

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

everfit



WBK-100

Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και για να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε όπως διαβάσετε προσεκτικά, εξολοκλήρου κι όχι αποσπασματικά, το παρών ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.

Σημαντικές πληροφορίες ασφαλείας

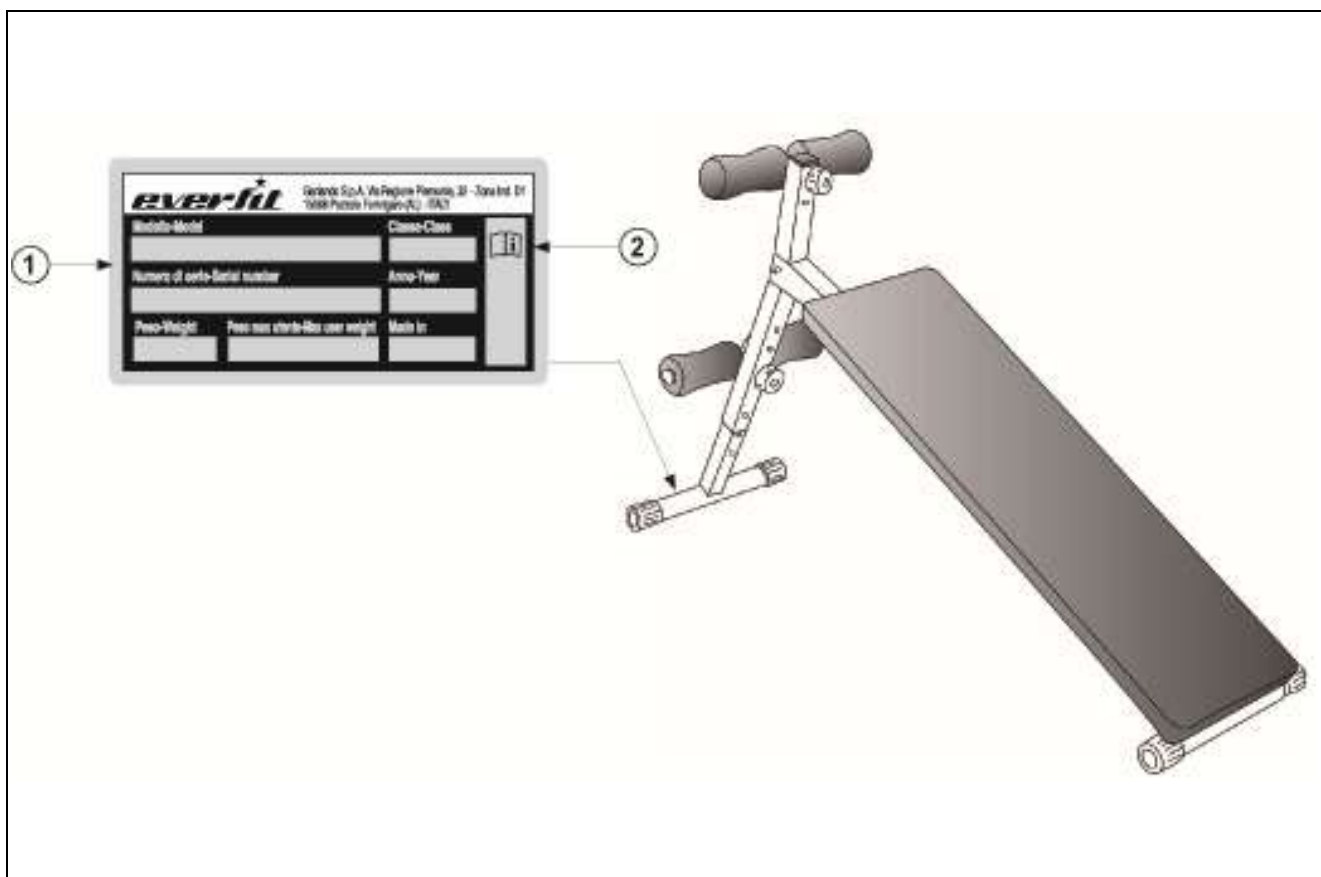
Παρακαλώ κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για αναφορά.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση του εξοπλισμού. Ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν το μηχάνημα συναρμολογηθεί, συντηρείται και χρησιμοποιείται σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να εξασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες του μηχανήματος έχουν ενημερωθεί για όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να διαπιστώσετε αν έχετε οποιοδήποτε ιατρικό πρόβλημα που θα μπορούσε να δημιουργήσει κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά σας, ή να σας αποτρέψει από τη σωστή χρήση του εξοπλισμού. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη αν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή τα επίπεδα χοληστερίνης.
3. Να λαμβάνετε υπόψη τα μηνύματα του σώματός σας. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνος, σφίξιμο στο στήθος, αρρυθμία, υπερβολικό λαχάνιασμα, αίσθημα ζάλης ή ναυτία. Εάν όντως αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε από αυτές τις συνθήκες θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού συνεχίσετε με το πρόγραμμα άσκησής σας.
4. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός έχει σχεδιαστεί για χρήση μόνο από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με ένα προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας. Για λόγους ασφαλείας, ο εξοπλισμός θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερου χώρου γύρω του.
6. Πριν από τη χρήση του εξοπλισμού, σιγουρευτείτε ότι τα παξιμάδια και οι βίδες είναι σφιγμένα.
7. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο αν τον ελέγχετε τακτικά για βλάβες ή / και φθορές.
8. Να χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται. Αν βρείτε ελαττωματικά εξαρτήματα ενώ συναρμολογείτε ή ελέγχετε το μηχάνημα, ή αν ακούτε οποιοδήποτε ασυνήθιστο θόρυβο που προέρχεται από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση, να σταματήσετε. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό έως ότου το πρόβλημα έχει διορθωθεί.
9. Φοράτε κατάλληλη ενδυμασία όταν χρησιμοποιείται τον εξοπλισμό. Αποφεύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα ή που μπορούν να περιορίσουν ή να εμποδίσουν την κίνηση.
10. Ο εξοπλισμός αυτός έχει δοκιμαστεί και πιστοποιηθεί με EN957 υπό την κλάση HC. Κατάλληλος μόνο για οικιακή χρήση. Μέγιστο βάρος χρήστη 100kg.
11. Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
12. Πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα κατά την ανύψωση ή τη μετακίνηση του εξοπλισμού, έτσι ώστε να μην τραυματίσετε τη μέση σας. Να χρησιμοποιείτε πάντα τις κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης και / ή να ζητάτε βοήθεια.

Αυτοκόλλητες ετικέτες (πάνω στο προϊόν)

- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα στοιχεία του αντιπροσώπου, τα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία συναρμολόγησης ή συντήρησης του προϊόντος.

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



Τεχνικά χαρακτηριστικά

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (ΜΧΠΧΥ)	310 x 1260 x 310 mm
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ	Σωληνωτό ενισχυμένο ατσάλι τετραγωνικής διατομής 38x38x1.2 mm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	6,5 Kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	7,5 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ	110 Kg (μέγιστη αντοχή φορτίου: χρήστης + βάρη)
ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ	Οδηγία Ασφάλειας Προϊόντων (2001/95/CE)

Τοποθεσία εγκατάστασης του προϊόντος

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:

Ο ιδανικός χώρος για την εγκατάσταση και καλή συντήρηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- χώρος κατοικίας
- στεγασμένος και ευρύχωρος
- με τεχνητό και φυσικό φωτισμό
- με ένα ή περισσότερα παράθυρα
- με θερμοκρασία από 5 μέχρι 32 °C
- με σχετική υγρασία από 20% μέχρι 90%

Το προϊόν δεν πρέπει να εγκαθίσταται σε εξωτερικούς χώρους, σε χώρους με μεγάλη υγρασία ή κοντά στη θάλασσα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ:

Το ιδανικό έδαφος για την τοποθέτηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- με πάτωμα εντελώς επίπεδο
- με αντοχή στο βάρος του προϊόντος

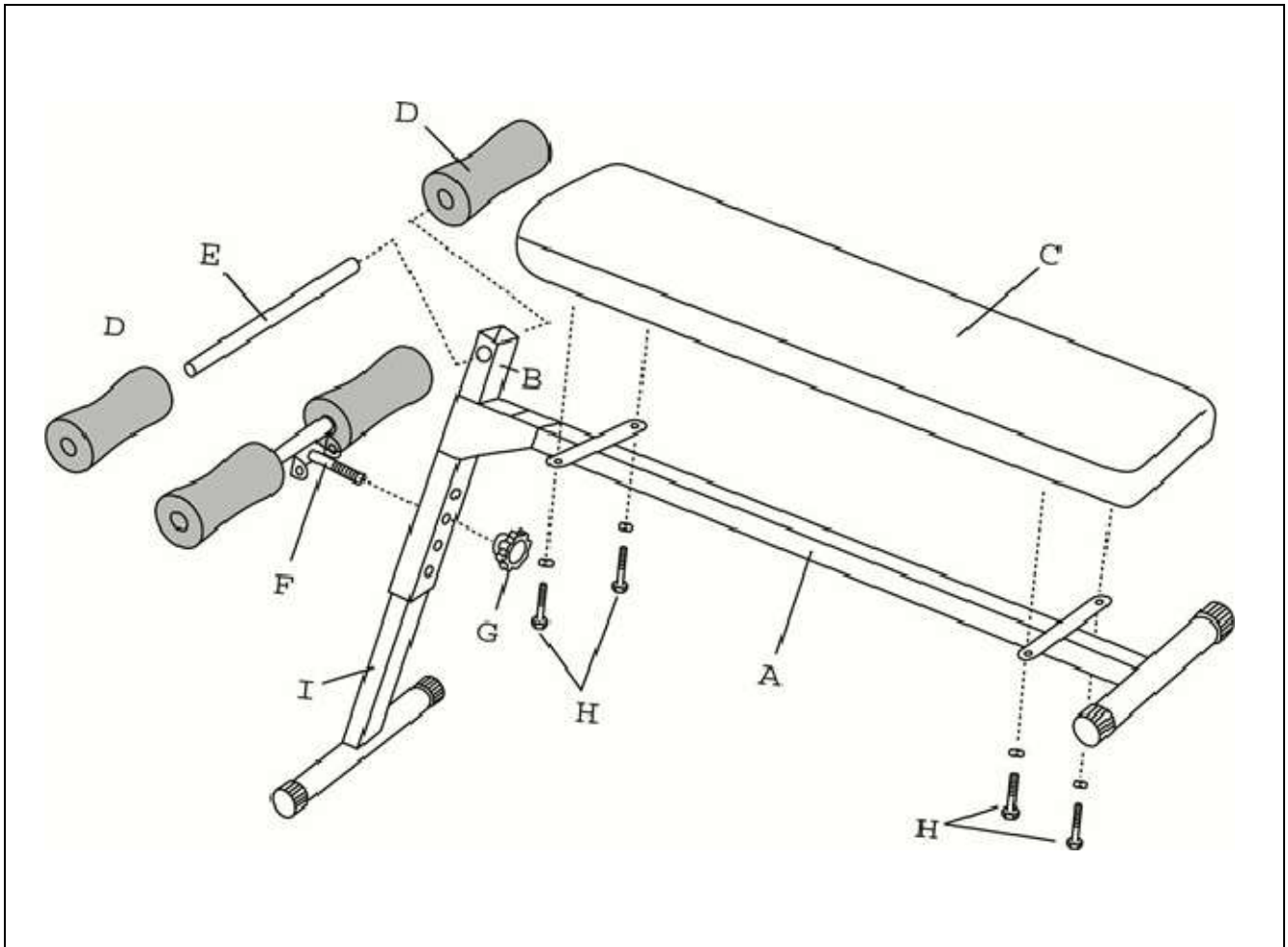
Στα πατώματα από υλικά που φθείρονται (όπως μοκέτες, παρκέ κλπ) πρέπει να τοποθετούνται ειδικά προστατευτικά στα σημεία επαφής.

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

Είναι αναγκαίο να εγκατασταθεί το προϊόν σε δωμάτιο που κλειδώνει ώστε να αποκλειστεί η πρόσβαση σε αυτό μικρών παιδιών ή κατοικίδιων ζώων.

Λίστα εξαρτημάτων

- A Μπάρα πλαισίου
- B Μπάρα σύνδεσης
- C Πλάτη
- D Αφρώδες υλικό
- E Προστατευτικό γονάτων
- F Προστατευτικό αστραγάλων
- G Ρυθμιζόμενο παξιμάδι
- H Βίδες και ελατήρια ασφαλείας
- I Μπάρα σταθεροποίησης

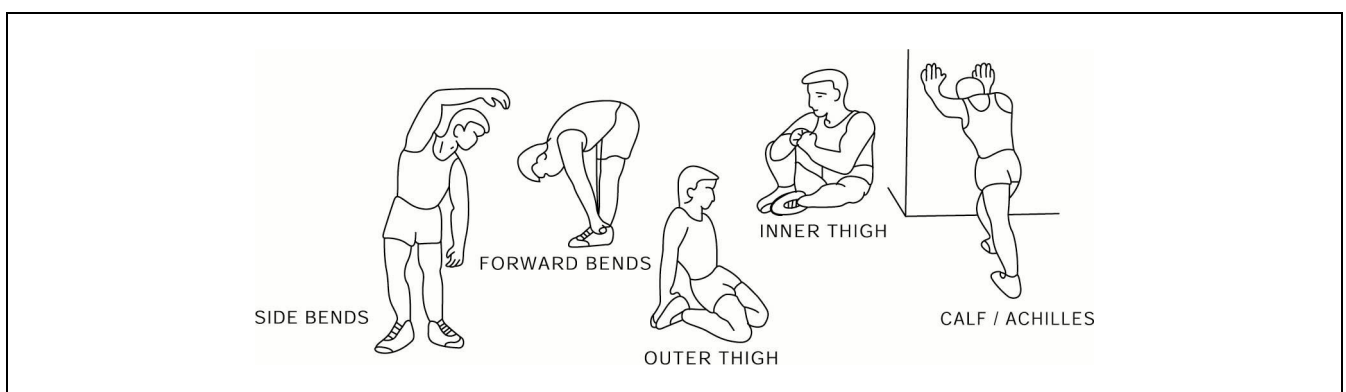


Οδηγίες άσκησης

Η χρήση του πάγκου κουλιακών θα σας δώσει πολλά οφέλη: θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση και το μυϊκό τόνο, ενώ σε συνδυασμό και με μια διατροφή ελεγχόμενων θερμίδων θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

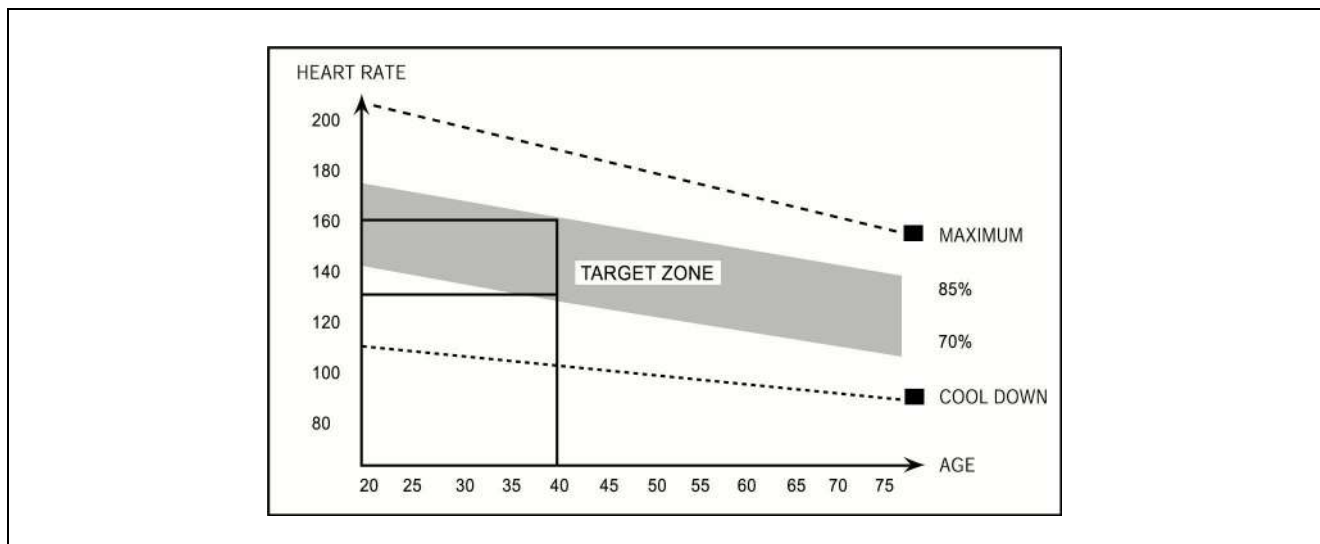
1 Η Φάση Προθέρμανσης

Αυτό το στάδιο θα βοηθήσει τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα και τους μυς να δουλεύουν σωστά. Θα μειώσει επίσης τον κίνδυνο κράμπας ή τραυματισμού των μυών. Είναι σκόπιμο να κάνετε μερικές ασκήσεις stretching (διατάσεις), όπως φαίνεται παρακάτω. Κάθε διάταση πρέπει να γίνεται για περίπου 30 δευτερόλεπτα, μην πιέσετε ή τραβήξετε απότομα τους μύες σας σε κάποιο τέντωμα - αν πονάτε, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ.



2 Η Φάση Άσκησης

Αυτό είναι το στάδιο όπου βάζετε την προσπάθεια. Μετά από τακτική χρήση, οι μυς των ποδιών σας θα γίνουν πιο ευέλικτοι. Γυμναστείτε με το δικό σας ρυθμό, αλλά αυτό που είναι πολύ σημαντικό είναι να διατηρείτε ένα σταθερό ρυθμό καθ' όλη τη διάρκεια. Ο ρυθμός θα πρέπει να είναι επαρκής για να αυξήσει τους χτύπους της καρδιάς σας εντός της ζώνης στόχου όπως φαίνεται στο παρακάτω γράφημα.



Αυτό το στάδιο θα πρέπει να διαρκέσει για τουλάχιστον 12 λεπτά αν και οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν περίπου 15-20 λεπτά.

3 Η Φάση Αποθεραπείας

Σε αυτό το στάδιο πρέπει να αφήσετε το κάρδιο-αγγειακό σύστημα και τους μυς να ηρεμήσουν. Είναι μια επανάληψη της άσκησης προθέρμανσης π.χ. να μειώσει το ρυθμό σας, συνεχίστε για περίπου 5 λεπτά. Οι διατάσεις θα πρέπει τώρα να επαναληφθούν, και πάλι να θυμηθείτε να μην πιέσετε ή τραβήξετε απότομα τους μύες σας στο τέντωμα. Καθώς θα αποκτάτε φυσική κατάσταση, μπορεί να χρειαστεί να προπονηθείτε περισσότερο και σκληρότερα. Καλό θα είναι να προπονήσετε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, και αν είναι δυνατόν καταναίμετε ομοιόμορφα τις προπονήσεις σας μέσα στην εβδομάδα.

4. Εύρεση σφάλματος

1 Εάν δεν λαμβάνετε αριθμούς στην οθόνη του υπολογιστή σας, βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις είναι σωστές.

Τόνωση των μυών:

Για να τονώσετε τους μυς σας κατά την άσκησή σας, θα χρειαστεί να έχετε αρκετά μεγάλη αντίσταση. Αυτό θα ασκήσει μεγαλύτερη πίεση στους μυς των ποδιών σας και πιθανώς να σημαίνει ότι δεν μπορείτε να ασκηθείτε για όσο θα θέλατε. Αν επίσης προσπαθείτε να βελτιώσετε τη φυσική σας θα πρέπει να αλλάξει το πρόγραμμα προπόνησής σας. Θα πρέπει να ασκηθείτε κανονικά κατά τη διάρκεια των φάσεων της προθέρμανσης και της αποθεραπείας, αλλά προς το τέλος της φάσης της άσκησης πρέπει να αυξήσετε την αντίσταση κάνοντας τα πόδια σας να δουλέψουν σκληρότερα. Θα χρειαστεί να μειώσετε την ταχύτητά σας για να κρατήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό μέσα στη ζώνη-στόχο.

Απώλεια βάρους:

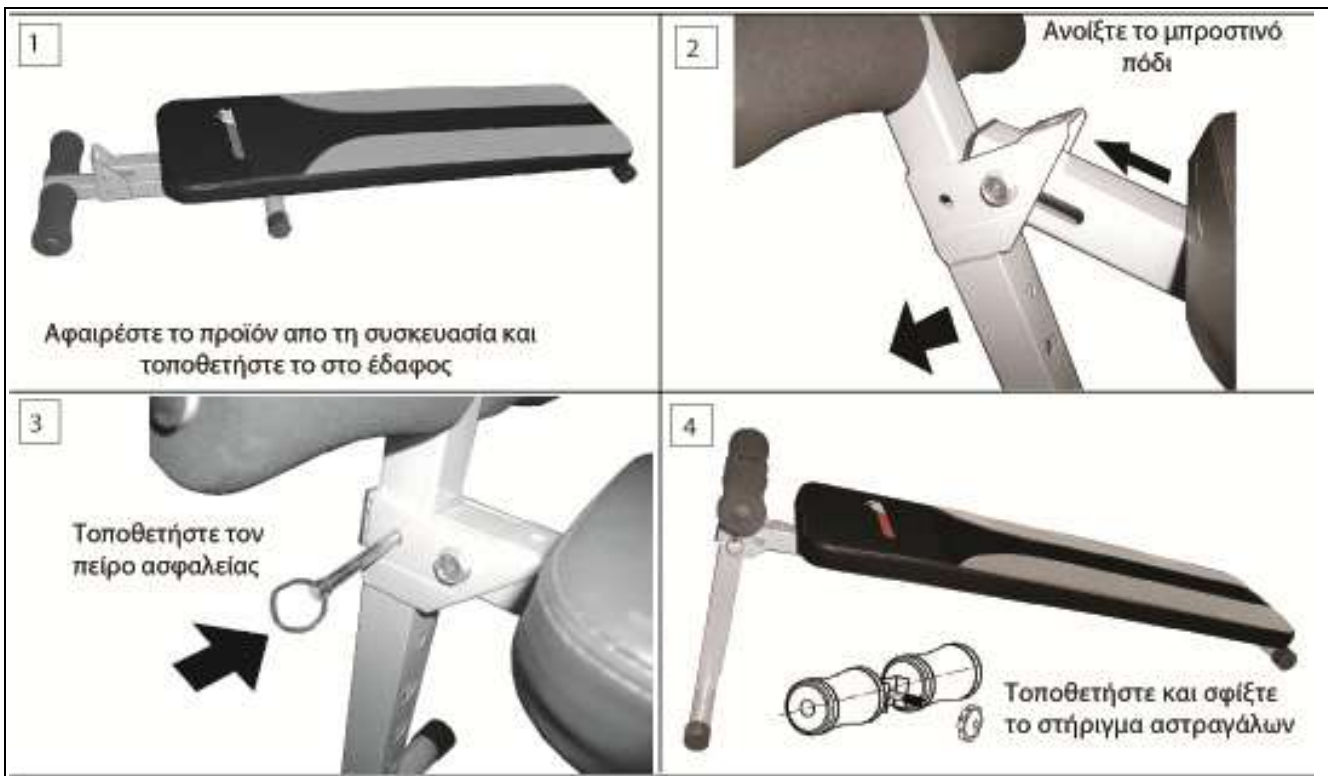
Ο σημαντικός παράγοντας εδώ είναι το μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλετε. Όσο πιο σκληρά και όσο περισσότερο χρόνο ασκηθείτε, τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε. Στην πραγματικότητα είναι το ίδιο σαν να προπονήσετε για τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, η διαφορά είναι ο στόχος.

Χρήση:

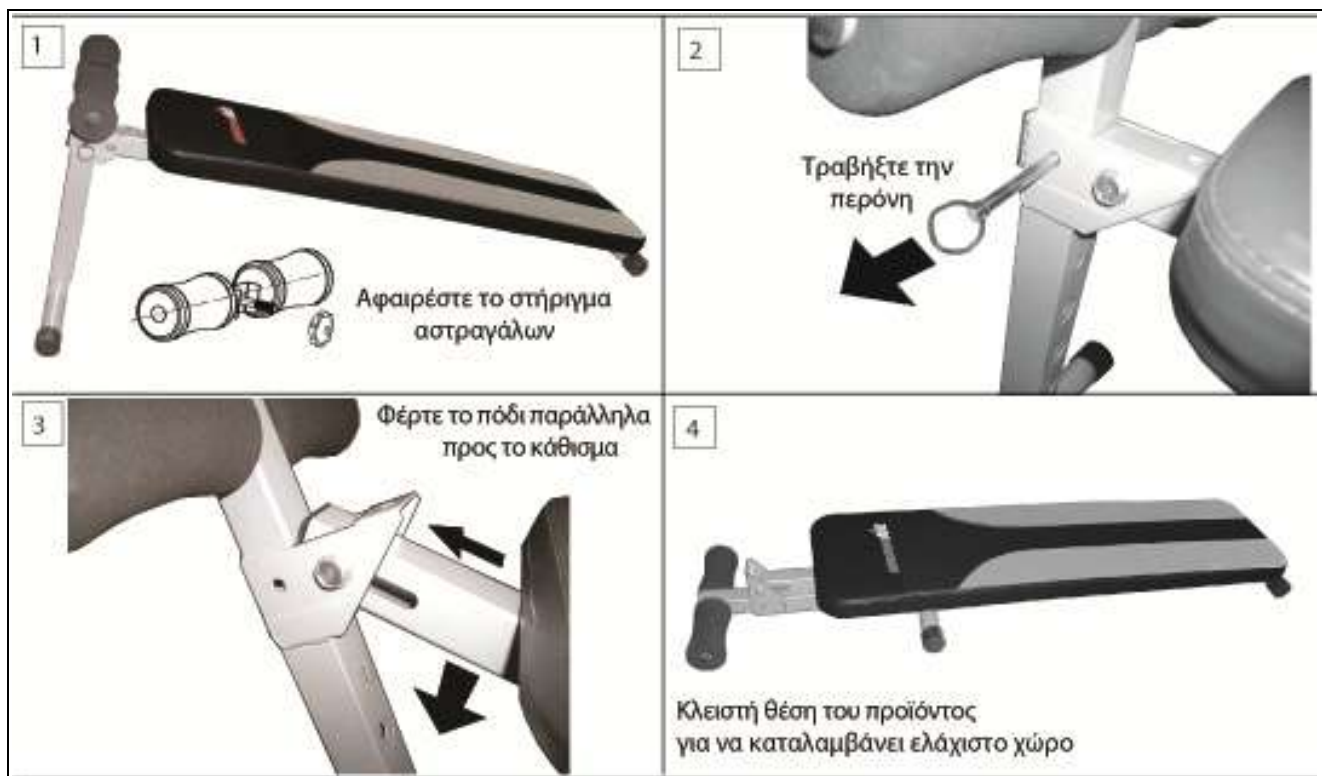
Το ύψος του καθίσματος μπορεί να ρυθμιστεί με την αφαίρεση του παξιμαδιού ρύθμισης και το κατέβασμα ή το ανέβασμα του καθίσματος. Υπάρχουν 7 τρύπες στο υποσύλωμα του καθίσματος επιτρέποντας μια σειρά από ύψη. Όταν επιλέξετε το σωστό ύψος, τοποθετήστε το παξιμάδι ρύθμισης και σφίξτε.

Άνοιγμα προϊόντος

Το προϊόν συσκευάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να καταλαμβάνει λίγο χώρο. Για να χρησιμοποιήσετε το προϊόν χρειάζονται μερικές απλές κινήσεις.



Κλείσιμο προϊόντος



Συντήρηση



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Μη χρησιμοποιείτε εύφλεκτες ή επιβλαβείς ουσίες για τη καθαριότητα. Μη χρησιμοποιείτε διαλύτες για τον καθαρισμό των πλαστικών αλλά μόνο νερό και μαλακό πανί.
- ΜΗΝ βυθίζετε το προϊόν στο νερό.
- ΜΗΝ λιπαίνετε ποτέ με λάδι ή γράσο μέρη του προϊόντος.

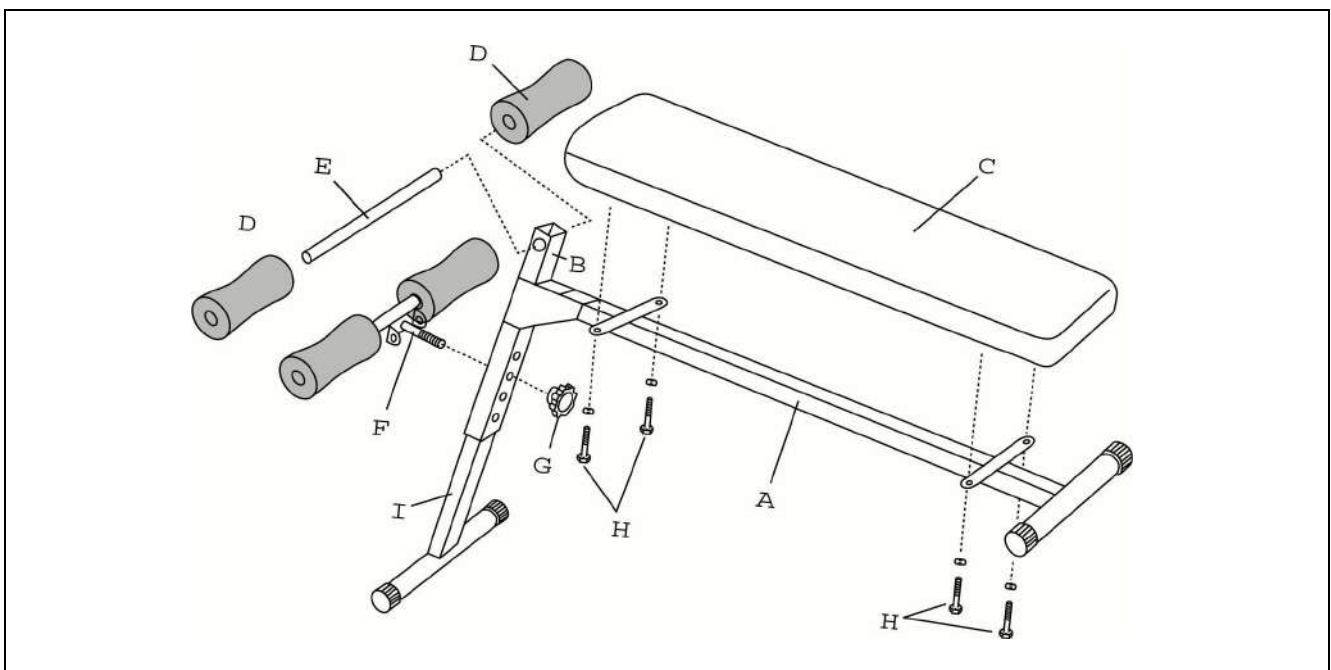
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ

Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικό καθαρισμό του οργάνου. Ο ιδρώτας που εναποτίθεται επί των μερών του οργάνου μακροπρόθεσμα προκαλεί την πρόωρη γήρανση των υλικών.

- Ελέγχετε περιοδικά το σφίξιμο στις βίδες και τα παξιμάδια.
- Αντικαταστήστε αμέσως κάθε εξάρτημα που έχει βλάβη.
- Καθαρίζετε το περίβλημα με ένα νωπό πανί και με ήπιο σαπούνι.
- Φυλάσσετε το προϊόν σε χώρο προστατευμένο από τη σκόνη και την υγρασία.



Λίστα ανταλλακτικών



Θέση	Περιγραφή	Ποσότητα
A	Πλαίσιο στήριξης	1
B	Πίσω πόδι	1
C	Πλάτη - κάθισμα	1
D	Αφρώδες υλικό – ελαστικοί κύλινδροι	4
E	Προστατευτικό γονάτων	1
F	Προστατευτικό αστραγάλων	1
G	Παξιμάδι ρύθμισης ύψους	1
H	Η βίδες και ροδέλες στερέωσης του καθίσματος	4+4
I	Μπάρα σταθεροποίησης	1



ΕΓΓΥΗΣΗ

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:

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

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **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.

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική, info@leos.gr, www.leos.gr



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