

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

TCORX

FITNESS IN MOTION

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



BRX-35

Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και για να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά εξ' ολοκλήρου -και όχι αποσπασματικά- το παρόν ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	3
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ	4
ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	6
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	9
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	10
ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	11
ΕΓΓΥΗΣΗ	13

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

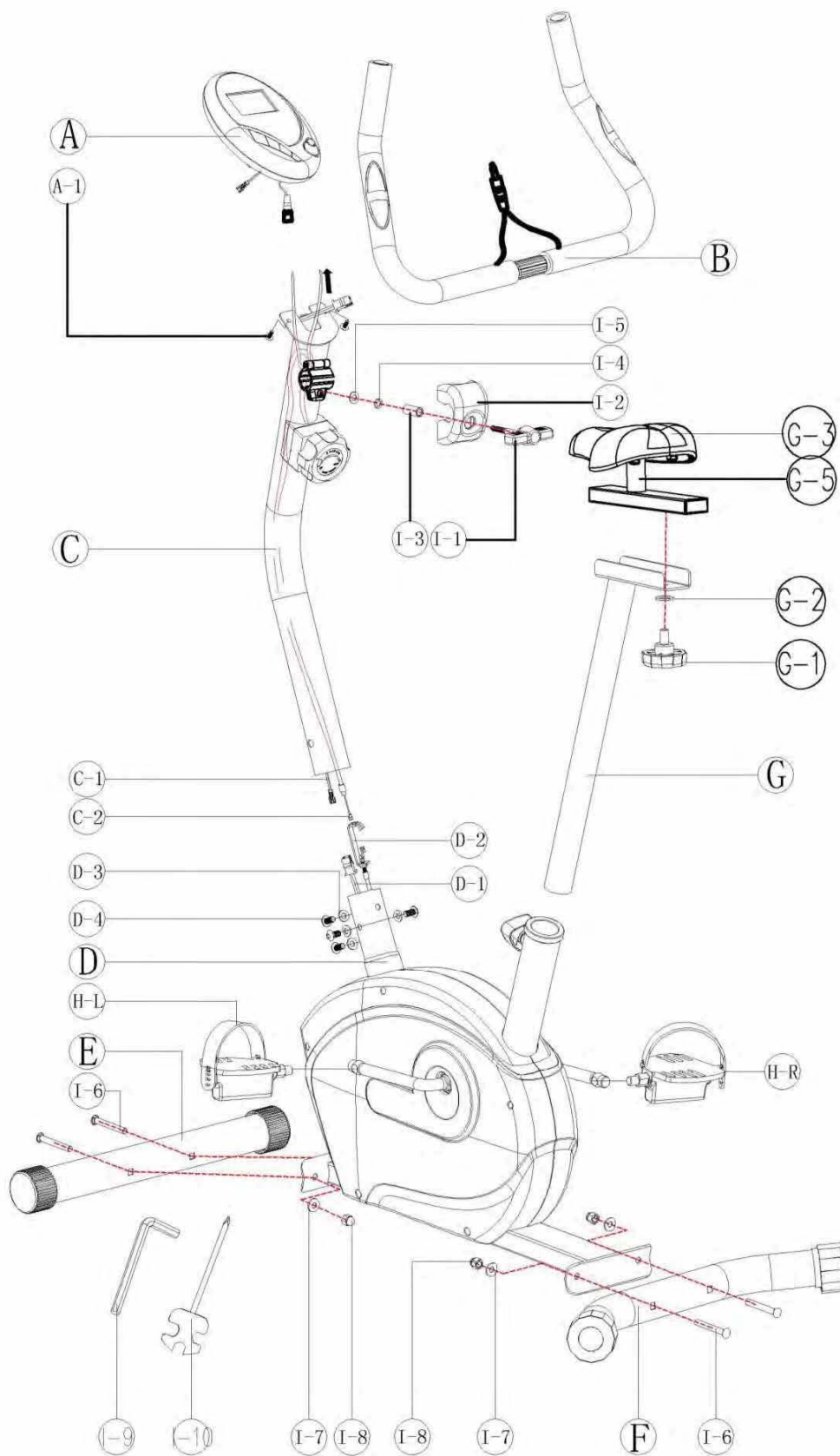
ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

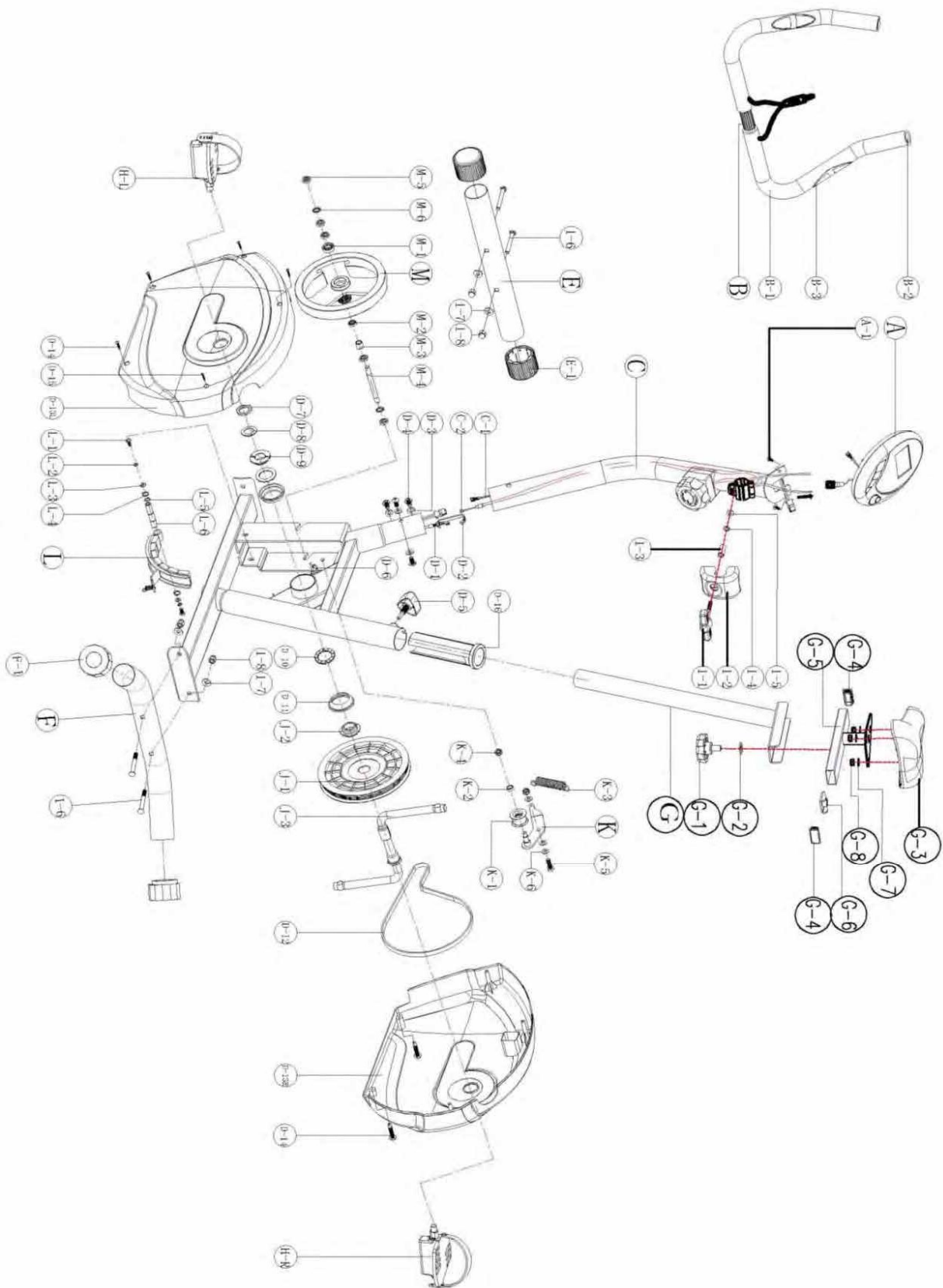
- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα το χρησιμοποιήσουν.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια, σε απόσταση τουλάχιστον 1m από άλλα αντικείμενα και καλύψτε το πάτωμα από κάτω του για την πρόληψη τυχόν ζημιών.
- Βεβαιωθείτε ότι όσοι χρησιμοποιούν το μηχάνημα έχουν κατανοήσει τις οδηγίες. Επιβλέψτε τα πρώτα στάδια της προπόνησης. Οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να είναι πάντα κοντά στο μηχάνημα για γρήγορη αναφορά σε περίπτωση ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα 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 μηχάνημα βρίσκεται σε λειτουργία.
- Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, νιώσετε ζάλη, πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή, σταματήστε **ΑΜΕΣΩΣ** την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Ελέγχετε περιοδικά το σφίξιμο όλων των βιδών και συνδετικών υλικών ενώσεων καθώς και την ακεραιότητα όλων των επιμέρους μερών του μηχανήματος.
- Το μηχάνημα πρέπει να συνδεθεί σε γειωμένη πρίζα.

ΜΗ ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- ΜΗΝ εγκαταστήσετε το μηχάνημα σε γυμναστήρια ή σε χώρους που χρησιμοποιούνται για επαγγελματική άσκηση, δεν έχει σχεδιαστεί για εντατική χρήση σε επαγγελματικές δραστηριότητες ή για τους σκοπούς αποκατάστασης.
- ΜΗ συνδέσετε το μηχάνημα στην πρίζα πριν ολοκληρώσετε όλες τις διαδικασίες συναρμολόγησης.
- ΜΗΝ τοποθετείτε ποτήρια ή μπουκάλια με υγρά κοντά στο μηχάνημα.
- ΜΗΝ καθαρίζετε την κονσόλα και τα πλαστικά μέρη του μηχανήματος με αιχμηρά αντικείμενα, βούρτσες, σφουγγάρια ή σκληρά χημικά.
- ΜΗΝ αποσυναρμολογείτε τα απαραίτητα εξαρτήματα, εκτός εάν αυτό καθορίζεται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- ΜΗ μετακινείτε το μηχάνημα τραβώντας το από το καλώδιο τροφοδοσίας.
- ΜΗΝ τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας για να το αποσυνδέσετε από την πρίζα.
- ΜΗΝ τοποθετείτε το μηχάνημα έξω από το σπίτι ή σε έκθεση σε καιρικά φαινόμενα (βροχή, ήλιο κλπ).
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έχουν πρόσβαση στο μηχάνημα.
- ΜΗ χρησιμοποιείτε το μηχάνημα εάν έχει υποστεί βλάβη ή καταστραφεί το καλώδιο τροφοδοσίας. Σε περίπτωση βλάβης ή δυσλειτουργίας του, απενεργοποιήστε το και μην το πειράζετε. Για τις επισκευές επικοινωνήστε με το εξειδικευμένο κέντρο τεχνικής υποστήριξης της αντιπροσωπείας.
- ΜΗ 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.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ

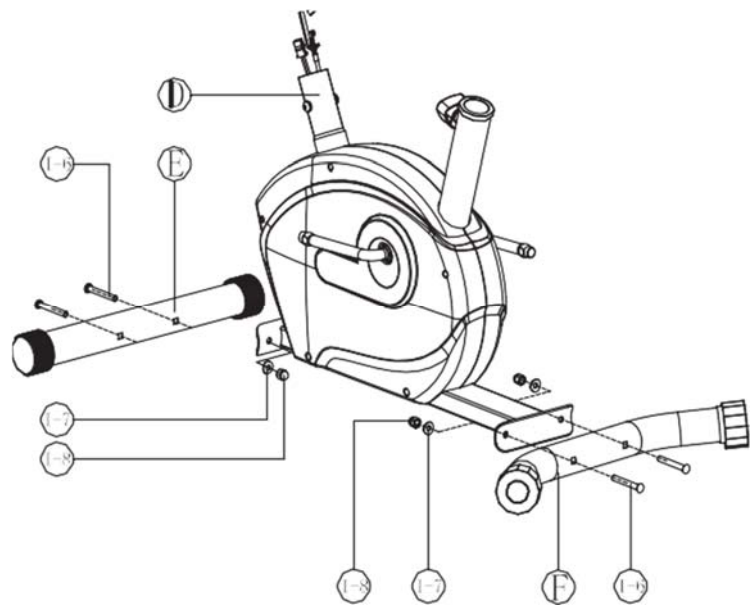




ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

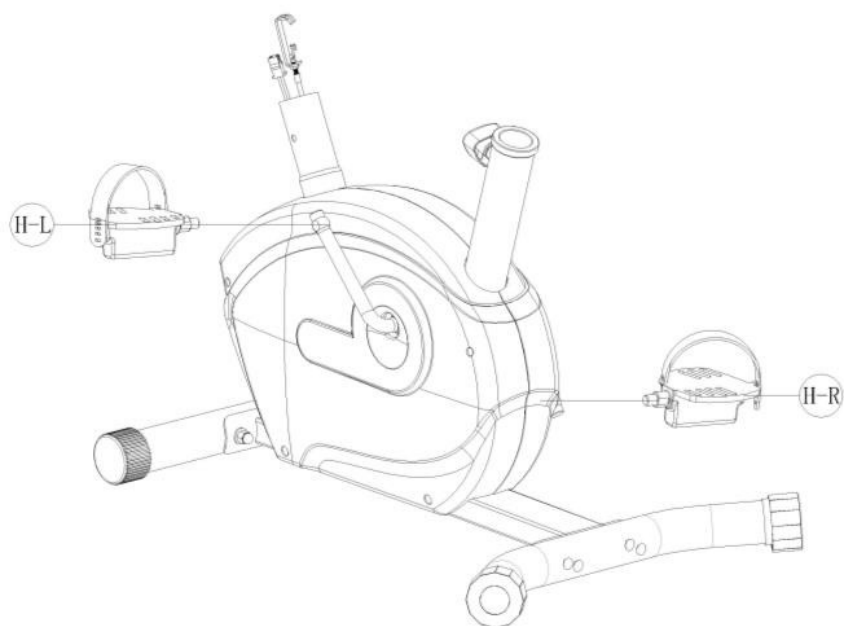
BHMA 1

Συναρμολογήστε την πίσω και τη
μπροστά βάση (F & E) με 4 βίδες (I-6), 4
παξιμάδια (I-8) και 4 ροδέλες (I-7).



BHMA 2

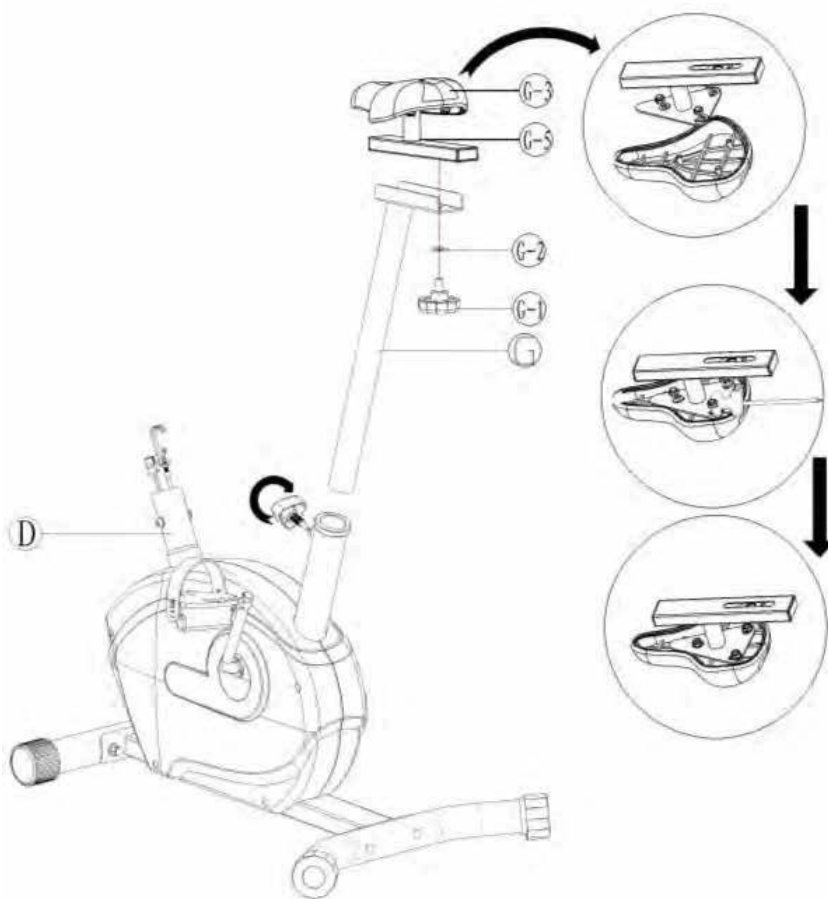
Συναρμολογήστε το αριστερό πεντάλ (H-L) και το δεξί πεντάλ (H-R) στη μανιβέλα.



ΒΗΜΑ 3

Συνδέστε τη σέλα (G-3) και το στήριγμα ρύθμισής της (G-5) με 3 βίδες και ροδέλες.

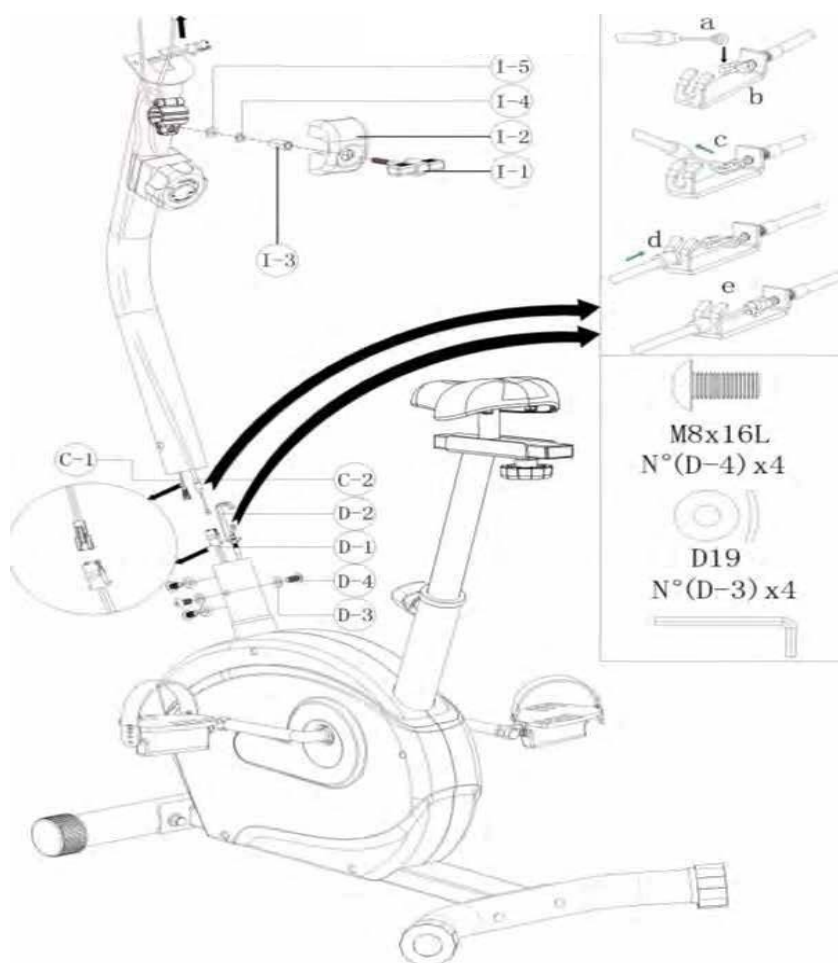
Συνδέστε το στήριγμα ρύθμισης σέλας στο επάνω μέρος του ορθοστάτη καθίσματος (G). Στερεώστε το με το ρυθμιστή θέσης σέλας (G-1) και 1 ροδέλα (G-2).



ΒΗΜΑ 4

Χαλαρώστε τις 4 βίδες (D-4) και τις 4 ροδέλες (D-3) στον ορθοστάτη χειρολαβών.

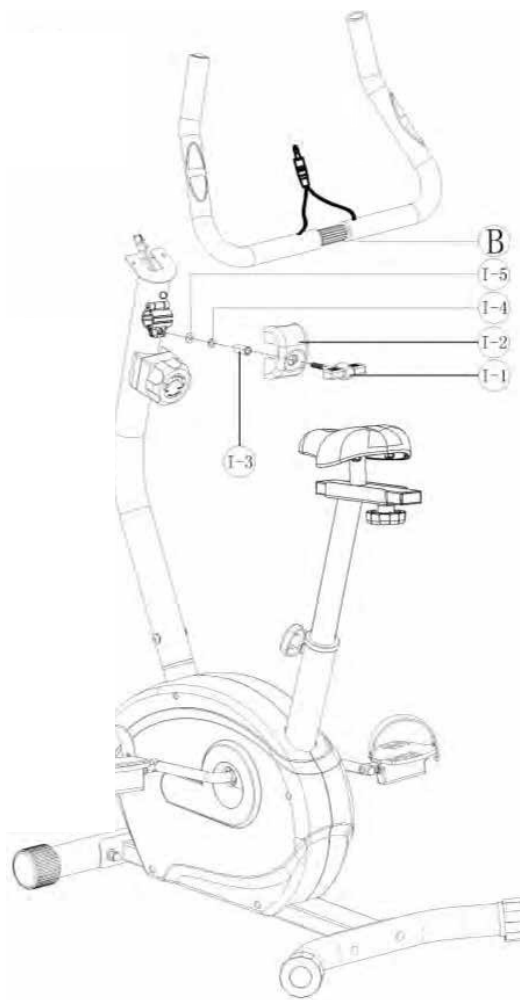
Τοποθετήστε τον ορθοστάτη χειρολαβών στο σωλήνα στήριξης του κεντρικού σκελετού. Συνδέστε το καλώδιο άνω & κάτω (C-2) & (D-2). Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα άνω & κάτω (C-1) & (D-1). Ασφαλίστε τον ορθοστάτη χειρολαβής με 4 βίδες και ροδέλες.



ΒΗΜΑ 5

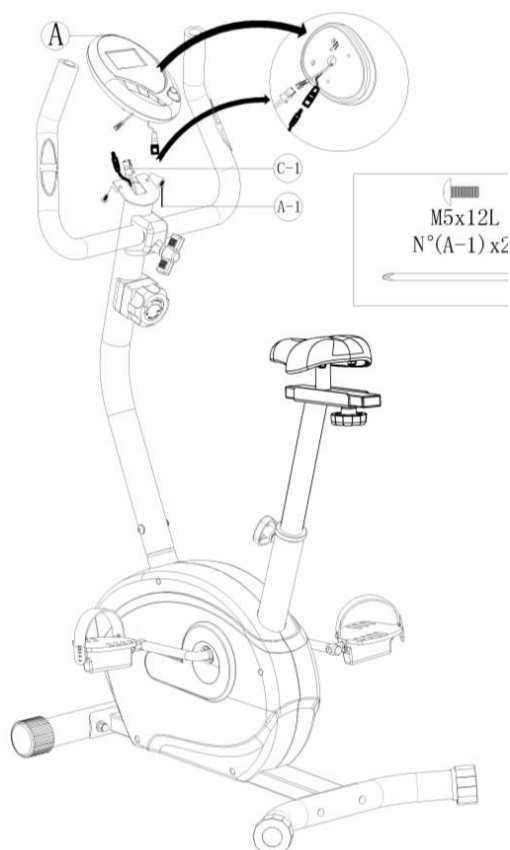
Προσαρμόστε τις χειρολαβές (B) στον ορθοστάτη (B) στον ορθοστάτη χειρολαβών. Τοποθετήστε το καλώδιο παλμών μέσα στο άνοιγμα του σωλήνα του ορθοστάτη.

Τοποθετήστε το πλαστικό κάλυμμα (I-2) πάνω από το σιδερένιο κάλυμμα. Ασφαλίστε την ένωση με 1 ροδέλα (I-5), 1 ροδέλα (I-4), 1 συνδετικό (I-3) και 1 ρυθμιστή T (I-1).



ΒΗΜΑ 6

Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα (C-1) μεταξύ του κομπιούτερ (A) και του ορθοστάτη χειρολαβής. Συνδέστε το καλώδιο παλμού χειρός μεταξύ της χειρολαβής και του κομπιούτερ. Ασφαλίστε το κομπιούτερ με 2 βίδες (A-1).

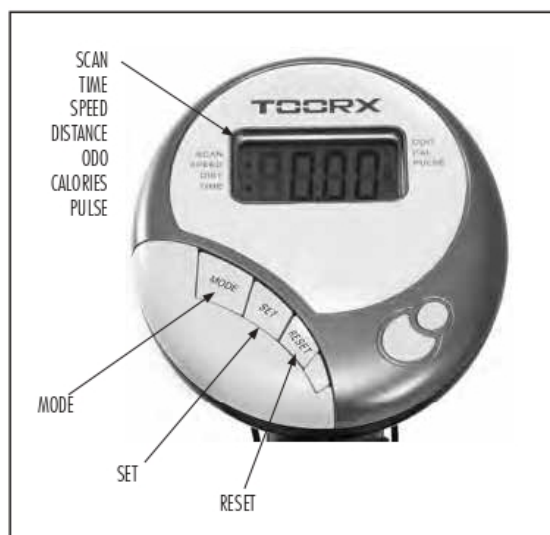


ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

MODE: Αυτό το πλήκτρο σάς επιτρέπει να επιλέξετε και να κλειδώσετε μια συγκεκριμένη λειτουργία που θέλετε.

Λειτουργίες

- **SCAN (λειτουργία εναλλαγής παραμέτρων)** - Αυτόματη εναλλαγή πληροφοριών που εμφανίζονται στην οθόνη ανά 6'' (Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες)
- **TIME (χρόνος)** - Η διάρκεια χρόνου της άσκησης, εύρος μέτρησης 00:00 – 99:59
- **SPEED (ταχύτητα)** - Η ταχύτητα κατά τη διάρκεια της άσκησης, εύρος μέτρησης 0 - 99,9 km / h
- **DISTANCE (απόσταση)** - Η απόσταση που έχει διανυθεί, εύρος μέτρησης 0,00 - 99,99km / ml με κάθε αύξηση ανά 0,01km / ml
- **ODO (οδόμετρο)** - Η συνολική απόσταση που έχει διανυθεί στις προπονήσεις συνολικά
- **CALORIES (θερμίδες)** – Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης, εύρος μέτρησης 0 – 9999 kcal ανά 1 cal
- **PULSE (καρδιακοί παλμοί)** – Οι καρδιακοί παλμοί που μετρούνται από τους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές ή το κλιπ αυτιού (δεν περιλαμβάνεται). Η τιμή εκφράζεται σε bpm (παλμοί ανά λεπτό) και εμφανίζεται μετά από 30'' περίπου.



Σημειώσεις:

- ✓ Η παρεχόμενη μέτρηση καρδιακών παλμών δεν αποτελεί ιατρική μέτρηση ακριβείας. Να χρησιμοποιείται μόνο ως συγκριτική μέτρηση μεταξύ προπονήσεων.
- ✓ Για να γίνει η μέτρηση του καρδιακού σας παλμού, πρέπει να κρατήσετε τους αισθητήρες παλμών στις λαβές και με τα δύο χέρια. Η μέτρηση πραγματοποιείται μετά από λίγα δευτερόλεπτα. Εάν αυτό δε συμβεί, υγράνετε τα χέρια σας για να διευκολύνετε την επαφή με τους αισθητήρες και ξαναδοκιμάστε.
- ✓ Εάν δεν έχετε κινήσει τα πεντάλ ή κάποιο πλήκτρο για 4', το κομπιούτερ απενεργοποιείται αυτόματα. Για να το ενεργοποιήσετε, πατήστε ένα πλήκτρο ή ξεκινήστε πεντάλ.
- ✓ Εάν οι ενδείξεις του κομπιούτερ δεν εμφανίζονται με ευκρίνεια, αντικαταστήστε τις μπαταρίες (1,5v um-3 ή AAA 2 τεμ).

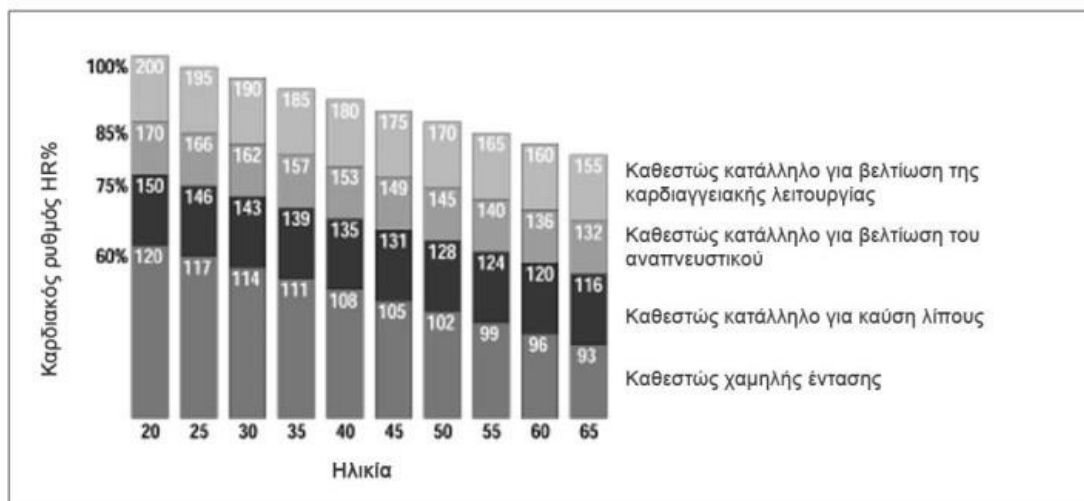
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν, συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τον έλεγχο της φυσικής σας κατάστασης καθώς και για 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 κάνουν περιορισμένη χρήση του προϊόντος, ειδικά στην αρχή, περιορίζοντας τις συνεδρίες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούν περισσότερες από τρεις φορές την εβδομάδα το μηχάνημα, 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 παλμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορείτε να ορίσετε τους στόχους της προπόνησης (καύση λίπους, βελτίωση αναπνευστικής λειτουργίας, βελτίωση της καρδιαγγειακής ικανότητας) όπως φαίνεται παρακάτω.



Η χρήση του προϊόντος θα πρέπει να 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.

ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

A/A	Περιγραφή	Τμχ		A/A	Περιγραφή	Τμχ
A	Computer	1		G	Seat post	1
A-1	Screw	2		G-1	Seat knob	1
B	Handlebar set	1SET		G-2	Flat washer	1
B-1	Handlebar foam	2		G-3	Saddle	1
B-2	Handle bar end cap	2		G	Seat post	1
B-3	Hand grip	2		G-1	Seat knob	1
C	Handlebar post	1 SET		G-2	Flat washer	1
C-1	Sensor cable(Upper)	1		G-3	Saddle	1
C-2	Tension controller(Upper)	1		G	Seat post	1
D	Main frame	1		G-1	Seat knob	1
D-1	Sensor cable(Lower)	1		G-2	Flat washer	1
D-2	Tension controller(Lower)	1		G-3	Saddle	1
D-3	Semicircular washer	4		G	Seat post	1
D-4	Hex. Screw	4		G-1	Seat knob	1
D-5	Seat post knob	1		G-2	Flat washer	1
D-6	Triangle screw	1		G-3	Saddle	1
D-7	Hex. nut	1		G	Seat post	1
D-8	Have tooth washer	1		G-1	Seat knob	1
D-9	Left thread	1		G-2	Flat washer	1
D-10	Ball retainer	2		G-3	Saddle	1
D-11	Bottom bracket	2		G	Seat post	1
D-12	Grooved belt	1		G-1	Seat knob	1
D-13	Chain cover(R&L)	2		G-2	Flat washer	1
D-14	Screw	4		G-3	Saddle	1
D-15	Screw	3		G	Seat post	1
D-16	Sleeve	1		G-1	Seat knob	1
E	Front stabilizer	1 SET		G-2	Flat washer	1
E-1	Front stabilizer end cap	2		G-3	Saddle	1
F	Rear stabilizer	1 SET		L	Magnetic set	1 SET
F-1	Rear stabilizer end cap	2		L-1	Hex. screw	2

A/A	Περιγραφή	Τμχ
L-2	Spring washer	2
L-3	Flat washer	2
L-4	C-circle	2
L-5	Wave washer	1
L-6	Mandril	1
M	Flywheel	1
M-1	Deep groove ball bearing 6900	1
M-2	Deep groove ball bearing 6000	1
M-3	Sleeve	1
M-4	Mandril	1
M-5	Nut	5
M-6	Star washer	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 προσωπικός 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 TOORX 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, κακή χρήση της δεξαμενής νερού, φθορές κατά τη μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

A. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service: Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ.

145 68 Κρυονέρι, Αττική

Τηλέφωνο: (+30) 210 953 6512

Fax: (+30) 210 957 9073

E-mail: service@leos.gr

Ιστοσελίδα: www.leos.gr



Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073
e-mail: service@leos.gr, www.leos.gr