

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



## ERX95



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. 8
3.0 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 13
3.1 ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ).....	ΣΕΛ. 14
3.2 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 15
3.3 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - (ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ).....	ΣΕΛ. 16
3.4 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - (ΠΛΗΚΤΡΑ).....	ΣΕΛ. 17
3.5 ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	ΣΕΛ. 18
3.6 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (P2 - P13).....	ΣΕΛ. 19
3.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ WATT (P14).....	ΣΕΛ. 20
3.8 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΣΤΗ (U1 - U4).....	ΣΕΛ. 21
3.9 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ H.R.C (THR 55%-65%-75%-85%).....	ΣΕΛ. 22
3.10 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 23
4.0 ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ.....	ΣΕΛ. 24
5.0 ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ.....	ΣΕΛ. 25
6.0 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ.....	ΣΕΛ. 25
6.1 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 26
6.2 ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ.....	ΣΕΛ. 27
7.0 ΕΓΓΥΗΣΗ.....	ΣΕΛ. 28

**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
- υχρήση από άτομα με ασθένειες που σχετίζονται με την καρδιά, τους πνεύμονες ή τα νεφρά

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

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

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

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

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



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



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

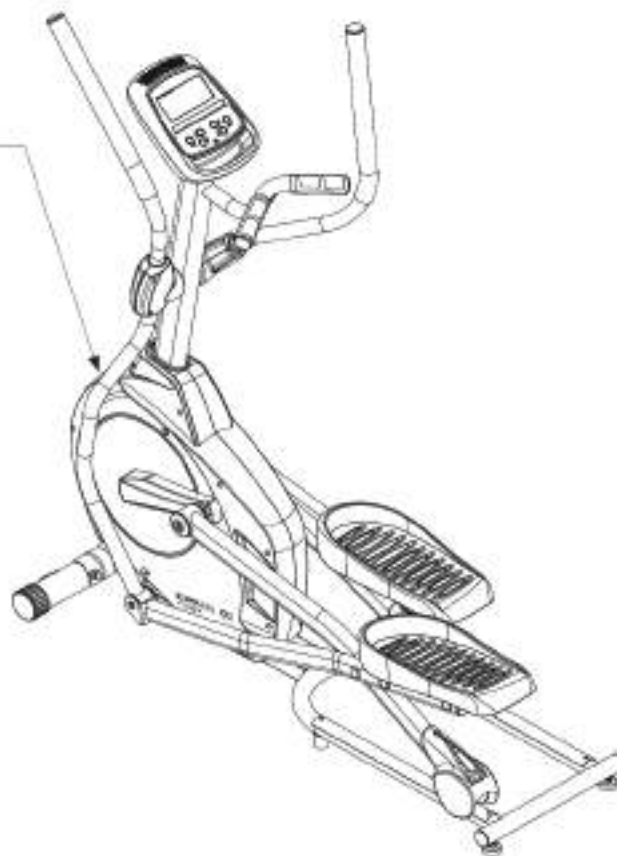
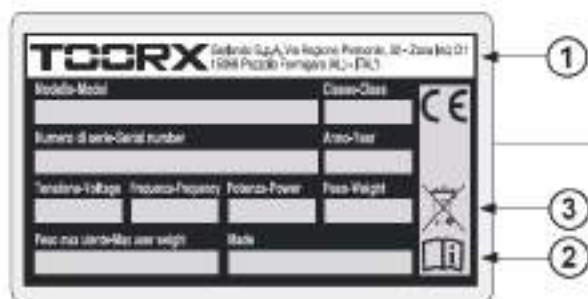
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

Τα σχέδια που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο αποσκοπούν να απλοποιήσουν και να κάνουν πιο κατανοητές τις διάφορες θεματικές ενότητες.

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

- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία.
- 3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.

Η ετικέτα 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	ηλεκτρική σε 24 επίπεδα
ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	μαγνητική αντίσταση με σύστημα φρένων
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	χρόνος, απόσταση, ταχύτητα, θερμίδες, RPM, καρδιακός παλμός, watt, δείκτης ανάκαμψης
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	χειροκίνητο πρόγραμμα, 12 προκαθορισμένα προγράμματα, 4 προγράμματα Χρήστη, 4 προγράμματα HRC, πρόγραμμα Watt, πρόγραμμα λιπομέτρησης
ΒΑΡΟΣ ΤΡΟΧΟΥ	14 kg
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜxΠxΥ)	145 x 52 x 160 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗΣ (ΜxΠxΥ)	144 x 45,5 x 77 cm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	47 Kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	56 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	120 kg
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	αισθητήρες παλάμης και ενσωματωμένος ασύρματος δέκτης HR*
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	Πρότυπα: EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (κατηγορία HB)
	Οδηγίες: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 1.0 A]

\*Ο ασύρματος δέκτης HR που εξοπλίζει το προϊόν είναι συμβατός με ζώνη στήθους Polar® T31 ή T34, μη κωδικοποιημένου τύπου.

Η ζώνη στήθους δεν παρέχεται με το προϊόν, είναι διαθέσιμη κατόπιν παραγγελίας.

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:

- Πρέπει να εγκαταστήσετε το προϊόν σε ένα δωμάτιο που διαθέτει πόρτα που κλειδώνει, έτσι ώστε να μην είναι προσβάσιμο σε 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, ακολουθείτε 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 το άνοιγμα της αρχικής συσκευασίας του προϊόντος, τοποθετήστε το κύριο σώμα στο πάτωμα στη θέση που επιλέχθηκε για την εγκατάστασή του. Αφαιρέστε όλο το υλικό συναρμολόγησης που περιέχεται στο χαρτοκιβώτιο και απλώστε το στο πάτωμα, έτοιμο για συναρμολόγηση.

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

Αφού αφαιρέσετε το προϊόν από το κιβώτιο, ελέγξτε για τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά και βεβαιώστε ότι περιλαμβάνονται όλα τα εξαρτήματα.



**Απομακρύνετε τα παιδιά και τα κατοικίδια κατά τις εργασίες συναρμολόγησης**

**Τοποθέτηση μπαρών στήριξης & πεντάλ**

- Τοποθετήστε την μπροστινή μπάρα στήριξης **14** στο κύριο σώμα **1** σφίγγοντας δύο βίδες **77** με δύο παξιμάδια **96** μαζί με δύο καμπύλες ροδέλες **112**. Χρησιμοποιήστε το κλειδί **115** για να σφίξετε τα παξιμάδια.
- Τοποθετήστε την πίσω μπάρα στήριξης 94 στο κύριο σώμα 58 σφίγγοντας με δύο βίδες 88 [M8 x 20 mm].

- Στερεώστε τις μπάρες στήριξης του αριστερού και δεξιού πεντάλ **7** και **8** αντίστοιχες ράβδους σύνδεσης **5** και **139**. Σφίξτε το καθένα με μια βίδα **80-1** μαζί με μια επίπεδη ροδέλα **104-1**. Χρησιμοποιήστε το εξάγωνο κλειδί **118** για να σφίξετε τις βίδες.
- Τοποθετήστε τα δύο καλύμματα των τροχών **65**, στερεώνοντάς τα πάνω τους, σφίγγοντας το καθένα με δύο βίδες **82**. Χρησιμοποιήστε το εξάγωνο κλειδί **118** για να σφίξετε τις βίδες.



**77**  
Μπουλόνι  
3/8"x3  
(2 τμχ.)



**80-1**  
Βίδες  
5/16"x15mm  
(2 τμχ.)



**82**  
Βίδες  
M5x15mm  
(4 τμχ.)



**104-1**  
Ροδέλα επίπεδη  
Ø 8.7x20x1.5T  
(2 τμχ.)



**112**  
Ροδέλα  
3/8"x23x1.5T  
(2 τμχ.)



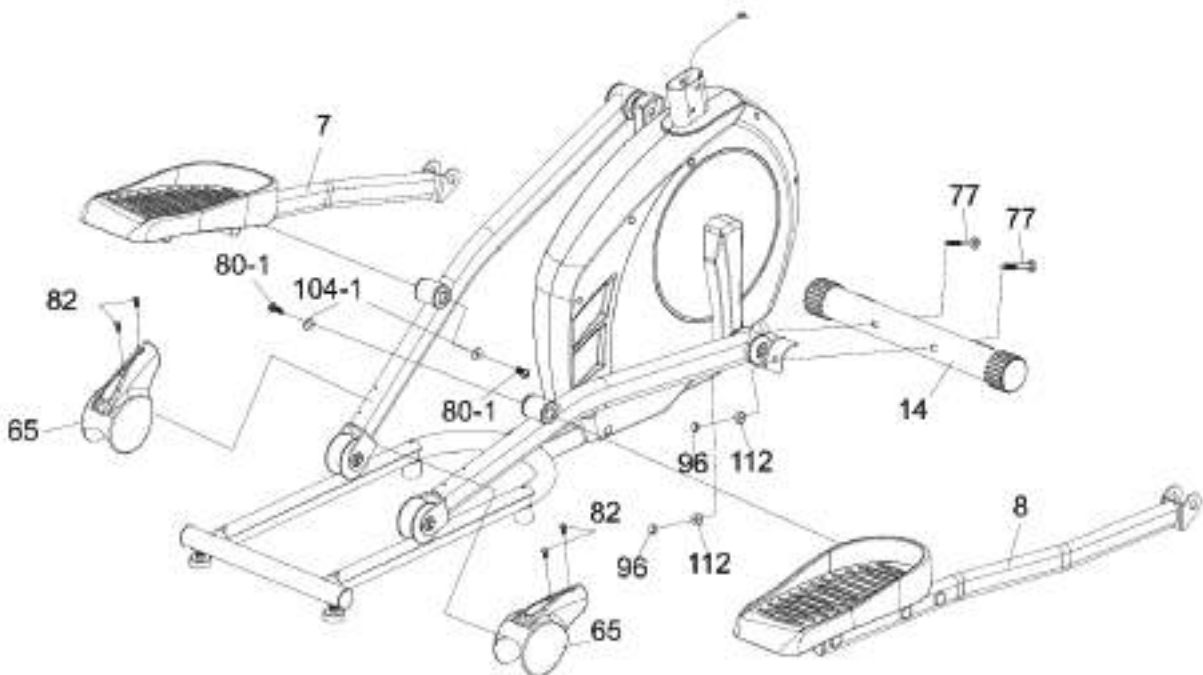
**96**  
Παξιμάδι  
3/8"  
(2 τμχ.)



**118.** Εξάγωνο κλειδί + κατασβίδι



**115.** Κλειδί 13/14





**Τοποθέτηση ορθοστάτη τιμονιού & υπολογιστή**



**Κατά τη διαδικασία τοποθέτησης του ορθοστάτη στήριξης της κονσόλας με το κύριο σώμα, να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί για να μην συνθλίψετε ή κόψετε το καλώδιο της κονσόλας μεταξύ των σωλήνων.**

- Μετακινήστε τον ορθοστάτη στήριξης **11** στο σημείο σύνδεσης με το κύριο σώμα **1**. Στη συνέχεια περάστε το καλώδιο **36**, που εξέρχεται από το κύριο σώμα **1**, μέσα από τον ορθοστάτη **11**, μέχρι να βγει από το πάνω μέρος, όπως φαίνεται στην εικόνα.

Για την καθοδήγηση του καλωδίου **36** μέσα στον ορθοστάτη, χρησιμοποιήστε ένα άκαμπτο καλώδιο μήκους τουλάχιστον 80cm, για να τραβήξετε μέχρι την πάνω οπή του ορθοστάτη.

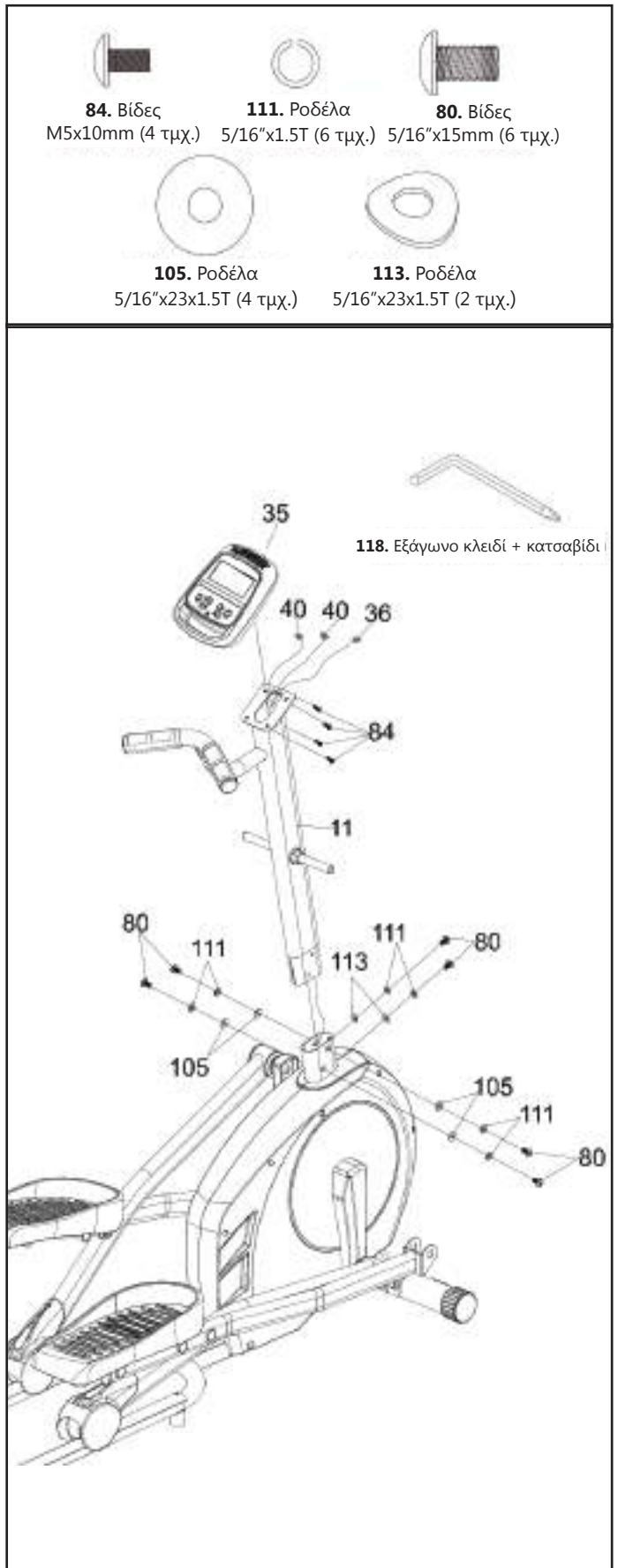
- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη **11** στο σημείο σύνδεσης με το κύριο σώμα και ασφαλίστε τις δύο πλευρές σφίγγοντας δύο βίδες **80** μαζί με ροδέλες **111** και ροδέλες **105** σε κάθε μία και το μπροστινό μέρος σφίγγοντας δύο βίδες **80** μαζί με ροδέλες **111** και ροδέλες **113**.

Χρησιμοποιήστε το εξάγωνο κλειδί **118** για να σφίξετε τις βίδες.

- Πλησιάστε την κονσόλα **35** και συνδέστε το βύσμα **36** στην πίσω της πλευρά όπως και τα δύο βύσματα **40** των αισθητήρων ανίχνευσης καρδιακών παλμών. Στερεώστε την κονσόλα **35** στην πλάκα στερέωσης στον ορθοστάτη **11** σφίγγοντας τέσσερις βίδες **84** χρησιμοποιώντας το κλειδί **118**.



**Ο ορθοστάτης **11** είναι το κύριο στήριγμα για την κίνηση των άνω αρθρώσεων και υπόκειται σε σημαντική πίεση. Για να αποφύγετε το θόρυβο και τις δονήσεις, είναι σημαντικό να σφίξετε σωστά τις βίδες στερέωσης.**



### Τοποθέτηση μοχλών κίνησης - κάτω μέρος

- Εισάγετε στους πλευρικούς ακροδέκτες του ορθοστάτη **11** τον κάτω μοχλό κίνησης της αριστερής και δεξιάς πλευράς **9** και **10** και, στη συνέχεια, ασφαλίστε τους σφίγγοντας κάθε έναν με μία βίδα **74** μαζί με μια επίπεδη ροδέλα **102**, όπως φαίνεται στο σχήμα. Χρησιμοποιήστε το κλειδί **116** για να σφίξετε τις βίδες.
- Συνδέστε το κάτω άκρο των μοχλών κίνησης **9** και **10** στις αντίστοιχες μπάρες στήριξης του αριστερού και δεξιού πεντάλ **7** και **8**. Στερεώστε τους σφίγγοντας το καθένα με δύο βίδες **142**, μαζί με ροδέλες **105-1** και το σπειρωτό κύλινδρο **18**.  
*Σημείωση:* οι βίδες **142** και οι ροδέλες **105-1** μπορεί να βρίσκονται συναρμολογημένες από το εργοστάσιο στο σπειρωτό κύλινδρο **18** και να είναι τοποθετημένα στις μπάρες στηρίξεως των πεντάλ.



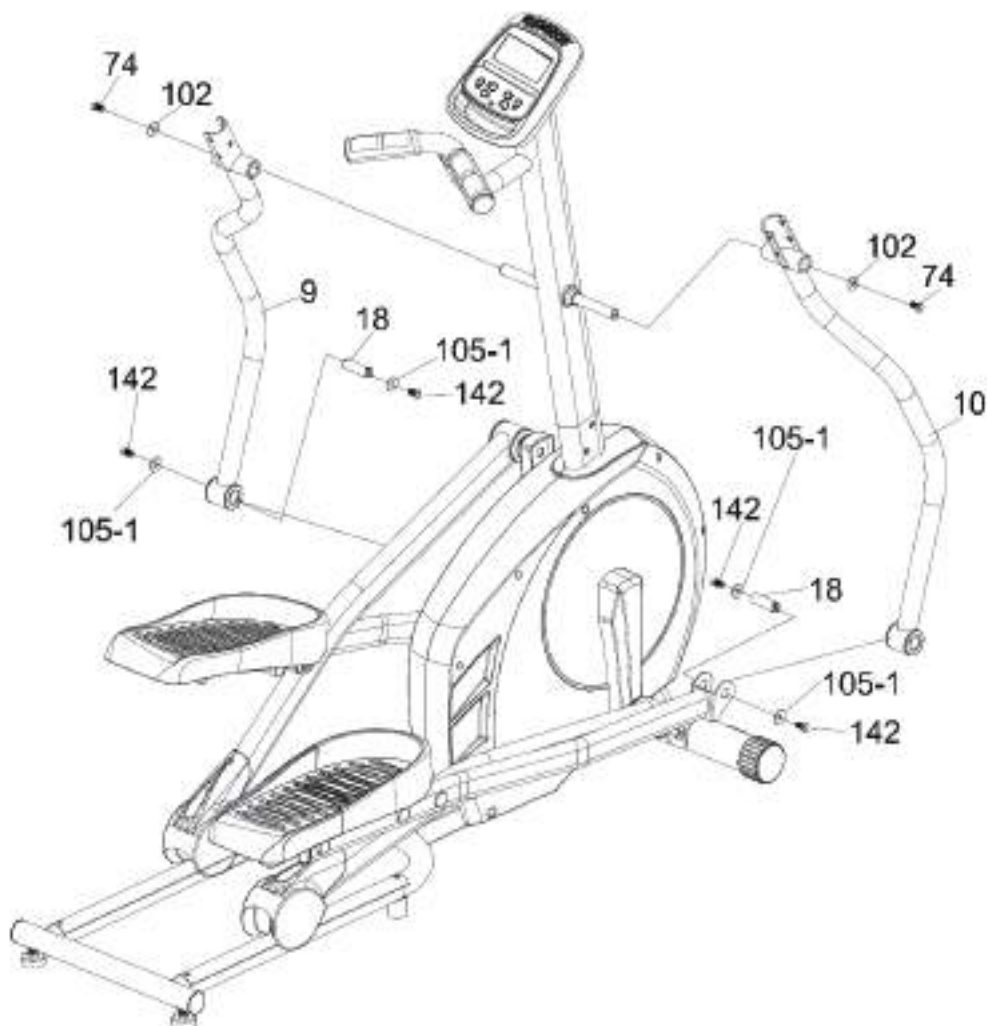
**74.** Βίδα εξαγωγή  
5/16"x15mm (2 τμχ.)



**102.** Ροδέλα επίπεδη  
Ø 8.7x20x1.5T (2 τμχ.)



**116.** Κλειδί 12 mm





## Επιπέδωση

- Για να αντισταθμιστεί οποιαδήποτε ανομοιομορφία του εδάφους το προϊόν είναι εξοπλισμένο με δύο ρεγουλατόρους **A** στα άκρα της πίσω μπάρας στήριξης.
- Στο σημείο αυτό η συναρμολόγηση του προϊόντος έχει ολοκληρωθεί. Πριν από τη χρήση διαβάστε τα υπόλοιπα μέρη του εγχειριδίου για να μάθετε όλες τις πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή χρήση του προϊόντος.



**Για να εξασφαλίζεται πάντα η σταθερότητα από τις πλατφόρμες, πριν πάτηση, να ελέγχετε για το σωστό σφίξιμο των βιδών.**

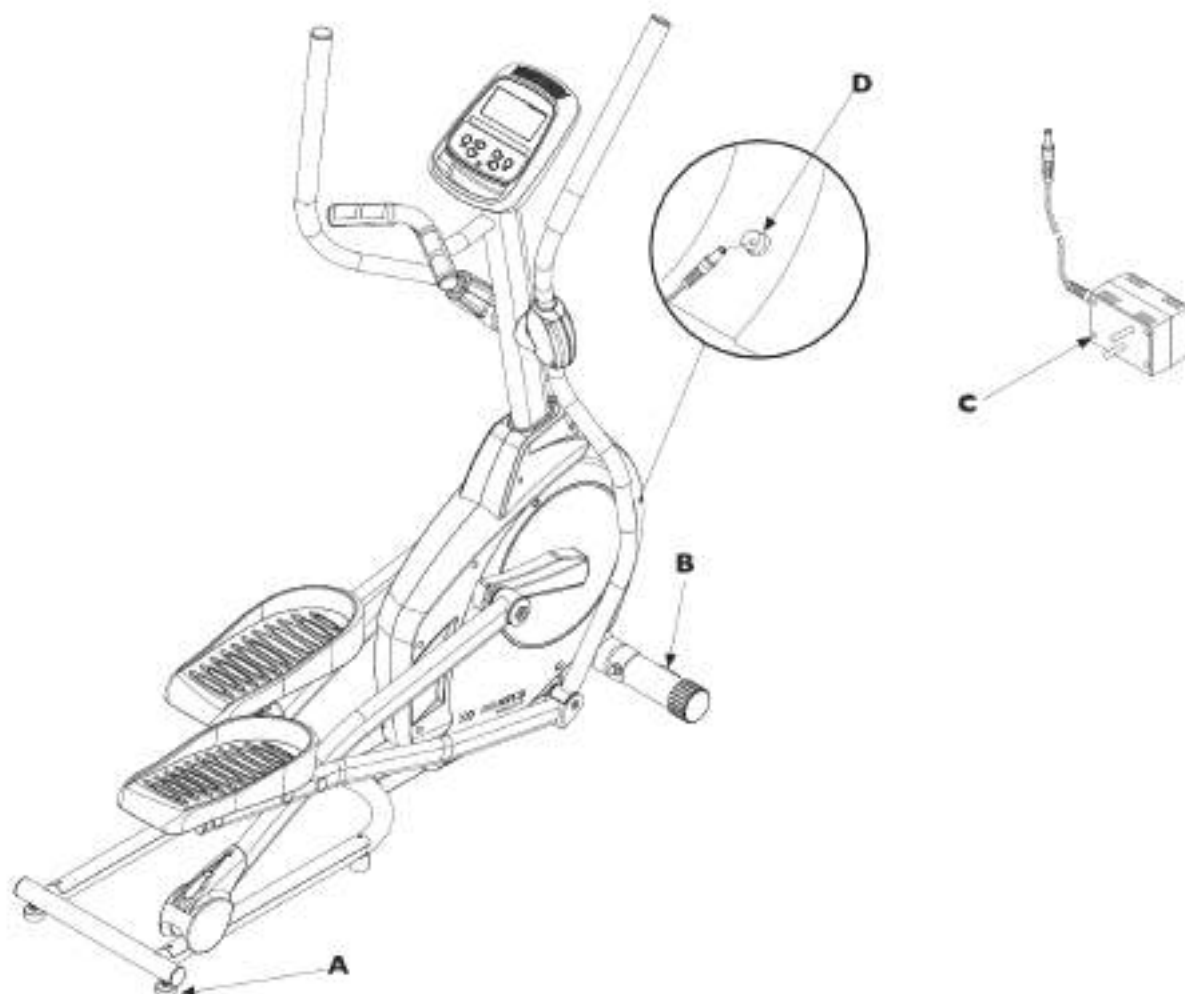
## Μεταφορά προϊόντος

- Για να μετακινήσετε το προϊόν, πρέπει να βρίσκεται σε θέση αναδίπλωσης (δείτε οδηγίες παρακάτω), στη συνέχεια πιάστε τα άκρα του τιμονιού με τα χέρια σας και χρησιμοποιήστε τους βραχίονες για να τραβήξετε το εργαλείο μέχρι να ισορροπήσει στα ροδάκια μεταφοράς **B**.

Σπρώξτε το όργανο προς τα εμπρός με τη βοήθεια των δύο τροχών στο επιθυμητό σημείο, στη συνέχεια, χαμηλώστε ομαλά το όργανο.

## Ηλεκτρική σύνδεση

- Συνδέστε τον μετασχηματιστή **C** στο βύσμα **D**, που βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του οργάνου.



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.

**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.**





- 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.

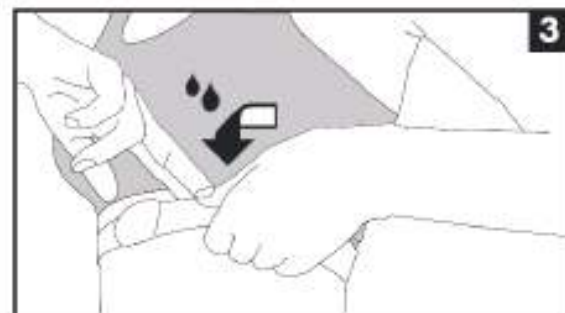
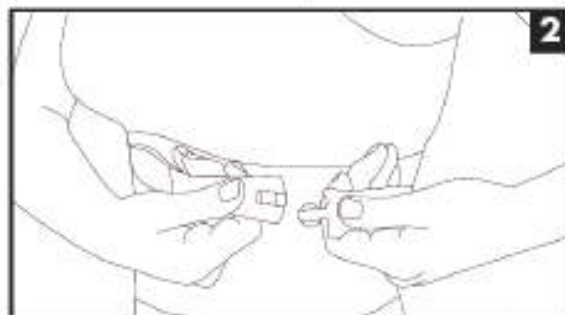
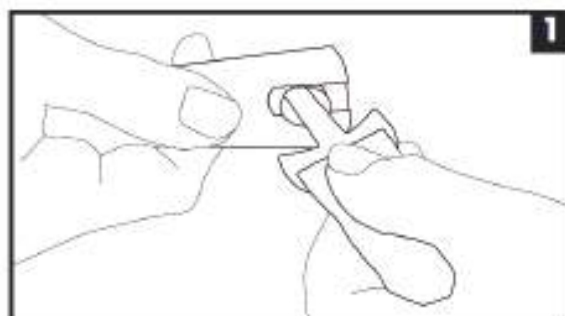
Το όργανο ενσωματώνει ένα δέκτη HR κατάλληλο για πομπούς της ζώνης παλμών μη κωδικοποιημένου τύπου, μάρκας POLAR® (δεν παρέχεται).

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

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

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.



Όποιος πρόκειται να χρησιμοποιήσει το όργανο για πρώτη φορά, θα πρέπει πρώτα να εξοικειωθείτε με την κονσόλα και να μελετήσετε τις λειτουργίες της, πριν από την έναρξη κάποιου προγράμματος προπόνησης. Είναι επίσης σημαντικό να συνηθίσετε την κίνηση του οργάνου και τη διατήρηση του ελέγχου των μυών για να επιτύχετε τα σωστά αποτελέσματα της προπόνησής σας.

- 1) Με το ένα πόδι κάθε φορά, ανεβείτε στις πλατφόρμες **A** από το πίσω μέρος, πιάνοντας με τα χέρια σταθερά το τιμόνι **B**.



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

**Για να ΜΗΝ χάσετε την ισορροπία στη στιγμή που θα ανεβαίνετε στις πλατφόρμες, κρατήστε το τιμόνι σφικτά.**

- 2) Φέρτε σε επαφή τα δάχτυλα των ποδιών σας με το μπροστινό μέρος από τις πλατφόρμες.
- 3) Αφήστε τη λαβή από τα χέρια σας και πιάστε τους επάνω μοχλούς κίνησης **C** και σπρώξτε με τα πόδια στα πεντάλ για να εξοικειωθείτε με το όργανο.
- 4) Ρυθμίστε το είδος της προπόνησης από την κονσόλα, για το σκοπό αυτό, διαβάστε τις ενότητες που ακολουθούν.

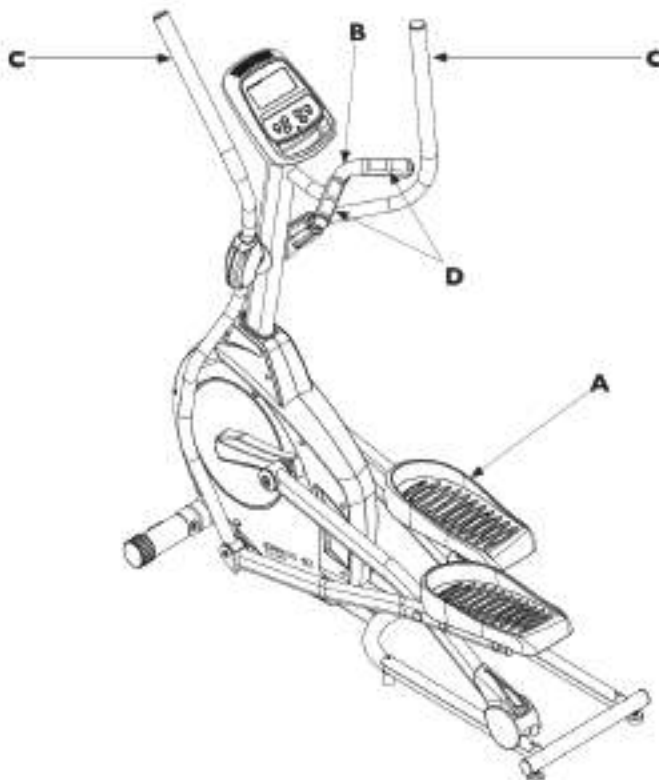


**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

**Για μια καλή στάση του σώματος είναι σημαντική η διατήρηση της πλάτης ίσια, αποφεύγοντας να γέρνετε το σώμα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Πάντα σπρώχνετε με τα πόδια και τα χέρια, για το συντονισμό της κίνησης. Για εκγύμναση μόνο των μυών των ποδιών αφήστε τα χέρια σας από τις επάνω χειρολαβές κίνησης.**

- 5) Κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορείτε να αξιολογήσετε τον καρδιακό σας παλμό πιάνοντας τους αισθητήρες ανίχνευσης του καρδιακού παλμού **D**.

Καλό θα είναι να κάνετε ένα ζέσταμα στους μυς που εμπλέκονται στην άσκηση, κάνοντας κατάλληλες διατάσεις. Όπως συμβαίνει με όλες τις τεχνικές, ειδικά εάν είστε αρχάριοι, καλό είναι να ζητήσετε συμβουλές από κάποιον ειδικό.



Ο υπολογιστής αποτελείται από μια οθόνη υγρών κρυστάλλων, που επιτρέπει την εμφάνιση των ακόλουθων στοιχείων:

**SPEED** - Η ταχύτητα κατά τη λειτουργία σε km / h.

**RPM** - Ο αριθμός περιστροφών ανά λεπτό.

#### TIME

- Ο χρόνος άσκησης, ξεκινώντας από το μηδέν ή ο υπολειπόμενος χρόνος μέχρι το μηδέν σε λειτουργία αντίστροφης μέτρησης.

#### DISTANCE

- Η συνολική απόσταση από την αρχή της άσκησης ή η υπολειπόμενη απόσταση μέχρι το μηδέν σε λειτουργία αντίστροφης μέτρησης.

#### ODO

- Η συνολική απόσταση από την πρώτη χρήση.

#### PULSE

- Η καρδιακή συχνότητα, όπως μετράται από τους αισθητήρες παλάμης στις λαβές ή μία ζώνη στήθους προαιρετικά.

Η τιμή μετριέται σε bpm (παλμούς ανά λεπτό) (\*).

#### WATT

- Δείχνει την παραγόμενη ενέργεια σε Watt, που παράγεται κατά τη διάρκεια της άσκησης.

#### CALORIES

- Η κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης ή οι υπολειπόμενες θερμίδες μέχρι το μηδέν σε λειτουργία αντίστροφης μέτρησης. (\*)

#### RECOVERY

- Ο δείκτης ανάκτησης είναι μια αριθμητική τιμή που εκφράζεται μεταξύ έξι επιπέδων (L1 έως L6) που δείχνει την ανθεκτικότητα του καρδιαγγειακού συστήματος με την παροχή στοιχείων σχετικά με τη φυσική κατάσταση.

Η **ΘΘΟΝΗ ΓΡΑΦΙΚΩΝ** εκτελεί λειτουργίες προβολής γραφικών του προφίλ των προκαθορισμένων προγραμμάτων, που επιτρέπει την επεξεργασία των προγραμμάτων χρήστη και εμφανίζει το επίπεδο έντασης σε οποιαδήποτε λειτουργία χρήσης.

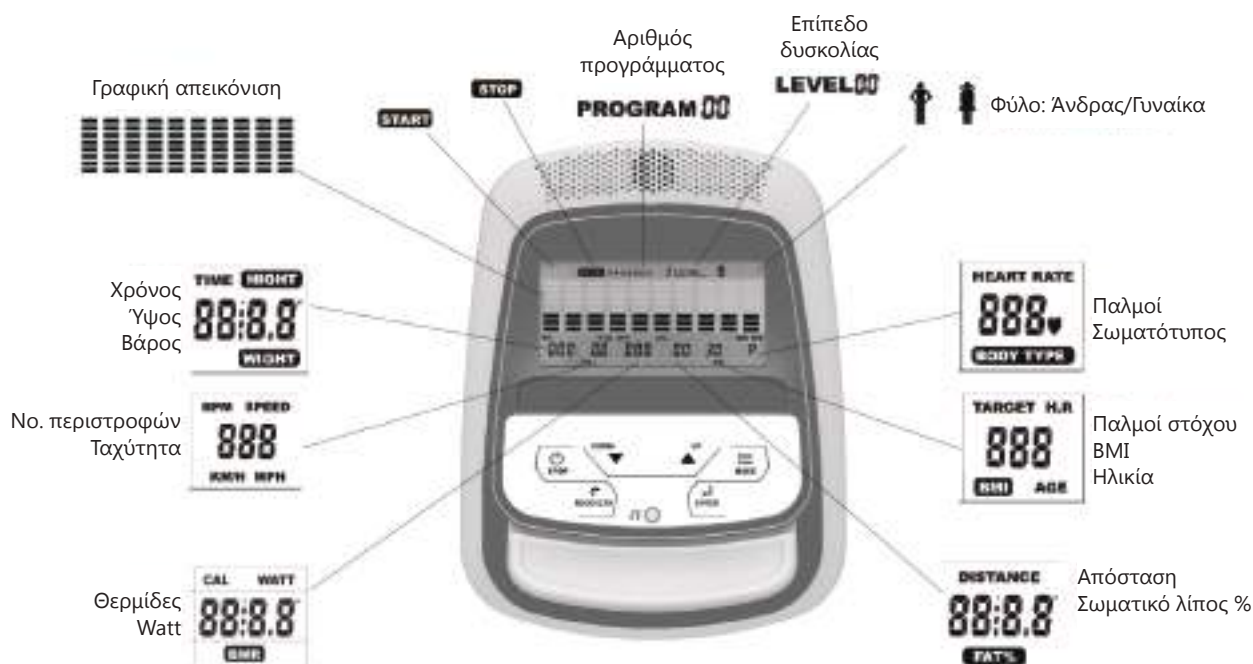
#### ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ

- Τα δεδομένα του χρήστη: το ύψος, το βάρος, η ηλικία, το φύλο, ζητούνται από τα προγράμματα προπόνησης και τη δοκιμή λιπομέτρησης και εμφανίζονται διαδοχικά στις κατάλληλες οθόνες.

#### Σημειώσεις:

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

(\*\*) Για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί. Λίγα λεπτά μετά το τέλος της άσκησης η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα.





### Πλήκτρο START / STOP

Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση:

- πιέστε το κουμπί START / STOP για να ξεκινήσετε μια άσκηση σε οποιαδήποτε λειτουργία και να ξεκινήσει η καταμέτρηση δεδομένων της οθόνης και οι λειτουργίες του επιλεγμένου προγράμματος άσκησης.

κατά τη χρήση:

- πατήστε το κουμπί START / STOP για να σταματήσετε αμέσως την άσκηση "STOP", και να επιστρέψετε στη ρύθμιση των δεδομένων.

κατά τη χρήση σε κατάσταση STOP:

- κρατήστε πατημένο το κουμπί για περισσότερο από δύο δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε πλήρως τα δεδομένα, "RESET".

### Πλήκτρο ENTER

Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση:

- πατήστε το πλήκτρο ENTER για να επιβεβαιώσετε τα δεδομένα που έχετε εισάγει με τα πλήκτρα UP / DOWN.

### Πλήκτρα UP / DOWN

Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση:

- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε μία από τις μεταβλητές προπόνησης: Διάρκεια, Απόσταση, Θερμίδες, Δεδομένα χρήστη και για να επιλέξετε ένα από τα διαθέσιμα προγράμματα.

κατά τη χρήση:

- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ένταση της άσκησης.

### Πλήκτρο MODE

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το πλήκτρο MODE για να γίνει εναλλαγή των ενδείξεων στις οθόνες με περισσότερες από μία ένδειξη όπως: RPM / SPEED, CALORIES / WATT, DISTANCE / ODO.

Οι ενδείξεις RPM, WATT, DISTANCE εμφανίζονται αρχικά. Οι ενδείξεις SPEED, CALORIE και ODO εμφανίζονται αφού πατήσετε το πλήκτρο MODE.

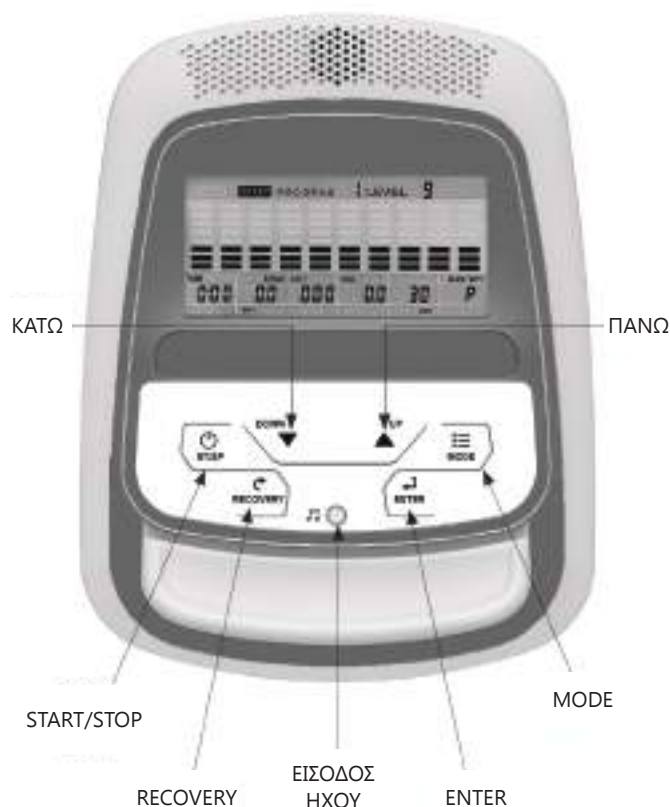
### RECOVERY

Μετά την ολοκλήρωση κάποιας προπόνησης πατήστε το πλήκτρο RECOVERY για να ξεκινήσει η λειτουργία ανάκτησης καρδιακών παλμών.

Η λειτουργία ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ επιτρέπει την απόκτηση ενός δείκτη καρδιαγγειακής ικανότητας, σε σχέση με την πορεία της προπόνησης.

### AUTO ON / OFF

Για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο ή να ξεκινήσετε πεντάλ. Λίγα λεπτά μετά τη διακοπή πεντάλ, η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.



**ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ**

- 1 - Σύνδεση στο ηλεκτρικό δίκτυο
  - Τοποθετήστε το φις του τροφοδοτικού στην υποδοχή που βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του εργαλείου.
  - Τοποθετήστε το βύσμα του τροφοδοτικού στην πρίζα που βρίσκεται πιο κοντά στο όργανο.
- 2 - Επιλογή ενός τρόπου προπόνησης
  - Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να μετακινηθείτε στα διαθέσιμα προγράμματα και επιλέξτε το επιθυμητό, πιέζοντας το πλήκτρο ENTER.
  - Μετά την επιλογή του προγράμματος ανατρέξτε στις οδηγίες που ορίζονται για κάθε πρόγραμμα, που εμφανίζονται στις επόμενες σελίδες, και στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσει το επιλεγμένο πρόγραμμα.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ**

Η λειτουργία RECOVERY εκτελείται στο τέλος της άσκησης και επιτρέπει την απόκτηση ενός δείκτη απόδοσης της καρδιαγγειακής ικανότητας, για την εξέλιξη και τη σταθερότητα της προπόνησης του ατόμου.

Για τη λειτουργία αυτή, προτείνεται η εβδομαδιαία εκτέλεση της λειτουργίας μετά από προπόνηση συγκεκριμένης διάρκειας 30 λεπτών, μετά την οποία θα πρέπει να παραμείνετε στα πεντάλ (μην πατήσετε το κουμπί "Start / Stop") και να πατήσετε το πλήκτρο "RECOVERY PULSE". Κρατήστε σταθερά τους αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού στο τιμόνι.

Μετά από μία αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων, στην οθόνη θα εμφανιστεί ο δείκτης απόδοσης που χωρίζεται σε έξι επίπεδα:

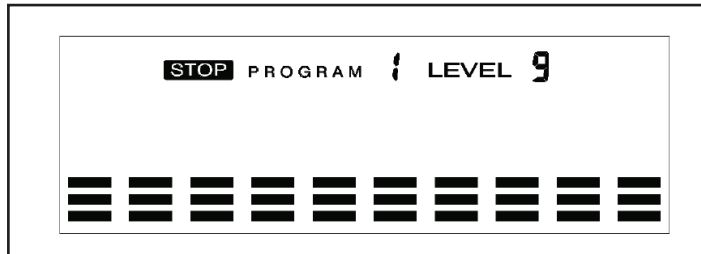
- Επίπεδο 1 = Εξαιρετική απόδοση
- Επίπεδο 2 = Πολύ καλή απόδοση
- Επίπεδο 3 = Καλή απόδοση
- Επίπεδο 4 = Μέτρια απόδοση
- Επίπεδο 5 = Αρκετά ικανοποιητική απόδοση
- Επίπεδο 6 = Ικανοποιητική απόδοση

Σε περίπτωση που δεν εμφανίζεται μέτρηση από τους αισθητήρες καρδιακού παλμού, στην οθόνη εμφανίζεται σφάλμα E3. Σε αυτή την περίπτωση είναι απαραίτητο να πατήσετε ξανά το πλήκτρο "RECOVERY PULSE" και να επαναλάβετε τη διαδικασία, υγραίνοντας λίγο τα χέρια και σφίγγοντας τους αισθητήρες καρδιακού παλμού.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ P1 - ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:**

Μέσω του προγράμματος P1 μπορείτε να εκτελέσετε μια προπόνηση σε χειροκίνητη λειτουργία, στην οποία η ένταση μπορεί να ρυθμιστεί όπως θέλετε κατά τη διάρκεια της άσκησης.

- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να μετακινηθείτε στα προγράμματα μέχρι το πρόγραμμα P1 (Manual Programme) και, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο ENTER για να επιβεβαιώσετε την επιλογή.
- Η ένδειξη 'Χρόνος' ανάβει και μπορείτε να ρυθμίσετε τη διάρκεια του προγράμματος. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε τη διάρκεια και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Στην οθόνη τώρα ανάβει η ένδειξη 'Απόσταση' στην οποία μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση που θέλετε να επιτύχετε. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση σε (km) και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- την οθόνη τώρα ανάβει η ένδειξη 'Ηλικία' και μπορείτε να ρυθμίσετε την ηλικία του χρήστη. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την ηλικία και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση. Η ηλικία είναι μια παράμετρος που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της μέγιστης τιμής καρδιακού ρυθμού (στόχος μέγιστου επιτρεπόμενου ορίου). Στην οθόνη εμφανίζεται το εικονίδιο της καρδιάς που αναβοσβήνει όταν επιτευχθεί η μέγιστη καρδιακή οριακή τιμή που υπολογίζεται από την κονσόλα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Αφού εισαχθούν όλα τα δεδομένα, πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε το χειροκίνητο πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε την ένταση της άσκησης.



Μέσα από τα 12 προκαθορισμένα προγράμματα (P2 - P13) μπορείτε να επιλέξετε μια προπόνηση σε προγραμματισμένη λειτουργία, στην οποία η ένταση προσαρμόζεται από την κονσόλα ή μπορεί να ρυθμιστεί όπως επιθυμείτε κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Τα προκαθορισμένα προγράμματα ορίζονται παρακάτω, τα διαγράμματα στο σχήμα απεικονίζουν γραφικά το επίπεδο δυσκολίας της άσκησης σε συνάρτηση με το χρόνο.

Πρόγραμμα 2 = Rolling

Πρόγραμμα 3 = Valley

Πρόγραμμα 4 = Fat Burn

Πρόγραμμα 5 = Ramp

Πρόγραμμα 6 = Steps

Πρόγραμμα 7 = Obstacle

Πρόγραμμα 8 = Intervals

Πρόγραμμα 9 = Plateau

Πρόγραμμα 10 = Climbing

Πρόγραμμα 11 = Off Road

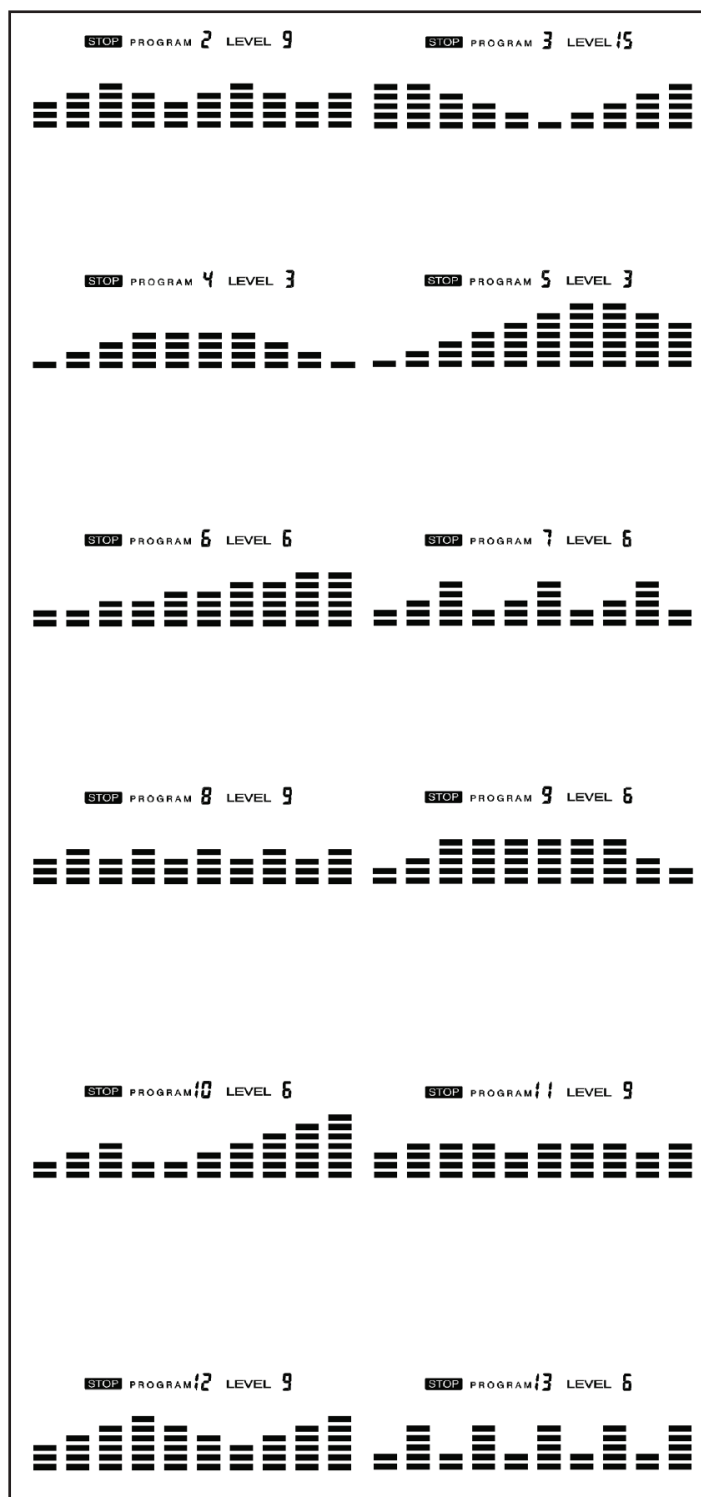
Πρόγραμμα 12 = Hill

Πρόγραμμα 13 = FartLek

- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να μετακινηθείτε στα προγράμματα P2 - P13 και, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο ENTER για να επιβεβαιώσετε την επιλογή ενός από τα προκαθορισμένα προγράμματα.
- Η ένδειξη TIME, στην οποία ρυθμίζετε τη διάρκεια του προγράμματος, αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε τη διάρκεια και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Η οθόνη DISTANCE, στην οποία ρυθμίζετε την απόσταση που θέλετε να φτάσετε, αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση σε (km) και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- Τώρα η οθόνη AGE, στην οποία ρυθμίζετε την ηλικία του χρήστη, αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την ηλικία και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση. Η ηλικία είναι μια παράμετρος που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της μέγιστης τιμής καρδιακού ρυθμού (στόχος μέγιστου επιτρεπόμενου ορίου). Στην οθόνη εμφανίζεται το εικονίδιο της καρδιάς που αναβοσβήνει όταν επιτευχθεί η μέγιστη καρδιακή τιμή που υπολογίζεται από την κονσόλα

κατά τη διάρκεια της άσκησης.

- Μόλις εισαχθούν όλα τα δεδομένα, πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε το προκαθορισμένο πρόγραμμα. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε την ένταση.



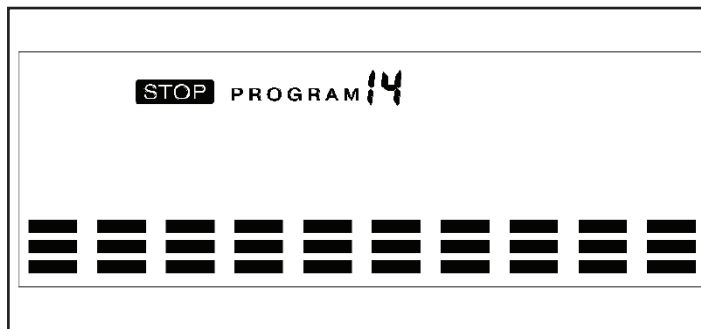
Το πρόγραμμα P14 επιτρέπει την προπόνηση σε ένα σταθερό καθεστώς άσκησης αντιστρόφως ανάλογη με την ταχύτητα περιστροφής των πεντάλ.

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

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

- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να μετακινηθείτε στα προγράμματα μέχρι να δείτε το πρόγραμμα P14 (Watt Control). Πιέστε το πλήκτρο ENTER για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Η ένδειξη Watt αναβοσβήνει, τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε τα δεδομένα που σχετίζονται με το επίπεδο της έντασης. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε τα δεδομένα και πατήστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Η ένδειξη TIME, στην οποία ρυθμίζετε τη διάρκεια του προγράμματος, αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε τη διάρκεια και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Η ένδειξη DISTANCE, στην οποία ρυθμίζετε την απόσταση που θέλετε να φτάσετε, αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση σε (km) και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- Τώρα η οθόνη AGE, στην οποία ρυθμίζετε την ηλικία του χρήστη, αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την ηλικία και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση. Η ηλικία είναι μια παράμετρος που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της μέγιστης τιμής καρδιακού ρυθμού (στόχος μέγιστου επιτρεπόμενου ορίου). Στην οθόνη εμφανίζεται το εικονίδιο της καρδιάς που αναβοσβήνει όταν επιτευχθεί η μέγιστη καρδιακή τιμή που υπολογίζεται από την κονσόλα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Αφού εισαχθούν όλα τα δεδομένα, πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσει το πρόγραμμα.  
Η κονσόλα ρυθμίζει αυτόματα την ένταση

σύμφωνα με το σύνολο παραμέτρων, ενώ κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι δυνατό να αυξήσετε ή να μειώσετε τον αριθμό των Watt που έχετε ρυθμίσει πιέζοντας τα πλήκτρα UP / DOWN.



Μέσω των προγραμμάτων U01 - U04 ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα προπόνησης στο οποίο μπορεί να ρυθμίσει κατά βούληση τα δεδομένα της διάρκειας ή της απόστασης καθώς και την ένταση σε δέκα βήματα, που αντιστοιχούν στις δέκα στήλες της γραφικής απεικόνισης.

Κάθε μία από τις δέκα στήλες έχει οκτώ δείκτες, μέσω των οποίων μπορεί να οριστεί ένα από τα διαφορετικά επίπεδα έντασης.

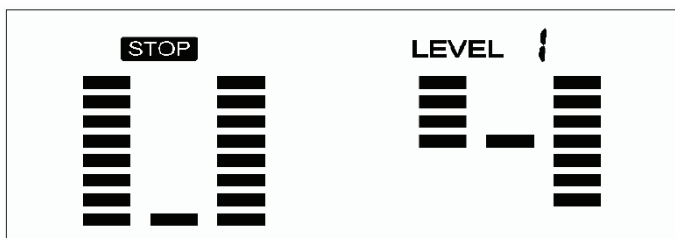
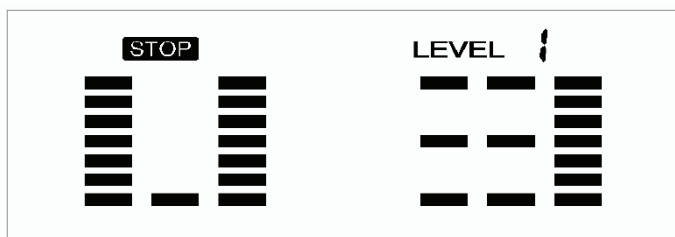
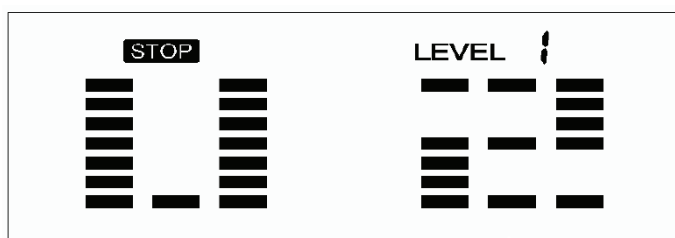
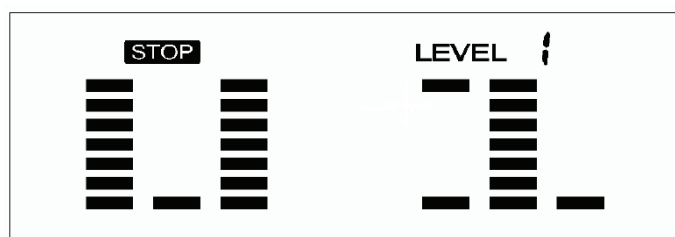
Μόλις οριστεί το προσωπικό πρόγραμμα, αποθηκεύεται στη μνήμη για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί αργότερα.

- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να μετακινηθείτε στα προγράμματα μέχρι να επιλεγεί ένα από τα προγράμματα χρήστη (U01 - U04) και, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Η πρώτη στήλη στην οθόνη γραφικών, στην οποία πρέπει να ρυθμίσετε την ένταση αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο έντασης του πρώτου τμήματος της προπόνησης και, στη συνέχεια, πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Στην οθόνη γραφικών αναβοσβήνει η δεύτερη στήλη για να ρυθμίσετε την ένταση. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο έντασης του δεύτερου τμήματος της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση. Αντίστοιχα ρυθμίστε και τις δέκα στήλες.
- Η ένδειξη TIME αναβοσβήνει, υποδεικνύοντας τη δυνατότητα ρύθμισης της διάρκειας του προγράμματος. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε τη διάρκεια και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Η ένδειξη DISTANCE αναβοσβήνει, υποδεικνύοντας τη δυνατότητα ρύθμισης της απόστασης που θέλετε να επιτύχετε. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση σε (km) και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- Τώρα η ένδειξη AGE, στην οποία μπορείτε να ρυθμίσετε την ηλικία του χρήστη, αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την ηλικία και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση. Η ηλικία είναι μια παράμετρος

που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της μέγιστης τιμής καρδιακού ρυθμού (στόχος μέγιστου επιτρεπόμενου ορίου).

Στην οθόνη εμφανίζεται το εικονίδιο της καρδιάς που αναβοσβήνει όταν επιτευχθεί η μέγιστη καρδιακή τιμή που υπολογίζεται από την κονσόλα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

- Αφού εισαχθούν όλα τα δεδομένα, πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσει το πρόγραμμα.



Τα προγράμματα HRC είναι εκλεπτυσμένα προγράμματα προπόνησης, στα οποία η κονσόλα προσαρμόζει αυτόματα την ένταση της άσκησης ανάλογα με τον καρδιακό παλμό που εντοπίζεται από τους αισθητήρες παλάμης ή μία ζώνη στήθους. Μέσω των προγραμμάτων HRC 55%, 65%, 75%, 85%, μπορείτε να εκτελέσετε προγραμματισμένη προπόνηση καρδιακού ρυθμού, ενώ με το πρόγραμμα THR, ο οριακός καρδιακός ρυθμός μπορεί να ρυθμιστεί όπως επιθυμείτε.

Προκειμένου τα προγράμματα να είναι λειτουργικά, ο χρήστης πρέπει να ρυθμίσει τη σωστή ηλικία, ενώ στο πρόγραμμα THR ο χρήστης μπορεί να ορίσει την οριακή τιμή καρδιακού παλμού στην οποία θα ολοκληρωθεί η εκπαίδευση.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ THR** = η οριακή τιμή καθορίζεται από το χρήστη.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 55%** = 55% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού -  $(220 - \text{ηλικία}) \times 55\%$

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 65%** = 65% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού -  $(220 - \text{ηλικία}) \times 65\%$

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 75%** = 75% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού -  $(220 - \text{ηλικία}) \times 75\%$

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 85%** = 85% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού -  $(220 - \text{ηλικία}) \times 85\%$

Κατά τη διάρκεια των προγραμμάτων HRC, στην οθόνη μπορεί να εμφανιστούν οι ακόλουθες καταστάσεις:

- **SLOW DOWN:** όταν ο καρδιακός ρυθμός είναι χαμηλότερος από την οριακή τιμή, στην περίπτωση αυτή η κονσόλα αυξάνει την ένταση της άσκησης κάθε 20 δευτερόλεπτα μέχρι να φτάσετε την οριακή τιμή.

- **HURRY UP:** όταν ο καρδιακός ρυθμός είναι υψηλότερος από την οριακή τιμή, στην περίπτωση αυτή η κονσόλα μειώνει την ένταση της άσκησης κάθε 20 δευτερόλεπτα έως ότου φτάσετε την οριακή τιμή.

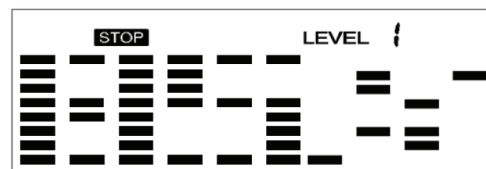
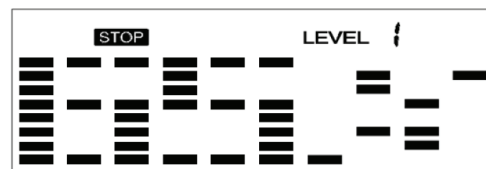
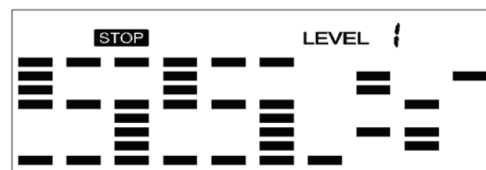
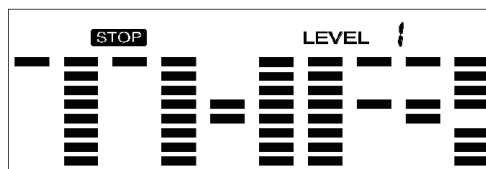
- **KEEP GOING:** όταν ο καρδιακός ρυθμός είναι κοντά στην οριακή τιμή ( $\pm 5$  BPM), στην περίπτωση αυτή η κονσόλα μειώνει την ένταση της άσκησης παραμένει σταθερή.

• Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να μετακινηθείτε στα προγράμματα μέχρι τα προγράμματα 55%, 65%, 75%, 85% (προγράμματα HRC) και, στη συνέχεια, πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.

• [Σε περίπτωση που έχει επιλεγεί το πρόγραμμα THR] Η οθόνη TARGET H.R. αναβοσβήνει για την

εισαγωγή της οριακής τιμής. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την επιθυμητή οριακή τιμή και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.

- [Εάν επιλέξετε ένα από τα προγράμματα 55%, 65%, 75%, 85%], η οθόνη AGE αναβοσβήνει για να εισάγετε την ηλικία του χρήστη. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την ηλικία και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Στη συνέχεια αναβοσβήνει η ένδειξη TIME, υποδεικνύοντας τη δυνατότητα ρύθμισης της διάρκειας του προγράμματος. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε τη διάρκεια και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- Η ένδειξη DISTANCE αναβοσβήνει, υποδεικνύοντας τη δυνατότητα ρύθμισης της απόστασης που θέλετε να επιτύχετε. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση σε (km) και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- Αφού εισαχθούν όλα τα δεδομένα, πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα και πιέστε σταθερά τους αισθητήρες καρδιακού παλμού στο τιμόνι.



Μέσω των αισθητήρων καρδιακού παλμού και χάρη στη δοκιμή "Body Fat" μπορείτε να μετρήσετε τη μάζα σωματικού λίπους.

**Σημείωση:** προσοχή, τα δεδομένα αυτά είναι μόνο κατά προσέγγιση και όχι ιατρικός δείκτης, και είναι χρήσιμα για την αξιολόγηση της εξέλιξής σας κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος προπόνησης.

Η δοκιμή "Body Fat" παρέχει εννέα τύπους σωματότυπου ανάλογα με το εάν είστε λιποβαρείς (τύπος 1) ή υπέρβαροι (τύπος 9):

Τύπος 1 - Σωματικό λίπος% = 5% έως 9%

Τύπος 2 - Σωματικό λίπος% = 10% έως 14%

Τύπος 3 - Σωματικό λίπος% = 15% έως 19%

Τύπος 4 - Σωματικό λίπος% = 20% έως 24%

Τύπος 5 - Σωματικό λίπος% = 25% έως 29%

Τύπος 6 - Σωματικό λίπος% = 30% έως 34%

Τύπος 7 - Σωματικό λίπος% = 35% έως 39%

Τύπος 8 - Σωματικό λίπος% = 40% έως 44%

Τύπος 9 - Σωματικό λίπος% = 45% έως 50%

Επιπλέον, παρέχονται οι ενδείξεις BMR και BMI:

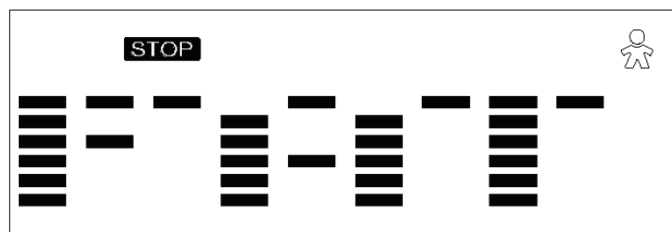
BMR = Βασικός μεταβολικός ρυθμός

BMI = δείκτης μάζας σώματος

- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να μετακινηθείτε στα προγράμματα μέχρι το πρόγραμμα P8 (Body Fat) και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί ENTER για επιβεβαίωση.
- Σε αυτό το σημείο η οθόνη εμφανίζει GENDER, τότε η ένδειξη επιλογής φύλου (Αρσενικό / Θηλυκό) αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε Αρσενικό ή Θηλυκό και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Τώρα η οθόνη εμφανίζει: AGE, τότε η οθόνη επιλογής ηλικίας χρήστη αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ορίσετε την ηλικία και πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση.
- Τώρα η οθόνη εμφανίζει: HEIGHT, τότε η ένδειξη επιλογής ύψους χρήστη αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε το ύψος σε (cm) και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- Τώρα η οθόνη εμφανίζει: WEIGHT, τότε η ένδειξη επιλογής βάρους χρήστη αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP / DOWN για να ρυθμίσετε το βάρος σε (kg) και πιέστε το πλήκτρο

ENTER για επιβεβαίωση.

- Αφού εισαχθούν όλα τα δεδομένα χρήστη, για να ξεκινήσει η διαδικασία μέτρησης σωματικού λίπους, πιέστε το πλήκτρο START / STOP και σφίξτε σταθερά τους αισθητήρες ανίχνευσης παλμών και με τα δύο χέρια.
- Μόλις ολοκληρωθεί η μέτρηση, οι οθόνες εμφανίζουν τα δεδομένα:
  - FAT% = ποσοστό μάζας λίπους
  - BMR = Βασικός μεταβολικός ρυθμός
  - BMI = δείκτης μάζας σώματος
  - Τύπος σώματος = Τύπος σωματικού μεγέθους από 1 έως 9.
- Εάν οι αισθητήρες ανίχνευσης παλμού δεν ανιχνεύουν σωστά το σήμα, θα εμφανιστεί η ένδειξη σφάλματος E3. Στην περίπτωση αυτή είναι απαραίτητο να επαναλάβετε τη διαδικασία. Θυμηθείτε να σφίξετε δυνατά τους αισθητήρες ανίχνευσης παλμών.





**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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.
- Μία φορά το μήνα καθαρίστε τις ράγες ολίσθησης και τους τροχούς με ένα στεγνό πανί για να αφαιρέσετε υπολείμματα σκόνης.
- Μία φορά το μήνα, καθαρίστε την κονσόλα χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο αλλά όχι υγρό πανί και χωρίς έντονη τριβή.
- Μία φορά το χρόνο να ελέγχετε τη σταθερότητα των βιδών στους μοχλούς.
- Μια φορά το χρόνο να λιπαίνετε τις ράγες ολίσθησης εφαρμόζοντας ένα λεπτό στρώμα λιπαντικού σπρέι σιλικόνης. Χρησιμοποιήστε μόνο λιπαντικά σιλικόνης, άλλοι τύποι λιπαντικών μπορεί να περιέχουν ουσίες όπως λανολίνη ή άλλα πρόσθετα που μπορεί να έλκουν τη σκόνη και τη βρωμιά, μειώνοντας τη διάρκεια ζωής των τροχών.





**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:

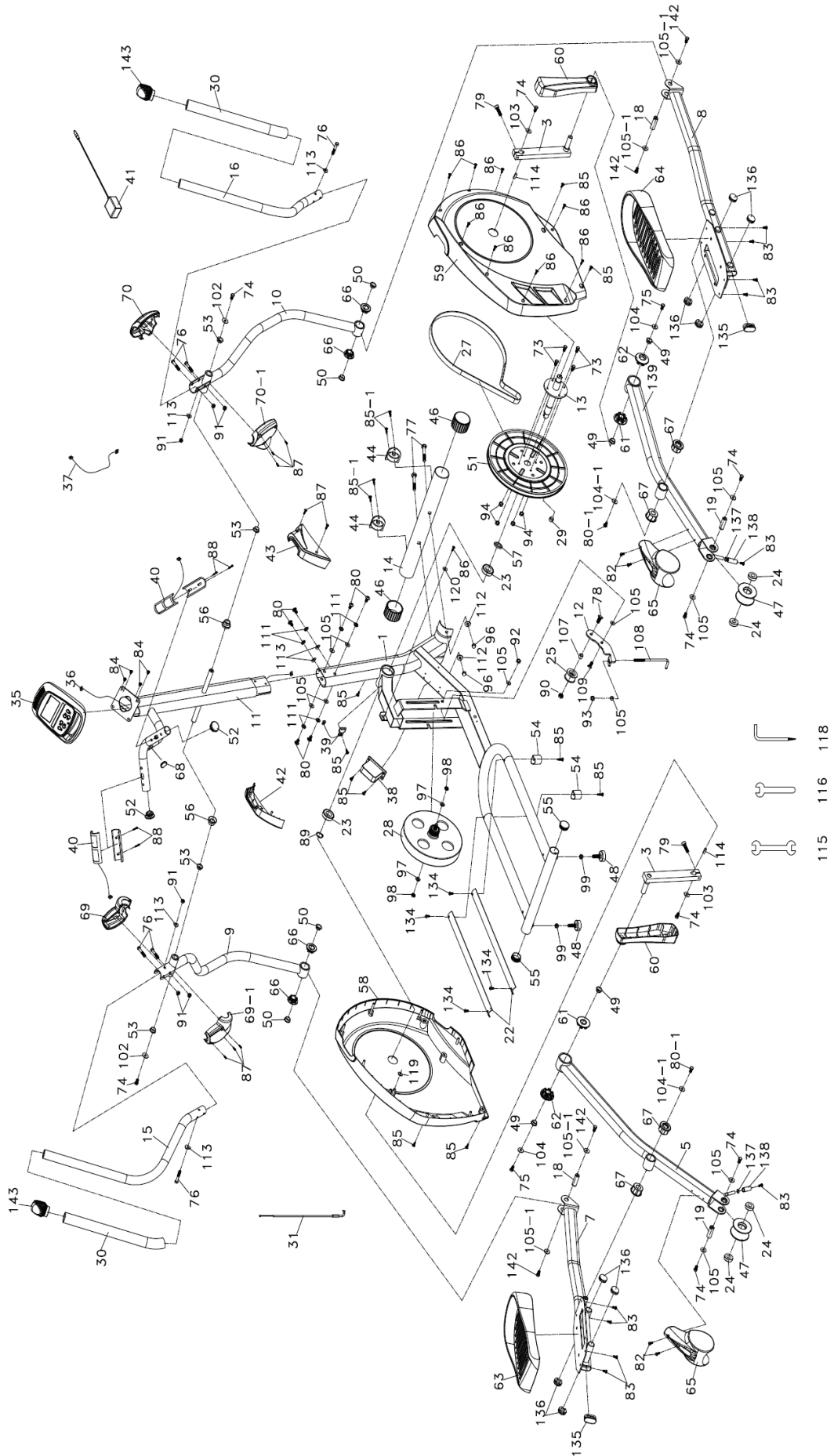
1. Μάρκα και μοντέλο του προϊόντος - βλέπε ετικέτα του προϊόντος
2. Ονομασία του τεμαχίου που πρέπει να αντικατασταθεί - βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών
3. Αριθμό αναφοράς του τεμαχίου - βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών
4. Ποσότητα
5. Τρόπος αποστολής

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

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



No.	Περιγραφή	TMX	No.	Περιγραφή	TMX
1	Κύριο σώμα	1	69	Μπροστά αριστερό κάλυμμα άρθρωσης	4
3	Μανιβέλα	2	69-1	Πίσω αριστερό κάλυμμα άρθρωσης	2
5	Αριστερή μπάρα σύνδεσης	1	70	Μπροστά δεξί κάλυμμα άρθρωσης	1
7	Αριστερή μπάρα στήριξης πεντάλ	1	70-1	Πίσω δεξί κάλυμμα άρθρωσης	1
8	Δεξιά μπάρα στήριξης πεντάλ	1	73	Βίδες 1/4" x UNC20 x 3/4"	4
9	Αριστερός μοχλός κίνησης - κάτω μέρος	1	74	Βίδες 5/16" x UNC18 x 15L	8
10	Δεξιός μοχλός κίνησης - κάτω μέρος	1	75	Βίδες 5/16" x UNC18 x 15L	2
11	Ορθοστάτης κονσόλας	1	76	Βίδες 5/16" x UNC18 x 1-3/4	6
12	Στήριγμα εντατήρα ιμάντα	1	77	Βίδες 3/8" x UNC16 x 3"	2
13	Κεντρικός άξονας κίνησης	1	78	Βίδες 3/8" x UNC16 x 27L	1
14	Μπροστινή μπάρα στήριξης	1	79	Βίδες M8 x P1.25 x 25L	2
15	Αριστερός μοχλός κίνησης - πάνω μέρος	1	80	Βίδες 5/16" x UNC18 x 15L	6
16	Δεξιός μοχλός κίνησης - πάνω μέρος	1	80-1	Βίδες 5/16" x UNC18 x 15L	2
18	Κύλινδρος με σπείρωμα	2	82	Βίδες M5 x P0.8 x 15L	4
19	Κυλινδρικός διαχωριστήρας τροχών	2	83	Βίδες M5 x P0.8 x 10L	10
22	Ράγες αλουμινίου	2	84	Βίδες M5 x P0.8 x 10L	4
23	Ρουλεμάν 6005	2	85	Βίδες Ø5 x 19L	10
24	Ρουλεμάν 6003	4	85-1	Βίδες Ø5 x 19L	4
25	Εντατήρας ιμάντα	1	86	Βίδες 3.5 x 16mm	9
27	Ιμάντας	1	87	Βίδες 3.5 x 12mm	8
28	Τροχός	1	88	Βίδες 3 x 20mm	4
29	Μόνιμος μαγνήτης	1	89	Δακτύλιος ασφαλείας Ø25 mm	1
30	Επένδυση επάνω μοχλού κίνησης	2	90	Παξιμάδι 3/8" x UNC16 x 7T	1
31	Χαλύβδινο καλώδιο ρύθμισης έντασης	1	91	Παξιμάδι 5/16" x UNC18 x 7T	6
35	Κονσόλα	1	92	Παξιμάδι M8 x P1.25 x 7T	1
36	Καλωδίωση κονσόλας 1600 mm	1	93	Παξιμάδι M8 x P1.25 x 9T	1
37	Καλώδιο τροφοδοτικού	2	94	Παξιμάδι 1/4" x UNC20 x 8T	4
38	Μοτέρ ρύθμισης έντασης	1	96	Παξιμάδι 3/8" x UNC16 x 12.5T	2
39	Ενσύρματος αισθητήρας ταχύτητας 200 mm	1	97	Παξιμάδι 3/8" -UNF26 x 4T	2
40	Ενσύρματοι αισθητήρες παλμών 800 mm	2	98	Παξιμάδι 3/8" x UNF26 x 11T	2
41	Τροφοδοτικό	1	99	Παξιμάδι 3/8" x UNC16 x 7T	2
42	Αριστερό κάλυμμα ορθοστάτη	1	102	Ροδέλα επίπεδη Ø8.7 x Ø20 x 1.5T	2
43	Δεξί κάλυμμα ορθοστάτη	1	103	Ροδέλα επίπεδη Ø8 x Ø35 x 1.5T	2
44	Ροδάκια μεταφοράς	2	104	Ροδέλα επίπεδη Ø8.5 x 26 x 2.0T	2
46	Μπροστινή στήριγμα από καουτσούκ	2	104-1	Ροδέλα επίπεδη Ø8.7 x Ø20 x 1.5T	2
47	Τροχός κύλισης	2	105	Ροδέλα επίπεδη Ø8 x 23 x 1.5T	11
48	Πίσω ρεγουλατόροι	2	105-1	Ροδέλα επίπεδη 5/16" x 23 x 3T	4
49	Αντιτριβικός δακτύλιος WFM-1719-12	4	107	Ροδέλα επίπεδη Ø15.8 x Ø10 x 9	1
50	Αντιτριβικός δακτύλιος J4FM-1719-09	4	108	Βίδες M8 x P1.25 x 130L	1
51	Τροχαλία κίνησης	1	109	Μπουλόνι M8 x P1.25 x 20L	1
52	Στρογγυλό καπάκι τιμονιού Ø32	2	111	Ροδέλα Ø8 x 1.5T	6
53	Μεταλλικός αντιτριβικός δακτύλιος	4	112	Ροδέλα καμπύλη Ø10 x 23 x 1.5T	2
54	Κεντρικό στήριγμα καουτσούκ	2	113	Ροδέλα καμπύλη Ø8 x 23 x 1.5T	6
55	Στρογγυλό καπάκι	2	114	Κλειδάκι	2
56	Αποστάτης μοχλού	2	115	Κλειδί 13/14 mm	1
57	Διακεκομμένος δακτύλιος	1	116	Κλειδί 12/14 mm	1
58	Αριστερό πλαίσιο	1	118	Κλειδί εξαγωγή + κατσαβίδι	1
59	Δεξί πλαίσιο	1	119	Ροδέλα επίπεδη Ø8 x 16 x 1T	1
60	Κάλυμμα τροχού	2	120	Ροδέλα επίπεδη Ø5 x 15 x 1.5T	1
61	Αντιτριβικός δακτύλιος Ø56 x Ø19 x 15L	2	134	Βίδες M6 x P1.0 x 15L	4
62	Αντιτριβικός δακτύλιος Ø56 x Ø19 x 21L	2	135	Οβάλ καπάκι	2
63	Πεντάλ αριστερό	1	136	Στρογγυλό καπάκι	8
64	Πεντάλ δεξί	1	137	Ο-δακτύλιος	2
65	Πλαστικό κάλυμμα τροχού	2	138	Περίβλημα Ø15 x Ø8.5 x 50L	2
66	Αντιτριβικός δακτύλιος Ø42 x Ø19 x 15L	4	139	Δεξιά μπάρα σύνδεσης	1
67	Πλαστικός αντιτριβικός δακτύλιος	4	142	Βίδες 5/16" x 15L	4
68	Καπάκι από καουτσούκ	1	143	Ακροδέκτης ανώτερου μοχλού	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 (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





ΛΕΟΣ Α.Ε.

Πρωτομαγιάς 13, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής

Τηλ: (+30) 210 953 6512

Fax: (+30) 210 957 9073

[www.leos.gr](http://www.leos.gr) - [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr)