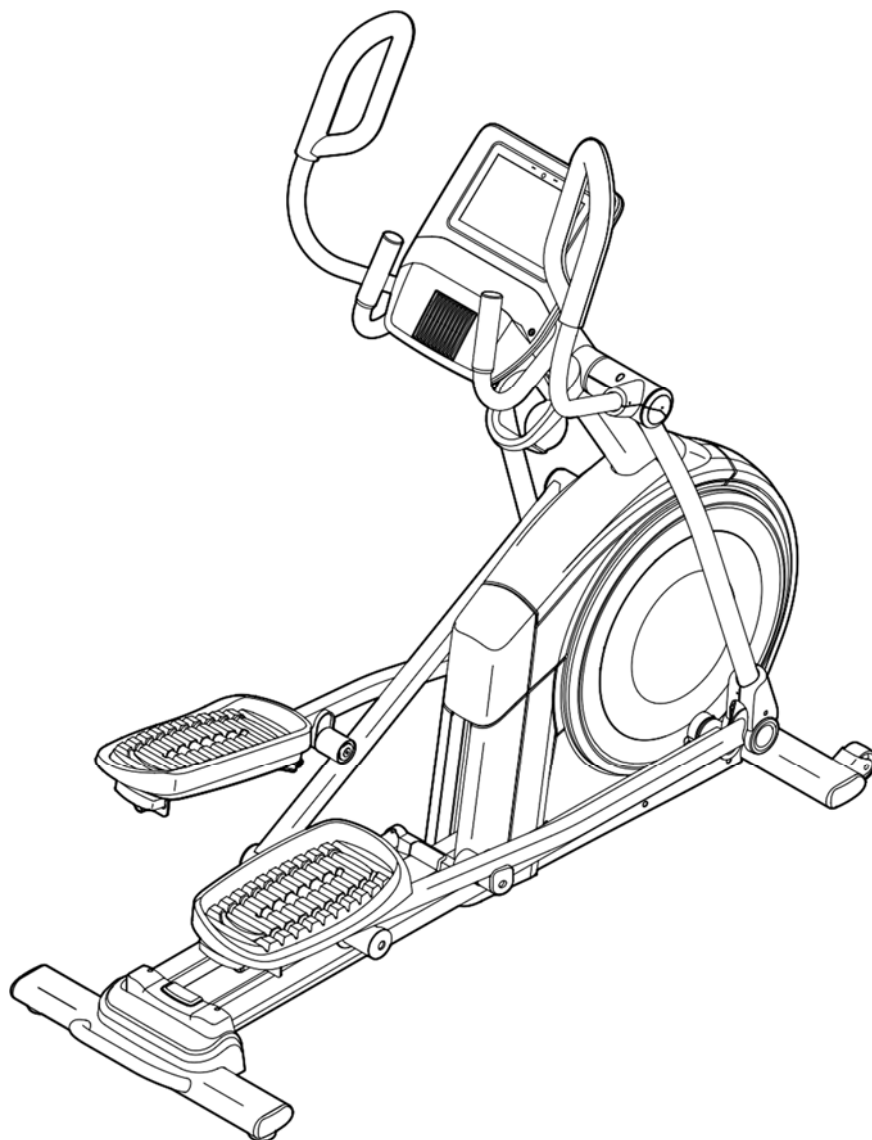


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

 **NordicTrack**



ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

COMMERCIAL 9.9

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

LEOS FITNESS
SPORTS
GAMES

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	4
ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ	5
ΥΛΙΚΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ	6
ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	7

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ	16
ΠΩΣ ΝΑ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΖΕΤΕ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΜΕ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ	16
ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΑΛ	16
ΠΩΣ ΝΑ ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ	17

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	17
ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	18
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΑΦΗΣ	18
ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ	18
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ (MANUAL MODE)	19
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	20
ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ «DRAW YOUR OWN MAP»	21
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ iFIT	22
ΠΩΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	23
ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΣΕ ΑΣΥΡΜΑΤΟ ΔΙΚΤΥΟ	24
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΗΧΟΣΥΣΤΗΜΑ	25
ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ (προαιρετικό αξεσουάρ, δεν περιλαμβάνεται)	26

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	26
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	26
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΛΙΣΗΣ	26
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	27
ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	28
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ Α	30
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ Β	31
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ Γ	32
ΕΓΓΥΗΣΗ	33

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

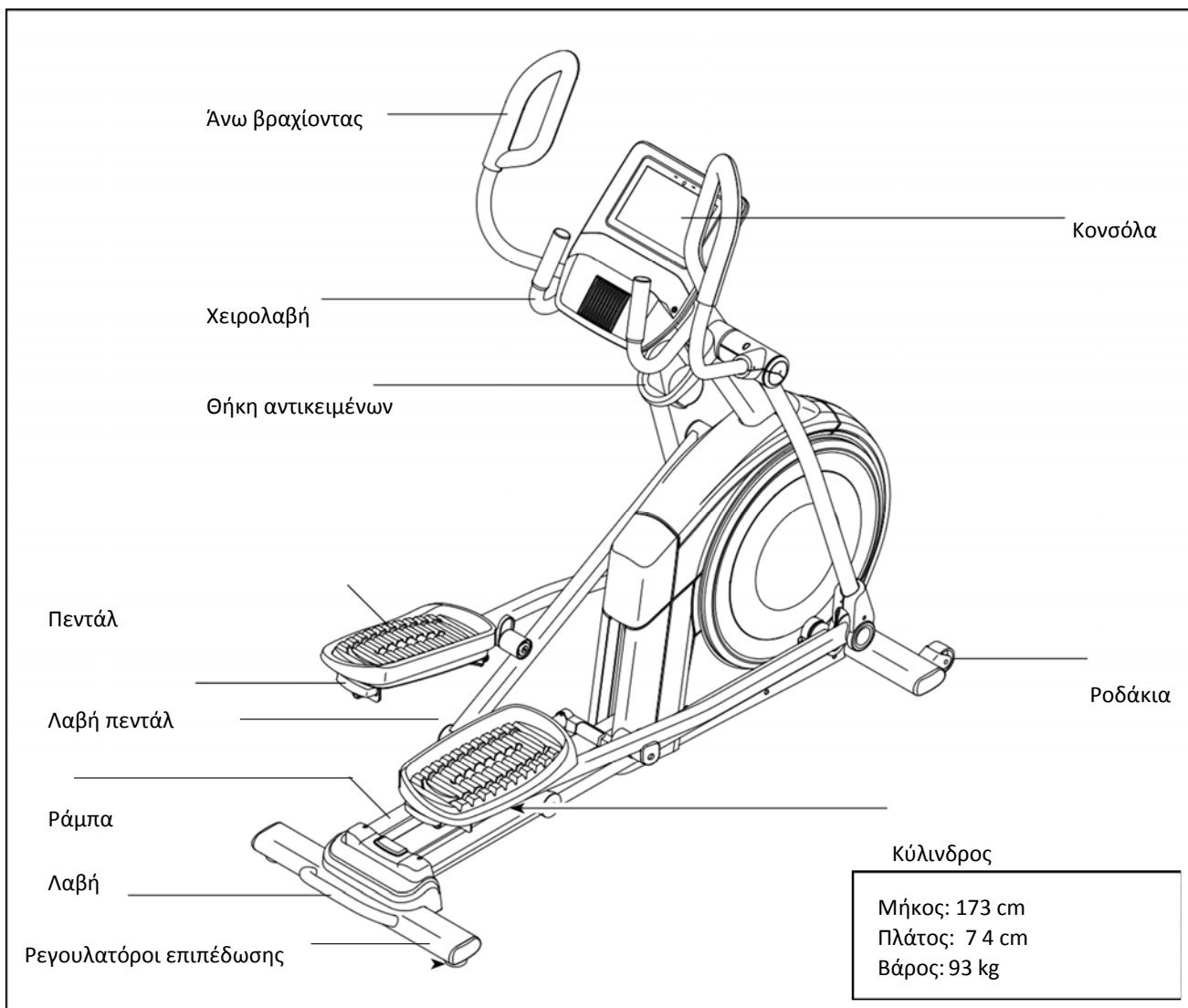
ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα το χρησιμοποιήσουν.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια, σε απόσταση τουλάχιστον 1m από άλλα αντικείμενα και καλύψτε το πάτωμα από κάτω του για την πρόληψη τυχόν ζημιών.
- Βεβαιωθείτε ότι όσοι χρησιμοποιούν το μηχάνημα έχουν κατανοήσει τις οδηγίες. Επιβλέψτε τα πρώτα στάδια της προπόνησης. Οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να είναι πάντα κοντά στο μηχάνημα για γρήγορη αναφορά σε περίπτωση ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα χρησιμοποιείται μόνο από άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω, και από ανθρώπους που βρίσκονται σε ικανή φυσική κατάσταση.
- Να φοράτε πάντα τα κατάλληλα ρούχα για άθληση, τα οποία δεν εμποδίζουν την κίνηση. Χρησιμοποιήστε παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο. Αποφεύγετε να φοράτε ρούχα που εμποδίζουν την αναπνοή ή παπούτσια με σόλες από άκαμπτο υλικό.
- Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας μακριά από κινούμενα μέρη όταν το μηχάνημα βρίσκεται σε λειτουργία.
- Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, νιώσετε ζάλη, πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή, σταματήστε **ΑΜΕΣΩΣ** την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Ελέγχετε περιοδικά το σφίξιμο όλων των βιδών και συνδετικών υλικών ενώσεων καθώς και την ακεραιότητα όλων των επιμέρους μερών του μηχανήματος.
- Το μηχάνημα πρέπει να συνδεθεί σε γειωμένη πρίζα.

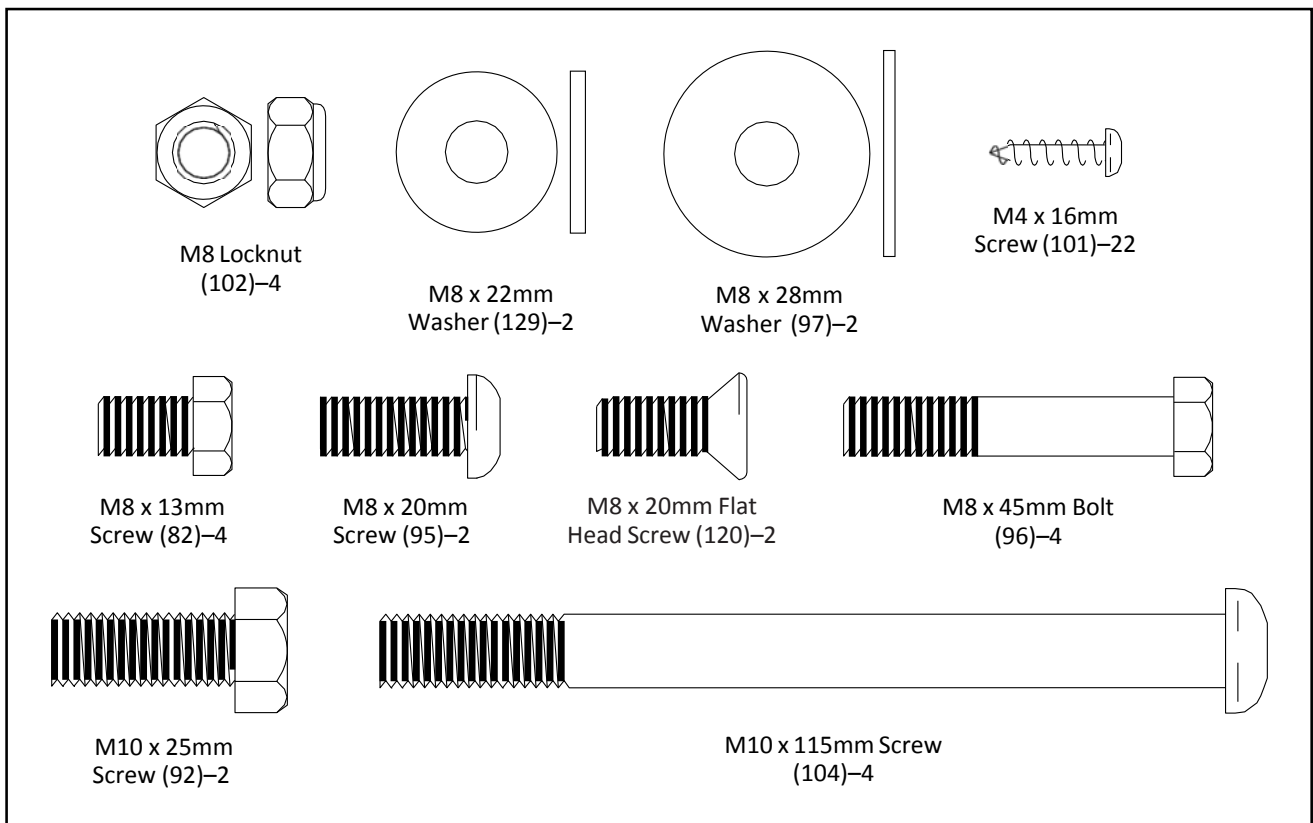
ΜΗ ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

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

ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ

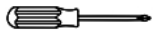


ΥΛΙΚΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ



Εργαλεία που απαιτούνται, αλλά δεν περιλαμβάνονται:

κατσαβίδι



κλειδιά



λαστιχένιο σφυρί



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

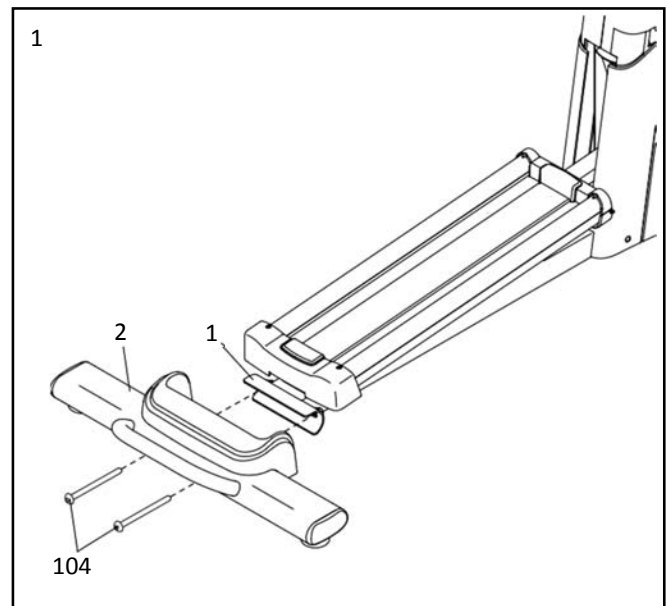
ΒΗΜΑ 1

Με τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου, τοποθετήστε μερικά από τα υλικά συσκευασίας (δε φαίνονται) κάτω από το πίσω μέρος του σκελετού (1). Ζητήστε από το δεύτερο άτομο να κρατήσει το πλαίσιο για να το αποτρέψει από ανατροπή ενώ ολοκληρώνετε αυτό το βήμα.

Εάν υπάρχουν υλικά σταθεροποίησης για τη μεταφορά του οργάνου στο πίσω μέρος του σκελετού (1), αφαιρέστε τα και πετάξτε τα.

Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (2) στο σκελετό (1) με δύο βίδες M10 x 115mm (104).

Στη συνέχεια, αφαιρέστε τα υλικά συσκευασίας κάτω από το πίσω μέρος του σκελετού (1).



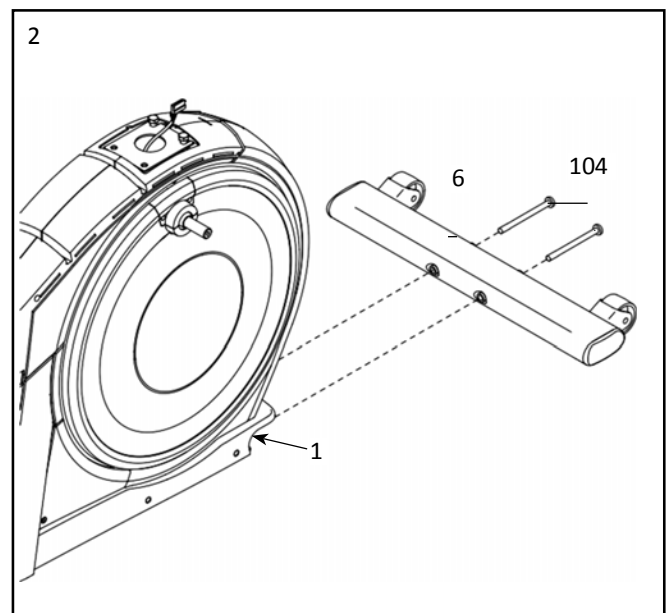
ΒΗΜΑ 2

Με τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου, τοποθετήστε μερικά από τα υλικά συσκευασίας (δε φαίνονται) κάτω από το μπροστινό μέρος του σκελετού (1). Ζητήστε από το δεύτερο άτομο να κρατήσει το σκελετό για να τον αποτρέψει από ανατροπή ενώ ολοκληρώνετε αυτό το βήμα.

Εάν υπάρχουν υλικά σταθεροποίησης για τη μεταφορά του οργάνου στο μπροστινό μέρος του σκελετού (1), αφαιρέστε τα και πετάξτε τα.

Συνδέστε το μπροστινό σταθεροποιητή (6) στο σκελετό (1) με δύο βίδες M10 x 115mm (104).

Στη συνέχεια, αφαιρέστε τα υλικά συσκευασίας από κάτω από το μπροστινό μέρος του σκελετού (1).

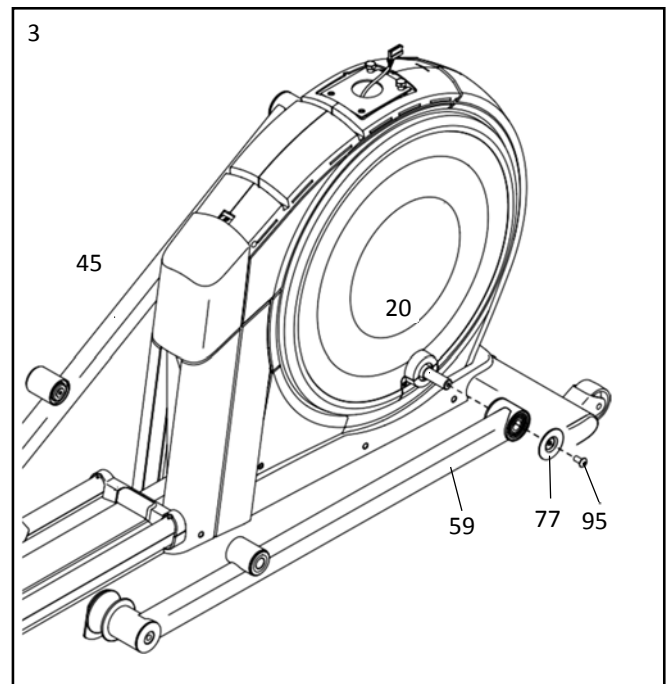


ΒΗΜΑ 3

Εντοπίστε το δεξιό βραχίονα (59), προσανατολίστε τον όπως φαίνεται και σύρετέ τον στη δεξιά μανιβέλα (20).

Συνδέστε το δεξιό βραχίονα (59) με μια βίδα M8 x 20 mm (95) και ένα κάλυμμα μανιβέλας (77).

Επαναλάβετε αυτό το βήμα για τον αριστερό βραχίονα (45).

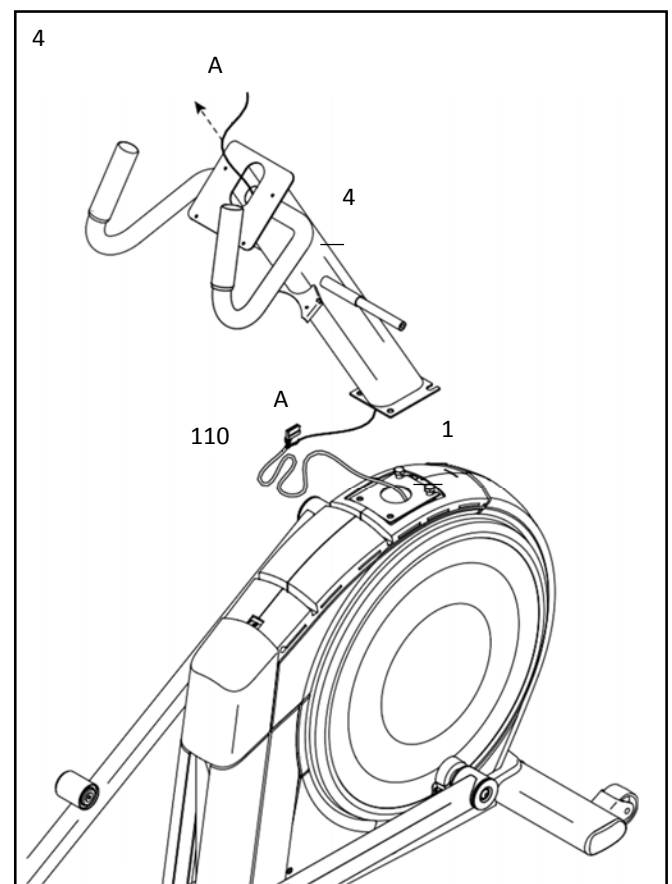


ΒΗΜΑ 4

Προσανατολίστε τον ορθοστάτη (4) όπως φαίνεται στην εικόνα. Ζητήστε από ένα δεύτερο άτομο να κρατήσει τον ορθοστάτη κοντά στο πλαίσιο (1).

Εντοπίστε την ένωση καλωδίων (A) στο κάτω άκρο του ορθοστάτη (4). Δέστε την ένωση καλωδίων στο άνω καλώδιο (110) όπως φαίνεται στην εικόνα. Στη συνέχεια, τραβήξτε την άκρη στην επάνω πλευρά έως ότου το καλώδιο μπει εντός του ορθοστάτη.

Συμβουλή: Για να αποφύγετε να πέσει εντός του ορθοστάτη το άνω καλώδιο (110), ασφαλίστε το με την ένωση καλωδίου (4).

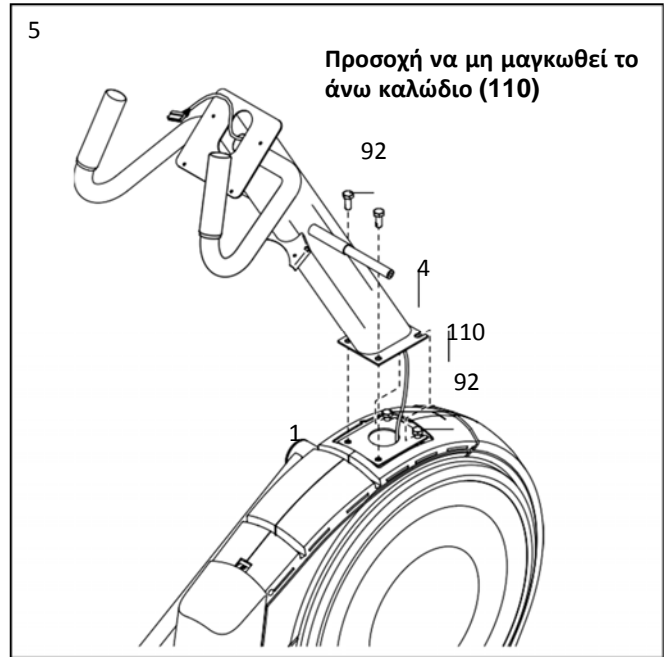


ΒΗΜΑ 5

Συμβουλή: Να μη μαγκώσετε το άνω καλώδιο (110). Ζητήστε από ένα δεύτερο άτομο να κρατήσει τον ορθοστάτη (4) στο πλαίσιο (1).

Συμβουλή: Δύο βίδες M10 x 25 mm (92) έχουν προσαρτηθεί από το εργοστάσιο στο πλαίσιο (1).

Συνδέστε τον ορθοστάτη (4) με δύο επιπλέον βίδες M10 x 25mm (92). Μη σφίξετε ακόμα πλήρως τις βίδες.



ΒΗΜΑ 6

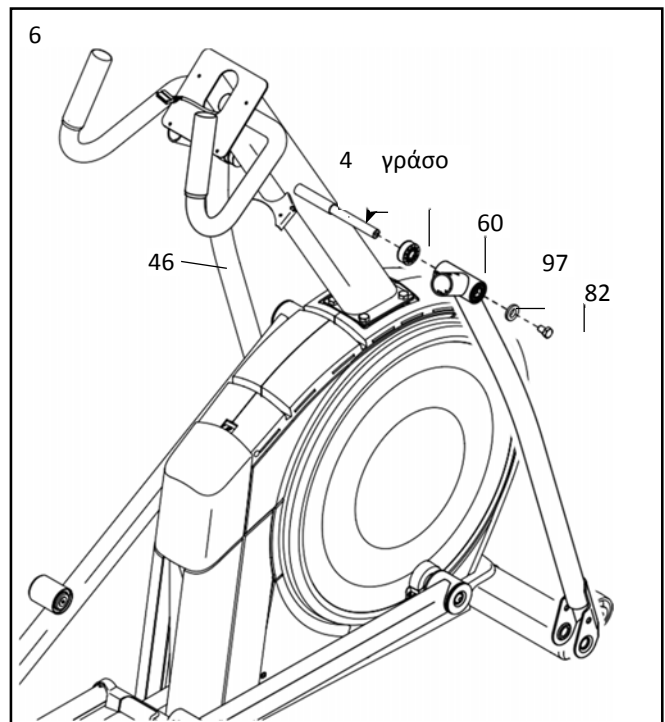
Τοποθετήστε γράσο στον άξονα στη δεξιά πλευρά του ορθοστάτη (4).

Στη συνέχεια, σύρετε ένα συνδετικό τμήμα (54) στη δεξιά πλευρά του ορθοστάτη (4).

Εντοπίστε το δεξιό άνω μέρος ποδιού (60), προσανατολίστε το όπως φαίνεται στην εικόνα και σύρετε το στη δεξιά πλευρά του ορθοστάτη (4).

Συνδέστε το δεξιό άνω μέρος ποδιού (60) με μια βίδα M8 x 13mm (82) και μια ροδέλα M8 x 28mm (97).

Επαναλάβετε αυτό το βήμα για το αριστερό άνω μέρος του ποδιού (46).



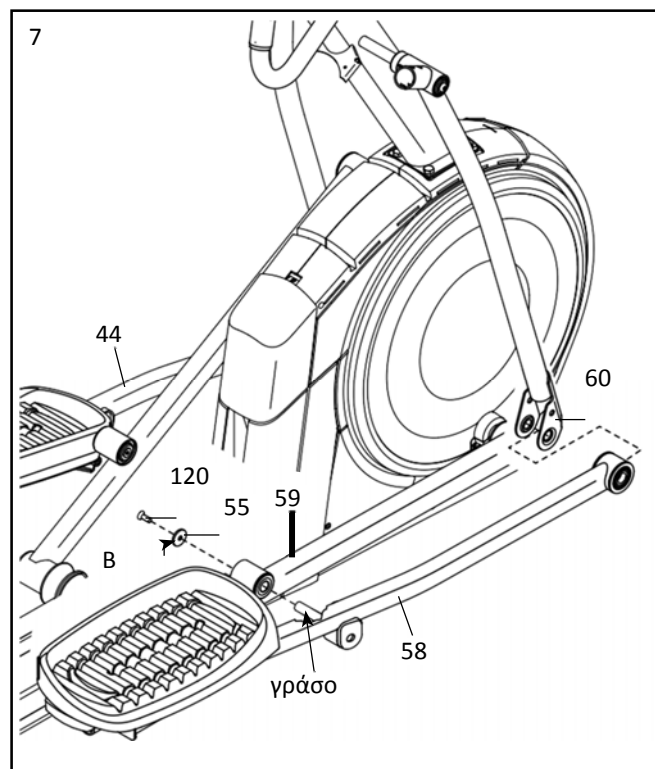
ΒΗΜΑ 7

Προσανατολίστε τον δεξιό βραχίονα πεντάλ (58) όπως φαίνεται στο σχέδιο, και στη συνέχεια βάλτε γράσο στον άξονα.

Εισαγάγετε τον δεξιό βραχίονα πεντάλ (58) στο δεξιό άνω μέρος ποδιού (60) και στον δεξιό βραχίονα (59).

Συνδέστε τον δεξιό βραχίονα πεντάλ (58) στον δεξιό βραχίονα (59) με μια βίδα M8 x 20 mm (120) και έναν σύνδεσμο (55). **Βεβαιωθείτε ότι η επίπεδη πλευρά (B) του συνδέσμου βλέπει προς το δεξιό βραχίονα.**

Επαναλάβετε αυτό το βήμα για τον αριστερό βραχίονα πεντάλ (44).



ΒΗΜΑ 8

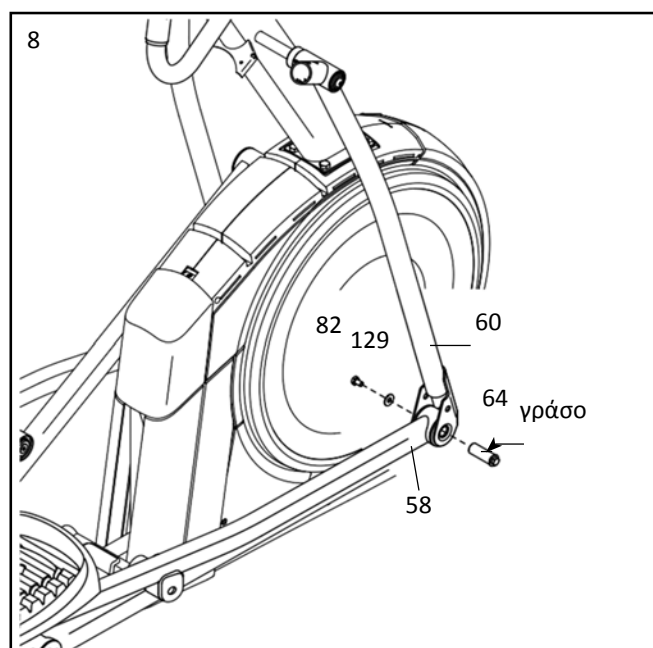
Απλώστε γράσο σε έναν από τους άξονες του πεντάλ (64).

Εισαγάγετε τον άξονα του πεντάλ (64) στο δεξιό άνω μέρος του ποδιού (60) και στον δεξιό βραχίονα του πεντάλ (58), όπως φαίνεται στο σχέδιο.

Στη συνέχεια, σύρετε μια ροδέλα M8 x 22mm (129) σε μια βίδα M8 x 13mm (82) και σφίξτε τη βίδα τις στροφές στον άξονα πεντάλ βραχίονα (64).

Στη συνέχεια, σφίξτε τον άξονα πεντάλ (64) και τις βίδες M8 x 13mm (82) ταυτόχρονα.

Επαναλάβετε αυτό το βήμα και για την άλλη πλευρά του ελλειπτικού



ΒΗΜΑ 9

Δείτε ξανά το βήμα 5. Σφίξτε τις 4 βίδες M10 x 25 mm (92).

Ξεβιδώστε και πετάξτε την ένωση καλωδίου στο άνω καλώδιο (110).

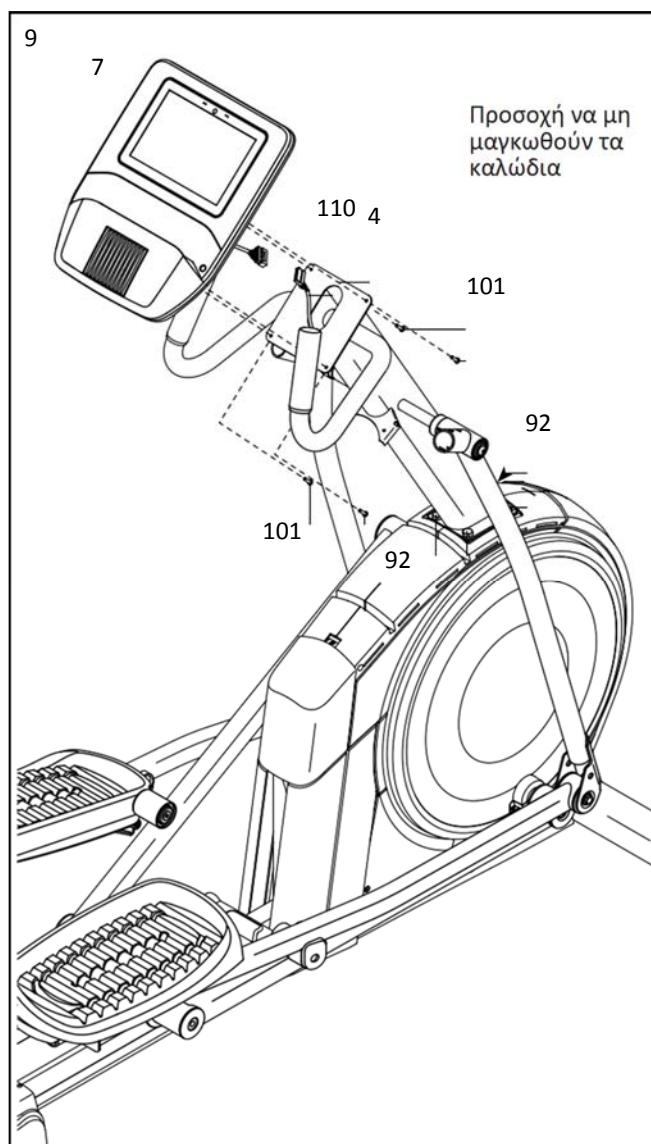
Ενώ ένα δεύτερο άτομο κρατά την κονσόλα (7) κοντά στον ορθοστάτη (4), συνδέστε το άνω καλώδιο (110) στο αντίστοιχο καλώδιο στην πίσω πλευρά της κονσόλας.

Οι σύνδεσμοι στα καλώδια πρέπει να γλιστρούν εύκολα στους υποδοχείς και να ασφαλίζουν σωστά μεταξύ τους. Εάν ένας σύνδεσμος δεν ολισθαίνει εύκολα, γυρίστε το βύσμα ανάποδα και δοκιμάστε ξανά. Εάν δε συνδέσετε σωστά τα βύσματα, η κονσόλα (7) ενδέχεται να καταστραφεί όταν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό.

Εισαγάγετε το περισσευούμενο μέρος του καλωδίου στον ορθοστάτη (4).

Συμβουλή: Προσοχή να μη μαγκωθούν τα καλώδια.

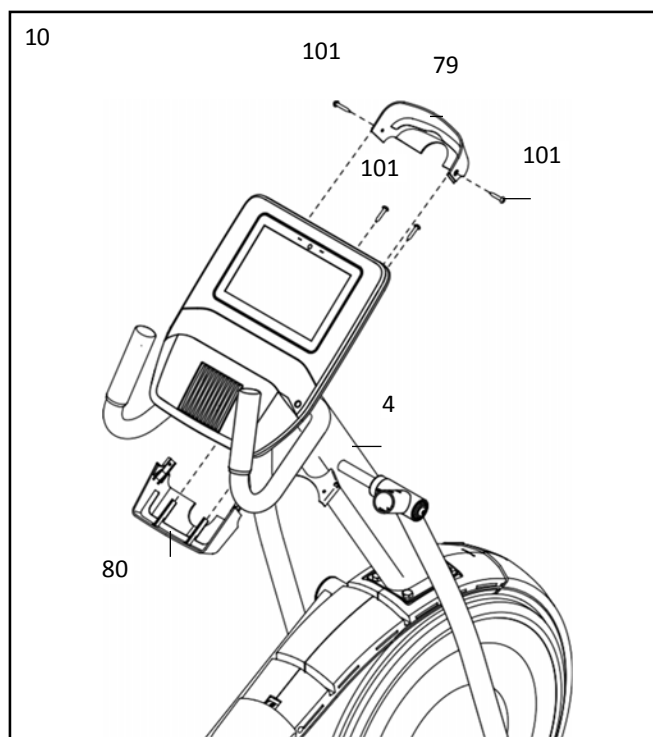
Συνδέστε την κονσόλα (7) στον ορθοστάτη (4) με τέσσερις βίδες M4 x 16mm (101). **Ξεκινήστε αρχικά όλες τις βίδες και μετά σφίξτε τις.**



ΒΗΜΑ 10

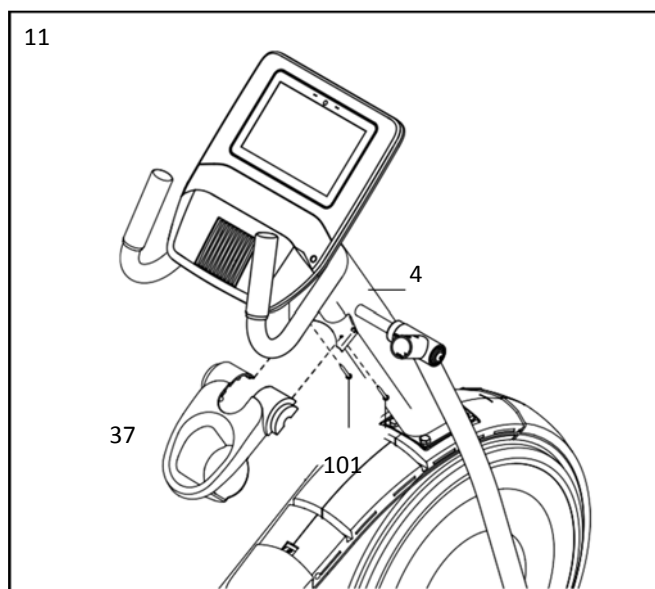
Προσανατολίστε το πίσω κάλυμμα της κονσόλας (80) όπως φαίνεται στο σχέδιο, και συνδέστε το με τον ορθοστάτη (4) με δύο βίδες M4 x 16mm (101).

Στη συνέχεια, προσανατολίστε το μπροστινό κάλυμμα της κονσόλας (79) όπως φαίνεται στο σχέδιο, και κουμπώστε το στο πίσω κάλυμμα της κονσόλας (80) με δύο βίδες M4 x 16mm (101).



ΒΗΜΑ 11

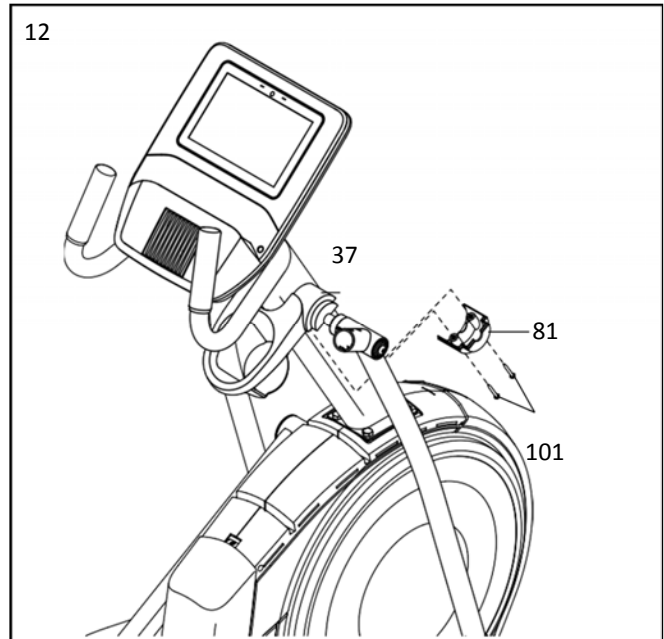
Προσανατολίστε την ποτηροθήκη (37) όπως φαίνεται στο σχέδιο, και συνδέστε την στον ορθοστάτη (4) με δύο βίδες M4 x 16mm (101).



ΒΗΜΑ 12

Προσανατολίστε το κάτω καπάκι ποτηροθήκης (81) όπως φαίνεται στο σχέδιο, και στερεώστε το στη δεξιά πλευρά της ποτηροθήκης (37) με δύο βίδες M4 x 16mm (101).

Επαναλάβετε αυτό το βήμα και για την άλλη πλευρά του ελλειπτικού.

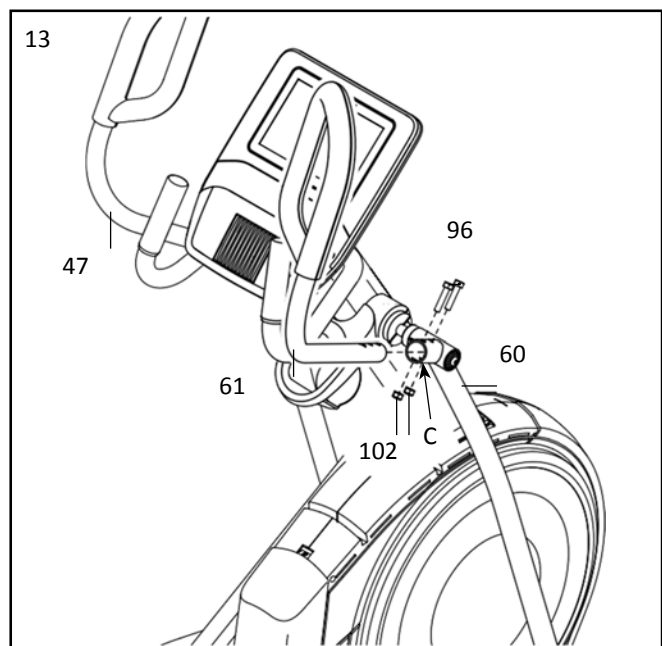


ΒΗΜΑ 13

Εντοπίστε το δεξιό άνω βραχίονα σώματος (61), προσανατολίστε τον όπως φαίνεται στο σχέδιο, και σύρετέ τον στο δεξιό άνω μέρος του ποδιού (60).

Ασφαλίστε το δεξιό άνω βραχίονα σώματος (61) με δύο βίδες M8 x 45mm (96) και δύο παξιμάδια M8 (102). Βεβαιωθείτε ότι τα παξιμάδια βρίσκονται στις εξάγωνες οπές (C).

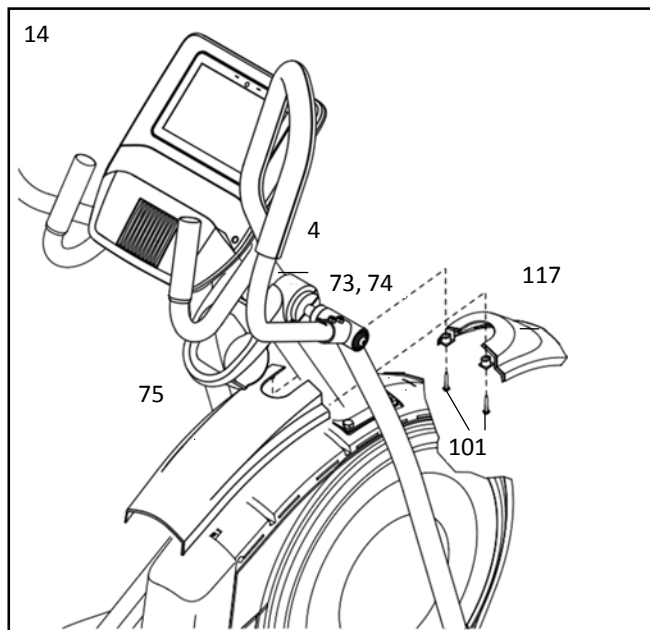
Επαναλάβετε αυτό το βήμα για τον αριστερό άνω βραχίονα σώματος (47).



ΒΗΜΑ 14

Προσανατολίστε το κάλυμμα της μπροστινής πλευράς (117) και το κάλυμμα της κεντρικής πλευράς (75) γύρω από τον ορθοστάτη (4) όπως φαίνεται στο σχέδιο. Στη συνέχεια, συνδέστε τα μεταξύ τους με δύο βίδες M4 x 16mm (101).

Στη συνέχεια, κουμπώστε το κάλυμμα της μπροστινής πλευράς (117) και το κάλυμμα της κεντρικής πλευράς (75) στην αριστερή και τη δεξιά πλευράς (73, 74) αντίστοιχα.



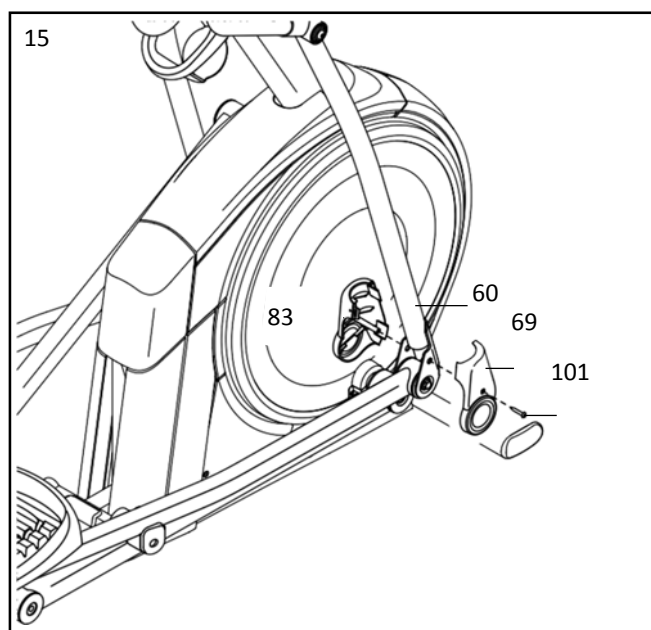
ΒΗΜΑ 15

Εντοπίστε το εσωτερικό κάλυμμα του δεξιού ποδιού (83), προσανατολίστε το όπως φαίνεται στο σχέδιο και τοποθετήστε το μέσω του δεξιού άνω ποδιού σώματος (60).

Στη συνέχεια, εντοπίστε το εξωτερικό κάλυμμα του δεξιού ποδιού (69), προσανατολίστε το όπως φαίνεται στο σχέδιο και πιέστε το στο εσωτερικό κάλυμμα του δεξιού ποδιού (83).

Συνδέστε τα εξωτερικά και εσωτερικά καλύμματα του δεξιού ποδιού (69, 83) μεταξύ τους με μια βίδα M4 x 16mm (101).

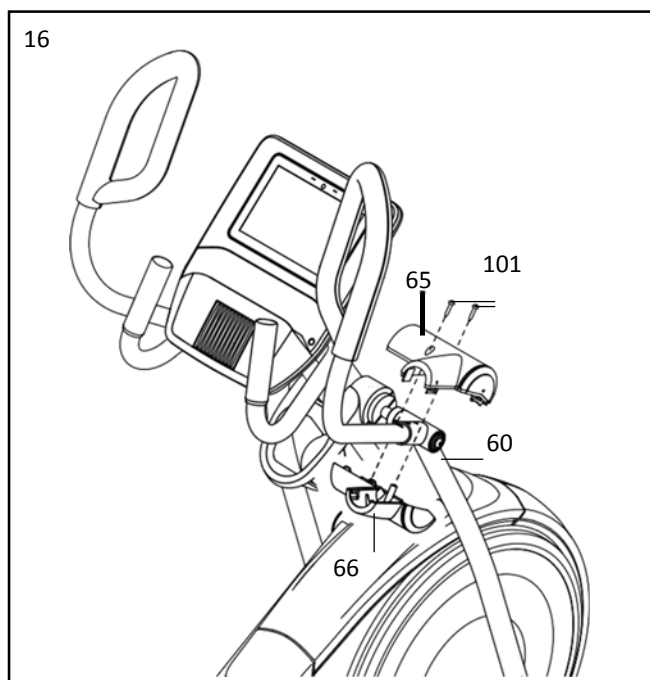
Επαναλάβετε αυτό το βήμα και για την άλλη πλευρά του ελλειπτικού.



ΒΗΜΑ 16

Προσανατολίστε το μπροστινό και το πίσω κάλυμμα του δεξιού βραχίονα (65, 66) γύρω από το δεξιό άνω μέρος του ποδιού (60) όπως φαίνεται στο σχέδιο, και στη συνέχεια συνδέστε τα με δύο βίδες M4 x 16mm (101).

Επαναλάβετε αυτό το βήμα και για την άλλη πλευρά του ελλειπτικού.



ΒΗΜΑ 17

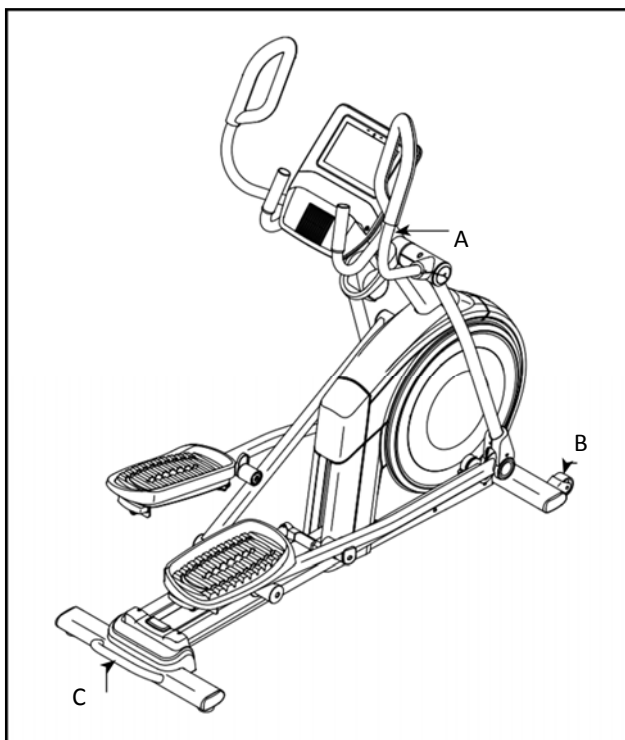
Βεβαιωθείτε ότι όλα τα τμήματα του οργάνου είναι επαρκώς σφιγμένα πριν το χρησιμοποιήσετε. Τοποθετήστε ένα ειδικό προστατευτικό δάπεδο κάτω από το μηχάνημα για να προστατέψετε το πάτωμα.

Σημείωση: Ενδέχεται να περιλαμβάνονται επιπλέον εξαρτήματα από αυτά που θα χρειαστείτε για τη συναρμολόγηση.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

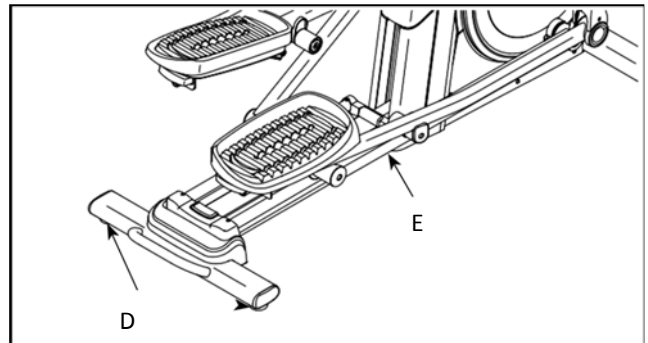
ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ

Λόγω του μεγέθους και του βάρους του οργάνου, η μετακίνησή του απαιτεί δύο άτομα. Σταθείτε μπροστά από το ελλειπτικό, κρατήστε τον ορθοστάτη (A) και τοποθετήστε το ένα πόδι σας κόντρα σε ένα από τα ροδάκια (B). Τραβήξτε προς τα εμπρός τον ορθοστάτη και ζητήστε από ένα δεύτερο άτομο να σηκώσει τη λαβή (C) έως ότου το ελλειπτικό κυλήσει στα ροδάκια μετακίνησης. Μετακινήστε προσεκτικά το ελλειπτικό στην επιθυμητή θέση και στη συνέχεια χαμηλώστε το προς στο πάτωμα.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΖΕΤΕ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΜΕ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

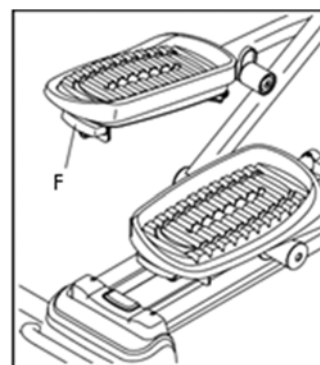
Εάν το ελλειπτικό δεν εφάπτεται σωστά στο έδαφος, περιστρέψτε τον ένα ή και τους δύο ρυθμιστές ισορροπίας (D) κάτω από το πίσω μέρος του πλαισίου ή γυρίστε το στήριγμα επιπέδωσης (E) κάτω από το κέντρο του πλαισίου. Το όργανο θα πρέπει να πατάει σταθερά επάνω στο έδαφος και να μην υπάρχουν ανισορροπίες.



ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΑΛ

Κάθε πεντάλ μπορεί να ρυθμιστεί σε πολλές θέσεις. Για να ρυθμίσετε κάθε πεντάλ, απλώς τραβήξτε τη λαβή του πεντάλ (F) προς τα έξω, μετακινήστε το πεντάλ στην επιθυμητή θέση και, στη συνέχεια, αφήστε τη λαβή του πεντάλ στην οπή ρύθμισης κάτω από το πεντάλ.

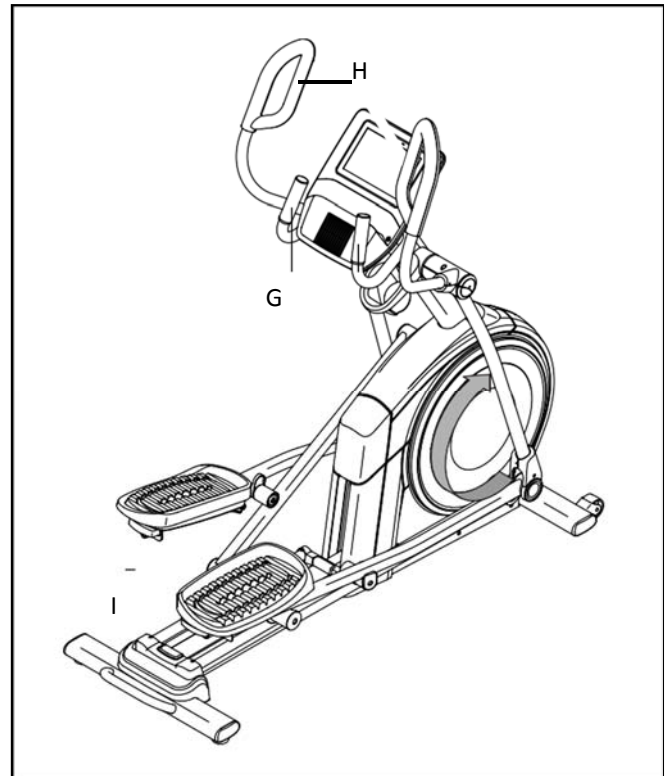
Φροντίστε να ρυθμίσετε και τα δύο πεντάλ στην ίδια θέση.



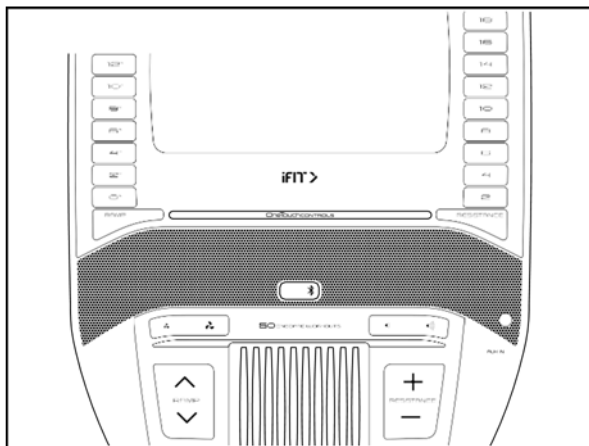
ΠΩΣ ΝΑ ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ

Για να ανεβείτε στο ελλειπτικό, κρατήστε τους βραχίονες (G) ή τους άνω βραχίονες σώματος (H) και πατήστε στο πεντάλ (I) που βρίσκεται στην πιο χαμηλή θέση. Στη συνέχεια, πατήστε και στο άλλο πεντάλ. Πιέστε τα πετάλια μέχρι να αρχίσουν να κινούνται με συνεχή κίνηση. **Σημείωση:** Τα πετάλια μπορούν να περιστραφούν προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Συνιστάται να γυρίζετε τα πετάλια προς την κατεύθυνση που δείχνει το βέλος. Ωστόσο, για ποικιλία, μπορείτε να γυρίσετε τα πετάλια και προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Για να κατεβείτε από το ελλειπτικό, περιμένετε έως ότου τα πετάλια (I) σταματήσουν τελείως. **Σημείωση:** Το ελλειπτικό δεν έχει ελεύθερο τροχό. Τα πετάλια θα συνεχίσουν να κινούνται μέχρι να σταματήσει να κινείται ο δίσκος τροχού. Μόλις τα πετάλια σταθεροποιηθούν, κατεβάστε πρώτα το πέλα που βρίσκεται σε ψηλότερη θέση και μετά κατεβάστε το πέλα που βρίσκεται στην χαμηλότερη θέση.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Η προηγμένη κονσόλα προσφέρει μια σειρά από λειτουργίες που έχουν σχεδιαστεί για να κάνουν τις προπονήσεις σας πιο αποτελεσματικές και απολαυστικές.

Η κονσόλα διαθέτει ασύρματη τεχνολογία που της επιτρέπει να συνδεθεί στο iFit. Με το iFit, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε αμέτρητες έτοιμες προπονήσεις, να δημιουργήσετε τις δικές σας, να παρακολουθήσετε τα αποτελέσματα της προπόνησής σας και να αποκτήσετε πρόσβαση σε πολλές άλλες λειτουργίες.

Επιπλέον, η κονσόλα διαθέτει μια σειρά από επιλεγμένες προπονήσεις. Κάθε προπόνηση ελέγχει αυτόματα την αντίσταση των πεντάλ και την κλίση της ράμπας καθώς σας καθοδηγεί σε μια αποτελεσματική συνεδρία.

Όταν χρησιμοποιείτε τη χειροκίνητη λειτουργία της κονσόλας, μπορείτε να αλλάξετε την αντίσταση των πεντάλ και την κλίση της ράμπας με το πάτημα ενός κουμπιού.

Ενώ ασκείστε, η κονσόλα θα εμφανίζει συνεχώς τα δεδομένα της άσκησης. Μπορείτε να μετρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό χρησιμοποιώντας μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών (δεν περιλαμβάνεται).

Μπορείτε επίσης να ακούσετε την αγαπημένη σας μουσική προπόνησης ή ηχητικά βιβλία με το ηχητικό σύστημα της κονσόλας ενώ ασκείστε.

ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν το όργανο βρισκόταν σε κρύο περιβάλλον, θα πρέπει να περιμένετε έως ότου φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου πριν ξεκινήσετε. Σε άλλη περίπτωση, ενδέχεται να υποστούν ζημιά η κονσόλα ή τα λοιπά ηλεκτρονικά του μέρη.

Βάλτε στην πρίζα το καλώδιο. Γυρίστε το διακόπτη εκκίνησης.



Η κονσόλα θα ενεργοποιηθεί και θα είναι έτοιμη για χρήση. **Σημείωση:** Όταν ενεργοποιείτε την τροφοδοσία για πρώτη φορά, το σύστημα κλίσης μπορεί να κάνει αυτόματο καλιμπράρισμα. Η ράμπα θα κινείται προς τα πάνω και προς τα κάτω. Μόλις σταματήσει να κινείται, το σύστημα κλίσης έχει καλιμπραριστεί.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Εάν το σύστημα κλίσης δεν καλιμπραριστεί αυτόματα, δείτε το βήμα 6 στη σελίδα 24 για χειροκίνητη λειτουργία καλιμπραρίσματος.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΑΦΗΣ

Η κονσόλα διαθέτει έγχρωμη οθόνη αφής.

- Η οθόνη αφής λειτουργεί παρόμοια με άλλες αντίστοιχες. Μπορείτε να σύρετε ή να κουνήσετε το δάχτυλό σας επάνω στην οθόνη για να μετακινήσετε ορισμένες εικόνες, όπως οι οθόνες σε μια προπόνηση.
- Για να πληκτρολογήσετε πληροφορίες σε ένα πλαίσιο κειμένου, αγγίξτε πρώτα το πλαίσιο κειμένου για να εμφανιστεί το πληκτρολόγιο. Για να χρησιμοποιήσετε αριθμούς ή άλλους χαρακτήρες στο πληκτρολόγιο, αγγίξτε το ?123. Για να δείτε περισσότερους χαρακτήρες, αγγίξτε το ~[<. Αγγίξτε ξανά το ?123 για να επιστρέψετε στο αριθμητικό πληκτρολόγιο. Για να επιστρέψετε στο πληκτρολόγιο γραμμάτων, αγγίξτε το ABC. Για να χρησιμοποιήσετε έναν κεφαλαίο χαρακτήρα, αγγίξτε το κουμπί Shift (σύμβολο βέλους που βλέπει προς τα πάνω). Για να χρησιμοποιήσετε πολλούς κεφαλαίους χαρακτήρες, αγγίξτε ξανά το κουμπί Shift. Για να επιστρέψετε στο πεζό πληκτρολόγιο, αγγίξτε το κουμπί Shift για τρίτη φορά. Για να διαγράψετε τον τελευταίο χαρακτήρα, αγγίξτε το κουμπί διαγραφής (βέλος προς τα πίσω με

σύμβολο X).

ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ

Πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό για πρώτη φορά, ρυθμίστε την κονσόλα.

1. Συνδεθείτε στο ασύρματο δίκτυό σας: Για να χρησιμοποιήσετε τις προπονήσεις iFit αλλά και πολλές άλλες δυνατότητες της κονσόλας, η κονσόλα πρέπει να είναι συνδεδεμένη σε ασύρματο δίκτυο. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συνδέσετε την κονσόλα στο ασύρματο δίκτυό σας.

2. Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις: Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ορίσετε την επιθυμητή μονάδα μέτρησης και τη ζώνη ώρας σας.

Σημείωση: Για να αλλάξετε αυτές τις ρυθμίσεις αργότερα, ανατρέξτε στην ενότητα ΠΩΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ στη σελίδα 23.

3. Συνδεθείτε ή δημιουργήστε έναν λογαριασμό iFit: Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συνδεθείτε στον λογαριασμό σας iFit ή να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό iFit.

4. Περιηγηθείτε στην κονσόλα: Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε την κονσόλα, μια παρουσίαση περιήγησης θα σας καθοδηγήσει στις δυνατότητες της κονσόλας.

5. Ελέγξτε για ενημερώσεις λογισμικού: Πρώτα, πατήστε το κουμπί μενού (σύμβολο με τρεις οριζόντιες γραμμές), πατήστε Settings, πατήστε Maintenance και, στη συνέχεια, πατήστε Update. Η κονσόλα θα ελέγξει για ενημερώσεις λογισμικού. Δείτε ΠΩΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ στη σελίδα 23.

6. Καλιμπράρισμα του συστήματος κλίσης: Πρώτα, πατήστε το κουμπί μενού (σύμβολο τριών οριζόντιων γραμμών), πατήστε Settings, πατήστε Maintenance και μετά πατήστε Calibrate Incline. Η ράμπα θα ανεβαίνει και θα χαμηλώνει καθώς καλιμπράρεται. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα ΠΩΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ σελίδα 23.

Η κονσόλα είναι τώρα έτοιμη για να αρχίσετε να γυμνάζεστε.

Σημείωση: Εάν υπάρχει φύλλο πλαστικού στην οθόνη, αφαιρέστε το πλαστικό.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ (MANUAL MODE)

1. Αγγίξτε την οθόνη ή πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα.

Σημείωση: Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να είναι έτοιμη για χρήση η κονσόλα.

2. Επιλέξτε την αρχική οθόνη: Όταν ενεργοποιείτε την κονσόλα, η αρχική οθόνη θα εμφανιστεί μετά την εκκίνηση της κονσόλας. Εάν είστε σε προπόνηση, αγγίξτε την οθόνη και ακολουθήστε τις οδηγίες για να τερματίσετε την προπόνηση και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη. Εάν βρίσκεστε στα μενού ρυθμίσεων, αγγίξτε το κουμπί πίσω (σύμβολο βέλους) και μετά αγγίξτε το κουμπί κλεισίματος (σύμβολο x) για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

3. Αλλάξτε την αντίσταση των πεντάλ και την κλίση της ράμπας όπως θέλετε.

Πατήστε το Manual Start και ξεκινήστε το πετάλι.

Μπορείτε να αλλάξετε την αντίσταση των πεντάλ πατώντας ένα από τα αριθμημένα κουμπιά Quick Resistance ή πατώντας τα κουμπιά αύξησης και μείωσης της αντίστασης.

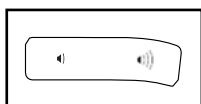
Για να αλλάξετε την κίνηση των πεντάλ, μπορείτε να αλλάξετε την κλίση της ράμπας πατώντας ένα από τα αριθμημένα κουμπιά Quick Ramp ή πατώντας τα κουμπιά αύξησης και μείωσης κλίσης ράμπας.

Σημείωση: Αφού πατήσετε ένα κουμπί, θα χρειαστεί λίγος χρόνος για να φτάσουν τα πεντάλ στο επιλεγμένο επίπεδο αντίστασης ή για να φτάσει η ράμπα στο επιλεγμένο επίπεδο κλίσης.

4. Παρακολουθήστε την πρόδοό σας: Η κονσόλα προσφέρει πολλές λειτουργίες προβολής. Η λειτουργία εμφάνισης που θα επιλέξετε θα καθορίσει ποιες πληροφορίες προπόνησης εμφανίζονται. Σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη για να μεταβείτε στη λειτουργία προβολής πλήρους οθόνης. Σύρετε προς τα κάτω στην οθόνη για να δείτε τις πληροφορίες προπόνησης που εμφανίζονται.

Αγγίξτε τις διάφορες ενδείξεις πληροφοριών προπόνησης για να δείτε περισσότερες επιλογές. Αγγίξτε το κουμπί περισσότερα (σύμβολο +) για προβολή στατιστικών στοιχείων ή γραφημάτων. Αγγίξτε το κέντρο της οθόνης για να δείτε ακόμη περισσότερες επιλογές λειτουργίας προβολής.

Εάν θέλετε, ρυθμίστε το επίπεδο της έντασης του ήχου πατώντας τα κουμπιά αύξησης και μείωσης της έντασης στην κονσόλα.



Για να διακόψετε την προπόνηση, απλώς αγγίξτε την οθόνη ή σταματήστε να κάνετε πετάλι. Για να συνεχίσετε την προπόνηση, συνεχίστε το πετάλι.

Για να τερματίσετε την προπόνηση, αγγίξτε την οθόνη για παύση της προπόνησης και, στη συνέχεια, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να τερματίσετε την προπόνηση και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

5. Φορέστε μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών και μετρήστε τον καρδιακό σας ρυθμό (πρόσθετο αξεσουάρ, δεν περιλαμβάνεται στη συσκευασία).

Μπορείτε να φοράτε μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών για να μετράτε τον καρδιακό σας ρυθμό.

Σημείωση: Η κονσόλα είναι συμβατή με όλες τις συσκευές παρακολούθησης καρδιακών παλμών Bluetooth® Smart. Η κονσόλα θα συνδεθεί αυτόματα με τη συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών. Όταν εντοπιστεί ο καρδιακός σας παλμός, θα εμφανιστεί στην οθόνη.

6. Ενεργοποιήστε τον ανεμιστήρα: Ο ανεμιστήρας έχει πολλές ρυθμίσεις ταχύτητας, συμπεριλαμβανομένης της αυτόματης λειτουργίας. Στην αυτόματη λειτουργία, η ταχύτητα του ανεμιστήρα θα αυξάνεται ή μειώνεται αυτόματα καθώς η ταχύτητα του πεντάλ αυξάνεται ή μειώνεται. Πατήστε επανειλημμένα τα κουμπιά αύξησης και μείωσης του ανεμιστήρα για να επιλέξετε ταχύτητα ανεμιστήρα ή για να απενεργοποιήσετε τον ανεμιστήρα.

Σημείωση: Εάν τα πεντάλ δεν μετακινηθούν για λίγο όταν είναι επιλεγμένη η αρχική οθόνη, ο ανεμιστήρας θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

7. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, πατήστε το διακόπτη λειτουργίας στη θέση απενεργοποίησης και αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας. **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Εάν δεν το κάνετε αυτό, τα ηλεκτρικά εξαρτήματα του ελλειπτικού μπορεί να φθαρούν πρόωρα.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1. Αγγίξτε την οθόνη ή πατήστε οποιοδήποτε κουμπί στην κονσόλα για να την ενεργοποιήσετε.

Σημείωση: Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να είναι έτοιμη για χρήση η κονσόλα.

2. Επιλέξτε την αρχική οθόνη ή τη βιβλιοθήκη προπόνησης. Όταν ενεργοποιείτε την κονσόλα, η αρχική οθόνη θα εμφανιστεί στην οθόνη μετά την εκκίνηση της κονσόλας.

Εάν είστε σε προπόνηση, αγγίξτε την οθόνη και ακολουθήστε τις οδηγίες για να τερματίσετε την προπόνηση και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη. Εάν βρίσκεστε στα μενού ρυθμίσεων, αγγίξτε το κουμπί πίσω (σύμβολο βέλους) και μετά αγγίξτε το κουμπί κλεισίματος (σύμβολο x) για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

Αγγίξτε τα κουμπιά στο κάτω μέρος της οθόνης για να επιλέξετε είτε την αρχική οθόνη (κουμπί Home) είτε τη βιβλιοθήκη προπόνησης (κουμπί Browse).

3. Επιλέξτε μια προπόνηση: Για να επιλέξετε μια προπόνηση από την αρχική οθόνη ή τη βιβλιοθήκη προπόνησης, απλώς αγγίξτε το επιθυμητό κουμπί προπόνησης στην οθόνη. Σύρετε ή μετακινήστε την οθόνη για κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω εάν χρειάζεται. **Σημείωση:** Για να χρησιμοποιήσετε μια επιλεγμένη προπόνηση, η κονσόλα πρέπει να είναι συνδεδεμένη σε ασύρματο δίκτυο.

Οι προπονήσεις που εμφανίζονται στην κονσόλα σας θα αλλάζουν περιοδικά. Για να αποθηκεύσετε μία από τις επιλεγμένες προπονήσεις για μελλοντική χρήση, μπορείτε να την προσθέσετε ως αγαπημένη αγγίζοντας το κουμπί αγαπημένων (σύμβολο καρδιάς). Πρέπει να είστε συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας στο iFit για να αποθηκεύσετε μια επιλεγμένη προπόνηση.

Για να σχεδιάσετε τον δικό σας χάρτη για μια προπόνηση, δείτε ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ «DRAW YOUR OWN MAP» στη σελίδα 21.

Όταν επιλέξετε μια προπόνηση, η οθόνη θα εμφανίζει μια επισκόπηση της προπόνησης που περιλαμβάνει λεπτομέρειες όπως η διάρκεια και η απόσταση της προπόνησης και ο κατά προσέγγιση αριθμός θερμίδων που θα κάψετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

4. Ξεκινήστε την προπόνηση: Αγγίξτε το Start Workout για να ξεκινήσει η προπόνηση. Η προπόνηση θα λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο όπως η χειροκίνητη λειτουργία.

Κατά τη διάρκεια ορισμένων προπονήσεων, ένας προπονητής iFit θα σας καθοδηγεί σε μια καθηλωτική προπόνηση βίντεο. Αγγίξτε την οθόνη σε οποιονδήποτε ανοιχτό χώρο για να προβάλετε και να επιλέξετε μουσική, φωνή προπονητή και επιλογές έντασης για την προπόνηση.

Κατά τη διάρκεια ορισμένων προπονήσεων, η οθόνη θα εμφανίσει έναν χάρτη της διαδρομής και έναν δείκτη που υποδεικνύει την πρόοδό σας. Αγγίξτε τα κουμπιά στην οθόνη για να επιλέξετε τις επιθυμητές επιλογές χάρτη.

Κατά τη διάρκεια ορισμένων προπονήσεων, η οθόνη μπορεί να εμφανίζει μια ταχύτητα στόχου. Καθώς ασκείστε, διατηρήστε την ταχύτητα του πεντάλ σας κοντά στην ταχύτητα στόχο που εμφανίζεται στην οθόνη. Ενδέχεται να εμφανιστεί ένα μήνυμα που σας ζητά να αυξήσετε, να μειώσετε ή να διατηρήσετε την ταχύτητα του πεντάλ σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η ταχύτητα στόχος προορίζεται μόνο για παροχή κινήτρων. Η πραγματική σας ταχύτητα πεντάλ μπορεί να είναι μικρότερη από την ταχύτητα στόχο. Φροντίστε να κάνετε πεντάλ με ταχύτητα που είναι άνετη για εσάς.

Εάν το επίπεδο αντίστασης και/ή το επίπεδο κλίσης είναι πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό, μπορείτε να παρακάμψετε χειροκίνητα τη ρύθμιση πατώντας τα κουμπιά Resistance ή τα κουμπιά Ramp. Εάν πατήσετε ένα κουμπί Resistance, μπορείτε στη συνέχεια να ελέγξετε χειροκίνητα το επίπεδο αντίστασης (δείτε βήμα 3 στη σελίδα 19). Εάν πατήσετε ένα κουμπί Ramp, μπορείτε στη συνέχεια να ελέγξετε χειροκίνητα το επίπεδο κλίσης (δείτε βήμα 3 στη σελίδα 19). Για να επιστρέψετε στις προγραμματισμένες ρυθμίσεις αντίστασης και/ή κλίσης της προπόνησης, αγγίξτε το *Follow Workout*.

Σημείωση: Ο στόχος θερμίδων που εμφανίζεται στην περιγραφή της προπόνησης είναι μια εκτίμηση του αριθμού των θερμίδων που θα κάψετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ο πραγματικός αριθμός των θερμίδων που καίτε θα εξαρτηθεί από διάφορους παράγοντες, όπως το βάρος σας. Επιπλέον, εάν αλλάξετε χειροκίνητα το επίπεδο αντίστασης ή το επίπεδο κλίσης της ράμπας κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ο αριθμός των θερμίδων που καίτε θα επηρεαστεί.

Για να διακόψετε την προπόνηση, απλώς αγγίξτε την οθόνη ή σταματήστε να κάνετε πετάλι. Για να συνεχίσετε την προπόνηση, συνεχίστε το πετάλι.

Για να τερματίσετε την προπόνηση, αγγίξτε την οθόνη για παύση της προπόνησης και, στη συνέχεια, ακολουθήστε τις οδηγίες για να τερματίσετε την προπόνηση και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

Όταν τελειώσει η προπόνηση, θα εμφανιστεί στην οθόνη μια περίληψη της προπόνησης. Εάν θέλετε, μπορείτε να επιλέξετε επιλογές όπως η προσθήκη της προπόνησης στο πρόγραμμά σας (δείτε ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ IFIT στη σελίδα 22) ή προσθέτοντας την προπόνηση στη λίστα αγαπημένων σας. Στη συνέχεια, αγγίξτε Save Workout για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

5. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας: Δείτε το βήμα 4 στη σελίδα 19.

6. Φορέστε μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών και μετρήστε τον καρδιακό σας ρυθμό.

7. Ενεργοποιήστε τον ανεμιστήρα.

8. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, αποσυνδέστε το καλώδιο ρεύματος.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ «DRAW YOUR OWN MAP»

1. Αγγίξτε την οθόνη ή πατήστε οποιοδήποτε κουμπί στην κονσόλα για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα.

Σημείωση: Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να είναι έτοιμη για χρήση η κονσόλα.

2. Επιλέξτε προπόνηση «DRAW YOUR OWN MAP»: Όταν ενεργοποιείτε την κονσόλα, εμφανίζεται η αρχική οθόνη. Εάν είστε σε προπόνηση, αγγίξτε την οθόνη και ακολουθήστε τις οδηγίες για να τερματίσετε την προπόνηση και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη. Εάν βρίσκεστε στα μενού ρυθμίσεων, αγγίξτε το κουμπί πίσω (σύμβολο βέλους) και μετά αγγίξτε το κουμπί κλεισίματος (σύμβολο x) για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

Για να επιλέξετε μια προπόνηση «DRAW YOUR OWN MAP», αγγίξτε το κουμπί Create στο κάτω μέρος της οθόνης.

3. Σχεδιάστε τον χάρτη σας: Μεταβείτε στην περιοχή στον χάρτη όπου θέλετε να σχεδιάσετε την προπόνησή σας πληκτρολογώντας στο πλαίσιο αναζήτησης ή σύροντας τα δάχτυλά σας στην οθόνη. Αγγίξτε την οθόνη για να προσθέσετε το σημείο εκκίνησης για την προπόνησή σας. Στη συνέχεια, αγγίξτε την οθόνη για να προσθέσετε το τελικό σημείο για την προπόνησή σας. Εάν θέλετε να ξεκινήσετε και να ολοκληρώσετε την προπόνησή σας στο ίδιο σημείο, αγγίξτε Close Loop ή Out & Back στις επιλογές χάρτη. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε η προπόνησή σας να ολοκληρωθεί στο δρόμο.

Εάν κάνετε λάθος, αγγίξτε το Undo στις επιλογές χάρτη.

Στην οθόνη θα εμφανιστούν τα στατιστικά υψομέτρου και απόστασης για την προπόνησή σας.

4. Αποθηκεύστε την προπόνησή σας: Αγγίξτε Save New Workout για να αποθηκεύσετε την προπόνησή σας. Εάν θέλετε, εισαγάγετε έναν τίτλο και μια περιγραφή για την προπόνησή σας. Στη συνέχεια, αγγίξτε το κουμπί συνέχεια (> σύμβολο).

5. Ξεκινήστε την προπόνηση: Αγγίξτε Start για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Η προπόνηση θα λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο όπως μια κανονική προπόνηση.

6. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας.

7. Φορέστε μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών και μετρήστε τον καρδιακό σας ρυθμό (δεν περιλαμβάνεται).

8. Ενεργοποιήστε τον ανεμιστήρα.

9. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ iFIT

Για να χρησιμοποιήσετε μια προπόνηση iFit, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι στον λογαριασμό σας στο iFit και η κονσόλα πρέπει να είναι συνδεδεμένη σε ασύρματο δίκτυο.

1. Αγγίξτε την οθόνη ή πατήστε οποιοδήποτε κουμπί στην κονσόλα για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα.

Σημείωση: Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να είναι έτοιμη για χρήση η κονσόλα.

2. Επιλέξτε την αρχική οθόνη: Όταν ενεργοποιείτε την κονσόλα, η αρχική οθόνη εμφανίζεται μετά την εκκίνηση της κονσόλας. Εάν είστε σε προπόνηση, αγγίξτε την οθόνη και ακολουθήστε τις οδηγίες για να τερματίσετε την προπόνηση και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη. Εάν βρίσκεστε στα μενού ρυθμίσεων, αγγίξτε το κουμπί πίσω (σύμβολο βέλους) και μετά αγγίξτε το κουμπί κλεισίματος (σύμβολο x) για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

3. Συνδεθείτε στον λογαριασμό σας στο iFit: Εάν δεν το έχετε κάνει ήδη, αγγίξτε το κουμπί μενού (σύμβολο με τρεις οριζόντιες γραμμές) στην οθόνη και, στη συνέχεια, πατήστε Log in για να συνδεθείτε στον λογαριασμό σας στο iFit. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να εισαγάγετε το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής σας.

Για εναλλαγή χρηστών στον λογαριασμό σας iFit, αγγίξτε το κουμπί μενού, αγγίξτε Settings και μετά αγγίξτε Manage Accounts. Εάν περισσότεροι από ένας χρήστες συσχετίζονται με τον λογαριασμό, θα εμφανιστεί μια λίστα χρηστών. Αγγίξτε το όνομα του χρήστη που θέλετε.

4. Επιλέξτε μια προπόνηση iFit από την αρχική οθόνη ή τη βιβλιοθήκη προπόνησης: Αγγίξτε τα κουμπιά στο κάτω μέρος της οθόνης για να επιλέξετε είτε την αρχική οθόνη (κουμπί Home) είτε τη βιβλιοθήκη προπόνησης (κουμπί Browse).

Για να επιλέξετε μια προπόνηση iFit από την αρχική οθόνη ή τη βιβλιοθήκη προπόνησης, απλώς αγγίξτε το επιθυμητό κουμπί προπόνησης στην οθόνη. Σύρετε ή μετακινήστε την οθόνη για κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω εάν χρειάζεται.

Οι επιλεγμένες προπονήσεις iFit που εμφανίζονται στην αρχική οθόνη θα αλλάζουν περιοδικά.

Η βιβλιοθήκη προπόνησης περιέχει όλες τις προπονήσεις iFit που είναι διαθέσιμες για το ελλειπτικό, οργανωμένες σε κατηγορίες. Για αναζήτηση στη βιβλιοθήκη προπόνησης, αγγίξτε το κουμπί αναζήτησης (σύμβολο μεγεθυντικού φακού) και επιλέξτε τις επιθυμητές επιλογές φιλτραρίσματος.

Όταν επιλέξετε μια προπόνηση iFit, στην οθόνη θα εμφανιστεί μια επισκόπηση της προπόνησης που περιλαμβάνει λεπτομέρειες όπως η διάρκεια της προπόνησης και ο κατά προσέγγιση αριθμός θερμίδων που θα κάψετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Μπορείτε επίσης να επιλέξετε επιλογές όπως η προσθήκη της προπόνησης στο πρόγραμμά σας ή η επισήμανση της προπόνησης ως αγαπημένης.

5. Προγραμματίστε μια προπόνηση iFit στο ημερολόγιο:

Εάν θέλετε, μπορείτε να προγραμματίσετε μια προπόνηση iFit για μια μελλοντική ημερομηνία. Απλώς δείτε την επισκόπηση ή τη σύνοψη προπόνησης της επιθυμητής προπόνησης iFit, αγγίξτε το Schedule και, στη συνέχεια, επιλέξτε την επιθυμητή ημερομηνία στο ημερολόγιο.

Όταν φτάσει η επιλεγμένη ημερομηνία, η προπόνηση iFit που προγραμματίσατε θα εμφανιστεί στην αρχική οθόνη.

6. Δημιουργήστε μια λίστα με τις αγαπημένες προπονήσεις iFit: Για να επισημάνετε μια προπόνηση iFit ως αγαπημένη, απλώς δείτε την επισκόπηση ή τη σύνοψη της προπόνησης της επιθυμητής προπόνησης iFit και αγγίξτε το κουμπί αγαπημένων (σύμβολο καρδιάς).

Για να δείτε μια λίστα με τις προπονήσεις iFit που έχετε επισημάνει ως τα αγαπημένα σας, επιλέξτε τη βιβλιοθήκη προπόνησης (κουμπί Browse) και, στη συνέχεια, αγγίξτε τα My Favorites.

7. Ξεκινήστε την προπόνηση: Αγγίξτε το Start Workout για να ξεκινήσει η προπόνηση. Η προπόνηση θα λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο όπως μια κανονική προπόνηση.

8. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας.

9. Φορέστε μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών και μετρήστε τον καρδιακό σας ρυθμό (δεν περιλαμβάνεται).

10. Ενεργοποιήστε τον ανεμιστήρα.

11. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το iFit, μεταβείτε στη διεύθυνση iFit.com.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Ορισμένες από τις ρυθμίσεις και τις λειτουργίες που περιγράφονται παρακάτω ενδέχεται να μην είναι ενεργοποιημένες. Περιστασιακά, μια ενημέρωση λογισμικού μπορεί να κάνει την κονσόλα σας να λειτουργεί ελαφρώς διαφορετικά.

1. Επιλέξτε το κύριο μενού ρυθμίσεων: Αρχικά, ενεργοποιήστε την τροφοδοσία. **Σημείωση:** Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να είναι έτοιμη για χρήση η κονσόλα.

Στη συνέχεια, επιλέξτε την αρχική οθόνη (κουμπί Home). Όταν ενεργοποιείτε την κονσόλα, η αρχική οθόνη εμφανίζεται. Εάν είστε σε προπόνηση, αγγίξτε την οθόνη και ακολουθήστε τις οδηγίες για να τερματίσετε την προπόνηση και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη. Εάν βρίσκεστε στα μενού ρυθμίσεων, αγγίξτε το κουμπί πίσω (σύμβολο βέλους) και μετά αγγίξτε το κουμπί κλεισίματος (σύμβολο x) για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

Στη συνέχεια, αγγίξτε το κουμπί μενού (σύμβολο τριών οριζόντιων γραμμών) στην οθόνη και, στη συνέχεια, πατήστε Settings. Το μενού ρυθμίσεων θα εμφανιστεί στην οθόνη.

2. Πλοηγηθείτε στα μενού ρυθμίσεων και αλλάξτε τις ρυθμίσεις: Σύρετε ή μετακινήστε την οθόνη για κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω εάν χρειάζεται. Για να προβάλετε ένα μενού ρυθμίσεων, απλώς αγγίξτε το όνομα του μενού. Για έξοδο από ένα μενού, αγγίξτε το κουμπί πίσω (σύμβολο βέλους). Ενδέχεται να μπορείτε να προβάλετε και να αλλάξετε τις ρυθμίσεις στα ακόλουθα μενού ρυθμίσεων:

Account

- My Profile
- In Workout
- Manage Accounts

Equipment

- Equipment Info
- Equipment Settings
- Maintenance
- Wi-Fi

About

- Legal

3. Προσαρμόστε τη μονάδα μέτρησης και άλλες ρυθμίσεις: Για να προσαρμόσετε τη μονάδα μέτρησης, τη ζώνη ώρας ή άλλες ρυθμίσεις, αγγίξτε το Equipment Info ή το Equipment Settings και, στη συνέχεια, αγγίξτε τις επιθυμητές ρυθμίσεις.

Η κονσόλα μπορεί να εμφανίσει την ταχύτητα και την απόσταση είτε σε τυπικές είτε σε μέτρα είτε σε μίλια.

4. Προβολή πληροφοριών μηχανήματος ή πληροφοριών εφαρμογής κονσόλας: Αγγίξτε Equipment Info και μετά αγγίξτε Machine Info ή App Info για να προβάλετε πληροφορίες σχετικά με το ελλειπτικό ή την εφαρμογή κονσόλας.

5. Ενημερώστε το λογισμικό της κονσόλας: Για καλύτερα αποτελέσματα, ελέγχετε τακτικά για ενημερώσεις λογισμικού. Αγγίξτε Maintenance και, στη συνέχεια, πατήστε Update για να ελέγξετε για ενημερώσεις λογισμικού χρησιμοποιώντας το ασύρματο δίκτυό σας. Η ενημέρωση θα ξεκινήσει αυτόματα. **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Για να αποφύγετε την καταστροφή του ελλειπτικού, μην απενεργοποιείτε την τροφοδοσία ενώ γίνεται ενημέρωση του λογισμικού. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η πρόοδος της ενημέρωσης. Όταν ολοκληρωθεί η ενημέρωση, το ελλειπτικό θα απενεργοποιηθεί και στη συνέχεια θα ενεργοποιηθεί ξανά. Εάν δεν το κάνει, πατήστε το διακόπτη λειτουργίας στη θέση απενεργοποίησης, περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, πατήστε το διακόπτη λειτουργίας στη θέση επαναφοράς. **Σημείωση:** Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να είναι έτοιμη για χρήση η κονσόλα.

Σημείωση: Περιστασιακά, μια ενημέρωση λογισμικού μπορεί να κάνει την κονσόλα να λειτουργεί ελαφρώς διαφορετικά. Αυτές οι ενημερώσεις έχουν σχεδιαστεί πάντα για να βελτιώνουν την εμπειρία άσκησής σας.

6. Καλιμπράρισμα του συστήματος κλίσης: Για να καλιμπράρετε το σύστημα κλίσης, πατήστε Maintenance, αγγίξτε το Calibrate Incline και, στη συνέχεια, πατήστε Begin. Η ράμπα θα ανέβει αυτόματα στο μέγιστο επίπεδο κλίσης, θα κατέβει

στο ελάχιστο επίπεδο κλίσης και στη συνέχεια θα επιστρέψει στην αρχική θέση. Αυτό θα καλιμπράρει το σύστημα κλίσης. Όταν το σύστημα κλίσης είναι έτοιμο, αγγίξτε το Finish.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κρατάτε τα κατοικίδια ζώα, τα πόδια σας και αντικείμενα μακριά από το ελλειπτικό ενώ το σύστημα κλίσης κάνει καλιμπράρισμα.

7. Βγείτε από το κύριο μενού ρυθμίσεων: Εάν βρίσκεστε σε ένα μενού ρυθμίσεων, αγγίξτε το κουμπί πίσω. Στη συνέχεια, αγγίξτε το κουμπί κλεισίματος (σύμβολο x) για έξοδο από το κύριο μενού ρυθμίσεων.

ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΣΕ ΑΣΥΡΜΑΤΟ ΔΙΚΤΥΟ

Για να χρησιμοποιήσετε τις προπονήσεις iFit και για να χρησιμοποιήσετε πολλές άλλες δυνατότητες της κονσόλας, η κονσόλα πρέπει να είναι συνδεδεμένη σε ασύρματο δίκτυο.

1. Επιλέξτε την αρχική οθόνη: Αρχικά, ενεργοποιήστε την τροφοδοσία. **Σημείωση:** Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να είναι έτοιμη για χρήση η κονσόλα.

Στη συνέχεια, επιλέξτε την αρχική οθόνη (κουμπί Home). Όταν ενεργοποιείτε την κονσόλα, η αρχική οθόνη εμφανίζεται. Εάν είστε σε προπόνηση, αγγίξτε την οθόνη και ακολουθήστε τις οδηγίες για να τερματίσετε την προπόνηση και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη. Εάν βρίσκεστε στα μενού ρυθμίσεων, αγγίξτε το κουμπί πίσω (σύμβολο βέλους) και μετά αγγίξτε το κουμπί κλεισίματος (σύμβολο x) για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

2. Επιλέξτε το μενού ασύρματου δικτύου: Αγγίξτε το κουμπί μενού (σύμβολο τριών οριζόντιων γραμμών) και, στη συνέχεια, πατήστε Wi-Fi για να επιλέξετε το μενού ασύρματου δικτύου.

3. Ενεργοποιήστε το Wi-Fi: Βεβαιωθείτε ότι το Wi-Fi® είναι ενεργοποιημένο. Εάν δεν είναι ενεργοποιημένο, αγγίξτε το διακόπτη Wi-Fi για να το ενεργοποιήσετε.

4. Ρυθμίστε και διαχειριστείτε μια ασύρματη

σύνδεση δικτύου: Όταν το Wi-Fi είναι ενεργοποιημένο, η οθόνη θα εμφανίσει μια λίστα με τα διαθέσιμα δίκτυα. **Σημείωση:** Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να εμφανιστεί η λίστα των ασύρματων δικτύων. **Σημείωση:** Πρέπει να έχετε το δικό σας ασύρματο δίκτυο και ένα router 802.11b/g/n με ενεργοποιημένη τη μετάδοση SSID (τα κρυφά δίκτυα δεν υποστηρίζονται).

Όταν εμφανιστεί μια λίστα δικτύων, αγγίξτε το επιθυμητό δίκτυο. **Σημείωση:** Θα πρέπει να γνωρίζετε το όνομα του δικτύου σας (SSID). Εάν το δίκτυό σας έχει κωδικό πρόσβασης, θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε τον κωδικό πρόσβασης. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης σας και να συνδεθείτε στο επιλεγμένο ασύρματο δίκτυο. Όταν η κονσόλα είναι συνδεδεμένη στο ασύρματο δίκτυό σας, θα εμφανιστεί ένα σημάδι επιλογής δίπλα στο όνομα του ασύρματου δικτύου.

Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τη σύνδεση σε ένα κρυπτογραφημένο δίκτυο, βεβαιωθείτε ότι ο κωδικός πρόσβασης σας είναι σωστός. **Σημείωση:** Οι κωδικοί πρόσβασης κάνουν διάκριση πεζών-κεφαλαίων. **Σημείωση:** Η κονσόλα υποστηρίζει μη ασφαλή και ασφαλή κρυπτογράφηση (WEP, WPA™ και WPA2™). Συνιστάται ευρυζωνική σύνδεση. Η απόδοση εξαρτάται από την ταχύτητα σύνδεσης.

Σημείωση: Εάν έχετε ερωτήσεις αφού ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες, μεταβείτε στη διεύθυνση support.iFit.com για βοήθεια.

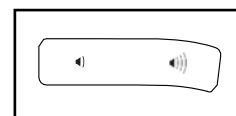
5. Βγείτε από το μενού ασύρματου δικτύου.

Για έξοδο από το μενού ασύρματου δικτύου, αγγίξτε το κουμπί πίσω (σύμβολο βέλους).

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΗΧΟΣΥΣΤΗΜΑ

Συνδέστε ένα καλώδιο ήχου: Εάν η κονσόλα διαθέτει υποδοχή ήχου, μπορείτε να συνδέσετε ένα καλώδιο ήχου για αναπαραγωγή ήχου μέσω του συστήματος ήχου της κονσόλας. Συνδέστε ένα αρσενικό καλώδιο ήχου 3,5 mm σε αρσενικό 3,5 mm (δεν περιλαμβάνεται) στην υποδοχή ήχου της κονσόλας και σε μια υποδοχή της προσωπικής σας συσκευής

αναπαραγωγής ήχου. Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο ήχου είναι πλήρως συνδεδεμένο.



Στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί αναπαραγωγής στην προσωπική σας συσκευή αναπαραγωγής ήχου. Ρυθμίστε το επίπεδο έντασης χρησιμοποιώντας τα κουμπιά αύξησης και μείωσης της έντασης του ήχου στην κονσόλα ή το χειριστήριο έντασης στην προσωπική σας συσκευή αναπαραγωγής ήχου.

Συνδέστε τη συσκευή σας με Bluetooth: Εάν η κονσόλα διαθέτει κουμπί ήχου Bluetooth, μπορείτε να συνδέσετε τη συμβατή με Bluetooth συσκευή σας για αναπαραγωγή ήχου μέσω του συστήματος ήχου της κονσόλας.

1. Τοποθετήστε ή κρατήστε τη συσκευή που είναι συμβατή με Bluetooth κοντά στην κονσόλα.
2. Ενεργοποιήστε τη ρύθμιση Bluetooth στη συσκευή σας.
3. Αντιστοιχίστε τη συσκευή σας με την κονσόλα.

Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί ήχου Bluetooth στην κονσόλα για 3 δευτερόλεπτα. Το κουμπί ήχου Bluetooth θα αρχίσει να αναβοσβήνει και η κονσόλα θα εισέλθει σε λειτουργία σύζευξης. Όταν η συσκευή σας και η κονσόλα συνδεθούν επιτυχώς, ο ήχος από τη συσκευή σας θα αναπαράγεται μέσω του συστήματος ήχου της κονσόλας.

Σημείωση: Η κονσόλα μπορεί να αποθηκεύσει 8 συσκευές στη μνήμη της. Εάν έχετε προηγουμένως αντιστοιχίσει τη συσκευή σας με την κονσόλα, μπορείτε απλώς να πατήσετε το κουμπί ήχου Bluetooth για να συνδέσετε τη συσκευή σας στην κονσόλα.

4. Διαγράψτε τη μνήμη της συσκευής της κονσόλας εάν είναι απαραίτητο. Εάν πρέπει να διαγράψετε όλες τις συσκευές που είναι συμβατές με Bluetooth που είναι αποθηκευμένες στη μνήμη της κονσόλας, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί ήχου Bluetooth για 10 δευτερόλεπτα.

Συνδέστε τα ακουστικά σας: Εάν η κονσόλα διαθέτει υποδοχή ακουστικών, μπορείτε να συνδέσετε τα ακουστικά σας στην υποδοχή ακουστικών για να ακούσετε ήχο από την κονσόλα μέσω των ακουστικών σας.

Συνδέστε τα ακουστικά σας με Bluetooth: Εάν η κονσόλα είναι ενεργοποιημένη με αυτήν τη δυνατότητα, μπορείτε να συνδέσετε τα ακουστικά που είναι συμβατά με Bluetooth για να ακούτε ήχο από την κονσόλα μέσω των ακουστικών σας. Για να συνδέσετε τα ακουστικά σας στην κονσόλα, ενεργοποιήστε πρώτα τα ακουστικά σας και τοποθετήστε τα

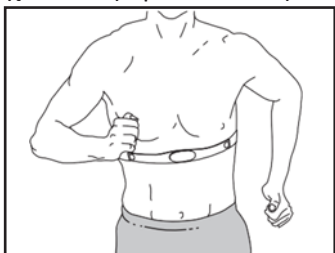
κοντά στην κονσόλα. Στη συνέχεια, επιλέξτε μια επιλεγμένη προπόνηση ή μια προπόνηση iFit. Στη συνέχεια, αγγίξτε το *Connect Bluetooth Headphones* όταν εμφανιστεί αυτή η επιλογή στην οθόνη.

Για να συνδέσετε τα ακουστικά σας με την κονσόλα, επιλέξτε τα ακουστικά σας από τη λίστα στην οθόνη. Όταν τα ακουστικά σας και η κονσόλα συνδεθούν με επιτυχία, ο ήχος από την κονσόλα θα αναπαράγεται μέσω των ακουστικών σας.

ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ (προαιρετικό αξεσουάρ, δεν περιλαμβάνεται)

Είτε ο στόχος σας είναι να κάψετε λίπος είτε να ενισχύσετε το καρδιαγγειακό σας σύστημα, το κλειδί στην επίτευξη του είναι να διατηρήσετε τους καρδιακούς σας παλμούς στο σωστό επίπεδο κατά την προπόνηση. Η παρακολούθηση καρδιακού παλμού από το στήθος θα σας επιτρέψει να παρακολουθείτε συνεχώς τον καρδιακό σας παλμό ενώ ασκείστε, βοηθώντας σας να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους φυσικής κατάστασης.

Σημείωση: Η κονσόλα είναι συμβατή με όλες τις ζώνες στήθους BLUETOOTH Smart.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η τακτική συντήρηση είναι σημαντική για τη βέλτιστη απόδοση και τη μείωση της φθοράς. Επιθεωρήστε και σφίξτε σωστά όλα τα μέρη κάθε φορά που χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό. Αντικαταστήστε αμέσως τυχόν φθαρμένα εξαρτήματα. Χρησιμοποιείτε μόνο ανταλλακτικά που παρέχονται από τον κατασκευαστή. Για να καθαρίσετε το ελλειπτικό, χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί και μια μικρή ποσότητα ήπιου σαπουνιού.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Για να αποφύγετε ζημιά στην κονσόλα, κρατήστε τα υγρά μακριά από την κονσόλα και κρατήστε την κονσόλα μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Εάν η κονσόλα δεν ανάβει, βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας είναι σωστά συνδεδεμένο και ότι ο διακόπτης λειτουργίας βρίσκεται στη θέση επαναφοράς.

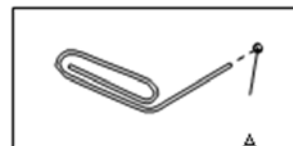
Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τη σύνδεση της κονσόλας σε ασύρματο δίκτυο ή εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τον λογαριασμό σας στο iFit ή τις προπονήσεις του iFit, μεταβείτε στη διεύθυνση support.iFit.com.

Εάν η κονσόλα δεν ξεκινά σωστά ή αν η κονσόλα παγώσει και δεν ανταποκρίνεται, επαναφέρετε την κονσόλα στις προεπιλεγμένες εργοστασιακές ρυθμίσεις.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κάνοντας το αυτό θα διαγράψετε όλες τις προσαρμοσμένες ρυθμίσεις που έχετε κάνει στην κονσόλα.

Η επαναφορά της κονσόλας απαιτεί δύο άτομα. Πρώτα, πατήστε το διακόπτη λειτουργίας και αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας. Στη συνέχεια, εντοπίστε το μικρό άνοιγμα επαναφοράς (A) στο πίσω μέρος ή στο πλάι της κονσόλας. Χρησιμοποιώντας ένα λυγισμένο συνδετήρα, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί επαναφοράς μέσα στο άνοιγμα και βάλτε ένα δεύτερο άτομο να συνδέσει το καλώδιο τροφοδοσίας και να πατήσει το διακόπτη λειτουργίας. Συνεχίστε να κρατάτε πατημένο το κουμπί επαναφοράς μέχρι να ενεργοποιηθεί η κονσόλα. Όταν ολοκληρωθεί η λειτουργία επαναφοράς, η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί και στη συνέχεια θα ενεργοποιηθεί ξανά. Εάν δεν το κάνει, πατήστε το διακόπτη τροφοδοσίας εκτός λειτουργίας και μετά ενεργοποιήστε ξανά. Μόλις ενεργοποιηθεί η κονσόλα, ελέγξτε για ενημερώσεις λογισμικού (δείτε βήμα 5 στη σελίδα 24).

Σημείωση: Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να είναι έτοιμη για χρήση η κονσόλα.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΛΙΣΗΣ

Εάν η ράμπα δεν μετακινηθεί στο σωστό επίπεδο κλίσης, δείτε το βήμα ΠΩΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ στις σελίδες 23-24 και καλιμπράρετε το σύστημα κλίσης.

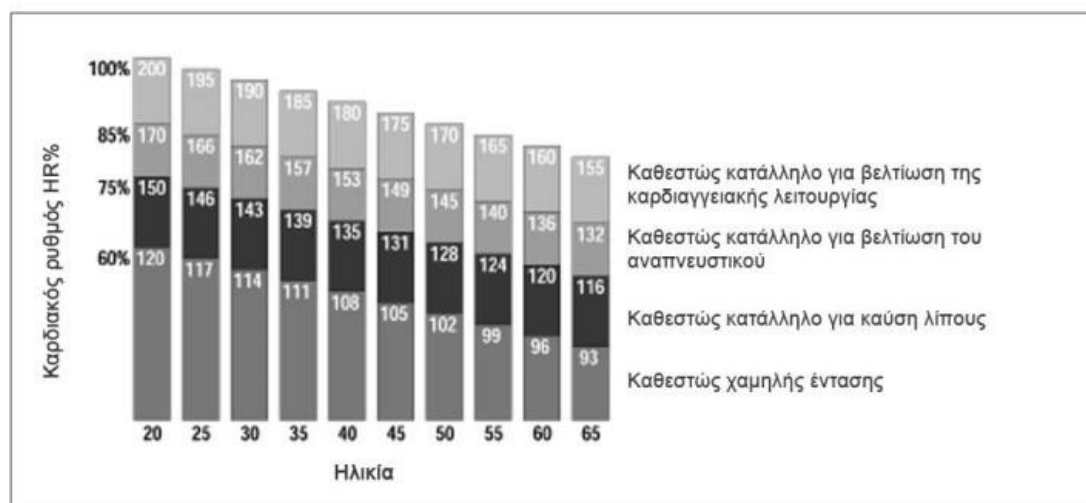
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν, συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τον έλεγχο της φυσικής σας κατάστασης καθώς και για να αξιολογήσει τις ιδιαίτερες προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν για αυτή τη συγκεκριμένη φυσική άσκηση.

Για εκείνους που θα χρησιμοποιήσουν το προϊόν για πρώτη φορά χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία άθλησης, θα πρέπει να κάνουν περιορισμένη χρήση του προϊόντος, ειδικά στην αρχή, περιορίζοντας τις συνεδρίες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούν περισσότερες από τρεις φορές την εβδομάδα το μηχάνημα, και οι χρόνοι και οι ταχύτητες εξάσκησης πρέπει να διατηρηθούν στο ελάχιστο δυνατό, τόσο για να εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια της κονσόλας όσο για να γίνει μία ομαλή μετάβαση σε ένα πρόγραμμα προπόνησης που δεν έχετε συνηθίσει.

Για όσους αθλούνται και προτίθενται να χρησιμοποιήσουν το προϊόν ως συμπλήρωμα των προπονήσεών τους, καλό είναι να συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας γυμναστή για να προγραμματίσετε από κοινού τις ασκήσεις και την υλοποίηση του προγράμματος.

Με την παρακολούθηση του καρδιακού παλμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορείτε να ορίσετε τους στόχους της προπόνησης (καύση λίπους, βελτίωση αναπνευστικής λειτουργίας, βελτίωση της καρδιαγγειακής ικανότητας) όπως φαίνεται παρακάτω.



Η χρήση του προϊόντος θα πρέπει να γίνεται σε τρεις φάσεις:

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Πριν από κάθε προπόνηση είναι πάντα καλό να κάνετε κάποιες ασκήσεις για να αυξήσετε τη θερμοκρασία των μυών, να ανεβάσετε τη θερμοκρασία του σώματος και να προετοιμάσετε την καρδιά και τους πνεύμονες.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ: Ξεκινήστε σε ένα χαμηλό ρυθμό και σταδιακά αυξήστε την ένταση της προπόνησής σας μέχρι οι καρδιακοί ρυθμοί σας να φτάσουν στο επιθυμητό εύρος τιμών. Διατηρήστε όσο το δυνατόν σταθερό το ρυθμό προπόνησης ανάλογα με το στόχο σας. Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων της χρήσης, συνιστάται οι προπονήσεις να μην ξεπερνούν τα 20 λεπτά.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Μετά τη χρήση του προϊόντος, αφιερώστε λίγα λεπτά σε διατάξεις για μυϊκή χαλάρωση.

Η προπόνηση σε υψηλή ένταση επιτρέπεται μόνο από επαγγελματίες αθλητές και πολύ καλά εκπαιδευμένους χρήστες.

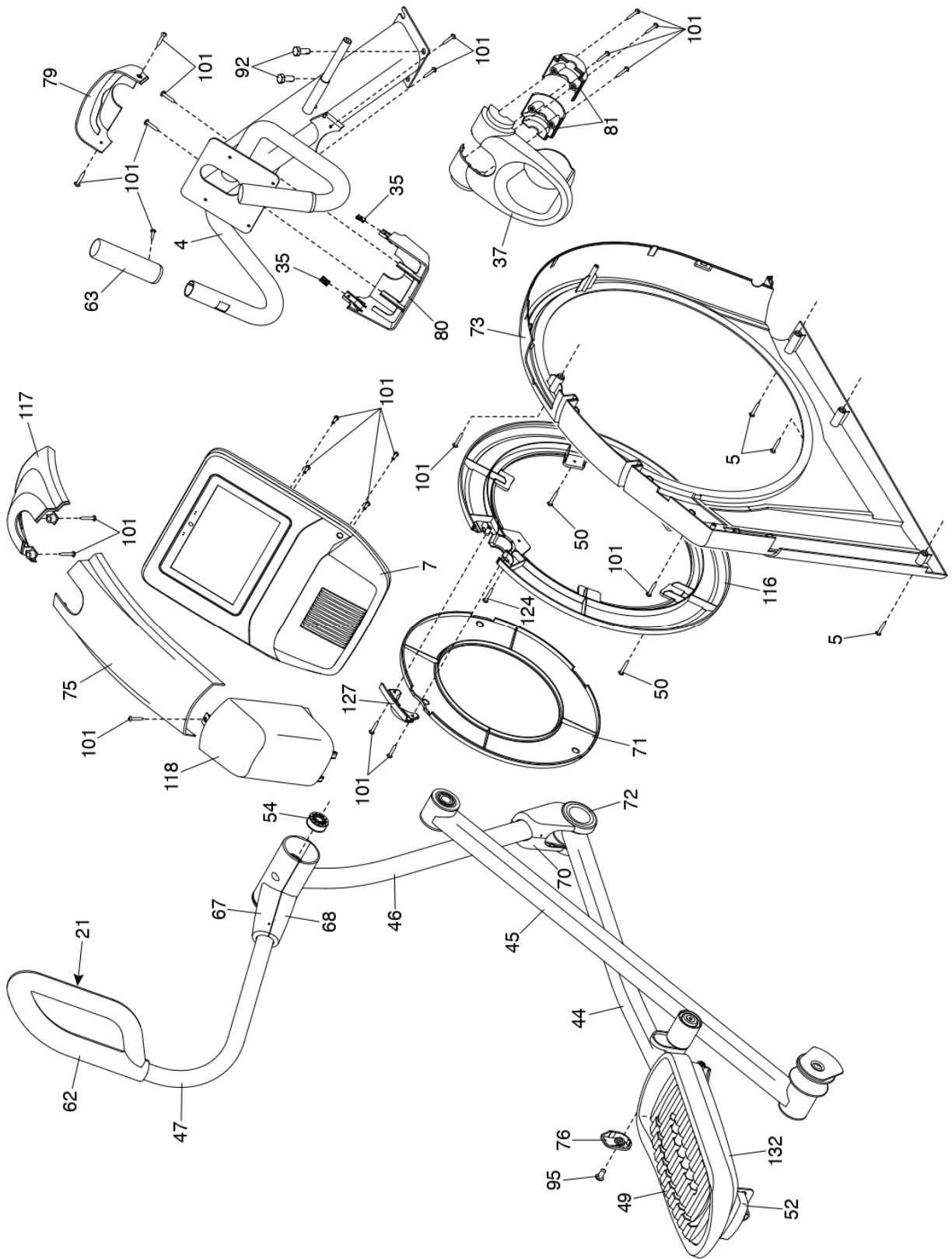
ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

A/A	Τμχ.	Περιγραφή	A/A	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Frame/Ramp	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	1	Left Pedal Handle
3	1	Access Cover	53	2	Axle Cover
4	1	Upright	54	2	Pivot Spacer
5	6	M4 x 19mm Screw	55	2	Retainer
6	1	Front Stabilizer	56	4	Roller Arm Bushing
7	1	Console	57	4	Pedal Arm Bearing
8	2	Roller Guide	58	1	Right Pedal Arm
9	2	Crank Bearing Sleeve	59	1	Right Roller Arm
10	1	Rear Ramp Cover	60	1	Right Upper Body Leg
11	1	Incline Motor	61	1	Right Upper Body Arm
12	1	Incline Motor Arm	62	1	Left Upper Grip
13	1	Ramp Arm	63	2	Grip
14	2	Ramp Arm Spacer	64	2	Pedal Arm Axle
15	1	Rear Stabilizer Cover	65	1	Right Arm Front Cover
16	2	Track	66	1	Right Arm Rear Cover
17	1	Power Switch	67	1	Left Arm Front Cover
18	1	Crank	68	1	Left Arm Rear Cover
19	1	Pulley	69	1	Right Leg Outer Cover
20	2	Crank Arm	70	1	Left Leg Outer Cover
21	1	Left Lower Grip	71	2	Disc
22	1	Idler	72	1	Left Leg Inner Cover
23	2	Short Bumper	73	1	Left Shield
24	1	Small Leveling Foot	74	1	Right Shield
25	1	Resistance Motor	75	1	Center Shield Cover
26	7	M10 Locknut	76	1	Left Pedal Arm Side Cap
27	2	M10 Washer	77	2	Crank Cover
28	1	Eddy Mechanism	78	2	Key
29	1	Right Pedal	79	1	Front Console Cover
30	4	Stabilizer Cap	80	1	Rear Console Cover
31	3	M10 x 19mm Screw	81	2	Lower Tray Cover
32	4	Roller Arm Bearing Sleeve	82	8	M8 x 13mm Screw
33	2	Large Leveling Foot	83	1	Right Leg Inner Cover
34	2	Wheel	84	1	M4 x 12mm Ground Screw
35	2	Clip	85	2	M10 Split Washer
36	1	Idler Washer	86	2	M10 x 58mm Hex Bolt
37	1	Accessory Tray	87	1	Right Pedal Arm Side Cap
38	1	Reed Switch/Wire	88	1	Idler Pivot Screw
39	1	Reed Switch Clamp	89	1	Idler Screw
40	2	Frame Bearing	90	3	M6 x 19mm Washer
41	1	Upper Front Ramp Cover	91	1	Drive Belt Adjustment Screw
42	1	Sleeve	92	4	M10 x 25mm Screw
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Flange Screw
44	1	Left Pedal Arm	94	1	Motor Arm Spacer
45	1	Left Roller Arm	95	8	M8 x 20mm Screw
46	1	Left Upper Body Leg	96	4	M8 x 45mm Bolt
47	1	Left Upper Body Arm	97	2	M8 x 28mm Washer
48	1	Power Receptacle	98	2	M8 x 18mm Washer
49	1	Left Pedal	99	2	Inner Arm Bearing
50	6	M4 x 12mm Self-tapping Screw	100	4	Leg Bearing

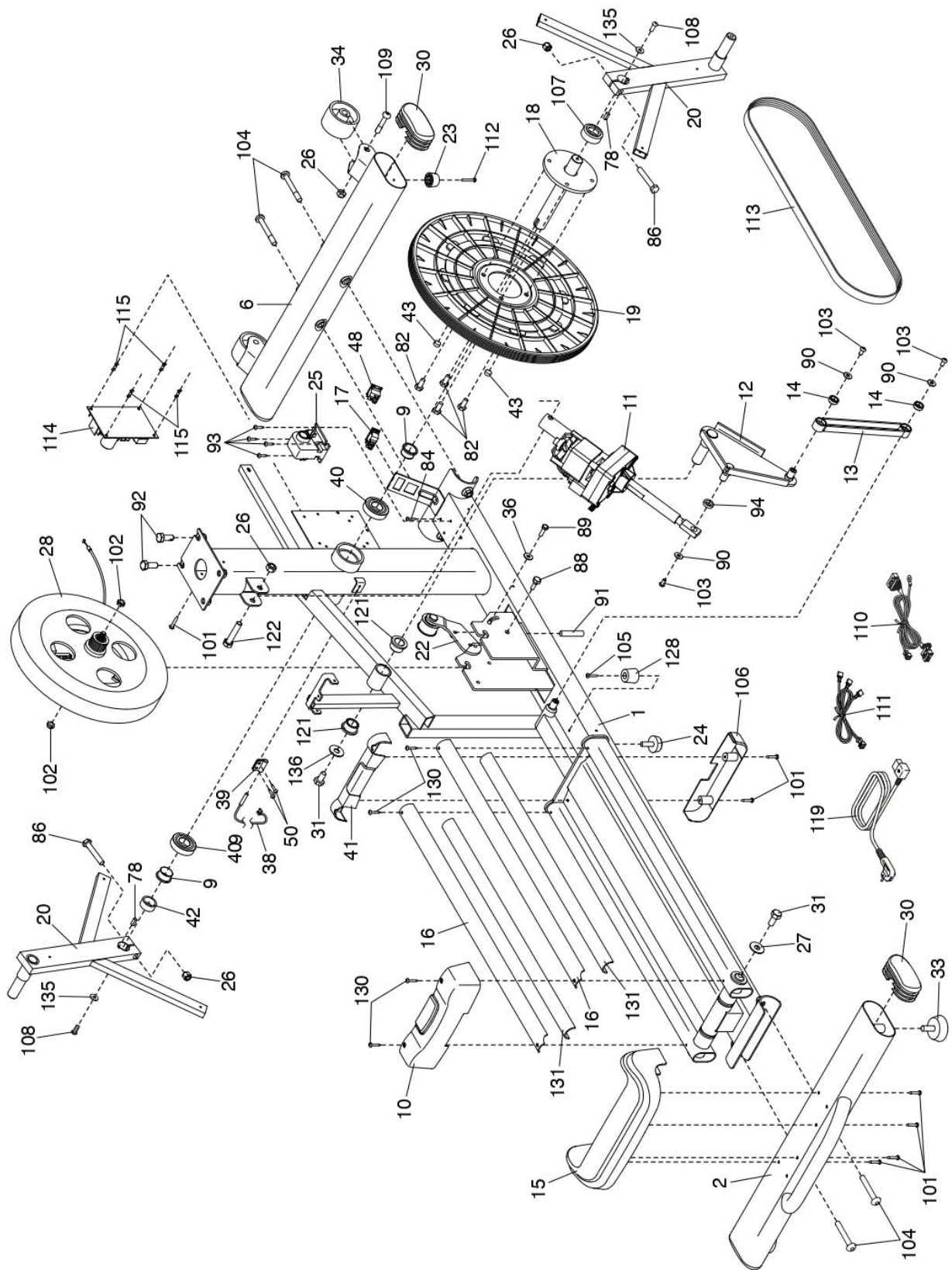
A/A	Τμχ.	Περιγραφή	A/A	Τμχ.	Περιγραφή
101	53	M4 x 16mm Screw	124	2	M4 x 16mm Machine Screw
102	6	M8 Locknut	125	1	Right Upper Grip
103	11	M6 x 12mm Screw	126	2	M4 x 25mm Screw
104	4	M10 x 115mm Screw	127	2	Disc Bracket
105	1	M4 x 25mm Flange Screw	128	1	Long Bumper
106	1	Lower Ramp Cover	129	2	M8 x 22mm Washer
107	1	Crank Spacer	130	4	M4 x 12mm Screw
108	2	M6 x 13mm Screw	131	2	Adhesive Tape
109	2	M10 x 58mm Bolt	132	1	Left Pedal Plate
110	1	Upper Wire	133	2	M10 x 158mm Bolt
111	1	Lower Wire	134	1	Right Lower Grip
112	2	M4 x 19mm Self-tapping Screw	135	2	M6 x 26mm Washer
113	1	Drive Belt	136	1	M10 x 28mm Washer
114	1	Controller	137	1	Right Pedal Handle
115	4	Standoff	138	2	Pedal Pin
116	2	Disc Ring	139	2	Pedal Spring
117	1	Front Shield Cover	140	2	M6 Acorn Nut
118	1	Rear Shield Cover	141	4	M6 Washer
119	1	Power Cord	142	1	Right Pedal Plate
120	2	M8 x 20mm Flat Head Screw	*	–	Assembly Tool
121	2	Frame Bushing	*	–	Grease Packet
122	1	M10 x 47mm Bolt	*	–	User's Manual
123	2	Outer Arm Bearing			

Σημείωση: Οι προδιαγραφές υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προειδοποίηση.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ Α



ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ Β



Το προϊόν NORDICTRACK 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.

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ**

Η NORDICTRACK εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **2 ετών**.

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν, σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού, επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο, επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά τη μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, πλαστικά μέρη, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

A. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service: Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρουονέρι, Αττική

Τηλέφωνο: (+30) 210 953 6512

E-mail: service@leos.gr

Ιστοσελίδα: www.leos.gr

 **LEOS** FITNESS
SPORTS
GAMES
Λεύκης 111, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512
e-mail: service@leos.gr, www.leos.gr