

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

**TORRX**  
FITNESS IN MOTION



## STEPPER FORCE

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 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 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.

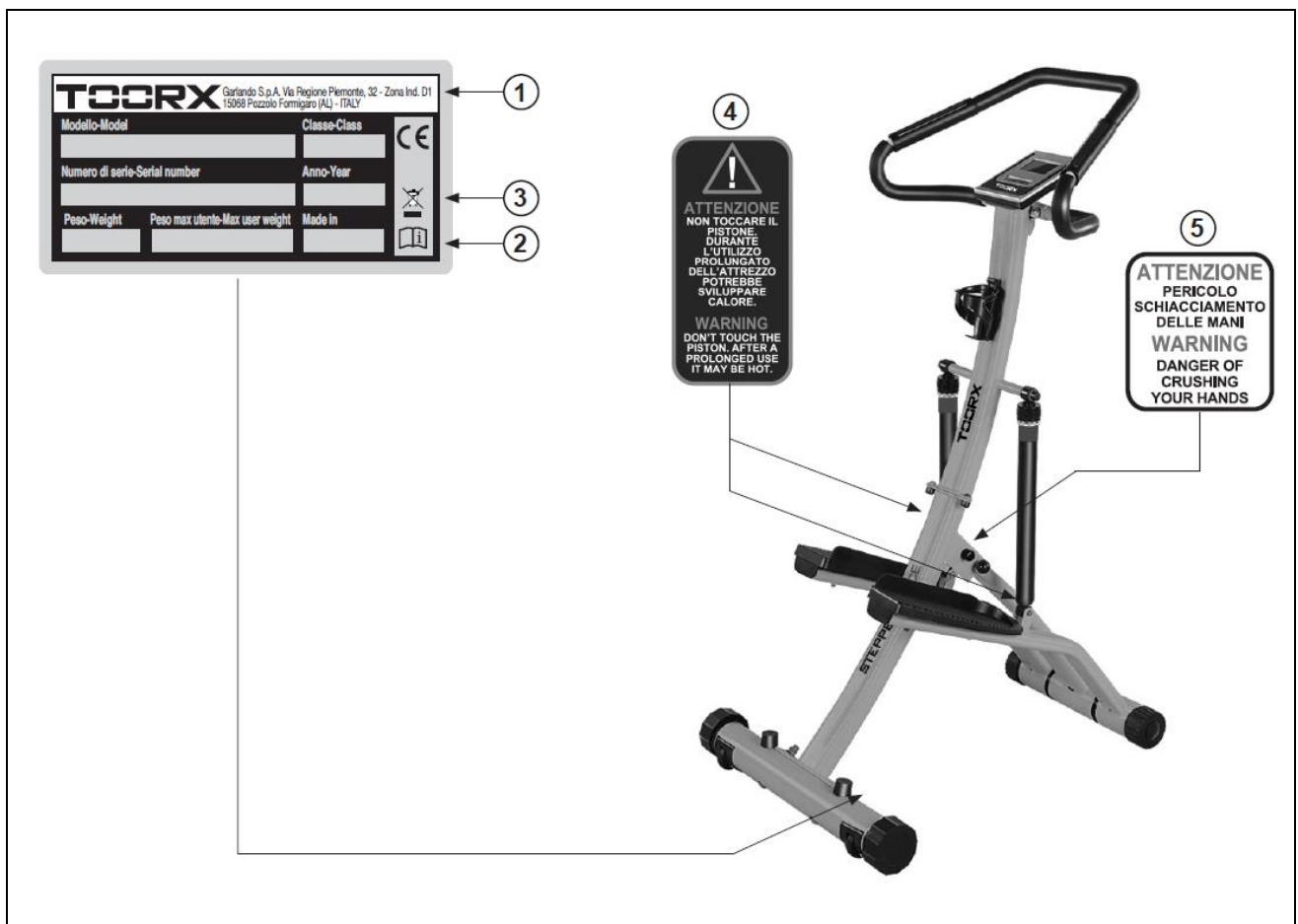
### ΜΗ ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- 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 όργανο έξω από το σπίτι, μην το αφήνετε εκτεθειμένο στα καιρικά φαινόμενα.
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έρθουν κοντά στο όργανο.
- 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 χρησιμοποιείτε το όργανο ξυπόλητοι ή φοράτε παπούτσια με δερμάτινες σόλες ή άλλο άκαμπτο υλικό.
- 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 στοιχεία του διανομέα, τα βασικά 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.
- 4) Προειδοποίηση ασφαλείας, υπενθυμίζει τον κίνδυνο εγκαυμάτων που μπορεί να προκληθούν από την υπερθέρμανση των κυλίνδρων κατά τη διάρκεια της χρήσης.
- 5) Προειδοποίηση ασφαλείας, υπενθυμίζει τον κίνδυνο σύνθλιψης κατά το άνοιγμα και το κλείσιμο του εργαλείου. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στη θέση των χεριών σας κατά τη διάρκεια του ανοίγματος και του κλεισίματος.

Η ετικέτα ταυτότητας του προϊόντος δεν πρέπει να αφαιρεθεί ή παραποιηθεί, ο δε κωδικός του μοντέλου και ο σειριακός αριθμός πρέπει πάντοτε να δηλώνονται σε περίπτωση αναζήτησης ανταλλακτικών.



## Τεχνικά χαρακτηριστικά

ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ	Υδραυλικό έμβολο ρυθμιζόμενο σε 12 επίπεδα
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	Συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες, αριθμός βημάτων ανά λεπτό
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΜΕΝΟ (ΜxΠxΥ)	80 x 62 x 140 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗΣ (ΜxΠxΥ)	62 x 15 x 152 cm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	22 kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	24 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	120kg
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	ISO EN 957-1 - EN 957- 8 κλάση HC - Οδηγία EMC (2004/108/CE) - RoHS (2011/65/UE) - SGP (2001/95/CE)
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	2 αλκαλικές μπαταρίες 1,5V (AAA)

## 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.

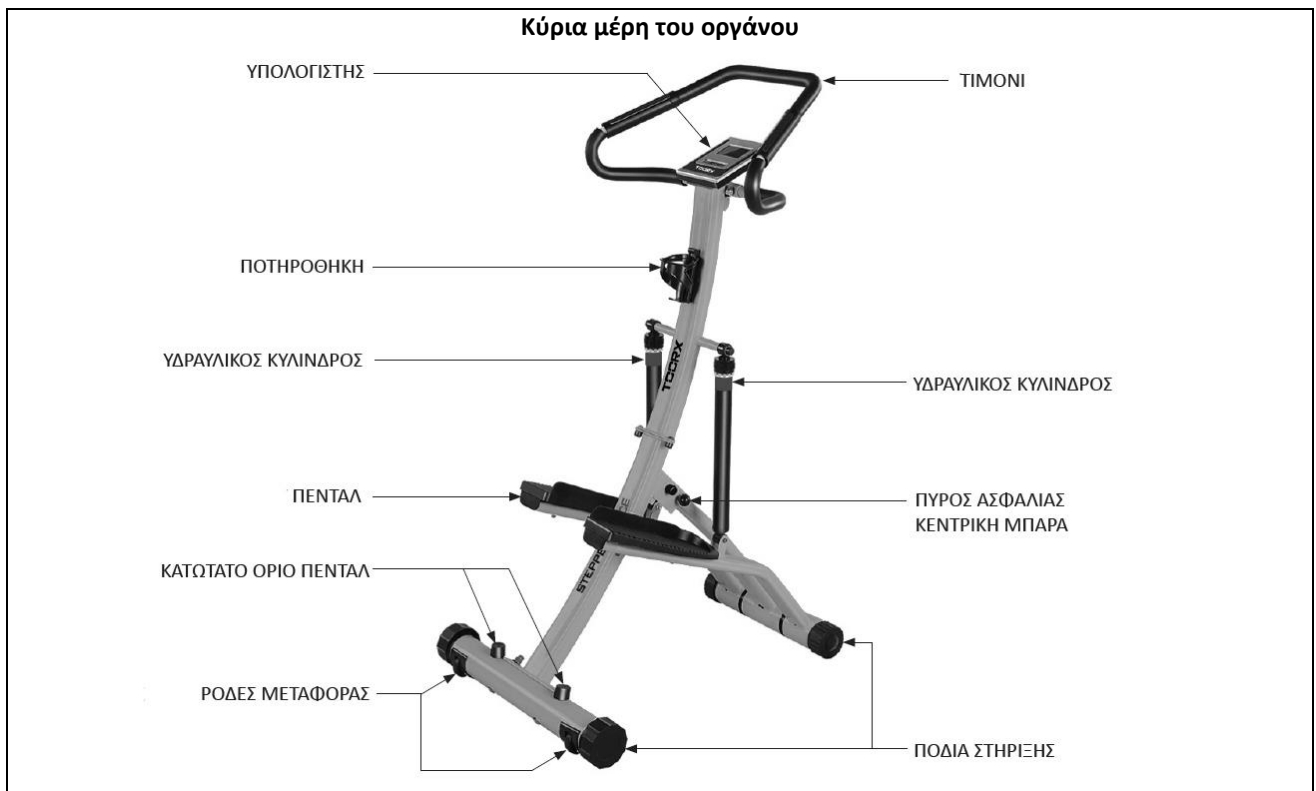


### ΚΙΝΔΥΝΟΣ

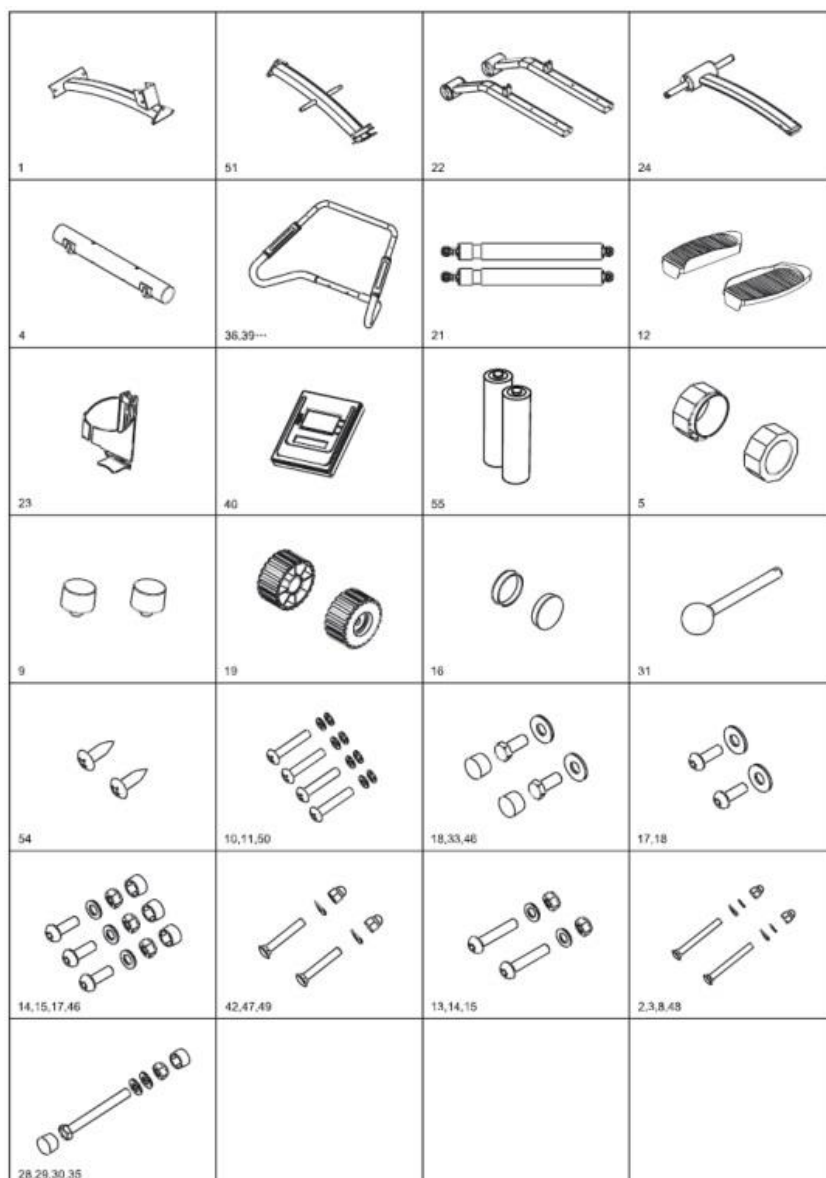
Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών. Τα στοιχεία της συσκευασίας (χαρτόνι και σακούλες) δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα παιδιά γιατί αποτελούν πιθανή πηγή κινδύνου.

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

Για την συναρμολόγηση του προϊόντος είναι απαραίτητη η χρήση των παρακάτω εργαλείων: γαλλικό κλειδί No.17 και No.14, εξάγωνο κλειδί (allen) No.6, σταυροκατσάβιδο.



### ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



No.	Περιγραφή	Τεμ.
1	Κάτω ορθοστάτης	1
51	Πάνω ορθοστάτης	1
22	Μπάρες πεντάλ	2
24	Μπάρα στήριξης κεντρικού πλαισίου	1
4	Πίσω μπάρα στήριξης	1
36	Τιμόνι - κάτω τμήμα	1
39	Τιμόνι - πάνω τμήμα	1
21	Υδραυλικοί κύλινδροι	2
12R	Πεντάλ δεξί	1
12L	Πεντάλ αριστερό	1
23	Ποτηροθήκη	1
40	Υπολογιστής	1
55	Μπαταρίες AAA 1,5 V	2
5	Πίσω καλύμματα	2

No.	Περιγραφή	Τεμ.
9	Οριοθέτες πεντάλ	2
19	Μπροστινά καλύμματα	2
16	Στρογγυλά καπάκια	2
31	Πείρος ασφαλείας κεντρικής μπάρας	1
54	Βίδες με σταυρωτή κεφαλή	2
10/11/50	Βίδες συναρμολόγησης πεντάλ	4
18/33/46	Βίδες συναρμολόγησης πάνω κυλίνδρου	2
17/18	Βίδες συναρμολόγησης μπροστινού ποδιού	2
14/15/17/46	Βίδες συναρμολόγησης πλαισίου	3
42/47/49	Βίδες συναρμολόγησης τιμονιού	2
13/14/15	Βίδες συναρμολόγησης κάτω κυλίνδρου	2
2/3/8/48	Βίδες συναρμολόγησης μπάρας στήριξης	2
28/29/30/35	Βίδα συναρμολόγησης κεντρικής μπάρας	1

## Συναρμολόγηση του προϊόντος

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα συναρμολόγησης από τη συσκευασία και τοποθετήστε τα στο έδαφος, ανοίξτε τη σακούλα με τις βίδες, τα παξιμάδια και τις ροδέλες και τοποθετήστε τα στο έδαφος, για περισσότερη ευκολία χωρίστε τα ανά τύπο.

A)

- Ασφαλίστε την ποτηροθήκη **23** στον πάνω ορθοστάτη **51** σφίγγοντας τις δύο βίδες **54** με ένα σταυροκατσάβιδο.

B)

- Τοποθετήστε τα πίσω καλύμματα **5** στα άκρα της πίσω μπάρας στήριξης **4**.
- Τοποθετήστε τους δύο ελαστικούς οριοθέτες των πεντάλ **9** στην κορυφή της πίσω μπάρας στήριξης **4**. Δείτε την εικόνα, βεβαιωθείτε ότι οι τροχοί βρίσκονται στο κάτω μέρος.
- Συνδέστε την πίσω μπάρα στήριξης **4** με τον κάτω ορθοστάτη **1** σφίγγοντας δύο παξιμάδια **2** μαζί με επίπεδες ροδέλες **3** και ροδέλες **48** μαζί με δύο βίδες **8**. Ακολουθήστε τη σειρά που φαίνεται στο σχήμα.

Για να αντισταθμίσει τυχόν ανωμαλίες του δαπέδου μπορείτε να περιστρέψετε τα δύο καπάκια **5**, στα άκρα της πίσω μπάρας στήριξης.

C)

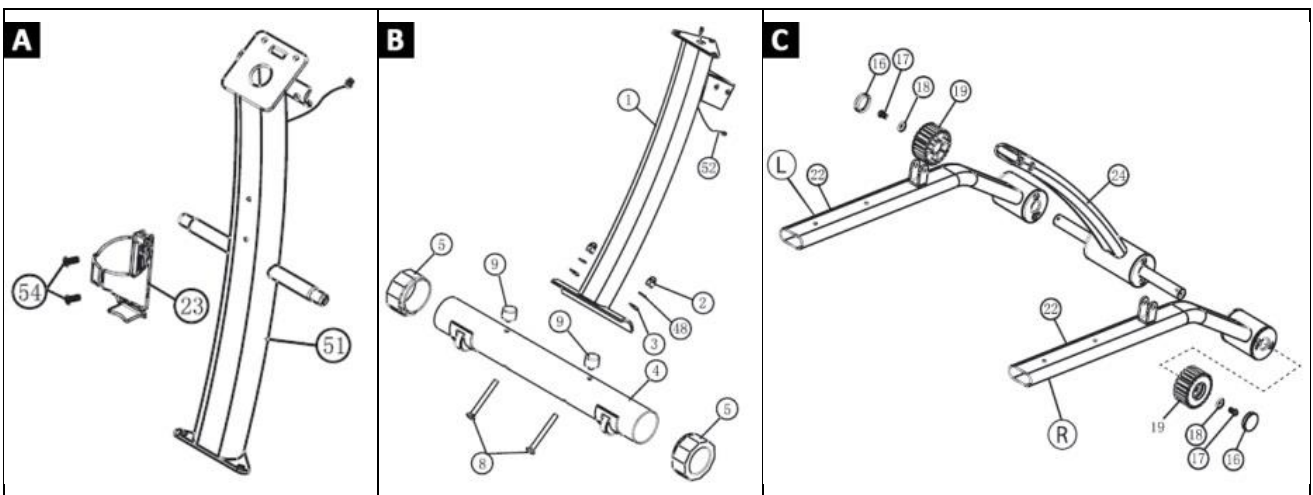
- Τοποθετήστε στην κεντρική ράβδο στήριξης **24**, τις δύο μπάρες των πεντάλ **22**. Στη συνέχεια τοποθετήστε τα δύο μπροστινά καλύμματα **19** και ασφαλίστε το καθένα με μια βίδα **19**, που συνοδεύεται από μια επίπεδη ροδέλα **18**. Βάλτε τα στρογγυλά καπάκια **16** στις δύο μπροστινές οπές, για να κρύψετε τις βίδες στερέωσης.



### ΠΡΟΣΟΧΗ

Πριν από τη συναρμολόγηση των δύο μπαρών στήριξης των πεντάλ **22**, φροντίστε να έχουν τη σωστή τοποθέτηση, τηρώντας τις ενδείξεις "R" για το δεξί και "L" για το αριστερό όπως αναγράφονται.

Στην περίπτωση οι μπάρες έχουν λάθος τοποθέτηση, ο υπολογιστής δεν μπορεί να καταγράψει τον αριθμό των βημάτων.





**D)**

- Τοποθετήστε τον κάτω ορθοστάτη **1** στην μπάρα στήριξης του κεντρικού πλαισίου **24** βιδώνοντας μια βίδα **30**, μαζί με επίπεδη ροδέλα **29**, ένα παξιμάδι **28**, με μία επίπεδη ροδέλα **29**
- Τοποθετήστε ένα κάλυμμα για παξιμάδι **35** στο παξιμάδι **28** και στην κεφαλή της βίδας **30**
- Τοποθετήστε τον πείρο ασφαλείας **31** στη ράβδο στήριξης **24**, στην ελεύθερη οπή από την πλευρά της βίδας **30**.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει τη βίδα **30** στην πάνω οπή και τον πείρο ασφαλείας **31** στην κάτω οπή.

- Συνδέστε το βύσμα **27** (αισθητήρας βημάτων) στην υποδοχή **52** (κεντρική καλωδίωση του αισθητήρα) (βλέπε σχέδιο A).

Βεβαιωθείτε την προσεκτική σύνδεση και τοποθέτηση του καλωδίου του αισθητήρα, έτσι ώστε να μην παρεμποδίζεται η ελεύθερη κίνηση του κάτω ορθοστάτη κατά τη διάρκεια του ανοίγματος/κλεισίματος.

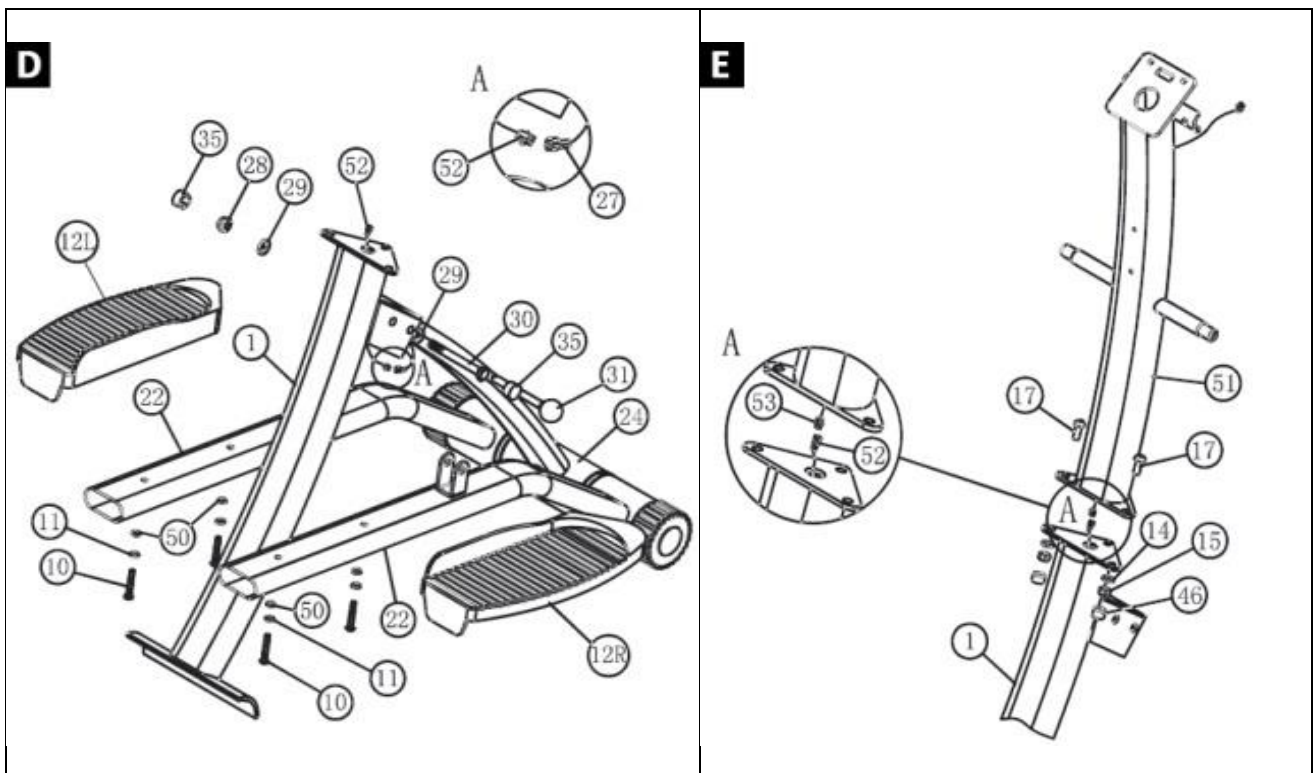
- Τοποθετήστε το δεξί πεντάλ **12R** και το αριστερό πεντάλ **12L** στις αντίστοιχες μπάρες στήριξης **22R** και **22L** και στη συνέχεια ασφαλίστε το καθένα, βιδώνοντας από την κάτω μεριά της μπάρας, δύο βίδες **10** μαζί με δύο επίπεδες ροδέλες **50**, και δύο ροδέλες **11**.

**E)**

- Ενώστε τον κάτω ορθοστάτη **1** με τον πάνω ορθοστάτη **51**. Συνδέστε το καλώδιο **52** με το καλώδιο **53** (αισθητήρας βημάτων) (βλέπε σχέδιο A).

Βεβαιωθείτε την προσεκτική τοποθέτηση του καλωδίου του αισθητήρα, αποφεύγοντας τυχόν σύνθλιψη του μεταξύ των ορθοστατών **1** και **51**.

- Για να ενώσετε τους ορθοστάτες **1** και **51** σφίξτε τρεις βίδες **17** μαζί με τρία παξιμάδια **46**, ροδέλες **14** και ροδέλες **15**.





F)

- Τοποθετήστε τους δύο κυλίνδρους **21** στις ειδικές ακίδες του πάνω ορθοστάτη **51** και ασφαλίστε σφίγγοντας τον καθένα με μια βίδα **33** μαζί με μία ροδέλα **18**.  
Καλύψτε τις δύο βίδες **33** με καλύμματα **46**.

*Πριν από την τοποθέτηση των κυλίνδρων βεβαιωθείτε ότι οι δακτύλιοι είναι ρυθμισμένοι στη θέση 1.*

- Τοποθετήστε τις υποδοχές του κατώτερου τμήματος των δύο κυλίνδρων **21** μεταξύ των στηριγμάτων τύπου U στις μπάρες στήριξης των πεντάλ.  
Ασφαλίστε το κάτω μέρος των κυλίνδρων **21** το καθένα με μια βίδα **13** και ένα παξιμάδι **15**, μαζί με μία επίπεδη ροδέλα **14**.

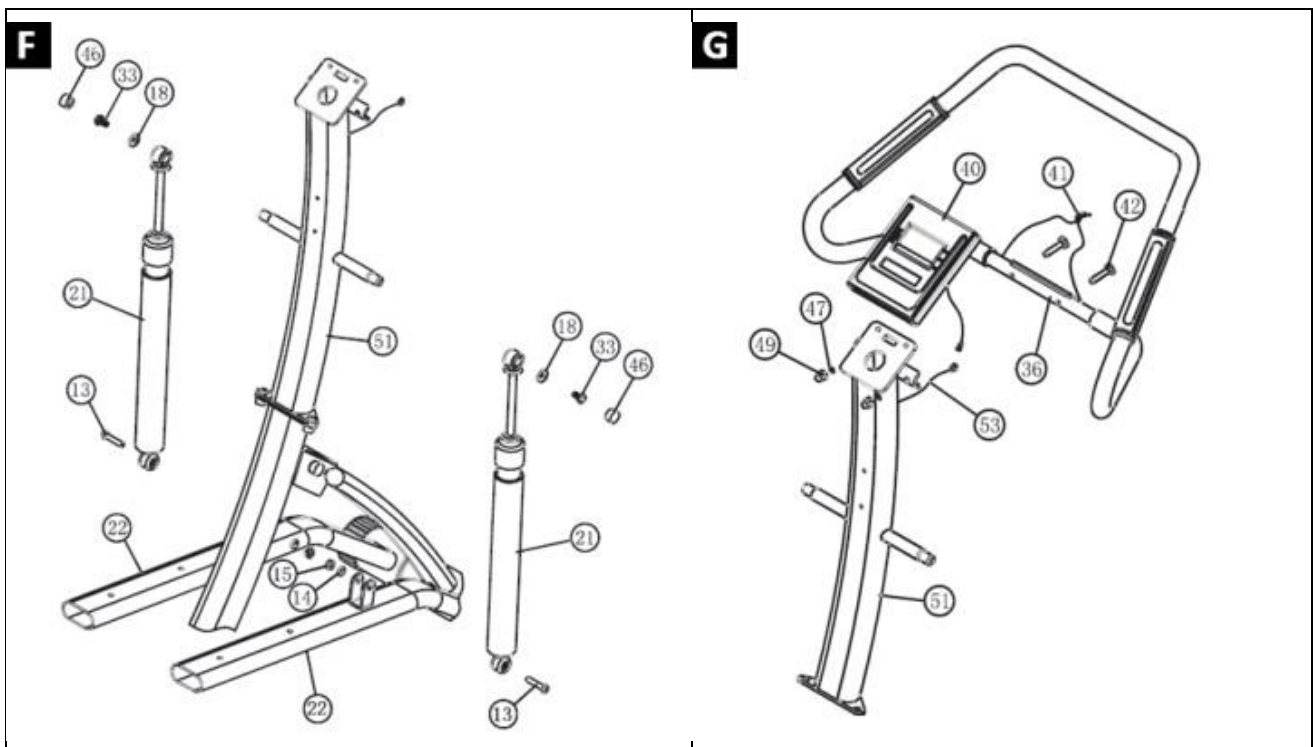
G)

- Στερεώστε το τιμόνι **36** στην υποδοχή που βρίσκεται στην κορυφή του ορθοστάτη **51** σφίγγοντας με δύο βίδες **42** μαζί με δύο παξιμάδια **49** και δύο κυματιστές ροδέλες **47**.

Βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε συντρίψει ή κόψει τα καλώδια των αισθητήρων ανίχνευσης του καρδιακού παλμού καθώς τοποθετείτε το τιμόνι.

Βεβαιωθείτε ότι ο υπολογιστής **40** περιέχει τις μπαταρίες που απαιτούνται για τη λειτουργία του, στην θήκη στο πίσω μέρος. Αφαιρέστε τυχόν ταινίες μονωτικού υλικού που μπορεί να παρεμβάλλονται ανάμεσα στις επαφές της μπαταρίας για την πρόληψη της πρόωρης αποφόρτισης και βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες είναι φορτισμένες.

- Αφαιρέστε τις δύο προ-συναρμολογημένες βίδες πίσω από τον υπολογιστή.  
Τοποθετήστε τον υπολογιστή **40** στην πλάκα στήριξης στην κορυφή του πάνω ορθοστάτη **51** και στερεώστε το με τις δύο βίδες που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Συνδέστε το καλώδιο του αισθητήρα βημάτων **53** στο καλώδιο υποδοχής που προέρχεται από το πίσω μέρος του υπολογιστή **40**.
- Συνδέστε το βύσμα **41** από τους αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακών παλμών, την αντίστοιχη υποδοχή στο πίσω μέρος του υπολογιστή **40**.



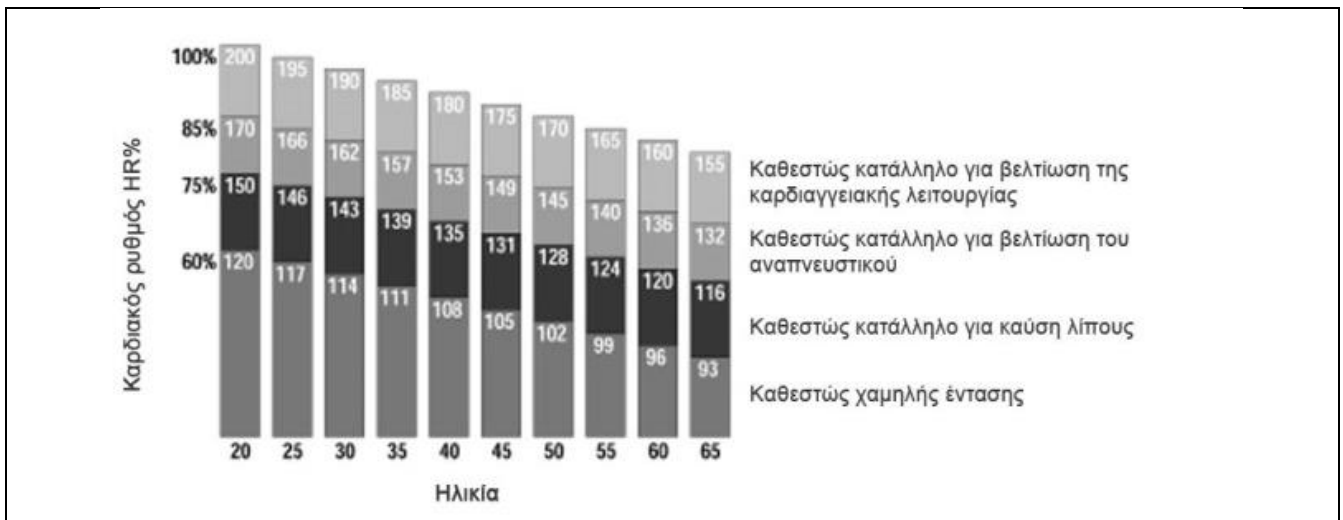
## Συμβουλές προπόνησης

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.



### ΚΙΝΔΥΝΟΣ

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

## Πρακτικές συμβουλές και υποδείξεις χρήσης

Το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει μια άνετη στάση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Για να αποφύγετε τον πόνο στην πλάτη, η σωστή στάση του σώματος πρέπει να τηρείτε σύμφωνα με τις παρακάτω προφυλάξεις:

- Τοποθετήστε τα χέρια στο τιμόνι στο τερματικό τμήμα,
- Κρατήστε το πάνω μέρος του σώματός σας ελαφρώς λυγισμένο προς τα εμπρός,
- Ρυθμίστε με τα χέρια σας τη γωνία του σώματος, έτσι ώστε να ακολουθεί τη γωνία του ορθοστάτη,
- Το κεφάλι πρέπει να διατηρείται ψηλά, κοιτάζοντας ίσια μπροστά.



### ΚΙΝΔΥΝΟΣ

**Η διατήρηση της καλής στάσης του σώματος στο όργανο είναι σημαντική για την πρόληψη πόνου χαμηλά στην πλάτη. Πιάστε το τιμόνι σε ένα σημείο κατάλληλο για το ύψος σας, έτσι ώστε η πλάτη να παραμένει ίσια.**

Η χρήση του οργάνου είναι απλή και φυσική, όπως όταν ανεβαίνετε σκάλες, τα βήματα δεν είναι απαραίτητο να τερματίζουν μέχρι τέλος τους κυλίνδρους, αλλά αρκούν μικρά βήματα με γρήγορη επανάληψη, αποφεύγοντας να αγγίξετε τους οριοθέτες των πεντάλ **A**.

Κρατήστε υπό έλεγχο τον κύκλο της καρδιάς σας με τη λήψη της καρδιακής συχνότητας από τον καρπό ή χρησιμοποιώντας ένα όργανο ελέγχου του καρδιακού ρυθμού.

Η ένταση μπορεί να ρυθμιστεί με την περιστροφή του δαχτυλιδιού **B** στο πάνω μέρος των δύο υδραυλικών κυλίνδρων, έτσι ώστε να μειώσετε ή να αυξήσετε την αντίσταση της άσκησης.

Η προσαρμογή των δαχτυλιδιών πρέπει να πραγματοποιείται πριν από την ανάβαση στα πεντάλ, όταν οι κύλινδροι είναι σε θέση ηρεμίας.

Στους δακτυλίους υπάρχει μια αριθμητική κλίμακα και ένας δείκτης αναφοράς. Μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση τους σε 12 διακριτά επίπεδα.

Για να επιτευχθεί το ίδιο επίπεδο άσκησης τόσο στο δεξί όσο και το αριστερό πόδι θα πρέπει να ρυθμίσετε τους δακτυλίους στο ίδιο επίπεδο.

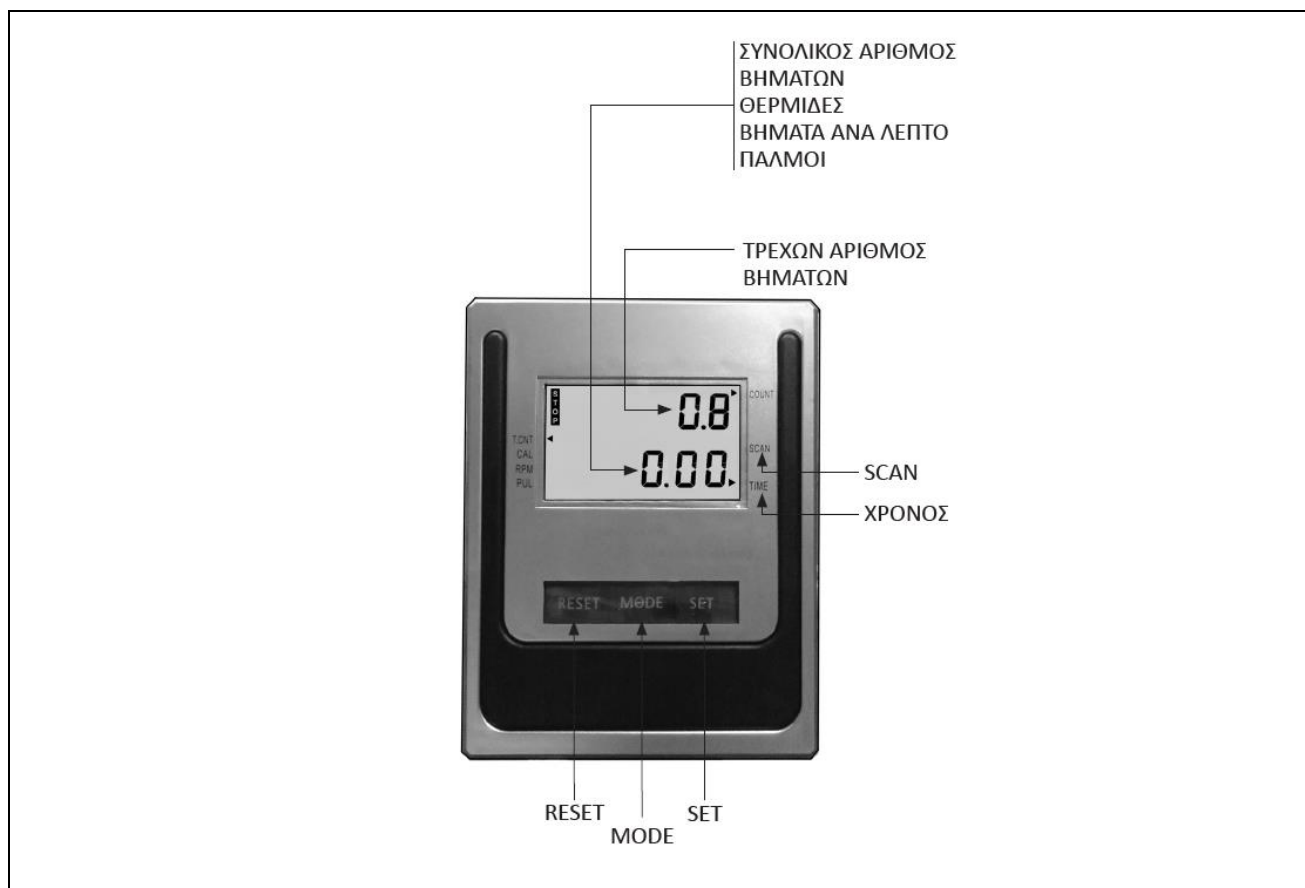


### ΚΙΝΔΥΝΟΣ

**Κατά τη διάρκεια της άσκησης οι υδραυλικοί κύλινδροι μπορεί να ζεσταθούν. Αφήστε τους κυλίνδρους να κρυώσουν για λίγα λεπτά πριν τους αγγίξετε με τα χέρια σας.**



## Λειτουργίες του υπολογιστή



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

### SCAN

- Η αυτόματη διαδοχή των πληροφοριών στο κάτω μέρος της οθόνης (Αριθμός συνολικών βημάτων, θερμίδες, βήματα ανά λεπτό, Παλμός, Χρόνος, Scan). Το τριγωνάκι στην οθόνη δείχνει την πληροφορία που εμφανίζεται.

### STEPS (Count) – Αριθμός τρεχόντων βημάτων

- Ο αριθμός των βημάτων από την αρχή της άσκησης.
- Η καταμέτρηση βημάτων εμφανίζεται στην επάνω ένδειξη για το σύνολο της άσκησης.

### TOTAL STEPS (T. CNT) – Συνολικός αριθμός βημάτων

- Ο συνολικός αριθμός βημάτων που υπολογίζονται από την τελευταία αντικατάσταση της μπαταρίας.

### STEPS/MIN – Ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό (RPM)

- Ο μέσος αριθμός βημάτων ανά λεπτό κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

### ΠΑΛΜΟΙ – Η καρδιακή συχνότητα

- Η μέτρηση του καρδιακού ρυθμού που ανιχνεύεται από αισθητήρες παλάμης στο τιμόνι. Η τιμή μετρείται σε bpm (παλμούς ανά λεπτό) (\*).

## **TIME – Η διάρκεια**

- Ο χρόνος που παρήλθε από την αρχή της άσκησης. Η ένδειξη της διάρκειας εμφανίζεται μόνο κατά τη λειτουργία SCAN.

## **CAL - Θερμίδες**

- Η κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης (\*).

## **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:**

### **Πλήκτρο MODE**

- Πατήστε κατά τη διάρκεια της άσκησης για να επιλέξετε ποια δεδομένα θα εμφανιστούν στην οθόνη, ή πατήστε μέχρι να ενεργοποιηθεί το σύμβολο SCAN για την αυτόματη κυκλική εμφάνιση των δεδομένων.

### **Πλήκτρο SET**

- Μετά την επιλογή PULSE μέσω του πλήκτρου MODE, πατήστε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε τον καρδιακό ρυθμό-στόχο που θέλετε να κρατήσετε. Όταν φτάσετε τον καρδιακό ρυθμό-στόχο, θα ακουστεί μια ηχητική ειδοποίηση.

### **Πλήκτρο RESET**

- Πατήστε το κουμπί RESET για να επαναφέρετε όλα τα δεδομένα (εκτελέστε όταν πρόκειται να πραγματοποιηθεί η έναρξη μιας νέας προπόνησης).

### *Σημειώσεις για τον υπολογιστή:*

1. Όταν το μηχάνημα είναι σε αδράνεια για περισσότερο από τέσσερα λεπτά, ο υπολογιστής κλείνει και όλα τα δεδομένα για την τρέχουσα άσκηση παραμένουν αποθηκευμένα. Για να επαναφέρετε τον υπολογιστή, απλά πατήστε οποιοδήποτε κουμπί ή αρχίστε να κάνετε πεντάλ.
2. Η λειτουργία SCAN σας επιτρέπει να βλέπετε αυτόματα σε μια κυκλική εναλλαγή τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της άσκησης, χωρίς να χρειάζεται να πατήσετε το κουμπί MODE.

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

## Άνοιγμα και κλείσιμο

Το όργανο είναι σχεδιασμένο για οικιακό περιβάλλον, λαμβάνοντας υπόψιν τις απαιτήσεις χώρου που έχουν τα σύγχρονα σπίτια.

Για το λόγο αυτό το πλαίσιο είναι πτυσσόμενο και όταν το εργαλείο δεν χρησιμοποιείται μπορεί εύκολα να κλείσει και να τοποθετηθούν σε μικρούς χώρους.

Για να κλείσετε το πλαίσιο ακολουθήστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Γυρίστε το δακτύλιο ρύθμισης και των δύο κυλίνδρων και ρυθμίστε στο επίπεδο **1**.
- Τραβήξτε τον πείρο **31**.
- Κρατήστε το εργαλείο με το ένα χέρι στο τιμόνι, ενώ με το άλλο χέρι σπρώξτε την μπάρα στήριξης μπροστά μέχρι να έρθει σε επαφή με την πίσω μπάρα στήριξη.
- Τοποθετήστε τον πείρο **31** στη θέση του για το κλείδωμα της κεντρικής μπάρας στήριξη στη θέση της. Τώρα το εργαλείο μπορεί να αποθηκευτεί.

Για να ανοίξετε το εργαλείο ακολουθήστε την παραπάνω διαδικασία με αντίστροφες ενέργειες.

Κατά τη διάρκεια του ανοίγματος και κλεισίματος του οργάνου απομακρύνετε τα παιδιά και δώστε προσοχή στα χέρια σας καθώς μπορεί να συνθλιβούν.



## 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

- 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.

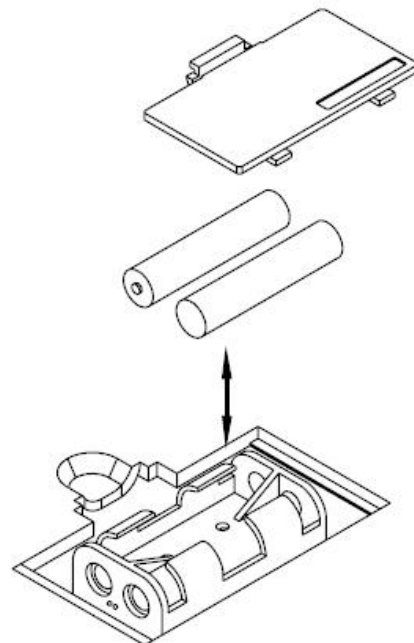
### ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ



### 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 **A. 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.

### **A. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

### **Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:**

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρουονέρι, Αττική, [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr), [www.leos.gr](http://www.leos.gr)



Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073  
e-mail: [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr), [www.leos.gr](http://www.leos.gr)