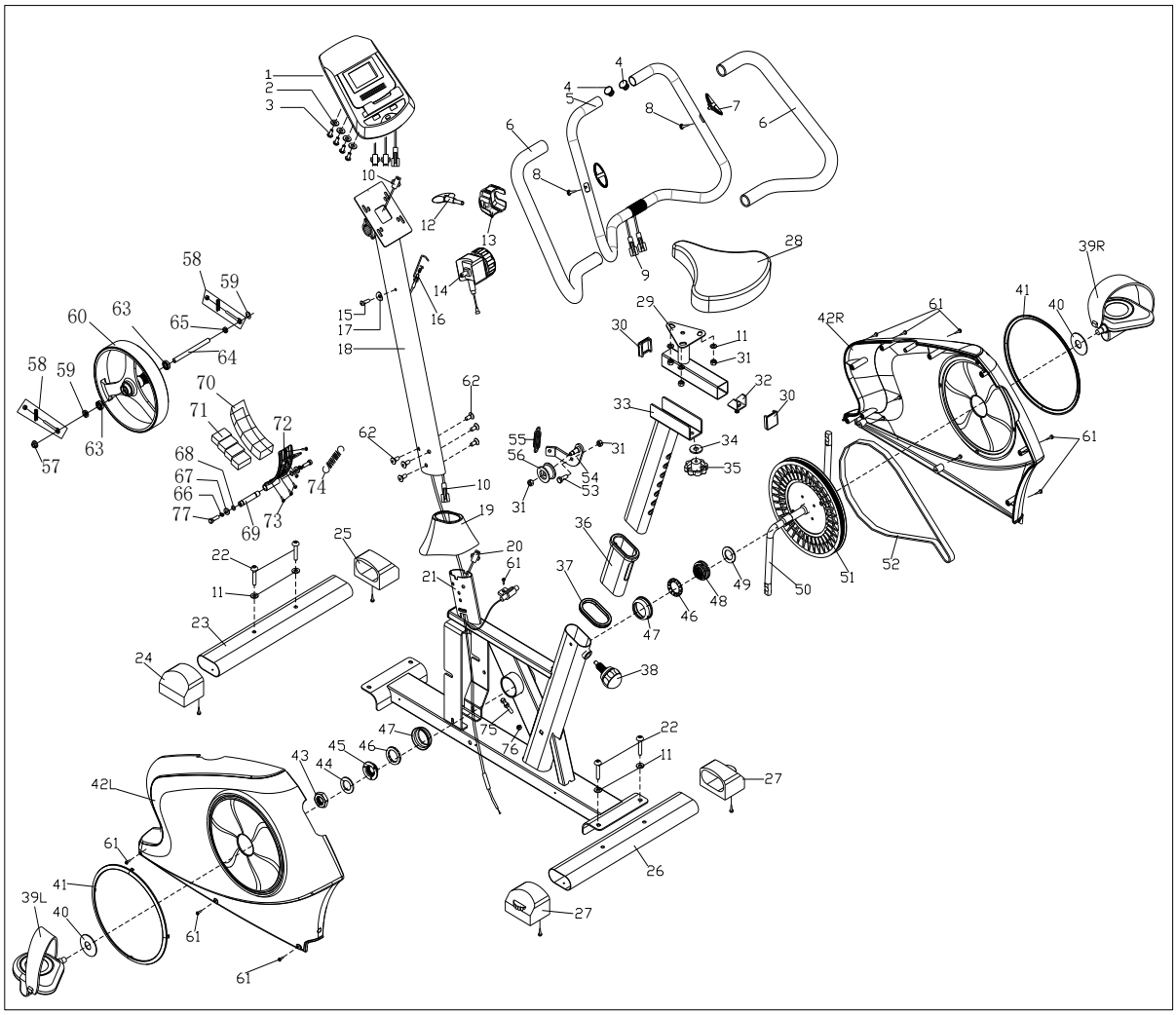
Το όργανο γυμναστικής που έχετε στην κατοχή σας σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε για να σας παρέχει τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια. Παρόλα αυτά, παρακαλούμε διαβάστε με προσοχή τις παρακάτω οδηγίες καλής χρήσης και λειτουργίας πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και τη χρήση του.

- Το μέγιστο βάρος χρήστη για το παρόν όργανο γυμναστικής είναι τα 120 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. Μη 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).
- Μη 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.

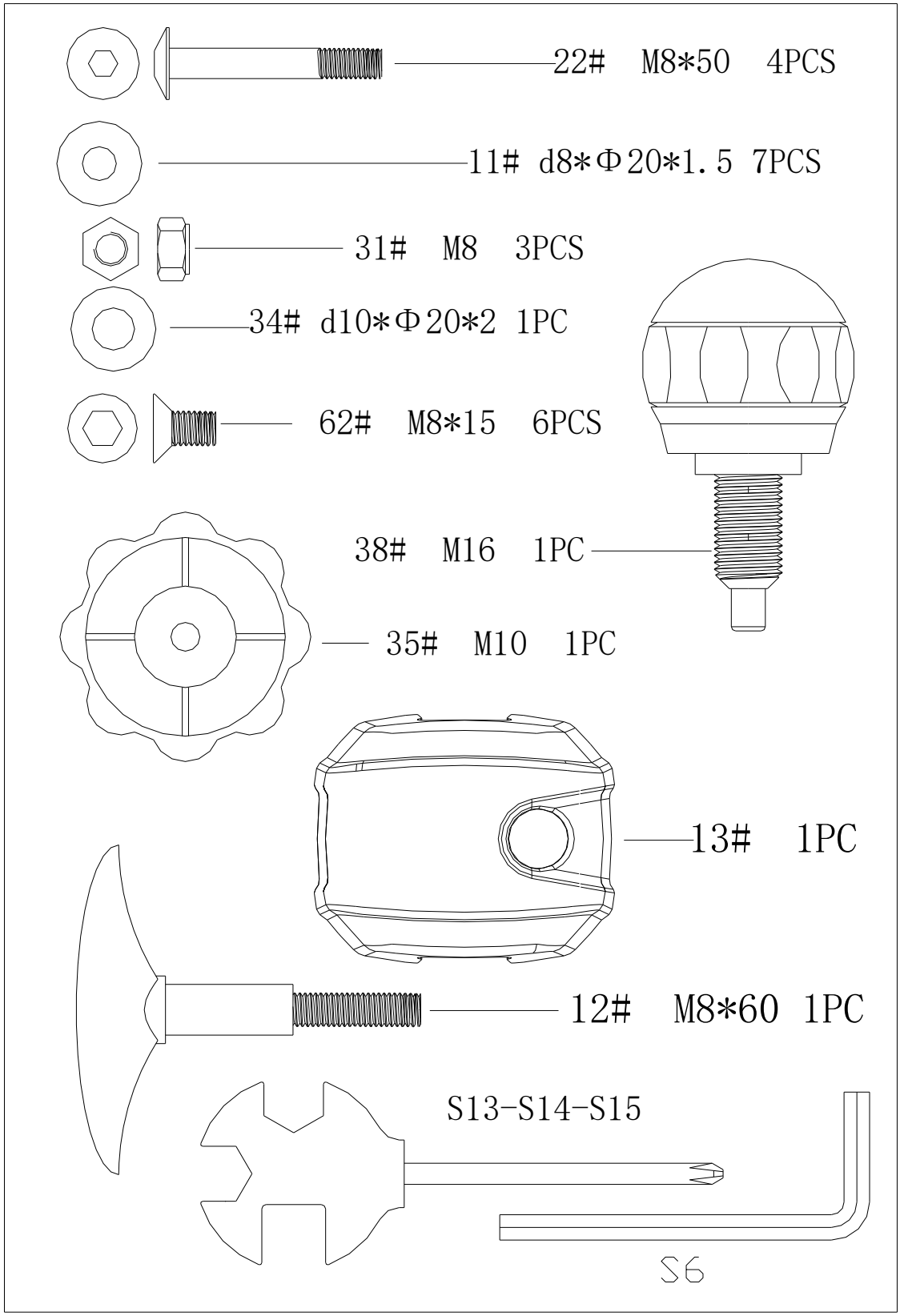
- Ελαττωματικά ή χαλασμένα μέρη του οργάνου πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως.
- Μόνο ειδικευμένα άτομα, εξουσιοδοτημένα για το σκοπό αυτό από την επίσημη αντιπροσωπεία μπορούν να κάνουν μετατροπές, επισκευές ή να παρεμβαίνουν στα τμήματα του οργάνου.
- Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά της αντιπροσωπείας.
- 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 τα στατικά ποδήλατα γυμναστικής:** κατά την ανάβασή σας στο στατικό ποδήλατο, ΠΡΩΤΑ κάθεστε στη σέλα και ΜΕΤΑ πατάτε στα πετάλια. Όχι το ανάποδα: ΔΕΝ πρέπει να πατάτε με όλο σας το βάρος πρώτα στα πετάλια και μετά να κάθεστε στη σέλα. Υπάρχει σοβαρός κίνδυνος καταστροφής του μηχανήματος.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

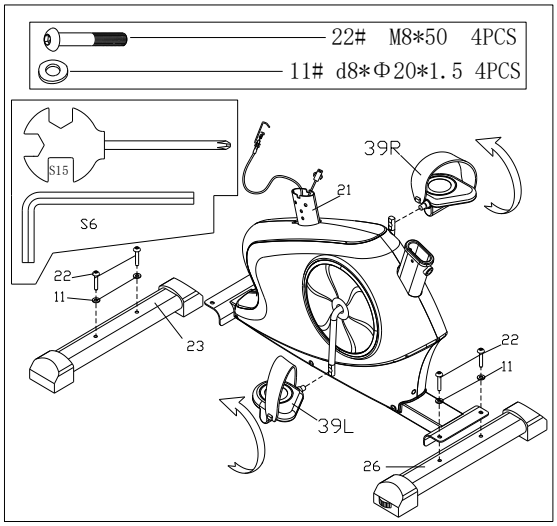


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Α/Α	Περιγραφή	Ποσ.	Α/Α	Περιγραφή	Ποσ.
1	Κομπιούτερ	1	38	Κουμπί M16X35	1
2	Παξιμάδι D4.5*Φ12*1.5	4	39L/R	Πεντάλ	2
3	Βίδα M4*12	4	40	Κάλυμμα μικρό	2
4	Καπάκι άκρου Φ25	2	41	Δαχτυλίδι πλαστικό	2
5	Χειρολαβή αριστερή L	1	42L/R	Κάλυμμα αλυσίδας (L/R)	2
6	Αφρώδες	2	43	Παξιμάδι	1
7	Αισθητήρας παλμού	2	44	Παξιμάδι I	1
8	Βίδα ST4.2*19	2	45	Προσθήκη L	1
9	Καλώδιο	2	46	Προσθήκη	2
10	Καλώδιο	1	47	Προσθήκη	2
11	Παξιμάδι D8*Φ20*1.5	7	48	Προσθήκη R	1
12	Κουμπί M8	1	49	Παξιμάδι II	1
13	Κάλυμμα πλαστικό	1	50	Μανιβέλα	1
14	Κουμπί αντίστασης	1	51	Τροχαλία ιμάντα	1
15	Βίδα M5*30	1	52	Ιμάντας	1
16	Καλώδιο αντίστασης	1	53	Βίδα M8X20	1
17	Παξιμάδι D6	1	54	Πλαίσιο U	1
18	Ορθοστάτης	1	55	Ελατήριο αντίστασης	1
19	Κάλυμμα πλαστικό εμπρός	1	56	Σινεμπλόκ πλαστικό	1
20	Καλώδιο αισθητήρα	1	57	Παξιμάδι M10*1.0	2
21	Σκελετός κεντρικός	1	58	Βίδα σετ	2
22	Βίδα M8X50	4	59	Παξιμάδι M10X1.0	2
23	Σταθεροποιητής εμπρός	1	60	Τροχός	1
24	Καπάκι άκρου αριστερό L	1	61	Βίδα ST4.2*19	13
25	Καπάκι άκρου δεξί R	1	62	Βίδα M8*15	6
26	Σταθεροποιητής πίσω	1	63	Ρουλεμάν	2
27	Καπάκι άκρου	2	64	Άξονας	1
28	Σέλλα	1	65	Παξιμάδι M10*1*H2	1
29	Ορθοστάτης σέλλας	1	66	Παξιμάδι D6	2
30	Πρίζα F38X38	2	67	Παξιμάδι d6*Φ12*1	2
31	Παξιμάδι M8	5	68	Ελατήριο D12	2
32	Πλαίσιο U	1	69	Άξονας	1
33	Ορθοστάτης σέλλας κάθετος	1	70	Πλέγμα πλαστικό	1
34	Παξιμάδι d10*Φ20*2	3	71	Μαγνήτης	4
35	Κουμπί M10	1	72	Πλαίσιο μαγνήτη	1
36	Πρόσθετο πλαστικό	1	73	Βίδα ST3*10	5
37	Δακτύλιος	1	74	Ελατήριο αντίστασης	1
75	Βίδα M6*330	1	77	Βίδα M6*16	2
76	Παξιμάδι M6	2			

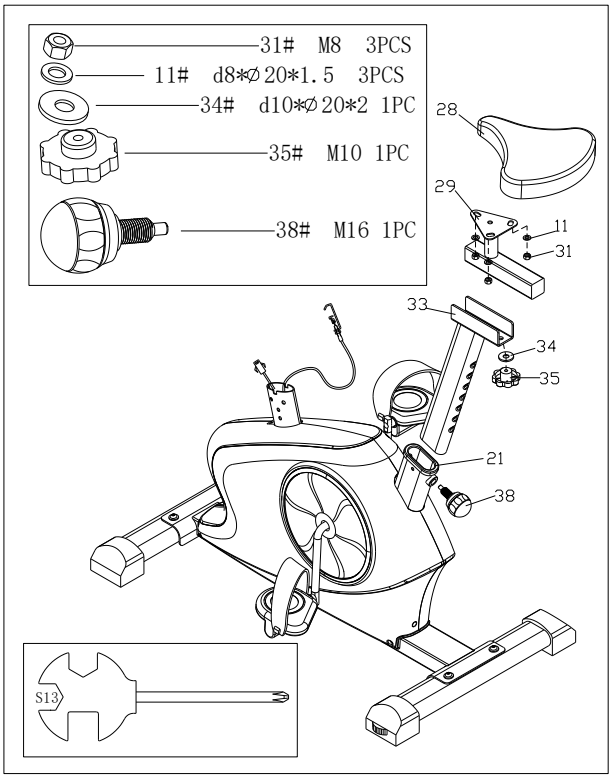

22# M8*50 4PCS
11# d8*Φ20*1.5 7PCS
31# M8 3PCS
34# d10*Φ20*2 1PC
62# M8*15 6PCS
38# M16 1PC
35# M10 1PC
13# 1PC
12# M8*60 1PC
S13-S14-S15
S6

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



Βήμα 1

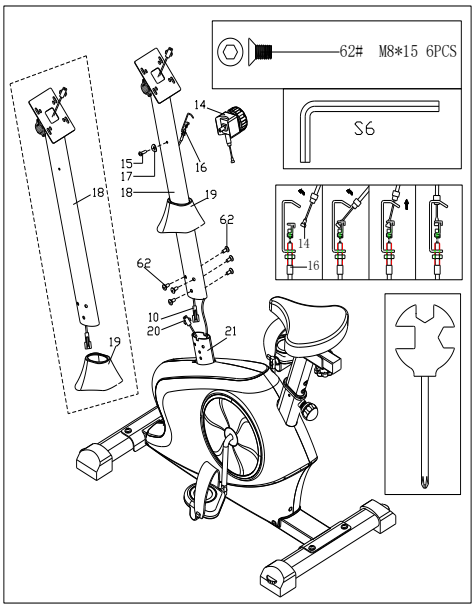
- Προσαρμόστε το σταθεροποιητή εμπρός (23) και το σταθεροποιητή πίσω (26) στον κεντρικό σκελετό (21).
- Χρησιμοποιήστε βίδα (22) και παξιμάδι (11).



Βήμα 2

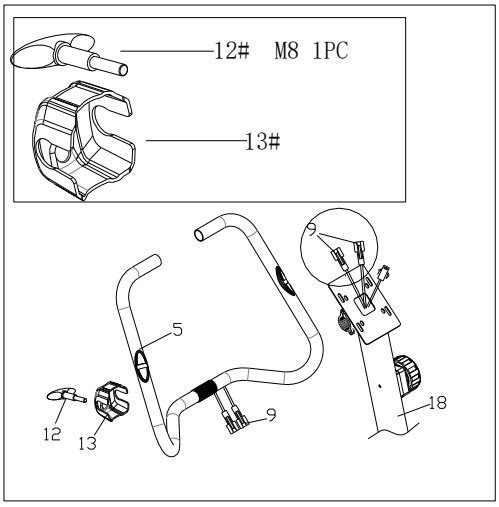
- Προσαρμόστε τη σέλλα (28) στον ορθοστάτη σέλλας (29).
- Ασφαλίστε με παξιμάδι (11) και παξιμάδι (31).
- Σφίξτε τη σέλλα (28).
- Σύρετε τον ορθοστάτη σέλλας (29) στον κάθετο ορθοστάτη σέλλας (33) και ευθυγραμμίστε τις τρύπες.
- Ασφαλίστε με το κουμπί (35) και παξιμάδι (34).
- Σύρετε τον κάθετο ορθοστάτη σέλλας (33) στον κεντρικό σκελετό (21) και ευθυγραμμίστε τις τρύπες.
- Προσαρμόστε και ασφαλίστε τη θέση της σέλλας με το κουμπί (38).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το σωστό ύψος του καθίσματος στη θέση που βολεύει τον αθλούμενο μπορεί να ρυθμιστεί αφότου το ποδήλατο έχει συναρμολογηθεί πλήρως.



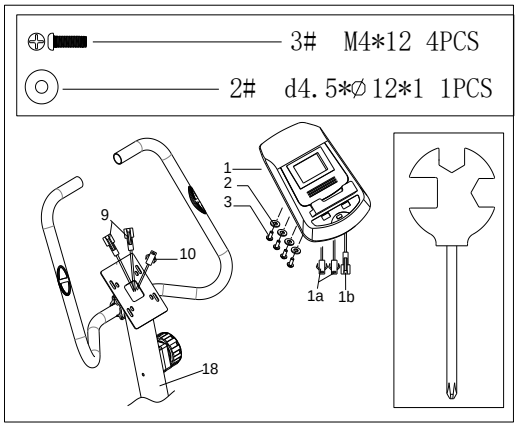
Βήμα 3

- Τοποθετήστε το πλαστικό κάλυμμα εμπρός (19) στον ορθοστάτη (18).
- Συνδέστε το καλώδιο (10), το καλώδιο αισθητήρα και το καλώδιο ελέγχου αντίστασης, όπως φαίνεται στο σχέδιο.
- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη (18) στον κεντρικό σκελετό (21).
- Ασφαλίστε με βίδα (62).



Βήμα 4

- Προσαρμόστε την αριστερή χειρολαβή (5) στον ορθοστάτη (18).
- Ασφαλίστε με το κουμπί (12) και το πλαστικό κάλυμμα (13).



Βήμα 5

- Συνδέστε τον αισθητήρα, όπως φαίνεται στο σχέδιο.
- Προσαρμόστε το κομπιούτερ (1) στον ορθοστάτη (18).
- Ασφαλίστε με βίδα (3) και παξιμάδι (2).

<u>ΠΡΟΣΟΧΗ:</u>

Βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει καλά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

Το καπάκι άκρου του σταθεροποιητή εμπρός είναι μετακινούμενο, έτσι ώστε να μπορείτε να μετακινείτε το ελλειπτικό στο χώρο εύκολα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ

Πλήκτρα

MODE: Πιέστε το MODE για να επιλέξετε λειτουργίες. Κρατήστε το πατημένο για 5" για να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση μέτρησης σε KM/H ή Mile/H.

SET: Πιέστε το SET για να ορίσετε time (χρόνος), distance (απόσταση) και calories (θερμίδες) όταν δεν βρίσκεστε σε κατάσταση MODE.

RESET: Πιέστε το RESET για να ορίσετε ξανά τα time (χρόνος), distance (απόσταση) και calories (θερμίδες). Κρατήστε το πατημένο για 3", για να ορίσετε ξανά τα time (χρόνος), distance (απόσταση) και calories (θερμίδες).

Λειτουργίες

- **SCAN:** πιέστε το Mode έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη Scan. Το κομπιούτερ θα σκανάρει τις εξής λειτουργίες: time (χρόνος), calories (θερμίδες), speed (ταχύτητα), distance (απόσταση) και total distance (συνολική απόσταση), ενώ θα παραμείνει σε κάθε λειτουργία για 4".
- **TIME (TMR):** μετρά το συνολικό χρόνο της προπόνησης.
- **SPEED (SPD):** εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.
- **DISTANCE (DST):** εμφανίζει τη συνολική διανυθείσα απόσταση της προπόνησης.
- **CALORIES (CAL):** μετρά τις θερμίδες που καταναλώθηκαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- **TOTAL DISTANCE (ODO):** το κομπιούτερ θα εμφανίσει τη συνολική διανυθείσα απόσταση των προπονήσεων.
- **PULSE RATE:** πιέστε το MODE έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη "♥" . Τοποθετήστε τις παλάμες των χεριών σας επάνω στους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Μετά από 3-4', το κομπιούτερ θα εμφανίσει τους παλμούς σας σε χτύπους ανά λεπτό (BPM) στην οθόνη.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μέτρηση καρδιακού παλμού με αυτό τον τρόπο δεν αποτελεί ακριβή ιατρική μέτρηση αλλά χρησιμοποιείται μόνο ως σύγκριση μεταξύ των προπονήσεών σας.

- **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** χωρίς σήμα από το κομπιούτερ και χωρίς κίνηση των πεντάλ για περισσότερα από 4', το σύστημα εισέρχεται αυτόματα σε κατάσταση αναμονής. Μόλις υπάρξει σήμα ή κίνηση, το σύστημα ενεργοποιείται πάλι.
- **ALARM**: Οι λειτουργίες time (χρόνος), calories (θερμίδες) και speed (ταχύτητα) μπορούν να οριστούν για προπόνηση σε αντίστροφη μέτρηση. Μόλις η αντίστροφη μέτρηση φτάσει στο 0, ηχεί βομβητής για 5". Πιέστε το MODE για να επιλέξετε τη λειτουργία και το SET για να ρυθμίσετε την τιμή.

Εύρος λειτουργιών

Λειτουργία	AUTO SCAN	Ανά 4”
	TIME (TMR)	0:00 - 99:59 (λεπτά:δευτερόλεπτα)
	CURRENT SPEED (SPD)	999.9KM/H ή Mile/H
	TRIP DISTANCE (DST)	0 - 999.9KM ή Miles
	CALORIES (CAL)	0 – 9999 Kcal
	TOTAL DISTANCE (ODO)	0 - 999.9KM ή Miles
	PULSE RATE (♥)	40 - 240BPM (παλμοί ανά λεπτό)
Μπαταρίες		2 τμχ AAA ή UM 4
Να λειτουργεί σε θερμοκρασία:		0℃-+40℃
Να αποθηκεύεται σε θερμοκρασία:		-10℃-+60℃

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Καθίστε στη σέλλα και πιάστε το τιμόνι.
- ΜΗΝ ανεβαίνετε στη σέλλα πατώντας στο ένα πεντάλ γιατί ρίχνοντας όλο το βάρος σας σε ένα πεντάλ μπορεί να προκαλέσετε ζημιά στο προϊόν.
- Διατηρείστε τη σωστή στάση πάνω στο όργανο. Είναι σημαντικό! Κάνετε πεντάλ πάντα καθισμένοι στη σέλλα.
- Η ένδειξη MAX που είναι τυπωμένη στους σωλήνες ρύθμισης ύψους της σέλλας υποδεικνύει το μέγιστο επιτρεπτό ύψος του σωλήνα. Απαγορεύεται να τοποθετηθεί ο σωλήνας πιο πάνω από την ένδειξη MAX. Υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος και καταστροφής του ποδηλάτου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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.

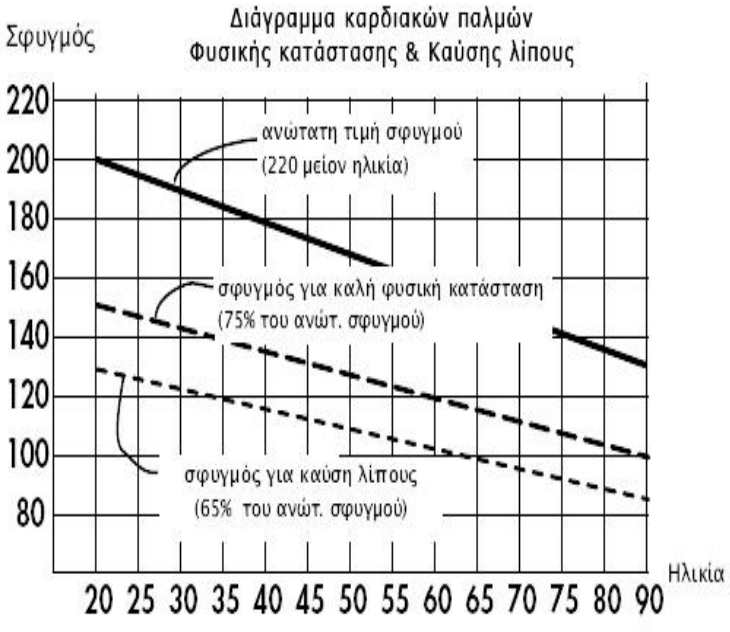
Παράδειγμα:

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