

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

TCORX
FITNESS IN MOTION



BRX 30

Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε όπως διαβάσετε προσεκτικά, εξολοκλήρου και όχι αποσπασματικά, το παρών ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.

 **Leos**
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται
- Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα χρησιμοποιήσουν αυτό το ποδήλατο γυμναστικής.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια και καλύψτε το πάτωμα ή το χαλί που τυχόν βρίσκονται από κάτω μέσο για την πρόληψη ζημιών.
- Βεβαιωθείτε ότι όσοι χρησιμοποιούν το όργανο έχουν κατανοήσει τις οδηγίες, επιβλέψτε τα πρώτα στάδια της προπόνησης. Οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να είναι πάντα κοντά στο όργανο για γρήγορη αναφορά σε περίπτωση ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο αυτό χρησιμοποιείται μόνο από άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω, και από ανθρώπους που βρίσκονται σε ικανή φυσική κατάσταση.
- Να φοράτε πάντα τα κατάλληλα ρούχα για άθληση, τα οποία δεν εμποδίζουν την κίνηση. Χρησιμοποιήστε παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο.
- Κρατήστε σταθερά τη λαβή του τιμονιού με τα χέρια σας κατά τη διάρκεια της άσκησης για να προσαρμόσετε την ένταση της άσκησης ανάλογα με τον καρδιακό ρυθμό σας.
- Όταν, κατά τη διάρκεια της άσκησης, εμφανίσετε ζάλη, πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή, σταματήστε ΑΜΕΣΩΣ την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Ελέγχετε περιοδικά το σφίξιμο όλων των βιδών, καθώς και την ακεραιότητα όλων των τμημάτων του εργαλείου.

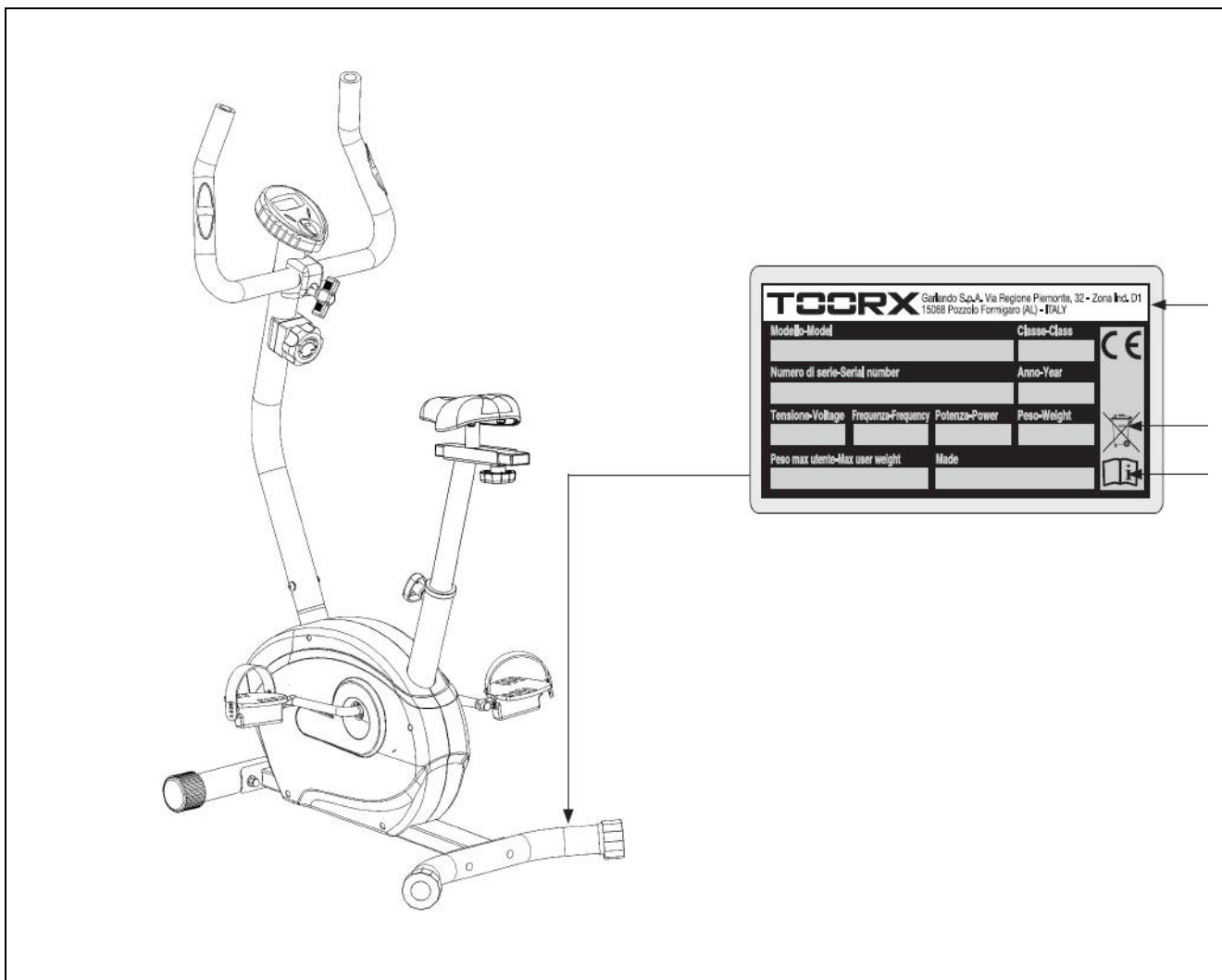
ΜΗ ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- ΜΗΝ εγκαταστήσετε το όργανο σε γυμναστήρια ή σε χώρους που χρησιμοποιούνται για επαγγελματική άσκηση, αυτό το εργαλείο δεν έχει σχεδιαστεί για εντατική χρήση σε επαγγελματικές δραστηριότητες ή για τους σκοπούς αποκατάστασης.
- Μην τοποθετείτε κύπελλα ή φιάλες με υγρά κοντά στο εργαλείο.
- ΜΗΝ καθαρίζετε την κονσόλα ή/και τα πλαστικά μέρη του οργάνου με αιχμηρά αντικείμενα, βούρτσες, σφουγγάρια ή σκληρά χημικά.
- ΜΗΝ αποσυναρμολογείτε τα απαραίτητα εξαρτήματα, εκτός εάν αυτό καθορίζεται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- ΜΗΝ τοποθετείτε το εργαλείο σε υπόγειο ή ταράτσες, και γενικά σε χώρους με μεγάλη υγρασία ή που το αφήνουν εκτεθειμένο στα καιρικά φαινόμενα (βροχή, ήλιο, κλπ).
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έρθουν κοντά στο εργαλείο. Είναι καλό να βάλετε το εργαλείο σε ένα ειδικό δωμάτιο και να εμποδίσετε την πρόσβαση σε μη εξουσιοδοτημένα άτομα.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το όργανο εάν έχει υποστεί βλάβη ή καταστραφεί το καλώδιο τροφοδοσίας. Σε περίπτωση βλάβης ή / και δυσλειτουργίας του οργάνου απενεργοποιήστε το και μην το πειράζετε. Για τις επισκευές επικοινωνήστε με ένα εξειδικευμένο κέντρο σέρβις.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το ποδήλατο γυμναστικής ξυπόλυτοι ή με παπούτσια που δεν είναι κατάλληλα για άθληση ή εμποδίζουν την κίνηση.
- Μην φοράτε ρούχα κατασκευασμένα από συνθετικό υλικό ή μάλλινα, κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η χρήση ακατάλληλων ειδών ένδυσης μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγιεινής φύσης, αλλά και τη δημιουργία ηλεκτροστατικών φορτίων.

Αυτοκόλλητες ετικέτες (πάνω στο προϊόν)

- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία συναρμολόγησης ή συντήρησης του προϊόντος.
- 3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.

Η αυτοκόλλητη ετικέτα του προϊόντος δεν πρέπει να αφαιρεθεί ή να παραποιηθεί, τα αρχικά του μοντέλου και ο σειριακός αριθμός πρέπει πάντα να αναφέρονται σε περίπτωση αίτησης για ανταλλακτικά.



Τεχνικά χαρακτηριστικά

ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ	Χειροκίνητη σε 8 επίπεδα
ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗΣ	Σύστημα φρένων με μαγνήτες
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	Χρόνος, απόσταση, ταχύτητα, θερμίδες, σφυγμοί, οδόμετρο
ΒΑΡΟΣ ΤΡΟΧΟΥ	5 Kg
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ (ΜΧΠΧΥ)	78,5 x 51 x 126,5 cm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	22 Kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	25 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	100 Kg
ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΣ	Αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού στο τιμόνι
ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (ΣΕΛΑΣ)	Οριζόντια / Κάθετη ρύθμιση
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΟΝΙΟΥ	Προσαρμογή με μοχλό / λαβή κλειδώματος
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	2 αλκαλικές μπαταρίες 1,5V (AAA)
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe HC) Οδηγίες : 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

Τοποθεσία εγκατάστασης του προϊόντος

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:

Ο ιδανικός χώρος για την εγκατάσταση και καλή συντήρηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- χώρος κατοικίας
- στεγασμένος και ευρύχωρος
- με τεχνητό και φυσικό φωτισμό
- με ένα ή περισσότερα παράθυρα
- με θερμοκρασία από 5 μέχρι 32 °C
- με σχετική υγρασία από 20% μέχρι 90%

Το προϊόν δεν πρέπει να εγκαθίσταται σε εξωτερικούς χώρους, σε χώρους με μεγάλη υγρασία ή κοντά στη θάλασσα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ:

Το ιδανικό έδαφος για την τοποθέτηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- με πάτωμα εντελώς επίπεδο
- με αντοχή στο βάρος του προϊόντος

Στα πατώματα από υλικά που φθείρονται (όπως μοκέτες, παρκέ κλπ) πρέπει να τοποθετούνται ειδικά προστατευτικά στα σημεία επαφής.

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:

Το σημείο τοποθέτησης του προϊόντος δεν πρέπει να εκτίθεται στον ήλιο, και σε περίπτωση μεγάλων παραθύρων καλό θα είναι να παρεμβάλλεται κάποια κουρτίνα. Επίσης το προϊόν πρέπει να είναι μακριά από συσκευές κλιματισμού για την αποφυγή ρευμάτων αέρα κατά την διάρκεια της προπόνησης.

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

Είναι αναγκαίο να εγκατασταθεί το προϊόν σε δωμάτιο που κλειδώνει ώστε να αποκλειστεί η πρόσβαση σε αυτό μικρών παιδιών ή οικιακών ζώων.

Άνοιγμα συσκευασίας - περιεχόμενο

Η συσκευασία αποτελείται από ένα χάρτινο κιβώτιο κλεισμένο με μεταλλικούς συνδετήρες και ταινίες περιτύλιξης.

Για να σηκώσετε ή να μετακινήσετε το κιβώτιο ζητήστε τη βοήθεια και άλλων ατόμων στην περίπτωση που είναι ογκώδες και βαρύ.

Όταν τοποθετείτε το κιβώτιο στο πάτωμα, ακολουθείστε την ένδειξη "Πάνω Μέρος" που είναι σημειωμένη με βέλος τυπωμένο στο χαρτόνι. Για να ανοίξετε το κιβώτιο κόψτε τις ταινίες με ένα ψαλίδι και βγάλτε τους συνδετήρες με μία πένσα.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Σας συστήνουμε να μη καταστρέψετε την συσκευασία και αν είναι δυνατόν να την φυλάξετε για την περίπτωση που θα χρειαστεί κάποια επισκευή ή αντικατάσταση κατά την διάρκεια της εγγύησης.

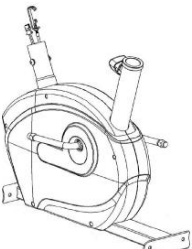


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών.

Τα στοιχεία της συσκευασίας (χαρτόνι και σακούλες) δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα παιδιά γιατί αποτελούν πιθανή πηγή κινδύνου.

Μετά την αφαίρεση του προϊόντος από το κιβώτιο προσέξτε για πιθανές βλάβες λόγω της μεταφοράς και αντιστοιχείστε όλα τα μέρη που απεικονίζονται στο έντυπο.

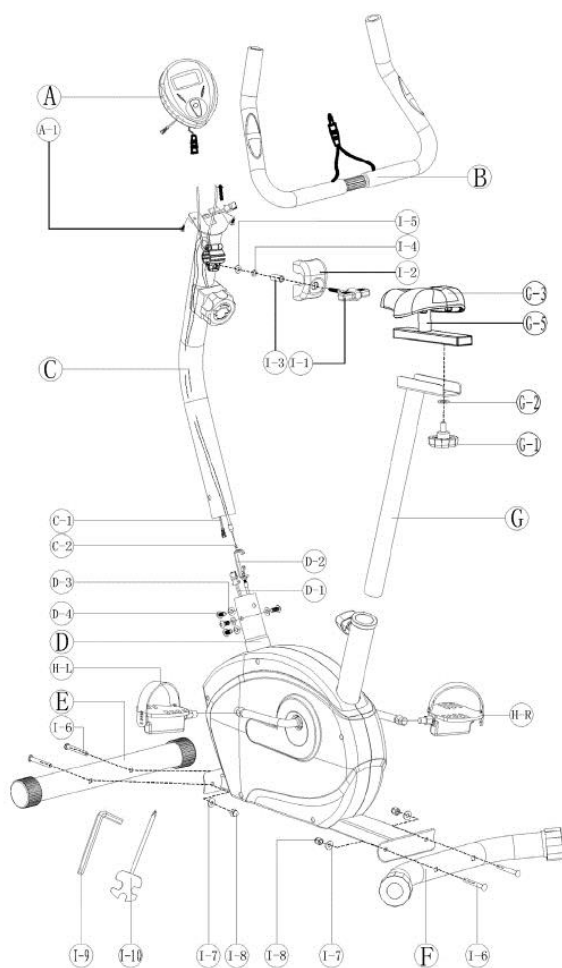
Εξαρτήματα που περιέχονται στη συσκευασία				Υλικά συναρμολόγησης	
 D. Κυρίως σώμα	 B. Τιμόνι	 C. Σωλήνας υποστήριξης τιμονιού	 G-3. Σέλα	I-6 Μπουλόνι M8 (2 τμχ.)	
				I-2 Μάσκα (κάλυμμα) τιμονιού	
 G. Σωλήνας υποστήριξης σέλας	 G-3. Σέλα	 A. Κονσόλα	 Εγχειρίδιο χρήσης	D-4 Βίδες M8 (8 τμχ.)	
				I-3 Σπείσερ (αποστάτης)	
 E. Μπροστινός σταθεροποιητής (πόδι)	 F. Πίσω σταθεροποιητής (πόδι)	 H-R/H-L. Πεντάλ Δ/Α		G-2 Ροδέλα επίπεδη (1 τμχ.)	
				I-5 Ροδέλα επίπεδη (1 τμχ.)	
 E. Μπροστινός σταθεροποιητής (πόδι)	 F. Πίσω σταθεροποιητής (πόδι)	 H-R/H-L. Πεντάλ Δ/Α		I-4 Ροδέλα σπαστή (1 τμχ.)	
				D-3 Ροδέλα καμπύλη (4 τμχ.)	
 E. Μπροστινός σταθεροποιητής (πόδι)	 F. Πίσω σταθεροποιητής (πόδι)	 H-R/H-L. Πεντάλ Δ/Α		I-7 Ροδέλα κυματιστή (4 τμχ.)	
				I-8 Παξιμάδι κλειστό M8 (4 τμχ.)	
 E. Μπροστινός σταθεροποιητής (πόδι)	 F. Πίσω σταθεροποιητής (πόδι)	 H-R/H-L. Πεντάλ Δ/Α		I-1 Λαβή ρύθμισης τιμονιού	

Συναρμολόγηση του προϊόντος

Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας στον χώρο που έχετε επιλέξει για εγκατάσταση, δημιουργήστε μια άνετη ελεύθερη ζώνη όπου θα τοποθετήσετε όλα τα υλικά που περιέχονται στη συσκευασία για να συναρμολογήσετε εύκολα το προϊόν. Όλα τα εξαρτήματα και τα υλικά συναρμολόγησης περιέχονται σε μία σακούλα.

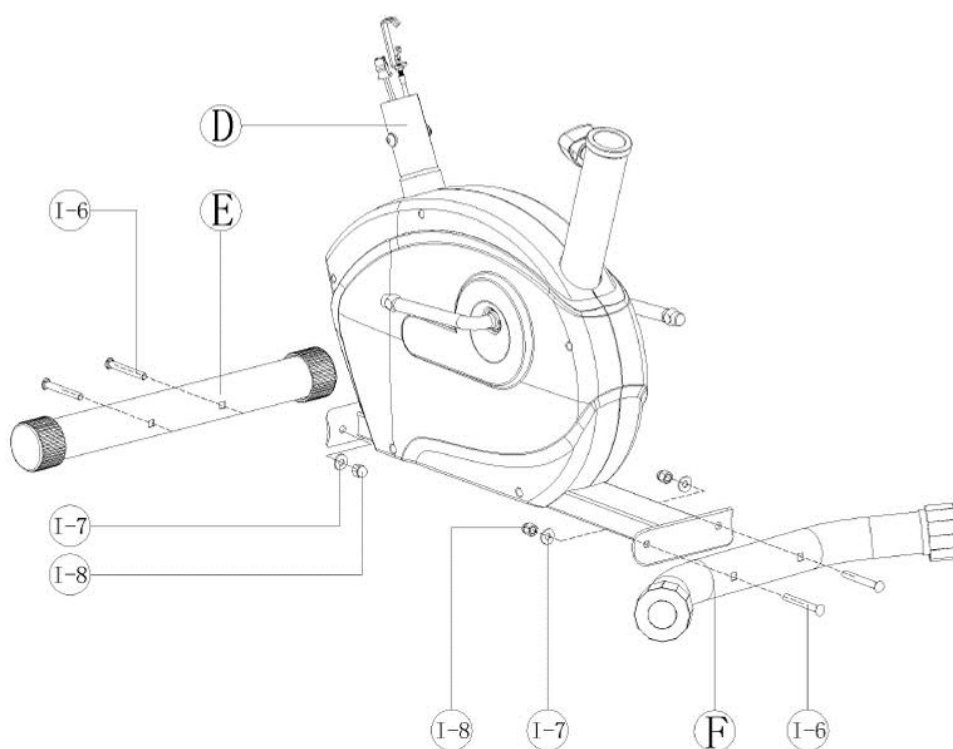
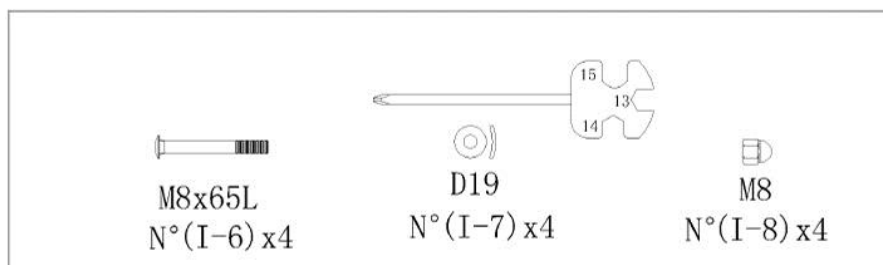
Ταυτοποίηση των υλικών συναρμολόγησης:

A Κονσόλα _____	1	G-1 Μοχλός οριζόντιας ρύθμισης σέλας _____	1
A-1 Βίδες _____	2	G-2 Ροδέλα επίπεδη _____	1
B Τιμόνι _____	1	G-3 Σέλα _____	1
C Σωλήνας υποστήριξης τιμονιού _____	1	G-5 Σπείσερ (αποστάτης) _____	1
C-1 Καλωδίωση του αισθητήρα ταχύτητας _____	1	G-7 Ροδέλα επίπεδη _____	3
C-2 Λαβή ρύθμισης έντασης + καλώδιο _____	1	G-8 Βίδες _____	3
D Πλαίσιο – Κυρίως σώμα _____	1	H-R/L Πεντάλ Δεξί / Αριστερό _____	1/1
D-1 Ενσύρματος αισθητήρας ταχύτητας _____	1	I-1 Λαβή ρύθμισης τιμονιού _____	1
D-2 Χαλύβδινο καλώδιο (μαγνητικού φρένου) _____	1	I-2 Μάσκα (κάλυμμα) τιμονιού _____	1
D-3 Ροδέλα καμπύλη _____	4	I-3 Κυλινδρικός αποστάτης (σπείσερ) _____	1
D-4 Βίδες για τοποθέτηση τιμονιού _____	4	I-4 Ροδέλα σπαστή _____	1
D-5 Μοχλός κάθετης ρύθμισης σέλας _____	1	I-5 Ροδέλα επίπεδη _____	1
E Μπροστινός σταθεροποιητής – πόδι _____	1	I-6 Μπουλόνια _____	4
F Πίσω σταθεροποιητής – πόδι _____	1	I-7 Ροδέλα κυματιστή _____	4
F-1 Πόδι επιπέδωσης _____	1	I-8 Παξιμάδι _____	4
G Σωλήνας υποστήριξης σέλας _____	1		



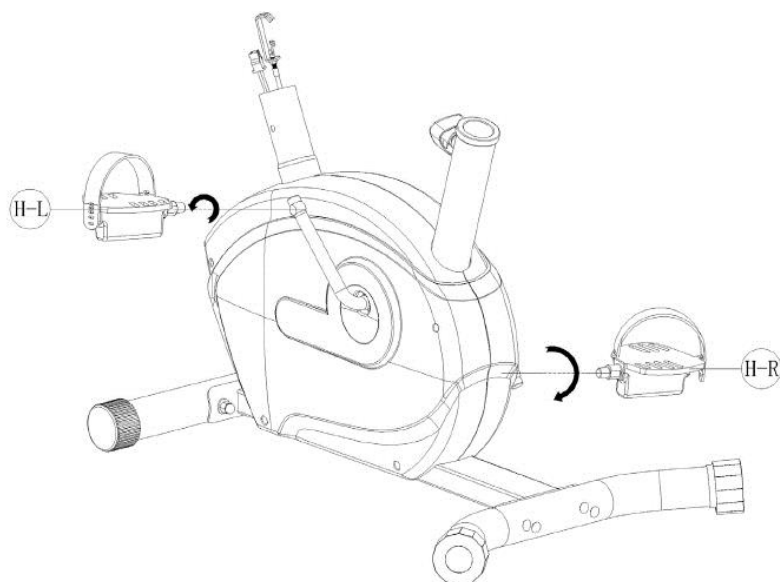
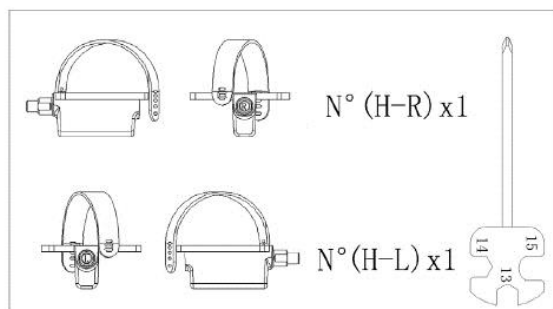
Τοποθέτηση σταθεροποιητών (ποδιών)

- Στερεώστε το μπροστινό πόδι σταθεροποίησης **E** στον κυρίως κορμό **D**, βιδώνοντας δύο παξιμάδια **I-8** (M8) και δύο ροδέλες **I-7** [Ø19 mm] με δύο μπουλόνια **I-6** [M8x65L].
- Στερεώστε το πίσω πόδι σταθεροποίησης **F** στον κυρίως κορμό **D**, βιδώνοντας δύο παξιμάδια **I-8** (M8) και δύο ροδέλες **I-7** [Ø19 mm] με δύο μπουλόνια **I-6** [M8x65L].



Τοποθέτηση πεντάλ

- Βιδώστε το αριστερό πετάλι, το οποίο είναι σημειωμένο με το γράμμα (L), στον βραχίονα της μανιβέλας στην αριστερή μεριά, γυρνώντας το κλειδί αριστερόστροφα.
- Από την αντίθετη πλευρά, βιδώστε το δεξί πεντάλ, το οποίο είναι σημειωμένο με το γράμμα (R), στον βραχίονα της μανιβέλας στη δεξιά μεριά, γυρνώντας το κλειδί δεξιόστροφα.



Τοποθέτηση σέλας

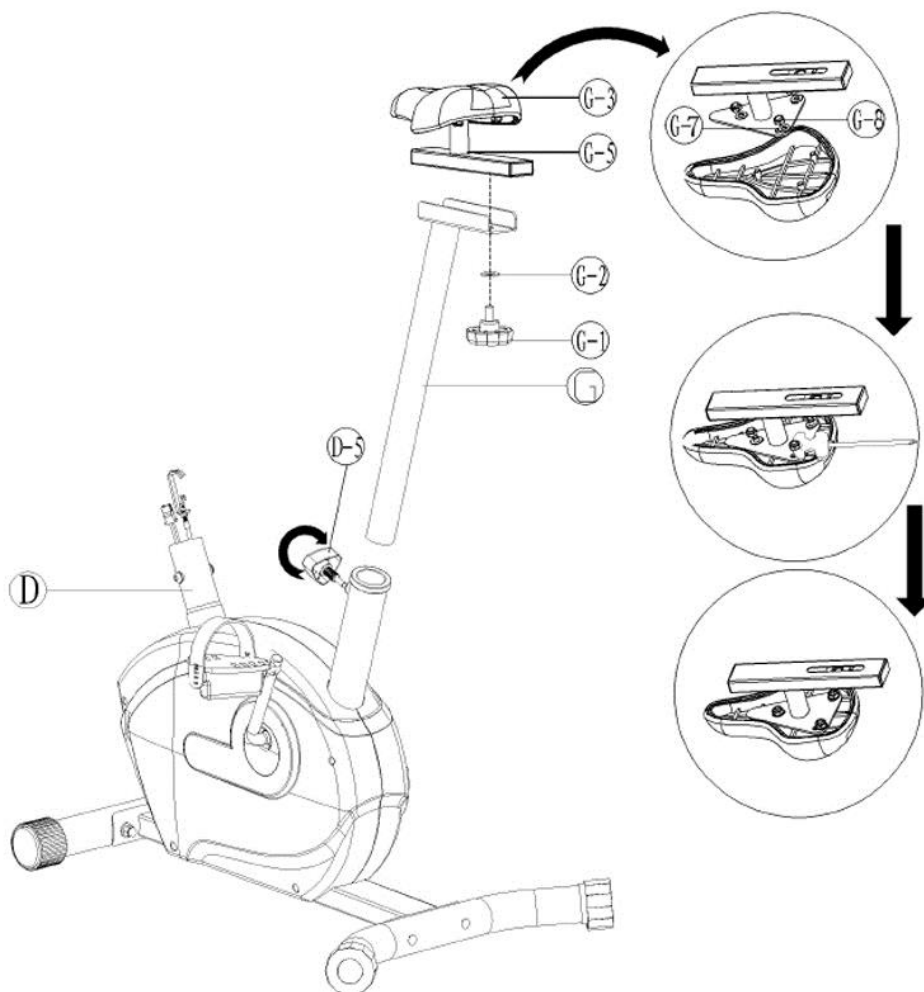
- Στερεώστε τη σέλα **G-3** στον οριζόντιο προσαρμογέα **G-5** σφίγγοντας τρεις βίδες **G-8** [M8], μαζί με επίπεδες ροδέλες **G-7** [Ø8 mm].
- Ασφαλίστε τον προσαρμογέα οριζόντιας ρύθμισης **G-5** στο τέλος του σωλήνα υποστήριξης **G**, σφίγγοντας το μοχλό **G-1** μαζί με μία επίπεδη ροδέλα **G-2**.
- Βιδώστε το μοχλό κάθετης ρύθμισης σέλας **D-5**, στη συνέχεια, ρυθμίστε στο επιθυμητό ύψος βυθίζοντας το σωλήνα υποστήριξης **G** μέσα στην οπή στο κύριο σώμα **D**.

Για να ρυθμίσετε την κάθετη θέση του καθίσματος, ανάλογα με το ύψος του χρήστη, ξεβιδώστε το κουμπί **D-5**, στη συνέχεια, αυξήστε ή μειώστε το ύψος του καθίσματος ρυθμίζοντας το σωλήνα στήριξης (να βρίσκεται πάντα πάνω από την τρύπα του ελάχιστου επιπέδου) και στη συνέχεια βιδώστε το κουμπί **D-5** μέχρι να κλειδώσετε το σωλήνα στη θέση του.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Ελέγξτε ότι έχουν ασφαλίσει σωστά όλες οι βίδες πριν καθίσετε στη σέλα.



Τοποθέτηση σωλήνα υποστήριξης τιμονιού



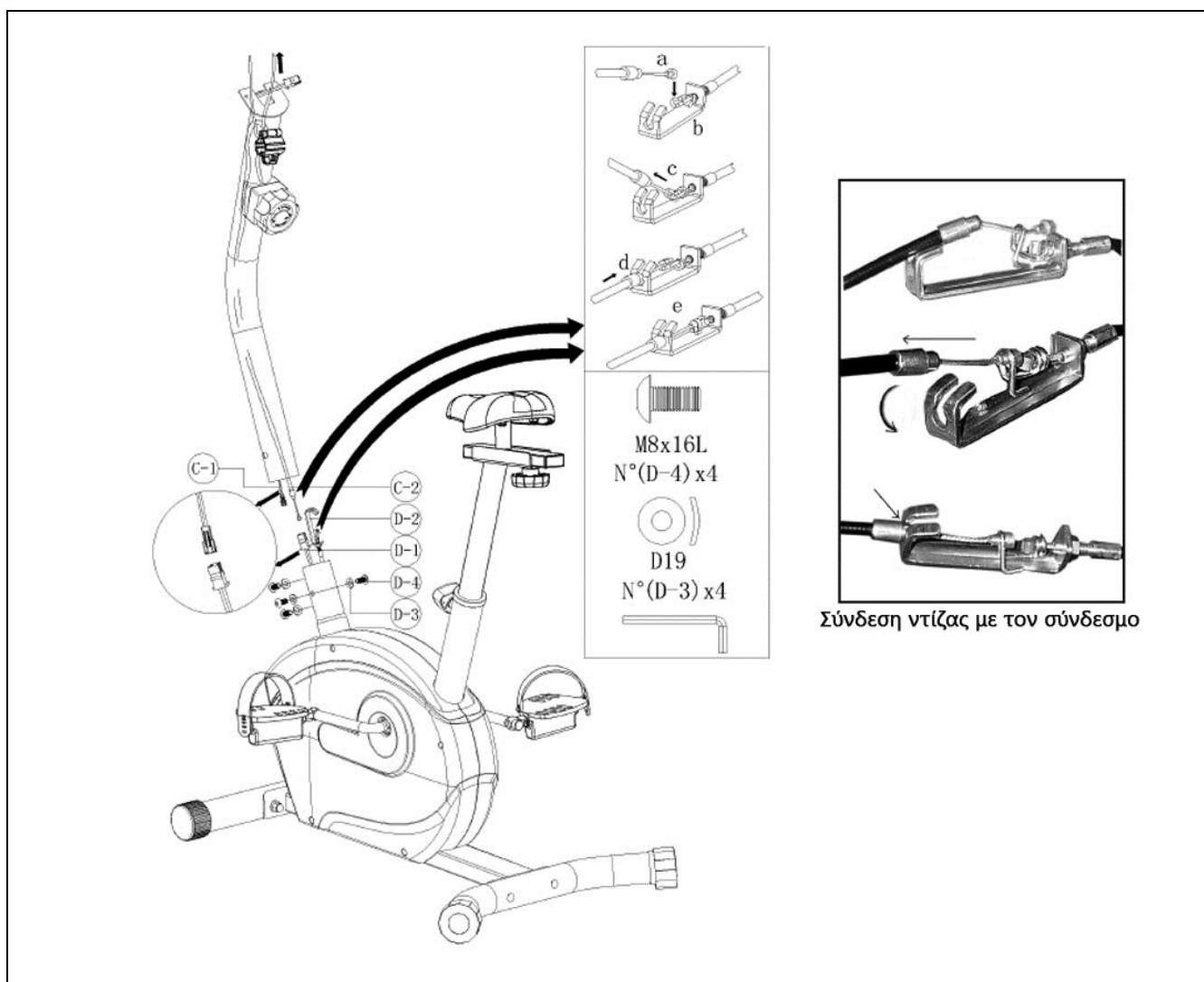
ΠΡΟΣΟΧΗ

Κατά τη στερέωση του σωλήνα στο κύριο σώμα του ποδηλάτου το καλώδιο του αισθητήρα ταχύτητας μπορεί να κοπεί αν πιαστεί μεταξύ του σωλήνα και του πλαισίου ή συνθλιβεί από τις βίδες. Εξαιρετική προσοχή!

- Πλησιάστε τον σωλήνα στήριξης του τιμονιού στο σημείο εισόδου στο κυρίως σώμα.

Στρίψτε τη λαβή ρύθμισης της έντασης στη θέση ΟΚΤΩ (8) για να βγει εντελώς η κεφαλή της ντίζας **C-2** και στη συνέχεια γαντζώστε την στην σύνδεση **D-2** κοιτώντας προσεκτικά την εικονογράφιση που ακολουθεί.

- Συνδέστε τον αντάπτορα **C1** που εξέρχεται από το σωλήνα στήριξης του τιμονιού **C**, στον αισθητήρα ταχύτητας **D1**, που προέρχεται από το κύριο σώμα.
- Τέλος, βάλτε το σωλήνα στήριξης **C** στην αντίστοιχη είσοδο του κυρίως σώματος και στερεώστε τον με τέσσερις βίδες **D-4** [M8x16L] και τέσσερις ροδέλες κυματιστές **D-3** [Ø19 mm].



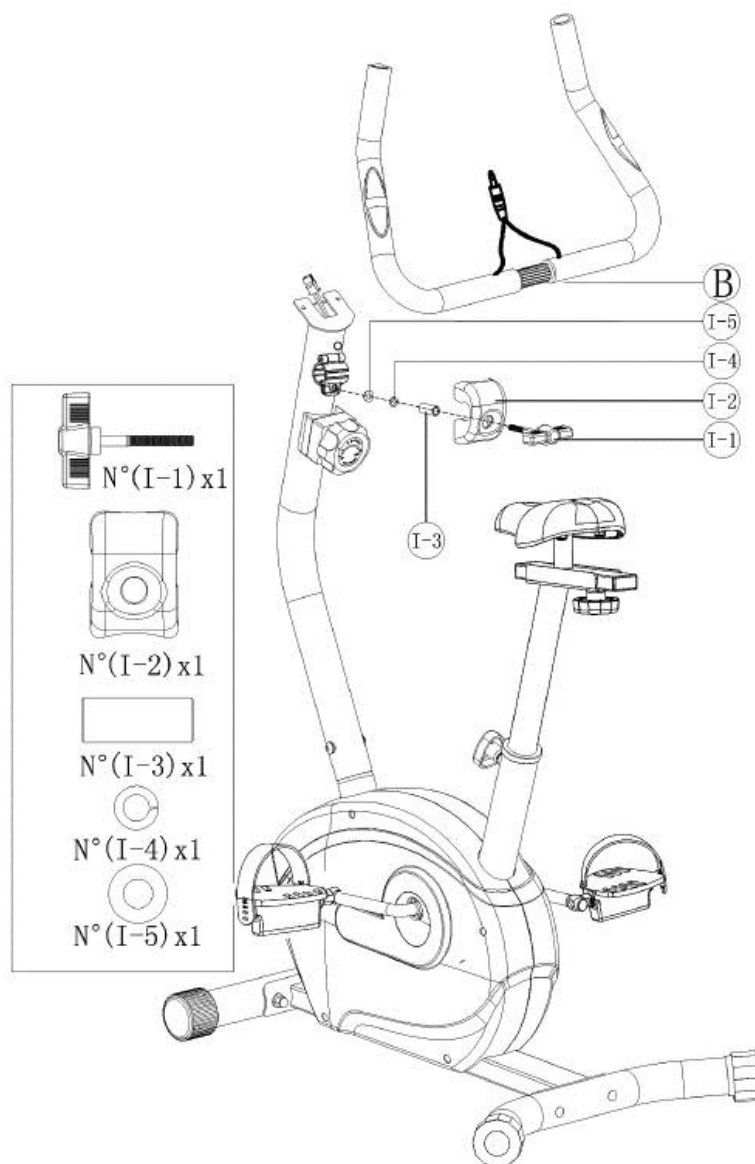
Τοποθέτηση τιμονιού

- Τοποθετήστε το τιμόνι **B** στον σφιγκτήρα που βρίσκεται στο πάνω μέρος του σωλήνα στήριξης και μπλοκάρετέ το με τον μοχλό **I-1**, σε σειρά μαζί τη μάσκα **I-2**, τον αποστάτη **I-3**, τη σπαστή ροδέλα **I-4** και την επίπεδη ροδέλα **I-5** ακριβώς όπως φαίνεται στην εικόνα.



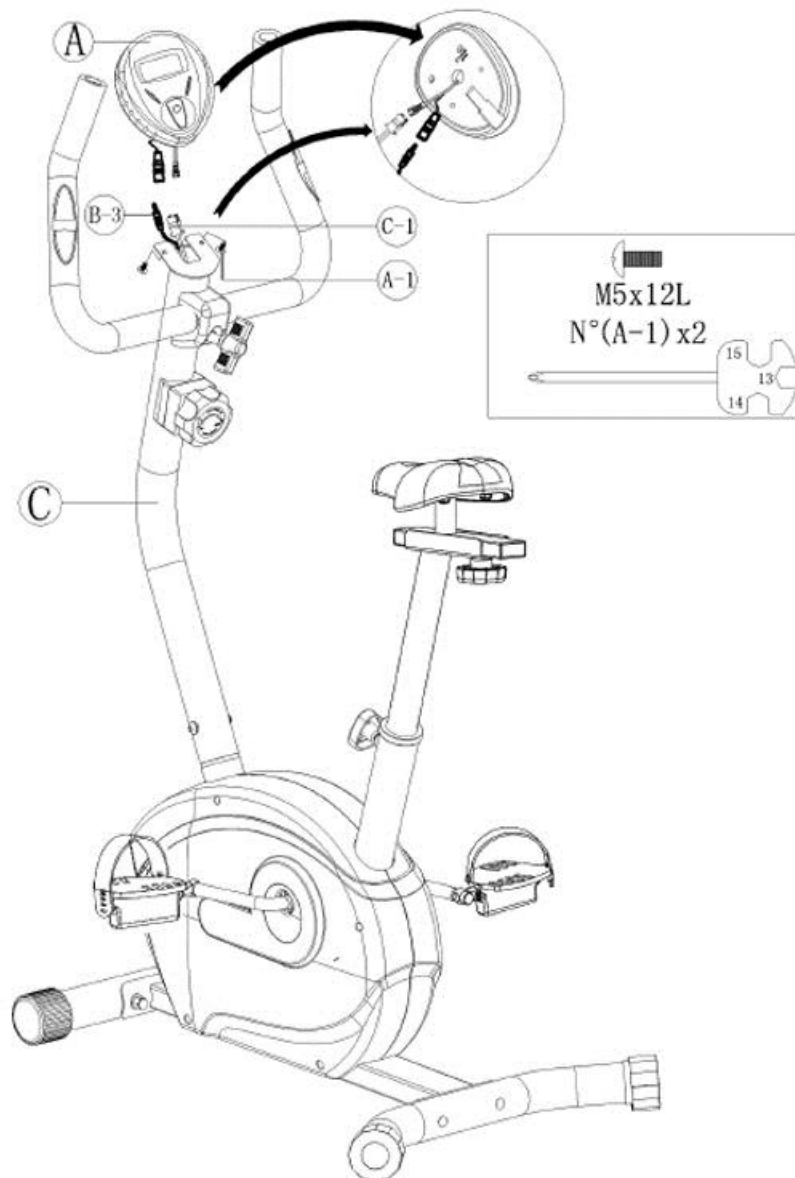
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μετά την τοποθέτηση του τιμονιού, είναι σημαντικό να σφίξετε σωστά το χειρομοχλό **I-1** για να παρέχει μία απόλυτη σταθεροποίηση στο τιμόνι.



Τοποθέτηση κονσόλας

- Σιγουρευτείτε ότι ο υπολογιστής **A** περιέχει τις κατάλληλες μπαταρίες για τη λειτουργία του τοποθετημένες στη πίσω πλευρά στην ειδική θέση. Αφαιρέστε πιθανές μονωτικές ταινίες και φροντίστε οι μπαταρίες να είναι φορτισμένες πλήρως.
- Ενώστε τον αντάπτορα του αισθητήρα ταχύτητας **C-1** και την ακίδα του παλμογράφου στις αντίστοιχες υποδοχές του υπολογιστή.
- Βάλτε τον υπολογιστή **A** στην πλακέτα που βρίσκεται στο πάνω μέρος του σωλήνα και στερεώστε τον με δύο βίδες **A-1** [M5x12L].

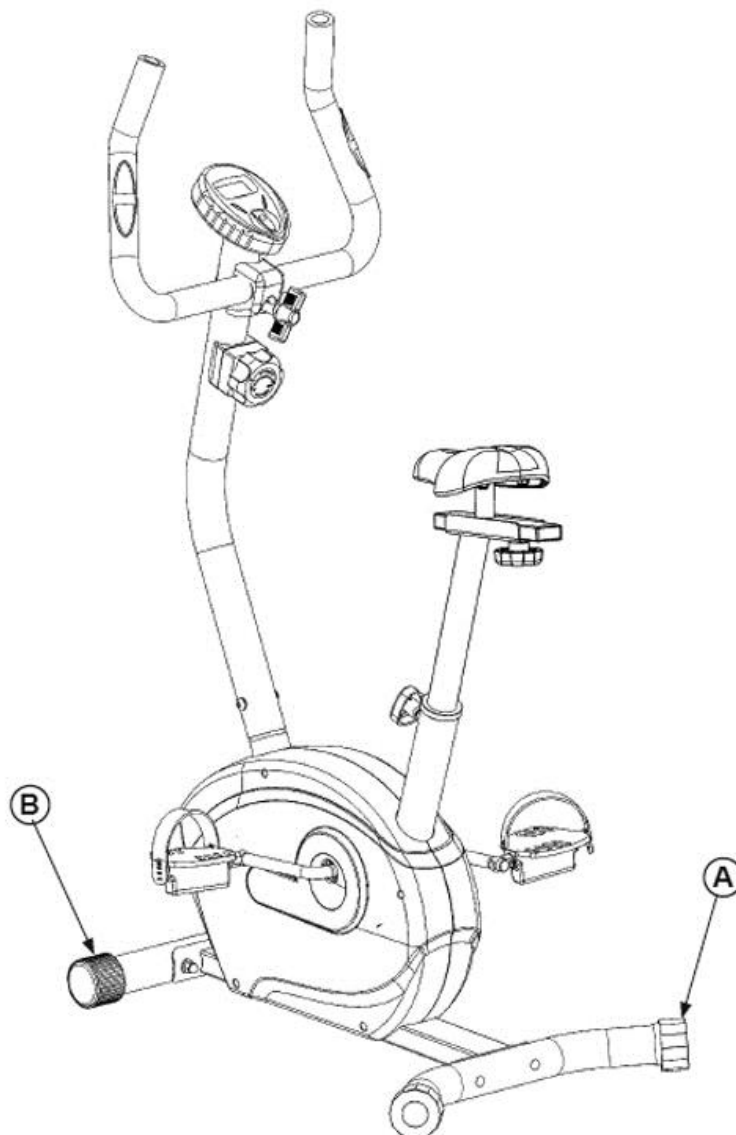


Ζυγοστάθμιση

- Για να αντισταθμίσετε πιθανές ανωμαλίες του πατώματος χρησιμοποιήστε τους περιστρεφόμενους ρυθμιστές **A** που βρίσκονται στις άκρες του πίσω ποδιού σταθεροποίησης.
- Σε αυτό το σημείο η συναρμολόγηση του προϊόντος ολοκληρώθηκε. Πριν το χρησιμοποιήσετε διαβάστε και τις υπόλοιπες σελίδες του εγχειριδίου για να πληροφορηθείτε την ασφαλή του χρήση.

Μετακίνηση του προϊόντος

- Στις δύο άκρες του μπροστινού ποδιού υπάρχουν τα ροδάκια **B**.
- Για μετακινήσεις εντός του δωματίου, σηκώστε το πίσω μέρος από τη σέλα και σπρώξτε ώστε να κυλίσει στα δύο ροδάκια.



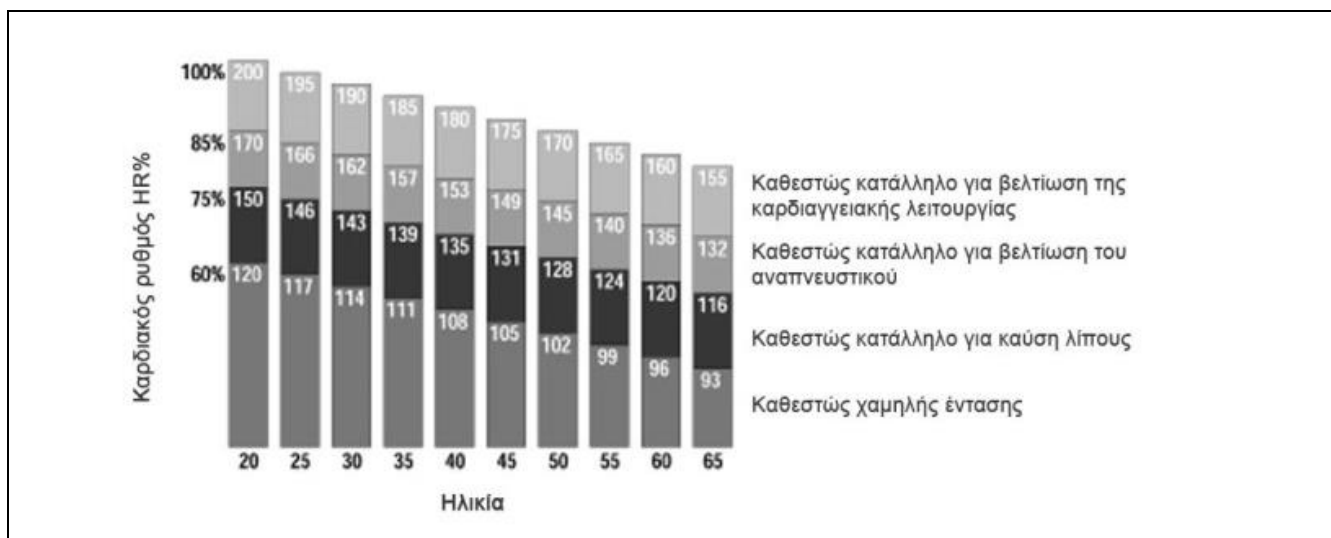
Συμβουλές προπόνησης

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν, συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τον έλεγχο της φυσικής σας κατάστασης καθώς και να αξιολογήσει τις ιδιαίτερες προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν για αυτή τη συγκεκριμένη φυσική άσκηση.

Για εκείνους που θα χρησιμοποιήσουν το προϊόν για πρώτη φορά χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία άθλησης, θα πρέπει να έχουν περιορισμένη χρήση του προϊόντος, ειδικά στην αρχή, περιορίζοντας τις συνεδρίες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούν περισσότερες από τρεις φορές την εβδομάδα τον διάδρομο, και οι χρόνοι και οι ταχύτητες εξάσκησης πρέπει να διατηρηθούν στο ελάχιστο δυνατό, τόσο για να εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια της κονσόλας όσο για να γίνει μία ομαλή μετάβαση σε ένα πρόγραμμα προπόνησης που δεν έχετε συνηθίσει.

Για όσους αθλούνται και προτίθενται να χρησιμοποιήσουν το προϊόν ως συμπλήρωμα των προπονήσεών τους, καλό είναι να συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας γυμναστή για να προγραμματίσετε από κοινού τις ασκήσεις και την υλοποίηση του προγράμματος.

Με την παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορείτε να ορίσετε τους στόχους της προπόνησης (καύση λίπους, βελτίωση αναπνευστικής λειτουργίας, βελτίωση της καρδιαγγειακής ικανότητας) όπως φαίνεται παρακάτω.



Η χρήση του προϊόντος θα πρέπει να πραγματοποιείται σε τρεις φάσεις.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Πριν από κάθε προπόνηση είναι πάντα καλό να κάνετε κάποιες ασκήσεις για να αυξήσετε τη θερμοκρασία των μυών, να ανεβάσετε τη θερμοκρασία του σώματος και να προετοιμάσετε την καρδιά και τους πνεύμονες.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ: Ξεκινήστε σε ένα χαμηλό ρυθμό και σταδιακά αυξήστε την ένταση της προπόνησής σας μέχρι οι καρδιακοί ρυθμοί σας να φτάσουν στο επιθυμητό εύρος τιμών. Διατηρήστε όσο το δυνατόν σταθερό το ρυθμό προπόνησης ανάλογα με το στόχο σας. Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων της χρήσης, συνιστάται οι προπονήσεις να μην ξεπερνούν τα 20 λεπτά.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Μετά τη χρήση του προϊόντος, αφιερώστε λίγα λεπτά σε διατάσεις για μυϊκή χαλάρωση.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Η προπόνηση σε υψηλή ένταση επιτρέπεται μόνο από επαγγελματίες αθλητές και πολύ καλά εκπαιδευμένους χρήστες.

Πρακτικές συμβουλές και υποδείξεις χρήσης

Καθίστε στη σέλα και πιάστε το τιμόνι.



ΜΗΝ ανεβαίνετε στη σέλα πατώντας στο ένα πεντάλ, γιατί ρίχνοντας όλο το βάρος σας σε ένα πεντάλ μπορεί να προκαλέσετε ζημιά στο προϊόν.

Τοποθετήστε τα πόδια σας στο κέντρο των πεντάλ κάτω από τη δέστρα. Το πόδι πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο. Αν είναι τελείως τεντωμένο ή δεν ακουμπάει καθόλου το πεντάλ πρέπει να χαμηλώσετε τη σέλα. Αν είναι πολύ λυγισμένο πρέπει να σηκώσετε τη σέλα.

Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας (ανάλογα με το ύψος του χρήστη, κατεβείτε και χαλαρώστε τον μοχλό **A1**. Σηκώστε ή χαμηλώστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος και ξανασφίξτε τον μοχλό.



Πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή ρύθμιση της σέλας εξαναγκάζει σε λάθος κινήσεις των αρθρώσεων, κάτι που προκαλεί συχνά μυϊκούς πόνους.

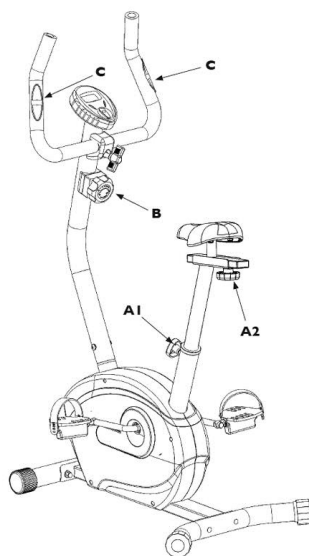
Καθίστε στη σέλα με το σώμα ελαφρώς προς τα εμπρός, διατηρώντας τη πλάτη πάντα ίσια και όταν πιάσετε το τιμόνι, τα χέρια πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα.



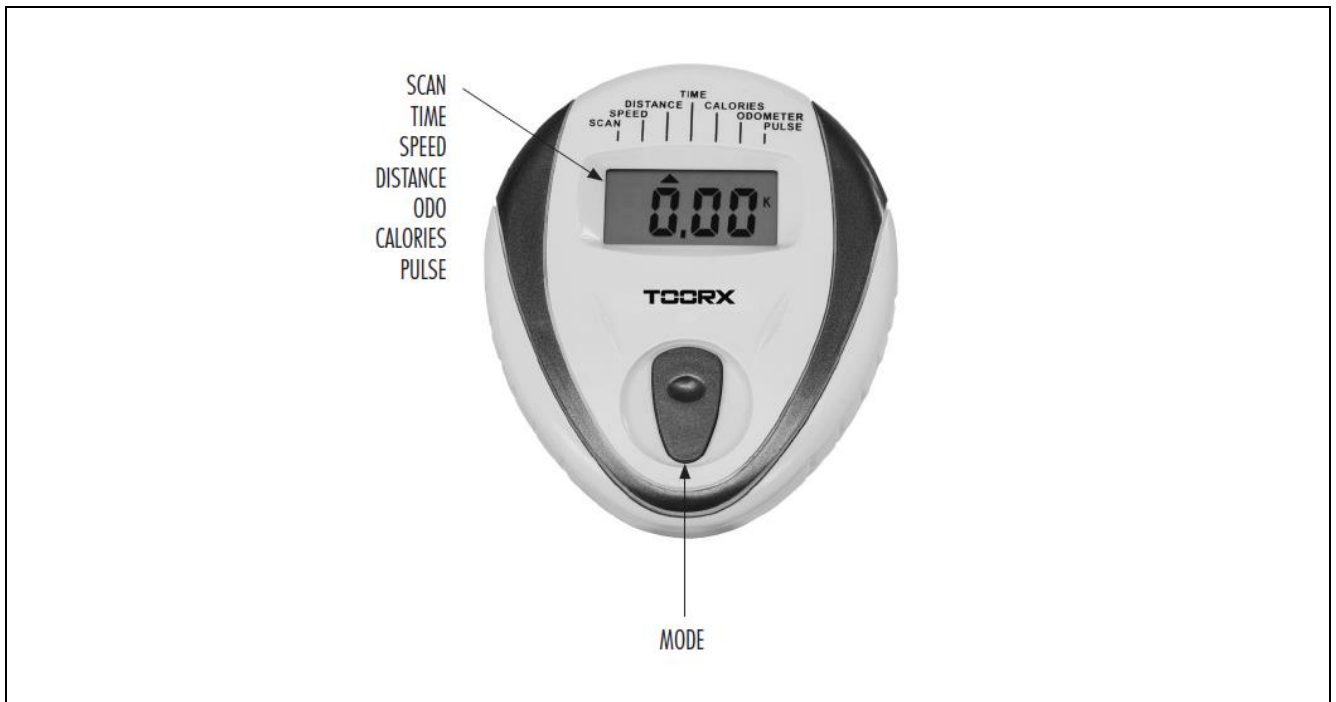
Διατηρείστε τη σωστή στάση πάνω στο όργανο (είναι σημαντικό) και κάνετε πεντάλ πάντα καθισμένοι στη σέλα.

Με τη λαβή **B** μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση της άσκησης με γρήγορο και ακριβή τρόπο.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης ενημερωθείτε συχνά για τον καρδιακό παλμό πιάνοντας τους αισθητήρες **C** και με τα δύο χέρια.



Λειτουργίες κονσόλας



Ο υπολογιστής αποτελείται βασικά από μία οθόνη υγρών κρυστάλλων που επιτρέπει την απεικόνιση των παρακάτω δεδομένων:

SCAN

- Η αυτόματη διαδοχή των πληροφοριών στην κεντρική οθόνη (Scan, Speed/RPM, Time, Distance, Calories, Pulse, Scan). Ο δείκτης με τα τρίγωνα στο πάνω μέρος δείχνει τη μέτρηση που παρέχει η οθόνη.

TIME

- Ο χρόνος διάρκειας της άσκησης ξεκινώντας από το μηδέν.

SPEED

- Η ταχύτητα που προκύπτει ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης σε km/h

DISTANCE

- Η απόσταση που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης.

ODO

- Η συνολική απόσταση που έχει διανυθεί από την τελευταία αντικατάσταση των μπαταριών.

CALORIES

- Η κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης.*

PULSE

Ο καρδιακός παλμός. Η μέτρηση γίνεται σε bpm (κτύποι ανά λεπτό) *

* Σας υπενθυμίζουμε ότι οι μετρήσεις είναι σημεία αναφοράς κατά προσέγγιση και σε καμιά περίπτωση δεν θεωρούνται ιατρικά δεδομένα.

Πλήκτρο MODE

Πατήστε το κουμπί MODE για να μετακινηθείτε χειροκίνητα στα δεδομένα της οθόνης για την τρέχουσα περίοδο άσκησης: Διάρκεια (Time), Ταχύτητα (Speed), Απόσταση (Distance), ODO, Θερμίδες (Calories), Παλμός (Pulse) ή επιλέξτε τη λειτουργία SCAN για την αυτόματη εναλλαγή των δεδομένων.

Κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για τέσσερα δευτερόλεπτα για να διαγράψετε όλα τα δεδομένα (εκτός του χιλιομετρητή).

Σημειώσεις για την κονσόλα σας:

1. Όταν το μηχάνημα βρίσκεται σε αδράνεια για περισσότερο από οκτώ λεπτά, ο υπολογιστής κλείνει και όλα τα δεδομένα για το τρέχον έτος είναι αποθηκευμένα. Για να ενεργοποιήσετε ξανά ο υπολογιστής, απλά πατήστε το κουμπί ή να αρχίσει πεντάλ.
2. Η οθόνη μπορεί να δείξει μόνο μία τιμή σε μια στιγμή? η SCAN λειτουργία επιτρέπει να παρουσιάσει αυτόματα τα δεδομένα σε ένα κυκλικό τρόπο κατά τη διάρκεια άσκησης, χωρίς να χρειάζεται να πατήσετε το κουμπί MODE.
3. Για να δείτε την ανάγνωση του καρδιακού παλμού πρέπει να κρατάτε με τα δύο χέρια τους αισθητήρες για την ανίχνευση του καρδιακού παλμού τοποθετείται στο τιμόνι. Η ένδειξη εμφανίζεται μετά από λίγα δευτερόλεπτα, σε περίπτωση που η ανάγνωση είναι δύσκολο, βρέξτε τα χέρια για την προώθηση των επαφών με τους αισθητήρες.

Συντήρηση



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Διατηρείστε το όργανο πάντα καθαρό και χωρίς σκόνη.
- Μη χρησιμοποιείτε εύφλεκτες ή επιβλαβείς ουσίες για τη καθαριότητα. Μη χρησιμοποιείτε διαλύτες για τον καθαρισμό των πλαστικών αλλά μόνο νερό και μαλακό πανί.
- Διαλύτες όπως το πετρέλαιο, το ασετόν, η βενζίνη, ο τετραχλωριούχος άνθρακας, η αμμωνία κλπ, θα προκαλέσουν ζημιά και θα φθείρουν τα πλαστικά μέρη.

Καθαρισμός του οργάνου

- Κάθε εβδομάδα καθαρίζετε τις εξωτερικές επιφάνειες χρησιμοποιώντας υγρό σφουγγάρι και ουδέτερο σαπούνι.
- Για τον καθαρισμό του υπολογιστή χρησιμοποιείτε ένα ελαφρώς υγρό πανάκι χωρίς να τρίβετε δυνατά.

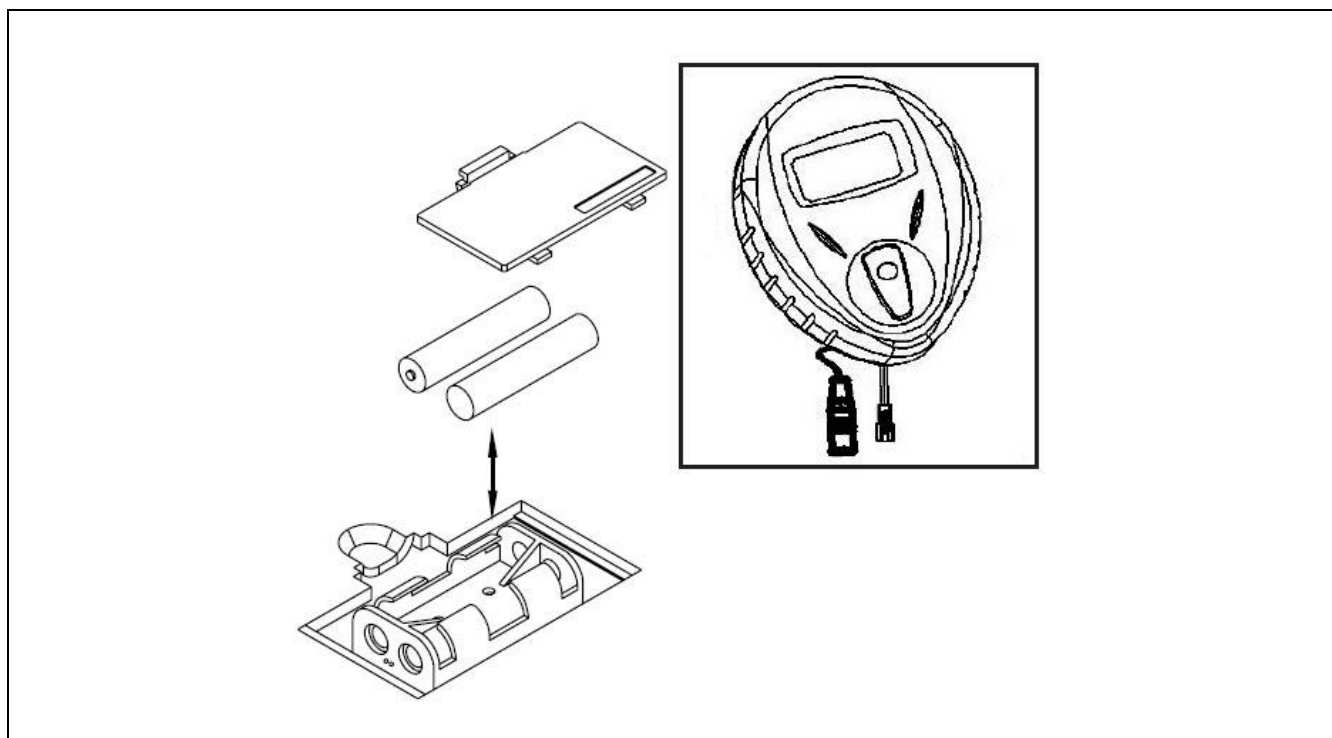
Αντικατάσταση μπαταριών



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Τοποθετήστε τις μπαταρίες με τους πόλους στη σωστή θέση (θετικός - αρνητικός).
- Μη πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στη φωτιά.
- Μη πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Χρησιμοποιήστε τους ειδικούς χώρους απόρριψης.
- Μη προσπαθείτε να επαναφορτίσετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες. Τοποθετήστε καινούργιες τύπου AAA.

Όταν οι ενδείξεις της οθόνης εμφανίζονται με αργό ρυθμό σημαίνει ότι έφτασε η ώρα να αλλάξετε μπαταρίες. Ανοίξτε το πορτάκι στο πίσω μέρος του υπολογιστή, βγάλτε τις παλιές μπαταρίες και τοποθετήστε δύο καινούργιες (τύπου AAA).



Το προϊόν TOORX που αγοράσατε, έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικό σας γυμναστής για μια ζωή.

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

- Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης).
- Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα.
- Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα.
- Σε μετακινήσεις πάσης φύσεως.

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **2 ετών**.

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν, σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού, επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο, επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική, info@leos.gr, www.leos.gr



Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr