

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

TORRX
FITNESS IN MOTION



SRX 80

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.

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.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια και καλύψτε το πάτωμα ή το χαλί που τυχόν βρίσκονται από κάτω μέσω 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. Αποφεύγετε να φοράτε ρούχα που εμποδίζουν την αναπνοή ή παπούτσια με σόλες από άκαμπτο υλικό.
- Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας μακριά από κινούμενα μέρη όταν το όργανο βρίσκεται σε λειτουργία.
- 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 των ορθοστατών και των χειρολαβών, καθώς και την ακεραιότητα όλων των επιμέρους μερών 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 μηχάνημα έξω από το σπίτι, μην το αφήνετε εκτεθειμένο στα καιρικά φαινόμενα.
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έρθουν κοντά στο όργανο. Είναι καλό να ενεργοποιείτε το φρένο έκτακτης ανάγκης όταν απομακρύνετε από το όργανο μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης.
- 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 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.

Εξοπλισμός ασφαλείας



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Απαγορεύεται να χρησιμοποιείτε το όργανο με την παρουσία παιδιών ή κατοικίδιων ζώων στο δωμάτιο.
- Αν υπάρχουν παιδιά στο κτήριο είναι αναγκαίο να προβλεφθεί ένας κλειστός χώρος για την τοποθέτηση του ποδηλάτου. Όταν το ποδήλατο δεν χρησιμοποιείται να ενεργοποιείτε πάντα το φρένο έκτακτης ανάγκης και να δένετε τα πεντάλ με ένα σχοινί, για να αποφύγετε πιθανούς τραυματισμούς των παιδιών που παίζουν.

Το εργαλείο είναι εφοδιασμένο με μια συσκευή ασφαλείας που είναι τοποθετημένη στο κουμπί ρύθμισης της έντασης.

Για να ενεργοποιήσετε το Φρένο έκτακτης ανάγκης απλά τραβήξτε το μοχλό που βρίσκεται κάτω από το κουμπί ρύθμισης της έντασης.

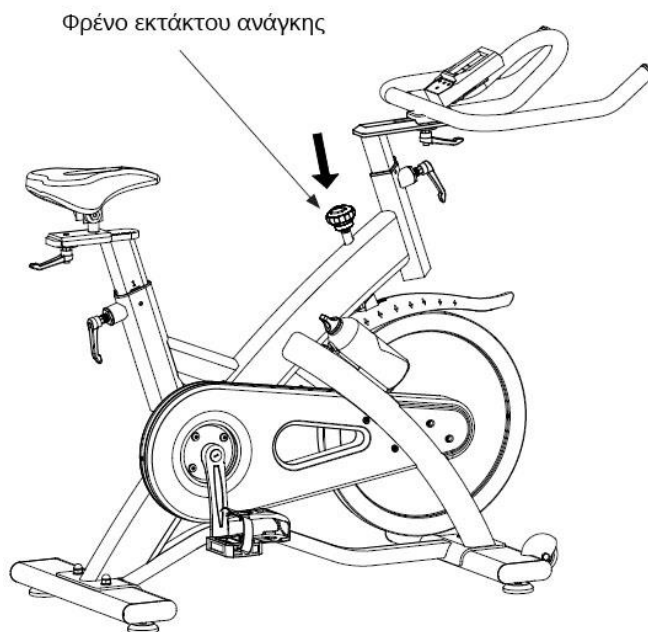
Το σταθερό σύστημα μετάδοσης κίνησης μέσω γραναζιών, δηλαδή συνεχόμενη πρόσφυση μεταξύ των πεντάλ και του σφονδύλου, με απουσία "Ελεύθερης Κίνησης", θα σας βοηθήσει να πετύχετε υψηλές ταχύτητες.

ΠΟΤΕ μην επιβραδύνετε ή προσπαθήσετε να σταματήσετε προβάλλοντας αντίσταση με τα πόδια, αυτή η κίνηση είναι επικίνδυνη για τους συνδέσμους και μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό από την πιθανή απότομη απελευθέρωση του ποδιού από το πεντάλ.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Χρησιμοποιήστε ΠΑΝΤΑ και ΜΟΝΟ το Φρένο έκτακτης ανάγκης για να σταματήσετε γρήγορα την περιστροφή των πεντάλ.



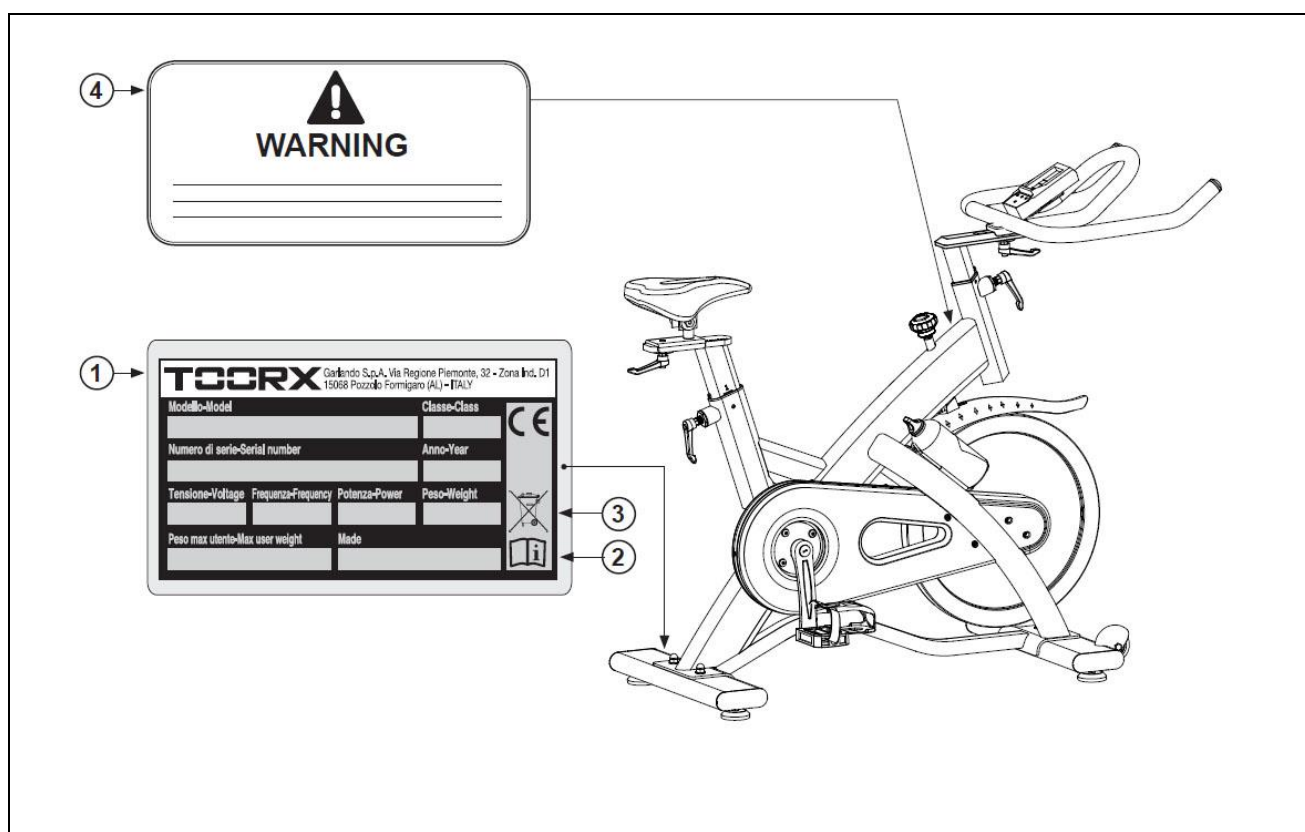
Αυτοκόλλητες ετικέτες (πάνω στο προϊόν)

- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα στοιχεία του διανομέα, τα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν από τη χρήση
- 3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.
- 4) Προειδοποιητική αυτοκόλλητη ένδειξη για τον κίνδυνο τραυματισμού σε περίπτωση προσπάθειας σταματήματος του ποδηλάτου σε μεγάλες ταχύτητες προβάλλοντας αντίσταση με τα πόδια.

Προσοχή!

Διακόπτοντας το πεντάλ, ο σφόνδυλος και τα πεντάλ συνεχίζουν την κίνηση.

Για να αποφύγετε τραυματισμούς, να χρησιμοποιείτε πάντα το φρένο ασφαλείας (ανατρέξτε στο εγχειρίδιο) που σας επιτρέπει να σταματήσετε την περιστροφή των πεντάλ.



Τεχνικά χαρακτηριστικά

ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ	Ιμάντας κίνησης με σταθερό γρανάζι
ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ	Μικρομετρική ρύθμιση με διακόπτη
ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗΣ	Φρένο με τακάκια
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	ταχύτητα, απόσταση, χρόνο, παλμούς, θερμίδες, στροφές/λεπτό
ΒΑΡΟΣ ΤΡΟΧΟΥ	22 kg
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΜΕΝΟ (ΜxΠxΥ)	125 x 50,3 x 121,6 cm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	56 kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	60 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	140 kg
ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΣ	Ασύρματος δέκτης καρδιακών παλμών
ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (ΣΕΛΑΣ)	Λαβή για κάθετη και οριζόντια ρύθμιση
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΟΝΙΟΥ	Λαβή για κάθετη και οριζόντια ρύθμιση
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	2 αλκαλικές μπαταρίες 1,5 V (μέγεθος AAA)
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	Πρότυπα: EN 957-1 / 10 (κατηγορία HC) Οδηγίες: 2001/95 / CE - 2004/108 / CE - 2011/65 / UE

(*) Ο ασύρματος δέκτης HR που εξοπλίζει το προϊόν είναι συμβατός με ζώνη στήθους Polar® μη κωδικοποιημένα τύπου T31 ή T34. Η ζώνη στήθους δεν παρέχεται με το προϊόν, είναι διαθέσιμη κατόπιν παραγγελίας.

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 κατοικίδιων 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

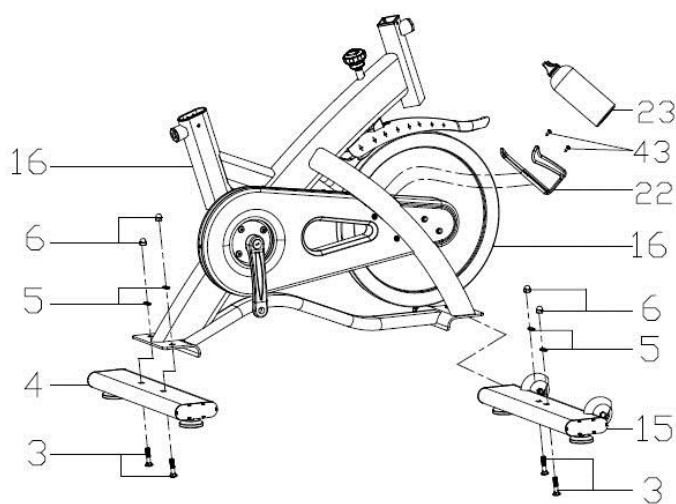
Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών. Τα στοιχεία της συσκευασίας (χαρτόνι και σακούλες) δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα παιδιά γιατί αποτελούν πιθανή πηγή κινδύνου.

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

Συναρμολόγηση του προϊόντος

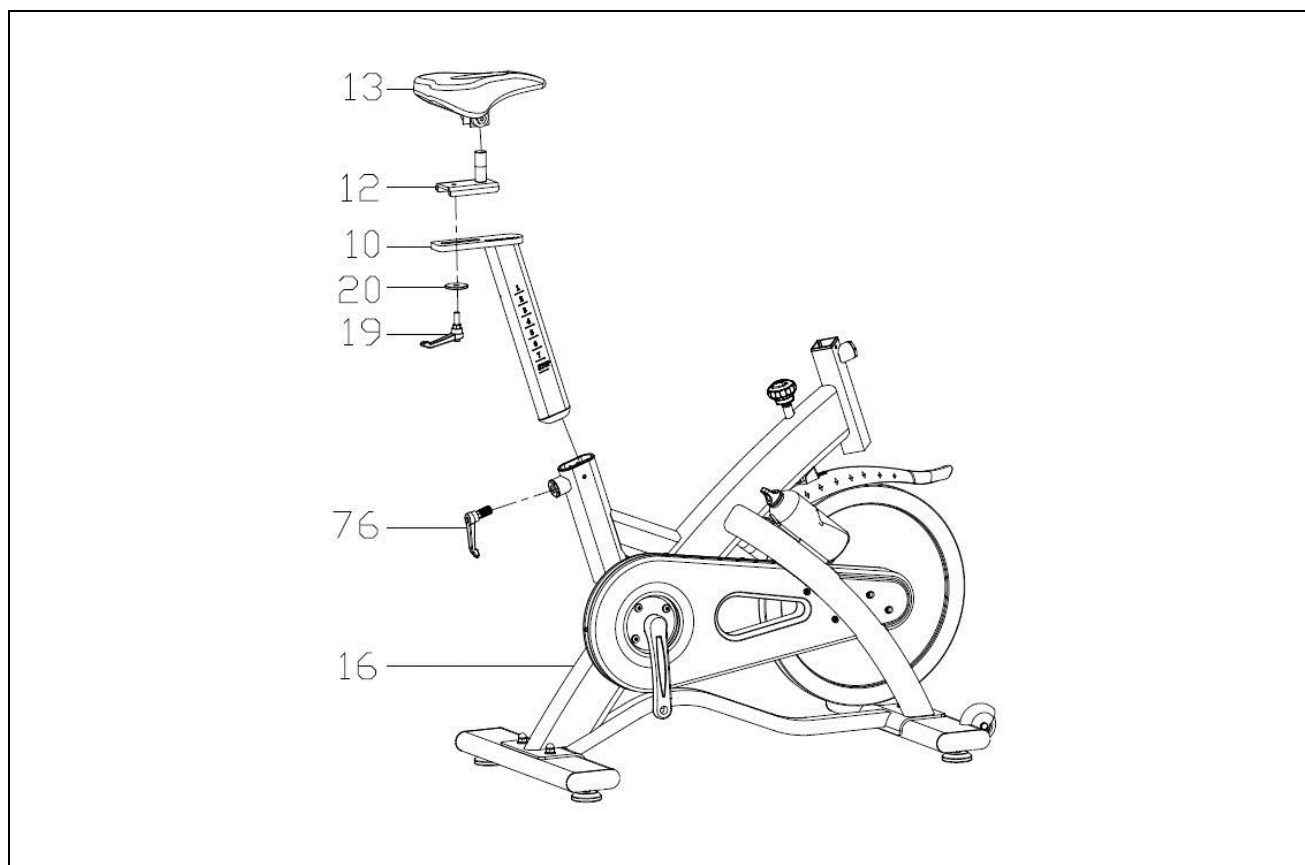
Συναρμολόγηση ποδιών στήριξης

- Συνδέστε το μπροστινό πόδι 15 στο κύριο πλαίσιο 16, σφίγγοντας δύο βίδες 3 [M10x55 mm], μαζί με δύο επίπεδες ροδέλες 5 [Ø10 mm] και δύο παξιμάδια 6 [M10].
- Συνδέστε το πίσω πόδι 4 στο κύριο πλαίσιο 16, σφίγγοντας δύο βίδες 3 [M10x55 mm], μαζί με δύο επίπεδες ροδέλες 5 [Ø10 mm] και δύο παξιμάδια 6 [M10].
- Τοποθετήστε την ποτηροθήκη 22 στο σημείο που φαίνεται στο κύριο πλαίσιο 16, σφίγγοντας δύο βίδες 43 [ST4,8x13 mm]. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τη φιάλη 23 στην ποτηροθήκη.



Συναρμολόγηση σέλας

- Τοποθετήστε και βιδώστε το μοχλό ασφάλισης του καθίσματος 76, στη συνέχεια, τοποθετήστε το σωλήνα ρύθμισης ύψους του καθίσματος 10 μέσα στην υποδοχή στο επάνω του πλαισίου 16. Ρυθμίστε το επιθυμητό ύψος του σωλήνα ρύθμισης 10 (πάνω από το σημείο αναφοράς MAX) και, στη συνέχεια, σφίξτε το μοχλό 76, μέχρι να κλειδώσει ο σωλήνας στη θέση του.
- Συνδέστε τον οριζόντιο ρυθμιστή 12 στο άνω άκρο του σωλήνα ρύθμισης του ύψους του καθίσματος 10, τότε ασφαλίστε τον στην επιθυμητή θέση σφίγγοντας το μοχλό 19, παρεμβάλλοντας μία επίπεδη ροδέλα 20 [Ø45xØ10,4x4 mm]



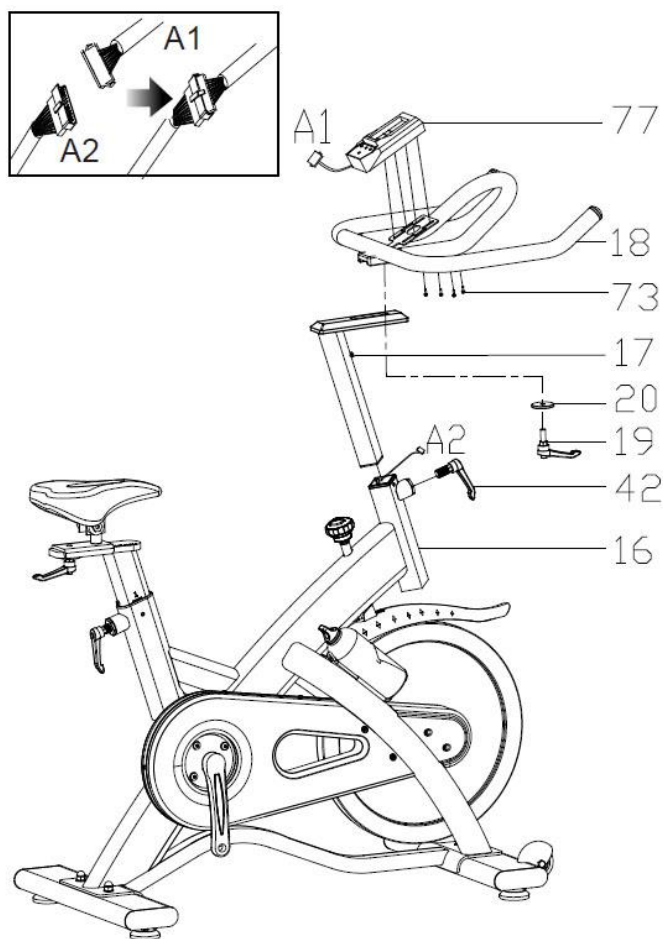
Συναρμολόγηση τιμονιού και της κονσόλας

- Τοποθετήστε το σωλήνα στήριξης του τιμονιού 17 στη θέση που προβλέπεται από το πλαίσιο 16 και στη συνέχεια βιδώστε και σφίξτε το μοχλό 42.
- Συνδέστε το τιμόνι 18 στο σωλήνα στήριξης του τιμονιού 17 ευθυγραμμίζοντας και ασφαλίστε βιδώνοντας και σφίγγοντας το μοχλό 19 παρεμβάλλοντας μία ροδέλα 20.



ΠΡΟΣΟΧΗ

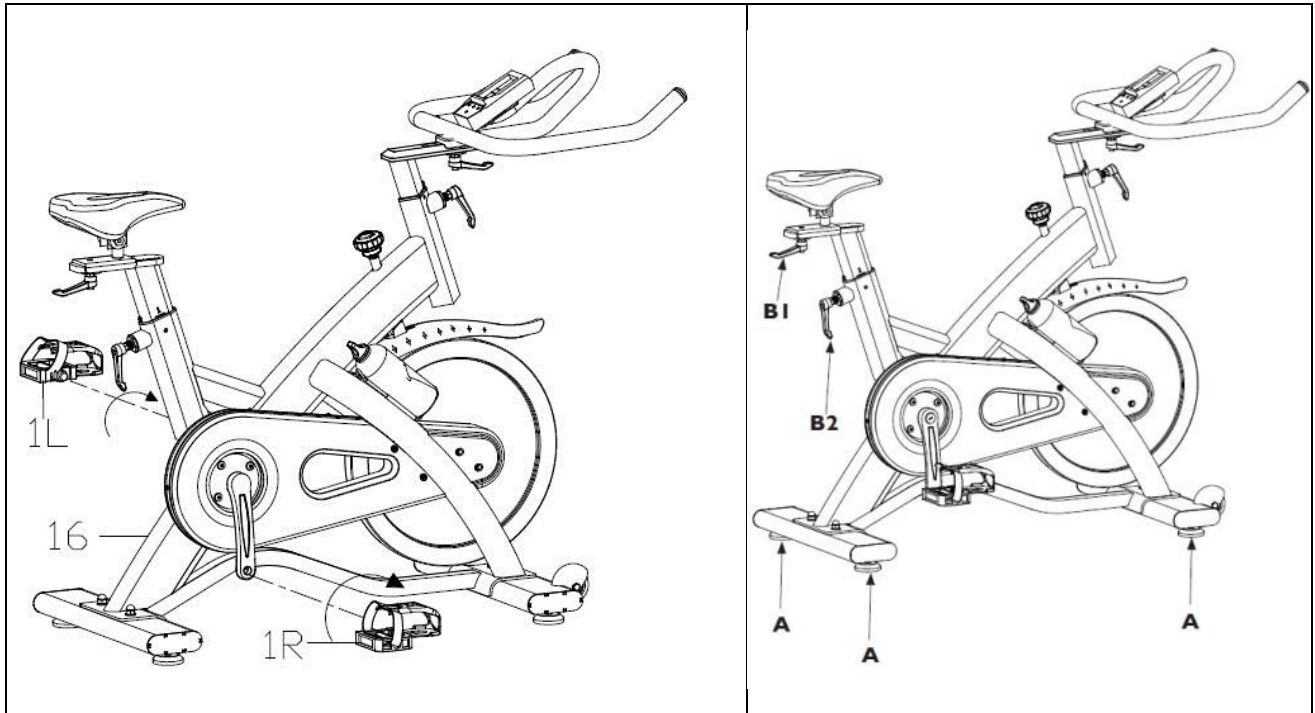
Είναι σημαντικό να σφίξετε καλά τους μοχλούς 42 και 19 για να εξασφαλίσει η κανονική και σταθερή στήριξη του τιμονιού.



- Τοποθετήστε τον υπολογιστή 77 στην πλάκα στήριξης του τιμονιού και στερεώστε τον με τέσσερις βίδες 73 [M5x10 mm].
- Συνδέστε τον αισθητήρα ταχύτητας A2 στο βύσμα A1 που εξέχει από τον υπολογιστή.

Συναρμολόγηση πεντάλ

- Βιδώστε το αριστερό πεντάλ **1L**, που σημειώνονται με **(L)** στον αριστερό στρόφαλο γυρνώντας το κλειδί αριστερόστροφα. Από την αντίθετη πλευρά, βιδώστε το δεξί πεντάλ **1R**, που σημειώνονται με **(R)**, στον δεξιό στρόφαλο γυρνώντας το κλειδί δεξιόστροφα.
- Εάν δεν έχουν τοποθετηθεί προηγουμένως από το εργοστάσιο: Τοποθετήστε στις τρύπες, και να θυμάστε πάντα να γυρίσετε το κούμπωμα προς την εξωτερική πλευρά του πεντάλ.



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.

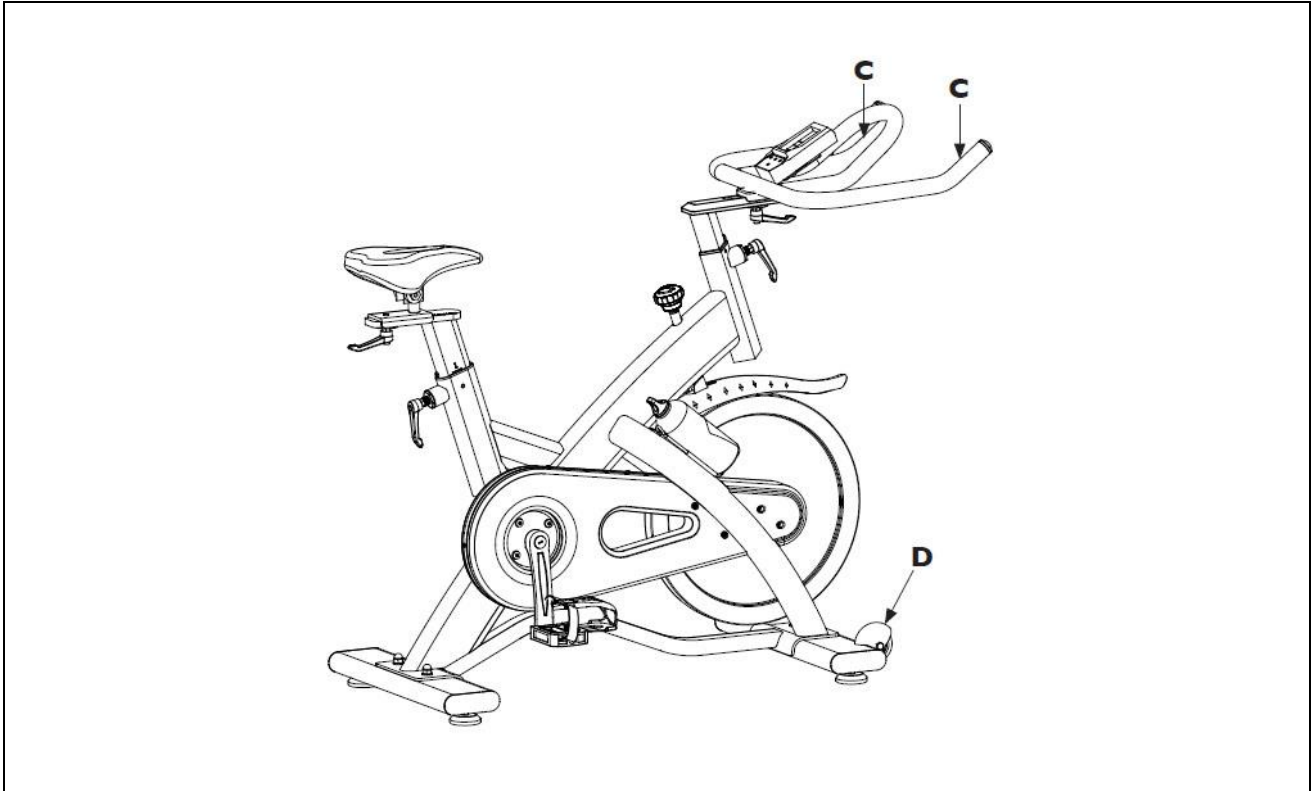


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Για να αποφύγετε πιθανή κίνηση της σέλας κατά τη διάρκεια της προπόνησης, προσέξτε να είναι καλά ασφαλισμένη με τις λαβές **B1** και **B2**.

Μετακίνηση του προϊόντος

- Για μετακινήσεις του ποδηλάτου μέσα στο δωμάτιο, πιάσε τις μπροστινές υποδοχές του τιμονιού **C** και ανασηκώστε μέχρι οι μπροστινοί τροχοί **D** να έρθουν σε επαφή με το έδαφος, σπρώξτε το όργανο προς την επιθυμητή κατεύθυνση.



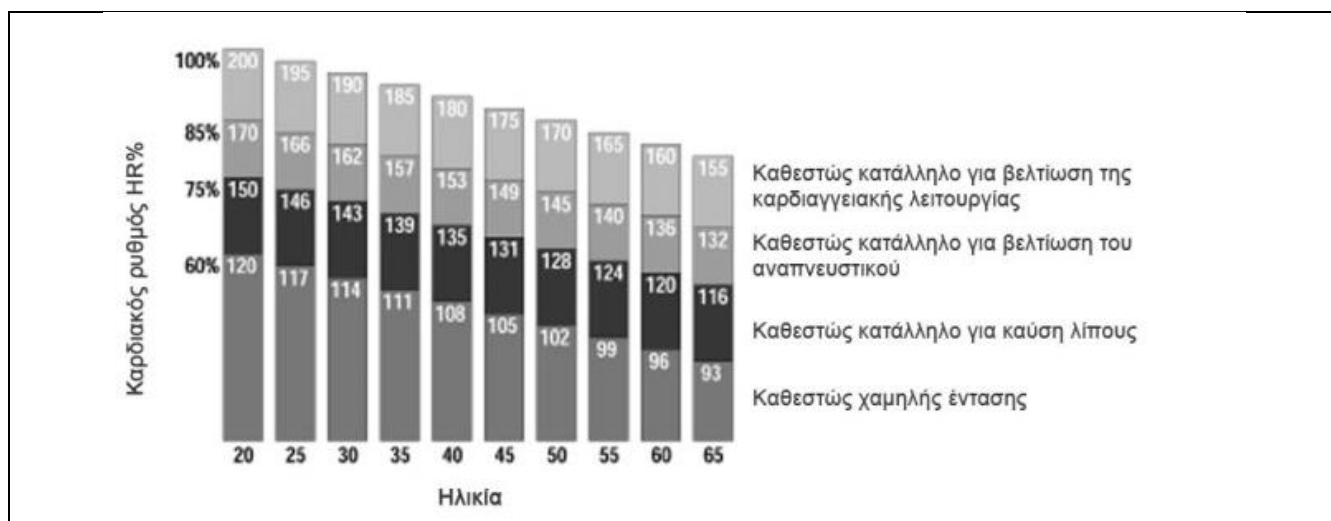
Συμβουλές προπόνησης

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 το ποδήλατο, 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.



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

Πομπός ζώνης παλμών (προαιρετικός)



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 κλασσικό 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).

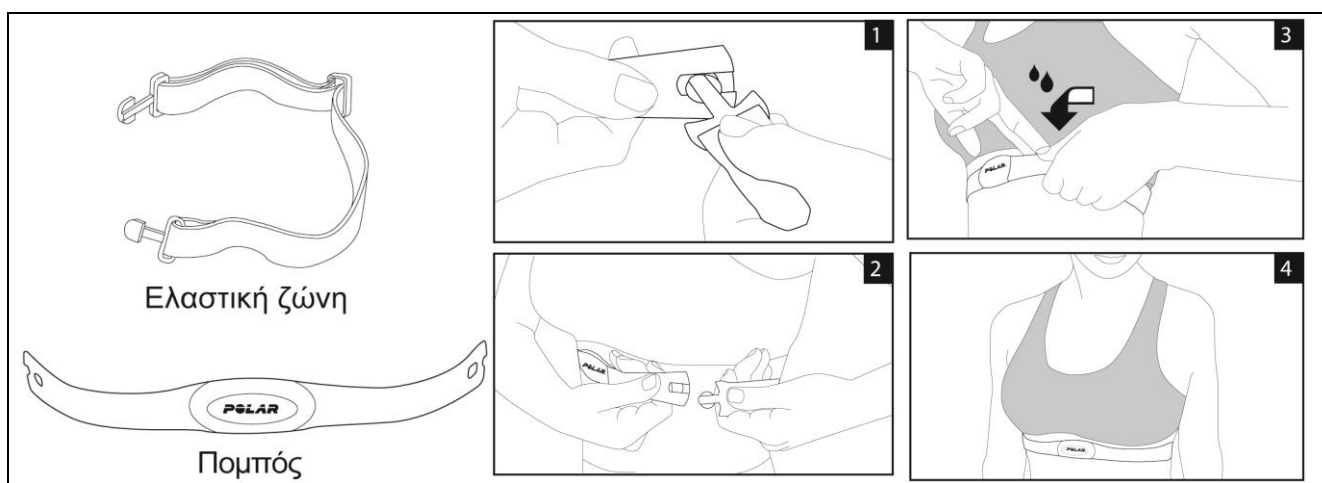
Η ζώνη παλμών αποτελείται από δύο στοιχεία: τον πομπό που στέλνει ραδιοσήματα στην κονσόλα και την ελαστική ζώνη που επιτρέπει τη στήριξη του πομπού στον θώρακα.

- 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.
- 3) Τοποθετήστε την ελαστική ζώνη ακριβώς κάτω από το στήθος (όπως φαίνεται στις εικόνες) και γαντζώστε το άλλο άκρο της ζώνης στον πομπό.
- 4) Σηκώστε λίγο τον πομπό και με βρεγμένα δάχτυλα υγράνετε τα ηλεκτρόδια που βρίσκονται από πίσω.
- 5) 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.



Πρακτικές συμβουλές και υποδείξεις χρήσης

Προσαρμογή σέλας



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Η σέλα πρέπει να προσαρμοστεί στον κάθε σωματότυπο χρήστη κάνοντας τα ακόλουθα. Πριν από τη χρήση του ελέγξτε τη ρύθμιση του καθίσματος, πολύ υψηλές ή πολύ χαμηλές θέσεις και λανθασμένη κίνηση των άκρων μπορεί να προκαλέσουν συχνά πόνο στους μυς.

Τοποθετήστε το ένα πόδι, στη συνέχεια, βάλτε το πόδι σας στο κλιπ και στο κέντρο πάνω από το 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 είναι πολύ λυγισμένο πρέπει να σηκώσετε τη σέλα. Για να ρυθμίσετε την κάθετη θέση του καθίσματος (ανάλογα με τον χρήστη), χαλαρώστε το κουμπί **A** περιστρέφοντάς το αριστερόστροφα. Αυξήσετε ή να μειώσετε τη σέλα τοποθετώντας τη στο επιθυμητό ύψος και στη συνέχεια σφίξτε ξανά το κουμπί βιδώνοντας δεξιόστροφα.

Για να ρυθμίσετε την οριζόντια θέση της σέλας, χαλαρώστε τη βίδα **B** στρέφοντάς τη αριστερόστροφα. Μετακινήστε το κάθισμα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω στην επιθυμητή θέση, στη συνέχεια, σφίξτε ξανά το κουμπί βιδώνοντας δεξιόστροφα.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Πριν ανεβείτε στη σέλα, βεβαιωθείτε ότι τα κουμπιά **A** και **B** είναι σφιγμένα (για να σφίξετε, περιστρέψτε δεξιόστροφα).

Προσαρμογή τιμονιού

Για να αυξήσετε ή να μειώσετε το ύψος του τιμονιού, χαλαρώστε το κουμπί **C**, στη συνέχεια, ρυθμίστε τη θέση του τιμονιού στην επιθυμητή θέση και σφίξτε ξανά το κουμπί βιδώνοντας το δεξιόστροφα για να ασφαλίσει στη θέση του.

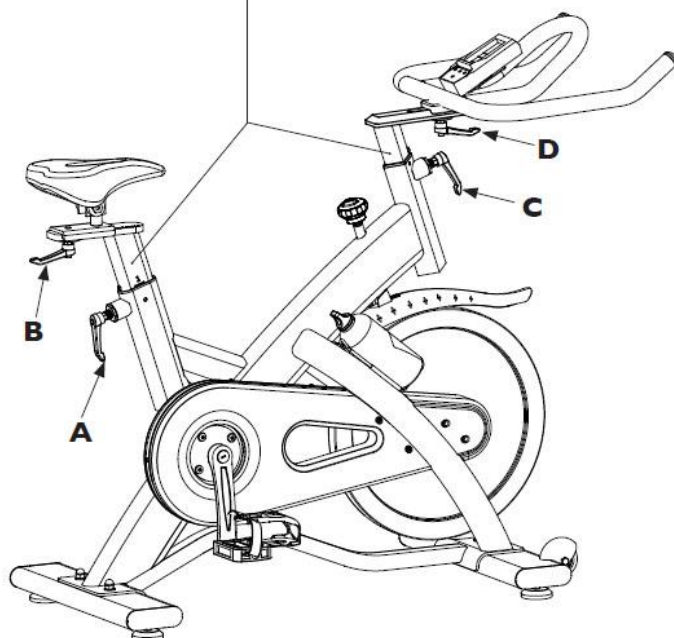


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Για μια καλή προσαρμογή, το τιμόνι πρέπει να τοποθετηθεί στο ίδιο ύψος με τη σέλα.



ΜΕΓΙΣΤΟ Επίπεδο



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Η ένδειξη MAX level (μέγιστο επίπεδο) που είναι τυπωμένη στους σωλήνες ρύθμισης του ύψους της σέλας, υποδεικνύει το μέγιστο επιτρεπτό ύψος. Απαγορεύεται η τοποθέτηση του σωλήνα στήριξης πάνω από τη συγκεκριμένη ένδειξη MAX.

Προσαρμογή κλιπ πεντάλ

Τοποθετήστε το δεξί σας πόδι στο δεξί πεντάλ **D**, σπρώξτε το πόδι σας προς τα μέσα μέχρι το μπροστινό μέρος του παπουτσιού να αγγίζει τα κλιπ.

Με το ένα χέρι, τραβήξτε το ελεύθερο άκρο του ιμάντα από την πόρπη, μέχρι τα κλιπ να εφάπτονται γύρω από το ίδιο πόδι, στη συνέχεια, σφίξτε τον ιμάντα στην πόρπη. Επαναλάβετε για το αριστερό πόδι.

Τοποθετείστε τα πόδια και τα γόνατά σας με διεύθυνση προς το μπροστινό τμήμα του ποδηλάτου για να εξασφαλίσετε τη μέγιστη απόδοση όταν κάνετε πετάλι.

Ρύθμιση έντασης προπόνησης

Η ένταση της άσκησης μπορεί να ρυθμιστεί περιστρέφοντας το κουμπί **E** που βρίσκεται κάτω από το τιμόνι, έτσι ώστε να μειώσετε ή να αυξήσετε τη δράση του φρένου στον τροχό.

- Δεξιόστροφη περιστροφή θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη ένταση άσκησης.
- Αριστερόστροφη περιστροφή θα οδηγήσει σε χαμηλότερη ένταση άσκησης.

Η ρύθμιση της αντίστασης μπορεί να πραγματοποιηθεί ακόμα και κατά τη διάρκεια του πεντάλ.



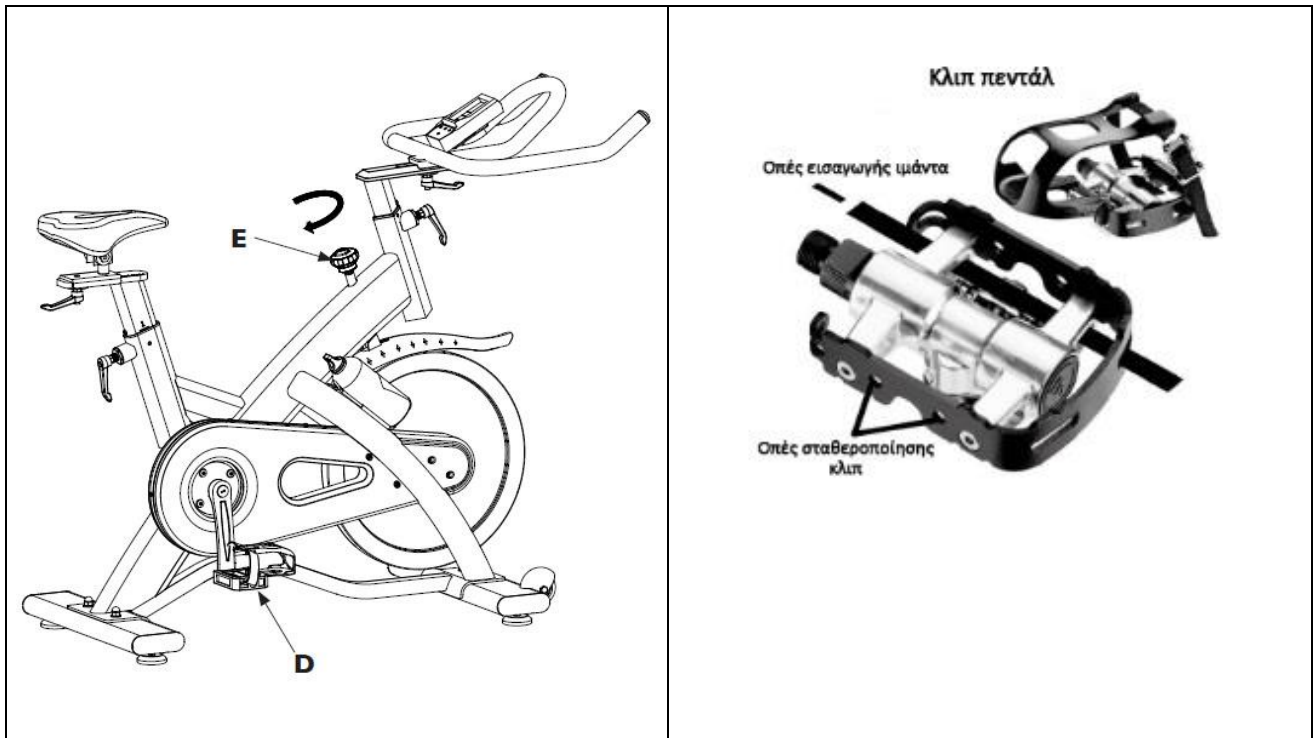
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Ανασηκώνοντας το μοχλό κάτω από το κουμπί ελέγχου της έντασης, τίθεται σε λειτουργία το φρένο έκτακτης ανάγκης και ο τροχός θα σταματήσει αμέσως.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Πριν την ανάβαση στο ποδήλατο ελέγξτε τη λειτουργική κατάσταση στα τακάκια και τη λειτουργικότητα του κουμπιού ρύθμισης της έντασης.



Λειτουργίες του υπολογιστή



Ο υπολογιστής αποτελείται από μια μεγάλη οθόνη LCD που εμφανίζει τις πληροφορίες που αναφέρονται παρακάτω. Η οθόνη ανάβει όταν ξεκινάτε πεντάλ.

Ενδείξεις οθόνης:

SPEED

- Η στιγμιαία ταχύτητα που επιτυγχάνεται κατά τη λειτουργία σε km / h (μέγιστη τιμή = 99,9 χλμ/ώρα)

RPM

- Ο αριθμός περιστροφών ανά λεπτό κατά τη διάρκεια της άσκησης (ρυθμός)

TIME

- Ο χρόνος από 0 έως 99,59 λεπτά με βήμα 1 δευτερολέπτου. Σε χρονομέτρηση λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης η ένδειξη θα εμφανιστεί από το σύνολο του χρόνου - στόχου έως το μηδέν.

DISTANCE

- Η απόσταση που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης (μέγιστο = 999,9 χιλιόμετρα). Στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης η ένδειξη θα εμφανιστεί από το σύνολο της απόστασης - στόχου έως το μηδέν.

CALORIES

- Η κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης η ένδειξη θα εμφανιστεί από το σύνολο των θερμίδων - στόχου έως το μηδέν (*)

PULSE

- Ο ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ παλμός, μετρούμενος φορώντας μία συμβατή ζώνη στήθους (προαιρετικό). Μέτρηση σε bpm (κτύποι ανά λεπτό). (*)

* Οι μετρήσεις είναι σημεία αναφοράς κατά προσέγγιση και σε καμιά περίπτωση δεν θεωρούνται ιατρικά δεδομένα.

SCAN

- Μέσω της λειτουργίας SCAN, η πάνω οθόνη εμφανίζει κυκλικά όλα τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης (RPM, Ταχύτητα, Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες, Παλμοί), χωρίς να χρειάζεται να πατήσετε το κουμπί MODE.
- Όταν το μηχάνημα είναι σε αδράνεια για περισσότερο από τέσσερα λεπτά, ο υπολογιστής κλείνει και όλα τα δεδομένα για το τρέχον πρόγραμμα άσκησης διαγράφονται. Για να επαναφέρετε τον υπολογιστή, απλά αρχίστε να κάνετε πεντάλ.
- Για να δείτε την ένδειξη του καρδιακού παλμού πρέπει να φοράτε μία ζώνη στήθους (προαιρετικά).

Λειτουργίες πλήκτρων:

Πλήκτρο MODE

- Πριν από την άσκηση πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε στόχο προπόνησης: Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες ή Παλμοί.
- Πατήστε MODE κατά τη διάρκεια της άσκησης για να μετακινηθείτε χειροκίνητα στις ενδείξεις της επάνω οθόνη.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο MODE για τέσσερα δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλα τα δεδομένα.

Πλήκτρο RESET

- Πατήστε για να καταργήσετε όλα τα δεδομένα πριν κάνετε μια νέα ρύθμιση: Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες ή Παλμοί.

Πλήκτρο SET

- Μετά την επιλογή του προγράμματος προπόνησης μέσω του πλήκτρου MODE, πατήστε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε τα στοιχεία της επιλεγμένης μεταβλητής (χρόνος, απόσταση, θερμίδες και το εύρος του καρδιακού ρυθμού) στην επιθυμητή τιμή.

Πλήκτρο RECOVERY

- Η λειτουργία Recovery απαιτεί τη χρήσης ζώνης στήθους (προαιρετικό) και επιτρέπει την απόκτηση ενός δείκτη της καρδιαγγειακής ικανότητας, ανάλογα με την πρόοδο του προγράμματος άσκησης.
- Για αυτή τη λειτουργία, προτείνεται να διεξάγεται η δοκιμή κάθε εβδομάδα, μετά από ένα πρόγραμμα με συνεχή διάρκεια 30 λεπτών, μετά την οποία θα πρέπει να σταματήσετε το πεντάλ και πατήστε το κουμπί "Recovery" φορώντας μία ζώνη στήθους.
- Στην οθόνη Χρόνος θα εμφανιστεί τώρα ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης 60 δευτερολέπτων, ενώ στην οθόνη Παλμοί στο τέλος της αντίστροφης μέτρησης, θα παρουσιαστεί μία ένδειξη από F1 έως F6 που αντιστοιχεί στην μετρούμενη απόδοση. (F1 = άριστη καρδιαγγειακή ικανότητα, F6 = χαμηλή).

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.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ

Μετά από κάθε χρήση, είναι απαραίτητο να και σκουπίσετε επιμελώς και να καθαρίστε το σασί για να απομακρυνθούν ίχνη ιδρώτα και υγρασίας. Σας προτείνουμε να χρησιμοποιείτε ένα μη διαβρωτικό καθαριστικό, και ένα υδατικό διάλυμα, χρησιμοποιήστε ένα μαλακό βαμβακερό ύφασμα ή χαρτί κουζίνας για να σκουπίσετε. Ξεπλύνετε όλες τις επιφάνειες για να απομακρύνετε τα υπολείμματα του καθαριστικού.



ΠΡΟΣΟΧΗ

- Να αποφεύγετε να βρέχετε ή να σαπουνίζετε τον ιμάντα
- Μην βρέχετε ή λιπαίνετε τα τακάκια των φρένων κατά τον καθαρισμό
- Καθαρίστε και λιπάνετε τα μέρη που θέλετε ψεκάζοντας σπρέι σιλικόνης σε ένα καθαρό πανί. Αποφύγετε τον απευθείας ψεκασμό και την εξάπλωση του λιπαντικού σε άλλες επιφάνειες.

Τα κύρια μέρη που πρέπει να καθαρίσετε και λιπάνετε, τόσο για λόγους υγιεινής και για την πρόληψη της οξείδωσης είναι:

- τιμόνι και σέλα με τους αντίστοιχους σωλήνες, τα συρόμενα καθίσματα και κουμπιά ασφαλείας,
- τα πεντάλ και ο τροχός,
- το πλαίσιο και τη ζώνη του στροφαλοθαλάμου, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στη λαβή ρύθμισης έντασης,
- το σφονδύλο, με προσοχή να καθαρίσει καλά το άνω μέρος που έρχεται σε επαφή με τα τακάκια των φρένων, και τα πλευρικά πλαίσια,
- τις βίδες και τα μπουλόνια που είναι εκτεθειμένα.

Ιμάντας μετάδοσης κίνησης

Ελέγχετε περιοδικά τη σωστή τάση του ιμάντα ώστε να αποφευχθεί η ολίσθηση.

Για να σφίξετε τον ιμάντα χαλαρώστε ελαφρώς τα δύο παξιμάδια του άξονα, στη συνέχεια, να ενεργήσετε στο μπουλόνι – εντατήρα της αλυσίδας στο μπροστινό μέρος των πιρουνιών στα οποία είναι στερεωμένος ο τροχός βιδώνοντας δεξιόστροφα για να σφίξει και αριστερόστροφα για να χαλαρώσει.

Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία σφίξτε ξανά τα παξιμάδια στερέωσης του σφονδύλου.

Τριμηνιαίος έλεγχος

- Καθαρίστε σχολαστικά όλες τις γωνίες του πλαισίου, τις βίδες και τα κινούμενα μέρη που θα μπορούσαν να επηρεαστούν από τη βρωμιά.
- Δώστε μεγάλη προσοχή στο καθάρισμα στα τακάκια των φρένων, προκειμένου να αποφευχθεί η φθορά πρέπει να καθαρίζονται και να λιπαίνονται τα μέρη του σφονδύλου που έρχεται σε τριβή με το φρένο. Αν παρατηρήσετε μεγάλο ποσοστό βρωμιάς σας συνιστούμε να το αφαιρέσετε από τη θέση του και να το καθαρίσετε ή να το αντικαταστήσετε.
- Ελέγξτε προσεκτικά τη σωστή ρύθμιση των ποδιών επιτάξεως.
- Ελέγξτε τη σωστή σύσφιξη των πεντάλ και των παξιμαδιών κλειδώματος του στροφάλου.
- Ελέγξτε την τάση του ιμάντα.
- Αντικαταστήστε το προστατευτικό του ιμάντα για να ολοκληρωθούν οι εργασίες.

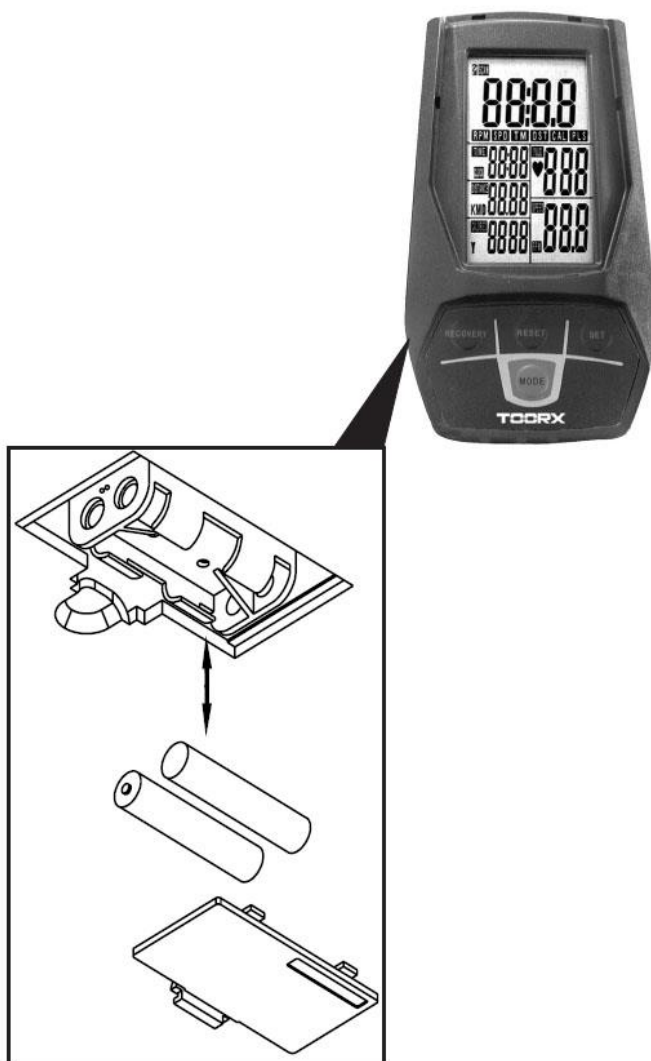
ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ



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