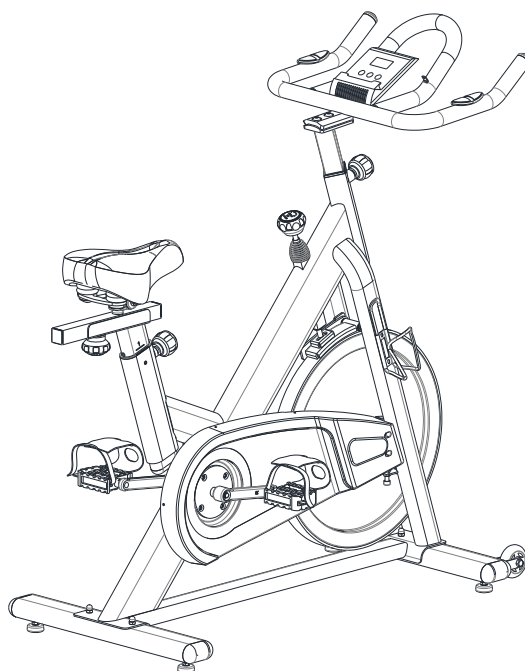


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



SPINNING BIKE

ALPINE BK-40S



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	6
• ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	9
• ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ COMPUTER	12
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	13
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	15
• ΕΓΓΥΗΣΗ	20

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Σύστημα Αντίστασης:	Μαγνητικό
Βάρος τροχού:	18kg
Μέγιστο βάρος χρήστη:	125kg
Διαστάσεις (Μ x Π x Υ):	129 x 54 x 104cm
Ενδείξεις computer:	Χρόνος, απόσταση, θερμίδες, ταχύτητα, αισθητήρας καρδιακού παλμού χειρός

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. **Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια** μακριά από το ποδήλατο spinning ανά πάσα στιγμή.

ΜΗΝ αφήνετε παιδιά χωρίς επίβλεψη στον ίδιο χώρο με τη συσκευή.

2. **Άτομα με αναπηρίες ή κινητικά προβλήματα** δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το ποδήλατο spinning χωρίς την παρουσία εξειδικευμένου επαγγελματία υγείας ή γιατρού.

3. Εάν ο χρήστης αισθανθεί **ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, ΔΙΑΚΟΨΤΕ ΑΜΕΣΩΣ** την άσκηση και **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΓΙΑΤΡΟ**.

4. Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, **αφαιρέστε όλα τα αντικείμενα** σε ακτίνα 2 μέτρων από τη συσκευή.

ΜΗΝ τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα γύρω από το ποδήλατο spinning.

5. Τοποθετήστε το ποδήλατο σε **επίπεδη, καθαρή επιφάνεια**, μακριά από νερό και υγρασία. Συνιστάται η χρήση **αντιολισθητικού τάπητα** κάτω από τη συσκευή για σταθερότητα και προστασία του δαπέδου.

6. Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο spinning **μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό**, όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε άλλα εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.

7. Συναρμολογήστε το μηχάνημα **ακριβώς όπως περιγράφεται** στις οδηγίες χρήσης.

8. Ελέγξτε **όλες τις βίδες και τις συνδέσεις** πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά και βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται σε ασφαλή κατάσταση λειτουργίας.

9. Διενεργείτε **τακτικό έλεγχο** του εξοπλισμού.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα μέρη που φθείρονται πιο εύκολα, όπως οι **συνδέσεις και οι τροχοί**.

Αν κάποιο εξάρτημα παρουσιάζει φθορά ή βλάβη, **αντικαταστήστε το αμέσως**.

Το επίπεδο ασφάλειας του ποδηλάτου διατηρείται μόνο με τη σωστή συντήρηση.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το ποδήλατο μέχρι να επισκευαστεί πλήρως.

10. **ΠΟΤΕ** μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο spinning αν δεν λειτουργεί σωστά.

11. Η συσκευή προορίζεται **μόνο για χρήση από ένα άτομο κάθε φορά**.

12. **ΜΗΝ** χρησιμοποιείτε λειαντικά καθαριστικά.

Σκουπίζετε **άμεσα τον ιδρώτα** από τη συσκευή μετά από κάθε προπόνηση.

13. Φοράτε **κατάλληλα ρούχα άσκησης** κατά τη χρήση.

Απαιτούνται επίσης **παπούτσια για τρέξιμο ή αεροβική**.

14. Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, κάντε **πάντα διατάσεις**.

15. Η **αντίσταση της συσκευής** αυξάνεται με την ταχύτητα και μειώνεται όταν αυτή μειώνεται.

Το ποδήλατο διαθέτει **ρυθμιζόμενο μοχλό/κουμπί**, με το οποίο μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση.

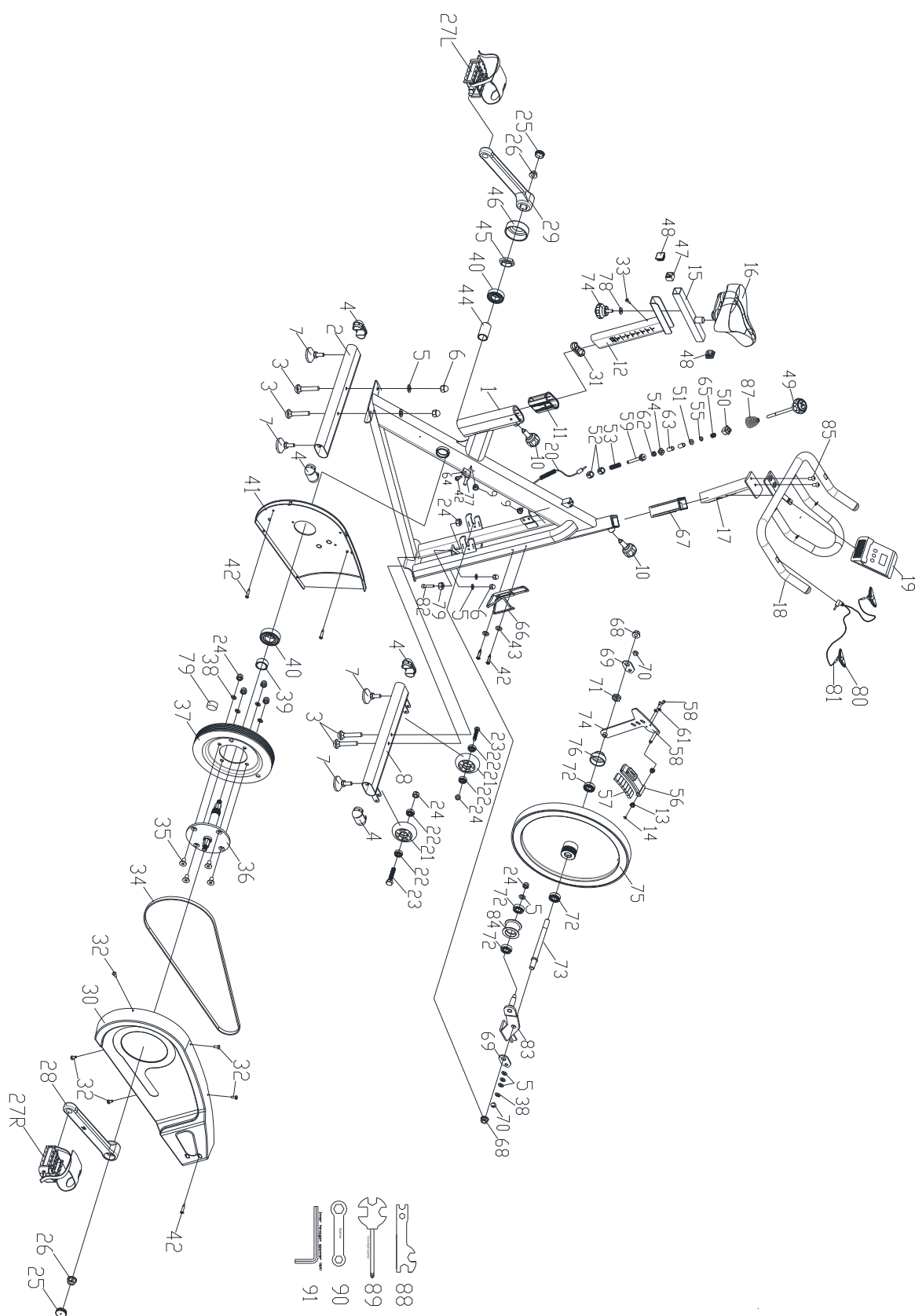
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

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 ποδήλατο spinning.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ



ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

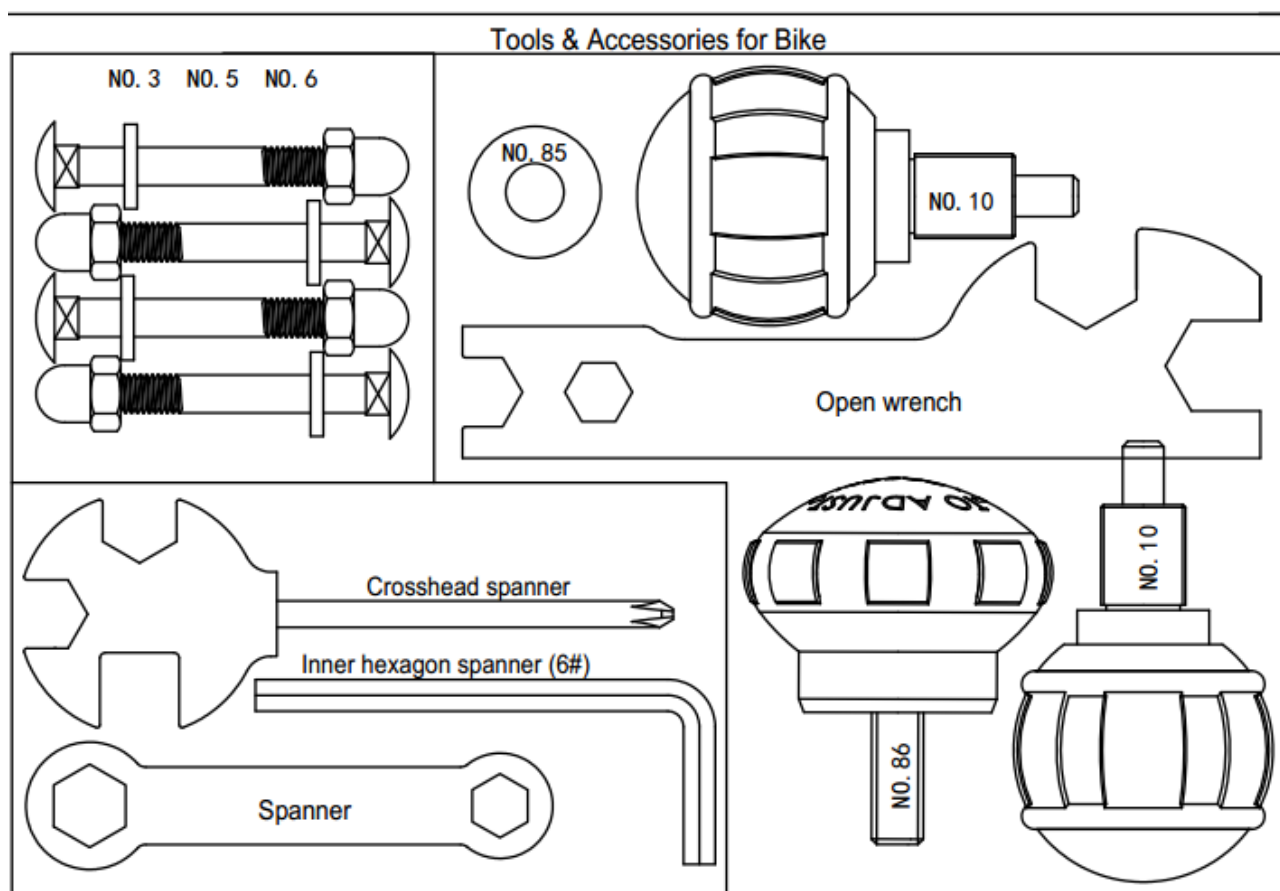
No.	Description	Qty.
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Carriage Bolt GB/T 12-1988 M8*52	4
4	End Cap Material:PP	4
5	Flat Washer GB/T 95-2002 8	8
6	Domed Nut GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)	4
7	Base Leveler $\phi 38*43/(M8X25)$	4
8	Front Stabilizer	1
9	Plastic Plug $\phi 14*14$	2
10	Adjustment Knob $\phi 50*82(M16*1.5)$	2
11	Plastic Sleeve Material:PP	1
12	Vertical Seat Post	1
13	Shaft sleeve $\phi 18* \phi 10*10$	2
14	Shaft elastic ring GB894.1 $\Phi 10$	1
15	Seat Slider	1
16	Seat C-3604T/NT-189	1
17	Handlebar Post	1
18	Handlebar	1
19	Computer X-3574	1
20	Sensor Wire =1400	1
21	Transport Wheel $\phi 69X26$	2
22	Bearing 608ZZ	4
23	Bolt GB/T 5780-2000 M8*40	2
24	Lock Nut GB/T 889.1-2000 M8	8
25	Crank Plug $\phi 23*7.5$	2
26	Flange Nut M10*1.25	2
27	Pedal JD-301 (9/16")	1 SET
28	Right Crank 9/16"	1
29	Left Crank 9/16"-LH	1
30	Outer Cover 652*265*61.5	1
31	Tube Plug Material:PP	1
32	Screw GB/845-85 ST4.2X9.5 F	6
33	Screw GB/T 15856.1-2002 ST4.2X13	3
34	Belt 5PK1340mm (53in)	1
35	Bolt GB/T 70.3-2000 M8*18	4
36	Middle Axle $\phi 20*158$	1
73	Flywheel Spindle $\phi 16* \phi 12*160$	1
74	Adjusting Knob M10X25	1
75	Flywheel 18KG	1
76	Decorative Cover $\phi 59*35$	1
77	Sensor SR-212	1
78	Washer GB/T96-1985 10	1

No.	Description	Qty.
37	Belt Wheel $\phi 200*24$	1
38	Elastic Washer GB/T 859-1987 8	5
39	Casing Pipe $\phi 25* \phi 20.05*11.5$	1
40	Crank Bearing 6004ZZ	2
41	Inner Cover 406*258*17	1
42	Screw GB/T 15856.1-2002 ST4.2X16	3
43	Flat Washer GB/T 95-2002 5	2
44	Casing Pipe $\phi 25* \phi 20.05*41.1$	1
45	Fixing Nut $\phi 28*M20*1$	1
46	Crank Cover $\phi 56*28$	1
47	Nut Block	1
48	End Cap 30*30	2
49	Brake Knob M10*160	1
50	Brake tube Plug 25*25*27	1
51	Plastic washer $\phi 20* \phi 10.1*3$	2
52	Casing Pipe 20.6*20.6*16	2
53	Spring $\Phi 2.0*53$	1
54	Nut 20*20*T8	2
55	Washer $\phi 16* \phi 10.2*1.5$	1
56	Magnet Holder	1
57	Magnet 30*15*10	7
58	Magnet holder Supporter	1
59	Brake Pole	1
60	Screw GB/T 70.1-2000 M6*10	2
61	Washer GB/T 95-2002 6	2
62	Lock nut GB/T 889.1-2000 M10	1
63	Casing Pipe $\phi 14*25.5$	2
64	Sensor Holder	1
65	Spring $\phi 15.5* \phi 1.5X15$	1
66	Bottle Holder $\phi 6$	1
67	Handlebar Bushing Material:PP	1
68	Hex Flange Nut M12X1.25	2
69	Metal Plate $\delta 2.5$	2
70	Bolt GB/T 70.2-2000 M8*5	2
71	Hexagonal Nut M12X1.25 t7	1
72	Flywheel Bearing 6001ZZ	4
83	Belt Wheel Holder	1
84	Pulley $\phi 43*28$	1
85	Screw GB/T 70.1-2000 M10*20*15	2
86L	Lock Nut	1
86R	Lock Nut	1
88	Telescopic Plastic Tube	1

No.	Description	Qty.
79	Nut GB/T 41-2000 M8	1
80	Pulse Sensor Match Ø25 tube	2
81	Pulse Sensing Line L=700	1
82	Bolt GB/T 70.1-2000 M8*45	1

No.	Description	Qty.
87	Open Spanner	1
88	Crosshead Spanner	1
89	Spanner	1
90	Inner Hexagon Spanner	1

ΕΡΓΑΛΕΙΑ



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: Βγάλετε το ποδήλατο από την συσκευασία και τοποθετήστε το στο πάτωμα.

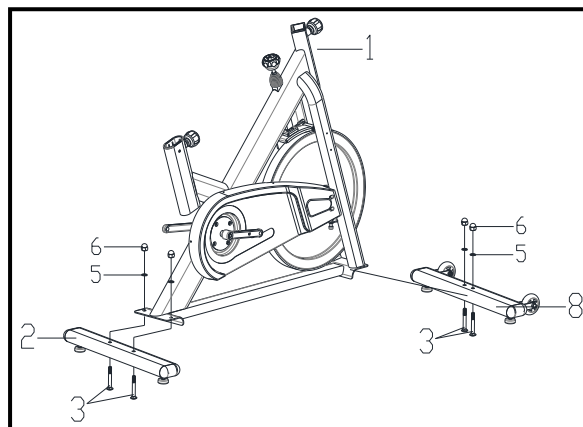
Αφαιρέστε όλες τις σακούλες και τους ιμάντες συσκευασίας.

A. Συνδέστε την μπροστινή διάταξη στήριξης

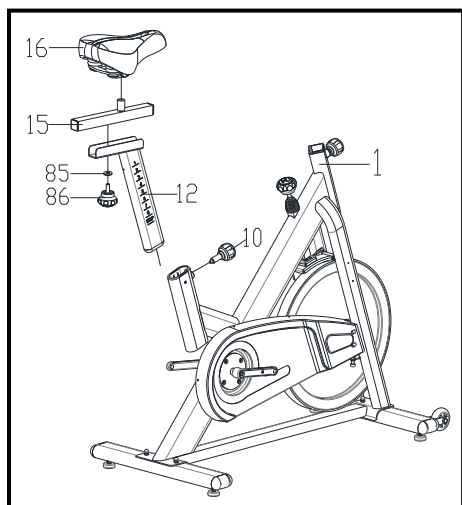
Στερεώστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (8) στον σκελετό (1). Χρησιμοποιήστε δύο σετ: βιδών M8X52 (3), παξιμάδι M8 (6), πλακέ ροδέλα Φ8 (5). (Βλ. εικόνα 1).

B. Συνδέστε την πίσω διάταξη στήριξης

Στερεώστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (8) στον σκελετό (1). Χρησιμοποιήστε δύο σετ: βιδών M8X52 (3), παξιμάδι M8 (6), πλακέ ροδέλα Φ8 (5). (Βλ. εικόνα 1).



Εικόνα 1



Εικόνα 2

Βήμα 2: Συναρμολόγηση σέλας

A. Τοποθετείστε τον κάθετο σκελετό της σέλας

Εισάγετε τον κάθετο σκελετό (12) μέσα στην βάση σέλας στο κεντρικό πλαίσιο του ποδηλάτου (1).

Ξεσφύξτε τη λαβή ρύθμισης (10) και τραβήξτε το προς τα έξω, ώστε να τοποθετηθεί σωστά ο σωλήνας.

Επιλέξτε το επιθυμητό ύψος της σέλας και ασφαλίστε το.

B. Τοποθετείστε τον οριζόντιο σκελετό της σέλας

Στερεώστε τον οριζόντιο σκελετό (15) της σέλας, πάνω στον κάθετο (12) χρησιμοποιώντας την λαβή ρύθμισης (86) και την πλακέ ροδέλα (85).

Γ. Στερεώστε τη σέλα (16) πάνω στον οριζόντιο σκελετό (15) όπως φαίνεται στην εικόνα 2.

Βήμα 3: Τοποθέτηση Τιμονιού και Computer

1. Τοποθέτηση κάθετου σωλήνα τιμονιού

Τοποθετείστε τον σωλήνα τιμονιού (17) στην βάση τιμονιού (1) που βρίσκεται στο πλαίσιο του ποδηλάτου. Τραβήξτε την λαβή ρύθμισης (10) προς τα έξω και φέρτε στο σωστό ύψος το τιμόνι και ασφαλίστε το ξανά με την λαβή ρύθμισης.

2. Τοποθέτηση τιμονιού

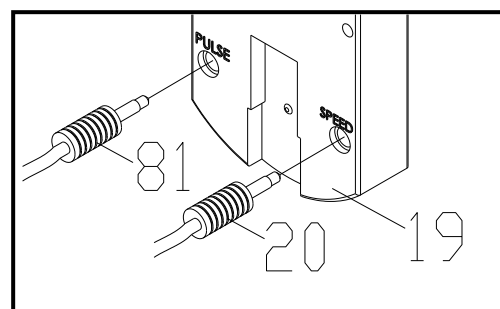
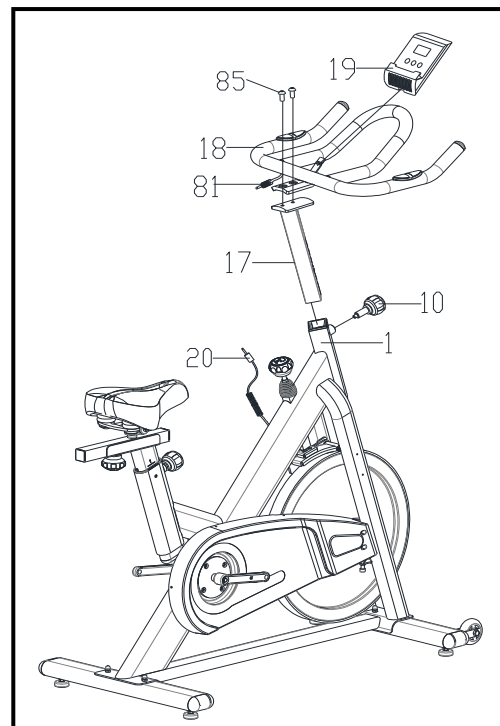
Στερεώστε το τιμονι (18) στον σωλήνα τιμονιού (17) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (85) και σφίξτε γερά ώστε το τιμόνι να παραμείνει απόλυτα σταθερό.

3. Τοποθέτηση Computer

Τοποθετήστε τον υπολογιστή (19) στη βάση που βρίσκεται πάνω στο τιμόνι. Έπειτα εισάγετε τα βύσματα του καλωδίου αισθητήρα (20) και του καλωδίου παλμού (81) στις υποδοχές στο πίσω μέρος του υπολογιστή (19).

Σημείωση: Βεβαιωθείτε ότι τα βύσματα έχουν τοποθετηθεί **στις σωστές υποδοχές**, διαφορετικά η **οθόνη ενδέχεται να παρουσιάσει πρόβλημα λειτουργίας**.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το τιμόνι πρέπει να στερεωθεί πολύ καλά.



Βήμα 4: Τοποθέτηση πεταλιών

Τα πετάλια (27L & 27R) είναι σημειωμένα με τα γράμματα “L” (Left) και “R” (Right), δηλαδή Αριστερό και Δεξί. Συνδέστε κάθε πετάλι στο αντίστοιχο μπράτσο δισκοβραχίονα.

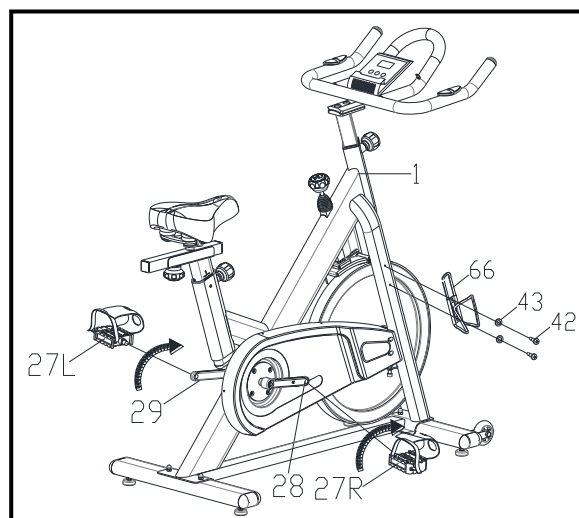
- Το δεξί μπράτσο βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του ποδηλάτου, όπως κάθεστε επάνω του.

💡 Συμβουλή:

Το **αριστερό πετάλι** βιδώνει **αντίστροφα (αριστερόστροφα)**, ενώ το **δεξί πετάλι** βιδώνει **δεξιόστροφα**. Μην τα μπερδέψετε, για να αποφύγετε φθορά στα σπειρώματα.

Τοποθέτηση βάσης μπουκαλιού

Στερεώστε τη **βάση μπουκαλιού (66)** επάνω στο **κεντρικό πλαίσιο**, χρησιμοποιώντας: δύο βίδες (42) και δύο ροδέλες (43).



Εικόνα 4

ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

A. Ρύθμιση Έντασης:

Η αύξηση ή μείωση της έντασης σας επιτρέπει να προσθέσετε ποικιλία στην προπόνησή σας, προσαρμόζοντας το επίπεδο αντίστασης του ποδηλάτου.

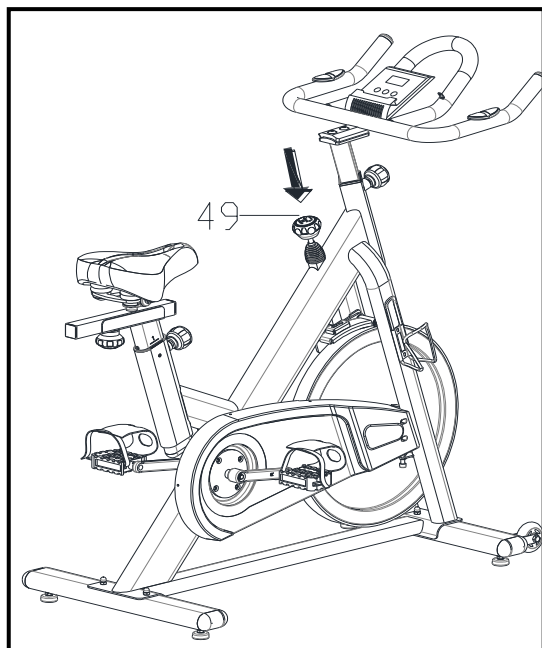
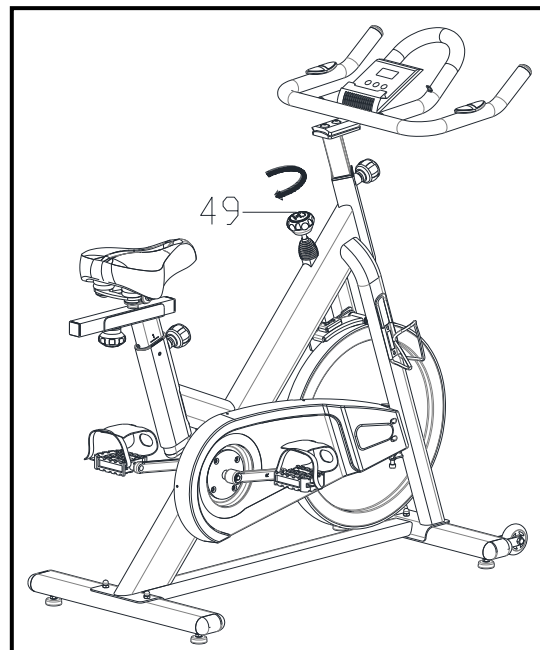
Για αύξηση της έντασης και μεγαλύτερη αντίσταση (απαιτείται περισσότερη δύναμη για το πετάλι):

🔄 Γυρίστε το κουμπί φρένου έκτακτης ανάγκης & ρύθμισης έντασης (49) προς τα δεξιά.

Για μείωση της έντασης και μικρότερη αντίσταση (απαιτείται λιγότερη δύναμη για το πετάλι):

🔄 Γυρίστε το ίδιο κουμπί (49) προς τα αριστερά.

💡 Συμβουλή: Ρυθμίστε την ένταση σταδιακά, ώστε να βρείτε το επίπεδο που σας προσφέρει άνεση αλλά και πρόκληση κατά την προπόνηση.



B. Χρήση της λειτουργίας φρένου έκτακτης ανάγκης

Το ίδιο κουμπί που σας επιτρέπει να ρυθμίζετε την ένταση του ποδηλάτου, είναι επίσης και το φρένο έκτακτης ανάγκης.

Πιέστε προς τα κάτω το κουμπί φρένου έκτακτης ανάγκης και ρύθμισης έντασης (49) για να σταματήσετε το ποδήλατο σε οποιαδήποτε περίπτωση χρειαστεί.

ΚΟΝΣΟΛΑ-ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

ΠΛΗΚΤΡΑ

MODE (Λειτουργία) – Πατήστε για να επιλέξετε διαφορετικές λειτουργίες

SET (Ρύθμιση εάν υπάρχει) – Χρησιμοποιείται για τη ρύθμιση χρόνου, απόστασης και θερμίδων.

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

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

RECOVERY (Ανάκτηση εάν υπάρχει) – Πατήστε αυτό το κουμπί για να μπειτε στη λειτουργία ανίχνευσης αποκατάστασης παλμών.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

TIME (Χρόνος) – Πατήστε το πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί το σύμβολο “TIME” στην οθόνη LCD. Το μόνιτορ θα εμφανίσει τη λειτουργία χρόνου στην οθόνη.

SPEED (Ταχύτητα) – Πατήστε το πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί το σύμβολο “SPEED” στην οθόνη LCD. Το μόνιτορ θα εμφανίσει τη λειτουργία ταχύτητας στην οθόνη.

DISTANCE (Απόσταση) – Πατήστε το πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί το σύμβολο “DIST” στην οθόνη LCD. Το μόνιτορ θα εμφανίσει τη λειτουργία απόστασης στην οθόνη.

TOTAL DISTANCE (ODO) – Πατήστε το πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί το σύμβολο “ODO” στην οθόνη LCD. Το μόνιτορ θα εμφανίσει τη λειτουργία της συνολικής απόστασης στην οθόνη.

CALORIE (Θερμίδες) – Πατήστε το πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί το σύμβολο “CAL” στην οθόνη LCD. Το μόνιτορ θα εμφανίσει τη λειτουργία θερμίδων στην οθόνη.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΛΜΩΝ (PULSE FUNCTION – αν υπάρχει)

Πατήστε το πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί το σύμβολο “❤️” ή “PULSE” στην οθόνη LCD. Το μόνιτορ θα εμφανίσει τη λειτουργία ρυθμού παλμών στην οθόνη.

Αν ο αισθητήρας παλμού έχει επαφή με το αυτί, τοποθετήστε το κλιπ του αισθητήρα στο λοβό του αυτιού αφού τον τρίψετε αρκετές φορές, ώστε να εξασφαλιστεί η μέγιστη κυκλοφορία πριν τη μέτρηση του παλμού σας.

Αν ο αισθητήρας παλμού έχει επαφή με το χέρι, τοποθετήστε τις παλάμες των χεριών σας στα σημεία επαφής πριν μετρηθεί ο ρυθμός των παλμών σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

1. Το μόνιτορ θα απενεργοποιηθεί αυτόματα εάν δεν υπάρξει σήμα για 3 λεπτά. Όλες οι τιμές λειτουργιών θα αποθηκευτούν. Μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε πλήκτρο ή να ξεκινήσετε ξανά την άσκηση για να ενεργοποιηθεί το μόνιτορ.
2. Εάν η οθόνη εμφανίζει λανθασμένα στοιχεία, παρακαλώ επανεγκαταστήστε τις μπαταρίες.
3. Προδιαγραφή μπαταρίας: 1.5V AAA ή AA (1 τεμάχιο ή 2 τεμάχια).

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ρύθμιση ύψους σέλας

Χαλαρώστε το μοχλό ρύθμισης στον κάθετο σωλήνα του κεντρικού πλαισίου και τραβήξτε το προς τα πίσω. Τοποθετήστε τον κάθετο σωλήνα σέλας στο επιθυμητό ύψος, έτσι ώστε οι οπές να ευθυγραμμιστούν, στη συνέχεια αφήστε το μοχλό να ασφαλίσει και σφίξτε το καλά.

Μετακίνηση σέλας

Για μετακίνηση της σέλας προς τα εμπρός (προς το τιμόνι) ή προς τα πίσω (μακριά από αυτό), χαλαρώστε το μοχλό ρύθμισης και τη ροδέλα, και τραβήξτε το μοχλό προς τα πίσω. Σύρετε τον οριζόντιο σωλήνα σέλας στη θέση που επιθυμείτε, ευθυγραμμίστε τις οπές και σφίξτε ξανά καλά το κουμπί ρύθμισης.

Ρύθμιση ύψους τιμονιού

Χαλαρώστε το μοχλό ρύθμισης και τραβήξτε το προς τα πίσω. Σύρετε τον σωλήνα του τιμονιού μέσα στο περίβλημα του κεντρικού πλαισίου μέχρι να φτάσετε στο επιθυμητό ύψος και, αφού ευθυγραμμιστούν οι οπές, σφίξτε καλά το μοχλό ρύθμισης.

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).



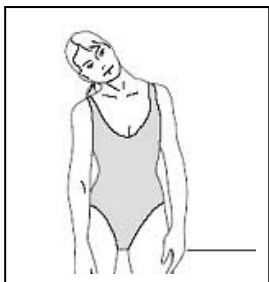
Προσοχή! Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από εβδομάδα 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.

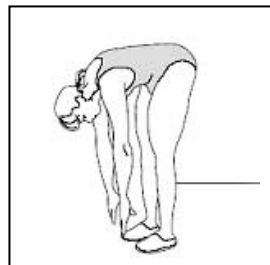
Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

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.



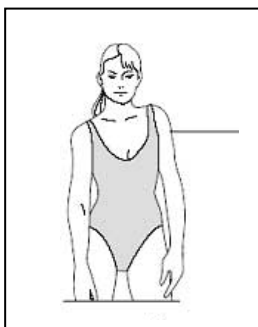
Στροφές κεφαλής

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.



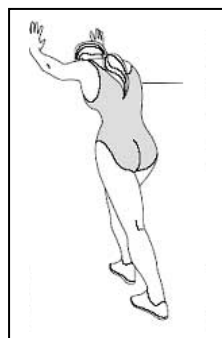
Δίπλωση, άγγιγμα δακτύλων ποδιών

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.



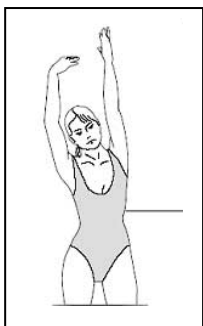
Διάταση γαμπών / αχίλλειου τένοντα

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.



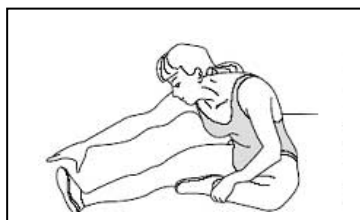
Τέντωμα προς τα πλάγια

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 ^η εβδομάδα	2 ^η εβδομάδα	3 ^η εβδομάδα	4 ^η 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 Α. 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.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

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



Λεύκης 111, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr