

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



BRX95



Οδηγίες στα ελληνικά.
Διαβάστε το εγχειρίδιο προσεκτικά και
φυλάξτε το πάντα κοντά στο προϊόν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.0 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	ΣΕΛ. 3
1.1 ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ & ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	ΣΕΛ. 4
1.2 ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ.....	ΣΕΛ. 5
1.3 ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	ΣΕΛ.6
2.0 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 7
2.1 ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	ΣΕΛ. 8
2.2 ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 10
3.0 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 16
3.1 ΖΩΝΗ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ).....	ΣΕΛ. 17
3.2 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 18
3.3 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ).....	ΣΕΛ. 19
3.4 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΠΛΗΚΤΡΑ).....	ΣΕΛ. 20
3.5 ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	ΣΕΛ. 21
3.6 ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	ΣΕΛ. 22
3.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΡΗΣΤΗ	ΣΕΛ. 23
3.8 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ HRC	ΣΕΛ. 24
3.9 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ WATT	ΣΕΛ. 25
3.10 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BODY FAT TEST.....	ΣΕΛ. 25
4.0 ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΣΕΛ. 26
5.0 ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ.....	ΣΕΛ. 27
6.0 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ.....	ΣΕΛ. 27
6.1 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 28
6.2 ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ.....	ΣΕΛ. 29
7.0 ΕΓΓΥΗΣΗ.....	ΣΕΛ. 30

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο 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 όργανο.
- 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. Αποφεύγετε να φοράτε ρούχα που εμποδίζουν την αναπνοή ή παπούτσια με σόλες από άκαμπτο υλικό.
- Κρατήστε σταθερά το τιμόνι με τα χέρια σας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μπορείτε να ελέγχετε τον καρδιακό ρυθμό και να προσαρμόζετε ανάλογα την ένταση της άσκησης.
- 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 επιμέρους μερών του εργαλείου.

ΜΗ ΕΠΙΤΡΕΠΤΗ 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 τοποθετείτε το μηχάνημα έξω από το σπίτι, μην το αφήνετε εκτεθειμένο στα καιρικά φαινόμενα.
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έρθουν κοντά στο όργανο. Είναι καλή πρακτική να τοποθετήσετε το όργανο σε ένα δωμάτιο με πόρτα που κλειδώνει για να εμποδίζει την πρόσβαση σε όσους δεν επιτρέπεται να πλησιάσουν.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το όργανο εάν έχει υποστεί βλάβη. Σε περίπτωση βλάβης ή / και δυσλειτουργίας του οργάνου μην το πειράζετε. Για τις επισκευές επικοινωνήστε με ένα εξειδικευμένο κέντρο σέρβις. ΜΗΝ αποσυναρμολογείτε τα απαραίτητα εξαρτήματα, εκτός εάν αυτό καθορίζεται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- 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.

Το προϊόν που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί και πιστοποιηθεί για ιδιωτική χρήση σε οικιακό περιβάλλον και είναι ένα εργαλείο για άσκηση που σας επιτρέπει να μείνετε σε φόρμα μέσα από συνεχή προπόνηση, υψηλής έντασης για την αποτελεσματική βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της αντοχής.

Αυτό το εργαλείο σας επιτρέπει να ασκείστε χωρίς να φεύγετε από το σπίτι, ακόμη και όταν ο καιρός δεν το επιτρέπει, ή απλά όταν δεν έχετε την διάθεση ή το χρόνο να φύγετε από το σπίτι για να πάτε για προπόνηση σε ένα γυμναστήριο.

Είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε όλες τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι ασκείστε με ασφάλεια, έντονες και παρατεταμένες προπονήσεις απαιτούν καλή φυσική κατάσταση και για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να αξιολογηθούν οι αντενδείξεις χρήσης που αναφέρονται παρακάτω.

Η χρήση του προϊόντος απαγορεύεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ηλικία χρηστών κάτω των 16 ετών
- βάρος χρήστη που υπερβαίνει το όριο που αναφέρεται στην ετικέτα και στις τεχνικές προδιαγραφές
- χρήση από εγκύους
- χρήση από διαβητικούς
- υχρήση από άτομα με ασθένειες που σχετίζονται με την καρδιά, τους πνεύμονες ή τα νεφρά

Η εγγύηση για το προϊόν και η ευθύνη του διανομέα δεν ισχύουν στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ακατάλληλη χρήση του προϊόντος πέραν αυτών που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης
- μη συμμόρφωση με τα διαστήματα και τις μεθόδους συντήρησης
- παραποίηση προϊόντος
- χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών
- μη τήρηση των προφυλάξεων ασφαλείας στα σκίτσα και στο εγχειρίδιο οδηγιών

Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει όλες τις πληροφορίες για την εγκατάσταση, τη συντήρηση και την ορθή χρήση του οργάνου. Ο χρήστης του προϊόντος και τυχόν φίλοι και μέλη της οικογένειας που θα το χρησιμοποιήσουν είναι υποχρεωμένοι να διαβάσουν προσεκτικά τις πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο, έτσι ώστε να μπορούν να εκτελέσουν μια ασφαλή και ορθή χρήση.

Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες για τη μέγιστη προσωπική σας ασφάλεια και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

Οι οδηγίες ασφαλείας και τα σχετικά τμήματα του κειμένου σημειώνονται με έντονους χαρακτήρες και προηγείται ένα σύμβολο, όπως απεικονίζεται παρακάτω.



Κάθε πληροφορία που επισημαίνεται με αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ΚΙΝΔΥΝΟ, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για να αποφύγετε τραυματισμούς.



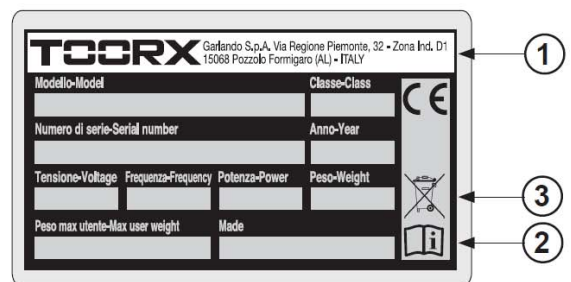
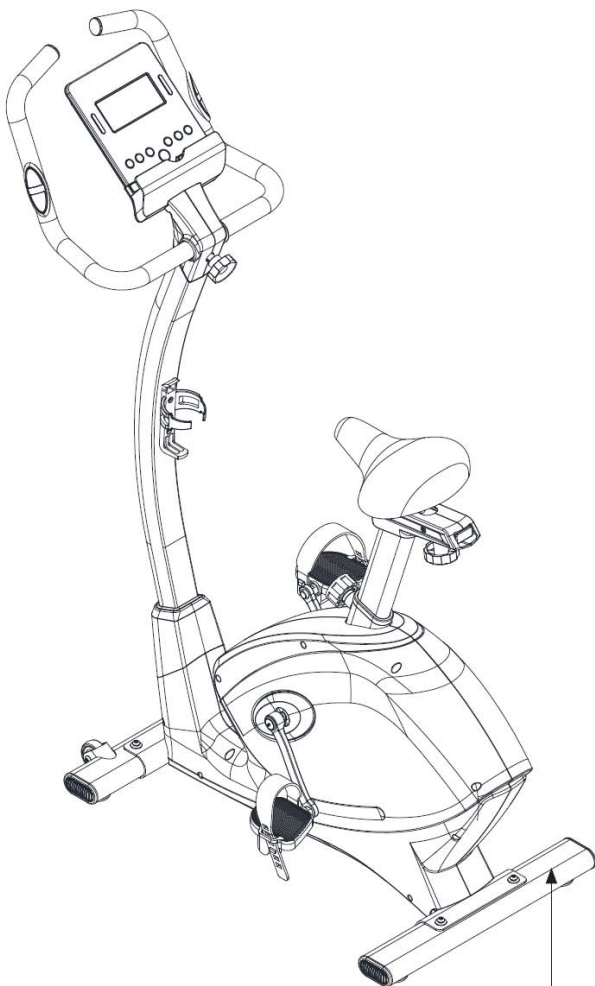
Κάθε πληροφορία που επισημαίνεται με αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ΠΡΟΣΟΧΗ, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για την αποφυγή ζημιών στο προϊόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα σχέδια που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο αποσκοπούν να απλοποιήσουν και να κάνουν πιο κατανοητές τις διάφορες θεματικές ενότητες. Ωστόσο, λόγω της συνεχούς ενημέρωσης των προϊόντων, είναι πιθανό ότι ορισμένα από αυτά τα σχέδια είναι διαφορετικά από το αγορασθέν προϊόν. Σε μία τέτοια περίπτωση, παρακαλούμε σημειώστε ότι αποτελούν βοηθητικά σκίτσα και ότι η ασφάλεια και οι πληροφορίες παραμένουν με την ίδια εγγύηση. Ο κατασκευαστής εφαρμόζει μία πολιτική συνεχούς ανάπτυξης και ενημέρωσης, και μπορεί να κάνει αλλαγές στα αισθητικά μέρη του προϊόντος χωρίς προειδοποίηση.

- 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.
- 3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.

Η ετικέτα αναγνώρισης δεν πρέπει να αφαιρεθεί ή να παραποιηθεί, τα αρχικά του μοντέλου του προϊόντος και ο σειριακός αριθμός πρέπει να αναφέρονται σε περίπτωση αίτησης ανταλλακτικών.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ	ηλεκτρική σε 32 επίπεδα
ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	σύστημα φρένων με μαγνήτες
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	χρόνος, απόσταση, θερμίδες, ταχύτητα, RPM, παλμοί, watt, δείκτης ανάκτησης
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	1 χειροκίνητο, 12 προ-εγκατεστημένα, 4 χρήστη, 4 ελέγχου καρδιακού παλμού - HRC, 1 watt, Body Fat Test
ΒΑΡΟΣ ΤΡΟΧΟΥ	10 kg
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)	110 x 53 x 138 cm
ΒΑΡΟΣ ΚΑΘΑΡΟ	36 kg
ΒΑΡΟΣ ΜΕΙΚΤΟ	39 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	125 Kg
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	Αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού και δέκτης HR (*)
ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕΛΑΣ	ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΚΑΙ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗ
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΟΝΙΟΥ	ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΛΙΣΗΣ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	Πρότυπα: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (κατηγορία HA)
	Οδηγίες: 2001/95/CE -2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9Vdc - 500 mA - 4.5 VA]

(*) Ο ασύρματος δέκτης HR είναι συμβατός με ασύρματες ζώνες στήθους Polar® T31 ή T34.
 Η ζώνη στήθους ΔΕΝ περιλαμβάνεται, είναι διαθέσιμη κατόπιν παραγγελίας.

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°C 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:

- Προτείνουμε να τοποθετείτε το προϊόν σε ένα δωμάτιο με πόρτα που κλειδώνει, έτσι ώστε να μην είναι προσιτό σε παιδιά ή κατοικίδια ζώα.

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

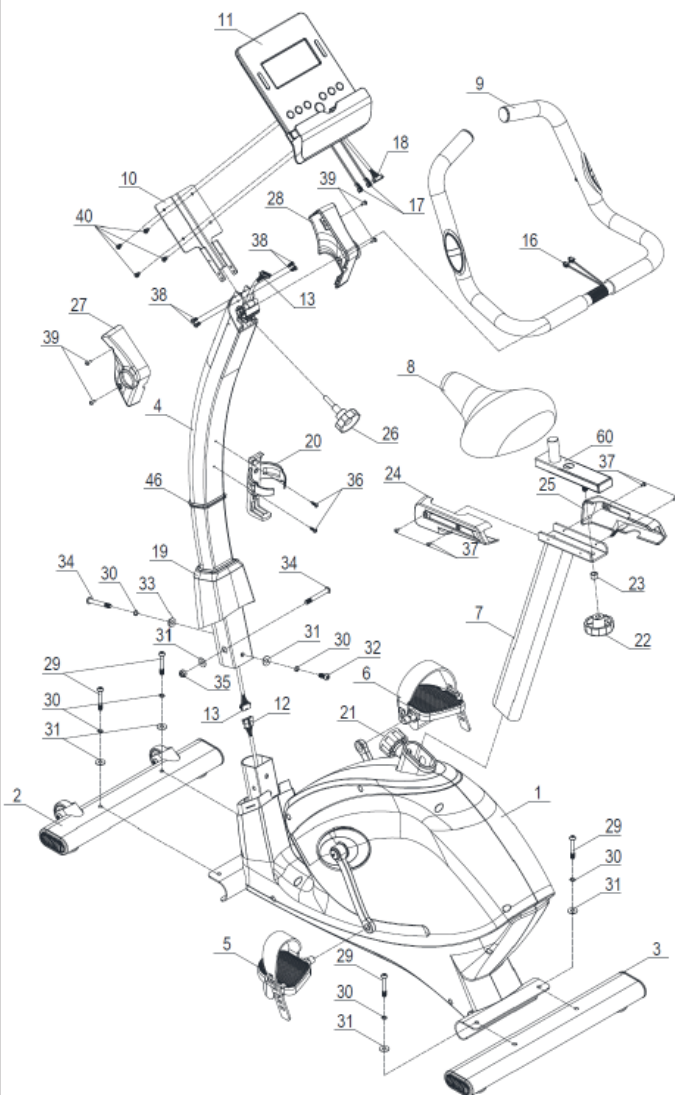
Για να σηκώσετε ή να μετακινήσετε το κιβώτιο ζητήστε τη βοήθεια και άλλων ατόμων στην περίπτωση που είναι ογκώδες και βαρύ.

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.



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.

ΥΛΙΚΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



No.	Περιγραφή	ΤΜΧ
1	Κυρίως σώμα	1
2	Μπροστινή μπάρα στήριξης	1
3	Πίσω μπάρα στήριξης	1
4	Ορθοστάτης τιμονιού	1
5	Αριστερό πεντάλ	1
6	Δεξί πεντάλ	1
7	Σωλήνας ρύθμισης ύψους καθίσματος	1
8	Σέλα	1
9	Τιμόνι	1
10	Πλάκα στήριξης κονσόλας	1
11	Κονσόλα	1
12	Καλώδιο κονσόλας κάτω τμήμα	1
13	Καλώδιο κονσόλας μεσαίο τμήμα	1
16	Κάτω καλώδιο αισθητήρων παλμών	2
17	Πάνω καλώδιο αισθητήρων παλμών	2
18	Καλώδιο κονσόλας πάνω τμήμα	1
19	Κάλυμμα βάσης ορθοστάτη	1
20	Ποτηροθήκη	1
21	Διακόπτης ασφαλείας σωλήνα σέλας	1
22	Διακόπτης ασφαλείας κλειστρου σέλας	1
23	Πυκνωτής Ø10.5xØ14x10	1
24	Αριστ. πλαστικό κάλυμμα κλειστρου σέλας	1
25	Δεξί πλαστικό κάλυμμα κλειστρου σέλας	1
26	Διακόπτης ασφαλείας τιμονιού	1
27	Αριστερό πλαστικό κάλυμμα χειρολαβής	1
28	Δεξί πλαστικό κάλυμμα χειρολαβής	1
29	Βίδες M8x50x20	4
30	Ροδέλες Ø8 mm	6
31	Ροδέλες επίπεδες Ø8.5xØ20xt1.5	7
32	Βίδες M8x20	6
33	Ροδέλες καμπύλες Ø8.5xR25xt2.0	1
34	Βίδες M8x63x20	2
35	Παξιμάδι M8	8
36	Βίδες ST4x16	12
37	Βίδες M4x6	4
38	Βίδες M5x10	4
39	Βίδες M4x10	4
40	Βίδες M5x10	4
46	Πλαστικό στεγανοποιητικό	1
60	Κλείστρο οριζόντιας ρύθμισης σέλας	1

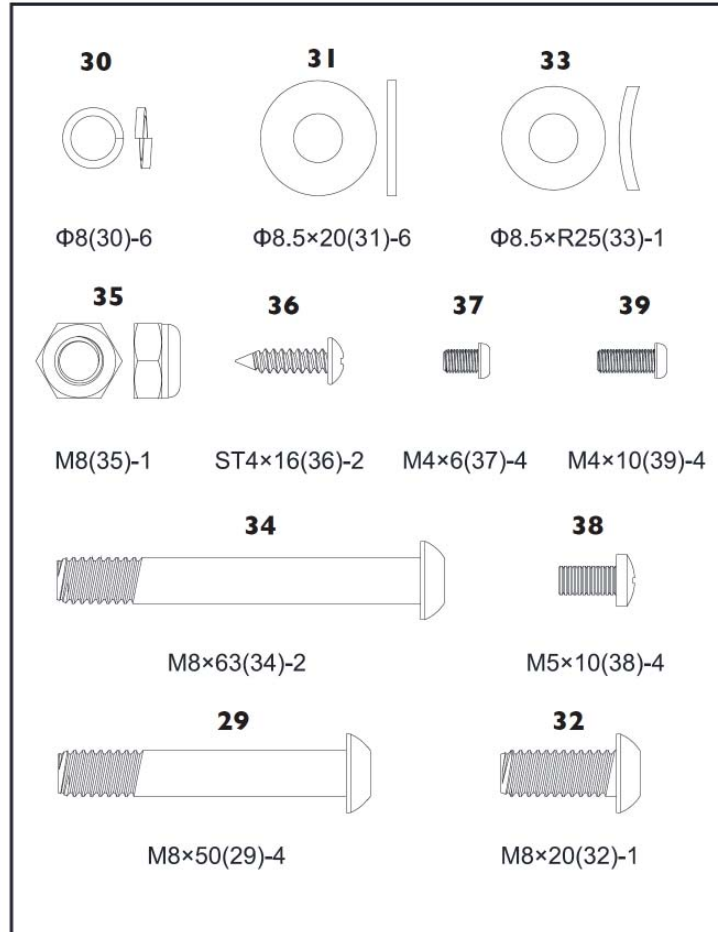
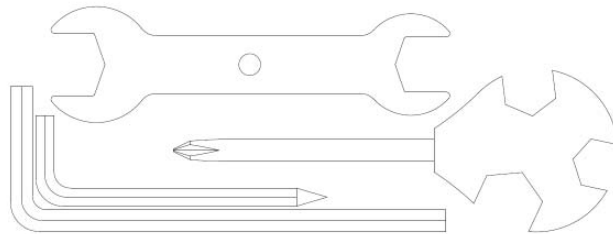


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

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.

ΥΛΙΚΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



Μετά το άνοιγμα της αρχικής συσκευασίας στον τόπο που έχει επιλεγεί για την εγκατάσταση του προϊόντος, για να διευκολύνετε τις εργασίες συναρμολόγησης, προετοιμάστε το δωμάτιο και απαλλάξτε την περιοχή από επίπλων που πιθανόν εμποδίζουν, στη συνέχεια, αφαιρέστε όλο το υλικό που περιέχεται στη συσκευασία και τοποθετήστε το στο πάτωμα, έτοιμο για συναρμολόγηση.

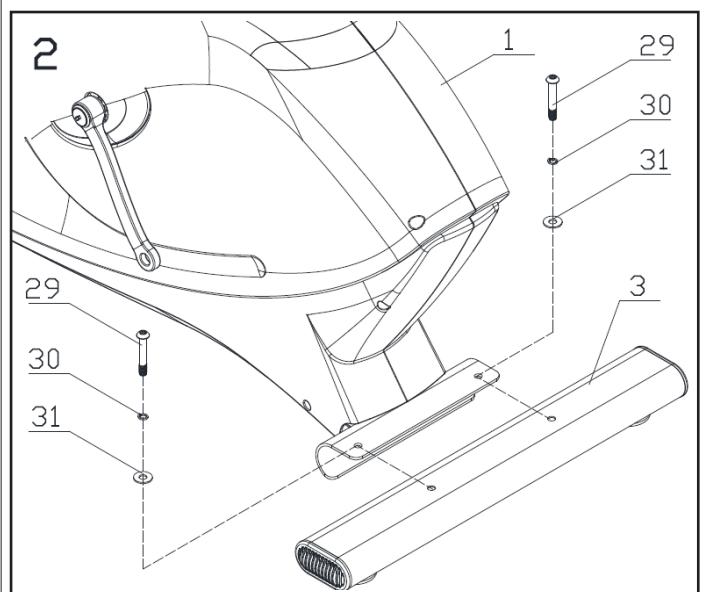
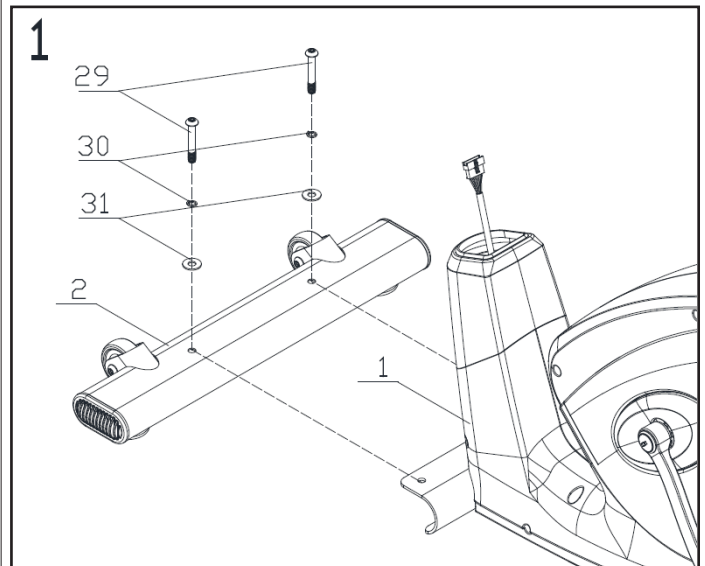
Το υλικό και τα εργαλεία που απαιτούνται για τη συναρμολόγηση περιέχονται μέσα σε ένα φάκελο.



Κρατήστε μακριά τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα κατά τη διάρκεια των εργασιών συναρμολόγησης.

Τοποθέτηση μπαρών στήριξης

1. Τοποθετήστε την μπροστινή μπάρα στήριξης 2 στο κυρίως σώμα 1 σφίγγοντας δύο βίδες 29 [M8×50×20] μαζί με δύο ροδέλες 30 [Ø8 mm] και δύο επίπεδες ροδέλες 31 [Ø8.5×Ø20×t1.5].
2. Τοποθετήστε την πίσω μπάρα στήριξης 3 στο κυρίως σώμα 1 σφίγγοντας δύο βίδες 29 [M8×50×20] μαζί με δύο ροδέλες 30 [Ø8 mm] και δύο επίπεδες ροδέλες 31 [Ø8.5×Ø20×t1.5].



Τοποθέτηση ορθοστάτη τιμονιού

Κατά τη συναρμολόγηση του ορθοστάτη του τιμονιού στο κύριο σώμα, απαιτείται μεγάλη προσοχή για να μην κοπεί ή συνθλιβεί η καλωδίωση από το σωληνοειδές ή από τις βίδες.

3. Πλησιάστε τον ορθοστάτη του τιμονιού 4 στο σημείο εμπλοκής με το κύριο σώμα 1, και στη συνέχεια, από το κάτω μέρος, εισάγετε το πλαστικό στεγανοποιητικό 46 μαζί με το κάλυμμα της βάσης του ορθοστάτη 19, ακολουθώντας τον προσανατολισμό που φαίνεται στην εικόνα.

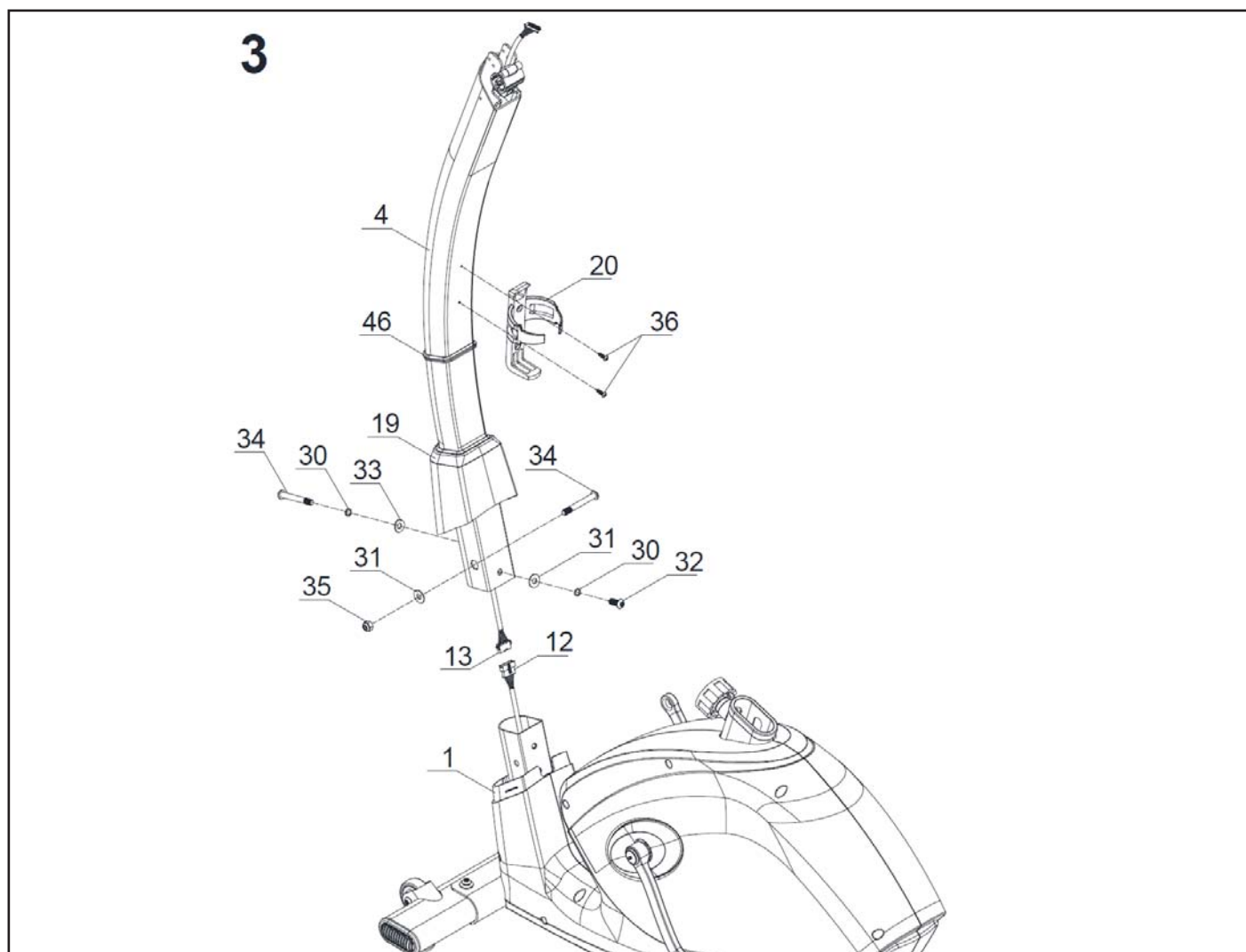
- Συνδέστε το βύσμα του ενδιάμεσου καλωδίου 13, που εξέρχεται από τον ορθοστάτη του τιμονιού 4, στο αντίστοιχο βύσμα 12 που εξέρχεται από το κύριο σώμα 1.

- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη του τιμονιού 4 στο σημείο εμπλοκής με το κύριο σώμα 1 και να το ασφαλίσετε σφίγγοντας την πλευρική διαμπερή τρύπα με μια βίδα 34 [M8 × 63 × 20 mm] μαζί με ένα παξιμάδι 35 [M8].

Ασφαλίστε το μπροστινό μέρος με μια βίδα 34 [M8 × 63 × 20] μαζί με μία ροδέλα 30 [Ø8 mm] και μία καμπύλη ροδέλα 33 [Ø8.5 × R25 × T2.0 mm]. Σφίξτε από το πίσω μέρος με μία βίδα 32 [M8 × 20 mm] μαζί με μία ροδέλα 30 [Ø8 mm] και μια επίπεδη ροδέλα 31 [Ø8.5 × Ø20 mm × T15].

- Χαμηλώστε το κάλυμμα της βάσης του ορθοστάτη 19 έτσι ώστε να καλύπτει την ένωση των σωληνώσεων και των κεφαλών των βιδών στερέωσης.

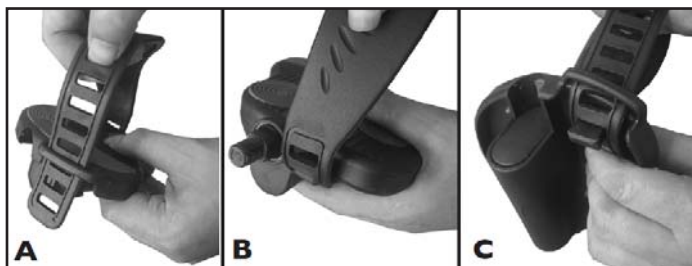
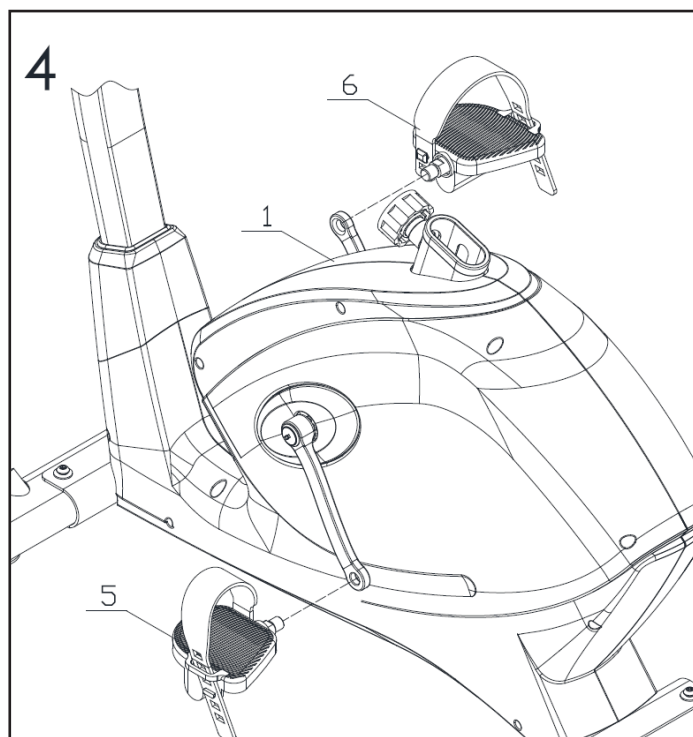
- Συνδέστε την ποτηροθήκη 20 στον ορθοστάτη στήριξης του τιμονιού 4, σφίγγοντας δύο βίδες 36 [ST4 × 16 mm].



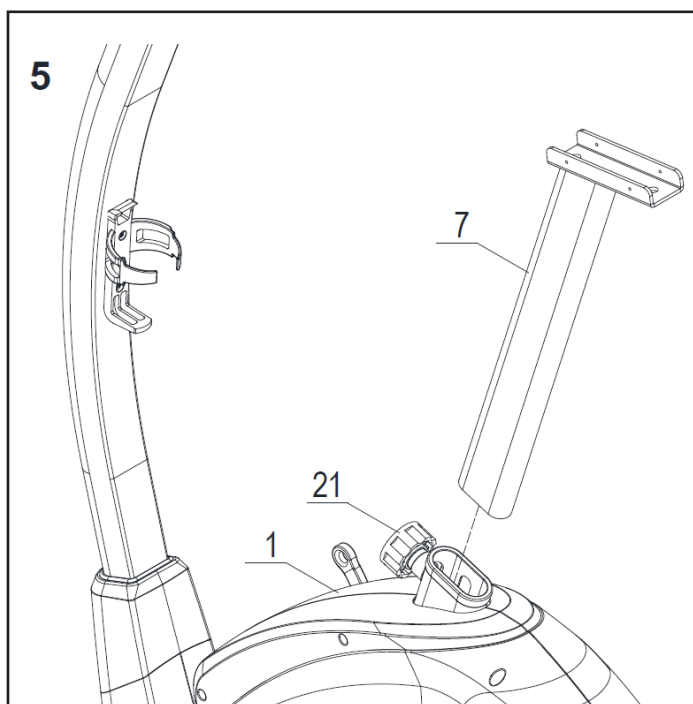
Τοποθέτηση πεντάλ και ορθοστάτη σέλας

4 Βιδώστε το αριστερό πεντάλ 5, που σημειώνεται με το γράμμα (L), στον αριστερό βραχίονα του πεντάλ, γυρίζοντας το κλειδί αριστερόστροφα. Από την αντίθετη πλευρά, βιδώστε το δεξί πεντάλ 6, που σημειώνεται με το γράμμα (R), στον δεξιό βραχίονα της μανιβέλας, γυρίζοντας το κλειδί δεξιόστροφα.

- Αν δεν έχουν ήδη τοποθετηθεί, συνδέστε τους ελαστικούς ιμάντες στο δεξί και το αριστερό πεντάλ, συνδέοντας τους ιμάντες στις ειδικές υποδοχές. Προσοχή στον προσανατολισμό (βλέπε σχήμα Α-Β-Γ).



5. Ξεβιδώστε και τραβήξτε το διακόπτη 21, στη συνέχεια, τοποθετήστε το σωλήνα ρύθμισης ύψους της σέλας 7 στο σημείο εμπλοκής με το κύριο σώμα. Για να ρυθμίσετε την κάθετη θέση της σέλας σύμφωνα με το ύψος του χρήστη, τραβήξτε το διακόπτη 21 στη συνέχεια αυξήστε ή μειώστε το ύψος της σέλας τοποθετώντας το στην πιο κατάλληλη οπή στο σωλήνα ρύθμισης (πάνω από το ελάχιστο επίπεδο της τελευταίας οπής) στη συνέχεια αφήστε το διακόπτη 21 και βιδώστε για να κλειδώσει ο σωλήνας στη θέση του.



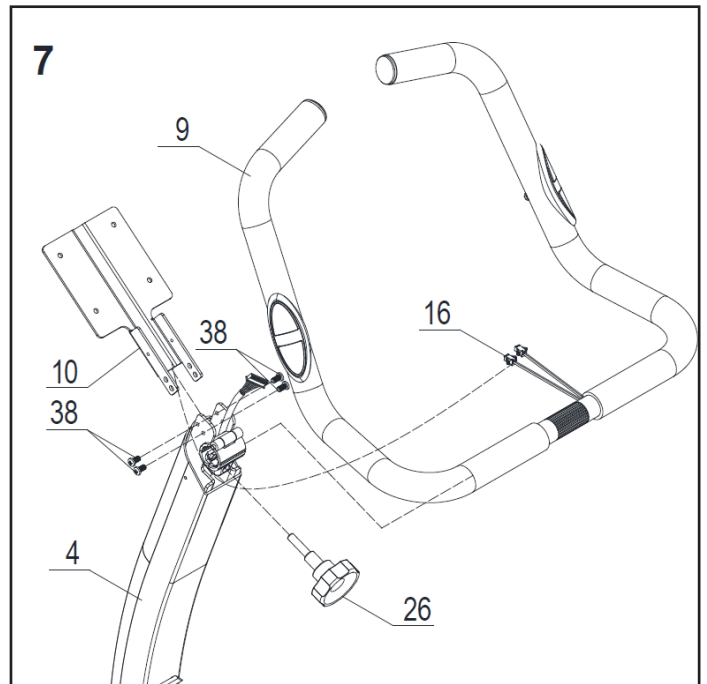
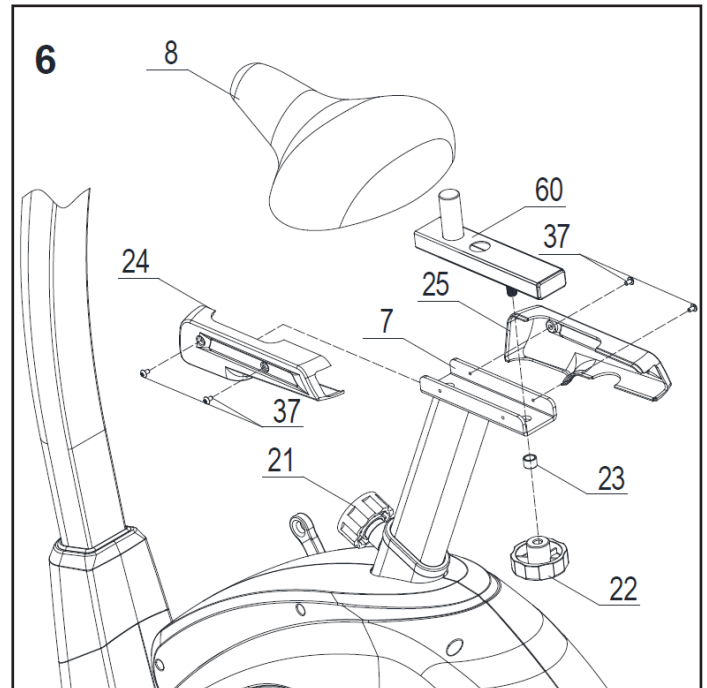
Τοποθέτηση σέλας και τιμονιού

6. Συνδέστε τον σφιγκτήρα ασφαλείας της σέλας 8 στο κλείστρο οριζόντιας ρύθμισης της σέλας 60. Ασφαλίστε σφίγγοντας τα δύο παξιμάδια κάτω από τη σέλα, και στις δύο πλευρές με τη βοήθεια του παρεχόμενου κλειδιού.

Σημείωση: το κάθισμα είναι συμβατό με τις σέλες του εμπορίου που χρησιμοποιούνται συνήθως στα ποδήλατα.

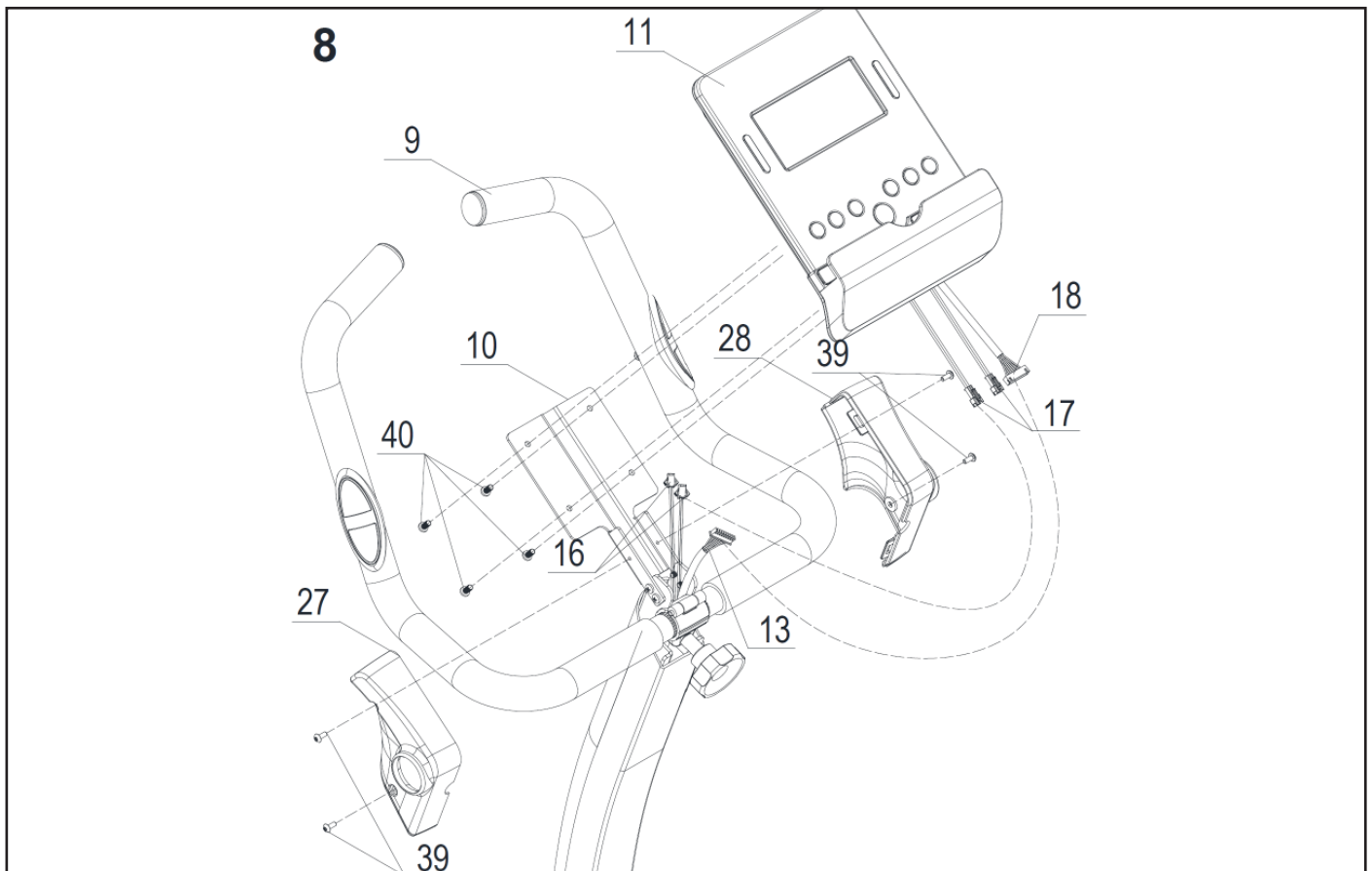
Για τη μέγιστη λειτουργικότητα και άνεση, ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να αντικαταστήσει τη σέλα που παρέχεται με το προϊόν με άλλη σέλα του εμπορίου ανάλογα με τις δικές του ανάγκες.

- Ασφαλίστε το κλείστρο οριζόντιας ρύθμισης της σέλας 60 στο πάνω μέρος του ορθοστάτη της σέλας 7, σφίγγοντας τον διακόπτη 22 μαζί με τον αποστάτη 23.
 - Τοποθετήστε το αριστερό πλαστικό κάλυμμα του κλείστρου 24 με το δεξί πλαστικό κάλυμμα του κλείστρου της σέλας 25 σφίγγοντας τέσσερις βίδες 37 [M4 × 6 mm], όπως απεικονίζεται.
7. Πλησιάστε το τιμόνι 9 στον σφιγκτήρα κλειδώματος του ορθοστάτη του τιμονιού 4, και στη συνέχεια, περάστε τα δύο βύσματα των αισθητήρων ανίχνευσης καρδιακού παλμού 16 μέχρι να βγουν από την άνω οπή του ορθοστάτη του τιμονιού.
- Ασφαλίστε το τιμόνι 9 στο σφιγκτήρα κλειδώματος σφίγγοντας τον διακόπτη 26.
 - Τοποθετήστε την πλάκα στερέωσης του υπολογιστή 10 στο πάνω άκρο του ορθοστάτη του τιμονιού 4 σφίγγοντας τέσσερις βίδες 38 [M5 × 10 mm].



Τοποθέτηση υπολογιστή

8. Πλησιάστε τον υπολογιστή 11 στην πλάκα στερέωσης και συνδέστε το βύσμα του καλωδίου 18 με το βύσμα του καλωδίου 13 και τα δύο βύσματα των αισθητήρων ανίχνευσης παλμών 17 με τα αντίστοιχα βύσματα των καλωδίων 16 που εξέρχονται από τον ορθοστάτη 4.
- Τοποθετήστε τα πλαστικά καλύμματα 27 και 28 στις πλευρές του πάνω μέρους του ορθοστάτη του τιμονιού 4 και ασφαλίστε με τέσσερις σπείρωμα βίδες 39 [M4x10 mm], όπως φαίνεται στην εικόνα.
 - Τοποθετήστε τον υπολογιστή 11 στην πλάκα στήριξης 10 και ασφαλίστε σφίγγοντας τέσσερις βίδες 40 [M5x10 mm].



Επιπέδωση

- Για να αντισταθμιστεί οποιαδήποτε ανωμαλία του εδάφους το προϊόν είναι εξοπλισμένο με τέσσερις ρεγουλατόρους 48 που είναι τοποθετημένοι κάτω από τις μπάρες στήριξης, και μπορούν να ρυθμιστούν με κλειδί.
- Στο σημείο αυτό η συναρμολόγηση του προϊόντος έχει ολοκληρωθεί. Πριν από τη χρήση διαβάστε τα υπόλοιπα τμήματα του εγχειριδίου για να ενημερωθείτε για όλες τις πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή χρήση του προϊόντος.



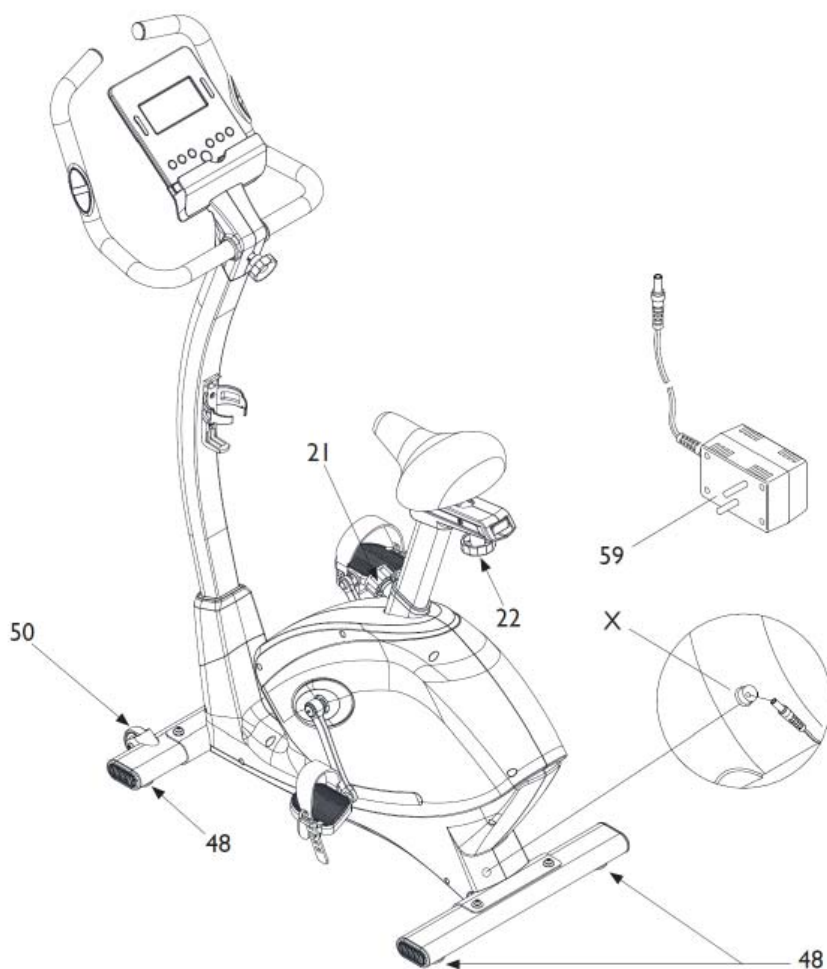
Να σιγουρεύεστε πάντα για το καλό κλείδωμα της σέλας πριν από την ανάβαση με έλεγχο της σύσφιξης των διακοπτών 21 και 22.

Μεταφορά του προϊόντος

- Τα δύο άκρα της εμπρόσθιας ράβδου στήριξης είναι εξοπλισμένα με τροχούς μεταφοράς 50. Για μικρές μεταφορές μέσα στο δωμάτιο, αποσυνδέστε την παροχή ρεύματος και, στη συνέχεια, πιάστε από το τιμόνι, και αφού κοντράρετε με το πόδι σας την μπροστινή μπάρα στήριξης, τραβήξτε το όργανο μέχρι να ισορροπήσει στους τροχούς. Σπρώξτε προς τα εμπρός με τη βοήθεια των των δύο τροχών στο επιθυμητό σημείο. Έπειτα χαμηλώστε σιγά σιγά το όργανο στη θέση του.

Ηλεκτρική σύνδεση

- Συνδέστε το τροφοδοτικό 59 που παρέχεται, στη συνέχεια, συνδέστε το βύσμα στην υποδοχή X που βρίσκεται στο πίσω μέρος του προϊόντος.



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 το όργανο, 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 σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας, μπορείτε να κατευθύνετε την προπόνηση σε τρεις στόχους:

- αδυνάτισμα: διατήρηση ενός καρδιακού καθεστώτος μεταξύ 60% και 75%
- βελτίωση αντοχής: διατήρηση ενός καρδιακού καθεστώτος μεταξύ 75% και το 85%
- βελτίωση καρδιαγγειακής λειτουργίας: διατήρηση ενός καρδιακού καθεστώτος μεταξύ 85% και 100%.

Η χρήση του οργάνου πρέπει να εκτελείται 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.



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



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

- Πριν χρησιμοποιήσετε τον πομπό της ζώνης, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες αυτής της σελίδας και ενδεχομένως και αυτές που σας παρέχει ο κατασκευαστής.
- Μετά από κάθε χρήση καθαρίστε και σκουπίστε προσεκτικά τον πομπό και την ελαστική ζώνη και στη συνέχεια βγάλτε τον πομπό και αποθηκεύστε τον ξεχωριστά από τη ζώνη.
- Καθαρίστε τον πομπό με ένα υγρό πανί και με ουδέτερο σαπούνι. Η ελαστική ζώνη πρέπει να καθαρίζετε στο χέρι με κλασικό απορρυπαντικό.
- Ζώνη και πομπός πρέπει να φυλάσσονται έξω από κουτιά, κλειστές σακούλες ή άλλα κλειστά αντικείμενα. Σας συμβουλεύουμε να τα κρεμάτε στον τοίχο, έτσι ώστε να στεγνώνουν πάντα τελείως.

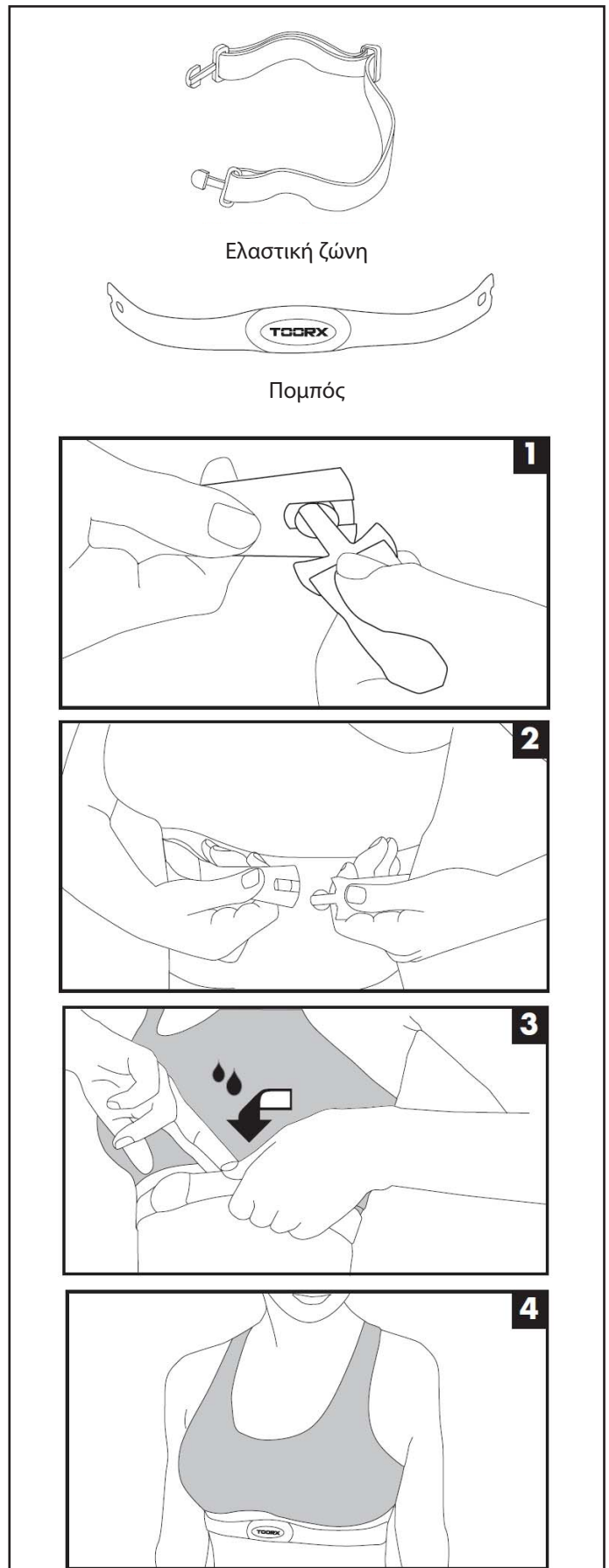
Ο διάδρομος ενσωματώνει ένα δέκτη HR κατάλληλο για πομπούς της ζώνης παλμών μη κωδικοποιημένου τύπου, μάρκας POLAR® (δεν παρέχεται).

Η ζώνη παλμών αποτελείται από δύο στοιχεία: τον πομπό που στέλνει ραδιοσήματα στην κονσόλα και την ελαστική ζώνη που επιτρέπει τη στήριξη του πομπού στον θώρακα.

- 1) Γαντζώστε το ένα άκρο του πομπού στην ελαστική ζώνη.
- 2) Ρυθμίστε το μήκος της ελαστικής ζώνης (με βάση τον θώρακά σας) χρησιμοποιώντας την πόρπη. Τοποθετήστε την ελαστική ζώνη ακριβώς κάτω από το στήθος (όπως φαίνεται στις εικόνες) και γαντζώστε το άλλο άκρο της ζώνης στον πομπό.
- 3) Σηκώστε λίγο τον πομπό και με βρεγμένα δάχτυλα υγράνετε τα ηλεκτρόδια που βρίσκονται από πίσω.
- 4) Επαληθεύστε ότι η επιφάνεια των ηλεκτροδίων εφάπτεται καλά στο δέρμα σας.

**ΠΡΟΣΟΧΗ**

Η ένδειξη των καρδιακών παλμών που σας δίνει η ζώνη παλμών είναι μια μέτρηση-σημείο αναφοράς χρήσιμο για να επιβλέπετε την συχνότητα των καρδιακών παλμών σας ανάλογα με το είδος της προπόνησης που πρόκειται να κάνετε και για να έχετε μια ένδειξη για την κατανάλωση θερμίδων. Σε καμία περίπτωση η ανωτέρω μέτρηση δεν μπορεί να θεωρηθεί ιατρικό δεδομένο.



Για να καθίσετε στη σέλα κρατηθείτε από τις λαβές για ισορροπία.



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

Τοποθετήστε το ένα πόδι στο πεντάλ, στη συνέχεια, προσαρμόστε τον μάντα και τοποθετήστε το πόδι στο κέντρο του πεντάλ. Το πόδι πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένο στο γόνατο. Αν είναι τελείως τεντωμένο ή δεν ακουμπάει καθόλου το πεντάλ πρέπει να χαμηλώσετε τη σέλα.

Αν το πόδι σας είναι πολύ λυγισμένο, θα πρέπει να υψώσετε τη θέση της σέλας.

Ρυθμίστε την κάθετη θέση της σέλας σύμφωνα με το ύψος του χρήστη, με τις ακόλουθες διαδικασίες:

- Κατεβείτε από το όργανο,
- Χαλαρώστε αριστερόστροφα και τραβήξτε το μοχλό 21,
- Αυξήστε ή μειώστε, ανάλογα με την ανάγκη, τη σέλα, τοποθετώντας το στην κατάλληλη σπή,
- Επαναφέρετε το κουμπί 21 και σφίξτε δεξιόστροφα.

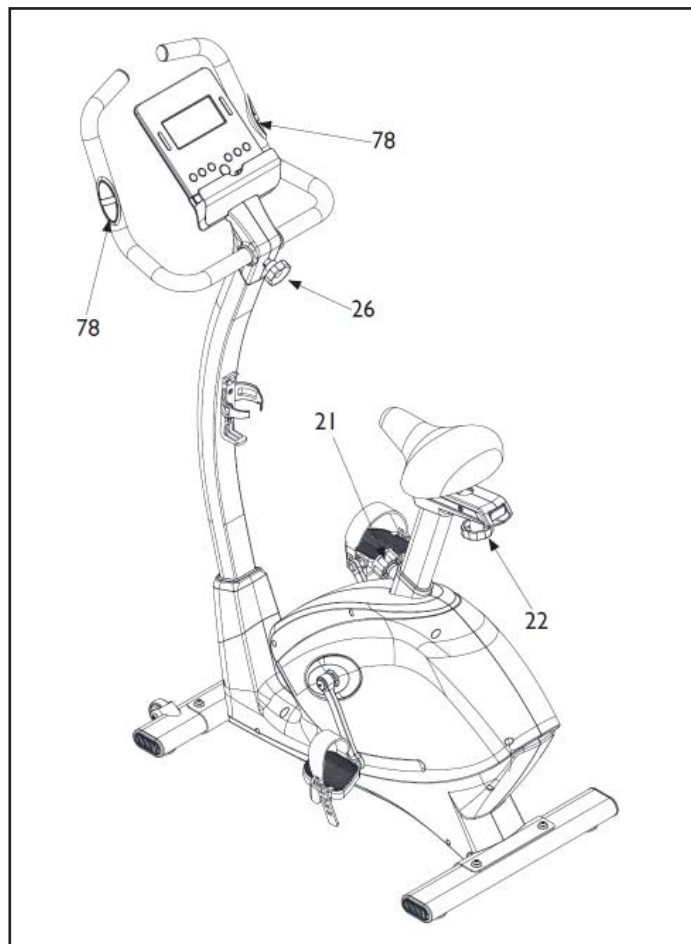
Ρυθμίστε την οριζόντια θέση της σέλας, απόσταση μεταξύ του τιμονιού και της σέλας, με τις ακόλουθες διαδικασίες:

- Κατεβείτε από το όργανο και χαλαρώστε το μοχλό 22 στρέφοντάς αριστερόστροφα,
- Ρυθμίστε τη θέση της σέλας στην επιθυμητή θέση,
- Σφίξτε πάλι το μοχλό 22 βιδώνοντας δεξιόστροφα.



Πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή θέση της σέλας δεν επιτρέπει τη σωστή κίνηση κατά την άσκηση. Αυτό συχνά μπορεί να προκαλέσει μυϊκό πόνο.

Ανεβείτε στη σέλα με λυγισμένο τον κορμό προς τα εμπρός, κρατώντας πάντα την πλάτη ίσια και τοποθετήστε τα χέρια σας στα άκρα του τιμονιού, τα χέρια σας πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα.



Η διατήρηση της καλής στάσης του σώματος είναι σημαντική.

Η γωνία του τιμονιού μπορεί να ρυθμιστεί ανάλογα με το ύψος σας με τις ακόλουθες διαδικασίες:

- Καθίστε στη σέλα και προσαρμόστε στο ύψος,
- Χαλαρώστε το μοχλό 26 αρκετά για να επιτρέψει την περιστροφή του τιμονιού,
- Περιστρέψτε το τιμόνι προς τα εμπρός ή προς τα πίσω μέχρι να βρείτε την πιο άνετη θέση,
- Σφίξτε ξανά το μοχλό 26.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης πιάστε και με τα δύο χέρια τους αισθητήρες παλμού 78 για την αξιολόγηση του καρδιακού ρυθμού.

Ο υπολογιστής αποτελείται από μία οθόνη υγρών κρυστάλλων η οποία επιτρέπει την εμφάνιση των ακόλουθων δεδομένων:

SPEED

- Η στιγμιαία ταχύτητα που επιτυγχάνεται σε km / h.

RPM

- Ο αριθμός των περιστροφών ανά λεπτό.

TIME

- Η διάρκεια της άσκησης ξεκινώντας από το μηδέν, ή η αντίστροφη μέτρηση στο μηδέν σε προπόνηση στόχου χρόνου.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ

- Η απόσταση που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης, ή η υπολειπόμενη απόσταση μέχρι το μηδέν σε προπόνηση στόχου απόστασης.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

- Η κατανάλωση θερμίδων κατά την άσκηση σε kcal, ή οι υπολειπόμενες θερμίδες μέχρι το μηδέν σε προπόνηση στόχου θερμίδων (*).

PULSE

- Η καρδιακή συχνότητα, όπως ανιχνεύεται από τους αισθητήρες παλάμης στο τιμόνι ή μέσω μιας ζώνης στήθους (προαιρετικό).

Η τιμή μετράται σε bpm (παλμούς ανά λεπτό) (*).

LOAD

- Δείχνει το επίπεδο έντασης ανάλογα με την δύναμη που ασκείτε στα πεντάλ, μπορεί να ρυθμιστεί σε διάφορα επίπεδα, με ηλεκτρικό έλεγχο.

(*). Υπενθυμίζεται ότι η μέτρηση που παρέχεται είναι κατά προσέγγιση και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί ως ιατρικό δεδομένο.

WATT

- Δείχνει την ενέργεια εκφρασμένη σε Watt, η οποία παράγεται κατά την άσκηση.

ΑΝΑΚΤΗΣΗ

- Ο δείκτης ανάκτησης είναι μια αριθμητική τιμή που εκφράζεται μεταξύ έξι επιπέδων (L1 έως L6) η οποία δείχνει την ικανότητα επαναφοράς του καρδιαγγειακού συστήματος, παρέχοντας πληροφορία για τη φυσική κατάσταση.

Το **ΓΡΑΦΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ** προβάλλει τα προφίλ των προκαθορισμένων προγραμμάτων, επιτρέπει την επεξεργασία των προγραμμάτων του χρήστη και εμφανίζει το επίπεδο έντασης κάθε στιγμή χρήσης του οργάνου.

Η **ΑΛΦΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΟΘΟΝΗ** στο κάτω μέρος, εμφανίζει πολλαπλές λειτουργίες: απεικόνιση του επιλεγμένου προγράμματος (Manual, P1 έως P12, USER, HRC, κλπ ..), ή δεδομένα του προγράμματος (ηλικία, βάρος, STOP, START, κλπ ..).

Σημειώσεις:

Εάν δεν έχετε την προαιρετική ζώνη στήθους, για την ανάγνωση του καρδιακού παλμού είναι απαραίτητο να πιάσετε και με τα δύο χέρια τους αισθητήρες ανίχνευσης παλμών στο τιμόνι. Η ανάγνωση γίνεται μετά από λίγα δευτερόλεπτα. Σε περίπτωση που η ανάγνωση είναι δύσκολη, βρέξτε λίγο τα χέρια για την καλύτερη επαφή με τους αισθητήρες.

Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε τον υπολογιστή.

Πέντε λεπτά μετά από τη λήξη της άσκησης ο υπολογιστής απενεργοποιείται αυτόματα.



Πλήκτρο MODE

Πριν ξεκινήσετε την άσκηση:

- πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή ενός προγράμματος προπόνησης: Χειροκίνητο, προκαθορισμένα προγράμματα P1 έως P12, πρόγραμμα χρήστη, πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού ρυθμού - HRC, λειτουργία Watt.
- πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση όλων των παραμέτρων λειτουργίας του προγράμματος (Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες, Παλμοί, Watt).

START / STOP

Πριν ξεκινήσετε την άσκηση:

- πιέστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε άσκηση σε οποιαδήποτε κατάσταση και να ξεκινήσει η καταμέτρηση των δεδομένων στην οθόνη και οι λειτουργίες του επιλεγμένου προγράμματος άσκησης.

Κατά τη χρήση:

- πιέστε το πλήκτρο START / STOP για να σταματήσετε αμέσως την άσκηση σε κατάσταση «STOP», και να επιστρέψετε στην ενότητα ρύθμισης των δεδομένων.

Πλήκτρα UP / DOWN

Πριν ξεκινήσετε την άσκηση:

- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να επιλέξετε ένα από τα διαθέσιμα προγράμματα,
- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να επιλέξετε έναν από τους στόχους προπόνησης: Διάρκεια, Απόσταση, Θερμίδες, Παλμοί,
- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να εισάγετε τα δεδομένα της άσκησης.

Στη χρήση:

- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ένταση της άσκησης (16 επίπεδα ρύθμισης).

Πλήκτρο RESET

Πιέστε το πλήκτρο για να διαγράψετε τα δεδομένα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρύθμισης των δεδομένων.

Κρατώντας το πλήκτρο RESET πατημένο για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα θα μηδενίσουν όλα τα δεδομένα.

Πλήκτρο BODY FAT

Όταν δεν εκτελείται οποιαδήποτε άσκηση και ο υπολογιστής βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί BODY FAT για να ξεκινήσει η λειτουργία μέτρησης του ποσοστού του σωματικού λίπους.

Πλήκτρο RECOVERY

- Μετά την ολοκλήρωση κάποιας προπόνησης πατήστε το πλήκτρο RECOVERY για να ξεκινήσει η λειτουργία ανάκτησης καρδιακών παλμών. Η λειτουργία ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ επιτρέπει την απόκτηση ενός δείκτη καρδιαγγειακής ικανότητας, σε σχέση με την πορεία της προπόνησης.

Προτείνεται να εκτελείτε εβδομαδιαία τεστ μετά από άσκηση διάρκειας 30 λεπτών. Μετά θα πρέπει να σταματήσετε να κάνετε πεντάλ και να πατήσετε το κουμπί RECOVERY, τοποθετώντας τα χέρια πάνω στους αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού. Μετά από μία αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων η οθόνη θα δείξει το δείκτη απόδοσης, που χαρακτηρίζεται από έξι επίπεδα:

Επίπεδο 1 = Εξαιρετική απόδοση

Επίπεδο 2 = Πολύ καλή απόδοση

Επίπεδο 3 = Καλή απόδοση

Επίπεδο 4 = Μέτρια απόδοση

Επίπεδο 5 = Αρκετά ικανοποιητική απόδοση

Επίπεδο 6 = Ικανοποιητική απόδοση

Εάν οι αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού δεν ανιχνεύουν κανένα σήμα στην οθόνη γραφικών εμφανίζεται σφάλμα.

AUTO ON / OFF

Για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο ή να ξεκινήσετε πεντάλ.

Λίγα λεπτά μετά τη διακοπή πεντάλ, η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.



ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- Συνδέστε το τροφοδοτικό στην υποδοχή στο πίσω μέρος του οργάνου.
- Εισάγετε το βύσμα του τροφοδοτικού σε μία πρίζα στον πλησιέστερο τοίχο.
- Μετά την ηλεκτρική σύνδεση απαιτείται η ρύθμιση των προσωπικών δεδομένων του χρήστη (δυνατότητα εισαγωγής προσωπικών δεδομένων για 4 διαφορετικούς χρήστες [User 1 - 4]), και ειδικότερα:
(άντρας / γυναίκα, ηλικία, ύψος και βάρος).
- Η οθόνη εμφανίζει: SEX, στη συνέχεια, αναβοσβήνει η οθόνη επιλογής φύλου (Ανδρας / Γυναίκα). Πατήστε τα πλήκτρα πάνω / κάτω για να επιλέξετε αρσενικό ή θηλυκό και πατήστε το πλήκτρο MODE επιβεβαίωση.
- Η οθόνη εμφανίζει: AGE και αναβοσβήνει η οθόνη επιλογής της ηλικίας του χρήστη. Πιέστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε την ηλικία και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Η οθόνη δείχνει τώρα: HEIGHT και αναβοσβήνει η οθόνη για την επιλογή του ύψους του χρήστη. Πιέστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε το ύψος (σε cm) και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Η οθόνη δείχνει τώρα: WEIGHT και αναβοσβήνει η οθόνη για την επιλογή του βάρους του χρήστη. Πιέστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε το βάρος (σε kg) και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Η λειτουργία QuickStart είναι ο πιο γρήγορος και εύκολος τρόπος για να χρησιμοποιήσετε το όργανο αμέσως.

Μόλις ανεβείτε στο όργανο, πιέστε το κουμπί START / STOP για να ξεκινήσετε αμέσως την προπόνηση.

- Στη λειτουργία QuickStart οι ενδείξεις Χρόνος, Απόσταση και Θερμίδες, ξεκινούν αμέσως την αρίθμηση από το μηδέν και για ολόκληρη τη διάρκεια της προπόνησης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο της έντασης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα πάνω / κάτω.

- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης στην οθόνη της ταχύτητας εναλλάσσονται η ένδειξη της ταχύτητας με εκείνη του αριθμού των περιστροφών ανά λεπτό (RPM).

Η οθόνη PULSE εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς ανά λεπτό όταν πιάνετε τους αισθητήρες ανίχνευσης παλμών στο τιμόνι ή φοράτε μία ζώνη στήθους προαιρετικά.

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ (MANUAL)

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή, ή πατώντας το πλήκτρο RESET, στη γραφική απεικόνιση εμφανίζεται το σύμβολο MANUAL να αναβοσβήνει. Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή της χειροκίνητης λειτουργίας.
- Η ένδειξη «Χρόνος» αναβοσβήνει και μπορείτε να ορίσετε τη διάρκεια του προγράμματος. Πατώντας τα πλήκτρα Πάνω / Κάτω ρυθμίστε τη διάρκεια και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Η ένδειξη «Απόσταση» αναβοσβήνει και μπορείτε να ορίσετε την απόσταση που θέλετε να επιτύχετε. Πιέστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε την απόσταση (σε km) και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Η ένδειξη «Θερμίδες» αναβοσβήνει και μπορείτε να ορίσετε την κατανάλωση θερμίδων που επιθυμείτε να επιτύχετε. Πιέστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε και πατήστε το πλήκτρο MODE.
- Η ένδειξη «Παλμοί» αναβοσβήνει και μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό των παλμών που θέλετε να κρατήσετε σταθερό. Πιέστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε τον αριθμό των καρδιακών παλμών ανά λεπτό και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Αφού έχετε εισάγει όλα τα δεδομένα, για να ξεκινήσει το χειροκίνητο πρόγραμμα πατήστε το κουμπί START / STOP, πιέστε τα πλήκτρα Πάνω / Κάτω για να ρυθμίσετε την ένταση της άσκησης.
- Όταν έχετε ορίσει μία από τις μεταβλητές (Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες), η αντίστοιχη ένδειξη θα μετράει σε αντίστροφη μέτρηση από την τιμή που ορίσατε μέχρι το μηδέν. Το τέλος της προπόνησης ενημερώνεται από τον υπολογιστή με ένα ηχητικό σήμα.

Η επιλογή PROGRAM σας δίνει την δυνατότητα να επιλέξετε μια προπόνηση ανάμεσα σε 12 προκαθορισμένα προγράμματα (P1 έως P12). Η ένταση ρυθμίζεται από τον υπολογιστή σύμφωνα με τα διαγράμματα των προφίλ που εμφανίζονται στην οθόνη.

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή, είτε πατώντας το πλήκτρο RESET, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL, πατήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να μετακινηθείτε και να επιλέξετε τη λειτουργία σε προκαθορισμένο πρόγραμμα που υποδεικνύεται από την ένδειξη PROGRAM, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε.

- Έπειτα πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να μετακινηθείτε ανάμεσα στα 12 διαθέσιμα προγράμματα (P1 έως P12), η γραφική απεικόνιση δείχνει τη μεταβολή στην ένταση ανάλογα με το αντίστοιχο προφίλ.
Για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα πιέστε το πλήκτρο MODE.

- Στη συνέχεια, μπορείτε να ξεκινήσετε αμέσως την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP ή πριν από την εκκίνηση του προγράμματος, μπορείτε να ορίσετε τη διάρκεια. Σε αυτή την περίπτωση, πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι να αναβοσβήνει η ένδειξη «TIME». Πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τη διάρκεια.

- Όταν όλα τα δεδομένα έχουν ρυθμιστεί, πιέστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε αμέσως με την προπόνηση.

- Σε περίπτωση ρύθμισης της διάρκειας του προγράμματος, η οθόνη TIME μετρά αντίστροφα μέχρι το μηδέν.

- Μετά το τρίτο πάτημα του κουμπιού MODE θα αναβοσβήνει η ένδειξη «CALORIES», και μπορείτε να εισάγετε την τιμή των θερμίδων που επιθυμείτε να καταναλώσετε. Πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.

- Μετά το τέταρτο πάτημα του κουμπιού MODE αναβοσβήνει η ένδειξη «PULSE», και μπορείτε να εισάγετε τον αριθμό των παλμών που θέλετε να κρατήσετε σταθερό. Πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ /

ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τον αριθμό των καρδιακών παλμών ανά λεπτό και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.

- Μόλις τα επιθυμητά δεδομένα έχουν εισαχθεί για να ξεκινήσει το πρόγραμμα, πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.

- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, η ένταση αλλάζει αυτόματα από τον υπολογιστή, ανάλογα με το προφίλ του προγράμματος που έχετε επιλέξει.

- Σε περίπτωση ρύθμισης της διάρκειας του προγράμματος, η οθόνη TIME μετρά αντίστροφα μέχρι το μηδέν.

- Όταν το πρόγραμμα ολοκληρωθεί ο υπολογιστής θα σας προειδοποιήσει με ένα ηχητικό σήμα για το τέλος της άσκησης.

- Η άσκηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP.

Με την επιλογή USER επιλέγετε μια προπόνηση στην οποία έχετε τη δυνατότητα να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης και να ρυθμίσετε τη διακύμανση της έντασης όπως επιθυμείτε, μέσα από ένα γραφικό προφίλ που αποτελείται από στήλες με διαφορετικά επίπεδα έντασης και προσαρμοσμένες στα προσωπικά σας δεδομένα που αφορούν 4 ξεχωριστούς χρήστες (U1 - U4).

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή, είτε πατώντας το πλήκτρο RESET, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL. Πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να μετακινηθείτε και να επιλέξετε τη λειτουργία χρήστη με σύμβολο USER 1 - 4, και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Η πρώτη στήλη της γραφικής απεικόνισης αναβοσβήνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε τα δεδομένα που σχετίζονται με την ένταση της άσκησης στο πρώτο πεδίο.
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το πεδίο και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε. Συνεχίστε τη ρύθμιση όλων των στηλών με τον ίδιο τρόπο. Όταν ολοκληρωθεί η ρύθμιση της γραφικής απεικόνισης μπορείτε να δείτε το διάγραμμα με τις εναλλαγές της έντασης που μόλις προγραμματίσατε και αποθηκεύσατε.
- Για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα χρήστη, πατήστε το πλήκτρο START / STOP.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η ένταση αλλάζει αυτόματα από τον υπολογιστή, ανάλογα με το προσαρμοσμένο προφίλ.
- Η άσκηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP.

Στο πρόγραμμα HRC η κονσόλα ρυθμίζει αυτόματα την ένταση ανάλογα με τον μετρούμενο καρδιακό ρυθμό.

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή, πατήστε το πλήκτρο ΠΑΝΩ για να επιλέξετε τη λειτουργία του προγράμματος ελεγχόμενης καρδιακής συχνότητας που υποδεικνύεται με τα αρχικά H.R.C., στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.

- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να επιλέξετε ένα από τα τρία προγράμματα ή να ορίσετε ένα όριο καρδιακής συχνότητας.

55% = καρδιακό καθεστώς για αδυνάτισμα.

75% = καρδιακό καθεστώς για αερόβια προπόνηση.

90% = καρδιακό καθεστώς για αναερόβια προπόνηση.

HRC-TAG = προσωπική ρύθμιση ορίου καρδιακού ρυθμού. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για τον καθορισμό και πιέστε MODE για να επιβεβαιώσετε.

Τα πρώτα τρία καθεστώτα (HRC 55%, 75%, 90%) ρυθμίζουν αυτόματα την τιμή του καρδιακού ορίου ανάλογα με την ηλικία του χρήστη.

Μετά την επιλογή του επιθυμητού καρδιακού καθεστώτος πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.

- Η επιλογή HRC T.A.G. σας επιτρέπει να εισάγετε το όριο καρδιακού ρυθμού που επιθυμείτε:

στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη «Pulse» για τον καθορισμό του ορίου καρδιακής συχνότητας που επιθυμείτε να διατηρήσετε.

Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε και πατήστε το MODE για να επιβεβαιώσετε.

- Αφού επιλέξετε την επιθυμητή καρδιακή συχνότητα πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε, στη συνέχεια, μπορείτε να ξεκινήσετε αμέσως την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP ή πριν από την εκκίνηση του προγράμματος, μπορείτε να ορίσετε τη διάρκεια. Σε αυτή την περίπτωση, πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι να αρχίσει να αναβοσβήνει η ένδειξη «TIME», χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τη διάρκεια.

- Για να ξεκινήσει το πρόγραμμα HRC, πατήστε το πλήκτρο START / STOP, τότε φορέστε την προαιρετική ζώνη στήθους ή πιάστε τη λαβή και πιέστε τους αισθητήρες ανίχνευσης παλμών.

- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης η ένταση αλλάζει αυτόματα ανάλογα με τον μετρούμενο καρδιακό ρυθμό.

- Σε περίπτωση ρύθμισης της διάρκειας του προγράμματος, η οθόνη TIME μετρά αντίστροφα μέχρι το μηδέν.

- Η προπόνηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP.

Σημειώσεις:

- Κατά την εκτέλεση του προγράμματος H.R.C. συνιστάται η χρήση μιας ζώνης στήθους προαιρετικά, καθώς δίνει μια πιο ακριβή ένδειξη από τους αισθητήρες ανίχνευσης παλμών στο τιμόνι.

- Όταν για κάποιο λόγο δεν ανιχνεύεται σήμα καρδιακού παλμού, ο υπολογιστής θα σταματήσει την προπόνηση και θα εμφανιστεί ένα μήνυμα σφάλματος.

- Η επιλεγμένη οριακή τιμή καρδιακού ρυθμού έχει μια δικλίδα ασφάλειας, όταν ο μετρούμενος καρδιακός ρυθμός υπερβαίνει για περισσότερο από 30 δευτερόλεπτα την οριακή τιμή ή όταν ο καρδιακός ρυθμός έχει ήδη φτάσει το ελάχιστο όριο, ο υπολογιστής θα σταματήσει την άσκηση και θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα.

Το πρόγραμμα Watt επιτρέπει την προπόνηση σε ένα σταθερό καθεστώς άσκησης αντιστρόφως ανάλογη με την ταχύτητα περιστροφής των πεντάλ.

Σε αυτό το πρόγραμμα η ένταση της άσκησης ελέγχεται από την κονσόλα και θα αυξηθεί σε ασκήσεις χαμηλής ταχύτητας, ενώ θα ελαττωθεί σε μια αυξανόμενη ταχύτητα άσκησης.

Το επίπεδο της έντασης εξαρτάται από τη ρύθμιση της τιμής αναφοράς WATT που έχετε ορίσει με τον τρόπο που περιγράφεται παρακάτω.

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή ή πατώντας το κουμπί RESET, στην οθόνη αναβοσβήνει η επιλογή MANUAL. Πατήστε τα πλήκτρα Πάνω / Κάτω μέχρι να δείτε την επιλογή WATT. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Η ένδειξη Watt αναβοσβήνει, τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε τα δεδομένα που σχετίζονται με το επίπεδο της έντασης. Πατήστε τα πλήκτρα Πάνω / Κάτω για να ρυθμίσετε τα δεδομένα και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.
- Για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα πατήστε το πλήκτρο START / STOP. Αν αισθάνεστε ότι το επίπεδο της έντασης της άσκησης είναι πολύ υψηλό, σταματήστε την άσκηση και επαναφέρετε το πρόγραμμα εισάγοντας μικρότερα δεδομένα WATT από την προηγούμενη ρύθμιση.

Με τους αισθητήρες ανίχνευσης του καρδιακού ρυθμού, χάρη στο Πρόγραμμα Λιπομέτρησης, μπορείτε να μετρήσετε το ποσοστό σωματικού λίπους κατά μάζα.

Σημειώστε ότι το ποσοστό αυτό αποτελεί μόνο ένα δείκτη αναφοράς για να μπορείτε να αξιολογήτε την πρόοδο της φυσικής σας κατάστασης, κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος προπόνησης την πάροδο του χρόνου, και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σαν ιατρικό δεδομένο.

- Για να ξεκινήσετε τη διαδικασία μέτρησης της λιπώδους μάζας είναι απαραίτητο να παραμείνετε σταθεροί σε λειτουργία STOP. Πατήστε το κουμπί BODY FAT και επιλέξτε με τα πλήκτρα Πάνω / Κάτω ένα από τα 4 προφίλ χρήστη που αντιστοιχεί στα προσωπικά σας δεδομένα (U1 - U4) και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο MODE. Στη συνέχεια σφίξτε με δύναμη και με τα δύο χέρια τους αισθητήρες παλμών στο τιμόνι και περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα μέχρι ο υπολογιστής να εκτελέσει τη μέτρηση.
- Μετά τη μέτρηση, οι ενδείξεις δείχνουν τα στοιχεία:
 - Ποσοστό λίπους% = σωματικό λίπος (βλέπε παρακάτω πίνακα)
 - ΔΜΣ = δείκτης μάζας σώματος
- Εάν η καρδιακή συχνότητα δεν ανιχνεύεται, θα σας εμφανιστεί μήνυμα σφάλματος, σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να επαναλάβετε τη μέτρηση. Να θυμάστε να κρατάτε τους αισθητήρες σφικτά.

Φύλο/Ηλικία	Αδύνατος/η	Κανονικός/ή	Ελαφρώς υπέρβαρος/η	Υπέρβαρος/η	Παχύσαρκος/η
Άνδρας ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Άνδρας > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Γυναίκα ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Γυναίκα > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%



Διατηρείτε πάντα το μηχάνημα καθαρό και χωρίς σκόνη.

Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτες, τοξικές ή επικίνδυνες ουσίες για τον καθαρισμό αλλά μονάχα προϊόντα με βάση το νερό και μαλακά πανιά.

Μην χρησιμοποιείτε ουσίες που περιέχουν παράγωγα πετρελαίου όπως ασετόν, βενζίνη ή ελαιώδεις ουσίες που περιέχουν χλώριο ή αμμωνία που μπορούν να βλάψουν και να φθείρουν τα πλαστικά μέρη.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ

- Κάθε εβδομάδα, καθαρίζετε την εξωτερική επιφάνεια χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο σφουγγάρι και ουδέτερο σαπούνι.
- Για να καθαρίσετε την κονσόλα, χρησιμοποιείτε ένα ελαφρά υγρό πανάκι και μην πιέζετε δυνατά την οθόνη.



Το σύμβολο με τον κάδο με ένα σταυρό από πάνω δείχνει ότι τα προϊόντα εμπίπτουν στο πεδίο εφαρμογής της Ευρωπαϊκής Οδηγίας RoHS για τη διάθεση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών αποβλήτων (RAEE).

Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα αλλά πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά (στα κράτη της Ε.Ε.), παραδίδοντας το σε κατάλληλα κέντρα συλλογής υπεύθυνα για τη διάθεση και την ανακύκλωση των προϊόντων αυτών.



Η σήμανση CE υποδεικνύει ότι το προϊόν είναι πλήρως συμβατό με την οδηγία RoHS 2011/65 / UE, και κανένα από τα ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα του προϊόντος δεν περιέχουν υψηλότερα επίπεδα σε ορισμένες ουσίες που θεωρούνται επικίνδυνες για την ανθρώπινη υγεία.

Για παραγγελία ανταλλακτικών ανατρέξτε στα σχέδια αποσυναρμολόγησης που βρίσκονται στις επόμενες σελίδες.

Στην παραγγελία ανταλλακτικών θα πρέπει να περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

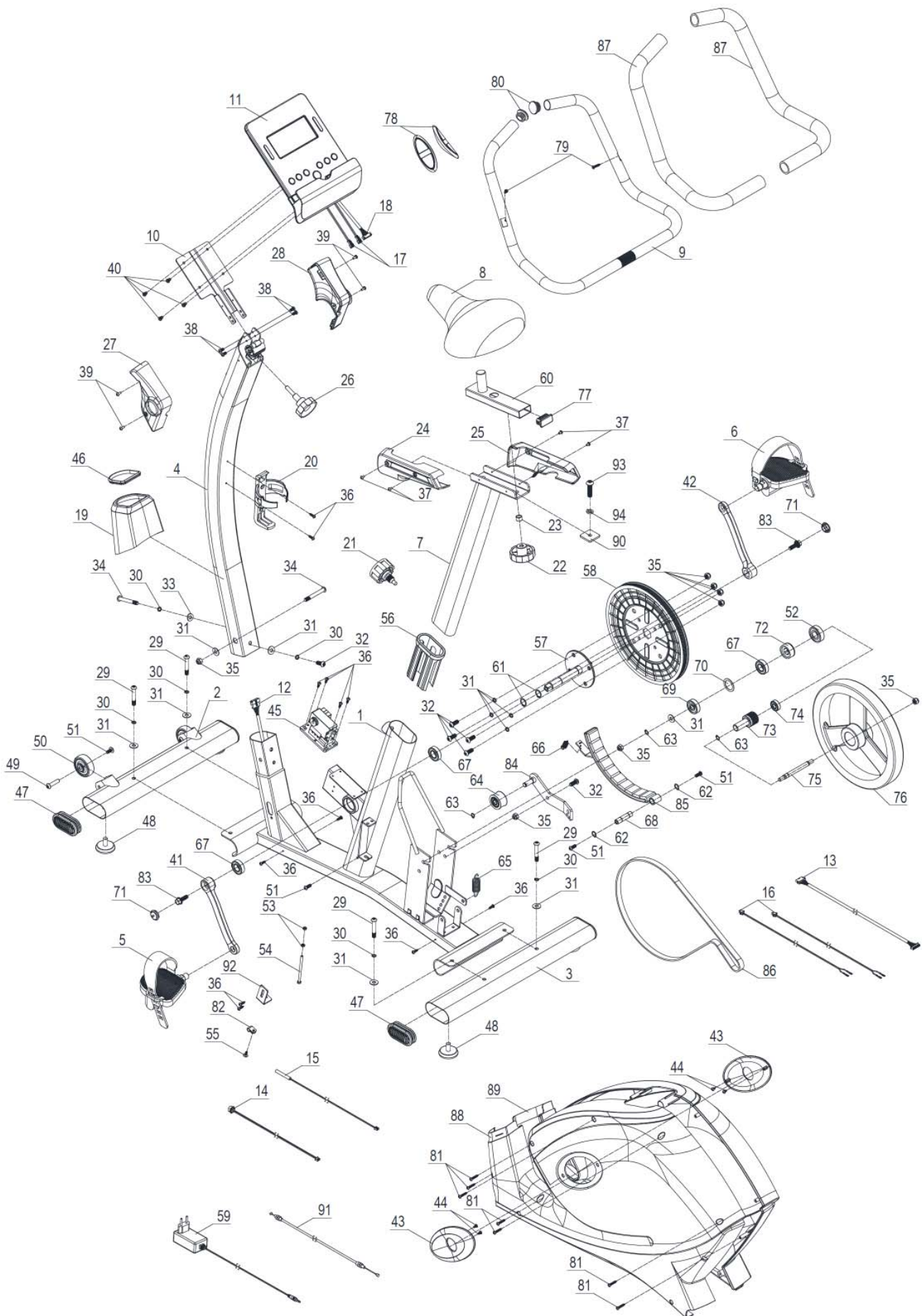
1. Μάρκα και μοντέλο του προϊόντος - βλέπε ετικέτα του προϊόντος
2. Ονομασία του τεμαχίου που πρέπει να αντικατασταθεί - βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών
3. Αριθμό αναφοράς του τεμαχίου - βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών
4. Ποσότητα
5. Τρόπος αποστολής

Για την παραγγελία ανταλλακτικών μπορείτε να επικοινωνείτε με τον τοπικό σας προμηθευτή με τους παρακάτω τρόπους επικοινωνίας:

τηλ: (+30) 210 953 6512
 fax: (+30) 210 957 9073
 e-mail: info@leos.gr

Σε περίπτωση δυσκολίας στην κατανόηση των σχεδίων και των περιγραφών, επικοινωνήστε με το κέντρο τεχνικής βοήθειας στον αριθμό:

(+30) 210 953 6512



No.	Περιγραφή	TMX	No.	Περιγραφή	TMX
1	Κυρίως σώμα	1	56	Συρόμενο περίβλημα ορθοστάτη σέλας	1
2	Μπροστινή μπάρα στήριξης	1	57	Άξονας κύριας κίνησης	1
3	Πίσω μπάρα στήριξης	1	58	Τροχαλία κίνησης	1
4	Ορθοστάτης τιμονιού	1	59	Τροφοδοτικό	1
5	Αριστερό πεντάλ	1	60	Κλείστρο οριζόντιας ρύθμισης σέλας	1
6	Δεξί πεντάλ	1	61	Ο-δακτύλιος Ø17	2
7	Σωλήνας ρύθμισης ύψους καθίσματος	1	62	Ο-δακτύλιος Ø12	2
8	Σέλα	1	63	Ο-δακτύλιος Ø10	3
9	Τιμόνι	1	64	Τροχός εντατήρα ιμάντα	1
10	Πλάκα στήριξης κονσόλας	1	65	Ελατήριο εντατήρα ιμάντα	1
11	Κονσόλα	1	66	Ελατήριο μαγνητικής πλάκας	1
12	Καλώδιο κονσόλας κάτω τμήμα	1	67	Ρουλεμάν 6003-2RS	3
13	Καλώδιο κονσόλας μεσαίο τμήμα	1	68	Άξονας μαγνητικής πλάκας	1
14	Καλώδιο με πρίζα	1	69	Ρουλεμάν 6300-2RS	1
15	Καλώδιο αισθητήρα ταχύτητας	1	70	Ροδέλες επίπεδες Ø34×Ø25×t1.0	1
16	Κάτω καλώδιο αισθητήρων παλμών	2	71	Στρογγυλό καπάκι μανιβέλας	2
17	Πάνω καλώδιο αισθητήρων παλμών	2	72	Ρουλεμάν μίας κατεύθυνσης Ø35×Ø17×16	1
18	Καλώδιο κονσόλας πάνω τμήμα	1	73	Μικρή τροχαλία Ø30×64	1
19	Κάλυμμα βάσης ορθοστάτη	1	74	Ρουλεμάν 6000-2RS	1
20	Ποτηροθήκη	1	75	Άξονας τροχού	1
21	Διακόπτης ασφαλείας σωλήνα σέλας	1	76	Τροχός	1
22	Διακόπτης ασφαλείας κλείστρου σέλας	1	77	Τετράγωνο καπάκι 20x40	1
23	Αποστάτης Ø10.5×Ø14×10	1	78	Αισθητήρες καρδιακού παλμού	2
24	Αριστ. πλαστικό κάλυμμα κλείστρου σέλας	1	79	Βίδες ST4×20	2
25	Δεξί πλαστικό κάλυμμα κλείστρου σέλας	1	80	Στρογγυλό καπάκι Ø25	2
26	Διακόπτης ασφαλείας τιμονιού	1	81	Βίδες ST4×25	7
27	Αριστερό πλαστικό κάλυμμα χειρολαβής	1	82	Βάση σταθερού μαγνήτη	1
28	Δεξί πλαστικό κάλυμμα χειρολαβής	1	83	Βίδες 5/16-18UNC-1"	2
29	Βίδες M8×50×20	4	84	Στήριγμα εντατήρα ιμάντα	1
30	Ροδέλες Ø8 mm	6	85	Στήριγμα σταθερού μαγνήτη	1
31	Ροδέλες επίπεδες Ø8.5×Ø20×t1.5	7	86	Ιμάντας	1
32	Βίδες M8x20	6	87	Επένδυση τιμονιού	2
33	Ροδέλες καμπύλες Ø8.5×R25×t2.0	1	88	Αριστερό κάλυμμα πλαισίου	1
34	Βίδες M8×63×20	2	89	Δεξί κάλυμμα πλαισίου	1
35	Παξιμάδι M8	8	90	Βάση με σπειρωτή οπή	1
36	Βίδες ST4×16	12	91	Χαλύβδινο καλώδιο ρύθμισης έντασης	1
37	Βίδες M4x6	4	92	Πλαίσιο αισθητήρα ταχύτητας	1
38	Βίδες M5x10	4	93	Ροδέλες Ø10 mm	1
39	Βίδες M4x10	4	94	Βίδες M8x38	1
40	Βίδες M5x10	4			
41	Μανιβέλα αριστερή	1			
42	Μανιβέλα δεξιά	1			
43	Πλαστική επένδυση	2			
44	Βίδες ST4x12	4			
45	Κινητήρας μαγνητικού φρένου	1			
46	Πλαστικό στεγανοποιητικό	1			
47	Οβάλ καπάκι	4			
48	Ρεγολατόροι	4			
49	Παξιμάδι Ø8×33×M6×15	2			
50	Ρόδες μεταφοράς	2			
51	Βίδες M6x15	5			
52	Ρουλεμάν 6203-2RS	1			
53	Παξιμάδι M5	2			
54	Βίδες M5x80	1			
55	Βίδες ST4x12	1			

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:

1. Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης).
2. Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα.
3. Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα.
4. 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 2 χρόνια.

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 έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
2. 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.
3. 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.
4. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 953 6512

Fax: (+30) 210 957 9073

E-mail: info@leos.gr

Ιστοσελίδα: www.leos.gr





ΛΕΟΣ Α.Ε.
Πρωτομαγιάς 13, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής
Τηλ: (+30) 210 953 6512
Fax: (+30) 210 957 9073
www.leos.gr - info@leos.gr