

**LEOS** FITNESS  
SPORTS  
GAMES

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



## ERX100



Οδηγίες στα ελληνικά.  
Διαβάστε το εγχειρίδιο προσεκτικά και  
φυλάξτε το πάντα κοντά στο προϊόν.



**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

1.0 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	ΣΕΛ. 3
1.1 ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ & ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	ΣΕΛ. 4
1.2 ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ.....	ΣΕΛ. 5
1.3 ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	ΣΕΛ.6
2.0 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 7
2.1 ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	ΣΕΛ. 8
2.2 ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 9
3.0 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 16
3.1 ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ).....	ΣΕΛ. 17
3.2 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 18
3.3 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - (ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ).....	ΣΕΛ. 19
3.4 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - (ΠΛΗΚΤΡΑ).....	ΣΕΛ. 20
3.5 ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	ΣΕΛ. 21
3.6 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	ΣΕΛ. 22
3.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΣΤΗ.....	ΣΕΛ. 23
3.8 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ H.R.C.....	ΣΕΛ. 24
3.9 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ WATT.....	ΣΕΛ. 25
3.10 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 25
4.0 ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ.....	ΣΕΛ. 26
5.0 ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ.....	ΣΕΛ. 27
6.0 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ.....	ΣΕΛ. 27
6.1 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 28
6.2 ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ.....	ΣΕΛ. 29
7.0 ΕΓΓΥΗΣΗ.....	ΣΕΛ. 30

**ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα χρησιμοποιήσουν αυτό το όργανο.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια και καλύψτε το πάτωμα ή το χαλί που τυχόν βρίσκονται από κάτω μέσο για την πρόληψη ζημιών.
- Βεβαιωθείτε ότι όσοι χρησιμοποιούν το όργανο έχουν κατανοήσει τις οδηγίες, επιβλέψτε τα πρώτα στάδια της προπόνησης. Οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να είναι πάντα κοντά στο όργανο για γρήγορη αναφορά σε περίπτωση ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο αυτό 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 όργανο βρίσκεται σε λειτουργία.
- Όταν, κατά τη διάρκεια της άσκησης, εμφανίσετε ζάλη, πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή, σταματήστε ΑΜΕΣΩΣ την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Ελέγχετε περιοδικά το σφίξιμο όλων των βιδών των ορθοστατών και των χειρολαβών, καθώς και την ακεραιότητα όλων των επιμέρους μερών του εργαλείου.

**ΜΗ ΕΠΙΤΡΕΠΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

- ΜΗΝ εγκαταστήσετε το όργανο σε γυμναστήρια ή σε χώρους που χρησιμοποιούνται για επαγγελματική άσκηση, αυτό το εργαλείο δεν έχει σχεδιαστεί για εντατική χρήση σε επαγγελματικές δραστηριότητες ή για τους σκοπούς αποκατάστασης.
- ΜΗΝ τοποθετείτε κύπελλα ή φιάλες με υγρά κοντά στο εργαλείο.
- ΜΗΝ καθαρίζετε την κονσόλα ή/και τα πλαστικά μέρη του οργάνου με αιχμηρά αντικείμενα, βούρτσες, σφουγγάρια ή σκληρά χημικά.
- ΜΗΝ αποσυναρμολογείτε τα απαραίτητα εξαρτήματα, εκτός εάν αυτό καθορίζεται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- ΜΗΝ τοποθετείτε το μηχάνημα έξω από το σπίτι, μην το αφήνετε εκτεθειμένο στα καιρικά φαινόμενα.
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έρθουν κοντά στο όργανο. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας μετά από κάθε χρήση.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το όργανο εάν έχει υποστεί βλάβη. Σε περίπτωση βλάβης ή / και δυσλειτουργίας του οργάνου μην το πειράζετε. Για τις επισκευές επικοινωνήστε με ένα εξειδικευμένο κέντρο σέρβις.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το όργανο αν δεν φοράτε αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια με άκαμπτο υλικό.
- ΜΗΝ 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.

Το προϊόν που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί και πιστοποιηθεί για ιδιωτική χρήση σε οικιακό περιβάλλον και είναι ένα εργαλείο για άσκηση που σας επιτρέπει να μείνετε σε φόρμα μέσα από συνεχή προπόνηση, υψηλής έντασης για την αποτελεσματική βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της αντοχής.

Αυτό το εργαλείο σας επιτρέπει να ασκείστε χωρίς να φεύγετε από το σπίτι, ακόμη και όταν ο καιρός δεν το επιτρέπει, ή απλά όταν δεν έχετε την διάθεση ή το χρόνο να φύγετε από το σπίτι για να πάτε για προπόνηση σε ένα γυμναστήριο.

Είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε όλες τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι ασκείστε με ασφάλεια, έντονες και παρατεταμένες προπονήσεις απαιτούν καλή φυσική κατάσταση και για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να αξιολογηθούν οι αντενδείξεις χρήσης που αναφέρονται παρακάτω.

Η χρήση του προϊόντος απαγορεύεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ηλικία χρηστών κάτω των 16 ετών
- βάρος χρήστη που υπερβαίνει το όριο που αναφέρεται στην ετικέτα και στις τεχνικές προδιαγραφές
- χρήση από εγκύους
- χρήση από διαβητικούς
- υχρήση από άτομα με ασθένειες που σχετίζονται με την καρδιά, τους πνεύμονες ή τα νεφρά

Η εγγύηση για το προϊόν και η ευθύνη του διανομέα δεν ισχύουν στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ακατάλληλη χρήση του προϊόντος πέραν αυτών που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης
- μη συμμόρφωση με τα διαστήματα και τις μεθόδους συντήρησης
- παραποίηση προϊόντος
- χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών
- μη τήρηση των προφυλάξεων ασφαλείας στα σκίτσα και στο εγχειρίδιο οδηγιών

Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει όλες τις πληροφορίες για την εγκατάσταση, τη συντήρηση και την ορθή χρήση του οργάνου. Ο χρήστης του προϊόντος και τυχόν φίλοι και μέλη της οικογένειας που θα το χρησιμοποιήσουν είναι υποχρεωμένοι να διαβάσουν προσεκτικά τις πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο, έτσι ώστε να μπορούν να εκτελέσουν μια ασφαλή και ορθή χρήση.

Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες για τη μέγιστη προσωπική σας ασφάλεια και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

Οι οδηγίες ασφαλείας και τα σχετικά τμήματα του κειμένου σημειώνονται με έντονους χαρακτήρες και προηγείται ένα σύμβολο, όπως απεικονίζεται παρακάτω.



**Κάθε πληροφορία που επισημαίνεται με αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ΚΙΝΔΥΝΟ, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για να αποφύγετε τραυματισμούς.**



**Κάθε πληροφορία που επισημαίνεται με αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ΠΡΟΣΟΧΗ, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για την αποφυγή ζημιών στο προϊόν.**

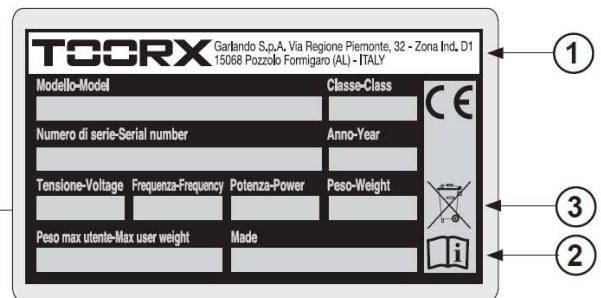
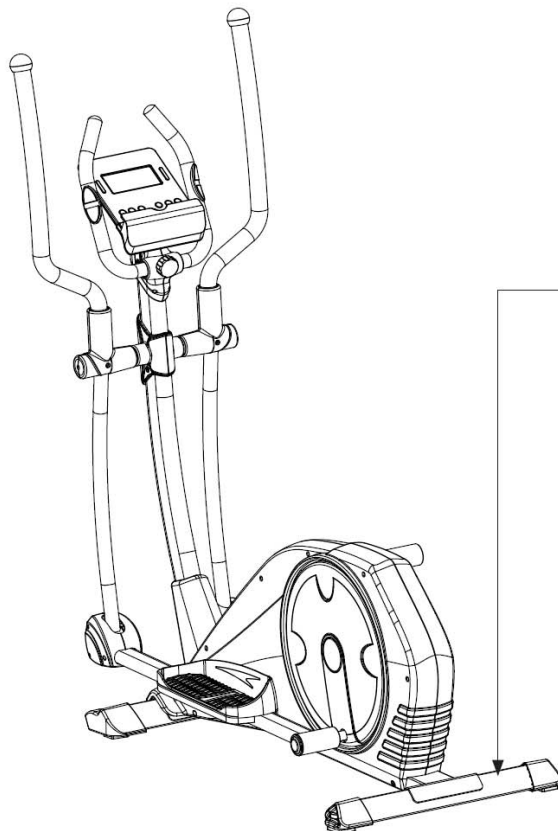
#### ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα σχέδια που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο αποσκοπούν να απλοποιήσουν και να κάνουν πιο κατανοητές τις διάφορες θεματικές ενότητες.

Ωστόσο, λόγω της συνεχούς ενημέρωσης των προϊόντων, είναι πιθανό ότι ορισμένα από αυτά τα σχέδια είναι διαφορετικά από το αγορασθέν προϊόν. Σε μία τέτοια περίπτωση, παρακαλούμε σημειώστε ότι αποτελούν βοηθητικά σκίτσα και ότι η ασφάλεια και οι πληροφορίες παραμένουν με την ίδια εγγύηση. Ο κατασκευαστής εφαρμόζει μία πολιτική συνεχούς ανάπτυξης και ενημέρωσης, και μπορεί να κάνει αλλαγές στα αισθητικά μέρη του προϊόντος χωρίς προειδοποίηση.

- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία.
- 3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.

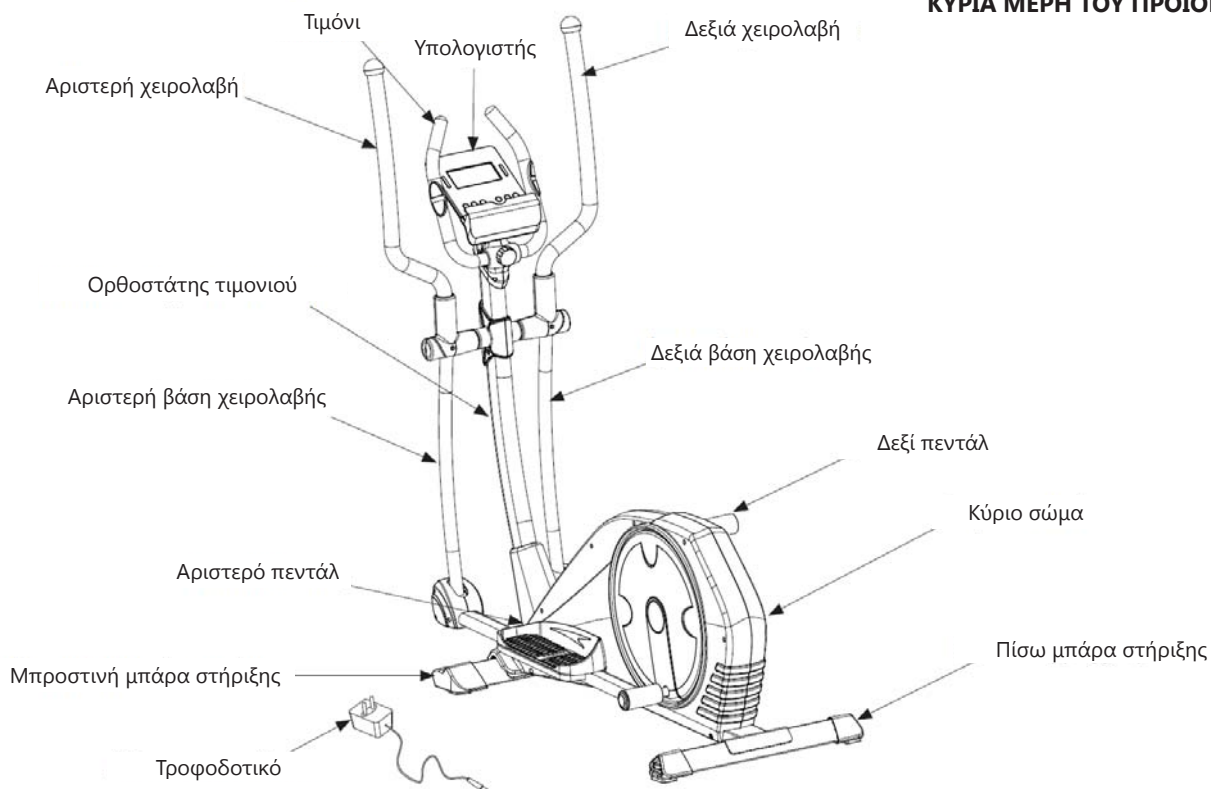
Η ετικέτα ταυτότητας του προϊόντος δεν πρέπει να αφαιρεθεί ή παραποιηθεί, το μοντέλο του προϊόντος και ο σειριακός αριθμός πρέπει πάντα να αναφέρονται κατά την παραγγελία ανταλλακτικών.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	ηλεκτρική σε 19 επίπεδα
ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	μαγνητική αντίσταση με σύστημα φρένων
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	χρόνος, απόσταση, ταχύτητα, θερμίδες, RPM, καρδιακός παλμός, watt, δείκτης ανάκαμψης
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	χειροκίνητο πρόγραμμα, 12 προκαθορισμένα προγράμματα, 4 προγράμματα Χρήστη, 4 προγράμματα HRC, πρόγραμμα Watt, πρόγραμμα λιπομέτρησης
ΒΑΡΟΣ ΤΡΟΧΟΥ	14 kg
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)	148 x 60 x 160 cm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	52 Kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	56 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	150 kg
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	αισθητήρες παλάμης και ενσωματωμένος ασύρματος δέκτης HR*
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	Πρότυπα: EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (κατηγορία HA)
	Οδηγίες: 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 500 mA]

\*Ο ασύρματος δέκτης HR που εξοπλίζει το προϊόν είναι συμβατός με ζώνη στήθους Polar® T31 ή T34, μη κωδικοποιημένου τύπου.

Η ζώνη στήθους δεν παρέχεται με το προϊόν, είναι διαθέσιμη κατόπιν παραγγελίας.

**ΚΥΡΙΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ**


**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:**

- Ο ιδανικός χώρος για την εγκατάσταση και καλή συντήρηση του προϊόντος πρέπει να είναι:
  - χώρος κατοικίας,
  - στεγασμένος και ευρύχωρος,
  - με τεχνητό και φυσικό φωτισμό,
  - με ένα ή περισσότερα παράθυρα,
  - με θερμοκρασία από 5°C μέχρι 32°C,
  - με σχετική υγρασία από 20% μέχρι 90%.

Το προϊόν δεν πρέπει να εγκαθίσταται σε εξωτερικούς χώρους, σε χώρους με μεγάλη υγρασία ή κοντά στη θάλασσα.

**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ:**

- Το ιδανικό έδαφος για την τοποθέτηση του προϊόντος πρέπει να είναι:
  - με πάτωμα εντελώς επίπεδο,
  - με αντοχή στο βάρος του προϊόντος.

Στα πατώματα από υλικά που φθείρονται (όπως μοκέτες, παρκέ κλπ) πρέπει να τοποθετούνται ειδικά προστατευτικά στα σημεία επαφής.

**ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:**

- Το σημείο τοποθέτησης του προϊόντος δεν πρέπει να εκτίθεται στον ήλιο, και σε περίπτωση μεγάλων παραθύρων καλό θα είναι να παρεμβάλλεται κάποια κουρτίνα.  
Επίσης το προϊόν πρέπει να είναι μακριά από συσκευές κλιματισμού για την αποφυγή ρευμάτων αέρα κατά την διάρκεια της προπόνησης.

**ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:**

- Πρέπει να εγκαταστήσετε το προϊόν σε ένα δωμάτιο που διαθέτει πόρτα που κλειδώνει, έτσι ώστε να μην είναι προσβάσιμο σε παιδιά ή κατοικίδια ζώα.

Η συσκευασία αποτελείται από ένα χάρτινο κιβώτιο κλεισμένο με μεταλλικούς συνδετήρες και ταινίες περιτύλιξης.

Για να σηκώσετε ή να μετακινήσετε το κιβώτιο ζητήστε τη βοήθεια και άλλων ατόμων στην περίπτωση που είναι ογκώδες και βαρύ.

Όταν τοποθετείτε το κιβώτιο στο πάτωμα, ακολουθείστε την ένδειξη "Πάνω Μέρος" που είναι σημειωμένη με βέλος τυπωμένο στο χαρτόνι. Για να ανοίξετε το κιβώτιο κόψτε τις ταινίες με ένα ψαλίδι και βγάλτε τους συνδετήρες με μία πένσα.



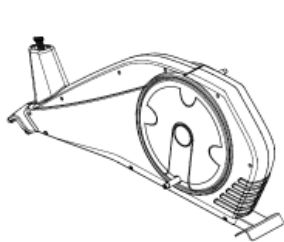
**Σας συστήνουμε να μη καταστρέψετε την συσκευασία και αν είναι δυνατόν να την φυλάξετε για την περίπτωση που θα χρειαστεί κάποια επισκευή ή αντικατάσταση κατά την διάρκεια της εγγύησης.**



**Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών.**

**Τα στοιχεία της συσκευασίας (χαρτόνι και σακούλες) δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα παιδιά γιατί αποτελούν πιθανή πηγή κινδύνου.**

Μετά το άνοιγμα της αρχικής συσκευασίας του προϊόντος, τοποθετήστε το στο πάτωμα στη θέση που επιλέχθηκε για την εγκατάστασή του και αντιστοιχίστε όλα τα μέρη που απεικονίζονται στο έντυπο.



58 Κύριο σώμα



3L/R Χειρολαβές  
Αριστερή/Δεξιά



24 Ορθοστάτης  
τιμονιού



27 Βάση στήριξης  
χειρολαβών Αριστερή/Δεξιά



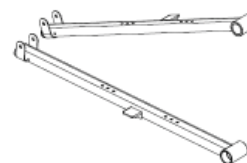
9 Τιμόνι



46 Μπροστινή μπάρα  
στήριξης



94 Πίσω μπάρα  
στήριξης



48L/R Μπάρα στήριξης  
πεντάλ αριστερή/δεξιά



31 L/R Πεντάλ  
Αριστερό/Δεξί



42 Κάλυμμα ορθοστάτη



14L/R Καπάκι ορθοστάτη  
Αριστερό/Δεξί



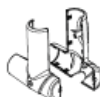
1 Υπολογιστής



34L/R x 2 Κάτω καλύμματα μοχλών  
Αριστερό/Δεξί



19L-1 \_ 19L-2 Πάνω κάλυμμα  
αριστερού μοχλού



19R-1 \_ 19R-2 Πάνω κάλυμμα  
δεξιού μοχλού



112 Τροφοδοτικό



Μετά το άνοιγμα της αρχικής συσκευασίας στο μέρος που έχει επιλεχθεί για την εγκατάσταση του προϊόντος, για να διευκολύνετε τη διαδικασία συναρμολόγησης, προετοιμάστε το δωμάτιο απαλλαγμένο από έπιπλα, στη συνέχεια, αφαιρέστε όλο το υλικό που περιέχεται στη συσκευασία και τοποθετήστε το στο πάτωμα, έτοιμο να συναρμολογηθεί.

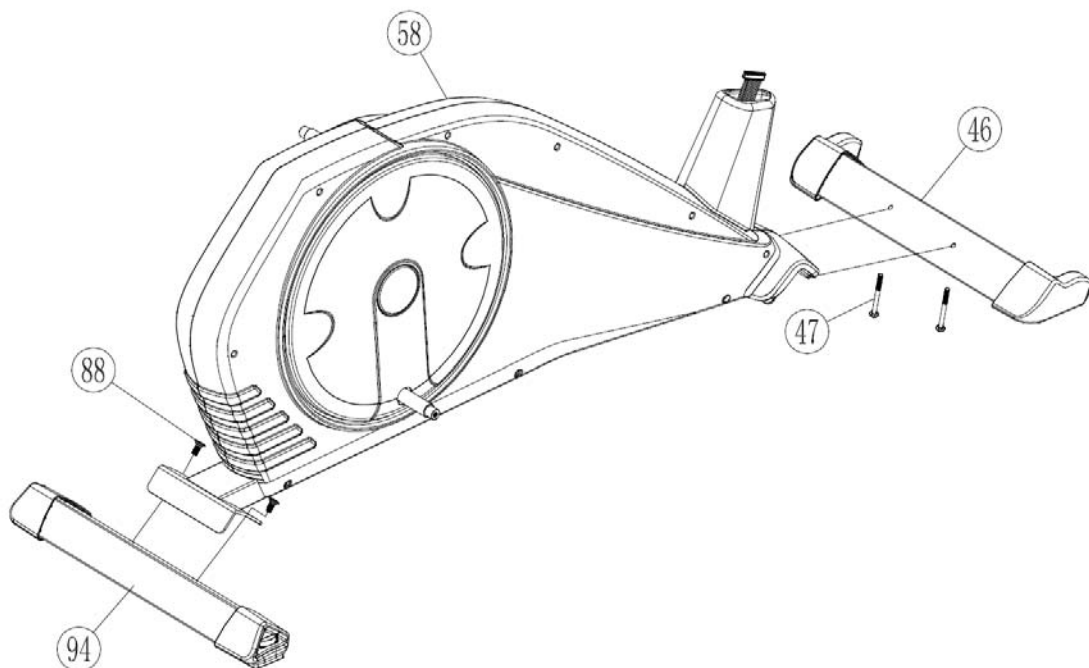
Το υλικό και τα εργαλεία που απαιτούνται για τη συναρμολόγηση περιέχονται μέσα σε ένα φάκελο.



**Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά κατά τη διάρκεια των εργασιών συναρμολόγησης.**

### Τοποθέτηση μπαρών στήριξης

- Τοποθετήστε την μπροστινή μπάρα στήριξης 46 στο κύριο σώμα 58 σφίγγοντας με δύο βίδες 47 [M8 × 57 mm].
- Τοποθετήστε την πίσω μπάρα στήριξης 94 στο κύριο σώμα 58 σφίγγοντας με δύο βίδες 88 [M8 × 20 mm].



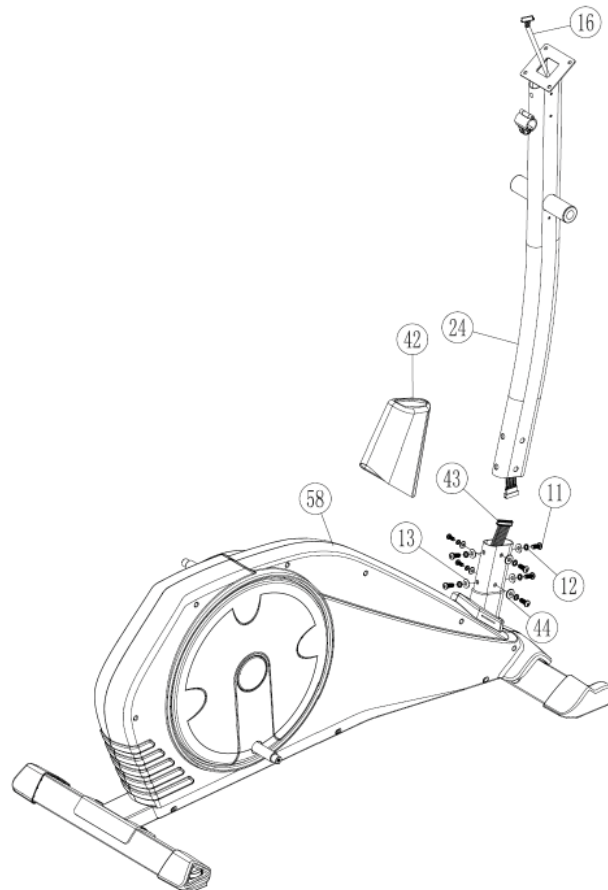
## Τοποθέτηση ορθοστάτη τιμονιού



**Κατά τη διαδικασία τοποθέτησης του ορθοστάτη στήριξης της κονσόλας με το κύριο σώμα, να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί για να μην συνθλίψετε ή κόψετε το καλώδιο της κονσόλας μεταξύ των σωλήνων.**

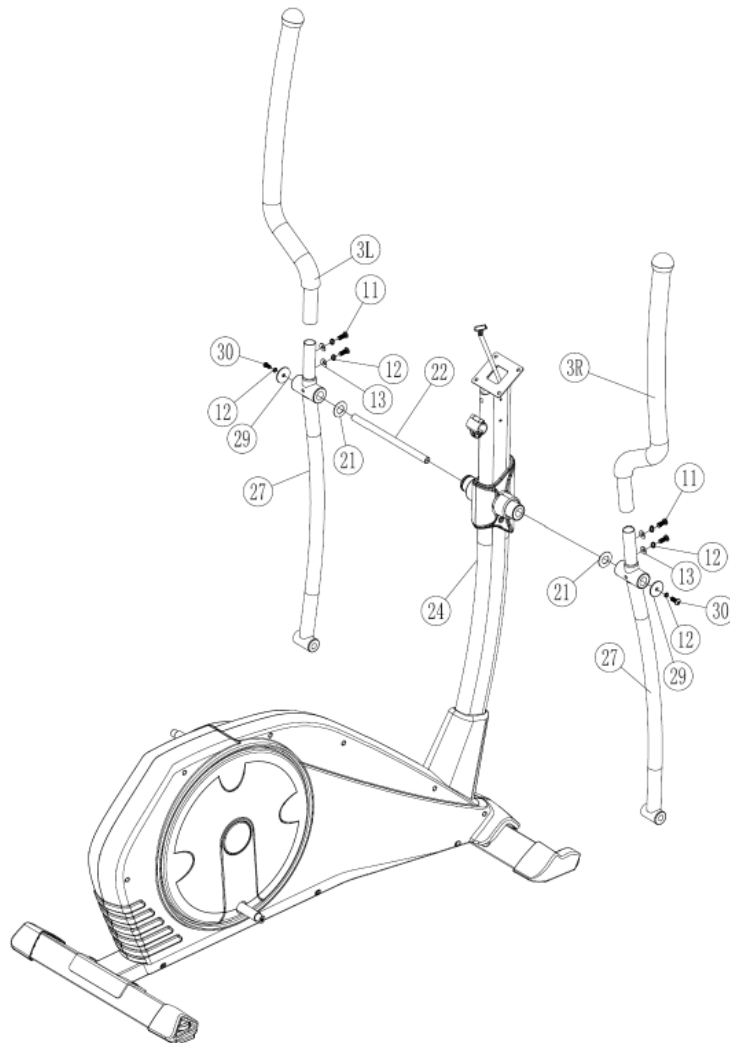
- Μετακινήστε τον ορθοστάτη στήριξης 24 στο σημείο σύνδεσης με το κύριο σώμα 58, και στη συνέχεια περάστε από το κάτω το κάλυμμα 42 της βάσης του ορθοστάτη, με προσανατολισμό, όπως φαίνεται στην εικόνα.
- Συνδέστε το βύσμα του πάνω καλωδίου 16, που εξέρχει από τον ορθοστάτη 24, με την υποδοχή του κάτω καλωδίου 43 που εξέρχεται από το κύριο σώμα 58.

- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη 24 στο σημείο σύνδεσης με το κύριο σώμα 58 και ασφαλίστε σφίγγοντας 8 βίδες 11 [M8 x 20 mm] μαζί με 8 ροδέλες 12 [M8], επιπλέον στις πλευρικές βίδες, 4 ροδέλες 44 [M8], και στις μπροστινές και πίσω βίδες 4 ροδέλες 13 [M8].
- Χαμηλώστε το κάλυμμα 42 της βάσης του ορθοστάτη έτσι ώστε να καλύπτει τη σύνδεση του σωλήνα και τις κεφαλές των βιδών στερέωσης.



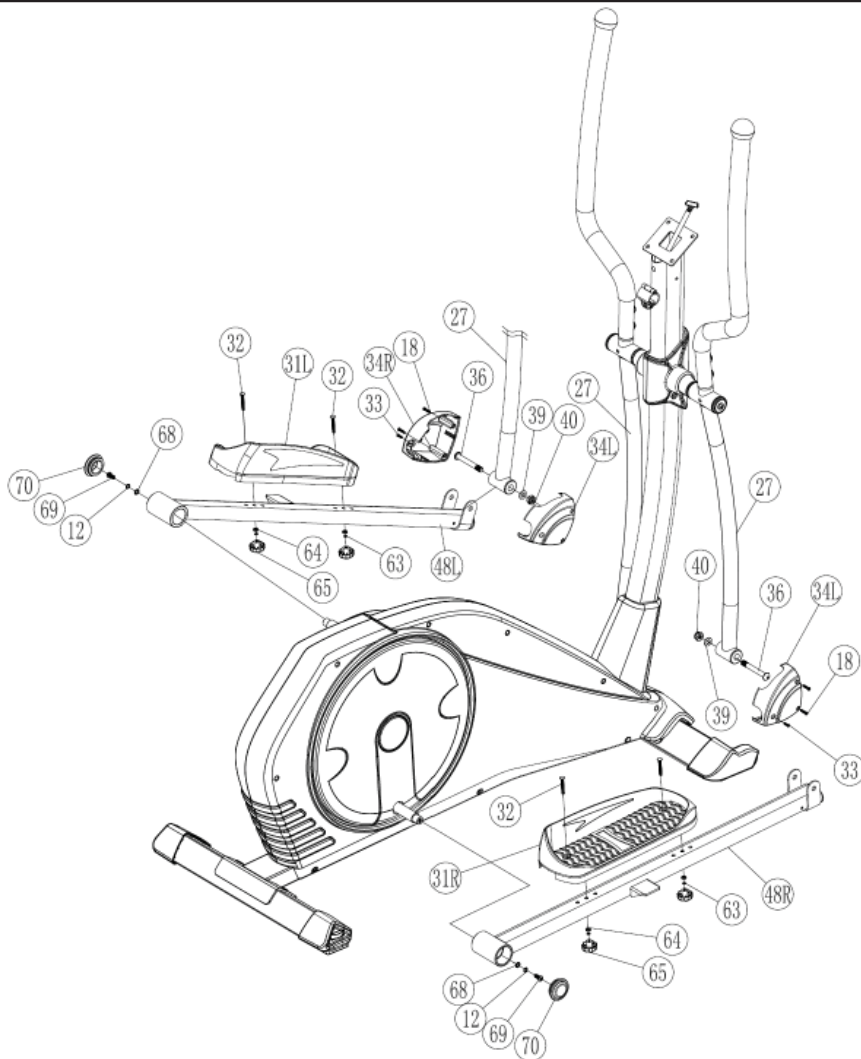
### Τοποθέτηση μοχλών κίνησης

- Τοποθετήστε τον πείρο περιστροφής μοχλών 22 στην οπή του ορθοστάτη 24.
- Τοποθετήστε το υπομόχλιο περιστροφής των κατώτερων μοχλών 27 στο άκρο του πείρου 22, αφού έχει προηγηθεί μια ροδέλα 21 [Ø19.5xØ38x0.5mm] σε κάθε πλευρά.
- Σφιξτε τους δύο μοχλούς 27 στην δεξιά και αριστερή πλευρά του πείρου 22, το καθένα με μία βίδα 30 [M8x20 mm] μαζί με μία επίπεδη ροδέλα 29 [Ø8.5xØ36x3T] και μία ροδέλα 12 [Ø8 mm], όπως φαίνεται στην εικόνα.
- Συνδέστε τον πάνω αριστερό μοχλό 3L και τον αριστερό πάνω μοχλό 3R με τους αντίστοιχους κάτω μοχλούς 27.
- Στερεώστε κάθε πάνω μοχλό σφίγγοντας δύο βίδες 11 [M8x20 mm] μαζί με ροδέλες 12 [Ø8 mm] και καμπύλες ροδέλες 13 [Ø8 mm], όπως φαίνεται στην εικόνα.



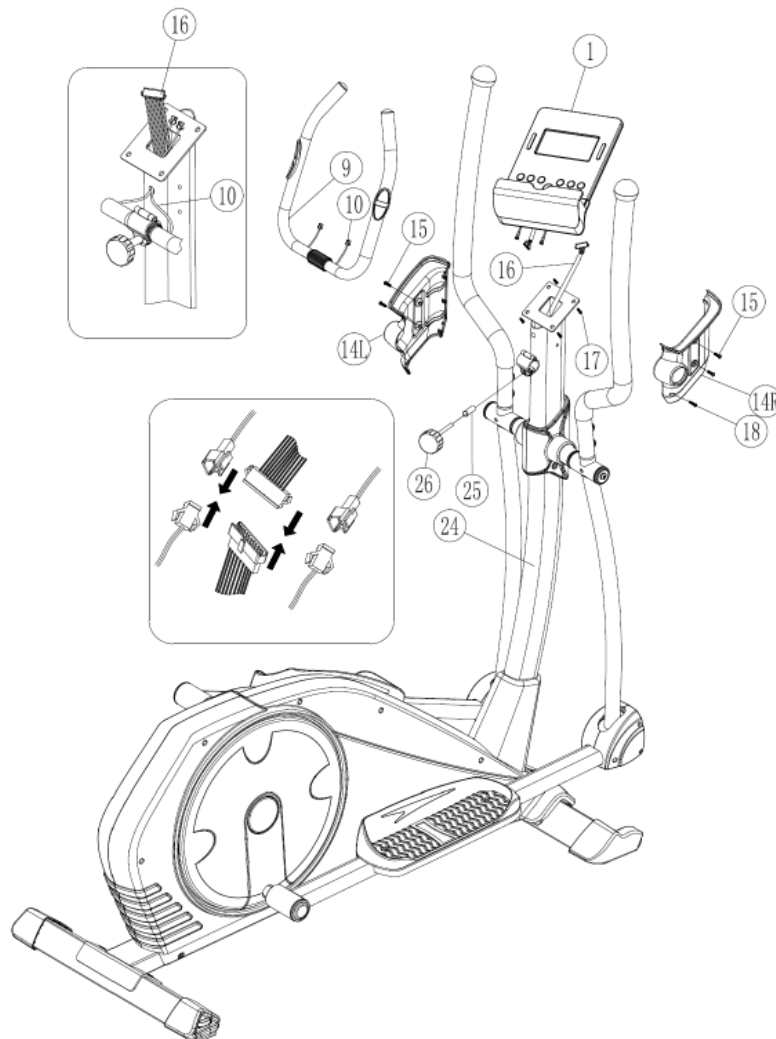
### Τοποθέτηση μπάρας υποστήριξης πεντάλ

- Τοποθετήστε την πίσω οπή της μπάρας στήριξης του αριστερού πεντάλ 48L στο στήριγμα του τροχού περιστροφής της αριστερής πλευράς. Ασφαλίστε με μια βίδα 69 [M8x20 mm] μαζί με μια ροδέλα 12 [Ø8 mm] και μία επίπεδη ροδέλα 68 [Ø8xØ21x2T].
- Συνδέστε το μπροστινό μέρος της μπάρας στήριξης του αριστερού πεντάλ 48L στη βάση του αριστερού μοχλού 27 σφίγγοντας μια βίδα 36 [M10x78 mm] μαζί με ένα παξιμάδι 40, και μια επίπεδη ροδέλα 39 [Ø39xØ19x2T].
- Τοποθετήστε τα καπάκια 34L και 34R στο σημείο σύνδεσης του αριστερού πεντάλ 48L και του αριστερού μοχλού 27, στη συνέχεια ασφαλίστε σφίγγοντας δύο βίδες με σπείρωμα 33 [M5x15 mm] και μία βίδα 18 [M4x15 mm].
- Επαναλάβετε τη διαδικασία τοποθέτησης της μπάρας στήριξης του αριστερού πεντάλ 48L, ομοίως και για την τοποθέτηση της μπάρας στήριξης του δεξιού πεντάλ 48R.
- Στερεώστε το αριστερό πεντάλ 31L στην αριστερή μπάρα στήριξης 48L με δύο βίδες 32 [M6x50 mm], και από το κάτω μέρος, σφίγγοντας δύο διακόπτες 65 μαζί με δύο ροδέλες 64 [Ø6 mm].
- Επαναλάβετε τις ενέργειες για την τοποθέτηση του αριστερού πεντάλ 31R στη δεξιά μπάρα 48R.



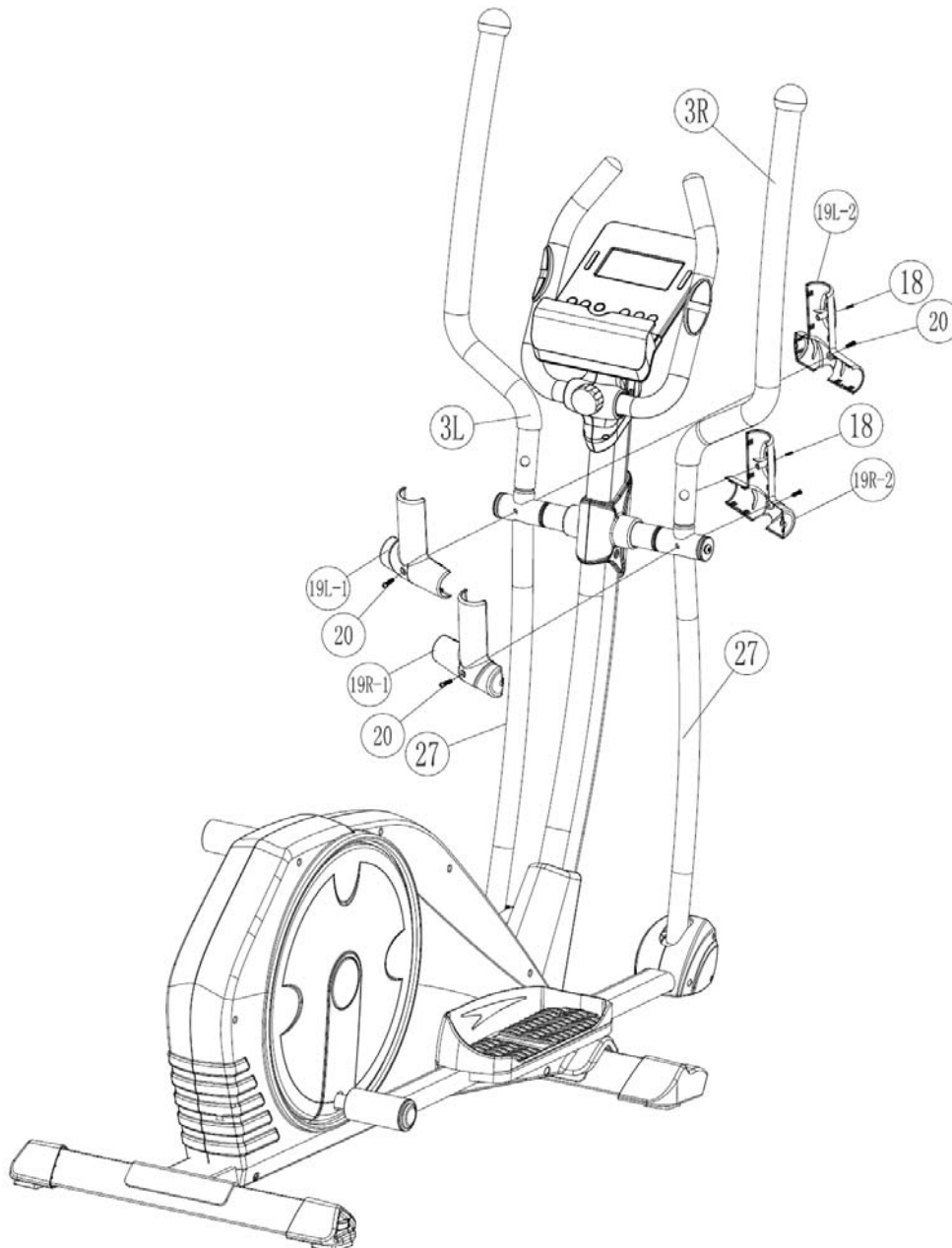
### Τοποθέτηση τιμονιού, υπολογιστή και καλυμμάτων

- Πλησιάστε το τιμόνι 9 στο σφιγκτήρα 24 του σωλήνα στήριξης του τιμονιού, και στη συνέχεια περάστε τα καλώδια των αισθητήρων ανίχνευσης καρδιακού παλμού μέσα από την οπή που βρίσκεται πάνω από το σφιγκτήρα και ωθήστε τα μέχρι να βγουν από το πάνω άνοιγμα του ορθοστάτη, μαζί με το καλώδιο 16.
- Στερεώστε το τιμόνι 9 στο σφιγκτήρα σφίγγοντας το διακόπτη 26 μαζί με έναν κυλινδρικό αποστάτη 25.
- Φέρνοντας τον υπολογιστή 1 στην πλάκα στερέωσης και συνδέστε το καλώδιο 16 και τα δύο καλώδια 10 των αισθητήρων ανίχνευσης καρδιακού ρυθμού στις αντίστοιχες υποδοχές στο πίσω μέρος του υπολογιστή 1.
- Τοποθετήστε τον υπολογιστή 1 στην πλάκα του ορθοστάτη του τιμονιού 24, και ασφαλίστε με τέσσερις βίδες 17 [M5x12 mm] που είναι προεγκατεστημένες στο πίσω μέρος του υπολογιστή.
- Συνδέστε τα πλαστικά καλύμματα 14R και 14L στα πλαϊνά του σφιγκτήρα και ασφαλίστε με τέσσερις βίδες 15 [M5x12 mm] και μία βίδα 18 [M4x15 mm], όπως φαίνεται στη εικόνα.



**Τοποθέτηση καλυμμάτων συνδέσμων**

- Τοποθετήστε το πλαστικό κάλυμμα 19R-1 και 19R-2 στην ένωση του δεξιού μοχλού 3R + 27 και ασφαλίστε σφίγγοντας δύο βίδες 18 [M4x15 mm] και από πίσω με μια βίδα 20 [M5x8 mm].
- Τοποθετήστε το πλαστικό καλύμματα 19L-1 και 19L-2 στην ένωση του αριστερού μοχλού 3L + 27 και ασφαλίστε σφίγγοντας δύο βίδες 18 [M4x15 mm] και από πίσω με μια βίδα 20 [M5x8 mm].



## Επιπέδωση

- Για να αντισταθμιστεί οποιαδήποτε ανομοιομορφία του εδάφους το προϊόν είναι εξοπλισμένο με δύο ρεγουλατόρους A στα άκρα της πίσω μπάρας στήριξης.
- Στο σημείο αυτό η συναρμολόγηση του προϊόντος έχει ολοκληρωθεί. Πριν από τη χρήση διαβάστε τα υπόλοιπα μέρη του εγχειριδίου για να μάθετε όλες τις πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή χρήση του προϊόντος.



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

Για να εξασφαλίζεται πάντα η σταθερότητα από τις πλατφόρμες, πριν πάτηση, να ελέγχετε για το σωστό σφίξιμο των βιδών.

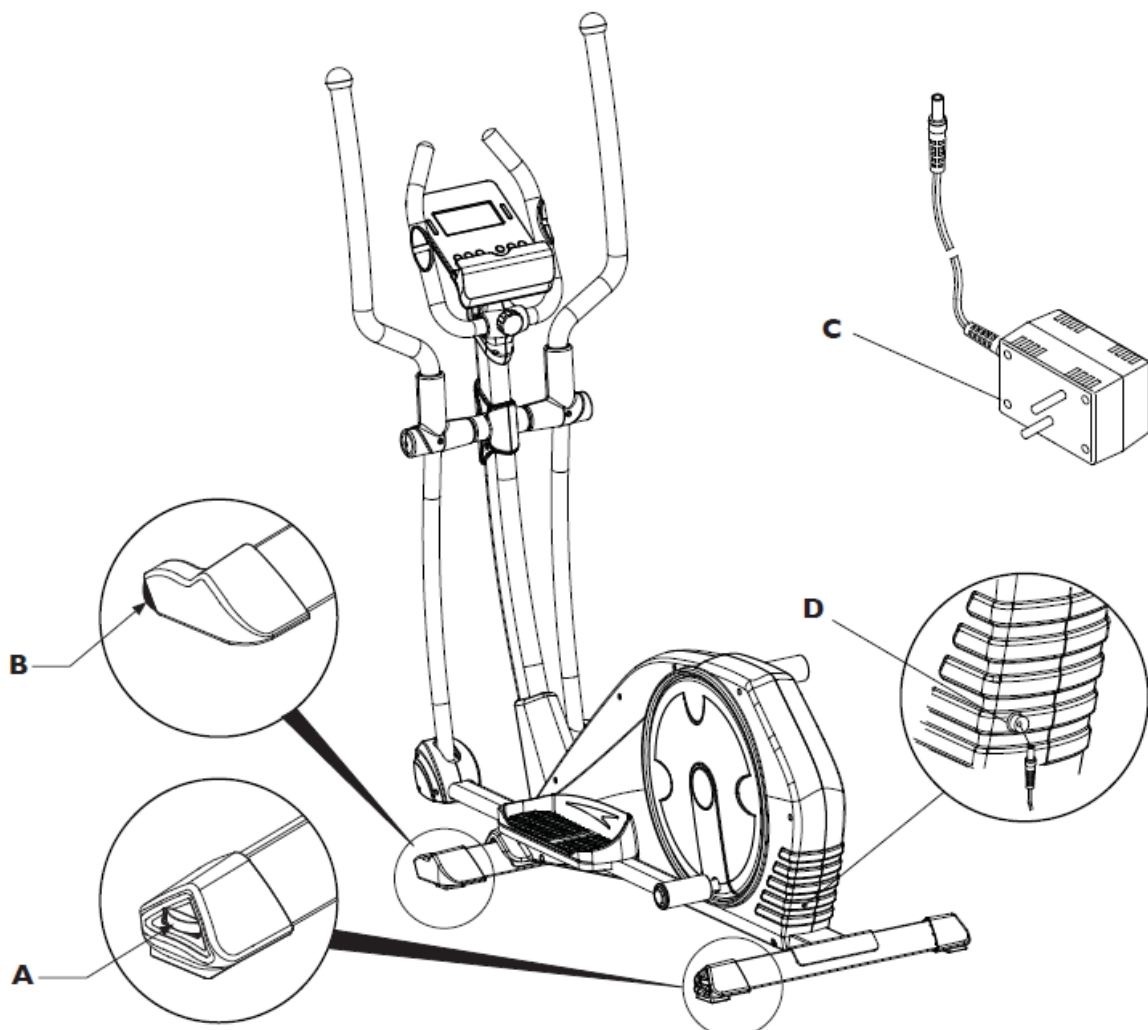
## Μεταφορά προϊόντος

- Για να μετακινήσετε το προϊόν τοποθετήστε τα χέρια σας στα άκρα του τιμονιού και πιέστε προς το μέρος σας, ανασηκώνοντας το εργαλείο μέχρι να ισορροπήσει στους μπροστινούς τροχούς B.

Σπρώξτε το όργανο προς τα εμπρός με τη βοήθεια των δύο τροχών στο επιθυμητό σημείο, στη συνέχεια, χαμηλώστε ομαλά το όργανο.

## Ηλεκτρική σύνδεση

- Συνδέστε τον μετασχηματιστή C στο βύσμα D, που βρίσκεται στο πίσω μέρος του οργάνου, και στη συνέχεια συνδέστε τον με μια πρίζα.



Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν, συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τον έλεγχο της φυσικής σας κατάστασης καθώς και 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 έχουν περιορισμένη χρήση του προϊόντος, ειδικά στην αρχή, περιορίζοντας τις συνεδρίες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούν περισσότερες από τρεις φορές την εβδομάδα το ποδήλατο, 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 ρυθμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορείτε να ορίσετε τους στόχους της προπόνησης (καύση λίπους, βελτίωση αναπνευστικής λειτουργίας, βελτίωση της καρδιαγγειακής ικανότητας) όπως φαίνεται παρακάτω.

**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.**







**ΠΡΟΣΟΧΗ**

- Πριν χρησιμοποιήσετε τον πομπό της ζώνης, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες αυτής της σελίδας και ενδεχομένως και αυτές που σας παρέχει ο κατασκευαστής.
- Μετά από κάθε χρήση καθαρίστε και σκουπίστε προσεκτικά τον πομπό και την ελαστική ζώνη και στη συνέχεια βγάλτε τον πομπό και αποθηκεύστε τον ξεχωριστά από τη ζώνη.
- Καθαρίστε τον πομπό με ένα υγρό πανί και με ουδέτερο σαπούνι. Η ελαστική ζώνη πρέπει να καθαρίζετε στο χέρι με κλασικό απορρυπαντικό.
- Ζώνη και πομπός πρέπει να φυλάσσονται έξω από κουτιά, κλειστές σακούλες ή άλλα κλειστά αντικείμενα. Σας συμβουλεύουμε να τα κρεμάτε στον τοίχο, έτσι ώστε να στεγνώνουν πάντα τελείως.

Το όργανο ενσωματώνει ένα δέκτη HR κατάλληλο για πομπούς της ζώνης παλμών μη κωδικοποιημένου τύπου, μάρκας POLAR® (δεν παρέχεται).

Η ζώνη παλμών αποτελείται από δύο στοιχεία: τον πομπό που στέλνει ραδιοσήματα στην κονσόλα και την ελαστική ζώνη που επιτρέπει τη στήριξη του πομπού στον θώρακα.

- 1) Γαντζώστε το ένα άκρο του πομπού στην ελαστική ζώνη.
- 2) Ρυθμίστε το μήκος της ελαστικής ζώνης (με βάση τον θώρακά σας) χρησιμοποιώντας την πόρπη.  
Τοποθετήστε την ελαστική ζώνη ακριβώς κάτω από το στήθος (όπως φαίνεται στις εικόνες) και γαντζώστε το άλλο άκρο της ζώνης στον πομπό.
- 3) Σηκώστε λίγο τον πομπό και με βρεγμένα δάχτυλα υγράνετε τα ηλεκτρόδια που βρίσκονται από πίσω.
- 4) Επαληθεύστε ότι η επιφάνεια των ηλεκτροδίων εφάπτεται καλά στο δέρμα σας.

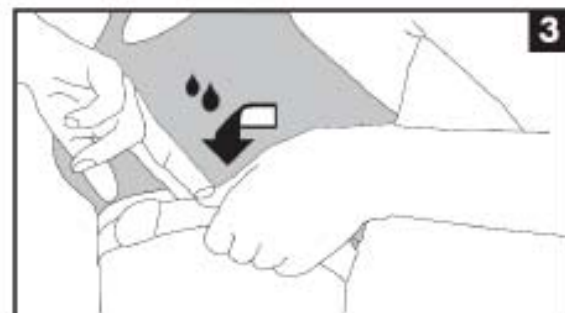
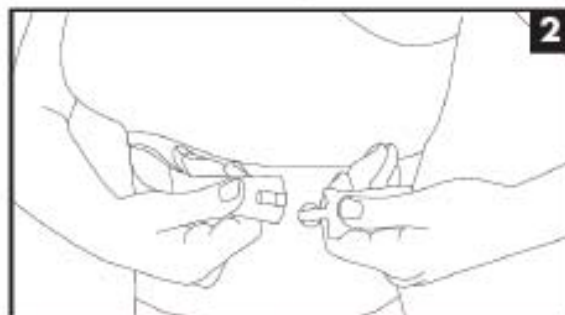
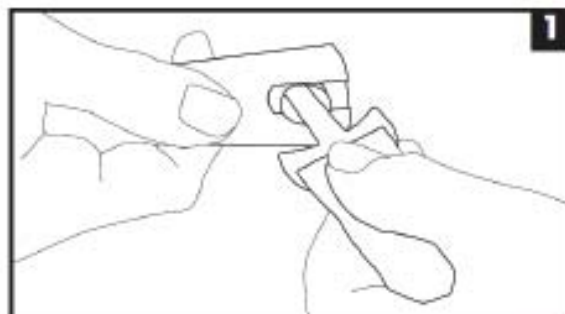
Η ένδειξη των καρδιακών παλμών που σας δίνει η ζώνη παλμών είναι μια μέτρηση-σημείο αναφοράς χρήσιμο για να επιβλέπετε την συχνότητα των καρδιακών παλμών σας ανάλογα με το είδος της προπόνησης που πρόκειται να κάνετε και για να έχετε μια ένδειξη για την κατανάλωση θερμίδων. Σε καμία περίπτωση η ανωτέρω μέτρηση δεν μπορεί να θεωρηθεί ιατρικό δεδομένο.



Ελαστική ζώνη



Πομπός



Όποιος πρόκειται να χρησιμοποιήσει το όργανο για πρώτη φορά, θα πρέπει πρώτα να εξοικειωθεί με την κονσόλα και να μελετήσει τις λειτουργίες της, πριν από την έναρξη κάποιου προγράμματος προπόνησης. Είναι επίσης σημαντικό να συνηθίσετε την κίνηση του οργάνου και τη διατήρηση του ελέγχου των μυών για να επιτύχετε τα σωστά αποτελέσματα της προπόνησής σας.

- 1) Με το ένα πόδι κάθε φορά, ανεβείτε στις πλατφόρμες A από το πίσω μέρος, πιάνοντας με τα χέρια σταθερά το τιμόνι B.



**Για να ΜΗΝ χάσετε την ισορροπία στη στιγμή που θα ανεβαίνετε στις πλατφόρμες, κρατήστε το τιμόνι σφικτά.**

- 2) Φέρτε σε επαφή τα δάχτυλα των ποδιών σας με το μπροστινό μέρος από τις πλατφόρμες.
- 3) Αφήστε τη λαβή από τα χέρια σας και πιάστε τους επάνω μοχλούς κίνησης C και σπρώξτε με τα πόδια στα πεντάλ για να εξοικειωθείτε με το όργανο.
- 4) Ρυθμίστε το είδος της προπόνησης από την κονσόλα, για το σκοπό αυτό, διαβάστε τις ενότητες που ακολουθούν.



**Για μια καλή στάση του σώματος είναι σημαντική η διατήρηση της πλάτης ίσια, αποφεύγοντας να γέρνετε το σώμα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Πάντα σπρώχνετε με τα πόδια και τα χέρια, για το συντονισμό της κίνησης. Για εκγύμναση μόνο των μυών των ποδιών αφήστε τα χέρια σας από τις επάνω χειρολαβές κίνησης.**

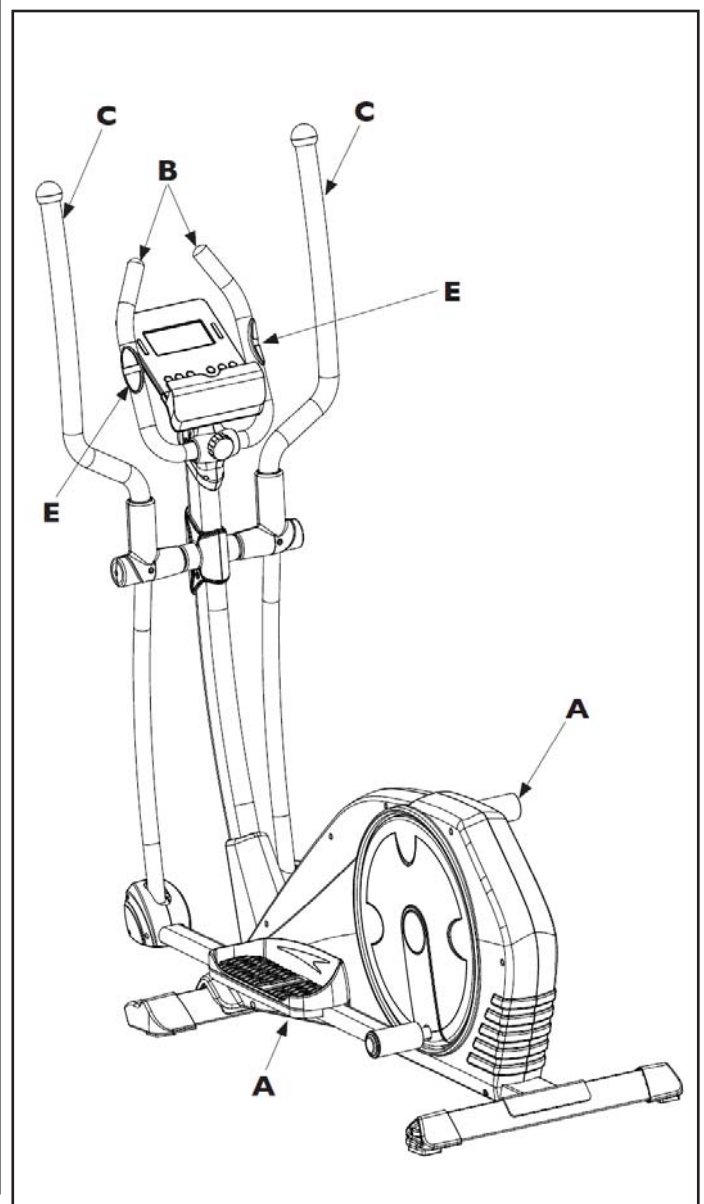
- 5) Κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορείτε να αξιολογήσετε τον καρδιακό σας παλμό πιάνοντας τους αισθητήρες ανίχνευσης του καρδιακού παλμού E.

Καλό θα είναι να κάνετε ένα ζέσταμα στους μυς που εμπλέκονται στην άσκηση, κάνοντας κατάλληλες διατάσεις. Όπως συμβαίνει με όλες τις τεχνικές, ειδικά εάν είστε αρχάριοι, καλό είναι να ζητήσετε συμβουλές από κάποιον ειδικό.

- 6) Ο διακόπτης F επιτρέπει τη ρύθμιση της κλίσης του τιμονιού για να προσαρμοστεί στο ανάστημα του χρήστη για μία πιο άνετη θέση.



**Μετά τη ρύθμιση της κλίσης του τιμονιού σε σχέση με το ύψος του χρήστη, είναι σημαντικό να σφίξει επαρκώς ο διακόπτης 26 για να εξασφαλιστεί η ασφαλής στερέωση του τιμονιού.**



Ο υπολογιστής αποτελείται από μια οθόνη υγρών κρυστάλλων, που επιτρέπει την εμφάνιση των ακόλουθων στοιχείων:

**SPEED** - Η ταχύτητα κατά τη λειτουργία σε km / h.

**RPM** - Ο αριθμός περιστροφών ανά λεπτό.

**TIME**

- Ο χρόνος άσκησης, ξεκινώντας από το μηδέν ή ο υπολειπόμενος χρόνος μέχρι το μηδέν σε λειτουργία αντίστροφης μέτρησης.

**DISTANCE**

- Η συνολική απόσταση από την αρχή της άσκησης ή η υπολειπόμενη απόσταση μέχρι το μηδέν σε λειτουργία αντίστροφης μέτρησης.

**CALORIES**

- Η κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης ή οι υπολειπόμενες θερμίδες μέχρι το μηδέν σε λειτουργία αντίστροφης μέτρησης. (\*)

**PULSE**

- Η καρδιακή συχνότητα, όπως μετράται από τους αισθητήρες παλάμης στις λαβές. Η τιμή μετρείται σε bpm (παλμούς ανά λεπτό) (\*).

**LOAD**

- Δηλώνει το επίπεδο έντασης που μπορεί να ρυθμιστεί σε διάφορα επίπεδα μέσω της κονσόλας.

**WATT**

- Δείχνει την παραγόμενη ενέργεια σε Watt, που παράγεται κατά τη διάρκεια της άσκησης.

**RECOVERY**

- Ο δείκτης ανάκτησης είναι μια αριθμητική τιμή που εκφράζεται μεταξύ έξι επιπέδων (L1 έως L6) που δείχνει την ανθεκτικότητα του καρδιαγγειακού συστήματος με την παροχή στοιχείων σχετικά με τη φυσική κατάσταση.

Η **ΟΘΟΝΗ ΓΡΑΦΙΚΩΝ** εκτελεί λειτουργίες προβολής γραφικών του προφίλ των προκαθορισμένων προγραμμάτων, που επιτρέπει την επεξεργασία των προγραμμάτων χρήστη και εμφανίζει το επίπεδο έντασης σε οποιαδήποτε λειτουργία χρήσης.

Η **ΑΛΦΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΟΘΟΝΗ**, εμφανίζει πολλαπλές λειτουργίες προβολής: ένδειξη επιλεγμένου προγράμματος (Manual, P1-P12, USER, H.R.C. κλπ ..), ή λειτουργίες του προγράμματος (ΗΛΙΚΙΑ, ΒΑΡΟΣ, STOP, START, κλπ ..).

(\*) Υπενθυμίζεται ότι η μέτρηση που παρέχεται είναι κατά προσέγγιση και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί ως ιατρικό δεδομένο.

*Σημειώσεις:*

Εάν δεν διαθέτεται την προαιρετική ζώνη στήθους, για να εμφανίσετε την ένδειξη του καρδιακού παλμού πρέπει να πιάσετε και με τα δύο χέρια τους αισθητήρες ανίχνευσης παλμών στο τιμόνι. Η ανάγνωση εμφανίζεται μετά από λίγα δευτερόλεπτα, στην περίπτωση που η ανάγνωση είναι δύσκολη, βρέξτε τα χέρια σας για την καλύτερη επαφή με τους αισθητήρες.

Για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

Μετά από πέντε λεπτά αδράνειας η κονσόλα θα σβήσει αυτόματα.



### MODE

Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση:

- πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή ενός προγράμματος προπόνησης: Χειροκίνητο, προκαθορισμένα P1 - P12, πρόγραμμα χρήστη, πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού παλμού, λειτουργία Watt.
- πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση των παραμέτρων του προγράμματος (Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες, Παλμοί, Watt).

### START / STOP

Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση:

- πιέστε το κουμπί START / STOP για να ξεκινήσετε μια άσκηση σε οποιαδήποτε λειτουργία και να ξεκινήσει η καταμέτρηση δεδομένων της οθόνης και οι λειτουργίες του επιλεγμένου προγράμματος άσκησης.

κατά τη χρήση:

- πατήστε το κουμπί START / STOP για να σταματήσετε αμέσως την άσκηση "STOP", και να επιστρέψετε στη ρύθμιση των δεδομένων.

### UP / DOWN

Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση:

- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να επιλέξετε ένα από τα διαθέσιμα προγράμματα,
- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε μία από τις μεταβλητές προπόνησης: Διάρκεια, Απόσταση, Θερμίδες, Παλμοί,
- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να εισάγετε τα δεδομένα της προπόνησης.

κατά τη χρήση:

- πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ένταση της άσκησης (16 επίπεδα ρύθμισης).

### RESET

Πατήστε το κουμπί για να διαγράψετε μία τιμή από κάποιο μεμονωμένο δεδομένο κατά τη διαδικασία ρύθμισης.

Κρατώντας το κουμπί RESET πατημένο για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα θα επαναφέρετε όλα τα δεδομένα.

### BODY FAT

Όταν δεν κάνετε οποιαδήποτε άσκηση και η κονσόλα βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί BODY FAT για να ξεκινήσει η λειτουργία μέτρησης του ποσοστού του σωματικού λίπους.

### RECOVERY

- Μετά την ολοκλήρωση κάποιας προπόνησης πατήστε το πλήκτρο RECOVERY για να ξεκινήσει η λειτουργία ανάκτησης καρδιακών παλμών.

Η λειτουργία ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ επιτρέπει την απόκτηση ενός δείκτη καρδιαγγειακής ικανότητας, σε σχέση με την πορεία της προπόνησης.

Προτείνεται να εκτελείτε εβδομαδιαία τεστ μετά από άσκηση διάρκειας 30 λεπτών. Μετά θα πρέπει να σταματήσετε να κάνετε πεντάλ και να πατήσετε το κουμπί RECOVERY, τοποθετώντας τα χέρια πάνω στους αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού. Μετά από μία αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων η οθόνη θα δείξει το δείκτη απόδοσης, που χαρακτηρίζεται από έξι επίπεδα:

Επίπεδο 1 = Εξαιρετική απόδοση

Επίπεδο 2 = Πολύ καλή απόδοση

Επίπεδο 3 = Καλή απόδοση

Επίπεδο 4 = Μέτρια απόδοση

Επίπεδο 5 = Αρκετά ικανοποιητική απόδοση

Επίπεδο 6 = Ικανοποιητική απόδοση

Εάν οι αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού δεν ανιχνεύουν κανένα σήμα στην οθόνη γραφικών εμφανίζεται σφάλμα.

### AUTO ON / OFF

Για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο ή να ξεκινήσετε πεντάλ. Λίγα λεπτά μετά τη διακοπή πεντάλ, η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.



### Εκκίνηση

- Συνδέστε το τροφοδοτικό στην υποδοχή στο πίσω μέρος του οργάνου.
- Εισάγετε το βύσμα του τροφοδοτικού στην πλησιέστερα στο όργανο πρίζα.
- Μετά την τροφοδοσία απαιτείται η ρύθμιση των προσωπικών δεδομένων του χρήστη (διαθέσιμη ρύθμιση προσωπικών δεδομένων για 4 διαφορετικούς χρήστες [User 1 - 4]), αναλυτικά: (φύλο, ηλικία, ύψος και βάρος).
- Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη SEX, τότε αναβοσβήνει η οθόνη επιλογής φύλου (άνδρας / γυναίκα).  
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το φύλο και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη ΗΛΙΚΙΑ, στη συνέχεια, αναβοσβήνει η οθόνη επιλογής ηλικίας του χρήστη.  
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε την ηλικία και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Τώρα, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη ΥΨΟΣ, στη συνέχεια, αναβοσβήνει η οθόνη επιλογής του ύψους του χρήστη.  
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το ύψος (σε cm) και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Τώρα, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη ΒΑΡΟΣ, τότε αναβοσβήνει η οθόνη επιλογής του βάρους του χρήστη.  
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το βάρος (σε kg) και πατήστε MODE για επιβεβαίωση.

### Λειτουργία Γρήγορη Εκκίνησης

Η λειτουργία QuickStart είναι ο πιο γρήγορος και εύκολος τρόπος για να χρησιμοποιήσετε το όργανο αμέσως.

Πατήστε πάνω στα πεντάλ και πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε αμέσως την προπόνηση.

- Στη λειτουργία QuickStart, ο Χρόνος, η Απόσταση και οι Θερμίδες, αρχίζουν να μετρούν από το μηδέν και αυξάνονται για όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο έντασης πατώντας τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η οθόνη της ταχύτητας εναλλάσσεται μεταξύ των τιμών της ταχύτητας και του αριθμού περιστροφών ανά λεπτό (RPM).  
Η οθόνη PULSE δείχνει τους παλμούς ανά λεπτό όταν ανιχνεύονται παλμοί από τους αισθητήρες ανίχνευσης στο τιμόνι ή τη ζώνη στήθους προαιρετικά.

### Χειροκίνητη λειτουργία (MANUAL)

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή, είτε πατώντας το κουμπί RESET, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL.  
Πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή της χειροκίνητης λειτουργίας.
- Η οθόνη «ΧΡΟΝΟΣ» αναβοσβήνει, και μπορείτε να ορίσετε τη διάρκεια του προγράμματος.  
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Η οθόνη «ΑΠΟΣΤΑΣΗ» αναβοσβήνει και μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση που θέλετε να επιτύχετε.  
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε την απόσταση (σε km) και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Η οθόνη «ΘΕΡΜΙΔΕΣ» αναβοσβήνει και μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή των θερμίδων που επιθυμείτε να καταναλώσετε.  
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε την ποσότητα των θερμίδων που επιθυμείτε να καταναλώσετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος και πατήστε το πλήκτρο MODE.
- Τώρα η οθόνη «ΠΑΛΜΩΝ» αναβοσβήνει, στην οποία μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό των καρδιακών παλμών που θέλετε να κρατήσετε σταθερό.  
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τον αριθμό των καρδιακών παλμών ανά λεπτό και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Αφού έχετε εισάγει όλα τα δεδομένα, για να ξεκινήσει το πρόγραμμα της Χειροκίνητης λειτουργίας, πατήστε το πλήκτρο START / STOP. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε την ένταση της άσκησης.
- Όταν έχει οριστεί προπόνηση σε μία από τις μεταβλητές (Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες), η αντίστοιχη οθόνη εκτελεί την αντίστροφη μέτρηση από την τιμή που έχει ορισθεί μέχρι το μηδέν. Μόλις ολοκληρωθεί η προπόνηση από τον υπολογιστή θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα.

Επιλέγοντας PROGRAM επιλέγετε μια προπόνηση σε 1 από τα 12 προκαθορισμένα προγράμματα (P1 - P12), στα οποία η ένταση ρυθμίζεται από τον υπολογιστή σύμφωνα με τα προφίλ που εμφανίζονται στην οθόνη.

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή, είτε πατώντας το πλήκτρο RESET, αναβοσβήνει η συντομογραφία MANUAL, πατήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να μετακινηθείτε και να επιλέξετε ένα από τα προκαθορισμένα προγράμματα που υποδεικνύονται από τη συντομογραφία PROGRAM. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Στη συνέχεια πατήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να μετακινηθείτε μέσα από τα 12 διαθέσιμα προγράμματα (P1 - P12). Στην οθόνη εμφανίζεται ο αριθμός και το προφίλ του αντίστοιχου προγράμματος.  
Για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα πατήστε το πλήκτρο MODE.
- Στη συνέχεια, μπορείτε να ξεκινήσετε αμέσως την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP ή πριν από την εκκίνηση του προγράμματος, μπορείτε να ορίσετε τη διάρκεια. Σε αυτή την περίπτωση, πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι να αναβοσβήνει η ένδειξη «Ωρα», πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τη διάρκεια.
- Όταν έχετε ρυθμίσει όλα τα δεδομένα, για να ξεκινήσει το προκαθορισμένο πρόγραμμα, πιέστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε αμέσως την προπόνηση.
- Σε περίπτωση ρύθμισης της διάρκειας του προγράμματος, η οθόνη TIME μετρά αντίστροφα από την τιμή που έχει οριστεί μέχρι το μηδέν.
- Μετά το τρίτο πάτημα του πλήκτρου MODE αναβοσβήνει η ένδειξη «θερμίδες». Τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε το ποσό για κατανάλωση θερμίδων. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε την ποσότητα των θερμίδων που θέλετε να καταναλώσετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.

- Μετά το τέταρτο πάτημα του πλήκτρου MODE αναβοσβήνει η ένδειξη «PULSE». Τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε τον αριθμό των παλμών που θέλετε να κρατήσετε σταθερό. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τον αριθμό των καρδιακών παλμών ανά λεπτό και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.
- Μόλις τα επιθυμητά δεδομένα έχουν εισαχθεί, για να ξεκινήσει το πρόγραμμα πατήστε το πλήκτρο START / STOP για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η ένταση αλλάζει αυτόματα από τον υπολογιστή, ανάλογα με το προ-επιλεγμένο προφίλ προγράμματος που έχετε επιλέξει.
- Σε περίπτωση ρύθμισης της διάρκειας του προγράμματος, η οθόνη TIME μετρά αντίστροφα από την τιμή που έχει οριστεί μέχρι το μηδέν.
- Όταν το πρόγραμμα ολοκληρωθεί από τον υπολογιστή ακούγεται ένα ηχητικό σήμα που ειδοποιεί για το τέλος της άσκησης.
- Η άσκηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP.

Επιλέγοντας USER επιλέγετε μια προπόνηση στην οποία έχετε τη δυνατότητα να κατασκευάσετε ένα πρόγραμμα προπόνηση με την επιθυμητή διακύμανση της έντασης προγραμματίζοντας μέσα από ένα γραφικό προφίλ που αποτελείται από στήλες με διαφορετικά επίπεδα έντασης και προσαρμόσιμη στα προσωπικά δεδομένα που αφορούν 4 διαφορετικούς χρήστες (U1 - U4).

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή, είτε πατώντας το πλήκτρο RESET, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL. Πατώντας τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να μετακινηθείτε και να επιλέξετε τη λειτουργία προγράμματος χρήστη με συντομογραφία USER 1 - 4. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα χρήστη.
- Αρχίζει να αναβοσβήνει η πρώτη στήλη του γραφήματος, το οποίο καθορίζει τα δεδομένα που σχετίζονται με την ένταση της άσκησης στο πρώτο κομμάτι της προπόνησης. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε και πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε. Συνεχίστε ρυθμίστε και τις υπόλοιπες στήλες με τον ίδιο τρόπο. Όταν ολοκληρωθεί η ρύθμιση του προφίλ μπορείτε να δείτε το διάγραμμα με την εναλλαγή της έντασης που μόλις προγραμματίσατε και αποθηκεύσατε.
- Για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα χρήστη, πατήστε το πλήκτρο START / STOP.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η ένταση αλλάζει αυτόματα από τον υπολογιστή, ανάλογα με το προσαρμοσμένο προφίλ.
- Η άσκηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP.

Επιλέγοντας το πρόγραμμα HRC μπορείτε να επιλέξετε μια προπόνηση στην οποία η κονσόλα ρυθμίζει αυτόματα την ένταση ανάλογα με τον καρδιακό ρυθμό που ανιχνεύεται από τους αισθητήρες στο τιμόνι ή από την προαιρετική ζώνη στήθους.

- Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή, πατήστε το πλήκτρο ΠΑΝΩ για να επιλέξετε την ελεγχόμενη λειτουργία προγράμματος καρδιακής συχνότητας που υποδεικνύεται από τα αρχικά H.R.C., στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.
- Πατήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να επιλέξετε ένα από τα τρία προκαθορισμένα προγράμματα ή να ορίσετε ένα όριο καρδιακού στόχου.

55% = καρδιακό καθεστώς για αδυνάτισμα.

75% = καρδιακό καθεστώς αερόβιας προπόνησης.

90% = καρδιακό καθεστώς αναερόβιας προπόνησης.

HRC-TAG = προσωπική ρύθμιση του ορίου του καρδιακού ρυθμού. Ρυθμίστε με τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο MODE.

Στα πρώτα τρία καθεστώτα (55%, 75%, 90%) ρυθμίζετε αυτόματα η οριακή τιμή καρδιακής λειτουργίας του χρήστη βάσει της ηλικίας.

Μετά την επιλογή του επιθυμητού τύπου καρδιακού καθεστώτος πιέστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.

- Η ένδειξη HRC-TAG σας επιτρέπει να ορίσετε την οριακή τιμή καρδιακού ρυθμού ως εξής: Στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη «Pulse» για τον καθορισμό της οριακής συχνότητας που σκοπεύετε να κρατήσετε. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τα δεδομένα και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.
- Αφού επιλέξετε το επιθυμητό καρδιακό καθεστώς πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε, στη συνέχεια, μπορείτε να ξεκινήσετε αμέσως την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP ή πριν από την εκκίνηση του προγράμματος, μπορείτε να ορίσετε τη διάρκεια. Σε αυτή την περίπτωση, πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι να αναβοσβήνει η ένδειξη «Ωρα», και πιέστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τη διάρκεια.

- Για να ξεκινήσει το πρόγραμμα HRC, πατήστε το πλήκτρο START / STOP, τότε φορέστε, προαιρετικά, μία ζώνη στήθους ή πιέστε τη λαβή και πιέστε τις παλάμες πάνω στους αισθητήρες ανίχνευσης παλμών.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης η ένταση αλλάζει αυτόματα ανάλογα με τον καρδιακό ρυθμό που ανιχνεύεται από τον υπολογιστή.
- Σε περίπτωση ρύθμισης της διάρκειας του προγράμματος, η οθόνη TIME μετρά αντίστροφα από την τιμή που έχει οριστεί μέχρι το μηδέν.
- Η άσκηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή πιέζοντας το πλήκτρο START / STOP.

Σημειώσεις:

- Κατά την εκτέλεση του προγράμματος HRC συνιστάται η χρήση μίας ζώνης στήθους, καθώς παρέχει πιο ακριβή δεδομένα από τους αισθητήρες παλμών στο τιμόνι.
- Όταν σε συνεχή λειτουργία δεν ανιχνεύεται το σήμα του καρδιακού παλμού, η κονσόλα σταματά τη μέτρηση και εμφανίζεται ένα μήνυμα



**3.9**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ WATT**

Το πρόγραμμα Watt επιτρέπει την προπόνηση σε ένα σταθερό καθεστώς άσκησης αντιστρόφως ανάλογη με την ταχύτητα περιστροφής των πεντάλ.

Σε αυτό το πρόγραμμα η ένταση της άσκησης ελέγχεται από την κονσόλα και θα αυξηθεί σε ασκήσεις χαμηλής ταχύτητας, ενώ θα ελαττωθεί σε μια αυξανόμενη ταχύτητα άσκησης.

Το επίπεδο της έντασης εξαρτάται από τη ρύθμιση της τιμής αναφοράς WATT που έχετε ορίσει με τον τρόπο που περιγράφεται παρακάτω.

- Μετά την εκκίνηση της κονσόλας ή πατώντας το κουμπί RESET, στην οθόνη αναβοσβήνει η επιλογή MANUAL. Πατήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ μέχρι να δείτε την επιλογή WATT. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Η ένδειξη Watt αναβοσβήνει, τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε τα δεδομένα που σχετίζονται με το επίπεδο της έντασης. Πατήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τα δεδομένα και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.
- Για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα, πατήστε το πλήκτρο START / STOP. Αν αισθάνεστε ότι το επίπεδο της έντασης της άσκησης είναι πολύ υψηλό, σταματήστε την άσκηση και επαναφέρετε το πρόγραμμα εισάγοντας μια τιμή WATT χαμηλότερη από την προηγούμενη ρύθμιση.

**3.10**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ**

Με τους αισθητήρες ανίχνευσης του καρδιακού ρυθμού, χάρη στο Πρόγραμμα Λιπομέτρησης, μπορείτε να μετρήσετε το ποσοστό σωματικού λίπους κατά μάζα.

Σημειώστε ότι το ποσοστό αυτό αποτελεί μόνο ένα δείκτη αναφοράς για να μπορείτε να αξιολογήσετε την πρόοδο της φυσικής σας κατάστασης, κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος προπόνησης την πάροδο του χρόνου, και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σαν ιατρικό δεδομένο.

- Για να ξεκινήσετε τη διαδικασία μέτρησης της λιπώδους μάζας είναι απαραίτητο για να παραμείνετε σταθεροί στις πλατφόρμες σε λειτουργία STOP. Επιλέξτε ένα προφίλ χρήστη (U1 - U4) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο MODE. Στη συνέχεια, σφίξτε δυνατά και με τα δύο χέρια τους αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού στο τιμόνι και περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα μέχρι ο υπολογιστής να εκτελέσει τη μέτρηση.
- Μετά τη μέτρηση, οι ενδείξεις δείχνουν τα εξής στοιχεία:
  - Ποσοστό λίπους% = σωματικό λίπος (βλέπε παρακάτω πίνακα)
  - BMI = δείκτης μάζας σώματος
- Εάν η καρδιακή συχνότητα δεν ανιχνεύεται, θα εμφανιστεί μήνυμα λάθους. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να επαναλάβετε τη μέτρηση και να θυμάστε να κρατάτε σφικτά τους αισθητήρες στις χειρολαβές.

Φύλο / Ηλικία	Λιποβαρής	Κανονικός/ή	Ελαφρώς Υπέρβαρος/η	Υπέρβαρος/η	Παχύσαρκος/η
Ανδρας ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Ανδρας > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Γυναίκα ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Γυναίκα > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

Διατηρείτε πάντα το μηχάνημα καθαρό και χωρίς σκόνη.

Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτες, τοξικές ή επικίνδυνες ουσίες για τον καθαρισμό αλλά μονάχα προϊόντα με βάση το νερό και μαλακά πανιά.

Μην χρησιμοποιείτε ουσίες που περιέχουν παράγωγα πετρελαίου όπως ασετόν, βενζίνη ή ελαιώδεις ουσίες που περιέχουν χλώριο ή αμμωνία που μπορούν να βλάψουν και να φθείρουν τα πλαστικά μέρη.

**ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ**

- Κάθε εβδομάδα καθαρίστε τις εξωτερικές επιφάνειες, χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο σφουγγάρι με νερό και ήπιο σαπούνι.
- Για να καθαρίσετε τον υπολογιστή, χρησιμοποιήστε ένα ελαφρά βρεγμένο πανί και χωρίς δυνατό τρίψιμο.

**5.0****ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ**

Το σύμβολο με τον κάδο με ένα σταυρό από πάνω δείχνει ότι τα προϊόντα εμπίπτουν στο πεδίο εφαρμογής της Ευρωπαϊκής Οδηγίας RoHS για τη διάθεση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών αποβλήτων (RAEE).

Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα αλλά πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά (στα κράτη της Ε.Ε.), παραδίδοντας το σε κατάλληλα κέντρα συλλογής υπεύθυνα για τη διάθεση και την ανακύκλωση των προϊόντων αυτών.



Η σήμανση CE υποδεικνύει ότι το προϊόν είναι πλήρως συμβατό με την οδηγία RoHS 2011/65 / ΕΕ, και κανένα από τα ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα του προϊόντος δεν περιέχουν υψηλότερα επίπεδα σε ορισμένες ουσίες που θεωρούνται επικίνδυνες για την ανθρώπινη υγεία.

**6.0****ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ**

Για παραγγελία ανταλλακτικών ανατρέξτε στα σχέδια αποσυναρμολόγησης που βρίσκονται στις επόμενες σελίδες.

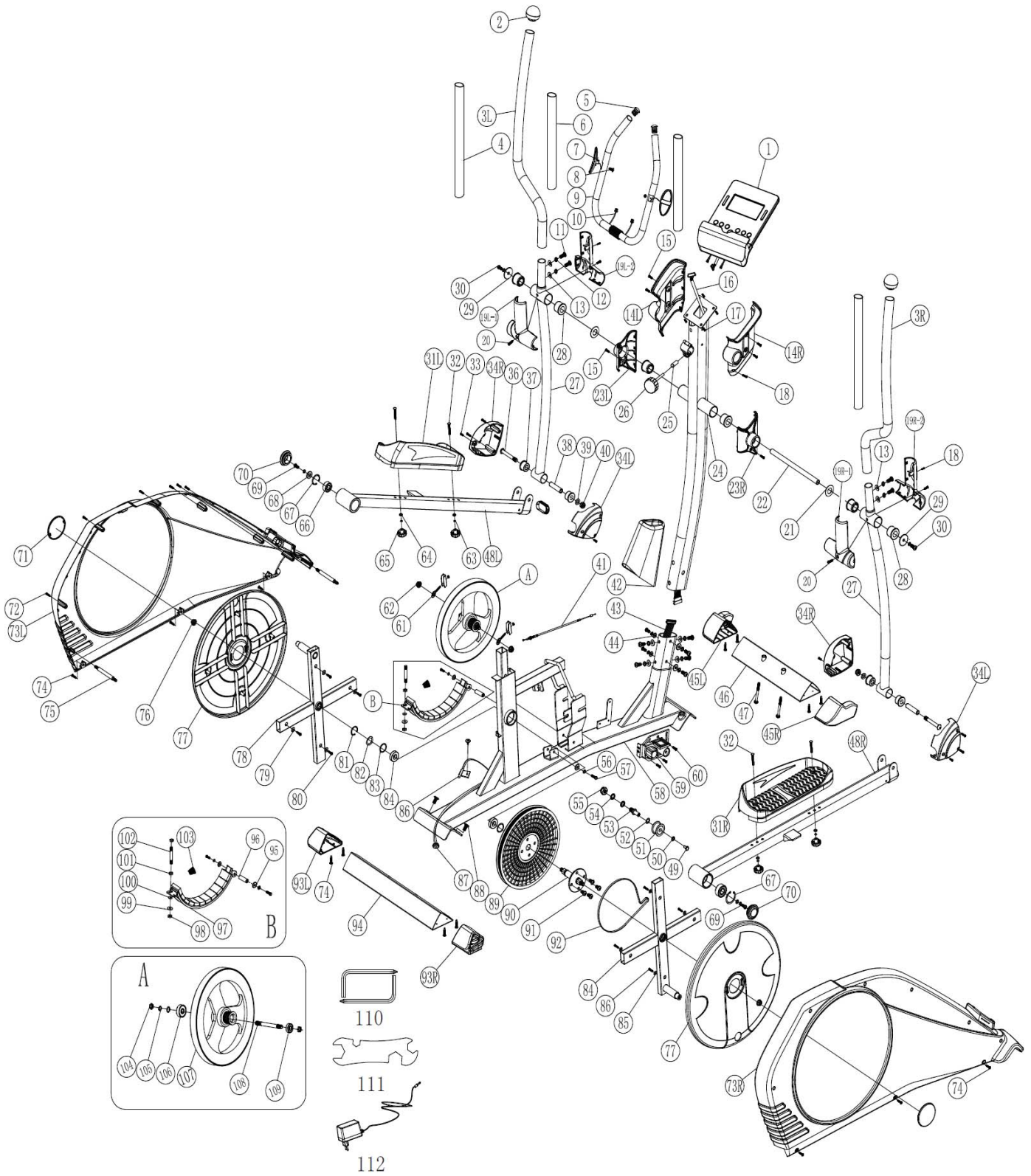
Στην παραγγελία ανταλλακτικών θα πρέπει να περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

1. Μάρκα και μοντέλο του προϊόντος - βλέπε ετικέτα του προϊόντος
2. Ονομασία του τεμαχίου που πρέπει να αντικατασταθεί - βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών
3. Αριθμό αναφοράς του τεμαχίου - βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών
4. Ποσότητα
5. Τρόπος αποστολής

Για την παραγγελία ανταλλακτικών μπορείτε να επικοινωνείτε με τον τοπικό σας προμηθευτή με τους παρακάτω τρόπους επικοινωνίας:

τηλ: (+30) 210 953 6512  
fax: (+30) 210 957 9073  
e-mail: info@leos.gr

Σε περίπτωση δυσκολίας στην κατανόηση των σχεδίων και των περιγραφών, επικοινωνήστε με το κέντρο τεχνικής βοήθειας στον αριθμό: (+30) 210 953 6512



No.	Περιγραφή	TMX	No.	Περιγραφή	TMX
1	Υπολογιστής	1	57	Βίδες M6x16	2
2	Λαβή πάνω μοχλού	2	58	Κύριο πλαίσιο	1
3L/R	Πάνω μοχλός Αριστερό/Δεξί	1/1	59	Μοτέρ ρύθμισης έντασης	1
4	Κάλυμμα πάνω μοχλού	2	60	Βίδες M5x15	3
5	Στρογγυλό καπάκι τιμονιού	2	61	Βίδες	2
6	Κάλυμμα τιμονιού	2	62	Βίδες M10x1.25x4T	2
7	Αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού	2	63	Ροδέλα Ø6	4
8	Βίδες M3.2x15	2	64	Ροδέλα Ø6xØ16x2	4
9	Τιμόνι	1	65	Διακόπτης θέσης πεντάλ	4
10	Καλωδίωση αισθητήρων ανίχνευσης παλμού	2	66	Ρουλεμάν	2
11	Βίδες M8x20	12	67	Ο-δακτύλιος	2
12	Ροδέλα Ø8	16	68	Ροδέλα Ø8xØ21x2T	2
13	Ροδέλα καμπύλη Ø8xØ19x1.5T	8	69	Βίδες M8x20	2
14L/R	Πλαστικό κάλυμμα ορθοστάτη Αριστ./Δεξί	1/1	70	Στρογγυλό καπάκι	2
15	Βίδες M5x12	7	71	Πλαστικός δακτύλιος για καπάκι	2
16	Πάνω καλωδίωση υπολογιστή	2	72	Βίδες	6
17	Βίδες M5x12	4	73L/R	Κύριο κάλυμμα Α/Δ	1/1
18	Βίδες M4x15	1	74	Βίδες M5x15	14
19L1-2	Κάλυμμα ένωσης αριστερού μοχλού	1/1	75	Ράβδος με σπείρωμα	2
19R1-2	Κάλυμμα ένωσης δεξιού μοχλού	1/1	76	Παξιμάδι M10x1.25	2
20	Βίδες M5x8	4	77	Στρογγυλό κάλυμμα τροχού	2
21	Ροδέλα Ø19.5xØ38x0.5	2	78	Σταυρός μανιβέλας	2
22	Πείρος στήριξης μοχλών	1	79	Ροδέλα Ø5xØ16x1	8
23L/R	Πλαστικό κάλυμμα πείρου Αριστερό/Δεξί	1/1	80	Βίδες	8
24	Ορθοστάτης τιμονιού	1	81	Ο-δακτύλιος	1
25	Αποστάτης Ø8xØ13x35	1	82	Ροδέλα καμπύλη	1
26	Διακόπτης ασφαλείας	1	83	Ροδέλα	2
27	Κάτω μοχλός	2	84	Ρουλεμάν 6004RS	2
28	Αντιτριβικός δακτύλιος	6	86	Αισθητήρας	1
29	Ροδέλα Ø8.5xØ36x3T	2	87	Καλωδίωση με πρίζα	1
30	Βίδες M8x20	2	88	Βίδες M8x20	2
31L/R	Πεντάλ Αριστερό/Δεξί	1/1	89	Τροχαλία	1
32	Βίδες M6x50	4	90	Άξονας κίνησης	1
33	Βίδες M4x15	7	91	Βίδες με εξάγωνη κεφαλή	4
34L/R	Κάλυμμα ένωσης μοχλών	2/2	92	Ιμάντας	1
36	Βίδες M10x78	2	93L/R	Πίσω πόδια με ρεγουλατόρους	2
37	Αντιτριβικός δακτύλιος	4	94	Πίσω μπάρα στήριξης	1
38	Κυλινδρικός αποστάτης	2	95	Ροδέλα Ø6xØ13x1.5T	1
39	Ροδέλα Ø10xØ19x2	2	96	Κύλινδρος μαγνητικών φρένων	1
40	Παξιμάδι M10	2	97	Πλάκα στήριξης μαγνητών	1
41	Συρματόσχοινο μαγνητικού φρένου	1	98	Παξιμάδι M6	2
42	Κάλυμμα ορθοστάτη	1	99	Ροδέλα Ø6.5xØ19x1.5T	1
43	Κάτω καλωδίωση υπολογιστή	1	100	Ροδέλα πλαστική Ø6.5xØ22x1.5T	1
44	Ροδέλα Ø8xØ19x1.5T	4	101	Παξιμάδι M6	1
45L/R	Μπροστά πόδια με ροδάκια Αριστερό/Δεξί	1/1	102	Βίδες M6x75	1
46	Μπροστινή μπάρα στήριξης	1	103	Ελατήριο	1
47	Βίδες M8x57	2	104	Παξιμάδι	2
48L/R	Μπάρα στήριξης πεντάλ Αριστερή/Δεξιά	1/1	105	Ο-δακτύλιος	1
49	Βίδες M6x12	1	106	Ρουλεμάν	1
50	Ροδέλα Ø6xØ13x1T	1	107	Τροχός 6300RS	1
51	Ρελαντί	1	108	Άξονας τροχού	1
52	Ροδέλα καμπύλη	2	109	Ρουλεμάν 6000RS	1
53	Κύλινδρος ρελαντί	1	110	Εξάγωνο κλειδί	2
54	Ροδέλα Ø10xØ19x1.5T	2	111	Ανοιχτό κλειδί	1
55	Παξιμάδι M10	1	112	Τροφοδοτικό	1
56	Ροδέλα Ø6	2			

Το προϊόν TOORX 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 προσωπικό 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 Α. ΛΕΟΣ Α.Ε. 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 την μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και 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

Τηλ Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 953 6512

**LEOS** FITNESS  
SPORTS  
GAMES



ΛΕΟΣ Α.Ε.  
Λεύκης 111, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής  
Τηλ: (+30) 210 953 6512  
Fax: (+30) 210 957 9073  
[www.leos.gr](http://www.leos.gr) - [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr)