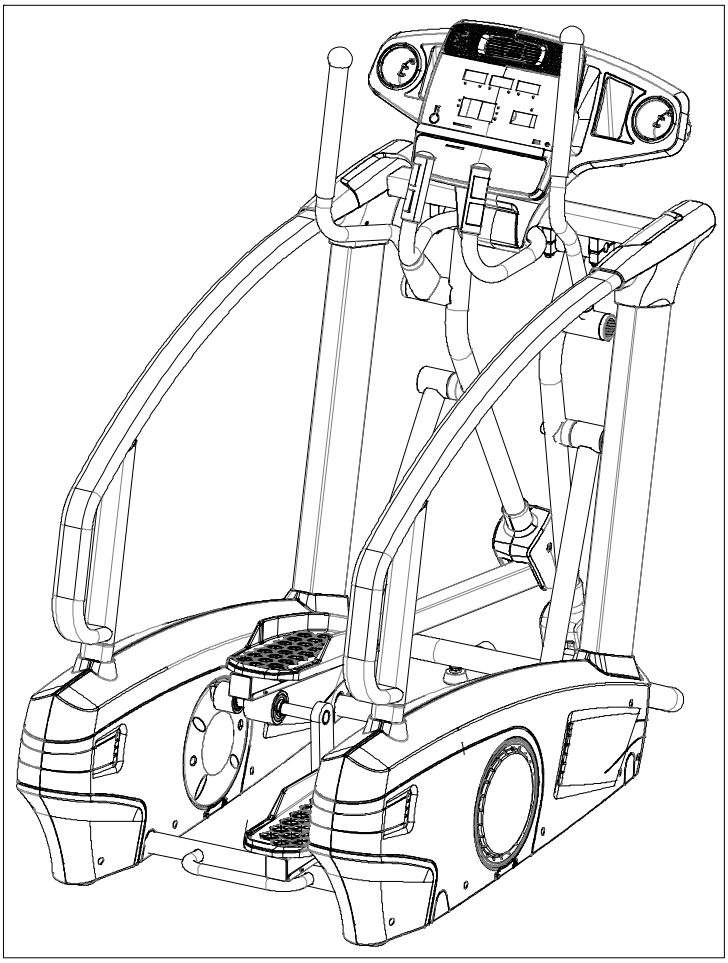
# GYMOST

## LEGEND E11

### Εγχειρίδιο Χρήσης



V2

***Διατηρήστε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.***
***Διαβάστε και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου.***

## Ευχαριστούμε

Ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτό το προϊόν, το οποίο θα σας βοηθήσει να ασκήσετε τους μύες σας με τον σωστό τρόπο και να βελτιώσετε την ικανότητά σας – και όλα αυτά σε ένα οικείο περιβάλλον.

## Προφυλάξεις

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό το όργανο γυμναστικής έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί για να παρέχει μέγιστη ασφάλεια. Παρόλα αυτά, πρέπει να λαμβάνονται ορισμένες προφυλάξεις κατά τη χρήση του εξοπλισμού άσκησης. Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό. Πρέπει επίσης να τηρούνται οι ακόλουθες προφυλάξεις ασφαλείας:

- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας από 8 ετών και άνω και άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης αν έχουν εποπτεία ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και έχουν κατανοήσει τους κινδύνους.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση του μηχανήματος δεν πρέπει να πραγματοποιείται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
  Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να εξασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του ελλειπτικού ενημερώνονται επαρκώς για όλες τις προφυλάξεις. Χρησιμοποιήστε το ελλειπτικό μόνο όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Κρατήστε πάντα τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το ελλειπτικό. ΜΗΝ αφήνετε τα παιδιά χωρίς επίβλεψη στο δωμάτιο όπου φυλάσσεται αυτό το ελλειπτικό.
- Επιθεωρήστε και συναρμολογήστε τακτικά όλα τα εξαρτήματα. Αντικαταστήστε τα ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως ή / και κρατήστε το μηχάνημα εκτός λειτουργίας μέχρι να επισκευαστεί. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο αν εξετάζεται τακτικά για ζημιές και φθορά.
- Τοποθετήστε το ελλειπτικό σε επίπεδη επιφάνεια, με απόσταση τουλάχιστον 1,0 m από κάθε πλευρά. Για να προστατέψετε το δάπεδο ή το χαλί από ζημιά, τοποθετήστε ένα χαλάκι κάτω από το ελλειπτικό.
  Κρατήστε το ελλειπτικό σε εσωτερικούς χώρους, μακριά από την υγρασία και τη σκόνη. Διατηρήστε τον εξαερισμό που χρησιμοποιείται. ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε σε χώρο χωρίς αέρα.
- Μην τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα γύρω από το ελλειπτικό.
- Να φοράτε κατάλληλα ρούχα κατά την άσκηση. Μην φοράτε χαλαρά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στο ελλειπτικό. Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια για προστασία των ποδιών κατά την άσκηση.

- Μην τοποθετείτε τα χέρια σας στα κινούμενα μέρη για να αποτρέψετε τραυματισμούς.
- Κρατήστε την ταχύτητα του ελλειπτικού σας με ελεγχόμενο τρόπο. Το ελλειπτικό είναι εκπαιδευτικός εξοπλισμός ανεξάρτητος από ταχύτητα, μπορεί επίσης να ρυθμιστεί με άλλα μέσα εκτός από την ταχύτητα. Και η κίνηση κάθε πεντάλ ποδιού συνδέεται άμεσα.
- Αν διαπιστώσετε ότι το ελλειπτικό σας δεν λειτουργεί κανονικά, μην το χρησιμοποιείτε.
- Δεν πρέπει να ασκούνται περισσότερα από ένα άτομα στο ελλειπτικό ταυτόχρονα.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας μπορεί να είναι ανακριβή. Η άσκηση μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. *Αν αισθάνεστε πόνο ή λιποθυμία κατά την άσκηση, σταματήστε να ασκείστε αμέσως και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας*.

## Ειδοποιήσεις ασφαλείας

Αν βρίσκεστε σε αποκατάσταση ή εμφανίζετε τα παρακάτω συμπτώματα, μόνο μετά από συζήτηση με το γιατρό σας θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτό το ελλειπτικό.

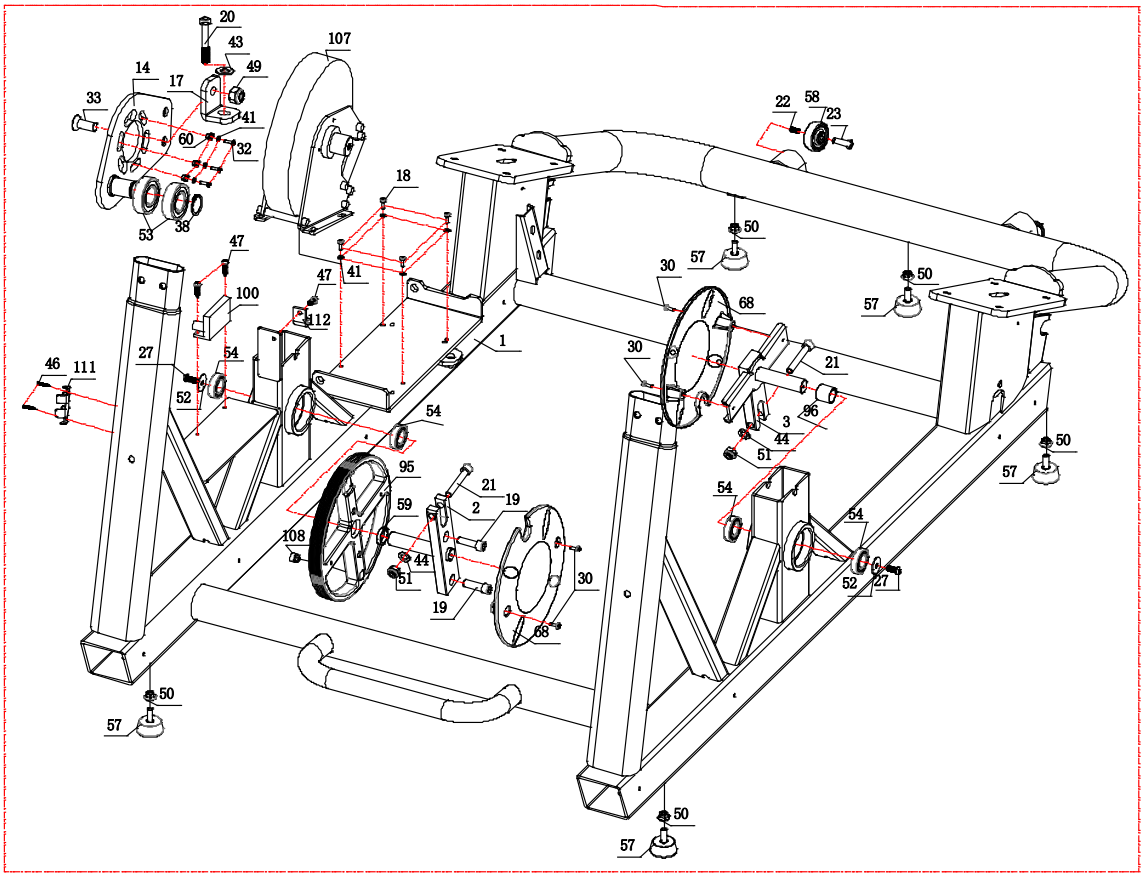
1. Αν έχετε πόνους στη μέση, στα πόδια, τον αυχένα, ή μουδιασμένα χέρια, παρακαλούμε να μη χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό.
2. Αν έχετε αναμορφική αρθρίτιδα, ρευματικά και ουρική αρθρίτιδα.
3. Αν έχετε οστεοπόρωση ή παρόμοιες παθήσεις.
4. Αν έχετε επιπόλαιο εμπόδιο συστήματος (καρδιακή νόσο, εμπόδιο αίματος, υπέρταση).
5. Αν έχετε δυσκολία ή διακοπές αναπνοής.
6. Αν έχετε μηχάνημα υποστήριξης καρδιακού παλμού.
7. Αν έχετε σαρκώματα.
8. Αν έχετε θρόμβο ή άλλα συμπτώματα.
9. Αν έχετε διαβήτη ή αν έχει προκληθεί εμπόδιο αίσθησης από διαβήτη.
10. Αν έχετε κάποιο δερματικό τραύμα.
11. Αν έχετε υπερπυρεξία που προκαλείται από ασθένεια ($38^0$ C ή πάνω από $38^0$ C).
12. Αν έχετε ανώμαλη κίνηση των οστών ή κάμψη των πίσω οστών.
13. Αν είστε έγκυες ή σε έμμηνο ρύση.
14. Αν για οποιοδήποτε λόγο δεν αισθάνεστε καλά και χρειάζεστε ανάρρωση.
15. Αν η κατάσταση του σώματος σας δεν είναι πολύ καλή.
16. Αν ο στόχος είναι η επούλωση τραυμάτων.
17. Αν εκτός από τα ανωτέρω συμπτώματα, αισθάνεστε άλλη παρενέργεια.

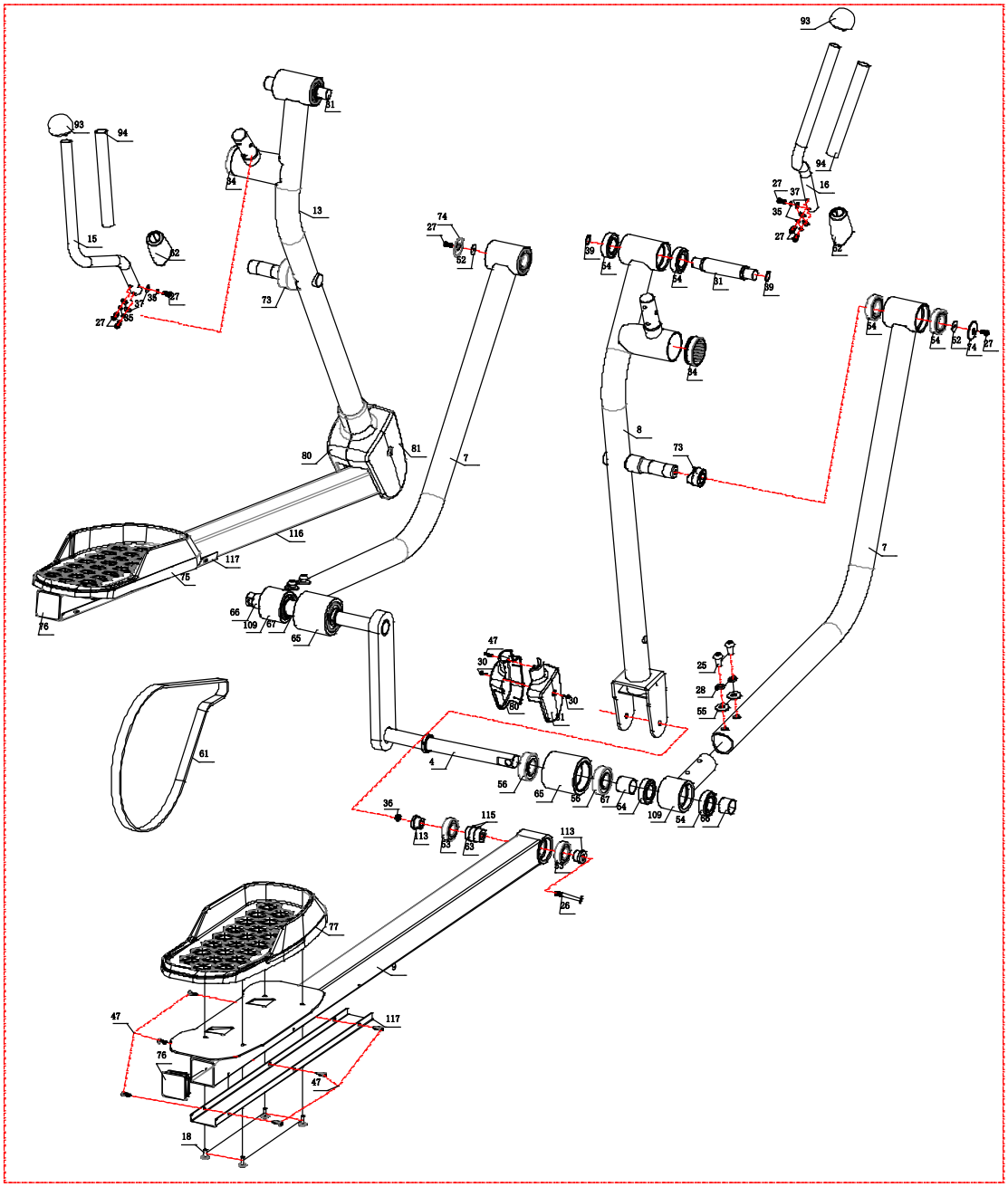
----*Σε περίπτωση που ανήκετε σε μία από τις παραπάνω περιπτώσεις, αν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο, ίσως προκαλέσετε ζημιά στον οργανισμό σας ή χειροτερέψετε τη φυσική*

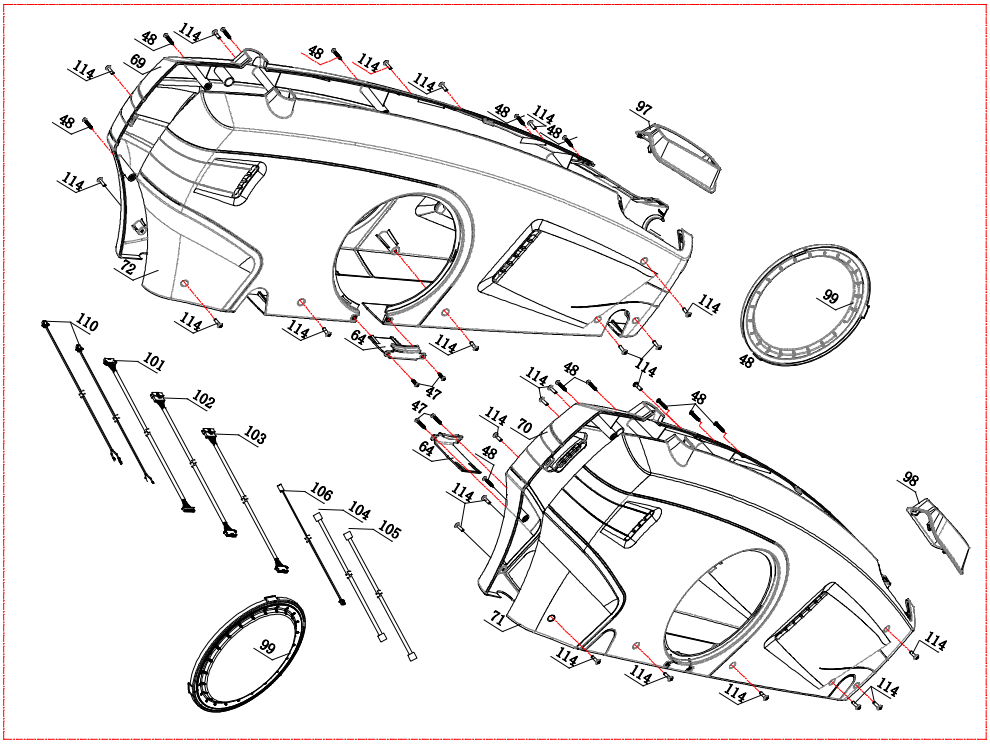
*κατάσταση του σώματός σας.*

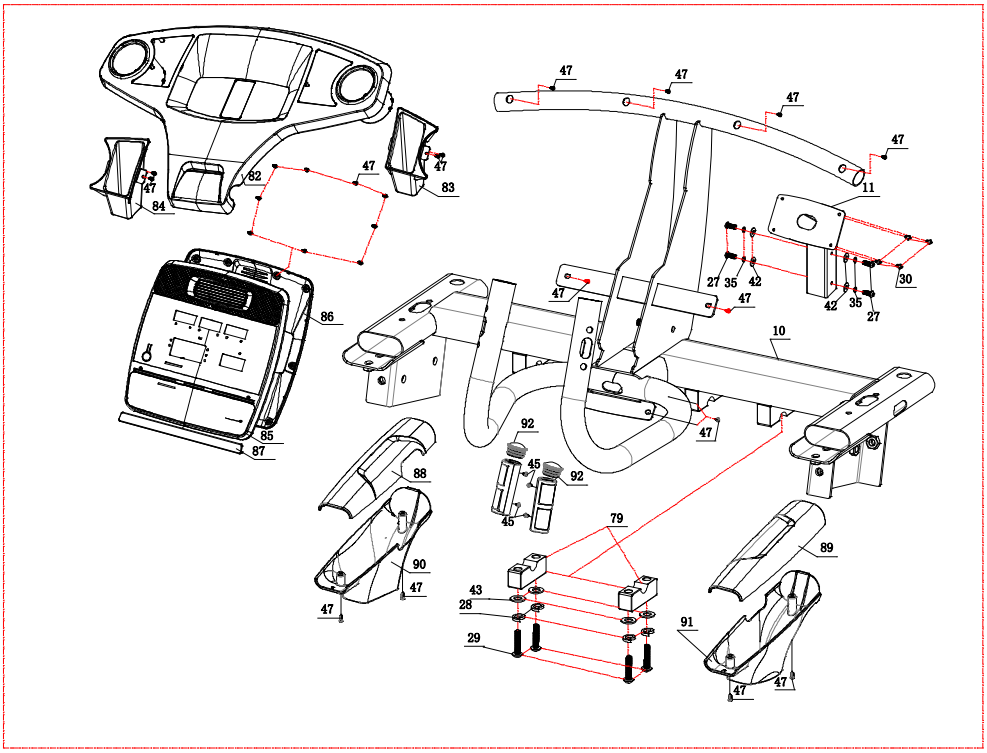
**Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα ηλικίας άνω των 35 ετών ή άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού, διαβάστε όλες τις σημαντικές προφυλάξεις και τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο, καθώς και όλες τις προειδοποιήσεις σχετικά με το ελλειπτικό σας πριν το χρησιμοποιήσετε.**

## Σχεδιάγραμμα




93
94
15
32
35
37
27
55
81
84
13
73
74
52
80
7
116
117
76
66
109
67
65
61
4
47
30
60
31
56
58
64
25
28
55
54
68
36
113
115
53
26
77
9
18
8
39
51
16


48
114
69
72
97
99
110
101
102
103
106
104
105
64
47
70
71
98


47
82
83
84
86
85
87
11
27
35
42
30
10
92
45
88
90
79
43
28
29
89
91

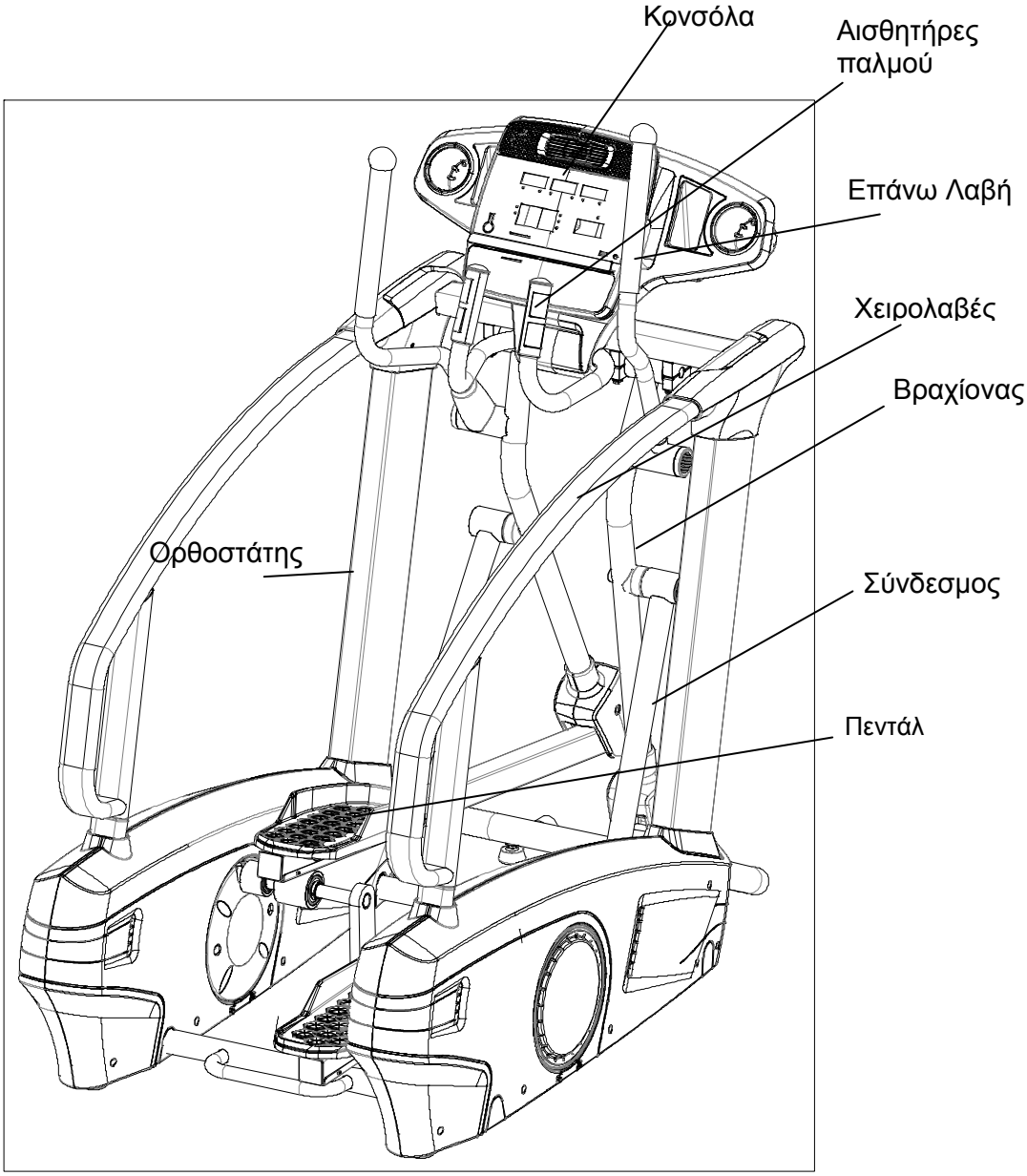
## Λίστα Μερών

| NO. | ΟΝΟΜΑΣΙΑ | ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ | ΠΟΣΟΤΗΤΑ |
|---|---|---|---|
| 1 | Main frame | | 1 |
| 2 | Crank leg-1 | | 1 |
| 3 | Crank leg-2 | | 1 |
| 4 | Crank axle | | 1 |
| 5 | Upright post (L) | | 1 |
| 6 | Upright post (R) | | 1 |
| 7 | Connecting post | | 2 |
| 8 | Body arm-(R) | | 1 |
| 9 | Pedal supporter-(L) | | 1 |
| 10 | Console frame | | 1 |
| 11 | Console supporter | | 1 |
| 12 | Handlebars | | 2 |
| 13 | Body arm-(L) | | 2 |
| 14 | Belt roller | | 1 |
| 15 | Upper handlebar (L) | | 1 |
| 16 | Upper handlebar (R) | | 1 |
| 17 | Adjusting screw connection | | 2 |
| 18 | Allen socket head cap full thread screw | M6×15 | 12 |
| 19 | Allen socket head cap full thread screw | M12×40 | 2 |
| 20 | Allen socket head cap half thread screw | M10×110×50 | 1 |
| 21 | Allen socket head cap half thread screw | M12×65×35 | 2 |
| 23 | Allen C.K.S. hollow screw | Φ8×33×M6×15 | 2 |
| 24 | Allen C.K.S. half thread screw | M8×50×20 | 2 |
| 25 | Allen pan head full thread screw | M10×20 | 20 |
| 26 | Allen pan head full thread screw | M10×85×15 | 2 |
| 27 | Allen pan head full thread screw | M8×20 | 20 |
| 28 | Spring washer | Φ10 | 20 |
| 29 | Allen pan head full thread screw | M10×38 | 8 |
| 30 | Philips C.K.S. Full thread screw | M5×15 | 36 |
| 31 | Continuous shaft | Φ25×130 | 2 |
| 32 | Philips countersunk full thread screw | M5×20 | 3 |
| 33 | Allen countersunk full thread screw | M10×25 | 1 |
| 34 | End cap | Φ55×19.5 | 2 |
| 35 | Spring washer | Φ8 | 16 |
| 36 | Hex nut | M10 | 2 |
| 37 | Curved washer | Φ8.5×R23×t1.5 | 6 |
| 38 | Spring washer for shaft | Φ20 | 1 |
| 39 | Spring washer for shaft | Φ25 | 4 |
| 40 | Aluminium flake | 600×53.8×14.5 | 2 |
| 41 | Flat washer | Φ6 | 4 |
| 42 | Flat washer | Φ8.5×Φ20×t1.5 | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 43 | Flat washer | Φ10×Φ22×2.0 | 17 |
| 44 | Φ12 Flat washer（E11-17） | Φ12.5×Φ22×t2.0 | 2 |
| 45 | Philip pan head self-tapping screw | ST3×30 | 4 |
| 46 | Philip countersunk head self-tapping screw | ST4×15 | 2 |
| 47 | Philips C.K.S. self-tapping screw | ST4×15 | 33 |
| 48 | Philips C.K.S. self-tapping screw | ST4×25 | 12 |
| 49 | Hex locking nut | M10 | 1 |
| 50 | Hex flange nut | M10 | 6 |
| 51 | Hex locking nut | M12 | 2 |
| 52 | M8 flat washer（E11-19） | Φ32×Φ8.5×t2.0 | 4 |
| 53 | Deep groove ball bearing | 6004ZZ | 6 |
| 54 | Deep groove ball bearing | 6005ZZ | 16 |
| 55 | Arc washer | Φ23×Φ10.5×R30×t1.5 | 4 |
| 56 | Deep groove ball bearing | 6205ZZ | 4 |
| 57 | Feet pad (8500-55) | Φ49×22×M10×26 | 6 |
| 58 | Wheels(8500-56) | Φ55×25.8 | 2 |
| 59 | Crank axle sleeve 1(8200-68) | Φ32×7.5 | 1 |
| 60 | Sleeve for powder on belt(8200-73) | Φ13×Φ8.5×8.4 | 3 |
| 61 | Motor belt | 430PJ8 | 1 |
| 62 | Upper Handlebar cover | 112.7×65.9 | 2 |
| 63 | Pedal connect axle | Φ25×31 | 2 |
| 64 | Decorative part for outer cover | 92×90.5×34.6 | 2 |
| 65 | PU wheel | Φ71×68 | 2 |
| 66 | Crank axle sleeve 4 | Φ29×Φ21.1×7 | 2 |
| 67 | Crank axle sleeve 2 | Φ29×Φ25.1×28 | 1 |
| 68 | Crank cover（E11-27） | Φ267×33.9 | 2 |
| 69 | Outer cover (L) | 1290.4×460.4×101.3 | 1 |
| 70 | Outer cover (L1) | 1290.4×460.4×100.5 | 1 |
| 71 | Outer cover (R) | 1129.04×460.4×90.9 | 1 |
| 72 | Outer cover (R1) | 1129.04×460.4×90.9 | 1 |
| 73 | Connecting rod sleeve | Φ55×39.5 | 2 |
| 74 | Cover for crank axle screw(8200-63) | Φ57×Φ8.5×5.6 | 4 |
| 75 | Pedal(L) | 450.5×185.2×70.2 | 2 |
| 76 | Pipe plug 50×50 | 50×50 | 2 |
| 77 | Pedal(R) | 450.5×185.2×70.2 | 1 |
| 79 | Body arm fixing block （1） | 25×20×70 | 4 |
| 80 | Body Arm cover (1) | 228.4×131.8×51.4 | 2 |
| 81 | Body Arm cover (2) | 228.4×131.8×55.9 | 2 |
| 82 | Decorative cover for console frame | 737×448×99.3 | 1 |
| 83 | Grocery box (R) | 167.2×113.3×94.8 | 1 |
| 84 | Grocery box (L) | 167.2×113.3×94.8 | 1 |
| 85 | Top flame of console | 331.8×350.2×28.7 | 1 |
| 86 | Bottom flame of console | 350.1×331.6×41.5 | 1 |
| 87 | Tray for IPAD | 300×25×20 | 1 |
| 88 | Handlebar upper cover (L) | 386.5×101.7×37.5 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 89 | Handlebar upper cover (R) | 386.5×101.7×37.5 | 1 |
| 90 | Handlebar bottom cover (L) | 386.1×139.6×101.7 | 1 |
| 91 | Handlebar bottom cover (R) | 386.1×139.6×101.7 | 1 |
| 92 | Pipe plug (OMA-05-05-055) | BLF82/Φ39×Φ30×27.5 | 2 |
| 93 | Pipe plug (8500-73) | Φ32×t1.5 | 2 |
| 94 | Foam grip | Φ30×t3.0×300 | 2 |
| 95 | Belt plate | Φ275×Φ25.1×25.4 | 1 |
| 96 | Crank axle sleeve 3 | Φ29×Φ25.1×27.9 | 1 |
| 97 | Upright post cover (L) | 181.×97.8×50.9 | 1 |
| 98 | Upright post cover (R) | 181.×97.8×50.9 | 1 |
| 99 | Decorative part for outer cover (L) | Φ272.8×25.2 | 2 |
| 100 | Controller | | 1 |
| 101 | Console communication wire | | 1 |
| 102 | Upright post communication wire | | 1 |
| 103 | Communication wire | | 1 |
| 104 | Magnetic control wire | | 1 |
| 105 | Brake wire | | 1 |
| 106 | Magnetic sensor | | 1 |
| 107 | Two-way self power generation | | 1 |
| 108 | Magnet | | 1 |
| 109 | Self-aligning bearing | | 1 |
| 110 | Handle pulse connection wire | | 1 |
| 111 | Battery box | | 1 |
| 112 | Magnetic sensor fixing seat | | 1 |
| 113 | Pedal connecting shaft sleeve | Φ25×Φ10×16.5 | 4 |
| 114 | Philips pan head sharp full thread screw | M5×15 | 28 |
| 115 | Plastic mat | Φ37×25×t2.5 | 4 |
| 116 | Pedal supporter-(R) | | 1 |

## Οδηγίες Προϊόντος



## Τεχνικές Πληροφορίες

| | |
|---|---|
| ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ | 1633×835×1642mm |
| ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ | 150 ΚΙΛΑ |
| ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ | 275:30 |
| ΤΡΟΧΟΣ (ΒΟΛΑΝ) | Φ265/10kg |
| ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ | 1-20 |
| ΜΗΚΟΣ ΒΗΜΑΤΟΣ | 565×220 |

**ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ.*

## Προκαταρκτικές Σημειώσεις

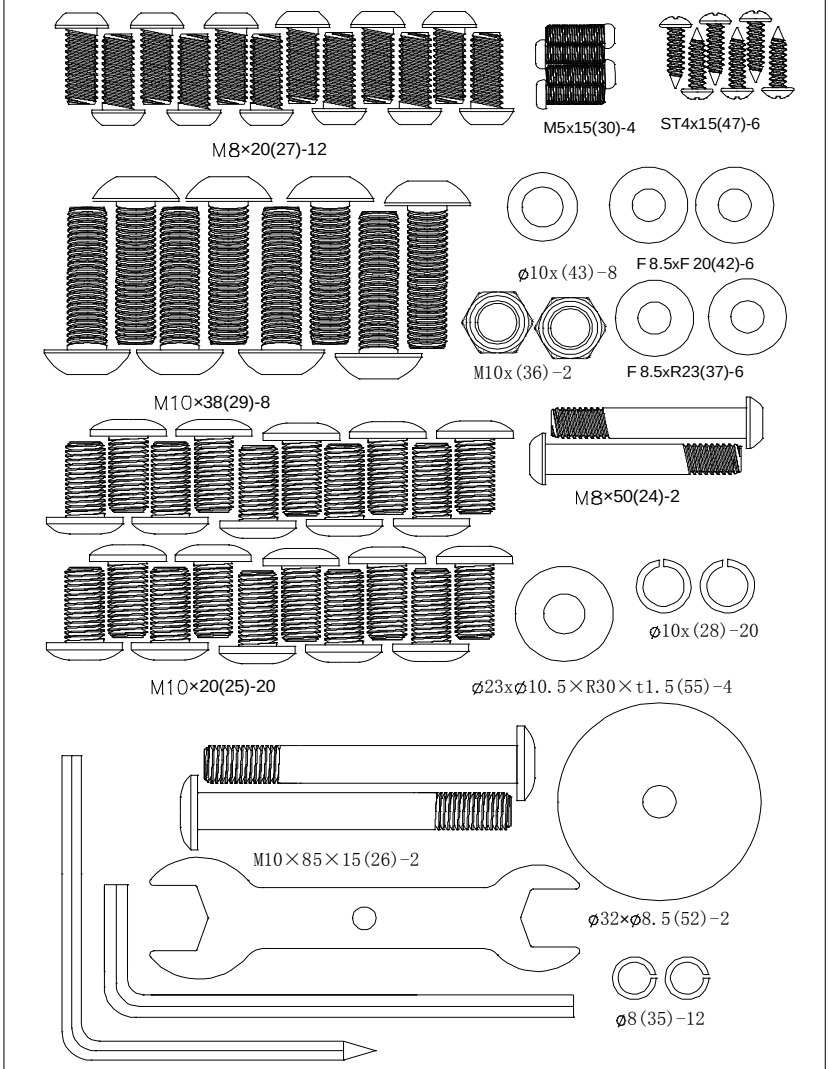
### Ανοίξτε τις συσκευασίες:

Make sure to inventory all the parts that are included in the box. Check the hardware chart of a full count of the number of parts included for proper assembly. If any of the parts are missing, contact with the dealer.

### Λίστα Βιδών

| NO. | ΟΝΟΜΑ | ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ | ΠΟΣΟΤΗΤΑ |
|---|---|---|---|
| 24 | Allen C.K.S. half thread screw | M8×50×20 | 2 |
| 25 | Allen pan head full thread screw | M10×20 | 20 |
| 26 | Allen pan head full thread screw | M10×85x15 | 2 |
| 27 | Allen pan head full thread screw | M8×20 | 12 |
| 28 | Spring washer | Φ10 | 20 |
| 29 | Allen pan head full thread screw | M10×38 | 8 |
| 30 | Philips C.K.S. Full thread screw | M5×15 | 4 |
| 35 | Spring washer | Φ8 | 12 |
| 36 | Hex nut | M10 | 2 |
| 37 | Curved washer | Φ8.5×R23×t1.5 | 6 |
| 42 | Flat washer | Φ8.5×Φ20×t1.5 | 6 |
| 43 | Flat washer | Φ10×Φ21×t1.5 | 16 |
| 47 | Philips C.K.S. self-tapping screw | ST4×15 | 6 |
| 52 | M8 flat washer（E11-19） | Φ32×Φ8.5×t2.0 | 2 |
| | L Allen wrench | 6×40×120 | 1 |
| | L Allen wrench | 5×80×80S | 1 |
| | Open-end wrench -2 | t4.0×32×110 | 1 |
| 55 | Arc washer | Φ23×Φ10.5×R30×t1.5 | 4 |

E11


M8×20(27)-12
M5x15(30)-4
ST4x15(47)-6
ø10x(43)-8
F8.5xF20(42)-6
M10x(36)-2
F8.5xR23(37)-6
M10×38(29)-8
M8×50(24)-2
ø10x(28)-20
M10×20(25)-20
ø23xø10.5×R30×t1.5(55)-4
M10×85×15(26)-2
ø32×ø8.5(52)-2
ø8(35)-12

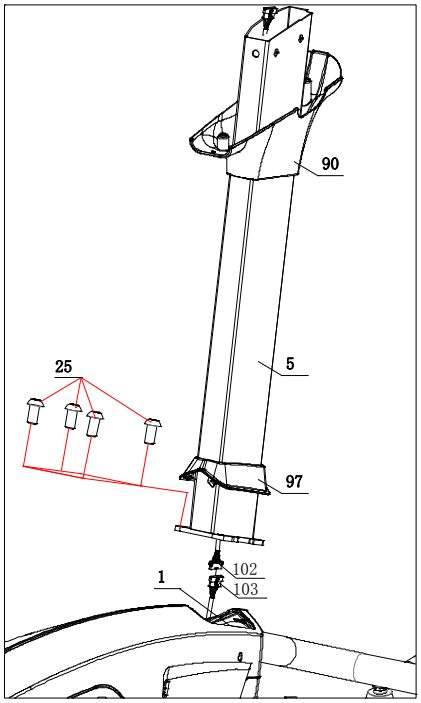
# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

***Σημείωση: Μη σφίξετε υπερβολικά τις βίδες πριν ολοκληρώσετε τα βήματα 1 έως 3. Όλες οι βίδες θα πρέπει να σφίξουν εντελώς μόνο αφού συναρμολογηθούν όλα τα μέρη.***

**Οι βίδες για τους Ορθοστάτες (R) και (L) πρέπει να βιδωθούν σωστά ταυτόχρονα.**

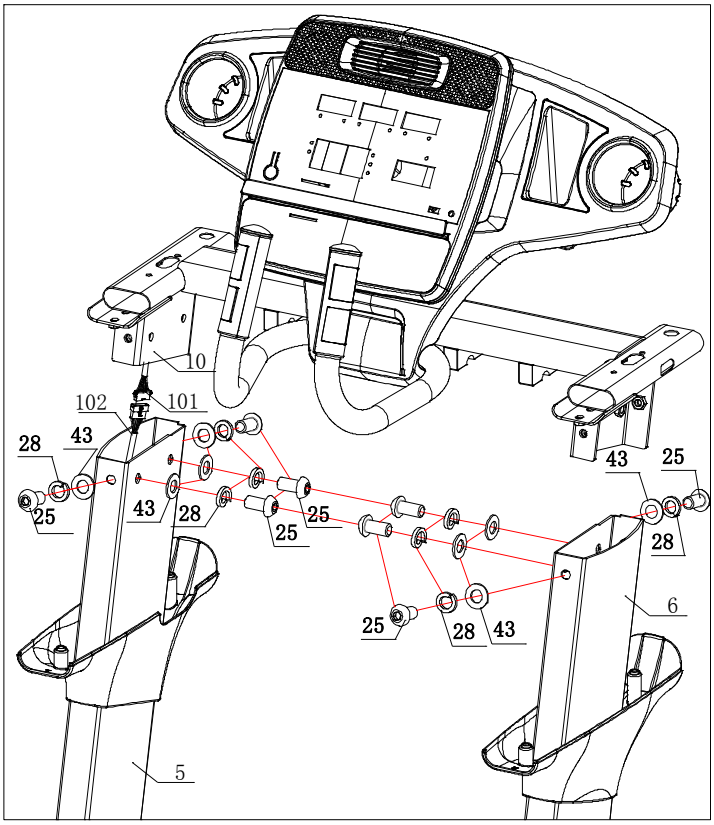
## Βήμα 1: Συναρμολόγηση του ορθοστάτη

1. Αφαιρέστε το Κυρίως Πλαίσιο (1). Αφαιρέστε τον Ορθοστάτη (L) (5). Κατεβάστε το Κάλυμμα Ορθοστάτη (L) (97) προς το Κυρίως Πλαίσιο (1), και στη συνέχεια τοποθετήστε τον Ορθοστάτη (L) (5).
2. Συνδέστε τα Καλώδια Επικοινωνίας (103) και τα Καλώδια Επικοινωνίας Ορθοστάτη (102).
3. Εισάγετε τον Ορθοστάτη (L) (5) στο Κυρίως Πλαίσιο (1). Κατόπιν χρησιμοποιήστε τις Βίδες Allen πλήρους σπειρώματος (25) για να το σταθεροποιήσετε. Τραβήξτε το Κάλυμμα Ορθοστάτη (L) (97) και το Κάτω Κάλυμμα Χειρολαβής (L) (90) προς το Κυρίως Πλαίσιο (1).
4. Ακολουθήστε τα ίδια βήματα για την συναρμολόγηση του Ορθοστάτη (R) (6).



## Βήμα 2: Συναρμολόγηση του πλαισίου κονσόλας

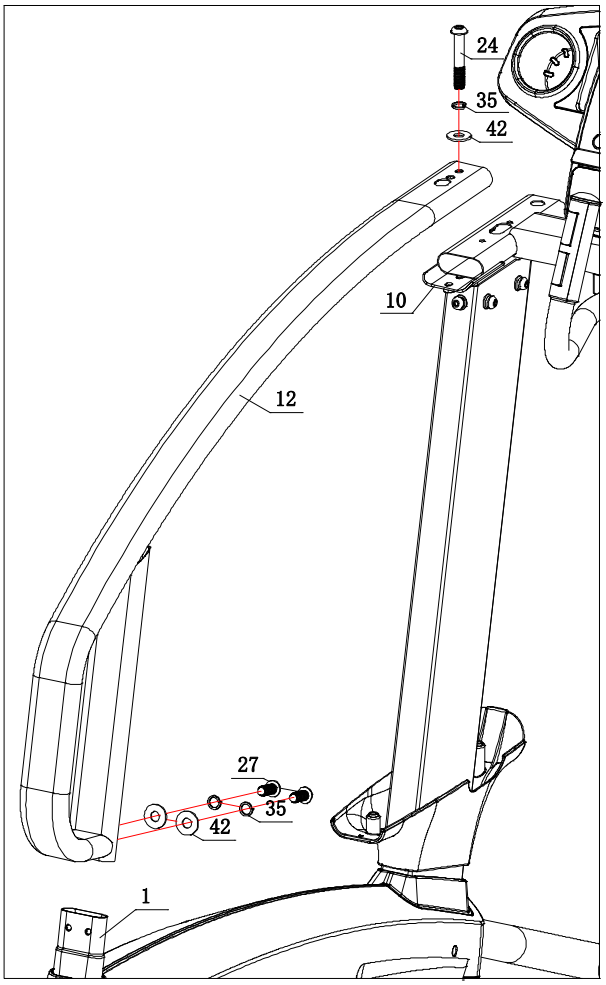
1. Συνδέστε το Καλώδιο Επικοινωνίας Ορθοστάτη (102) και τα Καλώδια Επικοινωνίας Κονσόλας (101).
2. Ρυθμίστε την υποδοχή του Πλαισίου Κονσόλας (10), και τοποθετήστε το στο επάνω μέρος του Ορθοστάτη (L) (5) και του Ορθοστάτη (R) (6). Στη συνέχεια σταθεροποιήστε με Επίπεδες Ροδέλες (43), Ροδέλες Ασφαλείας (28) και Βίδες Allen πλήρους σπειρώματος (25).



## Βήμα 3: Συναρμολόγηση χειρολαβών

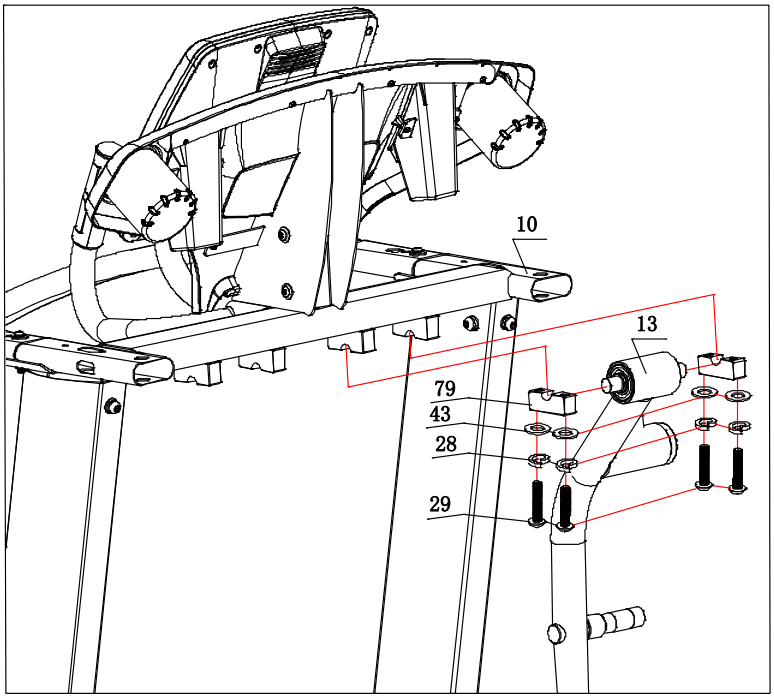
1. Εισάγετε την Χειρολαβή (12) μέσα στην αριστερή πλευρά του Κυρίως Πλαισίου (1). Σταθεροποιήστε με Επίπεδη Ροδέλα (42), Ροδέλα Ασφαλείας (35) και Βίδες Allen μισού σπειρώματος (27).

   Συνδέστε τις Χειρολαβές (12) με το Πλαίσιο Κονσόλας (10) και σταθεροποιήστε με τις Βίδες Allen C.K.S. μισού σπειρώματος (24), Επίπεδη Ροδέλα (42) και Ροδέλες Ασφαλείας (35).
2. Ακολουθήστε τα ίδια βήματα για την συναρμολόγηση της δεξιάς πλευράς του Κυρίως Πλαισίου.



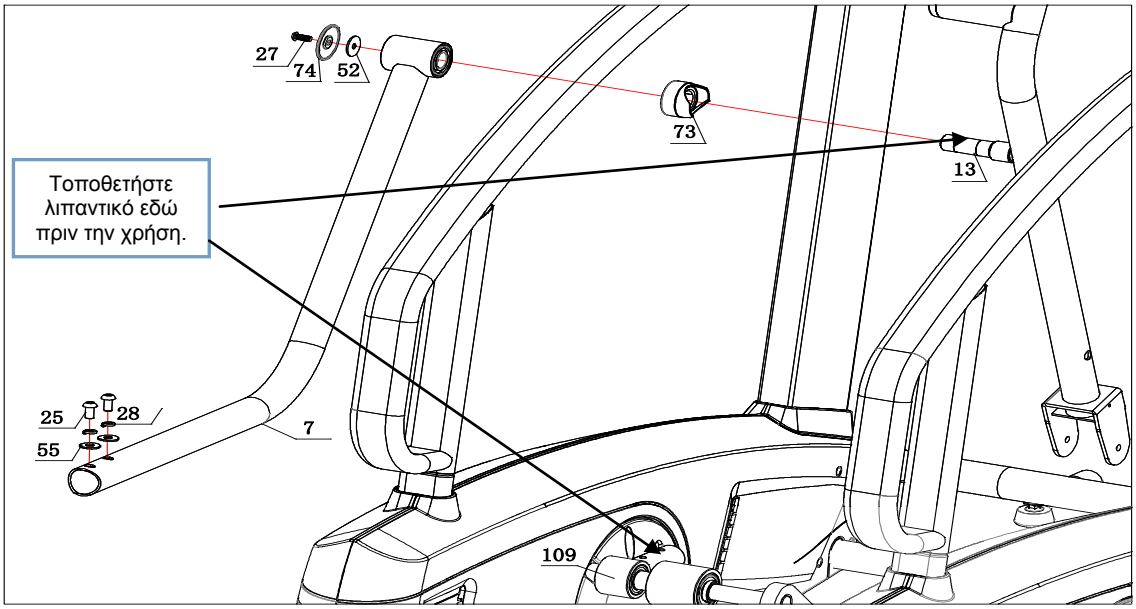
## Βήμα 4: Συναρμολόγηση των βραχιόνων

1. Εισάγετε Τοποθετήστε τον Βραχίονα (L) (13) στο Πλαίσιο Κονσόλας (10), και σταθεροποιήστε τον με τον σύνδεσμο σταθεροποίησης (1) (79), με Επίπεδες Ροδέλες (43), Ροδέλες Ασφαλείας (28) και Βίδες Allen πλήρους σπειρώματος (29).
2. Με τον ίδιο τρόπο τοποθετήστε τον Βραχίονα (R) (8).



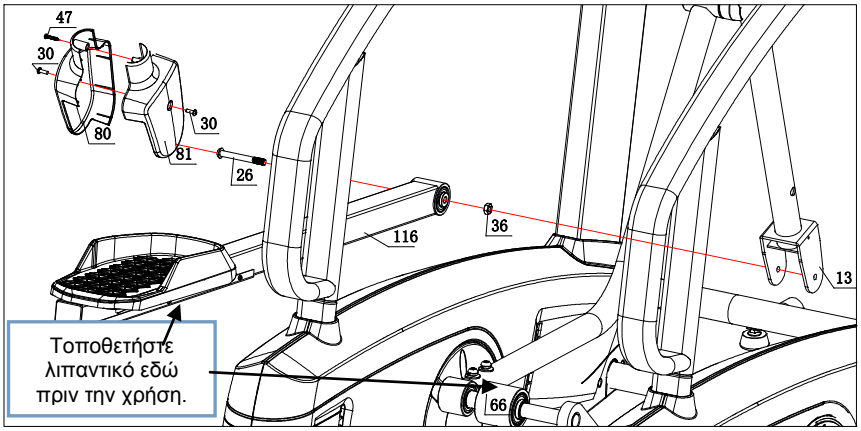
## Βήμα 5: Συναρμολόγηση του συνδετικού βραχίονα

1. Εφαρμόστε ομοιόμορφα λιπαντικό λάδι στον Άξονα του Συνδετικού Βραχίονα (L) (13) και στο Αυτορυθμιζόμενο Ρουλεμάν (109) πριν την συναρμολόγηση του Συνδετικού Βραχίονα (7).
2. Τοποθετήστε τον Αποστάτη (73) στον Άξονα του Συνδετικού Βραχίονα (L) (13). Στη συνέχεια συνδέστε τον Συνδετικό Βραχίονα (7) με τον Άξονα Συνδετικού Βραχίονα (L) (13) με M8 Επίπεδη Ροδέλα (52), Κάλυμμα Βίδας Άξονα (74) και Βίδα Allen στρογγυλής κεφαλής πλήρους σπειρώματος (27).
3. Συναρμολογήστε το κάτω μέρος του Συνδετικού Βραχίονα (7) στο Αυτορυθμιζόμενο Ρουλεμάν (109) με Βίδα Allen στρογγυλής κεφαλής πλήρους σπειρώματος (25), Ροδέλα Ασφαλείας (28) και Οδοντωτή Ροδέλα (55), αλλά μην τις σφίξετε προσωρινά.
4. Ακολουθήστε τα ίδια βήματα για την συναρμολόγηση του άλλου Συνδετικού Βραχίονα (7).



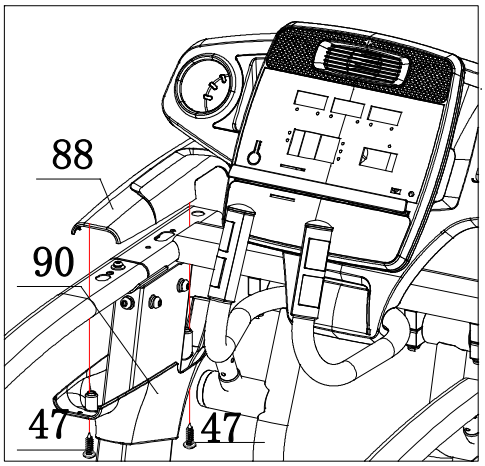
## Βήμα 6: Συναρμολόγηση της υποστήριξης πεντάλ

1. Πριν την συναρμολόγηση την υποστήριξης των πεντάλ, παρακαλούμε σφίξτε όλες τις βίδες των προηγούμενων βημάτων.
2. Εισάγετε την Υποστήριξη Πεντάλ (L) (116) στον Άξονα Συνδετικού Βραχίονα (L) (13). Σταθεροποιήστε με Βίδα Allen στρογγυλής κεφαλής πλήρους σπειρώματος (26) και Εξάγωνο Παξιμάδι (36). Σφίξτε τις βίδες πλήρως.
3. Τοποθετήστε το Κάλυμμα Συνδετικού Βραχίονα (1) (80) και το Κάλυμμα Συνδετικού Βραχίονα (2) (81) στον Συνδετικό Βραχίονα (L) (13). Σταθεροποιήστε με Βίδα Σταυρωτής Κεφαλής C.K.S. πλήρους σπειρώματος (30) και Βίδα Σταυρωτής Κεφαλής C.K.S. αυτοδιάτρητη (47).
4. Ακολουθήστε τα ίδια βήματα για την συναρμολόγηση της άλλης Υποστήριξης Πεντάλ (9).



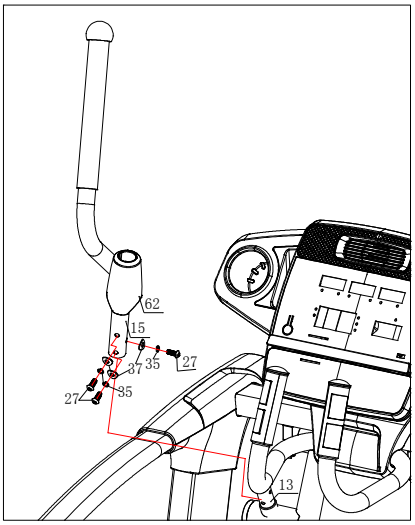
## Βήμα 7: Συναρμολόγηση των επάνω καλυμμάτων χειρολαβής

1. Συναρμολογήστε το Επάνω Κάλυμμα Χειρολαβής (L) (88) και το Κάτω Κάλυμμα Χειρολαβής (L) (90) με Βίδα Σταυρωτής Κεφαλής C.K.S. αυτοδιάτρητη (47).
2.Ακολουθήστε τα ίδια βήματα για την συναρμολόγηση του Επάνω Κάλυμμα Χειρολαβής (R) (89) και του Κάτω Κάλυμμα Χειρολαβής (R) (91).




## Βήμα 8: Συναρμολόγηση των επάνω χειρολαβών

1. Τοποθετήστε το Επάνω Κάλυμμα Χειρολαβής (62) μέσα στην Επάνω Χειρολαβή (L) (15), και συναρμολογήστε την Επάνω Χειρολαβή (L) (15) στον Συνδετικό Βραχίονα (L) (13). Σταθεροποιήστε με Ροδέλα Ασφαλείας (35), Οδοντωτή Ροδέλα (37) και Βίδες Allen στρογγυλής κεφαλής πλήρους σπειρώματος (27).
2. Ακολουθήστε τα ίδια βήματα για την συναρμολόγηση της Επάνω Χειρολαβής (R) (16).




**Βήμα 9:**

1. Ελέγξτε αν κάποιο τμήμα λείπει από την συσκευασία. Ελέγξτε αν όλα τα μέρη έχουν ήδη συναρμολογηθεί ή όχι, αν κάποιο μέρος είναι λάθος τοποθετημένο και προσαρμόστε το. Αφού ελέγξετε ότι όλα τα μέρη συναρμολογούνται σωστά, τότε σφίξτε εντελώς όλες τις βίδες.
2. Παρακαλούμε εφαρμόστε ομοιόμορφα λιπαντικό λάδι στην επιφάνεια επαφής της Υποστήριξης Πεντάλ (L) (116), στην Υποστήριξη Πεντάλ (R) (9) και τους PU τροχούς (65) πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό.

## Λίστα Μερών Μισού Σχεδιαγράμματος

| NO. | ΟΝΟΜΑΣΙΑ | ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ | ΠΟΣΟΤΗΤΑ |
|---|---|---|---|
| 1 | Main frame | | 1 |
| 5 | Upright post (L) | | 1 |
| 6 | Upright post (R) | | 1 |
| 7 | Connecting post | | 2 |
| 8 | Body arm(R) | | 1 |
| 9 | M10×85×15 | 2 | 1 |
| 10 | M8×20 | 12 | 1 |
| 12 | Handlebars | | 2 |
| 13 | Body arm(L) | | 1 |
| 15 | Upper handlebar (L) | | 1 |
| 16 | Upper handlebar (R) | | 1 |
| 24 | Allen C.K.S. half thread screw | M8×50×20 | 2 |
| 25 | Allen pan head full thread screw | M10×20 | 20 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26 | Allen pan head full thread screw | M10×85×15 | 2 |
| 27 | Allen pan head full thread screw | M8×20 | 12 |
| 28 | Spring washer | Φ10 | 20 |
| 29 | Allen pan head full thread screw | M10×38 | 8 |
| 30 | Philips C.K.S. Full thread screw | M5×15 | 4 |
| 34 | Wave spring washer | Φ25 | 2 |
| 35 | Spring washer | Φ8 | 12 |
| 36 | Hex nut | M10 | 2 |
| 37 | Arc washer | Φ8.5×R23×t1.5 | 6 |
| 42 | Flat washer | Φ8.5×Φ20×t1.5 | 6 |
| 43 | Flat washer | Φ10×Φ21×t1.5 | 16 |
| 47 | Philips C.K.S. self-tapping screw | ST4×15 | 6 |
| 52 | M8 flat washer（E11-19） | Φ32×Φ8.5×t2.0 | 2 |
| 55 | Arc washer | Φ23×Φ10.5×R30×t1.5 | 4 |
| 62 | Upper Handlebar cover | 112.7×65.9 | 2 |
| 73 | Connecting rod sleeve | Φ55×39.5 | 2 |
| 74 | Cover for crank axle screw(8200-63) | Φ57×Φ8.5×5.6 | 2 |
| 79 | Body arm fixing block （1） | 25×20×70 | 4 |
| 80 | Body Arm cover (1) | 228.4×131.8×51.4 | 2 |
| 81 | Body Arm cover (2) | 228.4×131.8×55.9 | 2 |
| 88 | Handlebar upper cover (L) | 386.5×101.7×37.5 | 1 |
| 89 | Handlebar upper cover (R) | 386.5×101.7×37.5 | 1 |
| 90 | Handlebar bottom cover (L) | 386.1×139.6×101.7 | 1 |
| 91 | Handlebar bottom cover (R) | 386.1×139.6×101.7 | 1 |
| 97 | Upright post cover (L) | 181.×97.8×50.9 | 1 |
| 98 | Upright post cover (R) | 181.×97.8×50.9 | 1 |
| 101 | Console communication wire | | 1 |
| 102 | Upright post communication wire | | 1 |
| 109 | Self-aligning bearing | | 2 |
| 116 | Pedal supporter-(R) | | 1 |

## Γενικές συμβουλές γυμναστικής

Ξεκινήστε το πρόγραμμα άσκησής σας αργά, δηλαδή μία άσκηση κάθε 2 ημέρες. Αυξήστε την ημερήσια άσκησή σας ανά εβδομάδα. Αρχίστε με σύντομες περιόδους ανά άσκηση και στη συνέχεια αυξήστε τις. Ξεκινήστε αργά με τις περιόδους άσκησης και μη βάζετε αδύνατους στόχους. Εκτός από αυτές τις μορφές άσκησης, κάντε και κάποιες άλλες όπως το τρέξιμο, το κολύμπι, ο χορός και /ή η ποδηλασία.

Πάντα να κάνετε σχολαστική προθέρμανση πριν την άσκηση. Για να γίνει αυτό, να διενεργείτε τουλάχιστον πέντε λεπτά διατάσεις ή γυμναστικές ασκήσεις ώστε να αποφύγετε τραυματισμό στα στελέχη των μυών.

Να ελέγχετε τακτικά το σφυγμό σας. Αν δεν έχετε ένα όργανο μέτρησης παλμού, ρωτήστε το γιατρό σας πώς μπορείτε να μετρήσετε αποτελεσματικά το ρυθμό της καρδιάς. Καθορίστε την προσωπική συχνότητα άσκησης για να επιτευχθεί η μεγαλύτερη δυνατή επιτυχία της. Λάβετε υπόψη την ηλικία σας και το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Ο πίνακας στη σελίδα 16 θα σας δώσει ένα σημείο αναφοράς για τον προσδιορισμό του βέλτιστου παλμού άσκησης.

Βεβαιωθείτε ότι αναπνέετε τακτικά και ήρεμα κατά την άσκηση και φροντίστε να πίνετε αρκετό νερό.

Εξασφαλίστε την απαίτηση υγρών του σώματός σας ώστε να είστε ικανοποιημένοι. Σκεφτείτε ότι η συνιστώμενη ποσότητα πόσιμου νερού είναι 2-3 λίτρα ανά ημέρα και μέσα από έντονα αυξημένη σωματική καταπόνηση. Τα υγρά που πίνετε πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, να φοράτε πάντα ελαφρά και άνετα ρούχα, καθώς και αθλητικά παπούτσια. Μη φοράτε φαρδιά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στα κινούμενα μέρη της συσκευής.

## Προθέρμανση / Ασκήσεις διατάσεων

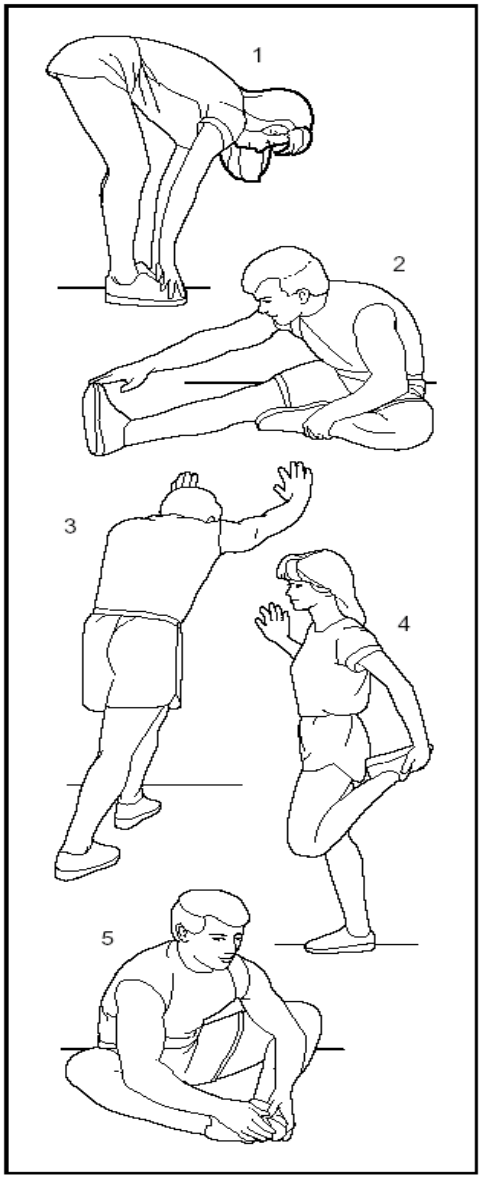
Μία επιτυχημένη συνεδρία άσκησης αρχίζει με ασκήσεις προθέρμανσης και τελειώνει με ασκήσεις χαλάρωσης. Αυτές οι ασκήσεις προθέρμανσης προετοιμάζουν το σώμα σας για τα επόμενα αιτήματα που βασίζονται σε αυτό. Η περίοδος χαλάρωσης μετά την άσκηση εξασφαλίζει ότι δεν θα αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε μυϊκά προβλήματα. Στη συνέχεια θα βρείτε οδηγίες διατάσεων άσκησης για την προθέρμανση και τη χαλάρωση. Παρακαλούμε δώστε προσοχή στα ακόλουθα σημεία:

**ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ**

Λυγίστε τον κορμό σας σιγά-σιγά προς τα εμπρός και προσπαθήστε να αγγίξετε με τα χέρια σας τα πόδια σας. Φτάστε στο μέτρο του δυνατού. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα αν είναι δυνατόν.

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ**

Καθίστε στο πάτωμα και τεντώστε το δεξί σας πόδι. Λυγίστε το αριστερό σας πόδι και τοποθετήστε το πέλμα στον δεξί μηρό. Τώρα προσπαθήστε να φτάσετε το δεξί σας πόδι με το δεξί σας χέρι. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 30-40 δευτερόλεπτα αν είναι δυνατόν.




**ΑΧΙΛΛΕΙΟΣ ΤΕΝΟΝΤΑΣ**

Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στον τοίχο με πλήρες σωματικό βάρος. Στη συνέχεια, μετακινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα πίσω και να το εναλλάσσετε με το δεξί σας πόδι. Αυτές οι διατάσεις τεντώνουν το πίσω μέρος του ποδιού. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 30-40 δευτερόλεπτα αν είναι δυνατόν.

**ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΜΗΡΟΥ**

Στηρίξτε το σώμα σας ακουμπώντας το χέρι σας στον τοίχο, στη συνέχεια σκύψτε και σηκώστε το δεξί ή το αριστερό σας πόδι όσο πιο κοντά προς τους γλουτούς σας είναι δυνατόν. Νοιώστε την ένταση στο μηρό. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα αν είναι δυνατόν και επαναλάβετε αυτή την άσκηση 2 φορές για κάθε πόδι.

**ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ**

Καθίστε στο πάτωμα και τοποθετήστε τα πόδια σας με τέτοιο τρόπο ώστε τα γόνατά σας να είναι προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο πιο κοντά είναι εφικτό προς την βουβωνική χώρα. Τώρα πιέστε τα γόνατά σας προσεκτικά προς τα κάτω. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 30-40 δευτερόλεπτα αν είναι δυνατόν.

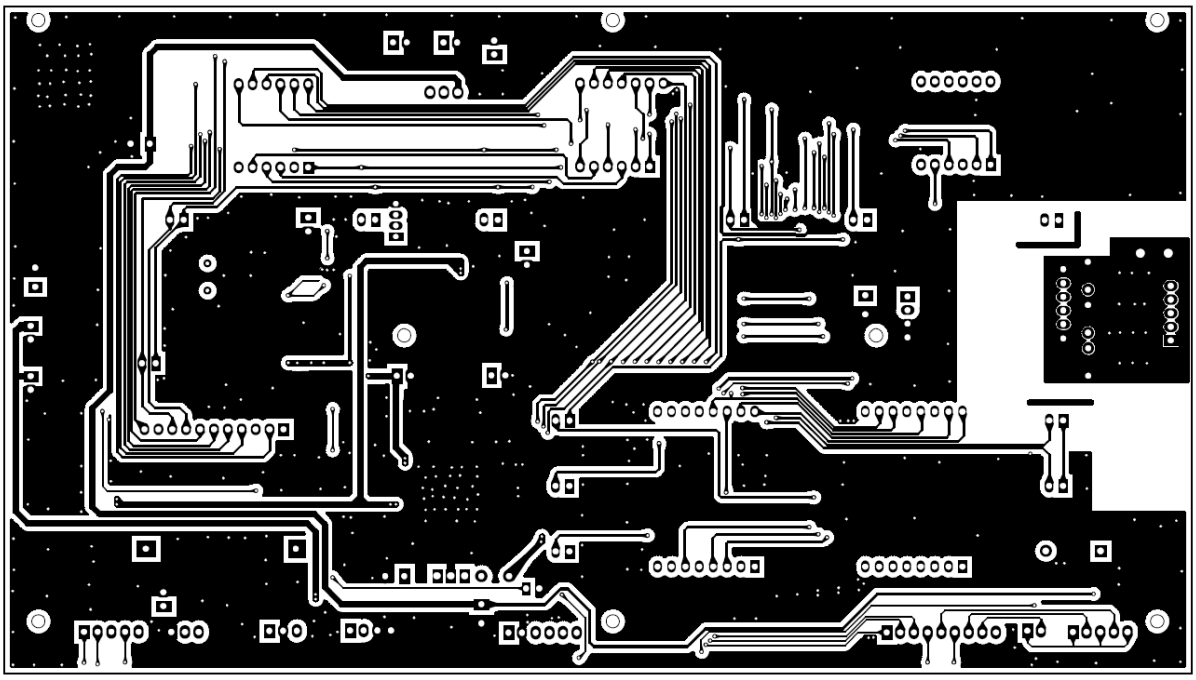
# Οδηγίες για την Κονσόλα

## Σύνθεση κονσόλας

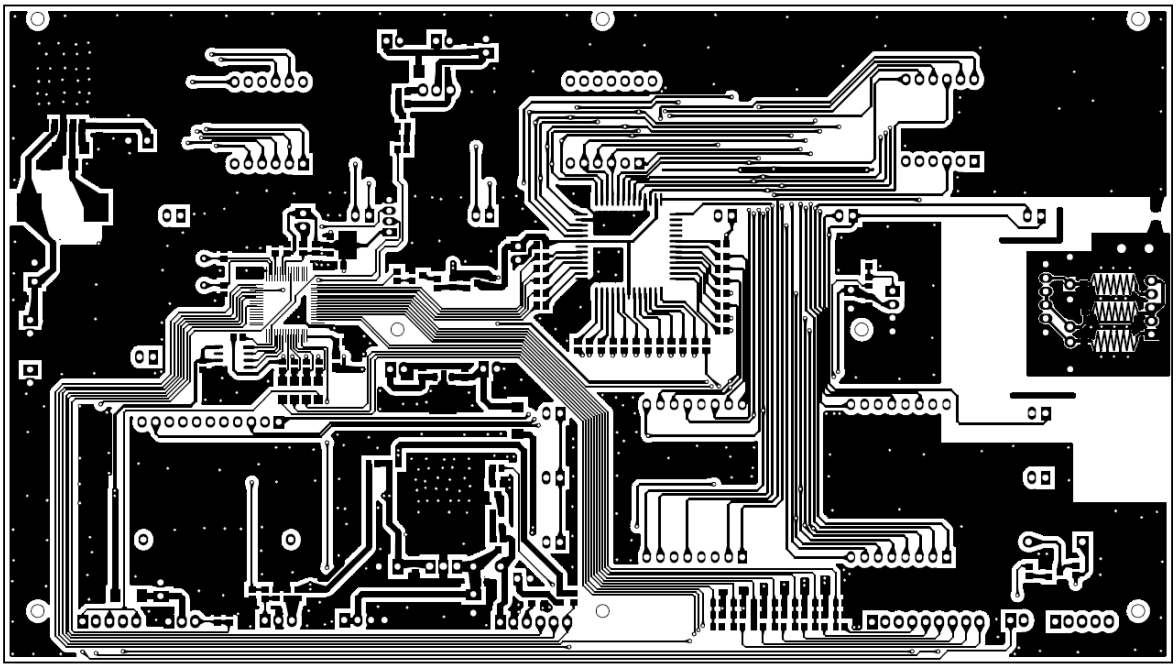
1. ΟΘΟΝΗ SPEED/DISTANCE: 「8.8.8」7 ΤΜΗΜΑΤΩΝ *3.
2. ΟΘΟΝΗ CALORIES/LEVEL: 「8.8.8」7 ΤΜΗΜΑΤΩΝ *3.
3. ΟΘΟΝΗ TIME: 「88：88」7 ΤΜΗΜΑΤΩΝ *4.
4. ΟΘΟΝΗ PULSE: 「8.8.8」7 ΤΜΗΜΑΤΩΝ *3.
5. ΟΘΟΝΗ DOTS MATRIX PROFILE (DM): 16*8 DOTS MATRIX LCD.
6. 5 ενδεικτικές λυχνίες.
7. Επικάλυψη όπως παρακάτω:

# Κεντρικό τροφοδοτικό

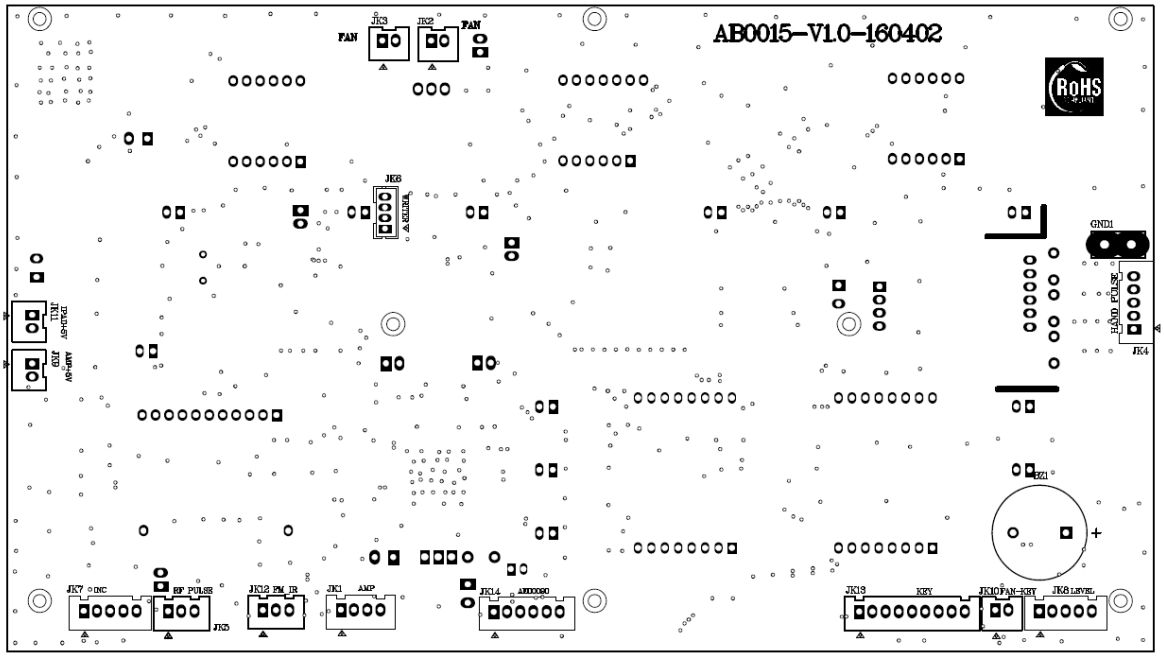
**ΕΠΑΝΩ ΠΛΕΥΡΑ**



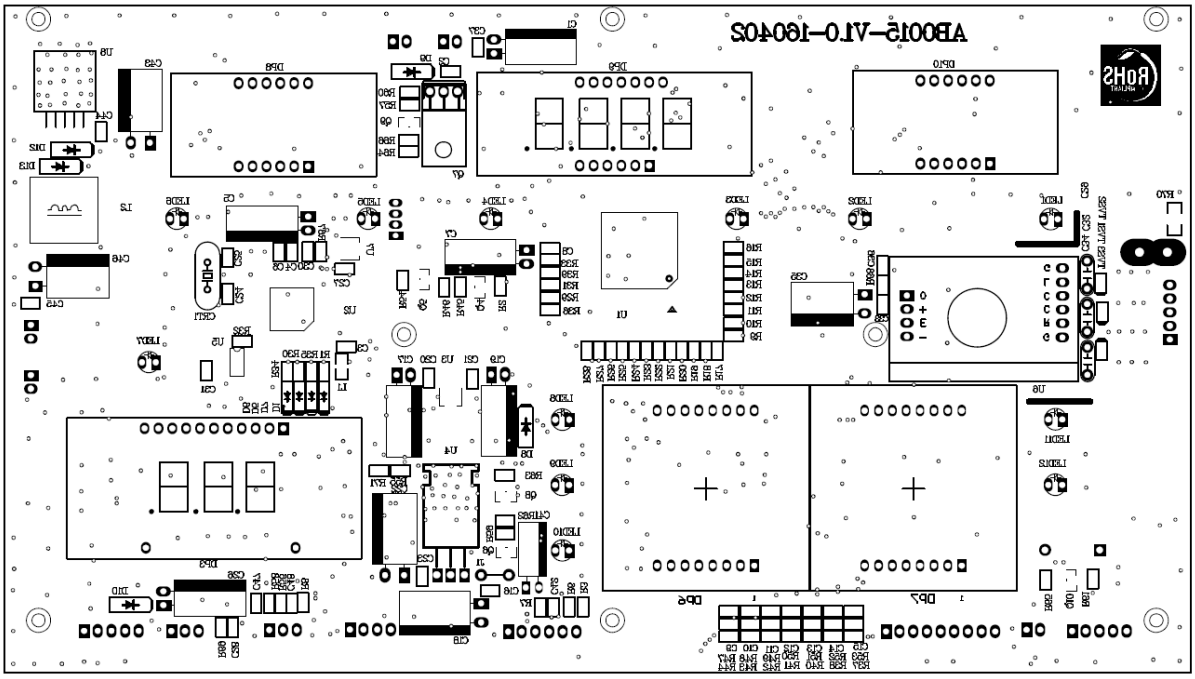
**ΚΑΤΩ ΠΛΕΥΡΑ**



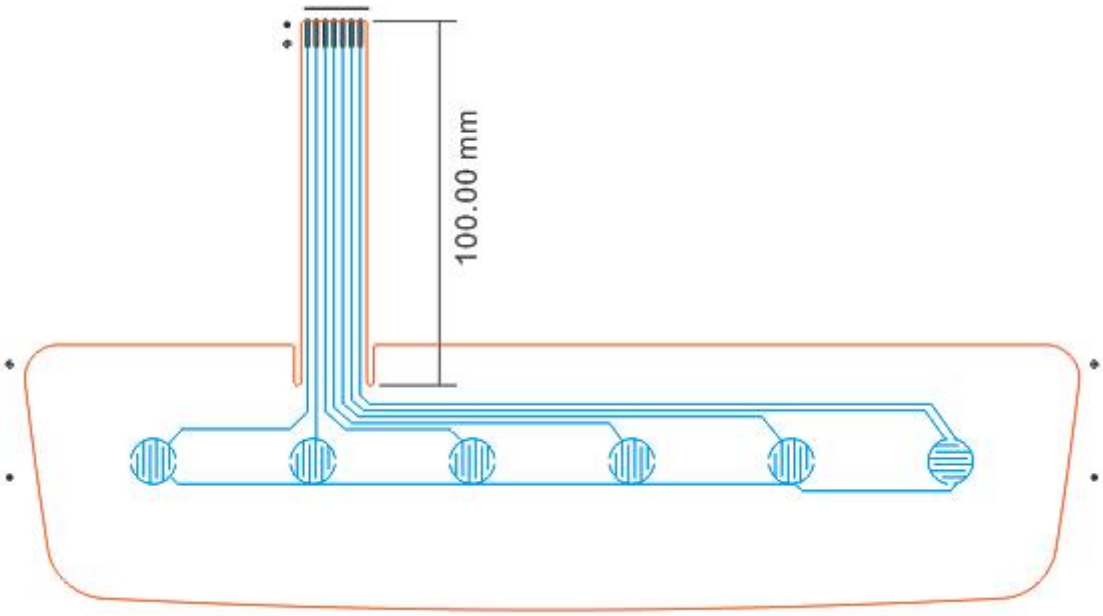
## ΕΠΑΝΩ ΠΛΕΥΡΑ




## ΚΑΤΩ ΠΛΕΥΡΑ



# Πληκτρολόγιο




## Λογισμικό κονσόλας

### Προδιαγραφή αρχικής οθόνης

Ενεργοποιήστε το μηχάνημα, θα ακουστεί ένα μεγάλο ηχητικό σήμα όταν θα εμφανιστεί η πρώτη εικόνα εκκίνησης και, εν τω μεταξύ, θα εμφανιστούν όλα τα παράθυρα για 2 δευτερόλεπτα. Η οθόνη Time εμφανίζει στην οθόνη "Total Time", η οθόνη Distance εμφανίζει "Total Distance", και μετά από 3 δευτερόλεπτα εισέρχεται στη λειτουργία ΑΡΧΙΚΗΣ ΟΘΟΝΗΣ (IDLE).

### Περιγραφή Λειτουργιών

1 ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE)

1.1 Θα εμφανίσει το προφίλ της Χειροκίνητης (Manual) Λειτουργίας στην οθόνη DM. Τα υπόλοιπα δεδομένα στις οθόνες θα εμφανίζονται 0.

1.2 Όταν το μηχάνημα δεν λειτουργεί, και δεν υπάρχει καμία λειτουργία στο πληκτρολόγιο για 5 λεπτά, θα επιστρέψει στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ.

2 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ

2.1 Η προεπιλεγμένη τιμή της οθόνης είναιOFF. Στην λειτουργία ENGINEER θα μπορούσε να οριστεί ως ON/OFF.

2.2 Όταν το μηχάνημα είναι στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ, η οθόνη είναι OFF, χωρίς κανένα εισερχόμενο σήμα RPM (με εξωτερική τροφοδοσία), χωρίς καμία λειτουργία πληκτρολογίου για 5 λεπτά, τότε θα τεθεί σε κατάσταση αναστολής, θα σβήσει όλες τις ενδείξεις αυτόματα. Πιέστε οποιοδήποτε

πλήκτρο για να εισάγετε ή ξεκινήστε την άσκηση για να αφυπνίσετε την κονσόλα. Θα το επαναφέρετε στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ.

2.3 Όταν το μηχάνημα είναι σε οποιαδήποτε λειτουργία, η οθόνη είναι OFF, χωρίς κανένα εισερχόμενο σήμα RPM (με τροφοδοσία μπαταρίας), θα σβήσει αυτόματα μετά από 90 δευτερόλεπτα. Θα σβήσει τον οπίσθιο φωτισμό και τις οθόνες. Εισάγετε ένα σήμα ταχύτητας για να αφυπνίσετε την κονσόλα. Θα το επαναφέρετε στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ.

2.4 Όταν είναι σε λειτουργία αναστολής, η τιμή της αντίστασης θα είναι 1.

3 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑΣ ΠΑΙΔΙΑ

3.1 Η προεπιλεγμένη τιμή της οθόνης του κλειδώματος για παιδιά είναι OFF. Στην λειτουργία ENGINEER θα μπορούσε να οριστεί ως ON/OFF.

3.2 Όταν το κλείδωμα για παιδιά είναι ON, ενεργοποιήστε το μηχάνημα, η οθόνη DM θα δείξει “CONSOLE LOCKED”. Ο χρήστης μπορεί να κρατήσει ταυτόχρονα τα πλήκτρα START και MODE για 2 δευτερόλεπτα. Η οθόνη ξεκλειδώνει και εισέρχεται στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ για να συνεχίσετε την χρήση.

3.3 Όταν το CHILD LOCK είναι ON, κανένα πλήκτρο δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέχρι να ξεκλειδωθεί η κονσόλα.

4 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

4.1 Όταν το μηχάνημα λειτουργεί, οι ενδείξεις ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPEED), ΧΡΟΝΟΥ (TIME), ΘΕΡΜΙΔΩΝ (CAL) και ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ (DIST), ΧΡΟΝΟΥ (TIME), ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ (LEV) θα αλλάζει αυτόματα κάθε 5 δευτερόλεπτα και η ενδεικτική λυχνία ανάβει αναλόγως.

4.2 Ο χρήστης μπορεί να πιέσει το πλήκτρο MODE για να αλλάξει τις ενδείξεις χειροκίνητα. SPEED, TIME, CAL → DIST, TIME, LEV→SCAN→SPEED, TIME, CAL.

5 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE)

5.1 Όταν το μηχάνημα λειτουργεί, πιέστε το πλήκτρο STOP μία φορά, η κονσόλα θα περάσει σε ΛΕΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE), τα δεδομένα στις οθόνες θα σταματήσουν να μετρούν, το επίπεδο αντίστασης θα επιστρέψει στο ΕΠΙΠΕΔΟ 1 (LEVEL 1). Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε την άσκηση, το επίπεδο αντίστασης θα επιστρέψει στο επίπεδο που ήταν πριν από την παύση.

5.2 Σε ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE), πιέστε το πλήκτρο STOP ξανά για να εισαχθείτε σε ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ (END MODE). Ή

χωρίς καμία λειτουργία του πληκτρολογίου για 5 λεπτά, θα εισαχθείτε στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ.

6 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ (END MODE)

6.1 Σε ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE), πιέστε το πλήκτρο STOP ξανά για να εισαχθείτε σε ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ (END MODE), η αντίσταση θε επιστρέψει στο χαμηλότερο επίπεδο.

6.2 Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση των ρυθμισμένων δεδομένων, το μηχάνημα θα εισέλθει στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ (END MODE), η αντίσταση θα επιστρέψει στο μικρότερο επίπεδο.

6.3 Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ (END MODE) χωρίς οποιαδήποτε λειτουργία στο πληκτρολόγιο για 5 λεπτά, ή πάτημα του πλήκτρου STOP, το μηχάνημα θα περάσει στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE).

**Κατάσταση οθονών στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE)**

1. ΧΡΟΝΟΣ (TIME)

1.1 Εύρος χρόνου: 00:00 ~ 99:59 (Λεπτά : Δευτερόλεπτα), αν το υπερβείτε το χρονόμετρο θα επανεκκινήσει τον υπολογισμό.

1.2 Στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE), πιέστε το πλήκτρο START για ΑΜΕΣΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ του μηχανήματος. Ο χρόνος θα μετρηθεί από το 0:00.

1.3 Στα υπόλοιπα ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ, αν ο χρόνος ρυθμιστεί 0:00, τότε ο χρόνος θα μετρηθεί προς τα επάνω από το 0:00. Αν ο χρόνος ρυθμιστεί πάνω από το 0:00, τότε ο χρόνος θα μετρηθεί αντίστροφα προς το 0:00.

1.4 ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ (MANUAL) λειτουργία, Λειτουργία P1~P12 και Λειτουργία H1~H12: Η προεπιλεγμένη τιμή είναι 16:00. Το εύρος ρύθμισης είναι 00:00 ~ 10:00 ~ 99:00.

1.5 Λειτουργία U1 ~ U2: Η οθόνη TIME εμφανίζει τα αποθηκευμένα δεδομένα, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 0:00, το εύρος ρύθμισης είναι 00:00 ~ 10:00 ~ 99:00.

1.6 Ο χρόνος θα εμφανιστεί σε 16 γραμμές. Αν ο χρόνος μετρηθεί προς τα επάνω, θα αλλάζει γραμμή κάθε 60 δευτερόλεπτα. Αν ο χρόνος μετρηθεί αντίστροφα, το χρονικό διάστημα για κάθε γραμμή είναι ο καθορισμένος χρόνος χωρισμένος στα 16.

2 ΑΠΟΣΤΑΣΗ (DISTANCE)

2.1 Το εύρος της απόστασης είναι: 0:0 ~ 99.9, αν το υπερβείτε τότε θα επανεκκινήσει τον υπολογισμό.

2.2 Στην ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ (MANUAL) λειτουργία, τη προεπιλεγμένη τιμή για την

ΑΠΟΣΤΑΣΗ είναι 1.0. Το εύρος ρύθμισης είναι 0 ~ 99.9.

3 ΘΕΡΜΙΔΕΣ (CALORIE)

3.1 Εύρος ΘΕΡΜΙΔΩΝ: 0 ~ 999, αν το υπερβείτε τότε θα επανεκκινήσει τον υπολογισμό.

3.2 Όλοι οι υπολογισμοί βασίζονται στα ΜΙΛΙΑ και κατόπιν μετατρέπονται σε ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ.

3.3 KCAL/HR={[1+(12.256*ΤΑΧΥΤΗΤΑ)+(1.37*ΤΑΧΥΤΗΤΑ*ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ)]+ΒΑΡΟΣ_LB ΣΕ ΛΙΒΡΕΣ/2.2}*1.5

3.4 Στην ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ (MANUAL) λειτουργία, η προεπιλεγμένη τιμή για τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ είναι 50. Το εύρος ρύθμισης είναι 0 ~ 10 ~ 999 CAL.

4 ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPEED)

4.1 Το εύρος της ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ είναι: 0.0 ~ 99.9 KPH/MPH.

4.2 Όλοι οι υπολογισμοί βασίζονται στα ΜΙΛΙΑ, και κατόπιν μετατρέπονται σε ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ. KPH=MPH*1.6.

4.3 Η ταχύτητα του μηχανήματος είναι MPH=0.00387*RPM*60

5 ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ (RESISTANCE LEVEL)

5.1 ΤΟ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ είναι 1.

5.2 ΤΟ ΜΕΓΙΧΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ είναι 20.

6 ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ (PULSE)

Ο χρήστης μπορεί να μετρήσει τον καρδιακό παλμό οποιαδήποτε στιγμή. Το εύρος ένδειξης είναι 40 ~ 220. Αν ο αισθητήρας δεν λαμβάνει σήμα καρδιακού παλμού, τότε η οθόνη PULSE θα εμφανίσει την ένδειξη “P”

7 ΒΑΡΟΣ (WEIGHT)

7.1 Το εύρος Μετρικού συστήματος είναι 30 ~ 150KG, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 70KG.

7.2 Το εύρος του Βρετανικού συστήματος είναι 40 ~ 400LB, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 155LB.

8 ΗΛΙΚΙΑ (AGE)

Το εύρος ρύθμισης είναι 10~99, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 30 έτη.

9 ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ (T.H.R. (TARGET HEARTBEAT RATE))

9.1 Τύπος: (220-ΗΛΙΚΙΑ)× Y%. Y είναι το ποσοστό.

9.2 HRC1 (THR 60 PCT), λόγω της προεπιλεγμένης τιμής της ηλικίας, η προεπιλεγμένη τιμή του καρδιακού παλμού είναι 114.

9.3 HRC2 (THR 70 PCT), λόγω της προεπιλεγμένης τιμής της ηλικίας, η προεπιλεγμένη τιμή του καρδιακού παλμού είναι 133.

10 ΒΟΜΒΙΤΗΣ (BUZZER)

10.1 Πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο. Θα έχετε ένα ηχητικό σήμα για 0.1 δευτερόλεπτα για επιβεβαίωση της πίεσης του πλήκτρου.

10.2 Πιέστε ένα πλήκτρο αρκετές φορές. Τότε θα έχετε ένα ανάλογα συνεχόμενο ηχητικό σήμα.

10.3 Όταν το μηχάνημα εισαχθεί στην ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ (ENGINEER MODE) ή ανάψει, θα έχετε ένα μακρύ ηχητικό σήμα για 0.5 δευτερόλεπτα.

10.4 Όταν το πρόγραμμα εισαχθεί σε μία νέα γραμμή, θα έχετε 3 σύντομα ηχητικά σήματα.

10.5 Όταν το μηχάνημα ολοκληρώσει την αντίστροφη μέτρηση, θα έχετε 3 σύντομα ηχητικά σήματα.

**Λειτουργίες Πλήκτρων**

1. ΠΛΗΚΤΡΟ START

1.1. Πιέστε το πλήκτρο START για να λειτουργήσετε το πρόγραμμα, τα δεδομένα της αντίστασης θα είναι διαφορετικά σε κάθε πρόγραμμα, και τα δεδομένα θα είναι ανάλογα.

1.2. Στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE), αν πιέσετε το πλήκτρο START, σημαίνει ότι ξεκινάτε την ΑΜΕΣΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ.

1.3. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE) αν πιέσετε το πλήκτρο START μέσα σε 5 λεπτά, θα επιστρέψετε την ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE). Όλα τα δεδομένα θα συνεχίσουν να υπολογίζονται ή να μειώνονται, και η αντίσταση θα επιστρέψει στο προηγούμενο επίπεδο πριν από την παύση.

2. ΠΛΗΚΤΡΟ STOP

2.1. Όταν το μηχάνημα λειτουργεί, πιέστε το πλήκτρο STOP μία φορά για να εισαχθείτε στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE), το επίπεδο αντίστασης θα επιστρέψει στο επίπεδο 1, και θα εμφανιστεί το μήνυμα “PAUSE” στην οθόνη DM.

2.2. Όταν το μηχάνημα λειτουργεί, πιέστε το πλήκτρο STOP δύο φορές για να περάσετε στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ (END MODE), πιέστε το πλήκτρο STOP ξανά, για να επιστρέψετε στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE).

2.3. Κατά την διάρκεια ρύθμισης των παραμέτρων, πιέστε το πλήκτρο STOP για να επιστρέψετε στην τελευταία σελίδα.

3. ΠΛΗΚΤΡΟ MODE

3.1. Πιέστε το πλήκτρο MODE key για να ορίσετε ή να τροποποιήσετε μία παράμετρο. Αν πιέσετε το πλήκτρο START χωρίς να πιέσετε το πλήκτρο

MODE, οι αποθηκευμένες πληροφορίες θα αποθηκευτούν.

3.2. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), η οθόνη εμφανίζει τα δεδομένα της άσκησης SPEED, TIME, CAL. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να αλλάξετε τα εμφανιζόμενα δεδομένα χειροκίνητα: SPEED, TIME, CAL → DIST, TIME, LEV→SCAN→SPEED, TIME, CAL.

4. ΠΛΗΚΤΡΑ LEVEL UP/DOWN

4.1. Κατά την διάρκεια ρύθμισης των παραμέτρων, τα πλήκτρα LEVEL UP/DOWN χρησιμοποιούνται για την αύξηση ή την μείωση των τιμών. Αν πιέσετε το πλήκτρο για περισσότερο από 1 δευτερόλεπτο, η τιμή θα αυξηθεί ή θα μειωθεί συνεχόμενα.

4.2. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), πιέστε τα πλήκτρα LEVEL UP/DOWN μία φορά για να αυξήσετε/μειώσετε κατά 1 επίπεδο.

5. ΠΛΗΚΤΡΟ PROGRAM

Στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE), πιέστε το πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε κάποιο πρόγραμμα. P01-P12, U01-U02, H01-H02. Η οθόνη DM θα εμφανίσει το προφίλ του προγράμματος και η οθόνη θα εμφανίσει την ονομασία του προγράμματος ως “PXX”, ”UXX” και “HXX”.

**Περιγραφή Προγραμμάτων**

1. ΑΜΕΣΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (QUICK START)

Στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE), αν πιέσετε το πλήκτρο START, ο χρόνος θα μετρηθεί προς τα επάνω από το 0:00. Τα υπόλοιπα δεδομένα θα αυξηθούν από το 0 επίσης και το επίπεδο αντίστασης από το επίπεδο 1.

2. ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ (MANUAL)

2.1. Στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE), πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε τα δεδομένα που χρειάζεστε να εμφανίζονται. “WEIGHT” → “TIME” → “DISTANCE” → “CALORIES”. Θα εμφανιστεί η προεπιλεγμένη τιμή για κάθε δεδομένο. Ο χρήστης θα μπορούσε να το αλλάξει πιέζοντας το πλήκτρο START για να αποθηκεύσει την αλλαγή και να ξεκινήσει το πρόγραμμα.

2.2. Πιέστε το πλήκτρο MODE και για να επιλέξτε την αλλαγή του δεδομένου του βάρους. Η οθόνη TIME θα εμφανίσει 70 που σημαίνει ρύθμιση βάρους. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε το βάρος. Και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο START για να το αποθηκεύσετε και να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

2.3. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξτε την αλλαγή του δεδομένου του χρόνου. Η οθόνη TIME θα δείξει 16:00 που σημαίνει ρύθμιση χρόνου. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε τον χρόνο και στη συνέχεια πιέστε το START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

2.4. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξτε την αλλαγή του δεδομένου της απόστασης. Η οθόνη DIS θα δείξει 1.0 που σημαίνει ρύθμιση απόστασης. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε την απόσταση και στη συνέχεια πιέστε το START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

2.5. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξτε την αλλαγή του δεδομένου των θερμίδων. Η οθόνη CAL θα δείξει 50 που σημαίνει ρύθμιση θερμίδων. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε τις θερμίδες και στη συνέχεια πιέστε το START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

2.6. Τα δεδομένα, TIME, DISTANCE και CALORIES μπορούν να ρυθμιστούν ταυτόχρονα. Μετά την ολοκλήρωση της ρύθμισης, πιέστε το πλήκτρο START. Και αν ο χρήστης δεν ρυθμίσει τα δεδομένα TIME/DISTANCE/CALORIES με αντίστροφη μέτρηση, τα δεδομένα θα μετρηθούν προς τα επάνω κατά την διάρκεια της άσκησης.

**Κατά την διάρκεια της άσκησης:**

2.7. Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Υπάρχουν 16 γραμμές για το πρόγραμμα. Το χρονικό διάστημα για κάθε γραμμή είναι ο καθορισμένος χρόνος χωρισμένος στα 16. Θα υπάρχουν 3 ηχητικά σήματα όταν αλλάζει η γραμμή.

2.8. Η οθόνη DM θα δείξει το προφίλ του επιπέδου που θέλετε να ασκηθείτε. Πιέστε τα πλήκτρα UP/DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο. Το προφίλ θα αλλάξει ανάλογα.

2.9. Κατά την ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), οι οθόνες δεδομένων θα εμφανίσουν όλα τα τρέχοντα δεδομένα κυκλικά ανά 5 δευτερόλεπτα και να ανάβει η ενδεικτική λυχνία για κάθε δεδομένο.

2.10. Πιέστε το πλήκτρο STOP για να εισαχθείτε στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE). Η οθόνη DM δείχνει “PAUSE” και η αντίσταση επιστρέφει στο χαμηλότερο επίπεδο. Για να επιστρέψετε, πιέστε το πλήκτρο START, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για να τερματίσετε το

πρόγραμμα.

2.11. Όταν, οποιοδήποτε δεδομένο ολοκληρώσει την αντίστροφη μέτρηση, θα ακούσετε 3 μικρά ηχητικά σήματα για να σας δείξει ότι το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε, και η αντίσταση επιστρέφει στο χαμηλότερο επίπεδο.

3. ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (PRESET PROGRAM)

3.1. Υπάρχουν 12 προκαθορισμένα προγράμματα στο σύστημα. Πιέστε το πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε πρόγραμμα. Η οθόνη DM θα εμφανίσει το προφίλ του προγράμματος. Η οθόνη SPEED θα εμφανίσει το όνομα του προγράμματος “PXX”, και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε τις παραμέτρους. Ή για να μην αλλάξετε την προεπιλεγμένη τιμή. Πιέστε το πλήκτρο START για να εισαχθείτε στο πρόγραμμα που επιλέξατε, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για να επιστρέψετε στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE).

3.2. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να αλλάξετε το βάρος. Η οθόνη TIME Η οθόνη TIME θα εμφανίσει 70 που σημαίνει ρύθμιση βάρους. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε το βάρος. Και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο START για να το αποθηκεύσετε και να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

3.3. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε τον χρόνο. Η οθόνη TIME θα δείξει 16:00 που σημαίνει ρύθμιση χρόνου. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε τον χρόνο και στη συνέχεια πιέστε το START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

**Κατά την διάρκεια της άσκησης:**

3.4. Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Υπάρχουν 16 γραμμές για το πρόγραμμα. Το χρονικό διάστημα για κάθε γραμμή είναι ο καθορισμένος χρόνος χωρισμένος στα 16. Θα υπάρχουν 3 ηχητικά σήματα όταν αλλάζει η γραμμή.

3.5. Η οθόνη DM θα δείξει το προφίλ του επιπέδου που θέλετε να ασκηθείτε. Πιέστε τα πλήκτρα UP/DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο. Το προφίλ θα αλλάξει ανάλογα.

3.6. Κατά την ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), οι οθόνες δεδομένων θα εμφανίσουν όλα τα τρέχοντα δεδομένα κυκλικά ανά 5 δευτερόλεπτα και να ανάβει η ενδεικτική λυχνία για κάθε δεδομένο.

3.7. Πιέστε το πλήκτρο STOP για να εισαχθείτε στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ

(PAUSE MODE). Η οθόνη DM δείχνει “PAUSE” και η αντίσταση επιστρέφει στο χαμηλότερο επίπεδο. Για να επιστρέψετε, πιέστε το πλήκτρο START, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για να τερματίσετε το πρόγραμμα.

3.8. Όταν, οποιοδήποτε δεδομένο ολοκληρώσει την αντίστροφη μέτρηση, θα ακούσετε 3 μικρά ηχητικά σήματα για να σας δείξει ότι το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε, και η αντίσταση επιστρέφει στο χαμηλότερο επίπεδο.

4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΡΗΣΤΗ (USER)

4.1. Υπάρχουν 2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΡΗΣΤΗ (USER) στο σύστημα. Πιέστε το πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΣΤΗ (USER). Η οθόνη DM θα εμφανίσει το ανάλογο προφίλ. Η οθόνη SPEED θα εμφανίσει το όνομα του προγράμματος “UXX” για να ρυθμίσετε τις παραμέτρους. Ή για να μην αλλάξετε την προεπιλεγμένη τιμή. Πιέστε το πλήκτρο START για να εισαχθείτε στο πρόγραμμα που επιλέξατε, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για να επιστρέψετε στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE).

4.2. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να αλλάξετε το βάρος. Η οθόνη TIME Η οθόνη TIME θα εμφανίσει 70 που σημαίνει ρύθμιση βάρους. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε το βάρος. Και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο START για να το αποθηκεύσετε και να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

4.3. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε τον χρόνο. Η οθόνη TIME θα δείξει 16:00 που σημαίνει ρύθμιση χρόνου. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε τον χρόνο και στη συνέχεια πιέστε το START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

4.4. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε το ΕΠΙΠΕΔΟ (LEVEL), η οθόνη LEV θα εμφανίσει 1. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL +/- για να ρυθμίσετε το επίπεδο. Και οι 16 γραμμές θα πρέπει να αλλάξουν μία προς μία. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε την ρύθμιση για κάθε γραμμή και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα, ή πιέστε το πλήκτρο STOP και να επιστρέψετε στην τελευταία ρύθμιση παραμέτρου.

**Κατά την διάρκεια της άσκησης:**

4.5. Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Υπάρχουν 16 γραμμές για το πρόγραμμα. Το χρονικό διάστημα για κάθε γραμμή είναι ο

καθορισμένος χρόνος χωρισμένος στα 16. Θα υπάρχουν 3 ηχητικά σήματα όταν αλλάζει η γραμμή.

4.6. Η οθόνη DM θα δείξει το προφίλ του επιπέδου που θέλετε να ασκηθείτε. Πιέστε τα πλήκτρα UP/DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο. Το προφίλ θα αλλάξει ανάλογα.

4.7. Κατά την ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), οι οθόνες δεδομένων θα εμφανίσουν όλα τα τρέχοντα δεδομένα κυκλικά ανά 5 δευτερόλεπτα και να ανάβει η ενδεικτική λυχνία για κάθε δεδομένο.

4.8. Πιέστε το πλήκτρο STOP για να εισαχθείτε στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE). Η οθόνη DM δείχνει “PAUSE” και η αντίσταση επιστρέφει στο χαμηλότερο επίπεδο. Για να επιστρέψετε, πιέστε το πλήκτρο START, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για να τερματίσετε το πρόγραμμα.

4.9. Όταν, οποιοδήποτε δεδομένο ολοκληρώσει την αντίστροφη μέτρηση, θα ακούσετε 3 μικρά ηχητικά σήματα για να σας δείξει ότι το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε, και η αντίσταση επιστρέφει στο χαμηλότερο επίπεδο.

5. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ (HRC)

5.1. Υπάρχουν 2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ (HRC) στο σύστημα. Ο τύπος του στόχου καρδιακού παλμού είναι HRC1=(220-ΗΛΙΚΙΑ)*60%, HRC2=(220-ΗΛΙΚΙΑ)*70%

5.2. Πιέστε το πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ (HRC MODE). Η οθόνη DM θα εμφανίσει το προφίλ του καρδιακού παλμού. Η οθόνη SPEED θα εμφανίσει το όνομα του προγράμματος “HXX”. Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε τις παραμέτρους. Ή για να μην αλλάξετε την προεπιλεγμένη τιμή. Πιέστε το πλήκτρο START για να εισαχθείτε στο πρόγραμμα που επιλέξατε, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για να επιστρέψετε στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE).

5.3. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να αλλάξετε το βάρος. Η οθόνη TIME Η οθόνη TIME θα εμφανίσει 70 που σημαίνει ρύθμιση βάρους. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε το βάρος. Και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο START για να το αποθηκεύσετε και να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

5.4. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να αλλάξετε την ηλικία. Η οθόνη LEV θα εμφανίσει 30. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL +/- για να ρυθμίσετε το δεδομένο.

Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα, ή πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιστρέψετε στην τελευταία ρύθμιση παραμέτρου.

5.5. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε τον χρόνο. Η οθόνη TIME θα δείξει 16:00 που σημαίνει ρύθμιση χρόνου. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL + / - για να αλλάξετε τον χρόνο και στη συνέχεια πιέστε το START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Ή πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να ρυθμίσετε το επόμενο δεδομένο.

5.6. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να αλλάξετε τα δεδομένα του THR, η οθόνη LEV θα εμφανίσει 114. Πιέστε τα πλήκτρα LEVEL +/- για να ρυθμίσετε τα δεδομένα (εύρος: THR-5<=THR<=THR+5). Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα, ή πιέστε το πλήκτρο STOP και να επιστρέψετε στην τελευταία ρύθμιση παραμέτρου.

**Κατά την διάρκεια της άσκησης:**

5.7. Η λειτουργία HRC μπορεί να ξεκινήσει ακόμα κι αν δεν υπάρχει σήμα καρδιακού παλμού. Η οθόνη DM θα εμφανίσει “?” αν δεν λαμβάνει σήμα καρδιακού παλμού μέσα σε 15 δευτερόλεπτα. Μετά τα 15 δευτερόλεπτα, το επίπεδο αντίστασης θα μειωθεί κατά ένα επίπεδο κάθε 10 δευτερόλεπτα μέχρι το χαμηλότερο επίπεδο και στη συνέχεια, θα τερματίσει το πρόγραμμα και θα τεθεί σε ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ (END MODE).

5.8. Η προεπιλεγμένη τιμή του επιπέδου είναι η χαμηλότερη τιμή. Κατά τη λειτουργία, η αντίσταση μπορεί να αλλάξει πιέζοντας τα πλήκτρα UP / DOWN.

5.9. Τρόπος υπολογισμού HRC

5.9.1. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), το πρόγραμμα θα συγκρίνει τον πραγματικό καρδιακό παλμό με τον στόχο καρδιακού παλμού. Αν ο πραγματικός καρδιακός παλμός είναι ≦ στόχο καρδιακού παλμού -25, τότε το πρόγραμμα θα αυξήσει την αντίσταση ανά 3 επίπεδα κάθε 10 δευτερόλεπτα, μέχρι το μέγιστο επίπεδο αντίστασης.

5.9.2. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), το πρόγραμμα θα συγκρίνει τον πραγματικό καρδιακό παλμό με τον στόχο καρδιακού παλμού. Αν ο πραγματικός καρδιακός παλμός είναι -25< πραγματικός καρδιακός παλμός ≦ στόχος καρδιακού παλμού -15, τότε το πρόγραμμα θα αυξήσει την αντίσταση κατά 2 επίπεδα κάθε 10 δευτερόλεπτα, μέχρι το μέγιστο επίπεδο αντίστασης.

5.9.3. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), το πρόγραμμα θα συγκρίνει τον πραγματικό καρδιακό παλμό με τον στόχο καρδιακού παλμού. Αν ο πραγματικός καρδιακός παλμός είναι -15< πραγματικός καρδιακός παλμός ≦ στόχος καρδιακού παλμού -5, τότε το πρόγραμμα θα αυξήσει.

5.9.4. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), το πρόγραμμα θα συγκρίνει τον πραγματικό καρδιακό παλμό με τον στόχο καρδιακού παλμού. Αν ο πραγματικός καρδιακός παλμός είναι -5 < πραγματικός καρδιακός παλμός < στόχος καρδιακού παλμού +5, τότε το επίπεδο θα παραμείνει το ίδιο.

5.9.5. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), το πρόγραμμα θα συγκρίνει τον πραγματικό καρδιακό παλμό με τον στόχο καρδιακού παλμού. Αν ο πραγματικός καρδιακός παλμός είναι +5 ≦ πραγματικός καρδιακός παλμός < στόχος καρδιακού παλμού +15, τότε το πρόγραμμα θα μειώσει την αντίσταση κατά 1 επίπεδο κάθε 10 δευτερόλεπτα, μέχρι το μέγιστο επίπεδο αντίστασης.

5.9.6. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), το πρόγραμμα θα συγκρίνει τον πραγματικό καρδιακό παλμό με τον στόχο καρδιακού παλμού. Αν ο πραγματικός καρδιακός παλμός είναι ≧ στόχο καρδιακού παλμού +15, τότε το πρόγραμμα θα μειώσει την αντίσταση κατά 2 επίπεδα κάθε 10 δευτερόλεπτα, μέχρι το μέγιστο επίπεδο αντίστασης.

5.9.7. Αν στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), δεν ανιχνεύεται καρδιακός παλμός, και δεν υπάρχει σήμα καρδιακού παλμού, η οθόνη DM θα εμφανίσει “?”. Μετά τα 15 δευτερόλεπτα, το επίπεδο αντίστασης θα μειωθεί κατά ένα επίπεδο κάθε 10 δευτερόλεπτα μέχρι το χαμηλότερο επίπεδο και στη συνέχεια, θα τερματίσει το πρόγραμμα και θα τεθεί σε ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ (END MODE).

5.10. Στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ (RUN MODE), οι οθόνες δεδομένων θα εμφανίσουν όλα τα τρέχοντα δεδομένα κυκλικά κάθε 5 δευτερόλεπτα, και θα ανάβει η ενδεικτική λυχνία για κάθε δεδομένο.

5.11. Πιέστε το πλήκτρο STOP για να εισαχθείτε στην ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΑΥΣΗΣ (PAUSE MODE). Η οθόνη DM δείχνει “PAUSE” και η αντίσταση επιστρέφει στο χαμηλότερο επίπεδο. Για να επιστρέψετε, πιέστε το

πλήκτρο START, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για να τερματίσετε το πρόγραμμα.

5.12. Όταν, οποιοδήποτε δεδομένο ολοκληρώσει την αντίστροφη μέτρηση, θα ακούσετε 3 μικρά ηχητικά σήματα για να σας δείξει ότι το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε, και η αντίσταση επιστρέφει στο χαμηλότερο επίπεδο.

**Μηχανική Λειτουργία**

1. Μηχανική λειτουργία 1

1.1. Στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE), πιέστε τα 3 πλήκτρα, START & MODE & STOP ταυτόχρονα, και κρατήστε τα για 3 δευτερόλεπτα. Θα εισέλθετε στην μηχανική λειτουργία. Η οθόνη DM θα εμφανίσει EM.

1.2. Η λίστα επιλογών για τη μηχανική λειτουργία είναι όπως παρακάτω:

| ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΜΕΝΟΥ | ΥΠΟΚΑΤΗΓΟΡΙΑ | |
|---|---|---|
| ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ (KEY TEST) | | |
| ΕΝΔΕΙΞΗ ΕΛΕΓΧΟΥ (DISPLAY TEST) | | |
| ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (FUNCTIONS) | ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΝΔΕΙΞΗΣ (DISPLAY MODE_ | ON/OFF, ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ: OFF |
| | ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ ΟΔΟΜΕΤΡΟΥ (ODO RESET) | |
| | ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ (UNITS) | METRIC/ENGLISH, ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ: METRIC |
| ΑΣΦΑΛΕΙΑ (SECURITY) | ΚΛΕΙΔΩΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ (CHILD LOCK) | ON/OFF, ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ: OFF |
| ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ (FACTORY SET) | | |
| ΕΞΟΔΟΣ (EXIT) | | |

1.1. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να εισαχθείτε στο κεντρικό μενού. Πιέστε τα πλήκτρα LEV UP/DOWN για να επιλέξετε την επιλογή στο κεντρικό μενού. “KEY TEST”, “DISPLAY TEST”, “FUNCTIONS”, “SECURITY”, “FACTORY SET” και “EXIT”.

1.2. Αν επιλέξετε “KEY TEST”, η οθόνη DM θα δείξει “KEY TEST”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να εισαχθείτε. Αν πιέσετε οποιοδήποτε πλήκτρο, η οθόνη DM θα δείξει “OK”, και θα επιστρέψει στο “KEY TEST” αυτόματα.

1.3. Αν επιλέξετε “DISPLAY TEST”, η οθόνη DM θα δείξει “DISPLAY TEST”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να εισαχθείτε. Όλα τα τμήματα θα ανάψουν για 3 δευτερόλεπτα, και στη συνέχεια κάθε τμήμα κάθε τμήμα θα ανάψει

ένα προς ένα. Μετά τον έλεγχο, θα επιστρέψει στο “DISPLAY TEST” αυτόματα.

1.4. Αν επιλέξετε “FUNCTIONS”, η οθόνη DM θα δείξει “FUNCTIONS”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να εισαχθείτε στην υποκατηγορία, και πιέστε τα πλήκτρα LEV UP/DOWN για να διαλέξετε την επιλογή σας.

1.4.1. Στο “DISPLAY MODE”, η οθόνη DM θα δείξει “DISPLAY MODE”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να την ρυθμίσετε. Η προεπιλογή είναι “OFF”η οποία εμφανίζεται στην οθόνη DM. Πιέστε τα πλήκτρα LEV UP/DOWN για να το αλλάξετε ως ON/OFF. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να το αποθηκεύσετε και να επιστρέψετε στο “DISPLAY MODE”, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για έξοδο χωρίς καμία αλλαγή.

1.4.2. Στο “ODO RESET”, η οθόνη DM θα δείξει “ODO”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να ελέγξετε το συνολικό χρόνο και την συνολική απόσταση. Πιέστε το πλήκτρο MODE ξανά για να καθαρίσετε τα δεδομένα. Η οθόνη DM θα δείξει “RST” για 2 δευτερόλεπτα και θα επιστρέψει στο “ODO RESET” αυτόματα.

1.4.3. Στο “UNITS”, η οθόνη DM θα δείξει “UNITS”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να την αλλάξετε. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι “METRIC” που εμφανίζεται στην οθόνη DM. Πιέστε τα πλήκτρα LEV UP/DOWN για να την αλλάξετε σε ENGLISHS. Η οθόνη DM θα δείξει “ENGLIGHS” αντίστοιχα. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να αποθηκεύσετε την ρύθμιση και να επιστρέψετε στο “UNITS”, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για έξοδο χωρίς καμία αλλαγή.

1.4.4. Press STOP key to return to the main menu “FUNCTIONS”.

1.5. Στην επιλογή “SECURITY”, η οθόνη DM θα δείξει “SECURITY”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να την ρυθμίσετε. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι “OFF” που εμφανίζεται στην οθόνη DM. Πιέστε τα πλήκτρα LEV UP/DOWN για να την αλλάξετε σε ON/OFF. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να αποθηκεύσετε την ρύθμιση και να επιστρέψετε στο “SECURITY”, ή πιέστε το πλήκτρο STOP για έξοδο χωρίς καμία αλλαγή.

1.5.1. Αν το ΚΛΕΙΔΩΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ (CHILD LOCK) είναι on, ανοίξτε το μηχάνημα, η οθόνη DM θα δείξει “CONSOLE LOCKED”, και ο χρήστης θα πρέπει να κρατήσει τα πλήκτρα START & MODE πατημένα για 2 δευτερόλεπτα, και η ένδειξη CONSOLE LOCK θα αντικατασταθεί με την ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE) στη βασική χρήση.

1.5.2. Αν το ΚΛΕΙΔΩΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ (CHILD LOCK) είναι on, κανένα πλήκτρο δεν είναι διαθέσιμο εκτός αν το κλείδωμα για παιδιά απενεργοποιηθεί.

1.6. Αν επιλέξετε “FACTORY SET”, η οθόνη DM θα δείξει “FACTORY”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να καθαρίσετε την EEPROM. Η οθόνη DATA θα δείξει την ημερομηνία έκδοσης και η οθόνη DM θα δείξει “CLR”.

1.7. Η τελευταία επιλογή στο κεντρικό μενού είναι “EXIT”. Η οθόνη DM δείχνει “EXIT”. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να εξέλθετε από την μηχανική λειτουργία και να επιστρέψετε στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE).

2. Μηχανική λειτουργία 2

2.1. Στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE), κρατήστε τα πλήκτρα START & STOP πατημένα ταυτόχρονα για 2 δευτερόλεπτα για να εισαχθείτε την PWM ρύθμιση.

2.2. Η οθόνη LEV θα εμφανίσει τα δεδομένα LEV και η οθόνη TIME θα εμφανίσει τα δεδομένα PWM για την LEV. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε τα PWM δεδομένα με τα πλήκτρα LEV +/-. Μετά την ρύθμιση των PWM δεδομένων για όλα τα επίπεδα, πιέστε το START για να τα ελέγξετε και να τα αποθηκεύσετε. Αν η ρύθμιση είναι σωστή, η οθόνη DM θα δείξει “OK” μετά τον έλεγχο και θα επιστρέψει στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE) μετά από 2 δευτερόλεπτα αυτόματα. Αν η ρύθμιση είναι λανθασμένη, η οθόνη DM θα δείξει “NO” μετά τον έλεγχο και θα επιστρέψει στην ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ (IDLE) μετά από 2 δευτερόλεπτα αυτόματα και τα PWM δεδομένα θα παραμείνουν όπως ήταν πριν.

2.3. Αν η PWM ρύθμιση είναι λανθασμένη, ο χρήστης θα μπορούσε να εισέλθει ξανά στη λειτουργία μηχανικής για να την επαναφέρει.

2.4. Κατά την διάρκεια της ρύθμισης, ο χρήστης μπορεί να πιέσει το πλήκτρο STOP για έξοδο χωρίς αποθήκευση.

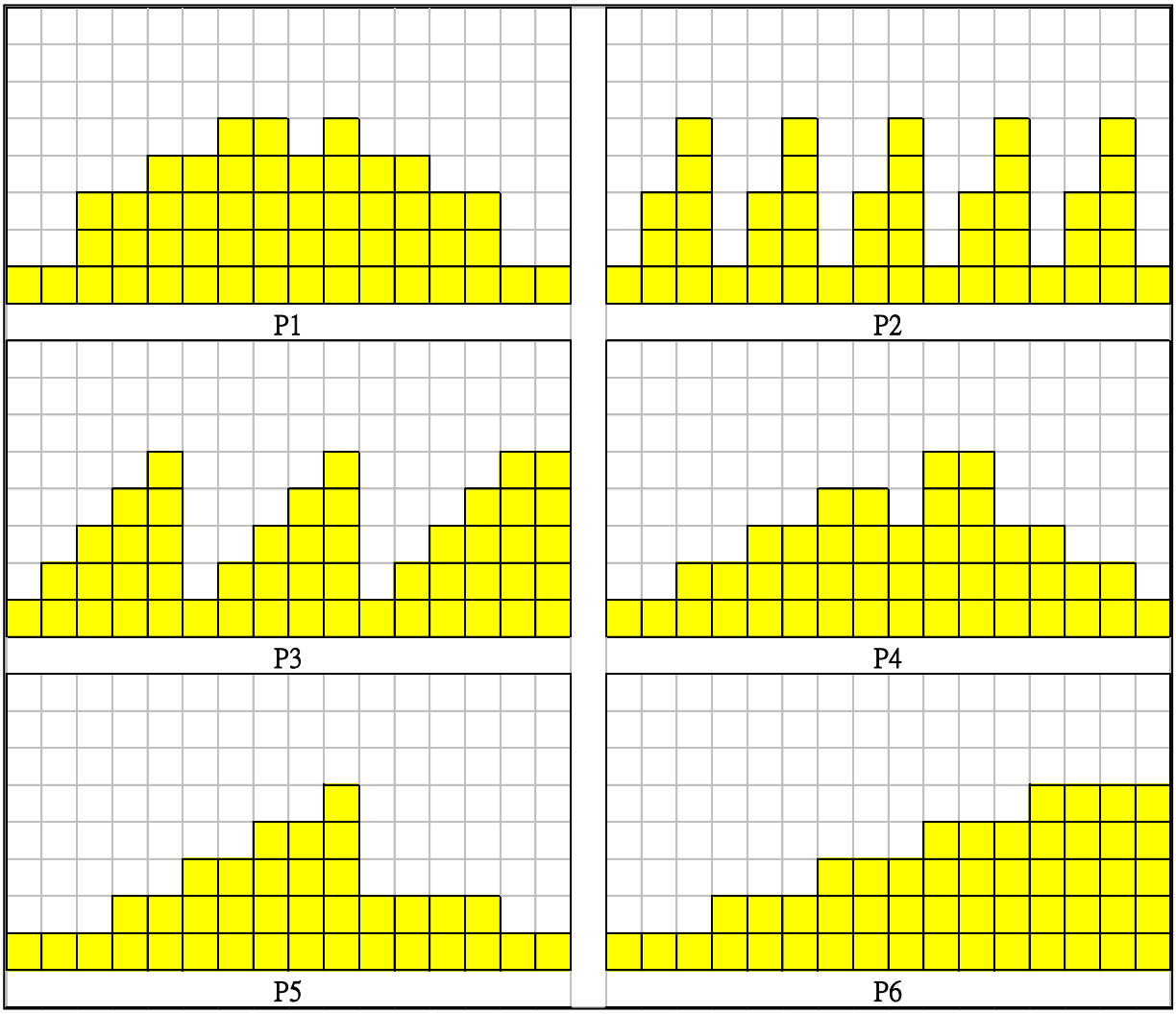
**Μηνύματα Λαθών**

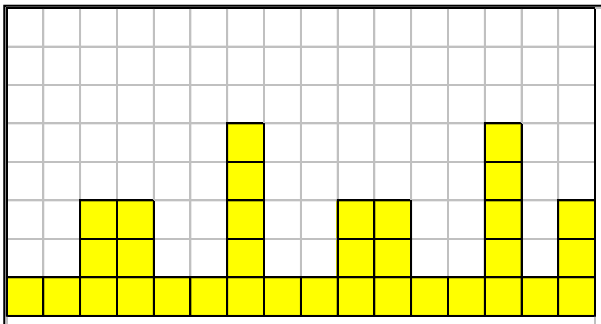
EEPROM ERROR: Αν δείτε την ένδειξη E1, σημαίνει ότι η μνήμη IC του EEPROM είναι ανώμαλη ή δεν μπορεί να λειτουργήσει κανονικά.

**Ειδικά πλήκτρα λειτουργίας**

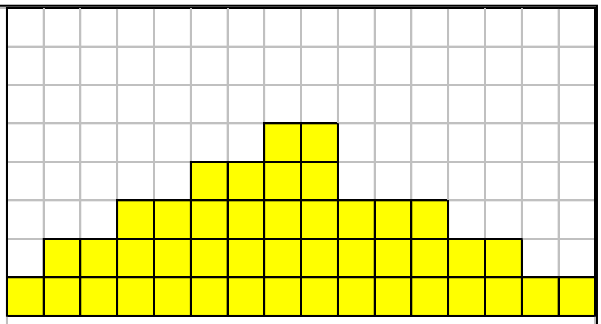
1. START+MODE+STOP KEY(3 SEC) ==> Μηχανική λειτουργία.
2. START+MODE KEY ==> ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ.
3. START+STOP==> Ρύθμιση των PWM δεδομένων για κάθε LEV.

## ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (P1~P12 LEVEL)

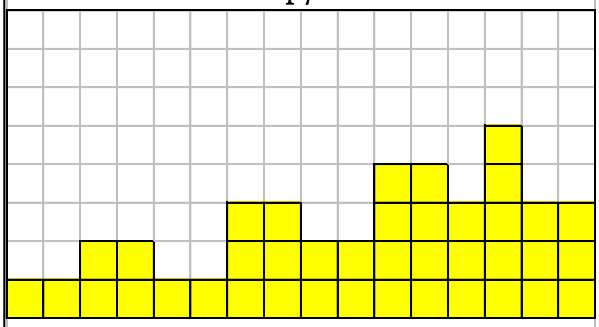




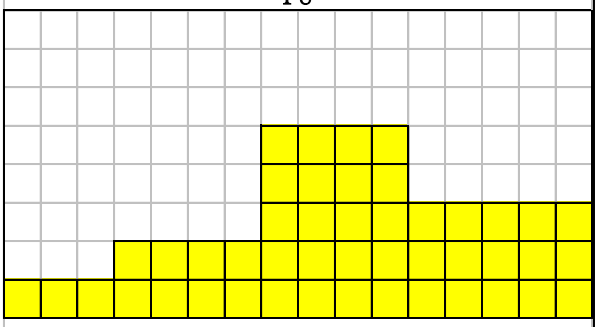
P7



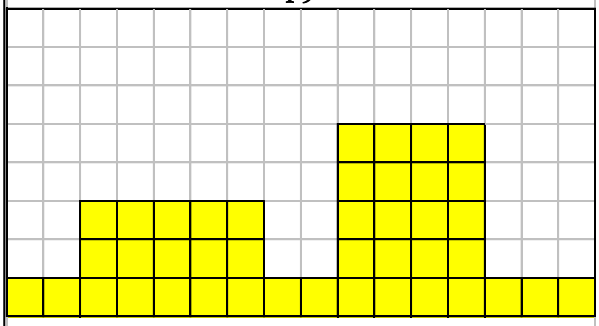
P8



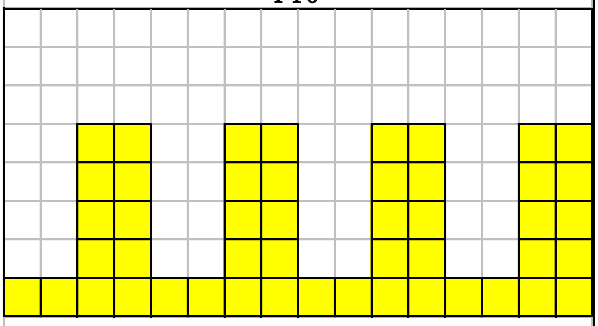
P9



P10



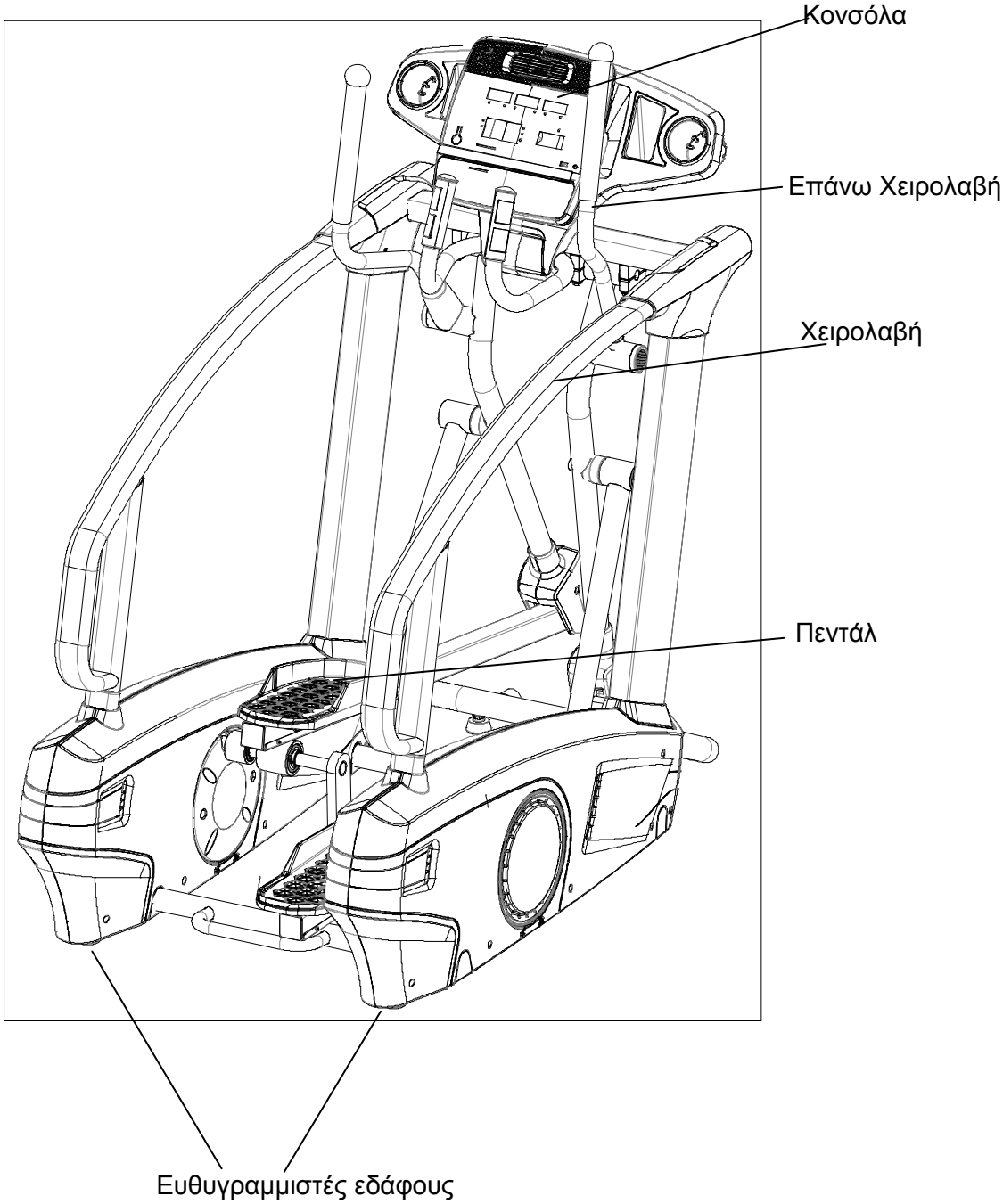
P11



P12

## Οδηγίες για την άσκηση

1. Κατά τη διάρκεια της άσκησης --- Σταθείτε στα πεντάλ, κρατήστε την επάνω χειρολαβή (L) και την επάνω χειρολαβή (R) ή τις χειρολαβές και τραβήξτε τα πεντάλ για την άσκηση.
2. Ρυθμίστε το ρυθμιστή εδάφους. Αν το μηχάνημα δεν είναι σταθερό, προσαρμόστε τους 6 ευθυγραμμιστές εδάφους στο κάτω μέρος.



## 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 βαραίνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην αντιπροσωπεία και στους 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 περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:
**Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για οικιακή χρήση είναι:**
Πλαίσιο 3 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 3 έτη, Λοιπά μέρη 1 έτος.
**Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για επαγγελματική χρήση είναι:**
Πλαίσιο 2 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά μέρη 1 έτος.

### 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 ζημίες 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 βαραίνουν 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 τυχαίες 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.

**ΕΠΙΣΚΕΥΗ**

Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφό 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.

Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθει σε επαφή μαζί σας το τμήμα service, επικοινωνήστε στο:

**ΜΕΚΜΑ Α.Ε.** Γρηγορίου Λαμπράκη 21 Λυκόβρυση Τ.Κ. 14123
Τηλέφωνο: (210) 2758228 – Fax: (210) 2774798 – e-mail: service@mekma.gr

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