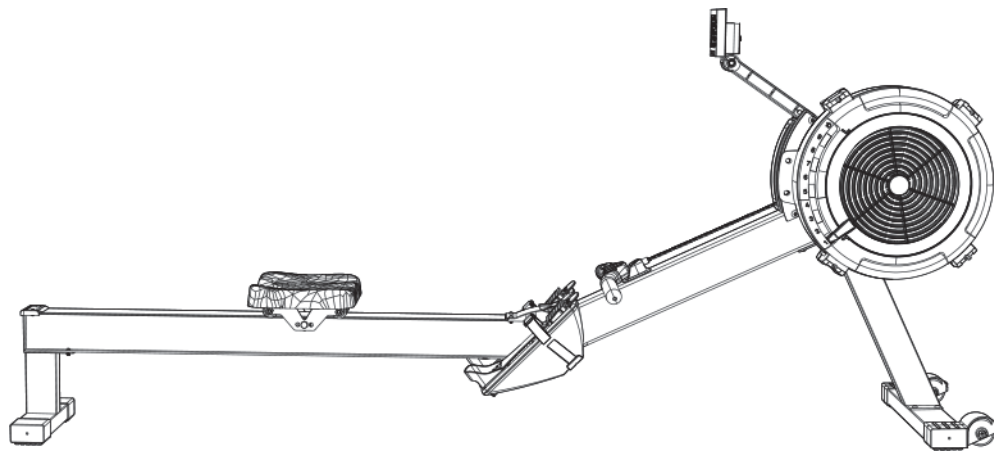


®

PEGASUS



PROFESSIONAL AIR ROWER AR3

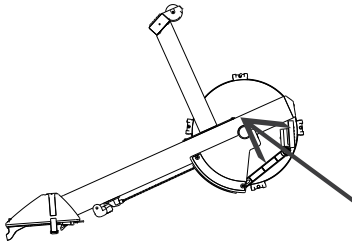


ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες προτού χρησιμοποιήσετε αυτή την κωπηλατική αέρος. Είναι σημαντικό να γίνεται τακτικός έλεγχος της κωπηλατικής, προκειμένου να παραταθεί η διάρκεια ζωής της. Η αποτυχία παροχής τακτικού ελέγχου της κωπηλατικής σας, μπορεί να ακυρώσει την εγγύησή σας.

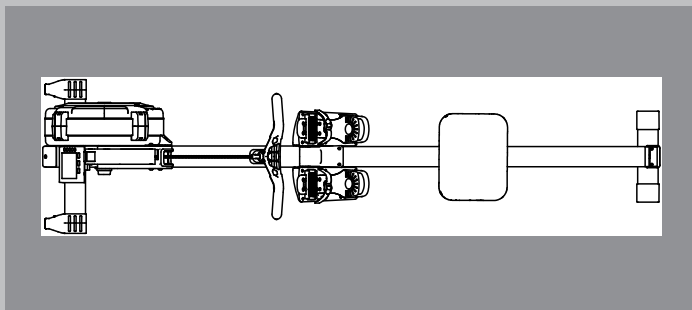


Ο σειριακός αριθμός βρίσκεται στο εσωτερικό του καλύμματος του δίσκου, κοντά στο μεταλλικό μπράτσο.

ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΕΔΩ ΤΟΝ ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΣΑΣ

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ	3
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	4
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	5
ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	6
ΠΙΣΩ ΜΕΡΟΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	17
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΑΕΡΟΣ	18
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	19
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	22
ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ	24
ΣΩΣΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ	24
ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ	26
ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΑΜΟΡΤΙΣΕΡ ΔΙΣΚΟΥ	26
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	27
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ	28
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ	29
ΕΓΓΥΗΣΗ	30

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ



ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

61 cm x 241 cm

2 ft x 8 ft

ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΝΤΟΧΗ ΒΑΡΟΥΣ

227 kg

500 lb

ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

122 cm x 275 cm

4 ft x 9 ft

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

183 cm x 336 cm

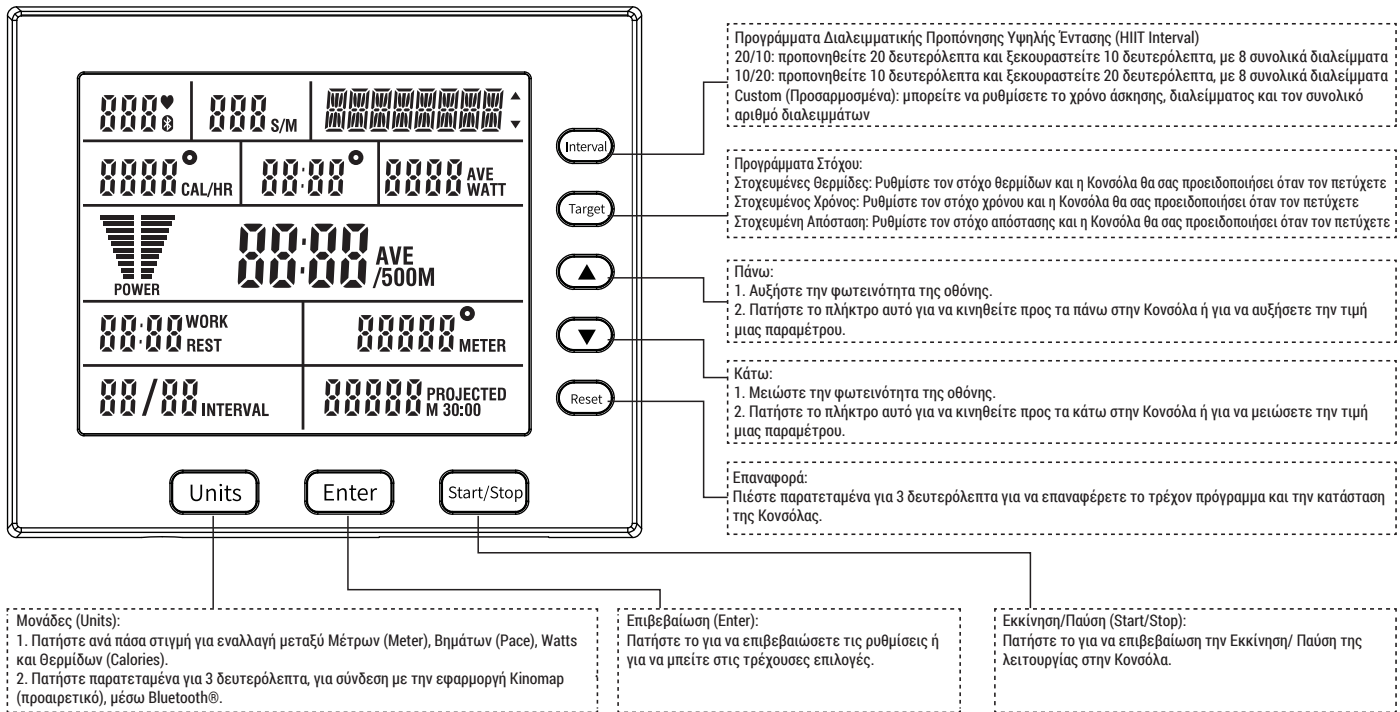
6 ft x 11 ft

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

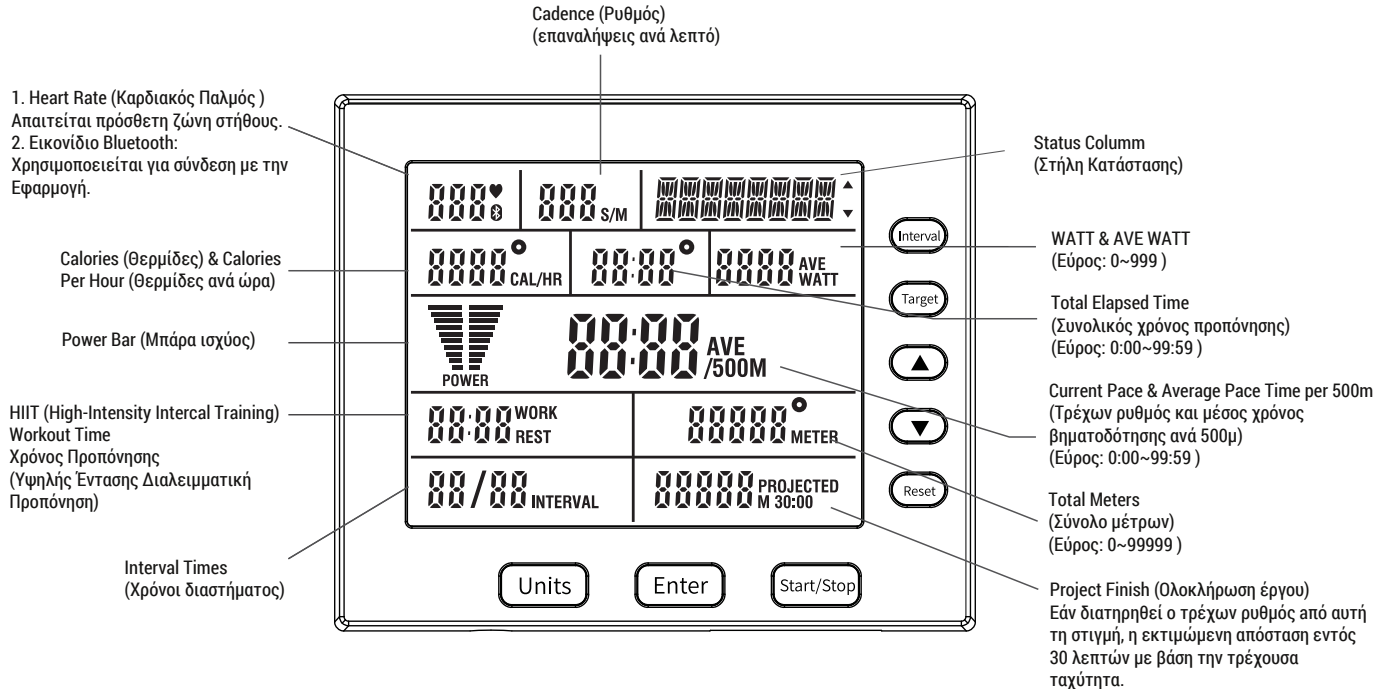
Η παρακάτω Κονσόλα περιλαμβάνεται με την Κωπηλατική Αέρος VAR03 και το Air Ski VSK03.

Η λειτουργία και τα χαρακτηριστικά της Κονσόλας είναι τα ίδια στις μηχανές αυτές, αν και η οθόνης και οι ενδείξεις ενδέχεται να διαφοροποιούνται ελαφρώς, ανάλογα με το ποιο μηχάνημα χρησιμοποιείτε.

Η Κονσόλα παρέχει αξιόπιστα και συγκρίσιμα δεδομένα για κάθε προπόνησή σας και χάρη στην ασύρματη συνδεσιμότητα Bluetooth® σας επιτρέπει να συνδέσετε με ζώνες μέτρησης καρδιακών παλμών. Αυτή η Κονσόλα, μέσω Bluetooth®, μπορεί να συνδεθεί με την εφαρμογή Kinomap.

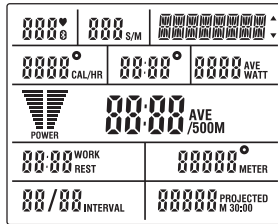


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

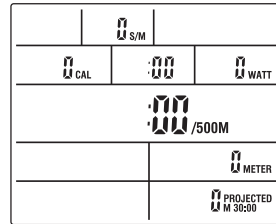


ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

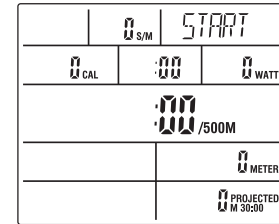
1. Όταν ενεργοποιείται η Κονσόλα (πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο ή ξεκινήστε την προπόνηση), η οθόνη LCD θα εμφανίσει όλες τις ενδείξεις για 2 δευτερόλεπτα (Εικόνα 1), θα ακουστεί ένας μακρύς ήχος μπιπ και έπειτα θα μπει σε λειτουργία αναμονής (Εικόνα 2).



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3

2. Υπάρχουν 6 επίπεδα ρυθμιζόμενου οπίσθιου φωτισμού, με προεπιλεγμένο το επίπεδο 3. Προτού ξεκινήσετε, πατήστε τα πλήκτρα ▲ και ▼ για να αυξήσετε/ μειώσετε την φωτεινότητα.

*Τα χρώματα στις παρακάτω εικόνες είναι επιλεγμένα αποκλειστικά για σκοπούς διαφοροποίησης. Για λεπτομέρειες παρακαλούμε απευθυνθείτε στην πραγματική Κονσόλα.



1ο επίπεδο χωρίς οπίσθιο φωτισμό



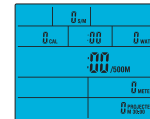
2ο επίπεδο μπλε οπίσθιου φωτισμού



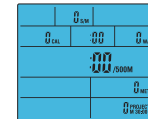
3ο επίπεδο μπλε οπίσθιου φωτισμού



4ο επίπεδο μπλε οπίσθιου φωτισμού



5ο επίπεδο μπλε οπίσθιου φωτισμού



6ο επίπεδο μπλε οπίσθιου φωτισμού

3. Αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής (Sleeping mode).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

4. Λειτουργία ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ (QUICK START)

4.1. Αν ληφθεί σήμα κίνησης (RPM) στην λειτουργία αναμονής, η Κονσόλα θα μπει αυτόματα στην λειτουργία Γρήγορης Εκκίνησης (Εικόνα 3) και θα ακουστεί ειδοποιητικός ήχος για 1 δευτερόλεπτο.

4.2. Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης, αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής.

4.3. Κατά την διάρκεια της άσκησης, πατήστε το πλήκτρο Start/ Stop για να κάνετε παύση της κίνησης. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει η ένδειξη **PAUSE** στο παράθυρο Κατάστασης (Εικόνα 4) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης θα εμφανίζονται συνεχόμενα. Πατήστε το πλήκτρο "Units" για να αλλάξετε μονάδες μέτρησης (οι θερμίδες "CAL" εναλλάσσονται με τους καρδιακούς παλμούς "HR", τα watt με μέσο όρο watt "AVE WATT" και η ένδειξη/500m με τον μέσο όρο της/500m "AVE/500m") (Εικόνα 5). Αν χρειαστεί να συνεχίσετε την χρήση του μηχανήματος, πατήστε το πλήκτρο Start/ Stop ξανά. Αν δεν πατήσετε πρώτα το πλήκτρο Start/ Stop, τα δεδομένα άσκησης δεν θα ενημερωθούν.

4.4. Αν ο χρήστης απομακρυνθεί από το μηχανήμα χωρίς να πατήσει το πλήκτρο Start/ Stop, η ένδειξη **STOP** θα αναβοσβήνει στο παράθυρο Κατάστασης (Εικόνα 6) θα αναβοσβήσει την ένδειξη STOP. Μπορείτε να συνεχίσετε άμεσα την άσκηση μόλις επιστρέψετε. Αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής.

4.5. Όποτε λαμβάνετε σήμα καρδιακών παλμών, το σύμβολο της αντίστοιχης ένδειξης θα ανάψει και θα εμφανίσει την τιμή των καρδιακών παλμών (Εικόνα 7).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

31	S/M	PAUSE
0 CAL	0:28	35 WATT
254 /500M		
		248 METER
5113 PROJECTED M 30:00		

Εικόνα 4

48	S/M	START
337 CAL/HR	3:26	48 AVE WATT
POWER	3:06 AVE /500M	
		302 METER
6938 PROJECTED M 30:00		

Εικόνα 5

31	S/M	STOP
0 CAL	0:28	35 WATT
254 /500M		
		248 METER
5113 PROJECTED M 30:00		

Εικόνα 6

80°	0	S/M
0 CAL	0:00	0 WATT
00 /500M		
		0 METER
0 PROJECTED M 30:00		

Εικόνα 7

5. Διαλειμματική Λειτουργία (Interval MODE)

Στην λειτουργία αναμονής, πατήστε το πλήκτρο **Interval** και το παράθυρο Κατάστασης θα αναβοσβήσει την ένδειξη **INTERVAL** (Εικόνα 8). Αφού πατήσετε το **Enter**, το παράθυρο Κατάστασης θα εμφανίσει **20/10** και η οθόνη στα δεξιά του παραθύρου αυτού θα παραμείνει φωτισμένη. Πατήστε τα πλήκτρα **▲** και **▼** για να περιηγηθείτε των επιλογών **10/20**, **CUSTOM** (προσαρμοσμένο) και **20/10**. Πατήστε **Enter** για επιβεβαίωση.

		INTERVAL ↕
00/00	INTERVAL	

Εικόνα 8

		20/10 ↕
00:20	WORK	
00/00	INTERVAL	

Εικόνα 9

		10/20 ↕
00:10	WORK	
00/00	INTERVAL	

Εικόνα 10

		CUSTOM ↕
00:30	WORK	
00/00	INTERVAL	

Εικόνα 11

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

5.1. Διαλειμματική Λειτουργία 20/10 (Interval Mode 20/10):

- ① Από την Εικόνα 9, πατήστε **Enter** για να μπειτε στην λειτουργία 20/10 και ξεκινήστε κάνοντας άσκηση άμεσα ή πιέζοντας το **Start/ Stop**. Ο χρόνος άσκησης μετράει αντίστροφα από το 3 και η Κονσόλα ξεκινάει. Παράλληλα με την αντίστροφη μέτρηση, μια φορά ανά δευτερόλεπτο, ακούγεται ειδοποιητικός ήχος και αναβοσβήνει η ένδειξη READY στην οθόνη.
- ② Ο χρόνος μετράει αντίστροφα από το 20, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη **WORK** μία φορά/ δευτερόλεπτο και τα δεδομένα άσκησης ξεκινούν να συλλέγονται. Η μέτρηση εμφανίζει **01/08**.
- ③ Ο χρόνος μετράει αντίστροφα από το 10 και στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη **REST** μία φορά/ δευτερόλεπτο, συνοδευόμενη από 1 ήχο μπιπ και διπλό ήχο μπιπ κατά τα 3 τελευταία δευτερόλεπτα, ως υπενθύμιση.
- ④ Τα ανωτέρω ② & ③ επαναλαμβάνονται προσθέτοντας στην μέτρηση 1 για κάθε κύκλο, μέχρι να εμφανίσει η οθόνη **08/08** WORK και έπειτα πηγαίνει στην "σελίδα" Τέλους.
- ⑤ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το **Start/ Stop**, το παράθυρο Κατάστασης (Status Column) θα εμφανίσει την ένδειξη **PAUSE** αναβοσβήνοντας, πατήστε ξανά το **Start/ Stop** και η λειτουργία θα συνεχίσει. Εάν πατήσετε το **Reset**, η οθόνη θα εισέλθει σε λειτουργία αναμονής στην κατάσταση PAUSE. Εάν δεν πατηθεί κανένα κουμπί ή η άσκηση διακοπεί στην κατάσταση **PAUSE**, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί μετά από 30 δευτερόλεπτα. Και μετά από 2 λεπτά, θα ηχήσει για 0,5 δευτερόλεπτα ειδοποιητικός ήχος για να μπει η Κονσόλα στη λειτουργία αναστολής.
- ⑥ Κατά την διάρκεια της χρήσης, αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

5.2. Διαλειμματική Λειτουργία 10/20 (Interval mode 10/20):

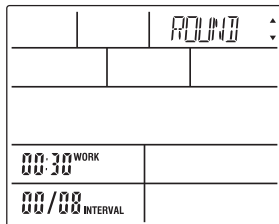
- ① Από την Εικόνα 10, πατήστε **Enter** για να μπείτε στην λειτουργία 10/20 και ξεκινήστε κάνοντας άσκηση άμεσα ή πιέζοντας το **Start/ Stop**. Ο χρόνος άσκησης μετράει αντίστροφα από το 3 και η Κονσόλα ξεκινάει. Παράλληλα με την αντίστροφη μέτρηση, μια φορά ανά δευτερόλεπτο, ακούγεται ειδοποιητικός ήχος και αναβοσβήνει η ένδειξη READY στην οθόνη.
- ② Ο χρόνος μετράει αντίστροφα από το 10, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη **WORK** μία φορά/ δευτερόλεπτο και τα δεδομένα άσκησης ξεκινούν να συλλέγονται. Η μέτρηση εμφανίζει **01/08**.
- ③ Ο χρόνος μετράει αντίστροφα από το 20 και στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη **REST** μία φορά/ δευτερόλεπτο, συνοδευόμενη από 1 ήχο μπιπ και διπλό ήχο μπιπ κατά τα 3 τελευταία δευτερόλεπτα, ως υπενθύμιση.
- ④ Τα ανωτέρω ② & ③ επαναλαμβάνονται προσθέτοντας στην μέτρηση 1 για κάθε κύκλο, μέχρι να εμφανίσει η οθόνη **08/08** WORK και έπειτα πηγαίνει στην "σελίδα" Τέλους.
- ⑤ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το **Start/ Stop**, το παράθυρο Κατάστασης θα εμφανίσει την ένδειξη **PAUSE** αναβοσβήνοντας, πατήστε ξανά το **Start/ Stop** και η λειτουργία θα συνεχίσει. Εάν πατήσετε το **Reset**, η οθόνη θα εισέλθει σε λειτουργία αναμονής στην κατάσταση PAUSE. Εάν δεν πατηθεί κανένα κουμπί ή η άσκηση διακοπεί στην κατάσταση **PAUSE**, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί μετά από 30 δευτερόλεπτα. Και μετά από 2 λεπτά, θα ηχήσει για 0,5 δευτερόλεπτα ειδοποιητικός ήχος για να μπει η Κονσόλα στη λειτουργία αναστολής.
- ⑥ Κατά την διάρκεια της χρήσης, αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

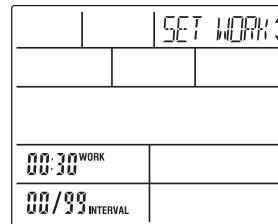
5.3. Προσαρμοσμένη Διαλειμματική Λειτουργία (Interval CUSTOM mode):

① Από την Εικόνα 11:

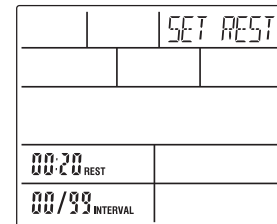
- Πατήστε το **Enter** για να μείτε στην "CUSTOM" λειτουργία (Εικόνα 12) και θα αναβοσβήσει το **INTERVAL**. Πατήστε τα πλήκτρα **▲** και **▼** για να ρυθμίσετε τις παραμέτρους 00/XX εντός του εύρους 1-99. Πατήστε "ENTER" για επιβεβαίωση και αφού ακουστεί ειδοποιητικός ήχος θα μείτε στην επόμενη ρύθμιση (Εικόνα 13).
- Το παράθυρο Κατάστασης θα εμφανίσει **SET WORK**, καθώς και **WORK** και θα αναβοσβήσει 00:30. Πατήστε τα πλήκτρα **▲** και **▼** για να ρυθμίσετε 00:30 εντός του εύρους 00:01~09:59 κυκλικά. Πατήστε "ENTER" για επιβεβαίωση και αφού ακουστεί ειδοποιητικός ήχος θα μείτε στην επόμενη ρύθμιση (Εικόνα 14).
- Το παράθυρο Κατάστασης θα εμφανίσει **SET REST**, καθώς και **REST** και θα αναβοσβήσει 00:20. Πατήστε τα πλήκτρα **▲** και **▼** για να ρυθμίσετε 00:20 εντός του εύρους 00:01~09:59 κυκλικά. Πατήστε "ENTER" για επιβεβαίωση και αφού ακουστεί ειδοποιητικός ήχος θα μείτε στην επόμενη ρύθμιση.



Εικόνα 12



Εικόνα 13



Εικόνα 14


ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Ξεκινήστε κάνοντας άμεσα άσκηση ή πατώντας το **Start/ Stop**. Η Κονσόλα ξεκινά έπειτα από αντίστροφη μέτρηση από το 3. Παράλληλα με την αντίστροφη μέτρηση, μια φορά ανά δευτερόλεπτο, ακούγεται ειδοποιητικός ήχος και αναβοσβήνει η ένδειξη READY στην οθόνη.

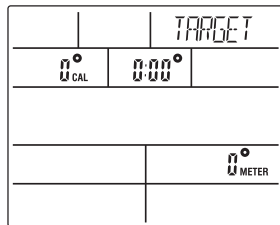
- ② Ο χρόνος κύκλου αρχίζει την αντίστροφη μέτρηση από 0X:XX και αναβοσβήνει μια φορά/δευτερόλεπτο την ένδειξη **WORK**, τα δεδομένα άσκησης αρχίζουν να υπολογίζονται και η μέτρηση εμφανίζει 01/XX.
- ③ Ο χρόνος κύκλου μετράει αντίστροφα από 0X:XX και στην οθόνη αναβοσβήνει μια φορά/δευτερόλεπτο την ένδειξη **REST**, συνοδευόμενη από 1 ήχο μπιπ και διπλό ήχο μπιπ κατά τα 3 τελευταία δευτερόλεπτα, ως υπενθύμιση.
- ④ Τα ανωτέρω ② & ③ επαναλαμβάνονται προσθέτωντας στην μέτρηση 1 για κάθε κύκλο, μέχρι να εμφανίσει η οθόνη **XX/XX**WORK και έπειτα πηγαίνει στην "σελίδα" Τέλους.
- ⑤ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το **Start/ Stop**, το παράθυρο Κατάστασης θα εμφανίσει την ένδειξη **PAUSE** αναβοσβήνοντας, πατήστε ξανά το **Start/ Stop** και η λειτουργία θα συνεχίσει. Εάν πατήσετε το **Reset**, η οθόνη θα εισέλθει σε λειτουργία αναμονής στην κατάσταση PAUSE. Εάν δεν πατηθεί κανένα κουμπί ή η άσκηση διακοπεί στην κατάσταση **PAUSE**, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί μετά από 30 δευτερόλεπτα. Και μετά από 2 λεπτά, θα ηχήσει για 0,5 δευτερόλεπτα ειδοποιητικός ήχος για να μπει η Κονσόλα στη λειτουργία αναστολής.
- ⑥ Κατά την διάρκεια της χρήσης, αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

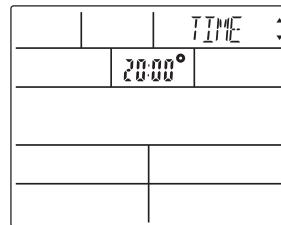
6. Στοχευμένη Λειτουργία (Target MODE)

Στην λειτουργία αναμονής, πατήστε το **Target** και το παράθυρο Κατάστασης θα αναβοσβήσει την ένδειξη **TARGET**. Θα αναβοσβήσουν επίσης 3 σύμβολα στόχου  (Εικόνα 15). Αφού πατήσετε το Enter, στο παράθυρο Κατάστασης θα εναλλάσσονται αναβοσβήνοντας οι ενδείξεις **TARGET & TIME** (Εικόνα 16). Πατήστε τα πλήκτρα **▲** και **▼** για να περιηγηθείτε των επιλογών **TARGET DISTANCE** (στοχευμένη απόσταση), **TARGET CALORIES** (στοχευμένες θερμίδες) και **TARGET TIME** (στοχευμένος χρόνος). Πατήστε **Enter** για επιβεβαίωση.

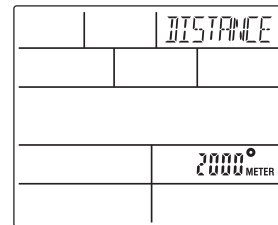
*TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES & TARGET TIME: 2 λέξεις θα εναλλάσσονται, λόγω του μεγέθους του παραθύρου.



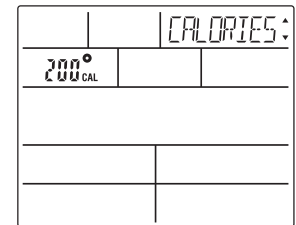
Εικόνα 15



Εικόνα 16




Εικόνα 17



Εικόνα 18


6.1. Λειτουργία Στοχευμένου Χρόνου (Target Time Mode):

- 1 Στην επιφάνεια Στοχευμένου Χρόνου (Εικόνα 16), πατήστε Enter για να ρυθμίσετε τον στόχο χρόνο. Στο παράθυρο Κατάστασης θα εναλλάσσονται αναβοσβήνοντας οι ενδείξεις **TARGET & TIME** και οι τιμές χρόνου και σύμβολο στόχου θα αναβοσβήνουν μαζί. Η ένδειξη της τιμής του χρόνου και η ένδειξη  αναβοσβήνουν μαζί.
- 2 Πατήστε τα πλήκτρα **▲** και **▼** για να ρυθμίσετε τον στόχο χρόνο. Το εύρος είναι 0:30-99:00 και η κάθε διαβάθμιση 30 δευτερόλεπτα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

- ③ Ξεκινήστε άμεσα κάνοντας άσκηση ή πιέζοντας το **Start/ Stop**. Ο χρόνος μετράει αντίστροφα από το 3 και η Κονσόλα ξεκινάει. Παράλληλα με την αντίστροφη μέτρηση, μια φορά ανά δευτερόλεπτο, ακούγεται ειδοποιητικός ήχος και αναβοσβήνει η ένδειξη **READY** στην οθόνη.
- ④ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το **Start/ Stop**, το παράθυρο Κατάστασης θα εμφανίσει την ένδειξη **PAUSE** αναβοσβήνοντας, πατήστε ξανά το **Start/ Stop** και η λειτουργία θα συνεχίσει. Εάν πατήσετε το **Reset**, η οθόνη θα εισέλθει σε λειτουργία αναμονής στην κατάσταση **PAUSE**. Εάν δεν πατηθεί κανένα κουμπί ή η άσκηση διακοπεί στην κατάσταση **PAUSE**, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί μετά από 30 δευτερόλεπτα. Και μετά από 2 λεπτά, θα ηχήσει για 0,5 δευτερόλεπτα ειδοποιητικός ήχος για να μπει η Κονσόλα στη λειτουργία αναστολής.
- ⑤ Κατά την διάρκεια της χρήσης, αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής, αφού ακουστεί ήχος ειδοποίησης για 0.5 δευτερόλεπτο.


6.2. Λειτουργία Στοχευμένης Απόστασης (Target Distance Mode):

- ① Στην επιφάνεια Στοχευμένης Απόστασης (Εικόνα 17), πατήστε **Enter** για να ρυθμίσετε τον στόχο απόστασης. Στο παράθυρο Κατάστασης θα εναλλάσσονται αναβοσβήνοντας οι ενδείξεις **TARGET** & **DISTANCE** και οι τιμές χρόνου και συμβόλου στόχου θα αναβοσβήνουν μαζί. Η ένδειξη της τιμής της απόστασης και η ένδειξη  αναβοσβήνουν μαζί.
- ② Πατήστε τα πλήκτρα **▲** και **▼** για να ρυθμίσετε τον στόχο απόστασης. Το εύρος είναι 50-99950 και η κάθε διαβάθμιση 50m.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

- ③ Ξεκινήστε άμεσα κάνοντας άσκηση ή πιέζοντας το **Start/ Stop**. Ο χρόνος μετράει αντίστροφα από το 3 και η Κονσόλα ξεκινάει. Παράλληλα με την αντίστροφη μέτρηση, μια φορά ανά δευτερόλεπτο, ακούγεται ειδοποιητικός ήχος και αναβοσβήνει η ένδειξη **READY** στην οθόνη.
- ④ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το **Start/ Stop**, το παράθυρο Κατάστασης θα εμφανίσει την ένδειξη **PAUSE** αναβοσβήνοντας, πατήστε ξανά το **Start/ Stop** και η λειτουργία θα συνεχίσει. Εάν πατήσετε το **Reset**, η οθόνη θα εισέλθει σε λειτουργία αναμονής στην κατάσταση **PAUSE**. Εάν δεν πατηθεί κανένα κουμπί ή η άσκηση διακοπεί στην κατάσταση **PAUSE**, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί μετά από 30 δευτερόλεπτα. Και μετά από 2 λεπτά, θα ηχήσει για 0,5 δευτερόλεπτα ειδοποιητικός ήχος για να μπει η Κονσόλα στη λειτουργία αναστολής.
- ⑤ Κατά την διάρκεια της χρήσης, αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής, αφού ακουστεί ήχος ειδοποίησης για 0.5 δευτερόλεπτο.

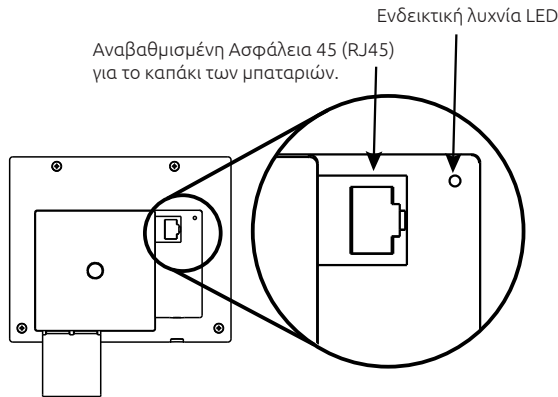
6.3. Λειτουργία Στοχευμένων Θερμίδων (Target Calories Mode):

- ① Στην επιφάνεια Στοχευμένων Θερμίδων (Εικόνα 18), πατήστε Enter για να ρυθμίσετε τον στόχο θερμίδων. Στο παράθυρο Κατάστασης θα εναλλάσσονται αναβοσβήνοντας οι ενδείξεις **TARGET & CALORIES** και οι τιμές χρόνου και συμβόλου στόχου θα αναβοσβήνουν μαζί. Η ένδειξη της τιμής της απόστασης και η ένδειξη  αναβοσβήνουν μαζί.
- ② Πατήστε τα πλήκτρα **▲** και **▼** για να ρυθμίσετε τον στόχο θερμίδων. Το εύρος είναι 10-9990 και η κάθε διαβάθμιση 10 cal.

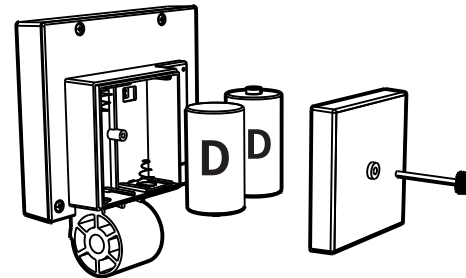
ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

- ③ Ξεκινήστε άμεσα κάνοντας άσκηση ή πιέζοντας το **Start/ Stop**. Ο χρόνος μετράει αντίστροφα από το 3 και η Κονσόλα ξεκινάει. Παράλληλα με την αντίστροφη μέτρηση, μια φορά ανά δευτερόλεπτο, ακούγεται ειδοποιητικός ήχος και αναβοσβήνει η ένδειξη **READY** στην οθόνη.
- ④ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το **Start/ Stop**, το παράθυρο Κατάστασης θα εμφανίσει την ένδειξη **PAUSE** αναβοσβήνοντας, πατήστε ξανά το **Start/ Stop** και η λειτουργία θα συνεχίσει. Εάν πατήσετε το **Reset**, η οθόνη θα εισέλθει σε λειτουργία αναμονής στην κατάσταση **PAUSE**. Εάν δεν πατηθεί κανένα κουμπί ή η άσκηση διακοπεί στην κατάσταση **PAUSE**, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί μετά από 30 δευτερόλεπτα. Και μετά από 2 λεπτά, θα ηχήσει για 0,5 δευτερόλεπτα ειδοποιητικός ήχος για να μπει η Κονσόλα στη λειτουργία αναστολής.
- ⑤ Κατά την διάρκεια της χρήσης, αν δεν ληφθεί σήμα πλήκτρου, κίνησης (RPM) ή παλμών για 30 δευτερόλεπτα, ο οπίσθιος φωτισμός θα απενεργοποιηθεί. Αν η απουσία σήματος φθάσει τα 2 λεπτά, η Κονσόλα θα μπει σε λειτουργία αναστολής, αφού ακουστεί ήχος ειδοποίησης για 0.5 δευτερόλεπτο.

Πίσω Μέρος Κονσόλας



Χρησιμοποιήστε αλκαλικές μπαταρίες D, 1.5 volt (LR20).
Μην χρησιμοποιήσετε μπαταρίες λιθίου ή 3.6 volt, καθώς
υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς ή έκρηξης.
Αφαιρέστε τις μπαταρίες όταν δεν γίνεται χρήση του
μηχανήματος για 4 ή παραπάνω μήνες.




Περισσότερες Πληροφορίες:

Χρησιμοποιώντας την Ζώνη Καρδιακού Παλμού:

Η Κονσόλα θα λάβει και θα εμφανίσει τα δεδομένα καρδιακών παλμών άμεσα από την Bluetooth® (προαιρετική) ζώνη στήθους. Απλώς φορέστε σωστά την ζώνη στήθους και η Κονσόλα θα συνδεθεί από μόνη της.

Σύνδεση με Κίνομαρ:

Πατήστε και κρατήστε πατημένο το Units για 3 δευτερόλεπτα μέχρι να εμφανιστεί το σύμβολο  στην επάνω αριστερή γωνία.



Καθαρισμός της Κονσόλας

Χρησιμοποιήστε μόνο ένα ελαφρώς νωπό με νερό πανί. Μην ψεκάσετε με καθαριστικό και μην αποθηκεύσετε το μηχάνημα σε εξωτερικούς χώρους.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανέστε λιποθυμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΑΕΡΟΣ

Περιγραφή: Επαγγελματικού επιπέδου μηχανή κωπηλατικής με δίσκο αντίστασης αέρος και υψηλής απόδοσης ηλεκτρονική κονσόλα.

Κατασκευή: **Πλαίσιο:** Ενισχυμένο κράμα αλουμινίου, με μονή ράγα καθίσματος από ανοξείδωτο ατσάλι.

Δίσκος: Πλήρως καλυμμένος, με οδηγό αλυσίδα, δίσκος κατασκευής από νάιλον. Το κάλυμμα του δίσκου είναι κατασκευασμένο από υψηλής αντοχής ABS θερμοπλαστικό. Το σύστημα "αθόρουβου γριναζιού" απαλύνει σημαντικά τον ήχο της κωπηλατικής μειώνοντας τον θόρυβο της αλυσίδας με ροδέλα ουρεθάνης σε κάθε πλευρά του γριναζιού. Οι τροχαλίες είναι κατασκευασμένες από θερμοπλαστικό ελαστομερές για αυξημένη ανθεκτικότητα και μείωση θορύβου.

Κονσόλα: Οθόνη LCD οπίσθιου φωτισμού. Εμφανίζει χρόνο/απόστασης κωπηλασίας και 6 διαφορετικά επίπεδα φωτισμού. Εμφανίζει ενδείξεις: θερμίδων, watts, επαναλήψεων ανά λεπτό, παραγωγής επαναλήψεων κίνησης (σε Watts, θερμίδες, μέτρα), μέσων βημάτων (χρόνος ανά 500m), προγραμμάτων προπόνησης (διαλειμματική 10/20, διαλειμματική 20/10, προσαρμοσμένη διαλειμματική, στοχευμένος, χρόνος, στοχευμένη απόσταση, στοχευμένες θερμίδες), προβλεπόμενου αποτελέσματος (χρόνου ή απόστασης), επιπέδου μπαταρίας, ασύρματης μέτρησης καρδιακών παλμών, συνδεσιμότητας με κινητή συσκευή μέσω Kinomap. Η Κονσόλα λειτουργεί με 2 αλκαλικές μπαταρίες 1.5 volt (LR20), οι οποίες δεν περιλαμβάνονται.

Διάφορα: Ρυθμιζόμενη αντίσταση αέρος. Ρυθμιζόμενες βάσεις στηρίγματος/ ασφάλισης ποδιών. Ανθεκτικοί στους κραδασμούς και ενισχυμένο από γυαλί νάιλον. Εργονομικά ενισχυμένη χειρολαβές με απαλές λαβές από καουτσούκ. Μαξιλάρια ποδιών από καουτσούκ. Ανατομικά σχεδιασμένο κάθισμα. Ενσωματωμένες ρόδες μεταφοράς.

Προνόμια: Η Κωπηλατική Αέρος είναι η επιλογή μηχανής κωπηλατικής για όλα τα προγράμματα κωπηλασίας νερού των διαφόρων συλλόγων και κέντρων αποκατάστασης και επαγγελματικών εγκαταστάσεων εκγύμνασης. Η στιβαρή, επαγγελματική κατασκευή εξασφαλίζει ελάχιστη συντήρηση. Η υψηλής απόδοσης ηλεκτρονική κονσόλα είναι μοναδική. Επιτρέπει με ακρίβεια την αντικειμενική σύγκριση μεταξύ προπονήσεων, καθώς και την μέτρηση αγωνιστικού επιπέδου μεταξύ ατόμων.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Βάρος: 28kg (62lb)

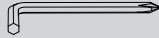
Διαστάσεις: 241cm x 61cm (8ft x 2ft)

Απαιτούμενος χώρος χρήσης: 275cm x 122cm (9ft x 4ft)

Μέγιστη αντοχή βάρους: 227kg (500lb)

*150kg (300lbs) όπως ελέγχθηκε με τα Ευρωπαϊκά Πρότυπα EN 20957-7

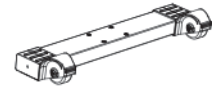
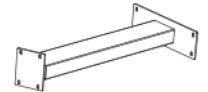
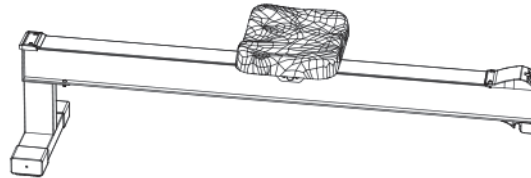
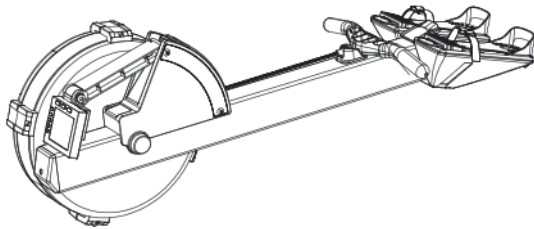
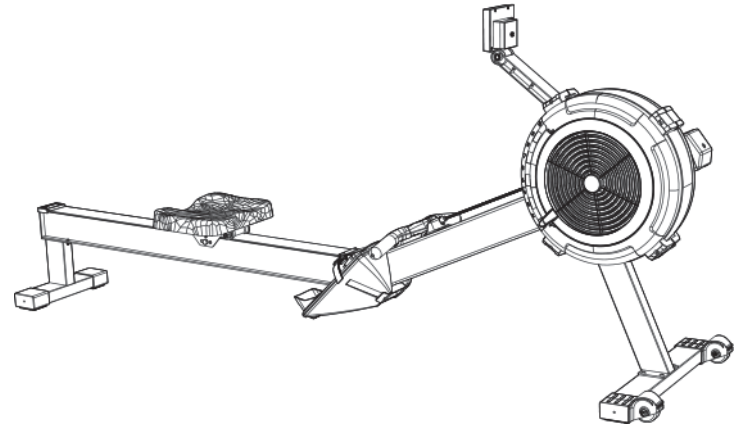
ΜΕΡΗ *όχι για σύγκριση μεγέθους



4mm κλειδί



x8
M6*16

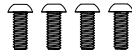


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

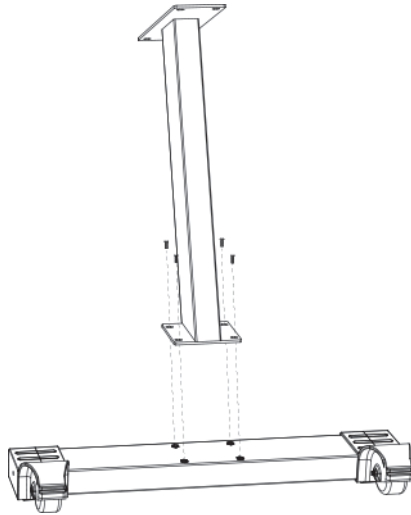
1



4mm κλειδί
(1 τεμ.)



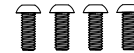
M6*16
(4 τεμ)



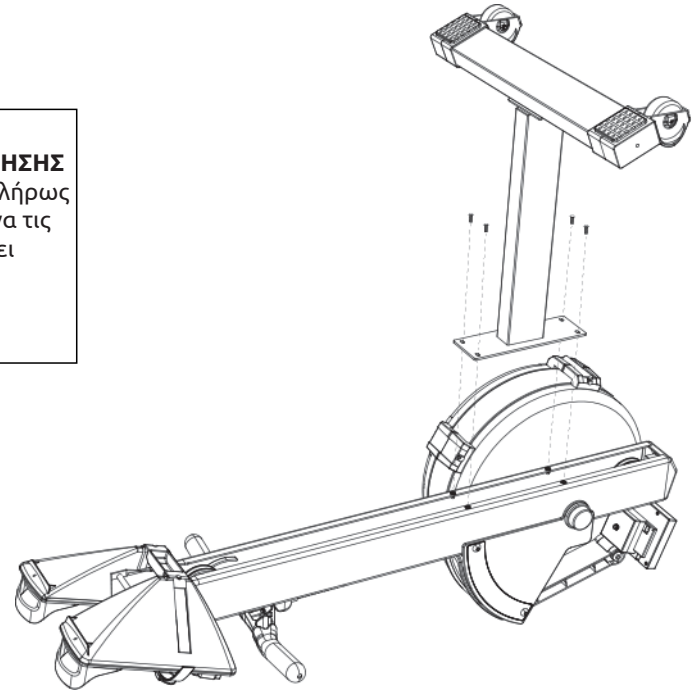
2



4mm κλειδί
(1 τεμ.)



M6*16
(4 τεμ)

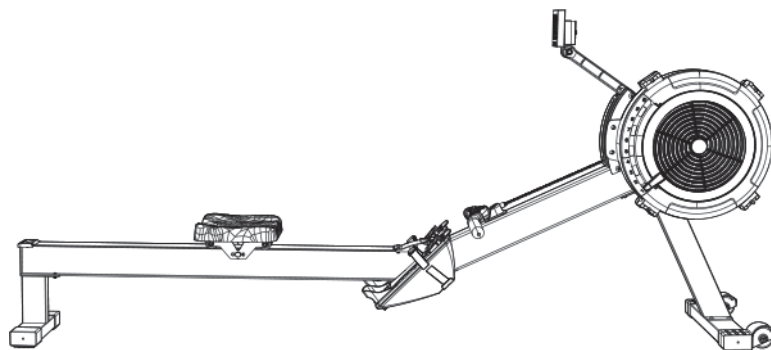
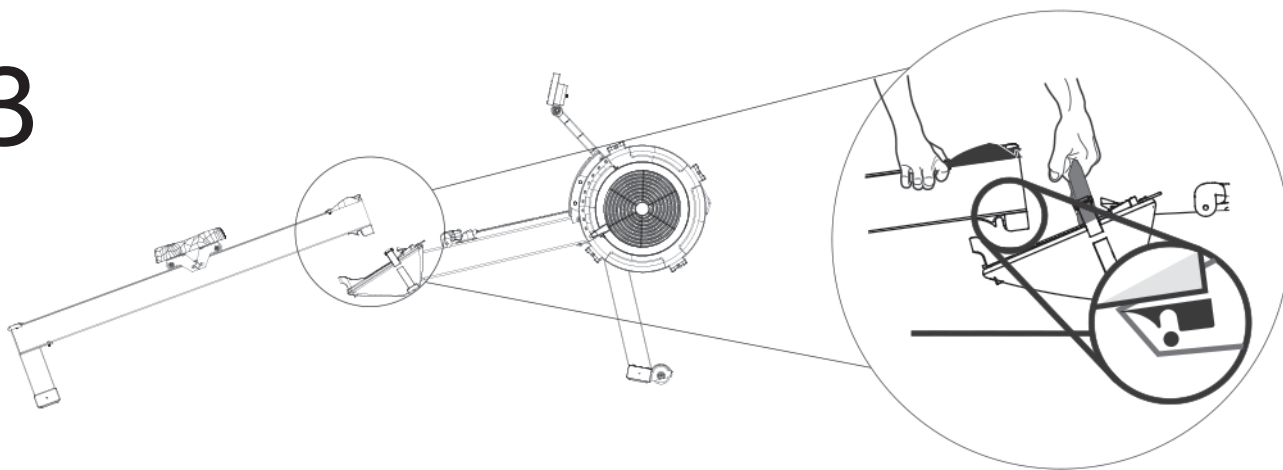


ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Μην σφίγγετε πλήρως
τις βίδες μέχρι να τις
έχει τοποθετήσει
όλες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

3



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

• Η χρήση αυτού του μηχανήματος με φθαρμένο ή εξασθενημένο εξάρτημα, όπως η αλυσίδα, τα γρανάζια, της σύνδεσης αλυσίδας-στρόφιγγας, της βίδας λαβής-U ή το καλώδιο κραδασμού, μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό στο χρήστη. Όταν αμφιβάλλετε για την κατάσταση οποιουδήποτε μέρους, σας προτείνουμε ανεπιφύλακτα να το αντικαταστήσετε άμεσα. Χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά μέρη. Η χρήση οποιωνδήποτε άλλων μερών, μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό ή κακή απόδοση του μηχανήματος.

• Η μηχανή πρέπει να χρησιμοποιείται πάνω σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια.

• Η μηχανή ΔΕΝ πρέπει να βιδωθεί, ή κατ' οποιονδήποτε τρόπο πακτωθεί στο έδαφος. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτη και μόνιμη βλάβη στο πλαίσιο.

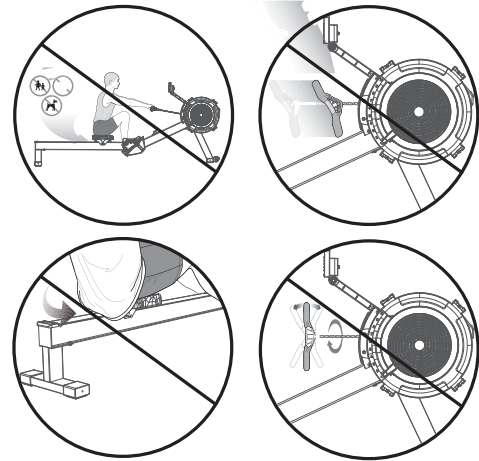
• Διατηρήστε τα παιδιά, τα κατοικίδια, τα δάχτυλα και τα ρούχα σας μακριά από τους τροχούς κύλισης του καθίσματος. Οι τροχοί κύλισης καθίσματος μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμό.

• Κάνετε σωστή συντήρηση, όπως περιγράφεται στο αντίστοιχο κεφάλαιο Συντήρησης του εγχειριδίου αυτού.

• Κάνετε την κίνηση κωπηλατικής και με τα 2 χέρια. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ μόνο το 1 χέρι. Η κακή μεταχείριση της αλυσίδας μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.

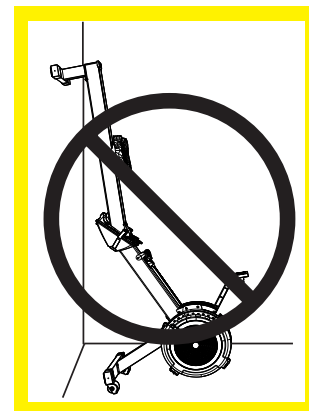
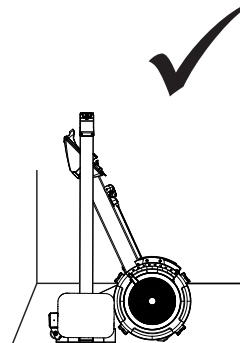
• Ποτέ μην στρίβετε ή τραβάτε από μεριά σε μεριά την αλυσίδα.

• Τοποθετήστε την χειρολαβή στο στοπ/γάντζους τοποθέτησης, πριν την αφήσετε. Μην αφήσετε την χειρολαβή να μαζευτεί απότομα μέσα στο άνοιγμα οδηγού της.



ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ

- ΝΑ ΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΣΤΗΝ ΘΕΣΗ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ ΟΤΑΝ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΔΙΣΚΟΥ ΚΑΙ ΜΟΝΗΣ ΡΑΓΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΟΥ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΤΗΝ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ ΑΕΡΟΣ. Η ΑΣΤΟΧΙΑ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΔΗΓΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΑΝ Η ΜΟΝΑΔΑ ΑΝΑΣΗΚΩΘΕΙ Ή ΜΕΤΑΚΙΝΗΘΕΙ.



- Προς αποφυγή πιθανού τραυματισμού, δώστε προσοχή καθώς προσαρτάτε το τμήμα μονής ράγας στο τμήμα του δίσκου και καθώς χρησιμοποιείτε την ασφάλεια πλαισίου.
- ΜΗΝ στερεώνετε την κωπηλασία όρθια, χρησιμοποιώντας τον δίσκο για βάση, καθώς μπορεί να ανατραπεί.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ

1. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι επικίνδυνο για την υγεία σας να μείετε σε ένα πρόγραμμα έντονης προπόνησης.
2. Διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες για την τεχνική της άσκησης κωπηλασίας. Η λανθασμένη τεχνική, όπως το υπερβολικό ξάπλωμα προς τα πίσω ή η αναπήδηση από το κάθισμα, μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.

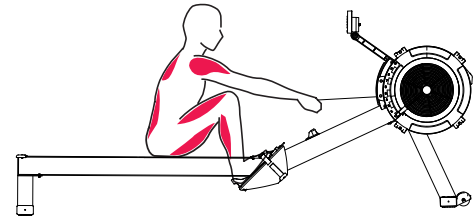
ΣΩΣΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ

Η κίνηση κωπηλασίας μπορεί να διαιρεθεί σε 2 μέρη: την έλξη και την επαναφορά.

Η δύναμη βρίσκεται στην κίνηση έλξης, ενώ η επαναφορά σας προετοιμάζει για την επόμενη έλξη. Οι κινήσεις του σώματος κατά την επαναφορά είναι ουσιαστικά το αντίθετο από της κίνησης έλξης. Ενώστε αυτές τις κινήσεις σε μία ομαλή, συνεχή κίνηση, για να πετύχετε την σωστή κίνηση κωπηλασίας.

ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

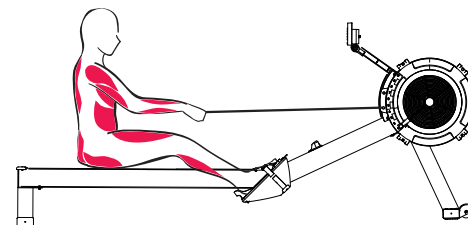
- Χέρια σε ευθεία, ουδέτερο στάση κεφαλιού και ώμοι ίσοι και μη καμπουριασμένοι.
- Το άνω μέρος του σώματος σκύβει μπροστά από τους μηρούς, με τους ώμους μπροστά από τους μηρούς.
- Κνήμες κάθετες ή όσο πιο κοντά στο κάθετες είναι άνετο για εσάς. Οι κνήμες δεν πρέπει να κινηθούν πέρα από την κάθετη θέση.
- Οι πτέρνες μπορούν να ανασηκωθούν όσο χρειάζεται.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

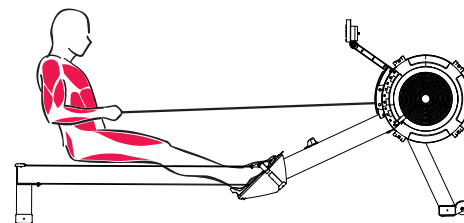
Η ΚΙΝΗΣΗ ΕΛΞΗΣ

- Ξεκινήστε πιέζοντας τα πόδια σας και έπειτα κάντε την πλάτη ελαφρά προς τα πίσω στην κάθετη θέση προτού ξεκινήσετε την κίνηση έλξης.
- Τα χέρια κινούνται σε ευθεία γραμμή από και προς τον δίσκο.
- Οι ώμοι πρέπει να μείνουν χαμηλά και χαλαρωμένοι.



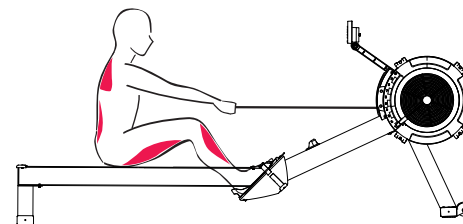
ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΕΛΞΗΣ

- Το άνω μέρος του σώματος κλίνει ελαφρώς προς τα πίσω, χρησιμοποιώντας καλή υποστήριξη από τους μύες του κορμού.
- Τα χέρια είναι εκτεταμένα και η χειρολαβή κρατάται ελαφρά κάτω από τα πλευρά σας.
- Οι ώμοι πρέπει να είναι χαμηλά και με τους καρπούς και παλάμες χαλαρωμένους. Οι καρποί πρέπει να είναι επίπεδοι.



Η ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

- Εκτείνετε τα χέρια σας μέχρι να έρθουν σε ευθεία, προτού λυγίσετε εμπρός από τους μηρούς προς τον δίσκο.
- Όταν τα χέρια σας φτάσουν στα γόνατά σας, επιτρέψτε στα γόνατα να λυγίσουν και σταδιακά κυλίστε το κάθισμα μπροστά στην μονή ράγα.
- Για την επόμενη κίνηση κωπηλασίας, επιστρέψτε στην αρχική θέση σώματος, με τους ώμους χαλαρωμένους και τις κνήμες κάθετες.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

1. Πως να ρυθμίσετε το μηχάνημα.

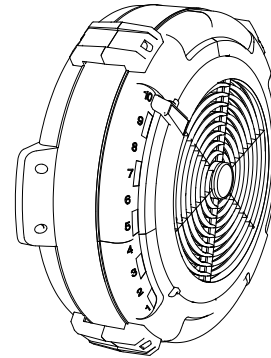
- Ρυθμίστε το αμορτισέρ δίσκου μεταξύ 3 και 5 για βέλτιστη αερόβια άσκηση.
- Επιλέξτε στόχο 24-30 επαναλήψεων ανά λεπτό.
- Την πρώτη μέρα μην κάνετε κωπηλατική για περισσότερο από 5-10 λεπτά, προκειμένου να επιτρέψετε στο σώμα σας να προσαρμοστεί στην νέα άσκηση.

2. Σταδιακά, εντός 2 εβδομάδων, αυξήστε το χρόνο και την ένταση της άσκησης.

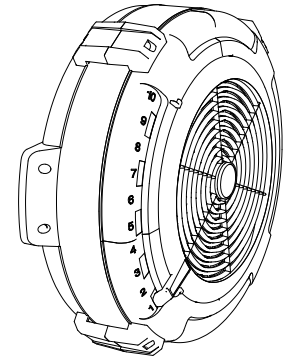
- Θυμηθείτε να κάνετε προθέρμανση, προτού ξεκινήσετε την έντονη κωπηλατική.
- Αυξήστε την ένταση τραβώντας πιο δυνατά. Όσο πιο γρήγορα κάνετε τον δίσκο να περιστραφεί, τόσο μεγαλύτερη αντίσταση θα αισθανθείτε.
- Μην κάνετε κωπηλατική πλήρους έντασης, μέχρις ότου να αισθανθείτε άνετοι με την τεχνική και να έχετε κάνει άσκηση για τουλάχιστον 1 εβδομάδα.
- Όπως με οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα, αν αυξήσετε την συχνότητα και την ένταση υπερβολικά γρήγορα, δεν προθερμανθείτε επαρκώς, ή χρησιμοποιείτε κακή τεχνική, θα αυξήσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΑΜΟΡΤΙΣΕΡ ΔΙΣΚΟΥ

Οι ρυθμίσεις του αμορτισέρ δίσκου είναι παρόμοιες με τον μηχανισμό ποδηλάτου. Επηρεάζει την αίσθηση της κωπηλασίας, αλλά δεν επηρεάζει άμεσα την αντίσταση. Με λίγο πειραματισμό, θα βρείτε την ρύθμιση αμορτισέρ που θα σας δώσει τα ιδανικά αποτέλεσμα αερόβιας προπόνησης. Προτείνουμε ρύθμιση μεταξύ 3-5 για καλύτερα αποτελέσματα. Αυτή η ρύθμιση παρομοιάζει περισσότερο την ομαλή αίσθηση μιας γρήγορης βάρκας στο νερό. Η χρήση με υπερβολικά μεγάλη ρύθμιση του αμορτισέρ, μπορεί να επιβλαβής για το πρόγραμμα άσκησής σας, καθώς μπορεί να περιπλέξει τα αποτελέσματά σας και να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού σας.



Πάνω για πιο αργά



Κάτω για πιο γρήγορα

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

ΑΝΑ ΤΑΚΤΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ

Η Κονσόλα της κωπηλασίας ελέγχεται από το λογισμικό της. Η Κονσόλα που περιλαμβάνεται στην συσκευασία της κωπηλατικής διαθέτει το τότε πιο πρόσφατο λογισμικό. Ωστόσο, αν χρειαστεί, προσφέρονται νέες και βελτιωμένες εκδοχές του λογισμικού.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Καθαρίστε το πάνω μέρος της ασάλινης μονής ράγας με ένα πανί ή με ένα μη διαβρωτικό σφουγγάρι, κατόπιν χρήσης ήπιου, πολυχρηστικού, οικιακού καθαριστικού. Μην χρησιμοποιείτε προϊόντα κλωρίνης, οξέα ή βαριά καθαριστικά.

ΚΑΘΕ 50 ΛΕΠΤΑ ΧΡΗΣΗΣ (Εβδομαδιαία για επαγγελματίες χρήστες)

Λιπάνετε την αλυσίδα με ένα κουτάλι του γλυκού επεξεργασμένου πετρελαίου, λαδιού 3-IN-ONE®, ή 20w γράσο μηχανής. Εφαρμόστε το λιπαντικό σε μία χαρτοπετσέτα και τρίψτε το σε όλο το μήκος της αλυσίδας. Σκουπίστε την περίσσια ποσότητα. Επαναλάβετε εφόσον χρειαστεί. Μην καθαρίσετε την αλυσίδα με κανενός είδους καθαριστό ή διαλύτη (π.χ. WD-40®).



ΠΡΟΣΟΧΗ! Το επίπεδο ασφαλείας του μηχανήματος μπορεί να διατηρηθεί μόνο αν ελέγχεται τακτικά για φθορές και βλάβες. Αντικαταστήστε τα ελαττωματικά μέρη άμεσα για να διασφαλίσετε την ασφάλεια και την απόδοση ή διατηρήστε την μηχανή εκτός χρήσης μέχρι να την επισκευάσετε.

ΚΑΘΕ 250 ΩΡΕΣ ΧΡΗΣΗΣ (Μηνιαία για επαγγελματίες χρήστες)

1. Ελέγξτε την αλυσίδα για δύσκαμπτους συνδέσμους. Αν η πλήρης λίπανση δεν βοηθήσει, η αλυσίδα θα πρέπει να αντικατασταθεί.
2. Ελέγξτε την σύνδεση αλυσίδας-χειρολαβής για φθορά. Αν η οπή έχει επιμηκυνθεί, ή η βίδα-U έχει φθαρεί μέχρι τη μέση, αντικαταστήστε ολόκληρη την σύνδεση.
3. Σφίξτε το καλώδιο έντασης αν η χειρολαβή δεν επιστρέφει πλήρως στην καλυμμένη βάση της.
4. Ελέγξτε το σφίξιμο των βιδών, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιήθηκαν κατά την συναρμολόγηση.
5. Χαλαρώστε ή σφίξτε τα παξιμάδια στις ενώσεις του μπράτσου Κονσόλας, αν χρειαστεί.
6. Ελέγξτε για σκόνη μέσα στο δίσκο με ένα φακό. Και αν χρειαστεί χρησιμοποιήστε με πολύ προσοχή μια μικρή ηλεκτρική σκούπα για να καθαρίσετε την περιοχή.

ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

P/N	Discription	Qty
1000	Monitor	1
1001	Connector Switch	1
1002	Shock Cord Pulley	4
1003	Bearing Rubber Cup L	1
1004	Bearing Rubber Cup R	1
1005	Handle Hook	1
1006	Handle	1
1007	Flywheel Cover Back	1
1008	Chain Guide	1
1009	Spacer Anti-Skip Anti-Throw	1
1010	Sensor Base	1
1012	Monitor Arm Black	1
1013	End Cap	1
1014	Bearing Cover	1
1015	Footcaster Left	1
1016	Footcaster Right	1
1017	Flywheel Assembly	1
1018	Perf Connector Screw Side	1
1019	Perf Connector Nut Side	1
1020	Fan Cover Assy.	1
1021	Damper	1
1022	Hub Cap	1
1025	Battery Door	1
1026	Thumbscrew Battery Door	1
1027	Seat Top	1
1028	Bottom Roller W/Bearing	6
1029	Belly Left Foot Stretcher	1
1030	Belly Right Foot Stretcher	1
1031	Foot Stretcher Cover Left	1
1032	Foot Stretcher Cover Right	1
1035	Flexfoot	2
1036	Compression Member	1
1038	Upper Hanger Plastic	1
1039	Lower Hanger Plastic	1

P/N	Discription	Qty
1040	Monorail Bolt Support	1
1041	Rear Foot	2
1042	Rear Dumper	1
2001	Box Frame	1
2002	Stainless Steel Spacer 13*1*9	3
2003	Stainless Steel Spacer 13*1*5	1
2004	Shock Cord Hook	2
2005	Traveling Pulley Assy	1
2006	Chain Idler Pulley	2
2007	Sprocket Quiet 14 Tooth	1
2008	Axle	1
2009	U Bolt	1
2010	Chain Connector Small	2
2011	Swivel Bushing	1
2012	Guide Bracket - Left	1
2013	Guide Bracket - Right	1
2014	Front Foot W/Casters	1
2015	Leg Front	1
2016	End Cap Hook	1
2019	Outlet Perf W/Connectors	1
2020	Seat Carriage	2
2021	Seat Spacer	2
2022	Seat Spacer	6
2025	Internal Brace Foot Belly	2
2026	Reinforcing Bracket	2
2027	Hanger Shaft Threaded	1
2028	Hanger Shaft Threaded	1
2029	Monorail Assy	1
2030	Stainless Track	1
2031	Upper Die Cast Hanger	1
2032	Lower Die Cast Hanger	1
2033	Rear Leg	1
2034	Brass Sleeve	2

P/N	Discription	Qty
2035	Axle Shock Cord/Chain Idler Pulley	3
3001	Screw 5Mm	17
3002	Nylock Nut M10	10
3003	Bolt M6*10	6
3004	Bolt M6*15	23
3005	Nylock Nut M6	12
3006	Nylock Nut M8	2
3007	Bolt M6*30	2
3008	Washer 6Mm	1
3009	Bolt M6*16	2
3010	Bolt M10*100	1
3011	Bolt M10*50	1
3012	Bolt M6*25	2
3015	Thick Washer	1
3019	Hex Bolt M8*16	1
3020	Flat Washer	4
3021	Wave Washer	1
3022	Bolt M4*50	1
3023	Nut M4	1
3024	Nut M5	4
3025	Bolt M10*110	2
3026	Bolt M10*25	2
3030	Bolt M0*130	2
3031	Bolt M8*140	2
3032	Bolt M6*20	2
3033	Flywheel Cover Bolt M5*90	4
4001	Bearing 6003Zz	1
4003	Shock Cord	1
4006	Bearing 6001Zz	1
4007	Chain With Connector	1
4014	Speed Sensor	1
4013	Footstrap With Buckle	2
5001	Hub Cap Laber	1

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 μηχανήμα 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:
Πλαίσιο 2 έτη, Μηχανικά και Ηλεκτρονικά 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 μηχανήμα.
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 βαραίνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

ΕΓΓΥΗΣΗ

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 μηχανήμα.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:

4. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
5. Όταν το μηχανήμα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
6. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.
7. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.

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.

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.



PEGASUS®