

# SOLE

## ΕΛΜΕΙΠΤΙΚΟ E35

(κωδ.: 43342)

Οδηγός συναρμολόγησης



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,  
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ  
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,  
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ



# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ # 43342








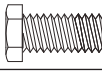
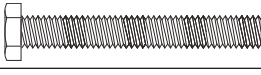
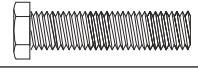
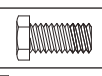
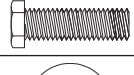

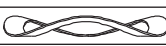





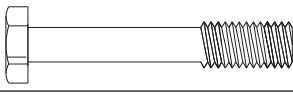




## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

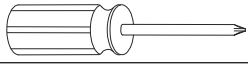
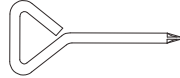

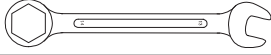
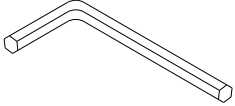
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το ποδήλατο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
8. Κρατήστε μακριά από το ποδήλατο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ποδήλατο μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείτε την ένδειξη ως ένα μέτρο ελέγχου της έντασης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
17. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
18. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.
19. Το μέγιστο επιτρεπτό βάρος του χρήστη είναι 150Kg.

Βύσμα σύνδεσης  
καλωδίου τροφοδοσίας  
και διακόπτης λειτουργίας  
στο εμπρός-αριστερό  
μέρος του ελλειπτικού.

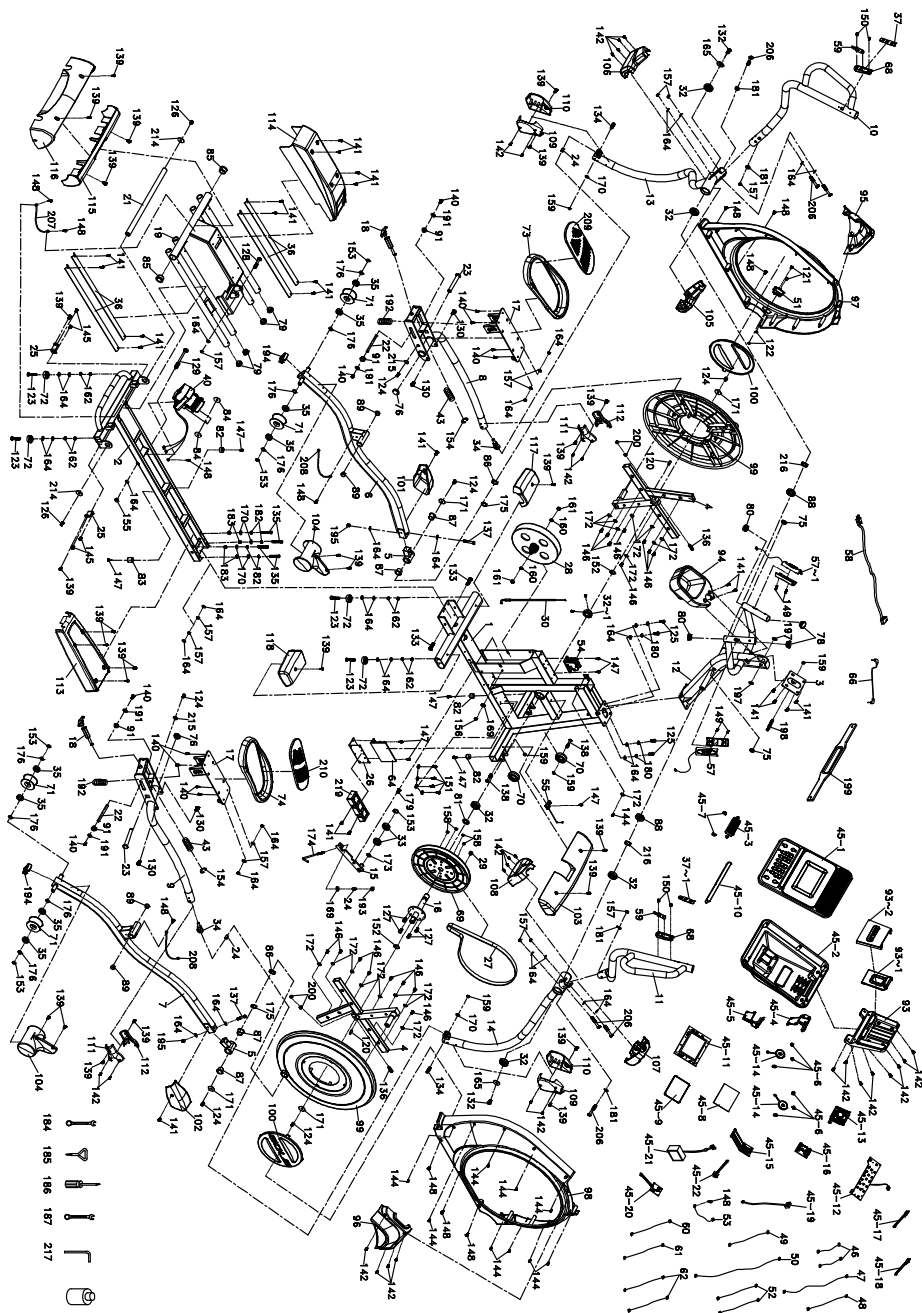


**ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΒΗΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
<b>1ο ΒΗΜΑ</b>		
164	Ροδέλα ίσια 3/8" × 19 × 1.5Τ (6 τμχ.)	
170	Ροδέλα ίσια 5/16" × 20 × 1.5Τ (4 τμχ.)	
180	Ροδέλα 3/8" × 2Τ (4 τμχ.)	
141	Σταυροκατσαβιδόβιδα M5 × 10mm (6 τμχ.)	
157	Παξιμάδι νάιλον 3/8" × 7Τ (2 τμχ.)	
182	Ροδέλα 5/16" × 1.5Τ (4 τμχ.)	
183	Ροδέλα αστέρι 5/16" (4 τμχ.)	
125	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 3/8" × 3/4" (4 τμχ.)	
135	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 5/16" × 2-1/4" (4 τμχ.)	
133	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 3/8" × 1-1/2" (2 τμχ.)	
<b>2ο ΒΗΜΑ</b>		
132	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 3/8" × 3/4" (2 τμχ.)	
134	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 5/16" × 1-1/4" (2 τμχ.)	
165	Ροδέλα ίσια 3/8" × 30 × 2Τ (2 τμχ.)	
216	Ροδέλα κυματιστή 25mm (2 τμχ.)	
170	Ροδέλα ίσια 5/16" × 20 × 1.5Τ (2 τμχ.)	
159	Παξιμάδι νάιλον 5/16" × 7Τ (2 τμχ.)	
<b>3ο ΒΗΜΑ</b>		
75	Καπάκι καλωδίων (2 τμχ.)	
164	Ροδέλα ίσια 3/8" × 19 × 1.5Τ (8 τμχ.)	
157	Παξιμάδι νάιλον 3/8" × 7Τ (6 τμχ.)	
206	Βίδα με εξάγωνο κεφάλι 3/8" × 2-1/4" (6 τμχ.)	
181	Ροδέλα κυρτή 3/8" × 23 × 2Τ (2 τμχ.)	
<b>4ο ΒΗΜΑ</b>		
139	Σταυροκατσαβιδόβιδα M5 × 15mm (26 τμχ.)	
142	Λαμαρινόβιδα 3.5 × 12mm (24 τμχ.)	
145	Σταυροκατσαβιδόβιδα M5 × 15mm (4 τμχ.)	

ΕΡΓΑΛΕΙΑ		
186	Σταυροκατσάβιδο (1 τμχ.)	
185	Κοντό σταυροκατσάβιδο (1 τμχ.)	
187	Κλειδί 12/14mm (1 τμχ.)	
184	Κλειδί 13/14mm (1 τμχ.)	
217	Κλειδί Άλεν	

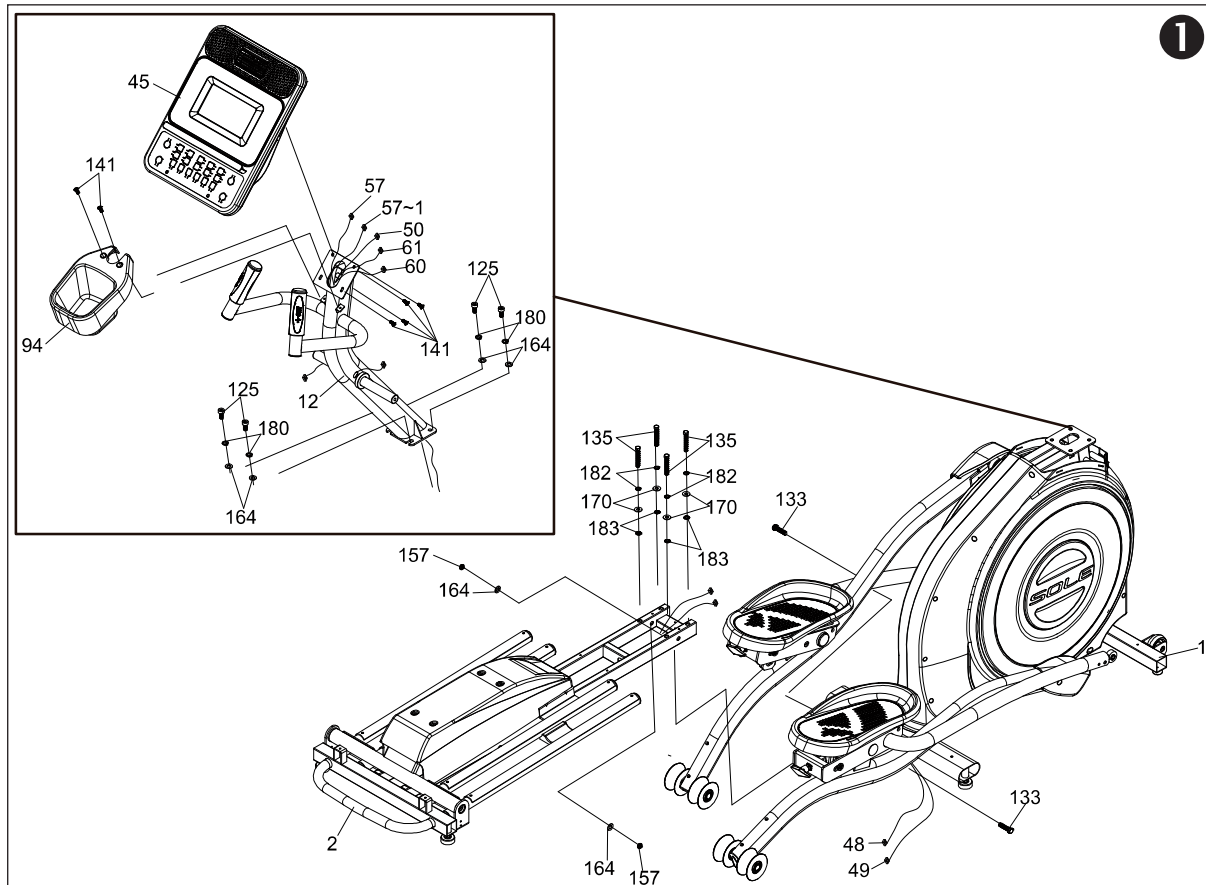
## ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ποδηλάτου από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.

### ΒΗΜΑ 1: Συναρμολόγηση ραγών και βάσης στήριξης κονσόλας

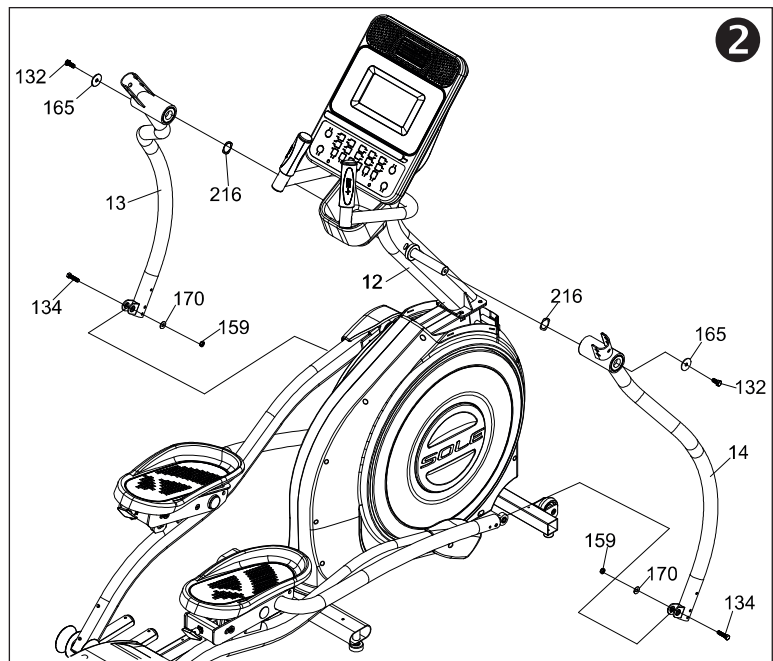


- Ενώστε το σετ των πίσω ραγών (2) στο κυρίως σώμα του ελλειπτικού (1) σταθεροποιώντας το ως ακολούθως: Από την εξωτερική πλευρά χρησιμοποιήστε εξάγωνες βίδες (133), ροδέλες (164) και παξιμάδια (157). Από το επάνω μέρος περάστε εξάγωνες βίδες (135) και ροδέλες (182, 170 & 183). Συμβουλευθείτε το ανωτέρω σχήμα για τη σωστή σειρά που πρέπει να περάσετε τις ροδέλες.
- Συνδέστε τα καλώδια που βγαίνουν από το σετ των πίσω ραγών (2) με τα αντίστοιχα που βγαίνουν από το κυρίως σώμα του ελλειπτικού (48 & 49).
- Στο άνοιγμα του επάνω μέρους του κυρίως σώματος του ελλειπτικού βρίσκεται το καλώδιο της κονσόλας (50). Χρησιμοποιώντας ένα καλωδιάκι που είναι ήδη περασμένο στη βάση στήριξης της κονσόλας (12) και εξέρχει από κάτω, περάστε το καλώδιο της κονσόλας (50) μέσα από τη βάση στήριξης της κονσόλας (12).
- Τοποθετήστε τη βάση στήριξης της κονσόλας (12) στην υποδοχή της στο άνω μέρος του κυρίως σώματος του ελλειπτικού, τραβώντας ταυτόχρονα ελαφρά το καλώδιο της κονσόλας για να μην πιαστεί πουθενά και τραυματιστεί.
- Περάστε ροδέλες (181 & 164) σε βίδες (125) και σφίξτε τες καλά, στερεώνοντας την βάση στήριξης της κονσόλας (12) στο κυρίως σώμα του ελλειπτικού (1).
- Στερεώστε τη βάση του δοχείου νερού (94) στη βάση στήριξης της κονσόλας (12) χρησιμοποιώντας βίδες (141).
- Συνδέστε όλα τα καλώδια στο πίσω μέρος της κονσόλας (50, 57, 57-1, 60 & 61). Στερεώστε την κονσόλα (45) στη βάση της χρησιμοποιώντας τέσσερις βίδες (141).



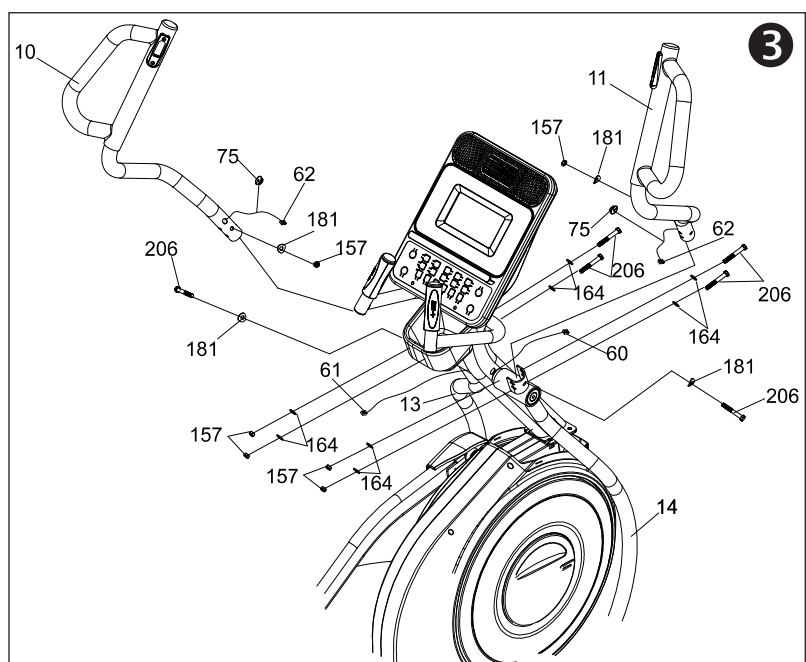
## ΒΗΜΑ 2: Συναρμολόγηση χειρολαβών

- Τοποθετήστε 2 ροδέλες (216), μία σε κάθε πλευρά του άξονα των χειρολαβών.
- Περάστε τις χειρολαβές (13 & 14) στον άξονα, συμβουλευόμενοι το σχήμα για να βεβαιωθείτε ότι τις έχετε βάλει σωστά. Οι χειρολαβές έχουν από ένα μικρό αυτοκόλλητο, διευκρινίζοντας ποια είναι η δεξιά (R) και ποια η αριστερή (L).
- Περάστε ροδέλες (165) σε βίδες (132), τις οποίες βιδώστε καλά στις τρύπες που βρίσκονται στα άκρα του άξονα.
- Λύστε τα σύρματα που κρατούν στερεωμένους τους αποστάτες (24) στα άκρα των συνδετικών μπράτσων. Ευθυγραμμίστε τις τρύπες στα άκρα των μπράτσων με τις αντίστοιχες στα άκρα των χειρολαβών (13 & 14). Βεβαιωθείτε ότι οι χειρολαβές βρίσκονται εξωτερικά των μπράτσων και ενώστε τα χρησιμοποιώντας βίδες (134), ροδέλες (170) και παξιμάδια (159).

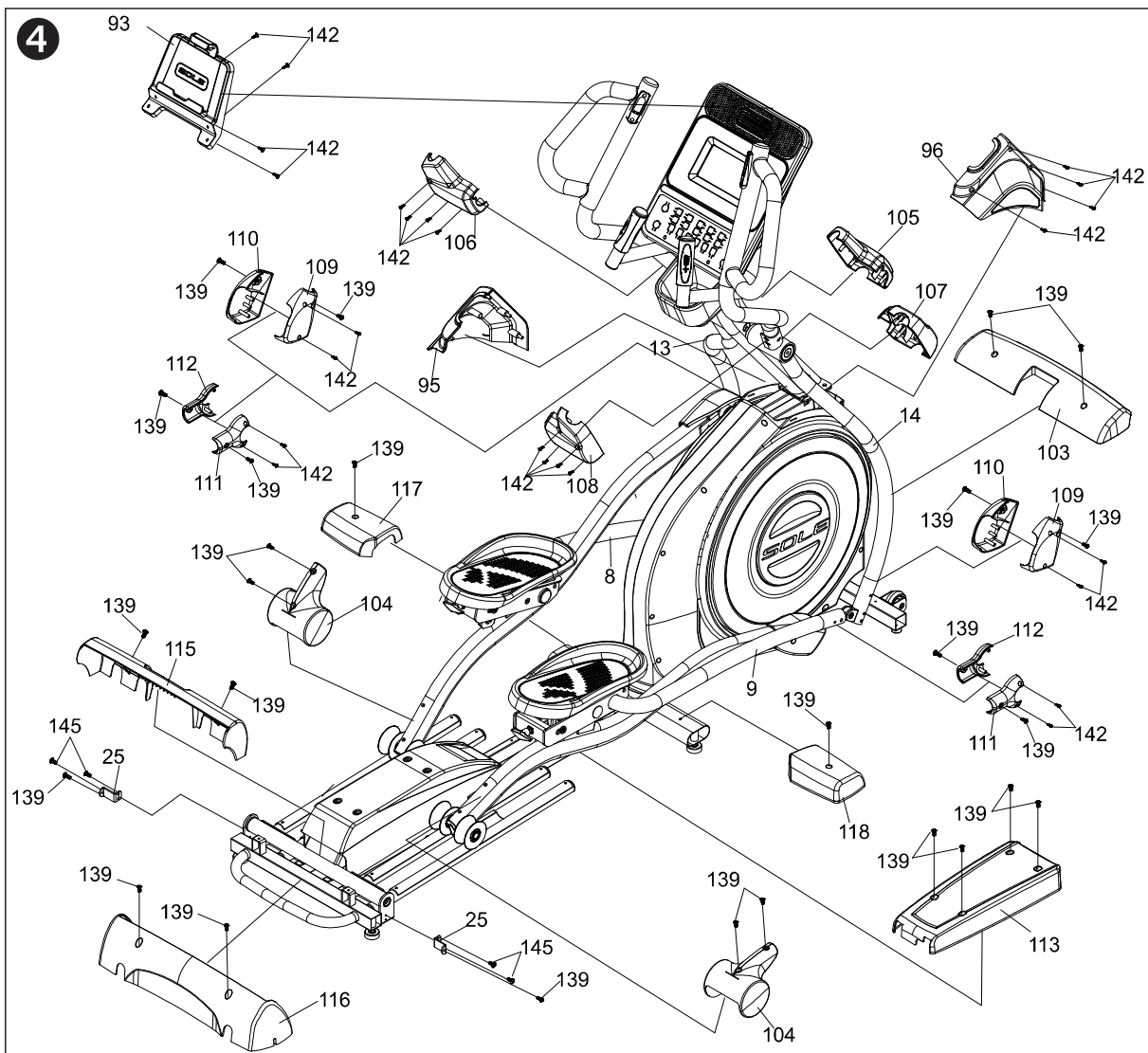


## ΒΗΜΑ 3: Ένωση μπράτσων / χειρολαβών

- Συνδέστε τα άνω μπράτσα (10 & 11) στα αντίστοιχα συνδετικά μπράτσα (13 & 14) και σταθεροποιήστε τα με βίδες (206), ροδέλες (164 & 181) και παξιμάδια (157).
- Συνδέστε τα καλώδια που βγαίνουν από τις χειρολαβές (62) με τα αντίστοιχα που βγαίνουν από το σωλήνα στήριξης της κονσόλας (60 & 61). Σπρώξτε τα περισσευούμενα καλώδια μέσα στις τρύπες του σωλήνα στήριξης της κονσόλας (12). Περάστε καπάκια καλωδίων (75) στα καλώδια και σπρώξτε τα καπάκια μέχρι να κουμπώσουν στις τρύπες του σωλήνα στήριξης της κονσόλας.



## ΒΗΜΑ 4: Πλαστικά καλύμματα



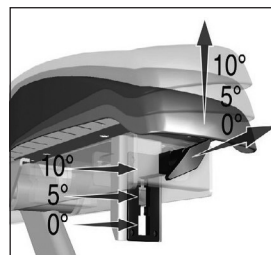
- Ταιριάξτε τα εξωτερικά καλύμματα ένωσης μπράτσων (112 & 111), στερεώστε τα με 4 βίδες (2x139 & 2x142). Έπειτα ταιριάξτε τα συνδετικά καλύμματα (109 & 110) και στερεώστε τα στο κάτω μέρος των λαβών (13 & 14) με 4 βίδες (3 x 139 & 2 x 142).
- Τοποθετήστε τα καλύμματα των τροχών (104) και στερεώστε τα με βίδες (139).
- Τοποθετήστε τα καλύμματα των σταθεροποιητών (117 & 118) και στερεώστε τα με βίδες (139).
- Τοποθετήστε το κάλυμμα του εμπρός σταθεροποιητή (103) και στερεώστε το με βίδες (139).
- Πάρτε τα δύο ελάσματα (25) στερέωσης του πίσω καλύμματος και βιδώστε τα πάνω στο σετ των πίσω ραγών (2) με τέσσερις βίδες (145), βεβαιούμενοι ότι η τρύπα στην οποία θα βιδωθεί το πίσω κάλυμμα κοιτάζει προς τα πίσω. Τέλος, βιδώστε πάνω στα ελάσματα αυτά (25) το πίσω κάλυμμα (115) χρησιμοποιώντας δύο βίδες (139).
- Τοποθετήστε το κάλυμμα του πίσω σταθεροποιητή (116) και στερεώστε το με βίδες (139).
- Τοποθετήστε το εμπρός κάλυμμα των ραγών (113) στο σετ των πίσω ραγών (2) και στερεώστε το με βίδες (139).
- Τοποθετήστε καλύμματα (105, 106, 107 & 108) στις χειρολαβές και στερεώστε τα με βίδες (142).
- Τοποθετήστε τα καλύμματα της κονσόλας (96 & 95) και στερεώστε τα με 4 βίδες (142).
- Στερεώστε τη βάση για tablet (93) στο πίσω μέρος της κονσόλας με 4 βίδες (142).



## ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

### Ρυθμιζόμενη κλίση πεταλιών

Υπάρχουν 3 διαφορετικές ρυθμίσεις, 0, 5 και 10 μοίρες, δίνοντας σε κάθε χρήστη τη δυνατότητα προσαρμογής σύμφωνα με τις ανάγκες του με μια απλή κίνηση, απλά τραβώντας τον κόκκινο μοχλό στο πίσω μέρος έκαστου πεταλιού.



### Ρύθμιση κλίσης

Η προσθήκη δυνατότητας κλίσης στο ελλειπτικό προσδίδει μεγαλύτερη ποιικιλία στις δυνατότητες εκγύμνασης. Όσο η κλίση αυξάνεται, τόσο θα νιώθετε τα γόνατά σας να υψώνονται περισσότερο σε κάθε βήμα· αυτό σημαίνει ότι χρησιμοποιείτε περισσότερες μυϊκές ομάδες στην άσκησή σας. Η κλίση μπορεί να ρυθμίζεται αυτόματα από το ελλειπτικό όταν χρησιμοποιείτε τα έτοιμα προγράμματα ή να την τροποποιείτε εσείς αναλόγως τις ανάγκες σας.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Με το που θα συνδέσετε την παροχή ρεύματος, η κονσόλα θα ανάψει αυτομάτως. Ο διακόπτης παροχής ρεύματος βρίσκεται δίπλα στην είσοδο του καλωδίου ρεύματος, στην αριστερή πλευρά του εμπρός μέρους του ελλειπτικού.

Με το που ανάψει η κονσόλα, θα κάνει μερικούς ελέγχους καλής λειτουργίας, κατά τη διάρκεια των οποίων όλες οι ενδείξεις θα είναι φωτεινές. Όταν οι ενδείξεις σβήσουν, στην κεντρική οθόνη θα βλέπετε την έκδοση προγράμματος του ελλειπτικού (π.χ. VER 1.0) και το παράθυρο μηνυμάτων θα δουλεύει ως χιλιομετρητής, όπου θα βλέπετε το συνολικό χρόνο που έχετε χρησιμοποιήσει το ελλειπτικό και τα συνολικά χιλιόμετρα που έχετε καλύψει.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

### Γρήγορη εκκίνηση προγράμματος

Αφού ανοίξει η κονσόλα, μπορείτε πατώντας το κουμπί START να ξεκινήσετε. Ο χρόνος θα αρχίσει να μετράει από το 0 και με τα κουμπιά ▼/▲ μπορείτε να ρυθμίζετε την αντίσταση και την κλίση. Στην πάνω οθόνη (Dot Matrix) θα βλέπετε μια εικόνα στίβου όπου μια κουκίδα που θα αναβοσβύνει απεικονίζει την πρόοδό σας όπως θα κινείται γύρω από τον στίβο.

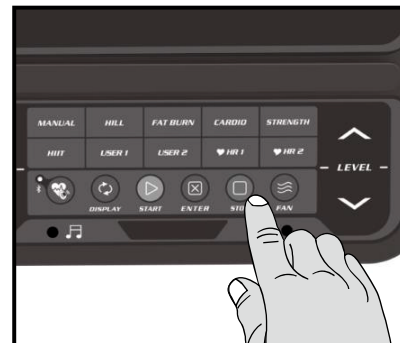


### Βασικές πληροφορίες για την κονσόλα

Το Παράθυρο Μηνυμάτων θα απεικονίζει τους γύρους που έχετε καλύψει. Με το κουμπί DISPLAY μπορείτε να αλλάζετε την απεικόνιση της οθόνης μεταξύ Ταχύτητας σε χιλιόμετρα (Speed kph), Ταχύτητας σε περιστροφές/λεπτό (Revolutions rpm), Επίπεδο αντίστασης (Level), Κατανάλωση ενέργειας (Watts) και Χρόνος τμήματος στίβου (Segment time). Επιπρόσθετα, η επιλογή Data Scan, κατά την οποία η ένδειξη της οθόνης θα αλλάζει αυτομάτως κάθε 4 δευτερόλεπτα

Το ελλειπτικό διαθέτει ενσωματωμένο δέκτη καρδιακών παλμών. Αν κρατήσετε και με τα δυο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις σταθερές χειρολαβές ή φορέσετε τον ειδικό ασύρματο αισθητήρα/ζώνη στήθους καρδιακών παλμών, το ελλειπτικό θα αρχίσει αυτομάτως να μετρά τους καρδιακούς παλμούς σας. Έπειτα από μερικά δευτερόλεπτα, θα δείτε στο παράθυρο μηνυμάτων την μέτρηση αυτή εκφρασμένη ως κτύπους ανά λεπτό και στο γράφημα το ποσοστό των κτύπων σε σχέση με το μέγιστο επιτρεπτό αριθμό. Καθότι οι αισθητήρες στις χειρολαβές έχουν μεγαλύτερη έφεση σε λάθος ενδείξεις ανάλογα με τη φυσιολογία του χρήστη και τον τρόπο που κάποιος κρατά τις χειρολαβές, σας συστήνουμε να χρησιμοποιείτε τη ζώνη στήθους.

Το κουμπί STOP έχει πολλές λειτουργίες. Αν το πατήσετε μια φορά κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος, θα διακόψει το πρόγραμμα για 5 λεπτά. Αυτή είναι μια πολύ χρήσιμη δυνατότητα αν χρειάζεστε να πιείτε κάτι, να απαντήσετε στο τηλέφωνο ή για οποιονδήποτε άλλο λόγο χρειαστεί να διακόψετε προσωρινά το πρόγραμμά σας. Για να συνεχίσετε το πρόγραμμά σας πατήστε το κουμπί START. Αν πατήσετε το κουμπί STOP δεύτερη φορά, το πρόγραμμα θα σταματήσει και η οθόνη θα δείξει μια επισκόπηση της άσκησης σας.



Αν κρατήσετε το κουμπί πατημένο για 3 δευτερόλεπτα, η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια επανεκκίνηση, χάνοντας όλες τις αποθηκευμένες ρυθμίσεις και παραμέτρους.

Αν πατήσετε το κουμπί κατά τη διάρκεια εισαγωγής δεδομένων για ένα πρόγραμμα, θα επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη για να ξαναεισαγάγετε/διορθώσετε τα δεδομένα που μόλις προηγουμένως είχατε εισάγει.

Στο αριστερό μέρος της κονσόλας υπάρχει μια είσοδος ήχου (🎵) όπου μπορείτε να συνδέσετε μια συσκευή MP3, iPod, φορητό ράδιο ή CD και να ακούτε τον ήχο από τα ενσωματωμένα ηχεία. Σε περίπτωση που μπορεί να ενοχλείτε άλλους ανθρώπους, στο δεξί μέρος της κονσόλας υπάρχει ένα βύσμα ακουστικών (🎧).

Η κονσόλα έχει και έναν ενσωματωμένο ανεμιστήρα για να σας δροσίζει. Για να τον ανοίξετε πατήστε το κουμπί στο δεξί μέρος της κονσόλας.

## Γενικές οδηγίες προγραμματισμού

Κάθε ένα από τα προγράμματα μπορεί να τροποποιηθεί εισάγοντας προσωπικά σας δεδομένα και να ρυθμιστεί σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Θα ερωτηθείτε για την Ηλικία και το Βάρος σας. Η ηλικία χρειάζεται στα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών, αλλιώς η αντίσταση του ποδηλάτου μπορεί να είναι πολύ υψηλή ή χαμηλή για εσάς. Το βάρος σας χρειάζεται για πιο σωστό υπολογισμό των θερμίδων που θα κάψετε κατά τη διάρκεια της άσκησης σας. Ο υπολογισμός αυτός είναι ικανοποιητικός για να σας βοηθήσει με την πρόοδο της άσκησης σας αλλά, καθότι το ελλειπτικό δεν είναι ιατρικό μηχανήμα, δεν μπορεί να είναι απολύτως ακριβής.

## Εισαγωγή/αλλαγή ρυθμίσεων

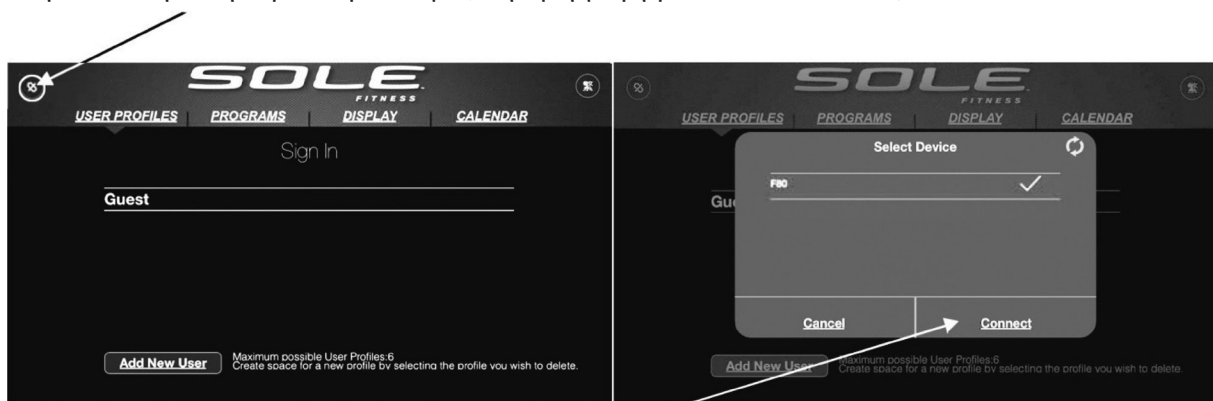
Επιλέξτε ένα πρόγραμμα πατώντας το αντίστοιχο πλήκτρο. Στην οθόνη θα βλέπετε το προφίλ του προγράμματος. Με το κουμπί DISPLAY θα δείτε το προφίλη της κλήσης. Για να ρυθμίσετε το πρόγραμμα πατήστε το κουμπί ENTER. Η ηλικία και το βάρος σας παραμένουν αποθηκευμένα στη μνήμη του ελλειπτικού, οπότε δεν χρειάζεται να τα εισάγετε κάθε φορά που ασκείστε, παρά μόνον εάν κάποιος άλλος χρησιμοποιήσει το ελλειπτικό. Αν λοιπόν δεν θέλετε να τροποποιήσετε τα προσωπικά σας δεδομένα μπορείτε να ξεκινήσετε άμεσα την άσκηση πατώντας το κουμπί START. Για να αλλάξετε τα προσωπικά σας δεδομένα ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

## Εφαρμογή για iOS 7 & Android 4.4

Το ελλειπτικό μπορεί να επικοινωνήσει με κινητά τηλέφωνα και tablets χρησιμοποιώντας το πρωτόκολλο Bluetooth. Εσείς απλά κατεβάζετε την εφαρμογή Sole Fitness App από το Apple Store ή το Google Play και ακολουθείτε τις οδηγίες για να συγχρονίσετε την εφαρμογή με το ελλειπτικό. Έτσι θα μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης σε τρεις διαφορετικές οθόνες στη συσκευή σας, ενώ με ευκολία θα μπορείτε να μεταβείτε σε άλλες χρήσεις του κινητού/ταμπλέτας με εικονίδια που θα βλέπετε στην οθόνη. Κάθε φορά που θα ολοκληρώνετε την άσκηση σας, τα σχετικά δεδομένα θα αποθηκεύονται αυτόματα στο προσωπικό σας ημερολόγιο για μελλοντική χρήση. Επιπρόσθετα, η εφαρμογή μπορεί να συνεργαστεί με διάφορα δημοφιλή site για άσκηση, όπως τα iHealth, MapMyFitness, Record ή Fitbit.

## Συγχρονισμός ελλειπτικού με την εφαρμογή

Αφού κατεβάσετε την εφαρμογή, ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth και πατήστε το εικονίδιο στην πάνω-αριστερά γωνία για να ψάξει η εφαρμογή για το ελλειπτικό σας.



Αφού το βρει, πατήστε το κουμπί «Connect». Μετά την ολοκλήρωση του συγχρονισμού, το εικονίδιο του Bluetooth στην κονσόλα του ελλειπτικού θα ανάψει. Μπορείτε να αρχίσετε άμεσα να χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό και την εφαρμογή.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το κινητό ή tablet που θα χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να χρησιμοποιεί την έκδοση 7 του iOS ή 4.4 του Android (ή νεότερη).

Εάν το ελλειπτικό δεν είναι συνδεδεμένο στο application, όταν τελειώσετε την άσκησή σας θα βλέπετε στην κονσόλα την ένδειξη «SYNC». Μπορείτε να συνδεθείτε εκείνη τη στιγμή και να αποθηκεύσετε την τελευταία σας άσκηση στο application. Όταν το ελλειπτικό μεταφερθεί σε κατάσταση αναμονής, όλα τα δεδομένα της άσκησης θα διαγραφούν

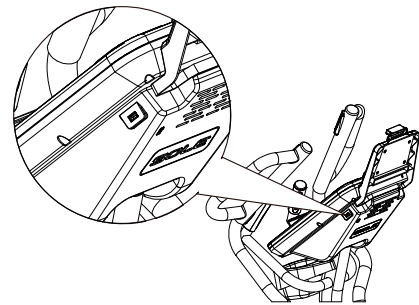
Το Bluetooth του ελλειπτικού μπορεί να συνδεθεί και με τη ζώνη καρδιακών παλμών, ακόμα και όταν η εφαρμογή είναι ήδη σε λειτουργία. Για να κάνετε μια τέτοια αλλαγή, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το κουμπί με την ένδειξη της καρδιάς στην κονσόλα, ακολουθώντας τα εξής βήματα:

- 1) Σε κατάσταση αναμονής, το μπλε Bluetooth λαμπάκι LED δίπλα στο κουμπί με την καρδιά δεν θα είναι αναμμένο εάν το ελλειπτικό είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή.
- 2) Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί με την καρδιά. Το λαμπάκι θα ανάψει, ένδειξη ότι το ελλειπτικό προσπαθεί να συνδεθεί με τη ζώνη καρδιακών παλμών. Φορέστε τη ζώνη και συνδέστε την με το ελλειπτικό.
- 3) Μετά το πέρας της άσκησής σας, η κονσόλα θα συνδεθεί μόνη της με την εφαρμογή.

Τέλος, το ελλειπτικό δύναται να παίξει μουσική μέσω Bluetooth. Ενεργοποιήστε το Bluetooth στο κινητό ή τάμπλετ σας και αναζητήστε για τη συσκευή «Bt-speaker», συνδεθείτε και αρχίστε να ακούτε τη μουσική σας από τα ενσωματωμένα ηχεία.

### Φόρτιση συσκευής μέσω USB

Μπορείτε να φορτίζετε την συσκευή σας από τη θύρα USB που βρίσκεται στο δεξί μέρος της κονσόλας, απλά συνδέοντάς την με αντίστοιχο καλώδιο (δεν περιλαμβάνεται) στην εικονιζόμενη θύρα. Είναι πιθανόν να μη βλέπετε στη συσκευή σας την ένδειξη φόρτισης· αυτό θα συμβεί στην περίπτωση που η συσκευή σας απαιτεί μεγάλη ένταση ρεύματος, μεγαλύτερη του 0.5amp που προσφέρει η συγκεκριμένη θύρα. Η φόρτιση θα πραγματοποιείται, μα με πολύ πιο αργό ρυθμό.



### Χειροκίνητο πρόγραμμα

Στο χειροκίνητο πρόγραμμα το κομπιούτερ δεν ρυθμίζει την αντίσταση του ελλειπτικού αυτόματα, αλλά το κάνετε εσείς. Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

1. Πατήστε το κουμπί MANUAL και μετά το κουμπί ENTER.
2. Στο παράθυρο μηνυμάτων θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα δεξιά κουμπιά ▼ / ▲. Πατήστε το κουμπί ENTER για να συνεχίσετε.
3. Έπειτα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισήγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό Χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί STOP για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί STOP γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
6. Το ελλειπτικό θα ξεκινήσει στο επίπεδο αντίστασης 1 που είναι το πιο εύκολο και είναι το συνιστώμενο για ζέσταμα. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να τροποποιήσετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά ▼ / ▲ στο δεξιό μέρος της κονσόλας (LEVEL).
7. Με το κουμπί DISPLAY μπορείτε να επιλέγετε το τι θα απεικονίζεται στην οθόνη κάθε φορά.
8. Όταν το πρόγραμμα τελειώσει, θα δείτε μια επισκόπηση της άσκησής σας για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, μετά το οποίο η οθόνη θα επιστρέψει στην αρχική εμφάνιση.





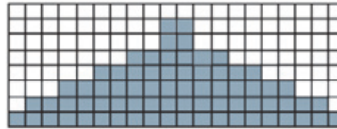
## ΕΤΟΙΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το ποδήλατο έχει 5 έτοιμα προγράμματα τα οποία έχουν σχεδιαστεί για μια ποικιλία διαφορετικών στόχων άσκησης. Τα προγράμματα αυτά χρησιμοποιούν διαφορετικά προφίλ. Αναλυτικότερα, μπορείτε να δείτε την περιγραφή των πέντε αυτών προγραμμάτων κατωτέρω:

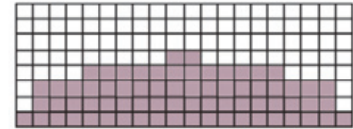
### Hill

Αυτό το πρόγραμμα προσομοιάζει ένα ανεβοκατέβασμα λόφου. Η αντίσταση των πεταλιών θα αυξηθεί σταδιακά και μετά θα μειωθεί κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ



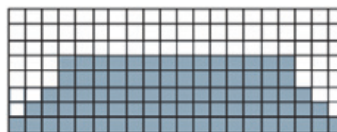
ΚΛΙΣΗ



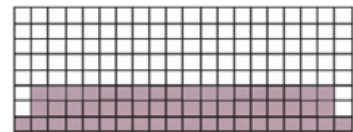
### Fat Burn

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να μεγιστοποιήσει το κάψιμο λίπους. Υπάρχουν διάφορες απόψεις για το ποιος είναι ο ιδανικός τρόπος, αλλά οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι ο καλύτερος είναι ένα χαμηλό επίπεδο αντίστασης το οποίο παραμένει σταθερό, διατηρώντας το επίπεδο των καρδιακών παλμών σας σε ποσοστό 60%-70% του μέγιστου επιτρεπτού. Το πρόγραμμα δεν χρησιμοποιεί αισθητήρες καρδιακών παλμών, αλλά προσομοιάζει μια σταθερή άσκηση χαμηλής έντασης.

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ



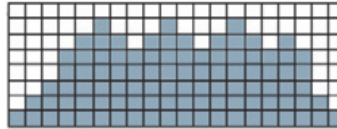
ΚΛΙΣΗ



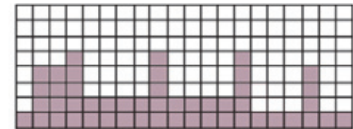
### Cardio

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να βελτιώσει την κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Αυτό το επιτυγχάνει με ένα υψηλότερο επίπεδο αντίστασης με μικρές διακυμάνσεις.

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ



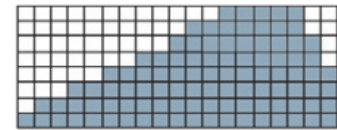
ΚΛΙΣΗ



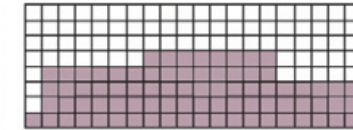
### Strength

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να αυξήσει τη μυϊκή δύναμη του κάτω μέρους του σώματός σας. Αυτό το επιτυγχάνει με μια σταδιακή αύξηση της αντίστασης σε υψηλό επίπεδο αντίστασης και μετά διατηρώντας την εκεί.

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ



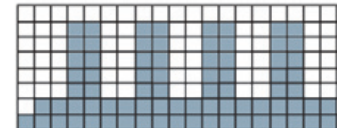
ΚΛΙΣΗ



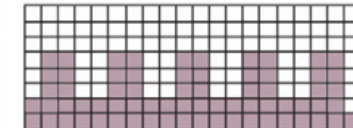
### HIIT

Αυτό το πρόγραμμα εναλλάσσει διαστήματα υψηλής έντασης με διαστήματα χαμηλής έντασης. Αυξάνει την αντοχή σας γιατί εναλλάσσει διαστήματα που στα μεν εξαντλεί τα αποθέματά σας σε οξυγόνο και στα δε σας αφήνει να επανέλθετε και να ανανεώσετε τα αποθέματά σας σε οξυγόνο, βοηθώντας το σώμα σας να μάθει να χρησιμοποιεί το οξυγόνο πιο αποδοτικά.

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ



ΚΛΙΣΗ



## Χρήση των έτοιμων προγραμμάτων

1. Διαλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα και μετά πατήστε το κουμπί ENTER.
2. Στην οθόνη ενδείξεων δεδομένων θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα δεξιά κουμπιά ▼ / ▲ . Πατήστε το κουμπί ENTER για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισήγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε τη μέγιστη αντίσταση του ποδηλάτου (Max Level). Αυτή είναι η μέγιστη αντίσταση του προγράμματος. Ρυθμίστε την στο επιθυμητό επίπεδο και πατήστε ENTER.
6. Τώρα σας δίδετε η δυνατότητα να επιλέξετε μεταξύ αυτόματης (σύμφωνα με το πρόγραμμα) ή χειροκίνητης ρύθμισης της κλίσης του ελλειπτικού.
7. Τώρα πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί STOP για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί STOP γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
8. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αλλάξετε την αντίσταση του ποδηλάτου με τα κουμπιά αντίστοιχα κουμπιά ▼ / ▲ , αυτά που βρίσκονται στο δεξιό μέρος της κονσόλας (Level) και αυτά που βρίσκονται αριστερά για την κλίση (Incline).
9. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας το κουμπί DISPLAY, να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
10. Όταν τελειώσει το πρόγραμμα η οθόνη θα απεικονίσει μια σύνοψη της άσκησής σας για σύντομο χρονικό διάστημα και μετά θα επιστρέψει στην αρχική απεικόνιση.

## Προγράμματα χρήστη (User 1 & 2)

Τα προγράμματα χρήστη σας επιτρέπουν να φτιάξετε δικά σας πλήρως παραμετροποιήσιμα προγράμματα με τον εξής τρόπο:

1. Επιλέξτε το πρόγραμμα USER1 ή USER2 με το αντίστοιχο κουμπί και μετά ENTER. Εάν έχετε ήδη αποθηκεύσει κάποιο δικό σας πρόγραμμα, θα δείτε το προφίλ του στην οθόνη και θα μπορείτε άμεσα να το ξεκινήσετε. Αλλιώς, μπορείτε να δώσετε ένα όνομα στο πρόγραμμα που θα δημιουργήσετε. Στην οθόνη θα αναβοσβήνει το γράμμα «A». Πατώντας τα δεξιά κουμπιά ▼ / ▲ αλλάζετε το γράμμα και με ENTER πηγαίνετε στο επόμενο γράμμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συνολικά μέχρι 7 χαρακτήρες. Για να ολοκληρώσετε πατήστε το STOP.
2. Εάν είχατε ήδη αποθηκεύσει ένα πρόγραμμα, θα ερωτηθείτε αν θέλετε να το χρησιμοποιήσετε ή όχι (Run Program?). Με τα δεξιά κουμπιά ▼ / ▲ μπορείτε να επιλέξετε ΝΑΙ (YES) ή ΟΧΙ (NO). Εάν επιλέξετε ΝΑΙ, ξεκινάτε την άσκησή σας. Εάν επιλέξετε ΟΧΙ, θα ερωτηθείτε αν επιθυμείτε να διαγράψετε το πρόγραμμα. Τώρα απαντήστε ΝΑΙ, γιατί μόνο διαγράφοντας τις παλαιές ρυθμίσεις προγράμματος μπορείτε να εισάγετε νέες παραμέτρους.
3. Στο παράθυρο μηνυμάτων θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα δεξιά κουμπιά ▼ / ▲ . Πατήστε το κουμπί ENTER για να συνεχίσετε.
4. Τώρα σας ζητείτε να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισήγατε την ηλικία σας.
5. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό Χρόνο άσκησης (Time).
6. Η πρώτη στήλη στην οθόνη θα αναβοσβήνει. Ρυθμίστε την αντίσταση του πρώτου μεσοδιαστήματος/τμήματος της άσκησης και πατήστε ENTER για να πάτε στο δεύτερο μεσοδιάστημα. Αν δεν θέλετε να αλλάξετε την αντίσταση, πατήστε ENTER κατευθείαν. Για το δεύτερο μεσοδιάστημα, η οθόνη θα σας δείχνει την ίδια αντίσταση με το πρώτο. Μπορείτε να αλλάξετε την αντίσταση και να πατήσετε ENTER για να πάτε στο τρίτο μεσοδιάστημα. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία για να ρυθμίσετε και τα 18 μεσοδιαστήματα της άσκησης.
7. Τώρα θα βλέπετε την πρώτη στήλη στην οθόνη θα αναβοσβήνει ξανά. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία όπως προηγουμένως για να ρυθμίσετε την κλίση του προγράμματος.
8. Το παράθυρο μηνυμάτων θα σας λέει να πατήσετε START για να εκτελέσετε (και αποθηκεύσετε) το πρόγραμμα ή ENTER για να το τροποποιήσετε. Εάν πατήσετε STOP θα επιστρέψετε στην αρχική οθόνη

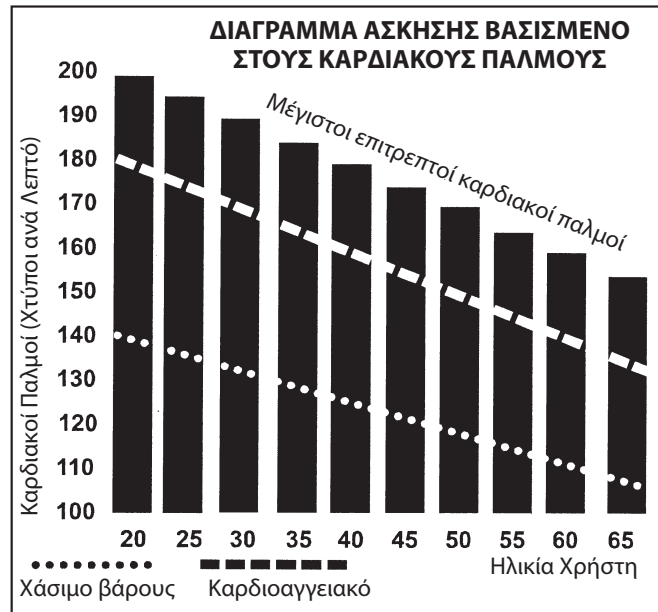


9. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση/κλίση του ελλειπτικού με τα αντίστοιχα κουμπιά ▼ / ▲. Η αλλαγή θα ισχύσει μόνο για την τρέχουσα θέση σας στο προφίλ. Όταν το προφίλ προχωρήσει στην επόμενη στήλη, η αντίσταση θα τροποποιηθεί σύμφωνα με το πρόγραμμα.

### Προγράμματα καρδιακών παλμών (HR1 & HR2)

Το παλιό ρητό ότι “τα αγαθά κόποις κτώνται” είναι ένας μύθος που έχει αναιρεθεί από τα ευεργετήματα της γυμναστικής με άνεση. Ένα μεγάλο μέγεθος αυτής της επιτυχίας οφείλεται στους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Με τη σωστή χρήση ενός τέτοιου μηχανήματος πολλοί άνθρωποι βλέπουν ότι τελικά το επίπεδο της άσκησής τους παλαιότερα ήταν πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό και ότι η άσκησή τους είναι πολύ πιο ευχάριστη αν διατηρούν τους καρδιακούς παλμούς τους στα ιδανικά επίπεδα.

Για να βρείτε το πιο ωφέλιμο για εσάς εύρος καρδιακών παλμών, πρέπει πρώτα να βρείτε το μέγιστο επιτρεπτό ρυθμό για το σώμα σας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τον εξής τύπο:  $220 - \text{ηλικία σας}$ . Το επιτρεπτό όριο άσκησής είναι από 50% μέχρι 90% του μεγίστου επιτρεπτού ορίου καρδιακών παλμών. Ο λόγος που σας ζητείται να εισάγετε την ηλικία σας είναι ότι το ελλειπτικό θα πραγματοποιήσει αυτούς τους υπολογισμούς αυτόματα και θα αλλάζει συνεχώς την αντίσταση των πεταλιών σε μια προσπάθεια να διατηρήσει τους καρδιακούς παλμούς σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στην τιμή στόχου. Όσον αφορά το πρόγραμμα HR2, αυτό είναι πρόγραμμα καρδιοαγγειακό (για άσκηση της καρδιάς και των πνευμόνων) με τιμή στόχου το 80% των μέγιστων επιτρεπτών καρδιακών παλμών, ενώ το πρόγραμμα HR1 είναι πρόγραμμα για χάσιμο βάρους με τιμή στόχου το 60%.



Στο διάγραμμα, παραπλεύρως οι μαύρες στήλες απεικονίζουν το μέγιστο ρυθμό καρδιακών παλμών για τις διάφορες ηλικίες που γράφονται οριζοντίως. Για κάθε είδος άσκησης (καρδιοαγγειακό ή χάσιμο βάρους) μπορείτε να δείτε την ιδανική για άσκηση τιμή των καρδιακών σας παλμών κοιτάζοντας τις άσπρες γραμμές που κόβουν το διάγραμμα: α) η καρδιοαγγειακή με παυλίτσες, β) η χάσιμο βάρους με κουκίδες.

Προσέξτε να μην προσπαθήσετε να υπερβείτε τα όριά σας. Τα δύο προγράμματα ειδικά για καρδιακούς παλμούς απευθύνονται σε φυσιολογικούς υγιείς ανθρώπους. Είναι πιθανό να μην μπορέσετε, τουλάχιστον όχι από την αρχή, να πιάσετε τους στόχους σας. Αν δεν είστε σίγουροι για το αν μπορείτε να τα καταφέρετε, εισάγετε μια ηλικία μεγαλύτερη από τη δική σας ή θέστε έναν χαμηλότερο στόχο. Και, μην ξεχνάτε, ότι πρέπει πάντα να συμβουλευέστε έναν γιατρό πριν αρχίσετε να ασκείστε για πρώτη φορά.

### Χρήση προγράμματος καρδιακών παλμών

1. Πατήστε το κουμπί HR1 ή HR2 και μετά ENTER.
2. Θα σας ζητηθεί να εισάγετε την Ηλικία σας (Age). Κάντε το χρησιμοποιώντας τα δεξιά κουμπιά ▼ / ▲ και πατήστε ENTER για να συνεχίσετε.
3. Τώρα σας ζητείται να εισάγετε το Βάρος σας (Weight). Κάντε το με τον ίδιο τρόπο που προηγουμένως εισήγατε την ηλικία σας.
4. Μετά θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησής (Time).
5. Τώρα θα σας ζητηθεί να εισάγετε το επιθυμητό επίπεδο καρδιακών παλμών που θέλετε κατά τη διάρκεια της άσκησής. Αυτό είναι για το πρόγραμμα HR1 το 60% και για το HR2 το 80%. Κάντε τη ρύθμιση και πατήστε ENTER.

6. Τώρα πατήσετε το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας ή, αν κάνατε λάθος σε κάποιο από τα προηγούμενα στάδια, πατήστε το κουμπί STOP για να γυρίσετε πίσω ένα βήμα. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί STOP γυρίζετε ένα βήμα πιο πίσω.
7. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησής σας μπορείτε να αυξήσετε/μειώσετε την αντίσταση του ελλειπτικού με τα κουμπιά ▼/▲. Αυτό θα σας επιτρέψει να αλλάξετε τον επιθυμητό στόχο καρδιακών παλμών ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
8. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε ανά πάσα στιγμή, πατώντας το κουμπί DISPLAY, να αλλάζετε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στην αντίστοιχη οθόνη.
9. Όταν τελειώσει το πρόγραμμα η οθόνη θα απεικονίσει μια σύνοψη της άσκησής σας για σύντομο χρονικό διάστημα και μετά θα επιστρέψει στην αρχική απεικόνιση.

### Χρήση ζώνη στήθους καρδιακών παλμών

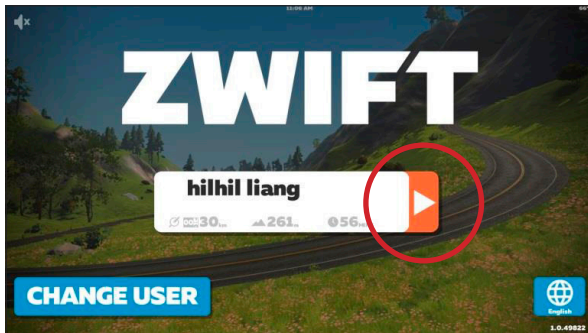
1. Τοποθετήστε τη ζώνη έτσι ώστε να είναι στο κέντρο του στήθους σας και ακριβώς κάτω από τους θωρακικούς μύες, με την πλευρά που βρίσκεται τυπωμένη φίρμα μακριά από εσάς. Σε μερικούς ανθρώπους είναι απαραίτητο η ζώνη να τοποθετηθεί λίγο αριστερότερα.
2. Σφίξτε τη ζώνη όσο πιο πολύ γίνεται, χωρίς όμως να σας ενοχλεί.
3. Ο ιδρώτας είναι ο ιδανικός ηλεκτρικός αγωγός για να μετρηθούν τα μικροσκοπικά ηλεκτρικά σήματα της καρδιάς. Όμως, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και νερό για να βρέξετε τα ηλεκτρόδια (τις δύο γραμμωτές οβάλ περιοχές στην πλευρά της ζώνης που ακουμπάει πάνω σας). Συνιστάται να φορέσετε τη ζώνη για μερικά λεπτά πριν ξεκινήσετε να ασκείστε. Σε μερικούς χρήστες είναι δύσκολο να επιτευχθεί ένα σταθερό και δυνατό σήμα από τον δέκτη στην αρχή της άσκησής τους. Αυτός οφείλεται στη χημεία του σώματος. Το πρόβλημα αυτό μειώνεται μετά την αρχική προθέρμανση. Η χρήση ρούχων πάνω από τη ζώνη δεν δημιουργεί προβλήματα.
4. Ο πομπός της ζώνης ενεργοποιείται αυτόματα μόλις ανιχνεύσει καρδιακή λειτουργία. Επίσης, κλείνει αυτόματα όταν δεν λαμβάνει σήματα. Επίσης, παρόλο που ο πομπός είναι ανθεκτικός σε συνθήκες υγρασίας, η υγρασία μπορεί να δημιουργήσει ψευδή σήματα, διατηρώντας τον ανοικτό. Γι' αυτό το λόγο ενδείκνυται να στεγνώνετε προσεκτικά τον πομπό μετά από κάθε χρήση, ειδικά μπορεί να μειωθεί η διάρκεια ζωής της μπαταρίας (φυσιολογικά 2.500 ώρες, μοντέλο Panasonic CR2032).
5. Μη χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών αν δεν βλέπετε να απεικονίζεται στην οθόνη ένας σταθερός αριθμός. Αν βλέπετε υπερβολικά υψηλούς ή ασυνήθιστους αριθμούς, ελέγξτε το χώρο για παρεμβολές (π.χ. φούρνους μικροκυμάτων, τηλεοράσεις, μικρές ηλεκτρικές συσκευές, λάμπες φθορίου, σύστημα ασφαλείας). Εναλλακτικά δοκιμάστε να περιστρέψετε τον πομπό. Άλλη μια δυνατότητα (σε περίπτωση εξωτερικής παρεμβολής) είναι να περιστρέψετε το ελλειπτικό κατά 90 μοίρες. Σε διαφορετική περίπτωση, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το κατάστημα από όπου προμηθευθήκατε το ελλειπτικό.



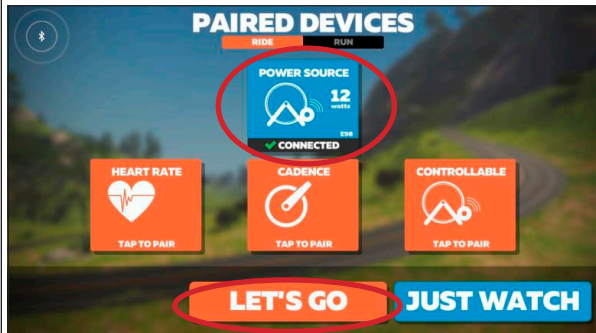
### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλα τα μπουλόνια είναι σωστά βιδωμένα και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή άλλα τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο καλός καθαρισμός των ραγών και ροδών από πολυουρεθάνη. Ο σωστός καθαρισμός γίνεται με ένα μαλακό πανί και οινόπνευμα. Για επίμονη και κολλημένη βρομιά, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε κάποιο μη-μεταλλικό αντικείμενο, όπως για παράδειγμα το πίσω μέρος κάποιου πλαστικού μαχαιριού. Μετά τον καθαρισμό, βάλτε και μια μικρή ποσότητα λιπαντικού, βεβαιούμενοι ότι θα σκουπίσετε καλά όποια υπερβάλλουσα ποσότητα λιπαντικού.
4. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι το ελλειπτικό να βρίσκεται επάνω σε ειδική μοκέτα.
5. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.
6. Αυτό το ελλειπτικό έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα καλύμματα.

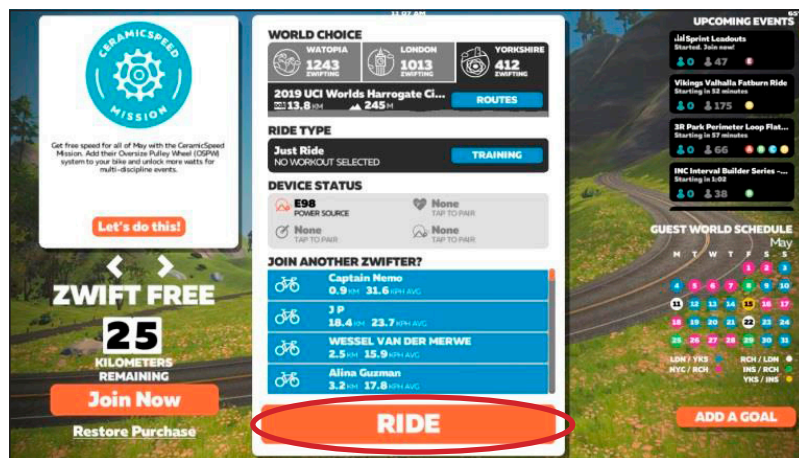
## ΧΡΗΣΗ ΜΕ ΚΙΝΟΜΑΡ / ZWIFT



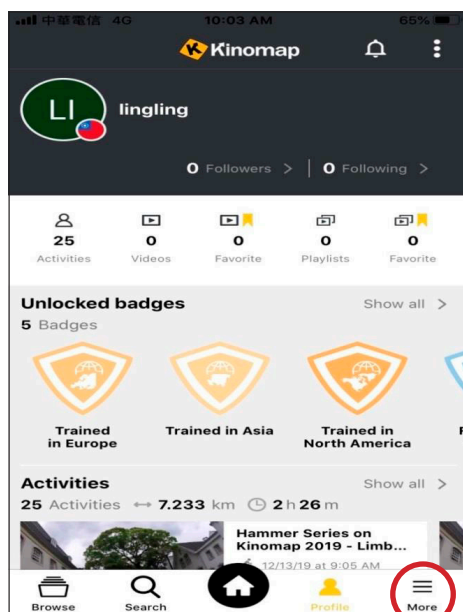
Συνδεθείτε στο Zwift



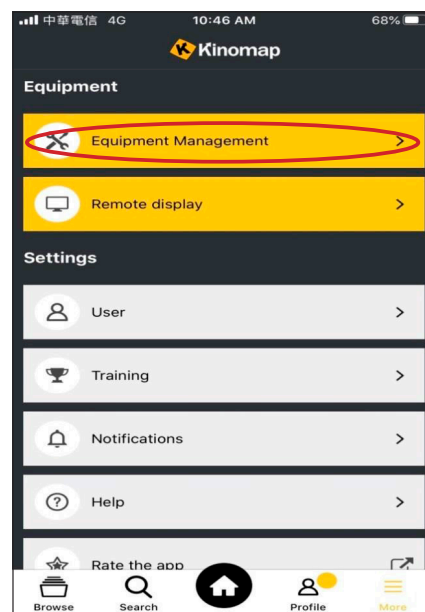
Επιλέξτε "Power Source", το πρόγραμμα θα σας ζητήσει να επιλέξετε μηχανήμα



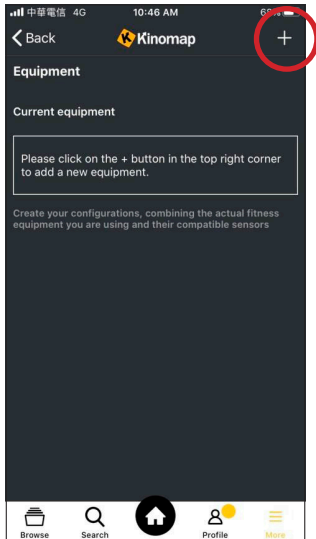
Πατήστε "Ride" για να ξεκινήσετε



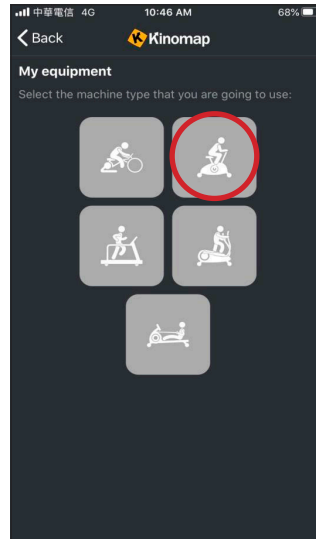
Πατήστε "More" στην κάτω-δεξιά γωνία



Επιλέξτε "Equipment Management"



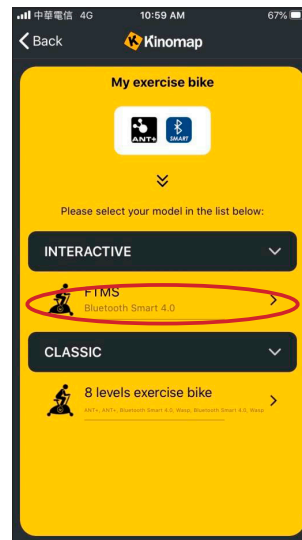
Πατήστε το “+” στην πάνω-δεξιά γωνία



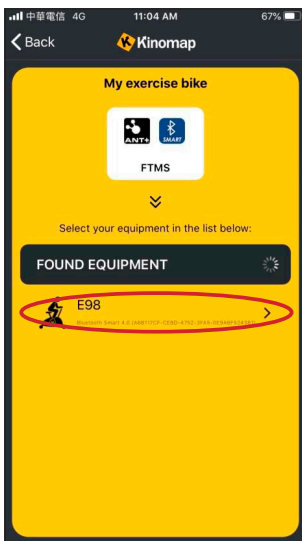
Επιλέξτε στατικό ποδήλατο για να συνδεθείτε



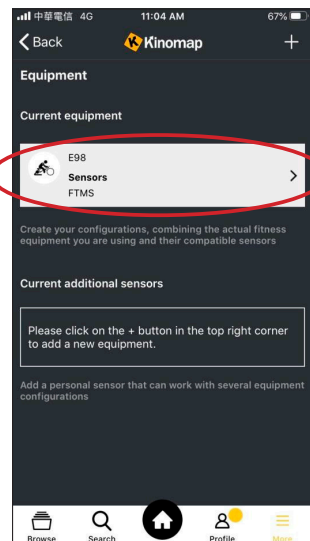
Επιλέξτε “Sensors” κάτω-δεξιά



Επιλέξτε “FTMS”

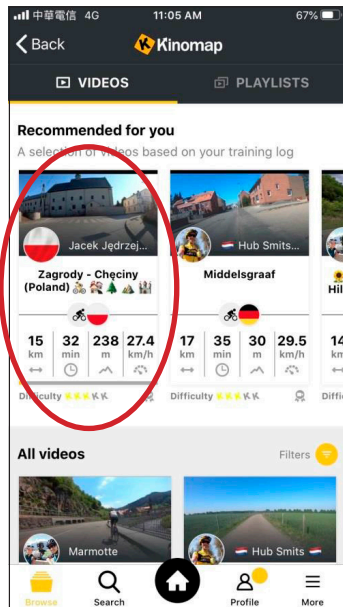


Επιλέξτε το ελλειπτικό σας

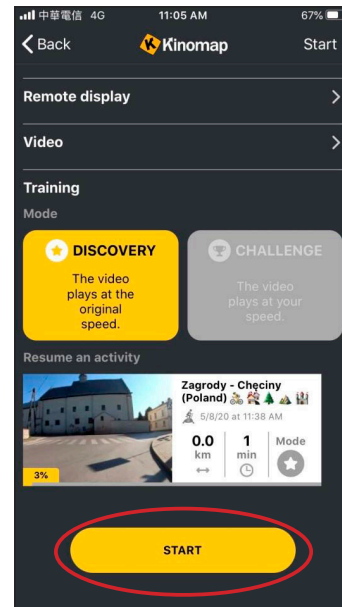


Το ελλειπτικό σας θα φαίνεται στην οθόνη

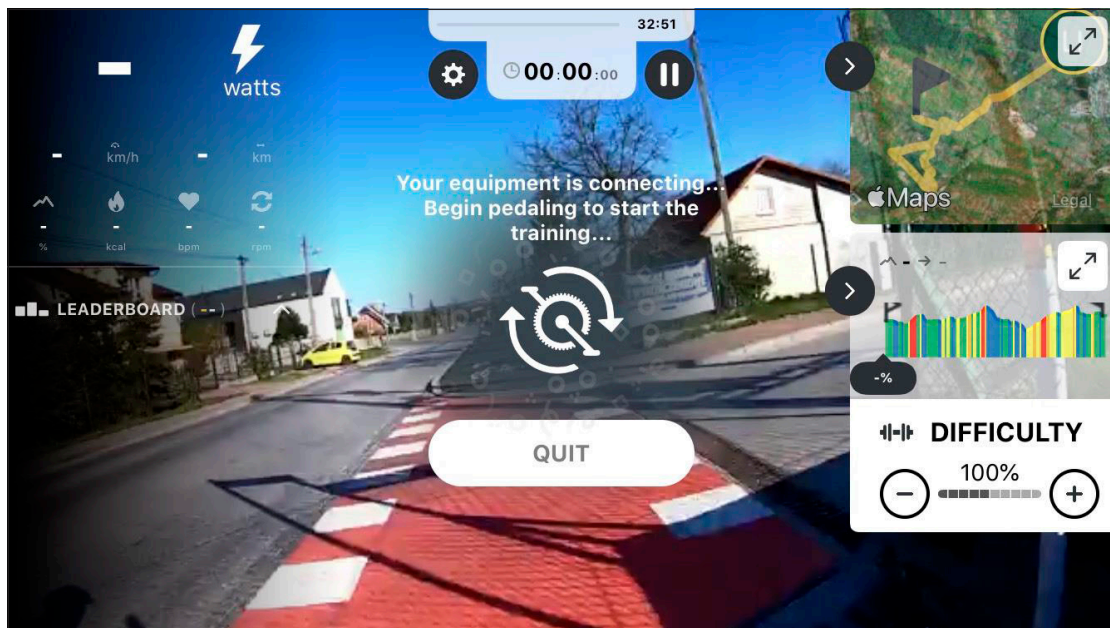




Επιλέξτε το βίντεο που επιθυμείτε να παίξει



Πατήστε "Start"



Πατήστε "Start" στην κονσόλα όταν το Kinomap σας πει να ξεκινήσετε.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

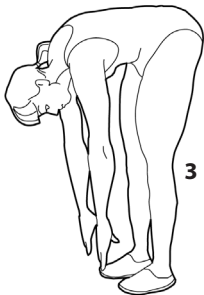
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



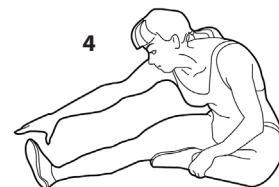
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**2. Άσκηση προσαγωγών:** Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



**3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού:** Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



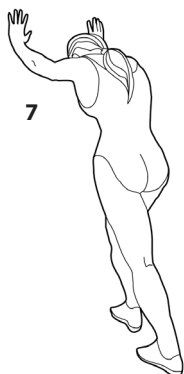
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



**5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού):** Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



**6. Ανασήκωμα Όμων:** Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



**7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα:** Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



**8. Διάταση Πλευρών:** Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

**ELDICO**<sup>TM</sup>  
sport

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
certification

in conformity with the  
alternative pricing  
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**  
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr