

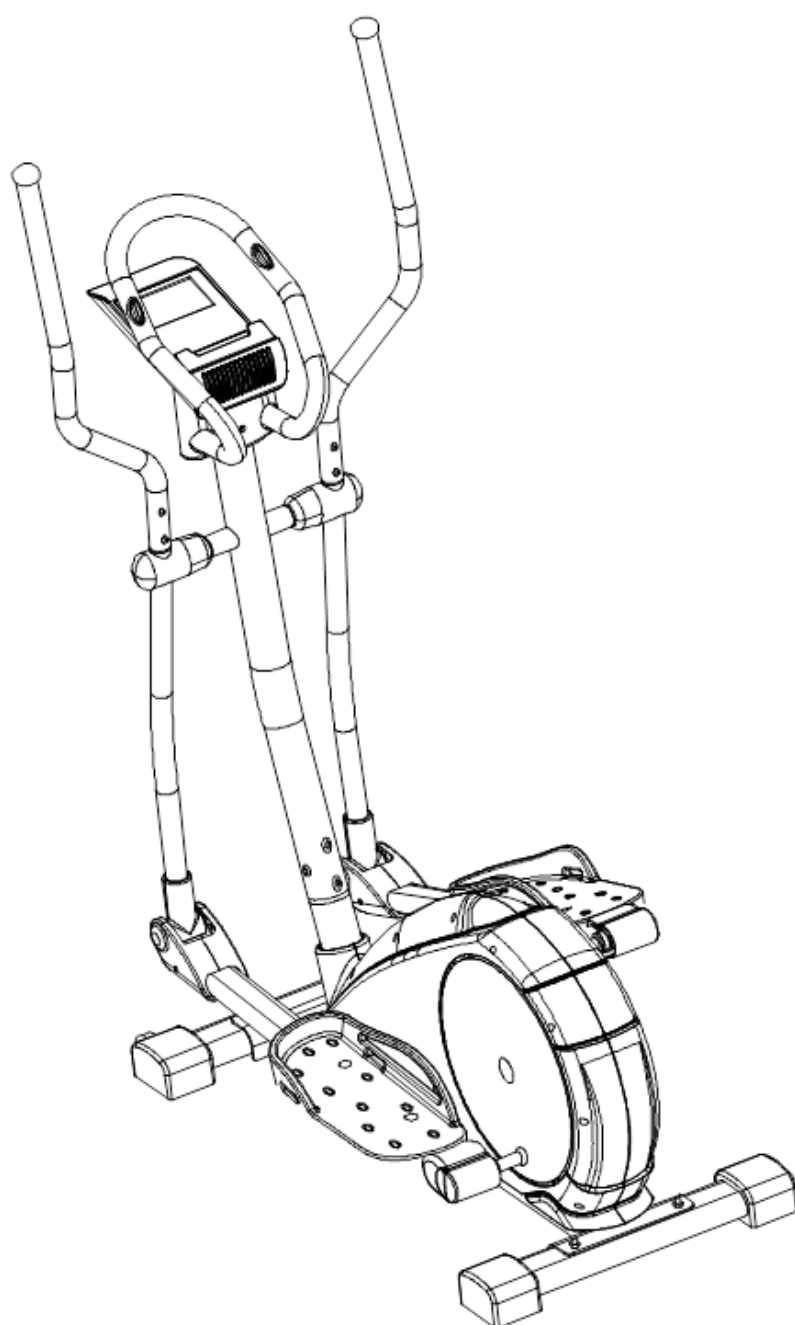
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



**DIADORA**

**ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ**

**NOWA CROSS**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	2	Βήματα συναρμολόγησης	11
Σχεδιάγραμμα ελλειπτικού	4	Κομπιούτερ	19
Λίστα εξαρτημάτων	6	Συμβουλές προπόνησης	24
Υλικά στήριξης & εργαλεία	8	Εγγύηση	25
		Επικοινωνία	26

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



### Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος

### Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά

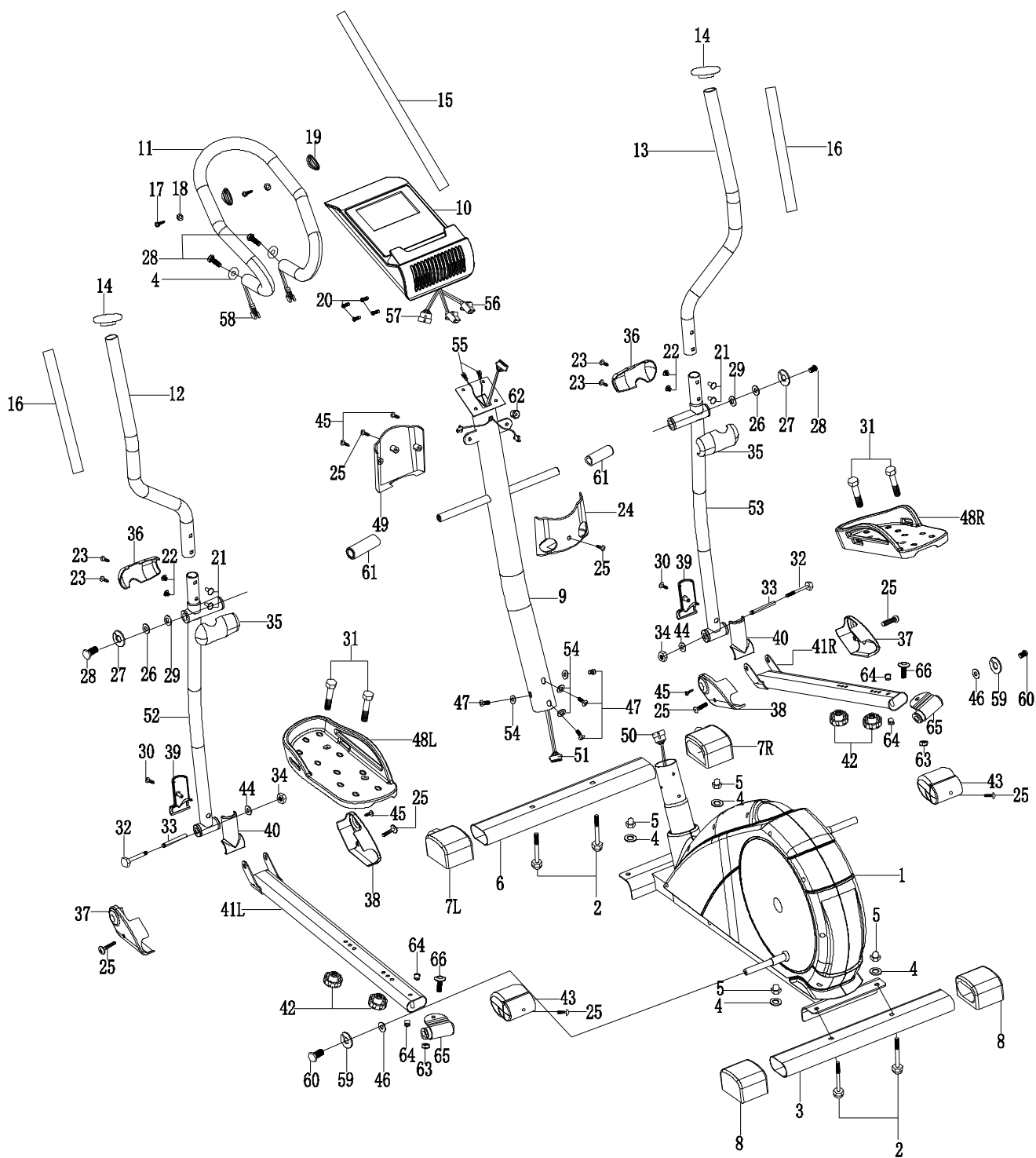
Το όργανο γυμναστικής που έχετε στην κατοχή σας σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε για να σας παρέχει τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια. Παρόλα αυτά, παρακαλούμε διαβάστε με προσοχή τις παρακάτω οδηγίες καλής χρήσης και λειτουργίας πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και τη χρήση του.

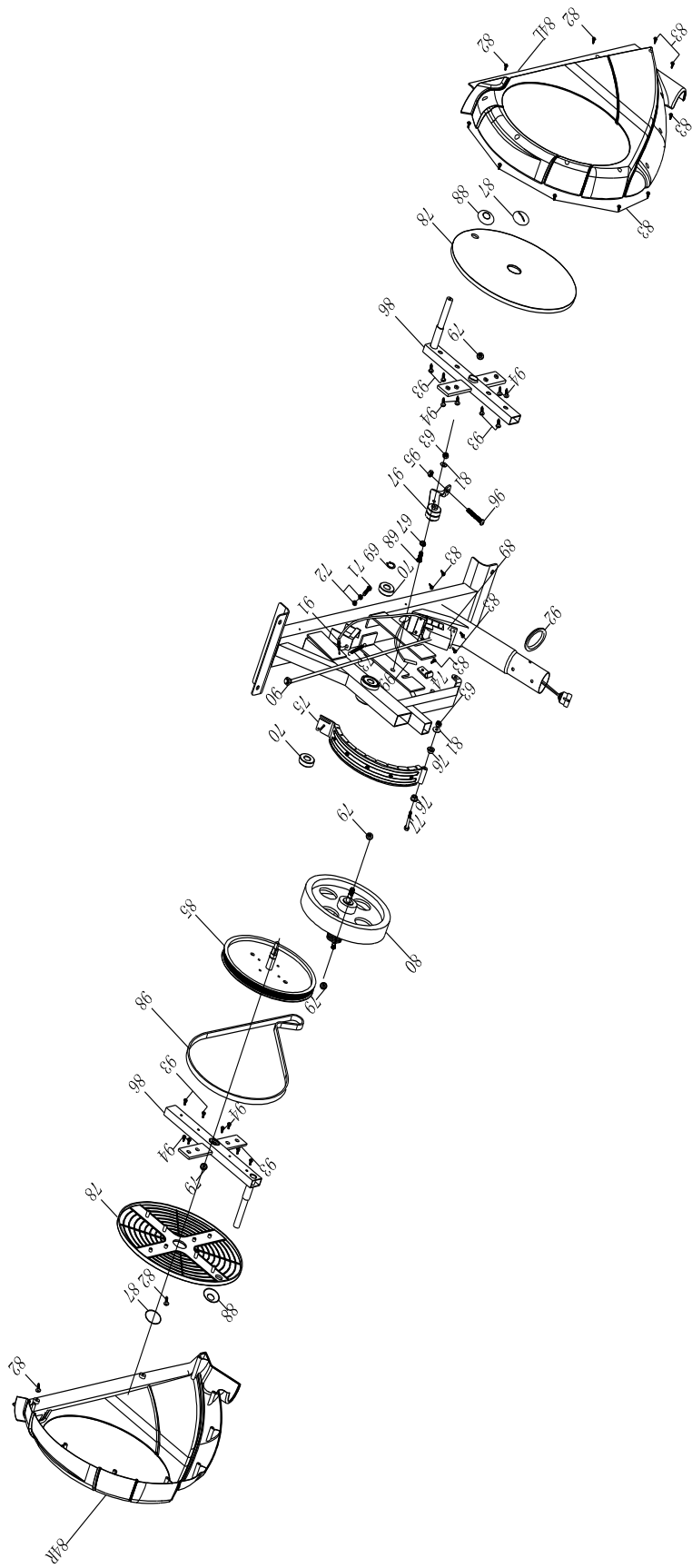
- Το μέγιστο βάρος χρήστη για το παρόν όργανο γυμναστικής είναι τα 130 κιλά.
- Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα γυμναστικής, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Με τον κατάλληλο ιατρικό έλεγχο θα βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγιείς και μπορείτε να γυμναστείτε με το συγκεκριμένο όργανο άθλησης. Τα ιατρικά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

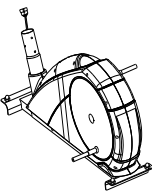
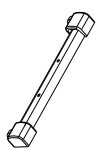
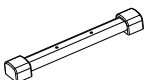



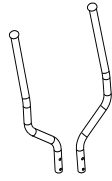
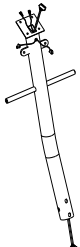
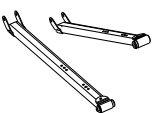
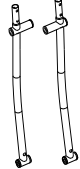





A/A	Περιγραφή	Τμχ.
1	Σκελετός κεντρικός	1
2	Βίδα M10X55	4
3	Ρυθμιστής πίσω	1
4	Ροδέλα Φ10XΦ25	6
5	Παξιμάδι M10	4
6	Ρυθμιστής μπροστά	1
7L/R	Καπάκι άκρου για ρυθμιστή μπροστά L/R	1/1
8	Καπάκι άκρου για ρυθμιστή πίσω	2
9	Ορθοστάτης μπροστινός	1
10	Κομπιούτερ	1
11	Χειρολαβή	1
12	Λαβή άνω L	1
13	Λαβή άνω R	1
14	Καπάκι άκρου για λαβή άνω	2
15	Αφρώδες για σταθερή χειρολαβή	1
16	Αφρώδες για λαβή άνω	2
17	Βίδα ST4X20	2
18	Παξιμάδι Φ4.2XΦ12	2
19	Αισθητήρας καρδιακών παλμών	2
20	Βίδα M5X10	4
21	Παξιμάδι M6 X 20	4
22	Βίδα Allen M6X12	4
23	Βίδα ST4X16	4
24	Κάλυμμα διακοσμ.μπροστινό για ορθοστάτη εμπρός	1
25	Βίδα M5X10	8
26	Ροδέλα Φ10XΦ32	2
27	Γκρόβερ Φ10	2
28	Βίδα M10X20	4
29	Ροδέλα	2
30	Βίδα ST4X30	2
31	Βίδα M8X45	4
32	Βίδα M10X78	2
33	Ένωση	2

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
34	Παξιμάδι M10	2
35	Κάλυμμα ορθοστάτη εμπρός άνω	2
36	Κάλυμμα ορθοστάτη πίσω άνω	2
37	Κάλυμμα σωλήνα πεντάλ L	2
38	Κάλυμμα σωλήνα πεντάλ R	2
39	Κάλυμμα χειρολαβής εμπρός κάτω	2
40	Κάλυμμα χειρολαβής πίσω κάτω	2
41L/R	Σωλήνας πεντάλ L/R	1/1
42	Κουμπί κλειδώματος	4
43	Κάλυμμα για το πλαίσιο U	2
44	Ροδέλα Φ10XΦ22	2
45	Βίδα ST4X16	4
46	Ροδέλα Φ8XΦ25	2
47	Βίδα Allen M8X16	4
48L/R	Πεντάλ L/R	1/1
49	Κάλυμμα διακοσμ. πίσω για ορθοστάτη εμπρός	1
50	Καλώδιο κομπιούτερ κάτω	1
51	Καλώδιο κομπιούτερ μεσαίο	1
52	Χειρολαβή κάτω L	1
53	Χειρολαβή κάτω R	1
54	Ροδέλα Φ8XΦ22	4
55	Καλώδιο αισθητήρων παλμού μεσαίο	2
56	Καλώδιο αισθητήρων παλμού άνω	2
57	Καλώδιο κομπιούτερ	1
58	Καλώδιο αισθητήρων παλμού κάτω	2
59	Γκρόβερ Φ8	2
60	Βίδα M8X20	2
61	Σύνδεσμος	2
62	Ροδέλα	1
63	Παξιμάδι M8	4
64	Σύνδεσμος	4
65	Πλαίσιο U	2
66	Βίδα Allen M8X50	2

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
67	Σύνδεσμος	1
68	Βίδα Allen M8X20	1
69	Δαχτυλίδι C	1
70	Ρουλεμάν	2
71	Βίδα M6X25	1
72	Παξιμάδι M6	2
73	Ελατήριο	1
74	Βάση αισθητήρα	1
75	Μαγνήτης	1
76	Σύνδεσμος	2
77	Βίδα M8X55	1
78	Δίσκος	2
79	Παξιμάδι	4
80	Τροχός	1
81	Παξιμάδι Φ8ΧΦ17	2
82	Βίδα ST5X15	4
83	Βίδα ST5X15	13
84L/R	Κάλυμμα αλυσίδας L/R	1/1

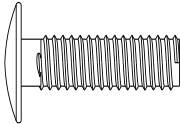
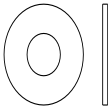
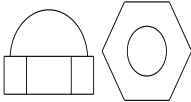
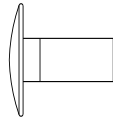
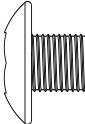


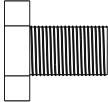

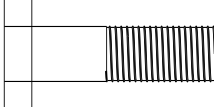
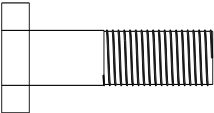

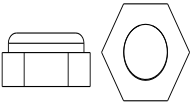
A/A	Περιγραφή	Τμχ.
85	Τροχαλία μάντα με άξονα	1
86	Στήριγμα δίσκου	2
87	Κάλυμμα στηρίγματος δίσκου	2
88	Σύνδεσμος	2
89	Μοτέρ	1
90	Καλώδιο ρεύματος	1
91	Καλώδιο μοτέρ	1
92	Δαχτυλίδι διακοσμητικό	1
93	Βίδα ST3.5X15	8
94	Βίδα ST3.5X10	8
95	Παξιμάδι M8	1
96	Βίδα M8X55	1
97	Σύστημα τροχού	1
98	Ιμάντας	1
99	Καλώδιο αισθητήρα	1

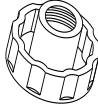
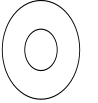

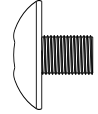
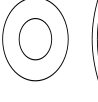
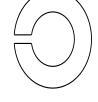
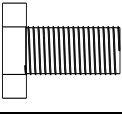
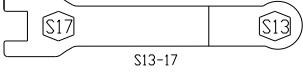
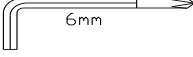

## ΥΛΙΚΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ

				
NO. 1	NO. 6	NO. 3	NO. 48L/R	NO. 10
				
NO. 11	NO. 12/13	NO. 9	NO. 41L/R	NO. 52/53
				
NO. 39/40	NO. 37/38	NO. 43	NO. 36/35	NO. 49/24

A/A	Περιγραφή	Τμχ.
1	Σκελετός κεντρικός	1
3	Ρυθμιστής πίσω	1
6	Ρυθμιστής μπροστά	1
9	Ορθοστάτης μπροστινός	1
10	Κομπιούτερ	1
11	Χειρολαβή	1
12	Λαβή άνω L	1
13	Λαβή άνω R	1
35	Κάλυμμα ορθοστάτη εμπρός άνω	2
36	Κάλυμμα ορθοστάτη πίσω άνω	2
37	Κάλυμμα σωλήνα πεντάλ L	2
38	Κάλυμμα σωλήνα πεντάλ R	2
39	Κάλυμμα χειρολαβής εμπρός κάτω	2
40	Κάλυμμα χειρολαβής πίσω κάτω	2
41L/R	Σωλήνας πεντάλ L/R	1/1/
43	Κάλυμμα για το πλαίσιο U	2
48L/R	Πεντάλ L/R	1/1
49	Κάλυμμα διακοσμητικό πίσω για ορθοστάτη εμπρός	1
52	Χειρολαβή κάτω L	1
53	Χειρολαβή κάτω R	1

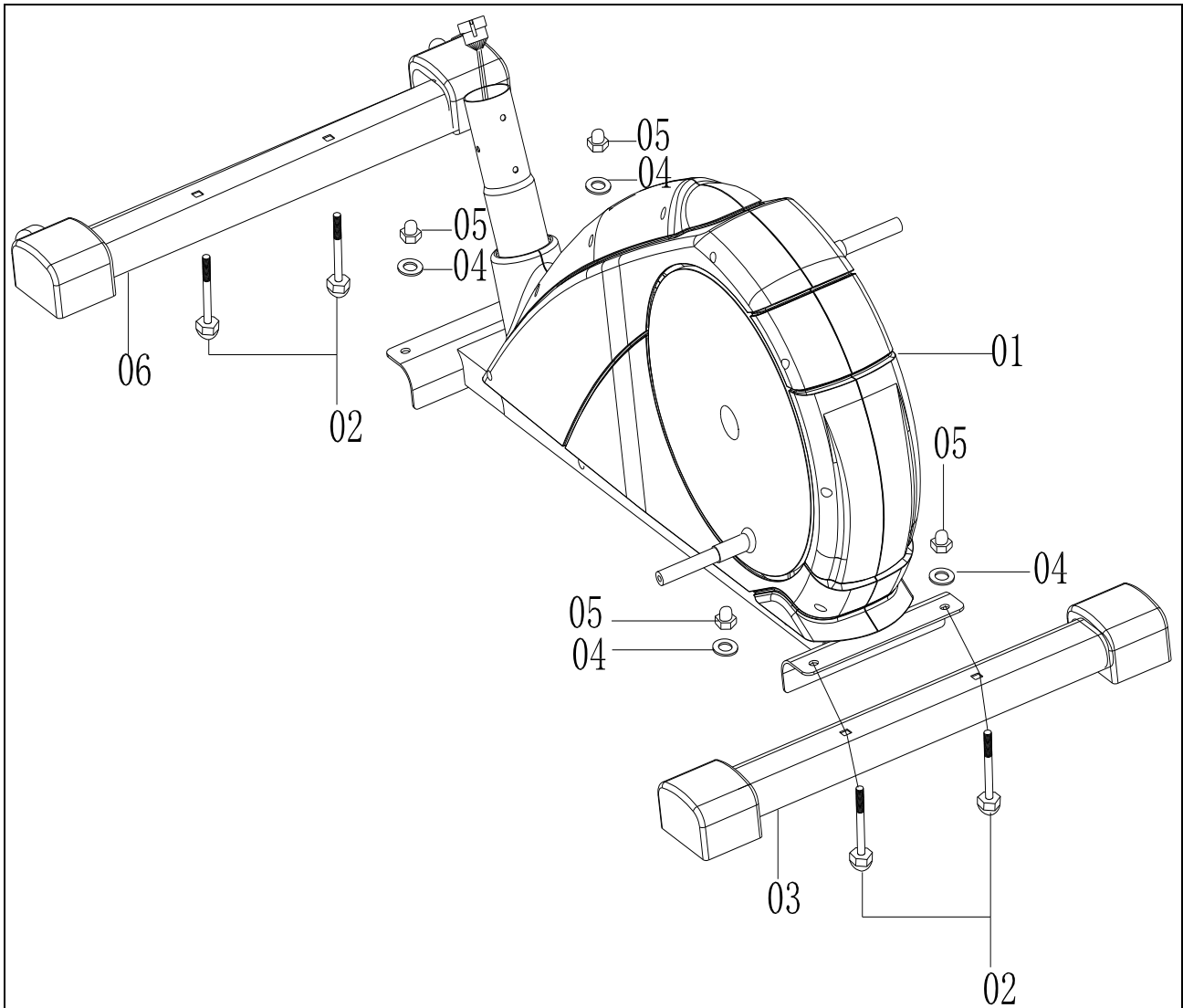


<b>A/A</b>	<b>Περιγραφή</b>	<b>Εικόνα</b>	<b>Τεμάχια</b>
2	Βίδα M10X55		4
4	Ροδέλα Φ10ΧΦ25		6
5	Παξιμάδι M10		4
21	Παξιμάδι M6 X 20		4
22	Βίδα Allen M6X12		4
26	Ροδέλα Φ10ΧΦ32		2
27	Γκρόβερ Φ10		2
28	Βίδα M10X20		4
29	Ροδέλα		2
31	Βίδα M8X45		4
32	Βίδα M10X78		2
33	Ένωση		2
34	Παξιμάδι M10		2

<b>A/A</b>	<b>Περιγραφή</b>	<b>Εικόνα</b>	<b>Τεμάχια</b>
42	Κουμπί κλειδώματος		4
44	Ροδέλα Φ8ΧΦ25		2
46	Ροδέλα Φ8ΧΦ25		2
47	Βίδα Allen M8X16		4
54	Ροδέλα Φ8ΧΦ22		4
59	Γκρόβερ Φ8		2
60	Βίδα M8X20		2
	Κλειδί Allen		2
	Κλειδί Allen L6		1
	Κλειδί Allen L4		1

## ΒΗΜΑ 1

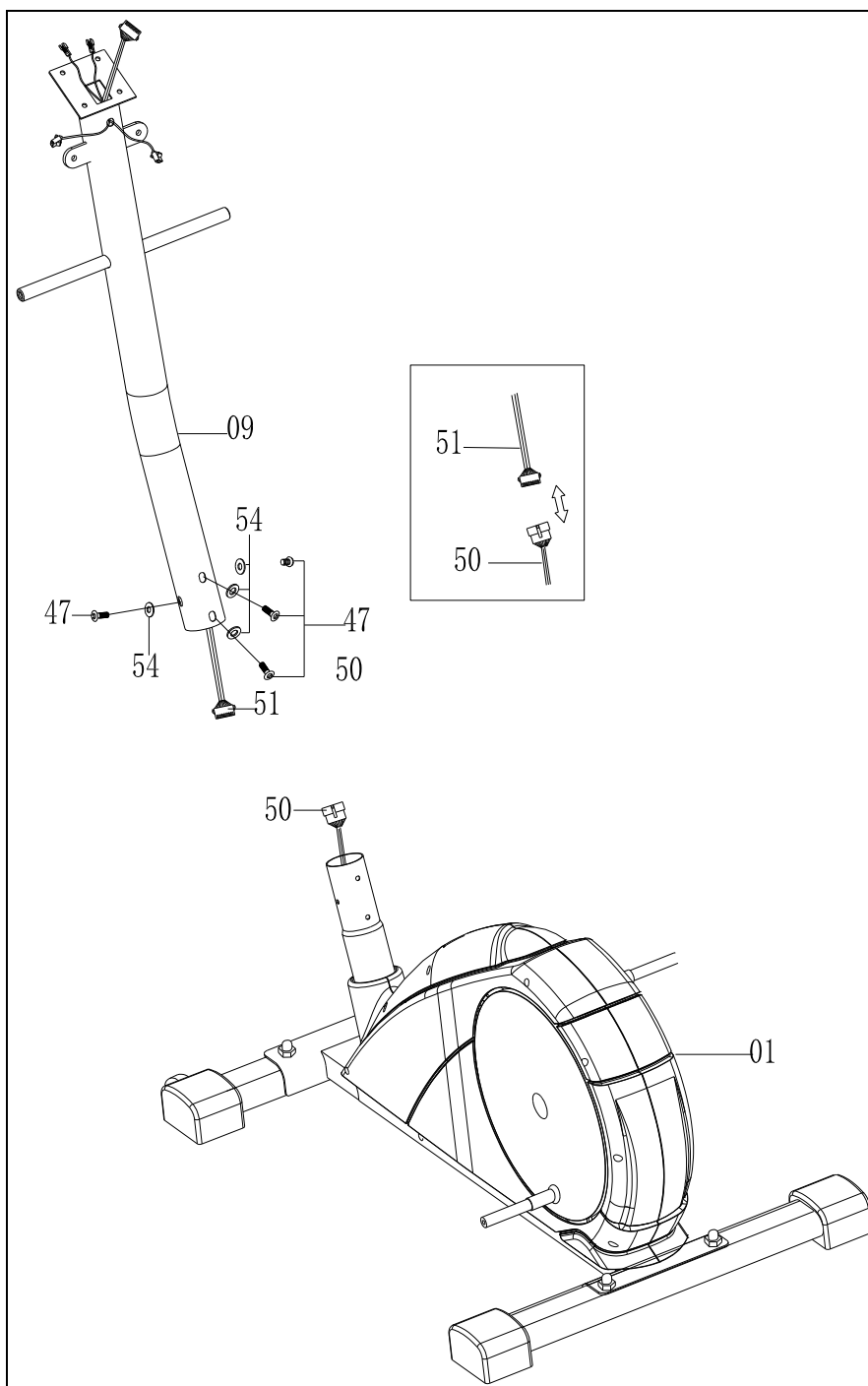
- Συνδέστε το ρυθμιστή μπροστά (6) στο μπροστινό μέρος του κεντρικού σκελετού (1). Ασφαλίστε με 2 βίδες (2), 2 ροδέλες (4) και 2 παξιμάδια (5).
- Συνδέστε το ρυθμιστή πίσω (3) στο πίσω μέρος του κεντρικού σκελετού (1). Ασφαλίστε με 2 βίδες (2), 2 ροδέλες (4) και 2 παξιμάδια (5).






#2	M10*55mm	4pcs
#4	∅10*∅22	4pcs
#5	M10	4pcs

## **ΒΗΜΑ 2**

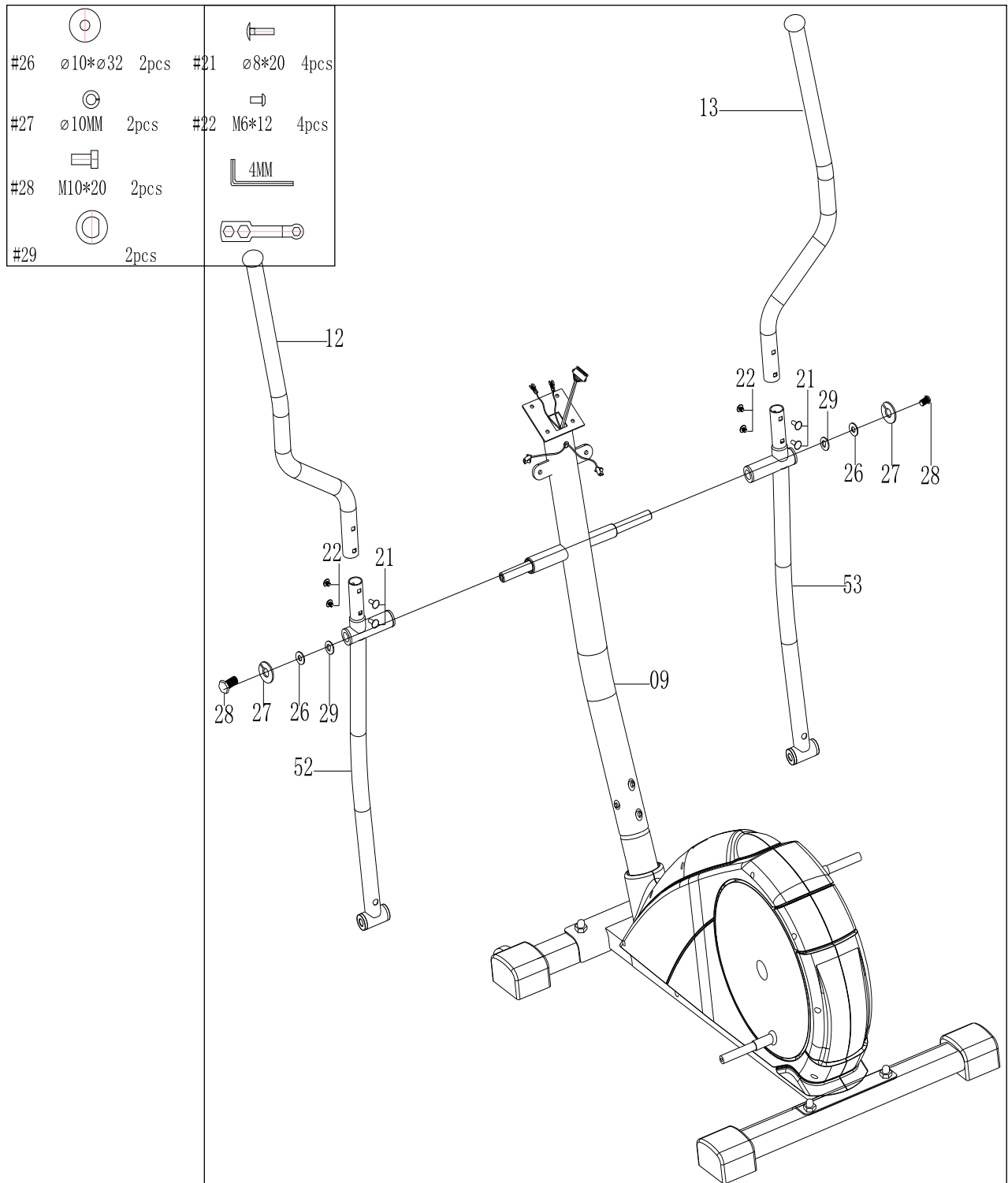
- Συνδέστε το καλώδιο κορπιούτερ κάτω (50) και το καλώδιο κορπιούτερ μεσαίο (51).
- Συνδέστε το μπροστινό ορθοστάτη (9) στον κεντρικό σκελετό (1). Ασφαλίστε με 4 βίδες Allen (47) και 4 ροδέλες (54).



#47	 M8*16mm	4pcs
#54	 $\varnothing 8 * \varnothing 20$	4pcs
	 6mm	

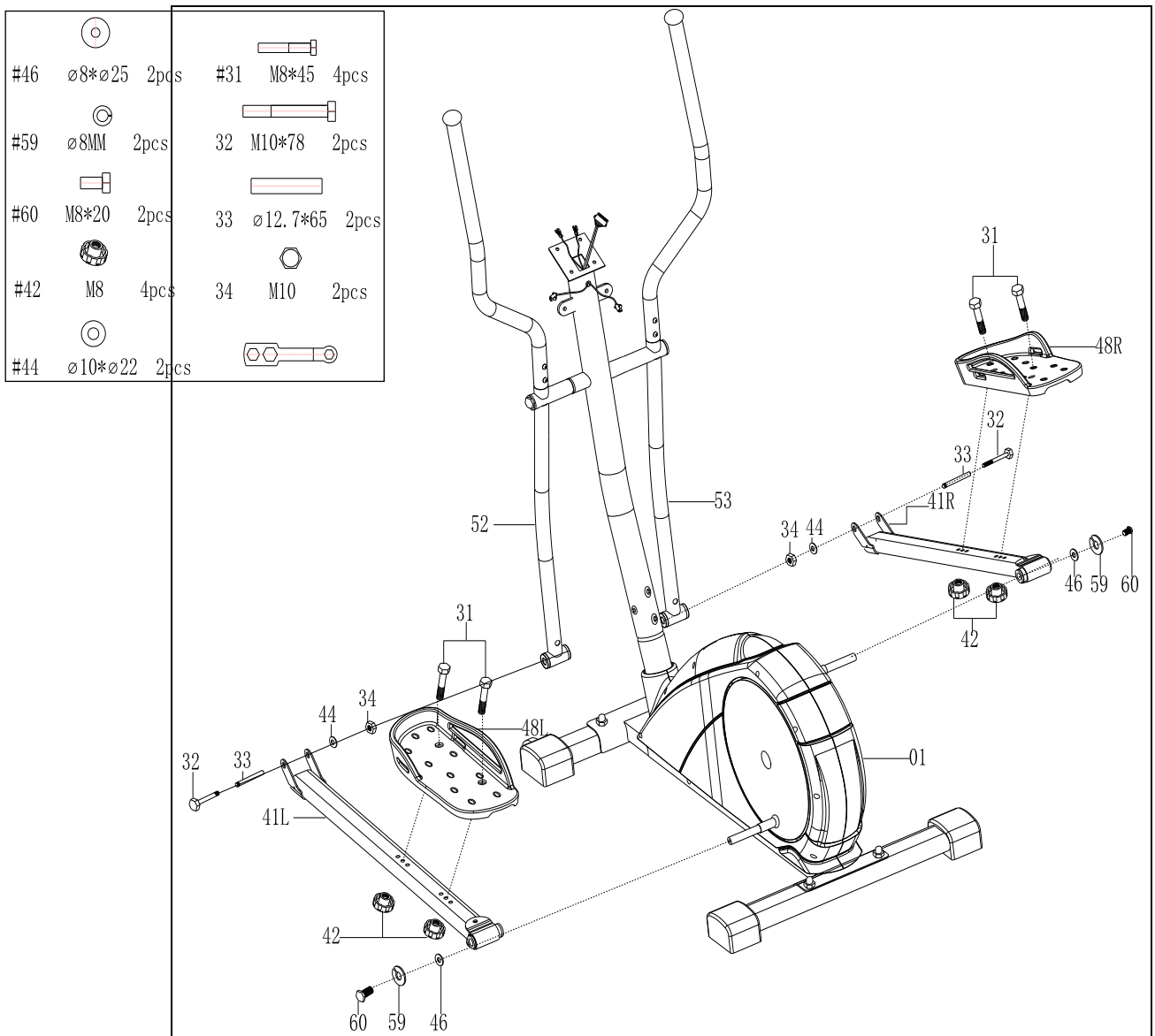
### **ΒΗΜΑ 3**

- Συνδέστε τη χειρολαβή κάτω L (52) στον αριστερό άξονα του μπροστινού ορθοστάτη (9). Ασφαλίστε με 1 παξιμάδι (29), 1 ροδέλα (26), 1 γκρόβερ (27) και 1 βίδα (28).
- Επαναλάβετε για τη χειρολαβή κάτω R (53).
- Συνδέστε την άνω λαβή L (12) στη χειρολαβή κάτω L (52). Ασφαλίστε χρησιμοποιώντας 2 παξιμάδια (21) και βίδες Allen (22).
- Επαναλάβετε για την άνω λαβή R (13).



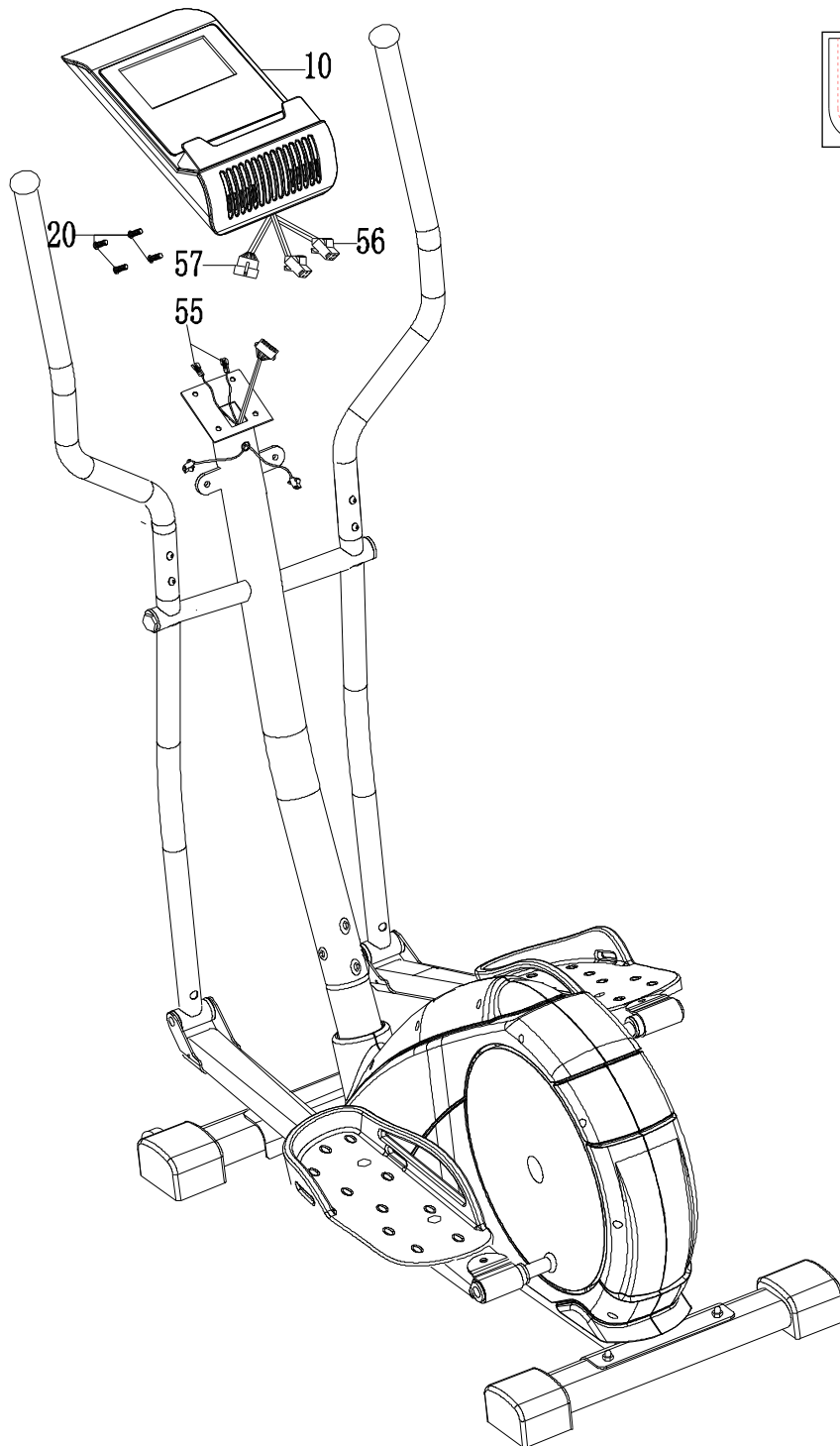
## **ΒΗΜΑ 4**

- Συνδέστε το πίσω μέρος του αριστερού σωλήνα πεντάλ (41L) στα αριστερά του κεντρικού σκελετού (1). Ασφαλίστε με 1 βίδα (60), 1 γκρόβερ (59) και 1 ροδέλα (46).
- Επαναλάβετε για το δεξιό σωλήνα πεντάλ (41R).
- Προσαρμόστε το μπροστινό μέρος του αριστερού σωλήνα πεντάλ (41L) στο κάτω μέρος της κάτω χειρολαβής L (52). Ασφαλίστε με 1 βίδα (32), 1 ένωση (33), 1 ροδέλα (44) και 1 παξιμάδι (34).
- Επαναλάβετε για το δεξιό σωλήνα πεντάλ (41R).
- Συνδέστε το αριστερό πεντάλ (48L) στον αριστερό σωλήνα πεντάλ (41L). Ασφαλίστε με 2 βίδες (31) και 2 κουμπιά κλειδώματος (42).
- Επαναλάβετε για το δεξιό πεντάλ (48R).



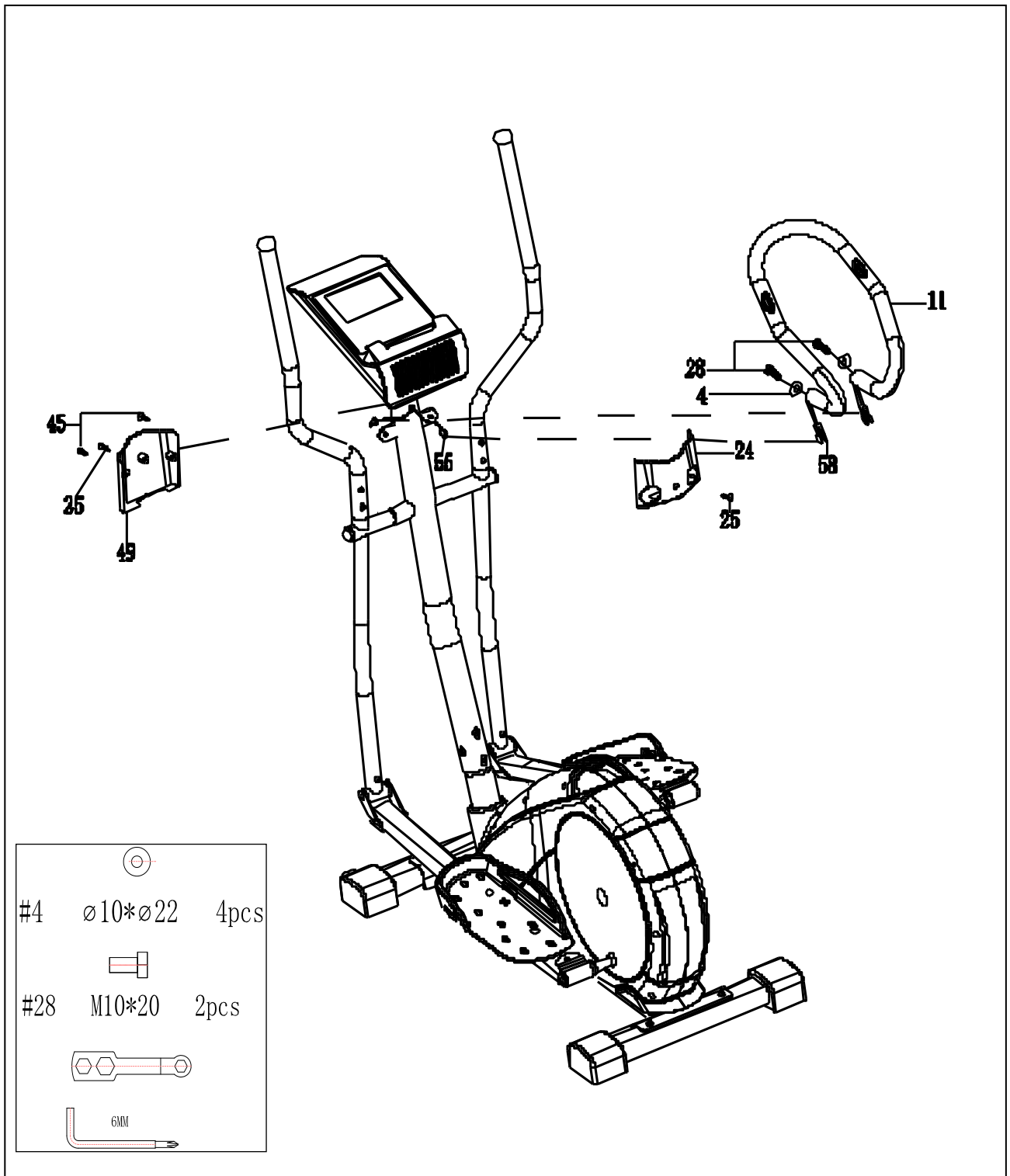
## **ΒΗΜΑ 5**

- Συνδέστε το καλώδιο κομπιούτερ (57) με το καλώδιο κομπιούτερ μεσαίο (51) και το καλώδιο αισθητήρων παλμού άνω (56) με το καλώδιο αισθητήρων παλμού μεσαίο (55).
- Συνδέστε το κομπιούτερ (10) στο μπροστινό ορθοστάτη (9). Ασφαλίστε με 4 βίδες (20) που είναι προεγκατεστημένες στο πίσω μέρος του κομπιούτερ (10).



## **ΒΗΜΑ 6**

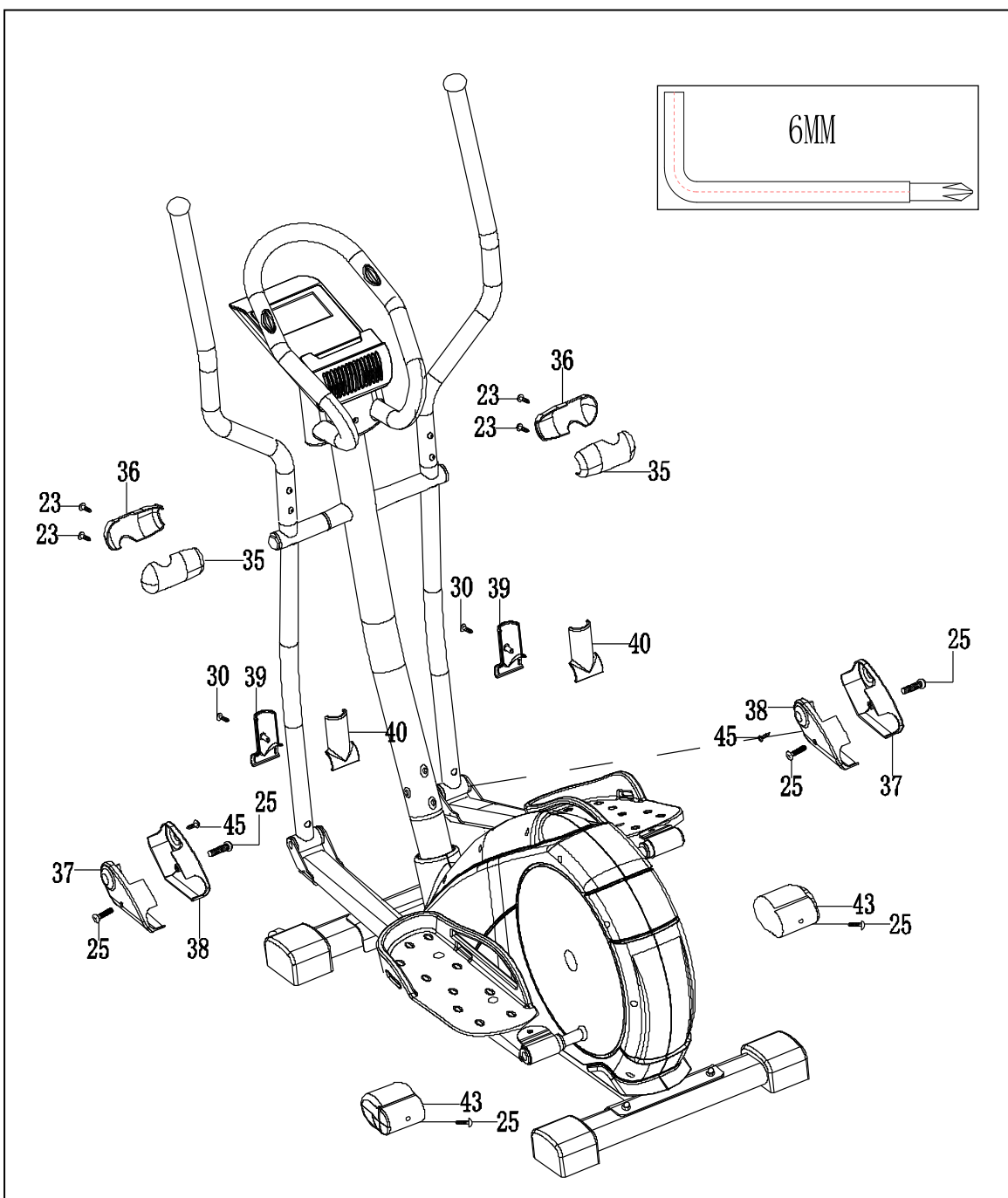
- Τοποθετήστε τη χειρολαβή (11) μέσα από την οπή του μπροστινού διακοσμητικού καλύμματος του ορθοστάτη εμπρός (24) και στερεώστε τη στο μπροστινό ορθοστάτη (9). Ασφαλίστε με 2 ροδέλες (4) και βίδες (28).
- Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρων παλμού κάτω (58) και το καλώδιο αισθητήρων παλμού μεσαίο (55).
- Προσαρμόστε το πίσω διακοσμητικό κάλυμμα για το μπροστινό ορθοστάτη (49) και το μπροστινό διακοσμητικό κάλυμμα για το μπροστινό ορθοστάτη (24) στο μπροστινό ορθοστάτη (9). Ασφαλίστε με 1 βίδα (25) και 2 βίδες (45) που είναι προεγκατεστημένες στο πίσω διακοσμητικό κάλυμμα.





## **ΒΗΜΑ 7**

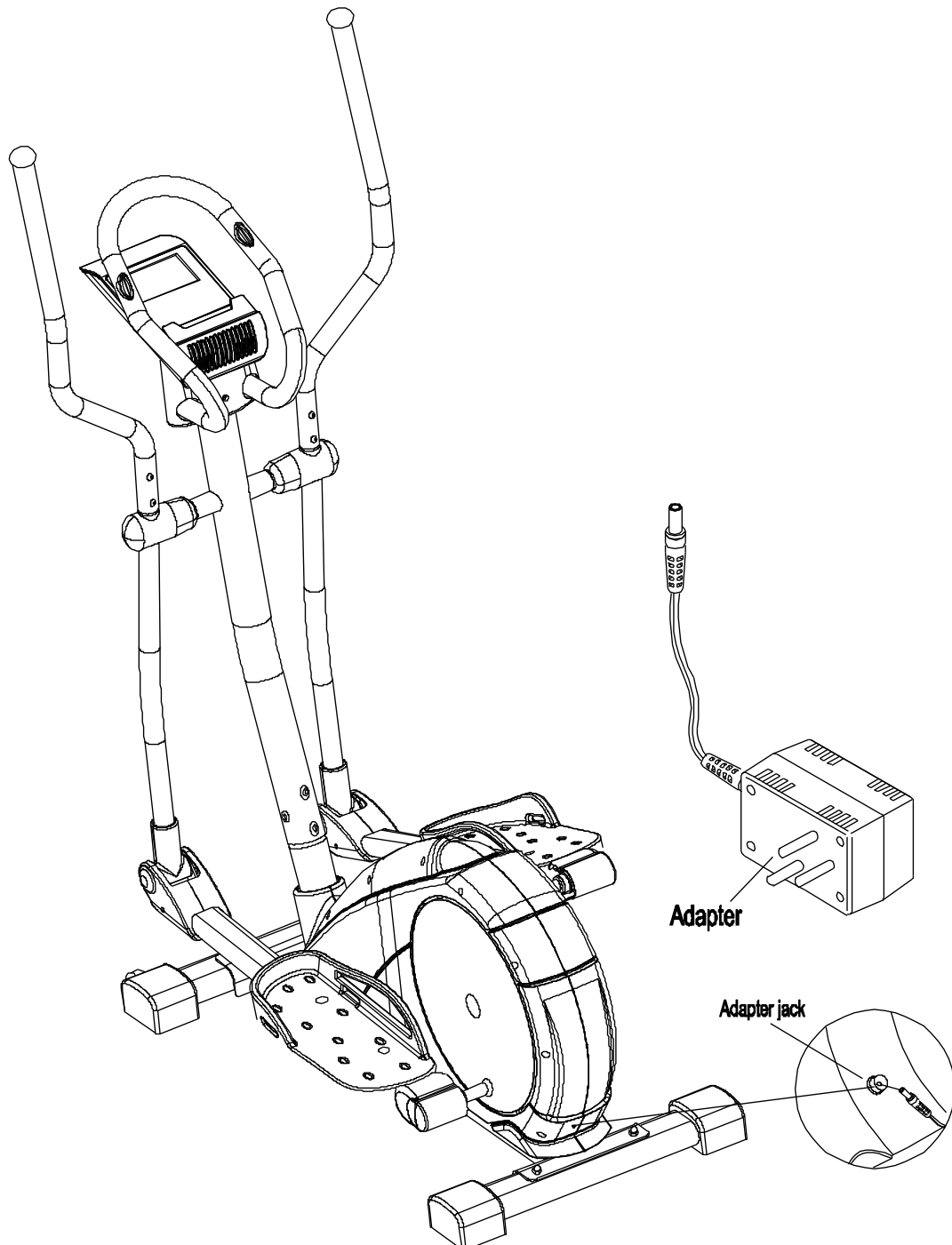
- Προσαρμόστε το κάλυμμα ορθοστάτη εμπρός άνω (35) και το κάλυμμα ορθοστάτη πίσω άνω (36) στον άξονα του μπροστινού ορθοστάτη (9). Ασφαλίστε με 4 βίδες (23) που είναι προεγκατεστημένες στο κάλυμμα ορθοστάτη πίσω άνω (36).
- Προσαρμόστε το κάλυμμα χειρολαβής εμπρός κάτω (39) και το κάλυμμα χειρολαβής πίσω κάτω (40) στη χειρολαβή κάτω L/R (52/53). Ασφαλίστε με 2 βίδες (30) που είναι προεγκατεστημένες στο κάλυμμα χειρολαβής εμπρός κάτω (39).
- Προσαρμόστε το κάλυμμα σωλήνα πεντάλ L (37) και το κάλυμμα σωλήνα πεντάλ R (38) στο σωλήνα πεντάλ L/R (41 L/R). Ασφαλίστε με 4 βίδες (25) και 2 βίδες (45) που είναι προεγκατεστημένες στο κάλυμμα του σωλήνα πεντάλ L (37) και στο κάλυμμα του σωλήνα πεντάλ R (38).
- Προσαρμόστε το κάλυμμα για το πλαίσιο U (43) στο σωλήνα πεντάλ L/R (41 L/R). Ασφαλίστε με 2 βίδες (25) που είναι προεγκατεστημένες στο κάλυμμα για το πλαίσιο U (43).



## **ΒΗΜΑ 8**

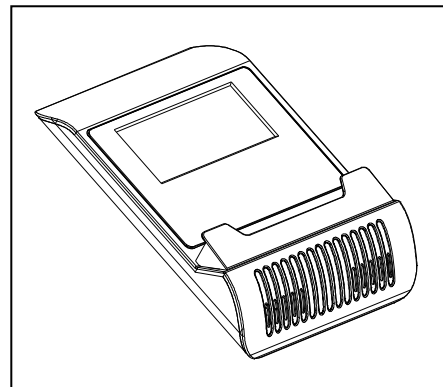
- Τοποθετήστε το βύσμα του τροφοδοτικού στην υποδοχή στο πίσω μέρος του οργάνου.

**ΕΛΕΓΞΤΕ ΟΤΙ ΟΛΕΣ ΟΙ ΒΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΑ ΣΦΙΓΜΕΝΑ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ**



## Λειτουργίες πλήκτρων

- **START/STOP:** Ξεκινά / Διακόπτει την προπόνηση | Ξεκινά τη λειτουργία της λιπομέτρησης | Κρατώντας το πλήκτρο πατημένο για 3", όλες οι μετρήσεις επανέρχονται στο 0.
- **DOWN:** Μειώνει την τιμή της επιλεγμένης παραμέτρου προπόνησης TIME, DISTANCE κλπ. | Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μειώνει την αντίσταση.
- **UP:** Αυξάνει την τιμή της επιλεγμένης παραμέτρου προπόνησης. | Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αυξάνει την αντίσταση.
- **ENTER:** Εισάγετε την επιθυμητή τιμή ή το είδος προπόνησης.
- **TEST (PULSE RECOVERY):** Πιέστε για να ξεκινήσετε τη λειτουργία της αποκατάστασης όταν το κομπιούτερ έχει ένδειξη του καρδιακού σας παλμού. Μετά από 1', εμφανίζεται το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης.



### **Εύρος F:**

**1.0** → εξαιρετικό | **1.0 < F < 2.0** → πολύ καλό | **2.0 ≤ F ≤ 2.9** → καλό |

**3.0 ≤ F ≤ 3.9** → μέτριο | **4.0 ≤ F ≤ 5.9** → κακό | **6.0** → πολύ κακό

- **MODE:** Πιέστε το για να επιλέξετε λειτουργίες.

## Επιλογή προγράμματος

- Αφού ξεκινήσετε τη λειτουργία του κομπιούτερ χρησιμοποιώντας τα UP / DOWN, πιέστε το ENTER, για να εισέλθετε στην επιθυμητή κατάσταση (MODE).
- Ορίστε τις παραμέτρους άσκησης: **TIME** χρόνος / **SPEED** ταχύτητα / **DISTANCE** απόσταση / **CALORIES** θερμίδες / **AGE** ηλικία / **PULSE** καρδιακός παλμός / **RPM** στροφές ανά λεπτό / **ODO** οδόμετρο / **WATT** / **TARGET HR** στόχος καρδιακού παλμού
- **Σημείωση:** δε ρυθμίζονται όλες οι παραμέτροι σε όλα τα διαθέσιμα προγράμματα.
- Μόλις επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πιέστε το ENTER. Η ένδειξη TIME αρχίζει να αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να επιλέξετε το χρόνο που επιθυμείτε. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση και περάστε στη ρύθμιση της επόμενης παραμέτρου. Μόλις ολοκληρώσετε, πιέστε START/STOP για να ξεκινήσει η προπόνηση.

- Σχετικά με τις παραμέτρους άσκησης:

Τιμή	Εύρος τιμής	Εργοστασιακή ρύθμιση	Αυξομείωση σε:	Περιγραφή
Time (χρόνος)	5:00 - 99:00	0:00	±1:00	Όταν η οθόνη εμφανίζει 0:00, ο <b>χρόνος</b> αυξάνεται. Όταν ο χρόνος είναι μεταξύ 5:00-99:00, θα μετρήσει αντίστροφα έως το 0.
Distance (απόσταση)	0.10 - 99.90	0.00	±0.10	Όταν η οθόνη εμφανίζει 0.00, η <b>απόσταση</b> αυξάνεται. Όταν η απόσταση είναι μεταξύ 10.10-99.90, θα μετρήσει αντίστροφα έως το 0.
Calories (θερμίδες)	1.0 - 999.0	0.0	±1.0	Όταν η οθόνη εμφανίζει 0.0, οι <b>θερμίδες</b> αυξάνονται. Όταν οι θερμίδες είναι μεταξύ 1.0-999.0, θα μετρήσει αντίστροφα έως το 0.
Watt	20.0 - 300.0	100.0	±10.0	Μπορείτε να ορίσετε αριθμό <b>watt</b> μόνο κατά τη διάρκεια του προγράμματος ελέγχου watt.
Age (ηλικία)	10 - 99	30	±1	Ο <b>στόχος</b> καρδιακού παλμού βασίζεται στην ηλικία που θα ορίσετε. Εάν οι καρδιακοί παλμοί υπερβούν το στόχο, η τιμή καρδιακών παλμών αναβοσβήνει.

## Προγράμματα

### ➤ **MANUAL P1 (χειροκίνητο πρόγραμμα)**

- Με τη βοήθεια των πλήκτρων UP / DOWN, επιλέξτε το πρόγραμμα Manual. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση.
- Η παράμετρος TIME αρχίζει να αναβοσβήνει. Ρυθμίστε την στην επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας τα UP / DOWN και πιέστε ENTER για να επιβεβαιώσετε και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο. Μόλις ολοκληρώσετε, πιέστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

**Σημείωση:** εάν μία από τις παραμέτρους μηδενίσει, ακούγεται ο βομβητής και το μηχάνημα σταματά αυτόματα. Πιέστε το START για να συνεχίσετε την άσκηση έως το μηδενισμό των άλλων παραμέτρων.

### ➤ **PRE-PROGRAMS P2-P7 (προ-εγκατεστημένα προγράμματα)**

Υπάρχουν 8 προ-εγκατεστημένα προγράμματα. Όλα έχουν 24 επίπεδα αντίστασης.

- Με τη βοήθεια των πλήκτρων UP / DOWN, επιλέξτε το προ-εγκατεστημένο πρόγραμμα που επιθυμείτε. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση.
- Η παράμετρος TIME αρχίζει να αναβοσβήνει. Ρυθμίστε την στην επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας τα UP / DOWN και πιέστε ENTER για να επιβεβαιώσετε και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο. Μόλις ολοκληρώσετε, πιέστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

**Σημείωση:** εάν μία από τις παραμέτρους μηδενίσει, ακούγεται ο βομβητής και το μηχάνημα σταματά αυτόματα. Πιέστε το START για να συνεχίσετε την άσκηση έως το μηδενισμό των άλλων παραμέτρων.

### ➤ **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ WATT**

- Με τη βοήθεια των πλήκτρων UP / DOWN, επιλέξτε το Watt Control Program. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση.
- Η παράμετρος TIME αρχίζει να αναβοσβήνει. Ρυθμίστε την στην επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας τα UP / DOWN και πιέστε ENTER για να επιβεβαιώσετε και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο. Μόλις ολοκληρώσετε, πιέστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

**Σημείωση:** εάν μία από τις παραμέτρους μηδενίσει, ακούγεται ο βομβητής και το μηχάνημα σταματά αυτόματα. Πιέστε το START για να συνεχίσετε την άσκηση έως το μηδενισμό των άλλων παραμέτρων. Το σύστημα ρυθμίζει την αντίσταση αυτόματα ανάλογα με την ταχύτητα έτσι ώστε να διατηρεί σταθερή την τιμή watt. Ο χρήστης μπορεί να αυξομειώσει την τιμή watt με τα πλήκτρα UP / DOWN.

### ➤ **BODY FAT PROGRAM P11 (πρόγραμμα μέτρησης λίπους)**

- Με τη βοήθεια των πλήκτρων UP / DOWN, επιλέξτε το Body Fat Program. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση.
- Αρχίζουν να αναβοσβήνουν παράμετροι που πρέπει να ορίσετε με τα πλήκτρα UP / DOWN και να επιβεβαιώσετε με το ENTER. Οι παράμετροι αυτοί είναι:  
**Male** (επιλογή Φύλου: άνδρας/γυναίκα) | **175** (επιλογή ύψους) | **70** (επιλογή βάρους) | **30** (επιλογή ηλικίας)

- Πιέστε το START/STOP για να ξεκινήσει η μέτρηση κρατώντας ταυτόχρονα με τα χέρια σας τους αισθητήρες παλμών. Μετά από 15", θα δείτε στην οθόνη την τιμή Body Fat%, BMR, BMI & BODY TYPE. Υπάρχουν 6 τύποι σώματος με βάση το % λίπους:
- **Άνδρες:** **1** → 7% - 9.9% | **2** → 10% - 12.9% | **3** → 13% - 16.9% | **4** → 17% - 19.9% | **5** → 20% - 24.9% | **6** → ≤ 25%.
- **Γυναίκες:** **1** → 14% - 16.9% | **2** → 17% - 19.9% | **3** → 20% - 23.9% | **4** → 24% - 27.9% | **5** → 27% - 29.9% | **6** → ≤ 30%
- Πιέστε το START/STOP για επιστροφή στο κεντρικό μενού.

➤ **TARGET HEART RATE Program P12 (πρόγραμμα στόχου καρδιακού παλμού)**

- Με τη βοήθεια των πλήκτρων UP / DOWN, επιλέξτε το πρόγραμμα TARGET H.R. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση.
- Η παράμετρος TIME αρχίζει να αναβοσβήνει. Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας τα UP / DOWN και πιέστε ENTER για να επιβεβαιώσετε και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο. Μόλις ολοκληρώσετε, πιέστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

**Σημείωση 1:** εάν ο καρδιακός παλμός είναι πιο πάνω ή πιο κάτω από το  $\pm 1$  του στόχου, το κομπιούτερ προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση άσκησης. Έλεγχος του καρδιακού παλμού γίνεται ανά 20 δευτερόλεπτα.

**Σημείωση 2:** εάν μία από τις παραμέτρους μηδενίσει, ακούγεται ο βομβητής και το μηχάνημα σταματά αυτόματα. Πιέστε το START/STOP για να συνεχίσετε την άσκηση έως το μηδενισμό των άλλων παραμέτρων.

➤ **HEART RATE CONTROL Program (P13-P15 (προγράμματα ελέγχου καρδιακού παλμού)**

Διατίθενται τρία προγράμματα ελέγχου καρδιακού παλμού:

- **P13** → 60% TARGET H.R. = 60% of (220-AGE)
- **P14** → 75% TARGET H.R. = 75% of (220-AGE)
- **P15** → 85% TARGET H.R. = 85% of (220-AGE)
- Με τη βοήθεια των πλήκτρων UP / DOWN, επιλέξτε το πρόγραμμα Heart Rate Control. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση.

- Η παράμετρος TIME αρχίζει να αναβοσβήνει. Ρυθμίστε την στην επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας τα UP / DOWN και πιέστε ENTER για να επιβεβαιώσετε και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο. Μόλις ολοκληρώσετε, πιέστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

**Σημείωση 1:** εάν ο καρδιακός παλμός είναι πιο πάνω ή πιο κάτω από το  $\pm 1$  του στόχου, το κομπιούτερ προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση άσκησης. Έλεγχος του καρδιακού παλμού γίνεται ανά 20 δευτερόλεπτα.

**Σημείωση 2:** εάν μία από τις παραμέτρους μηδενίσει, ακούγεται ο βομβητής και το μηχάνημα σταματά αυτόματα. Πιέστε το START/STOP για να συνεχίσετε την άσκηση έως το μηδενισμό των άλλων παραμέτρων.

### ➤ **User Program P16-P19 (πρόγραμμα Χρήστη)**

Διατίθενται τέσσερα προγράμματα χρηστών U1 – U4 όπου ο Χρήστης μπορεί να δημιουργήσει το δικό του πρόγραμμα.

- Με τη βοήθεια των πλήκτρων UP / DOWN, επιλέξτε το πρόγραμμα User. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση.
- Η παράμετρος TIME αρχίζει να αναβοσβήνει. Ρυθμίστε την στην επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας τα UP / DOWN και πιέστε ENTER για να επιβεβαιώσετε και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο. Μόλις ολοκληρώσετε, το Level 1 αρχίζει να αναβοσβήνει. Το ρυθμίζετε χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα UP / DOWN. Πιέστε το ENTER για επιβεβαίωση. Υπάρχουν συνολικά 10 τμήματα. Πιέστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

**Σημείωση:** εάν μία από τις παραμέτρους μηδενίσει, ακούγεται ο βομβητής και το μηχάνημα σταματά αυτόματα. Πιέστε το START/STOP για να συνεχίσετε την άσκηση έως το μηδενισμό των άλλων παραμέτρων.



**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.

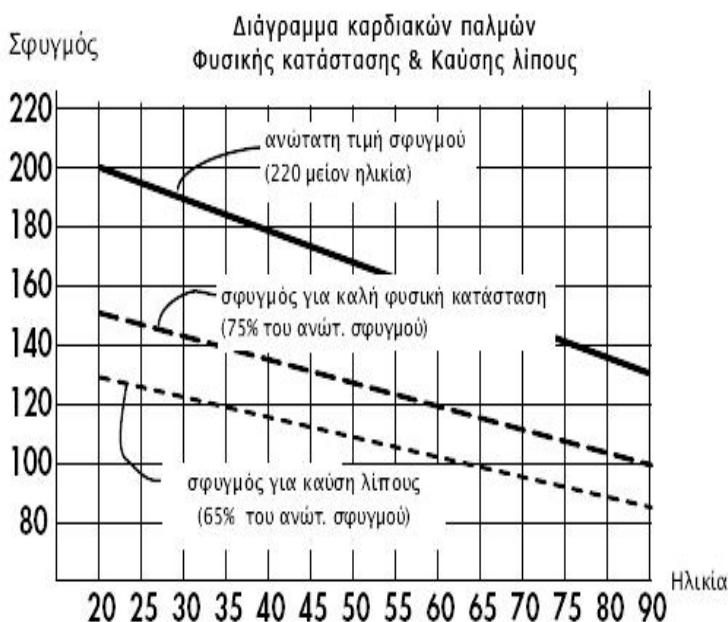
### **Παράδειγμα:**

- 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](mailto:sales@powerforce.gr)

Επισκεφθείτε μας στα:

[www.powerforce.gr](http://www.powerforce.gr)  
[www.diadora-fitness.gr](http://www.diadora-fitness.gr)  
[www.fitness-rent.gr](http://www.fitness-rent.gr)