

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

everFit

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ



ΕFK-500

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	4
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ	5
ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	7
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	10
ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	11
ΕΓΓΥΗΣΗ	13

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

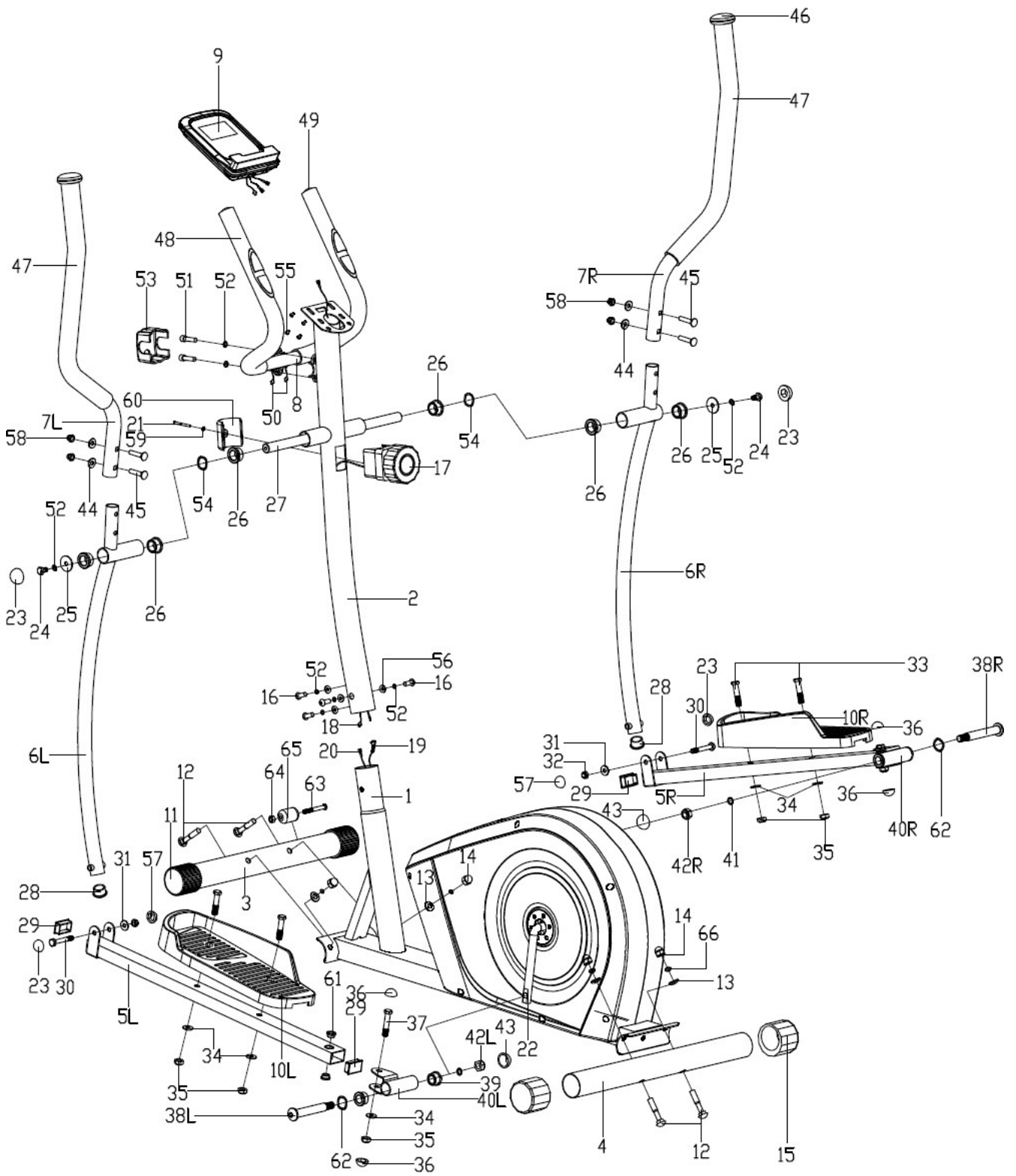
ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

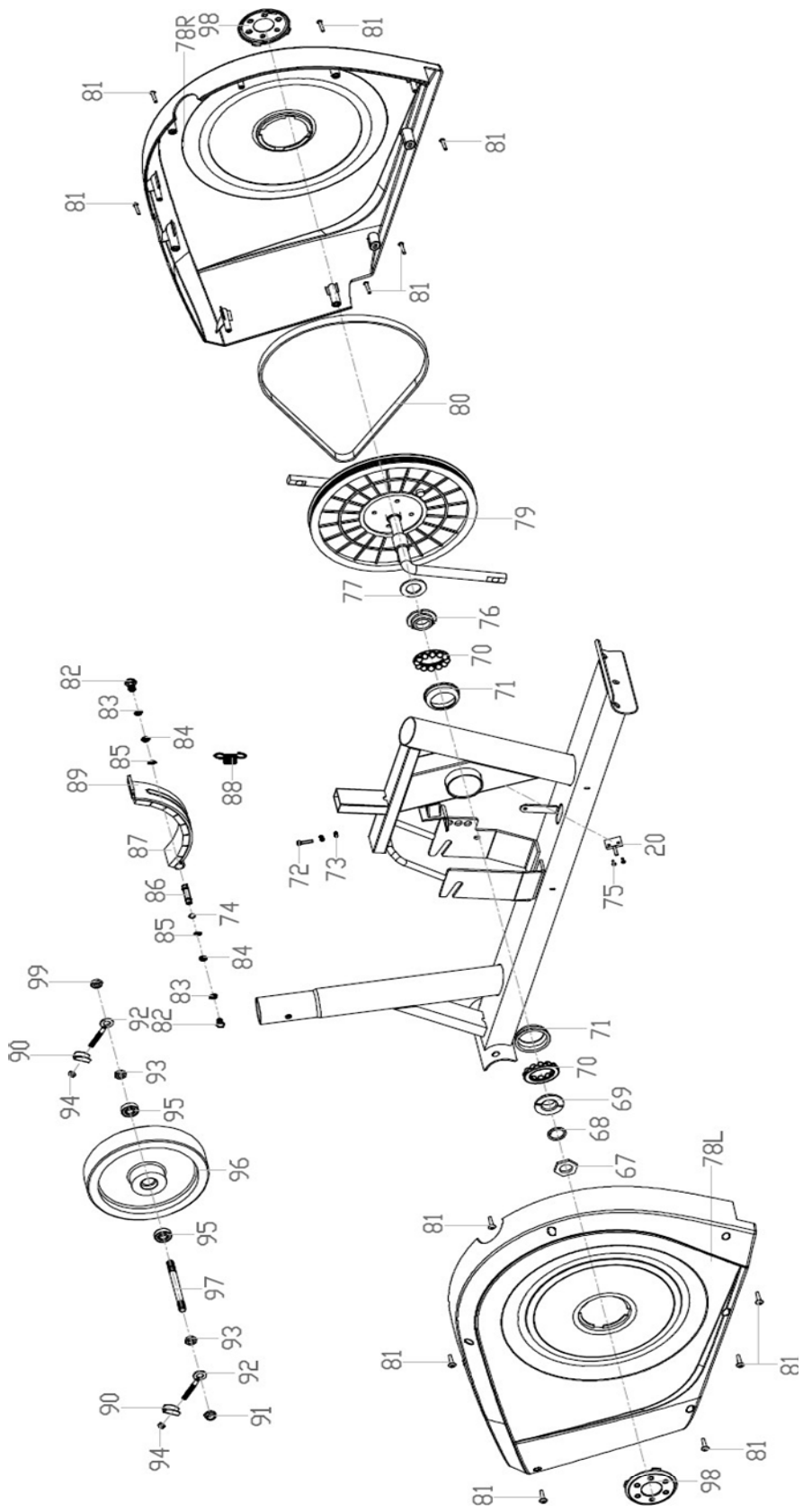
- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα το χρησιμοποιήσουν.
- 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.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ

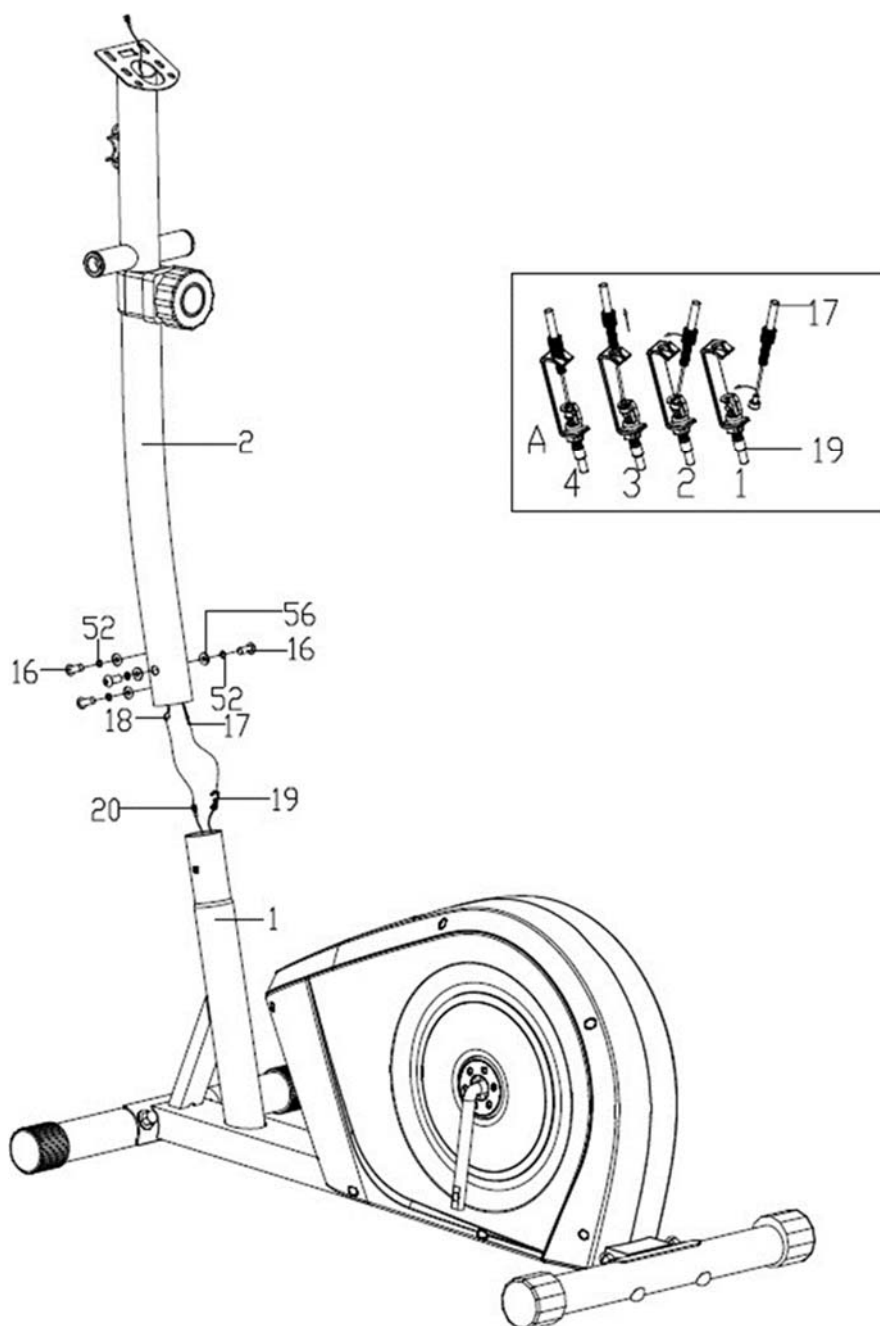
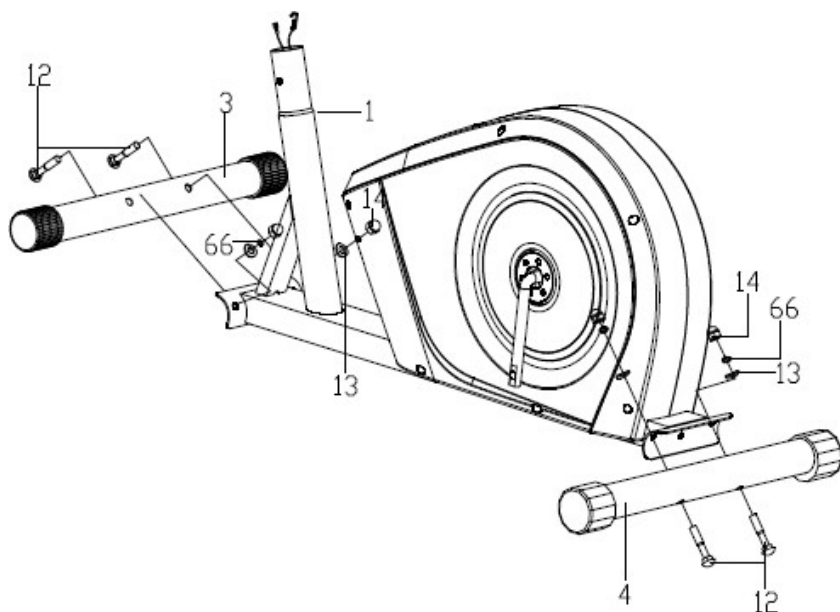




ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1

Στερεώστε τη μπροστινή βάση (3) και την πίσω βάση (4) στον κεντρικό σκελετό (1) με βίδα (12), ροδέλα (66), ροδέλα (13) και παξιμάδι (14).



ΒΗΜΑ 2

Συνδέστε καλά το καλώδιο (20) με το καλώδιο (18) και το καλώδιο (19) με το καλώδιο (17), όπως φαίνεται στην εικόνα.

Στερεώστε τον ορθοστάτη (2) στον κεντρικό σκελετό (1) με βίδα (16), ροδέλα (52) και ροδέλα (56).

ΒΗΜΑ 3

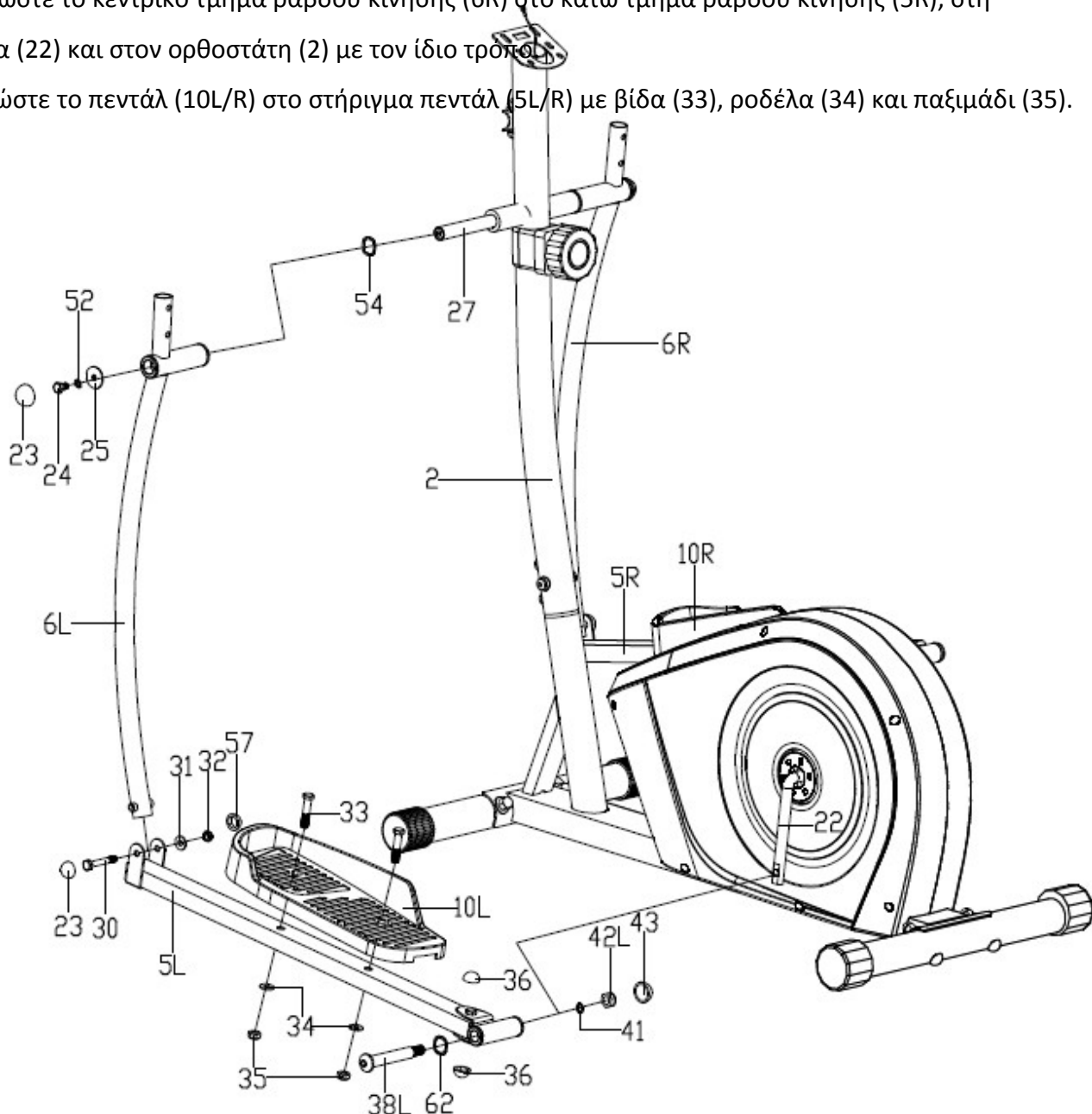
A: Στερεώστε το κεντρικό τμήμα ράβδου κίνησης (6L) στον ορθοστάτη (2) με βίδα (24), ροδέλα (52), ροδέλα (25), ροδέλα (64) και σύνδεσμο (27), όπως φαίνεται στην εικόνα. **Σφίξτε τα χαλαρά προς το παρόν.**

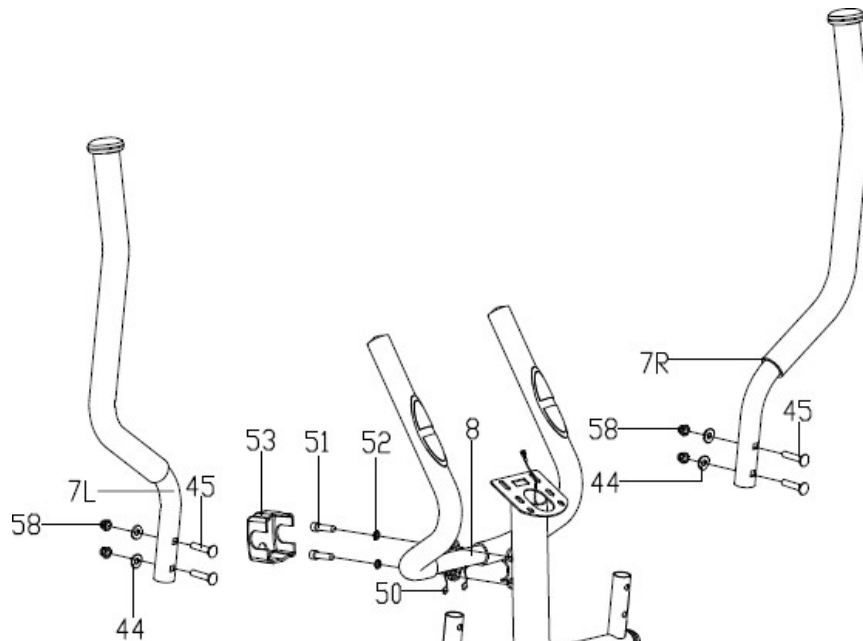
B: Συνδέστε το κάτω τμήμα ράβδου κίνησης (5L) στη μανιβέλα (22) χρησιμοποιώντας βίδα (38L), ροδέλα (62), ροδέλα (41) και παξιμάδι (42L), όπως φαίνεται στην εικόνα. **Σφίξτε τα χαλαρά προς το παρόν.**

C: Συνδέστε το κεντρικό τμήμα ράβδου κίνησης (6L) με το κάτω τμήμα ράβδου κίνησης (5L) χρησιμοποιώντας βίδα (30), ροδέλα (31) και παξιμάδι (32). Σφίξτε τις βίδες (24) (30) και το παξιμάδι (42L). Τέλος, καλύψτε τους συνδέσμους με τα καπάκια (23) (57) (43) (36).

D: Στερεώστε το κεντρικό τμήμα ράβδου κίνησης (6R) στο κάτω τμήμα ράβδου κίνησης (5R), στη μανιβέλα (22) και στον ορθοστάτη (2) με τον ίδιο τρόπο.

E: Στερεώστε το πεντάλ (10L/R) στο στήριγμα πεντάλ (5L/R) με βίδα (33), ροδέλα (34) και παξιμάδι (35).

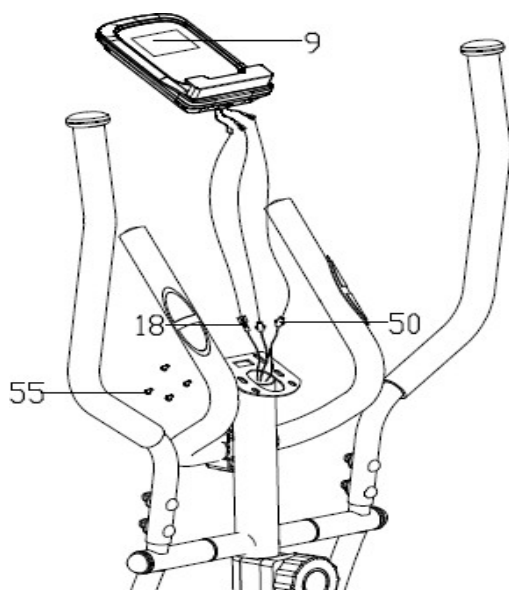
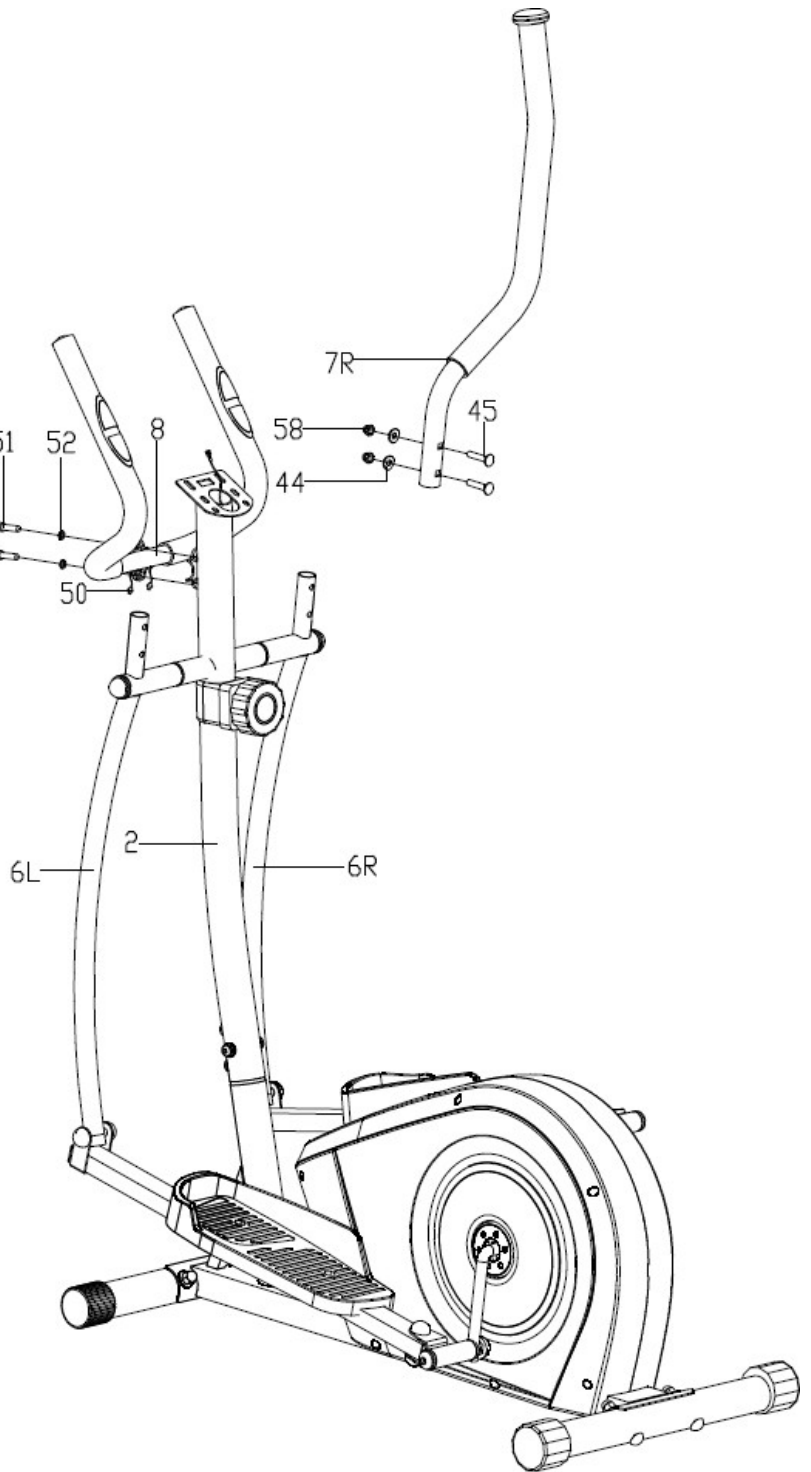




ΒΗΜΑ 4

A: Περάστε το καλώδιο (50) μέσα από τον ορθοστάτη (2) και βγάλτε το από το άνοιγμα στο επάνω μέρος. Στερεώστε τις χειρολαβές (8) στον ορθοστάτη (2) με βίδα (51) και ροδέλα (52) και τοποθετήστε το κάλυμμα (53) στη θέση του.

B: Στερεώστε τα επάνω τμήματα των ράβδων κίνησης (7L/R) στα κεντρικά τμήματα (6L/R) χρησιμοποιώντας βίδα (45), ροδέλα (44) και παξιμάδι (58).



ΒΗΜΑ 5

Συνδέστε το καλώδιο (50) και το καλώδιο (18) με τα καλώδια που εξέρχονται από το κομπιούτερ (9). Στερεώστε το κομπιούτερ (9) στο ειδικό πλαίσιο του ορθοστάτη (2) με βίδα (55).

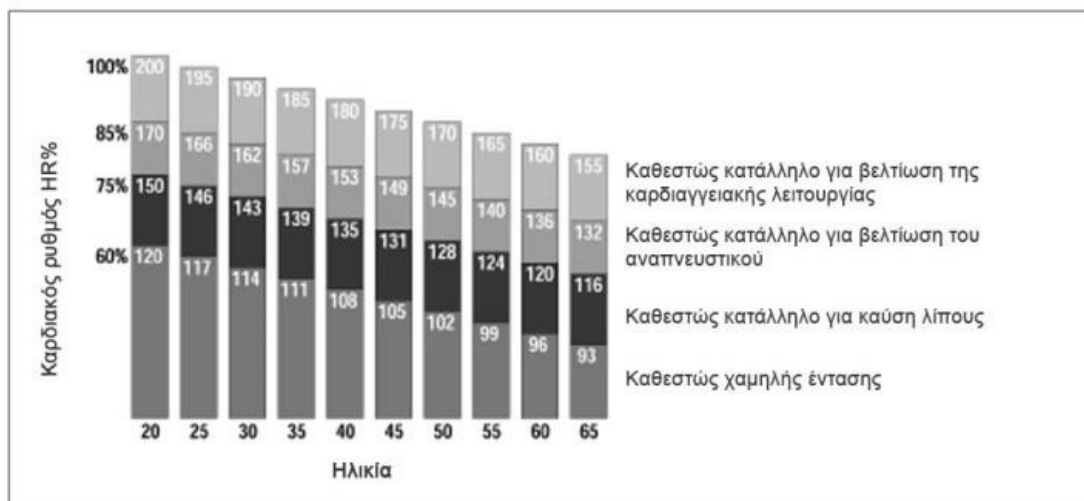
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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 διατάσεις για μυϊκή χαλάρωση.

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

ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

A/A	Περιγραφή	Τμχ	A/A	Περιγραφή	Τμχ
1	Main frame	1	31	Flat washer d8 X1.5	2
2	Handlebar post	1	32	Nylon nut M8	2
3	Front stabilizer	1	33	Hex bolt M10X45	4
4	Rear stabilizer	1	34	Flat washer d10X1.5	6
5L/R	Pedal support (L/R)	1pr	35	Nylon nut M10	6
6L/R	Swing bar(L/R)	1pr	36	Nut cap S16	4
7L/R	Handlebar (L/R)	1pr	37	Hex bolt M10X50	2
8	Armrest	1	38L/R	Pedal locking bolt (L/R)	1pr
9	Computer	1	39	Axle bushing Φ24 X20XΦ16.1	4
10L/R	Pedal (L/R)	1pr	40L/R	Connecting joint (L/R)	1pr
11	Front end cap	2	41	Spring washer Φ13 XB2	2
12	Carriage bolt M10X63	4	42L/R	Nylon nut (L/R)	1pr
13	Arc washer Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	43	Nut cap S19	2
14	Acorn nut M10	4	44	Arc washer Φ20 Xd8X2XR16	4
15	Rear end cap	2	45	Carriage bolt M8X40	4
16	Allen screw M8X15	4	46	Mushroom end cap	2
17	Tension controller	1	47	Handlebar foam grip	2
18	Extension wire	1	48	Armrest foam grip	2
19	Tension cable	1	49	Round end cap Φ25X1.5	2
20	Sensor wire	1	50	Pulse sensor wire	2
21	Cross screw M5X45	1	51	Hex bolt M8X30	2
22	Crank	1	52	Spring washer D8	8
23	Nut cap S14	4	53	Handlebar chuck cover	1
24	Hex bolt M8X15	2	54	Waved washer Φ20XΦ28 X0.3	2
25	Flat washer Φ8.2XΦ32 X2	2	55	Cross screw	4
26	Axle bushing Φ32 X2.5	6	56	Arc washer Φ20Xd8.5XR25	4
27	Long axle	1	57	Nut cap S13	2
28	Round end cap Φ28 X1.5	2	58	Acorn nut M8	4
29	Square end cap 40X25X1.5	4	59	Flat washer D5	1
30	Hex bolt M8X55	2	60	Tension controller cover	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ	A/A	Περιγραφή	Τμχ
61	Metal bushing Φ14X10XΦ10.1	4	91	Flange nut M10 x 1	1
62	Waveform washer D17X0.3	2	92	Adjustable bolt	2
63	Outer hexagon bolt M6XL45	2	93	Hex conical surface nut M10x1	2
64	Nylon nut M6	2	94	Hex nut M6	2
65	Transport wheel	2	95	Bearing 6000	2
66	Spring washer D10	4	96	Flywheel	1
67	Nut	1	97	Flywheel axle	1
68	Lock washer	1	98	Crank cover	2
69	Inside Bearing Collar	1	99	Hex thin nut M10 x 1	1
70	Ball Bearing	2			
71	Bearing Collar	2			
72	Hex bolt M5 x 50	1			
73	Hex nut M5	2			
74	Wave washer D12	1			
75	Screw ST2.9 x 12	2			
76	Outside Bearing Collar	1			
77	Big washer	1			
78L/R	Chain cover	1pr			
79	Belt pulley	1			
80	Belt	1			
81	Screw ST4.2 x18	12			
82	Hex bolt M6 x 15	2			
83	Spring washer D6	2			
84	Spring washer D6	2			
85	Circlip	2			
86	Magnet board	1			
87	Magnet	8			
88	Spring	1			
89	Magnet board	1			
90	U-shape washer	2			

Το προϊόν EVERFIT που αγοράσατε, έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικός σας γυμναστής για μια ζωή.

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

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

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η EVERFIT 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, κακή χρήση της δεξαμενής νερού, φθορές κατά τη μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, μίαντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα, πλαστικά τμήματα, πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

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

Τηλέφωνο: (+30) 210 953 6512

E-mail: service@leos.gr

Ιστοσελίδα: www.leos.gr

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