

TORRX
FITNESS IN MOTION



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



RWXAIR CROSS



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. 7
2.2 ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 9
2.3 ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 13
2.4 ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 14
2.5 ΘΕΣΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 15
3.0 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 16
3.1 ΖΩΝΗ ΣΤΗΘΟΥΣ 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 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ: ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΧΡΟΝΟΣ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ.....	ΣΕΛ. 21
3.6 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ GAME - ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	ΣΕΛ. 22
3.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 10/10 ΜΕ ΣΤΑΘΕΡΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ.....	ΣΕΛ. 23
4.0 ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΛΙΠΑΝΣΗ.....	ΣΕΛ. 24
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.
- Το όργανο είναι πιστοποιημένο με κλάση S και είναι κατάλληλο για εγκατάσταση τόσο σε οικιακό περιβάλλον, για προσωπική χρήση, όσο και σε γυμναστήρια, για επαγγελματική χρήση.
Όταν το όργανο τοποθετηθεί σε γυμναστήρια, ξενοδοχεία ή συλλόγους, είναι υποχρεωτικό οι χρήστες να έχουν προσκομίσει ιατρικό πιστοποιητικό για αθλητικούς σκοπούς που να αποδεικνύει ότι είναι ικανοί για σωματική άσκηση.
- 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. Να χρησιμοποιείτε πάντοτε παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο.
- Όταν κλείνετε το όργανο για αποθήκευση, κρατήστε τα παιδιά μακριά και βεβαιωθείτε ότι δεν ακουμπάει κανείς στα πτυσσόμενα μέρη με τα χέρια του.
- Εάν αισθανθείτε ζάλη, πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή κατά τη χρήση του οργάνου, 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 ιατρικά κέντρα. το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για αποκατάσταση.
- 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 σε υπόγεια, βεράντες, αποθήκες ή γενικά σε υγρές περιοχές, μην το αφήνετε εκτεθειμένο σε ατμοσφαιρικούς παράγοντες (βροχή, ήλιο, κλπ.).
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έρθουν κοντά στο όργανο. Ένας καλός κανόνας είναι να τοποθετήσετε το όργανο σε ένα ειδικό δωμάτιο με μια πόρτα που εμποδίζει την πρόσβαση οποιουδήποτε δεν είναι εξουσιοδοτημένος να προσεγγίζει το προϊόν.
- 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.

Το όργανο έχει σχεδιαστεί και πιστοποιηθεί με κλάση S για επαγγελματική χρήση σε ξενοδοχεία, γυμναστήρια, αθλητικά σωματεία κλπ.) Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για ιδιωτική χρήση στο σπίτι, για όλους αυτούς που θέλουν ένα στιβαρό προϊόν που να ανταποκρίνεται στα πρότυπα ποιότητας ενός επαγγελματικού προϊόντος.

Το προϊόν που περιγράφεται παρακάτω είναι ένα όργανο για αθλητική χρήση που επιτρέπει την πρακτική της "κωπηλασίας". Προσομοιώνει την κίνηση της κωπηλασίας η οποία χωρίζεται σε τέσσερις φάσεις: έλξη, ώση, λήξη και ανάκτηση.

Με τη κωπηλασία επιτυγχάνεται μυϊκή τόνωση και βελτίωση της στάσης του σώματος, αποτρέποντας ορισμένες οστεοαρθρικές και μυοσκελετικές διαταραχές, υποστηρίζοντας επίσης μια έντονη κίνηση των άκρων που σαν αποτέλεσμα έχει αδυνατίσμα σε όλο το σώμα. Το προϊόν είναι ειδικά σχεδιασμένο με προγράμματα για να λειτουργούν σε συνδυασμό με πολλαπλών χρήσεων προπόνηση τύπου CrossFit.

Αυτό το προϊόν, όταν χρησιμοποιείται για ιδιωτική χρήση, σας επιτρέπει να προπονήστε στο σπίτι, ώστε να μπορείτε να ασκείτε ακόμη και όταν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν.

Είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε όλες τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, για να είστε σίγουροι για την ασφαλή εκπαίδευση. Οι έντονες και παρατεταμένες προπονήσεις απαιτούν καλή φυσική κατάσταση και για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να αξιολογήσετε τις 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
- χρήση 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 τη σωστή χρήση του οργάνου.

Οι χρήστες του προϊόντος υποχρεούνται να διαβάσουν με μεγάλη προσοχή τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, για τη σωστή εγκατάσταση και ορθή χρήση του.

Η τήρηση των οδηγιών που περιέχονται στο εγχειρίδιο εγγυάται τη μέγιστη προσωπική ασφάλεια και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

Οι προειδοποιήσεις ασφαλείας και τα σχετικά μέρη του κειμένου έχουν επισημανθεί με έντονους χαρακτήρες και προηγούνται από τα σύμβολα που απεικονίζονται 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.

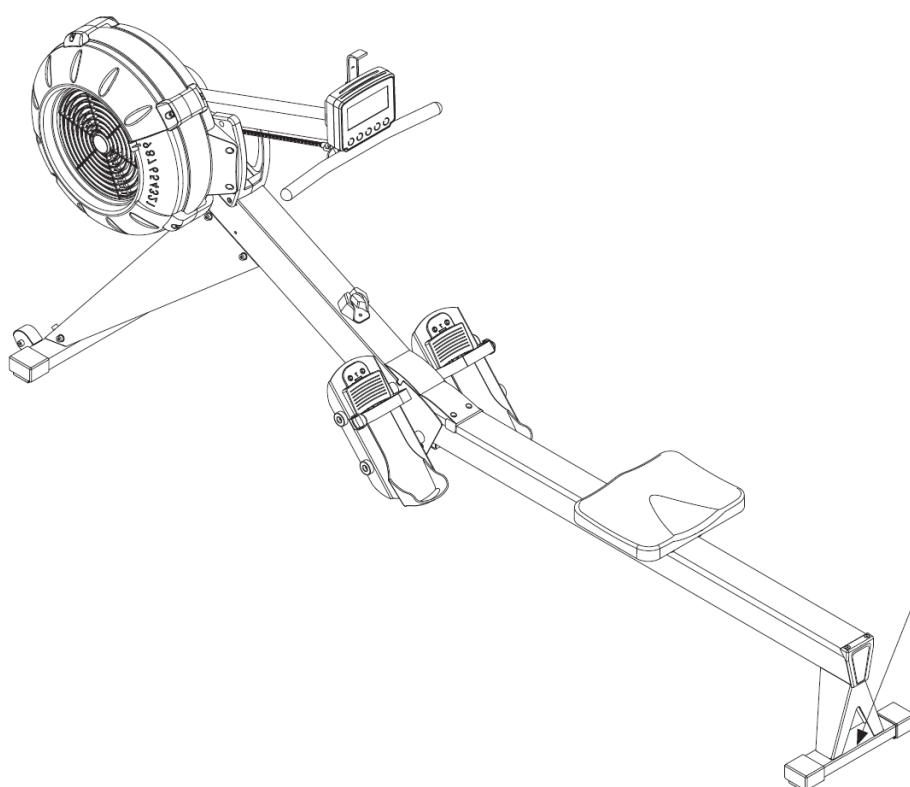
Ωστόσο, λόγω της συνεχούς ενημέρωσης των προϊόντων, είναι πιθανό ότι ορισμένα από αυτά τα σχέδια είναι διαφορετικά από το αγορασθέν προϊόν. Σε μία τέτοια περίπτωση, παρακαλούμε σημειώστε ότι αποτελούν βοηθητικά σκίτσα και ότι η ασφάλεια και οι πληροφορίες παραμένουν με την ίδια εγγύηση. Ο κατασκευαστής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




1.2

ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ

- 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 πινακίδα αναγνώρισης δεν πρέπει να αφαιρεθεί ή να αλλοιωθεί, το μοντέλο του προϊόντος και ο σειριακός αριθμός πρέπει πάντα να αναφέρονται σε περίπτωση αιτήματος ανταλλακτικών.



TCCORX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY			1
Modello-Model	Classe-Class	  	3 2
Numero di serie-Serial number	Anno-Year		
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight		
Made in			

ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	αντίσταση αέρα
ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	χειροκίνητη ρύθμιση σε 9 επίπεδα
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	vogate al minuto, vogate totali, calorie, tempo, tempo/500, distanza, distanza/vogata, pulsazioni, Watt
ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	programma Game, Time, Distance, Calories, 3 Interval, User
ΚΑΘΙΣΜΑ	συρόμενο με ρουλεμάν πάνω σε ράγα αλουμινίου
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜxΠxΥ)	240 x 62 x 106 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΔΙΠΛΩΘΕΙ (ΜxΠxΥ)	Εμπρός: 1170x700x1130 mm / Ρ. πίσω: 1390x310x420 mm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	39,5 Kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	46 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	150 Kg
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	ασύρματος δέκτης HR(*)
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	Πρότυπα: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (κατηγορία SA)
	Οδηγίες: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	αυτοτροφοδοτούμενο από ηλεκτρική γεννήτρια

(*) Ο ασύρματος δέκτης HR είναι συμβατός με ζώνη στήθους μη κωδικοποιημένου τύπου 5.3 kHz.
 Η ζώνη στήθους δεν παρέχεται μαζί με το προϊόν, είναι διαθέσιμη κατόπιν αιτήματος.

2.0

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

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:

- Είναι απαραίτητο να τοποθετήσετε το προϊόν σε ένα δωμάτιο με κλειδαριά ώστε να μην είναι προσβάσιμο από παιδιά ή κατοικίδια ζώα.

2.1

ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

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.

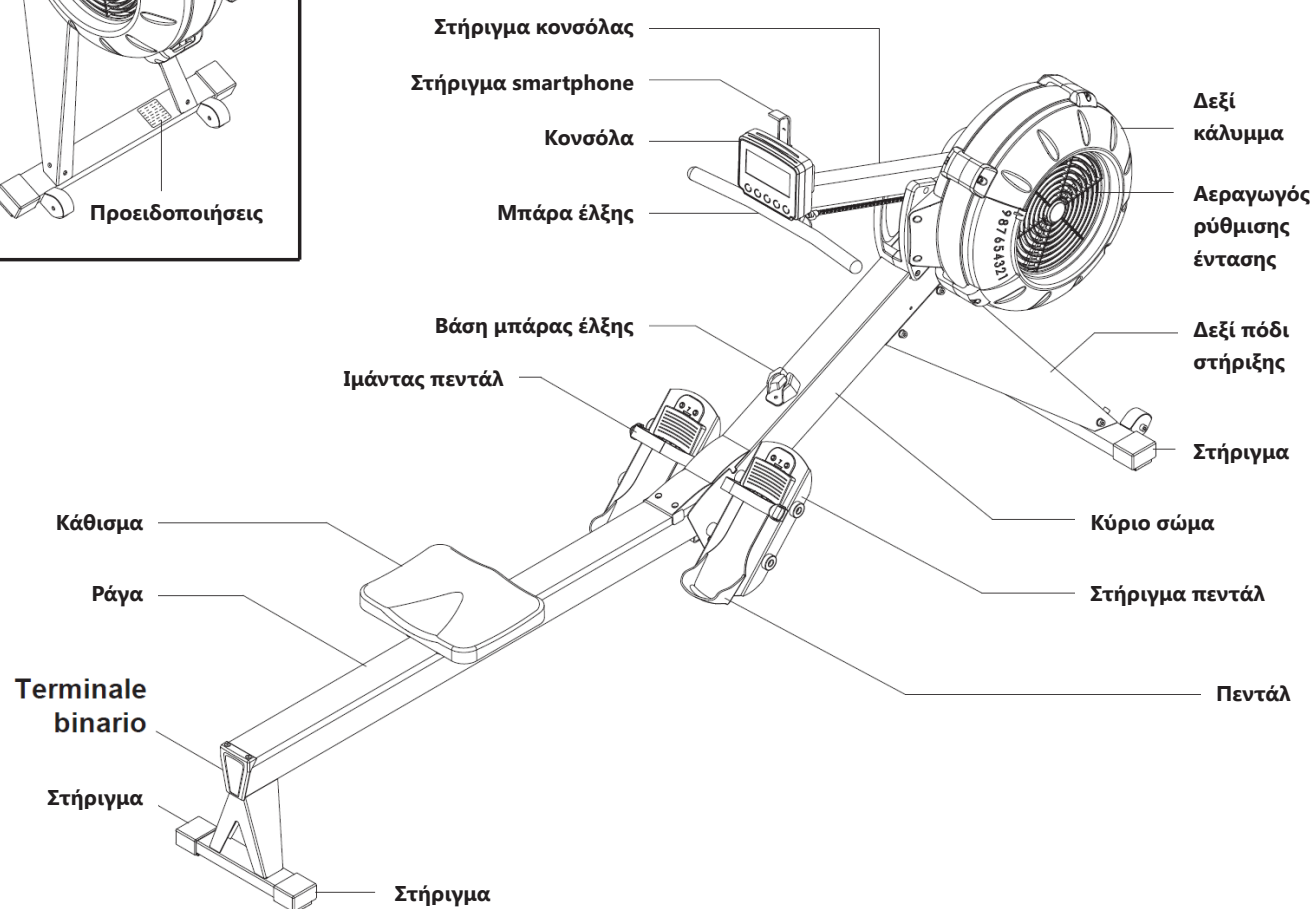
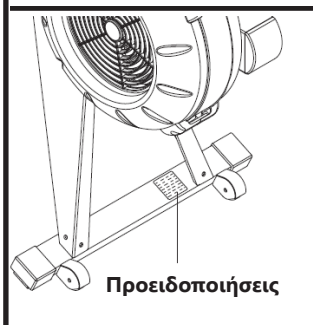


Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών. Τα στοιχεία της συσκευασίας (χαρτόνι και σακούλες) δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα παιδιά γιατί αποτελούν πιθανή πηγή κινδύνου.

Αφού αφαιρέσετε το προϊόν από το κιβώτιο, ελέγξτε για τυχόν ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά και ελέγξτε για την παρουσία όλων των εξαρτημάτων που εμφανίζονται στην επόμενη σελίδα.

ΥΛΙΚΟ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:

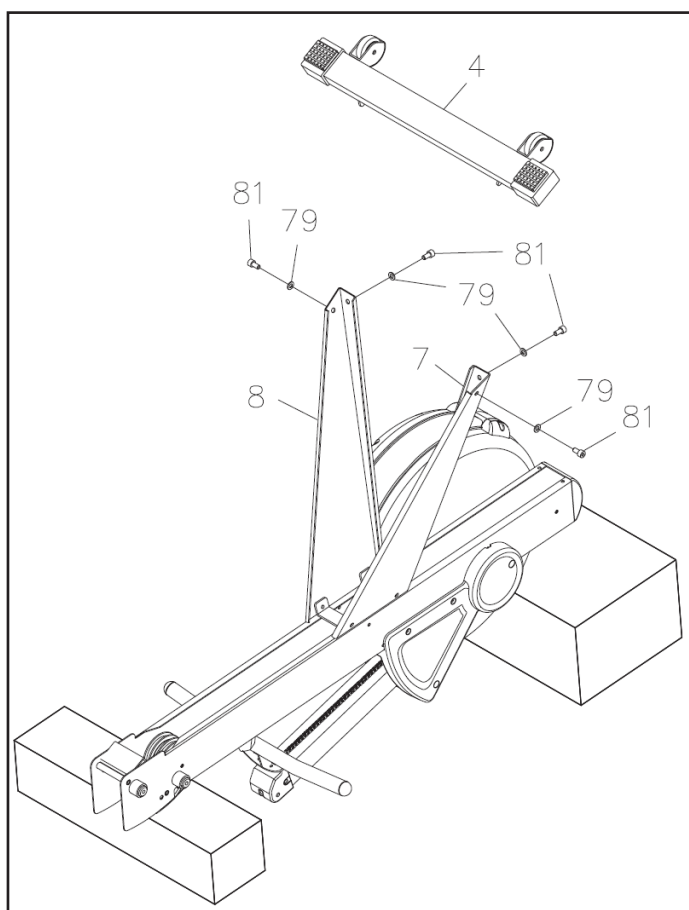
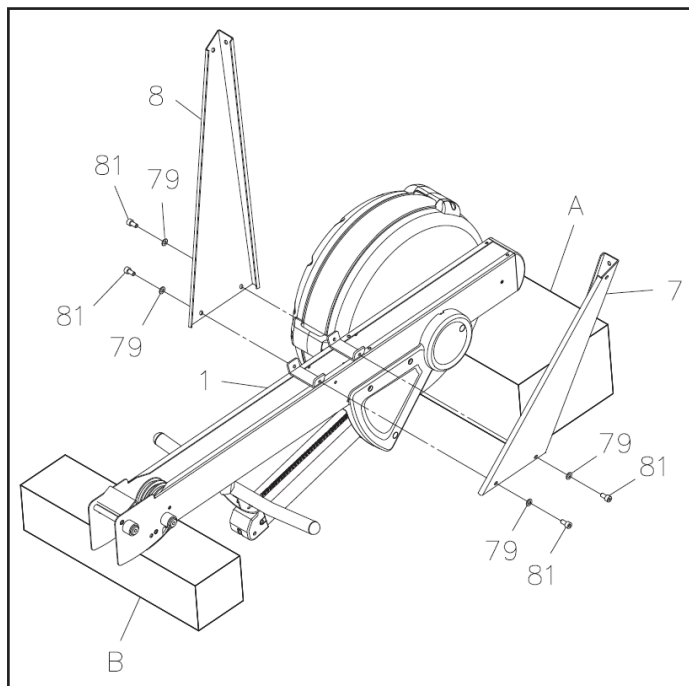
	No.	Περιγραφή	Τμχ
	72	Βίδες (M6 x 1 x 10mm)	2
	78	Βίδες (M8 x 1.25 x 75mm)	1
	79	Ροδέλες επίπεδες (M8)	9
	80	Παξιμάδια (M 8 x 1.25)	1
	81	Βίδες (M8 x 1.25 x 12mm)	8
	84	Βίδες (M8 x 1.25 x 150mm)	4



Αφού ανοίξετε την αρχική συσκευασία στο χώρο που επιλέξατε για την εγκατάσταση του προϊόντος, για να διευκολύνετε τις εργασίες συναρμολόγησης, προετοιμάστε το δωμάτιο χωρίς έπιπλα, αφαιρέστε όλο το υλικό που περιέχεται στη συσκευασία και βάλτε το στο πάτωμα, έτοιμο για συναρμολόγηση.

Μπροστινή βάση στηρίγματος στήριξης:

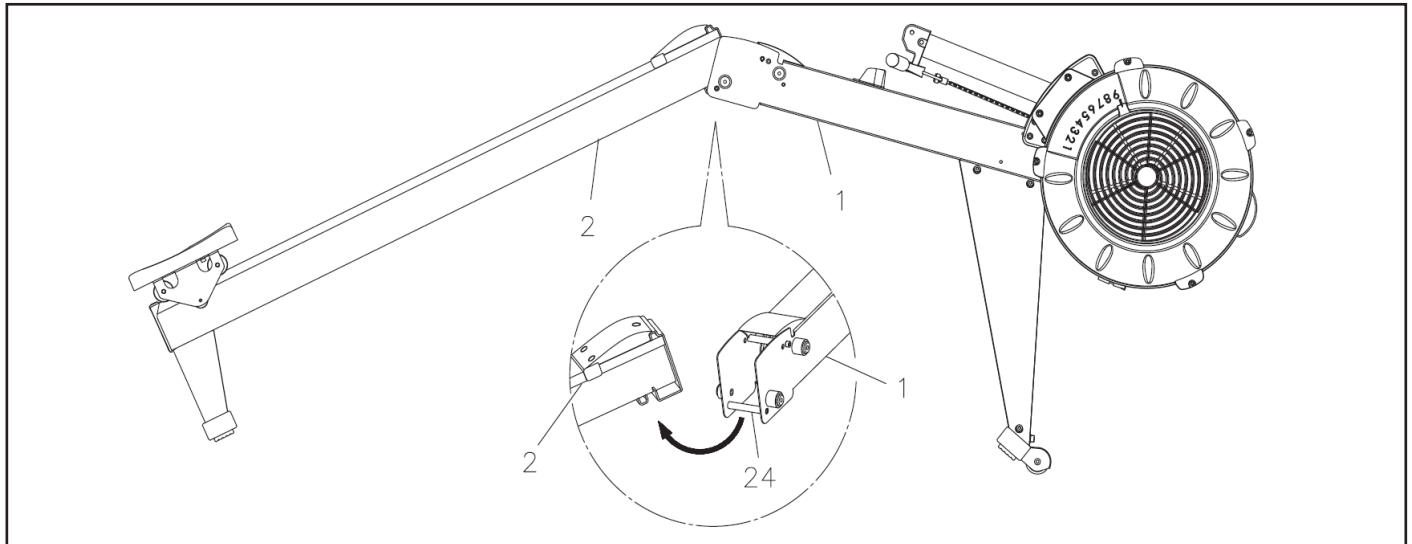
- Τοποθετήστε το κύριο σώμα **3** στο πάτωμα και, για να προστατεύσετε το πλαίσιο, γυρίστε το ανάποδα και τοποθετήστε το στα δύο μπλοκ φελιζόλ **A** και **B** της αρχικής συσκευασίας, όπως φαίνεται στην εικόνα.
- Τοποθετήστε στις πλευρές από το κύριο σώμα **3** το αριστερά στήριγμα **7** και το δεξί στήριγμα **8**, σφίγγοντας το καθένα με δύο βίδες **81** [M8x1.25x12mm] μαζί με επίπεδες ροδέλες **79** [M8].
Σημείωση: Αρχικά μην σφίξετε τελείως τις βίδες **81**. Σφίξτε πλήρως τις βίδες μόνο αφού στερεώσετε την μπροστινή μπάρα στήριξης **4**.
- Στερεώστε την μπροστινή μπάρα στήριξης **4** ανάμεσα στους δύο βραχίονες στήριξης, αριστερά και δεξιά, σφίγγοντας σε κάθε ένα από δύο βίδες **81** [M8x1.25x12mm] μαζί με επίπεδες ροδέλες **79** [M8] όπως απεικονίζεται. Σφίξτε πλήρως τις βίδες **81** των στηριγμάτων.



Τοποθέτηση ράγας αλουμινίου:

- Με τη βοήθεια ενός ακόμα ατόμου, ανασηκώστε το κύριο σώμα **1** από το έδαφος και φέρτε την εμπρόσθια μπάρα στήριξης σε επαφή στο πάτωμα. Στη συνέχεια συνδέστε την ράγα **2** με το κύριο

σώμα **1** διατηρώντας τα δύο τμήματα με κλίση όπως φαίνεται στο σχήμα και συνδέοντας την υπάρχουσα εσοχή στο το άκρο της ράγας με τον πείρο **24** στον οποίο ασφαλίζει το κύριο σώμα.

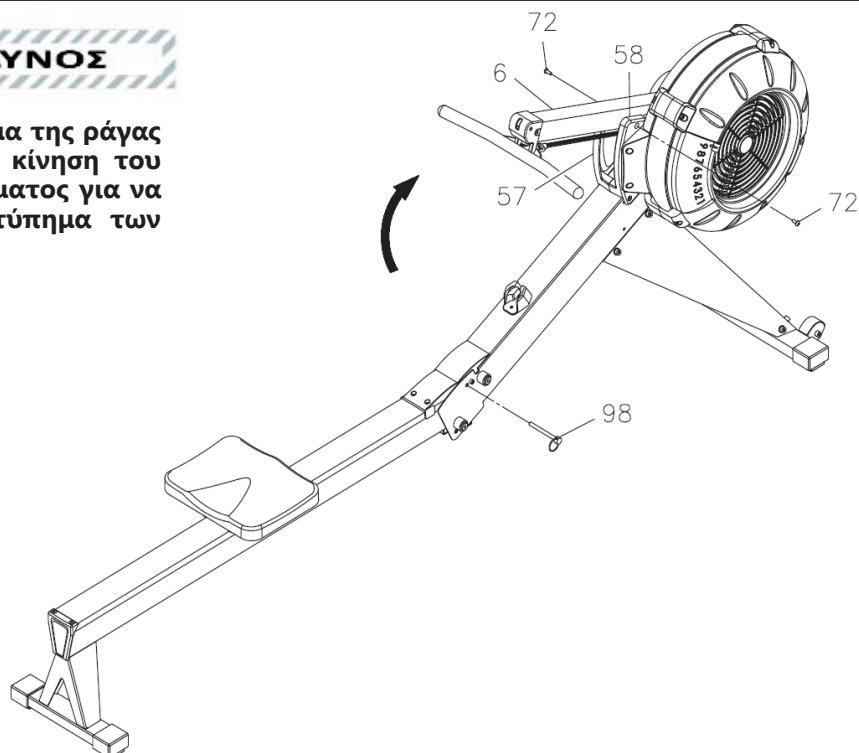


- Χαμηλώστε τη ράγα **2** μέχρι να ευθυγραμμιστούν οι οπές που επιτρέπουν την εισαγωγή του πείρου **98** που εμποδίζει την κίνηση της ράγας και του κύριου σώματος.
- Ανασηκώστε την μπάρα στήριξης της κονσόλας **6** προς τα επάνω και στερεώστε το αριστερό καπάκι **57** και το δεξί καπάκι **58** με μία βίδα **72** [M6x1x10mm].



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

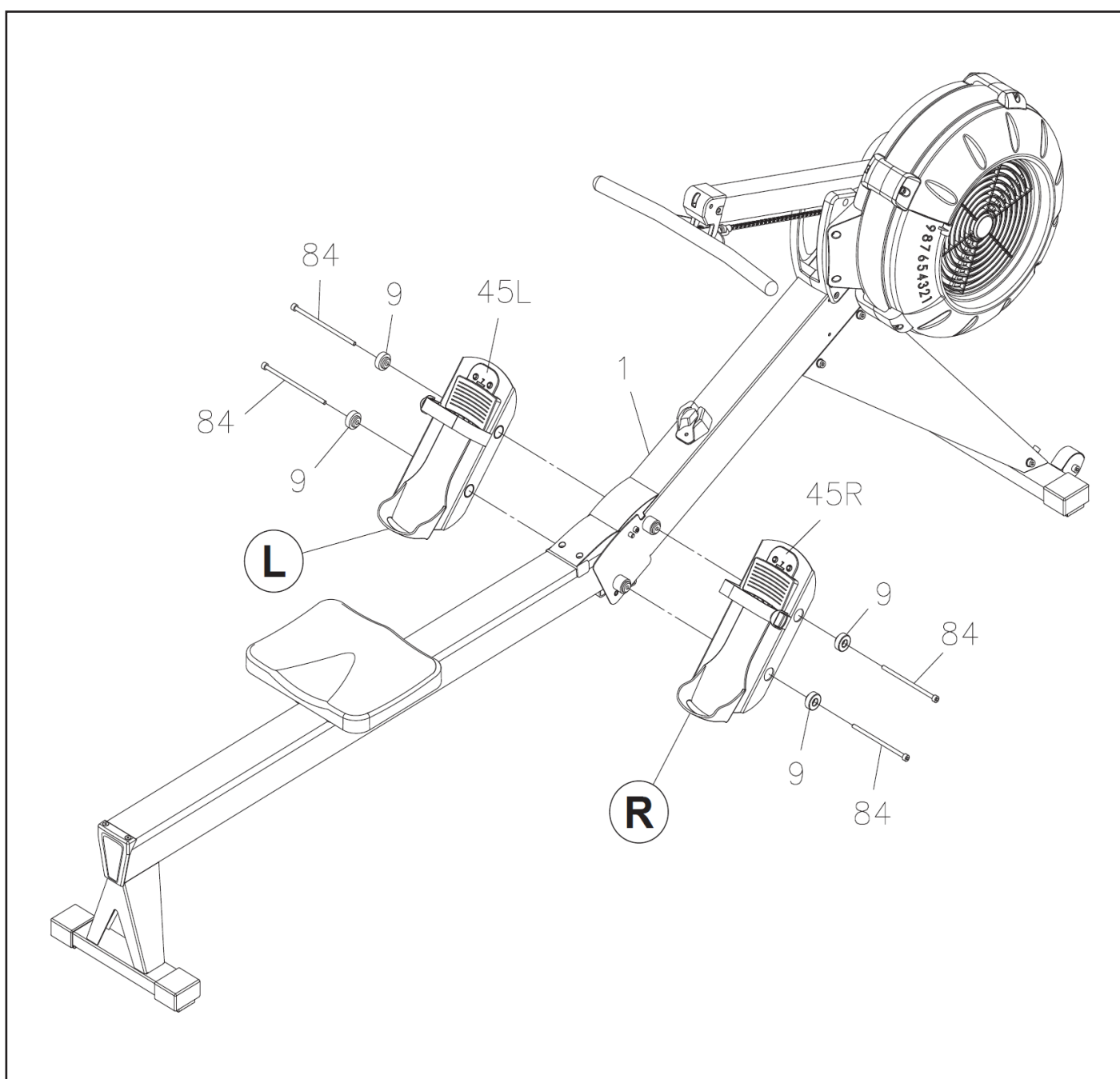
Κατά το κατέβασμα της ράγας προσέχετε τυχόν κίνηση του συρόμενου καθίσματος για να αποφύγετε το χτύπημα των χεριών.



Τοποθέτηση πεντάλ:

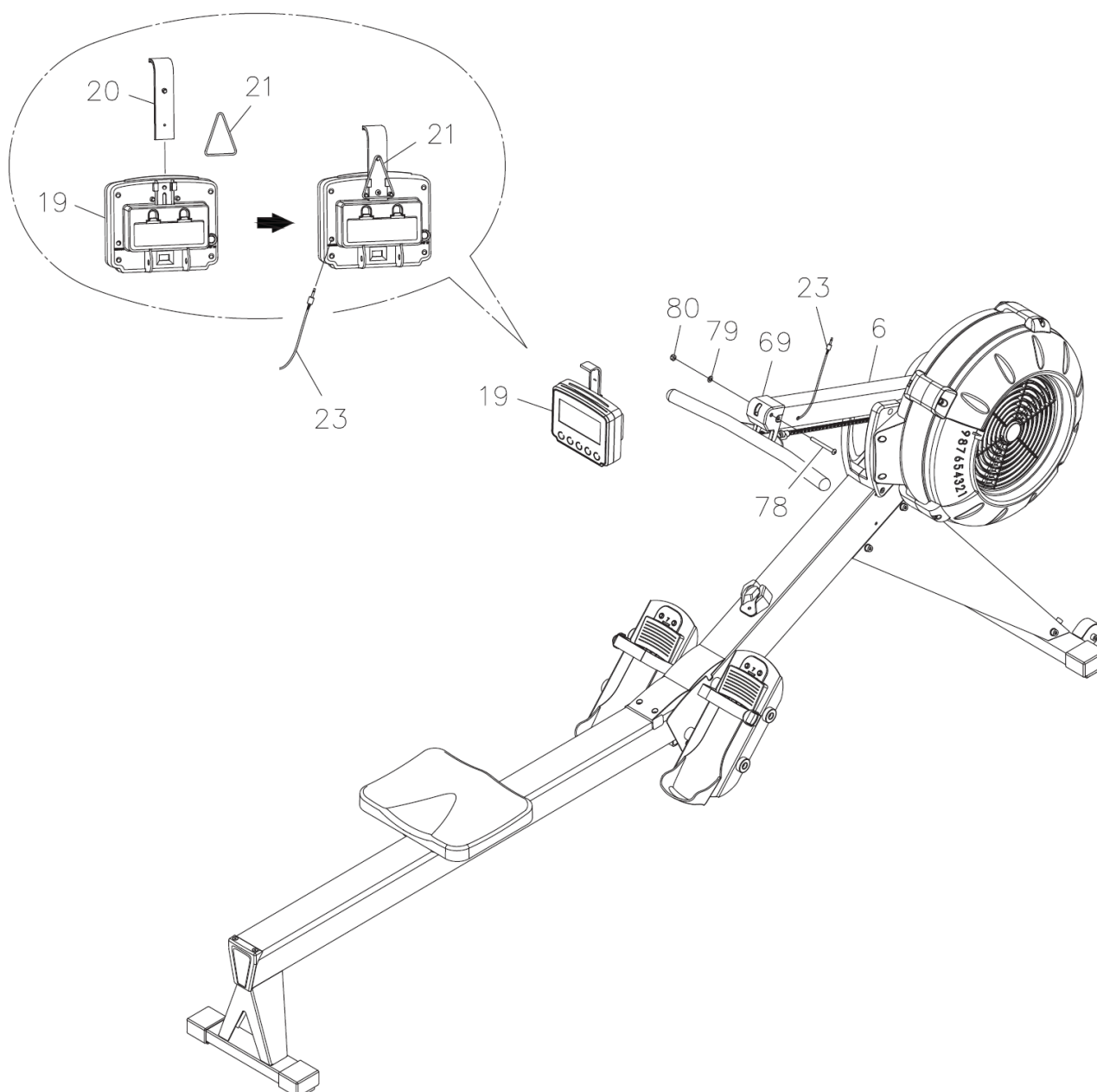
- Στερεώστε το αριστερό πεντάλ **45L** (αναγνωρίσιμο χάρη σε μία ετικέτα με το γράμμα L) στην ειδική θέση στην αριστερή πλευρά του κύριου πλαισίου **1** σφίγγοντας δύο βίδες **84** [M8x1.25x150mm] μαζί με αποστάτες ασφαλείας **9**.

- Στερεώστε το δεξί πεντάλ **45R** (αναγνωρίσιμο χάρη σε μία ετικέτα με το γράμμα R) στην ειδική θέση στη δεξιά πλευρά του κύριου πλαισίου **1** σφίγγοντας δύο βίδες **84** [M8x1.25x150mm] με αποστάτες ασφαλείας **9**.



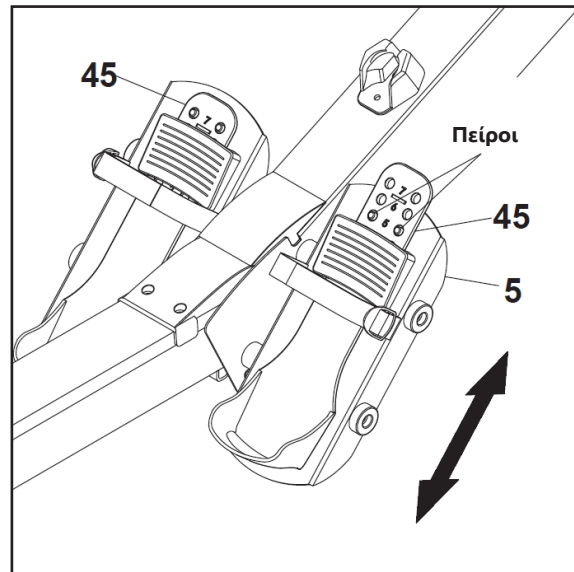
Τοποθέτηση κονσόλας:

- Τοποθετήστε το βραχίονα στήριξης smartphone **20** στον οδηγό στο πίσω μέρος της κονσόλας **19** και ασφαλίστε το στη θέση του εισάγοντας τον ελαστικό ιμάντα **21** με τον τρόπο που φαίνεται.
- Τοποθετήστε δύο μπαταρίες (1,5 Vdc τύπου C) στην πίσω πλευρά της κονσόλας, για την εγκατάστασή του ανατρέξτε στις οδηγίες που περιγράφονται στο κεφάλαιο Συντήρηση, Αντικατάσταση μπαταριών.
- Στερεώστε την κονσόλα **19** στο σωλήνα στήριξης **6** σφίγγοντας μια βίδα **78** [M8x1.25x75mm] με ένα παξιμάδι **80** [M8x1.25] μαζί με μία επίπεδη ροδέλα **79** [M8].
- Συνδέστε το βύσμα του καλωδίου **23** του αισθητήρα μέτρησης στην ειδική θέση που βρίσκεται στο πίσω μέρος της κονσόλας **19**.



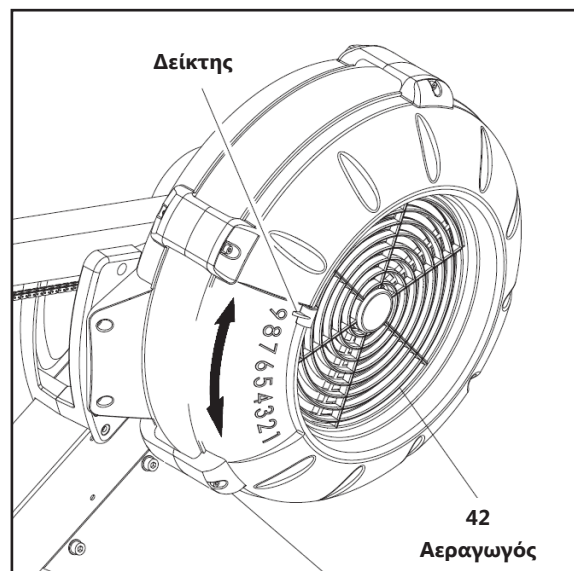
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΕΝΤΑΛ:

- Για να προσαρμόσετε την πλατφόρμα **5** ανάλογα με το μέγεθος των ποδιών του χρήστη, ανασηκώστε το πάνω μέρος των πεντάλ **45** τραβώντας το έτσι ώστε να απελευθερωθεί από τους σταθερούς πείρους ρύθμισης, στη συνέχεια ανάλογα με το μήκος του ποδιού, σύρετε για να επιλέξετε τις σπές με την κατάλληλη ρύθμιση, μετά πιέστε το πάνω μέρος των πεντάλ μέχρι να ασφαλισουν οι σπές των πείρων.
- Σημείωση: η ρύθμιση των σπών που δημιουργούνται πρέπει να είναι η ίδια και στα δύο πεντάλ δεξιά και αριστερά.
- Ανάλογα με το μέγεθος του ποδιού, οι πόρπες των ιμάντων μπορούν να ρυθμιστούν ώστε να επιτυγχάνεται το καλύτερο δυνατό κράτημα.



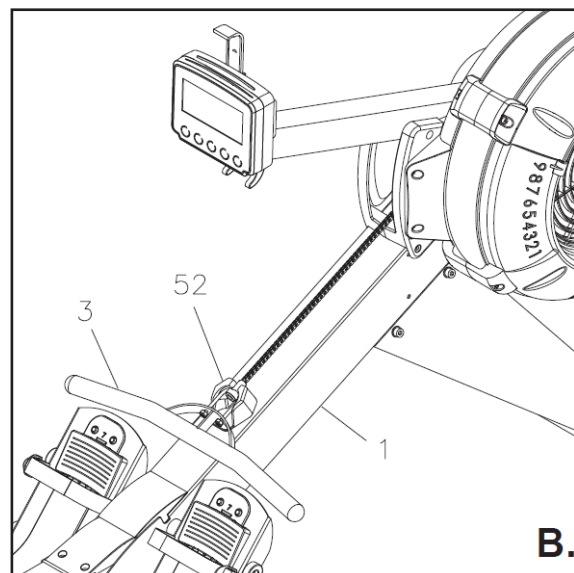
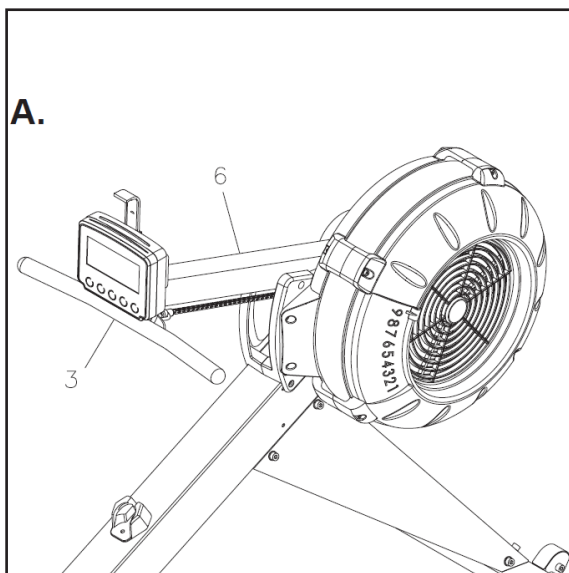
ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΤΑΣΗΣ:

- Για να ρυθμίσετε την ένταση της αντίστασης πρέπει χειροκίνητα να ρυθμίσετε τον αεραγωγό **42** στο επιθυμητό επίπεδο (σε κλίμακα 9 επιπέδων L1 = χαμηλή ένταση έως L9 = υψηλή ένταση). Για να ρυθμίσετε την επιθυμητή ένταση, πρέπει να ευθυγραμμίσετε τον δείκτη αναφοράς με τους υπάρχοντες εννέα αριθμούς στο κάλυμμα του αεραγωγού που υποδεικνύουν το αντίστοιχο επίπεδο έντασης.



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΜΠΑΡΑΣ ΕΛΞΗΣ:

- Η μπάρα έλξης **3** μπορεί να τοποθετηθεί στη βάση που βρίσκεται κάτω από το στήριγμα της κονσόλας **6**, όπως φαίνεται στο Σχ.Α ή μπορεί να τοποθετηθεί στη βάση **52** που βρίσκεται πάνω στο κύριο σώμα **1**, όπως φαίνεται στο Σχ.Β.

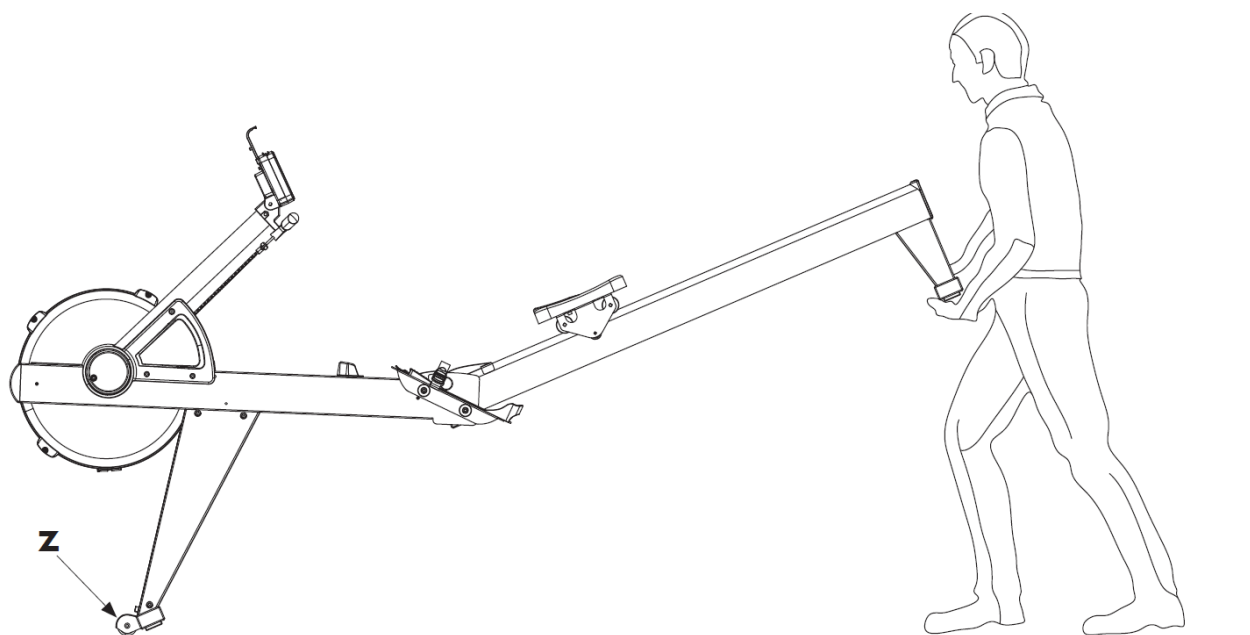


2.4

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Για μικρές μετακινήσεις μέσα στο δωμάτιο είναι απαραίτητο να κρατάτε το πίσω στήριγμα με τα χέρια σας και να ανασηκώσετε το όργανο (έχοντας προνοήσει να μετακινήσετε τη σέλα προς τα πεντάλ για να αποφύγετε μία ισχυρή κρούση) μέχρι να το φέρετε σε ισορροπία στους τροχούς **Z**.

Σπρώξτε το όργανο προς τα εμπρός, σύροντάς το επάνω στους δύο τροχούς στο επιθυμητό σημείο και, στη συνέχεια, χαμηλώστε το προσεκτικά μέχρι να ακουμπήσει το οπίσθιο στήριγμα στο πάτωμα.



Το όργανο μπορεί να χωριστεί σε δύο τμήματα για να καταλαμβάνει λιγότερο χώρο όταν δεν χρησιμοποιείται.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Για να αποφύγετε οποιαδήποτε οξείδωση των μεταλλικών στοιχείων, συνιστάται να μην αφήνετε το όργανο σε υπόγεια ή σε υγρούς χώρους.
Καλύψτε το όργανο με κάλυμμα για να το προστατέψετε από τη σκόνη.
- Όταν διαχωρίζετε τη ράγα από το κύριο σώμα, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην ελεύθερη κίνηση της σέλας που ολισθαίνει για να αποφευχθεί τυχών χτύπημα στα χέρια.

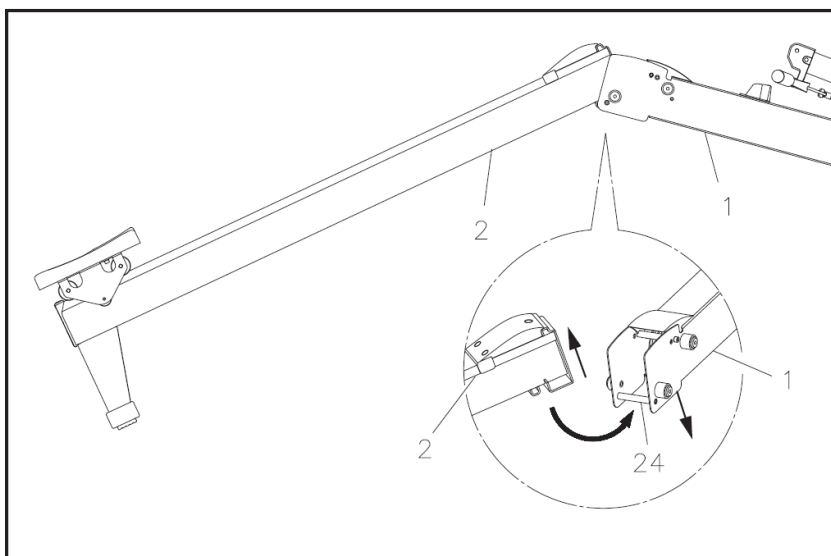
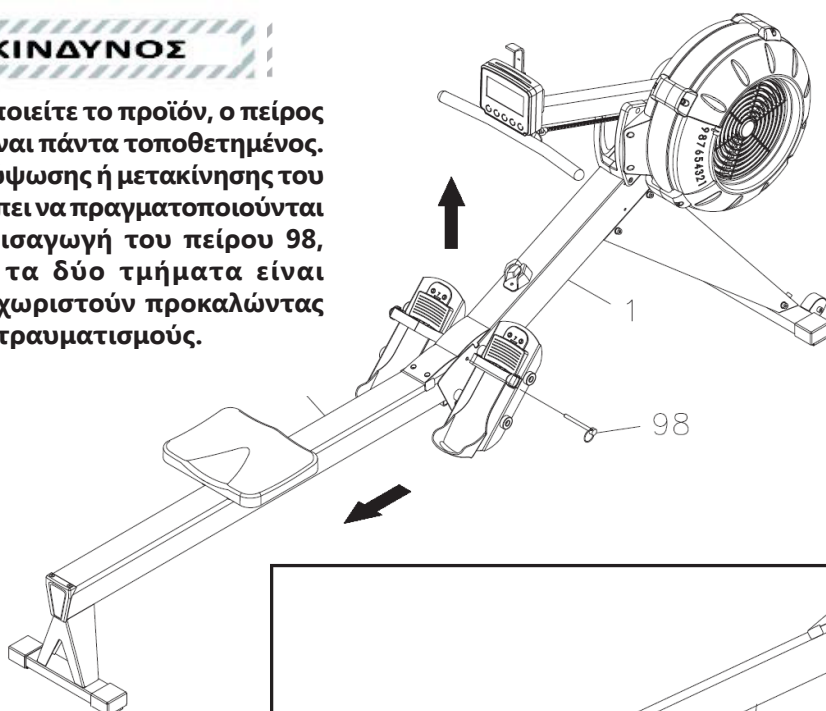
Όταν το όργανο δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, τοποθετήστε το στη θέση εξοικονόμησης χώρου, ως εξής.

- Καθαρίστε το όργανο με ένα πανί.
- Χρησιμοποιώντας σπρέι σιλικόνης, απλώστε μια λεπτή προστατευτική στρώση στα μεταλλικά μέρη.
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες από τον υπολογιστή.
- Αποσυνδέστε τον πείρο ασφαλείας **98** και σηκώστε το κύριο σώμα **1** προς τα πάνω κρατώντας το στη γείωση στην μπροστινή ράβδο και, στη συνέχεια, βοηθούμενος από ένα δεύτερο άτομο, διαχωρίστε το κομμάτι **2** τραβώντας το προς τα κάτω. Τοποθετήστε τον πείρο **98** στην τρύπα του κύριου πλαισίου, για να αποφύγετε την απώλεια του.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Όταν χρησιμοποιείτε το προϊόν, ο πείρος 98 πρέπει να είναι πάντα τοποθετημένος. Οι εργασίες ανύψωσης ή μετακίνησης του προϊόντος πρέπει να πραγματοποιούνται μόνο με την εισαγωγή του πείρου 98, διαφορετικά τα δύο τμήματα είναι πιθανό να διαχωριστούν προκαλώντας ενδεχόμενους τραυματισμούς.



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:

- απώλεια βάρους: 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:

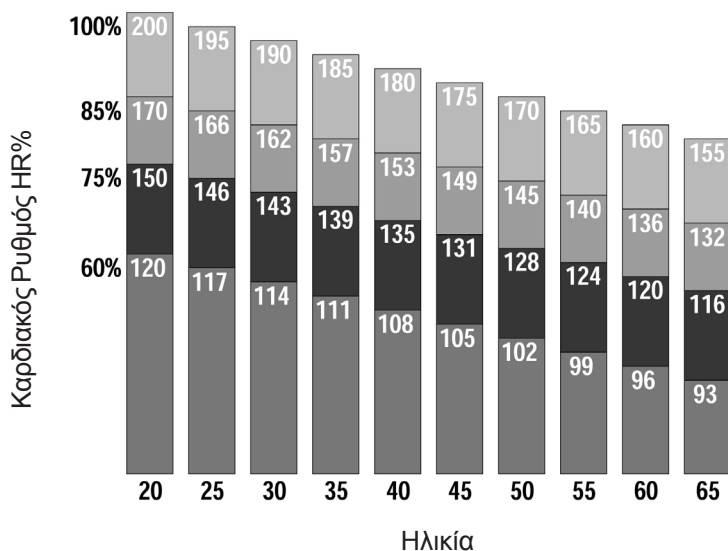
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Πριν από κάθε προπόνηση είναι πάντα καλό να κάνετε κάποιες ασκήσεις για να αυξήσετε τη θερμοκρασία των μυών, να ανεβάσετε τη θερμοκρασία του σώματος και να προετοιμάσετε την καρδιά και τους πνεύμονες.

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.



Καθεστώς κατάλληλο για βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας

Καθεστώς κατάλληλο για βελτίωση του αναπνευστικού

Καθεστώς κατάλληλο για καύση λίπους

Καθεστώς χαμηλής έντασης



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).

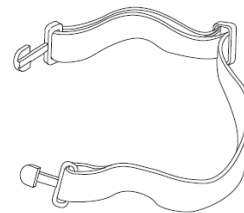
Η ζώνη παλμών αποτελείται από δύο στοιχεία: τον πομπό που στέλνει ραδιοσήματα στην κονσόλα και την ελαστική ζώνη που επιτρέπει τη στήριξη του πομπού στον θώρακα.

- 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. 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 υγρανέτε τα ηλεκτρόδια που βρίσκονται από πίσω.
- 4) Επαληθεύστε ότι η επιφάνεια των ηλεκτροδίων εφάπτεται καλά στο δέρμα σας.



ΠΡΟΣΟΧΗ

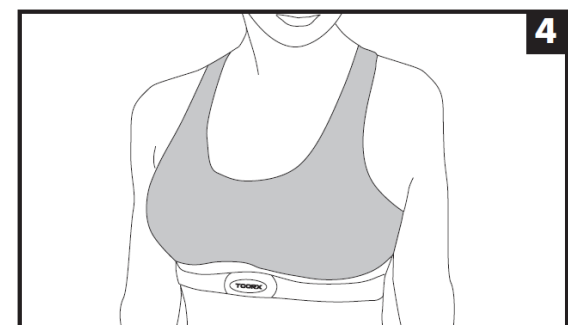
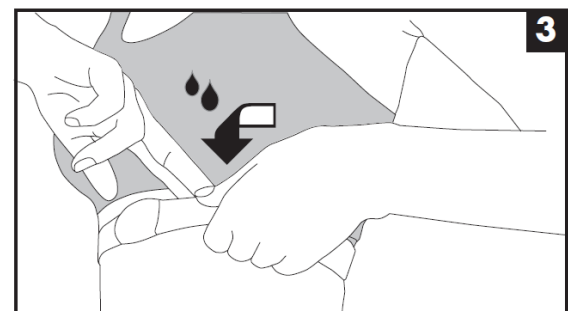
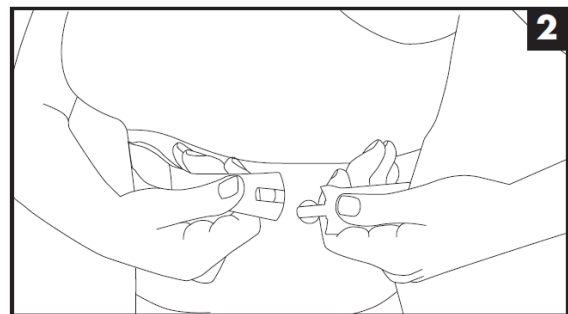
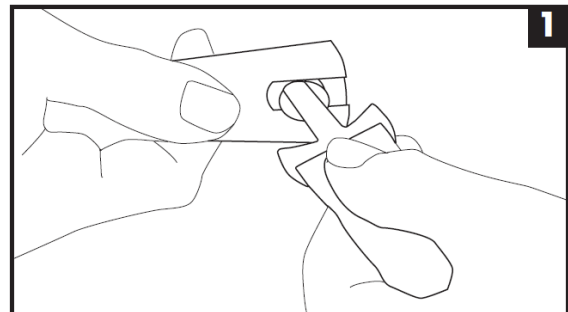
Η ένδειξη των καρδιακών παλμών που σας δίνει η ζώνη παλμών είναι μια μέτρηση-σημείο αναφοράς χρήσιμο για να επιβλέπετε την συχνότητα των καρδιακών παλμών σας ανάλογα με το είδος της προπόνησης που πρόκειται να κάνετε και για να έχετε μια ένδειξη για την κατανάλωση θερμίδων. Σε καμία περίπτωση η ανωτέρω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



Ελαστική ζώνη



Πομπός



3.2

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Προχωρήστε με προσοχή κατά τη χρήση του οργάνου. Κρατήστε μακριά τα παιδιά και τα ζώα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
- Η χρήση του οργάνου δεν συνιστάται από άτομα με πρόβλημα στη σπονδυλική στήλη.
- Μη χρησιμοποιείτε το όργανο περισσότερα από ένα άτομα κάθε φορά.
- Ξεκινήστε την άσκηση τραβώντας τη μπάρα έλξης, η καταμέτρηση των δεδομένων στην κονσόλα ξεκινά αυτόματα με την έναρξη της άσκησης.

Όταν το προϊόν χρησιμοποιείται για πρώτη φορά, πριν ξεκινήσετε μία έντονη προπόνηση, είναι απαραίτητο να εξοικειωθείτε με τον συντονισμό της κίνησης κωπηλασίας και του καθίσματος που ολισθαίνει.

- 1) Καθίστε στο συρόμενο κάθισμα **A**, τοποθετήστε τα πόδια σας στα πεντάλ **B** και τραβήξτε την μπάρα έλξης **C**.
- 2) Η έναρξη της καταμέτρησης των δεδομένων στην κονσόλα **D** γίνεται αυτόματα από την πρώτη έλξη της μπάρας ή πατώντας το πλήκτρο START στην κονσόλα.
- 3) Με καλά εκτεταμένη πλάτη, εκτελέστε κυκλική

κίνηση κωπηλασίας. Κρατήστε έναν αργό ρυθμό για κάποιο χρονικό διάστημα, για να εξοικειωθείτε με το συντονισμό των κινήσεων της άσκησης.

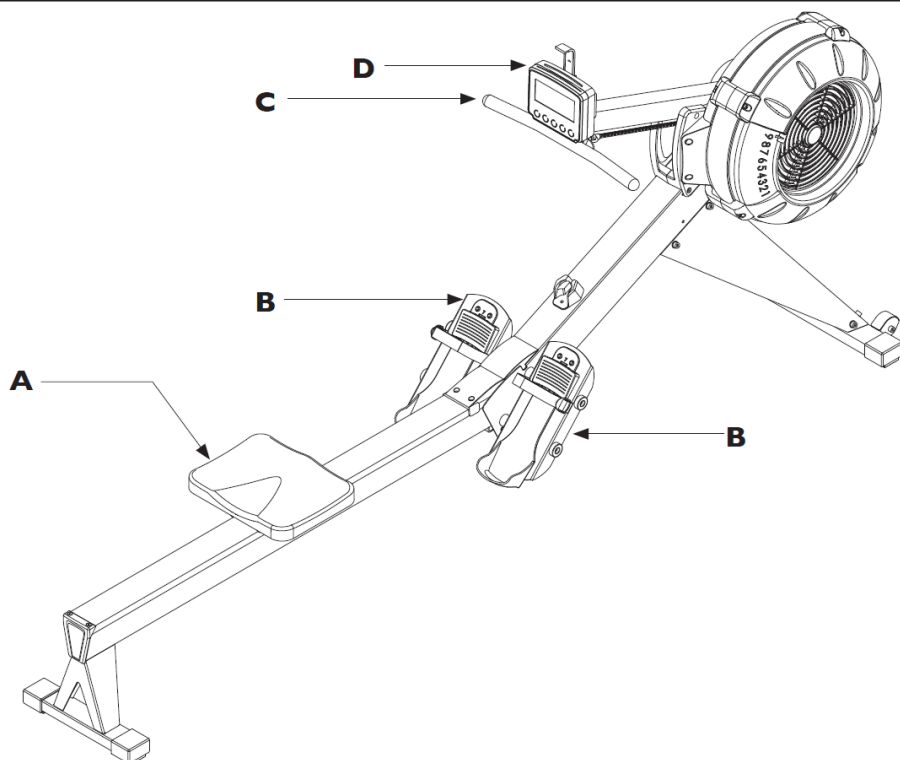
- 4) Το επίπεδο της αντίστασης εξαρτάται από την ποσότητα αέρα που περνάει από τον ανεμιστήρα και υπάρχουν 9 επίπεδα χειροκίνητης ρύθμισης, που μπορείτε να ρυθμίσετε πριν από την άσκηση, περιστρέφοντας τον αεραγωγό **E**.
- 5) Συντονίστε την κίνηση και την αναπνοή κατά τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήστε τη σωστή στάση.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Για μια καλή στάση, είναι σημαντικό να κρατάτε την πλάτη ίσια, αποφεύγοντας την αποσταθεροποίηση του σώματος προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Πάντα χρησιμοποιείτε τα πόδια και τα χέρια, σε μία συντονισμένη κίνηση. Εάν χρησιμοποιείτε μόνο τα πόδια σας δεν θα γυμνάσετε καθόλου το πάνω μέρος του κορμού.

- 6) Πριν χρησιμοποιήσετε το όργανο, συνιστάται να κάνετε ζέσταμα. Αυτό επιτρέπει στις αρθρώσεις και τους μυς να έρθουν σε επίπεδο για άσκηση. Όπως συμβαίνει με όλες τις τεχνικές, και ειδικά για τους αρχάριους, στην αρχή είναι καλό να ρωτήσετε κάποιον έμπειρο γυμναστή.



Η κονσόλα αποτελείται από οθόνη υγρών κρυστάλλων που επιτρέπει την εμφάνιση των ακόλουθων δεδομένων:

ΧΡΟΝΟΣ

- Στο χειροκίνητο πρόγραμμα η οθόνη δείχνει τη διάρκεια της άσκησης ξεκινώντας από το μηδέν.
- Στο Πρόγραμμα Στόχου Διάρκειας η οθόνη δείχνει τον υπολειπόμενο χρόνο από την καθορισμένη τιμή μέχρι το μηδέν (εύρος 1:00 - 99:00 λεπτά).

ΑΠΟΣΤΑΣΗ

- Στο χειροκίνητο πρόγραμμα η οθόνη δείχνει τη διανυθείσα απόσταση από την αρχή της άσκησης.
- Στο Πρόγραμμα Στόχου Απόστασης η οθόνη δείχνει την υπολειπόμενη απόσταση από την καθορισμένη τιμή μέχρι το μηδέν (εύρος 500 - 9999 m).

Κατά τη διάρκεια της άσκησης:

κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για 5 δευτερόλεπτα για να εμφανιστούν οι Θερμίδες στην οθόνη. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για άλλα 5 δευτερόλεπτα για να εμφανιστεί η Απόσταση. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για άλλα 5 δευτερόλεπτα για να γίνει αυτόματη εναλλαγή των ενδείξεων Απόσταση και Θερμίδες.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

- Στο χειροκίνητο πρόγραμμα η οθόνη δείχνει την κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης, εκφρασμένη σε kcal.
- Στο Πρόγραμμα Στόχου Θερμίδων, η οθόνη δείχνει τις υπολειπόμενες θερμίδες από την καθορισμένη τιμή μέχρι το μηδέν (10 - 999,9 Cal) (*).

Κατά τη διάρκεια της άσκησης:

κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για 5 δευτερόλεπτα για να εμφανιστούν οι θερμίδες στην οθόνη. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για άλλα 5 δευτερόλεπτα για να εμφανιστεί η Απόσταση. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για άλλα 5 δευτερόλεπτα για να γίνει αυτόματη εναλλαγή των ενδείξεων Απόσταση και Θερμίδες.

PULSE

- ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ, μετρούμενη με χρήση ζώνης στήθους (προαιρετική).

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

ΠΛΑΤΟΣ ΚΟΥΠΙΟΥ

- Η ΙΣΟΔΥΝΑΜΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ για κωπηλασία.

TIME / 500M

- Ο ΧΡΟΝΟΣ που χρησιμοποιείται για την ολοκλήρωση απόστασης 500 μέτρων. Μία πρότυπη μέτρηση για αγώνες κωπηλασίας.

ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

- Το σύνολο των ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΚΥΚΛΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

- Στο πρόγραμμα Interval η οθόνη δείχνει την ένδειξη "8" που αναβοσβήνει και αντιστοιχεί στο συνολικό αριθμό των διαστημάτων αντίστροφης μέτρησης του προγράμματος εκπαίδευσης (από 1 έως 99 διαστήματα).

WATT

- Δηλώνει την στιγμιαία ΕΝΕΡΓΕΙΑ εκφρασμένη σε Watt, που παράγεται κατά την άσκησης.

ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

- Οι ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ που εκτελούνται κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Ο πίνακας ΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ προβάλλει το προφίλ προπόνησης στις διάφορες λειτουργίες του οργάνου.

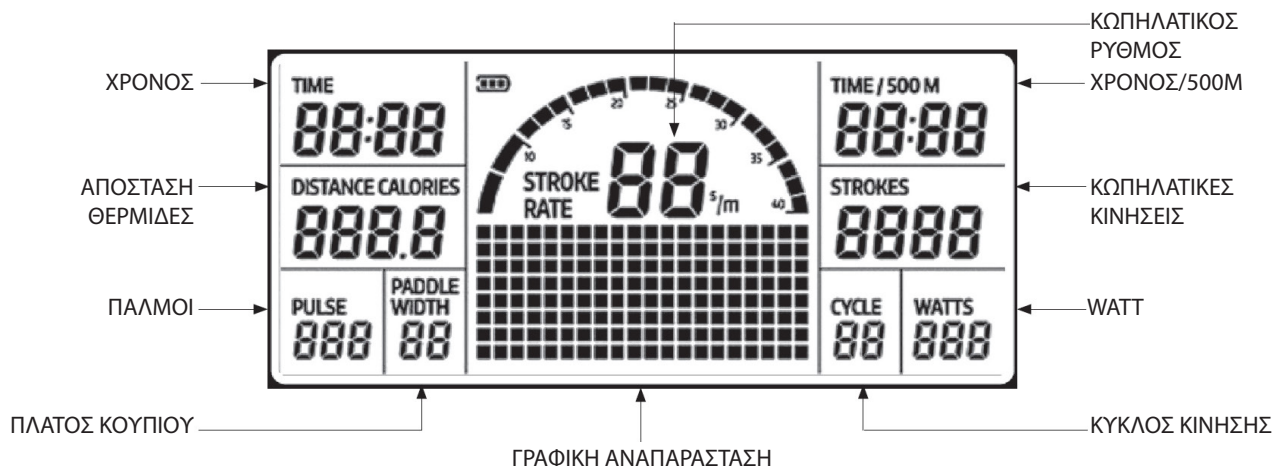
Σημειώσεις:

(*) Σας υπενθυμίζουμε ότι η τιμή είναι απλώς μία κατά προσέγγιση αναφορά και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί ιατρική αναφορά.

Για να επανενεργοποιήσετε την κονσόλα από την κατάσταση αναμονής, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο ή σύρετε την μπάρα έλξης.

(**) Ο φωτισμός της οθόνης ενεργοποιείται αφού πατήσετε ένα από τα πλήκτρα και παραμένει ενεργός για 10 δευτερόλεπτα.

(***) Για να αλλάξετε τη μονάδα μέτρησης (από χιλιόμετρα σε μίλια και αντίστροφα) πιέστε τα πλήκτρα UP και DOWN ταυτόχρονα. Η επιλογή KM / MILE εμφανίζεται στην οθόνη, στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης και πατήστε ENTER / STOP για επιβεβαίωση.



Ενεργοποίηση / Απενεργοποίηση

Για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, απλά πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο ή τραβήξτε τη μπάρα έλξης.

Σε κατάσταση αναμονής η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 20 δευτερόλεπτα αδράνειας.

Πλήκτρο BACK

Όταν επιλέγετε προγράμματα, πατήστε το πλήκτρο για να επιστρέψετε στο προηγούμενο πρόγραμμα.

Στο τέλος ενός τρέχοντος προγράμματος, πατήστε το κουμπί για να μεταβείτε σε κατάσταση αναμονής.

Πλήκτρα UP και DOWN

Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Επάνω και Κάτω για να ρυθμίσετε όλα τα δεδομένα της άσκησης.

Πατώντας τα πλήκτρα Επάνω ή Κάτω τα δεδομένα αυξάνονται ή μειώνονται κατά μία μονάδα, κρατώντας το πλήκτρο πατημένο, τα δεδομένα αλλάζουν πιο γρήγορα.

Πλήκτρο ENTER / STOP

Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση:

- Πιέστε το πλήκτρο ENTER / STOP για να επιβεβαιώσετε την επιλογή ενός προγράμματος και την εισαγωγή όλων των δεδομένων της άσκησης.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- πατήστε μία φορά το πλήκτρο ENTER / STOP για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό της οθόνης (εάν είναι απενεργοποιημένος), πατήστε ξανά το πλήκτρο για να σταματήσετε όλες τις μετρήσεις της τρέχουσας άσκησης σε λειτουργία PAUSE, πατήστε το πλήκτρο για τρίτη φορά για να ξεκινήσετε πάλι την άσκηση και να εμφανιστούν τα δεδομένα.

- πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο ENTER / STOP για 3 δευτερόλεπτα για να διαγράψετε όλα τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης και να επιστρέψετε σε κατάσταση αναμονής.

Πλήκτρο SELECT

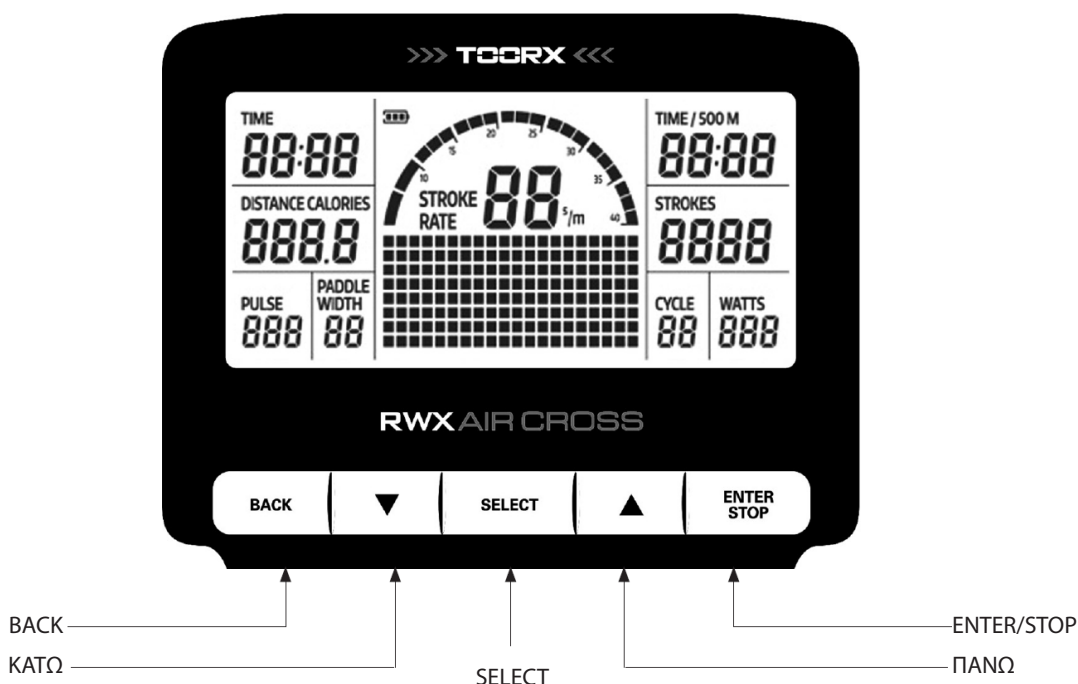
Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση:

πατήστε το πλήκτρο SELECT για να περιηγηθείτε και να επιλέξετε ένα από τα διαθέσιμα προγράμματα προπόνησης:

- Χειροκίνητο πρόγραμμα: προπόνηση σε χειροκίνητη λειτουργία.
- Πρόγραμμα απόστασης: προπόνηση με ρύθμιση απόστασης.
- Πρόγραμμα διάρκειας: προπόνηση με ρύθμιση χρόνου.
- Πρόγραμμα θερμίδων: προπόνηση με ρύθμιση θερμίδων.
- Game: προπόνηση σε λειτουργία Αγώνα.
- 20/10 Πρόγραμμα διαστήματος: προπόνηση διαστήματος 20 δευτερόλεπτων με 10 δευτερόλεπτα ανάκτησης.
- 10/20 Πρόγραμμα διαστήματος: προπόνηση διαστήματος 10 δευτερόλεπτων με 20 δευτερόλεπτα ανάκτησης.
- 10/10 Πρόγραμμα Χρήστη: προπόνηση διαστήματος με χρόνο άσκησης και χρόνο ανάκτησης που μπορεί να ρυθμιστεί όπως επιθυμείτε μεταξύ 10 και 99 δευτερολέπτων.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης:

κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για 5 δευτερόλεπτα για να εμφανιστούν οι θερμίδες στην οθόνη. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για άλλα 5 δευτερόλεπτα για να εμφανιστεί η Απόσταση. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SELECT για άλλα 5 δευτερόλεπτα για να γίνει αυτόματη εναλλαγή των ενδείξεων Απόσταση και Θερμίδες.



Όταν το όργανο δεν χρησιμοποιείται, η οθόνη σβήνει. Για να επανενεργοποιήσετε την κονσόλα, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο ή τραβήξτε τη μπάρα έλξης. Τα πιο άμεσα για χρήση προγράμματα είναι το χειροκίνητο ή ένα από τα τρία προγράμματα-στόχου: Απόσταση / Χρόνος / Θερμίδων.

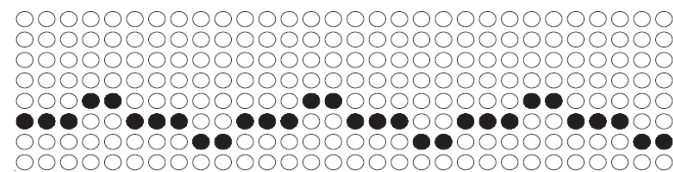
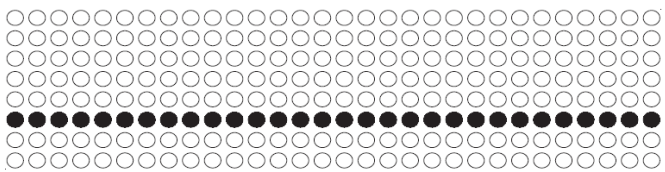
Χειροκίνητο πρόγραμμα

Το χειροκίνητο πρόγραμμα είναι ο ευκολότερος και ταχύτερος τρόπος για να χρησιμοποιήσετε το όργανο αμέσως.

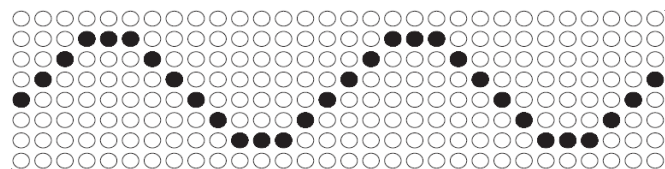
Μόλις καθίσετε στο συρόμενο κάθισμα, τραβήξτε τη μπάρα έλξης για να αρχίσετε αμέσως την άσκηση.

- Σε αυτή τη λειτουργία, οι οθόνες Χρόνος, Απόσταση, Κωπηλατικές κινήσεις, Θερμίδες αρχίζουν αμέσως μετρώντας από το μηδέν και για όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Με το πάτημα του πλήκτρου ENTER / STOP η άσκηση μπορεί να μεταβεί σε λειτουργία Παύσης ή, πατώντας για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα, μπορεί να τερματιστεί.

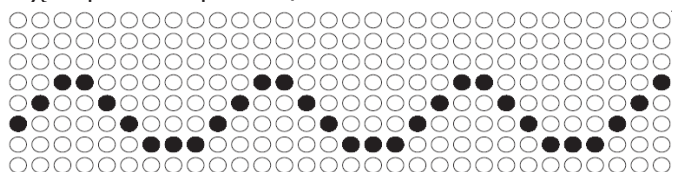
Σημείωση: Το χειροκίνητο πρόγραμμα είναι το μόνο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν οι μπαταρίες της κονσόλας έχουν αδειάσει ή δεν έχουν τοποθετηθεί.



Μέσο ημιτονοειδές προφίλ υποδεικνύει μέση ταχύτητα κωπηλασίας



Χαμηλό ημιτονοειδές προφίλ υποδεικνύει χαμηλή ταχύτητα κωπηλασίας



Μεγάλο ημιτονοειδές προφίλ υποδεικνύει υψηλή ταχύτητα κωπηλασίας

Πρόγραμμα απόστασης

- Πατήστε SELECT μέχρι να επιλέξετε το Πρόγραμμα απόστασης και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να αλλάξετε και να ρυθμίσετε την επιθυμητή απόσταση στην οθόνη.
- Όταν χρησιμοποιείτε το Πρόγραμμα απόστασης, στην οθόνη της απόστασης εκτελείται αντίστροφη μέτρηση από την καθορισμένη τιμή στο μηδέν. Η οθόνη δείχνει τον εκτιμώμενο χρόνο για την ολοκλήρωση της απόστασης των 500 m, ανάλογα με την στιγμιαία ταχύτητα έλξης της μπάρας.
- Στο τέλος του προγράμματος στην οθόνη εμφανίζεται το μήνυμα Winner και εκπέμπεται ακουστικό σήμα. Πατώντας το πλήκτρο ENTER / STOP η εκπαίδευση μπορεί να μεταβεί σε λειτουργία Παύσης ή να τερματιστεί οριστικά.

Πρόγραμμα χρόνου

- Πατήστε SELECT μέχρι να επιλέξετε το Πρόγραμμα χρόνου και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να αλλάξετε και να ρυθμίσετε την επιθυμητή διάρκεια στην οθόνη.
- Όταν χρησιμοποιείτε το Πρόγραμμα χρόνου, στην οθόνη εκτελείται αντίστροφη μέτρηση από την καθορισμένη τιμή στο μηδέν. Η οθόνη δείχνει το ημιτονοειδές προφίλ, ανάλογα με την στιγμιαία ταχύτητα έλξης της μπάρας.
- Στο τέλος του προγράμματος εκπέμπεται ακουστικό σήμα. Πατώντας το πλήκτρο ENTER / STOP η εκπαίδευση μπορεί να μεταβεί σε λειτουργία Παύσης ή να τερματιστεί οριστικά.

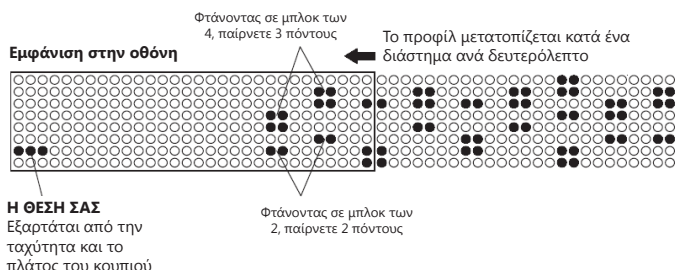
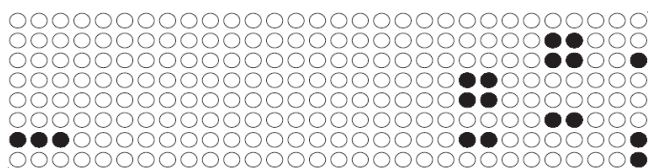
Πρόγραμμα θερμίδων

- Πιέστε SELECT μέχρι να επιλεγεί το Πρόγραμμα θερμίδων και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να αλλάξετε και να ρυθμίσετε την επιθυμητή τιμή καύσης θερμίδων.
- Όταν χρησιμοποιείτε το Πρόγραμμα θερμίδων, στην οθόνη εκτελείται αντίστροφη μέτρηση από την καθορισμένη τιμή στο μηδέν. Η οθόνη δείχνει το ημιτονοειδές προφίλ, ανάλογα με την στιγμιαία ταχύτητα έλξης της μπάρας.
- Στο τέλος του προγράμματος στην οθόνη εμφανίζεται το μήνυμα End και εκπέμπεται ακουστικό σήμα. Πατώντας το πλήκτρο ENTER / STOP η εκπαίδευση μπορεί να μεταβεί σε λειτουργία Παύσης ή να τερματιστεί οριστικά.

Πρόγραμμα αγώνα

Σημείωση: Με την επιλογή προπόνησης με τα παρακάτω προγράμματα, δεν θα είναι δυνατή η προεπιλογή τιμών. Ανατρέξτε στα παρακάτω για τη λειτουργία αυτών των προγραμμάτων.

- Πατήστε SELECT μέχρι να επιλεγεί το πρόγραμμα αγώνα. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα αντίστασης βασισμένο σε μία τελική βαθμολογία που επιτυγχάνεται. Η διάρκεια του προγράμματος παιχνιδιού είναι σταθερή, 5 λεπτά, και δεν μπορεί να αλλάξει, οπότε αρπάζετε την μπάρα έλξης για να ξεκινήσετε την άσκηση.
- Όταν το πρόγραμμα αγώνα εκτελείται στην οθόνη, εμφανίζεται η τρέχουσα θέση σας, που υποδεικνύεται από ένα μπλοκ τριών συνεχόμενων σημείων, και μία σειρά στόχων αναφοράς, που υποδεικνύονται με μπλοκ των δύο, καθένα από τα οποία προσφέρει την απόκτηση δύο πόντων.
- Στο τέλος του προγράμματος η οθόνη δείχνει την τελική βαθμολογία που επιτυγχάνεται και εκπέμπεται ακουστικό σήμα. Πατώντας το πλήκτρο ENTER / STOP η εκπαίδευση μπορεί να μεταβεί σε λειτουργία Παύσης ή να τερματιστεί οριστικά.



Πρόγραμμα διαστημάτων 20/10

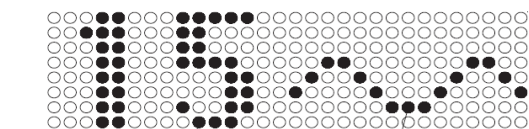
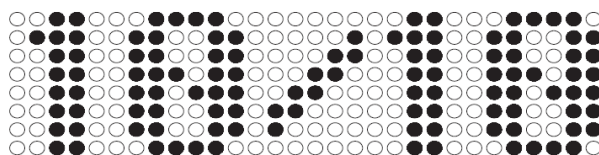
- Πατήστε SELECT μέχρι να επιλεγεί το πρόγραμμα διαστημάτων 20/10. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα προπόνησης με εναλλαγή ισχύος ανάλογα με το χρόνο δραστηριότητας (20 δευτερόλεπτα) και του χρόνου αποκατάστασης (10 δευτερόλεπτα) σε έναν επαναλαμβανόμενο κύκλο. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε τον αριθμό των διαστημάτων (μεταξύ 1 και 99) που καθορίζουν τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος και επιβεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ENTER / STOP και, στη συνέχεια, πιάστε τη μπάρα έλξης για να ξεκινήσετε την άσκηση.
- Όταν το ξεκινήσετε το πρόγραμμα στην οθόνη εκτελείται αντίστροφη μέτρηση από την καθορισμένη τιμή διαστημάτων μέχρι το μηδέν, ενώ εμφανίζονται τα υπολοιπούμενα.
- Στο τέλος του προγράμματος εκπέμπεται ακουστικό σήμα. Πατώντας το πλήκτρο ENTER / STOP η εκπαίδευση μπορεί να μεταβεί σε λειτουργία Παύσης ή να τερματιστεί οριστικά.

Πρόγραμμα διαστημάτων 10/20

- Πατήστε SELECT μέχρι να επιλεγεί το πρόγραμμα διαστημάτων 10/20. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα προπόνησης με εναλλαγή ισχύος ανάλογα με το χρόνο δραστηριότητας (10 δευτερόλεπτα) και του χρόνου αποκατάστασης (20 δευτερόλεπτα) σε έναν επαναλαμβανόμενο κύκλο. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε τον αριθμό των διαστημάτων (μεταξύ 1 και 99) που καθορίζουν τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος και επιβεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ENTER / STOP και, στη συνέχεια, πιάστε τη μπάρα έλξης για να ξεκινήσετε την άσκηση.
- Όταν το ξεκινήσετε το πρόγραμμα στην οθόνη εκτελείται αντίστροφη μέτρηση από την καθορισμένη τιμή διαστημάτων μέχρι το μηδέν, ενώ εμφανίζονται τα υπολοιπούμενα.
- Στο τέλος του προγράμματος εκπέμπεται ακουστικό σήμα. Πατώντας το πλήκτρο ENTER / STOP η εκπαίδευση μπορεί να μεταβεί σε λειτουργία Παύσης ή να τερματιστεί οριστικά.

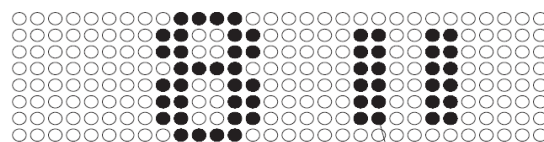
**Πρόγραμμα 10/10 με εύρος ρυθμίσεων
(Πρόγραμμα διαστημάτων χρήστη)**

- Πιέστε SELECT μέχρι να επιλεγεί το πρόγραμμα Interval 10/10 (10/10 User Interval Program). Πρόκειται για ένα πρόγραμμα προπόνησης που βασίζεται στην επαναλαμβανόμενη εναλλαγή του χρόνου δραστηριότητας και του χρόνου ανάκτησης.
- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε τη διάρκεια σε δευτερόλεπτα (μεταξύ 10 και 99 δευτερολέπτων) αντίστοιχα για τη διάρκεια του διαστήματος δραστηριότητας και για το διάστημα ανάκτησης, στη συνέχεια επιβεβαιώστε πατώντας ENTER / STOP.
- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε τον αριθμό των διαστημάτων (μεταξύ 1 και 99) που καθορίζουν τη διάρκεια του προγράμματος και επιβεβαιώστε πατώντας το πλήκτρο ENTER / STOP, στη συνέχεια πιάστε τη μπάρα έλξης για να ξεκινήσετε την άσκηση.
- Όταν το ξεκινήσετε το πρόγραμμα στην οθόνη εκτελείται αντίστροφη μέτρηση από την καθορισμένη τιμή διαστημάτων μέχρι το μηδέν, σύμφωνα με το γραφικό που εμφανίζεται στα αριστερά, ενώ το άλλο εμφανίζει την αντίστροφη μέτρηση.
- Στο τέλος του προγράμματος εκπέμπεται ακουστικό σήμα. Πατώντας το πλήκτρο ENTER / STOP η εκπαίδευση μπορεί να μεταβεί σε λειτουργία Παύσης ή να τερματιστεί οριστικά.



Αντίστροφη μέτρηση,
διάστημα δραστηριότητας

Ημιτονοειδές προφίλ, δείχνει
την ταχύτητα κωπηλασίας.



Αντίστροφη μέτρηση,
διάστημα ανάκτησης

Σύμβολο παύσης για το
διάστημα ανάκτησης

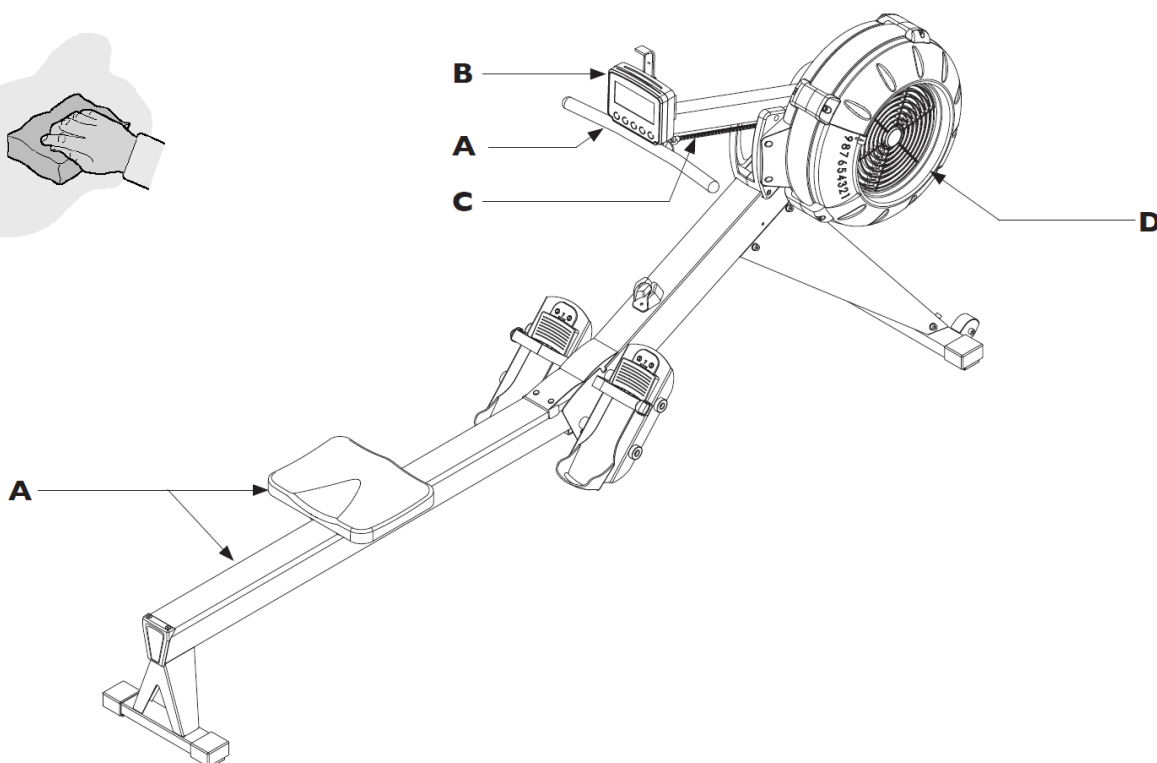
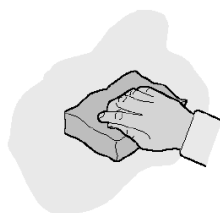


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Κρατήστε το όργανο καθαρό και απαλλαγμένο από σκόνη.
- Μη χρησιμοποιείτε εύφλεκτες ή επικίνδυνες ουσίες για τον καθαρισμό. Μη χρησιμοποιείτε διαλύτες για να καθαρίζετε τα πλαστικά μέρη αλλά μόνο προϊόντα με βάση το νερό και μαλακά πανιά.
- Διαλύτες όπως το πετρέλαιο, η ακετόνη, η βενζίνη, ο τετραχλωράνθρακας, η αμμωνία και το πετρέλαιο που περιέχουν χλωριωμένες ουσίες μπορούν να βλάψουν και να διαβρώσουν τα πλαστικά μέρη.
- Σταγόνες ιδρώτα που παραμένουν στο όργανο μετά από την προπόνηση μπορεί να διαβρώσουν τα μεταλλικά μέρη ή να προκαλέσουν βλάβη στα ηλεκτρικά μέρη. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας συνιστούμε τη χρήση πετσέτας, στο τέλος της άσκησης καθαρίστε προσεκτικά όλα τα μέρη που έχουν έρθει σε επαφή με ιδρώτα.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ

- Μετά από κάθε χρήση**, καθαρίστε το πλαίσιο του οργάνου, τη ράγα ολίσθησης, τη σέλα και τη μπάρα έλξης χρησιμοποιώντας μία χαρτοπετσέτα με λίγο καθαριστικό σπρέι ή μείγμα νερού και ουδέτερο σαπούνι.
- Καθαρίστε την κονσόλα με ένα στεγνό ή ελαφρώς βρεγμένο βαμβακερό πανί, προσέχοντας να μην την τρίψετε με υπερβολική δύναμη.
- Μετά από κάθε εβδομάδα**, τραβήξτε προς τα έξω τη μπάρα έλξης και λιπάνετε την αλυσίδα χρησιμοποιώντας μια απορροφητική χαρτοπετσέτα εμποτισμένη με ελάχιστη ποσότητα λιπαντικού σιλικόνης και στη συνέχεια επιστρέψτε τη μπάρα έλξης στη βάση στήριξης.
- Καθαρίστε τον αεραγωγό με μια ηλεκτρική σκούπα.



ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ



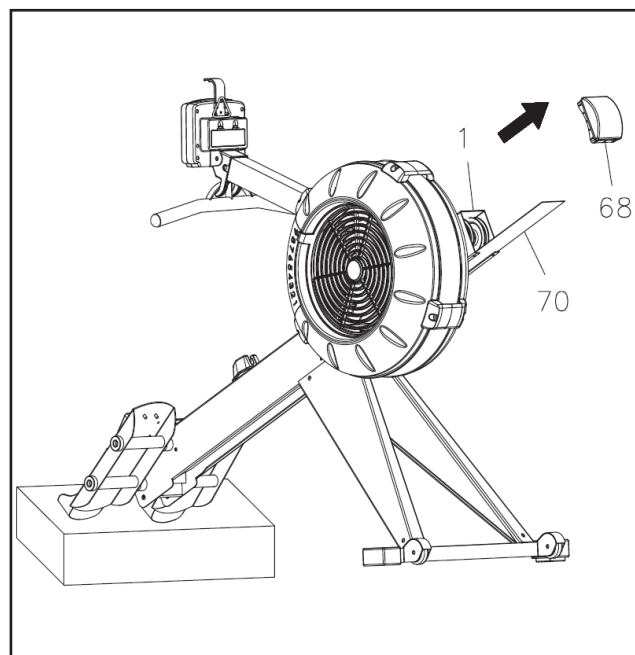
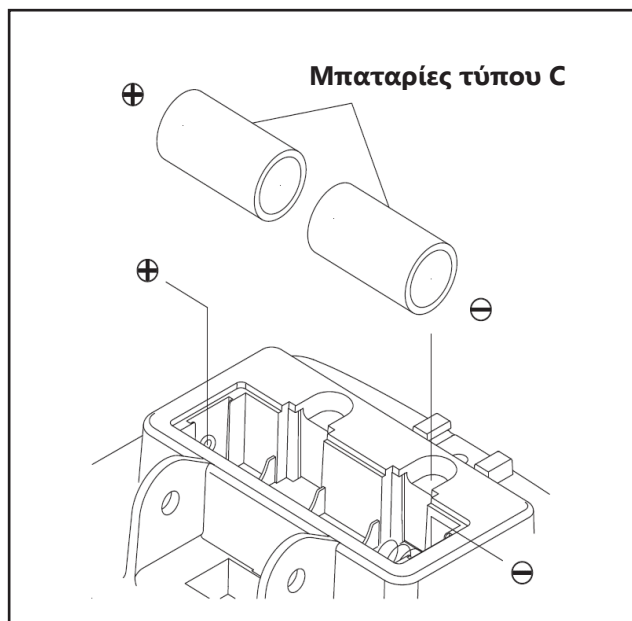
- Σεβαστείτε την πολικότητα, ελέγξτε τη θέση των αρνητικών και θετικών πόλων.
- Μην πετάτε τις άδεις μπαταρίες στη φωτιά.
- Μην απορρίπτετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Απορρίψτε ξεχωριστά στους κατάλληλους συλλέκτες μπαταριών.
- Μην προσπαθήσετε να επαναφορτίσετε τις εξαντλημένες μπαταρίες, χρησιμοποιήστε μόνο καινούργιες μπαταρίες τύπου C.

Μετά από περίπου ενάμιση χρόνο και σε κάθε περίπτωση που η οθόνη δεν εμφανίζει σωστά και καθαρά τις ενδείξεις, σημαίνει ότι έχει έρθει η στιγμή για να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες. Για να το κάνετε αυτό, αφαιρέστε το καπάκι στο πίσω μέρος της κονσόλας, αφαιρέστε τις εξαντλημένες μπαταρίες και αντικαταστήστε με δύο νέες μπαταρίες τύπου C.

ΕΛΑΣΤΙΚΟΣ ΙΜΑΝΤΑΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ

Η μπάρα έλξης εκτός από το ότι είναι συνδεδεμένη με την αλυσίδα που αλληλεπιδρά με τον τροχό του ανεμιστήρα, διαθέτει επίσης έναν ελαστικό ιμάντα που είναι απαραίτητος για την υποβοήθηση της επαναφοράς της μπάρας στη θέση στήριξης. Κάθε τρεις μήνες είναι απαραίτητο να αξιολογείται η κατάσταση του ελαστικού ιμάντα επαναφοράς της μπάρας έλξης, ελέγχοντας ότι η μπάρα επιστρέφει πλήρως στη βάση στήριξης κάτω από την κονσόλα ή στο πλαίσιο. Εάν ο ιμάντας δεν είναι αρκετά σφιχτός, για την επαναφορά, είναι απαραίτητο να ενεργήσετε όπως περιγράφεται παρακάτω.

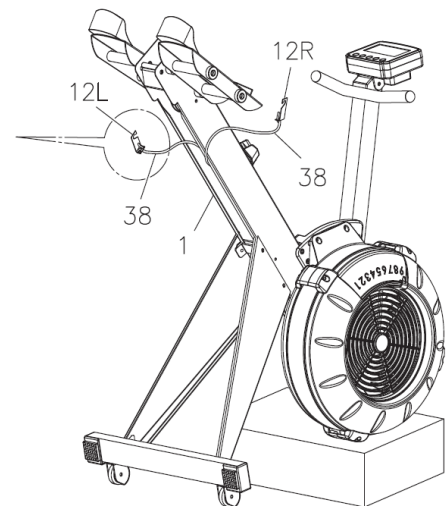
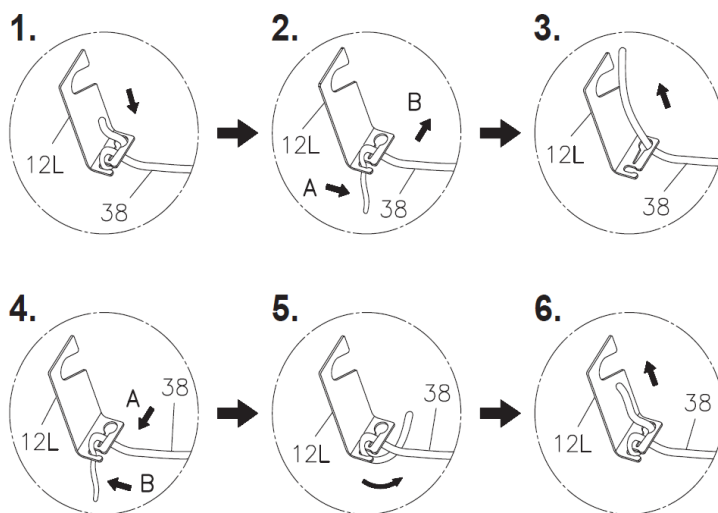
- Ξεχωρίστε τα δύο τμήματα του κύριου πλαισίου σύμφωνα με τις οδηγίες της παραγράφου 2.5 και τοποθετήστε το άκρο του κύριου πλαισίου όπου βρίσκονται τα πεντάλ, πάνω σε ένα ξύλινο μπλοκ ή φελιζόλ πάχους 10 cm.
- Αφαιρέστε το κάλυμμα **68** και αφαιρέστε το πλαστικό κάλυμμα **70** από το πλαίσιο τραβώντας το προς τα έξω, όπως φαίνεται στην εικόνα στο πλάι.



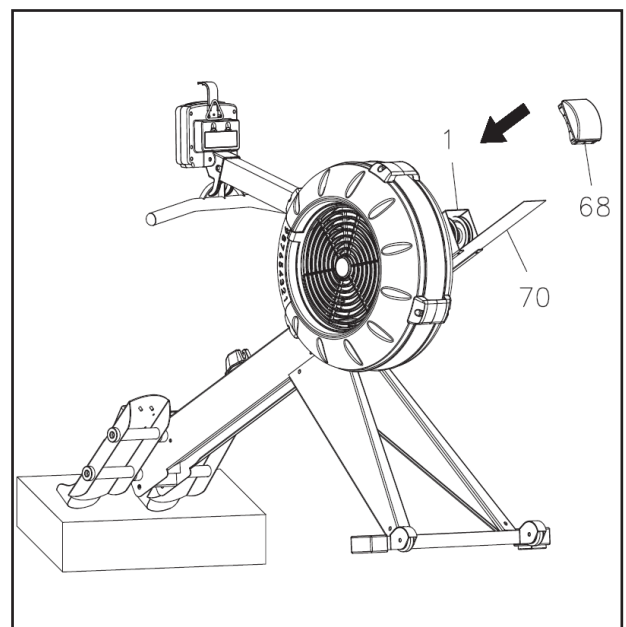
- Τοποθετήστε το εμπρόσθιο άκρο του κύριου πλαισίου, επάνω σε ξύλινο μπλοκ ή φελιζόλ πάχους 10 cm.
 - Αφαιρέστε το άγκιστρο που συγκρατεί το αριστερό ελαστικό καλώδιο **12L** ανυψώνοντας την υποδοχή που το ασφαλίζει στο κύριο πλαίσιο και ακολουθήστε τις οδηγίες από τον αριθμό 1 έως το 6 που φαίνονται στο παρακάτω σχήμα.
1. Αφαιρέστε το ελαστικό καλώδιο **38** πιέζοντας το άκρο του έξω από την διαμπερή οπή του άγκιστρου **12L**.
 2. Απελευθερώστε το ελαστικό καλώδιο **38** έξω από τις μεταλλικές γλωττίδες του άγκιστρου **12L** πιέζοντας πρώτα το άκρο προς το **A** και στη συνέχεια ελευθερώστε το καλώδιο πιέζοντάς το προς τη διεύθυνση που δείχνει το βέλος **B**.
 3. Για να επαναφέρετε την τάση του ελαστικού καλωδίου **38**, τραβήξτε το έξω από τις μεταλλικές

γλωττίδες του άγκιστρου **12L** και, στη συνέχεια, τεντώστε το τουλάχιστον 1,5 cm, όπως φαίνεται στο σχήμα 3.

4. Ασφαλείστε πάλι το ελαστικό καλώδιο **38** πιέζοντάς το ανάμεσα στις μεταλλικές γλωττίδες του άγκιστρου **12L**, πιέζοντας πρώτα το καλώδιο προς τη διεύθυνση που δείχνει το βέλος **A**, στη συνέχεια ασφαλίστε το ελεύθερο άκρο προς το βέλος **B**.
 5. Τυλίξτε το ελεύθερο άκρο του ελαστικού καλωδίου **38** με τον τρόπο που φαίνεται στο σχήμα 5.
 6. Τέλος, εισάγετε το άκρο του ελαστικού καλωδίου **38** στην άλλη οπή στο άγκιστρο **12L** και, στη συνέχεια, ασφαλίστε την εγκοπή του γάντζου στον πείρο στο κύριο πλαίσιο.
- Αφαιρέστε το άγκιστρο που συγκρατεί το δεξί ελαστικό καλώδιο **12R** ανυψώνοντας την υποδοχή που το ασφαλίζει στο κύριο πλαίσιο και επαναλάβετε τη διαδικασία που έγινε για το άγκιστρο **12L**.



- Τοποθετήστε το άκρο του κύριου πλαισίου όπου βρίσκονται τα πεντάλ, πάνω σε ένα ξύλινο μπλοκ ή φελιζόλ πάχους 10 cm.
- Επανατοποθετήστε το πλαστικό κάλυμμα **70** εισάγοντάς το κατά μήκος των οδηγιών του πλαισίου και επανατοποθετήστε το κάλυμμα **68**, όπως φαίνεται στην εικόνα στο πλάι.



5.0

ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ



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 / ΕΕ, και κανένα από τα ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα του προϊόντος δεν περιέχουν υψηλότερα επίπεδα σε ορισμένες ουσίες που θεωρούνται επικίνδυνες για την ανθρώπινη υγεία.

6.0

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

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

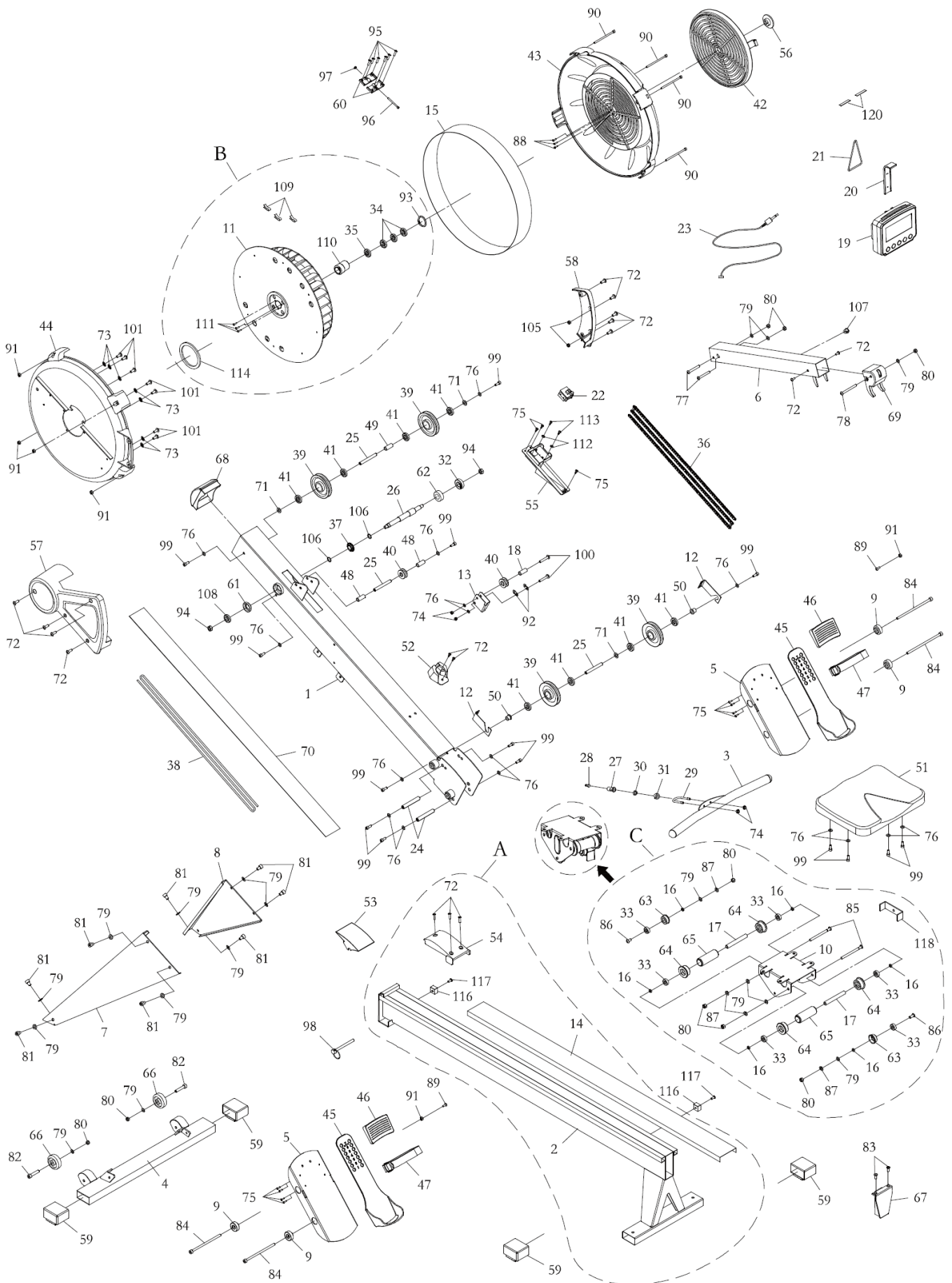
Στην παραγγελία ανταλλακτικών θα πρέπει να περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

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	Κύριο πλαίσιο	1	61	Κυλινδρικό ρουλεμάν 6001RS	1
2	Ράγα αλουμινίου	1	62	Κυλινδρικό ρουλεμάν 6003RS	1
3	Μπάρα έλξης	1	63	Τροχοί οδηγοί	2
4	Μπροστινή μπάρα στήριξης	1	64	Τροχοί συρόμενου καθίσματος	4
5	Πεντάλ	2	65	Κυλινδρικός τροχός καθίσματος	2
6	Σωλήνας στήριξης κονσόλας	1	66	Τροχοί μεταφοράς	2
7	Αριστ. βραχίονας στήριξης μπροστινής μπάρας	1	67	Κάλυμμα ράγας αλουμινίου	1
8	Δεξιός βραχίονας στήριξης μπροστινής μπάρας	1	68	Κάλυμμα κυρίου πλαισίου	1
9	Υποδοχή ασφαλείας	4	69	Σύνδεση για στερέωση κονσόλας	1
10	Συρόμενο κάθισμα	1	70	Πλαστικό εσωτερικό κάλυμμα	1
11	Τροχός με ανεμιστήρα	1	71	Ροδέλα πλαστική [Ø10.2 x Ø14 x 1mm]	3
12	Άγκιστρο ελαστικού καλωδίου	2	72	Βίδες [M6 x 1 x 10mm]	16
13	Βραχίονας εντατήρα αλυσίδας	1	73	Ροδέλα με εσωτερικά δόντια M6	7
14	Ράγα	1	74	Παξιμάδι M6	4
15	Κάλυμμα δακτυλίου	1	75	Βίδες [ST4.2 x 10mm]	11
16	Αποστάτης [Ø8.2xØ12x3.2mm]	6	76	Ροδέλα M6	16
17	Άξονας τροχών καθίσματος [Ø8.2xØ12x71.6mm]	2	77	Βίδες [M8 x 1.25 x 65mm]	2
18	Αποστάτης αλυσίδας [Ø6.2xØ10x15.5mm]	1	78	Βίδες [M8 x 1.25 x 75mm]	1
19	Κονσόλα	1	79	Ροδέλα M8	17
20	Βάση στήριξης smartphone	1	80	Παξιμάδι [M8 x 1.25]	9
21	Ελαστικός ιμάντας	1	81	Βίδες [M8 x 1.25 x 12mm]	8
22	Ηλεκτρογεννήτρια	1	82	Βίδες [M8 x 1.25 x 40mm]	2
23	Αισθητήρας μέτρησης κωπηλατικών κινήσεων	1	83	Βίδες [M6 x 1 x 16mm]	2
24	Περιστρεφώμ. στήριγμα [M6x1, Ø11.8 x 79.5mm]	2	84	Βίδες [M8 x 1.25 x 150mm]	4
25	Άξονας τροχαλίας [M6 x 1, Ø10 x 76.5mm]	3	85	Βίδες [M8 x 1.25 x 110mm]	2
26	Άξονας ανεμιστήρα	1	86	Βίδες [M8 x 1.25 x 25mm]	2
27	Βίδα	1	87	Ροδέλα M8	4
28	Σύνδεσμος αλυσίδας	1	88	Βίδες [ST4.2 x 16mm]	3
29	Μπουλόνι σχήματος U	2	89	Βίδες [M5 x 0.8 x 8mm]	2
30	Εσωτερικός αποστάτης	1	90	Βίδες [M5 x 0.8 x 92mm]	4
31	Εξωτερικό κολάρο	1	91	Παξιμάδι [M5 x 0.8]	6
32	Ρουλεμάν 6003RS	1	92	Άγκιστρο αλυσίδας	2
33	Ρουλεμάν 608ZZ	6	93	Ο-δακτύλιος Ø32 mm	1
34	Ρουλεμάν 6201RS	3	94	Παξιμάδι [M10 x 1.5]	2
35	Ρουλεμάν μίας κατεύθυνσης HF2016	1	95	Βίδες [ST4.2 x 6mm]	6
36	Αλυσίδα 1/4"	1	96	Βίδες [M4 x 0.7 x 45mm]	1
37	Τροχός μετάδοσης κίνησης	2	97	Παξιμάδι [M4 x 0.7]	1
38	Ελαστικό καλώδιο	1	98	Πείρος ασφάλισης τροχιάς	1
39	Τροχαλία οδηγός ελαστικού καλωδίου	4	99	Βίδες [M6 x 1 x 16mm]	14
40	Τροχαλία αλυσίδας	2	100	Βίδες [M6 x 1 x 30mm]	2
41	Ρουλεμάν 6000ZZ	8	101	Βίδες [M6 x 1 x 10mm]	7
42	Αεραγωγός ρύθμισης έντασης	1	102	Σταυροκατσάβιδο	1
43	Δεξί κάλυμμα ανεμιστήρα	1	103	Εξάγωνο κλειδί M6	1
44	Αριστερό κάλυμμα ανεμιστήρα	1	104	Ανοιχτό κλειδί	1
45	Ρυθμιζόμενη βάση πεντάλ	2	105	Παξιμάδι M6	2
46	Υποστήριξη πεντάλ	2	106	Πλαστικό αποστάτης	2
47	Ιμάντας για πεντάλ	2	107	Δακτύλιος από καουτσούκ	1
48	Αποστ. οδοντωτού τροχού [Ø10xØ16x30.5mm]	2	108	Ρουλεμάν 6001RS	1
49	Αποστάτης τροχαλίας [Ø10xØ16x26.5mm]	1	109	Βάρη εξισορρόπησης	3
50	Τσιμούχες	2	110	Κάλυμμα ρουλεμάν	1
51	Κάθισμα	1	111	Βίδες [M4 x 0.7 x 12mm]	3
52	Βάση στήριξης μπάρας έλξης	1	112	Ροδέλα επίπεδη [Ø3.5 x Ø12 x 1mm]	2
53	Κάλυμμα κυρίου πλαισίου	1	113	Βίδες [ST3.0 x 12mm]	2
54	Κάλυμμα αρθρώσεων αλουμινίου	1	114	Μαγνητικό δαχτυλίδι	1
55	Πλάκα στερέωσης γεννήτριας	1	115	Αυτοκόλλητη ετικέτα προειδοποιήσεων	1
56	Βαλβίδα ρύθμισης αεραγωγού	1	116	Ρυθμιστές καουτσούκ σέλας	2
57	Αριστερή διακοσμητική επίστρωση	1	117	Βίδες [M8 x 1.25 x 20mm]	2
58	Δεξιά διακοσμητική επίστρωση	1	118	Προστατευτικό στήριγμα	1
59	Τετράγωνη πλάκα στήριξης [30x60 mm]	4	119	Εγχειρίδιο χρήσης	1
60	Πλάκα σύνδεσης	2	120	Αυτοκόλλητα ελαστικά	2

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 (Εάν υπάρχει 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 έτη**.

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, συρματοσχοίνα, 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