

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ / MANUAL

CrossPace 5.0 Norsk

ART.NR. / ITEM NO. 11002V2

ID: 01022024

Περιεχόμενα	Index	Seite/Page
1. Οδηγίες ασφαλείας	1. Safety instructions	02
2. Γενικά 2.1	2. General	04
2.2 Συσκευασία	2.1 Packaging	04
Απόρριψη	2.2 Disposal	04
3. Συναρμολόγηση	3. Assembly	05
3.1 Βήματα Συναρμολόγησης	3.1 Assembly Steps	05
4. Φροντίδα και Συντήρηση	4. Care and Maintenance	11
5. Κονσόλα	5. Computer (UK)	11
5.1 Πλήκτρα Κονσόλας	5.1 Computer keys	11
5.2 Λειτουργίες Οθόνης	5.2 Display functions	12
5.3 Λειτουργίες Κονσόλας	5.3 Computer functions	14
5.3.1 Λειτουργία άμεσης εκκίνησης	5.3.1 Immediate-Start function	14
5.3.2 Άσκηση με ρυθμίσεις	5.3.2 Exercise with settings	14
5.3.2.1 Χειροκίνητη Λειτουργία (Πρόγραμμα 1)	5.3.2.1 Manual	14
5.3.2.2 Προγράμματα	5.3.2.2 Programs	15
5.3.2.3 Προγράμματα Χρήστη	5.3.2.3 USER-programs	16
5.3.2.4 Προγράμματα Στόχου Καρδιακού Παλμού	5.3.2.4 Target HR	17
5.4 Διάγνωση & Επίλυση Προβλημάτων	5.4 Diagnostic and troubleshooting	18
6. Τεχνικά Χαρακτηριστικά	6. Technical details	19
6.1 Καλώδιο Παροχή Ρεύματος (περιλαμβάνεται)	6.1 Power Supply	19
6.2 Λειτουργία Κλίσης	6.2 Incline function	19
7. Εγχειρίδιο Άσκησης	7. Training manual	20
7.1 Συχνότητα προπόνησης	7.1 Training frequency	20
7.2 Ένταση προπόνησης	7.2 Training intensity	20
7.3 Προπόνηση βάσει Καρδιακών Παλμών	7.3 Heartrate orientated training	20
7.4 Έλεγχος προπόνησης	7.4 Training control	21
7.5 Διάρκεια Προπόνησης	7.5 Trainings duration	22
8. Αναλυτικό Σχεδιάγραμμα	8. Explosion drawing	24
9. Λίστα Μερών	9. Parts list	26
10. Εγγύηση	10. Warranty	29
		30

1. Οδηγίες Ασφαλείας

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Το ελλειπτικό κατασκευάζεται σύμφωνα με το πρότυπο EN 957-1/9 κατηγορίας HC και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιατρική θεραπευτική άσκηση.
- Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 130kg.
- Το ελλειπτικό πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για οικιακή χρήση!
- Οποιαδήποτε άλλη χρήση του αντικειμένου απαγορεύεται και ενδέχεται να είναι επικίνδυνη. Η αντιπροσωπεία δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για ζημιές ή τραυματισμούς που τυχόν προκληθούν από κακή χρήση του εξοπλισμού.
- Το ελλειπτικό έχει κατασκευαστεί σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα πρότυπα ασφαλείας.

Για την αποφυγή τραυματισμών ή/και ατυχημάτων, διαβάστε και ακολουθήστε τους ακόλουθους απλούς κανόνες:

1. Μην επιτρέπετε σε παιδιά ή κατοικίδια να παίζουν πάνω ή κοντά στον εξοπλισμό.

2. Ελέγχετε ανά τακτικά διαστήματα ότι όλες οι βίδες, τα παξιμάδια, οι λαβές και τα πεντάλ είναι σφιχτά ασφαλισμένα και αν εμφανίζεται οποιοδήποτε ελάττωμα.

3. Αντικαταστήστε αμέσως όλα τα ελαττωματικά μέρη σύμφωνα με τις οδηγίες του τεχνικού τμήματος και μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επισκευαστεί.

4. Αποφύγετε τις υψηλές θερμοκρασίες, την υγρασία και το βρέξιμο του εξοπλισμού.

5. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης προτού ξεκινήσετε την χρήση του εξοπλισμού.

6. Ο εξοπλισμός απαιτεί επαρκή ελεύθερο χώρο προς πάσα κατεύθυνση (τουλάχιστον 1.5 μ).

7. Εγκαταστήστε το μηχάνημα πάνω σε σταθερή, επίπεδη, μη ολισθηρή επιφάνεια.

8. Μην γυμνάζεστε αμέσως πριν ή μετά τα γεύματα.

9. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

10. Το επίπεδο ασφαλείας του μηχανήματος, μπορεί να εξασφαλιστεί μόνο αν ελέγχετε τακτικά τα μέρη του για τυχόν φθορές. Τα μέρη αυτά υποδεικνύονται με ένα * στην λίστα μερών. Μοχλοί και άλλοι μηχανισμοί ρύθμισης του εξοπλισμού δεν πρέπει να εμποδίζουν το εύρος κίνησης κατά τη διάρκεια της άσκησης.

11. Ο εξοπλισμός εκγύμνασης δεν είναι και δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται ως παιχνίδι.

12. Το μηχάνημα πρέπει να αποθηκεύεται σε ασφαλή χώρο, έπειτα από κάθε χρήση!

13. Μην φοράτε χαλαρά ρούχα. Να φοράτε ρούχα κατάλληλα για προπόνηση.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Elliptical is produced according to EN 957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 130 kg.
- The Elliptical should be used only for home use.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Elliptical has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children or animals to play on or near the equipment.

2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured, and if any defects can be seen.

3. Promptly replace all defective parts according to the instructions of the service department and do not use the equipment until it is repaired.

4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.

5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.

6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).

7. Set up the equipment on a solid, flat and not slippery surface.

8. Do not exercise immediately before or after meals.

9. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.

10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.

11. Training equipment must never be used as toys.

12. The item has to be locked after every exercise!

13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.

14. Φοράτε υποδήματα και μην γυμνάζεστε ποτέ χωρίς αυτά.

15. Βεβαιωθείτε ότι δεν βρίσκεται κανένα άλλο άτομο εντός της άμεσης περιοχής του μηχανήματος, καθώς ενδέχεται να τραυματιστεί από τα κινούμενα μέρη.

16. Δεν επιτρέπεται να τοποθετήσετε το μηχάνημα σε χώρους με υψηλή υγρασία (όπως το μπάνιο) ή στο μπαλκόνι.

17. Δώστε προσοχή στο να υπάρχει επαρκής απόσταση μεταξύ του καλωδίου τροφοδοσίας και των πηγών θερμότητας.

18. Τοποθετήστε το μηχάνημα με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορείτε να βλέπετε αν κάποιος πλησιάζει.

19. Ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο τη φορά.

20. Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας! Μια ελαττωματική ηλεκτρική εγκατάσταση ή η υπερβολική τάση του δικτύου μπορεί να οδηγήσει σε ηλεκτροπληξία. Συνδέστε το μηχάνημα μόνο εάν η τάση του δικτύου της υποδοχής αντιστοιχεί στις προδιαγραφές της πινακίδας διαβάθμισης. Μην χρησιμοποιείτε το μηχάνημα εάν είναι ορατά κατεστραμμένο ή εάν το καλώδιο ή το βύσμα είναι ελαττωματικό. Μην αγγίζετε το βύσμα του δικτύου με βρεγμένα χέρια. Μην τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα, να το αφαιρείτε πάντα με προσοχή.

21. Μην επιτρέψετε σε παιδιά να παίξουν με υλικά συσκευασίας (όπως την προστατευτική μεμβράνη). Ενδέχεται να μπλεχτούν καθώς παίζουν και να πνιγούν.

14. Wear shoes and never exercise barefoot.

15. Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.

16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

17. Pay attention to enough distance between the power cable to hot sources.

18. Set up the Elliptical in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

19. The exercise equipment may only be used by one person at a time.

20. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or excessive mains voltage can lead to electric shock. Only connect the unit if the mains voltage of the socket corresponds to the specification on the rating plate. Do not operate the appliance if it is visibly damaged or if the mains cable or plug is defective. Do not touch the mains plug with wet hands. Do not pull the mains plug out of the socket by the mains cable, but always hold the mains plug.

21. Do not let children play with the packaging film. They can get caught in it while playing and suffocate.

Ο εξοπλισμός αυτός προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Ο εξοπλισμός συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις τους προτύπου DIN EN 957-1/9 Class HC. Η σήμανση CE αναφέρεται στην οδηγία της Ε.Ε. 2004/108/EEC και 2006/95/EEC. Η πρόκληση προβλημάτων υγείας δεν μπορεί να αποκλειστεί, εάν ο εξοπλισμός αυτός δεν χρησιμοποιείται όπως προβλέπεται (για παράδειγμα: υπερβολική προπόνηση, λανθασμένες ρυθμίσεις, κλπ).

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, θα πρέπει να έχετε μια πλήρη φυσική εξέταση από τον γιατρό σας, προκειμένου να αποκλείσετε τυχόν υφιστάμενους κινδύνους για την υγεία σας.

2.1 Συσκευασία

Περιβαλλοντικά συμβατά και ανακυκλώσιμα υλικά:

- Εξωτερική συσκευασία από χαρτόνι
- Χυτευμένα εξαρτήματα κατασκευασμένα από αφρώδες πολυστυρένιο (PS) χωρίς CFS
- Μεμβράνες και σακούλες από πολυαιθυλένιο (PE)
- Ιμάντες περιτυλίγματος από πολυπροπυλένιο (PP)

2.2 Απόρριψη



Παρακαλούμε να διατηρήσετε τη συσκευασία σε περίπτωση επισκευών ή ζητημάτων εγγύησης. Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να απορρίπτεται στα οικιακά σκουπίδια!

This training equipment is for use at home.

The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC and 2006/95/EEC.

Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Συναρμολόγηση

3. Assembly

Προκειμένου να γίνει η συναρμολόγηση του αντικειμένου όσο το δυνατόν πιο εύκολη για εσάς, έχουμε προσυναρμολογήσει τα πιο σημαντικά μέρη. Πριν συναρμολογήσετε τον εξοπλισμό, διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες και στη συνέχεια συνεχίστε βήμα προς βήμα όπως περιγράφεται.

In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Περιεχόμενα συσκευασίας

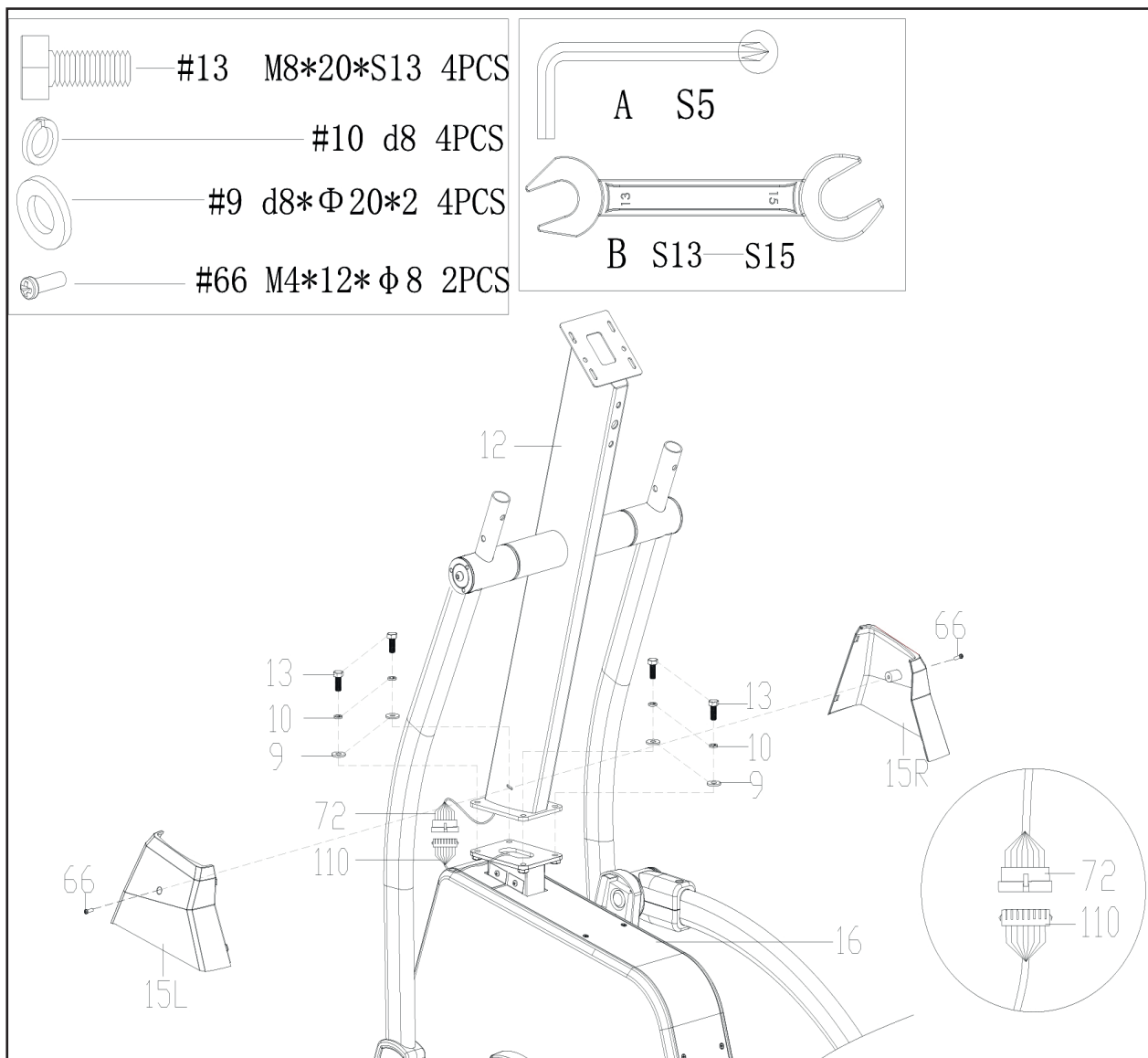
- Αποσυσκευάστε όλα τα μεμονωμένα μέρη και τοποθετήστε τα δίπλα στο άλλο στο πάτωμα.
- Τοποθετήστε το κύριο πλαίσιο πάνω σε ένα προστατευτικό δάπεδο, επειδή χωρίς τα συναρμολογημένα πόδια βάσης μπορεί να βλάψει ή να γδάρει το πάτωμα σας. Το προστατευτικό πρέπει να είναι επίπεδο και όχι πάρα πολύ παχύ, έτσι ώστε το πλαίσιο να έχει σταθερή στάση.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο κίνησης (τουλάχιστον 1.5 μ) προς όλες τις κατευθύνσεις, κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης.

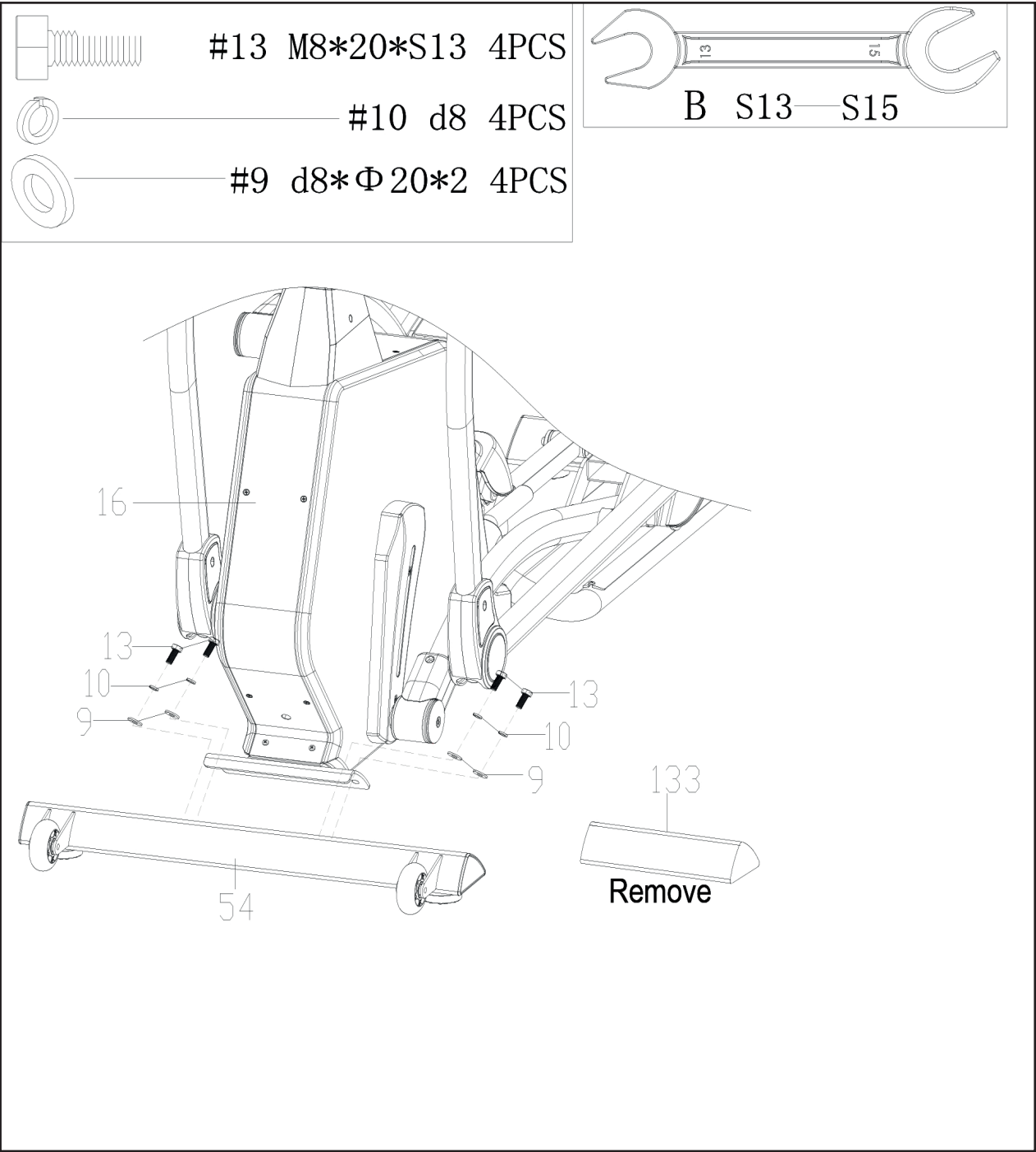
Contents of packaging

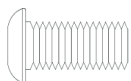
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Βήματα Συναρμολόγησης / Assembly steps

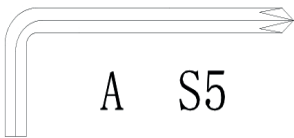
Βήμα 1 / Step 1



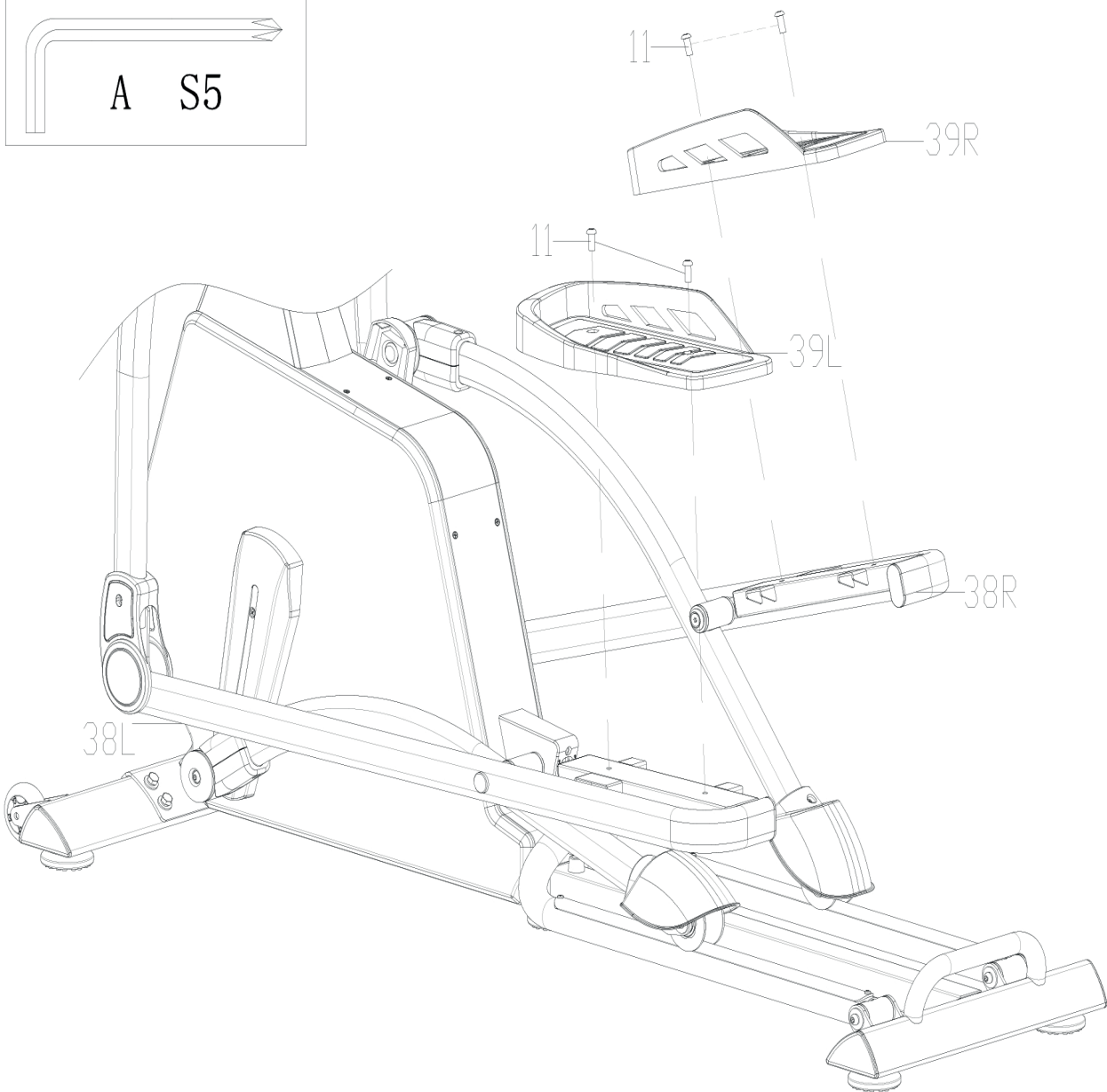


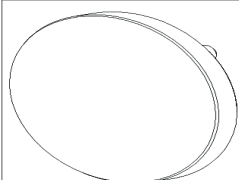


#11 M8*20*S5 4PCS



A S5





#21 Φ 50*10 2PCS



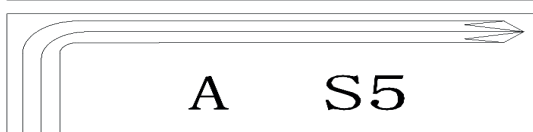
#23 M8*40*15*S5 4PCS



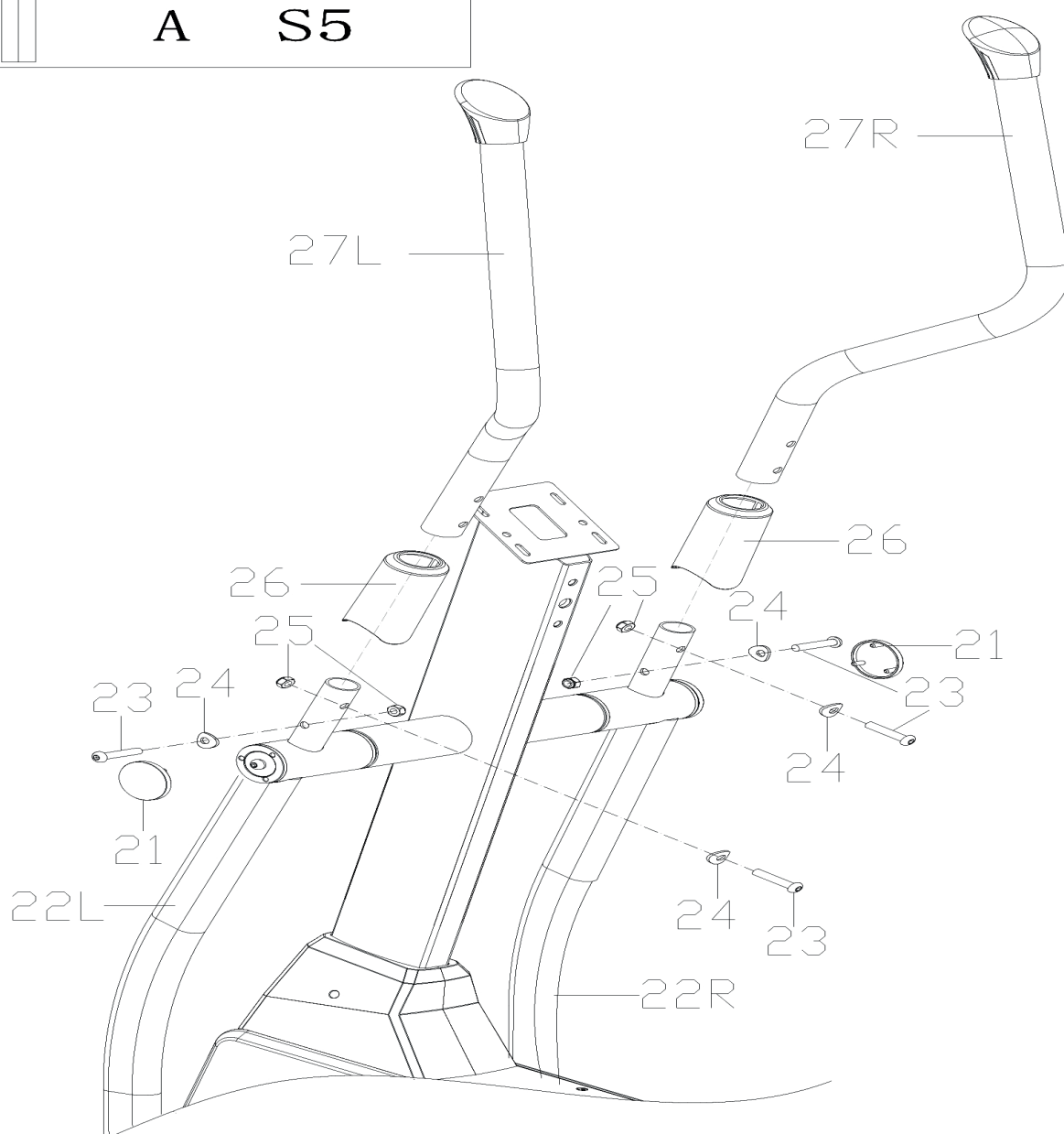
#25 M8*H7.5*S13 4PCS

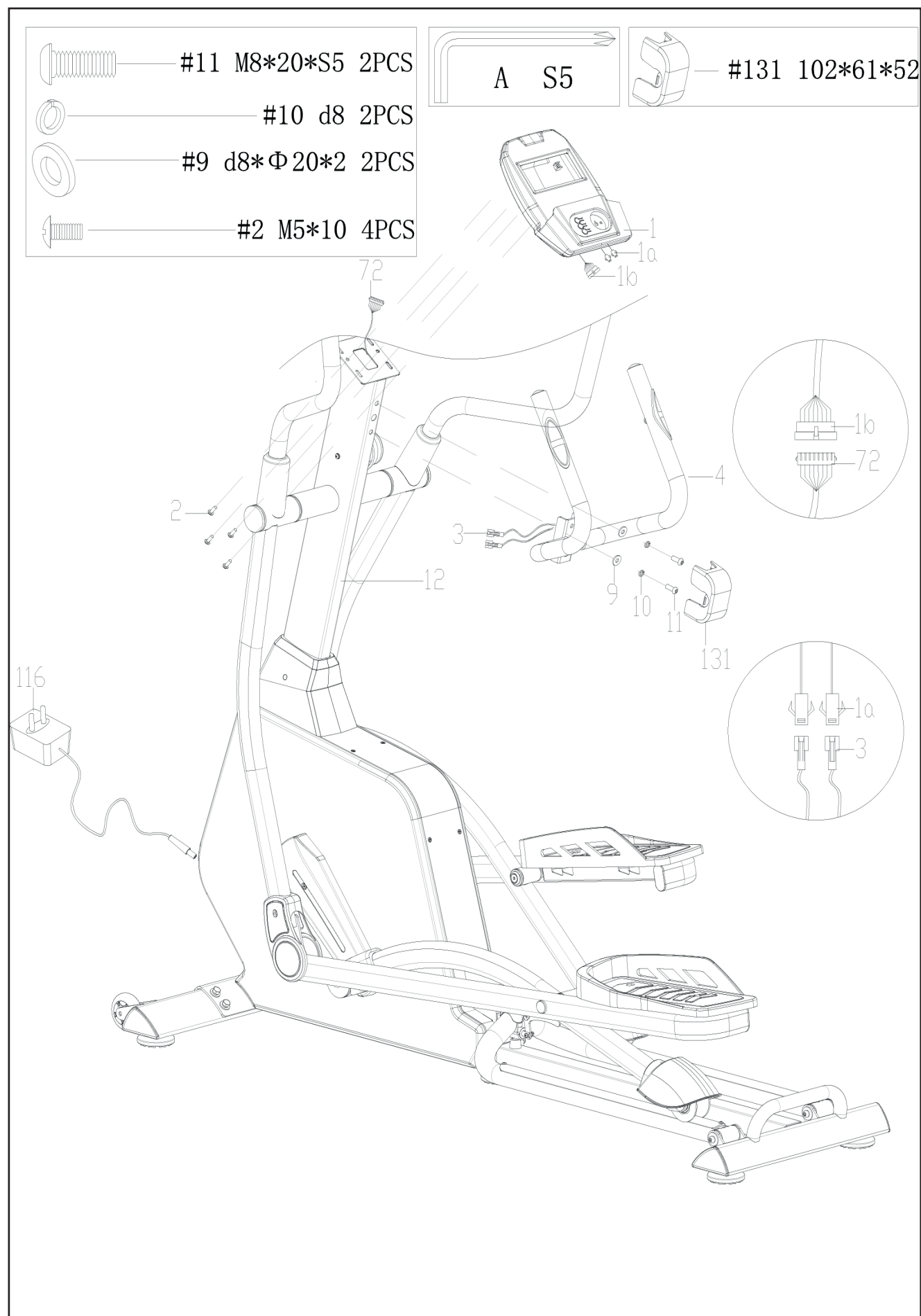


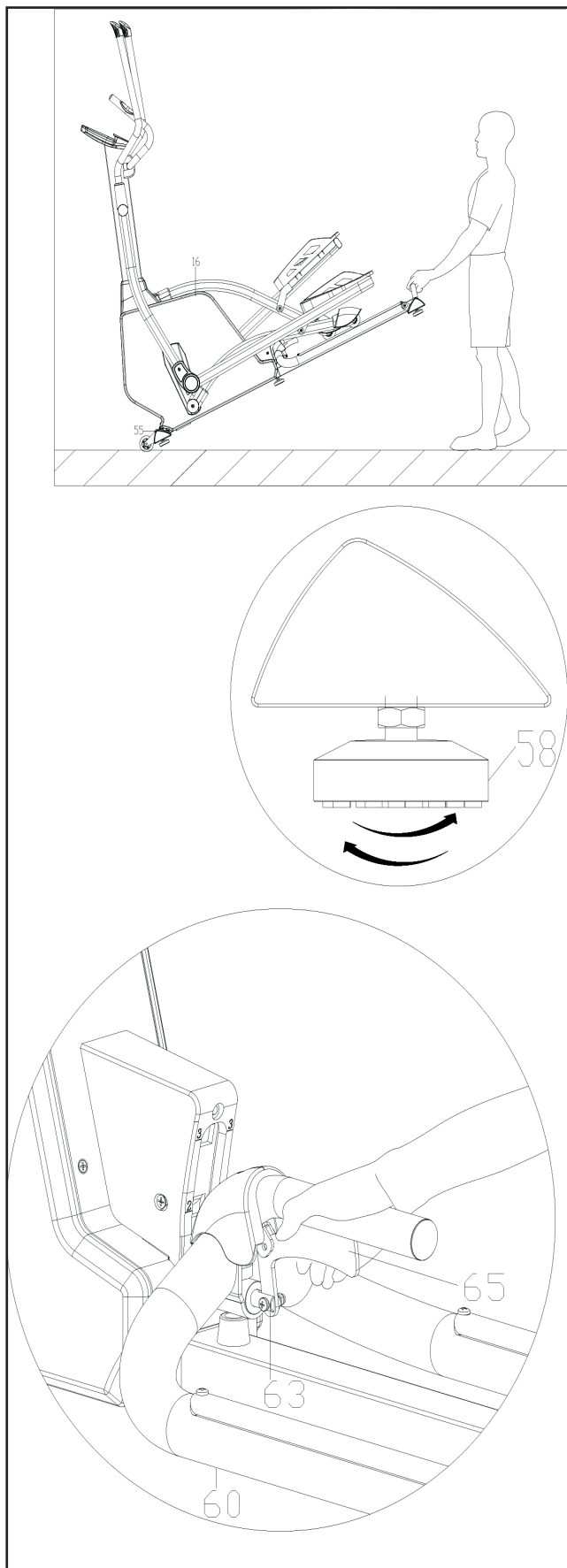
#24 d8* Φ 20*2*R16 4PCS



A S5







Λιπάνετε τις ράγες / Lubricate the rails

Αρχικά καθαρίστε τις ράγες.

Εφαρμόστε λιπαντικό στην μέση των ραγών.

Επαναλάβετε κάθε 3 μήνες.

Αν αισθανθείτε ότι η άσκηση δεν είναι αρκετά ομαλή ή ότι προκαλείται κάποιος παράξενος θόρυβος κατά τη διάρκεια της άσκησης, παρακαλούμε εφαρμόστε λιπαντικό στην μέση των ραγών.

First clean the rails.

Put the lubricant on the middle of the rails. Repeated every three months.

If you felt the exercise is not smooth or there were some noise during exercising, please put lubricant on the middle of the rails.

4. Φροντίδα και Συντήρηση

Συντήρηση

- Κατά κανόνα, ο εξοπλισμός δεν απαιτεί συντήρηση.
- Ελέγξτε τακτικά όλα τα μέρη του εξοπλισμού και την ασφαλή τοποθέτηση όλων των βιδών και συνδέσεων.
- Αντικαταστήστε αμέσως τυχόν ελαττωματικά εξαρτήματα μέσω του τεχνικού τμήματος της αντιπροσωπείας. Μέχρι να επισκευαστεί, ο εξοπλισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται.

Φροντίδα

- Όταν καθαρίζετε, χρησιμοποιήστε μόνο ένα νωπό πανί και αποφύγετε τα σκληρά καθαριστικά. Βεβαιωθείτε ότι δεν διεισδύει υγρασία στην Κονσόλα.
- Τα εξαρτήματα που έρχονται σε επαφή με τον ιδρώτα πρέπει να καθαρίζονται μόνο με ένα νωπό πανί.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Κονσόλα

5. Computer



5.1 Πλήκτρα Κονσόλας

ENTER:

Πατώντας αυτό το πλήκτρο, μπορείτε να επιβεβαιώσετε την επιλογή προγράμματος ή την ρύθμιση τιμής.

RECOVERY:

Μέτρηση παλμών αποκατάστασης με εμφάνιση βαθμολογίας φυσικής κατάστασης 1-6

Πλήκτρο PUSH&TURN (Περιστρεφόμενο πλήκτρο):

DOWN (Κάτω): Μειώνει την τιμή της επιλεγμένης παραμέτρου άσκησης: Χρόνος, Απόσταση, κλπ. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μειώνει το φορτίο αντίστασης.

UP (Πάνω): Αυξάνει την τιμή της επιλεγμένης παραμέτρου άσκησης: Χρόνος, Απόσταση, κλπ. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, αυξάνει το φορτίο αντίστασης.

START/ STOP:

Ξεκινήστε και σταματήστε την άσκηση. Ξεκινήστε την μέτρηση σωματικού λίπους.

MODE: Πατήστε το για εναλλαγή εμφάνισης ενδείξεων από RPM (στροφές/λεπτό) σε SPEED (ταχύτητα), από ODO (οδόμετρο) σε DIST (απόσταση) και από WATT σε CALORIES (θερμίδες) κατά την διάρκεια της άσκησης.

Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο για 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιμές λειτουργιών στο 0.

5.1 Computer keys

ENTER:

By pressing this key, a program selection or a value setting can be confirmed

RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1-6

PUSH&TURN Button

DOWN: Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load

UP: Increase value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load

START/ STOP

Start and finish the exercise. Start body fat measurement

MODE: Press to switch display from RPM to SPEED, ODO to DIST, WATT to CALORIES during workout

Holding key for 3 seconds will reset all function values to be zero

5.2 Λειτουργίες Οθόνης

RPM

Στροφές ανά λεπτό

SPEED (Ταχύτητα)

Εμφανίζει την ταχύτητα σε km/h (χλμ/ώρα) (0-99.9km/h, θεωρητική υποτιθέμενη αξία).

DISTANCE (Απόσταση)

Εμφανίζει την συνολική απόσταση μεταξύ 0-999.9 KM. Μπορεί να προκαθοριστεί στόχος απόστασης.

TIME (Χρόνος)

Καταγράφει το χρόνο άσκησης σε δευτερόλεπτα (00:00 – 99 :59). Μπορεί να προκαθοριστεί στόχος χρόνου.

KCAL (Θερμίδες)

Εμφανίζει την κατανάλωση θερμίδων, βάσει αποδοτικότητας 22% για την παροχή μηχανικής ισχύος. Εύρος: 1-9995Kcal. Μπορεί να προκαθοριστεί στόχος θερμίδων.

HEART RATE (Καρδιακοί Παλμοί)

Δείχνει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σε παλμούς ανά λεπτό.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Τα συστήματα με έλεγχο καρδιακών παλμών ενδέχεται να κάνουν λάθη. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει το σώμα σας ή να προκαλέσει θάνατο. Αν αισθανθείτε ζαλάδα, αδυναμία ή άλλου τύπου δυσφορία, σταματήστε την άσκηση αμέσως!

WATT

Εμφανίζει την παραγωγή Watt της άσκησης.

LEVEL

Εμφανίζει την αντίσταση σε 16 επίπεδα.

TARGET H.R (Στόχος Καρδιακών Παλμών)

Ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει τον στόχο καρδιακών παλμών.

ODO (Οδόμετρο)

Εμφάνιση της συνολικής συσσωρευμένης απόστασης από 0 έως 9999χλμ.

PROGRAM

Υπάρχουν 24 διαφορετικά προγράμματα άσκησης για να επιλέξετε.

Υπάρχουν 7 βασικές λειτουργίες προπόνησης: Χειροκίνητη, Προεγκατεστημένα προγράμματα, πρόγραμμα Watt, πρόγραμμα σωματικού λίπους, πρόγραμμα στόχου καρδιακών παλμών, πρόγραμμα ελέγχου καρδιακών παλμών και πρόγραμμα χρήστη.

RPM BAR (Αριστερή Μπάρα εμφάνισης στροφών ανά λεπτό)

Εμφανίζει τις τρέχουσες στροφές ανά λεπτό (RPM), με εύρος 20~250. Στις 20~99 εμφανίζει πράσινο, στις 100~170 εμφανίζει κίτρινο και στις 180~250 εμφανίζει κόκκινο.

HEART RATE BAR (Δεξιά Μπάρα εμφάνισης καρδιακών παλμών)

Εμφανίζει το ποσοστό σύμφωνα με την αριθμητική αξία των παλμών. Στους 90~129 εμφανίζει πράσινο 50%, στους 130~139 εμφανίζει πράσινο 65%, στους 140~149 εμφανίζει κίτρινο 70%, στους 150~159 εμφανίζει κίτρινο 75%, στους 160~169 εμφανίζει κόκκινο 80% και μετά τους 170 εμφανίζει κόκκινο MAX.

5.2 Display functions

RPM

Rotation per minute.

SPEED

Display of speed in km/h (0-99.9km/h, theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

DISTANCE

Accumulate the workout distance from 0 to 999.9 KM. A target distance can preset.

TIME

Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59). A target time can be preset.

KCAL

Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Range from 1-9995Kcal. A target calorie consumption can be preset

HEARTRATE

Shows the actual heartrate in beats per minute

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light headed or weak, stop your exercise immediately!

WATT:

Show the exercise Watt

LEVEL

Shows the resistance in 16 Levels.

TARGET H.R

User can preset his Target Heart Rate

ODO

Display the total accumulated distance from 0 to 9999KM

PROGRAM

There are 24 different programs to choose for training.

There are 7 basic workout modes:

Manual, Pre- programs, Watt Program ,Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and User Program.

RPM BAR

Can display the current RPM, ranging from 20~250, 20~99 shows green, 100~170 shows yellow, 180~250 shows red.

HEARTRATE BAR

Displays the percentage according to the numerical value. 90~129 shows green 50%, 130~139 shows green 65%, 140~149 shows yellow 70%, 150~159 shows yellow 75%, 160~169 shows red 80%, after 170 shows red MAX.

Σημειώσεις:

A) Επανεργοποίηση κονσόλας έπειτα από την λειτουργία αναστολής.
Για να επανεργοποιήσετε την κονσόλα από την λειτουργία αναστολής, πατήστε όποιο πλήκτρο θέλετε. Η χρήση των πεντάλ δεν έχει κανένα αποτέλεσμα σε αυτή τη λειτουργία.

B) Ρυθμίσεις Τιμών

Τιμές στόχου: Μετά την επίτευξη των τιμών στόχου, θα ακουστεί ένας ειδοποιητικός ήχος μπιπ και η κονσόλα θα σταματήσει την καταμέτρηση.

C) Recovery (Αποκατάσταση καρδιακού παλμού)

A. Αφού ολοκληρώσετε την άσκησή σας, πατήστε RECOVERY και σταματήστε το πεντάλ. Η κονσόλα θα μετρήσει τους καρδιακούς σας παλμούς για τα επόμενα 60 δευτερόλεπτα. Αν η διαφορά μεταξύ των αρχικών παλμών και των τελικών παλμών είναι περίπου 20%, θα πάρετε βαθμό F1 (Άριστα). Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια πάνω στους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις λαβές ή χρησιμοποιήστε ασύρματη ζώνη στήθους για να ελέγξετε τους παλμούς σας και η κονσόλα θα εμφανίσει την τιμή των τρεχόντων καρδιακών παλμών.

B. Πατήστε RECOVERY για να μπειτε στον έλεγχο αποκατάστασης καρδιακών παλμών και το πρόγραμμα της κονσόλας θα μπει σε κατάσταση διακοπής.

C. Συνεχίστε την ανίχνευση καρδιακών παλμών.

D. Θα γίνει αντίστροφη μέτρηση χρόνου από 60 σε 0 δευτερόλεπτα.

E. Όταν ο χρόνος φτάσει στο 0, θα εμφανιστεί στην οθόνη το αποτέλεσμα (F1-F6).

F1=Άριστα, F2=Πολύ Καλά, F3=Καλά, F4=Κάτω του μετρίου, F5=Άσχημα, F6=Πολύ Άσχημα

Bluetooth για σύνδεση με την εφαρμογή Kinomap.

Κατεβάστε και εγκαταστήστε το Kinomap από το App store ή το Google Play store.

Ανοίξτε το Bluetooth στην συσκευή σας (κινητό ή tablet) στην εφαρμογή.

Στην επιλογή αντικειμένου επιλέξτε "Elliptical".

Για να συνδέσετε το Kinomap απλώς επιλέγετε Hammer και έπειτα CrossPace 5.0 NorsK στην σελίδα επιλογής μάρκας.

Μετά την σύνδεση, ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής.

Remarks:

A) Waking up the computer from the snooze mode.
To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

B) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

C) Recovery

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse, the computer will display your current pulse value.

B.Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.

C.Keep pulse detecting.

D.Time will count down from 60 seconds to 0 second.

E.When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display. F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor

Bluetooth for Kinomap App connection.

Download and install Kinomap from the apple store or google play store.

Open the Bluetooth function on your device (phone or Ipad) in the App.

Choose Ergometer in the item selection.

To connect Kinomap you just simply select Hammer and choose CardioPace 5.0 NorsK at the brand selection page.

After log in, follow the instruction in the APP.

5.3 Λειτουργίες Κονσόλας

5.3.1 Λειτουργία Άμεσης Εκκίνησης

Προκειμένου να εξασφαλιστεί η βέλτιστη ευκολία χρήσης του εξοπλισμού γυμναστικής, δημιουργήθηκε μια δυνατότητα για γρήγορη και απλή έναρξη της προπόνησης. Παρακαλούμε κάντε τα ακόλουθα:

- Συνδέστε το καλώδιο παροχής ρεύματος που περιλαμβάνεται στο κάτω μέρος του εξοπλισμού, στην αντίστοιχη υποδοχή. Θα εμφανιστεί προσωρινά μια εικόνα τεστ στην οθόνη. Το κυρίως μενού αρχίζει και αναβοσβήνει.
- Ξεκινήστε την άσκηση πατώντας το START. Όλα τα δεδομένα θα αρχίσουν την καταμέτρηση.
- Γυρνώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο μπορείτε να αυξήσετε/ μειώσετε το φορτίο και θα φωτίσουν περισσότερες γραμμές για να υποδείξουν την δυσκολία της άσκησης. Όσο αυξάνονται οι γραμμές, τόσο δυσκολότερο θα γίνει το πεντάλ. Υπάρχουν 16 επίπεδα αντίστασης διαθέσιμα, για μεγαλύτερη ποικιλία.

5.3.2 Άσκηση με ρυθμίσεις

- 1) Συνδέστε το καλώδιο παροχής ρεύματος στο κάτω μέρος του εξοπλισμού, στην αντίστοιχη υποδοχή.
- 2) Η οθόνη θα εμφανίσει πλήρεις ενδείξεις για μικρό χρονικό διάστημα και έπειτα το μενού θα αναβοσβήσει.

5.3.2.1 Χειροκίνητη Λειτουργία (Πρόγραμμα 1)

Μπορείτε να επιλέξετε την Χειροκίνητη Λειτουργία (Πρόγραμμα 1) με το περιστρεφόμενο πλήκτρο.

Πατήστε Enter και η πρώτη παράμετρος "Time" (χρόνος) θα αναβοσβήσει ώστε να ρυθμιστεί η τιμή, χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε το πλήκτρο ENTER KEY για να αποθηκεύσετε την τιμή και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο για ρύθμιση.

** (Αν ο χρήστης ρυθμίσει στόχο χρόνου προπόνησης, τότε η επόμενη παράμετρος αντίσταση δεν μπορεί να ρυθμιστεί) Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους και πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

5.3 Computer Functions

5.3.1 Immediate-Start function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. The main menu starts is blinking.
- Start your exercise by pressing START. All data starts counting up. By turning the PUSH&TURN BUTTON you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The elliptical will get harder to pedal as the rows increase. There are 16 levels of resistance available for plenty of variety.

5.3.2 Exercise with settings

- 1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing
- 2) The display will show a full display for a short period of time and afterwards, the main Menu is blinking.

5.3.2.1 Manual (Program1)

You can choose MANUAL (Program 1) with the PUSH&TURN Button. Press Enter and first parameter "Time"

will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

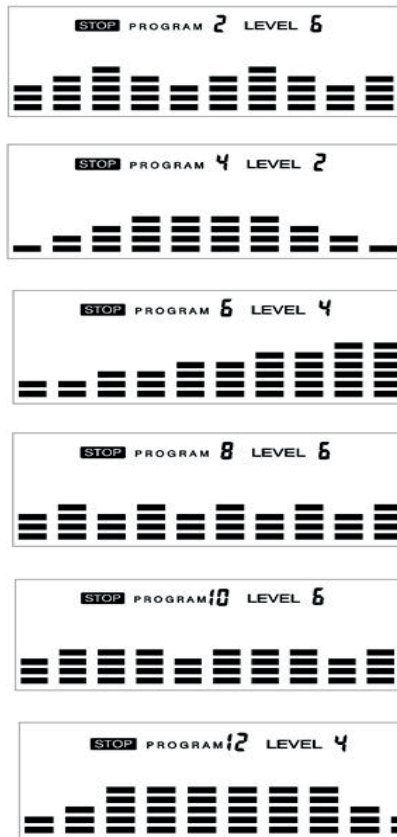
** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

5.3.2.2 Προγράμματα (P2-P13)

Η Κονσόλα έχει 12 διαφορετικά προγράμματα, τα οποία έχουν σχεδιαστεί για ποικιλία προπονήσεων.

Επιλέξτε πρόγραμμα χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση της επιλογής σας.



Ρύθμιση Προεγκατεστημένων Προγραμμάτων:

Επιλέξτε ένα από τα 12 προγράμματα γυρνώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο και θα εμφανιστεί στην οθόνη το πρόγραμμα και το προφίλ του.

Πατήστε το ENTER. Θα αναβοσβήσει η τιμή της πρώτης παραμέτρου "Time" (χρόνος), ώστε να ρυθμιστεί με το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο για ρύθμιση. Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους και πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Γυμναστείτε με οποιοδήποτε προεγκατεστημένο πρόγραμμα.

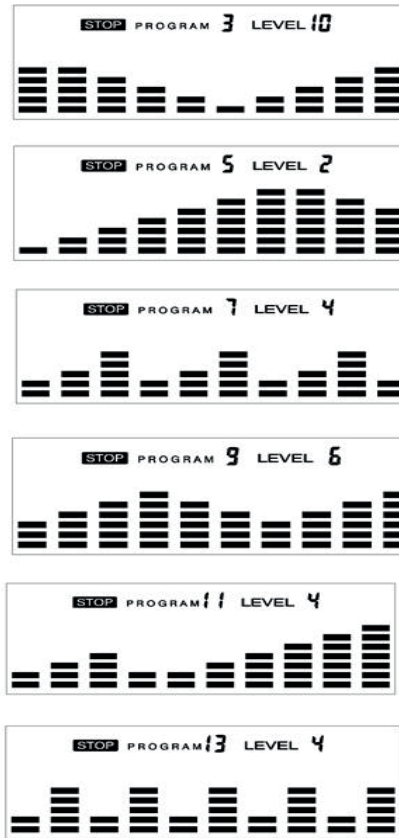
Μπορείτε να ασκηθείτε με διαφορετικού επιπέδου φορτία, καθώς τα προφίλ αναβοσβήνουν. Μπορείτε να προπονηθείτε σε οποιοδήποτε επιθυμητό επίπεδο αντίστασης, ρυθμίζοντας με το περιστρεφόμενο πλήκτρο, κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Σημείωση: Αν ρυθμίσετε στόχο χρόνου προπόνησης, τότε η επόμενη παράμετρος αντίσταση δεν μπορεί να ρυθμιστεί. Όταν η αντίστροφη μέτρηση μίας από τις παραμέτρους φτάσει στο 0, θα ακουστεί ειδοποιητικός ήχος μπιπ και θα η άσκηση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε START για να συνεχίσετε.

5.3.2.2 Programs (P2-P13)

The computer has twelve different programs that have been designed for a variety of workouts.

Select PROGRAM by using the PUSH&TURN Button and press ENTER to confirm the selection.



Programming preset programs:

Choose one of twelve programs by turning the PUSH&TURN Button, the program figure and the profile will be shown in the display. Press ENTER KEY. First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout. Workout in any pre-program

You can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles flash. You may exercise in any desirous of resistance level adjusting by PUSH&TURN Button during the workout.

Note: If you sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted.

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue.

Πρόγραμμα WATT (P14):

Σε αυτό το πρόγραμμα, ο αριθμός Watt μπορεί να καθοριστεί από 25-350 watts. Η τιμή Watt παραμένει σταθερή. Αυτό σημαίνει ότι εάν κάνετε πεντάλ γρήγορα, η αντίσταση πεντάλ θα μειωθεί. Εάν κάνετε πεντάλ αργά, η αντίσταση φορτίου θα αυξηθεί για να διασφαλίσετε ότι έχετε την ίδια ισχύ.

Επιβεβαιώστε το πρόγραμμα Watt πατώντας το ENTER.

Η πρώτη παράμετρος "Time" (χρόνος) θα αναβοσβήσει προκειμένου να ρυθμιστεί, χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο (PUSH&TURN). Πατήστε το ENTER για αποθηκεύσετε την τιμή και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο για ρύθμιση. Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους και πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση: Αν ρυθμίσετε στόχο χρόνου προπόνησης, τότε η επόμενη παράμετρος αντίσταση δεν μπορεί να ρυθμιστεί. Όταν η αντίστροφη μέτρηση μίας από τις παραμέτρους φτάσει στο 0, θα ακουστεί ειδοποιητικός ήχος μπιπ και θα η άσκηση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε START για να συνεχίσετε.

Πρόγραμμα Σωματικού Λίπους (BODY FAT) (P15)

Επιλέξτε το Πρόγραμμα Σωματικού Λίπους "BODY FAT" χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο και μετά το ENTER. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει η ένδειξη "Male" (αρσενικό), προκειμένου να ρυθμίσετε το φύλο με το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε το φύλο και να προχωρήσετε στα επόμενα δεδομένα. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει η ένδειξη "175" ώστε να ρυθμίσετε το ύψος με το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να προχωρήσετε στα επόμενα δεδομένα. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει η ένδειξη "70" ώστε να ρυθμίσετε το βάρος με το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να προχωρήσετε στα επόμενα δεδομένα. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει η ένδειξη "30" ώστε να ρυθμίσετε την ηλικία με το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή. Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την μέτρηση και τοποθετήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες των χειρολαβών. Έπειτα από 15 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί στην οθόνη το ποσοστό Σωματικού Λίπους (Body Fat) %, το BMR, το BMI & ο Τύπος Σώματος (BODY TYPE).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τύποι Σώματος: Υπάρχουν 9 τύποι σώματος, που χωρίζονται ανάλογα με το ποσοστό σωματικού λίπους που έχει υπολογισθεί. Ο τύπος 1 είναι μεταξύ 5%-9%. Ο τύπος 2 είναι μεταξύ 10%-14%. Ο τύπος 3 είναι μεταξύ 15%-19%. Ο τύπος 4 είναι μεταξύ 20%-24%. Ο τύπος 5 είναι μεταξύ 25%-29%. Ο τύπος 6 είναι μεταξύ 30%-34%. Ο τύπος 7 είναι μεταξύ 35%-39%. Ο τύπος 8 είναι μεταξύ 40%-44%. Ο τύπος 9 είναι μεταξύ 45%-50%.

BMR: Δείκτης Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού

BMI: Δείκτης Μάζας Σώματος

5.3.2.3 Προγράμματα Χρήστη (User) (P21-P24)

Η Κονσόλα σας παρέχει τη δυνατότητα να αποθηκεύσετε το δικό σας προσαρμοσμένο προφίλ.

Ρύθμιση παραμέτρων για τα προγράμματα χρήστη.

Επιλέξτε χρήστη χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο και μετά το ENTER. Η πρώτη παράμετρος "Time" (χρόνος) θα αναβοσβήσει προκειμένου να ρυθμιστεί, χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε το ENTER για αποθηκεύσετε την τιμή και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο για ρύθμιση.

******(Αν ο χρήστης ρυθμίσει στόχο χρόνου προπόνησης, τότε η επόμενη παράμετρος αντίσταση δεν μπορεί να ρυθμιστεί) Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους.

Αφού ρυθμίσετε όλες τις επιθυμητές παραμέτρους, θα αναβοσβήσει το επίπεδο (level) 1. Χρησιμοποιήστε το περιστρεφόμενο πλήκτρο για να το ρυθμίσετε και έπειτα πατήστε ENTER για να το ολοκληρώσετε.

Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση: Όταν η αντίστροφη μέτρηση μίας από τις παραμέτρους φτάσει στο 0, θα ακουστεί ειδοποιητικός ήχος μπιπ και θα η άσκηση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε START για να συνεχίσετε.

WATT Program (P14):

In this program, the watt number can be specified from 25-350 watts. The WATT value remains constant. This means that if you pedal fast, the pedaling resistance will decrease. If you pedal slowly, the load resistance will increase to ensure you have the same wattage. Confirm the Watt Program by pressing ENTER.

First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If you sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted. One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue

BODY FAT PROGRAM (P15)

Selecting "BODY FAT Program" using PUSH&TURN Button then pressing ENTER. "Male" will flash so Gender can be adjusted using PUSH&TURN Button, press ENTER to save gender & move to next data.

"175" of Height will flash so Height can be adjusted to use PUSH&TURN Button, press ENTER KEY save value & move to next data.

"70" of Weight will flash so Weight can be adjusted to use PUSH&TURN Button, press ENTER KEY to save value & move to next data. "30" of Age will flash so Age can be adjusted using PUSH&TURN Button, press ENTER to save value. Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips. After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: Body Types: There are 9 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

5.3.2.3 USER programs (P21-P24)

The Computer has the possibility to save your own designed profile.

Setting Parameters for User Program

Selecting user using PUSH&TURN Button then pressing ENTER KEY First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

******(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)

Continue through all desired parameters.

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use PUSH&TURN Button to adjust then pressing ENTER until finished.

. Press START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

5.3.2.4 TARGET HR (Προγράμματα Στόχου Καρδιακού Παλμού)

Η Κονσόλα μπορεί να ρυθμίζει αυτόματα την αντίσταση, σύμφωνα με το μέγιστο επίπεδο καρδιακών παλμών σας, ώστε να μην υπερβάλετε με την άσκηση.

Επιλέξτε "TARGET HR" (P17-P20) με το περιστρεφόμενο πλήκτρο και πατήστε το ENTER για να επιβεβαιώσετε την επιλογή.

Υπάρχουν 4 επιλογές για στόχο καρδιακών παλμών:

HRC - 55%	TARGET H.R= 55% of (220-ΗΛΙΚΙΑ/AGE)
HRC - 65%	TARGET H.R= 65% of (220-ΗΛΙΚΙΑ/AGE)
HRC - 75%	TARGET H.R= 75% of (220-ΗΛΙΚΙΑ/AGE)
HRC - 85%	TARGET H.R= 85% of (220-ΗΛΙΚΙΑ/AGE)

Ρύθμιση παραμέτρων για Έλεγχο Καρδιακών Παλμών.
Επιλέξτε ένα από τα Προγράμματα Στοχευμένων Καρδιακών Παλμών χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο και έπειτα το ENTER. Η πρώτη παράμετρος "Time" (χρόνος) θα αναβοσβήσει προκειμένου να ρυθμιστεί, χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε το ENTER για αποθηκεύσετε την τιμή και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο για ρύθμιση.

** (Αν ο χρήστης ρυθμίσει στόχο χρόνου προπόνησης, τότε η επόμενη παράμετρος αντίσταση δεν μπορεί να ρυθμιστεί)
Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους.
Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση: Αν οι Παλμοί περισσότεροι ή λιγότεροι (± 5) του στόχου καρδιακών παλμών (TARGET H.R), η Κονσόλα θα ρυθμίσει την αντίσταση αυτόματα.

Ο έλεγχος θα πραγματοποιείται περίπου κάθε 20 δευτερόλεπτα.
Η αντίσταση θα αυξηθεί ή θα μειωθεί κατά 1 επίπεδο.

(Σημείωση: κάθε επίπεδο αντίστασης αντιστοιχεί σε 2 επίπεδα φορτίου)

Όταν η αντίστροφη μέτρηση μίας από τις παραμέτρους φτάσει στο 0, θα ακουστεί ειδοποιητικός ήχος μπιπ και θα η άσκηση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε START/STOP για να συνεχίσετε την άσκηση μέχρι να φτάσετε στις μη ολοκληρωμένες παραμέτρους άσκησης.

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε ασύρματη ζώνη στήθους για τον έλεγχο των καρδιακών παλμών.

TARGET HEART RATE PROGRAM (Πρόγραμμα Στόχου Καρδιακού Παλμού) (P16)

Επιλέξτε το πρόγραμμα στοχευμένων καρδιακών παλμών (P16) χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο και πατώντας το ENTER για επιβεβαίωση. Η πρώτη παράμετρος "Time" (χρόνος) θα αναβοσβήσει προκειμένου να ρυθμιστεί, χρησιμοποιώντας το περιστρεφόμενο πλήκτρο. Πατήστε το ENTER για αποθηκεύσετε την τιμή και να περάσετε στην επόμενη παράμετρο για ρύθμιση.

** (Αν ο χρήστης ρυθμίσει στόχο χρόνου προπόνησης, τότε η επόμενη παράμετρος αντίσταση δεν μπορεί να ρυθμιστεί)
Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους. Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση: Αν οι Παλμοί περισσότεροι ή λιγότεροι (± 5) του στόχου καρδιακών παλμών (TARGET H.R), η Κονσόλα θα ρυθμίσει την αντίσταση αυτόματα. Ο έλεγχος θα πραγματοποιείται περίπου κάθε 20 δευτερόλεπτα. Η αντίσταση θα αυξηθεί ή θα μειωθεί κατά 1 επίπεδο. (Σημείωση: κάθε επίπεδο αντίστασης αντιστοιχεί σε 2 επίπεδα φορτίου) Όταν η αντίστροφη μέτρηση μίας από τις παραμέτρους φτάσει στο 0, θα ακουστεί ειδοποιητικός ήχος μπιπ και θα η άσκηση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε START/STOP για να συνεχίσετε την άσκηση μέχρι να φτάσετε στις μη ολοκληρωμένες παραμέτρους άσκησης.
Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε ασύρματη ζώνη στήθους για τον έλεγχο των καρδιακών παλμών.

5.3.2.4 TARGET HR (Heart rate controlled exercise)

According to your max heartrate level, the Computer can adjust the resistance by himself, so you will not overtrain you.

Choose „TARGETHR" (P17-P20) with the PUSH&TURN Button and press ENTER to confirm the selection.

There are 4 selection for target pulse:

HRC- 55%	TARGET H.R= 55% of (220-AGE)
HRC - 65%	TARGET H.R= 65% of (220-AGE)
HRC - 75%	TARGET H.R= 75% of (220-AGE)
HRC - 85%	TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL.

Selecting one of the Target heart Rate Program by using PUSH&TURN Button then pressing ENTER KEY. First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)

Continue through all desired parameters .

Press START/STOP to start Workout

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, Computer will adjust the resistance load automatically.

It will check Every 20 seconds approx.

1 resistance load will increase or decrease

(Note: each resistance load represents 2 levels of loading)

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter. For the TARGET H.R please use a pulse chest belt.

TARGET HEART RATE PROGRAM (P16)

Select THR (P16) with the PUSH&TURN Button and confirm by pressing ENTER.

First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using PUSH&TURN Button. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)

Continue through all desired parameters . Press START/STOP to start Workout

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, Computer will adjust the resistance load automatically.

It will check Every 20 seconds approx.

1 resistance load will increase or decrease

(Note: each resistance load represents 2 levels of loading)

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter. For the TARGET H.R please use a pulse chest belt.

5.4 Διάγνωση & Επίλυση Προβλημάτων

Πρόβλημα

Δεν λειτουργεί η οθόνη ή η κονσόλα

Αιτία Δεν υπάρχει σύνδεση στο ρεύμα	Επίλυση Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στην πρίζα και το βύσμα του στην υποδοχή του μηχανήματος (δείτε το βήμα 9 της συναρμολόγησης 9), ή ελέγξτε τις συνδέσεις των καλωδίων.
--	---

5.4 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause No power	What to do? Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections
-------------------	--

Πρόβλημα
Ελαττωματική εμφάνιση παλμών

Αιτία
Δεν υπάρχει σήμα
Υπάρχουν παρεμβολές στο δωμάτιο

Ιμάντας Στήθους:
Λανθασμένος ιμάντας στήθους

Λανθασμένη τοποθέτηση ιμάντα στήθους

Πρόβλημα
Η αντίσταση βήματος δεν μπορεί να ρυθμιστεί.

Αιτία
Μηχανικό σύστημα/ σύστημα ελέγχου

Επίλυση
Ελέγξτε όλες τις συνδέσεις
Αφαιρέστε πχ. κινητά/ δυνατά ηχεία από το δωμάτιο

Χρησιμοποιήστε διαφορετικό ιμάντα στήθους, αν χρειαστεί.
Η συχνότητα μετάδοσης πρέπει να είναι μεταξύ 5.0 -5.5 kHz.

Υγραίνετε τα ηλεκτρόδια και ελέγξτε για σωστή τοποθέτηση.

Επίλυση
Ελέγξτε το μηχανικό σύστημα ή επικοινωνήστε με το τεχνικό τμήμα

Error
Pulse display defective

Cause
No reception
Interference with in the room

Chest Strap:
Incorrect chest strap

Chestbelt strap incorrectly positioned

Error
Step resistance cannot be regulated.

Cause
Mechanics/control system

What to do?
Check all connections
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

What to do?
Check the packing or
Call Service

Πρόβλημα
Ασταθής εξοπλισμός

Αιτία
Άνισο δάπεδο

Τα πόδια βάσης έχουν χαλαρώσει

Επίλυση
Γυρίστε τις τάπες ρύθμισης ύψους μέχρι να σταθεροποιηθεί η βάση.

Σφίξτε τις τάπες ρύθμισης

Error
Wobbly equipment

Cause
Uneven floor

Stand feet are loose

What to do?
Rotate the height adjusting caps until the stand is stable.
Tighten the cap nuts.

6. Τεχνικά Χαρακτηριστικά

6.1 Καλώδιο Παροχή Ρεύματος (περιλαμβάνεται στη συσκευασία)

Συνδέστε το καλώδιο στην πρίζα και στην υποδοχή που βρίσκεται στο κάτω, πίσω μέρος του μηχανήματος.

Προδιαγραφές ισχύος:
Τάση Εισόδου: AC 110 -230 V
Τάση Εξόδου: 9V, 1000mA



- Χρησιμοποιήστε μόνο το καλώδιο παροχής ρεύματος που περιλαμβάνεται στην συσκευασία. Αν χρησιμοποιήσετε καλώδιο άλλου κατασκευαστή, παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι διακόπτεται αυτόματα σε περίπτωση υπερφόρτωσης, είναι προστατευμένο από βραχυκυκλώματα και ηλεκτρονικά ελεγχόμενο. Η μη συμμόρφωση ενδέχεται να προκαλέσει βραχυκύκλωμα και βλάβη στην κονσόλα.
- Η αποσύνδεση από την πρίζα ή από την υποδοχή βύσματος του μηχανήματος, έχει ως αποτέλεσμα την επιστροφή στην λειτουργία εισαγωγής προφίλ χρήστη U0 – U4.

6.2 Λειτουργία Κλίσης:

Πατώντας το μοχλό ρύθμισης, οι ράγες κύλισης μπορούν να ρυθμιστούν σε 3 διαφορετικές θέσεις κλίσης. Μέσα από την κλίση, οι μύες των ποδιών και των γλουτών θα γυμναστούν περισσότερο.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

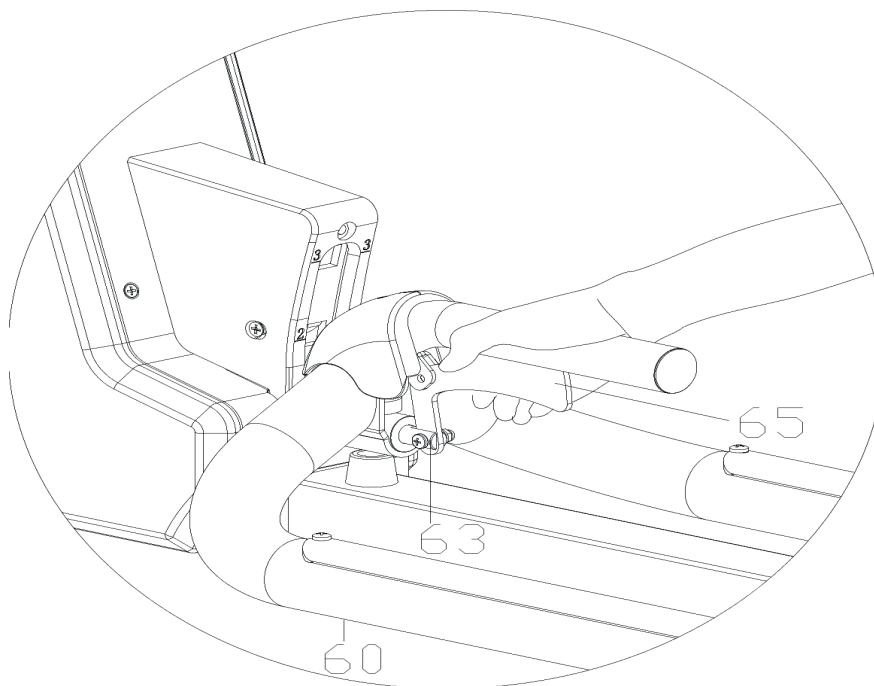
Power Supply Specification:
Input: AC 110-230 V
Output: 9V, 1000mA



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

6.2 Incline function:

By pressing the adjustment lever, the running rail can be adjusted in 3 different incline positions. Through the incline the leg and buttock muscles will train more.



Η προπόνηση με το μηχάνημα αυτό είναι η ιδανική κίνηση άσκησης για ενδυνάμωση σημαντικών μυϊκών ομάδων και του καρδιο-κυκλοφορικού συστήματος.

Γενικές σημειώσεις άσκησης

- Μην γυμνάζεστε ποτέ αμέσως μετά από γεύμα.
- Αν είναι εφικτό, οργανώστε την προπόνησή σας βάσει των καρδιακών παλμών σας.
- Κάντε ασκήσεις εκτάσεων για προθέρμανση προτού ξεκινήσετε την προπόνηση.
- Όταν ολοκληρώσετε την προπόνηση, παρακαλούμε μειώστε την ταχύτητα. Μην σταματάτε ποτέ απότομα την άσκηση.
- Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, κάντε ασκήσεις χαλάρωσης/ αποθεραπείας των μυών.

7.1 Συχνότητα προπόνησης

Για να βελτιωθεί η φυσική σας κατάσταση μακροπρόθεσμα, συνιστούμε την άσκηση τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Αυτή είναι η μέση συχνότητα εκγύμνασης για έναν ενήλικα, για να επιτευχθεί μακροπρόθεσμη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ή καύση λίπους. Καθώς αυξάνεται το επίπεδό σας, μπορείτε επίσης να προπονείστε καθημερινά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γυμνάζεστε σε τακτά χρονικά διαστήματα.

7.2 Ένταση προπόνησης

Οργανώστε προσεκτικά την προπόνησή σας. Η ένταση της άσκησης θα πρέπει να αυξηθεί σταδιακά, έτσι ώστε να μην εμφανίζονται φαινόμενα κόπωσης του μυϊκού συστήματος ή του κινητικού συστήματος.

Στροφές ανά λεπτό (RPM)

Όσον αφορά την αντικειμενική προπόνηση αντοχής, συνιστάται κατ'αρχάς να επιλέγεται χαμηλότερη αντίσταση βήματος και προπόνηση με υψηλότερες στροφές ανά λεπτό. Βεβαιωθείτε ότι οι στροφές ανά λεπτό είναι μεγαλύτερες από 80 στροφές ανά λεπτό, αλλά δεν υπερβαίνουν τις 100.

7.3 Προπόνηση βάσει Καρδιακών Παλμών

Για την προσωπική σας ζώνη καρδιακών παλμών συνιστάται να επιλέξετε ένα εύρος αερόβιας εκπαίδευσης. Οι αυξήσεις των επιδόσεων στο εύρος αντοχής επιτυγχάνονται κυρίως από μεγάλες μονάδες άσκησης στο αερόβιο εύρος. Βρείτε αυτή τη ζώνη στο διάγραμμα στόχων παλμών ή προσανατολιστείτε προς τα προγράμματα καρδιακών παλμών. Θα πρέπει να ολοκληρώσετε το 80 % του χρόνου προπόνησής σας σε αυτό το αερόβιο εύρος (έως και 75 % του μέγιστου παλμού σας). Στο υπόλοιπο 20 % του χρόνου, μπορείτε να ενσωματώσετε μεγαλύτερα μέγιστα φορτία, προκειμένου να μετατοπίσετε το αερόβιο όριο σας προς τα πάνω. Με την προκύπτουσα επιτυχία προπόνησης μπορείτε έπειτα να παράγετε υψηλότερες επιδόσεις στους ίδιους παλμούς. Αυτό σημαίνει βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης. Εάν έχετε ήδη κάποια εμπειρία στην εκγύμναση που ελέγχεται από τους παλμούς, μπορείτε να ταιριάξετε την επιθυμητή ζώνη παλμών σας με το ειδικό πρόγραμμα άσκησης ή την φυσική σας κατάσταση.

Training with the Crosstrainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heart rate oriented training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Σημείωση:

Επειδή υπάρχουν άτομα που έχουν "υψηλούς" και "χαμηλούς" παλμούς, οι μεμονωμένες βέλτιστες ζώνες παλμών (αερόβια ζώνη, αναερόβια ζώνη) μπορεί να διαφέρουν από εκείνες του ευρύτερου κοινού (διάγραμμα στόχων παλμών). Σε αυτές τις περιπτώσεις, η προπόνηση πρέπει να ρυθμιστεί σύμφωνα με την ατομική εμπειρία. Εάν οι αρχάριοι αντιμετωπίζουν αυτό το φαινόμενο, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε την εκγύμναση, προκειμένου να ελέγξετε την ικανότητα της υγείας σας για προπόνηση.

7.4 Έλεγχος προπόνησης

Τόσο από ιατρικής άποψη όσο και από την πλευρά της φυσιολογίας της άσκησης, η ελεγχόμενη από τους καρδιακούς παλμούς άσκηση, έχει περισσότερο νόημα και προσανατολίζεται στους μέγιστους ατομικούς παλμούς.

Αυτός ο κανόνας ισχύει τόσο για αρχάριους, όσο και για επαγγελματίες. Ανάλογα με το στόχο της προπόνησης και τις επιδόσεις, η προπόνηση γίνεται με συγκεκριμένη ένταση των μέγιστων ατομικών παλμών (που εκφράζεται σε ποσοστιαίες μονάδες).

Προκειμένου να διαμορφωθεί αποτελεσματικά η καρδιοκυκλοφορική προπόνηση σύμφωνα με τις αθλητικές & ιατρικές διαστάσεις, συνιστούμε ένα ρυθμό παλμών άσκησης στο 70% - 85% του μέγιστου παλμού. Παρακαλείσθε να ανατρέξετε στο ακόλουθο διάγραμμα του στόχου παλμών.

Μετρήστε τους παλμούς σας στα ακόλουθα χρονικά σημεία:

1. Πριν την προπόνηση = παλμοί ανάπαυσης
2. 10 λεπτά μετά την έναρξη της προπόνησης = παλμοί άσκησης
3. 1 λεπτό μετά την προπόνησης = παλμοί αποκατάστασης:

- Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, συνιστάται η προπόνηση να γίνεται με ρυθμό παλμού στο κατώτερο όριο του εύρους παλμού προπόνησης (περίπου 70%) ή χαμηλότερο.
- Κατά τη διάρκεια των επόμενων 2 - 4 μηνών, εντείνετε την άσκηση σταδιακά μέχρι να φτάσετε στο ανώτερο άκρο της ζώνης παλμού εκπαίδευσης (περίπου 85%), αλλά χωρίς να καταβάλλετε υπερβολική προσπάθεια.
- Αν είσαι σε καλή κατάσταση προπόνησης, "διασκορπίστε" ευκολότερες συνεδρίες στο χαμηλότερο αερόβιο εύρος στο πρόγραμμα προπόνησης, έτσι ώστε να ανανεωθείτε επαρκώς. "Καλή" προπόνηση σημαίνει πάντα άσκηση με ευφυΐα, η οποία περιλαμβάνει ανανέωση την κατάλληλη στιγμή. Διαφορετικά, η υπερβολική προπόνηση θα οδηγήσει σε κατάρπτωση της φόρμας σας.
- Κάθε συνεδρία προπόνησης φορτίου στο ανώτερο εύρος παλμών της ατομικής σας απόδοσης πρέπει πάντα να ακολουθείται σε μεταγενέστερη άσκηση από μια συνεδρία προπόνησης ανανέωσης στο κατώτερο εύρος παλμών (μέχρι 75% των μέγιστων παλμών).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Όταν η κατάσταση σας έχει βελτιωθεί, είναι απαραίτητη η μεγαλύτερη ένταση άσκησης, προκειμένου να διατηρηθούν οι καρδιακοί παλμοί στο "εύρος προπόνησης". Δηλαδή, ο οργανισμός σας θα είναι ικανός να αντέξει πιο έντονη άσκηση. Θα αναγνωρίσετε τα αποτελέσματα της βελτιωμένης φυσικής κατάστασης από την καλύτερη βαθμολογία φυσικής κατάστασης (F1 - F6).

Υπολογισμός παλμών προπόνησης: 220 παλμοί το λεπτό - ηλικία = προσωπικοί μέγιστοι καρδιακοί παλμοί (100 %).

Καρδιακοί Παλμοί Άσκησης

Κατώτατο όριο: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Ανώτατο όριο: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

7.5 Διάρκεια Προπόνησης

Κάθε συνεδρία προπόνησης θα πρέπει ιδανικά να αποτελείται από μια φάση προθέρμανσης, μια φάση άσκησης και μια φάση αποθεραπείας για να αποφευχθούν τραυματισμοί.

Προθέρμανση:

5-10 λεπτά αργής άσκησης.

Προπόνηση:

15-40 λεπτά έντονης άσκησης ή άσκησης που δεν υπερβαίνει υπερβολικά την προπόνηση που προαναφέρθηκε.

Αποθεραπεία:

5-10 λεπτά αργής άσκησης. Σταματήστε αμέσως την άσκηση αν αισθανθείτε οποιουδήποτε είδους δυσφορία ή παρατηρήσετε σημάδια υπερκόπωσης.

Αλλαγές της μεταβολικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της προπόνησης:

- Στα πρώτα 10 λεπτά της προπόνησης αντοχής το σώμα μας καταναλώνει τα σάκχαρα που είναι αποθηκευμένα στους μύες μας.
Γλυκογόνο:
- Μετά από περίπου 10 λεπτά καίγεται επίσης και λίπος.
- Μετά από 30-40 λεπτά ο μεταβολισμός λίπους ενεργοποιείται και τότε το λίπος του σώματος είναι η κύρια πηγή ενέργειας.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes slow exercising.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

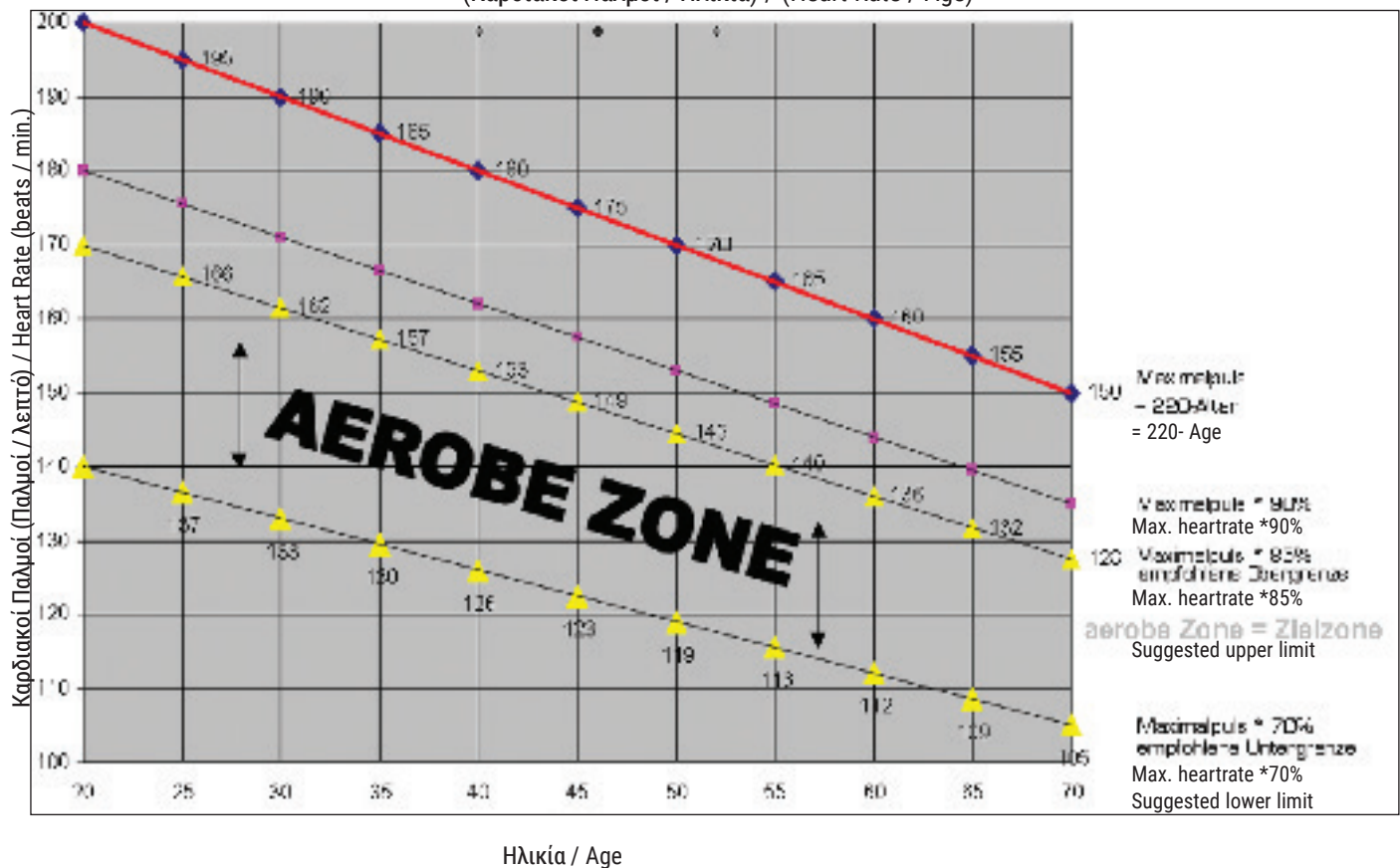
Cool-down:

5 to 10 minutes of slow exercising. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

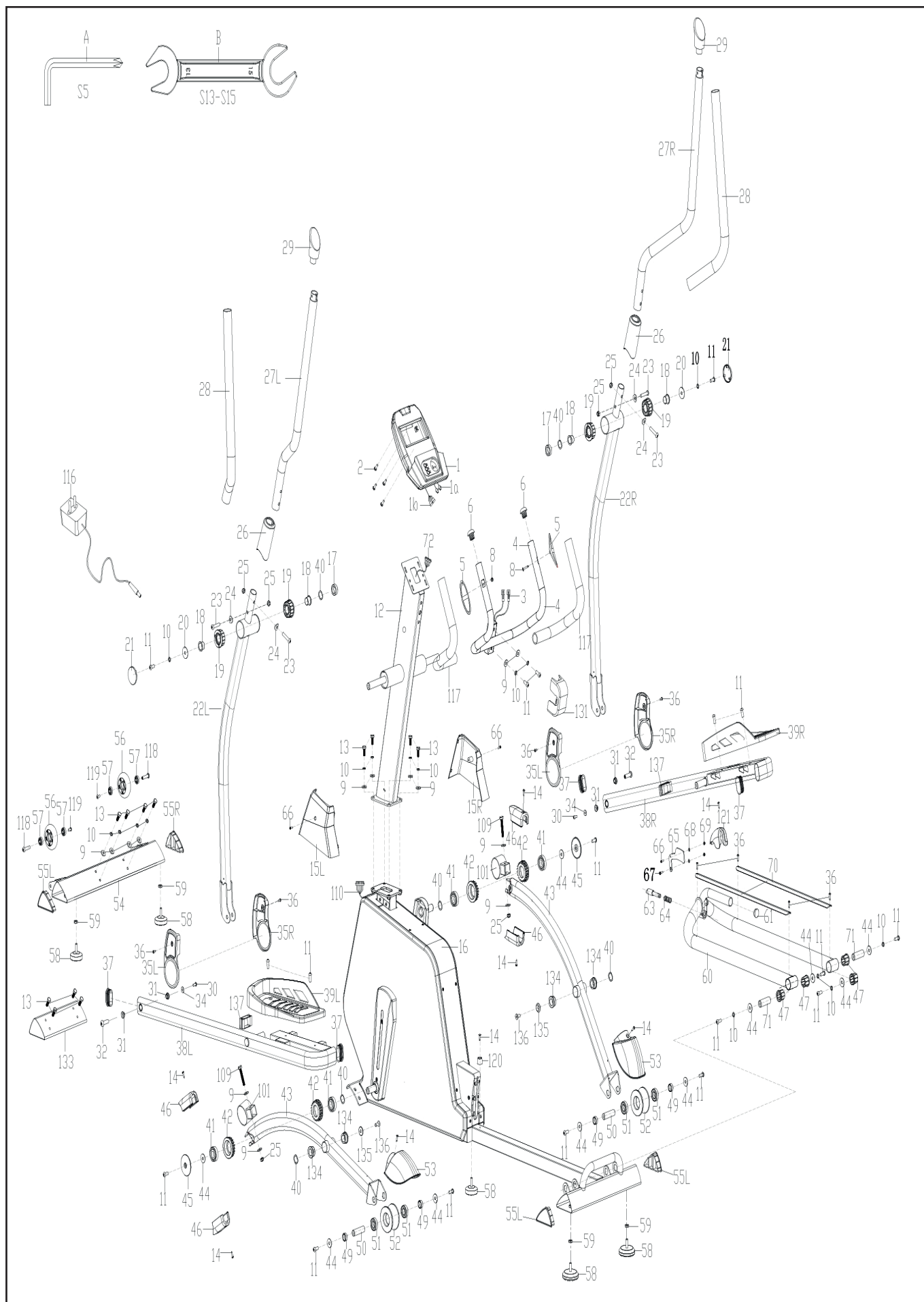
Alterations of metabolic activity during training:

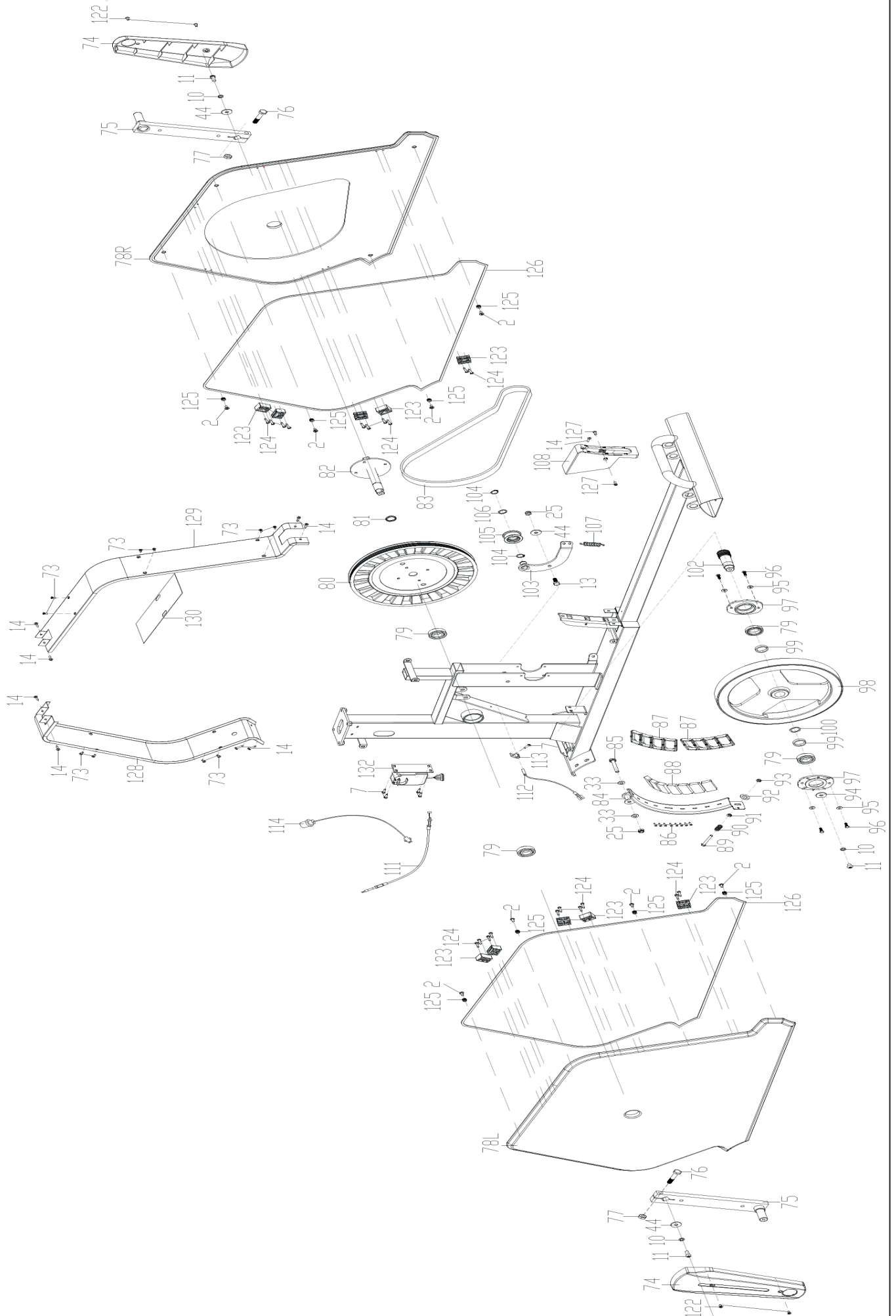
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles.
Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Διάγραμμα Στόχου Καρδιακών Παλμών / Target Pulse Diagram (Καρδιακοί Παλμοί / Ηλικία) / (Heart Rate / Age)



8. Αναλυτικό Σχεδιάγραμμα / Explosiondrawing





9. Λίστα μερών / Part list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
11002 -1	Computer	Computer		1
-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	12
-3	Handpuls Sensorkabel	Handpulse sensor cable		2
-4	Lenker	Handlebar		1
-5	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-6	Kunststoffkappe	End cap		2
-7	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	5
-8	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.x19	2
-9	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ20x2.0	14
-10	Federring	Spring washer	d8	19
-11	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	21
-12	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-13	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	13
-14	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	17
-15L	Abdeckung Lenkerstützrohr, links oben	Left cover for handlebar post		1
-15R	Abdeckung Lenkerstützrohr, rechts oben	Right cover for handlebar post		1
-16	Hauptrahmen	Main frame		1
-17	Abstandshalter	Spacer	Φ30xΦ20x9	2
-18	Buchse	Bushing	Φ27x1xΦ19.2x16	4
-19	Buchse	Bushing	Φ50xΦ21x20	4
-20	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ32x2.0	2
-21	Kunststoffkappe	End cap		2
-22L	Beweglicher Arm, links	Left moveable arm		1
-22R	Beweglicher Arm, rechts	Right moveable arm		1
-23	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	4
-24	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Φ20xΦ8x2.0	4
-25	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-26	Abdeckung	Cover		2
-27L	Beweglicher Arm, links oben	Left movable upper handlebar		1
-27R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right movable upper handlebar		1
-28	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		1
-29	Kunststoffkappe	End cap		2
-30	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x15xS5	2
-31	Buchse	Bushing	Φ18xΦ10.1x6.5	4
-32	Innensechskantschraube	Allen bolt	Φ10x36xM6x15xS6	2
-33	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ16x1.5	2
-34	Unterlegscheibe	Washer	Φ6xΦ16x1.5	2
-35L	Abdeckung li. Pedalarm, links vorne	Cover left pedal arm, left front side		2
-35R	Abdeckung li. Pedalarm, rechts vorne	Cover left pedal arm, right front side		2
-36	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x13	8
-37	Kunststoffkappe	End cap	25x50	4
-38L	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-38R	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-39L	Trittplatte, links	Left pedal		1
-39R	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-40	Unterlegscheibe, gebogen	Wave washer	Φ19xΦ25x0.3	6
-41*	Kugellager	Ballbearing	R12	4
-42	Buchse	Bushing	Φ60x16.6Φ41.18x13.11	4
-43	Verbindungsstück	Linkage		2
-44	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ25x2.0	13
-45	Abdeckung	Cover		2
-46	Abdeckung	Cover		4
-47	Buchse	Bushing	Φ32x3.3xΦ28x20.5xΦ19.1	4
-48	Nicht benötigt	No need		0
-49	Abstandshalter	Spacer	Φ22xΦ17.1x8.8	4
-50	Welle von Transportrolle	Shaft for transportation wheel		2
-51*	Kugellager	Ball bearing	6003	1
-52	Rollen	Rollers		2
-53	Abdeckung Rollen	Wheel cover		2
-54	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-55L	Abdeckkappe, links	End cap, left		4
-55R	Abdeckkappe, rechts	End cap, right		4
-56L	Rolle, links	Left roller		1
-56R	Rolle, rechts	Right roller		1

-57*	Kugellager	Ballbearing	608	4
-58	Fußkappen, einstellbar	Adjustable footpad		5
-59	Mutter	Nut		4
-60	Schiene	Rail		1
-61	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x16	1
-62	Nicht benötigt	No need		0
-63	Knauf	Knob		1
-64	Feder	Spring		1
-65	Hebel für Steigungseinstellung	Incline adjustment handle		1
-66	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-68	Unterlegscheibe	Washer	Ø4xØ9x1.0	2
-69	Hutmutter	Cap nut	M4	2
-70	Aluminium Platte für Schiene	Alum plate		2
-71	Welle	Rail shaft		2
-72	Computer Kabel	Trunk cable 1		1
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x10	10
-74	Abdeckung Kurbel	Crank cover		2
-75	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for rotationwheel		2
-76	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x50x20xS17	2
-77	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10xH7xS17	2
-78L	Gehäuse, vorne links	Housing front, left side		1
-78R	Gehäuse, vorne rechts	Housing front right side		1
-79*	Kugellager	Ballbearing	6004	4
-80	Antriebsscheibe	Reive wheel		1
-81	Buchse	Bushing	Φ25xΦ20.2x4	1
-82	Achse	Axle		1
-83*	Riemen	Belt		1
-84	Magnetplatte	Magnetic plate		1
-85	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x55	1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.0x10	8
-87	Halter Magnetplatte	Magnetic location grid		2
-88	Magnet	Magnet		7
-89	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x65	1
-90	Feder	Spring		1
-91	Mutter	Nut	M6	1
-92	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ18x2.0	1
-93	Mutter	Nut	M6	1
-94	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ28x2.0	1
-95	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ13x1.0	4
-96	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x16	4
-97	Halter Kugellager	Bearing holder		2
-98	Schwungrad	Flywheel		1
-99	Buchse	Bushing	Φ30xΦ25x6.5	2
-100	Unterlegscheibe, gebogen	Wave washer	Φ20xΦ26x0.3	1
-101	Verbindungsteil	Connector		2
-102	Achse Schwungrad	Flywheel axle		1
-103	Riemenspanner	Idler rod		1
-104	Unterlegscheibe, C Form	C washer	d15	2
-105	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-106	Unterlegscheibe, gebogen	Wave washer	Φ15xΦ19x0.3	1
-107	Feder	Spring		1
-108	Abdeckung	Cover		1
-109	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	2
-110	Computer Kabel	Trunk cable 2		1
-111	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-112	Sensor	Sensor		1
-113	Halter Sensor	Sensor holder		1
-114	Stromkabel, innenliegend	Power line		1
-115	Nicht benötigt	No need		0
-116	Netzgerät	Adapter		1
-117	Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar		2
-118	Innensechskantschraube	Allens screw	M8x35	2
-119	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x12	2
-120	Gummipuffer	Cushioning	Φ22xΦ18x16xΦ4	1
-121	Abdeckung	Cover		1
-122	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10xΦ8.5	4
-123	Montageblock	Tight block	30x23.4x13.8	10
-124	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x22xΦ8	20

-125	Mutter	Nut	M5x8	8
-126	Kunststoffplatte	Eva plate		2
-127	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.8x13xΦ8	2
-128	Vorderes Gitterplatte	Front mesh plate		1
-129	Hintere Gitterplatte	Rear mesh plate		1
-130	Kunststoffplatte	PC plate		1
-131	Abdeckung	Cover		1
-132	Motor	Motor		1
-133	Verpackungskeil	Package tube		1
-134	Buchse	Bushing	32x4xΦ28x11xΦ19.1	4
-135	Unterlegscheibe	Washer	d8xΦ25x5	2
-136	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x20	2
-137	Kunststoffkappe	End	J60x30	2
-A	Innensechskantschlüssel	Allen spanner	S5	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-S15	1

Τα μέρη εξαρτημάτων με * είναι εξαρτήματα που φθείρονται, υπόκεινται σε φυσική φθορά και πρέπει να αντικαθίστανται μετά από εντατική ή μακροχρόνια χρήση. Σε αυτήν την περίπτωση, επικοινωνήστε με τους τεχνικούς της αντιπροσωπείας, για να ζητήσετε τα αντίστοιχα εξαρτήματα.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Εγγύηση

ΕΓΓΥΗΣΗ ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του μηχανήματος, για μια χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην έδρα της ή στους κατά τόπους εμπόρους της για τη συντήρηση του μηχανήματος. Εν τη απουσία ενός εμπόρου, της αντιπροσωπείας ή της παροχής υπηρεσιών επισκευής, αυτές οι εγγυήσεις θα αντιμετωπιστούν άμεσα από την ΜΕΚΜΑ Α.Ε.

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ ισχύει:

Πλαίσιο 10 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά μέρη 2 έτη.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

1. Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) που αναφέρει την ημερομηνία αγοράς, τον τύπο του μηχανήματος και τον αριθμό κατασκευής (serial number) αν υπάρχει. Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
2. Κατάλληλη χρήση του μηχανήματος σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
3. Κατάλληλη εγκατάσταση από μια εξουσιοδοτημένη επιχείρηση υπηρεσιών σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται στο μηχάνημα.
4. Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να καθορίζει αυτή και κατά την κρίση της, την αντικατάσταση ή την επισκευή των ανταλλακτικών, καθώς επίσης, τον τόπο, τον χρόνο και τον τρόπο επισκευής. Ρητώς αναφέρεται ότι αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση, λόγω προσωρινής έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης.
5. Οι ζημιές του μηχανήματος τελειώνουν κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και της εγκατάστασης.

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

1. Στο τμήμα service της εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την σωστή συσκευασία κατά την μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά την μεταφορά από τρίτο.
2. Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησής του τεχνικού βαρύνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. προστατευτικά καλύμματα).
2. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαιές ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
3. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα.
ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:
 1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
 2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
 3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.
 4. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.
 5. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studio's, ή άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.
 6. Όταν η αγορά του προϊόντος δεν έχει πραγματοποιηθεί από την επίσημη αντιπροσωπεία (ΜΕΚΜΑ Α.Ε.) ή από εξουσιοδοτημένους από αυτή μεταπωλητές.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ

Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφο της). Αν η υπηρεσία επισκευής εκτελείται, είναι στο συμφέρον σας να λάβετε και να κρατάτε όλες τις αποδείξεις. Αυτή η γραπτή εγγύηση σας δίνει τα συγκεκριμένα νόμιμα δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα που ποικίλλουν από κράτος σε κράτος. Η υπηρεσία επισκευής κάτω από αυτήν την εγγύηση πρέπει να ληφθεί με την ακολουθία αυτών των βημάτων, σε εντολή:

1. Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο.
2. Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228.

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.

Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

Η αποστολή στο τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την μεταφορά.

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ή οι προδιαγραφές προϊόντων όπως περιγράφονται ή επεξηγούνται υπόκεινται σε αλλαγή από τον κατασκευαστή χωρίς ειδοποίηση.



Για να σας παρέχουμε την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση, παρακαλούμε να έχετε έτοιμες τον αριθμό προϊόντος, τον σειριακό αριθμό, την αναλυτική προβολή και τη λίστα ανταλλακτικών.

S E R V I C E - L I N E

Tel.: 210 27 58 228

Fax: 210 27 74 798

Δευτέρα έως Παρασκευή από 09.00 π.μ. έως 16.00 μ.μ.

E-Mail: service@mekma.gr

MEKMA sport

Γρηγορίου Λαμπράκη 21
Λυκόβρυση, Αθήνα, Τ.Κ. 14123

Art.-Nr.:10000V2 CrossPace 5.0

NorsK (Ελλειπτικό)

Art.-Nr.:17355 Ständer -StrongLock 4.0 Hanteln
Serien Nr.:

Παραγγελία ανταλλακτικών
(Παρακαλώ γράψτε με κεφαλαία γράμματα)!

Ημερομηνία αγοράς: Αγοράστηκε από:

(Οι αξιώσεις εγγύησης ισχύουν μόνο σε συνδυασμό με αντίγραφο της απόδειξης αγοράς!)

Παρακαλώ να μου δώσετε τα ακόλουθα ανταλλακτικά (παρακαλώ γράψτε ευανάγνωστα!):

Περιγραφή προϊόντος	Ποσότητα	Λόγος Παραγγελίας

Αγοραστής:
(Επώνυμο, όνομα)
(Οδός, αριθμός)
(Ταχυδρομικός κώδικας, πόλη)
(Τηλέφωνο, φαξ)
(Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)

Διεύθυνση παράδοσης: (εάν διαφέρει από τη διεύθυνση του αγοραστή)
(Υπεύθυνος επικοινωνίας)
(Οδός, αριθμός)
(Ταχυδρομικός κώδικας, πόλη)
(Τηλέφωνο, φαξ)
(Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)

■ HAMMER