Ε Γ Χ Ε Ι Ρ Ι Δ Ι Ο Χ Ρ Η Σ Τ Η

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

BFK SLIM NEW

Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε όπως διαβάσετε προσεκτικά, εξολοκλήρου και όχι αποσπασματικά, το παρών ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται
- Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο 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 ποδήλατο.
- 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 ΟΡΘΗ 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.
- 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 ποδήλατο ξυπόλητοι ή φοράτε παπούτσια με δερμάτινες σόλες ή άλλο 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.

Αυτοκόλλητες ετικέτες (πάνω στο προϊόν)

1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα στοιχεία του διανομέα, τα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.

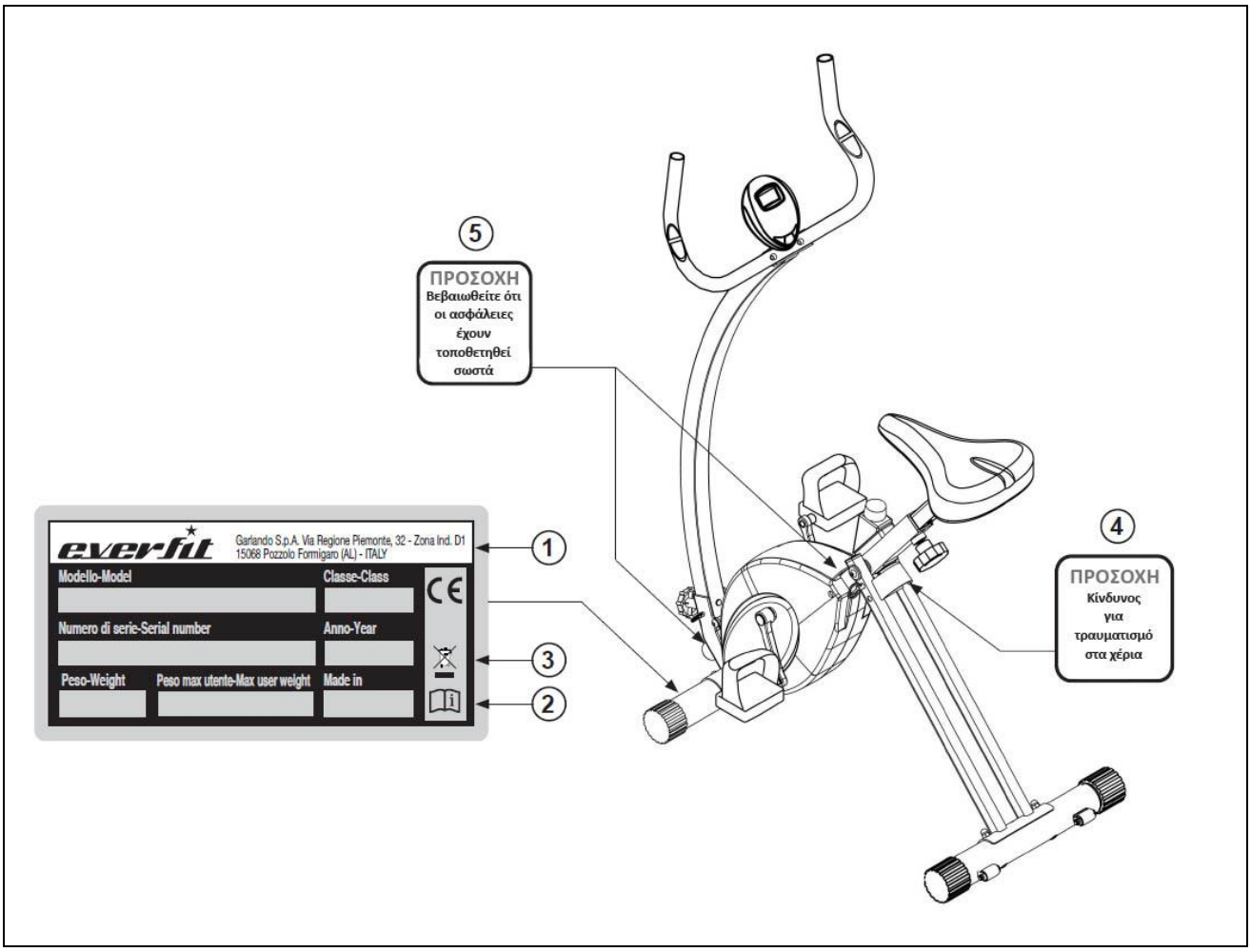
2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία συναρμολόγησης ή συντήρησης του προϊόντος.

3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.

4) Ένδειξη προειδοποίηση για τον κίνδυνο σύνθλιψης των δακτύλων μεταξύ του σωληνοειδούς της πίσω πλευράς του πλαισίου κατά τη διάρκεια του κλεισίματος.

5) Ένδειξη για να εισάγετε πάντα τον πείρο ασφαλείας του πλαισίου στην αντίστοιχη οπή όταν το ποδήλατο είναι στην ανοικτή ή την κλειστή θέση.

Η *ετικέτα ταυτότητας του προϊόντος δεν πρέπει να αφαιρεθεί, ο δε κωδικός του μοντέλου και ο σειριακός αριθμός πρέπει πάντοτε να δηλώνονται σε περίπτωση αναζήτησης ανταλλακτικών.*



Τεχνικά χαρακτηριστικά

ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ	Χειροκίνητη ρύθμιση σε 8 επίπεδα
ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗΣ	Σύστημα φρένων με μαγνήτες
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	Χρόνος, απόσταση, ταχύτητα, θερμίδες, παλμοί, οδόμετρο
ΒΑΡΟΣ ΤΡΟΧΟΥ	6 kg
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΜΕΝΟ (ΜxΠxΥ)	82 x 41 x 128 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗΣ (ΜxΠxΥ)	43 x 41 x 134 cm
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	17,8 kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	19,5 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	100 kg
ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΣ	Αισθητήρες καρδιακών παλμών στο τιμόνι
ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (ΣΕΛΑΣ)	Λαβή για κάθετη ρύθμιση
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΟΝΙΟΥ	Σταθερό τιμόνι
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	Οδηγία EMC (2004/108/CE) - Οδηγία RoHS (2011/65/UE) - Οδηγία Προϊόντων (2001/95/CE) - Κανόνας EN ISO 20957-1- 957-5 class HC
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	2 αλκαλικές μπαταρίες 1,5V (AAA)

Τοποθεσία εγκατάστασης του προϊόντος

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 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:

Είναι αναγκαίο να εγκατασταθεί το προϊόν σε δωμάτιο που κλειδώνει ώστε να αποκλειστεί η πρόσβαση σε αυτό μικρών παιδιών ή κατοικίδιων ζώων.

Άνοιγμα συσκευασίας - περιεχόμενο

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.

ΠΡΟΣΟΧΗ

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.

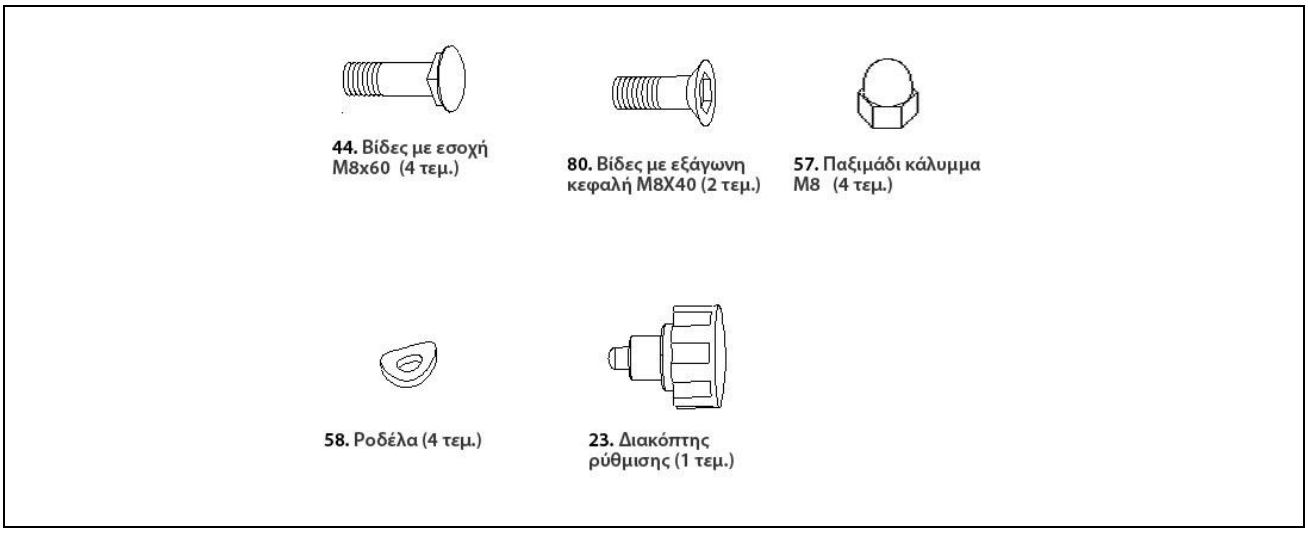
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

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 την αφαίρεση του προϊόντος από το κιβώτιο προσέξτε για πιθανές βλάβες λόγω της μεταφοράς και αντιστοιχείστε όλα τα μέρη που απεικονίζονται στο έντυπο.

Συναρμολόγηση του προϊόντος

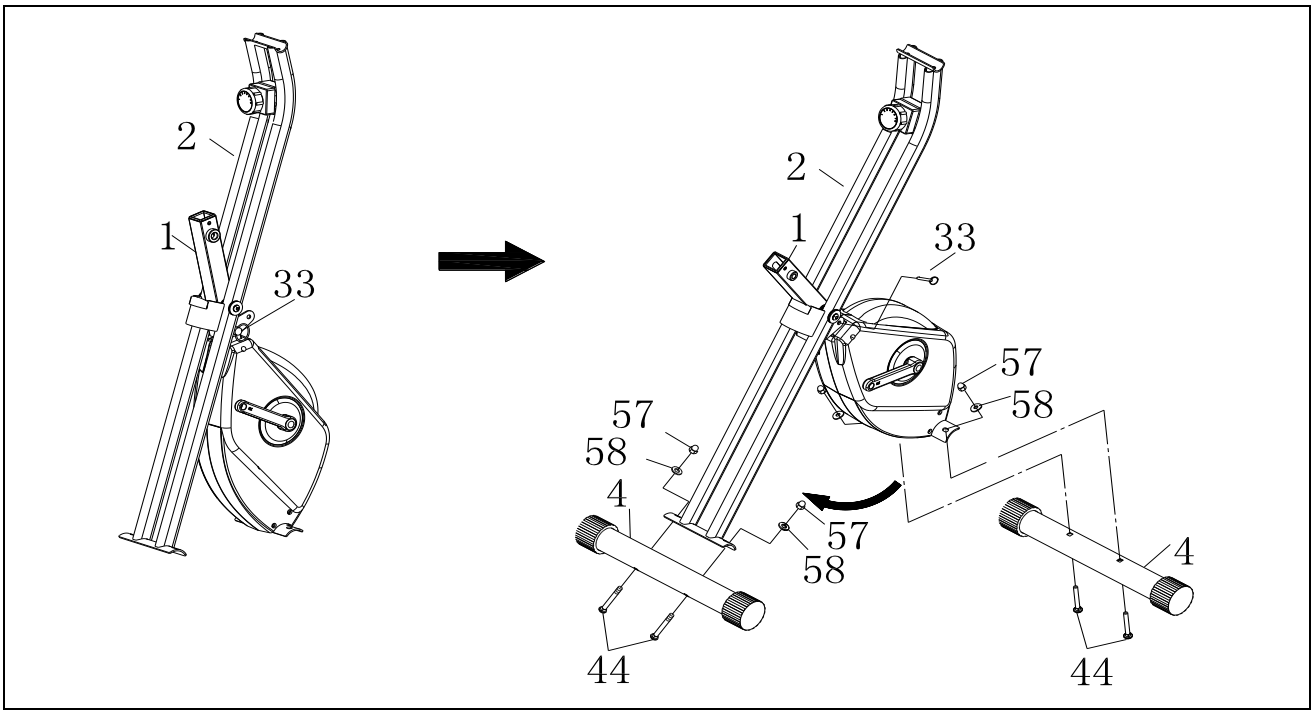
Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας στον χώρο που έχετε επιλέξει για εγκατάσταση, δημιουργήστε μια άνετη ελεύθερη ζώνη όπου θα τοποθετήσετε όλα τα υλικά που περιέχονται στη συσκευασία για να συναρμολογήσετε εύκολα το προϊόν.
Όλα τα εξαρτήματα και τα υλικά συναρμολόγησης περιέχονται σε μία σακούλα.



Συναρμολόγηση ποδιών στήριξης

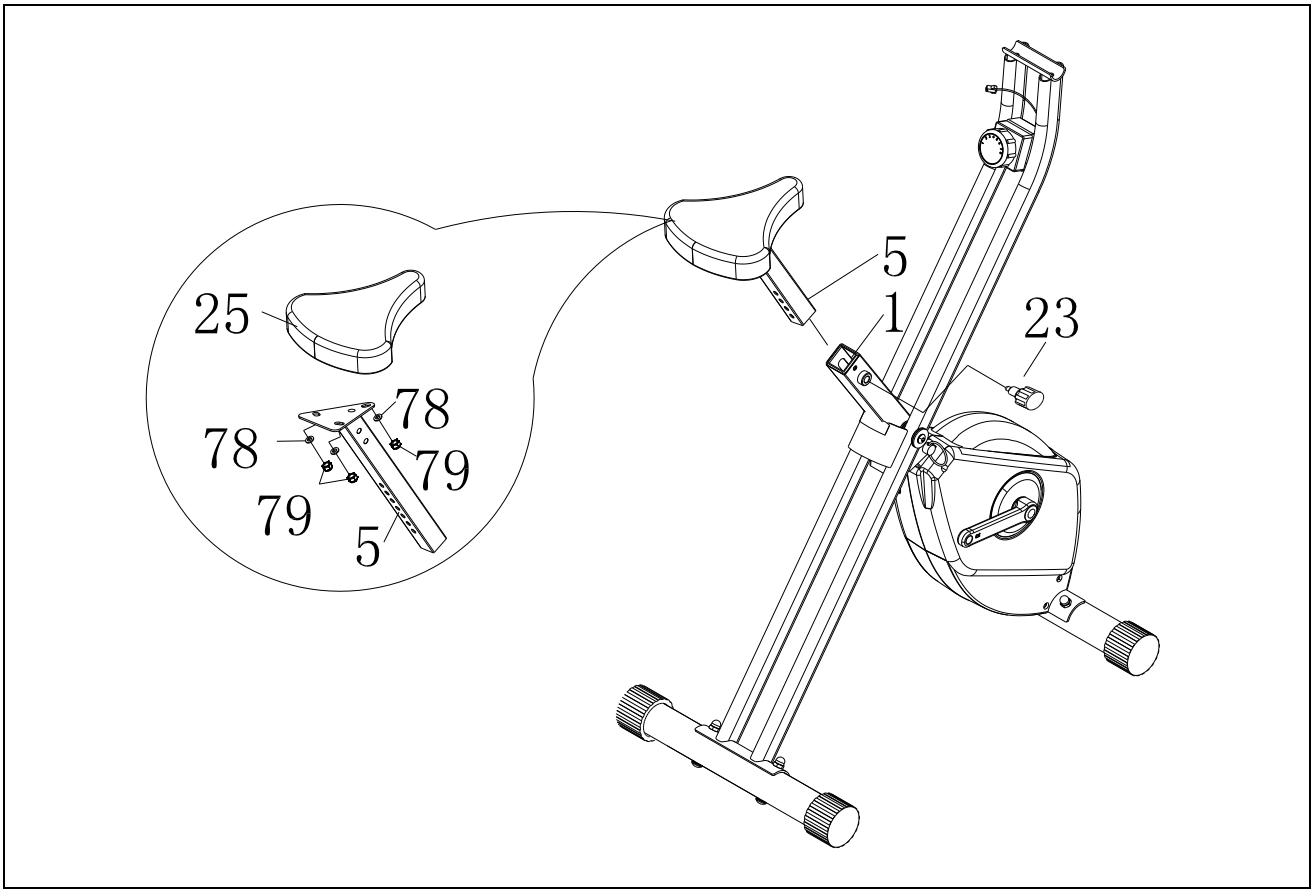
- Τοποθετήστε όλα τα εξαρτήματα από το κουτί σε μια καθαρή περιοχή στο πάτωμα μπροστά σας. Αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας από την περιοχή εργασίας και τοποθετήστε τα πίσω στο κουτί. Μην πετάτε τα υλικά συσκευασίας μέχρι να ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση. Διαβάστε κάθε βήμα προσεκτικά πριν από την έναρξη.

    1. Αφαιρέστε την ακίδα ασφαλείας (33) από το πίσω πλαίσιο (2). Ξεδιπλώστε το πίσω πλαίσιο (2) από το κύριο πλαίσιο (1). Ασφαλίστε το πλαίσιο στην αναπτυγμένη θέση εισάγοντας την ακίδα ασφαλείας (33) μέσα στην οπή του πίσω πλαισίου (2).
    2. Τοποθετήστε τον σταθεροποιητή (4) στο πίσω πλαίσιο (2). Ασφαλίστε με βίδες M8 (44), παξιμάδια M8 (57), και ροδέλες M8 (58).
    3. Τοποθετήστε τον σταθεροποιητή (4) στο κυρίως πλαίσιο (1). Ασφαλίστε με βίδες M8 (44), παξιμάδια (57), και ροδέλες M8 (58).



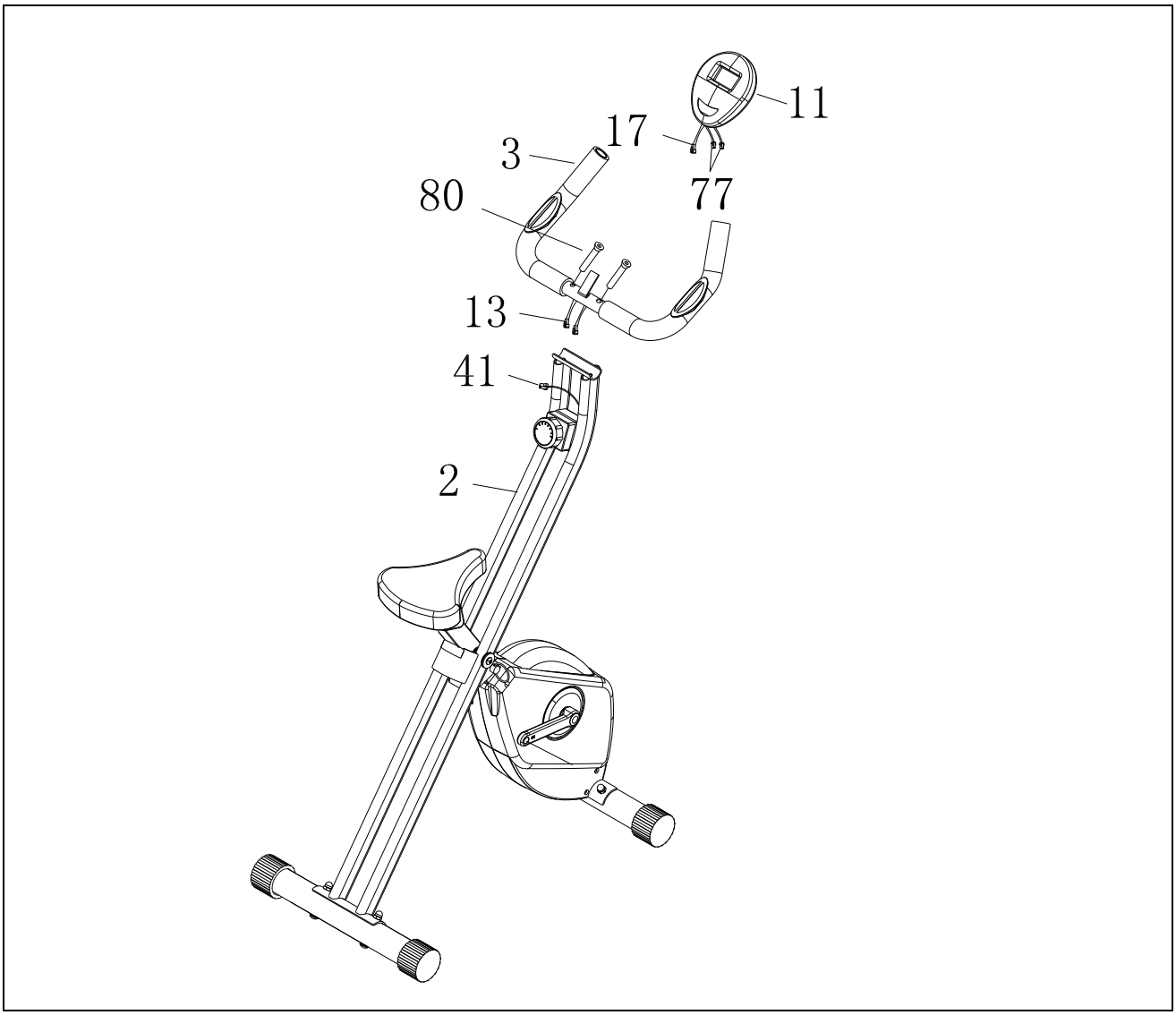
Συναρμολόγηση σέλας

- Τοποθετήστε τη σέλα (25) στον λαιμό της σέλας (5) με παξιμάδια (79) και μεγάλες ροδέλες (78). Τοποθετήστε τη σέλα (5) στο κυρίως πλαίσιο (1) και στερεώστε το με τον διακόπτη ρύθμισης (23).
  ΣΗΜΕΙΩΣΗ:
  1. Βεβαιωθείτε ότι ο πείρος στον διακόπτη ρύθμισης (23) εισέρχεται σε μία από τις τρύπες στο λαιμό της σέλας (5).
  2. Ο διακόπτης ρύθμισης (23) θα πρέπει να βιδωθεί σφιχτά στη σέλα (5) για ασφαλές κλείδωμα στο κύριο πλαίσιο (1).



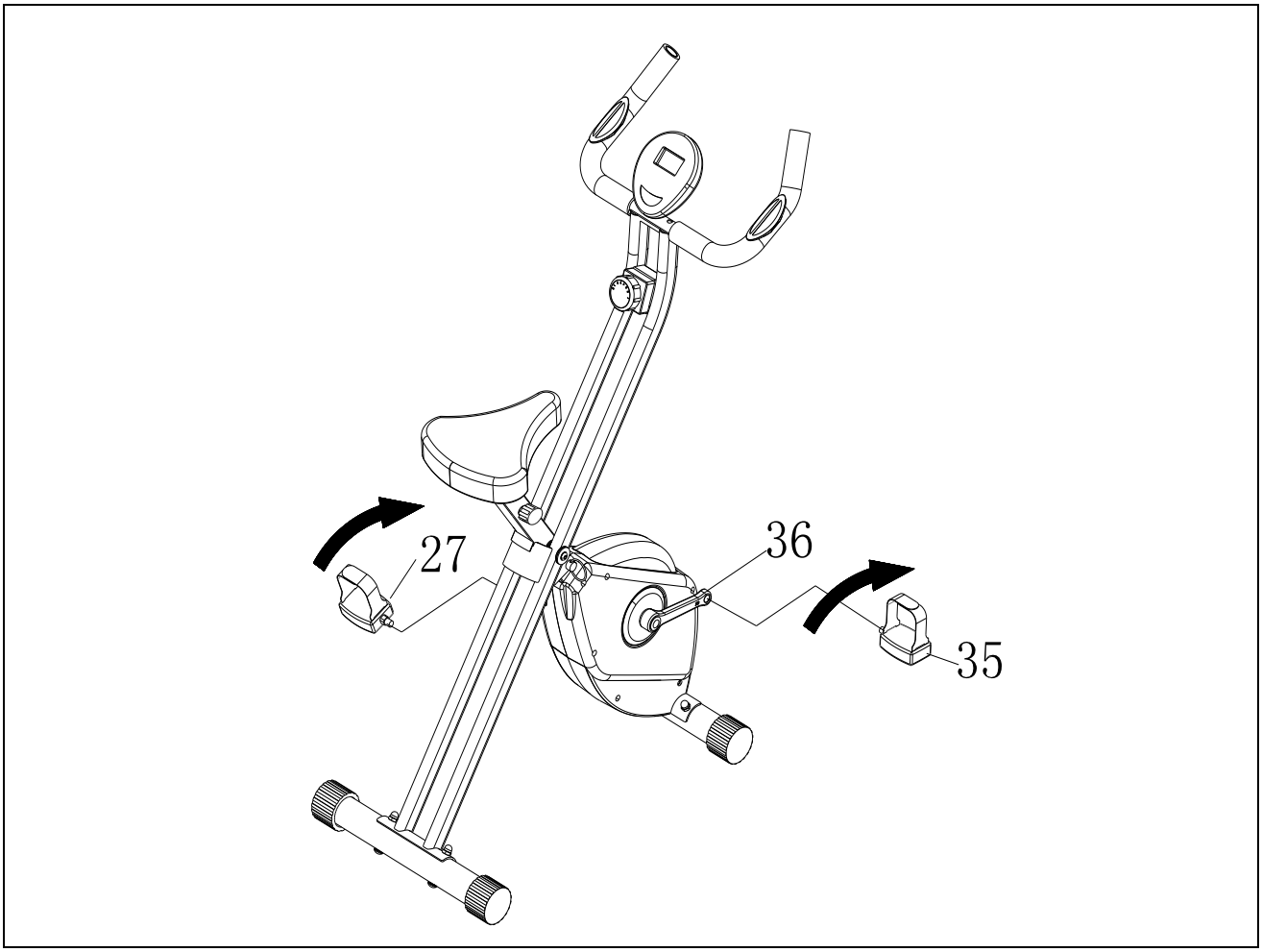
Συναρμολόγηση τιμονιού

- Τοποθετήστε το καλώδιο (13) του τιμονιού (3) μέσα στο πίσω πλαίσιο (2), στη συνέχεια, ασφαλίστε το τιμόνι στο πίσω πλαίσιο (2) με βίδες M6 (80).
- Τοποθετήστε τον υπολογιστή (11) πάνω στην ειδική υποδοχή του τιμονιού (3), στη συνέχεια, ενώστε το καλώδιο σύνδεσης (17) με το καλώδιο (41), και το καλώδιο σύνδεσης (13) στο καλώδιο (77).



Συναρμολόγηση πεντάλ

- Βιδώστε το αριστερό πεντάλ (27) στην αριστερή μανιβέλα (28), γυρνώντας αριστερόστροφα όπως φαίνεται. Σφίξτε το πεντάλ για ασφάλεια. Ανατρέξτε στο παρακάτω σχέδιο. Επαναλάβετε στη δεξιά πλευρά για να συνδέσετε το δεξί πεντάλ (35) με την δεξιά μανιβέλα (36), γυρνώντας δεξιόστροφα.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:

- Επιθεωρήστε οπτικά το ποδήλατο για να βεβαιωθείτε ότι η συναρμολόγηση είναι όπως φαίνεται στην παραπάνω εικόνα.
  Ελέγξτε τη λειτουργία του ποδηλάτου περιστρέφοντας σιγά σιγά τη μανιβέλα για μία πλήρη περιστροφή για να βεβαιωθείτε ότι η μετάδοση κίνησης εκτελείται φυσιολογικά. Ρυθμίστε το διακόπτη ρύθμισης έντασης (39) και βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά σε όλες τις αλλαγές αντίστασης.

Αναδίπλωση

Όταν ολοκληρώσετε την προπόνηση, το προϊόν μπορεί να κλείσει εύκολα διπλώνοντας πίσω, όπως φαίνεται στο σχήμα, με αυτόν τον τρόπο θα μπορείτε να το αποθηκεύσετε εύκολα σε μια ντουλάπα ή κάτω από το κρεβάτι.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Κατά τη διαδικασία ανοίγματος και κλεισίματος του προϊόντος να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για να αποφύγετε τραυματισμούς που μπορεί να προκληθούν στα δάχτυλά σας μεταξύ των σωληνώσεων.

Για να κλείσετε το προϊόν:

A) Αφαιρέστε τον διακόπτη (33), από το πίσω πλαίσιο (2). Διπλώστε το πίσω πλαίσιο (2) κοντά στο κύριο πλαίσιο.
B) Εισάγετε τον διακόπτη (33) στο πίσω πλαίσιο (2) και ασφαλίστε το στη θέση αναδίπλωσης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης (33) περνά μέσα από τις οπές και στις δύο πλευρές του πίσω πλαισίου (2) και του σωλήνα στο κύριο πλαίσιο (1).

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

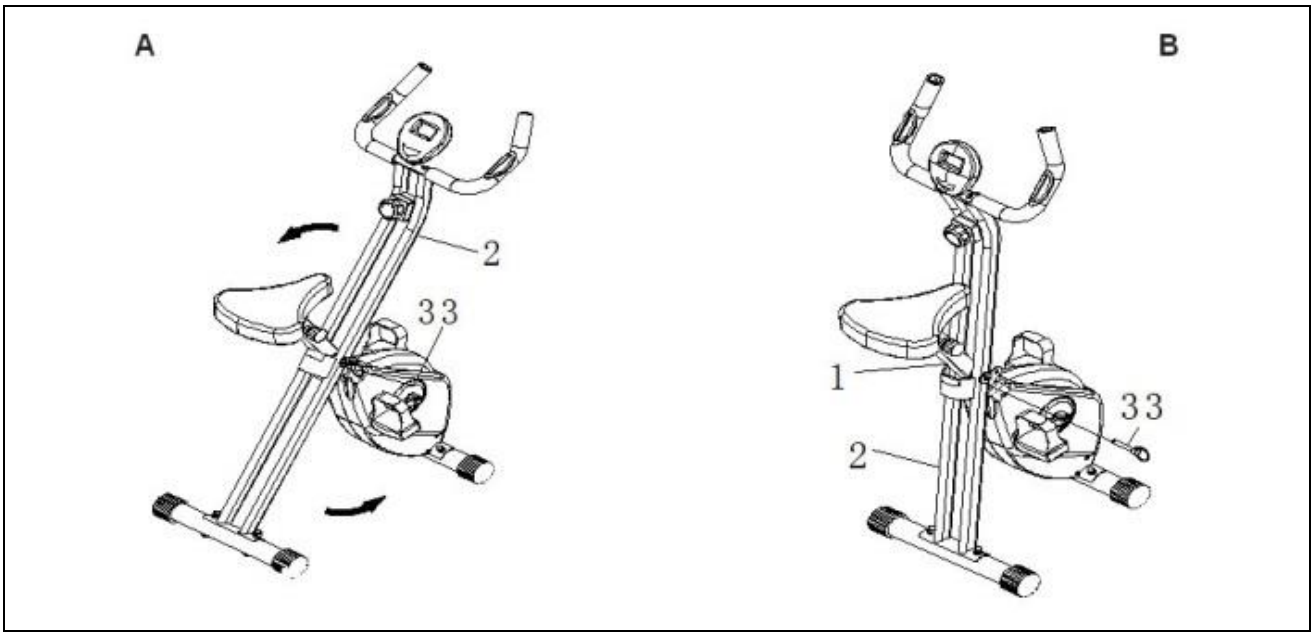
Όταν τοποθετείτε το προϊόν είτε στην ανοικτή είτε στην κλειστή θέση, καλείστε να εισάγετε πάντα τους πείρους ασφαλείας για να αποφευχθεί οποιαδήποτε απότομη κίνηση του συστήματος ασφάλισης του οργάνου.

Για να επαναφέρετε το όργανο σε κατάσταση χρήσης ακολουθείστε την παραπάνω διαδικασία με ανάστροφη φορά.

Μεταφορά του προϊόντος

Για να μετακινήσετε το προϊόν πρέπει να βρίσκεται σε κλειστή θέση, συμβουλευτείτε τις οδηγίες παραπάνω, στη συνέχεια, κρατήστε το τιμόνι και γείρετε το ποδήλατο για να σύρετε το προϊόν με τη βοήθεια των τροχών που βρίσκονται στην μπροστινή μπάρα στήριξης, για να το τοποθετήσετε στο επιθυμητό σημείο.

1. Για να αποθηκεύσετε το ποδήλατο, απλά φυλάξτε το σε καθαρό και ξηρό μέρος.
2. Για να αποφευχθεί η βλάβη στα ηλεκτρονικά, αφαιρέστε τις μπαταρίες πριν από την αποθήκευση του ποδηλάτου για μεγάλο διάστημα.



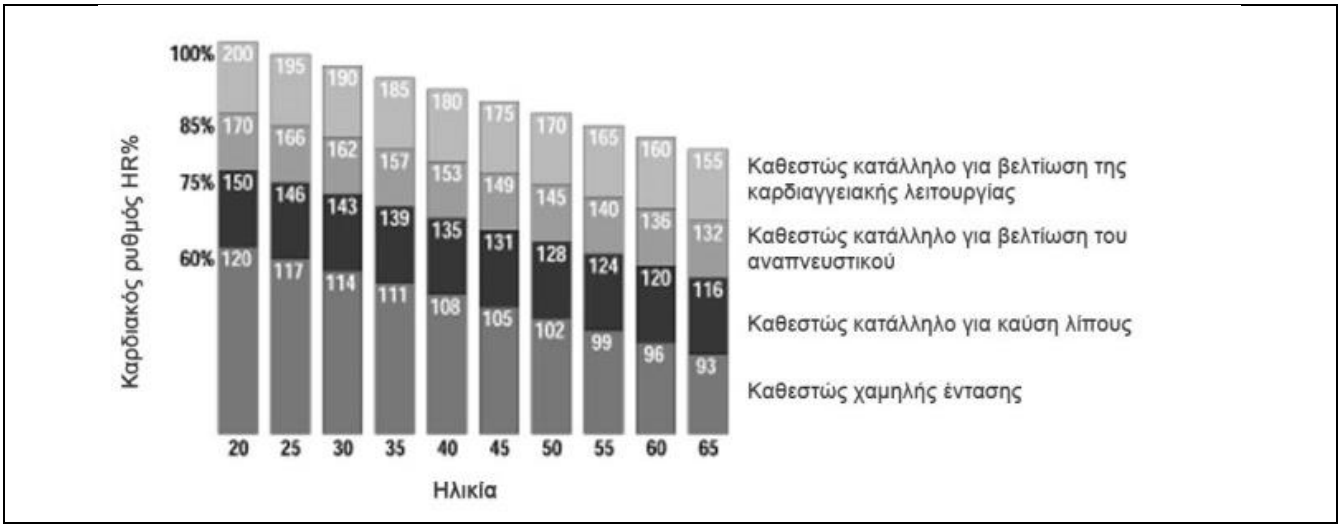
Συμβουλές προπόνησης

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.



Η χρήση του προϊόντος θα πρέπει να πραγματοποιείται 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, συνίσταται οι προπονήσεις να μην ξεπερνούν τα 20 λεπτά.

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

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

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

Πρακτικές συμβουλές και υποδείξεις χρήσης

Καθίστε στη σέλα και πιάστε το τιμόνι.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

ΜΗΝ ανεβαίνετε στη σέλα πατώντας στο ένα πεντάλ, γιατί ρίχνοντας όλο το βάρος σας σε ένα πεντάλ μπορεί να προκαλέσετε ζημιά στο προϊόν.

Τοποθετήστε τα πόδια σας στο πεντάλ. Το πόδι πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο. Αν είναι τελείως τεντωμένο ή δεν ακουμπάει καθόλου το πεντάλ πρέπει να χαμηλώσετε τη σέλα. Αν είναι πολύ λυγισμένο πρέπει να σηκώσετε τη σέλα.

Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας (ανάλογα με το ύψος του χρήστη, κατεβείτε και χαλαρώστε το διακόπτη, σηκώστε ή χαμηλώστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος και αφήστε ξανά τη λαβή.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Η πολύ ψηλή ή πολύ χαμηλή σέλα εξαναγκάζει σε λάθος κινήσεις των αρθρώσεων, κάτι που προκαλεί συχνά μυϊκούς πόνους.

Καθίστε στη σέλα με το σώμα ελαφρώς προς τα εμπρός, διατηρώντας τη πλάτη πάντα ίσια και όταν πιάσετε το τιμόνι, τα χέρια πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Διατηρείστε τη σωστή στάση πάνω στο όργανο (είναι σημαντικό) και κάνετε πεντάλ πάντα καθισμένοι στη σέλα.
Για να αποφευχθεί η οποιαδήποτε κίνηση της σέλας είναι σημαντικό να έχει μπλοκάρει ο διακόπτης ασφαλείας.

Η ασφάλεια και η ακεραιότητα του ποδηλάτου επιτυγχάνονται μόνο όταν εξετάζετε το ποδήλατο τακτικά για ζημιές και φθορές. Ειδική προσοχή πρέπει να δοθεί στα ακόλουθα:

1. Ρυθμίστε το διακόπτη ρύθμισης έντασης (39) και βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά σε όλες τις αλλαγές αντίστασης.
2. Χρησιμοποιήστε ένα κλειδί για να βεβαιωθείτε ότι τα πεντάλ είναι σφιγμένα με ασφάλεια. Εάν απαιτείται σύσφιξη, να θυμάστε ότι το αριστερό πεντάλ σφίγγεται περιστρέφοντας αριστερόστροφα και το δεξί δεξιόστροφα.
3. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι στη θέση τους και σωστά σφιγμένα. Τοποθετήστε τυχόν παξιμάδια και μπουλόνια που λείπουν. Σφίξτε καλά όλα τα παξιμάδια και τα μπουλόνια.
4. Είναι αποκλειστική ευθύνη του χρήστη / ιδιοκτήτη να εξασφαλίσει την εκτέλεση μιας τακτικής συντήρησης.
5. Τα φθαρμένα ή χαλασμένα εξαρτήματα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως και το ποδήλατο να μην χρησιμοποιείται μέχρι να γίνει η επισκευή του.
6. Κρατήστε το ποδήλατο καθαρό. Σκουπίστε με ένα απορροφητικό πανί μετά από κάθε χρήση.

Λειτουργίες του υπολογιστή

Ο υπολογιστής αποτελείται βασικά από μία οθόνη υγρών κρυστάλλων που επιτρέπει την απεικόνιση των παρακάτω δεδομένων:

SCAN

- Η αυτόματη διαδοχή των πληροφοριών στην κεντρική οθόνη κάθε 6 δευτερόλεπτα (Χρόνος, ταχύτητα, απόσταση, θερμίδες, οδόμετρο και παλμοί). Πατήστε και αφήστε το κουμπί μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη "SCAN" στην οθόνη.

TIME

- Ο ΧΡΟΝΟΣ διάρκειας της άσκησης ξεκινώντας από το μηδέν μέχρι τα 99:59 λεπτά.

SPEED

- Η ταχύτητα που προκύπτει ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης σε km/h

DISTANCE

- Η απόσταση που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης.

ODO

- Η συνολική απόσταση που έχει διανυθεί από την τελευταία αντικατάσταση των μπαταριών.

CALORIES

- Η κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης.*

PULSE

- Ο καρδιακός παλμός όταν πιάνετε του αισθητήρες στο τιμόνι. Μετριέται σε bpm (κτύποι ανά λεπτό)*

*Σας υπενθυμίζουμε ότι οι μετρήσεις είναι σημεία αναφοράς κατά προσέγγιση και σε καμιά περίπτωση δεν θεωρούνται ιατρικά δεδομένα.

Πλήκτρο MODE

- Πατήστε MODE κατά τη διάρκεια της άσκησης για να διαλέξετε ποια δεδομένα θέλετε να απεικονίζονται στην οθόνη, ή πατήστε SCAN που ενεργοποιεί τη αυτόματη κυκλική απεικόνιση των δεδομένων.

Πλήκτρο SET

- Αφού διαλέξατε τον τρόπο προπόνησης με το πλήκτρο MODE, πατήστε το πλήκτρο SET για να προσδιορίσετε το δεδομένο που σας ενδιαφέρει να προγραμματίσετε για την προπόνηση: διάρκεια, απόσταση, θερμίδες. Πατώντας SET το δεδομένο αυξάνεται κατά μία μονάδα, ενώ κρατώντας πατημένο το πλήκτρο το δεδομένο αυξάνεται με ταχύτητα.

Πλήκτρο RESET

- Πατήστε το πλήκτρο για περισσότερα από 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε τα δεδομένα της άσκησης, εκτός από το οδόμετρο. Το οδόμετρο μηδενίζει σε κάθε αλλαγή μπαταριών.

Σημειώσεις για τον υπολογιστή σας:

1. Όταν το μηχάνημα είναι σε αδράνεια για 4 λεπτά, ο υπολογιστής κλείνει αυτόματα. Τα δεδομένα της άσκησης θα παραμείνουν αποθηκευμένα. Για να επαναφέρετε τον υπολογιστή, απλά πατήστε οποιοδήποτε κουμπί ή αρχίστε πεντάλ.
2. Η οθόνη δείχνει μόνο μια τιμή τη φορά. Η λειτουργία SCAN σας επιτρέπει να βλέπετε αυτόματα σε μια κυκλική λειτουργία προβολής όλα τα δεδομένα, χωρίς να χρειάζεται να πατήσετε το κουμπί MODE.
3. Για να δείτε την ένδειξη του καρδιακού παλμού πρέπει να πιάσετε με τα δύο χέρια τους αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού που βρίσκονται στις χειρολαβές του τιμονιού. Η ένδειξη εμφανίζεται μετά από λίγα δευτερόλεπτα, στην περίπτωση που η ένδειξη δεν επιτυγχάνεται, βρέξτε τα χέρια σας για τη βελτίωση της επαφής με τους αισθητήρες.

Ρύθμιση έντασης:

1. Για να αυξήσετε την ένταση της άσκησης, γυρίστε το διακόπτη ρύθμισης της έντασης δεξιόστροφα.
2. Για να μειώσετε την ένταση της άσκησης, γυρίστε το διακόπτη ρύθμισης της έντασης αριστερόστροφα.
3. Υπάρχουν 8 επίπεδα αντίστασης.

Συντήρηση

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- **Διατηρείστε το όργανο πάντα καθαρό και χωρίς σκόνη.**
- **Μη χρησιμοποιείτε εύφλεκτες ή επιβλαβείς ουσίες για τη καθαριότητα. Μη χρησιμοποιείτε διαλύτες για τον καθαρισμό των πλαστικών αλλά μόνο νερό και μαλακό πανί.**
- **Διαλύτες όπως το πετρέλαιο, το ασετόν, η βενζίνη, ο τετραχλωριούχος άνθρακας, η αμμωνία κλπ, θα προκαλέσουν ζημιά και θα φθείρουν τα πλαστικά μέρη.**

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ

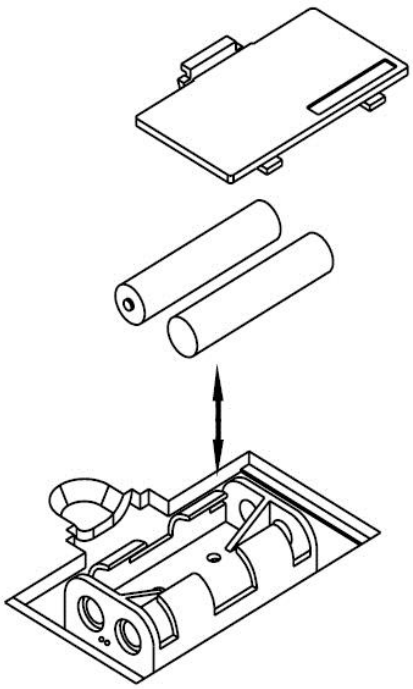
- Κάθε εβδομάδα καθαρίζετε τις εξωτερικές επιφάνειες χρησιμοποιώντας υγρό σφουγγάρι και ουδέτερο σαπούνι.
- Για τον καθαρισμό του υπολογιστή χρησιμοποιείστε ένα ελαφρώς υγρό πανάκι χωρίς να τρίβετε δυνατά.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

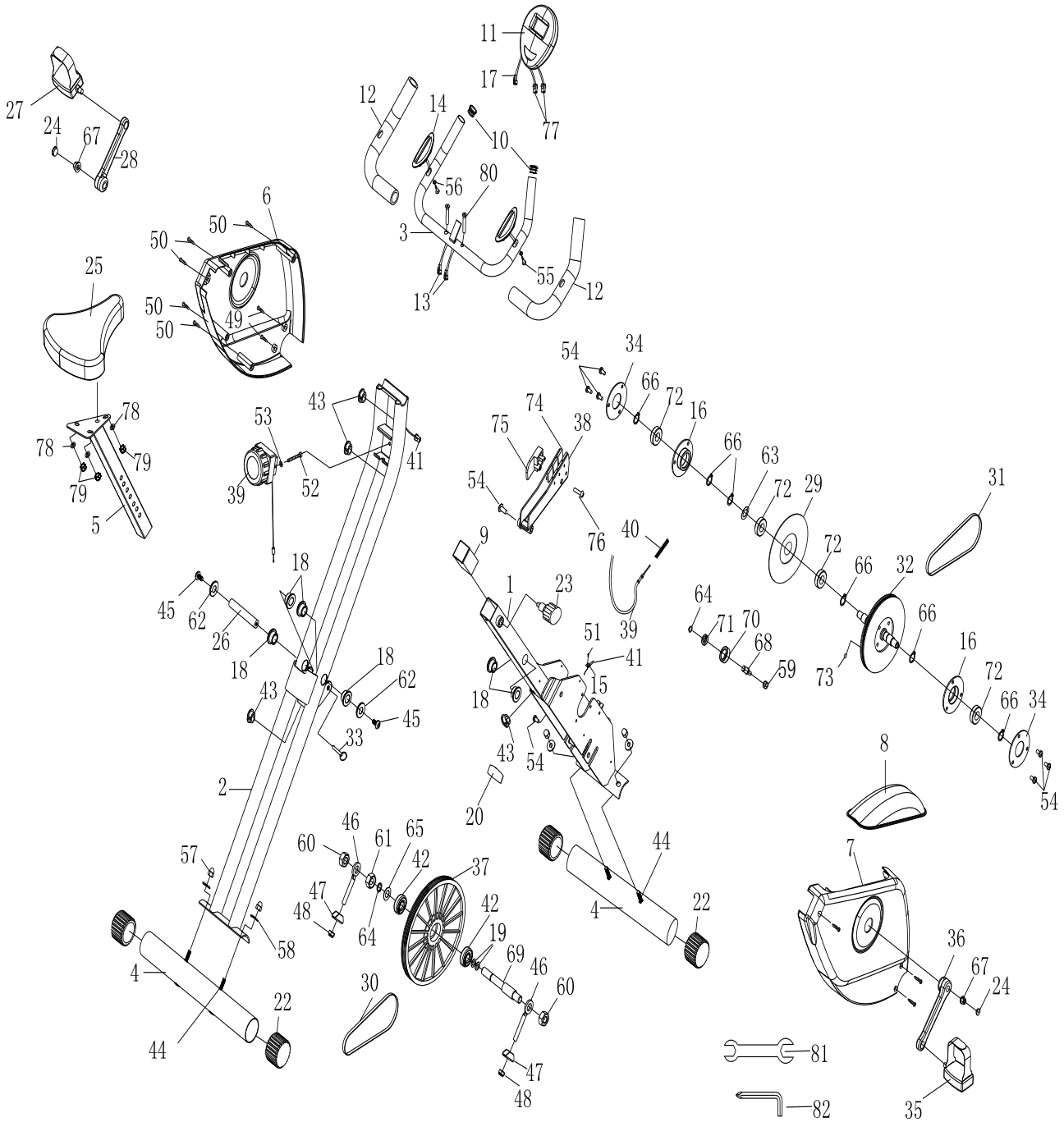
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- **Τοποθετήστε τις μπαταρίες με τους πόλους στη σωστή θέση (θετικός - αρνητικός).**
- **Μη πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στη φωτιά.**
- **Μη πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Χρησιμοποιήστε τους ειδικούς χώρους απόρριψης.**
- **Μη προσπαθείτε να επαναφορτίσετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες. Τοποθετήστε καινούργιες τύπου AA**

Όταν οι ενδείξεις της οθόνης εμφανίζονται με αργό ρυθμό σημαίνει ότι έφτασε η ώρα να αλλάξετε μπαταρίες. Ανοίξτε το πορτάκι στο πίσω μέρος του υπολογιστή, βγάλτε τις παλιές μπαταρίες και τοποθετήστε δύο καινούργιες (τύπου AA).



Σχεδιάγραμμα αποσυναρμολόγησης



Λίστα ανταλλακτικών

No.	Περιγραφή	Τμχ	No	Περιγραφή	Τμχ
1	Κύριο πλαίσιο	1	43	Βύσμα	4
2	Πίσω πλαίσιο	1	44	Μπουλόνι M8X60	4
3	Χειρολαβή	1	45	Μπουλόνι M8X20	2
4	Σταθεροποιητής	2	46	Μπουλόνι M6	2
5	Στήριγμα σέλας	1	47	Βραχίονας έντασης	2
6	Αριστερό κάλυμμα αλυσίδας	1	48	Παξιμάδι M6	2
7	Δεξί κάλυμμα αλυσίδας	1	49	Βίδα ST4.2X16	4
8	Μεσαίο κάλυμμα	1	50	Βίδα ST4.2X16	6
9	Αντιτριβικός δακτύλιος	1	51	Βίδα M4X10	1
10	Αφρώδες μαξιλάρι	2	52	Βίδα M5X20	1
11	Όργανο μέτρησης	1	53	Ροδέλα M5	1
12	Αφρώδης χειρολαβή	2	54	Βίδα M6X12	8
13	Καλώδιο	2	55	Βίδα ST4.0x20	2
14	Αισθητήρας παλμών	2	56	Ροδέλα M4	2
15	Κλιπ αισθητήρα	1	57	Παξιμάδι M8	4
16	Ρουλεμάν	2	58	Ροδέλα M8	4
17	Καλώδιο μεταφοράς κίνησης	1	59	Παξιμάδι M10	1
18	Πλαστικός αντιτριβικός δακτύλιος	6	60	Παξιμάδι M10	2
19	Πλαστική ροδέλα Φ10.2*Φ14	2	61	Παξιμάδι M10	1
20	Προστατευτικό κάλυμμα	1	62	Ροδέλα M8	2
22	Καπάκι	4	63	Ροδέλα S17	1
23	Διακόπτης ρύθμισης	1	64	Δαχτυλίδι C Φ10	2
24	Κάλυμμα στρόφαλου	2	65	Ροδέλα S10	1
25	Κάθισμα	1	66	Δαχτυλίδι C Φ17.0	6
26	Άξονας	1	67	Παξιμάδι M10 x 1.25	2
27	Αριστερό πεντάλ	1	68	Άξονας με γρανάζι	1
28	Αριστερή μανιβέλα	1	69	Άξονας με τροχαλία	1
29	Σφόνδυλος	1	70	Άξονας με γρανάζι	1
30	Ιμάντας V-Ribbed (230J)	1	71	Ρουλεμάν (6200ZZ)	1
31	Ιμάντας V-Ribbed (240J)	1	72	Ρουλεμάν (6003ZZ)	4
32	Τροχαλία άξονα	1	73	Μαγνήτης	1
33	Ακίδα ασφαλείας	1	74	Μαγνήτης	6
34	Κάλυμμα ρουλεμάν	2	75	Περιορισμένος βραχίονας	1
35	Δεξί πεντάλ	1	76	Βίδα ST4.2X25	1
36	Δεξιά μανιβέλα	1	77	Καλώδιο απόστασης	2
37	Τροχαλία	1	78	Ροδέλα M8	3
38	Μαγνητικό φρένο	1	79	Παξιμάδι M8	3
39	Διακόπτης αντίστασης 8 επιπέδων	1	80	Μπουλόνι M8X40	2
40	Ελατήριο	1	81	Κλειδί	1
41	Καλώδιο σύνδεσης	1	82	Κλειδί Άλλεν/ Κατσαβίδι	1
42	Ρουλεμάν (6000Z)	2			

ΕΓΓΥΗΣΗ

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 κατα 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:

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

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **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.
Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:
Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική, info@leos.gr, www.leos.gr

Leos
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr