

MAXNOVA
FITNESS

02841666



Μαύρο Πεντάλ Αποκατάστασης Χεριών Ποδιών

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν είστε άνω των 35 ετών, δεν έχετε ξαναγυμναστεί, είστε έγκυος ή έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας.

Αυτό το προϊόν προορίζεται **μόνο για οικιακή χρήση**.

Μην το χρησιμοποιείτε σε επαγγελματικά ή δημόσια περιβάλλοντα.

Η μη συμμόρφωση με τις οδηγίες και προειδοποιήσεις ενδέχεται να προκαλέσει **σωματικό τραυματισμό ή ζημιά στην περιουσία**.

-
1. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες και βεβαιωθείτε ότι και άλλοι χρήστες τις διαβάζουν πριν χρησιμοποιήσουν το ποδηλατοεργόμετρο για πρώτη φορά.
 2. Το ποδηλατοεργόμετρο πρέπει να χρησιμοποιείται **μόνο** μετά από πλήρη μελέτη του εγχειριδίου. Βεβαιωθείτε ότι έχει συναρμολογηθεί σωστά και ότι όλα τα εξαρτήματα είναι σφικτά.
 3. **Μην ανεβαίνετε** πάνω στο ποδηλατοεργόμετρο.
 4. Κρατήστε **παιδιά και κατοικίδια μακριά** κατά τη χρήση.
 5. Κρατήστε **δάχτυλα μακριά από κινητά σημεία**, ειδικά κατά το άνοιγμα και κλείσιμο του ποδηλατοεργομέτρου.
 6. Τοποθετήστε τη συσκευή σε **σταθερή και επίπεδη επιφάνεια** (π.χ. τραπέζι για τα άνω άκρα ή δάπεδο για τα κάτω άκρα). **Μην το τοποθετείτε σε χαλιά ή ανώμαλες επιφάνειες**.
 7. Πριν από κάθε χρήση, **ελέγχετε για φθαρμένα ή χαλαρά εξαρτήματα** και σφίξτε/αντικαταστήστε τα.
 8. Η **επιφάνεια του στροφάλου** μπορεί να θερμανθεί. Αφήστε τη να κρυώσει πριν την αγγίξετε.
 9. Συμβουλευτείτε γιατρό **πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα άσκησης** – ειδικά αν αισθανθείτε πόνο, ζάλη, ναυτία ή οποιοδήποτε σύμπτωμα.
 10. Επιλέξτε την άσκηση που ταιριάζει **στο επίπεδο φυσικής σας κατάστασης** και να γνωρίζετε τα όριά σας.
 11. Μην φοράτε **φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα** που μπορεί να πιαστούν στη συσκευή.
 12. Μην ασκείστε **ξυπόλυτοι ή με κάλτσες μόνο**. Φοράτε κατάλληλα αθλητικά παπούτσια.
 13. Η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται **μόνο από ένα άτομο κάθε φορά**.
 14. Χρησιμοποιείτε τη συσκευή **πάνω σε επίπεδη επιφάνεια** με **προστατευτικό κάλυμμα** κάτω (σε δάπεδο ή χαλί). Πρέπει να υπάρχει **τουλάχιστον 0,6 μέτρο** ελεύθερου χώρου γύρω της.
 15. Η συσκευή είναι κατάλληλη **μόνο για οικιακή χρήση**.
 - ο **Μέγιστο βάρος χρήστη**: 100 kg
 - ο Το φρένο λειτουργεί **ανεξάρτητα από την ταχύτητα**.

Αρ.	Περιγραφή
1	ΚΥΡΙΟ ΣΩΜΑ x 1
2	ΙΜΑΝΤΑΣ x 1
3	ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΕΣ x 2
4	ΒΙΔΕΣ ΕΞΑΓΩΝΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ x 4 (Μήκος: 3 cm)
5	ΠΕΝΤΑΛ (Δεξί & Αριστερό) x 1 σετ
6	ΕΞΑΓΩΝΟ ΚΛΕΙΔΙ (Allen) x 1
7	ΓΑΛΛΙΚΟ ΚΛΕΙΔΙ x 1

1	 MAIN BODY x 1	2	 STRAP x 1
3	 STABLIZER x 2	4	 SOCKET SCREWS x 4 (Length:1.18")
5	 Pedal (R&L) x 1	6	 ALLEN KEY x 1
7	 WRENCH x 1		

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βήμα 1

Στερεώστε τους δύο Σταθεροποιητές (No.3) στο Κύριο Σώμα (No.1) με τις 4 βίδες εξάγωνης υποδοχής (No.4).



Βήμα 2

- Ευθυγραμμίστε το **Αριστερό Πεντάλ (No.5)** με την αριστερή πλευρά του βραχίονα στροφάλου σε γωνία 90°.
- Εισάγετε απαλά το Αριστερό Πεντάλ στον βραχίονα και στρίψτε **αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού** όσο πιο σφιχτά μπορείτε με το χέρι σας.
Χρησιμοποιήστε το **κλειδί** για επιπλέον σφίξιμο και ασφάλεια.
- Ευθυγραμμίστε το **Δεξί Πεντάλ (No.5)** με τη δεξιά πλευρά του βραχίονα στροφάλου σε γωνία 90°.
- Εισάγετε απαλά το Δεξί Πεντάλ στον βραχίονα και στρίψτε **με τη φορά των δεικτών του ρολογιού** όσο πιο σφιχτά μπορείτε.
Χρησιμοποιήστε το **κλειδί** για επιπλέον σφίξιμο και ασφάλεια.



ΟΘΟΝΗ ΑΣΚΗΣΗΣ (EXERCISE COMPUTER)

Λειτουργία (Function)

Η LCD οθόνη εμφανίζει:

SPEED / TIME / CNT / T.CNT / DIST / CAL

- **SPEED (Ταχύτητα):** Δείχνει αυτόματα την πραγματική ταχύτητα πεταλιού.
- **TIME (Χρόνος):** Καταγράφει αυτόματα τον χρόνο άσκησης για κάθε συνεδρία.
- **COUNT (Μετρητής):** Καταγράφει αυτόματα τον αριθμό πεταλιών για κάθε συνεδρία.
- **TOTAL COUNT (Συνολικός Μετρητής):** Καταγράφει τον συνολικό αριθμό πεταλιών για όλες τις συνεδρίες. Μηδενίζεται όταν αντικατασταθεί η μπαταρία.
- **DISTANCE (Απόσταση):** Υπολογίζει την ισοδύναμη απόσταση που διανύσατε με το πετάλι.
- **CALORIES (Θερμίδες):** Εκτιμά τις θερμίδες που κάψατε σε κάθε συνεδρία.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ

1. Αν η ένδειξη στην οθόνη είναι λανθασμένη, αντικαταστήστε την μπαταρία **AAA 1.5V x 2**.
 2. Η οθόνη ενεργοποιείται αυτόματα μόλις ξεκινήσετε την άσκηση.
Η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα μετά από **4 λεπτά αδράνειας**.
 3. Η οθόνη αρχίζει να καταγράφει αυτόματα μόλις ξεκινήσετε.
Αν δεν υπάρχει κίνηση για 4 δευτερόλεπτα, σταματά την καταγραφή και εμφανίζεται η ένδειξη "STOP".
-

Τοποθέτηση & Αντικατάσταση Μπαταρίας

1. Αφαιρέστε προσεκτικά την οθόνη από τη βάση της με ένα λεπτό αντικείμενο.
2. Σηκώστε το καπάκι της μπαταρίας που βρίσκεται στο πίσω μέρος της οθόνης.
3. Τοποθετήστε **2 νέες μπαταρίες AAA 1.5V**.
4. Πιέστε ξανά την οθόνη στη βάση της.

⚠ Προσοχή! Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο **δεν είναι τσακισμένο ή παγιδευμένο**.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Χρήση στο Δάπεδο (Floor Use):

1. Ρυθμίστε το κουμπί αντίστασης μέχρι να φτάσετε στο επιθυμητό επίπεδο δυσκολίας.
2. Καθίστε σε μια σταθερή καρέκλα και τοποθετήστε τη συσκευή πάνω σε χαλί ή στρώμα μπροστά σας.
3. Τοποθετήστε τα πόδια σας στα πετάλια και ασφαλίστε τα με τους ιμάντες.
4. Ξεκινήστε να κάνετε πετάλι εμπρός ή πίσω, ανάλογα με την ομάδα μυών που θέλετε να γυμνάσετε.

Χρήση σε Τραπέζι (Table Use):

1. Τοποθετήστε τη συσκευή σε τραπέζι ή άλλη σταθερή επιφάνεια ώστε να είναι στο ύψος του στήθους σας και κάθετα στο σώμα σας.
 2. Ρυθμίστε την απόσταση ώστε να είναι άνετη και να μην τεντώνετε υπερβολικά τα χέρια.
 3. Πιάστε τα πετάλια με τα χέρια και κάντε περιστροφικές κινήσεις προς τα εμπρός ή πίσω, ανάλογα με την ομάδα μυών που θέλετε να γυμνάσετε.
 4. Κρατήστε την πλάτη σας ίσια και **μην σκύβετε μπροστά**.
-

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

Για να διατηρηθεί η ασφάλεια και η ακεραιότητα του ποδηλατοεργομέτρου, είναι απαραίτητος ο τακτικός έλεγχος για φθορές και φθαρμένα μέρη.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα εξής:

1. Πριν από την αποστολή, έχει εφαρμοστεί **ελαφρύ λάδι** στα πετάλια. Αν αρχίσουν να τρίζουν, ξαναλαδώστε τα.
2. Βεβαιωθείτε ότι **όλες οι βίδες και παξιμάδια είναι παρόντα και καλά σφιγμένα**. Αντικαταστήστε ό,τι λείπει ή έχει χαλαρώσει.
3. Η **ευθύνη για τη συντήρηση ανήκει στον χρήστη/ιδιοκτήτη**.
4. Φθαρμένα ή χαλασμένα εξαρτήματα πρέπει να αντικαθίστανται **άμεσα**, αλλιώς η συσκευή πρέπει να **αφαιρείται από τη χρήση** μέχρι να επισκευαστεί.
5. Κρατάτε τη συσκευή **καθαρή**, σκουπίζοντας τη με **μαλακό απορροφητικό πανί** μετά τη χρήση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Το πώς θα ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας εξαρτάται από τη φυσική σας κατάσταση. Αν έχετε μείνει ανενεργοί για χρόνια ή είστε υπέρβαροι, πρέπει να ξεκινήσετε **σταδιακά** και να αυξάνετε τη διάρκεια χρήσης **λίγο-λίγο κάθε φορά**. Αρχικά, μπορεί να μπορείτε να ασκηθείτε μόνο για λίγα λεπτά στην επιθυμητή καρδιακή συχνότητα (target zone). Ωστόσο, η αντοχή σας θα βελτιώνεται σε 6-8 εβδομάδες. Μην απογοητεύεστε αν σας πάρει περισσότερο. Ο στόχος είναι να μπορείτε να ασκείστε συνεχόμενα για 30 λεπτά.

Βασικά σημεία:

- Συμβουλευτείτε γιατρό πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα άσκησης και διατροφής.
- Ξεκινήστε με **ρεαλιστικούς στόχους** σε συνεννόηση με τον γιατρό σας.
- **Παρακολουθείτε συχνά τον καρδιακό σας ρυθμό**. Ορίστε τη ζώνη στόχου σας (target heart rate).
- Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σας **σε επίπεδη επιφάνεια** με τουλάχιστον 1 μέτρο ελεύθερο χώρο γύρω του.

ΕΝΤΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ (EXERCISE INTENSITY)

Για να αποκομίσετε τα μέγιστα οφέλη, πρέπει να ασκείστε με **σωστή ένταση**. Ο πιο ακριβής τρόπος είναι να παρακολουθείτε τον **καρδιακό σας ρυθμό**.

Για **αερόβια άσκηση**, η καρδιακή σας συχνότητα πρέπει να είναι **μεταξύ 70% και 85%** του μέγιστου δυνατού ρυθμού για την ηλικία σας.

Μπορείτε να τη μετρήσετε ως εξής:

1. Σταματήστε να ασκείστε και συνεχίστε να περπατάτε.
2. Βάλτε δύο δάχτυλα στον καρπό σας.
3. Μετρήστε τους χτύπους για 6 δευτερόλεπτα.
4. Πολλαπλασιάστε τον αριθμό επί 10 για να βρείτε τους χτύπους ανά λεπτό.
Π.χ. 14 χτύποι σε 6 δευτ. = **140 bpm (χτύποι ανά λεπτό)**

Αν δεν είστε γυμνασμένοι, ξεκινήστε με χαμηλό καρδιακό ρυθμό. Σταδιακά, αυξήστε τον καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.

Πίνακας Στόχων Καρδιακού Ρυθμού ανά Ηλικία

Ηλικία	Μη Γυμνασμένοι (bpm)	Γυμνασμένοι (bpm)
20	138–167	133–162
25	136–166	131–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	126–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	117–143
75	122–147	114–141
80	120–147	113–139
85	118–144	114–136

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οδηγίες Άσκησης

Κάθε προπόνηση θα πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής τρία μέρη:

1. **Προθέρμανση** (5-10 λεπτά):

Ελαφριά άσκηση και διατάσεις. Αυξάνει τη θερμοκρασία σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία για την προετοιμασία του σώματος.

2. **Ζώνη προπόνησης** (20-30 λεπτά):

Άσκηση με τον καρδιακό ρυθμό στη ζώνη-στόχο.

(💡 Σημείωση: Τις πρώτες εβδομάδες, μην παραμένετε πάνω από 20 λεπτά στη ζώνη-στόχο.)

3. **Αποθεραπεία** (5-10 λεπτά):

Διατάσεις για να αυξηθεί η ευλυγισία και να αποφευχθούν πόνοι μετά την άσκηση.

Συχνότητα Άσκησης

Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση:

✔ Κάντε **3 προπονήσεις την εβδομάδα**

✔ Μετά από μερικούς μήνες, μπορείτε να φτάσετε μέχρι και **5 φορές την εβδομάδα**

🏹 Το μυστικό είναι να γίνεται η άσκηση **σταθερό και ευχάριστο** μέρος της ζωής σας.

Προτεινόμενες Διατάσεις

💡 Εκτελέστε τις διατάσεις **αργά και ελεγχόμενα** – ποτέ με απότομο τέντωμα (χωρίς “σπρωξίματα”).

1. Διάταση Δακτύλων Ποδιών (Toe Touch Stretch)

Σταθείτε με λυγισμένα γόνατα και σκύψτε αργά από τη μέση. Χαλαρώστε πλάτη και ώμους καθώς κατεβαίνετε προς τα δάχτυλα των ποδιών. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα, χαλαρώστε, επαναλάβετε 3 φορές.
Δουλεύει: Οπίσθιοι μηριαίοι, πλάτη, γόνατα.

2. Διάταση Οπίσθιων Μηριαίων (Hamstring Stretch)

Καθίστε με ένα πόδι τεντωμένο και το άλλο λυγισμένο. Πιάστε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα, χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι.
Δουλεύει: Οπίσθιοι μηριαίοι, μέση, βουβωνική χώρα.

3. Διάταση Γαστροκνημίας/Αχιλλείου (Calf/Achilles Stretch)

Στηριχτείτε στον τοίχο με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω. Λυγίστε το μπροστινό πόδι και κρατήστε το πίσω ίσιο με τη φτέρνα κάτω. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα, χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές ανά πόδι.
Δουλεύει: Γάμπες, τένοντας Αχιλλέα, αστράγαλοι.

4. Διάταση Τετρακεφάλων (Quadriceps Stretch)

Με το ένα χέρι στον τοίχο για στήριξη, τραβήξτε τη φτέρνα προς τους γλουτούς. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα, χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι.
Δουλεύει: Τετρακέφαλοι, γλουτοί.

5. Διάταση Έσω Μηριαίων (Inner Thigh Stretch)

Καθίστε με τα πέλματα να ακουμπούν και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Τραβήξτε τα πέλματα όσο πιο κοντά μπορείτε προς τη βουβωνική περιοχή. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα, χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές.
Δουλεύει: Προσαγωγοί, έσω μηριαίοι.