

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Ισχύς	2 AAA or UM4 μπαταρίες
Βάρος	28,6 kg
Θερμοκρασία λειτουργίας	0°C to +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C to +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	150 kg
Κλάση	H
Κατηγορία ακριβείας	C
Ταχύτητα	0,0-99,9 km/h
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN 20957-1:2013
Προβλεπόμενη χρήση	Μαγνητικό ποδήλατο για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά για τον προορισμό της, δηλαδή ως συσκευή εκπαίδευσης για ενήλικες. Οποιαδήποτε άλλη χρήση μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε ζημιά προκληθεί από κακή χρήση της συσκευής.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί χρησιμοποιώντας τα πιο πρόσφατα ευρήματα ασφάλειας. Τα επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να προκαλέσουν τραυματισμό εξαλείφθηκαν ή ασφαλίστηκαν.
- Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε ή να τροποποιήσετε το προϊόν μόνοι σας.
- Ελέγξτε τη στεγανότητα του μπουλονιού, της βίδας και του παξιμαδιού μία φορά κάθε μήνα ή δύο μήνες.
- Για να διασφαλίσετε τη μακροπρόθεσμη ασφάλεια, αναθέστε τη συσκευή να ελέγχεται και να επισκευάζεται τακτικά (μία φορά το χρόνο) από επαγγελματικό σημείο πώλησης.
- Οποιοσδήποτε τροποποιήσεις που δεν περιγράφονται στο εγχειρίδιο ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβη ή να αποτελέσουν άμεση απειλή για την υγεία και τη ζωή του χρήστη. Η συσκευή μπορεί να τροποποιηθεί αποκλειστικά από υπαλλήλους της τεχνικής υπηρεσίας του κατασκευαστή ή άτομα εκπαιδευμένα από το σέρβις.
- Όλες οι συσκευές αποτελούν μέρος της καινοτόμου διαδικασίας ανάπτυξης μας με σκοπό την εγγύηση υψηλής ποιότητας. Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να εισάγει τεχνικές τροποποιήσεις.
- Οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τη συσκευή μπορούν να διευθετηθούν από ένα εξειδικευμένο σημείο πώλησης.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ενημερώστε τυχόν παρευρισκόμενους για τους κινδύνους που προκύπτουν κατά τη χρήση της συσκευής. Να είστε εξαιρετικά προσεκτικοί όταν υπάρχουν παιδιά.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε μια εκπαίδευση συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι θα είναι ασφαλές για εσάς να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή. Μπορείτε να αναπτύξετε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης με έναν ειδικό. Το ακατάλληλο πρόγραμμα προπόνησης ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθάνεστε λιποθυμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε αυστηρά τις συστάσεις εκπαίδευσης στο εγχειρίδιο.

- Η ρύθμιση της σέλας και του τιμονιού πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα φυσικά χαρακτηριστικά του χρήστη για να εξασφαλίσει μια άνετη και σωστή θέση προπόνησης.
- Κατά την επιλογή του τόπου εκπαίδευσης λάβετε υπόψη τις ασφαλείς αποστάσεις από τυχόν εμπόδια. Μην τοποθετείτε τη συσκευή κοντά σε μονοπάτια ή κυκλοφορία (δρόμους, πύλες, περάσματα κ.λπ.).

- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας έχει μήκος 2000 mm και δεν είναι στενότερη από τη συσκευή.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση και να μην αφήνετε τα παιδιά να πλησιάζουν στον χώρο της συναρμολόγησης. Μπορεί να καταπιούν μικρά εξαρτήματα που χρησιμοποιούνται κατά τη συναρμολόγηση (παξιμάδια, μπουλόνια κ.λπ.).

- Μόνο 13 από τις περισσότερες από 230 αιτίες είναι γενικά αποδεκτές β[™] μετά από ελέγχους κινδύνου.
- Εάν δεν εφαρμοστεί προστασία πτώσης ή εάν εφαρμοστεί λανθασμένα, υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος πτώσης με αποτέλεσμα εκδορές δέρματος, μώλωπες, κατάγματα οστών ή ακόμα και θάνατο.
- Υπάρχει ένας υπολειπόμενος κίνδυνος ακούσιας υπερβολικής άσκησης που προκαλείται από λανθασμένη λειτουργία ή κρίση, καθώς και λανθασμένη επικοινωνία (λόγω ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, σφάλματος λογισμικού κ.λπ.). Ακόμη και οι καλύτερες διασφαλίσεις λογισμικού και εξοπλισμού δεν μπορούν να αποτρέψουν σφάλματα λογισμικού ή εξοπλισμού, τα οποία, θεωρητικά, μπορούν να προκαλέσουν υπερβολική άσκηση.
- Το προϊόν είναι μια ηλεκτρική συσκευή. Επομένως, είναι δυνατή η ηλεκτροπληξία, που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.
- Ο υπολειπόμενος κίνδυνος ασφυξίας δεν μπορεί να αποφευχθεί.
- Μπορεί να μετριαστεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας στο εγχειρίδιο λειτουργίας.
- Η ακούσια ή απαγορευμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει άλλους κινδύνους που δεν προσδιορίζονται εδώ. Ο καθορισμένος κίνδυνος μπορεί να έχει εκτιμηθεί εσφαλμένα.

Η αξιολόγηση της ανάλυσης κινδύνου πραγματοποιήθηκε στη συσκευή «ως έχει». Η αξιολόγηση και ο έλεγχος του προϊόντος περιπλέκουν ότι η πιθανότητα μη αποδεκτού κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (ο σχεδιασμός, η λειτουργία και η χρήση της) δεν προκαλεί αδικαιολόγητο κίνδυνο για τον χρήστη ή τρίτα μέρη υπό κανονικές συνθήκες.

ΣΗΜΑΤΑ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



Αυτή είναι η πάνω πλευρά. Μην ανατρέπετε



Εύθραστο. Επιρρεπείς σε ζημιές. Προχωρήστε με προσοχή.



Χειριστείτε με προσοχή.



Προστατέψτε από την υγρασία.



Ανακυκλώσιμες συσκευασίες.



Προσοχή, βαρύ προϊόν.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν ξεκινήσετε την άσκηση

- Πριν από την πρώτη σας άσκηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις ρυθμίσεις που είναι διαθέσιμες για τη συσκευή.
- Ορισμένα μέρη της συσκευής ενδέχεται να διαβρωθούν. Επομένως, δεν συνιστάται να αφήνετε τη συσκευή σε δωμάτιο με υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία. Προσέξτε να μην επιτρέψετε στη συσκευή (ιδίως εσωτερικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα) να εκτεθεί σε νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται για εκπαίδευση ενηλίκων και ΔΕΝ είναι παιχνίδι. Εάν επιτρέψετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν κατά την κρίση σας, πρέπει να τους παρέχετε οδηγίες κατάλληλης χρήσης και να διασφαλίζετε συνεχή επίβλεψη.
- Αυτό δεν είναι μια θεραπευτική συσκευή.
- Μπορεί να ακουστεί ελαφρύς θόρυβος κατά τη λειτουργία λόγω της αδρανειακής κίνησης του σφονδύλου που προκαλείται από τη δομή. Δεν επηρεάζει τη λειτουργία της συσκευής. Για ποδήλατα γυμναστικής και ελλειπτικούς προπονητές, τυχόν θόρυβοι βουητού που ακούγονται κατά την περιστροφή των πεντάλ προς τα πίσω εμφανίζονται για τεχνικούς λόγους και δεν έχουν αρνητικές συνέπειες.
- Οι εκπομπές θορύβου είναι μεγαλύτερες όταν φορτώνονται.
- Πριν από κάθε εκπαίδευση, βεβαιωθείτε ότι οι προστατευτικές συσκευές είναι λειτουργικές και ότι οι συνδέσεις με μπουλόνια και βύσματα είναι σφιχτές.
- Φοράτε κατάλληλα (αθλητικά) παπούτσια κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συσκευή πρέπει να συναρμολογηθεί προσεκτικά από ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζητήστε βοήθεια από ένα πιο έμπειρο άτομο.

- • Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ περιέχει όλα τα αναγραφόμενα στοιχεία και εάν κανένα από τα εξαρτήματα δεν έχει καταστραφεί κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν κάποια ανταλλακτικά ή έχετε άλλες κρατήσεις, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- • Ρίξτε μια ματιά στα σχέδια και τις επεξηγήσεις και ακολουθήστε το εγχειρίδιο συναρμολόγησης κατά τη συναρμολόγηση της συσκευής.
- • Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τη χρήση των εργαλείων και των εξαρτημάτων.
- • Θυμηθείτε να κρατάτε το περιβάλλον σας ασφαλές. Μην αφήνετε εργαλεία και εξαρτήματα να βρίσκονται γύρω στο χάος. Να θυμάστε ότι το πλαστικό φύλλο και οι σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα μικρά παιδιά.
- • Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που είναι απαραίτητα για ένα συγκεκριμένο βήμα στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης φαίνονται στις εικόνες και περιλαμβάνονται στις οδηγίες. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.
- • Μην σφίγγετε τελείως τα εξαρτήματα κατά τα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης. Σφίξτε τις συνδέσεις αφού όλα τα εξαρτήματα τοποθετηθούν και τοποθετηθούν σωστά.
- • Ο κατασκευαστής μπορεί να έχει συναρμολογήσει ορισμένα εξαρτήματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η χρήση ανταλλακτικών διαφορετικών από αυτά που παράγονται από τον κατασκευαστή μπορούν να χρησιμοποιηθούν για επισκευές μετά την περίοδο εγγύησης.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Η κακή προβολή της οθόνης ή η καθόλου εμφάνιση πληροφοριών σημαίνει ότι οι μπαταρίες πρέπει να αντικατασταθούν. Αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας και αντικαταστήστε τις παλιές μπαταρίες με δύο νέες. Κατά την αντικατάσταση των μπαταριών, τηρήστε τις πολιτικές «+» και «-». Εάν η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά μετά την επανεκκίνηση, αφαιρέστε τις μπαταρίες για λίγα λεπτά και τοποθετήστε τις ξανά.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες δεν εμπίπτουν στο πεδίο της εγγύησης. Περιέχουν επιβλαβείς ουσίες (όπως κάδμιο, υδράργυρο ή μόλυβδο) και δεν πρέπει να πετιούνται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Απορρίψτε τα σε κατάλληλο κέντρο ανακύκλωσης μπαταριών.



Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για την προστασία της από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από μη επεξεργασμένο υλικό και μπορεί να ανακυκλωθεί. Πετάξτε τα υλικά σε κατάλληλα χρωματιστά δοχεία για επιλεκτική συλλογή απορριμμάτων.

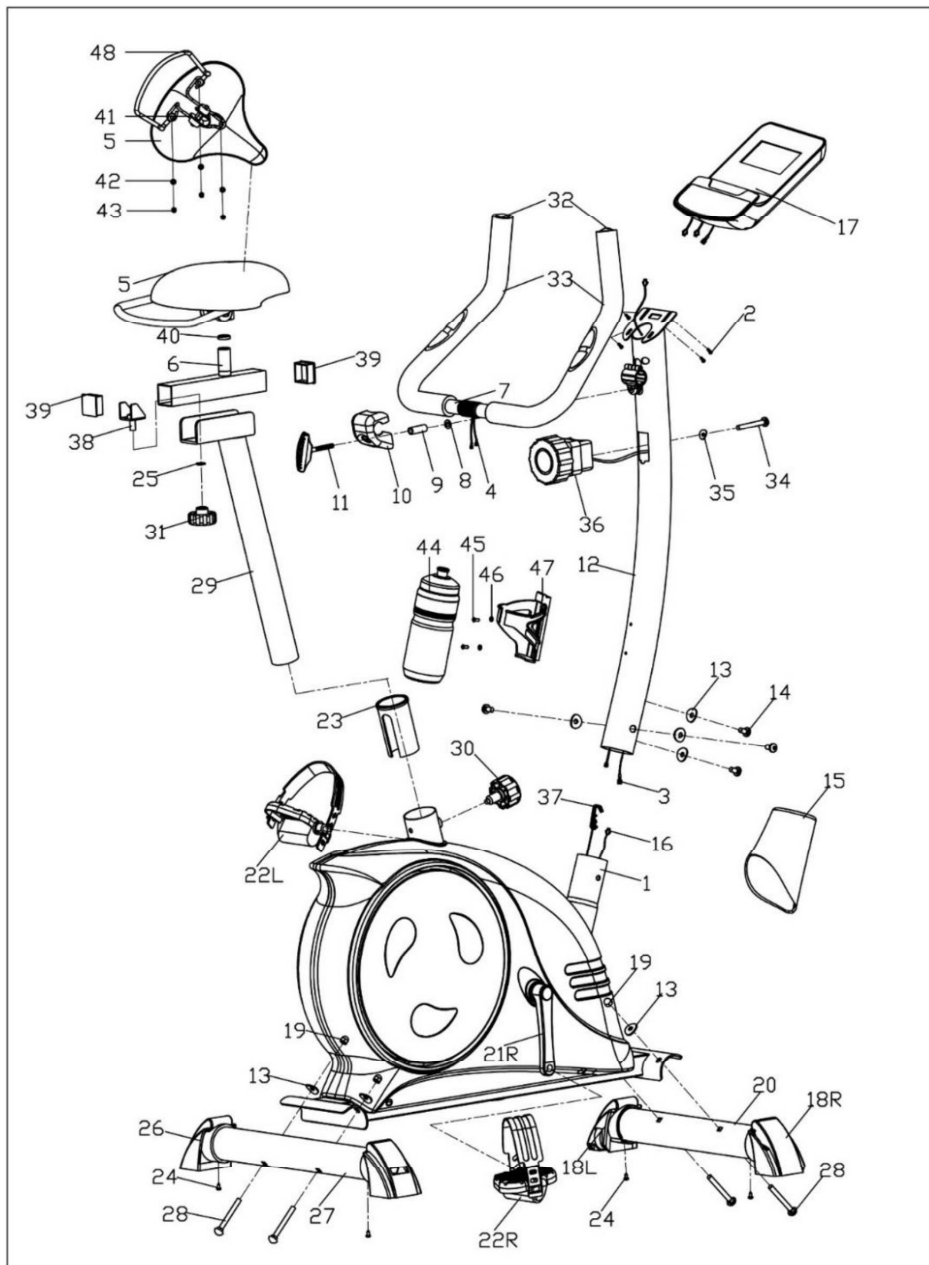


Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στα οικιακά απορρίμματα. Επιστρέψτε τα στο σημείο πώλησης ή σε ένα ειδικό κέντρο ανακύκλωσης.

Ο χρησιμοποιημένος ηλεκτρικός εξοπλισμός (συμπεριλαμβανομένου του υπολογιστή και του τροφοδοτικού) είναι ανακυκλώσιμος. Μην τα πετάτε μαζί με τα οικιακά απορρίμματα γιατί μπορεί να περιέχουν ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και το περιβάλλον. Μπορείτε να συμβάλετε ενεργά στη βιώσιμη χρήση των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε ένα κέντρο ανακύκλωσης χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών συσκευών.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα άλλα από αυτά που παρέχονται από τον κατασκευαστή.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα κατά τη συναρμολόγηση και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που παρέχονται με το προϊόν. Προετοιμάστε επαρκή χώρο για τη λειτουργία της συναρμολόγησης.

Συνιστάται η συναρμολόγηση του προϊόντος με άλλο άτομο λόγω του βάρους ορισμένων στοιχείων.

1. Τοποθετήστε την μπροστινή και πίσω βάση

Στερεώστε την μπροστινή (20) και την πίσω βάση (27) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας μπουλόνια (28), καμπύλες ροδέλες (13) και παξιμάδια (19).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφαιρέστε τυχόν πλαστικά ή χαρτονένια ένθετα ασφαλείας πριν από τη συναρμολόγηση.

2. Τοποθετήστε το δεξί και το αριστερό πεντάλ
Βιδώστε το δεξί και το αριστερό πεντάλ (22L/R) στον στρόφαλο (21L/R). Βιδώστε το δεξιό μπουλόνι του πεντάλ (22R) δεξιόστροφα και το αριστερό μπουλόνι πεντάλ (22L) αριστερόστροφα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Το δεξί πεντάλ φέρει την ένδειξη «R» και το αριστερό πεντάλ με την ένδειξη «L».

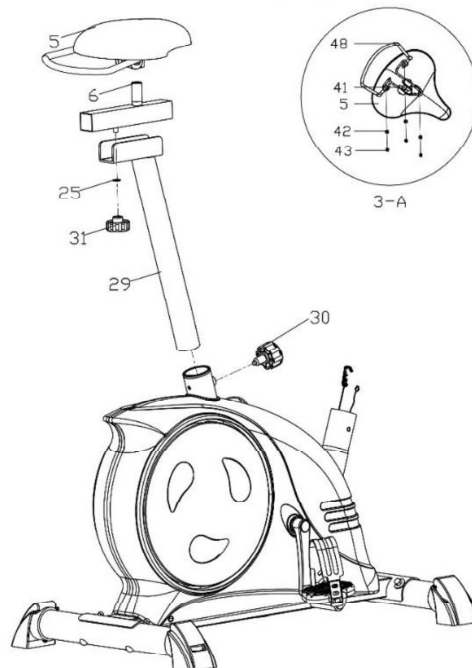
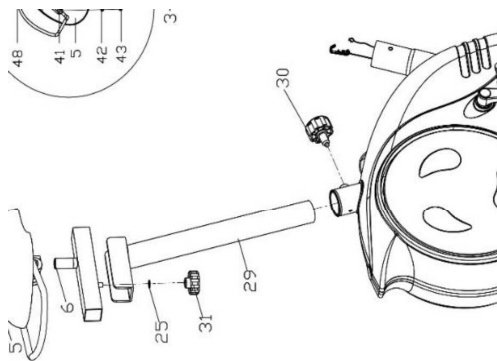
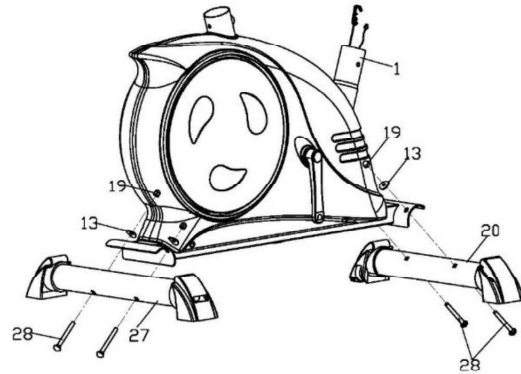
3. Τοποθετήστε τη σέλα

Στερεώστε τη σέλα (5) και μια θήκη για πετσέτες (48) στον οδηγό σέλας (6) χρησιμοποιώντας ασφαλιστικά παξιμάδια (43) και επίπεδες ροδέλες (42). Στερεώστε τον οδηγό (6) με τη σέλα (5) στη στήλη της σέλας (29). Τοποθετήστε τη σέλα στη σωστή θέση και ασφαλίστε την με το κουμπί οριζόντιας ρύθμισης (31) και τη ροδέλα (25).

Σύρετε τη στήλη (29) με τη σέλα (5) στο πίσω μέρος του κύριου πλαισίου. Τοποθετήστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος και ασφαλίστε την με το κουμπί κάθετης ρύθμισης (30).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Μην υπερβαίνετε το μέγιστο και το ελάχιστο ύψος στη στήλη του τιμονιού όταν ρυθμίζετε το ύψος της σέλας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι σταθερή στον οδηγό.



4. Εγκαταστήστε τη στήλη του τιμονιού
Τοποθετήστε το κάλυμμα (15) στον στύλο του τιμονιού (12).

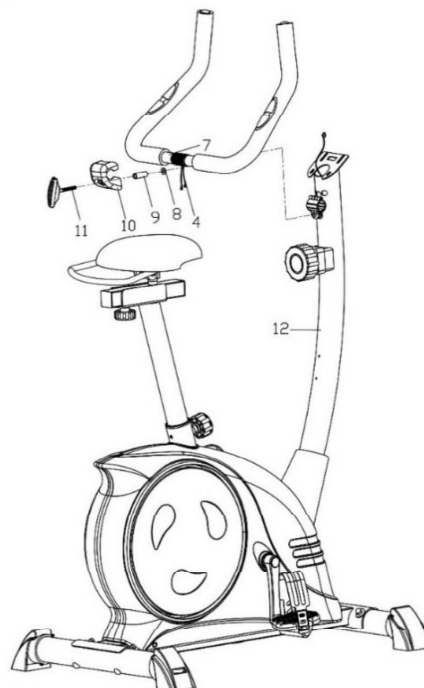
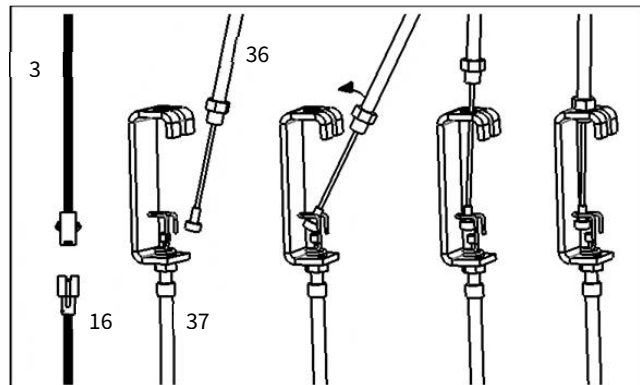
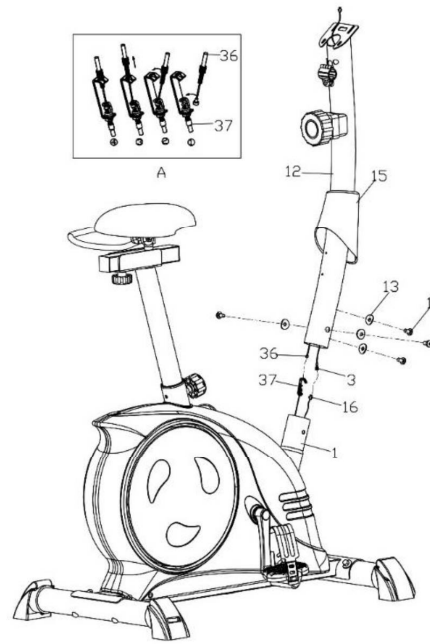
Συνδέστε το καλώδιο του υπολογιστή (3) στο καλώδιο σύνδεσης (16) και το καλώδιο ρύθμισης αντίστασης (37) στο καλώδιο σύνδεσης ρύθμισης αντίστασης (36) όπως φαίνεται παρακάτω.

Σύρετε το παξιμάδι του άνω καλωδίου ρύθμισης αντίστασης (36) μέσα στη σχισμή του βραχίονα του καλωδίου ρύθμισης της κάτω αντίστασης (37), τραβήξτε και σφίξτε το επάνω καλώδιο (36) και μετακινήστε το κάτω στήριγμα καλωδίου (37) κατακόρυφα. Το παξιμάδι του καλωδίου πρέπει να βρίσκεται στο στήριγμα όπως φαίνεται στην εικόνα.

Εισαγάγετε τη στήλη του τιμονιού (12) στο κύριο πλαίσιο (1) και στερεώστε τη με μπουλόνια Allen (14) και κυρτές ροδέλες (13).

5. Τοποθετήστε το τιμόνι

Αφαιρέστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (4) από τον στύλο (7) μέσω του στύλου του τιμονιού (12). Στερεώστε το τιμόνι (7) στον στύλο του τιμονιού (12) με τη λαβή ρύθμισης γωνίας τιμονιού (11), κάλυμμα τιμονιού (10), διαχωριστικό (9) και επίπεδη ροδέλα (8) όπως φαίνεται στην εικόνα.



6. Εγκαταστήστε τον υπολογιστή

Συνδέστε τα καλώδια μέτρησης καρδιακών παλμών (4)

και το καλώδιο του υπολογιστή τραβήχτηκε από τη στήλη του τιμονιού στα καλώδια του υπολογιστή (17).

Στερεώστε τον υπολογιστή (17) στη βάση του υπολογιστή

στη στήλη του τιμονιού (12) με μπουλόνια σταυρωτής κεφαλής (2).

7. Τοποθετήστε τη θήκη φιάλης νερού

Τοποθετήστε τη θήκη φιάλης νερού (47) στη στήλη του τιμονιού (12) χρησιμοποιώντας το μπουλόνι (45) και την επίπεδη ροδέλα (46).

Βεβαιωθείτε ότι η θήκη είναι ασφαλής και τοποθετήστε τη φιάλη.

Συγχαρητήρια!

Έχετε συναρμολογήσει μαγνητικό ποδήλατο!

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Ρύθμιση αντίστασης

Για να αυξήσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί αντίστασης δεξιόστροφα. Για να μειώσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί αντίστασης αριστερόστροφα.

Ρύθμιση τιμονιού

Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης του τιμονιού. Τοποθετήστε το τιμόνι στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το πόμολο. Βεβαιωθείτε ότι το τιμόνι είναι ασφαλισμένο.

Ύψος σέλας

Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης. Τοποθετήστε τη σέλα στο σωστό ύψος και σφίξτε το πόμολο. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι ασφαλισμένη.

Θέση σέλας

Χαλαρώστε το κουμπί οδήγησης της σέλας. Τοποθετήστε τη σέλα στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το πόμολο. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι ασφαλισμένη.

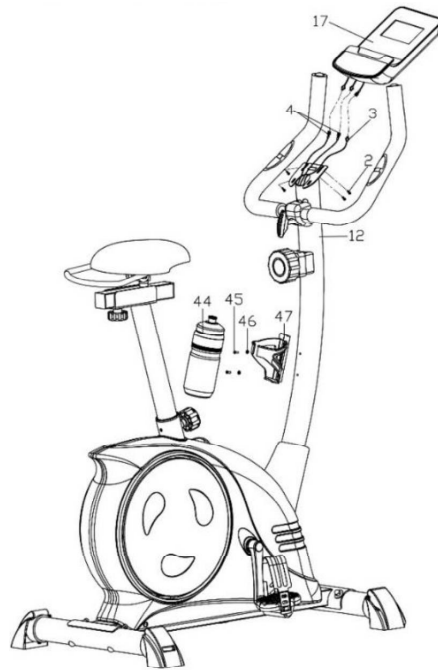
Ρύθμιση μιάων πεντάλ

Στερεώστε την πλευρά του ελαστικού μιάνα με τρεις τρύπες στο εσωτερικό μέρος του πεντάλ. Στερεώστε το άλλο άκρο σε ένα από τα ανοίγματα ρύθμισης έτσι ώστε τα πόδια να είναι σταθερά κατά τη διάρκεια της προπόνησης και να αφαιρούνται εύκολα. Επαναλάβετε για το άλλο πεντάλ.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Εκτελέστε εργασίες συντήρησης σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Οι εργασίες που αναφέρονται παρακάτω θα πρέπει να εκτελούνται τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας.



- Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη της συσκευής. Εάν χρειάζονται λίπανση, χρησιμοποιήστε γράσο ρουλεμάν ποδηλάτου.
- Ελέγξτε τις συνθήκες εξαρτημάτων όπως τα μπουλόνια και τα παξιμάδια. Φροντίστε να είναι σφιχτά.
- Σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή μετά από κάθε προπόνηση. Βεβαιωθείτε ότι η οθόνη δεν έρχεται σε επαφή με νερό ή υγρασία.

- Καθαρίζετε το προϊόν μόνο με σαπουνόνερο. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή σε άμεσο ηλιακό φως.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ

Η χρήση της συσκευής είναι πολύ ενεργητική. Θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα ενισχύσει τους μύες σας και όταν συνδυαστεί με τη σωστή διατροφή, θα βοηθήσει στην καύση του περιττού λιπώδους ιστού.

1. ΖΕΣΤΑΜΑ

Αυτή η φάση βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε ολόκληρο το σώμα και προετοιμάζει τους μύες για εντατική εργασία. Μειώνει τον κίνδυνο κράμπες και τραυματισμούς. Συνιστάται να κάνετε κάποιες ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται παρακάτω. Εάν αισθάνεστε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε την έκταση της κίνησης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ:

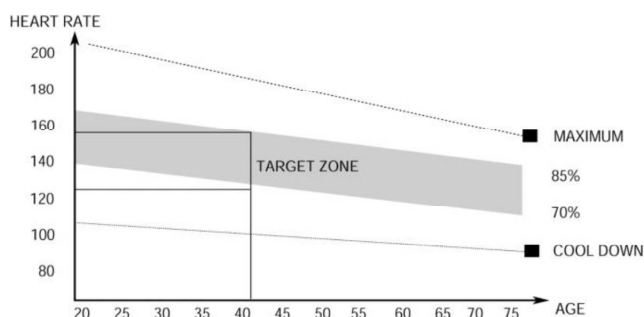
- ΕΚΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ
- Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με τα πόδια λυγισμένα και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τα πέλματα των ποδιών και φέρτε τα όσο πιο κοντά σας γίνεται. Σπρώξτε ελαφρά τα γόνατα προς τα κάτω και κρατήστε το για 15 δευτερόλεπτα.
- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΗΡΩΝ
- Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξί πόδι και πιέστε το πέλμα του αριστερού ποδιού πάνω στο σφιχτό. Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το αριστερό πόδι.
-
- Κρατήστε το κεφάλι σας ευθεία κοιτάζοντας μπροστά. Κρατήστε τους ώμους σας ακίνητους και περιστρέψτε το κεφάλι δεξιά. Γυρίστε το κεφάλι σας έτσι ώστε να κοιτάτε ευθεία. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το προς τα αριστερά και πίσω στο σημείο εκκίνησης.
- ΩΜΟΙ ΑΝΩ-ΚΑΤΩ
- Σηκώστε το αριστερό χέρι όσο πιο ψηλά γίνεται και κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί χέρι.
- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ
- Σταθείτε απέναντι από έναν τοίχο. Τεντώστε το αριστερό πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε λίγο το γόνατο. Κρατήστε το δεξί σας πόδι ίσιο και πίσω, με τη φτέρνα στο έδαφος. Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο έδαφος και σπρώξτε τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατήστε για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με τεντωμένο το δεξί πόδι. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- ΛΥΓΕΙ
- Σηκωθείτε με τα πόδια ενωμένα. Λυγίστε προς τα εμπρός προσπαθώντας να πλησιάσετε το στήθος σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στα γόνατα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατα.

2. ΦΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αυτή είναι η σωστή άσκηση. Διατηρήστε τον δικό σας ρυθμό για να φτάσετε τον καρδιακό ρυθμό που είναι κατάλληλος για την ηλικία σας, όπως φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα.

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η φάση βοηθά στη σταθερή κυκλοφορία και στη χαλάρωση των μυών. Είναι πανομοιότυπο με τη φάση προθέρμανσης. Θυμηθείτε να μην καταπονείτε τους μύες σας.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Αφαιρέστε το φιλμ ασφαλείας από την οθόνη πριν από τη χρήση.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ)

MRMS03-ORG

AUTO ON/OFF

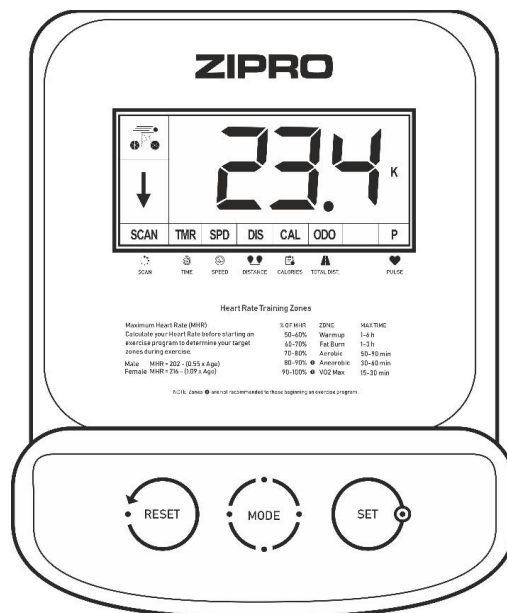
Ο υπολογιστής ενεργοποιείται όταν κινείται ο σφόνδυλος ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί. Στην οθόνη εμφανίζεται ένα επάνω βέλος.

Ο υπολογιστής απενεργοποιείται μετά από τέσσερα λεπτά

της αδράνειας.

ΚΟΥΜΠΙΑ

- MODE - επιλέγει την παράμετρο.
- SET - ορίζει τιμές παραμέτρων.
- RESET - επαναφέρει αμέσως χρόνο, απόσταση και θερμίδες.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)

SCAN	Εμφανίζει όλες τις μετρημένες παραμέτρους προπόνησης σε έναν κύκλο.	κάθε 4 δευτερόλεπτα
TIME	Συνολική διάρκεια άσκησης, από την αρχή μέχρι το τέλος.	00:00-99:59 min
SPEED	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Συνολική απόσταση από την αρχή έως το τέλος της άσκησης.	0,0-9999 km
CALORIES	Συνολικές θερμίδες που καίγονται από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. Η μέτρηση είναι μια προσέγγιση για τη σύγκριση των προπονήσεων. Να μη χρησιμοποιείται για ιατρικούς σκοπούς).	0,0-9999 kcal
TOTAL DISTANCE (ODO)	Συνολική απόσταση από την εγκατάσταση της μπαταρίας.	0-9999 km
PULSE	Εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό.	40-240 BPM

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΩΝ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

- Πατήστε επανειλημμένα το κουμπί MODE για να επιλέξετε την παράμετρο στην οποία θέλετε να βασίσετε την προπόνησή σας: χρόνο, απόσταση, θερμίδες ή την ανώτερη τιμή καρδιακού παλμού. (Η οθόνη πρέπει να εμφανίζει μόνο την παράμετρο, χωρίς την επιλογή SCAN.)
- Πατήστε SET πολλές φορές για να ορίσετε την τιμή.
- Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά όταν αρχίσετε να κάνετε πετάλι. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ένα κάτω βέλος.
- Όταν τελειώσει η αντίστροφη μέτρηση ή φτάσετε στην καθορισμένη τιμή καρδιακού ρυθμού, η συσκευή κάνει έναν ήχο.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΣΦΥΓΜΟΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο καρδιακός ρυθμός μετράται μόνο για αθλητικούς σκοπούς (όχι για ιατρική χρήση).

Πατήστε MODE μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη PULSE.

Βάλτε και τα δύο σας χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών στο τιμόνι. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, ο υπολογιστής εμφανίζει ένα εικονίδιο καρδιάς.

Ο υπολογιστής εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό μετά από τρία έως τέσσερα δευτερόλεπτα.