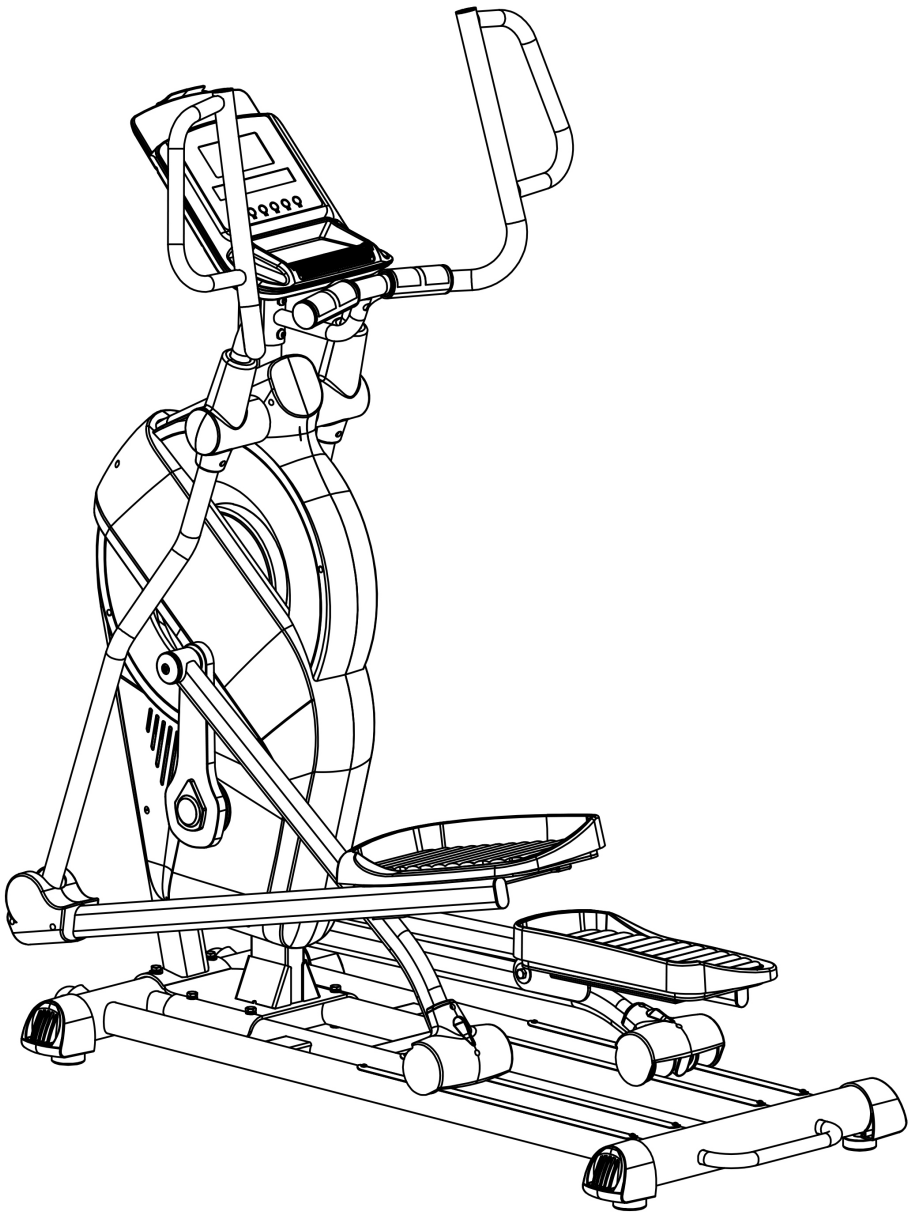
PEGASUS®

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ E16



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν. Κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο κατόχου για μελλοντική αναφορά.

Οι προδιαγραφές αυτού του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρουν από αυτήν τη φωτογραφία και ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Θα πρέπει πάντα να ακολουθείτε βασικές προφυλάξεις, συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω οδηγιών ασφαλείας κατά τη χρήση αυτού του εξοπλισμού: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό.

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.
2. Πριν από την άσκηση, είναι απαραίτητο να κάνετε ασκήσεις προθέρμανσης προκειμένου να αποφευχθεί μυϊκός τραυματισμός. Ανατρέξτε στις σελίδες ρουτίνας Προθέρμανσης και Αποθεραπείας. Μετά την άσκηση, προτείνεται να κάνετε ασκήσεις αποθεραπείας για χαλάρωση του σώματος.
3. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη δεν έχουν υποστεί ζημιά και έχουν σταθεροποιηθεί καλά πριν τη χρήση. Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να είναι τοποθετημένος σε επίπεδη επιφάνεια κατά τη χρήση. Προτείνεται η χρήση ενός προστατευτικού στρώματος ή δαπέδου.
4. Να φοράτε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό. Μην φοράτε ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν σε οποιοδήποτε μέρος του εξοπλισμού.
5. Μην επιχειρείτε άλλες εργασίες συντήρησης ή ρυθμίσεις εκτός από εκείνες που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Σε περίπτωση εμφάνισης προβλήματος διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε ένα εξουσιοδοτημένο από την επίσημη αντιπροσωπεία τεχνικό.
6. Να είστε προσεκτικοί όταν πατάτε ή αφήνετε τα πεντάλ, κρατώντας πάντα το τιμόνι πρώτα. Βάλτε το πεντάλ που είναι στην δική σας πλευρά στη χαμηλότερη θέση, πατήστε στο πεντάλ και περάστε πάνω από το κύριο πλαίσιο. Στη συνέχεια, πατήστε στο άλλο πεντάλ. Κατά την χρήση, κρατήστε το τιμόνι με τα χέρια, κάντε τα πεντάλ να τρέχουν ομαλά με ώθηση ή τραβήξτε το τιμόνι, στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό τακτικά με τη συνεργασία χεριών και ποδιών. Μετά την άσκηση, κατεβάστε ένα πεντάλ στη χαμηλότερη θέση και αφήστε το πόδι σας στο υψηλότερο πεντάλ πρώτα και στη συνέχεια ένα άλλο.
7. Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε εξωτερικούς χώρους.
8. Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
9. Ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από 1 άτομο τη φορά.
10. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από τον εξοπλισμό ενώ είναι σε χρήση. Αυτό το μηχάνημα είναι σχεδιασμένο για ενήλικες μόνο. Ο ελάχιστος ελεύθερος χώρος που απαιτείται για την ασφαλή λειτουργία δεν είναι λιγότερο από δύο μέτρα.
11. Εάν αισθάνεστε πόνο στο στήθος, ναυτία, ζάλη, δύσπνοια ή άλλη δυσφορία, θα πρέπει να σταματήσετε την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού συνεχίσετε.
12. Το μέγιστο βάρος χρήστη αυτού του προϊόντος είναι 135kgs.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα ηλικίας άνω των 35 ετών ή για άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε εξοπλισμό γυμναστικής.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Διαβάστε όλες τις οδηγίες προσεχτικά πριν τη χρήση αυτού του προϊόντος. Διατηρήστε το εγχειρίδιο χρήσης για μελλοντική αναφορά.

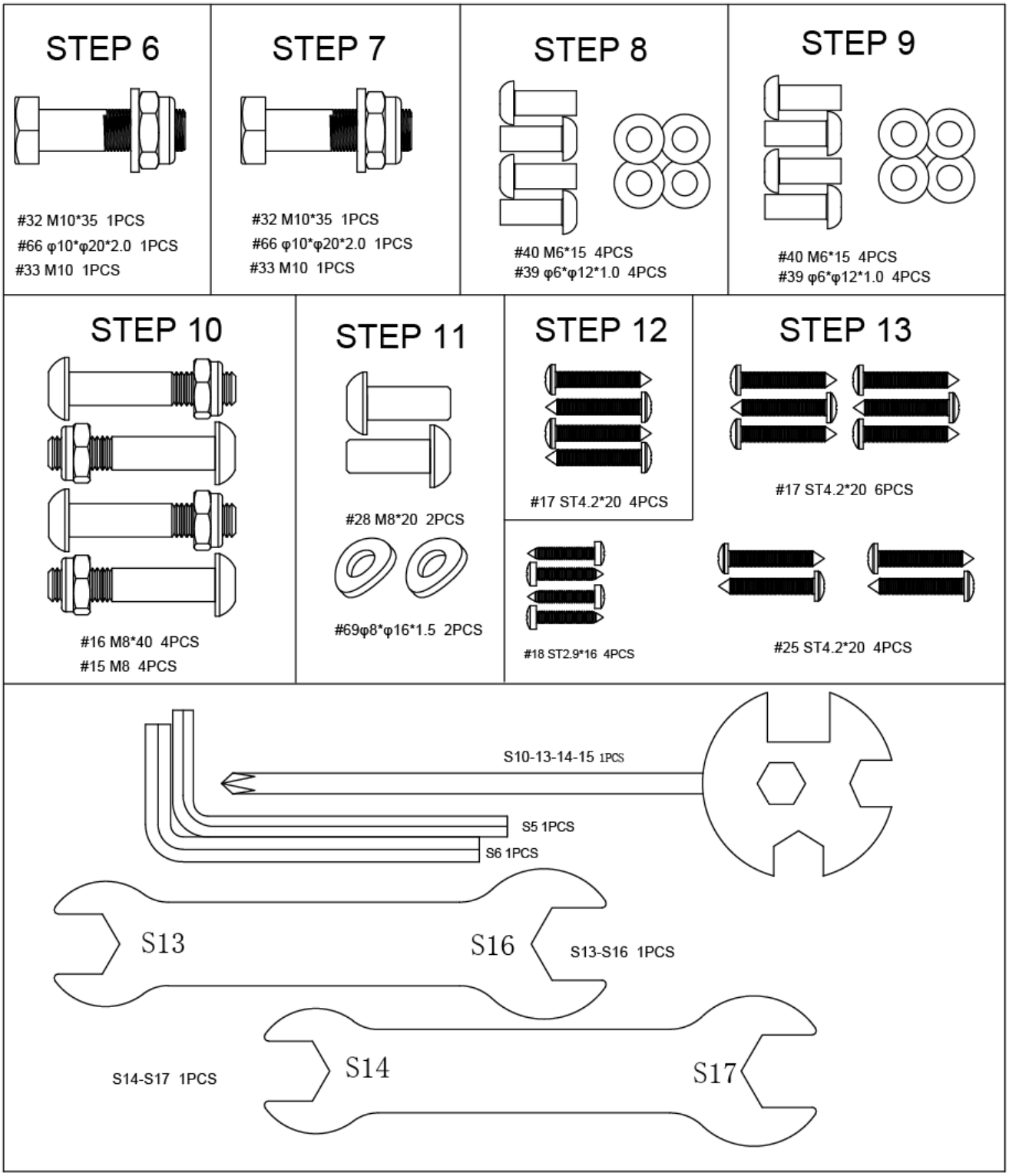
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Περιγραφή	Qty	No.	Περιγραφή	Qty
001	Main Frame	1	031	Nut M10	2
002	Rear Main Frame	1	032	Bolt M10x35	2
003	Left Handrail Arm	1	033	Lock Nut M10	2
004	Right Handrail Arm	1	034	Self-tapping screw ST2.9x10	12
005	Handrail	2	035	Left Foot Pedal	1
006	Left Foot Tube	1	036	Left foot pad	1
007	Right Foot Tube	1	037	Right Foot Pedal	1
008	Sliding Tube	2	038	Right foot pad	1
009	Handlebar	1	039	Washer Ø6x Ø12x1.0	9
010	Bolt M8x20	5	040	Bolt M6x15	8
011	Spring Washer Ø8	5	041	End cap for ellipse tube	4
012	Big washer Ø8x Ø25x2.0	4	042	Bolt M8x15	4
013	Bearing 6203	2	043	Big washer Φ8xΦ32x2.0	4
014	Cover Φ54*10	2	044	Pedal tube connect shaft φ19x82.5	2
015	Hexagon lock nut M8	7	047	Sliding Tube Cover	2
016	Hexagon Bolt M8x40	4	048	Bearing 6004	8
017	Self- tapping driling screw ST4.2x20	29	049	Wave Spring Washer Ø20	3
018	Self- tapping screw ST2.9x16	4	050	Circlip	4
019	Left Handrail Arm Cover-A	1	051	Wave Spring Washer Ø15	4
020	Left Handrail Arm Cover-B	1	052	Bearing 6202	12
021	Right Handrail Arm Cover-A	1	053	Roller Wheel	4
022	Right Handrail Arm Cover-B	1	054	Roller Wheel Cover	2
023	Bolt M6x30	1	055	End Cap	4
024	Nut M6	1	056	Bolt M10	4
025	Self- tapping screw ST4.2x20	12	057	Foot Pad	4
026	Left foot tube Cover-A	1	058	Aluminum Sheet	4
027	Left foot tube Cover-B	1	059	Silicone washer Ø10xØ30x1	7
028	Bolt M8x20	4	060	Hexagon Bolt S6	2
029	Washer Ø8xØ16x1.5	3	061	Bearing 608	4
030	Bearing	2	062	Transport Wheel	2

ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

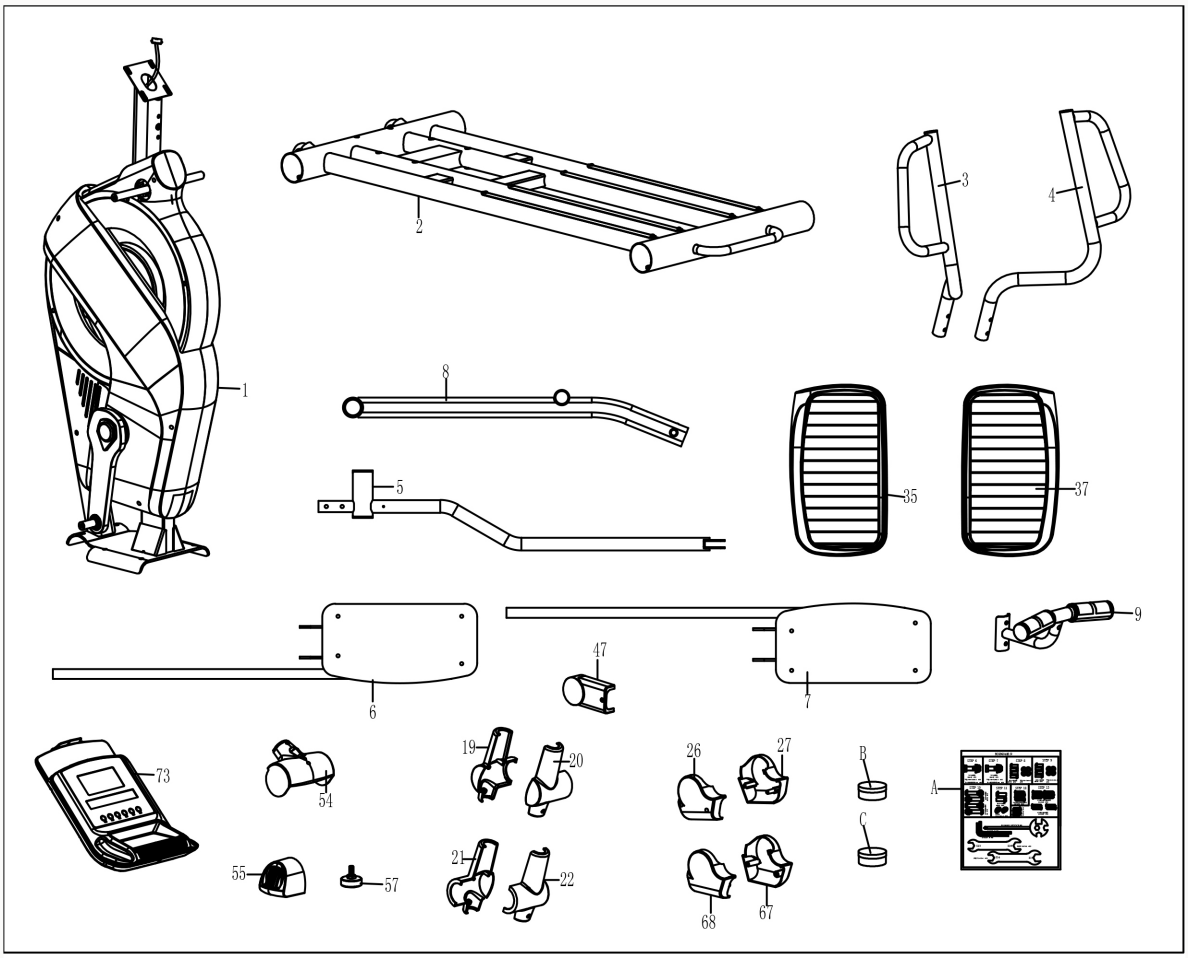
No.	Περιγραφή	Qty	No.	Περιγραφή	Qty
063	Hexagon Bolt M6x12	2	089	Flat key	2
064	Bolt M10x20	4	090	Bolt M8x50	2
065	Spring Washer Ø10	4	091	Cover for Crank C	2
066	Washer Ø10xØ20x2	6	092	Left Chain cover	1
067	Right foot tube Cover-A	1	093	Right Chain cover	1
068	Right foot tube Cover-B	1	094	Circlip	2
069	Curve Washer Ø8xØ16x1.5	2	095	Hexagon lock nut M6	4
070	End Cap for Handlebar	2	096	Spring Washer Ø6	4
071	Handlebar Foam Grip Ø28	2	097	Belt Pulley	1
072	Hand Pulse Sensor with Wire	2	098	Straight spindle	1
073	Computer	1	099	Bolt M6x15	4
074	Screw M5x10	4	100	Belt	1
075	Extension Sensor Wire	1	101	Plastic stud	3
076	Wave Spring Washer Ø19xØ26x0.3	2	102	Flange nut M10x1.0	2
077	Adapter	1	103	Washer Ø30x10.5x2	2
078	Limited Plate	4	104	Flywheel	1
079	Sensor Wire	1	105	Motor Tension cable	1
080	Motor	1	106	Idle wheel plate	1
081	Nut M12	1	107	Washer Ø10xØ20x0.3	1
082	Power Supply Wire	1	108	Bolt M8x18	1
083	Crank decoration cover	2	109	Idle wheel	1
084	Bolt M4x10	6	110	Screw M6x12	1
085	Nut M8	4	111	Bolt M8x85	1
086	Crank	2	112	Spring	1
087	Bolt M6x20	2	113	Crank cover	2
088	Big washer Φ6xΦ25x1.5	2			

ΛΙΣΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ



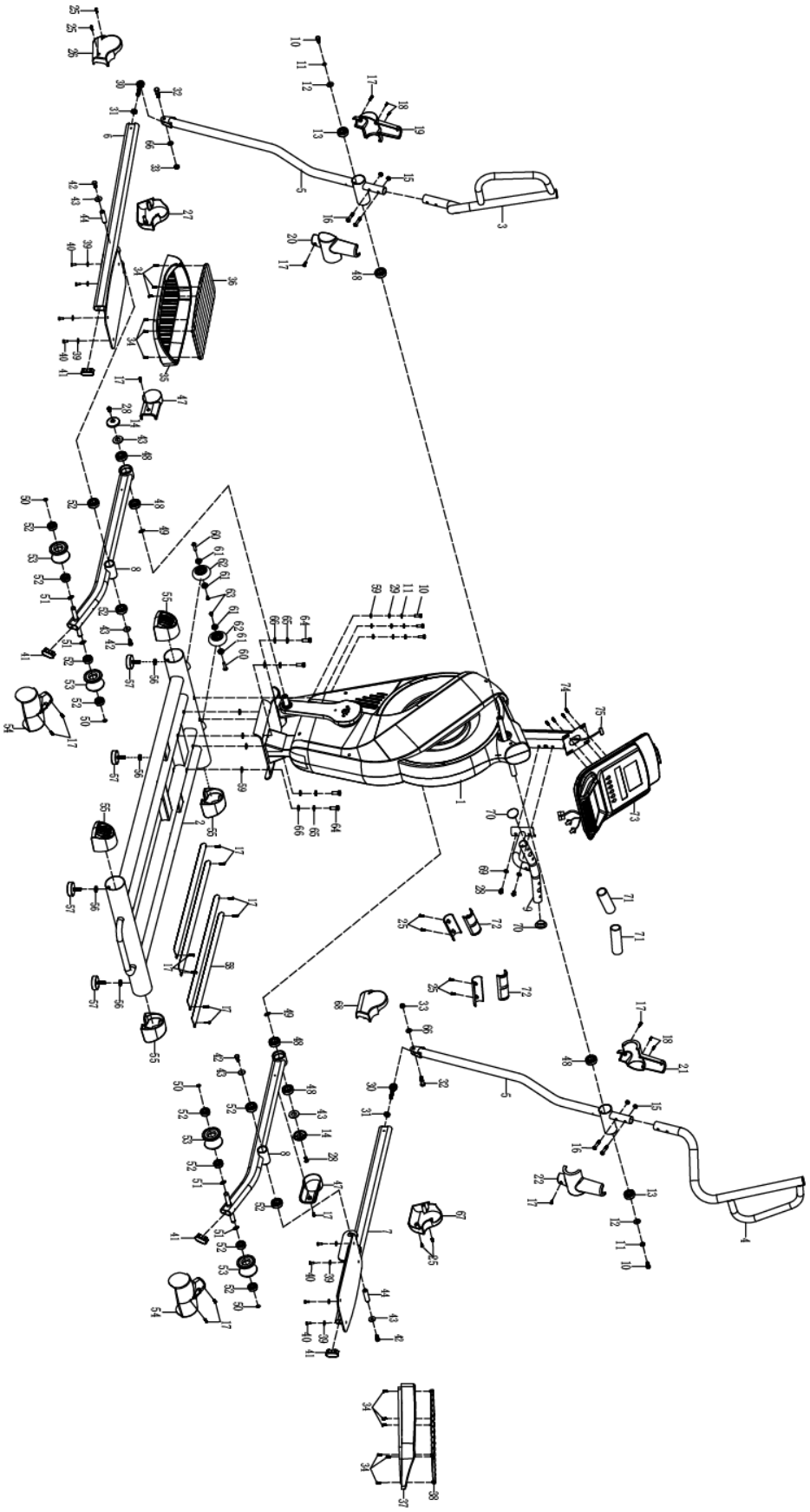
ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Προτού ξεκινήσετε την συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνονται όλα τα μέρη.

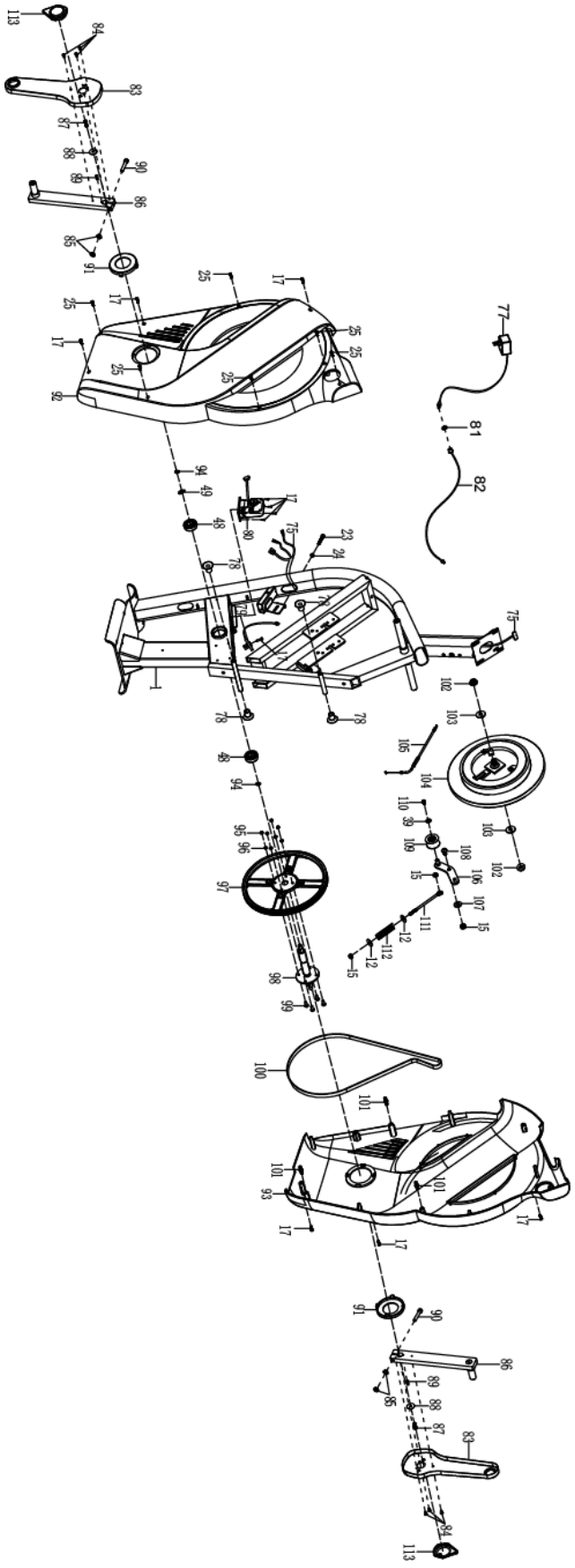


No.	Περιγραφή	Qty	No.	Περιγραφή	Qty
001	Main Frame	1	026	Left foot tube Cover-A	1
002	Rear Main Frame	1	027	Left foot tube Cover-B	1
003	Left Handrail Arm	1	035	Left Foot Pedal	1
004	Right Handrail Arm	1	037	Right Foot Pedal	1
005	Handrail	2	054	Roller Wheel Cover	2
006	Left Foot Tube	1	055	End Cap	4
007	Right Foot Tube	1	057	Foot Pad	4
008	Sliding Tube	2	067	Right foot tube Cover-A	1
009	Handlebar	1	068	Right foot tube Cover-B	1
019	Left Handrail Arm Cover-A	1	073	Computer	1
020	Left Handrail Arm Cover-B	1	A	Hardware Package	1
021	Right Handrail Arm Cover-A	1	B	PTFE Lubric	1
022	Right Handrail Arm Cover-B	1	C	Grease	1

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Α



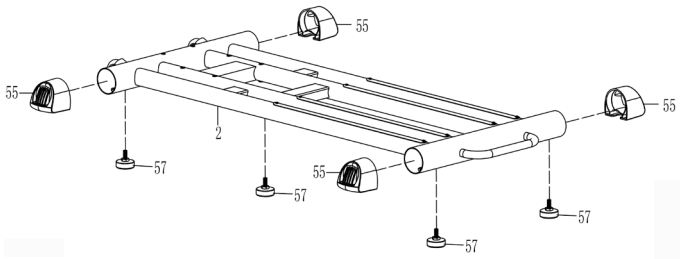
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Β



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

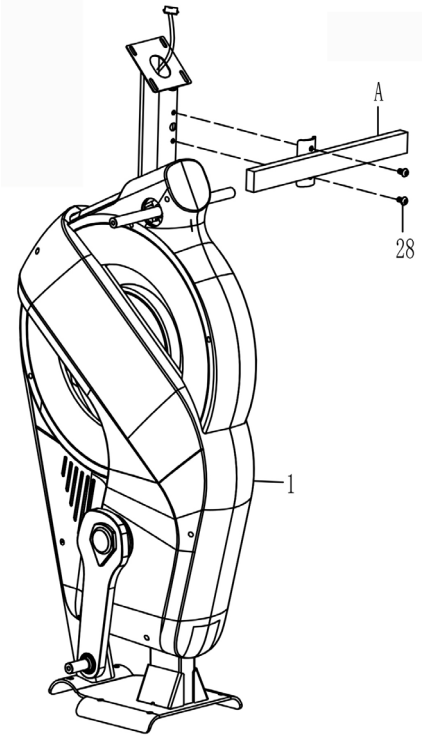
1. Τοποθέτηση Βιδών Ρύθμισης Εδάφους και Τάπες Ποδιών

Τοποθετήστε τις τέσσερις M10 Βίδες Ρύθμισης Εδάφους (57) και τις τέσσερις Τάπες Ποδιών (55) στο Κυρίως Πλαίσιο (2).



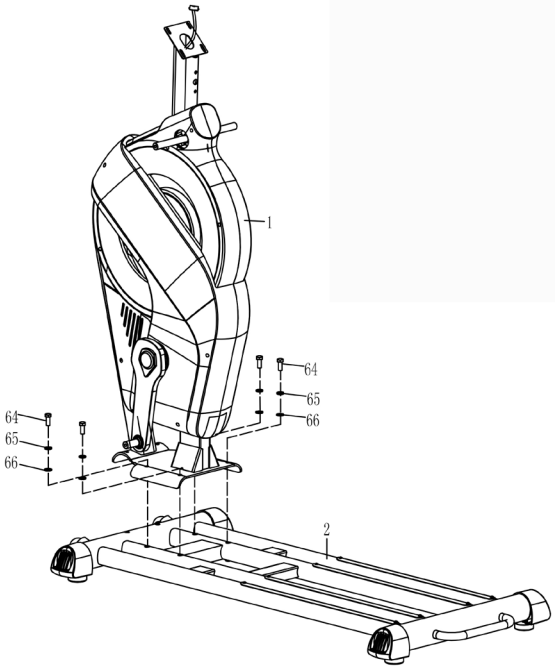
2. Αφαίρεση Σταθερού Σωλήνα

Αφαιρέστε δύο βίδες M8x20 (28) από τον Σταθερό Σωλήνα (A).
Αφαιρέστε τον Σταθερό σωλήνα (A) από το Κυρίως Πλαίσιο (1).
Λάβετε υπόψη ότι ο Σταθερός Σωλήνας (A) χρησιμοποιείται για τη στερέωση του Πλαισίου για την αποφυγή θραύσης.
Και ο Σταθερός Σωλήνας (A) μπορεί να αφαιρεθεί.



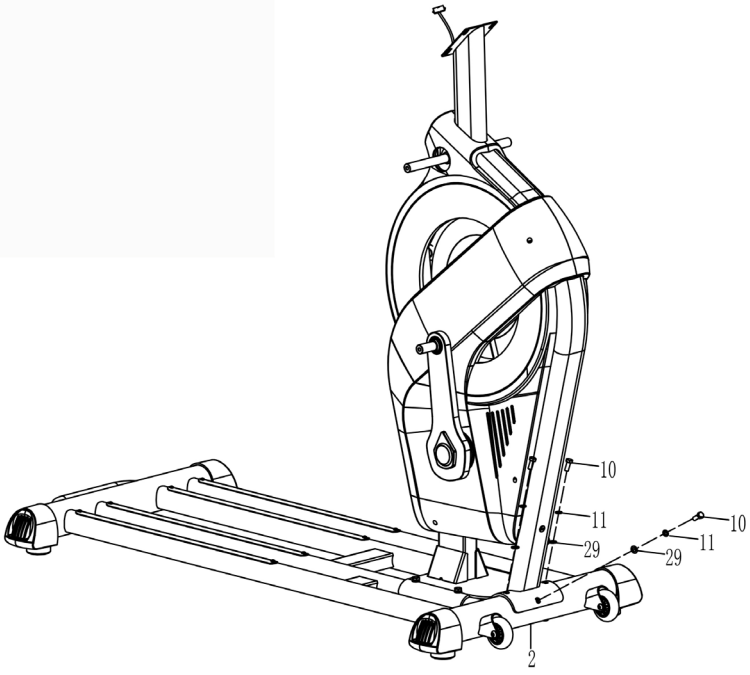
3. Συναρμολόγηση Κυρίως Πλαισίου A

Αφαιρέστε τις τέσσερις Βίδες M10x20 (64), τις τέσσερις Ροδέλες Ασφαλείας Ø10 (65) και τις τέσσερις Ροδέλες Ø10 (66) από το Κάτω Κυρίως Πλαίσιο (2).
Συνδέστε το Κύριο Πλαίσιο (1) στο Κάτω Κύριο Πλαίσιο (2) με τέσσερις Βίδες M10x20 (64), τέσσερις Ροδέλες Ασφαλείας Ø10 (65) και τέσσερις Ροδέλες Ø10 (66) αυτές που αφαιρέσατε.



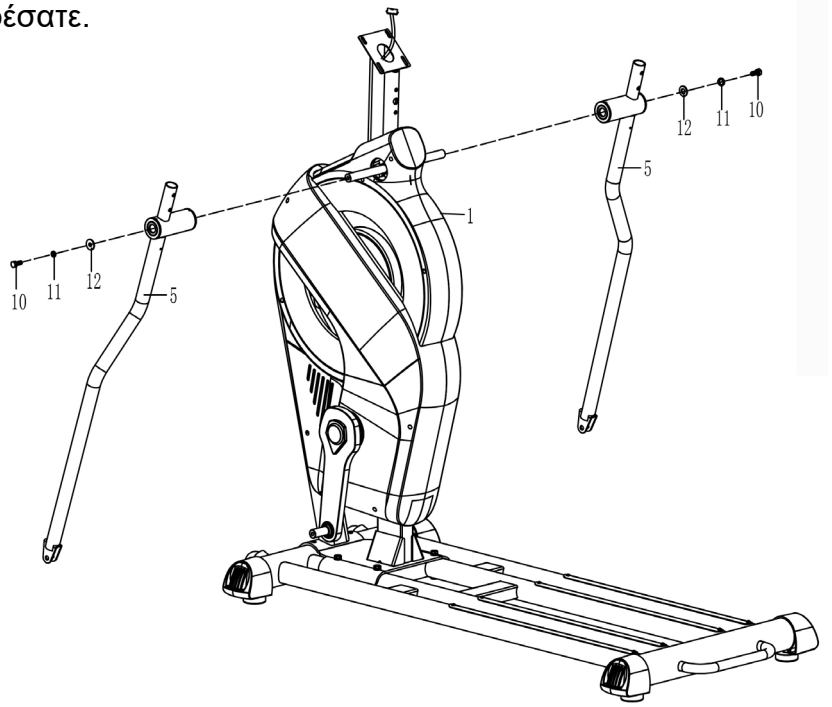
4. Συναρμολόγηση Κυρίως Πλαισίου Β

Αφαιρέστε τις τρεις Βίδες M8X20 (10), τις τρεις Ροδέλες Ασφαλείας Ø8 (11) και τις τρεις Ροδέλες Ø8x Ø16x2.0 (29) από το Κάτω Κυρίως Πλαίσιο (2).
Συνδέστε το Κυρίως Πλαίσιο (1) στο Κάτω Κυρίως Πλαίσιο (2) με τις τρεις Βίδες M8X20 (10), τις τρεις Ροδέλες Ασφαλείας Ø8 (11) και τις τρεις Ροδέλες Ø8x Ø16x2.0 (29) αυτές που αφαιρέσατε.



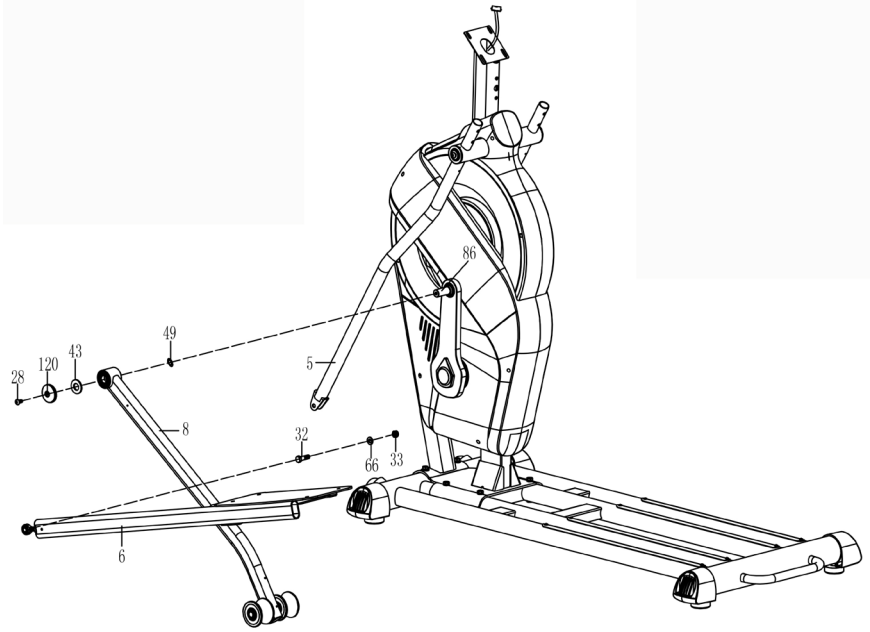
5. Συναρμολόγηση Χειρολαβών

Αφαιρέστε μία Βίδα M8x20 (10), μία Ροδέλα Ασφαλείας Ø8 (11) και μία Μεγάλη Ροδέλα Ø8xØ25x2.0 (12) από τον αριστερό οριζόντιο άξονα του Κυρίως Πλαισίου (1).
Συνδέστε την Χειρολαβή (5) στον αριστερό οριζόντιο άξονα του Κυρίως Πλαισίου (1) μία Βίδα M8x20 (10), μία Ροδέλα Ασφαλείας Ø8 (11) και μία Μεγάλη Ροδέλα Ø8xØ25x2.0 (12) αυτές που αφαιρέσατε.



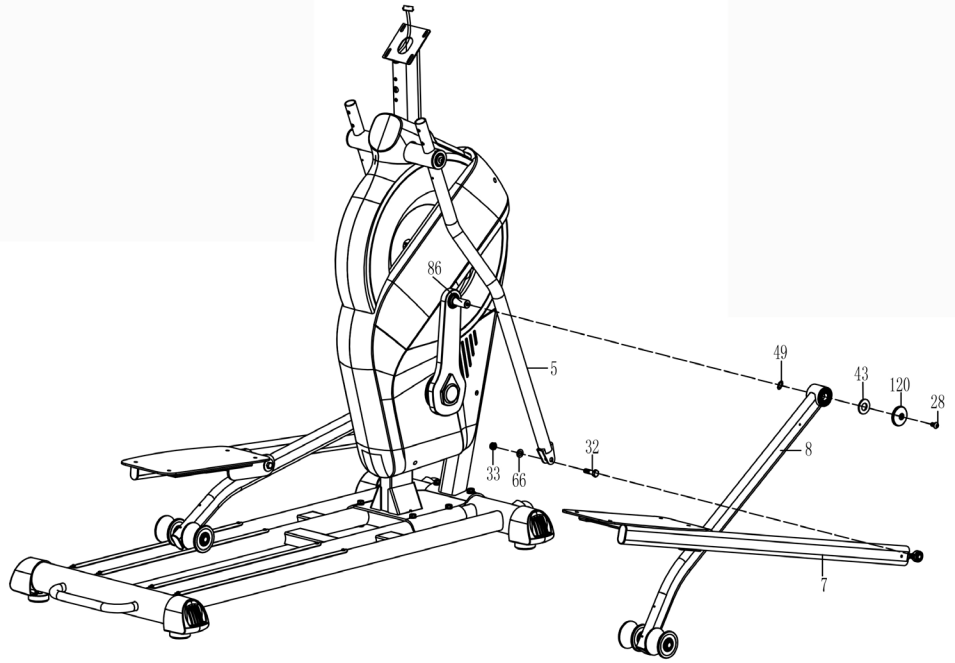
6. Συναρμολόγηση Αριστερού Βραχίονα Ποδιού και Αριστερού Βραχίονα Ολίσθησης

Αφαιρέστε μία Βίδα M8x20 Bolt (28), ένα Κάλυμμα (120), μία Μεγάλη Ροδέλα Ø8xØ32x2.0 (43) και μία Κυματιστή Ροδέλα Ασφαλείας Ø20 (49) από τον Άξονα (86).
Συνδέστε τον Βραχίονα Ολίσθησης (8) στον Άξονα (86) με μία Βίδα M8x20 Bolt (28), ένα Κάλυμμα (120), μία Μεγάλη Ροδέλα Ø8xØ32x2.0 (43) και μία Κυματιστή Ροδέλα Ασφαλείας Ø20 (49) αυτές που αφαιρέσατε.
Συνδέστε τον Αριστερό Βραχίονα Ποδιού (6) στην Χειρολαβή (5) με μία Βίδα M10x35 (32), μία Ροδέλα Ø10xØ20x2 (66) και ένα Κλειστό Παξιμάδι Ασφαλείας M10 (33).



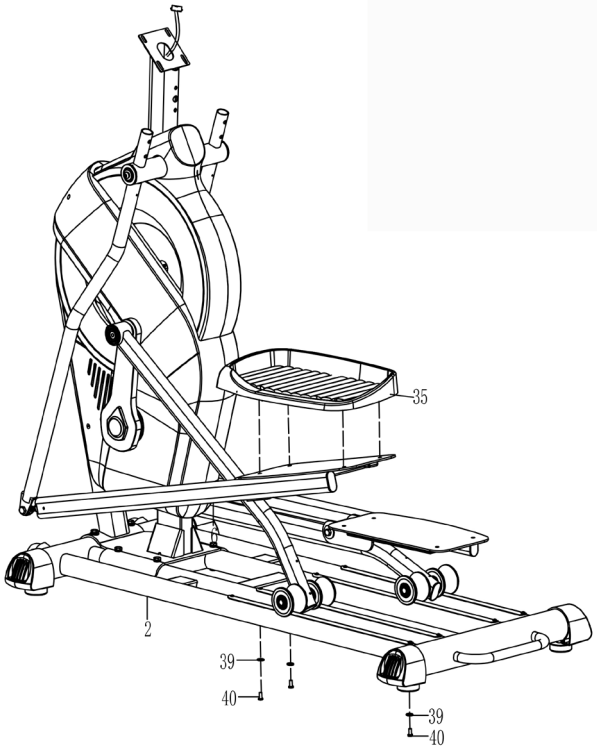
7. Συναρμολόγηση Δεξιού Βραχίονα Ποδιού και Δεξιού Βραχίονα Ολίσθησης

Αφαιρέστε μία Βίδα M8x20 Bolt (28), ένα Κάλυμμα (120), μία Μεγάλη Ροδέλα Ø8xØ32x2.0 (43) και μία Κυματιστή Ροδέλα Ασφαλείας Ø20 (49) από τον Άξονα (86).
Συνδέστε τον Βραχίονα Ολίσθησης (8) στον Άξονα (86) με μία Βίδα M8x20 Bolt (28), ένα Κάλυμμα (120), μία Μεγάλη Ροδέλα Ø8xØ32x2.0 (43) και μία Κυματιστή Ροδέλα Ασφαλείας Ø20 (49) αυτές που αφαιρέσατε.
Συνδέστε τον Δεξιό Βραχίονα Ποδιού (6) στην Χειρολαβή (5) με μία Βίδα M10x35 (32), μία Ροδέλα Ø10xØ20x2 (66) και ένα Κλειστό Παξιμάδι Ασφαλείας M10 (33).



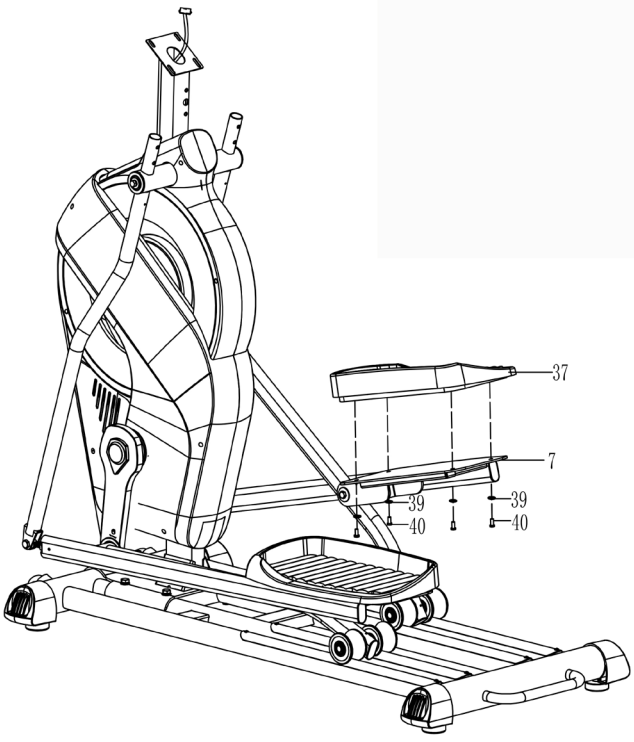
8. Συναρμολόγηση Αριστερού Πεντάλ Ποδιού

Συναρμολογήστε το Αριστερό Πεντάλ Ποδιού (35) στον Αριστερό Βραχίονα Ποδιού (6) με τέσσερις Βίδες M6x15 Bolts (40) και τέσσερις Ροδέλες Ø6x Ø12x1.0 (39).



9. Συναρμολόγηση Δεξιού Πεντάλ Ποδιού

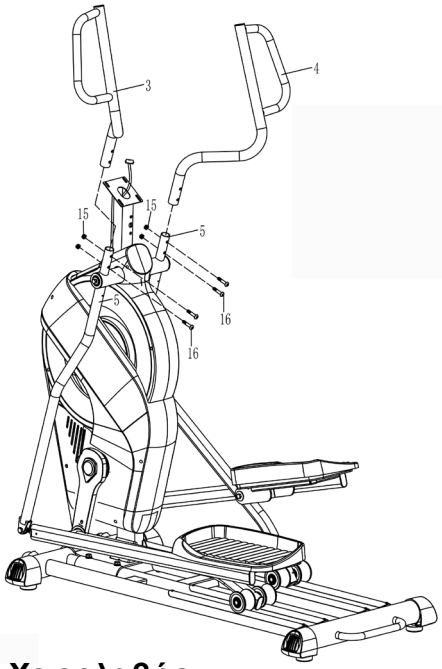
Συναρμολογήστε το Δεξί Πεντάλ Ποδιού (37) στον Δεξιό Βραχίονα Ποδιού (7) με τέσσερις Βίδες M6x15 Bolts (40) και τέσσερις Ροδέλες Ø6x Ø12x1.0 (39).



10. Συναρμολόγηση Αριστερού και Δεξιού Μπράτσου Χειρολαβής

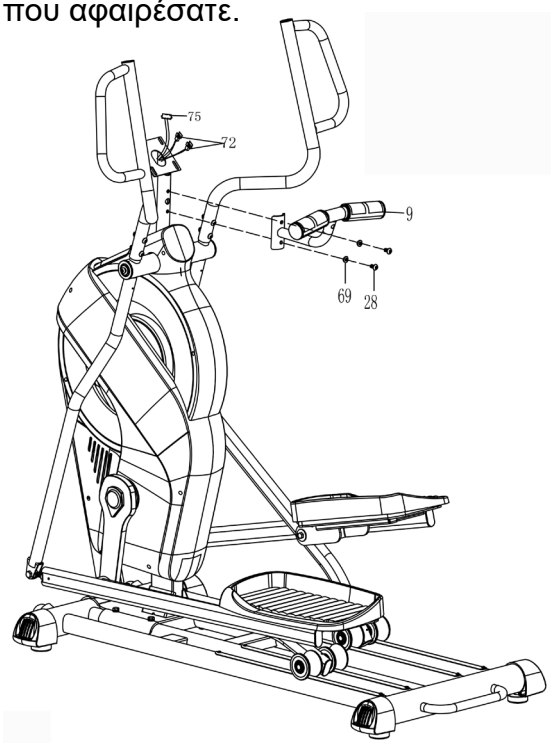
Συναρμολογήστε το Αριστερό Μπράτσο Χειρολαβής (3) με το Κυρίως Πλαίσιο (1) με δύο Βίδες M8x40 (16) και δύο Εξάγωνα Παξιμάδια Ασφαλείας M8 (15).

Συναρμολογήστε το Δεξιό Μπράτσο Χειρολαβής (3) με το Κυρίως Πλαίσιο (1) με δύο Βίδες M8x40 (16) και δύο Εξάγωνα Παξιμάδια Ασφαλείας M8 (15).



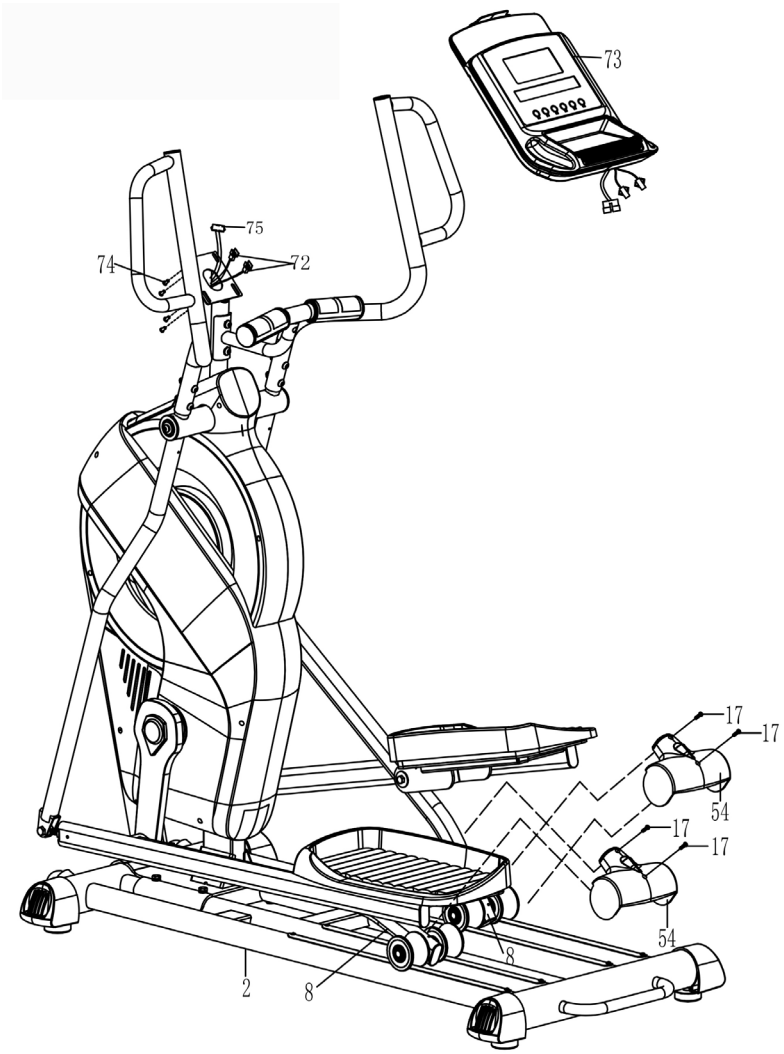
11. Συναρμολόγηση Σταθερής Χειρολαβής

Αφαιρέστε δύο Βίδες M8x20 (28) και δύο Κυρτές Ροδέλες Ø8 (69) από τον Εμπρός Ορθοστάτη του Κυρίως Πλαισίου (1).
Εισάγετε τους Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού (72) από την Χειρολαβή (9) μέσα από την οπή στον Εμπρός Ορθοστάτη του Κυρίως Πλαισίου (1) και στη συνέχεια τραβήξτε τους από το επάνω μέρος του Εμπρός Ορθοστάτη του Κυρίως Πλαισίου (1).
Τοποθετήστε την Χειρολαβή (9) στο Κυρίως Πλαίσιο (1) δύο Βίδες M8x20 (28) και δύο Κυρτές Ροδέλες Ø8 (69) αυτές που αφαιρέσατε.



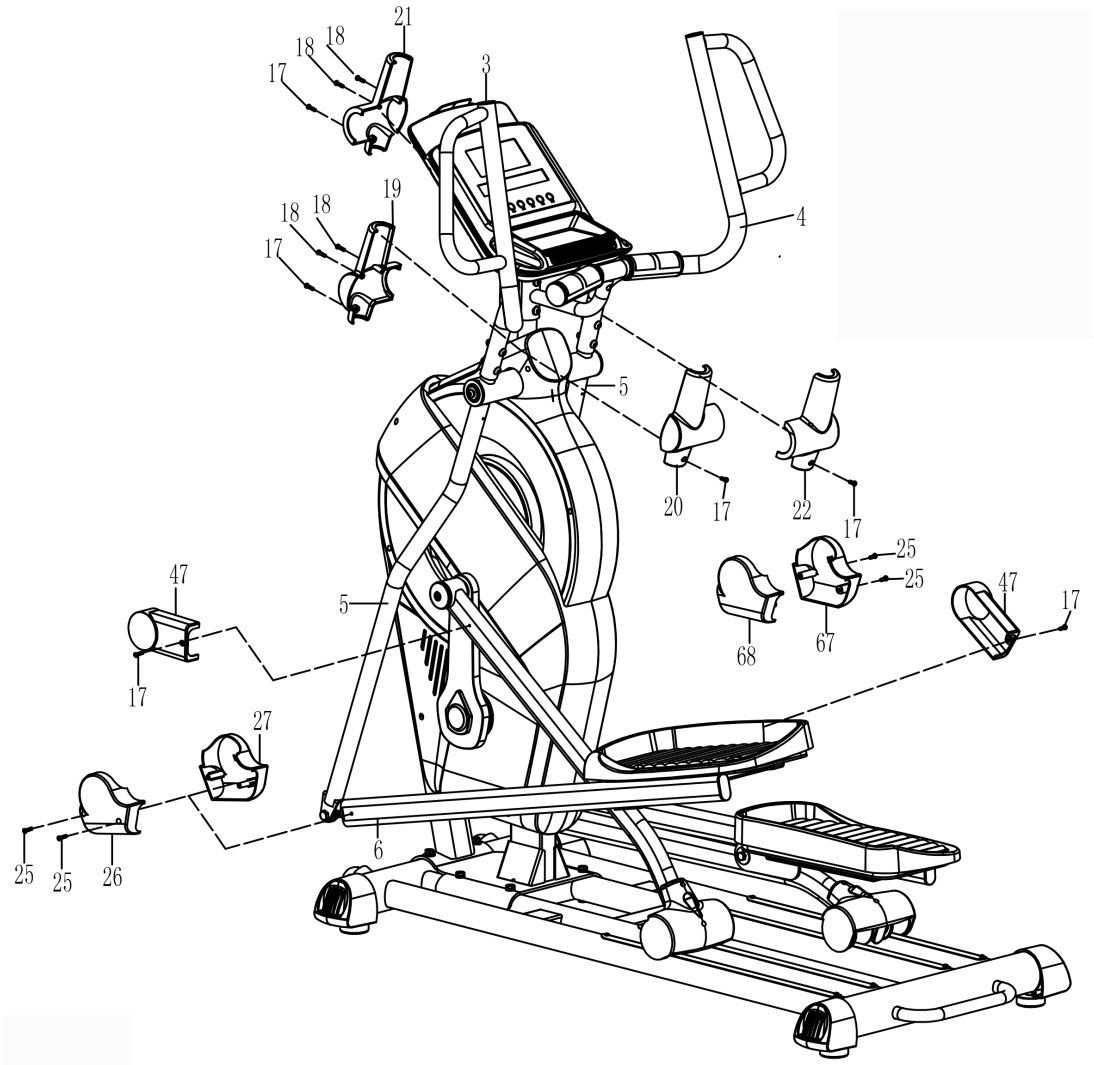
12. Συναρμολόγηση Κονσόλας και Καλυμμάτων Τροχών

Αφαιρέστε τις τέσσερις Βίδες M5x10 (74) από την πίσω όψη της Κονσόλας (73).
Συνδέστε το Καλώδιο Επέκτασης Αισθητήρα (75) και τα Καλώδια των Αισθητήρων Παλμού (72) με τα καλώδια που έρχονται από την Κονσόλα (73) και στη συνέχεια τοποθετήστε την Κονσόλα (73) στο επάνω μέρος του Εμπρός Ορθοστάτη του Κυρίως Πλαισίου (1) με τις τέσσερις Βίδες M5x10 (74), αυτές που αφαιρέσατε.
Τοποθετήστε τα δύο Καλύμματα Τροχών (54) στον Αριστερό και τον Δεξιό Βραχίονα Ολίσθησης (8) με τέσσερις Αυτό-διάτρητες Βίδες ST4.2x20 (17).



13. **Κάλυμμα Χειρολαβής, Κάλυμμα Βραχίονα Ποδιού, Κάλυμμα Βραχίονα Ολίσθησης**

Συναρμολογήστε το Αριστερό Κάλυμμα Χειρολαβής A/B (19/20) στο Αριστερό Μπράτσο Χειρολαβής (3) με δύο Αυτό-διάτρητες Βίδες ST2.9x16 (18) και δύο Αυτό-διάτρητες Βίδες ST4.2x20 (17).
Συναρμολογήστε το Δεξιό Κάλυμμα Χειρολαβής A/B (21/22 στο Αριστερό Μπράτσο Χειρολαβής (3) με δύο Αυτό-διάτρητες Βίδες ST2.9x16 (18) και δύο Αυτό-διάτρητες Βίδες ST4.2x20 (17).
Συναρμολογήστε το Αριστερό Κάλυμμα Βραχίονα Ποδιού A/B (26/27) στον Αριστερό Βραχίονα Ποδιού (6) με δύο Αυτό-διάτρητες Βίδες ST4.2x20 (25).
Συναρμολογήστε το Δεξιό Κάλυμμα Βραχίονα Ποδιού A/B (67/68) στον Δεξιό Βραχίονα Ποδιού (7) με δύο Αυτό-διάτρητες Βίδες ST4.2x20 (25).
Συναρμολογήστε τα δύο Καλύμματα Βραχίονα Ολίσθησης (47) στον Βραχίονα Ολίσθησης (8) με δύο Αυτό-διάτρητες Βίδες ST4.2x20 (17).

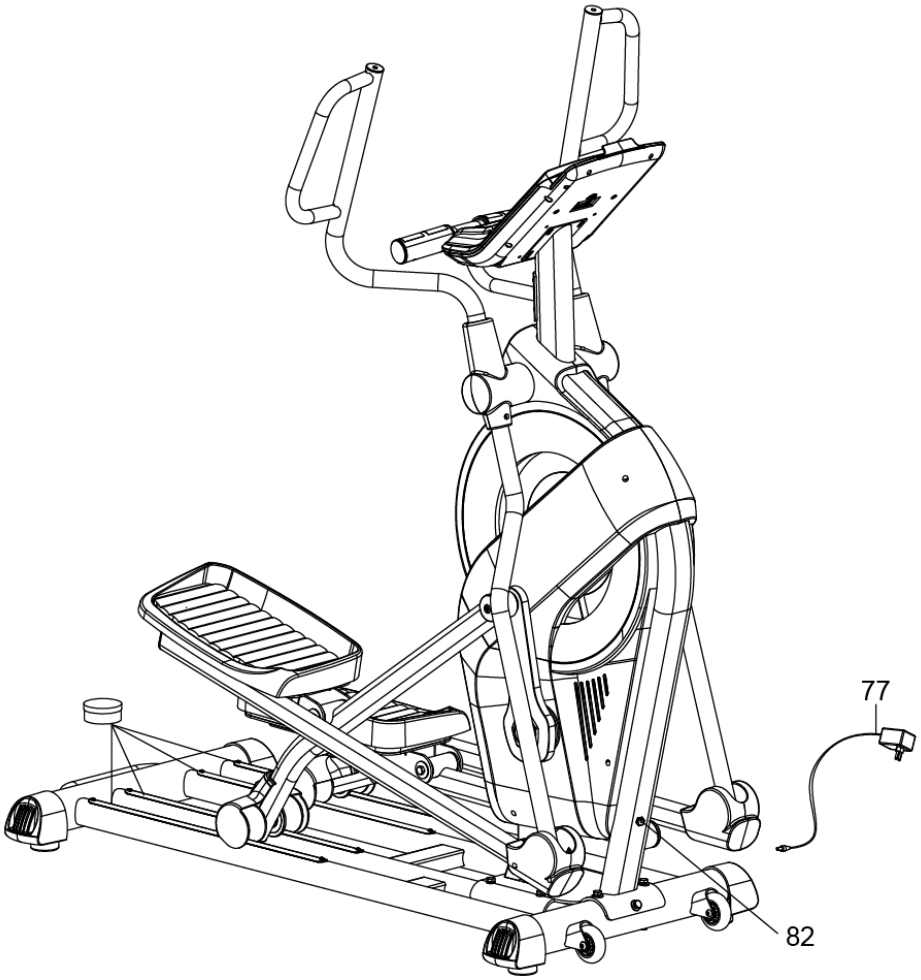


14. **Τοποθέτηση Τροφοδοτικού Ρεύματος**

Συνδέστε το ένα άκρο του **AC Τροφοδοτικού (No. 69)** στην υποδοχή του **Καλωδίου Τροφοδοσίας (No. 71)** στο εμπρός μέρος του καλύμματος Ορθοστάτη. Πριν το συνδέσετε, βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει προσεκτικά τις προδιαγραφές του προσαρμογέα. Συνδέστε το άλλο άκρο του **AC Τροφοδοτικού (No. 69)** στην πρίζα.

Παρακαλούμε λιπαίνετε την **Αλουμινένια Ράβδο** με ένα **PTFE Λιπαντικό,** αν αισθανθείτε τριβή κατά την άσκηση.

Η συναρμολόγηση ολοκληρώθηκε!



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Λειτουργίες Πλήκτρων

START/STOP: 1. Ξεκινάει & Σταματάει την άσκηση.
2. Ξεκινά την μέτρηση σωματικού λίπους.

DOWN: Μειώνει την τιμή της επιλεγμένης παραμέτρου άσκησης: TIME (χρόνος), DISTANCE (απόσταση), κλπ. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μειώνει και το φορτίο αντίστασης.

UP: Αυξάνει την τιμή της επιλεγμένης παραμέτρου άσκησης. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, αυξάνει και το φορτίο αντίστασης.

ENTER: Για να εισάγετε την επιθυμητή τιμή ή να μπείτε σε λειτουργία άσκησης.

RECOVERY: Πατήστε για να μπείτε στην Λειτουργία Αποθεραπείας (Recovery), όταν η Κονσόλα εμφανίζει την τιμή καρδιακών παλμών. Η Αποθεραπεία εμφανίζει το Επίπεδο Φυσικής Κατάστασης 1-6 έπειτα από 1 λεπτό. Το F1 είναι το βέλτιστο και το F6 το χείριστο.

MODE: Κρατήστε πατημένο αυτό το πλήκτρο για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσουν όλες μετρήσεις των ενδείξεων.

Λειτουργίες:

1. SPEED: Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητας προπόνησης. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 99,9 KM/H ή MILE/H.
2. RPM: Εμφανίζει την τρέχουσα περιστροφή ανά λεπτό.
3. TIME: Εμφανίζει τον συγκεντρωτικό χρόνο προπόνησης από 00:00 έως 99:59. Ή οι χρήστες μπορούν να προκαθορίσουν τον χρόνο-στόχο που θέλουν.
4. DIST: Εμφανίζει την συγκεντρωτική απόσταση προπόνησης από 0,00 έως 999,9 KM ή Mile. Ή οι χρήστες μπορούν να προκαθορίσουν την απόσταση-στόχο που θέλουν να φτάσουν.
5. CAL: Εμφανίζει την συγκεντρωτική κατανάλωση θερμίδων από 0,00 έως 9999. Ή οι χρήστες μπορούν να προκαθορίσουν τους στόχους θερμίδων που θέλουν να καταναλώσουν.
6. WATT: Εμφανίζει την τρέχουσα ποσότητα κατανάλωσης ενέργειας (watt).
7. HEART RATE: Εμφανίζει την τρέχουσα τιμή καρδιακού παλμού ανά λεπτό.
8. TARGET H.R.: Οι χρήστες μπορούν να προκαθορίσουν τον στόχο καρδιακού ρυθμού τους.
9. PROGRAM: Υπάρχουν 24 διαφορετικά προγράμματα για να επιλέξετε για την προπόνηση σας.
10. LEVEL: Το πρόγραμμα έχει 32 στήλες ενδείξεων και 16 γραμμές σε κάθε στήλη. Κάθε στήλη αντιπροσωπεύει 1 λεπτό προπόνησης (χωρίς την αλλαγή της τιμής χρόνου) και κάθε γραμμή αντιπροσωπεύει 2 επίπεδα φόρτωσης.

Παράμετροι Προπόνησης:

TIME (ΧΡΟΝΟΣ) / DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) / CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ) /AGE (ΗΛΙΚΙΑ) /WATT /TARGET HEART RATE (ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ)

Ρύθμιση Παραμέτρων Προπόνησης
Αφού επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία προπόνησης: Manual (Χειροκίνητη), Pre-set Programs (Προκαθορισμένα Προγράμματα), Watt Program (Πρόγραμμα Watt), Body Fat (Σωματικό Λίπος), Target Heart Rate (Στόχος Καρδιακού Παλμού), Heart Rate Control (Έλεγχος Καρδιακού Παλμού) και User Program (Πρόγραμμα Χρήστη). Μπορείτε να προκαθορίσετε πολλές παραμέτρους προπόνησης για τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Σημείωση: Ορισμένες παράμετροι δεν είναι ρυθμιζόμενες σε ορισμένα προγράμματα. Ο Χρόνος (Time) και η Απόσταση (Distance) δεν μπορούν να ρυθμιστούν ταυτόχρονα.

Μόλις επιλεγεί ένα πρόγραμμα, πατώντας ENTER, η “Time” θα αναβοσβήσει. Χρησιμοποιώντας τα Πλήκτρα “UP” ή “DOWN” μπορείτε να επιλέξετε την επιθυμητή τιμή χρόνου. Πιέστε το Πλήκτρο ENTER για να εισαγάγετε την τιμή.
Η προτροπή που αναβοσβήνει θα μετακινηθεί στην επόμενη παράμετρο. Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε τα Πλήκτρα “UP” ή “DOWN”. Πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

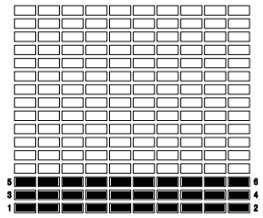
BLUETOOTH & ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ (APPS):

1. Κατεβάστε πρώτα την εφαρμογή, στη συνέχεια ανοίξτε το Bluetooth και κάντε σύζευξη με το μηχάνημα μέσα από την εφαρμογή.
2. Η Κονσόλα μπορεί να συνδεθεί με την εφαρμογή Kinomap & Zwift και να ταιριάξει με το πρωτόκολλο FTMS του Bluetooth των εφαρμογών.

Περισσότερα για τις παραμέτρους προπόνησης

Πεδίο	Εύρος ρύθμισης πεδίου	Προεπιλεγμένη τιμή	Αύξηση/ Μείωση
Time (Χρόνος)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00
Distance (Απόσταση)	0.00~999.0	0.00	±1.0
Calories (Θερμίδες)	0~9995	0	±5
Watt	50~360	50	±5
Age (Ηλικία)	10~99	30	±1
Pulse (Καρδιακός Παλμός)	60~220	60	±1

Λειτουργίες Προγραμμάτων
Χειροκίνητη Λειτουργία (Manual) (P1)
Προφίλ Προγράμματος

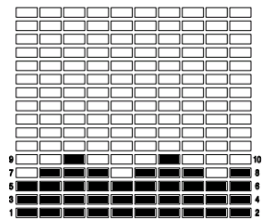


Ρύθμιση παραμέτρων για Χειροκίνητη Λειτουργία (Manual)

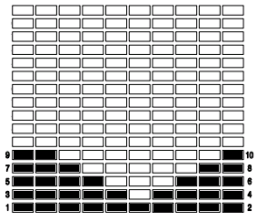
Επιλέξτε το "***Manual***" χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "UP" ή "DOWN" και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER. Η 1η παράμετρος "Time" θα αναβοσβήνει, ώστε η τιμή να μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "UP" ή "DOWN". Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μετακινηθείτε στην επόμενη παράμετρο που θα ρυθμιστεί.
(Αν ο χρήστης ορίσει τον χρόνο-στόχο για την προπόνηση, τότε η επόμενη παράμετρος της Απόστασης (Distance) δεν μπορεί να ρυθμιστεί).**
Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους. Τέλος πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση: Κάθε μία από τις παραμέτρους προπόνησης μετράει αντίστροφα μέχρι το μηδέν. Μόλις η ένδειξη δείξει μηδέν, θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα (bi) και θα σταματήσει αυτόματα η προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο START για να συνεχίσετε την προπόνηση και να φτάσετε στην παράμετρο της ημιτελούς προπόνησης.

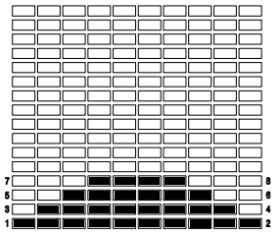
Προ-εγκατεστημένα Προγράμματα (P2~P13)
Προφίλ Προγραμμάτων



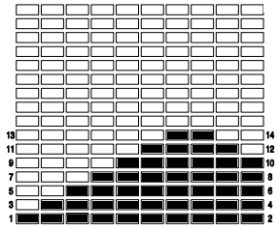
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2



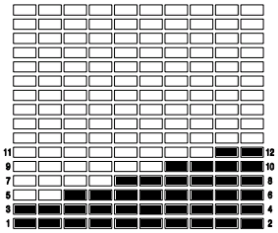
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 3



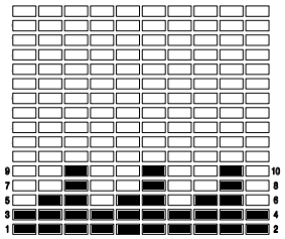
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4



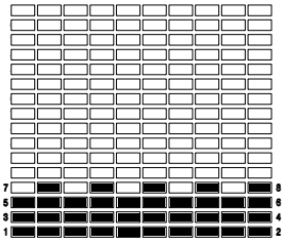
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 5



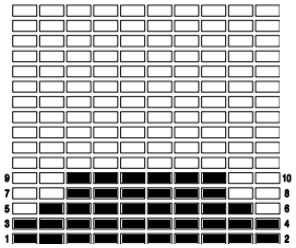
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 6



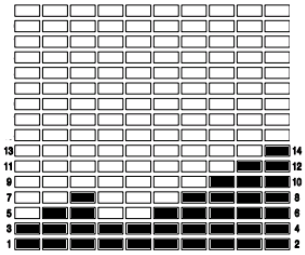
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 7



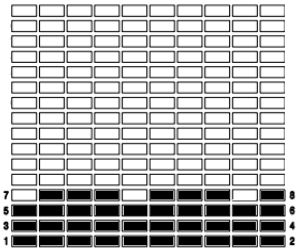
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 8



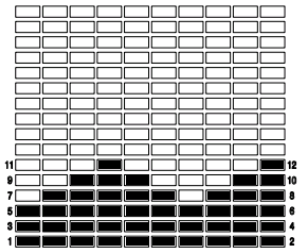
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 9



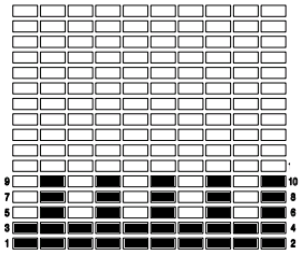
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 10



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 11



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 12



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 13

Υπάρχουν 12 προφίλ προγραμμάτων έτοιμα για χρήση. Όλα τα προφίλ προγραμμάτων έχουν 16 επίπεδα αντίστασης.

Ρύθμιση παραμέτρων για Προ-εγκατεστημένα Προγράμματα

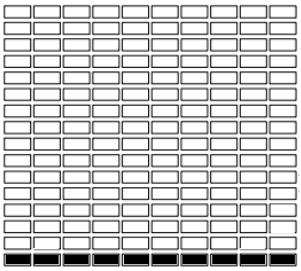
Επιλέξτε ένα από τα προ-εγκατεστημένα προγράμματα χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN” και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER. Η 1η παράμετρος “Time” θα αναβοσβήνει, ώστε η τιμή να μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN”. Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μεταφερθείτε στην επόμενη παράμετρο για να την ρυθμίσετε. value & move to next parameter to be adjusted. Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους. Τέλος πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Προπόνηση σε οποιοδήποτε προ-εγκατεστημένο πρόγραμμα

Οι χρήστες μπορούν να ασκηθούν με διαφορετικό επίπεδο αντίστασης σε διαφορετικά διαστήματα καθώς τα προφίλ αναβοσβήνουν. Οι χρήστες μπορούν να ασκηθούν με οποιαδήποτε ρύθμιση επιπέδου αντίστασης επιθυμούν χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα UP/DOWN κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Σημείωση: Αν ο χρήστης ορίσει τον Χρονικό Στόχο (target time) για προπόνηση, τότε η επόμενη παράμετρος της Απόστασης (Distance) δεν μπορεί να ρυθμιστεί. Μία από τις παραμέτρους προπόνησης μετράει αντίστροφα μέχρι το μηδέν, Μόλις η ένδειξη δείξει μηδέν, θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα (bi) και θα σταματήσει αυτόματα η προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο START για να συνεχίσετε την προπόνηση και να φτάσετε στην παράμετρο της ημιτελούς προπόνησης.

Πρόγραμμα Ελέγχου Ενέργειας (Watt) (P14)
Προφίλ Προγράμματος

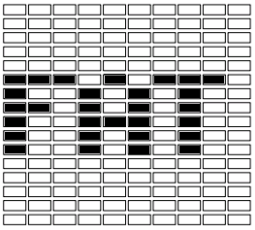

WATT CONTROL

Ρύθμιση παραμέτρων για το Πρόγραμμα Ελέγχου Ενέργειας (Watt)
Επιλέξτε "***Watt control program***" χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "UP" ή "DOWN" και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER. Η 1η παράμετρος "Time" θα αναβοσβήνει, ώστε η τιμή να μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "UP" ή "DOWN". Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μετακινηθείτε στην επόμενη παράμετρο που θα ρυθμιστεί.
(Αν ο χρήστης ορίσει τον χρόνο-στόχο για την προπόνηση, τότε η επόμενη παράμετρος της Απόστασης (Distance) δεν μπορεί να ρυθμιστεί).**
Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους. Τέλος πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση: Κάθε μία από τις παραμέτρους προπόνησης μετράει αντίστροφα μέχρι το μηδέν. Μόλις η ένδειξη δείξει μηδέν, θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα (bi) και θα σταματήσει αυτόματα η προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο START για να συνεχίσετε την προπόνηση και να φτάσετε στην παράμετρο της ημιτελούς προπόνησης.

Η Κονσόλα θα ρυθμίσει αυτόματα το φορτίο αντίστασης ανάλογα με την ταχύτητα για να διατηρήσει σταθερή την τιμή watt. Ο χρήστης μπορεί να χρησιμοποιήσει το πλήκτρο up και down για να ρυθμίσει την τιμή watt κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Πρόγραμμα Σωματικού Λίπους (BODY FAT) (P15)
Προφίλ Προγράμματος



Ρύθμιση Δεδομένων για το Σωματικό Λίπος (Body Fat)
Επιλέξτε "***BODY FAT Program "*** χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "UP" ή "DOWN" και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER.
Η ένδειξη "Άνδρας (Male)" θα αναβοσβήνει, ώστε να μπορεί να ρυθμιστεί το φύλο χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "UP" ή "DOWN". Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μετακινηθείτε στα επόμενα δεδομένα.

Η ένδειξη “175” του Ύψους (Height) θα αναβοσβήνει, ώστε το Ύψος να μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN”. Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μετακινηθείτε στα επόμενα δεδομένα.

Η ένδειξη “70“ του Βάρους (Weight) θα αναβοσβήνει, ώστε να μπορείτε να ρυθμίσετε το Βάρος χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN”. Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μετακινηθείτε στα επόμενα δεδομένα.

Η ένδειξη “30” της Ηλικίας (Age) θα αναβοσβήνει, ώστε να μπορείτε να ρυθμίσετε την Ηλικία χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN”. Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή.

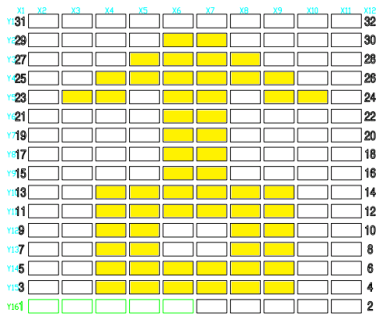
Πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε τη μέτρηση. Κρατήστε τους αισθητήρες του καρδιακού παλμού και με τα δύο σας χέρια**.**

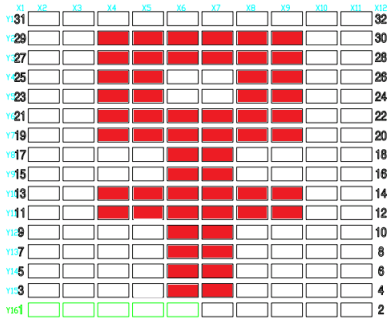
Μετά από 15 δευτερόλεπτα, η οθόνη θα εμφανίσει το Σωματικό Λίπος % (Body Fat %), τον Βασικό Ρυθμό Μοριακής Μετρήσεως (BMR), τον Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) και τον Σωματότυπο σας (BODY TYPE).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σωματότυποι:
Υπάρχουν 9 σωματότυποι που χωρίζονται ανάλογα με το υπολογισμένο λίπος (FAT%). Ο Τύπος 1 είναι από 5% έως 9%. Τύπος 2 είναι από 10% έως 14%. Τύπος 3 είναι από 15% έως 19%. Τύπος 4 είναι από 20% έως 24%. Τύπος 5 είναι από 25% έως 29%. Τύπος 6 είναι από 30% έως 34%. Τύπος 7 είναι από 35% έως 39%. Τύπος 8 είναι από 40% έως 44%. Τύπος 9 είναι από 45% έως 50%.

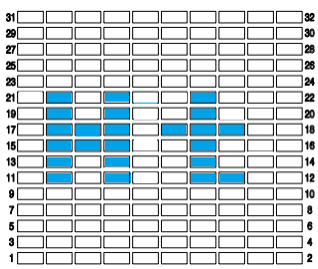
BMR: Basal Metabolism Ratio (Αναλογία Βασικού Μεταβολισμού)
BMI: Body Mass Index (Δείκτης Μάζας Σώματος)

Πατήστε το πλήκτρο START/STOP για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

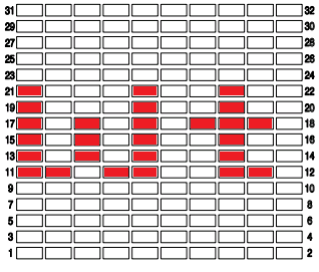




“

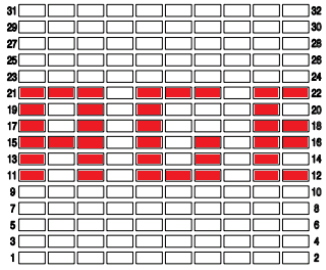


SET 100~250CM



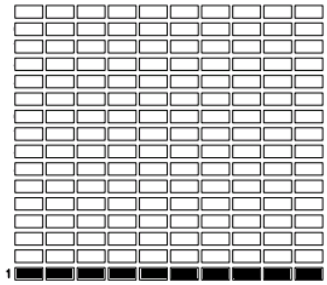
SET 20-150KG

“



SET 10~99

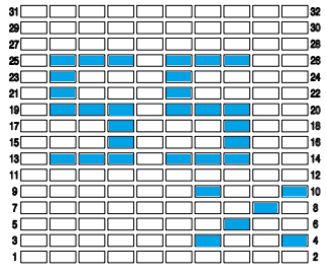
Πρόγραμμα Στόχου Καρδιακού Παλμού (TARGET HEART RATE) (P16)
Προφίλ Προγράμματος

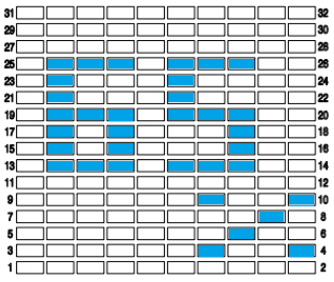


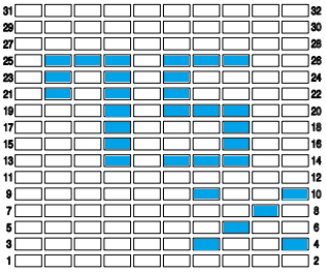
Ρύθμιση παραμέτρων για το Πρόγραμμα Στόχου Καρδιακού Παλμού (TARGET H.R)
Επιλέξτε "***TARGET H.R.***" χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "UP" ή "DOWN" και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER. Η 1η παράμετρος "Time" θα αναβοσβήνει, ώστε η τιμή να μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "UP" ή "DOWN". Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μετακινηθείτε στην επόμενη παράμετρο που θα ρυθμιστεί.
(Αν ο χρήστης ορίσει τον χρόνο-στόχο για την προπόνηση, τότε η επόμενη παράμετρος της Απόστασης (Distance) δεν μπορεί να ρυθμιστεί).**
Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους. Τέλος πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

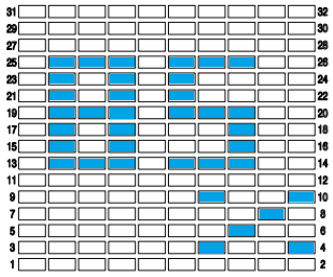
Σημείωση: Εάν ο παλμός είναι πάνω από τον καθορισμένο TARGE T.R, η τιμή του παλμού θα αναβοσβήνει για να το υπενθυμίσει στον χρήστη.

Πρόγραμμα Ελέγχου Καρδιακού Παλμού (HEART RATE CONTROL) (P17-P20)
Προφίλ Προγράμματος

P17 

P18 

P19 

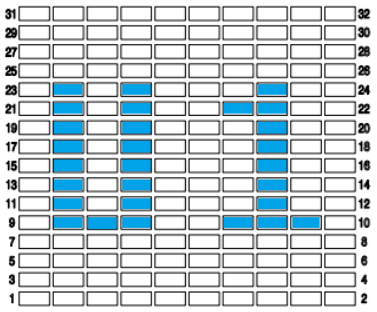
P20 

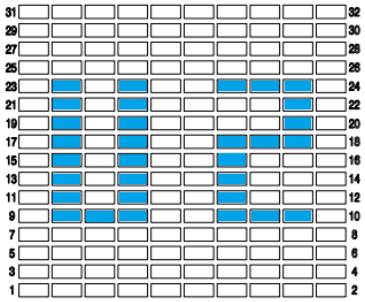
Υπάρχουν 4 επιλογές για τον στόχο παλμού:
HRC - 55% TARGET H.R= 55% του (220-ΗΛΙΚΙΑ)
HRC - 65% TARGET H.R= 65% του (220-ΗΛΙΚΙΑ)
HRC - 75% TARGET H.R= 75% του (220-ΗΛΙΚΙΑ)
HRC - 85% TARGET H.R= 85% του (220-ΗΛΙΚΙΑ)

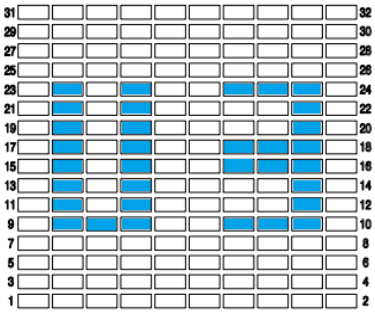
Ρύθμιση παραμέτρων για τον Έλεγχο Καρδιακού Παλμού (HEART RATE CONTROL)
Επιλέξτε ένα από τα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών P17-P20 χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN” και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER. Η 1η παράμετρος “Time” θα αναβοσβήνει, ώστε η τιμή να μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN”. Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μετακινηθείτε στην επόμενη παράμετρο που θα ρυθμιστεί.
(Αν ο χρήστης ορίσει τον χρόνο-στόχο για την προπόνηση, τότε η επόμενη παράμετρος της Απόστασης (Distance) δεν μπορεί να ρυθμιστεί).**
Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους. Τέλος πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

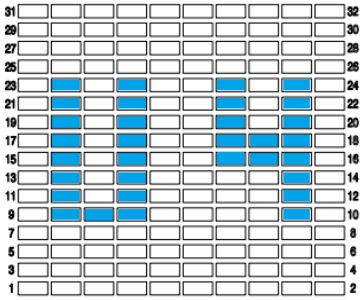
Σημείωση: Εάν ο Παλμός είναι πάνω ή κάτω (± 5) από τον Στόχο Καρδιακού Παλμού (TARGET H.R), η κονσόλα θα μειώσει το επίπεδο αντίστασης αυτόματα. Θα ελέγχει περίπου κάθε 20 δευτερόλεπτα. Ένα επίπεδο αντίστασης θα αυξάνεται ή θα μειώνεται (Σημείωση: κάθε επίπεδο αντίστασης αντιπροσωπεύει 2 επίπεδα αντίστασης)
Μία από τις παραμέτρους προπόνησης μετράει αντίστροφα μέχρι το μηδέν. Μόλις η ένδειξη δείξει μηδέν, θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα (bi) και θα σταματήσει αυτόματα η προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να συνεχίσετε την προπόνηση και να φτάσετε στην παράμετρο της ημιτελούς προπόνησης.

Προγράμματα Χρήστη (User)
Προφίλ Προγραμμάτων (P21-P24)

P21 

P22 

P23 

P24 

Υπάρχουν τέσσερα Προγράμματα Χρήστη (User) που επιτρέπουν στον χρήστη να ορίσει το δικό του πρόγραμμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί αμέσως.

Ρύθμιση παραμέτρων για το Πρόγραμμα Χρήστη (User)
Επιλέξτε “User” χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN” και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER. Η 1η παράμετρος “Time” θα αναβοσβήνει, ώστε η τιμή να μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN”. Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε την τιμή και να μετακινηθείτε στην επόμενη παράμετρο που θα ρυθμιστεί.
(Αν ο χρήστης ορίσει τον χρόνο-στόχο για την προπόνηση, τότε η επόμενη παράμετρος της Απόστασης (Distance) δεν μπορεί να ρυθμιστεί).**
Συνεχίστε με όλες τις επιθυμητές παραμέτρους.

Αφού ολοκληρώσετε τη ρύθμιση της επιθυμητής παραμέτρου, το επίπεδο 1 θα αναβοσβήνει, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα “UP” ή “DOWN” για να ρυθμίστε και στη συνέχεια πατήστε ENTER μέχρι να ολοκληρώσετε. (Υπάρχουν συνολικά 10 χρονικά τμήματα). Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Σημείωση: Μία από τις παραμέτρους προπόνησης μετράει αντίστροφα μέχρι το μηδέν. Μόλις η ένδειξη δείξει μηδέν, θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα (bi) και θα σταματήσει αυτόματα η προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να συνεχίσετε την προπόνηση και να φτάσετε στην παράμετρο της ημιτελούς προπόνησης.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Καθαρισμός
Το ελλειπτικό μπορεί να καθαριστεί με ένα μαλακό πανί και ήπιο απορρυπαντικό. Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά ή διαλύτες σε πλαστικά μέρη. Σκουπίστε τον ιδρώτα σας από το ελλειπτικό μετά από κάθε χρήση. Προσέξτε να μην πάρει υπερβολική υγρασία η οθόνη της κονσόλας, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει βραχυκύκλωμα ή βλάβη ηλεκτρονικών μερών. Κρατήστε το ελλειπτικό και ειδικά την κονσόλα, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως για να αποφύγετε τη ζημιά στην οθόνη.
Να ελέγχετε όλες τις βίδες συναρμολόγησης και τα πεντάλ του μηχανήματος για σωστό σφίξιμο κάθε εβδομάδα.

Αποθήκευση
Αποθηκεύστε το ελλειπτικό σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον μακριά από τα παιδιά.

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΕΠΙΛΥΣΗ
Το ελλειπτικό ταλαντεύεται κατά την χρήση.	Γυρίστε τις τάπες του Οπίσθιου Σταθεροποιητή, όπως απαιτείται για να σταθεροποιήσετε το ελλειπτικό.
Δεν εμφανίζονται οι ενδείξεις στην οθόνη της Κονσόλας.	1. Αφαιρέστε την κονσόλα και βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια που προέρχονται από την Κονσόλα του υπολογιστή είναι σωστά συνδεδεμένα με τα καλώδια που προέρχονται από τον Ορθοστάτη. 2. Ελέγξτε αν οι μπαταρίες είναι σωστά τοποθετημένες και ότι τα ελατήρια της μπαταρίας είναι σε καλή επαφή με τις μπαταρίες. 3. Οι μπαταρίες στην κονσόλα μπορεί να είναι νεκρές. Αλλάξτε τις μπαταρίες.
Δεν υπάρχει σήμα καρδιακού ρυθμού - Η ανάγνωση καρδιακού ρυθμού είναι ασταθής /ασυνεπής.	1. Βεβαιωθείτε ότι οι συνδέσεις καλωδίων για τους αισθητήρες χειρός είναι σωστές. 2. Για να βεβαιωθείτε ότι η ένδειξη παλμού είναι ακριβέστερη, όποτε θέλετε να ελέγξετε τους παλμούς σας, παρακαλούμε να κρατάτε πάντα τους αισθητήρες και με τα δύο χέρια. 3. Μην κρατάτε τους αισθητήρες πολύ σφιχτά. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μέτρια πίεση κρατώντας τους αισθητήρες.
Το ελλειπτικό κάνει ένα θόρυβο όταν χρησιμοποιείται.	Οι βίδες μπορεί να είναι χαλαρές στο ελλειπτικό. Ελέγξτε τις βίδες και σφίξτε όσες είναι χαλαρές.

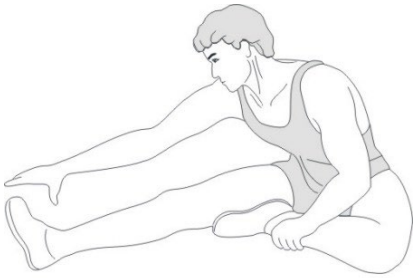
Ασκήσεις Προθέρμανσης & Αποθεραπείας

Ένα καλό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από μια προθέρμανση, αερόβια άσκηση, και μια χαλάρωση. Να εκτελείτε όλο το πρόγραμμα τουλάχιστον δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα και να αναπαύεστε για μια ημέρα μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από μερικούς μήνες μπορείτε να αυξήσετε τις ασκήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.
Η Προθέρμανση είναι σημαντικό μέρος της προπόνησης και θα πρέπει να είναι η αρχή κάθε συνεδρίας. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο έντονη άσκηση, θερμαίνοντας και εκτείνοντας τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία και τους καρδιακούς παλμούς και and παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Στο τέλος της προπόνησης, επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για να μειώσετε τα μυϊκά προβλήματα.
Προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις Προθέρμανσης & Αποθεραπείας:

Διατάσεις Προσαγωγών

Καθίστε με τα πέλματα των ποδιών σας ενωμένα και τα γόνατά σας στραμμένα προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στη βουβωνική χώρα.
Πιέστε απαλά τα γόνατά σας προς το πάτωμα. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.



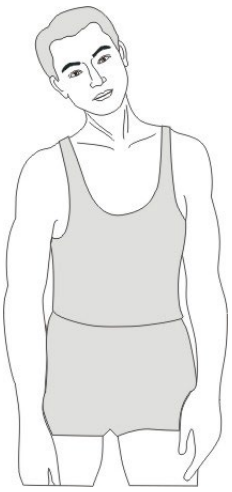


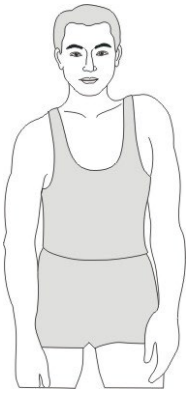
Εκτάσεις Τενόντων

Καθίστε με το δεξί σας πόδι τεντωμένο. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού σας ποδιού στο εσωτερικό του δεξιού μηρού σας. Τεντώστε προς τα δάχτυλα του ποδιού σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Μείνετε για 15 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και στη συνέχεια επαναλάβετε με το αριστερό σας πόδι τεντωμένο.

Περιστροφές Κεφαλής

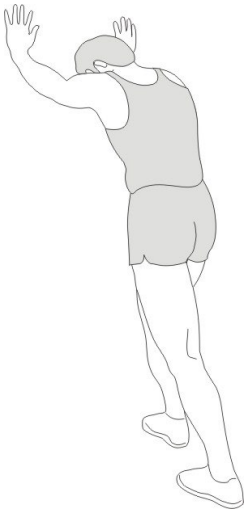
Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά για μία φορά, νιώθοντας το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα πίσω για μία φορά, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά για μία φορά και, τέλος, ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος σας για μία φορά.





Ανασήκωση Ώμων

Σηκώστε τον δεξιό σας ώμο προς τα επάνω. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό σας ώμο προς τα πάνω καθώς κατεβάζετε τον δεξιό σας ώμο.



Διατάσεις Αχιλλείου Τένοντα

Ακουμπήστε σε έναν τοίχο με το αριστερό σας πόδι μπροστά από το δεξί σας πόδι και τα χέρια σας μπροστά. Κρατήστε το δεξί σας πόδι τεντωμένο και το αριστερό πόδι να αγγίζει στο πάτωμα. Στη συνέχεια, λυγίστε το αριστερό πόδι και σκύψτε μπροστά μετακινώντας τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατήστε την άσκηση και επαναλάβετε από την άλλη πλευρά για 15 δευτερόλεπτα.



Άγγιγμα Δακτύλων

Λυγίστε αργά προς τα εμπρός από τη μέση σας, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν καθώς τεντώνεστε προς τα δάχτυλα των ποδιών σας. Τεντώστε προς τα κάτω όσο πιο βαθιά μπορείτε και κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

Πλαϊνές Εκτάσεις

Ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι και συνεχίστε να τα σηκώνετε μέχρι να βρίσκονται πάνω από το κεφάλι σας. Τεντώστε το δεξί σας χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε προς το ταβάνι για μία φορά. Νιώστε το τέντωμα στη δεξιά σας πλευρά. Επαναλάβετε αυτήν την κίνηση με το αριστερό σας χέρι.



ΕΓΓΥΗΣΗ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του μηχανήματος, για μία χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην 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 τη ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Η περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για οικιακή 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 τη σωστή συσκευασία κατά τη μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά από τρίτο.

2. Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησης του τεχνικού βαρύνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. προστατευτικά καλύμματα).
2. Επακόλουθες, παράλληλες ή 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.
5. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studios, ή άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.

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 της αντιπροσωπείας.

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.

Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

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: info@mekma.gr

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

Προϊόν: Ελλειπτικό Pegasus E16……..……..……..……..…

Ημερομηνία αγοράς:……