**Εγχειρίδιο Χρήστη**

**Το προϊόν ίσως να διαφέρει ελάχιστα από το εικονιζόμενο.**

**Προσοχή:**

**Το βάρος χρήστη δεν πρέπει να ξεπερνάει τις 300 lbs.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Περιεχόμενα** | | | | |
|  | .. 2 | Φροντίδα | 21 |
| Πριν ξεκινήσετε | .. 4 | Όδηγίες Προετοιμασίας | 23 |
| Εξοπλιμσός, Προειδοποιήσεις & Σημαντικές σημειώσεις. | .. 5 | Προθέρμανση και Δροσισμός……… | 24 |
| Λίστα μερών | .. 6 |  |  |
| Οδηγίες Συναρμολόγησης | .. 7 | Απεικόνιση Μερών | 25 |
| Οδηγίες Υπολογιστή | .. 11 | Κατάλογος μερών | 26 |
| Οδηγίες Λειτουργίας | ..18 |  |  |
| Αποθήκευση | ..20 |  |  |
| ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ | | | |

www.P65Wamings.ca.gov (συμβουλευτείτε τη σελίδα σε περίπτωση που υπάρχει κάποιο χρόνιο νόσημαή έχετε κάποιο τραυματισμό). Συμβουλευείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε την άσκηση ή οποιοδήποτε πρόγραμμα)**. Αυτό είναι αναγκαίο εάν είστε άνω των 35 ετών, δεν έχετε ακολουθήσει παλαιότερα κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής, είστε έγκυος, ή υποφέρετε από άλλα προβλήματα υγείας. Αυτό το προϊόν είναι για οικιακή και επαγγελματική χρήση. Εάν δεν ακολουθήσετ τις οδηγίες μπορεί να προκαλέσετε σοβαρό τραυματισμό.**

**Για να μειώσετε το κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού , διαβάστε προσεκτικά τις Οδηγίες πριν την χρήση της Κωπηλατικής.**

1. Κρατείστε αυτές τις οδηγίες και για μελλοντική χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες έχουν διαβάσει το εγχειρίδιο χρήσης ρπιν χρησιμοποιήσουν τοην **Κωπηλατική** για πρώτη φορά.
2. Διβάστε όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις που αναγράφονται σχετικά με την **Κωπηλατική**.
3. **Η Κωπηλατική** πρέπει να χρησιμοποιηθεί έπειτα από προσεκτική ανάγνωση του εγχειριδίου χρήστη. Βεβαιωθείτε ότι το προιόν έχει συναρμολογηθεί σωστά και όλοι οι σύνδεσμοι είναι σφιχτά στερεωμένοι.
4. Συστήνεται να υπάρχουν δύο άτομα κατά τη συναρμολόγηση.
5. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από τη Κωπηλατική σε κάθε περίπτωση είτε είναι σε χρήση είτε όχι. **Η Κωπηλατική** δεν είναι παιχνίδι.
6. Συσνίσταται η χρήση ενός προστατευτικού δαπέδου
7. Συναρμολογείστε και θέστε σε λειτουργία την **Κωπηλατική**  σε μια επίπεδη, καθαρή και σταθερή επιφάνεια. Μην τοποθετείτε την Κωπηλατική σε ανώμαλη επιφάνεια ή σε χαλιά με παχύ πέλος.
8. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος γύρω από την **Κωπηλατική.**
9. Πριν τη χρήση, ελέγξτε την Κωπηλατική για τυχόν χαλαρές συνδέσεις, και βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι ασφαλώς συναρμολογημένα πριν από τη χρήση.
10. Πριν τη χρήση, ελέγξτε σε τι κατάσταση είναι ο ιμάντας (CHAIN(36). Αντικαταστείστε τον ιμάντα (CHAIN(36) εάν είναι σπασμένος ή έχει υποστεί φθορά.
11. Συμβουλευτείτε ένα γιατρό πριν την έναρξη του οποιουδήποτε προγράμματος και ακολουθείστε τις οδηγίες του προκειμένου να δημιουργήσετε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα. Εάν νιώσετε ζαλάδα, ναυτία ή έντονο πόνο στο στήθος σταματήστε άμεσα και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
12. Πάντοτε να επιλέγετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής σύμφωνα με τις ανάγκες σας και το επίπεδό σας, γνωρίζοντας τα όρια της προπόνησής σας.
13. Μην φοράτε χαλάρα ρούχα ή ρούχα που μπορούν να πιαστούν στον εξοπλισμό
14. Ποτέ μην προπονείστε με γυμνά πόδια ή φορώντας κάλτσες, πάντοτε να να φοράτε άνετα παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο ή cross training, που την κατάλληλη προσφέρουν υποστήριξη
15. Προσέξτε να διατηρείτε την ισσοροπία σας καθώς ανεβαίνετε και κατεβαίνετε από τον εξοπλισμό, η απώλεια της ισσοροπίας ίσως σας προκαλέσει σωματικό τραυματισμό.
16. Μην χρησιμοποιείτε το κάθισμα (SEAT(51) για να μετακινήσετε την Κωπηλατική. Το κάθισμα (SEAT(51) μπορεί να σας τραυματίσει τα χέρια (SEAT CARRIAGE(10). Όταν συναρμολογήτε ή θέτετε σε λειτουργία τον εξοπλισμό, κρατείστε τα παιδιά μακριά από τον εξοπλισμό κατά την συναρμολόγηση.
17. Η Κωπηλατική δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από ανθρώπους πάνω από 300 pnd.
18. Η Κωπηλατική πρέπει να χρησιμοποιείται από ένα χρήστη τη φορά.
19. Η Κωπηλατική είναι για ένα χρήστη. Δεν είναι για δημόσια χρήση.

***ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ***

Ευχαριστούμε που επιλέξατε την **Κωπηλατική** ROWER. Το προϊόν έχει κατασκευαστεί με τις καλύτερες προδιαγραφές για να σας παρέχει πολλές ώρες ποοτικής άσκησης έτσι ώστε όχι μόνο να δείχνετε καλύτερα αλλά να νιώθετε και καλύτερα, καθώς ζείτε τη ζωή σας στο έπακρο.

Είναι επιβεβαιωμένο ότι η συχνή άσκηση μπορεί να να βελτιώσει την φυσική και πνευματική σας κατάσταση. Συχνά, ο στρεσογόνος τρόπος ζωής περιορίζει στο ελάχιστο το χρόνο που αφιερώνουμε στην άσκηση**. Η Κωπηλατική** είναι ένας απλός και βολικός τρόπος για να ξεκινήσετε μια αθλητική εμπειρία, βελτιώνοντας τον τρόπο ζωής σας.

Προτού διαβάσετε το υπόλοιπο εγχειρίδιο χρήστη, ελέγξτε τον κατάλογο με τα μέρη της κωπηλατικής ώστε να τα κατανοήσετε. Καταγράψτε το σειριακό αριθμό (serial number) στο εξώφυλλο του εγχειριδίου. Το μοντέλο του διαδρόμου και ο σειριακός αριθμός θα χρειαστεί όταν καλέσετε το τμήμα της τεχνικής υποστήριξης.

Διαβάστε προσεκτικά το Εγχειρίδιο Χρήστη πριν χρησιμοποιήσετε την **Κωπηλατική.**

**Computer Post- Βάση στήριξης κομπιούτερ**

**Cell Phone Bracket- βάση στήριξης τηλεφώνου**

**Caution Label**

**Serial Decal- Σειριακός Αριθμός**

**Computer- Κομπιούτερ**

**Handlebar- Χειρολαβή**

**Right Fan - Φτερωτή**

**Cage**

**Damper**

**Handlebar Holder – στήριξη χειρολαβής**

**Pedal Strap – δέσιμο πεντάλ**

**Pedal Cap- Κλείσιμο πεντάλ**

**Seat- κάθισμα**

**Right Support- Δεξιά υποστήριξη**

**Leg Endcap-**

**Main Frame- Κυρίως πλαίσιο**

**Pedal Support- Υποστήριξη Πεντάλ**

**Rail Frame- Ράγες**

**Pedal Cap- Κάλυμμα Πεντάλ**

**Rail Cap –Κάλυμμα Ράγας**

**Endcap- Τελείωμα**

**Endcap**

**Εργαλεία για τη συναρμολόγηση(περιλαμβάνονται) :**

**Allen (6mm)**

**Screwdriver-Κατσαβίδι**

**Wrench- Κλειδί**

***ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ & ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ***

Αυτό το κεφάλαιο σας βοηθά να ταυτίσετε τις προειδοποιήσεις και τις σημειώσεις. Διαβάστε προσεκτικά τις παρατηρήσεις. CAUTION LABEL(115)

***ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ***

Σε αυτό το κεφάλαιο υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με τη συναρμολόγηση του εξοπλισμού. Τοποθετήστε τις Ροδέλες ή τα τελειώματα από τις βίδες και ελέγξτε τη διάμετρο. Χρησιμοποιήστε τη μικρότερη σκάλα για να ελέγξετε το μήκος από τις βίδες.

3/16” 1/4” 5/16” 3/8” 1/2”

**INCHES**

0 1/2 1 1/2 2 1/2 3 1/2 4 1/2 5 1/2 6

in.

mm.

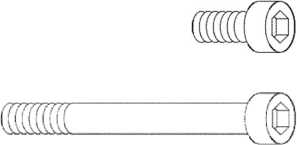
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150

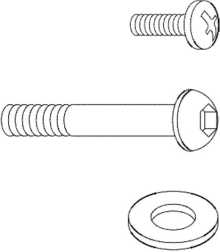
**Μιλιμέτρα/MILLIMETERS**

6 8 10 12

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το μήκος από τις βίδες , εκτός από τις επίπεδες, έχουν μετρηθεί από την κεφαλή έως το τελείωμα. Οι επίπεδες βίδες είναι μετρημένες από βάση έως το τελείωμα.

**Αριθμός Μερών & Περιγραφή Ποσότητα**





72 Βίδα,Στρογγυλή κεφαλή (M6 x 1 x 10mm) 2

1. Bίδα, Επίπεδη Κεφαή (M8 x 1.25 x 75mm) 1
2. Ροδέλα (M8) 9

Παξιμάδι Aσφαλείας (M8 x 1.25) 1

1. Βίδα (M8 x 1.25 x 12mm) 8

84 Bίδα (M8 x 1.25 x 160mm) 4

Αναφορά στην εικόνα 1.

Αφαιρέστε την **Κωπηλατική** ROWER από τη συσκευασία (A) και (B) για να αποφύγετε την πρόκληση ζημιάς στα εξωτερικά μέρη. Ενώστε το **Δεξί** και το **Αριστερό** **στήριγμα των Ποδιών** (7, 8) στο Κυρίως Πλαίσιο(1) με Βίδες (M8x1.25x12mm)(81) και Ροδέλες (M8)(79).

Μην σφίξετε τις βίδες μέχρι να φτάστε στο **Βήμα 2** της συναρμολόγησης.

**ΒΗΜΑ 2**

Αναφορά στην εικόνα 2.

Ενώστε τον **μπροστινό σταθεροποιητή** **(4) στο Δεξί και Αριστερό στήριγμα των Ποδιών (7, 8) με βίδες (M8x1.25x12mm)(81)(79).**

Στη συνέχεια σφίξτε όλες τις βίδες.

**1.**

**2.**

Αναφορά στην εικόνα 3.

Σηκώστε το **Κυρίως Πλαίσιο**(1) και Τη Ράγα Ολίσθησης(2) για να εισάγετε **Ράγα Ολίσθησης**(2) στο κυρίως Πλαίσιο(1). Τοποθετήστε τον άξονα(24) στο Κυρίως Πλαίσιο(1) έτσι ώστε να ταιριάζει στο κενό της Ράγας Ολίσθησης (2). Έπειτα τοποθετήστε το Κυρίως Πλαίσιο(1) και τη Ράγα Ολίσθησης(2) κάτω.

Αναφορά στην εικόνα 4.

Κλειδώστε το Κυρίως Πλαίσιο(1) και τη Ράγα Ολίσθησης(2) μαζί με την Ασφάλεια(98).

**ΒΗΜΑ 4**

Αναφορά στην εικόνα 4.

Αφαιρέστε το **COMPUTER POST(6),** και ενώστε το **στο Αριστερό** και **Δεξί** Στήριγμα των Ποδιών **(57, 58)** Με **Βίδες με Στρογγυλή Κεφαλή(M6x1x10mm)(72).**

Υπάρχει μια σήμανση **“L” στο κάλυμμα του Αριστερού Στηρίγματος Ποδιών (45L), και ένα** **“R” στο Δεξί κάλυμμα του Στηρίγματος των Ποδιών (45R).** Κατά τη συναρμολόγησηενώστε το κάλυμμα του Δεξιού Πεντάλ **(45R) στη Δεξιά μεριά του Κυρίως Πλαισίου (1) με μια Βίδα (M8x1.25x160mm)(84) και καλύμματα ασφαλείας(9).**

Επαναλάβετε και από την άλλη μεριά.

Αναφορά στην αναλυτική απεικόνιση.

Εισάγετε τη **βάση στήριξης Τηλεφώνου**(20) στην εσοχή του COMPUTER(19). Στηρίξτε τη λαστιχένια βάση (21) στη βάση του τηλεφώνου (20) και το COMPUTER(19) όπως φαίνεται.

**ΒΗΜΑ 7**

Εγκαταστείστε δύο μπαταρίες μεγέθους C στο COMPUTER(19), οι μπαταρίες δεν περιλαμβάνονται. Δείτε τη σελίδα 18 για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις οδηγίες εγκατάστασης. Τοποθετήστε το COMPUTER(19) στη **Βάση του** COMPUTER (6) με Βίδες (M8x1.25x75mm)(78), Ροδέλες(M8)(79), και παξιμάδια ασφαλείας(M8x1.25)(80).

Συνδέστε το καλώδιο του αισθητήρα(23) στο πίσω μέρος του COMPUTER(19).

**ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ**

Η **Κωπηλατική** ROWER μπορεί να μετρήσει πόσο σκληρά προπονείστε, μετρώντας τους καρδιακούς σας παλμούς με ένα Δέκτη Καρδιακών Παλμών(116). Ο Καρδιακός σας Παλμός σας δίνει μια εικόνα του πως λειτουργεί η Καρδιά σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης μετρώντας των αριθμό των χτύπων ανά λεπτό**.**

Ο Πομπός Καρδικών Παλμών(116) τοποθετείτε γύρω από το στήθος σας και στέλνει τις πληροφορίες στον δέκτη που βρίσκεται εντός του COMPUTER(19) έτσι ώστε ο Καρδιακός σας Παλμός να εντοπίζεται όσο ασκείστε. Αυτός είναι ο πιο αξιόπιστος τρόπος μέτρησης των καρδιακών παλμών, έτσι ώστε να βεβαιωθείτε ότι ασκείστε εντός των ορίων της Καρδιακής Προπόνησης ( target heart rate zone) έτσι ώστε να ολοκληρώσετε με επιτυχία την προπόνηση.

**Χρησιμοποιώντας τον Δέκτη Καρδιακών Παλμών (Ζώνη Καρδιακών Παλμών- ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)**

Ο **Δέκτης Καρδιακών Παλμών (**16) φοριέται γύρω από το στήθος και ενεργοποιείται πιέζοντας το κουμπί της μπαταρίας (CR 2032)(120) που βρίσκεται στο πίσω μέρος της Ζώνης Καρδιακών Παλμών

**(**16). Δύο ηλεκτρόδια στη Ζώνη Καρδιακών Παλμών (117) μετρούν τους καρδιακούς παλμούς και ο ελαστικός ιμάντας της ζώνης διατηρεί στον αισθητήρα στη θέση του (117). Ο Δέκτης είναι εγκατεστημένος στο COMPUTER (19) και μεταφέρει τα δεδομένα από τον Πομπό (116) τα οποία εμφανίζονται στην οθόνη κατά τη διάρκεια της άσκησης**.**

Για να συναρμολογήσετε τη **Ζώνη Καρδιακών Παλμών** (116), τοποθετήστε την μπαταρία(CR2032)(120) όπως φαίνεται στις εικόνες.Τοποθετήστε τις μπαταρίες και κλείστε τηνυποδοχή BATTERY COVER(119) (CR2032)(120). Χρησιμοποιώντας ένα νόμισμα ή ένα άλλο αντικείμενο με παρόμοιο σχήμα, πιέστε το κάλυμμα της μπαταρίας (119) και γυρίστε τη Ζώνη για να βεβαιωθείτε ότι έχει ασφαλώς κλείσει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: 1. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κλείσει το καπάκι της μπαταρίας (119) πολύ καλά έτσι ώστε να αποφύγετε την επαφή της μπαταρίας με ιδρώτα ή υγρασία**.**

2.**Η Ζώνη Καρδιακών Παλμών(116) δεν περιέχει** latex και είναι κατασκευασμένη από υλικό κατάλληλο για να έρχεται σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα.

Πιέστε τη Ζώνη Καρδιακών Παλμών **(**6) στα κουμπία της του ελαστικού ιμάντα του αισθητήρα(117).

Για να φορέσετε την Ζώνη Καρδιακών Παλμών **(**16) γύρω από το στήθος, κουμπώστε το τον ελαστικό ιμάντα του αισθητήρα, ενώνοντρας τις δύο άκρες(117). Προσαρμόστε τον ελαστικό ιμάντα του αισθητήρα (117) ώστε να προσαρμοστεί στο σώμα σας όπως φαίνεται παρακάτω. Ενυδατώστε την περιοχή του στήθους με νερό ή τζελ για να εφαρμόζει καλύτερα ο αισθητήρας ηλεκτροδίων. Οι αισθητήρες ηλεκτροδίων πρέπει να είναι σε επαφή με το δέρμα,για να έχετε πλήρη εικόνα των καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο Καρδιακός παλμός είναι ακανόνιστος ή δεν εμφανίζεται στην οθόνη κατά τη διάρκεια της άσκησης, ακολουθ’ηστε τις κάτωθι οδηγίες:

* Η Ζώνη Καρδιακών Παλμών(116) θα συνδεθεί με το computer ενώ χρησιμοποιείται την κωπηλατική και βρίσκεστε σε κοντινή απόσταση. Εάν απομακρυνθείτε η σύνδεση θα χαθεί.
* Ενυδατώστε τα ηλεκτρόδια του Καρδιακού Παλμού στο πίσω μέρος **του ελαστικού ιμάντα** **της Ζώνης Καρδιακών Παλμών** (117) και βεβαιωθείτε ότι είναι σε απαφή με το δέρμα. Το δέρμα σας μπορεί να αφυδατωθεί όταν ξεκινήσετε την προπόνηση και η ενυδάτωσή του είναι απαραίτητη προκειμένου να εξασφαλιστεί η επαφή. Καθώς ιδρώνετε, η επαφή θα βελτιωθεί.
* Σφίξτε τον ελαστικό ιμάντα έτσι ώστε κατά τη διάρκεια της άσκησης να παραμείνει στην θέση του. Η κίνηση του ιμάντα Καρδιακών Παλμών θα έχει ως αποτέλεσμα να είναι ασταθές το σήμα και να δίνει λάνθασμένες ενδείξεις.
* Καθαρίστε τα ηλεκτρόδια του Αισθητήρα Καρδιακών Παλμών για να έχετε ακριβή μετάδοση. Για τον καθαρισμό χρησιμοποιείστε ένα ήπιο καθαριστικό, νερό και μια στεγνή μαλακή πετσέτα.

**Καθαρισμός και φροντίδα Ζώνης Καρδιακών Παλμών.**

\_ Καθαρίστε τακτικά με ήπιο σαπούνι, νερό και μια στεγνή μαλακή πετσέτα έτσι ώστε να μην γδάρετε τα ηλεκτροδία του δέκτη Καρδιακών Παλμών.

Αποθηκεύστε σε δροσερό, ξηρό μέρος. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει υγρασία στο χώρο και πως αερίζεται σωστά.

* Μην τεντώνετε την Ζώνη Καρδαικών Παλμών, αυτό μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα ηλεκτρόδια.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συχνότητα της Ζώνης Καρδιακών Παλμών της Κωπηλατικής ROWER είναι 5 kHz.

Οι Δέκτες Καρδιακών Παλμών άλλων εταιριών είναι συμβατοί με την Κωπηλατική ROWER.

Η Κωπηλατική ROWER διαθέτει αντίσταση αέρα παραγόμενο με τη φτερωτή. Συνίσταται η χρήση της κονσόλας (computer console) προκειμένου να υπάρχει ποικιλία κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας ενώ παράλληλα σημειώνεται η πρόοδός σας αναφορικά με τους στόχους που έχετε θέσει. Όταν προπονείστε συχνά η κονσόλα ( computer console) μπορεί να είναι μια σημαντική πηγή παρότρυνσης και ενδιαφέροντος για να συνεχίσετε.

POWER ON- Ενεργοποίηση : Κινείστε τις χειρολαβές ή πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

POWER OFF- Απενεργοποίηση: Ενώ η Κωπηλατική είναι σε κατάσταση IDLE, αυτόματα κλέινει μετά από 20 δευτερόλεπτα αδράνειας.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εκτός εάν είστε σε πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης (Interval Program), αυτόματα κλείνει αυτόματα μετά από 30 δευτερόλεπτα αδράνειας.

Όταν χρησιμοποιείτε το πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης( Interval Program), αυτόματα κλείνει μετά από δύο λεπτά αδράνειας.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:**

SELECT Ενώ η Κωπηλατική είναι σε κατάσταση IDLE, πιέστε και άμεσα απελευθερώστε το πλήκτρο SELECT για να επιλέξετε πρόγραμμα. Σταματήστε στο πρόγραμμα της επιλογής σας. Μπορείτε να ορίσετε την τιμή της Απόστασης ( DISTANCE), το Χρόνο (TIME), και τις Θερμίδες (CALORIES), GAME, ή επιλέξτε ένα από τα Προγράμματα Διαλειμματικής Προπόνηση ( Interval Program) από 20/10, 10/20, or 10/10.

- (UP): Πιέστε για να αυξήσετε τις προεπιλεγμένες τιμές. Πιέστε το πλήκτρο και κρατήστε το πατημένο, οι τιμές θα αρχίσουν να αυξόνονται αφήστε το πλήκτρο για να σταματήσει.

\_ (DOWN): Πιέστε για να μειώσετε τις τιμές. Πιέστε το πλήκτρο και κρατήστε το πατημένο, οι τιμές θα αλλάζουν αφήστε το πλήκτρο για να σταματήσει.

BACK : Όταν επιλέξετε πρόγραμμα, πιέστε το πλήκτρο για να επιστρέψετε στην προηγούμενη ρύθμιση. Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα, πιέστε το πλήκτρο για να μεταβείτε σε λειτουργία IDLΕ.

ENTER/STOP: Όταν επιλέξετε τα προγράμματα και ορίσετε τιμές, πιέστε αυτό πλήκτρο για επιβεβαίωση.

Πιέστε το πλήκτρο και κρατήστε το πατημένο για τρία δευτερόλεπτα για να ρυθμίσετε όλες τις λειτουργίες από το μηδές και να επανακινήσετε την κονσόλα (computer).

Κατά τη διάρκεια της άσκησης , όταν πιέσετε μία φορά τον πλήκτρο ανοίγει η οθόνη. Kατά τη διάρκεια της άσκησης πιέστε το πλήκτρο δυό φορές για να μπούν σε λειτουργία παύσης όλες οι τιμές. Πιέστε το πλήκτρο τρείς φορές για να ξεκινήσετε την άσκηση, συνεχίζοντας από εκεί που είχατε σταματήσει.

**ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ LCD**

|  |  |
| --- | --- |
| ΑΠΟΣΤΑΣΗ/ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  (DISTANCE/  INTERVAL) : | Η ένδειξη "500" αναβοσβήνει για να ορίσετε την απόσταση στο πρόγραμμα DISTANCE, από 500 έως 9999 μέτρα,και μετρά αντίστροφααπό την τιμή που έχετε ορίσει.  Εμφανίζεται η απόσταση που έχετε διανύσει κατά τη διάρκεια της άσκησης, από 1 μέτροέως 9999 μέτρα. Όταν επιλέξετε το πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης που θέλετε 20/10, 10/20, and 10/10, αναβοσβήνει στην οθόνη “8” για να ορίσετε τον τύπο της διαλειμματικής προπόνησης που επιθυμείτε, από 1 έως 99,οι τιμές θα μετρούν αντίστροφα ενώ γυμνάζεστε.  **ΣΗΜΕΙΩΣΗ**: Στην οθονή θα εμφανίζεται η ένδειξη DISTANCE (Απόσταση) και INTERVAL( Διαλειμματική Προπόνηση) κάθε πέντε δευτερόλεπτα. |
| ΧΡΟΝΟΣ  (TIME): | Η ένδειξη θα αναβοσβήνει "00:00" και θα εμφανιστεί η ώρα για να την ορίσετε στο πρόγραμμα TIME, από 1:00 έως 99:00 λεπτά, και οι τιμές θα μετρούν αντίστροφα.  Στην οθόνη θα εμφανίζεται ο χρόνος άσκησης από 1 δευτερόλεπτο έως 99:59 λεπτά. |
| ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ  / ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ  (TOTAL STROKES/ STROKES PER MIN): | Εμφανίζεται ο αριθμός των επαναλήψεων από το 0 έως 9999 επαναλήψεις.  Εμφανίζεται ο αριθμός των επαναλήψεων ανά λεπτό κατά τη διάρκεια της άσκησης από  0 έως 9999 επαναλήψεις το λεπτό.  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στην οθόνηθα φαίνεται ο συνολικός αριθμός των επαναλήψεων και οι επαναλήψεις ανά λεπτό κάθε πέντε δευτερόλεπτα. |

ΜΕΤΡΑ ΑΝΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

(METERS PER STROKE): Εμφανίζεται η απόσταση που διανύετε με κάθε επανάληψη, από 0 έως 999 μέτρα.

|  |  |
| --- | --- |
| WATTS: | Εμφανίζεται η ενέργεια που παράγετε από 0 έως 999 watts. |
| ΘΕΡΜΙΔΕΣ/  CALORIES : | Στην οθόνη θα αναβοσβήνει η ένδειξη “100” για να ορίσετε των αριθμό θερμίδων πουθέλετε να κάψετε στο Πρόγραμμα CALORIES, από 10 έως 2999 Kcals.  Εμφανίζονται στην οθόνη οι θερμίδες που έχετε κάψει από 0 έως 999 Kcals.  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι θερμίδες υπολογίζονται με βάση τη χρήση από ένα μέσο χρήστη. Πρέπει να χρησιμοποιούνταi μόνο συγκριτικά ανάμεσα στις προπονήσεις. |
| ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ/  HEART RATE: | Στην οθόνη εμφανίζεται ο Καρδιακός Παλμός, από 40 έως 220 χτύπους το λεπτό κατά τη διάρκεια της άσκησης.  Για να ολοκληρώσετε την προπόνηση, πρέπει να φοράτε τη **Ζώνη Καρδιακών Παλμών** (116) γύρω από το στήθος σας και η οποία είναι συνδεδεμένη με το computer, και καταγράφει τους Καρδιακούς Παλμούς. Εάν δεν φοράτε τη Ζώνη Καρδιακών Παλμών**(**116) γύρω από το στήθος σωτά η ενδείξη δεν θα απεικονίζεται.  **ΣΗΜΕΙΩΣΗ**: η Ζώνη Καρδιακών Παλμών (116) δεν είναι ιατρική συσκευή. Οι ενδείξεις των Καρδιακών Παλμών είναι ενδεικτικές και δεν μπορούν να χρσημοποιηθούν ως ιατρικό δεδομένο. Επιπλεόν, η απόσταση του Δέκτη από το computer κατά τη διάρκεια των επαναλήψεων καθιστά δύσκολη την ακρίβεια στις μετρήσεις. |

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

Σε αυτή την Κωπηλατική υπάρχουν τα εξής προγράμματα: Κανονικό Πρόγραμμα (Normal Program), Απόσταση( Distance), Χρόνος ( Time), Θερμίδες (Calories), Game, 20/10 Διαλειμματική Προπόνηση (Interval Program), 10/20 Διαλειμματική Προπόνηση (Interval Program), και 10/10 Διαλειμματική Προπόνηση Χρήστη (User Setting Interval Program). Refer to the following for the operation of these programs.

1. Κανονικό Πρόγραμμα - NORMAL PROGRAM: Τραβώντας την χειρολαβή (3) ενεργοποιείται η οθόνη και ξεκινάτε αμέσως την προπόνησή σας στο πρόγραμμα. Όλες οι ενδείξεις θα ξεκινήσουν να μετρούν και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ταχύτητα των επαναλήψεων.
2. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό είναι το μοναδικό πρόγραμμα που μπορεί να λειτουργήσει χωρίς ρεύμα ή/ και όταν οι μπαταρίες δεν υπάρχουν ή έχουν τελειώσει.

oooooooooooooooooooooooooooooo οοο···οοοοοοοοοοο···οοοοοοοοοο; ό·ο·::o»GOGOGOOO;: ·

omooooomooooooomooooomooooooom ·οοοοοοο·οοοοο·οοοοοοο·οοοοο·οοοοοοοοοο·οοο·οοοοοοοοο·οοο·οοooooooooc:o#\*\*ooi. oocooooo\*\*\*o;:o oooooooooooooooooooooooooooooo

The big waves display the high rowing speed.

oooooooooooooooooooooooooooooo

oooooooooooooooooooooooooooooo

oooooooooooooooooooooooooooooo

oo»#ooooooo\*#oooocoo\*\*ooooooo#

ο·οο·οοοοο·οο·οοοοο·οο·οοοοο·ο

·οοοο·οοο·οοοο·οοο·οοοο·οοο·οο

oooooooooooooooooooooooooooooo

**The medium waves display the medium rowing speed.**

oooooooooooooooooooooooooooooo oooooooooooooooooooooooooooooo gggggggggggggggggggggggggggggg

The small waves display the low rowing speed.

Για να ορίσετε τις τιμές του προγράμματος πιέστε το πλήκτρο BACK για να μπει σε IDLE mode. Ή, πιέστε το πλήκτρο ENTER/ STOP και κρατήστε το για τρία δευτερόλεπτα για να ξεκινήσει ξανά το computer. Το computer θα περάσει από όλα τα προγράμματα και σας επιτρέπει να ορίσετε τις τιμές του προγράμματος που επιλέξατε. Πιέστε το πλήκτρο SELECT για να επιλέξετε το πρόγραμμα για Απόσταση (DISTANCE), Χρόνος (TIME), ή Θερμίδες (CALORIES). Μπορείτε να ορίσετε μια τιμήγαι κάθε πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "" 7 "" για να εισάγετε την τιμή, και πιέστε το πλήκτρο ENTER/STOP για να το επιβεβαιώσετε.

Αφού επιλέξετε τις επιθυμητές επιλογές, τραβήξτε την **Χειρολαβή**(3) για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Απόσταση-Distance (500 έως 9999 μέτρα) – Χρόνος- Time (1:00 to 99:00) – Θερμίδες-Calories (10 to 2999 Kcals)— Game — 20/10 Διαλειμματική Προπόνηση ( Interval Program) —10/20 Διαλειμματική Προπόνηση (Interval Program) -T0/10 Διαλειμματική Προπόνηση Χρήστη (User Setting Interval Program).

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ- DISTANCE PROGRAM: Κατά τη διάρκεια της άσκησης,η Απόσταση θα μετρά αντίστροφα από την τιμή που ορίσατε, όλες οι άλλες λειτουργίες θα προσμετρόνται προοδευτικά. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ο εκτιμώμενος χρόνος για να διανύσετε την απόσταση 500 μέτρων σύμφωνα με την ταχύτητα που ήδη κωπηλατείτε. Όταν ολοκληρώσετε το Πρόγραμμα DISTANCΕ, στην οθόνη θα εμφανιστεί "WINNER" και θα σας το θυμίσει και ένας ήχος.
2. Πιέστε το πλήκτρο BACK για να οδηγηθείτε στην λειτουργία IDLE.
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΟΝΟΥ- TIME PROGRAM:Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο Χρόνος- TIME θα μετρά αντίστροφα από την ένδειξη που ορίσατε, όλες οι άλλες λειτουργίες θα μετρούν προοδευτικά. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η κατατομή των κυμάτων σύμφωνα με την ταχύτητα που Κωπηλατείτε. Όταν ολοκληρώσετε το Πρόγραμμα DISTANCΕ, στην οθόνη θα εμφανιστεί "WINNER" και θα σας το θυμίσει και ένας ήχος. Πιέστε το πλήκτρο BACK για να οδηγηθείτε στην λειτουργία IDLE.
4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΕΡΜΙΔΩΝ- CALORIES PROGRAM: Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο SELECT για να επιλέξετε αυτό το πρόγραμμα. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει η ένδειξη "100" προκειμένου να ορίσετε την τιμή των θερμίδων που επιθυμείτε να κάψετε,από 10 έως 2999 Kcals. Χρησιμοποιήστε το πλήκτρα ""' 7"" buttons για να εισάγετε την τιμή, και πιέστε το πλήκτρο ENTER/STOP για επιβεβαίωση.Τραβήξτε τη **Χειρολαβή**(3)για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, στην οθόνη θα μετρούν αντίστροφα οι θερμίδες που κάψατε, όλες οι υπόλοιπες λειτουργίες θα μετρούν προοδευτικά. Όταν ολοκληρώσετε το Πρόγραμμα Θερμίδων- CALORIES PROGRAM, στην οθόνη θα εμφανστεί η ένδειξη "END" και θα υπάρξει και προειδοποιητικός ήχος . Πιέστε το πλήκτρο BACK για να μπείτε σε λειτουργία IDLE.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν προπονείστε με ένα από τα ακόλουθα προγράμματα δεν μπορείτε να ορίσετε τις τιμές. Ακολουθήστε τις οδηγίες για τη λειτουργία αυτών των προγραμμάτων.

**5. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ GAME:**

000000000000000000000000000000

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOGOffOGO

1. · ί '■\*'·: - · ( - · -c ::: · ·: · · · x <· Mo· ·

ooooooooooooooooooooο#·οoooooo oooooooooooooooooooooMooooooo , K >000 ' X ■ OOOOOO OO OOC x ΦΦ-■■ ·:

ΦΦΦ Ο OCGΟ OGGΟ OGGC ': Μ Ο CΟ Ο Ο O·

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO·

To συγκεκριμένο Πρόγραμμα ονομάζεται Score Game, χρησιμοποιήστε το πλήκτρο SELECT για να επιλέξετε πρόγραμμα. Ο προ εγκατεστημένος χρόνος για το πρόγραμμα είναι5 λεπτά, και δεν μπορεί να αλλάξει. Τραβήξτε την **Χειρολαβή** (3) για να ξεκινήσει άμεσα το πρόγραμμα. Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα,στην οθόνη θα εμφανιστεί η τελική βαθμολογία ( point score) και ένας συναγερμός θα σας το υπενθυμίσει. Πιέστε το πλήκτρο BACK για να μπείτε σε λειτουργία IDLE.

**Το πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης θα αλλάζει ανά δευτερόλεπτο.**

**Ενδείξεις Οθόνης**

**Η Θέση σας εξαρτάταιαπό την ταχύτητα με την οποία Κωπηλατείτε και θα ανεβαίνει και θα κατεβαίνει, εάν κωπηλατείτε γρήγοραη ταχύτητα θα ανεβαίνει και εάν κωπηλατείτε πιο αργά η ταχύτητα θα μειώνεται.**

**6. 20/10 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΌΝΗΣΗ/ INTERVAL PROGRAM:**



Αυτό το πρόγραμμα επιτρέπει στο χρήστη να προπονείστε για 20 δευτερόλεπτα, έπειτα να ξεκουράζεστε για 10 δευτερόλεπτα, και αυτό θα επαναληφθεί.

Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο SELECT για να επιλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει "8" για να ορίσετε τις τιμές της διαλειμματικής προπόνησης από 1 έως 99.Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "Γ" για να εισάγετε τις τιμές, και πιέστε το πλήκτρο ENTER/STOP για επιβεβαίωση. Τραβήξτε τη **Χειρολαβή**(3) για να ξεκινήσει η προπόνησή σας. Οι τιμές τις Διαλειμματικής Προπόνησης θα μετρούν αντίστροφα ένω οι προεγκατεστημένες τιμές θα μετρούν προοδευτικά. Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα, στον υπολογιστής θα ηχήσει ενας προειδοποιητικός ήχος. Πιέστε το πλήκτρο BACK για να μπείτε σε λειτουργία IDLE.

**7. 10/20 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΌΝΗΣΗ/ INTERVAL PROGRAM:**



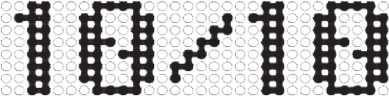
Αυτό το πρόγραμμα επιτρέπει στο χρήστη να προπονείστε για 10 δευτερόλεπτα, έπειτα να ξεκουράζεστε για 20 δευτερόλεπτα, και αυτό θα επαναληφθεί.

Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο SELECT για να επιλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει "8" για να ορίσετε τις τιμές της διαλειμματικής προπόνησης από 1 έως 99.Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "Γ" για να εισάγετε τις τιμές, και πιέστε το πλήκτρο ENTER/STOP για επιβεβαίωση. Τραβήξτε τη **Χειρολαβή**(3) για να ξεκινήσει η προπόνησή σας. Οι τιμές τις Διαλειμματικής Προπόνησης θα μετρούν αντίστροφα ένω οι προεγκατεστημένες τιμές θα μετρούν προοδευτικά. Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα, ο υπολογιστής θα ηχήσει ενας προειδοποιητικός ήχος. Πιέστε το πλήκτρο BACK για να μπείτε σε λειτουργία IDLE.

Αυτό το πρόγραμμα επιτρέπει στο χρήστηνα ορίσει το χρόνο προπόνησης και το χρόμο διαλείμματος από 10 έως 99 δευτερόλετπα. Ο χρήστης θα προπονηθεί με βάση τον προ εγκατεστημένο χρόνο, στη συνέχεια θα σταματήσει και θα ξεκινήσει ξανά . Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο SELECT για να επιλέξετε πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε """/ '"' και πιέστε το πλήκτρο ENTER/STOP για να εισάγετε τις τιμές της διαλειμματικής προπόνησης, διάρκεια προπόνησης, και διάρκεια διαλείμματος. Τραβήξτε τη Χειρολαβή(3) για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Οι τιμές της διαλειμματικής Πρπόνησης/INTERVAL θα μετρούν αντίστροφα από τις προ εγκατεστημένες τιμές, όλες οι υπόλοιπες τιμές θα μετρούν προοδευτικά. Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα, στον υπολογιστής θα ηχήσει ένας προειδοποιητικός ήχος.Πιέστε το πλήκτρο BACK για να μπείτε σε λειτουργία IDLE.

**8. 10/10 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΌΝΗΣΗ ΧΡΗΣΤΗ/ USER SETTING INTERVAL PROGRAM:**



Όταν προπονείστε με κάποιο πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης, 20/10, 10/20, and 10/10, the matrix στην οθόνη θα εμγανίζονται οι εξής πληροφορίες.

**Η οθόνη όταν σταματάτε**

OOCOOOOOO|\*\*fCOOOOOOOOOOOOOOCO

OOOOOOOOf#50HOOOOO\*tOO>fOOOOO

ΗM

**ooqoopoo\*#qo#\*oqpoo##qo##ooooo**

**οοοοοοοοΒόοΠοοοοοΒοοΗοοοοο**

**ooooooooolfeioooooooqooooooooo**

/ \

**Ο χρόνος ξεκούρασης**

**μετρά αντίστροφα Pause symbol for the rest time.**

**Matrix display for the workout time**

**Ο χρόνος προπόνησης Ο αριθμός των επαναλήψεων εξαρτάται**

**Μετρά αντίστροφα από την ταχύτητα που κωπηλατείτε.**

Όταν ολοκληρώσετε τη διαλειμματική προπόνηση, εάν συνεχίσετε να κωπηλατείτε το πρόγραμμα θα επαναληφθεί και θα συνεχίσει να μετρά.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ**

1. Ο οπίσθιος φωτισμός της οθόνης LCD θα μείνει αναμμένος για 10 δευτερόλεπτα από τη τελευταία φορά που πιέσατε οποιοδήποτε πλήκτρο, έπειτα θα σβήσει. Μπορείτε να πιέσετε οποιοδήποτε πλήκτρο για να την ενεργοποιήσετε ξανά.
2. Για να σταματήσετε το πρόγραμμα, πιέστε το πλήκτρο ENTER/STOP. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, όταν ο οπίσθιος φωτισμός είναι ανενεργός πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο και θα ενεργοποιηθεί. Όταν η οθόνη είναι ενεργή, πιέστε το πλήκτρο μια δεύτερη φορά για να βάλετε όλες τις μετρήσεις σε αναμονή. Πιέστε το πλήκτρογια Τρίτη φορά για να ξεκινήσει πάλι η μέτρηση σε όλες τις τιμές.
3. Εάν επιθυμείτε να ξεκινήσετε με ένα νέο πρόγραμμα, πιέστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο ENTER/STOP για τρία δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιμές στο μηδέν και ξεκινήσετε την μέτρηση. Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο SELECT για να επιλέξετε ένα νέο πρόγραμμα.
4. Οι τιμές της ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ μπορούν να αλλάξουν σε μίλια ή χιλιόμετρα( mile to kilometer)Στην οθόνη εμφανίζονται οι επιλογές "KM" ή "MILE". Πιέστε – ή –  το πλήκτρο για να αλλάξετε από "KM" ή σε "MILE", και πιέστε το πλήκτρο ENTER/STOP για επιβεβαίωση.

**ΠΩΣ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΗΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ:**

1. Ανοίξτε την υποδοχή για τις μπαταρίες( Battery Door) στην πίσω μεριά του COMPUTER(19).
2. Το COMPUTER(19) λειτουργεί με δύο Μπαταρίες C (1.5V η καθεμία), οι μπαταρίες δεν περιλαμβάνονται. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: 1. Μην τοποθετείτε παλιές μπαταρίες μαζί με καινούργιες.
3. Χρησιμοποιήστε μπαταρίες του ίδιου τύπου. Μην χρησιμοποιείτε μπαταρίες αλκαλικές με άλλους είδους.

Η χρήση επαναφορτιζόμενων μπαταριών δεν συνίσταται.

1. **Πάντοτε να απορρίπτετε τις μπαταρίες με βάση τους τοπικούς νόμους και τις τοπικές διατάξεις.**
2. **Μην πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.**

**ΡΥΘΜΙΣΗ LOAD ADJUSTMENT**

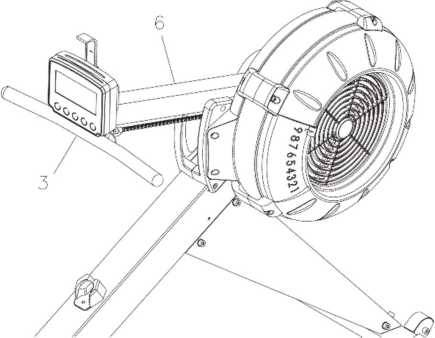
There is a DAMPER(42) built into the RIGHT FAN CAGE(43).

Move the Indicator in the DAMPER(42) to point to the numbers on the RIGHT FAN CAGE(43) to adjust the load. There are settings from 1 to 9. Setting #1 will provide the lowest resistance. Setting #9 will provide the highest resistance.

**ΘΕΣΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ**

Η Χειρολαβή(3) πρέπει να τοποθετηθεί στη στήριγμα που βρίσκεται κάτων από τη βάση στήριξης του COMPUTER(6), όπως αναφέρεται στην εικόνα A. Ή, μπορείτε να τοποθετήσετε τη Χειρολαβή (3) στο στήριγμα της χεριολαβής(52) όπως φαίνεται στην εικόνα B.

**A.**



**ΡΥΘΜΙΣΗ PEDAL**

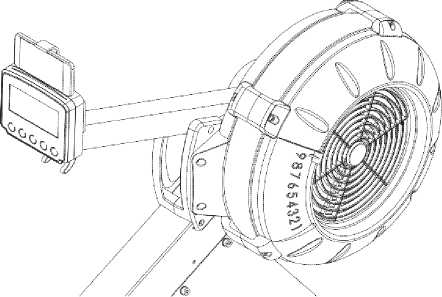
Τα καλύμματα των Πεντάλ (45) μπορούν να προσαρμοστούν. Όπως φαίνεται στην εικόνα.Πιέστε τα Πενταλ(45) έξω από τα δύο προεξέχοντα τμήματα στην Υποστήριξη των Πενταλ(5), έπειτα προσαρμόστε τα Πενταλ(45) στην επιθυμητή θέση. Ασφαλείστε τα Πεντάλ(45) στη επιθυμητή θέση πιέζοντάς τα ώστε να εφαρμόσουν στις οπές.

Με βάση τα νούμερα στα Πενταλ(45) βεβαιωθείτε ότι τα PEDAL CAPS(45) έχουν ρυθμιστεί το ίδιο και στις δύο πλευρές.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΒΑΣΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ**

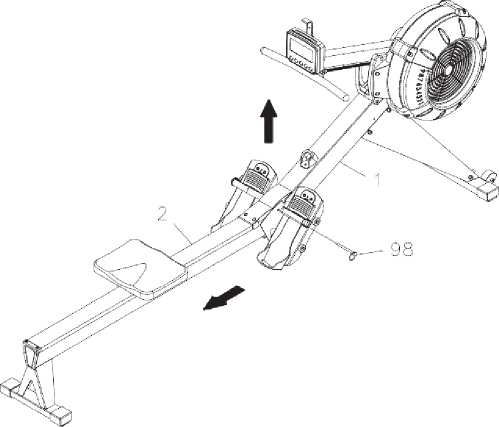
Η βάση στήριξης Κινητού Τηλεφωνου **(20)** μπορεί να ρυθμιστεί προς τα επάνω ή προς τα κάτω**. Σύρτε προς τα πάνω την Βάση στήριξης του κινητού τηλεφώνου(20),**

Έπειτα σύτρε το τηλέφωνο στο κενό μεταξύ της βάσης στήριξης **(**20) και του COMPUTER(19). Κινήστε προς τα κάτω το στήριγμα του Κινητού τηλεφώνου (20) και τοποθετήστε το κινητό.



**Cell Phone**

1. Για να αποθηκεύσετε την Κωπηλατική, απλώς τοποθετήστε την σε μια καθαρή και στεγνή επιφάνεια.
2. Για να αποφύγετε την όποια φθορά στα ηλεκτρονικά μέρη, αφαιρέστε τις μπαταρίες από το COMPUTER(19) πριν την αποθήκευση.
3. Μετακινήστε την Κωπηλατική χρησιμοποιώντας τις βοηθητικές ρόδες (66) που βρίσκονται στο μπροστινό σταθεροποιητή (4). Σηκώστε την Κωπηλατική έτσι ώστε να σταθεί στο μπροστινό μέρος του Πλαισίου(2). Όπως εμφανίζεται στην παρακάτω εικόνα**.**
4. Μην χρησιμοποιείτε το Κάθισμα(51) για να μετακινήσετε τη Κωπηλατική. Το Κάθισμα (51) δεν είναι σταθερό και τα χέρια σας μπορεί να πιαστούν στην ράγα κύλισης του καθίσματος (10).

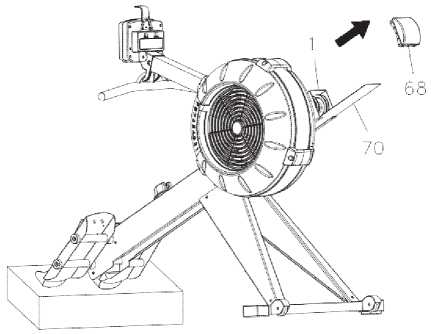


4. Το κυρίως Πλαίσιο(1) και η ράγα κύλισης(2) μπορούν να χωριστούν προκειμένου να μειωθεί ο όγκος κατά την αποθήκευση. Αφαιρέστε την Ασφάλεια (98) το κυρίως πλαίσιο(1). Σηκώστε το κυρίως Πλαίσιο(1)και αφαιρέστε την ράγα κύλισης (2) για να τα χωρίσετε. Εισάγετε την ασφάλεια(98) στην οπή του κυρίως Άξονα(1) κατά την αποθήκευση.

**Η Κωπηλατική έχει κατασκευαστεί για να σας παρέχει τη μέγιστη ασφάλεια κατά τη δι’αρκεια της προπόνησης, σε κάθε περίπτωση πρέπει να την ελέγχετε τακτικά για να εντοπίσετε εγκαίρως την οποιαδήποτε φθορά ή βλάβη. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα εξής:**

1. **Τραβήξτε την Χειρολαβή(3) και βεβαιωθείτε ότι το Μαγνητικό Σύστημα παρέχει την σωστή ένταση στις επαναλήψεις και το κάθισμα έχει ομαλή και σταθερή κίνηση.**
2. **Καθαρίστε τις ράγες κύλισης(14) με ένα μαλακό και απορροφητικό πανί.**
3. **Βεβαιωθείτε ότι όλα υα παξιμάδια και πιο βίδες είναι στη θέση τους και σωστά βιδωμένα. Αντικαταστήστε τα παξιμάδια και τις βίδες. Σφίξτε τις χαλαρές βίδες και τα παξιμάδια.**
4. **Ελέγξτε την κατάσταση της αλυσίδας(36). Αντικαταστήστε την αλυσίσα(36) Εάν έχει υποστεί φθορά ή είναι σπασμένη.**
5. **Ββεβαιωθείτε ότι η ενημερωτική ταμπέλα(l15) είναι στη θέση της και ευανάγνωστη.**
6. **Είναι αποκλειστική ευθύνη του ιδιοκτήτη/ χρήστη να βεβαιωθεί για την τακτική συντήρηση του εξοπλισμού.**
7. **Φθαρμένα ή κατεστραμένα μέρη του εξοπλισμού πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα ή η Κωπηλατική να δοθεί στο εξουσιοδοτημένο τμήμα** service προς επισκευή**.**

**ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΙΜΑΝΤΑ**

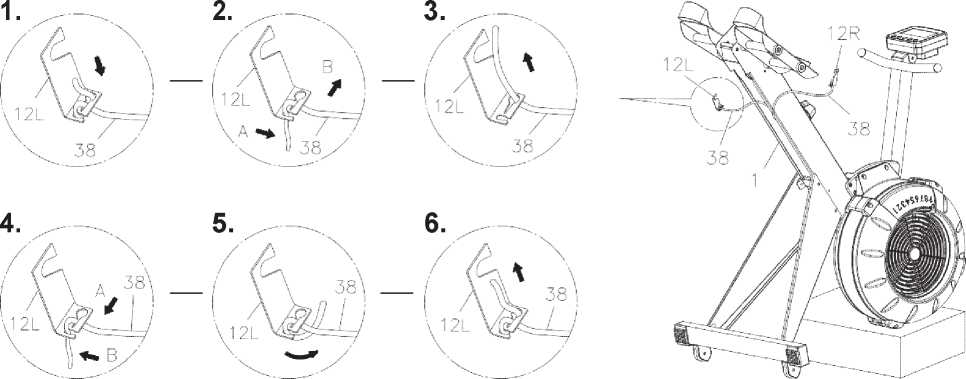


Με τοπέρασμα του χρόνου, έπειτα από 250,000επαναλήψεις με την χειρολαβή(3), ο ιμάντας (38) μπορεί να τεντωθεί υπερβολικά. Ακολουθήστε τα κάτωθι βήματα για να τα ρυθμίσετε:

**1. Ακολουθήστε της οδηγίες συναρμολόγησης του Κυρίως Πλαισίου(1) όπως φαίνεται στην κάτωθι απεικόνιση**. Αφαιρέστε κάλυμμα από το Κ**υρίως Πλαίσιο(68) του Κύριου Άξονα(1).** Αφαιρέστε τη **Βάση του καλύμματος(70) από το κυρίως Άξονα (1).**

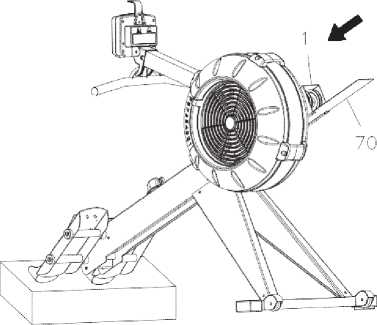
**2. Τοποθετήστε το Κυρίως Πλαίσιο (1) όπως φαίνεται παρακάτω**. Αφαιρέστε το ιμάντα από τον αριστερό ιμάντα στήριγμα **(12L) του κυρίως πλαισίου(1). Σημαδέψτε τον ιμάντας(38) έτσι ώστε να μπορείτε να τον τραβήξετε** 2 inches μπορστά. Όπως φαίνεται στις εικόνες 1 & 3 λύστε τον ιμάντα**(38) από τον αριστερό γάντζο(12L), και μετακινήστε το γάντζο** 2 inches μπροστά.Όπως φαίνεται στις εικόνες **4 έως 6 ξαναπεράστε τον ιμάντα(38)στον αριστερό γάντζο(12L).** Στηρίξτε τον **Αριστερό ιμάντα (12L)**στο **Κυρίως Πλαίσιο(1)** και πιέστε τον γάντζο στην αριστερή πλευρά έτσι ώστε η αριστερή πλευρά να ακουμπήσει στην εσωτερική μεριά του **Κυρίως Πλαισίου(1).**

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Πάντοτε να χρησιμοποιείται και τα δύο χέρια όταν ενώνετε τον ιμάντα με τους γάντζους (**12L & 12R**).



Αφαιρέστε από το γάντζο το Δεξί Ιμάντα(12R)από το Κυρίως Πλαίσιο(1). Κάντε το ίδιο όπως και πιό πάνω για να προσαρμόσετε τον ιμάντα(38) και στην δεξιά πλευρά.





1. Τοποθετήστε **το Κυρίως Πλαίσιο(1),** όπως φαίνεται στην εικόνα. Σύρτε το **κάλυμμα της βάσης(70) πίσω στο κυρίως πλαίσιο(1). Τοποθετήστε το κάλυμμα του κυρίως Πλαισίο (68) στο Κυρίως Πλαίσιο(1).**

***ΟΔΗΓΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ***

Ο τρόπος με τον οποίο ξεκινάτε την προπόνησή σας εξαρτάται από τη φυσική σας κατάσταση. Εάν δεν έχετε ακολουθήσει κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής για αρκετό καιρό ή εάν είστε υπέρβαροι, ξεκινήστε αργά και προοδευτικά αυξήστε την ένταση και την διάρκεια. Αυξήστε την ένταση της προπόνησης προοδευτικά πρακολουθώντας τους Καρδιακούς σας Παλμούς στην οθόνη ενώ προπονείστε.

Είναι σημαντικό να θυμάστε:

* Ενημερώστε το γιατρό σας για την προπόνηση και τη διατροφή σας.
* Θέστε ρεαλιστικούς στόχους αναφορικά με το πρόγραμμα προπόνησής σας πάντοτε σε συνεννόηση με τον γιατρό σας ή/ και το προπονητή σας.
* Προβείτε σε ασκήσεις προθέρμανσης και δροσισμού των μυών πριν και μετά την προπόνησή σας.
* Μετρήστε την πίεσή σας περιοδικά κατά τη διάρκεια της άσκησης και φροντίστε να διατηρήσετε το ποσοστό 60% (χαμηλή συχνότητα- lower intensity) έως 90% (υψηλή συχνότητα- higher intensity) στο μέγιστο ποσοστό της μέτρησης (maximum heart rate zone). Ξεκινήστε με χαμηλότερη συχνότητα - lower intensity- και ανεβάστε την ένταση καθώς περνά ο καιρός.
* Εάν αισθανθείτε ζαλάδα ή τάση για λιποθυμία πρέπει να κόψετε ταχύτητα, να σταματήστε άμεσα την άσκηση και να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Αρχικά, ίσως κατορθώσετε να προπονηθείτε εντός της ζώνης στόχου ( target zone)για λίγα λεπτά. Σε κάθε περίπτωση, οι ικανότητές σας θα βελτιωθούν έπειτα από έξι με οκτώ εβδομάδες. Είναι σημαντικό να μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια και να διατηρήσετε ένα παλμό.

Για να ορίσετε εάν προπονείστε στην σωστή ένταση, χρησιμοποιήστε τον καρδιακό παλμό όπως εμφανίζεται στην οθόνη και συγκρίνετέ το με τις τιμές του παρακάτω πίνακα. Για αποτελεσματική αερόβια άσκηση, ο καρδιακός σας παλμός πρέπει να κινείται σε ένα επίπεδο από 60% και 90% του μέγιστου καρδιακού παλμού. Εάν ξεκινάτε τώρα κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής, συνίσταται η άσκηση στον ελάχιστο καρδιακό παλμό του στόχου προπόνησης. Καθώς θα βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, προοδευτικά θα αυξάνεται και η ένταση της άσκησης καθώς αυξάνεται ο καρδιακός παλμός.

Μετρήστε τον Καρδιακό σας Παλμό περιοδικά σταματώντας την άσκηση αλλά συνεχίζοντας την κίνηση. Τοποθετήστε δύο ή τρία δάκτυλα στον καρπό σας και μετρήστε τον παλμό σας για έξι δευτερόλεπτα. Πολλαπλασιάστε το επί δέκα για να βρείτε τον καρδιακό σας παλμό. Παραδείγματος χάριν, εάν για έξι δευτερόλεπτα μετρήσετε 14, ο καρδιακός σας παλμός είναι 140 χτύποι το λεπτό. Οι παλμοί σας σας θα πέσουν απότομα όταν σταματήσετε την άσκηση. Προσαρμόστε την ένταση της άσκησής σας μέχρι ο καρδιακός σας παλμός να φτάσει στα κατάλληλα επίπεδα.

Ζώνη Καρδιακού Παλμού (Target Heart Rate Zone) Υπολογίζεται με βάση τον Καρδιακό Παλμό\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Age- Ηλικία | Target Heart Rate Zone-  Ζώνη στόχου Καρδιακού Παλμού | Average Maximum Μέγιστη μέτρηση (κατά προσέγγιση) |
| (55%-90% of Maximum Heart Rate) | Heart Rate 100% |
| 20 χρονών | 110-180 χτύποι το λεπτό | 200 χτύποι το λεπτό |
| 25 χρονών | 107-175 χτύποι το λεπτό | 195 χτύποι το λεπτό |
| 30 χρονών | 105-171 χτύποι το λεπτό | 190 beats per minute |
| 35 χρονών | 102-166 χτύποι το λεπτό | 185 χτύποι το λεπτό |
| 40 χρονών | 99-162 χτύποι το λεπτό | 180 χτύποι το λεπτό |
| 45 χρονών | 97-157 χτύποι το λεπτό | 175 χτύποι το λεπτό |
| 50 χρονών | 94-153 χτύποι το λεπτό | 170 χτύποι το λεπτό |
| 55 χρονών | 91-148 χτύποι το λεπτό | 165 χτύποι το λεπτό |
| 60 χρονών | 88-144 χτύποι το λεπτό | 160 χτύποι το λεπτό |
| 65 χρονών | 85-139 χτύποι το λεπτό | 155 χτύποι το λεπτό |
| 70 χρονών | 83-135 χτύποι το λεπτό | 150 χτύποι το λεπτό |

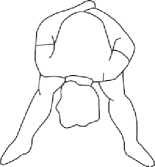
\* Η καρδιοαναπνευστική προπόνηση προσφέρει πολλά οφέλη, το Αμερικάνικο Κολλέγιο (American College of Sports Medicine) συστήνει την προπόνηση στο 55% έως 90% του μέγιστου καρδιακού παλμού με βάση τον ως άνω πίνακα. Για τον υπολογισμό του μέγιστου καρδιακού Παλμού, ακολουθήθηκε ο εξής τύπος: 220 - Ηλικία/Age = πρόβλεψη Καρδιακού Παλμού.

**Προθέρμανση**

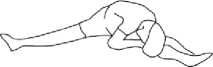
Μπορείτε να κάνετε προθέρμανση στο μηχάνημά σας για 3-5 λεπτά στην μικρότερη αντίσταση. Αυτό θα προετοιμάσει το σώμα σας για την αερόβια άσκηση που θα ακολουθήσει. Προβείτε σε δραστηριότητες που θα αυξήσουν τον καρδιακό σας παλμό και θα προθερμάνουν τους μύες σας. Οι δραστηριότητες μπορεί να είναι περπάτημα, ελαφρύ τρέξιμο, πηδήματα επι τόπου, σχοινάκι κ.α.

**ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

**Έπειτα από την προθέρμανση αλλά και την ολοκλήρωση της άσκησης είναι πολύ σημαντικό να κάνετε διατάσεις μυών, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού**. Οι διατάσεις πρέπει να γίνονατι για 15 έως 30 δευτερόλεπτα. Μην καμπουριάζετε.







**ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ:**

Λυγίστε τον κορμό σας σιγά-σιγά και χαλαρώστε την πλάτη και τους

ώμους. Χαμηλώστε όσο το δυνατόν περισσότερο μπορείτε, και διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

**ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

**ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ:**

Καθίστε στο πάτωμα. Τεντώστε το δεξί πόδι. Λυγίστε το αριστερό

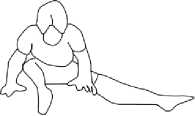
πόδι και προσπαθήστε να φτάσετε την εσωτερική πλευρά του δεξιού ποδιού. Δοκιμάστε να πιάσετε με το χέρι σας τα δάκτυλα του δεξιού ποδιού. Διατηρήστε αυτή τη στάση για 15

δευτερόλεπτα. Κατόπιν αλλάξτε πόδι.

**ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΠΑΓΩΓΩΝ:**

Καθίστε στο πάτωμα, ενώστε τα πέλματα. Δοκιμάστε να κατεβάσετε

τα γόνατα προς το πάτωμα. Διατηρήστε αυτή τη στάση για 15 δευτερόλεπτα

.





**Remember to always check with your physician before starting any exercise program.**

**Suggested Stretching Exercises**

Δροσιμός Μυών

Ο σκοπός του δροσισμού των μυών είναι να επιστρέψει το σώμα στη φυσιολογική του κατάσταση. Ο σωστός δροσισμός των μυών μειώνει τους καρδιακούς παλμούς και επανέρχεται η σωστή ροή αιματος.

Main Frame Rail Frame Handlebar Front Stabilizer Computer Post Left Support Leg Right Support Leg Securing Cap Seat Carriage Fan

Bungee Cord Hook Chain Idler Bracket Rail

Outlet Perforation Spacer (08.2 x 012 x 3.2mm)

Long Spacer (08.2 x 012 x 7l.6mm)

Chain Roller Spacer (06.2 x 010 x 15.5mm)

Computer

Cell Phone Bracket

Rubber Band

Generator

Sensor Wire

Shaft (M6 x 1, 011.8 x 79.5mm)

Pulley Shaft (M6 x 1, 010 x 76.5mm)

Fan Axle Hook Connector Chain Connector U Bolt

Inner Spacer Outer Collar Bearing (6003RS)

Bearing (608ZZ)

Bearing (6201RS)

One-way Bearing (HF2016)

Chain, (1/4” pitch)

Sprocket Bungee Cord Bungee Cord Pulley Chain Roller Bearing (6000ZZ)

Damper Right Fan Cage Left Fan Cage Pedal Cap Toe Piece Pedal Strap

Small Chain Roller Spacer (010 x 016 x 30.5mm) Pulley Spacer (010 x 016 x 26.5mm)

Pulley Bushing Seat

Handlebar Holder Joint Cover Fixed Joint Cover Generator Base Damper Securing Cap Left Cover Right Cover

Endcap (30mm x 60mm)

Connecting Plate Bearing Cup (6001RS)

Bearing Cup (6003RS)

Guide Roller Seat Roller Roller Sleeve Moving Wheel

Rail Cap Main Frame Cap Mounting Cap Bottom Cover

Plastic Washer (010.2 x 014 x 1mm thick)

Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)

Lock Washer, Internal Tooth (M6)

Nylock Nut (M6 x 1)

Screw, Round Head (ST4.2 x 10mm)

Washer (M6)

Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 65mm)

Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 75mm)

Washer (M8)

Nylock Nut (M8 x 1.25)

Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 12mm)

Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 40mm)

Bolt, Flat Head (M6 x 1 x 16mm)

Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 160mm)

Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 110mm)

Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)

Lock Washer (M8)

Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)

Bolt, Socket Head (M5 x 0.8 x 92mm)

Nut (M5 x 0.8)

Chain Hook Inner C Ring (032)

Nylock Nut (M10 x 1.5)

Screw, Round Head Self-Tapping (ST4.2 x 6mm) Bolt, Socket Head (M4 x 0.7 x 45mm)

Nut (M4 x 0.7)

Pull Pin

Bolt, Socket Head (M6 x 1 x 16mm)

Bolt, Round Head (M6 x 1 x 30mm)

Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)

Screwdriver Allen Wrench (6mm)

Wrench Nut (M6 x 1)

PU Spacer Grommet Plug Bearing (6001RS)

Weight

Bearing Housing

Bolt, Socket Head (M4 x 0.7 x 12mm)

Washer (03.5 x 012 x 1mm thick)

Screw, Round Head (ST3.0 x 12mm)

Magnet Ring

Caution Label

Heart Rate Transmitter

Elastic Sensor Strap

Battery Rubber Ring

Battery Cover

Button Battery (CR2032)

Seat Stopper

Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 20mm)

Stopper Bracket Strap Jacket Jacket Plate

Screw, Flat Head (M5 x 0.8 x 12mm)

Stainless Nut (M6 x 1)

Pedal Support Serial Decal Manual