

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

TCORX

FITNESS IN MOTION

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ



ERX 400

App Ready

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.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	3
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ	4
ΥΛΙΚΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ	6
ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	7
ΜΕΤΑΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ	13
ΡΥΘΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ	13
ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	14
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	15
ΠΛΗΚΤΡΑ	17
ΧΡΗΣΗ	17
1. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ	17
2. ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΩΝ	18
3. ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	19
4. ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΑΛΜΩΝ	20
ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	20
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	21
ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	22
ΕΓΓΥΗΣΗ	24

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

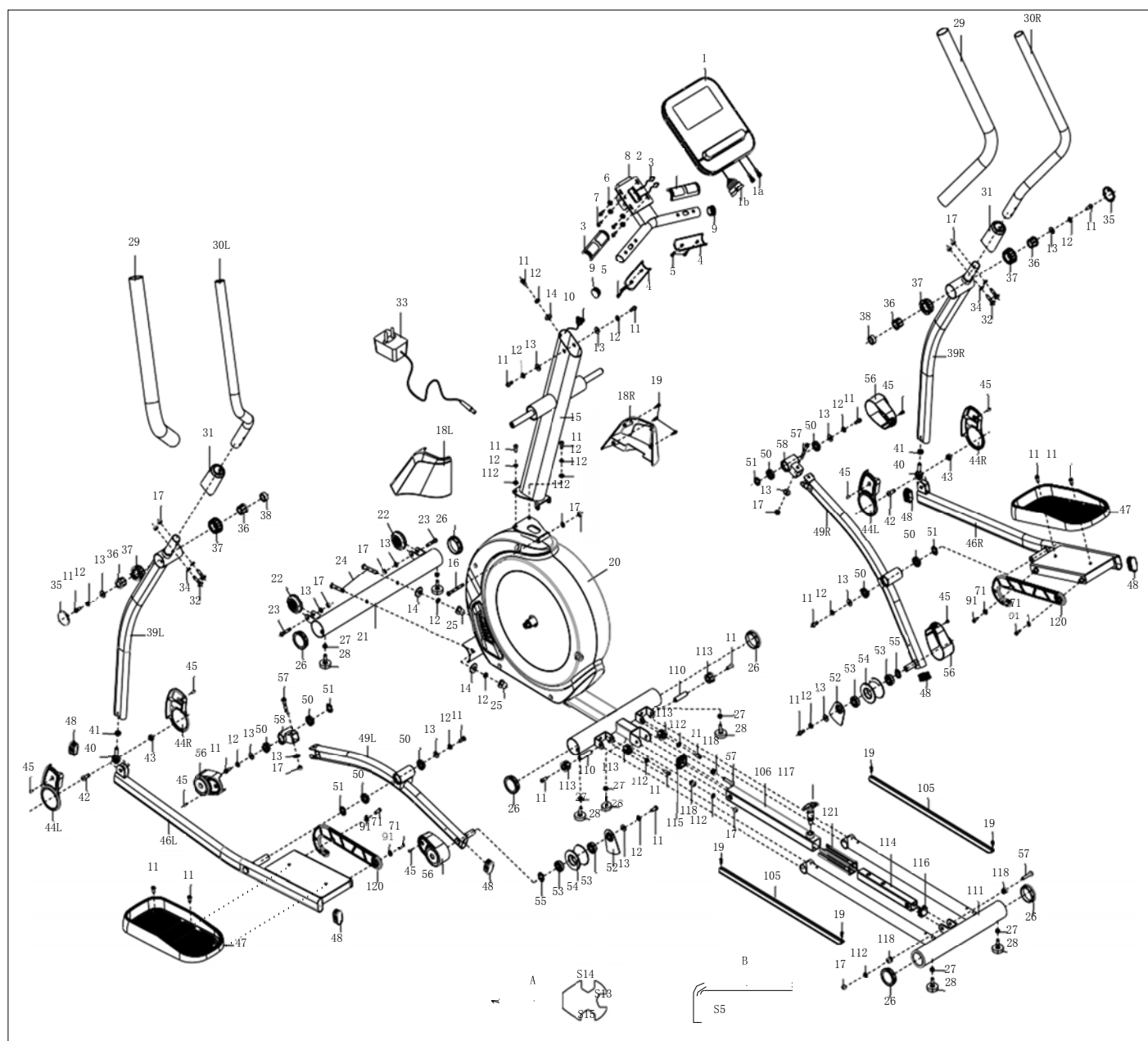
ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

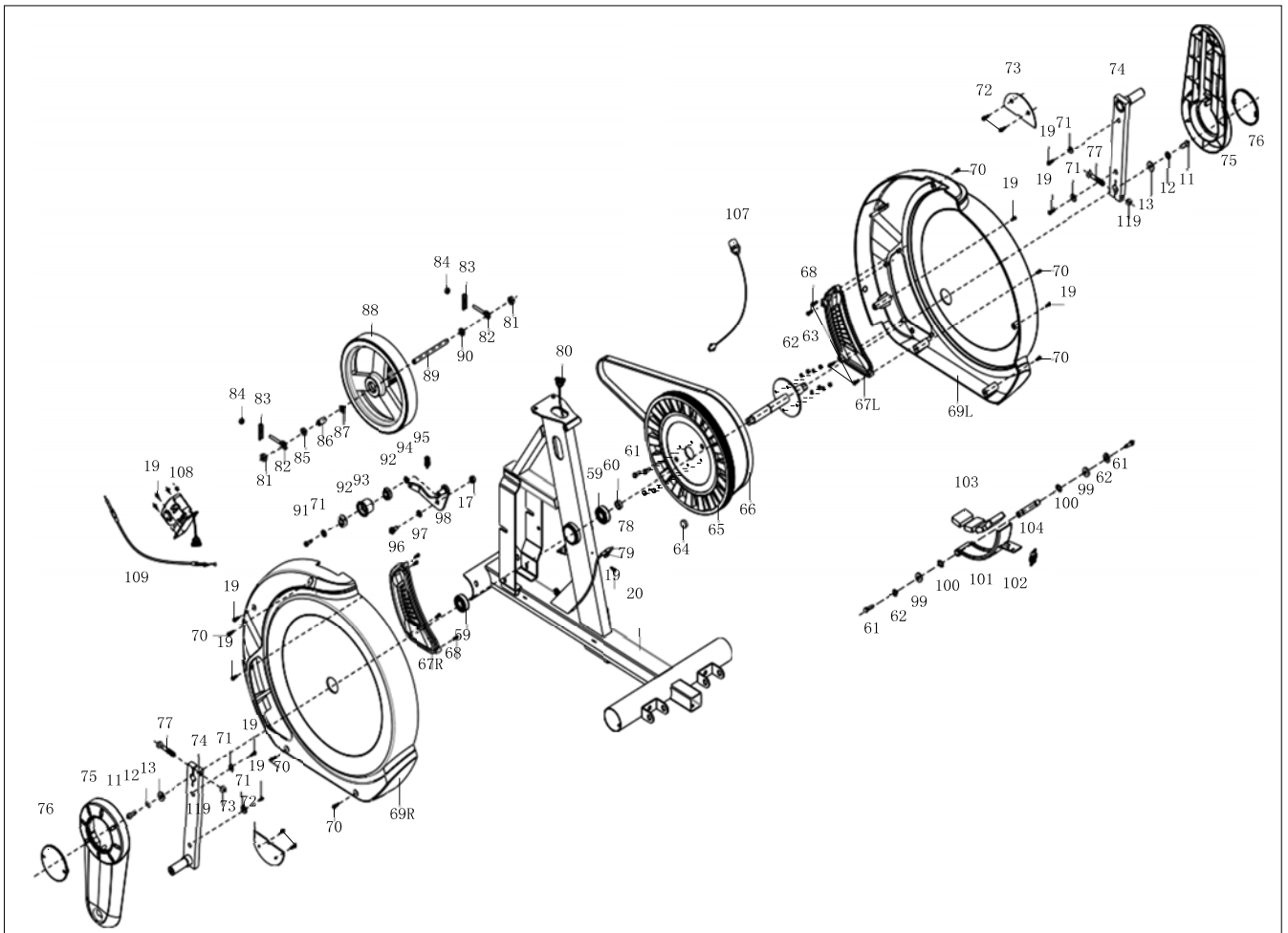
- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα το χρησιμοποιήσουν.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





ΥΛΙΚΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ



ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

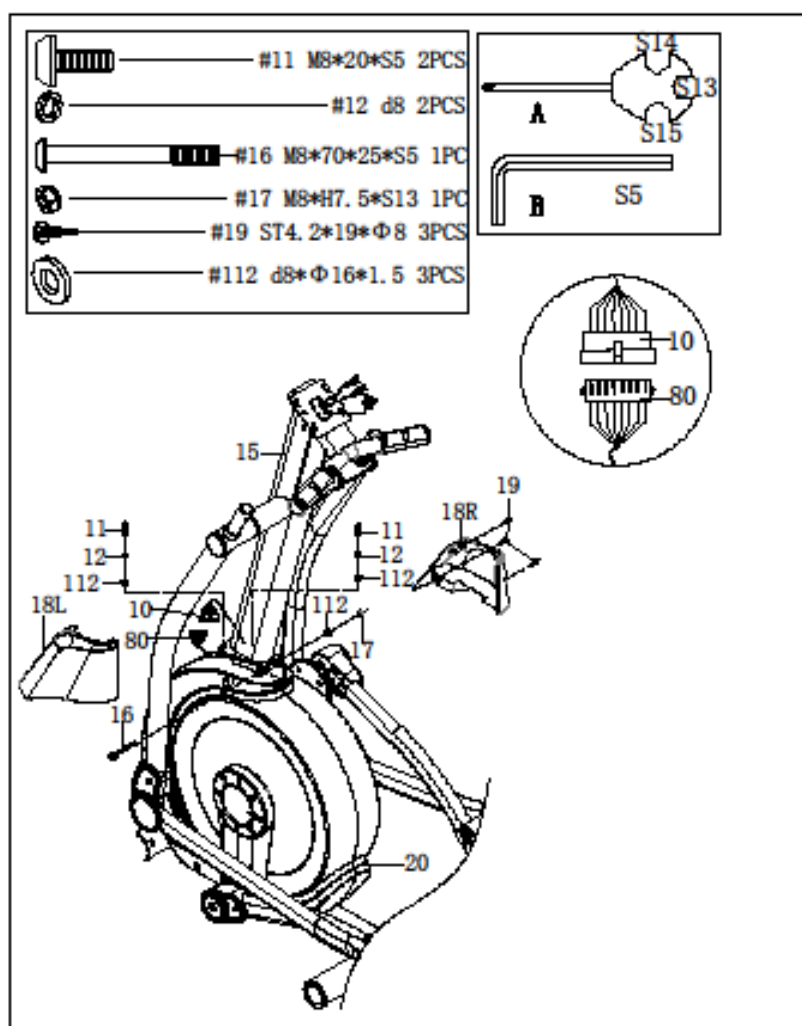
ΒΗΜΑ 1

A. Συνδέστε το καλώδιο ορθοστάτη 1 (10) στην ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15) και το καλώδιο ορθοστάτη 2 (80) στον κεντρικό σκελετό (20). Τοποθετήστε τα στην ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15).

B. Τοποθετήστε τη βίδα (16) στο άνοιγμα της ένωσης ορθοστάτη χειρολαβής (15) και στον κεντρικό σκελετό (20). Ασφαλίστε την ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15) και τον κεντρικό σκελετό (20) με βίδα (16), ροδέλα (13) και παξιμάδι (17) χρησιμοποιώντας το κλειδί (A) και το γαλλικό κλειδί (B).

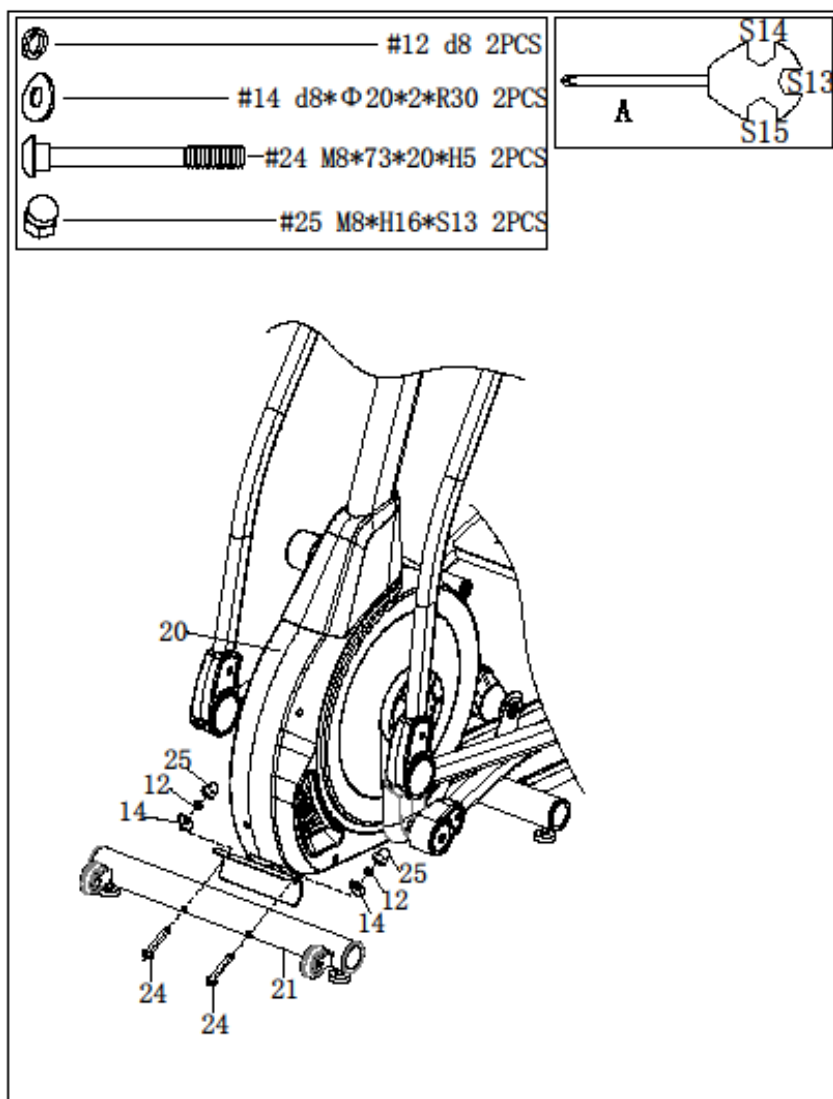
Ασφαλίστε την ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15) στον κεντρικό σκελετό (20) με βίδες (11), ροδέλες (12) και ροδέλες (13) χρησιμοποιώντας το κλειδί (B).

Γ. Ασφαλίστε τα καλύμματα L / R στο μπροστινό σωλήνα (18L / R) στην ένωση ορθοστάτη χειρολαβής (15) και στον κεντρικό σκελετό (20) με βίδες (19) χρησιμοποιώντας το κλειδί (A).



ΒΗΜΑ 2

Ασφαλίστε τη μπροστινή βάση (21) στον κεντρικό σκελετό (20) με βίδες (24), παξιμάδια (14), ροδέλες (12) και παξιμάδια (25) χρησιμοποιώντας το κλειδί (Α).



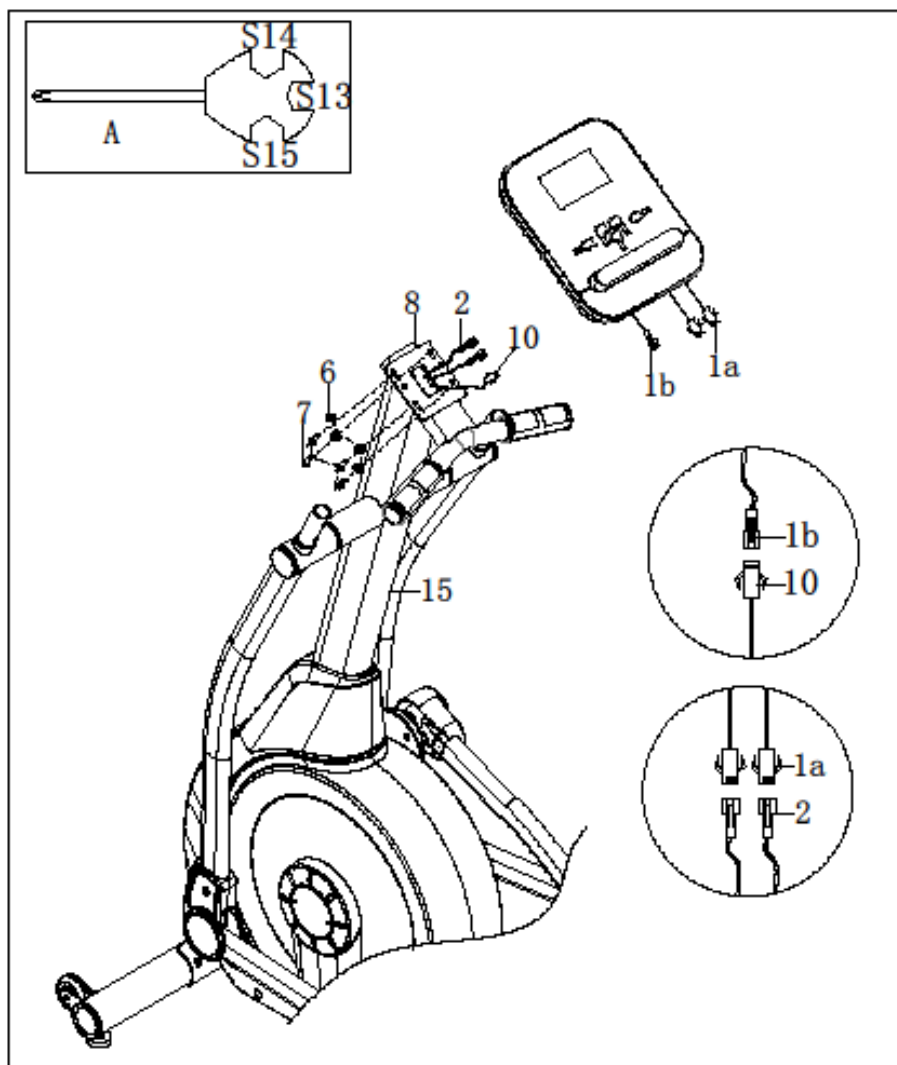
ΒΗΜΑ 3

Συνδέστε το καλώδιο υπολογιστή (1a) με το καλώδιο αισθητήρων χειρολαβής (2).

Συνδέστε το καλώδιο του υπολογιστή (1b) με το καλώδιο ορθοστάτη 1 (10).

Αφαιρέστε τις βίδες (7) και τις ροδέλες (6) από τον υπολογιστή (1).

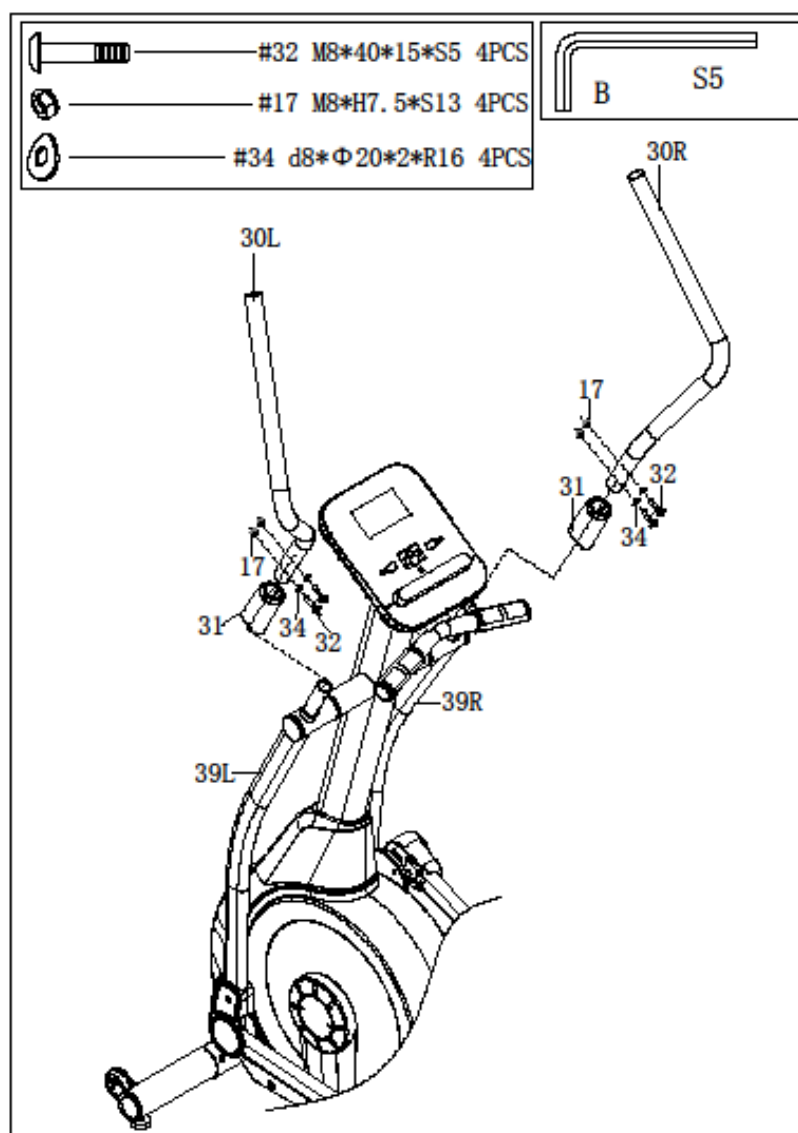
Ασφαλίστε τον υπολογιστή (1) στη μεσαία χειρολαβή (8) με το κλειδί (A).



ΒΗΜΑ 4

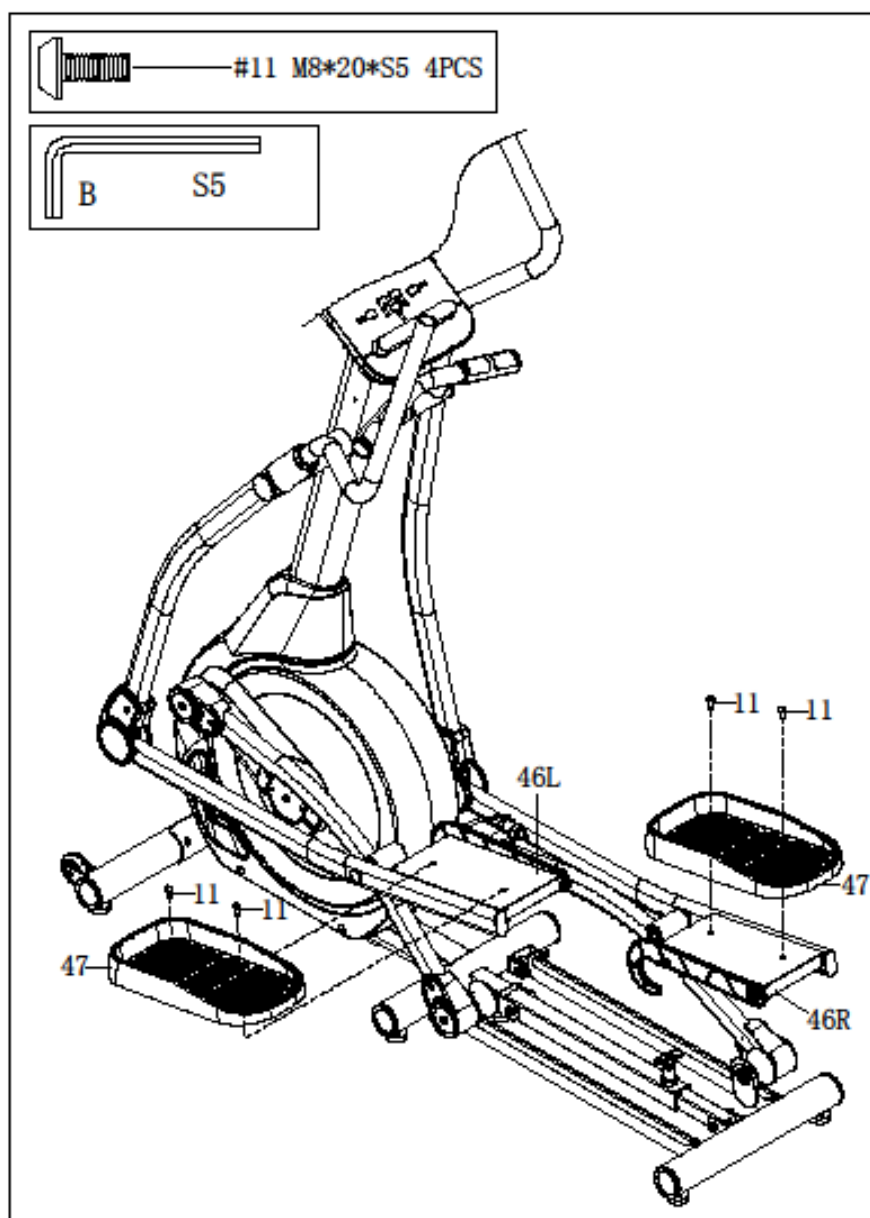
Α. Στερεώστε το κάλυμμα χειρολαβής (31) στη χειρολαβή L / R (30L / R).

Β. Ασφαλίστε τη χειρολαβή L / R (30L / R) στη ράβδο κίνησης L / R (39L / R) με βίδες (32), ροδέλες (34), παξιμάδια (17) χρησιμοποιώντας κλειδί (B).



ΒΗΜΑ 5

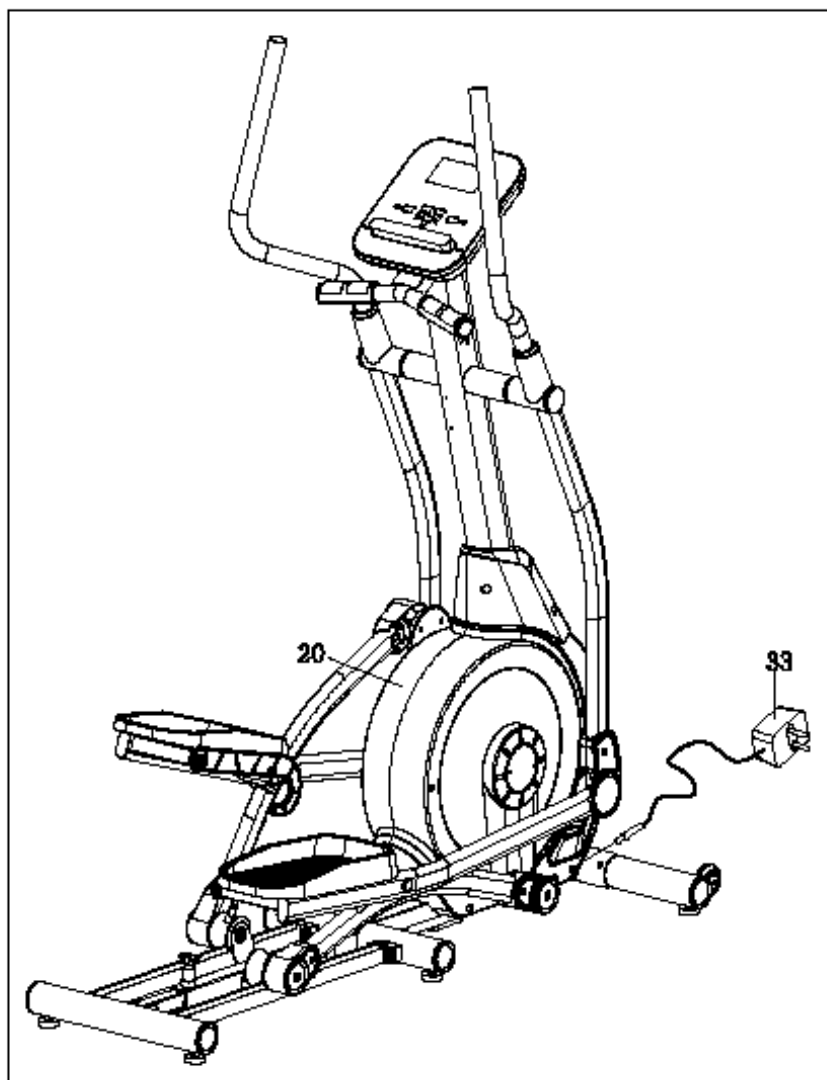
Ασφαλίστε το πεντάλ L / R (47L / R) στην ένωση βραχίονα πεντάλ L / R (46L / R) με 4 βίδες (11) χρησιμοποιώντας κλειδί (B).



ΒΗΜΑ 6

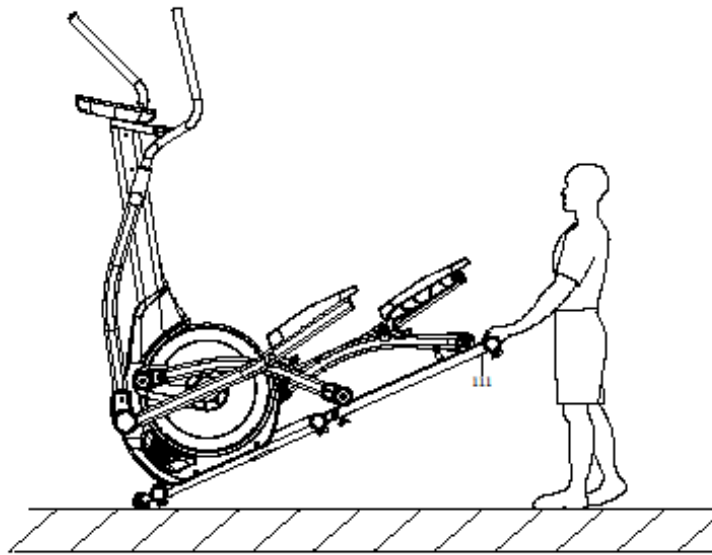
Για να χρησιμοποιήσετε το όργανο γυμναστικής, τοποθετήστε τη μία άκρη του τροφοδοτικού ρεύματος (33) στο άνοιγμα στο μπροστινό μέρος του κεντρικού σκελετού (20) και την άλλη άκρη στην πρίζα.

Προσοχή: Να βγάζετε το τροφοδοτικό ρεύματος από την πρίζα όταν δεν λειτουργείτε το μηχάνημα.

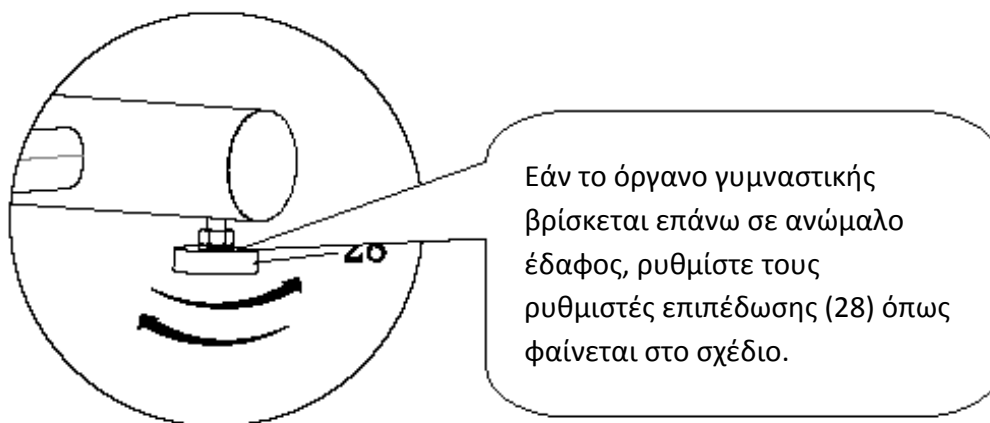


ΜΕΤΑΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

Για να μετακινήσετε το μηχάνημα, ανασηκώστε την πίσω χειρολαβή του κεντρικού σκελετού (20) έως ότου οι τροχοί μεταφοράς (22) στη μπροστινή βάση (21) αγγίξουν το έδαφος. Με τους τροχούς στο έδαφος, μπορείτε να μεταφέρετε το μηχάνημα στην επιθυμητή θέση με ευκολία.

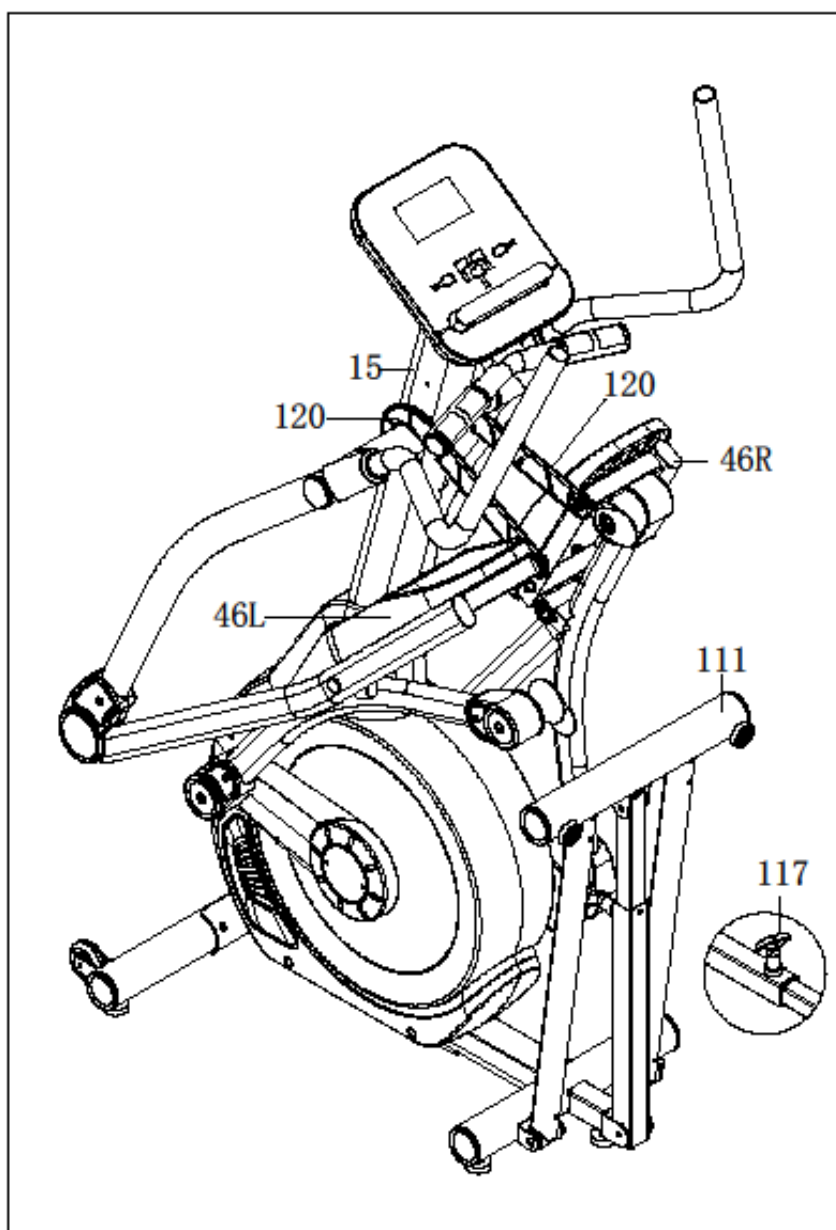


ΡΥΘΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ



ΑΝΑΔΙΠΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

Όταν δεν χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό, ανασηκώστε την αριστερή και τη δεξιά ένωση βραχίονα πεντάλ (46L / R) και ασφαλίστε τα άγκιστρα (120) στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά της ένωσης ορθοστάτη χειρολαβής (15). Στη συνέχεια, αφαιρέστε την ασφάλεια (117) και αναδιπλώστε τη ράγα (111).



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Λειτουργία

1. Υπάρχουν διαθέσιμα 21 προγράμματα προπόνησης:

A: 1 Χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual Program)

TIME	COUNT	PULSE
0:00	00	P
DIST. KM		LEVEL
0.0		6
MANUAL		

B: 10 Προκαθορισμένα Προφίλ προγραμμάτων (PROGRAM : P1 - P10)

P1: ROLLING

P2: VALLEY

P3: FATBURN

P4: RAMP

P5: MOUNTAIN

P6: INTERVAL

P7: CARDIO

P8: ENDURANCE

P9: SLOPE

P10: RALLY

TIME	P1	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P2	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

TIME	P3	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P4	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P5	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P6	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P7	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P8	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P9	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		3
PROGRAM		

TIME	P10	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

C: 1 Πρόγραμμα Ελέγχου Watt (WATT PRO : P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	9
			WATT PRO	

D: 4 Προγράμματα Ελέγχου Καρδιακού Παλμού (PULSE PRO : P17-P20)
55% H.R 75% H.R 95% H.R TARGET H.R (στόχου)

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

E: 5 Προγράμματα Χρήστη (CUSTOM1 - CUSTOM5 P11 - P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1

1. Μπορείτε να καταχωρήσετε τα δεδομένα 5 χρηστών
2. Εμφανίζονται ταυτόχρονα οι ενδείξεις: Speed (RPM)-ταχύτητα, TIME-χρόνος, WATT, CAL-θερμίδες και DIST-απόσταση.
3. Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα εάν δεν ανιχνευτεί λειτουργία, σήμα ταχύτητας ή σήμα παλμού για 4 λεπτά. Τα τρέχοντα δεδομένα άσκησης αποθηκεύονται, η αντίσταση μειώνεται στο ελάχιστο. Μόλις πατήσετε οποιοδήποτε κουμπί ή κινήσετε τα πεντάλ, η κονσόλα ενεργοποιείται αυτόματα.

Πλήκτρα

1. ENTER:

- Σε λειτουργία "STOP" (παύσης), πατήστε το πλήκτρο ENTER για να μπειτε στην επιλογή προγράμματος και να ρυθμίσετε την τιμή που αναβοσβήνει στο σχετικό παράθυρο.
A: Μόλις επιλέξετε το πρόγραμμα, πατήστε Enter για επιβεβαίωση.
B: Όταν βρίσκεστε σε κατάσταση ρύθμισης, πιέστε το πλήκτρο ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.
- Κατά τη διάρκεια εκκίνησης, πατήστε το πλήκτρο ENTER για να επιλέξετε την εμφάνιση της ταχύτητας-SPEED ή του RPM ή την αυτόματη εναλλαγή τους.

2. START/STOP:

- Πατήστε τα πλήκτρα START / STOP για έναρξη ή διακοπή των προγραμμάτων.
- Κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε λειτουργίας, κρατήστε πατημένο αυτό το κουμπί για 2 δευτερόλεπτα για πλήρη επαναφορά του υπολογιστή.

3. UP:

- Σε λειτουργία "STOP" (παύσης) και με τον κέρσορα να αναβοσβήνει, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε το πρόγραμμα που βρίσκεται πιο πάνω. Εάν η σχετική οθόνη παραθύρου αναβοσβήνει, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να αυξήσετε την τιμή της ένδειξης.
- Κατά τη διάρκεια εκκίνησης, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να αυξήσετε την αντίσταση της προπόνησης.

4. DOWN:

- Σε λειτουργία "STOP" (παύσης) και με τον κέρσορα να αναβοσβήνει, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε το πρόγραμμα που βρίσκεται πιο κάτω. Εάν η σχετική οθόνη παραθύρου αναβοσβήνει, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να μειώσετε την τιμή της ένδειξης.
- Κατά τη διάρκεια εκκίνησης, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να μειώσετε την αντίσταση της προπόνησης.

5. RECOVERY (αποθεραπεία):

- Αρχικά, μετρήστε τους καρδιακούς σας παλμούς έτσι ώστε να εμφανιστεί η ένδειξη στη σχετική οθόνη. Πατήστε το πλήκτρο RECOVERY για να ξεκινήσετε τη λειτουργία Αποθεραπείας.
- Κατά τη διάρκεια της Αποθεραπείας, πατήστε το πλήκτρο RECOVERY για έξοδο.

Χρήση

1. Ενεργοποιήστε την κονσόλα

Συνδέστε το ένα άκρο του τροφοδοτικού στο μηχάνημα και το άλλο άκρο στην παροχή ρεύματος. Ηχεί βομβητής και η κονσόλα εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής.

2. Επιλογή προγράμματος και ρύθμιση τιμών

- Χειροκίνητο πρόγραμμα και προεπιλεγμένο πρόγραμμα P1 - P10

A. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να επιλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε.

B. Πιέστε το πλήκτρο ENTER για να επιβεβαιώσετε το επιλεγμένο πρόγραμμα και για να εισέλθετε στην οθόνη ρύθμισης χρόνου.

Γ. Ο χρόνος-TIME αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε το χρόνο που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Δ. Η απόσταση-DISTANCE αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ε. Οι θερμίδες-CALORIES αναβοσβήνουν. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απώλεια θερμίδων που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ζ. Πατήστε START / STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

- Πρόγραμμα ελέγχου Watt (WATT PRO: P16)

A. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να επιλέξετε το πρόγραμμα ελέγχου watt.

B. Πιέστε ENTER για επιβεβαίωση του επιλεγμένου προγράμματος ελέγχου watt και για να εισέλθετε στην οθόνη ρύθμισης χρόνου.

Γ. Ο χρόνος-TIME αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε το χρόνο που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Δ. Η απόσταση-DISTANCE αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ε. Οι θερμίδες-CALORIES αναβοσβήνουν. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απώλεια θερμίδων που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

ΣΤ. Η οθόνη watt αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε σε πόσα watt θέλετε να ασκηθείτε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ζ. Πατήστε START / STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η τιμή WATT εξαρτάται από τη δύναμη και την ταχύτητα που κάνετε πεντάλ. Σε αυτό το πρόγραμμα, η τιμή WATT διατηρείται σταθερή. Εάν κάνετε γρήγορα πεντάλ, η αντίσταση θα ελαττωθεί, ενώ εάν κάνετε αργά πεντάλ, η αντίσταση θα αυξηθεί, έτσι ώστε η τιμή WATT να διατηρηθεί ίδια.

- Πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού παλμού: 55% H.R, 75% H.R και 95% H.R (PULSE PRO: P17-P19)

Ο μέγιστος καρδιακός παλμός εξαρτάται από την ηλικία του κάθε χρήστη.

Αυτό το πρόγραμμα διασφαλίζει ότι θα ασκηθείτε προσέχοντας την υγεία σας και δεν θα ξεπεράσετε το μέγιστο καρδιακό ρυθμό που πρέπει.

A. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να επιλέξετε το πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού ρυθμού.

B. Πιέστε ENTER για επιβεβαίωση του προγράμματος ελέγχου καρδιακού ρυθμού και για να εισέλθετε στην οθόνη ορισμού ηλικίας-AGE.

Γ. Ο χρόνος-TIME αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε το χρόνο που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Δ. Η απόσταση-DISTANCE αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ε. Οι θερμίδες-CALORIES αναβοσβήνουν. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απώλεια θερμίδων που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

ΣΤ. Η ηλικία-AGE αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την ηλικία σας. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ζ. Μόλις το πρόγραμμα στόχου καρδιακού παλμού φωτιστεί, το σύστημα εμφανίζει τον καρδιακό παλμό του χρήστη με βάση την ηλικία του.

H. Πατήστε START / STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

TIME		PULSE
0:00	25	146
DIST. M		LEVEL
0.0	WATT	1
		PULSE PRO

- Πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού παλμού: Στόχος Καρδιακού Παλμού (PULSE PRO: P20)

Ο χρήστης μπορεί να ορίσει οποιοδήποτε καρδιακό παλμό-στόχο θέλει για να ασκηθεί.

A. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να επιλέξετε το πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού παλμού-στόχος.

B. Πιέστε ENTER για επιβεβαίωση του προγράμματος και για να εισέλθετε στην οθόνη ορισμού χρόνου-TIME.

Γ. Ο χρόνος-TIME αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε το χρόνο που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Δ. Η απόσταση-DISTANCE αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ε. Οι θερμίδες-CALORIES αναβοσβήνουν. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απώλεια θερμίδων που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

ΣΤ. Η τιμή στόχου-καρδιακού παλμού αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να την ορίσετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ζ. Πατήστε START / STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο πραγματικός καρδιακός ρυθμός του χρήστη εξαρτάται από το επίπεδο αντίστασης και την ταχύτητα. Το πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού ρυθμού-στόχου διασφαλίζει ότι ο καρδιακός σας παλμός είναι στο στόχο που έχετε ορίσει. Εάν το σύστημα εντοπίσει ότι ο τρέχων καρδιακός σας παλμός είναι υψηλότερος από το στόχο, θα μειώσει αυτόματα το επίπεδο αντίστασης ή μπορείτε να επιβραδύνετε την ταχύτητά σας. Εάν ο τρέχων καρδιακός σας ρυθμός είναι χαμηλότερος από το στόχο, θα αυξήσει την αντίσταση ή μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητά σας.

- Προγράμματα προφίλ χρήστη: CUSTOM1 - CUSTOM5 (P11-P15)

A. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να επιλέξετε τον Χρήστη.

B. Πιέστε ENTER για επιβεβαίωση της επιλογής σας και για να εισέλθετε στην οθόνη ρύθμισης χρόνου.

Γ. Ο χρόνος-TIME αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε το χρόνο που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Δ. Η απόσταση-DISTANCE αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απόσταση που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

Ε. Οι θερμίδες-CALORIES αναβοσβήνουν. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την απώλεια θερμίδων που θέλετε. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής.

ΣΤ. Το πρώτο επίπεδο ρύθμισης αντίστασης αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο UP / DOWN για να ορίσετε την επιθυμητή αντίσταση της προπόνησης. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της τιμής. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία για να ορίσετε την αντίσταση στα επίπεδα 2-10.

Ζ. Πατήστε START / STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

3. Έλεγχος αποθεραπείας καρδιακού παλμού

Ο έλεγχος αποθεραπείας καρδιακού παλμού στοχεύει στη σύγκριση του παλμού σας πριν και μετά την άσκηση, έτσι ώστε να διαπιστώνει την ενδυνάμωση της καρδιάς σας. Ακολουθήστε την παρακάτω διαδικασία:

A. Κρατήστε και με τα δύο χέρια σας τους αισθητήρες παλμών ή ελέγξτε τον παλμό σας μέσω της ασύρματης ζώνης στήθους (εάν διαθέτετε), έτσι ώστε να εμφανιστεί στην οθόνη η τρέχουσα τιμή του καρδιακού σας παλμού.

B. Πατήστε RECOVERY για να ξεκινήσει ο έλεγχος. Η κονσόλα σταματά.

Γ. Συνεχίστε την ανίχνευση παλμών.

Δ. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα από τα 60 δευτερόλεπτα.

Ε. Όταν ο χρόνος φτάσει στο 0, στην οθόνη εμφανίζεται το αποτέλεσμα της δοκιμής (F1-F6).

TIME		PULSE
0:50		P

F1=Excellent-πολύ καλό

F2=Good-καλό

F3=Fair-μέτριο

F4=below average-κάτω του μετρίου

F5= No Good-κακό

F6= Poor-πολύ κακό

ΣΤ. Εάν το σύστημα δεν έχει εντοπίσει τον καρδιακό σας παλμό, πατώντας το RECOVERY δεν θα ξεκινήσει τον έλεγχο. Εάν κατά τη διάρκεια του ελέγχου, θελήσετε να σταματήσετε, πιέστε το RECOVERY για έξοδο και επιστροφή στην κατάσταση αναμονής.

4. Μέτρηση παλμών

Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Ο τρέχων καρδιακός σας παλμός ανά λεπτό (BPM) θα εμφανιστεί στην οθόνη LCD μετά από 3-4 δευτερόλεπτα. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, το εικονίδιο της καρδιάς θα αναβοσβήνει στην οθόνη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά τη διαδικασία μέτρησης καρδιακών παλμών, η ένδειξη ενδέχεται να μην είναι σταθερή κατά τα πρώτα δευτερόλεπτα, στη συνέχεια όμως σταθεροποιείται στο κανονικό επίπεδο. Αυτή η τιμή δεν θεωρείται ακριβής ιατρική μέτρηση αλλά τιμή σύγκρισης μεταξύ των προπονήσεων για τον έλεγχο της προόδου του χρήστη.

Ενδείξεις

- **Speed KM/H:** η τρέχουσα ταχύτητα | Εύρος: 0.0 – 99.9 KM/H
- **RPM:** ο αριθμός κινήσεων πεντάλ ανά λεπτό | Εύρος: 0 - 999
- **TIME:** ο συνολικός χρόνος προπόνησης | Εύρος: 0:00 - 99M59S | Το προκαθορισμένο εύρος χρόνου είναι 5:00 - 99M00S. Το σύστημα ξεκινά να μετρά αντίστροφα από τον προκαθορισμένο χρόνο έως το 0:00 με το μέσο όρο του χρόνου σε κάθε επίπεδο αντίστασης. Όταν φτάσει στο 0, το σύστημα σταματά και ηχεί βομβητής. Εάν δεν έχετε ορίσει χρόνο, το σύστημα λειτουργεί σε τμήματα του 1 λεπτού.
- **DIST:** η συνολική διανυθείσα απόσταση κατά την προπόνηση | Εύρος: 0.0 - 99.9 - 999KM(MILE) | Το προκαθορισμένο εύρος απόστασης είναι: 1.0 - 99.0 - 999. Όταν η απόσταση φτάσει στο 0, το σύστημα σταματά και ηχεί βομβητής.
- **CALORIE:** οι συνολικές θερμίδες που έχουν καεί | Εύρος: 0.0 - 99.9 - 999 | Το προκαθορισμένο εύρος θερμίδων είναι: 10.0 - 90.0 - 990. Όταν οι θερμίδες φτάσουν στο 0, το σύστημα σταματά και ηχεί βομβητής.
- **PULSE:** οι καρδιακοί παλμοί | Εύρος: 60 - 240BPM (παλμοί ανά λεπτό)
- **RESISTANCE LEVEL:** το επίπεδο αντίστασης | Εύρος: 1 - 16
- **WATT:** τα watts της άσκησης | Εύρος: 30-350 watts, ανά 10 watts

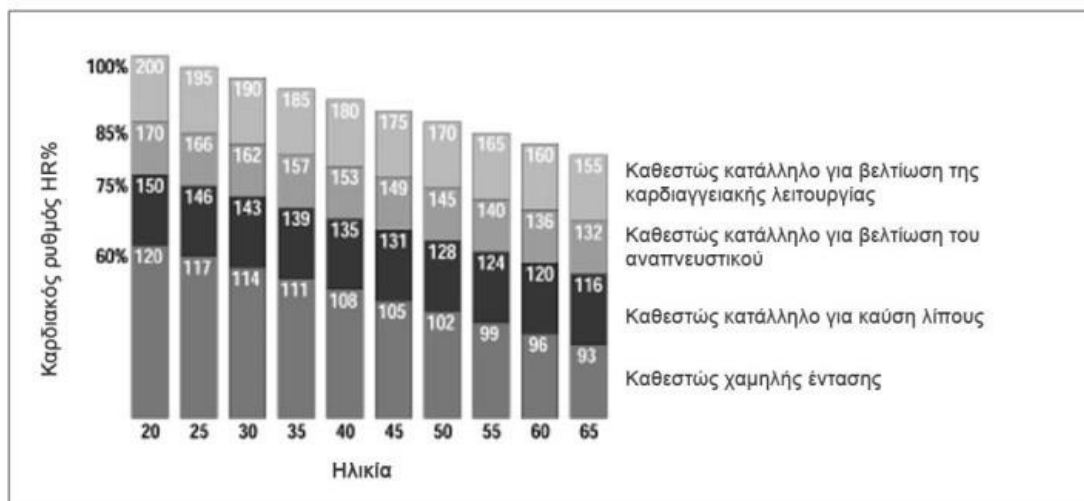
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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	Computer	1		32	Bolt M8*40*15*S5	4
2	Handle pulse Wire	1		33	Adapter	1
3	Handle pulse plate 1	2		34	Arc Washer d8* Φ20*2*R16	4
4	Handle pulse plate 2	2		35	Handlebar Cover	2
5	Bolt ST3*25*Φ5.6	4		36	Spacer Φ32* 3.3	4
6	Washer d4	4		37	Spacer Φ50* Φ28*20	4
7	Screws M4	4		38	Rubber Spacer Φ30*Φ20*10	2
8	Middle handlebar	1		39L/R	Swing bar L/R	2
9	End cap φ 25*16	2		40	Bearing	2
10	Trunk Wire 1	1		41	Hexagon Nut M10*H 7*S17	2
11	Bolt M8*20* S5	23		42	Bolt Φ12*22*M8*S8	2
12	Spring Washer d8	17		43	Bolt M8*10* S5	2
13	Washer d8* Φ22*2	16		44L/R	Cover of L/R swing bar	4
14	Arc Washer d8* Φ20*2*R30	3		45	Bolt M4*10* Φ8	8
15	Handlebar post join	1		46L/R	L/R Pedal arm join	2
16	Bolt M8*70*25*S5	1		47	Pedal	2
17	Nylon Nut M8*H7.5* S13	12		48	End cap PT25*50	6
18L/R	Cover of Handlebar post join	2		49L/R	L/R Pedal arm	2
19	Bolt ST4.2*19*Φ8	20		50	Bearing 6804- ZZ	8
20	Main Frame	1		51	Wave Washer d17* Φ22*0.3	4
21	Front Stabilizer	1		52	Anti- slip plate	2
22	Transportation Wheel	2		53	Bearing 6003- ZZ	4
23	Bolt M8*42*15*S5	2		54	Transportation Wheel	2
24	Bolt M8*73*20*H5	2		55	Wave Washer d25*Φ30*0.3	2
25	Nut M8*H16*S13	2		56	Cover	4
26	End cap Φ60.5*17	6		57	Hexagon Bolt M8*50	3
27	Hexagon Nut M8* H5.5*S14	7		58	Pedal arm connector	2
28	Adjustable Footpad	7		59	Bearing 6004- ZZ	2
29	Foam Grip	2		60	Spacer	1
30L/R	L/R Handlebar	2		61	Hexagon Bolt M6*16	6
31	Handlebar Cover	2		62	Spring Washer d6	6

63	Nylon Nut M6*H6*S10	4		94	Wave Washer	1
64	Magnet	1		95	Tension spring	1
65	Belt Plate	1		96	Bolt M8*12*Φ10*5.5*S5	1
66	Belt	1		97	Washer d12*Φ17*0.5	1
67L/R	Cover L/R	2		98	Idler rod	1
68	Bolt ST4*10* Φ6	8		99	Washer d6* Φ12*1.2	2
69L/R	Chain Cover	2		100	Washer d12	2
70	Bolt ST4.2*16*Φ8	6		101	Magnetic board Join	1
71	Washer d6* Φ16*1.5	9		102	Tension spring	1
72	Bolt ST4*13* Φ8	4		103	Magnet	8
73	Small cover on crank cover	2		104	Magnetic plate shaft	1
74	Crank	2		105	Aluminum sheet	2
75	Crank cover	2		106	Sliding tube 1	1
76	Close cover on crank cover	2		107	Power Trunk Wire	1
77	Hexagon Bolt M10* 50	2		108	Motor	1
78	Sensors	1		109	Electric tension line	1
79	Sensors holder	1		110	Spacer Φ14* 55*M8	2
80	Trunk Wire 2	1		111	Rail	1
81	Hexagon Nut M10	2		112	Washer d8* Φ16*1.5	4
82	Bolt M6*40	2		113	Bushing 3	4
83	Chain U seat	2		114	Sliding tube 2	1
84	Hexagon Nut M6* H5*S10	2		115	End cap F38* 38	1
85	Hexagon Thin Nut M10*1	1		116	End cap F30* 30*16	1
86	Spacer Φ15* Φ10.2*9	1		117	Knob	1
87	Wave washer d	1		118	Bushing	4
88	Flywheel	1		119	Nut M10*8* S16	2
89	Flywheel shaft	1		120	Hook	2
90	Cone hexagon thin nut M10*1	1		121	Bushing	1
91	Hexagon Bolt M6*10* S10	5		A	Spanner S13-14-15	1
92	Bearing 6001 -2RS	2		B	Wrench S5	1
93	Idler Pulley	1				

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 TOORX 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, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, 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 Κρυονέρι,
Αττική

Τηλ. Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 953 6512

Fax: (+30) 210 957 9073

E-mail:

service@leos.gr

Ιστοσελίδα:

www.leos.gr



Λεύκης 111, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073
e-mail: service@leos.gr, www.leos.gr