

everfit

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

BFK
500



Οδηγίες χρήσης στα ελληνικά.

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο και κρατήστε το πάντα κοντά στο προϊόν.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.0	ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....σελ.	3
1.1	ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ & ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....σελ.	4
1.2	ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝσελ.	5
1.3	ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑσελ.	6
2.0	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣσελ.	7
2.1	ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟσελ.	7
2.2	ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....σελ.	8
3.0	ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....σελ.	14
3.1	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣσελ.	15
3.2	ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣσελ.	16
4.0	ΣΥΝΤΗΡΗΣΗσελ.	17
4.1	ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝσελ.	17
5.0	ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗσελ.	18
6.0	ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ.....σελ.	18
6.1	ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ.....σελ.	19
6.2	ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝσελ.	20
7.0	ΕΓΓΥΗΣΗ.....σελ.	21

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα χρησιμοποιήσουν αυτό το όργανο.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια και καλύψτε το πάτωμα ή το χαλί που τυχόν βρίσκονται από κάτω μέσο για την πρόληψη ζημιών.
- Βεβαιωθείτε ότι όσοι χρησιμοποιούν το όργανο έχουν κατανοήσει τις οδηγίες, επιβλέψτε τα πρώτα στάδια της προπόνησης. Οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να είναι πάντα κοντά στο όργανο για γρήγορη αναφορά σε περίπτωση ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο αυτό χρησιμοποιείται μόνο από άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω, και από ανθρώπους που βρίσκονται σε ικανή φυσική κατάσταση.
- Να φοράτε πάντα τα κατάλληλα ρούχα για άθληση, τα οποία δεν εμποδίζουν την κίνηση. 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 ΕΠΙΤΡΕΠΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- ΜΗΝ εγκαταστήσετε το όργανο σε γυμναστήρια ή σε χώρους που χρησιμοποιούνται για επαγγελματική άσκηση, αυτό το εργαλείο δεν έχει σχεδιαστεί για εντατική χρήση σε επαγγελματικές δραστηριότητες ή για τους σκοπούς αποκατάστασης.
- ΜΗΝ τοποθετείτε κύπελλα ή φιάλες με υγρά κοντά στο εργαλείο.
- ΜΗΝ καθαρίζετε την κονσόλα ή/και τα πλαστικά μέρη του οργάνου με αιχμηρά αντικείμενα, βούρτσες, σφουγγάρια ή σκληρά χημικά.
- ΜΗΝ 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. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας μετά από κάθε χρήση.
- 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 αν δεν φοράτε αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια με 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.

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

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

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

Η χρήση του προϊόντος απαγορεύεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ηλικία χρηστών κάτω των 16 ετών
- βάρος χρήστη που υπερβαίνει το όριο που αναφέρεται στην ετικέτα και στις τεχνικές προδιαγραφές
- χρήση από εγκύους
- χρήση από διαβητικούς
- 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 την ορθή χρήση του οργάνου. Ο χρήστης του προϊόντος και τυχόν φίλοι και μέλη της οικογένειας που θα το χρησιμοποιήσουν είναι υποχρεωμένοι να διαβάσουν προσεκτικά τις πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο, έτσι ώστε να μπορούν να εκτελέσουν μια ασφαλή και ορθή χρήση.

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

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



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



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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

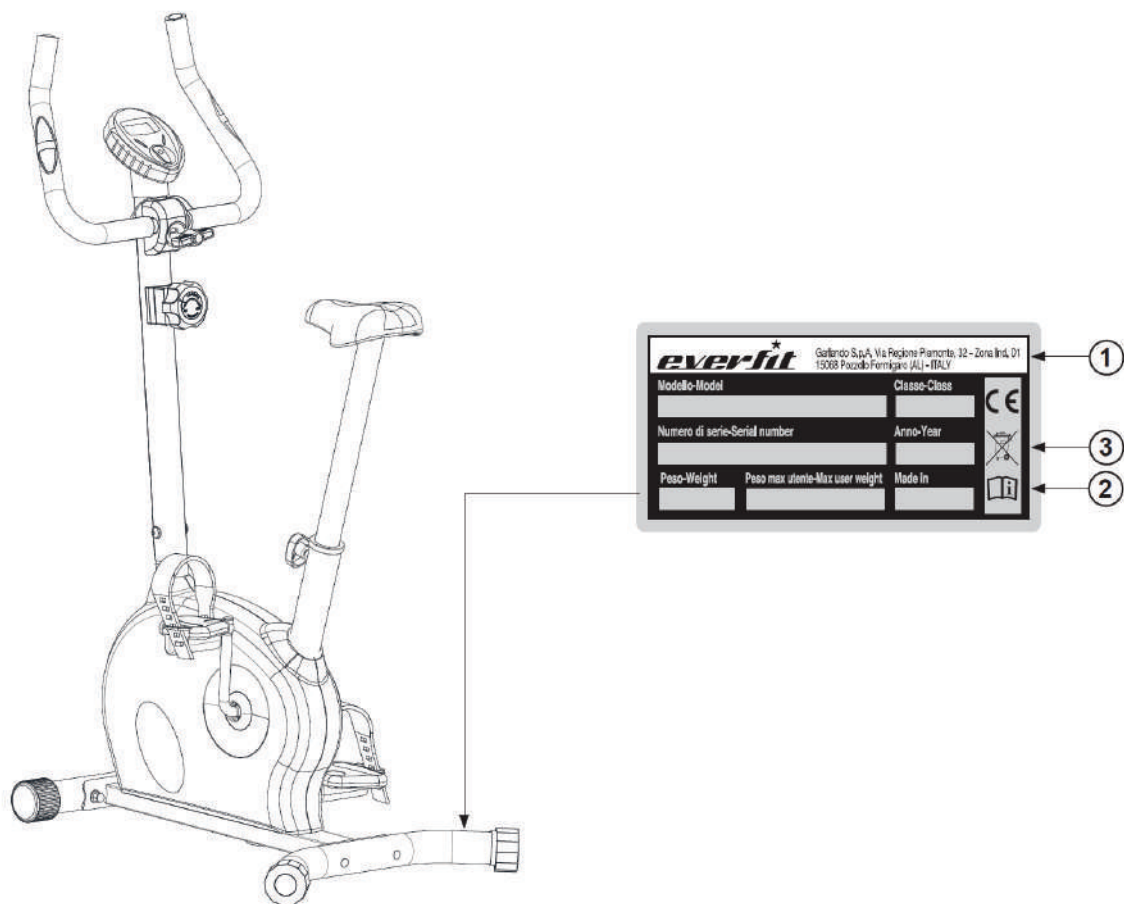
Τα σχέδια που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο αποσκοπούν να απλοποιήσουν και να κάνουν πιο κατανοητές τις διάφορες θεματικές ενότητες. Ωστόσο, λόγω της συνεχούς ενημέρωσης των προϊόντων, είναι πιθανό ότι ορισμένα από αυτά τα σχέδια είναι διαφορετικά από το αγορασθέν προϊόν. Σε μία τέτοια περίπτωση, παρακαλούμε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

1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.

2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία.

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

Η ετικέτα ταυτότητας του προϊόντος δεν πρέπει να αφαιρεθεί ή παραποιηθεί, το μοντέλο του προϊόντος και ο σειριακός αριθμός πρέπει πάντα να αναφέρονται κατά την παραγγελία ανταλλακτικών.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	χειροκίνητη με διακόπτη σε 8 επίπεδα
ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	μαγνητική αντίσταση με σύστημα φρένων
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	χρόνος, απόσταση, ταχύτητα, θερμίδες, παλμοί, οδόμετρο
ΒΑΡΟΣ ΤΡΟΧΟΥ	5 kg
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜxΠxΥ)	73 X 53 X 122,5 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ (ΜxΠxΥ)	66 X 23 X 53 cm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	21 kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	24 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	100 kg
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού στις λαβές
ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕΛΑΣ	κάθετη ρύθμιση με διακόπτη
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΟΝΙΟΥ	ρύθμιση κλίσης
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (κατηγορία HC)
	ΟΔΗΓΙΕΣ: 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	2 αλκαλικές μπαταρίες 1,5 V (μέγεθος AAA)

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:

- ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ να αφήσετε μια απόσταση ασφαλείας ελεύθερη τουλάχιστον 2 μέτρων μεταξύ του πίσω τμήματος και του τοίχου.
ΔΕΝ πρέπει να υπάρχουν κανενός είδους αντικείμενα στον ελεύθερο χώρο πίσω από τον τάπητα.

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.

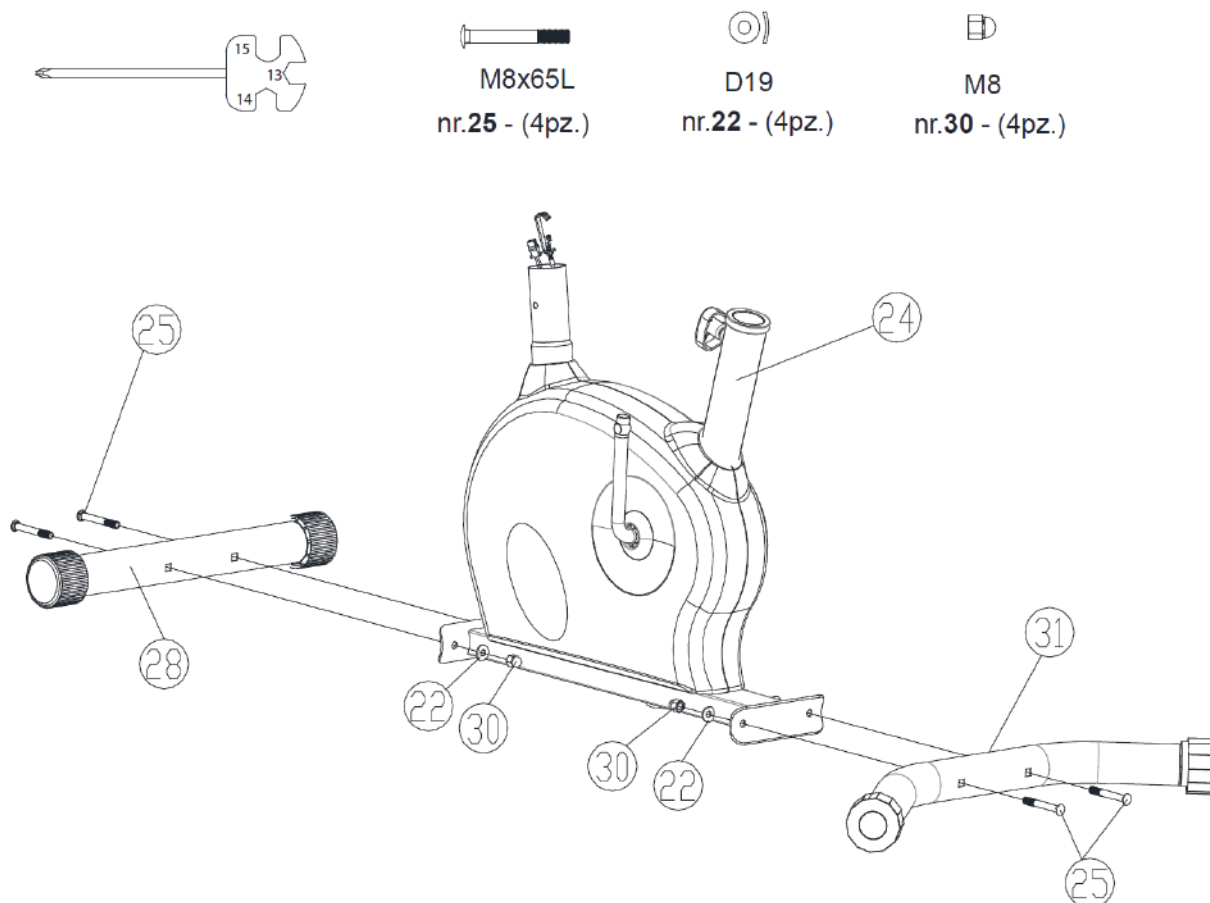
Μετά την αφαίρεση του προϊόντος από το κιβώτιο προσέξτε για πιθανές βλάβες λόγω της μεταφοράς και αντιστοιχείστε όλα τα μέρη που απεικονίζονται στο έντυπο.

Αφού ανοίξετε την αρχική συσκευασία στο χώρο που επιλέξατε για την εγκατάσταση του προϊόντος, για να διευκολύνετε τις εργασίες συναρμολόγησης, προετοιμάστε μια περιοχή χωρίς αντικείμενα. Στη συνέχεια, αφαιρέστε όλο το υλικό που περιέχεται στη συσκευασία και απλώστε το στο πάτωμα, έτοιμο να συναρμολογηθεί.

Το υλικό (βλέπε σχήμα στο πλάι) και τα εργαλεία που χρειάζονται για τη συναρμολόγηση περιέχονται μέσα σε ένα φάκελο.

Τοποθέτηση μπαρών στήριξης

- Στερεώστε την εμπρόσθια μπάρα στήριξης **28** στο κύριο πλαίσιο **24**, σφίγγοντας δύο παξιμάδια **30** [M8] και δύο καμπύλες ροδέλες **22** [Ø19 mm] με δύο βίδες **25** [M8x65 mm].
- Τοποθετήστε την πίσω μπάρα στήριξης **31** στο κύριο πλαίσιο **24**, σφίγγοντας δύο παξιμάδια **30** [M8] και δύο καμπύλες ροδέλες **22** [Ø19 mm] με δύο βίδες **25** [M8x65 mm].

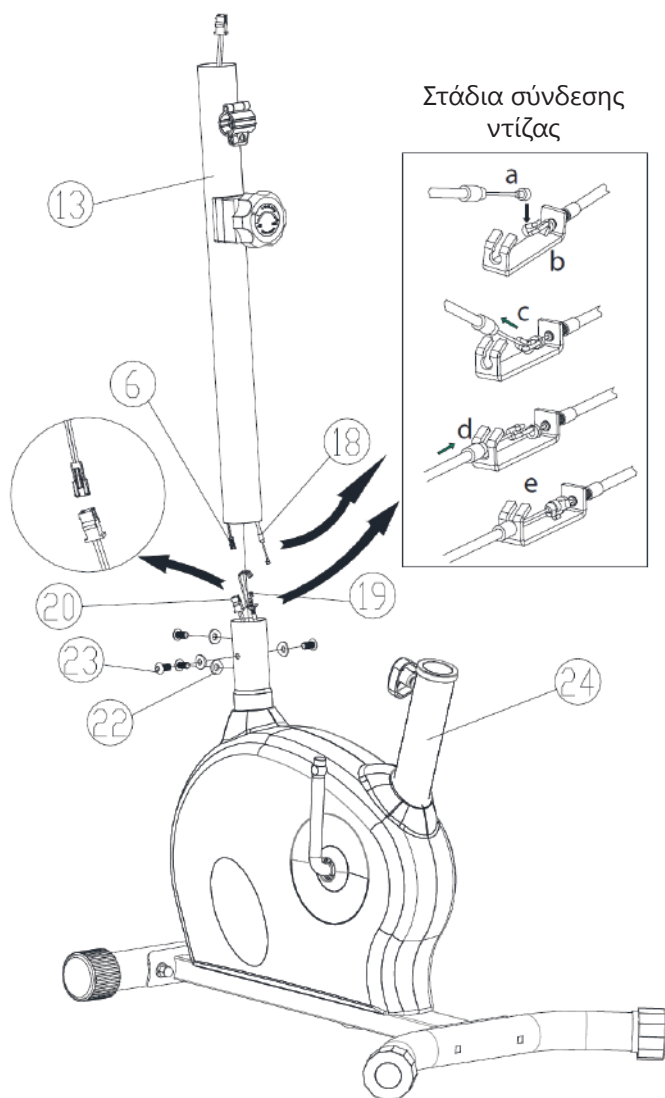


Συναρμολόγηση σωλήνα στήριξης τιμονιού



Κατά τη διάρκεια στερέωσης του σωλήνα υποστήριξης του τιμονιού στο κυρίως σώμα, το καλώδιο που ενώνει τον αισθητήρα ταχύτητας μπορεί να κοπεί μέσα στον σωλήνα ή να φθαρεί από τις βίδες. Επιδείξτε την μέγιστη προσοχή.

- Στρίψτε το πόμολο ρύθμισης της έντασης στη θέση ΟΚΤΩ (8) για να βγει εντελώς η κεφαλή **18** της ντίζας και στη συνέχεια γαντζώστε την στον σύνδεσμο **19** κοιτώντας προσεκτικά την εικονογράφηση (**a-b-c-d-e**).
- Ενώστε το σύνδεσμο 6 από τη στήλη στήριξης **13** στην αντίστοιχη πρίζα **20** του κυρίως σώματος **24**.
- Βάλτε το σωλήνα στήριξης **13** στην αντίστοιχη είσοδο του κυρίως σώματος **24** και στερεώστε τον με τέσσερις βίδες **23** (M8x16 mm) και τέσσερις ροδέλες κοίλες **22** (διάμ. 19 mm).



Στάδια σύνδεσης
ντίζας



M8*16L

nr.23 - (4pz.)

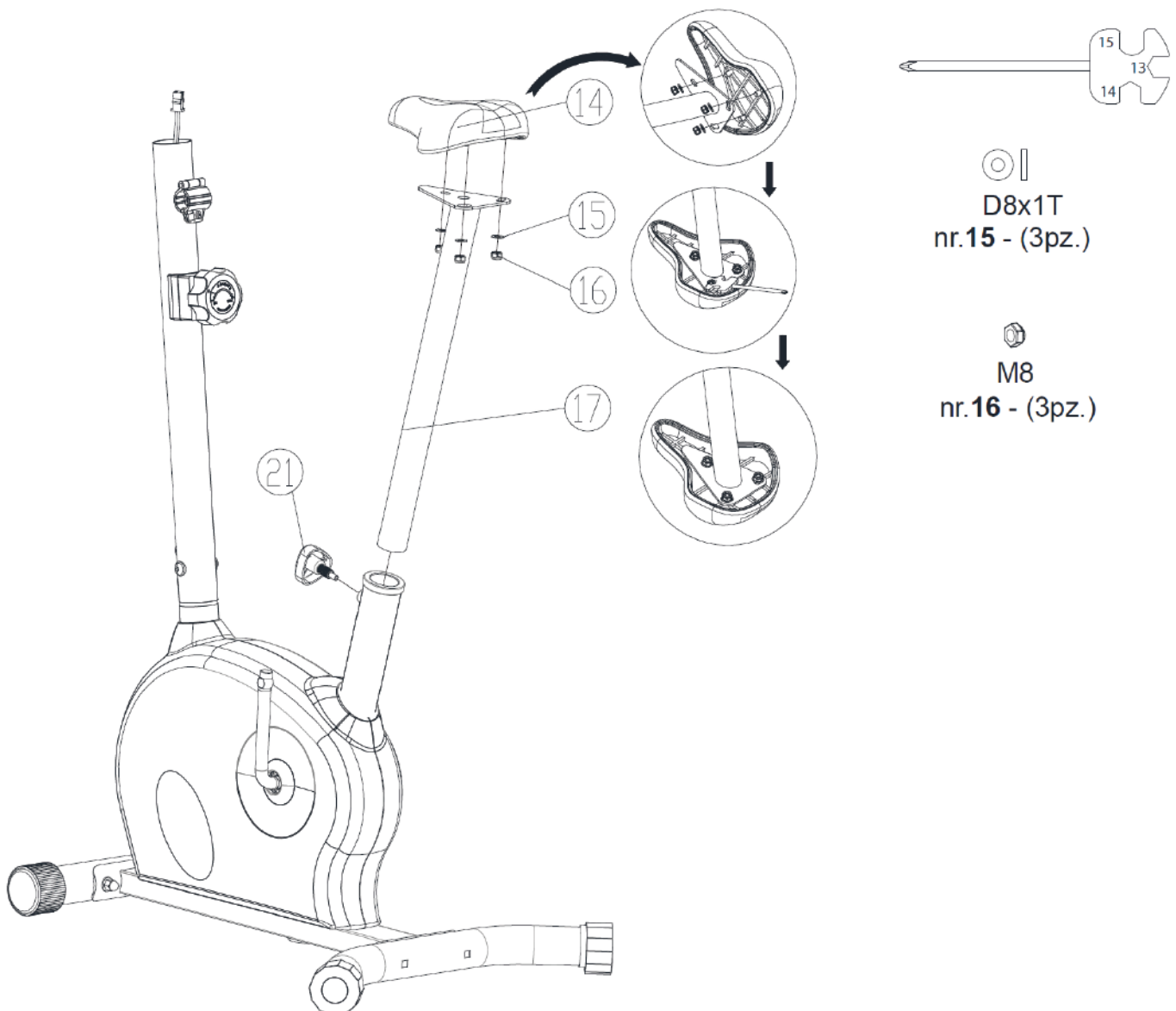


D19

nr.22 - (4pz.)

Συναρμολόγηση σέλας

- Στερεώστε τη σέλα **14** στον σωλήνα ρύθμισης ύψους **17**, σφίγγοντας τρία παξιμάδια **16** (M8) μαζί με επίπεδες ροδέλες **15** (διάμετρος 8 mm).
- Βιδώστε στην προεξοχή της βάσης τη λαβή μπλοκαρίσματος **21** και στη συνέχεια εισάγετε τον σωλήνα ρύθμισης ύψους της σέλας **17** στην οπή που υπάρχει στο κυρίως σώμα. Ρυθμίστε το επιθυμητό ύψος του σωλήνα **17** (όχι στην χαμηλότερη τρύπα) και μετά σφίξτε τη λαβή **21** μέχρι να σταθεροποιηθεί ο σωλήνας.



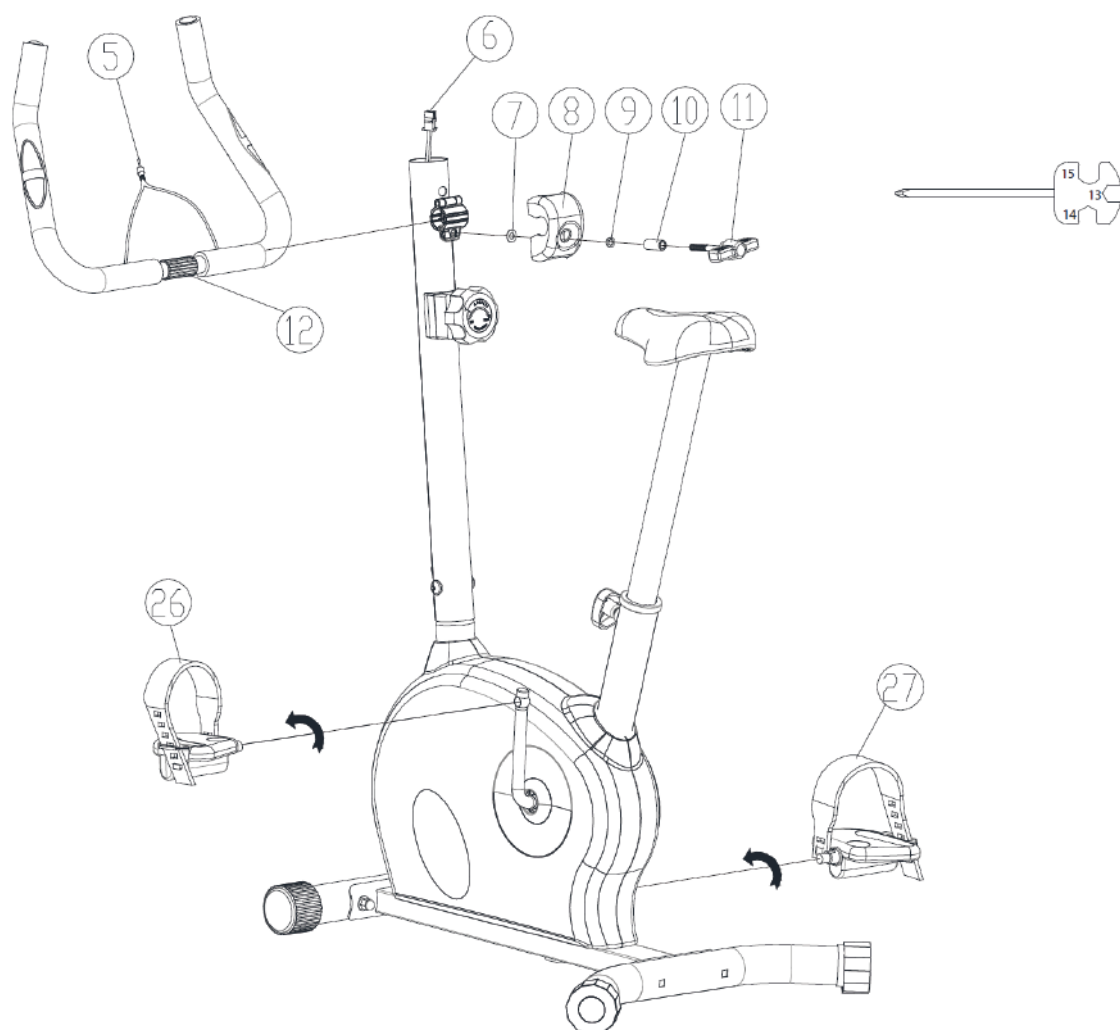
Συναρμολόγηση τιμονιού και πεντάλ

- Τοποθετήστε το τιμόνι **6** στον σφιγκτήρα που βρίσκεται στο πάνω μέρος του σωλήνα στήριξης **13** και μπλοκάρτε με τη λαβή **11**, βάζοντας ανάμεσα τη μάσκα **8**, έναν αποστάτη κυλινδρικό **10**, μία ροδέλα **9** και μία ροδέλα επίπεδη **7**, σύμφωνα με τη σειρά που φαίνεται στην εικόνα.
- Η ακίδα **5** που εξέρχεται από το τιμόνι, αντίστοιχη των αισθητήρων του παλμογράφου, πρέπει να περάσει από την τρύπα που βρίσκεται στο κέντρο, πάνω από τον σφιγκτήρα στερέωσης του τιμονιού και να βγει στο πάνω μέρος του σωλήνα στήριξης, μαζί με τον σύνδεσμο του αισθητήρα ταχύτητας **6**.



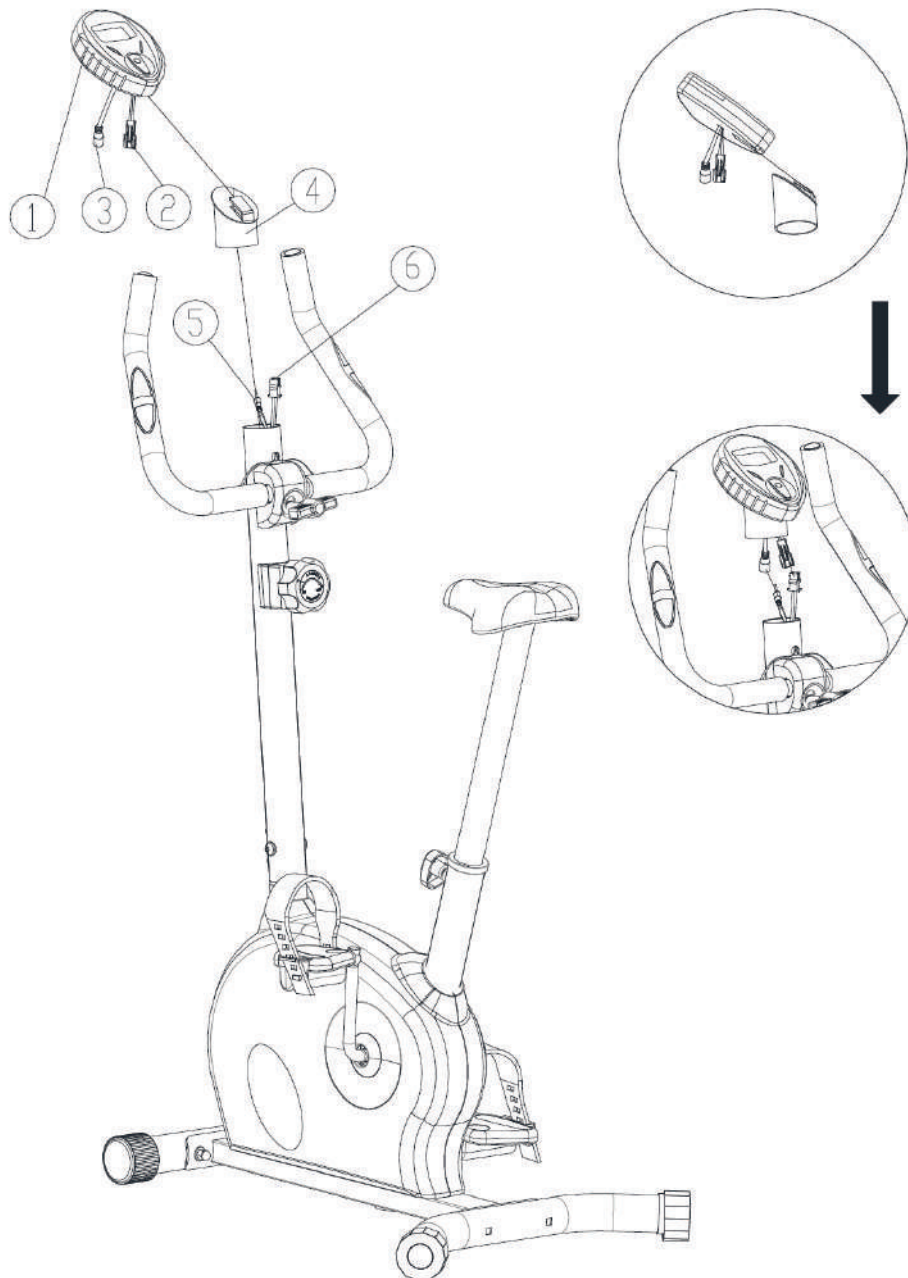
Είναι σημαντικό το πολύ προσεκτικό βίδωμα της λαβής 11, για την απόλυτη σταθερότητα του τιμονιού.

- Βιδώστε το αριστερό πεντάλ **26**, σημαδεμένο με το γράμμα **L**, στην αριστερήμανιβέλα στρίβοντας το κλειδί προς τα αριστερά. Στην απέναντι πλευρά, βιδώστε το δεξί πεντάλ **27**, σημαδεμένο με το γράμμα **R**, στην δεξιάμανιβέλα στρίβοντας το κλειδί προς τα δεξιά.



Συναρμολόγηση υπολογιστή

- Σιγουρευτείτε ότι ο υπολογιστής **10** περιέχει τις κατάλληλες μπαταρίες για τη λειτουργία του τοποθετημένες στη πίσω πλευρά στην ειδική θέση. Αφαιρέστε πιθανές μονωτικές ταινίες και φροντίστε οι μπαταρίες να είναι φορτισμένες πλήρως.
- Πλησιάστε τον υπολογιστή **10** στην βάση στερέωσης **4**. Βάλτε τον σύνδεσμο **2** και την πρίζα **3** στην τρύπα στο κέντρο της βάσης στερέωσης και γαντζώστε την (την βάση στερέωσης) στον υπολογιστή, κάνοντάς την να κυλίσει στην αντίστοιχη υποδοχή.
- Ενώστε τον σύνδεσμο **2** με τον σύνδεσμο **6** και την πρίζα **3** με την ακίδα **5** (από τον σωλήνα στήριξης του τιμονιού). Στη συνέχεια σπρώξτε τη βάση στήριξης **4** στο πάνω μέρος του σωλήνα στήριξης **10**, σύμφωνα με τη φορά που φαίνεται στην εικονογράφηση.



Επιπέδωση

- 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.

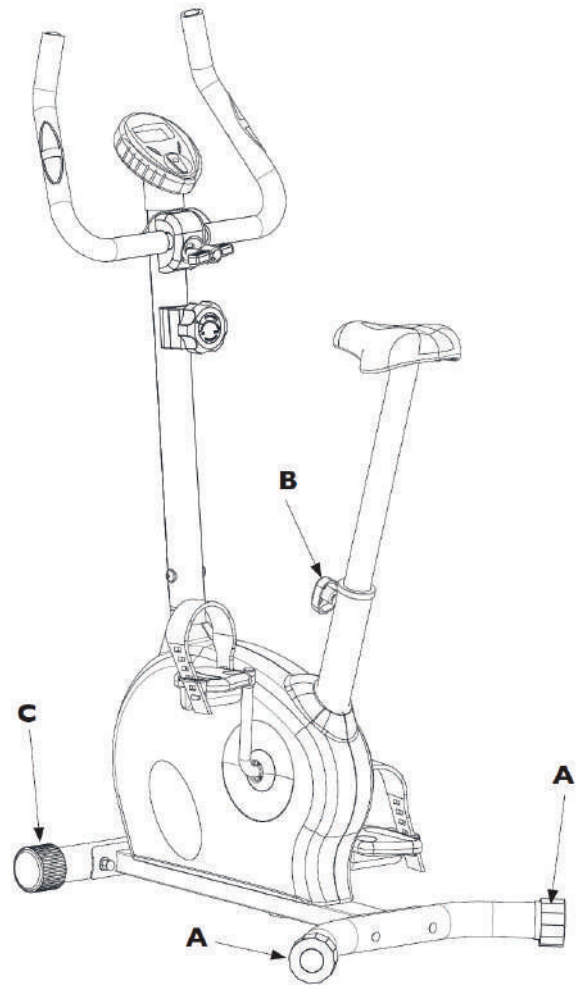


Για να αποφύγετε πιθανή κίνηση της σέλας κατά τη διάρκεια της προπόνησης, προσέξτε να είναι καλά ασφαλισμένη με τον κοχλία B.

Μετακίνηση του προϊόντος

- Στις δύο άκρες του μπροστινού ποδιού υπάρχουν τα ροδάκια **C**.

Για μετακινήσεις εντός του δωματίου, σηκώστε το πίσω μέρος από τη σέλα και σπρώξτε ώστε να κυλίσει στα δύο ροδάκια.



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 πρέπει να γίνεται σε τρεις φάσεις.

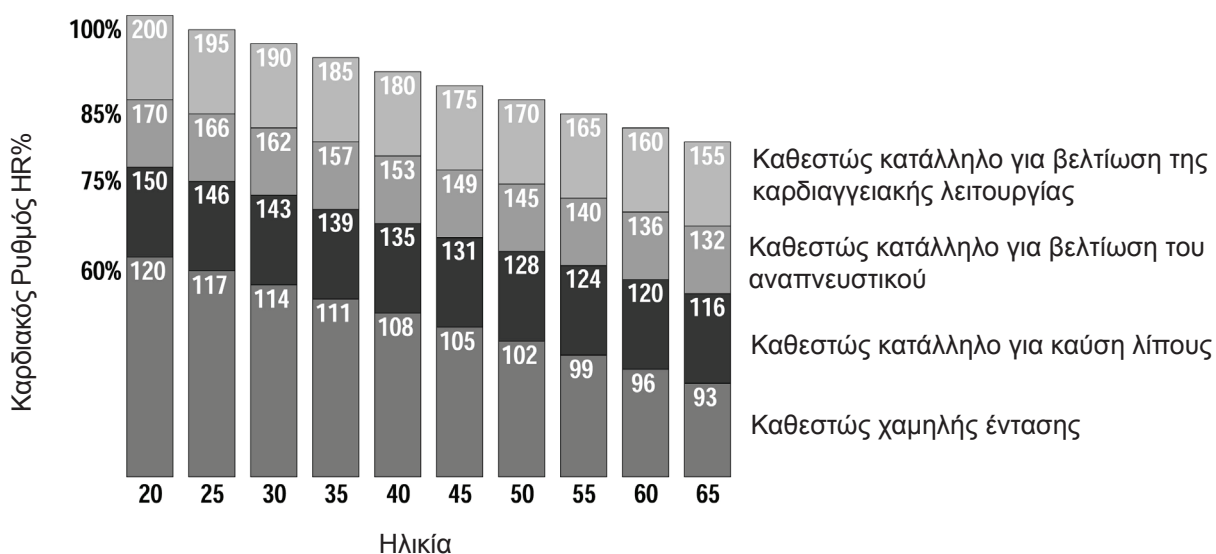
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Πριν από κάθε προπόνηση είναι πάντα καλό να κάνετε κάποιες ασκήσεις για να αυξήσετε τη θερμοκρασία των μυών, να ανεβάσετε τη θερμοκρασία του σώματος και να προετοιμάσετε την καρδιά και τους πνεύμονες.

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.



Καθίστε στη σέλα και πιάστε το τιμόνι.



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

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

Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας (ανάλογα με το ύψος του χρήστη), κατεβείτε και ξεβιδώστε τη λαβή **A** στρίβοντας προς τα αριστερά. Σηκώστε ή χαμηλώστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος και βιδώστε ξανά τη λαβή.



Η πολύ ψηλή ή πολύ χαμηλή σέλα εξαναγκάζει σε λάθος κινήσεις των αρθρώσεων, κάτι που προκαλεί συχνά μυϊκούς πόνους.

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

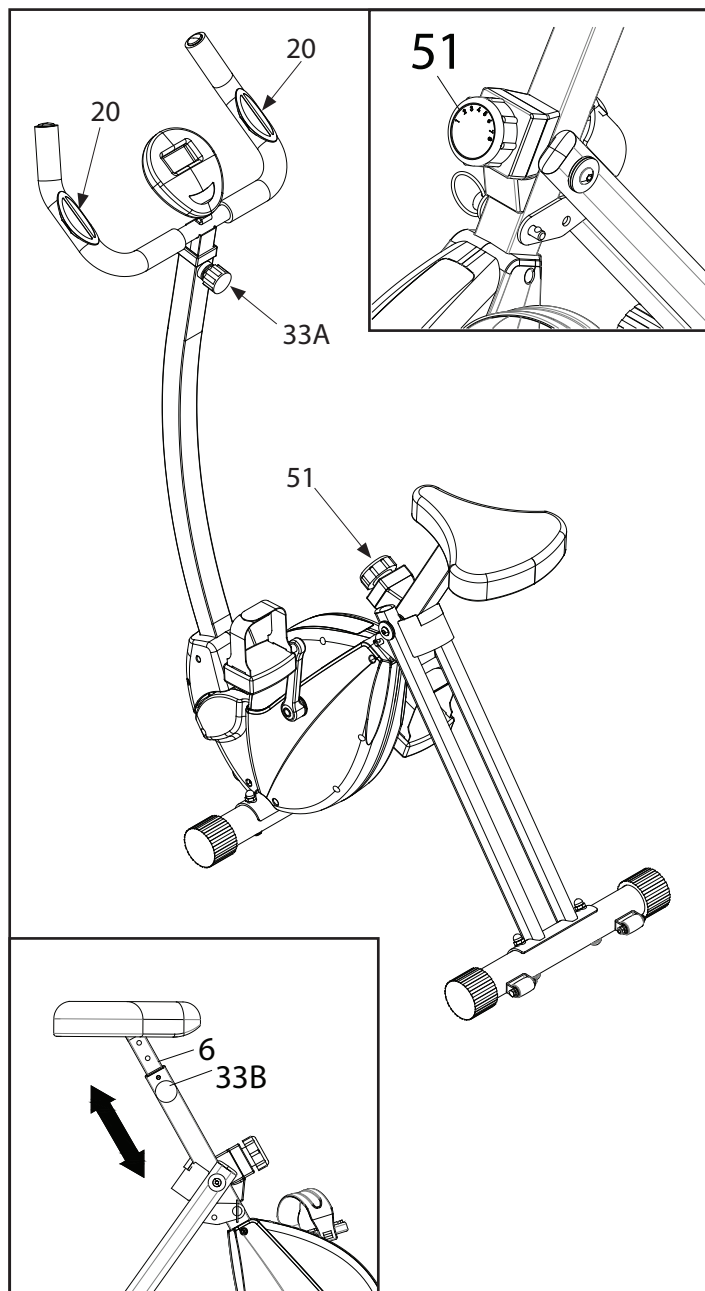


Διατηρείστε τη σωστή στάση πάνω στο όργανο (είναι σημαντικό) και κάνετε πεντάλ πάντα καθισμένοι στη σέλα.

Η ένδειξη MAX (μέγιστο επίπεδο) τυπωμένη στους σωλήνες ρύθμισης ύψους της σέλας, υποδεικνύει το μέγιστο επιτρεπτό ύψος. Απαγορεύεται να τοποθετηθεί ο σωλήνας πιο πάνω από την ένδειξη MAX.

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

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



Η κλίση του τιμονιού μπορεί να ρυθμιστεί, ανάλογα με την σωματική διάπλαση, με τις παρακάτω ενέργειες:

- καθίστε στη σέλα, σωστά τοποθετημένη κατά ύψος,
- ξεσφίξτε το πόμολο **D** τόσο όσο χρειάζεται για να γυρνάει το τιμόνι,
- γυρίστε το τιμόνι μπρος ή πίσω μέχρι να βρείτε την πιο βολική θέση,
- σφίξτε ξανά το πόμολο **D**.

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

SCAN

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

TIME

Ο χρόνος διάρκειας της άσκησης ξεκινώντας από το μηδέν.

SPEED

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

DISTANCE

Η απόσταση που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης.

ODO

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

CALORIES

Η κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης.*

PULSE

Ο καρδιακός παλμός από τους αισθητήρες που βρίσκονται στο τιμόνι. Η μέτρηση γίνεται σε bpm (κτύποι ανά λεπτό) *

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

Πλήκτρο MODE

Πιέστε το πλήκτρο MODE για να βλέπετε κατά βούληση στην οθόνη τις πληροφορίες της άσκησης που κάνετε: Διάρκεια (Time), Ταχύτητα (Speed), Απόσταση (Distance), ODO (χιλιόμετρα), Θερμίδες (Calories), Σφυγμοί (Pulse). Ή επιλέξατε τη λειτουργία SCAN για την αυτόματη ακολουθία των δεδομένων. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο MODE για τέσσερα δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε τα δεδομένα (εκτός της συνολικής απόστασης).

Σημειώσεις:

1. Όταν το όργανο μένει αδρανές για πάνω από οκτώ λεπτά, ο υπολογιστής σβήνει και τα δεδομένα της άσκησης αποθηκεύονται (διατηρούνται στη μνήμη). Για να ενεργοποιήσετε τον υπολογιστή ξανά, αρκεί να πατήσετε το πλήκτρο ή να αρχίσετε το πεντάλ.
2. Η οθόνη επιτρέπει την απεικόνιση ενός δεδομένου κάθε φορά. Η λειτουργία SCAN επιτρέπει να παρουσιαστούν με κυκλικό τρόπο τα δεδομένα της άσκησης, χωρίς να είναι αναγκαία η χρήση του πλήκτρου MODE.
3. Για να έχετε απεικόνιση του καρδιακού παλμού θα πρέπει να πιάσετε και τους δύο αισθητήρες ανάγνωσης παλμών που βρίσκονται στο τιμόνι. Η απεικόνιση εμφανίζεται σε μερικά δευτερόλεπτα. Αν συναντήσετε δυσκολία υγράνετε ελαφρώς τις παλάμες.





- Διατηρείτε πάντα το μηχάνημα καθαρό και χωρίς σκόνη.
- Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτες, τοξικές ή επικίνδυνες ουσίες για τον καθαρισμό αλλά μονάχα προϊόντα με βάση το νερό και μαλακά πανιά.
- Μην χρησιμοποιείτε ουσίες που περιέχουν παράγωγα πετρελαίου όπως ασετόν, βενζίνη ή ελαιώδεις ουσίες που περιέχουν χλώριο ή αμμωνία που μπορούν να βλάψουν και να φθείρουν τα πλαστικά μέρη.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

- Κάθε εβδομάδα καθαρίστε τις εξωτερικές επιφάνειες, χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο σφουγγάρι με νερό και ήπιο σαπούνι.
- Για να καθαρίσετε τον υπολογιστή, χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί και μην τρίβετε έντονα.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ



- Προσέξτε την πολικότητα, ελέγξτε το εκτυπωμένο σχέδιο της θέσης των αρνητικών και θετικών πόλων.
- Μην πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα. Προβλέπετε η χωριστή διάθεσή τους σε ειδικούς κάδους συλλογής μπαταριών.
- Μην επαναφορτίζετε τις παλιές μπαταρίες, χρησιμοποιήστε μόνο νέες μπαταρίες τύπου AAA.

Όταν η οθόνη αρχίζει να εμφανίζει τα δεδομένα με μια ορισμένη βραδύτητα σημαίνει ότι είναι ώρα να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες.

Για να το κάνετε αυτό, αφαιρέστε το κάλυμμα από το πίσω μέρος του υπολογιστή, αφαιρέστε τις εξαντλημένες μπαταρίες και αντικαταστήστε τις με δύο νέες μπαταρίες (τύπου AAA).

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.

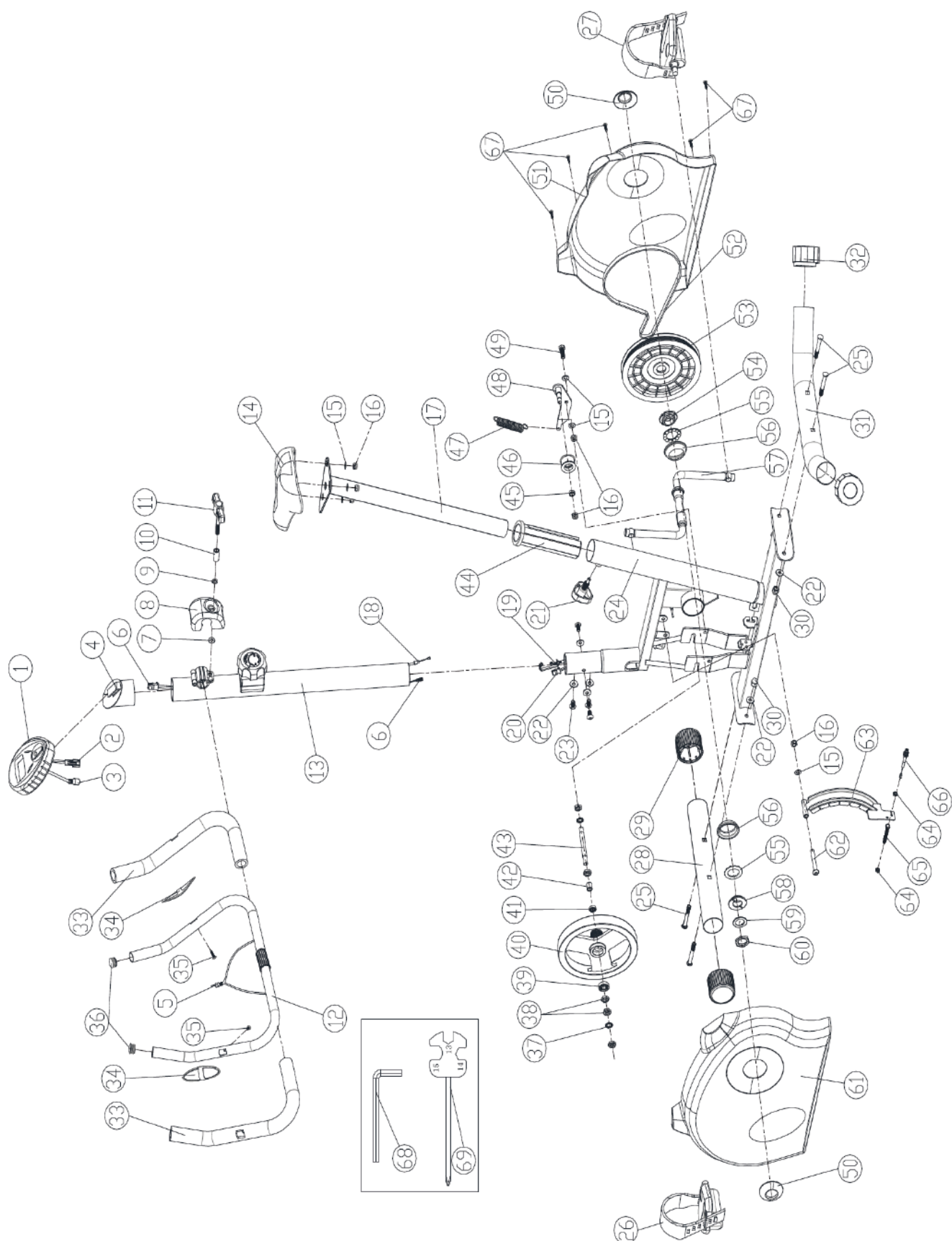
Στην παραγγελία ανταλλακτικών θα πρέπει να περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

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	Τμχ.	No.	Περιγραφή	Τμχ.
1	Υπολογιστής	1	54	Φλάντζα αριστερή	1
2	Σύνδεσμος αισθητήρα ταχύτητας	1	55	Δακτύλιος με ρουλεμάν	2
3	Υποδοχή καλωδίωσης αισθητήρων παλμού	1	56	Κυκλικό δαχτυλίδι	2
4	Βάση υπολογιστή	1	57	Μανιβέλα	1
5	Βύσμα αισθητήρα παλμών και καλωδίωση	1	58	Φλάντζα δεξιά	1
6	Βύσμα αισθητήρα ταχύτητας και καλωδίωση	1	59	Ροδέλα δεδομένης κίνησης	1
7	Ροδέλα επίπεδα	1	60	Εξάγωνο παξιμάδι	1
8	Κάλυμμα διακόπτη τιμονιού	1	61	Πλαίσιο αριστερό	1
9	Ροδέλα	1	62	Εξάγωνο μπουλόνι με στρογγυλή κεφαλή	1
10	Κυλινδρικό διαχωριστικό	1	63	Μαγνητικό φρένο	1 kit
11	Λαβή ρύθμισης τιμονιού	1	64	Βίδα εξάγωνη	2
12	Τιμόνι	1	65	Εξάγωνο μπουλόνι	1
13	Ορθοστάτης τιμονιού	1	66	Καλώδιο χάλυβα - κάτω τμήμα	1
14	Σέλα	1	67	Βίδα στρογγυλής κεφαλής	5
15	Ροδέλα επίπεδα	6	68	Κλειδί εξάγωνο	1
16	Παξιμάδι αυτοασφαλιζόμενο	6	69	Πολλαπλό κλειδί	1
17	Ορθοστάτης ρύθμισης σέλας	1			
18	Διακόπτης ρύθμισης έντασης + χαλ. καλώδ.	1			
19	Χαλύβδινο καλώδιο ρύθμισης έντασης	1			
20	Ενσύρματος αισθητήρα ταχύτητας	1			
21	Διακόπτης ρύθμισης σέλας	1			
22	Ροδέλα καμπύλη	8			
23	Βίδα στρογγυλής κεφαλής	4			
24	Κυρίως πλαίσιο	1			
25	Μπουλόνι	4			
26	Πεντάλ αριστερό	1			
27	Πεντάλ δεξί	1			
28	Μπροστινή μπάρα στήριξης	1			
29	Ροδάκια μεταφοράς	2			
30	Παξιμάδι	4			
31	Πίσω μπάρα στήριξης	1			
32	Ρεγουλατόροι	2			
33	Επένδυση τιμονιού	2			
34	Αισθητήρες ανίχνευσης παλμών + καλώδιο	2			
35	Στρογγυλή βίδα με κυκλική κεφαλή	2			
36	Στρογγυλό καπάκι τιμονιού	2			
37	Ροδέλα οδοντωτή	2			
38	Βίδα εξάγωνη	5			
39	Ρουλεμάν 6000	1			
40	Τροχός	1			
41	Ρουλεμάν 6900	1			
42	Αντιτριβικός δακτύλιος	1			
43	Άξονας τροχού	1			
44	Οδηγός ολίσθησης σωλήνα καθίσματος	1			
45	Αντιτριβικός δακτύλιος	1			
46	Ρουλεμάν εντατήρα	1			
47	Ελατήριο	1			
48	Πλάκα εντατήρα ιμάντα	1			
49	Βίδα εξάγωνη	1			
50	Στρογγυλό καπάκι πλαισίου	2			

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

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

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

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για 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.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

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

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 953 6512

www.leos.gr





A. ΛΕΟΣ Α.Ε.
Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:
Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική
Τηλέφωνο: (+30) 210 953 6512
www.leos.gr - info@leos.gr