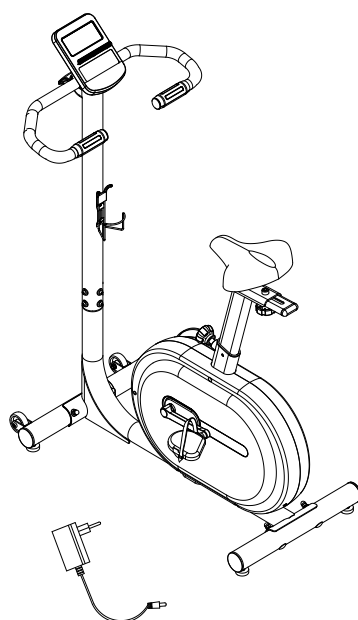


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ALPINE BK-50



Συγχαρητήρια για την απόκτηση του νέου σας μηχανήματος γυμναστικής. Για να το 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.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

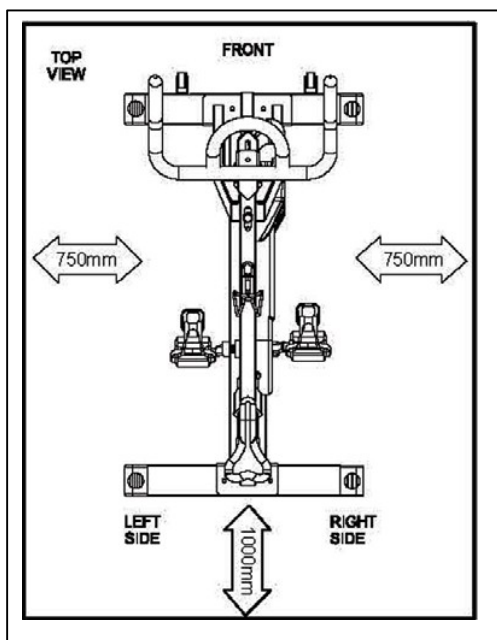
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	3
• ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	7
• ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	11
• ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ COMPUTER	15
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	24
• ΕΓΓΥΗΣΗ	28

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού, διαβάστε τις ακόλουθες σημαντικές προειδοποιήσεις πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.

1. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να σας επιβεβαιώσει ότι δεν θα δημιουργηθεί κίνδυνος για την υγεία και την ασφάλειά σας. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή το επίπεδο χοληστερόλης σας.

2. Να γνωρίζετε καλά το σώμα σας και τις αντοχές σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: Πόνο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, υπερβολική δύσπνοια, αίσθημα ζάλης, ζάλη ή ναυτία. Εάν αντιμετωπίζετε κάποια από αυτές τις καταστάσεις, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα άσκησης σας.



Τοποθετήστε το Bike σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με απόσταση στο πλάι από οποιοδήποτε τοίχο τουλάχιστον 750mm (75 εκατοστά).

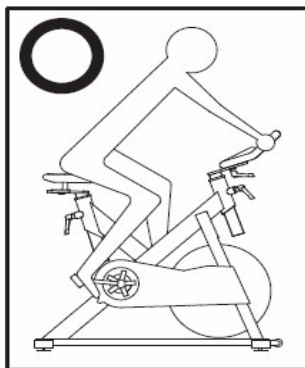
- Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή γύρω από το Bike παραμένει καθαρή και έχει μια επαρκή απόσταση.

- Να έχετε στενή παρακολούθηση εάν το Bike χρησιμοποιείται / ή είναι κοντά σε παιδιά, άτομα με ειδικές ανάγκες και κατοικίδια.

Γενικές Προφυλάξεις Ασφαλείας

- Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο μόνο με τον τρόπο που περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο οδηγιών.
- Πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο, ελέγξτε ότι τα παξιμάδια και οι βίδες είναι καλά σφιγμένα.
- Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο σε επίπεδη επιφάνεια και προαιρετικά τοποθετήστε ένα δάπεδο προστασίας για το πάτωμα ή το χαλί σας.
- Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, αφαιρέστε όλα τα αντικείμενα σε ακτίνα 2 μέτρων από το μηχάνημα.
- Μόλις το μηχάνημα συναρμολογηθεί σωστά, συμβουλευτείτε τον οδηγό προθέρμανσης προς το τέλος αυτού του φυλλαδίου προτού ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης σας.
- Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο μόνο όταν είναι σε σωστή λειτουργική κατάσταση και χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά για τυχόν απαραίτητες επισκευές. Για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση απευθυνθείτε στο τμήμα servicetης αντιπροσωπείας.
- Κρατήστε το ποδήλατο μακριά από υπερβολική υγρασία και σκόνη.
- Αυτό το μηχάνημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο την κάθε φορά.
- Φροντίστε ο ρουχισμός σας να είναι κατάλληλος για άθληση και αποφύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο ποδήλατο ή ρούχα που μπορεί να περιορίσουν ή να εμποδίσουν την κίνηση.

- Το ποδήλατο δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το ποδήλατο. Είναι σχεδιασμένο για χρήση μόνο από ενήλικες.
- Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 130 κιλά.
- Όλα τα κινητά αξεσουάρ απαιτούν εβδομαδιαία συντήρηση. Ελέγξτε τα πριν από την κάθε χρήση και εάν κάτι είναι σπασμένο ή χαλαρό, διορθώστε το αμέσως. Μπορείτε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο μόνο αφού επιδιορθωθούν τυχόν κατεστραμμένα εξαρτήματα.
- Το συγκεκριμένο μηχάνημα συμμορφώνεται με τον κανονισμό EN957 για οικιακή χρήση.
- Για να ανεβείτε στο ποδήλατο, κρατηθείτε από το τιμόνι, περάστε το πόδι σας, καθίστε στην σέλα και τοποθετήστε τα πόδια σας στα πετάλια.
- Για να κατεβείτε, κρατηθείτε από το τιμόνι και κατεβάστε τα πόδια σας από τα πετάλια.
- Λανθασμένη χρήση του οργάνου, λανθασμένη τεχνική ποδηλασίας ή / και υπερβολική χρήση του οργάνου, μπορεί να προκαλέσει σωματικό τραυματισμό.



Διατηρήστε αυτές τις πληροφορίες για μελλοντική αναφορά.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ / ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Γενικές οδηγίες

- Το μηχάνημα πρέπει να συναρμολογηθεί πολύ προσεκτικά από ενήλικο άτομο, διότι πάντα υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τις χειρωνακτικές εργασίες. Εάν υπάρχει δυσκολία ή αμφιβολία ζητήστε βοήθεια από έμπειρο άτομο.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε παραλάβει όλα τα κομμάτια που χρειάζονται για τη συναρμολόγηση και ότι δεν είναι φθαρμένα ή κατεστραμμένα.
- Πριν συναρμολογήσετε το όργανο, μελετήστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης και τα επεξηγηματικά σχεδιαγράμματα.
- Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή εργασίας είναι ελεύθερη από πηγές κινδύνου και υγρασία. Μην αφήνετε σκόρπια εργαλεία. Απομακρύνετε τα υλικά συσκευασίας ώστε να μην αποτελούν πιθανή πηγή οποιοδήποτε κινδύνου, ειδικά για τα παιδιά.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ BK-50 ALPINE

Καθαρισμός

1. Για να αφαιρέσετε σκόνη που έχει κολλήσει, χρησιμοποιήστε ένα ελαφρά υγρό πανί ψεκασμένο με μη τοξικό καθαριστικό.
2. Να είστε προσεκτικοί με υγρά συστατικά που μπορεί να τρέξουν και να μπουν μέσα στο μηχάνημα.
3. Μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά ή υλικά που μπορεί να προκαλέσουν απόξεση, γδαρσίματα ή φθορές.

Αποθήκευση

Αποθηκεύστε το μηχάνημα σε καθαρό και ξηρό περιβάλλον.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ BK-50 ALPINE

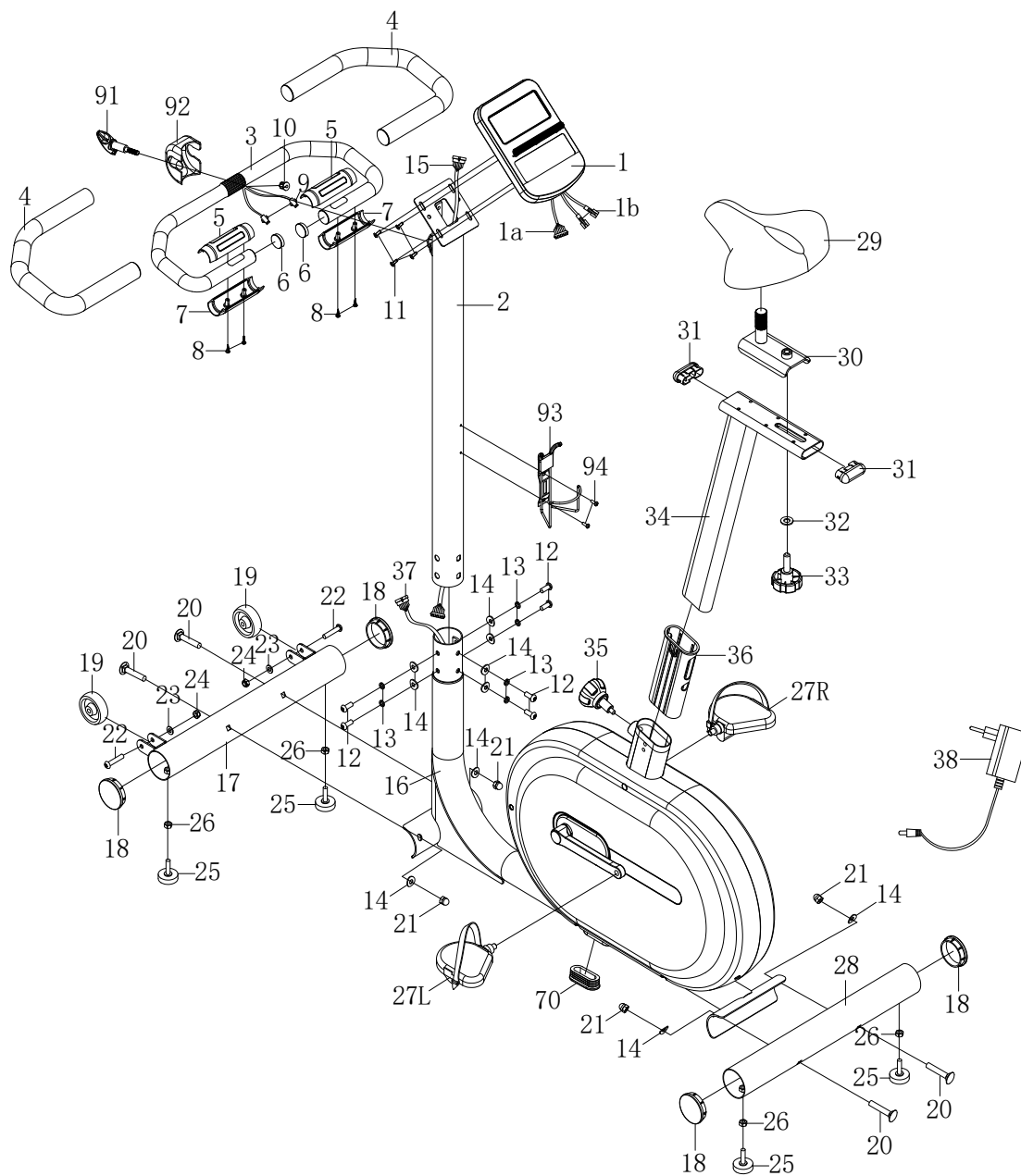


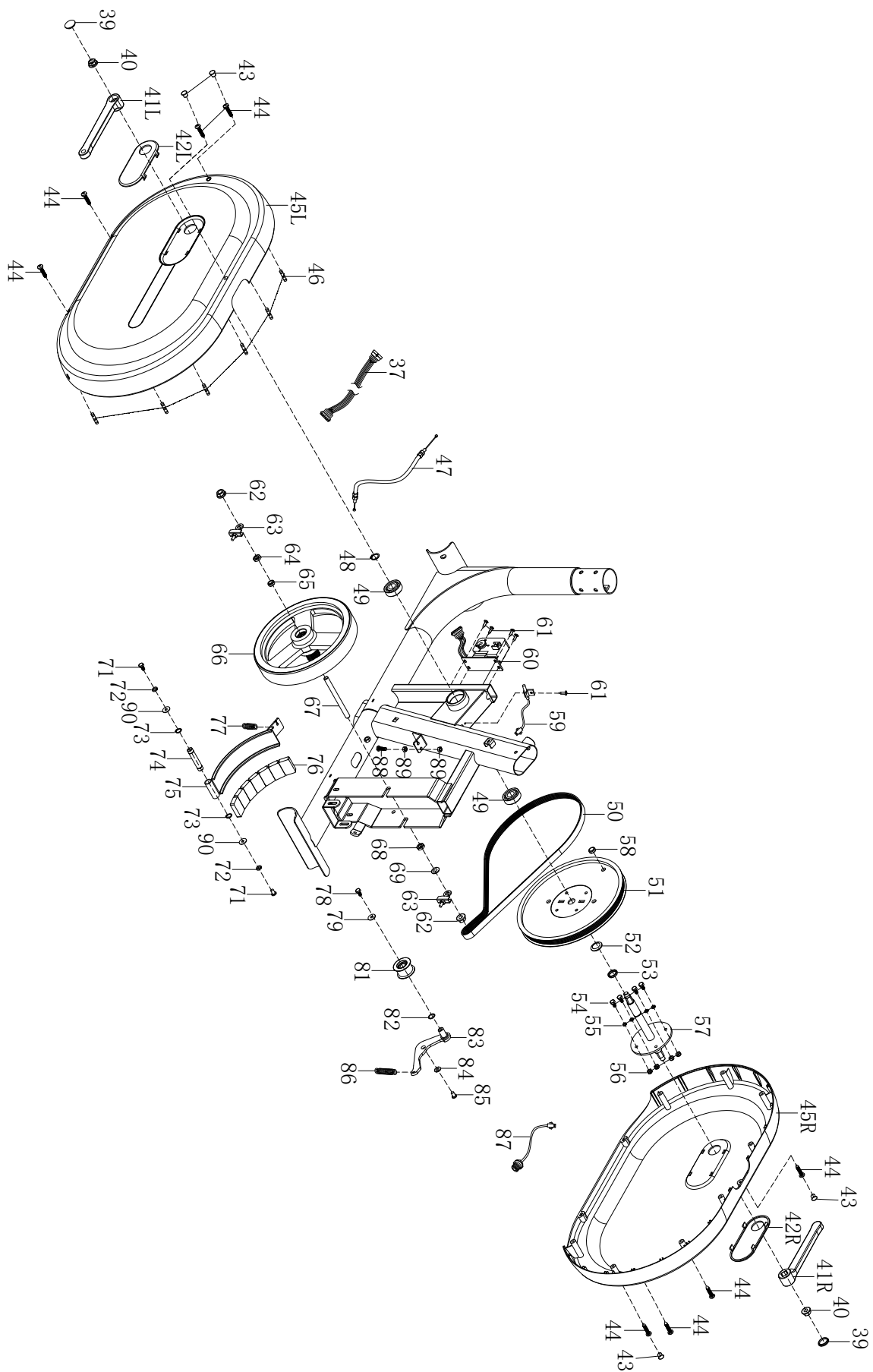
ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφού βγάλτε το όργανο από τη συσκευασία του, κάντε έναν πολύ προσεκτικό έλεγχο στα επιμέρους κομμάτια του για πιθανές φθορές ή ζημιές. Εάν υπάρχει κάποια ζημιά ή λείπουν κομμάτια, παρακαλούμε να απευθυνθείτε στο κατάστημα αγοράς ή στο εξουσιοδοτημένο κατάστημα σέρβις για βοήθεια.

1. Από τη στιγμή που το ποδήλατο είναι ένα βαρύ όργανο, σας προτείνουμε αφού βγάλετε το πάνω κομμάτι του κουτιού να σχίσετε τη βάση στο κάτω μέρος του χαρτονιού και να διπλώσετε κάτω τα πλαϊνά. Με αυτό τον τρόπο εκμηδενίζετε την ανάγκη να σηκώσετε το bike από το πλάι του κουτιού.

2. Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία στησίματος του οργάνου, βγάλτε όλα τα κομμάτια έξω από το κουτί, αφαιρέστε τις πλαστικές σακούλες, και απλώστε τα έξω στο πάτωμα για να εξοικειωθείτε με όλα τα επιμέρους κομμάτια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει όλα τα συσκευασμένα κομμάτια κάτω από το bike. Μπορεί να χρειαστεί να σηκώσετε το πίσω μέρος του bike για να έχετε καλύτερη πρόσβαση στα κομμάτια που είναι στο κάτω μέρος.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ



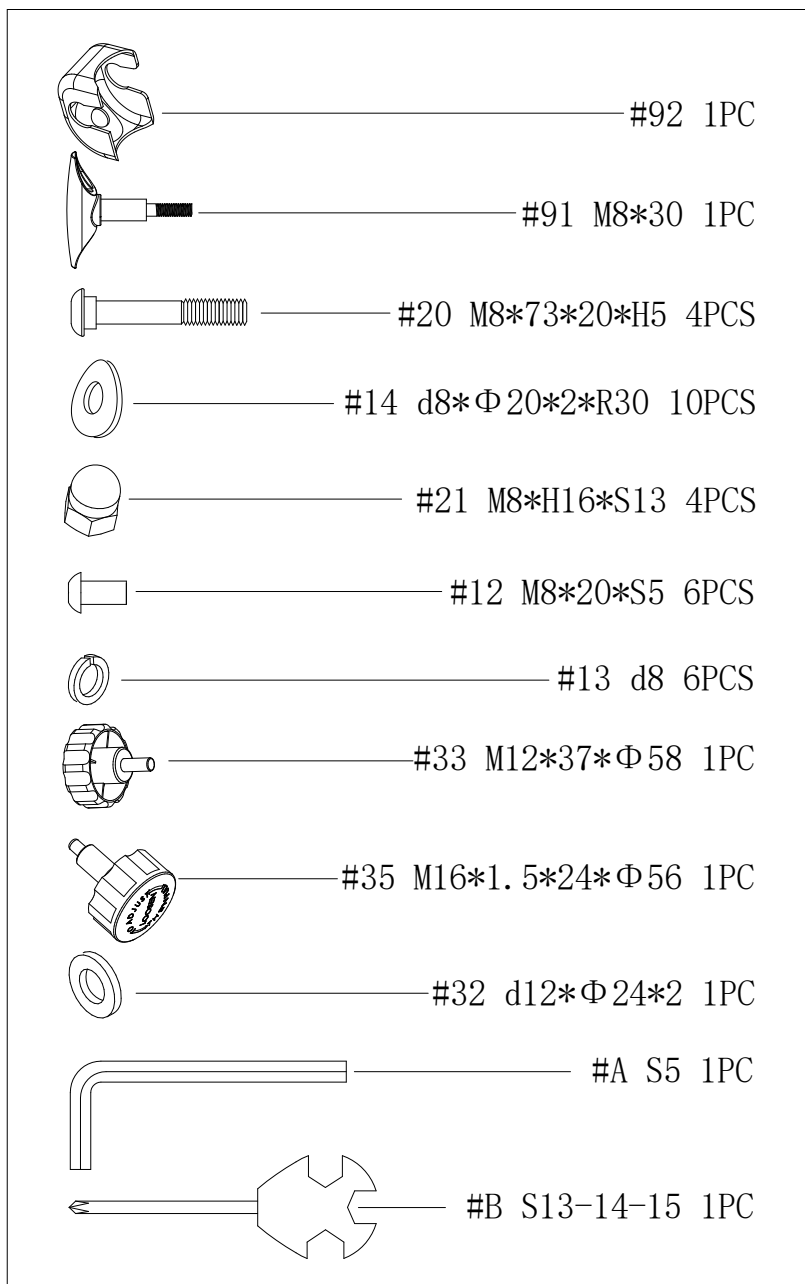


ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΤΜΑΚΤΙΚΩΝ

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Display	1	41 L/R	Crank	2
2	Handlebar post	1	42 L/R	Crank cover	2
3	Handlebar	1	43	End cap for chain cover	2
4	Handlebar foam Φ23*3*580	2	44	Cross pan head self-drilling Screw	6
5	Top handle pulse	2	45L/R	Chain cover	2
6	End cap	2	46	Plastic column	8
7	Bottom handle pulse	2	47	Electric tension wire	1
8	Cross pan head self-drilling Screw ST3.5*25*Φ7	4	48	Washer d17	1
9	Handle pulse Wire	1	49	Bearing 6203	2
10	End cap Φ12*11*Φ3	2	50	Belt 6PJ430	1
11	Cross pan head Bolt	4	51	Belt wheel Φ260	1
12	Inner hex pan head Bolt M8*20*S5	8	52	Corrugated washer d17	1
13	Spring washer d8	8	53	Spacer Φ22*Φ18*4	1
14	Arc washer d8*Φ20	12	54	Hexagonal Bolt M6*16	4
15	Extension wire 1	1	55	Spring washer d6	4
16	Main Frame	1	56	Nylon nut M6	4
17	Front stabilizer	1	57	Shaft	1
18	End cap Φ60.5	4	58	Round magnet	1
19	Transportation Wheel	2	59	Sensor	1
20	Square neck Bolt M8*73	4	60	Motor	1
21	Cap Nut M8*H16	4	61	Cross pan head self-drilling Screw	1
22	Inner hex pan head Bolt	2	62	Flange Nut M10*1	2
23	Washer d8*Φ16*1.5	2	63	Chain adjustment screw	2
24	Nylon nut M8*H7.5*S13	3	64	Thin hexagonal Nut M10*1*H5	1
25	Adjustable footpad φ52*18	4	65	Spacer Φ15*Φ10.2	1
26	Hexagonal Nut M8*H5.5*S14	4	66	Flywheel	1
27 L/R	Pedal	2	67	Flywheel shaft	1
28	Rear stabilizer	1	68	Tapered hexagonal thin Nut	1
29	Saddle	1	69	Washer d10*20*2.0	1
30	Saddle seat	1	70	End cap	1
31	End cap PT60*20	2	71	Hexagonal Bolt M6*16	2
32	Washer d12	1	72	Spring washer d6	2
33	Plum Knob M12	1	73	Washer d12	2
34	Saddle post	1	74	Magnetic plate shaft	1
35	Spring Knob M16	1	75	Magnetic plate	1
36	Elliptical bush	1	76	Square magnet	7
37	Extension wire 2	1	77	Spring Φ1.6*Φ14.5*61*N20	1
38	Adaptor	1	78	Hexagonal Bolt M6*10	1

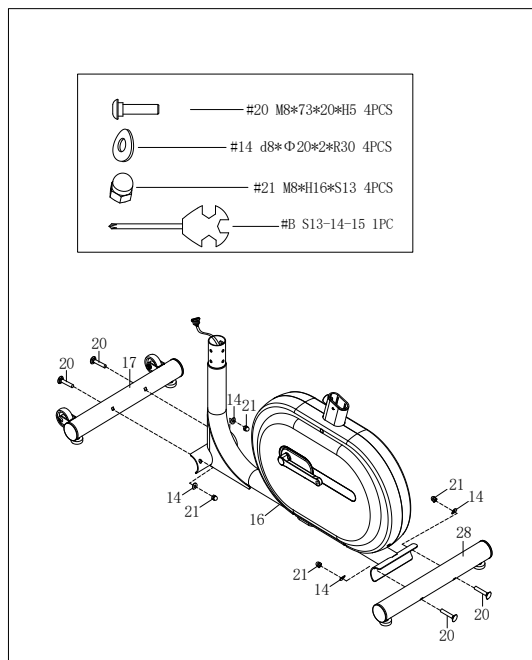
39	End cap for CrankΦ25*7	2		79	Washer d6*Φ16	1
40	Flange Nut M10×1.25	2		80		
81	Free wheel Φ39*24	1		89	Washer d6	2
82	Corrugated washer d12	1		90	Corrugated washer d10	1
83	Free wheel frame	1		91	T knob	1
84	Washer d12*φ17*0.5	1		92	Handlebar chuck	1
85	Flat shoulder Bolt M8*12	1		93	Bottle holder	1
86	Spring Φ2.0*Φ12.2*62*N20	1		94	Cross pan head screw M5*10*φ10	2
87	Hexagonal Bolt M6*45	1		A	Spanner S5	1
88	Hexagonal Nut M6*H5	2		B	Wrench S13-14-15	1

Εξοπλισμός - μεταλλικά εργαλεία



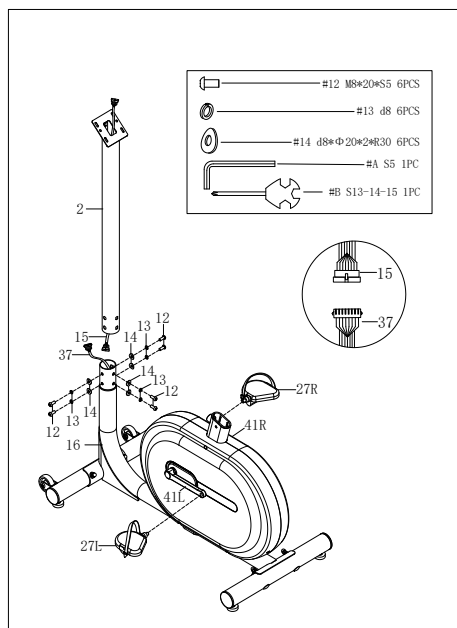
ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1: ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΩΝ



1. Στερεώστε την μπροστινή βάση (17) στο κυρίως πλαίσιο (16) μεμπουλόνια (20), ροδέλες (14) και παξιμάδια (21).
2. Στερεώστε την πίσω βάση (28) στο κυρίως πλαίσιο (16) με μπουλόνια (20), ροδέλες (14) και παξιμάδια (21).

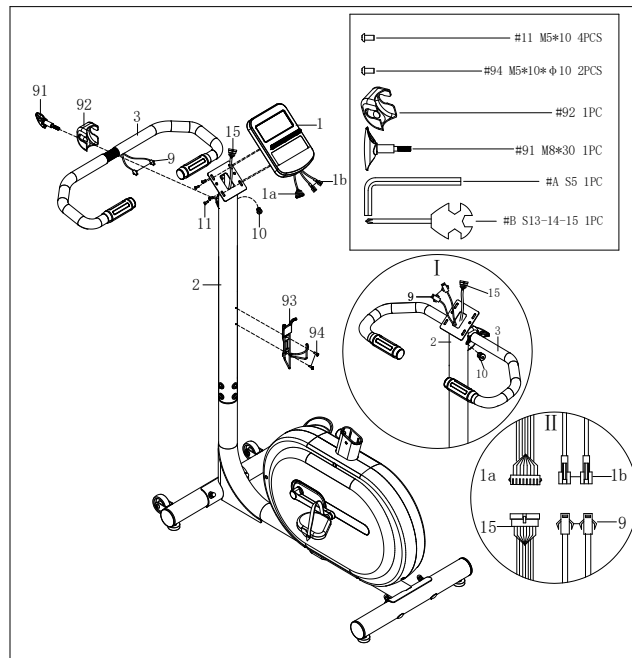
ΒΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΕΝΤΑΛ ΚΑΙ ΚΟΛΩΝΑ ΤΙΜΟΝΙΟΥ



1. Συνδέστε το καλώδιο 1(15) με το κάτω καλώδιο 2 (37).
2. Τοποθετήστε την κολώνα (2) του τιμονιού στο κυρίως πλαίσιο (16) και, στη συνέχεια, στερεώστε την με εσωτερικά μπουλόνια με εξαγωνική κεφαλή (12), ελατηριωτές ροδέλες (13) και ροδέλες (14).
3. Στερεώστε τα πετάλια (27L/R) στα αντίστοιχα μπράτσα (41L/R).

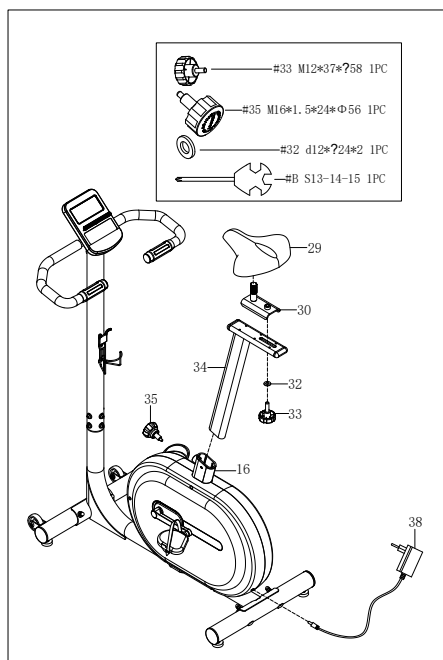
Σημείωση: περιστρέψτε το αριστερό πετάλι αριστερόστροφα και το δεξί δεξιόστροφα.

ΒΗΜΑ 3: ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΤΙΜΟΝΙΟΥ



1. Εισαγάγετε την λαβή T (91) μέσα από την οπή του τιμονιού και στη συνέχεια, στερεώστε το τιμόνι (3) στην κολώνα του τιμονιού (2) με την λαβή T (91).
2. Στερεώστε το τιμόνι (3) στην κολώνα τιμονιού (2) με εσωτερικά μπουλόνια εξαγωνικής κεφαλής (12), ελατηριωτές ροδέλες (13) και ροδέλες (14) χρησιμοποιώντας το κλειδί (A).
3. Ξεκλειδώστε τις βίδες (11) από την κονσόλα (1) και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το παλμικό καλώδιο της λαβής (9) στην κολώνα τιμονιού (2) και συνδέστε το με το καλώδιο οθόνης (1b). Στη συνέχεια συνδέστε το καλώδιο προέκτασης (15) με το καλώδιο οθόνης (1a) και τέλος πιέστε το καπάκι (10) πάνω του.
4. Στερεώστε την κονσόλα (1) στην κολώνα τιμονιού (2) με τις εγκάρσιες βίδες (11) με το κλειδί (B).

ΒΗΜΑ 4: ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕΛΑΣ

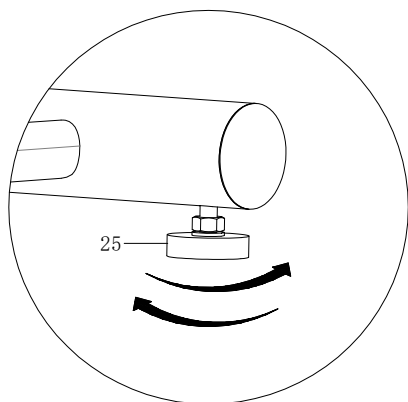
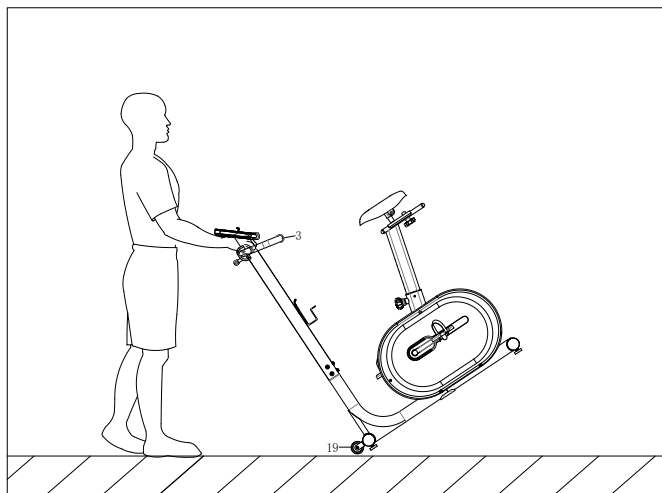


1. Εισαγάγετε το σίδερο της σέλας (34) στο κυρίως πλαίσιο (16) και στη συνέχεια ασφαλίστε με την βίδα ρύθμισης (35).
2. Στερεώστε το κάθισμα σέλας (30) στο σίδερο της σέλας (34) με την βίδα ρύθμισης (33) και τη ροδέλα (32).
3. Στερεώστε τη σέλα (29) στην βάση της σέλας (30) με το κλειδί (B).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

1. Μετακίνηση ποδηλάτου

Για να μετακινήσετε το ποδήλατο, γείρετε το τιμόνι (3) έως ότου οι τροχοί μεταφοράς (19) στον μπροστινό κάτω σωλήνα αγγίξουν το έδαφος. Με τους τροχούς στο έδαφος, μπορείτε να μεταφέρετε το ποδήλατο στην επιθυμητή τοποθεσία με άνεση.

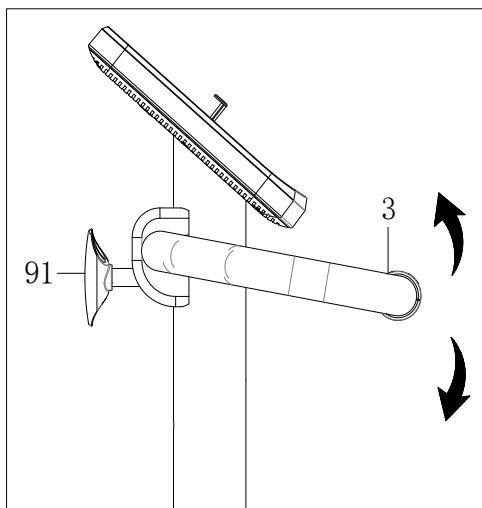


2. Προσαρμογή ισορροπίας

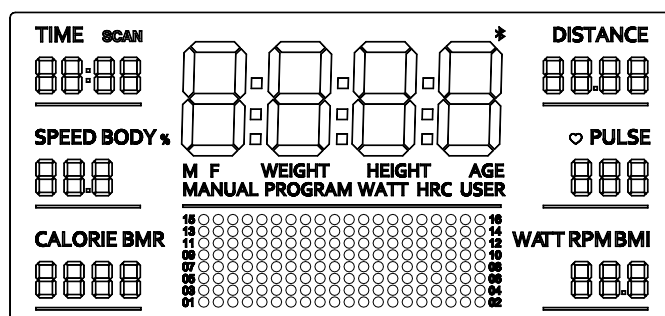
Όταν το ποδήλατο βρίσκεται σε ανώμαλη επιφάνεια, ρυθμίστε και τα δύο ποδαράκια ρύθμισης (25) σύμφωνα με την εικόνα οδηγιών.

3. Ρύθμιση τιμονιού

Αρχικά χαλαρώστε την βίδα T (91), μετά γυρίστε το τιμόνι (3) στην επιθυμητή γωνία και τέλος στερεώστε το τιμόνι (3) σφίγγοντας την βίδα T (91).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ COMPUTER



Περιγραφή οθόνης και πλήκτρων

- Περιοχή εμφάνισης κύριων λειτουργιών:
 - Λειτουργία σάρωσης: Εναλλαγή ενδείξεων κάθε 6 δευτερόλεπτα, TIME->DISTANCE->SPEED->PULSE->CALORIE->WATT.
 - Πατώντας το πλήκτρο "Display-ALT" μπορείτε να επιλέξετε και να κλειδώσετε μια συγκεκριμένη λειτουργία που θέλετε.
- Περιοχή εμφάνισης: ΧΡΟΝΟΥ, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΘΕΡΜΙΔΩΝ, ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, ΠΑΛΜΩΝ
- Περιοχή εμφάνισης WATT RPM:
- Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για εναλλαγή της οθόνης WATT ή RPM στην κατάσταση λειτουργίας.
4. Επίπεδα αντίστασης: 16

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

TIME	. 0M00S ~ 99M59s / 99M00s-0M00s
SPEED	. 0.0 ~ 99.9 KM/H
DISTANCE	. 0.0 ~ 999.0 KM
CALORIES	. 0 ~ 9999KCAL
PULSE	. 40-240 BPM
Revolutions Per Minute	. 0 ~ 999 RPM
WATTS	. 0~899 W

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

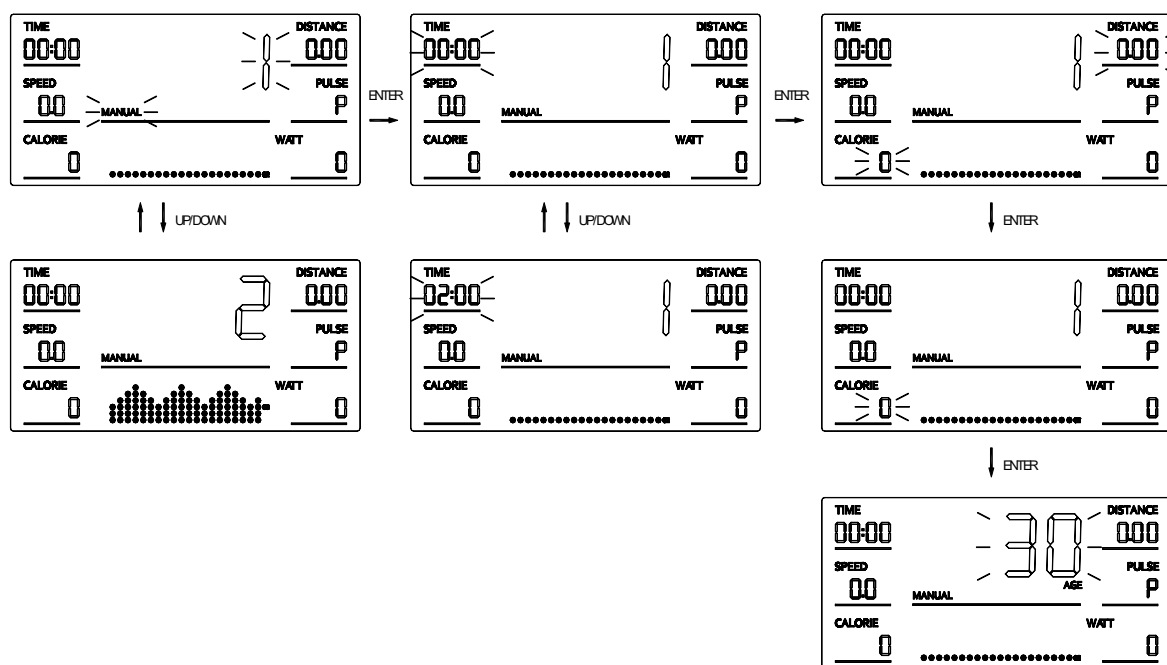
MANUAL MODE	PRORGRAM 1: Επίπεδο αντίστασης με χειροκίνητη ρύθμιση
PROGRAM MODE	PROGRAM2-11 :Λειτουργία άσκησης με αυτόματη ρύθμιση με προκαθορισμένη τιμή
BODY FAT	PROGRAM 12: Ποσοστό σωματικού λίπους και δείκτης μάζας σώματος και βασικός μεταβολικός ρυθμός.
WATT MODE	PROGRAM 13:Λειτουργία άσκησης με ελεγχόμενο στόχο watt
H.R.C MODE	PROGRAM 14-17:Τιμή στόχου καρδιακού παλμού ελεγχόμενη από τη λειτουργία άσκησης, 65% ,75%,85%, καθορισμένη από τον χρήστη
USER MODE	PROGRAM18-21: Τρόπος άσκησης από τον χρήστη καθορισμένος από τιμή αντίστασης
RECOVERY MODE	Επίπεδο αποκατάστασης καρδιακού παλμού
Bluetooth and APP	Προαιρετικό Bluetooth & App
Wireless pulse	Προαιρετικός ασύρματος δέκτης παλμών

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

UP	Πάνω επιλογήας ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ. Προσαρμογή προς τα πάνω στη λειτουργία ρύθμισης. Προσαρμοσμένο προς τα πάνω το επίπεδο τιμής αντίστασης, στην κατάσταση άσκησης.
DOWN	Κάτω επιλογήας ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ. Προσαρμογή προς τα κάτω στη λειτουργία ρύθμισης. Προσαρμοσμένο προς τα κάτω το επίπεδο τιμής αντίστασης, στην κατάσταση άσκησης.
RESET	Επιστρέφει το PROGRAM 1 σε οποιαδήποτε κατάσταση. Καθαρισμός τιμών, εκτός από την καθορισμένη από το χρήστη των U1-U4, WATT, PULSE.
START	Έναρξη ή διακοπή άσκησης
RECOVERY	Έλεγχος επιπέδου αποκατάστασης του καρδιακού παλμού.
ENTER	Εναλλαγή της οθόνης WATT ή RPM στην κατάσταση λειτουργίας. Επιλογή ορισμένων στοιχείων σε κατάσταση διακοπής.
Display-ALT	Επιλογή και κλείδωμα συγκεκριμένων επιθυμητών λειτουργιών.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Χειροκίνητη Λειτουργία P 1

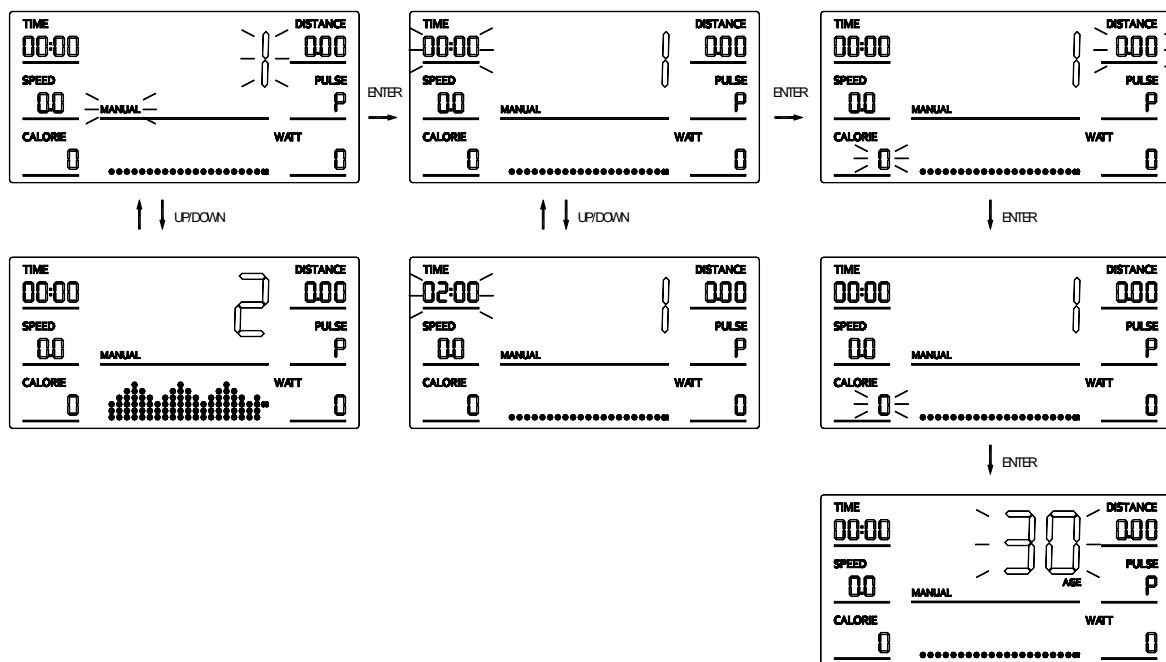


1. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε την άσκηση ή πατήστε το πλήκτρο «ENTER» στη λειτουργία ρύθμισης.
2. Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιλέξετε στοιχεία ρύθμισης στο σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE.
3. Πιέστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για προσαρμογή προς τα πάνω ή προς τα κάτω και πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για το επόμενο στοιχείο.
4. Αυτόματη έξοδος από την κατάσταση ρύθμισης όταν ολοκληρωθούν όλες οι λειτουργίες, πατήστε το

πλήκτρο «START/STOP» στην κατάσταση ρυθμίσεων για να ξεκινήσετε απευθείας.

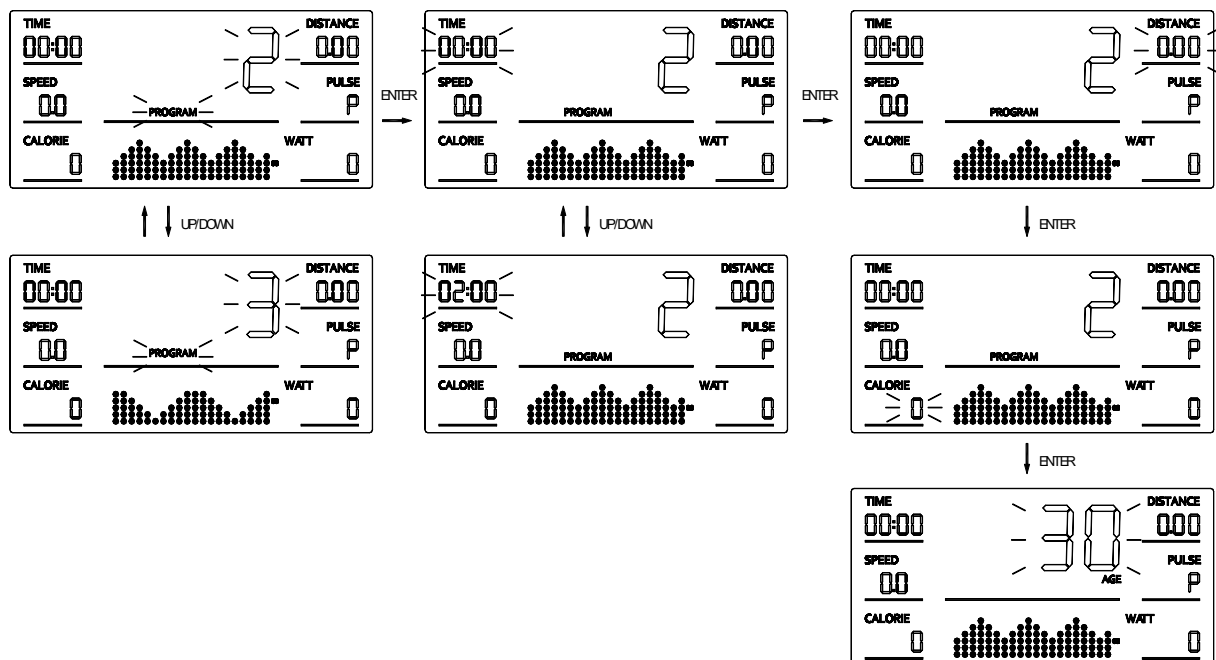
- Μπορεί να ρυθμιστεί ελεύθερα το επίπεδο τιμής αντίστασης κατά τη διάρκεια της κατάστασης άσκησης, με τα πλήκτρα «ΠΑΝΩ» και «ΚΑΤΩ».
- Εάν ρυθμιστεί ο χρόνος, η απόσταση, οι θερμίδες ή οποιοδήποτε από αυτά, η αντίστοιχη τιμή θα αντιστραφεί στην κατάσταση άσκησης. Όταν κάποια από τις τιμές ρύθμισης πάει στο 0, θα σταματήσει και θα ακουστεί η φωνητική προτροπή «DI DI».
- Πιέστε το πλήκτρο «START/STOP» για να σταματήσει η άσκηση.

Λειτουργία Προγραμμάτων P2-P11



- Πατήστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία που θέλετε.
- Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε την άσκηση ή πατήστε το πλήκτρο «ENTER» στη λειτουργία ρύθμισης.
- Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιλέξετε στοιχεία ρύθμισης στο σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE.
- Πατήστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για προσαρμογή προς τα πάνω ή προς τα κάτω και πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για το επόμενο στοιχείο.
- Αυτόματη έξοδος από την κατάσταση ρύθμισης όταν ολοκληρωθούν όλες οι λειτουργίες ή πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» στην κατάσταση ρυθμίσεων για να ξεκινήσετε απευθείας.
- Μπορεί να ρυθμιστεί αυτόματα το επίπεδο τιμής αντίστασης κατά τη διάρκεια της κατάστασης άσκησης με το πρόγραμμα, ή να πατήσετε «UP» «DOWN» για χειροκίνητη ρύθμιση.
- Εάν ρυθμιστεί ο χρόνος, η απόσταση, οι θερμίδες ή οποιοδήποτε από αυτά, η αντίστοιχη τιμή θα αντιστραφεί στην κατάσταση άσκησης. Όταν κάποια από τις τιμές ρύθμισης πάει στο 0, θα σταματήσει και θα ακουστεί η φωνητική προτροπή «DI DI».
- Πιέστε το πλήκτρο «START/STOP» για να σταματήσει η άσκηση.

Σωματικό Λίπος P12



1. Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» στη λειτουργία ρύθμισης.
2. Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιλέξετε στοιχεία ρύθμισης στο σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για GENDER→HEIGHT→WEIGHT→AGE.
3. Πιέστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για προσαρμογή προς τα πάνω ή προς τα κάτω και πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για το επόμενο στοιχείο.
Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε τη δοκιμή και κρατήστε πατημένο τον αισθητήρα παλμών. Στη συνέχεια, η οθόνη θα δείξει το σωματικό σας λίπος, 8 δευτερόλεπτα αργότερα.
4. Θα πρέπει να διατηρείτε το σώμα σας χαλαρό και τον καρδιακό σας ρυθμό ήρεμο.
5. Β.Μ.Ι. (Δείκτη μάζας σώματος)

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Male/ > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Female/ ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Female/ > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

Σωματικό Λίπος

Gender	Low	Medium	Slightly High	High
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

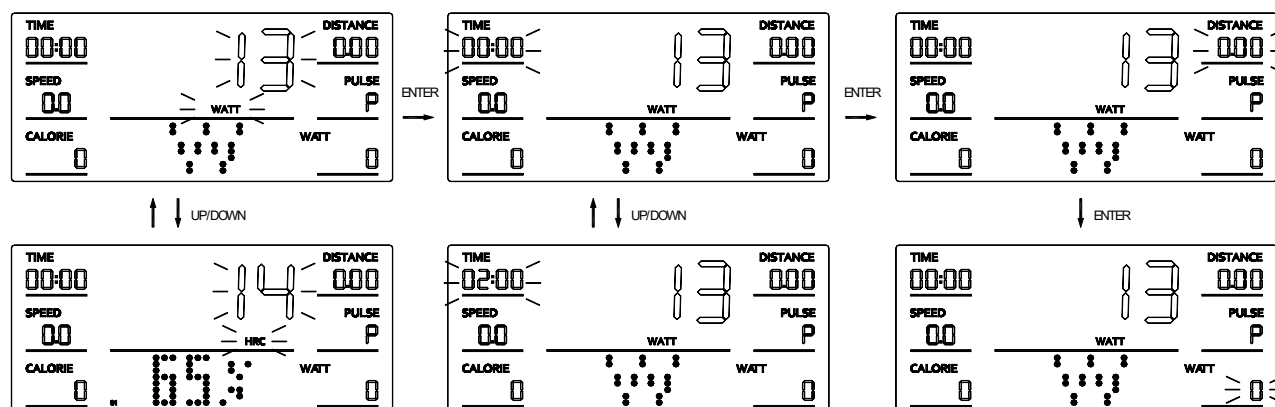
B.M.R (Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός)

Ref : 1300±100 (22-40years)

Τύπος Σώματος

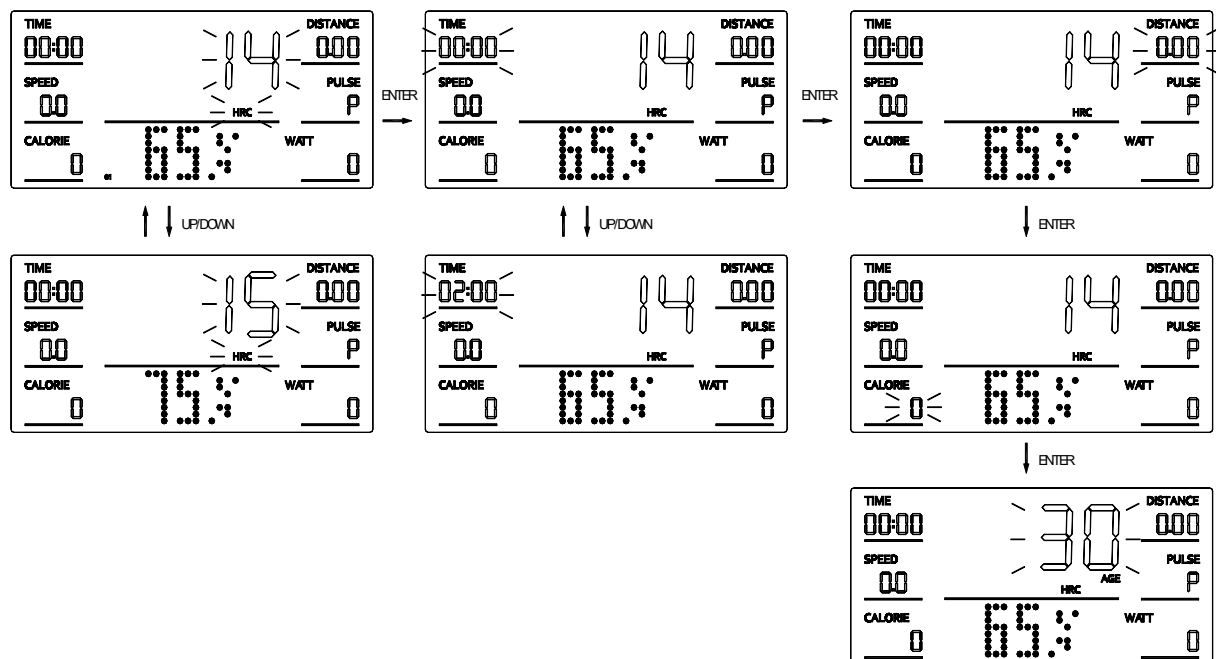
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Skinny	Thin	Slightly Thin	Slim	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese	Obesity

Λειτουργία WATT P13



1. Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» στη λειτουργία ρύθμισης.
2. Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιλέξετε τα στοιχεία ρύθμισης στο σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για TIME→DISTANCE→WATT.
3. Πιέστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για προσαρμογή προς τα πάνω ή προς τα κάτω και πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για το επόμενο στοιχείο.
4. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε.
5. Μπορεί να ρυθμιστεί αυτόματα το επίπεδο τιμής αντίστασης κατά τη διάρκεια της κατάστασης άσκησης με τιμή στόχου WATT ή να πιέσετε "UP" "DOWN" για χειροκίνητη ρύθμιση.
6. Εάν ρυθμιστεί ο χρόνος, η απόσταση, οι θερμίδες ή οποιοδήποτε από αυτά, η αντίστοιχη τιμή θα αντιστραφεί στην κατάσταση άσκησης. Όταν κάποια από τις τιμές ρύθμισης πάει στο 0, θα σταματήσει και θα ακουστεί η φωνητική προτροπή «DI DI».
7. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να σταματήσετε την άσκηση.

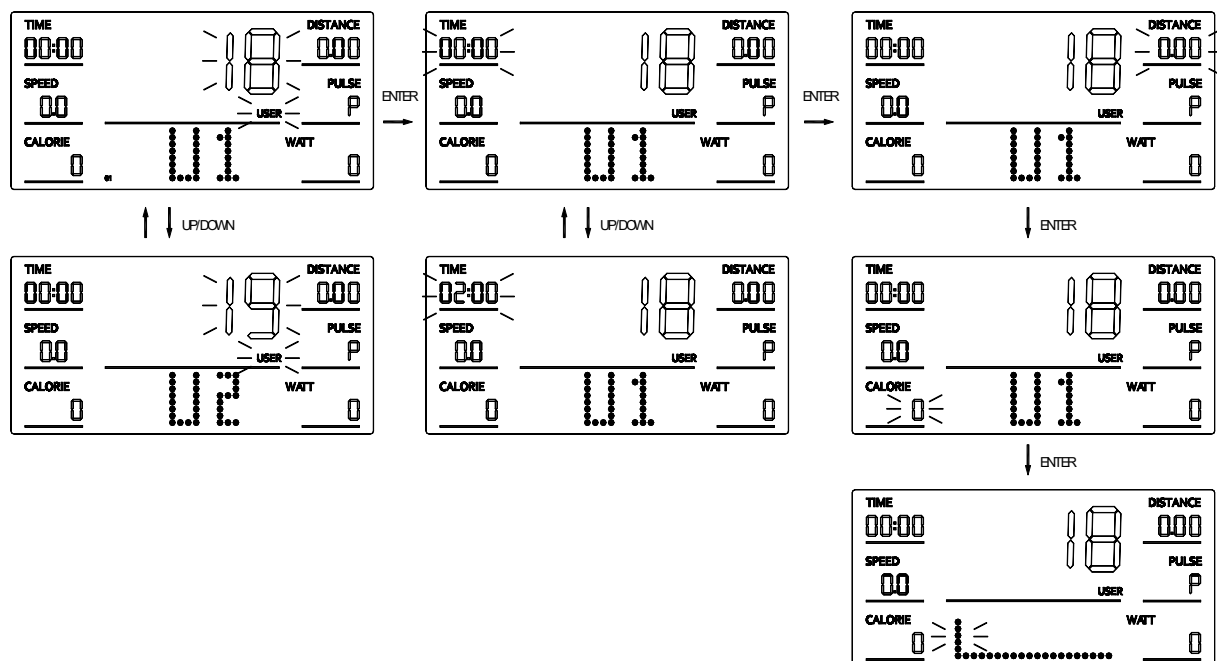
Λειτουργία Καρδιακών Παλμών H.R.C P14-17



1. Πατήστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία που θέλετε.
2. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε την άσκηση ή πατήστε το πλήκτρο «ENTER» στη λειτουργία ρύθμισης.
3. Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο "ENTER" για να επιλέξετε στοιχεία ρύθμισης με σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για TIME→DISTANCE→CALORIE→AGE (μόνο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 14-16) → T.H.R (μόνο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ17).
4. Πατήστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για προσαρμογή προς τα πάνω ή προς τα κάτω και πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για το επόμενο στοιχείο.
5. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε.
6. Μπορεί να ρυθμιστεί αυτόματα το επίπεδο τιμής αντίστασης κατά τη διάρκεια της κατάστασης άσκησης με την τιμή στόχου T.H.R ή να πιέσετε "UP" "DOWN" για χειροκίνητη ρύθμιση.
7. Εάν ρυθμιστεί ο χρόνος, η απόσταση, οι θερμίδες ή οποιοδήποτε από αυτά, η αντίστοιχη τιμή θα αντιστραφεί στην κατάσταση άσκησης. Όταν κάποια από τις τιμές ρύθμισης πάει στο 0, θα σταματήσει και θα ακουστεί η φωνητική προτροπή «DI DI».
8. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να σταματήσετε την άσκηση.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: πρέπει να κρατάτε τον αισθητήρα παλμών κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Πρόγραμμα Χρήστη P18-21



1. Πατήστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία που θέλετε.
2. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε την άσκηση ή πατήστε το πλήκτρο «ENTER» στη λειτουργία ρύθμισης.
3. Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιλέξετε στοιχεία ρύθμισης με σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για TIME→DISTANCE→CALORIE→AGE → Τιμή αντίστασης.
4. Πατήστε το πλήκτρο «UP» ή «DOWN» για προσαρμογή προς τα πάνω ή προς τα κάτω και πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για το επόμενο στοιχείο.
5. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε.
6. Μπορεί να ρυθμιστεί αυτόματα το επίπεδο τιμής αντίστασης κατά τη διάρκεια της κατάστασης άσκησης ή να πιέσετε "UP" "DOWN" για χειροκίνητη ρύθμιση.
7. Εάν ρυθμιστεί ο χρόνος, η απόσταση, οι θερμίδες ή οποιοδήποτε από αυτά, η αντίστοιχη τιμή θα αντιστραφεί στην κατάσταση άσκησης. Όταν κάποια από τις τιμές ρύθμισης πάει στο 0, θα σταματήσει και θα ακουστεί η φωνητική προτροπή «DI DI».
8. Πατήστε το πλήκτρο «START/STOP» για να σταματήσετε την άσκηση.

Λειτουργία Ανάκτησης Παλμών (RECOVERY)



Σε κατάσταση άσκησης, δοκιμάστε πρώτα τον σφυγμό σας όπως αναφέρθηκε παραπάνω.

Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο «RECOVERY» για να εισέλθετε στη λειτουργία ανάκτησης παλμών. Η οθόνη θα εμφανίσει αντίστροφη μέτρηση 1 λεπτού καθώς και τον ρυθμό σφυγμού σας. Κρατήστε τον αισθητήρα παλμών μέχρι να μετρήσει αντίστροφα στο μηδέν.

Στη συνέχεια, θα εμφανιστεί το επίπεδο ανάκτησης του παλμού σας από το F1 στο F6, δηλαδή από την ταχύτερη ανάκτηση στην πιο αργή.

Η ταχύτερη ανάκτηση F1 δείχνουν τα καλύτερα.

Bluetooth & APP (Προαιρετικό)

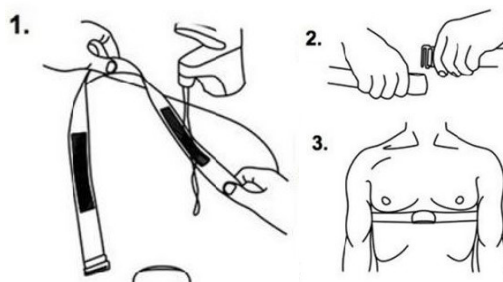
1. Ενεργοποιήστε το Bluetooth και την εφαρμογή για κινητά, κάντε κλικ στο «SEARCH» .
2. Επιλέξτε μια συσκευή και κάντε κλικ στο «CONNECT».
3. Θα εμφανιστεί το εικονίδιο της οθόνης.
4. Πιέστε το πλήκτρο «START/STOP» για να ξεκινήσετε την άσκηση. Τότε η οθόνη θα κλείσει.
5. Κάντε κλικ στο «CONNECT» μπορεί να είναι ο έλεγχος που παρακολουθείτε
6. Κάντε κλικ στο «STOP», για να σταματήσετε την άσκηση.

Σημείωση: Επανασυνδέστε εάν εμφανιστεί αναδρομή μετά τη σύνδεση ή επανεκκινήστε την οθόνη.

WIRELESS PLUSE (Προαιρετικό)

Υποστηρίζει τον τυπικό ανιχνευτή καρδιακών παλμών 5,3 Khz.

1. Βρέξτε τα δύο ηλεκτρόδια του ανιχνευτή καρδιακών παλμών.
2. Φορέστε τον ανιχνευτή καρδιακών παλμών στο στήθος σας.



Σημείωση:

1. Αυτή η οθόνη χρησιμοποιεί τροφοδοτικό 9V/1A.
2. Όταν η οθόνη δεν φαίνεται να λειτουργεί φυσιολογικά, βγάλτε το φως από την πρίζα και τοποθετήστε το ξανά.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Οδηγίες προετοιμασίας:

Οι παρακάτω οδηγίες θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε το πρόγραμμα άσκησής σας. Να θυμάστε ότι η σωστή διατροφή και η επαρκής ξεκούραση είναι απαραίτητα για επιτυχημένα αποτελέσματα.

Εάν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν:

- Έχετε διαγνωστεί με καρδιακά προβλήματα, υψηλή αρτηριακή πίεση ή οποιαδήποτε άλλη ιατρική πάθηση.
- Δεν έχετε ασκηθεί για πάνω από ένα χρόνο.
- Είστε άνω των 35 ετών και δεν ασκείστε αυτήν τη στιγμή.
- Είστε έγκυος.
- Έχετε διαβήτη.
- Έχετε πόνους στο στήθος ή αισθάνεστε ζάλη ή λιποθυμίες.
- Αναρρώνετε από τραυματισμό ή ασθένεια.

Στόχος καρδιακών παλμών (T.H.R.)

	TRAINING ZONE
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Σημείωση: Αυτός είναι μόνο ένας οδηγός και η απόδοση θα εξαρτηθεί από την φυσική κατάσταση και την υγεία του ατόμου που χρησιμοποιεί το μηχάνημα.

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, διατάξεις 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).



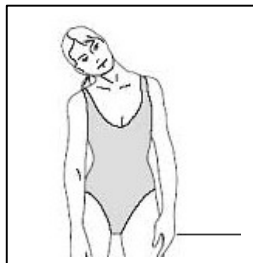
Προσοχή! Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από εβδομάδα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

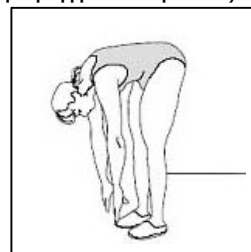
Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

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.



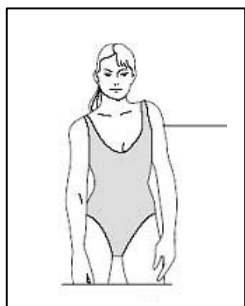
Στροφές κεφαλής

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.

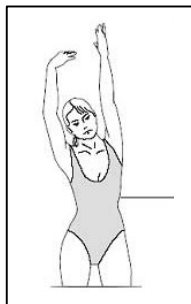
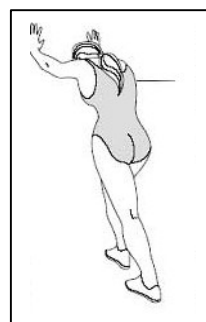


Ανασήκωμα ώμου

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.



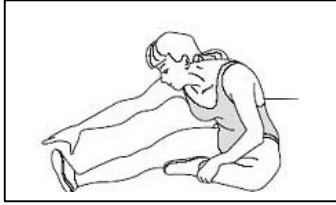
Τέντωμα προς τα πλάγια

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 άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 2 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 2 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 1 λεπτό άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά	2 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 3 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 2 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά	3 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 4 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 3 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά	3 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 5 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά 4 λεπτά άσκηση 1 λεπτό πιο χαλαρά
* 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.

ΔΙΑΒΑΣΤΕΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑΤΙΣΟΔΗΓΙΕΣΧΡΗΣΗΣ ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

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

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.ΛΕΟΣΑ.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