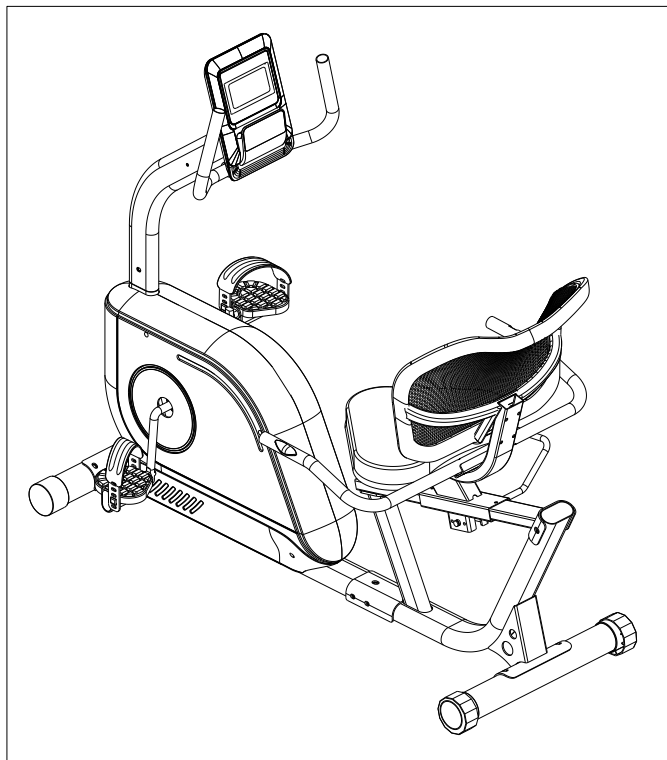


# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΚΑΘΙΣΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

## ALPINE BK-30R



**LEOS**  
FITNESS / SPORTS / GAMES



Συγχαρητήρια για την απόκτηση του νέου σας ποδηλάτου. Για να τον ευχαριστηθείτε και για να γυμναστείτε αποδοτικά και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε να μελετήσετε τις οδηγίες που σας δίνουμε και να τις ακολουθήσετε προσεκτικά.

Οι οδηγίες έχουν ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστούν τις εξατομικευμένες υποδείξεις των ειδικών. Διατηρούμε το δικαίωμα αλλαγών. Για οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία, είμαστε στη διάθεσή σας.

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| • ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ                | 4  |
| • ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ                     | 4  |
| • ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ        | 5  |
| • ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ – ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ | 7  |
| • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ             | 9  |
| • ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ COMPUTER                   | 17 |
| • ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ        | 18 |
| • ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                       | 20 |
| • ΕΓΓΥΗΣΗ                               | 26 |

## ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

|                           |                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| Σύστημα Αντίστασης:       | Μαγνητικό με 8 επίπεδα αντίστασης                      |
| Βάρος τροχού:             | 7,5kg                                                  |
| Μέγιστο βάρος χρήστη:     | 120kg                                                  |
| Διαστάσεις ( Μ x Π x Υ ): | 145,5 x 66,5 x 113,5cm                                 |
| Ενδείξεις computer:       | Χρόνος, απόσταση, θερμίδες, ταχύτητα, καρδιακοί παλμοί |

Σημείωση:

ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ευχαριστούμε για την αγορά σας. Το προϊόν αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση και να παραμείνετε υγιείς με ένα πολύ εύκολο τρόπο.

## Οδηγίες Χρήσης

1. Ο εξοπλισμός αυτός έχει σχεδιαστεί **αποκλειστικά για χρήση σε εσωτερικό χώρο και οικιακή χρήση**.  
Το **μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος χρήστη είναι 120 κιλά**.
2. Ο εξοπλισμός ανήκει στην **κατηγορία HC** και **δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση**.
3. Πριν από τη συναρμολόγηση, **ελέγξτε και κατανοήστε όλα τα εξαρτήματα** και στη συνέχεια **συναρμολογήστε** τον εξοπλισμό **σύμφωνα με τις οδηγίες**.
4. Χρησιμοποιήστε **τα κατάλληλα εργαλεία** για τη συναρμολόγηση.  
Αν χρειάζεται, **ζητήστε βοήθεια από δεύτερο άτομο** για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία με ασφάλεια.
5. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό **σε επίπεδη και αντιολισθητική επιφάνεια**.  
Η χρήση σε **υγρό ή ανώμαλο δάπεδο** μπορεί να προκαλέσει **διάβρωση ή αστάθεια**.
6. Πριν από κάθε χρήση, **ελέγξτε όλες τις βίδες και τα παξιμάδια**.  
Για λόγους ασφάλειας, πρέπει να υπάρχει **τουλάχιστον 0,6 μέτρα ελεύθερος χώρος** γύρω από τη συσκευή.  
Βεβαιωθείτε ότι **κανένα ρυθμιζόμενο μέρος δεν προεξέχει**.
7. **Ελέγχετε τακτικά** αν οι συνδέσεις του εξοπλισμού είναι σφιγμένες και αν η **γενική κατάστασή του είναι φυσιολογική**, ώστε να διατηρείται το επίπεδο ασφάλειας.

8. **Μην χρησιμοποιείτε διαβρωτικά ή σκληρά καθαριστικά**, καθώς ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα εσωτερικά μέρη του εξοπλισμού.
9. Δώστε **ιδιαίτερη προσοχή στα ρυθμιζόμενα μέρη**, ειδικά στο **ελάχιστο βάθος του σωλήνα σέλας**.  
Όταν η ένδειξη **“MAX”** είναι ορατή, αυτό σημαίνει ότι φτάσατε στο **όριο ρύθμισης**.
10. **Αντικαταστήστε άμεσα** οποιοδήποτε **ελαττωματικό εξάρτημα**.  
Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό **πριν την αντικατάσταση**.  
Σε περίπτωση απορίας, **επικοινωνήστε με το τμήμα τεχνικής υποστήριξης ή τον αντιπρόσωπό σας**.
11. Ο εξοπλισμός έχει σχεδιαστεί **μόνο για χρήση από ενήλικες**.  
**Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά** από τη συσκευή.  
Εάν χρησιμοποιηθεί από παιδιά, αυτό πρέπει να γίνει **μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικα**.
12. Ο εξοπλισμός προορίζεται για **χρήση από ένα άτομο κάθε φορά**.  
Να επισημαίνετε πάντα τους **πιθανούς κινδύνους** κατά την άσκηση, όπως επαφή με **κινούμενα μέρη**.
13. Φοράτε **κατάλληλο ρουχισμό άσκησης**.  
Αποφύγετε **φαρδιά ρούχα** που μπορεί να **πιαστούν στα κινούμενα μέρη** ή να **περιορίσουν την κίνηση**.
14. Μην ασκείστε **πριν ή αμέσως μετά το φαγητό**.
15. Προσέξτε τον **τρόπο άσκησης** και τη **ρύθμιση της αντίστασης** κατά τη χρήση.
16. Η **αντίσταση του εξοπλισμού** δεν εξαρτάται από την ταχύτητα.  
Παραμένει **σταθερή**, ανεξάρτητα από την ταχύτητα περιστροφής των πεταλιών.
17. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, **συμβουλευτείτε τον γιατρό σας** για να καθορίσει το **κατάλληλο είδος άσκησης και το επιτρεπτό φορτίο**.  
Η **λανθασμένη άσκηση** μπορεί να **βλάψει την υγεία**.  
Η **υπερβολική άσκηση** μπορεί να οδηγήσει σε **σοβαρό τραυματισμό ή ακόμη και θάνατο**.  
Αν αισθανθείτε **ζάλη ή αδιαθεσία**, **σταματήστε αμέσως** την άσκηση.
18. Ο **υπολογιστής (οθόνη)** διαθέτει πολλές λειτουργίες και εμφανίζει **δεδομένα προπόνησης** σύμφωνα με την κίνηση του σώματος.  
Ωστόσο, η **ένδειξη καρδιακών παλμών** παρέχεται **μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και ενδέχεται να μην είναι απόλυτα ακριβής**.
19. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, **κρατάτε σταθερά το κεντρικό τιμόνι** (ή τις πλευρικές λαβές L/R).
20. **Φυλάξτε προσεκτικά** αυτό το **εγχειρίδιο** και τα **εργαλεία συναρμολόγησης** για μελλοντική χρήση.

---

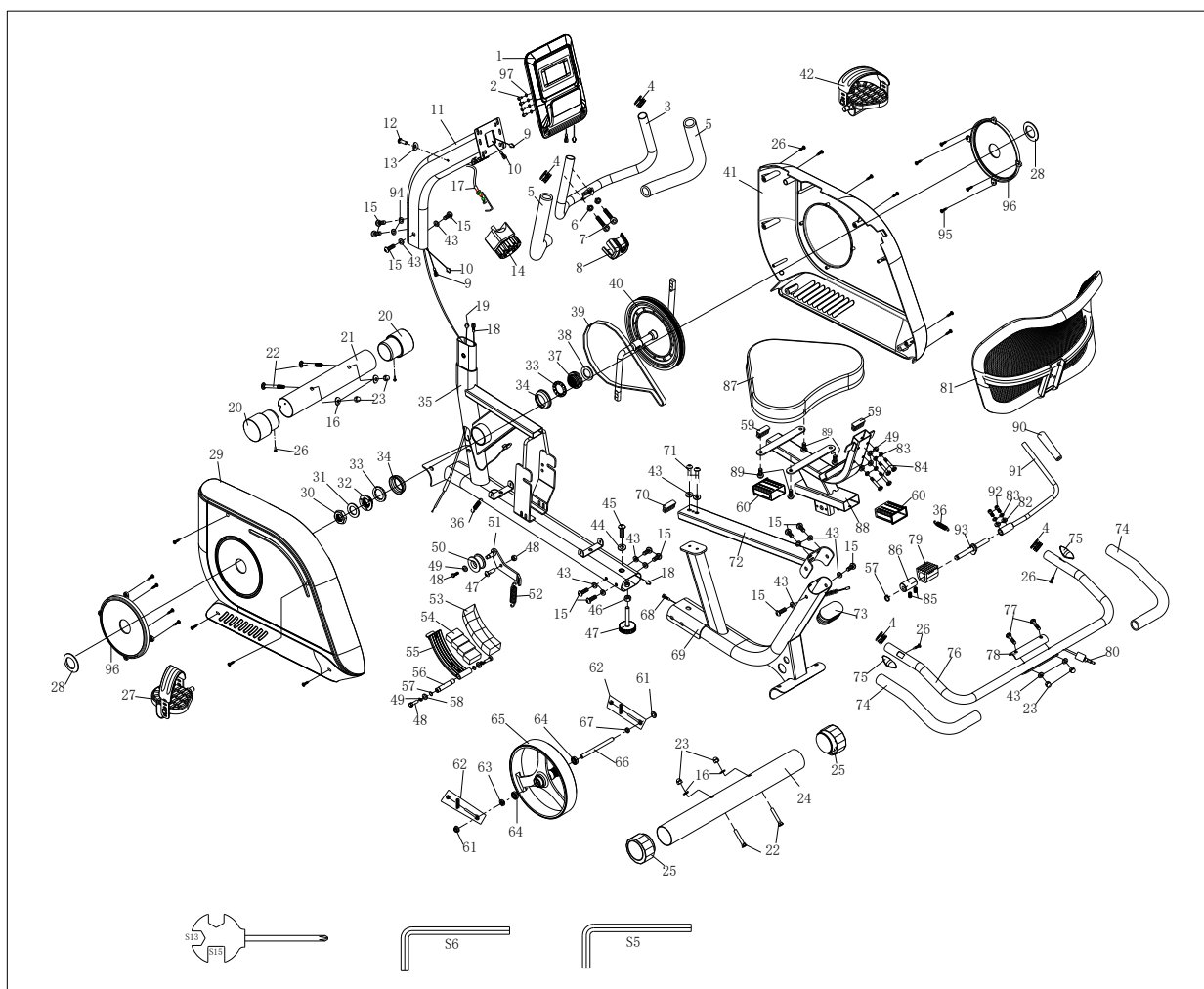
 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:**

**ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ** αυτό ή οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΠΡΩΤΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ**.

Αυτό είναι **ιδιαίτερα σημαντικό** για άτομα **άνω των 35 ετών** ή για όσους έχουν **προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας**.

Διαβάστε **όλες τις οδηγίες** πριν χρησιμοποιήσετε το καθιστό ποδήλατο.

## ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ



## ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

| NO | DESCRIPTION               | QTY | NO | DESCRIPTION               | QTY |
|----|---------------------------|-----|----|---------------------------|-----|
| 1  | Monitor                   | 1   | 42 | Pedal R                   | 1   |
| 2  | Screw M4*12               | 4   | 43 | Washer d8*Φ20*1.5         | 8   |
| 3  | Front handle bar          | 1   | 44 | Washer d10*Φ20*2          | 1   |
| 4  | End capΦ25                | 4   | 45 | Hex head bolt M10*20      | 1   |
| 5  | Foam                      | 2   | 46 | Hex nut M10               | 1   |
| 6  | Washer d8                 | 2   | 47 | Knob M10*60               | 1   |
| 7  | Hex bolt M8*30            | 2   | 48 | Hex bolt M6*16            | 1   |
| 8  | Handle bar cover          | 1   | 49 | Washer d6*Φ16*1.2         | 7   |
| 9  | Tension line              | 1   | 50 | Idler pulley              | 1   |
| 10 | Sensor line               | 1   | 51 | Belt tension bracket      | 1   |
| 11 | Support tube              | 1   | 52 | Spring                    | 1   |
| 12 | Crosshead screw M5*45     | 1   | 53 | Magnetic grid             | 1   |
| 13 | Arc washer d5*Φ16*1*R30   | 1   | 54 | Magnetic                  | 4   |
| 14 | Tension control           | 1   | 55 | U bracket                 | 1   |
| 15 | Hex screw M8*16           | 12  | 56 | Magnetic shaft            | 1   |
| 16 | Arc washer d8*Φ20*2*R30   | 8   | 57 | Ring d12                  | 2   |
| 17 | Tension line              | 1   | 58 | Washer d6                 | 2   |
| 18 | Middle line               | 2   | 59 | Square bushing            | 2   |
| 19 | Sensor line               | 1   | 60 | End cap J40*20            | 2   |
| 20 | Transportation wheels Φ60 | 2   | 61 | Flange nut M10*1          | 2   |
| 21 | Front stabilizer          | 1   | 62 | Chain combination         | 2   |
| 22 | Carriage bolt M8*72       | 4   | 63 | Hex thin nut M10*1        | 1   |
| 23 | Cap nut M8                | 6   | 64 | Bearing                   | 2   |
| 24 | Rear stabilizer           | 1   | 65 | Flywheel                  | 1   |
| 25 | Adjustable cap Φ60        | 2   | 66 | Wheel shaft               | 1   |
| 26 | Crosshead screw ST4.2*16  | 16  | 67 | Thin nutM10*1*t2          | 1   |
| 27 | Pedal L                   | 1   | 68 | Sensor line               | 1   |
| 28 | Crank cover               | 2   | 69 | Rear frame                | 1   |
| 29 | Cover L                   | 1   | 70 | End cap 53*25             | 1   |
| 30 | Hex nut                   | 1   | 71 | Hex bolt M8*35            | 2   |
| 31 | Washer                    | 1   | 72 | Sliding tube              | 1   |
| 32 | Collar housing L          | 1   | 73 | Oval plug PT80*40         | 1   |
| 33 | Collar ball               | 2   | 74 | Foam                      | 2   |
| 34 | Collar housing            | 2   | 75 | Pluse                     | 2   |
| 35 | Main frame                | 1   | 76 | Rear handle bar           | 1   |
| 36 | Magnetic plate spring     | 2   | 77 | Carriage bolt M8*445      | 2   |
| 37 | Collar housing R          | 1   | 78 | Cover plate               | 1   |
| 38 | Washer                    | 1   | 79 | Barke block               | 1   |
| 39 | Belt                      | 1   | 80 | Sensor line               | 1   |
| 40 | Belt pulley               | 1   | 81 | Back pad                  | 1   |
| 41 | Cover R                   | 1   | 82 | Arc washer d6*Φ16*1.2*R16 | 2   |

|    |                      |   |  |    |                           |   |
|----|----------------------|---|--|----|---------------------------|---|
| 83 | Washer d6            | 6 |  | 91 | Brake handle              | 1 |
| 84 | Crosshead bolt M6*40 | 4 |  | 92 | Cheese head bolt M6*16    | 2 |
| 85 | Short bolt M6*8      | 2 |  | 93 | Brake axle                | 1 |
| 86 | Eccentric wheel      | 1 |  | 94 | Arc washer d8*Φ20*1.5*R16 | 2 |
| 87 | Seat                 | 1 |  | 95 | Crosshead screw ST4.2*13  | 8 |
| 88 | Seat carriage        | 1 |  | 96 | Front cover               | 2 |
| 89 | Crosshead bolt M6*16 | 4 |  | 97 | Washer d4*Φ12*1           | 4 |
| 90 | Foam                 | 1 |  |    |                           |   |

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



### ΠΡΟΣΟΧΗ!

Αφού βγάλετε το όργανο από τη συσκευασία του, εξετάστε το προσεκτικά για πιθανές ζημιές. Εάν υπάρχει κάποια ζημιά ή λείπει κάποιο κομμάτι, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον πωλητή ή με το service για βοήθεια.

#### A. Χώρος στησίματος

Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε επαρκή χώρο γύρω από το προϊόν, ώστε η συναρμολόγηση να γίνει με ασφάλεια και άνεση.

#### B. Εργαλεία συναρμολόγησης

Χρησιμοποιήστε μόνο τα εργαλεία που περιλαμβάνονται στη συσκευασία. Αυτά είναι ειδικά σχεδιασμένα για τη σωστή και ασφαλή τοποθέτηση των εξαρτημάτων.

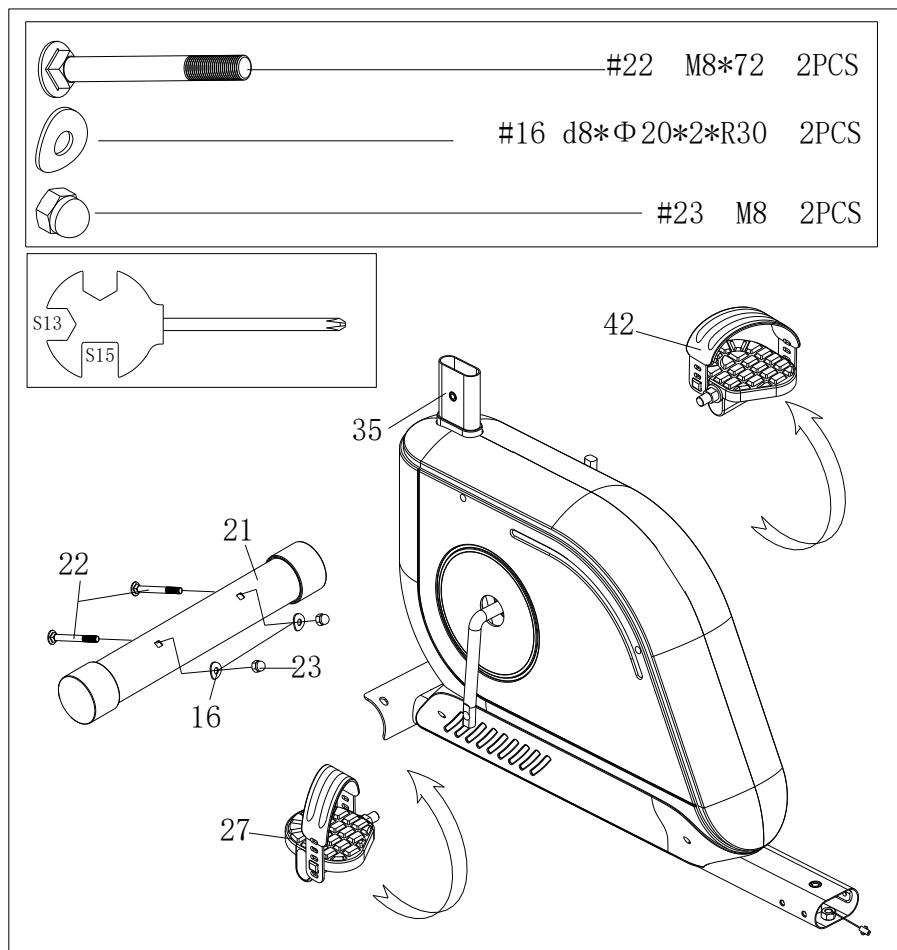
#### Γ. Έλεγχος εξαρτημάτων

Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι όλα τα απαραίτητα εξαρτήματα είναι διαθέσιμα.

Στην αρχή του εγχειριδίου θα βρείτε αναλυτικό σχεδιάγραμμα, όπου απεικονίζονται όλα τα επιμέρους μέρη του προϊόντος με αριθμημένες ενδείξεις.

### Βήμα 1: Βγάλτε το ποδήλατο από την συσκευασία και τοποθετήστε το στο πάτωμα.

Αφαιρέστε όλες τις σακούλες και τους ιμάντες συσκευασίας.



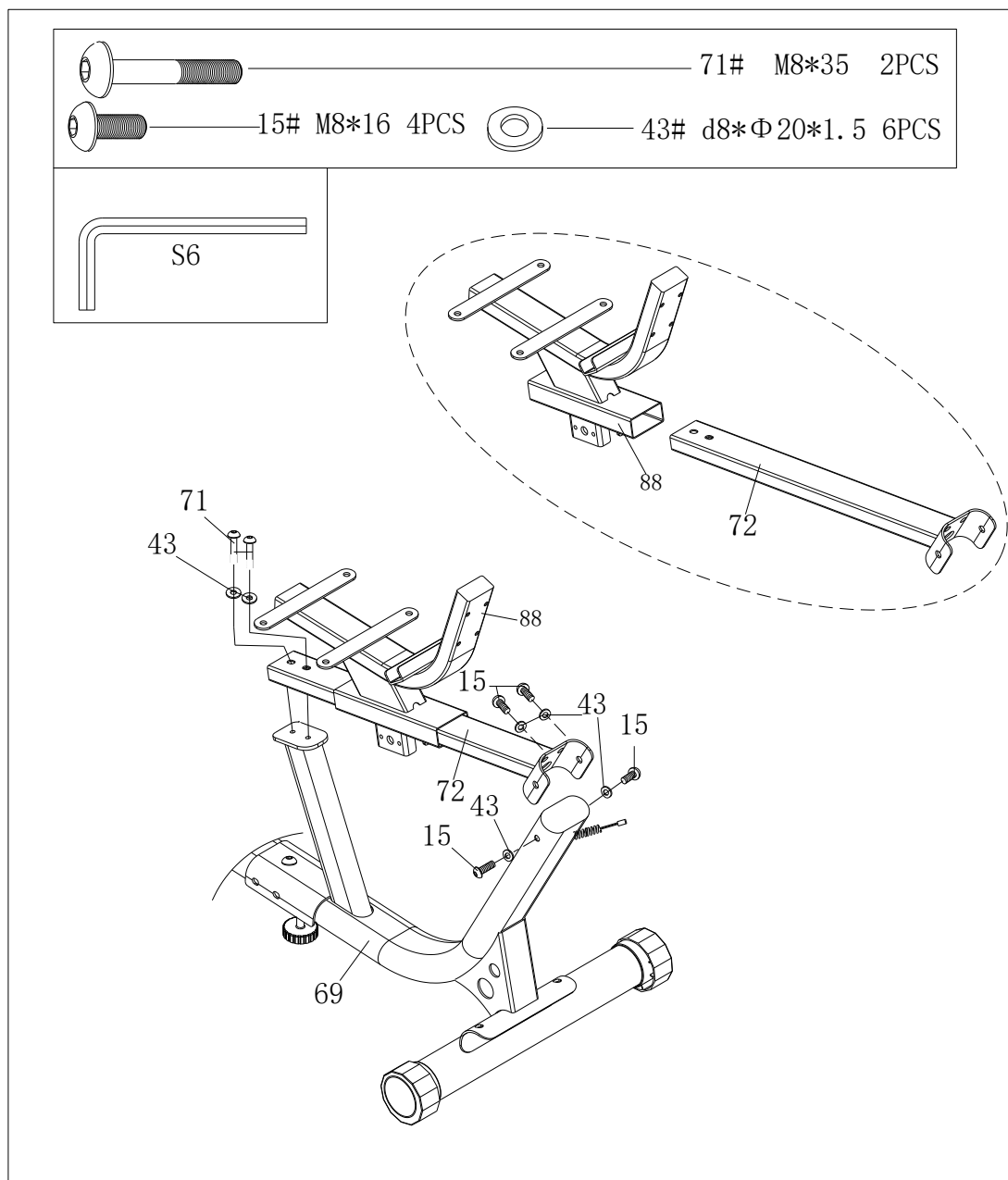
- Επαναλάβετε τη διαδικασία για το **αριστερό πετάλι (27)**.  
**Σημείωση:** Τα πετάλια φέρουν σήμανση “R” (δεξί) και “L” (αριστερό).  
 Το **δεξί πετάλι** βιδώνεται **δεξιόστροφα**, ενώ το **αριστερό πετάλι** βιδώνεται **αριστερόστροφα**.

Exploded view diagram of the rear wheel assembly. The main assembly includes the rear frame, rear wheel, rear fender, rear rack, and rear light. The rear wheel assembly is shown in a separate inset. The following table lists the parts and their specifications:

| Part Number | Specification | Quantity |
|-------------|---------------|----------|
| #22         | M8*72         | 2PCS     |
| #23         | M8            | 2PCS     |
| #16         | d8*Φ20*2*R30  | 2PCS     |
| 45#         | M10*20        | 1PC      |
| 15#         | M8*16         | 4PCS     |
| 44#         | d10*Φ20*2     | 1PC      |
| 43#         | d8*Φ20*1.5    | 4PCS     |
| 47#         | M10*60        | 1PC      |
| 46#         | M10           | 1PC      |

- 10

### Βήμα 3 Συναρμολόγηση βάσης σέλας



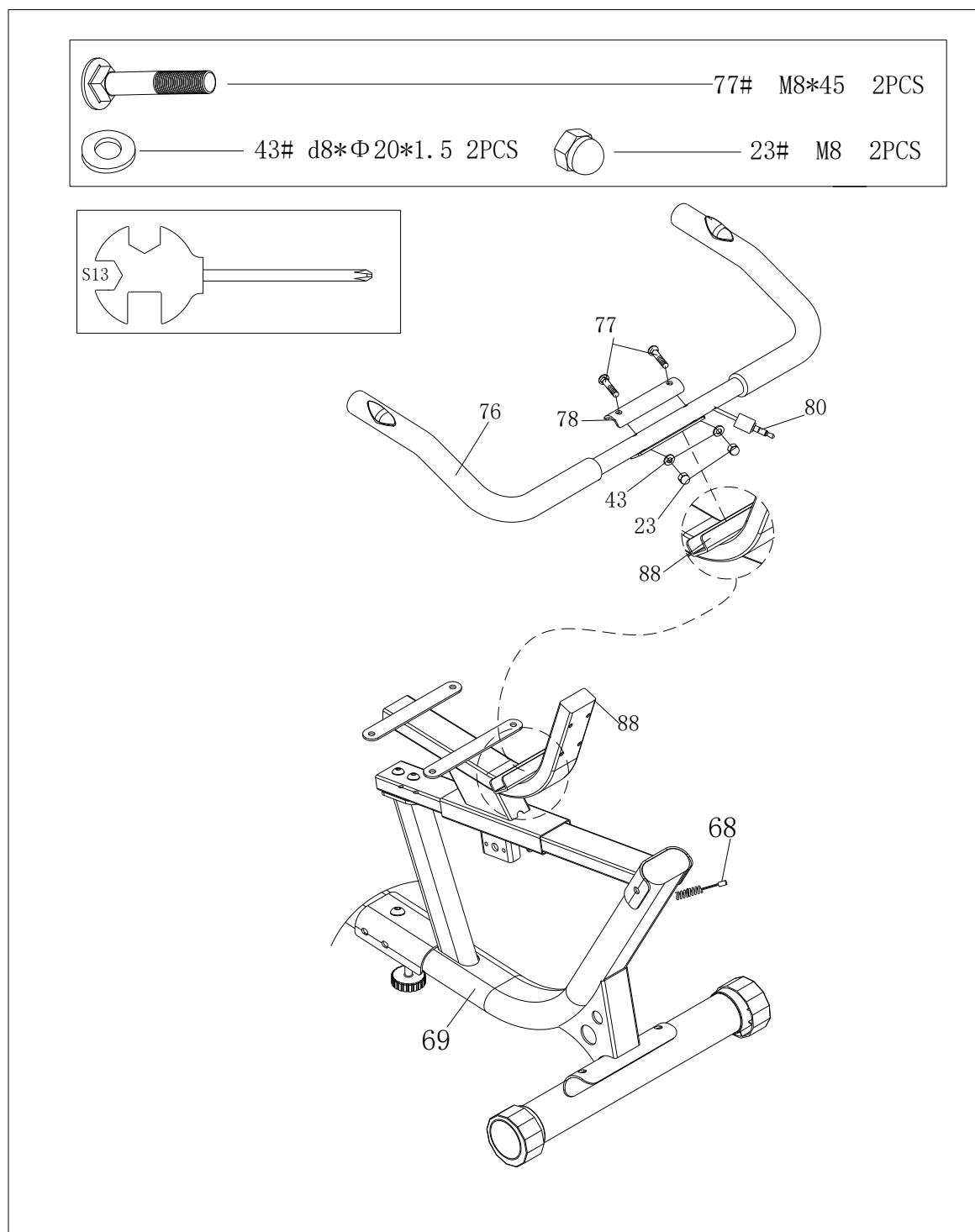
**Τοποθετήστε τον σωλήνα ρύθμισης σέλας (72) μέσα στη βάση στήριξης της σέλας (88).**

**Τοποθετήστε το προ-συναρμολογημένο τμήμα επάνω στο οπίσθιο πλαίσιο (69).**

**Στερεώστε τον σωλήνα ρύθμισης στη θέση του χρησιμοποιώντας: μία εξαγωνική βίδα, μία ροδέλα, την εξαγωνική βίδα (15) και τη ροδέλα (43).**

**Βεβαιωθείτε ότι ο σωλήνας ρύθμισης κινείται ομαλά και ότι η σέλα μπορεί να ρυθμιστεί εύκολα και με ασφάλεια στο επιθυμητό σημείο.**

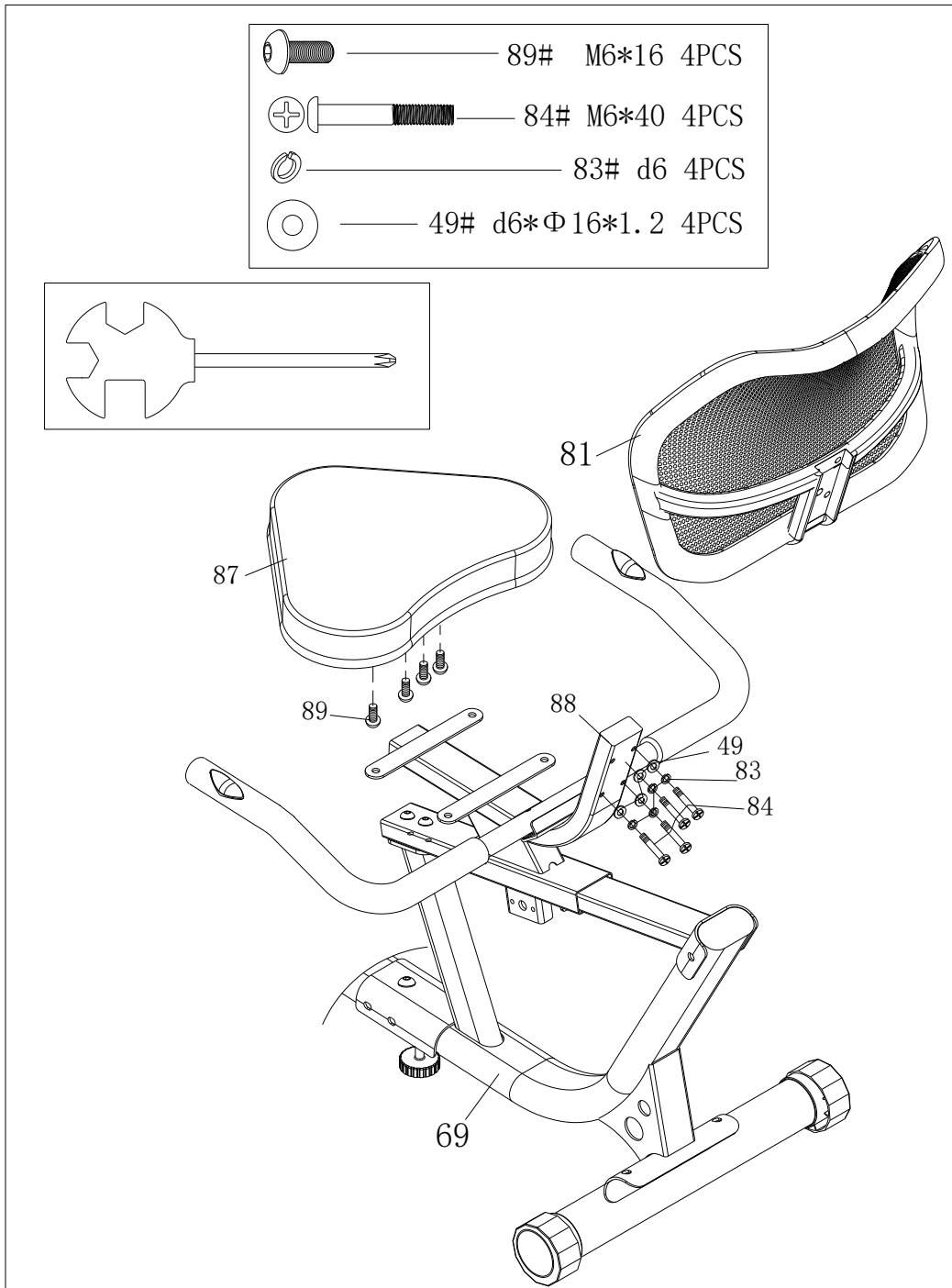
## Βήμα 4 Τοποθέτηση χειρολαβής καθίσματος



Τοποθετείστε την χειρολαβή του καθίσματος (76) στη συρόμενη πλατφόρμα (88) σφίγγοντας με βίδα (77), προστατευτικό καλυμμά (78), ροδέλα (43), παξιμάδι (23).

**Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα (68) με το καλώδιο αισθητήρα (80) και βεβαιωθείτε ότι τα βύσματα έχουν κουμπώσει σωστά και ότι η σύνδεση είναι σταθερή.**

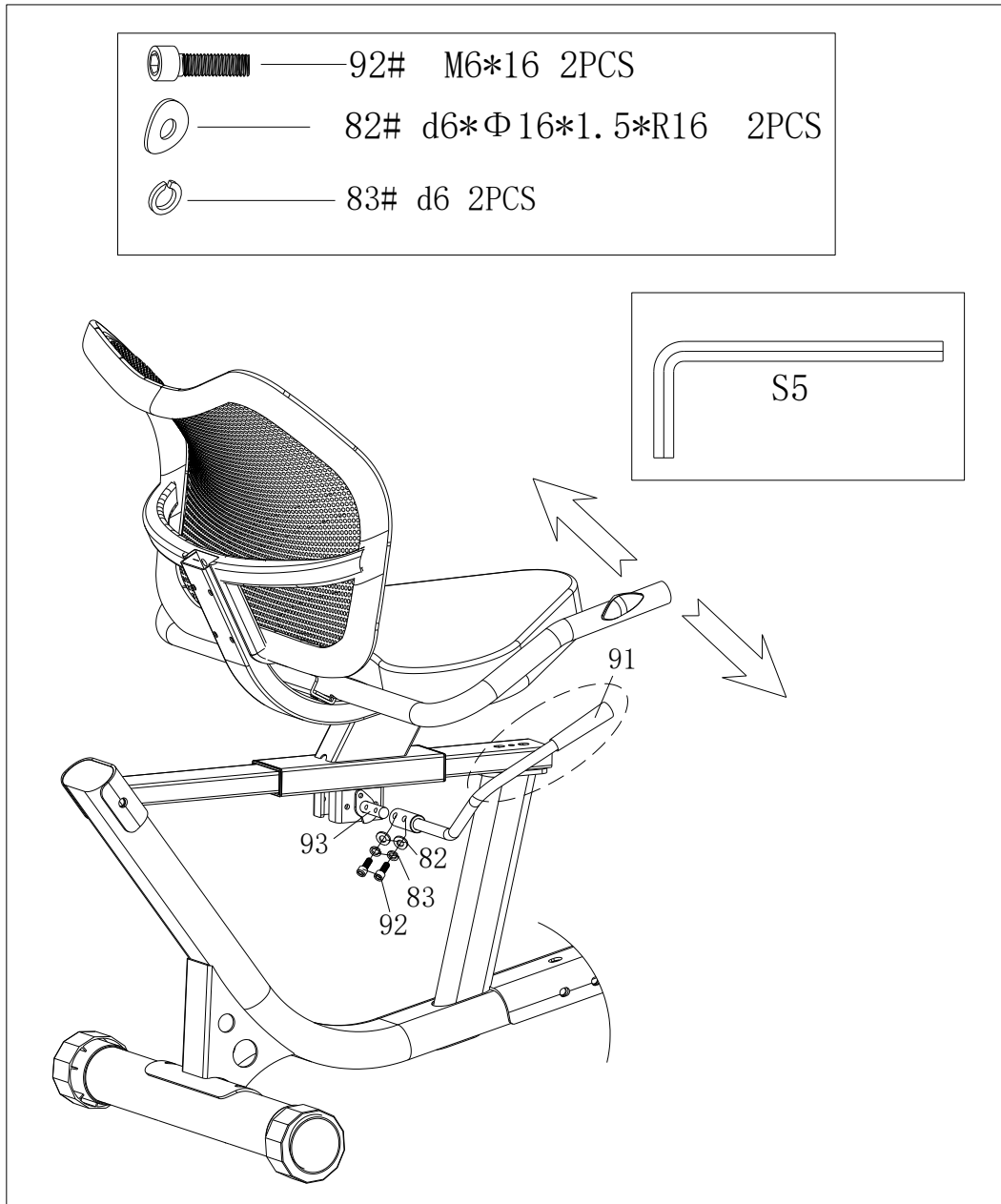
## **Βήμα 5 Τοποθέτηση καθίσματος**



Στερεώστε το κάθισμα (87) στη συρόμενη πλατφόρμα σφίγγοντας τέσσερις βίδες (89).

Στερεώστε την πλάτη (81) του καθίσματος στο πίσω μέρος της μπάρας στήριξης (88) σφίγγοντας τέσσερις βίδες (84), τέσσερις ροδέλες (83) και τέσσερις ροδέλες (49).

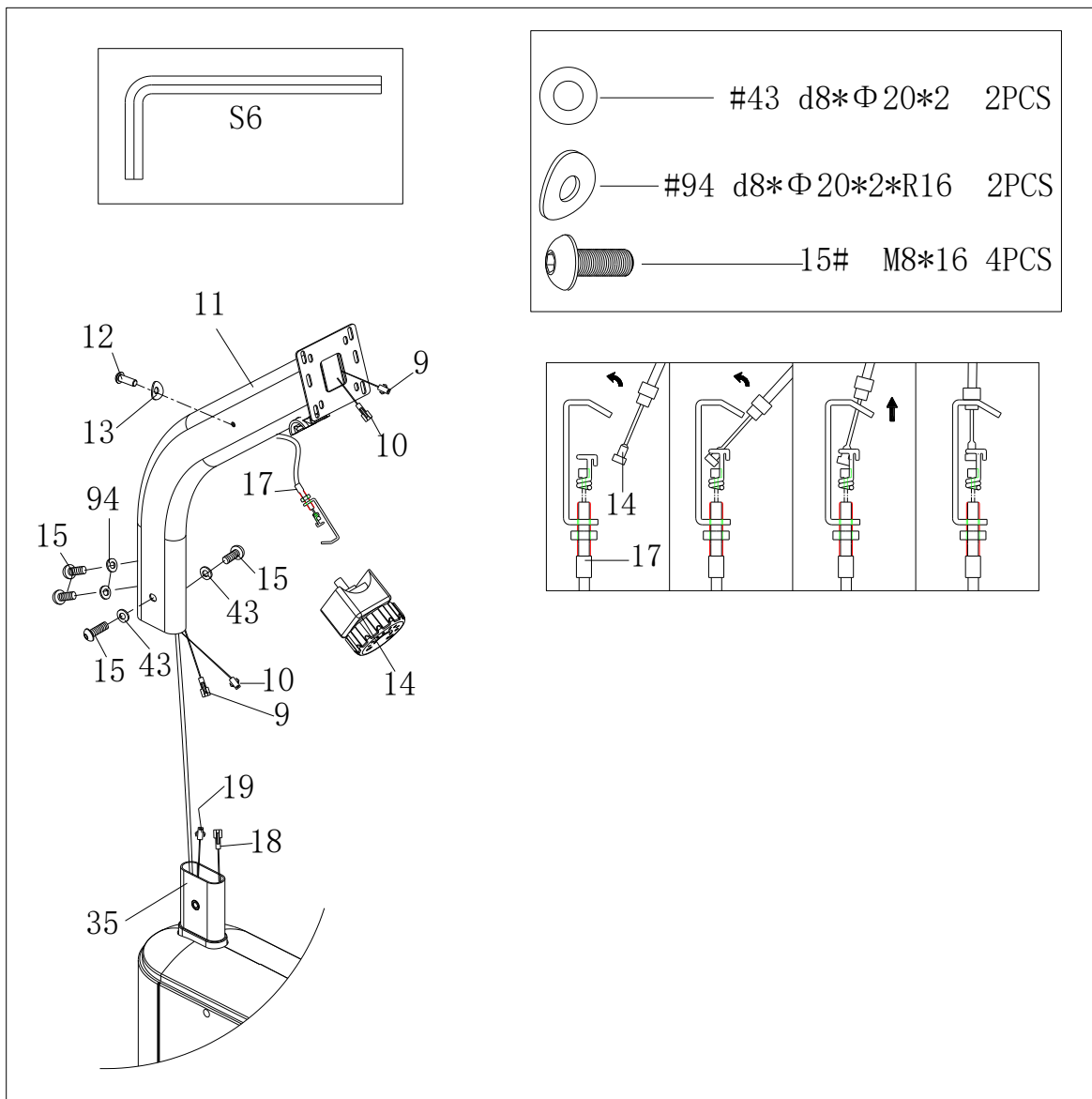
## Βήμα 6 Τοποθέτηση μοχλού φρένου



**Τοποθετήστε τον μοχλό φρένου (91) στον άξονα φρένου, ρυθμίστε τη θέση του και στερεώστε τον στη θέση του με τη βίδα κεφαλής (92), τη ροδέλα (83) και τη ροδέλα (82).**

**Πιέστε τον μοχλό φρένου προς τα κάτω για να κλειδώσετε το κάθισμα στη θέση του, και ανασηκώστε τον για να απελευθερώσετε τη ρύθμιση της θέσης του καθίσματος.**

## Βήμα 7 Τοποθέτηση βάσης computer

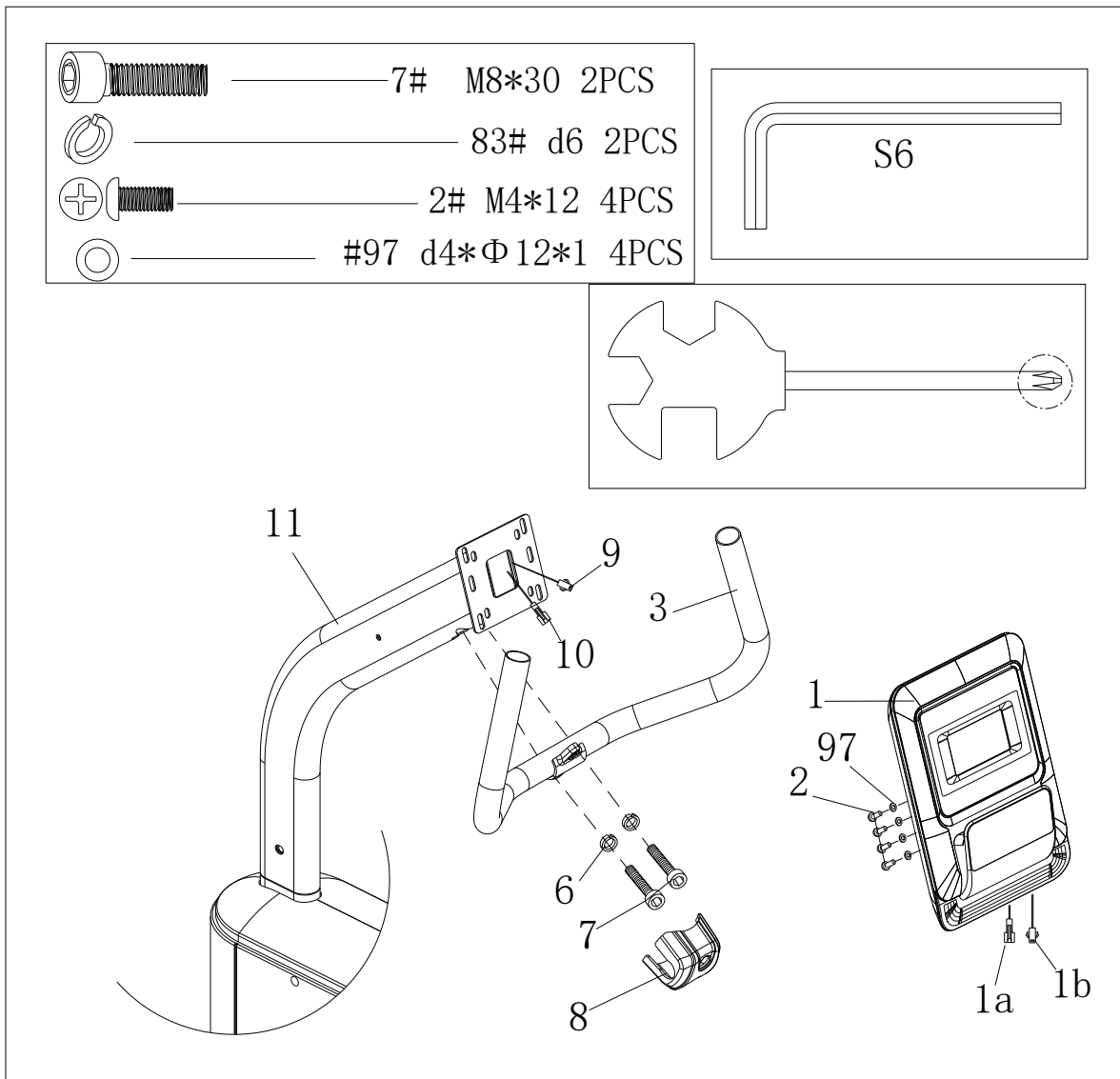


Συνδέστε το καλώδιο έντασης (9) με το καλώδιο αισθητήρα (19) και στη συνέχεια το καλώδιο αισθητήρα με το μεσαίο καλώδιο (18), όπως φαίνεται στην εικόνα.

**Στερεώστε τον σωλήνα στήριξης (11) επάνω στο κεντρικό πλαίσιο, χρησιμοποιώντας τη βίδα (15), τη ροδέλα (94) και τη ροδέλα (43).**

💡 Βεβαιωθείτε ότι ο σωλήνας στήριξης έχει τοποθετηθεί σωστά και έχει ασφαλιστεί σταθερά πριν προχωρήσετε στο επόμενο βήμα συναρμολόγησης.

## Βήμα 8 Τοποθέτηση computer και τιμονιού



1. Συνδέστε το καλώδιο έντασης με το καλώδιο οθόνης (1a) και το καλώδιο αισθητήρα με το καλώδιο (1b).

💡 Βεβαιωθείτε ότι τα βύσματα έχουν κουμπώσει σωστά στις αντίστοιχες υποδοχές, ώστε η οθόνη να λειτουργεί κανονικά.

2. Στερεώστε την οθόνη (1) επάνω στη μπάρα στήριξης χρησιμοποιώντας τη βίδα (2).
3. Στερεώστε το μπροστινό τιμόνι επάνω στη μπάρα στήριξης (11), χρησιμοποιώντας τη ροδέλα (6) και τη βίδα με εξαγωνική κεφαλή (7).

Στη συνέχεια, **τοποθετήστε το κάλυμμα του τιμονιού** στη θέση του.

## ΚΟΝΣΟΛΑ – ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

### ΠΛΗΚΤΡΑ

**MODE (Λειτουργία)** – Πατήστε για να επιλέξετε διαφορετικές λειτουργίες.

**SET (Ρύθμιση)** – Χρησιμοποιείται για τη ρύθμιση χρόνου, απόστασης και θερμίδων, όταν η οθόνη δεν βρίσκεται σε λειτουργία σάρωσης (SCAN).

**RESET (Επαναφορά)** – Πατήστε για να μηδενίσετε χρόνο, απόσταση και θερμίδες.

– Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για 3 δευτερόλεπτα για πλήρη επαναφορά των παραπάνω τιμών.

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

#### **SCAN (Σάρωση):**

Πατήστε το πλήκτρο MODE έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη “SCAN”.

Η οθόνη θα εναλλάσσεται αυτόματα ανάμεσα στις λειτουργίες: χρόνος, θερμίδες, ταχύτητα, απόσταση και συνολική απόσταση, εμφανίζοντας καθεμία για 6 δευτερόλεπτα.

#### **TIME (TMR) – Χρόνος:**

Εμφανίζει τη συνολική διάρκεια άσκησης, από την έναρξη έως τη λήξη.

#### **SPEED (SPD) – Ταχύτητα:**

Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.

#### **DISTANCE (DST) – Απόσταση:**

Υπολογίζει την απόσταση που διανύθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης.

#### **CALORIES (CAL) – Θερμίδες:**

Υπολογίζει τις συνολικές θερμίδες που καταναλώθηκαν από την έναρξη της άσκησης.

#### **TOTAL DISTANCE (ODO) – Συνολική Απόσταση:**

Εμφανίζει τη συνολική απόσταση που έχει καταγραφεί από την εγκατάσταση των μπαταριών.

#### **PULSE RATE – Καρδιακοί Παλμοί:**

Πατήστε το πλήκτρο MODE έως ότου εμφανιστεί το σύμβολο “♥”.

Πριν τη μέτρηση, τοποθετήστε και τα δύο χέρια σας στους αισθητήρες παλμού.

Η οθόνη θα εμφανίσει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό σε παλμούς ανά λεπτό (BPM) μέσα σε 3–4 δευτερόλεπτα.

*Σημείωση: Κατά τα πρώτα 2–3 δευτερόλεπτα, η ένδειξη μπορεί να είναι υψηλότερη λόγω παρεμβολών.*

*Στη συνέχεια, θα επανέλθει στο κανονικό επίπεδο. Οι ενδείξεις παλμού είναι ενδεικτικές και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για ιατρικούς σκοπούς.*

#### **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP – Αυτόματη Λειτουργία:**

Αν δεν υπάρξει σήμα για 4 λεπτά, η οθόνη σβήνει αυτόματα.

Όταν ο τροχός κινείται ή πατηθεί κάποιο πλήκτρο, η οθόνη ενεργοποιείται αυτόματα.

#### **ALARM – Συναγερμός:**

Οι λειτουργίες χρόνου, απόστασης και θερμίδων μπορούν να ρυθμιστούν σε αντίστροφη μέτρηση (countdown).

Όταν κάποια από αυτές φτάσει στο μηδέν, η οθόνη θα εκπέμψει ηχητική ειδοποίηση διάρκειας 5 δευτερολέπτων.

Αν έχει οριστεί στόχος καρδιακών παλμών, και οι πραγματικοί παλμοί του χρήστη υπερβούν το όριο, η οθόνη θα εμφανίσει προειδοποιητικό σήμα.

Πατήστε MODE για να επιλέξετε λειτουργία και στη συνέχεια SET για να ορίσετε τις επιθυμητές τιμές.

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

| Λειτουργία                             | Περιγραφή / Εύρος                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------|
| Αυτόματη σάρωση (AUTO SCAN)            | Κάθε 6 δευτερόλεπτα               |
| Χρόνος (TIME/TMR)                      | 0:00 – 99:00 (λεπτά:δευτερόλεπτα) |
| Ταχύτητα (SPEED/SPD)                   | Μέγιστη ένδειξη 999.9 KM/H        |
| Απόσταση (DISTANCE/DST)                | 0 – 999 KM                        |
| Θερμίδες (CALORIES/CAL)                | 0 – 9999 Kcal                     |
| Συνολική απόσταση (TOTAL DISTANCE/ODO) | 0 – 999.9 KM                      |
| Καρδιακοί παλμοί (PULSE RATE)          | 40 – 240 BPM                      |
| Τύπος μπαταριών                        | 2 × AAA (UM-4)                    |
| Θερμοκρασία λειτουργίας                | 0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)        |
| Θερμοκρασία αποθήκευσης                | -10°C ~ +60°C (14°F ~ 168°F)      |

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Διατηρείτε πάντα το όργανο καθαρό και χωρίς σκόνη.
- Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτες ή επιβλαβείς ουσίες για τον καθαρισμό. Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες για να καθαρίσετε τα πλαστικά μέρη, αλλά μόνο προϊόντα με βάση το νερό σε μαλακό πανί.
- Αποφύγετε διαλύτες όπως το πετρέλαιο, ακετόνη, βενζόλιο, τετραχλωράνθρακα, και παρόμοια που περιέχουν ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν βλάβη και να διαβρώσουν τα πλαστικά μέρη.

### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ

Μετά από κάθε χρήση, είναι απαραίτητο να καθαρίσετε το πλαίσιο για να απομακρυνθούν ίχνη ιδρώτα και υγρασίας.

Σας προτείνουμε να χρησιμοποιείτε ένα μη διαβρωτικό καθαριστικό ή ένα υδατικό διάλυμα μαζί με ένα μαλακό ύφασμα, βαμβάκι ή χαρτί κουζίνας.

Ξεπλύνετε όλες τις επιφάνειες για να απομακρύνετε τα υπολείμματα του απορρυπαντικού.

- Μην βρέχετε τον ιμάντα κατά τη διάρκεια του καθαρισμού.
- Μην βρέχετε ή λιπαίνετε τα τακάκια των φρένων κατά τον καθαρισμό.
- Καθαρίστε και λιπάνετε τα μέρη που θέλετε ψεκάζοντας σπρέι σιλικόνης σε ένα καθαρό πανί.

**Αποφύγετε τον ψεκασμό ή/και τη λίπανση άλλων επιφανειών.**

Τα κύρια μέρη που πρέπει να καθαρίζονται και να λιπαίνονται, για λόγους υγιεινής και για την πρόληψη της

οξείδωσης, είναι:

- τιμόνι και σέλα με τους αντίστοιχους σωλήνες ολίσθησης και κουμπιά ασφάλισης,
- πεντάλ και μανιβέλα,
- κάλυμμα πλαισίου και ιμάντας, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στο κουμπί ρύθμισης της έντασης,
- τροχός, καθαρίστε προσεκτικά το πάνω μέρος που έρχεται σε επαφή με τα τακάκια και τα χρωμιωμένα πλευρικά μέρη,
- Οι βίδες και τα μπουλόνια, με ιδιαίτερη προσοχή στις δύο βίδες στερέωσης του ιμάντα.



**ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΜΕΝΟ ΤΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ.**

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μεταξύ των άλλων θετικών, με τη συχνή χρήση του συγκεκριμένου οργάνου γυμναστικής θα βελτιώσετε την υγεία και τη φυσική σας κατάσταση και θα αποκτήσετε μεγαλύτερη ενεργητικότητα και αίσθηση ευεξίας.



### ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πριν ξεκινήσετε να γυμνάζεστε, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Το πρόγραμμα της γυμναστικής σας πρέπει να είναι **εξατομικευμένο** και να βασίζεται στα προσωπικά σας επίπεδα υγείας και φυσικής κατάστασης.

### Οργάνωση προπόνησης

#### Ζέσταμα (προθέρμανση)

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας, να κάνετε ζέσταμα για 5-10 λεπτά. Το ζέσταμα πρέπει να περιλαμβάνει ήπιες ασκήσεις γυμναστικής, διατάσεις και άσκηση στο όργανο: αρχικά με πολύ αργό ρυθμό και προοδευτικά με αυξανόμενη ένταση.

#### Ένταση άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε το ζέσταμα, το εύρος των καρδιακών σας παλμών κατά τη διάρκεια του προγράμματος άσκησης πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 55%-85% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας (ΜΚΣ). Αν είστε αρχάριος, πρέπει να γυμνάζεστε στη χαμηλότερη ένταση και σταδιακά, καθώς θα βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, να την αυξάνετε. Για να βρείτε τη ΜΚΣ, αφαιρέστε από τον αριθμό 220 την ηλικία σας σε χρόνια [π.χ. εάν είστε 40 ετών, η ΜΚΣ είναι 180 παλμοί ανά λεπτό].

**Προσοχή!** Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα εκγύμνασης, τόσο μεγαλύτερο είναι το μέγεθος της έντασης που βιώνει το σώμα σας. Καθώς γυμνάζεστε, προσπαθήστε να διατηρείτε μία τέτοια ένταση άσκησης που να μην σας δυσκολεύει υπερβολικά στην ομιλία. Αν παρατηρήσετε ιδιαίτερη δυσκολία, μειώστε την ένταση!

#### Διάρκεια και συχνότητα άσκησης

Η διάρκεια κάθε προπόνησης μπορεί να υπολογιστεί με βάση τον παρακάτω πίνακα:

| Συχνότητα              | Διάρκεια κάθε προπόνησης |
|------------------------|--------------------------|
| Καθημερινή άσκηση      | Περίπου 10 λεπτά         |
| 2-3 φορές εβδομαδιαίως | Περίπου 30 λεπτά         |
| 1-2 φορές εβδομαδιαίως | 45-60 λεπτά              |

- Η ευνοϊκότερη ποσότητα προπόνησης είναι 3 προπονήσεις εβδομαδιαίως των 30 λεπτών η κάθε μια.
- Στο χρόνο προπόνησης δεν συμπεριλαμβάνεται ο χρόνος που πρέπει να διαθέσετε για την προθέρμανση και την αποθεραπεία σας (χαλάρωμα).



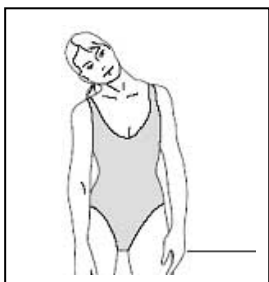
**Προσοχή!** Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από εβδομάδα σε εβδομάδα. Ξεκινήστε με τη μικρότερη διάρκεια (π.χ. 10 λεπτά), ώστε να ολοκληρώνετε το πρόγραμμά σας σχετικά εύκολα. Αποφύγετε να γυμνάζεστε πολύ έντονα.

## Αποθεραπεία

Η ένταση της άσκησης που κάνετε πάνω στο όργανο πρέπει να ελαττωθεί προοδευτικά κατά τα τελευταία λεπτά. Αμέσως μετά πρέπει να κάνετε διατάσεις για να χαλαρώσετε και να αποφύγετε τα μυϊκά πιασίματα.

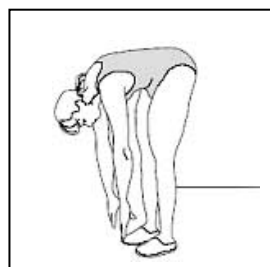
## Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

Κρατήστε κάθε διάταση / τέντωμα το λιγότερο για 10 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε κάθε τέντωμα δυο ή τρεις φορές. Να κάνετε τις διατάσεις πριν ξεκινήσετε την αερόβια άσκηση και να τις επαναλαμβάνετε αφού την ολοκληρώσετε.



### Στροφές κεφαλής

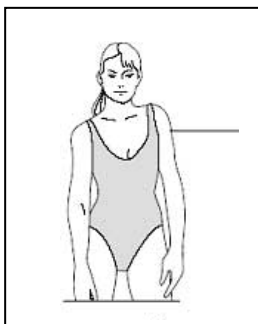
Στρέψτε το κεφάλι στα δεξιά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Μετά, στρέψτε το κεφάλι πίσω κατά ένα τέταρτο, τεντώνοντας το πηγούνι. Κατόπιν, στρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην δεξιά πλευρά του λαιμού. Τέλος, χαμηλώστε το κεφάλι προς το στήθος. Επαναλάβετε 2-3 φορές.



### Δίπλωση, άγγιγμα δακτύλων ποδιών

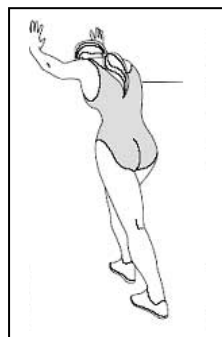
Αργά και ελεγχόμενα λυγίστε τον κορμό προς τα μπρος, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους χαλαρωμένους καθώς χαμηλώνετε τον κορμό. Μαλακά, τεντώνετε προς τα κάτω, όσο περισσότερο μπορείτε και σας είναι άνετο, και

κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα.



### Ανασήκωμα ώμου

Περιστρέψτε και ανασηκώστε τον δεξί ώμο προς το αυτί. Χαλαρώστε και κατόπιν κάντε το ίδιο με τον αριστερό ώμο. Επαναλάβετε 3-4 φορές.



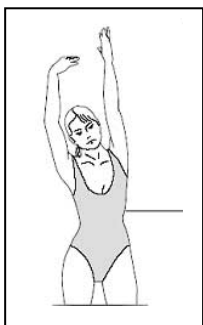
### Διάταση γαμπών / αχίλλειου τένοντα

Γυρίστε προς τον τοίχο και τοποθετήστε και τις δύο παλάμες πάνω του. Στηρίξτε το σώμα σας με το ένα πόδι μπροστά καθώς το άλλο είναι σε θέση πίσω του, με το πέλμα σε

επαφή με το έδαφος. Λυγίστε το μπροστινό πόδι και γείρετε προς τον τοίχο,

κρατώντας το πίσω πόδι ίσιο έτσι ώστε η γάμπα και ο αχίλλειος τένοντας να τεντώσουν. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε προβαλλόμενο πόδι και κάντε το ίδιο.

Επαναλάβετε 2-3 φορές.



### Τέντωμα προς τα πλάγια

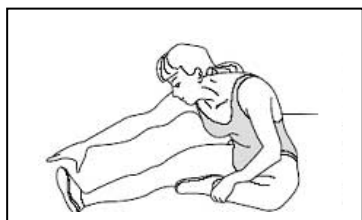
Ανοίξτε και τα δυο χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τα μαλακά πάνω από το κεφάλι. Απλώστε το δεξί χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε μια φορά, τεντώνοντας μαλακά τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες. Μετά, κάντε το ίδιο με το αριστερό χέρι.

Επαναλάβετε 3-4 φορές.



#### Διάταση εσωτερικού τμήματος μηρών

Καθίστε στο πάτωμα και τραβήξτε τα πέλματα προς τους βουβώνες - οι πατούσες να είναι αντικριστά και κολλημένες. Κρατήστε την πλάτη ίσια και γείρετε προς τα πόδια. Τεντώστε τους προσαγωγούς μύες και κρατήστε την διάταση για 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε 3-4 φορές.



#### Διάταση οπίσθιων μυών μηρού

Καθίστε στο πάτωμα με το δεξί πόδι σε έκταση. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι λυγισμένο στο πάτωμα, με την πατούσα στον δεξιό προσαγωγό. Τεντωθείτε προς τα μπρος στο δεξί πόδι και κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και μετά επαναλάβετε με το αριστερό πόδι σε έκταση. Επανάληψη 2-3 φορές.

### Παράδειγμα προγράμματος αρχαρίου

Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων πρώτων εβδομάδων, οι αρχάριοι πρέπει να ασκούνται ως ακολούθως:

| 1 <sup>η</sup> εβδομάδα                                                     | 2 <sup>η</sup> εβδομάδα | 3 <sup>η</sup> εβδομάδα | 4 <sup>η</sup> εβδομάδα |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 λεπτό τζόκινγκ                                                            | 2 λεπτά τζόκινγκ        | 3 λεπτά τζόκινγκ        | 3 λεπτά τζόκινγκ        |
| 1 λεπτό περπάτημα                                                           | 1 λεπτό περπάτημα       | 1 λεπτό περπάτημα       | 1 λεπτό περπάτημα       |
| 2 λεπτά τζόκινγκ                                                            | 3 λεπτά τζόκινγκ        | 4 λεπτά τζόκινγκ        | 5 λεπτά τζόκινγκ        |
| 1 λεπτό περπάτημα                                                           | 1 λεπτό περπάτημα       | 1 λεπτό περπάτημα       | 1 λεπτό περπάτημα       |
| 2 λεπτά τζόκινγκ                                                            | 2 λεπτά τζόκινγκ        | 3 λεπτά τζόκινγκ        | 4 λεπτά τζόκινγκ        |
| 1 λεπτό περπάτημα                                                           | 1 λεπτό περπάτημα       | 1 λεπτό περπάτημα       | 1 λεπτό περπάτημα       |
| 1 λεπτό τζόκινγκ                                                            |                         |                         |                         |
| 1 λεπτό περπάτημα                                                           |                         |                         |                         |
| * Συχνότητα άσκησης: 3 φορές εβδομαδιαίως, κατά προτίμηση ημέρα παρά ημέρα. |                         |                         |                         |



**Προσοχή!** Όταν αργότερα, μετά από διάστημα αρκετών εβδομάδων, φτάσετε στο στάδιο των 20-30 λεπτών άσκησης ανά προπόνηση, είναι υποχρεωτικό να παρεμβάλετε μία ημέρα ξεκούρασης μεταξύ δύο ημερών άσκησης. Βέβαια, από τη στιγμή που έχει βελτιωθεί η φυσική σας κατάσταση, δεν υπάρχει κανένας λόγος που να σας απαγορεύει να γυμνάζεστε για 10 λεπτά καθημερινά.

## **Ειδικές σημειώσεις για την άσκηση**

- Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια και άνετα ρούχα που δεν εμποδίζουν τις κινήσεις και δεν υπάρχει κίνδυνος να εμπλακούν μέσα στα κινούμενα μέρη του οργάνου.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι κατάλληλα συνδεδεμένο και απολύτως σταθερό πάνω στο πάτωμα.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι πλήρως σταματημένο πριν ανεβείτε ή κατεβείτε. Κρατηθείτε σωστά από τις χειρολαβές όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε. Να στηρίζετε πάντα καλά και σωστά, ώστε να αποφύγετε απρόβλεπτες καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν την πτώση σας.
- Αφιερώστε τις πρώτες προπονήσεις σας για να εξοικειωθείτε με τη σωστή χρήση και τις λειτουργίες του οργάνου.
- Να αρχίζετε πάντα την άσκησή σας με ήπιο ρυθμό και να τον αυξάνετε προοδευτικά.
- Προς το τέλος του προγράμματός σας, μειώστε σταδιακά το ρυθμό σας. Τελειώστε το πρόγραμμά σας στο όργανο ήρεμα και κατόπιν κάντε διατάσεις.



### **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!**

Εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης αισθανθείτε ζαλάδα, ναυτία, τσιμπήματα στο στήθος ή άλλες σωματικές ενοχλήσεις, σταματήστε αμέσως την άσκηση. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε τη χρήση του οργάνου.





## ΕΓΓΥΗΣΗ

Η συσκευή 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:

- 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.

### **ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ**

Η **A. ΛΕΟΣ Α.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **24 μηνών**.

1. Η παρούσα 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.
5. Η παρούσα εγγύηση **ΔΕΝ** καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:
  - Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
  - Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
  - 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.
  - 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.

#### **A. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service: Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική  
Τηλέφωνο: (+30) 210 953 6512 | E-mail: [service@leos.gr](mailto:service@leos.gr) | Ιστοσελίδα: [www.leos.gr](http://www.leos.gr)





Λεύκης 111, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: 210 9536512  
e-mail: [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr), [www.leos.gr](http://www.leos.gr)