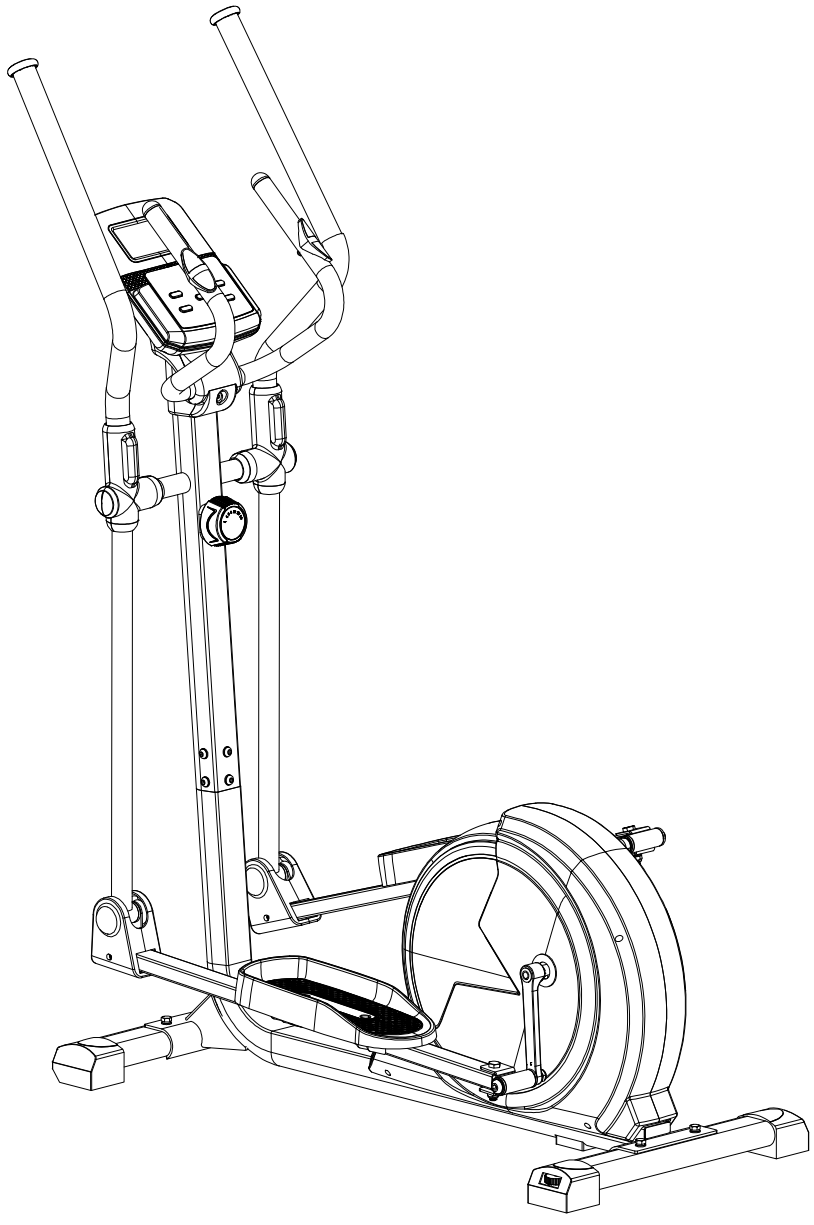
PEGASUS®

Ελλειπτικό E5

Εγχειρίδιο Χρήσης



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

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

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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

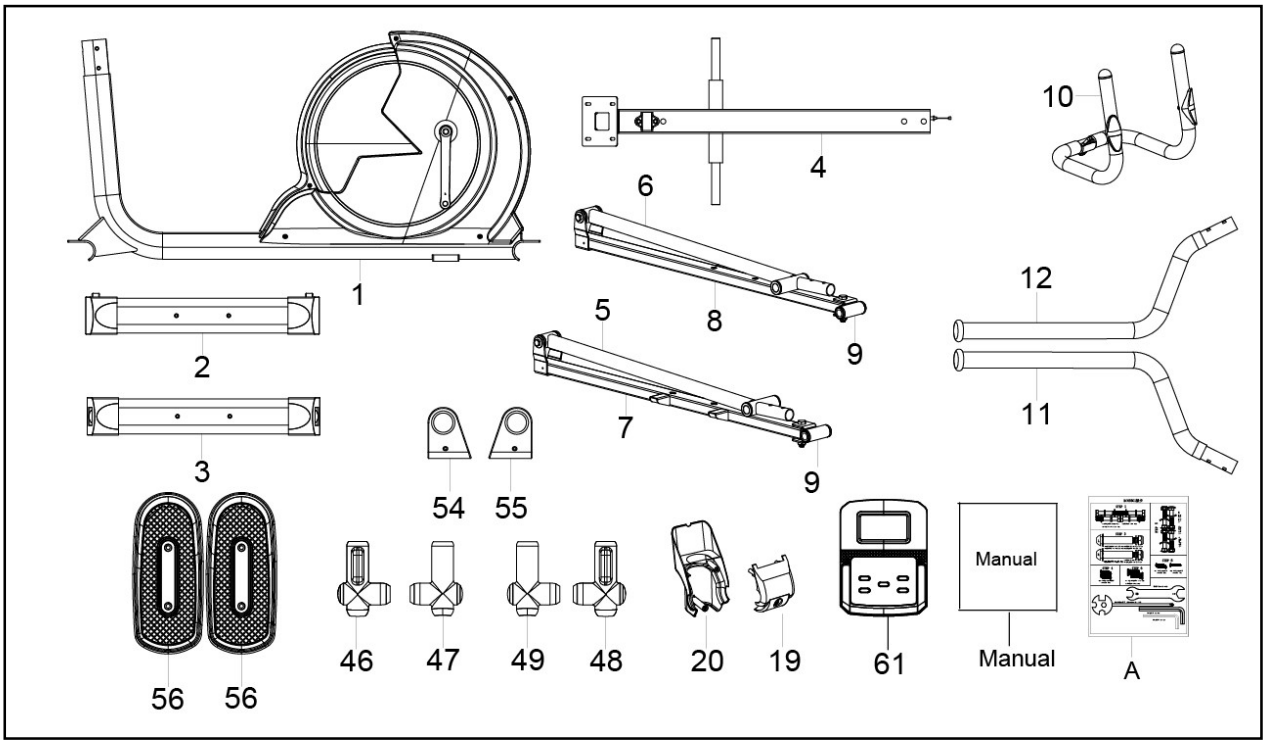
1. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου και εκτελέστε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό.
2. Πριν από την άσκηση, προκειμένου να αποφύγετε μυϊκούς τραυματισμούς, είναι απαραίτητη η προθέρμανση κάθε στάσης του σώματος. Ανατρέξτε στην σελίδα Ασκήσεων Προθέρμανσης & Αποθεραπείας. Μετά την άσκηση, προτείνεται η χαλάρωση του σώματος για αποθεραπεία.
3. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη δεν είναι κατεστραμμένα και είναι καλά στερεωμένα, πριν από τη χρήση. Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετηθεί σε επίπεδη επιφάνεια. Συνίσταται ιδιαίτερα η χρήση ενός προστατευτικού στρώματος για την προστασία του δαπέδου σας.
4. Παρακαλούμε να χρησιμοποιείτε κατάλληλα, αθλητικά ρούχα και υποδήματα όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό. Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να μαγκωθούν σε οποιοδήποτε μέρος του μηχανήματος.
5. Μην επιχειρείτε εργασίες συντήρησης ή ρύθμισης εκτός από αυτές που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Σε περίπτωση εμφάνισης προβλημάτων, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε ένα εξουσιοδοτημένο τεχνικό της επίσημης αντιπροσωπείας.
6. Να είστε προσεκτικοί όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τα πεντάλ, κρατώντας πάντα πρώτα τις χειρολαβές. Κατεβάστε το πεντάλ της πλευράς που βρίσκεστε στην χαμηλότερη θέση, πατήστε πάνω στο πεντάλ και περνώντας πάνω από το κυρίως πλαίσιο πατήστε και στο άλλο πεντάλ. Κατά την χρήση, παρακαλούμε να κρατάτε τις χειρολαβές με τα χέρια, κάνοντας τα πόδια σας να “τρέχουν” ομαλά, τραβώντας ή ωθώντας τις χειρολαβές και χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό με συγχρονισμό ποδιών και χεριών. Μετά την άσκηση, παρακαλούμε όπως πάλι κατεβάσετε το ένα πεντάλ στην χαμηλότερη θέση και αφαιρέστε το πόδι σας από το ψηλότερο πεντάλ πρώτα και έπειτα από το άλλο.
7. Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε εξωτερικούς χώρους.
8. Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
9. Ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα χρήστη τη φορά.
10. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από τον εξοπλισμό ενώ τον χρησιμοποιείτε. Αυτό το μηχάνημα έχει σχεδιαστεί μόνο για ενήλικες. Ο ελάχιστος ελεύθερος χώρος που απαιτείται γύρω από τον εξοπλισμό για ασφαλή λειτουργία δεν πρέπει να είναι μικρότερος από 2 μέτρα.
11. Αν αισθανθείτε πόνο στο στήθος, ναυτία, ζάλη, δύσπνοια, ή άλλη δυσφορία, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας, προτού ξαναχρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
12. Το μέγιστο βάρος χρήστη για αυτό το προϊόν είναι 120kgs.

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 προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν. Διατηρήστε το παρόν εγχειρίδιο κατόχου για μελλοντική αναφορά.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟ-ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Προτού ξεκινήσετε την συναρμολόγηση, παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι συμπεριλαμβάνονται όλα τα μέρη.

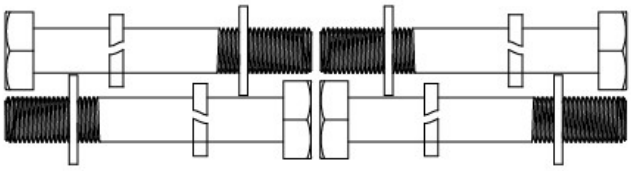


No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Front Post	1
5/7/9	Left Handrail Arm/ Foot Bar Tube/ U Bracket	1
6/8/9	Right Handrail Arm/ Foot Bar Tube/ U Bracket	1
10	Middle Handle	1
11	Left Handrail	1
12	Right Handrail	1
19	Front Post Cover A	1
20	Front Post Cover B	1

No.	Description	Qty
46	Left Handrail Cover A	1
47	Left Handrail Cover B	1
48	Right Handrail Cover A	1
49	Right Handrail Cover B	1
54	Left Foot tube cover	2
55	Right Foot tube cover	2
56	Pedals	2
61	Computer	1
A	Hardware Package	1
	Manual	1
	Battery	1

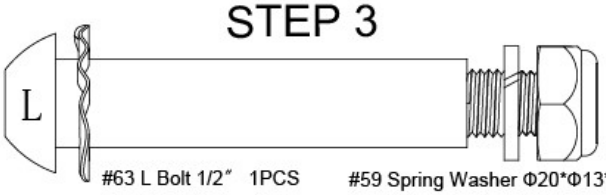
ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΩΝ ΥΛΙΚΩΝ-ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

STEP 1

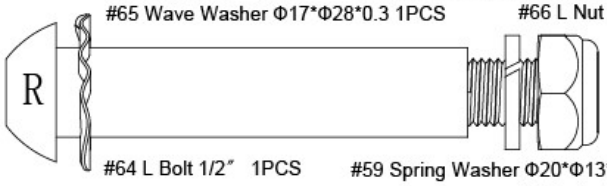


#36 Bolt M8*50 4PCS #18 Spring Washer Φ8 4PCS
#37Washer Φ8*Φ16*1.5 4PCS

STEP 3



#63 L Bolt 1/2″ 1PCS #59 Spring Washer Φ20*Φ13*2.0 1PCS
#65 Wave Washer Φ17*Φ28*0.3 1PCS #66 L Nut 1/2" 1PCS



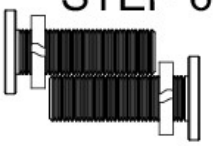
#64 L Bolt 1/2″ 1PCS #59 Spring Washer Φ20*Φ13*2.0 1PCS
#65 Wave Washer Φ17*Φ28*0.3 1PCS #67 L Nut 1/2" 1PCS

STEP 4



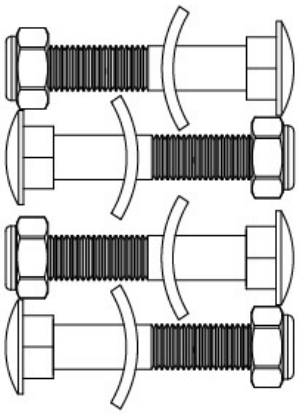
#33 Drilling Screw with Tapping Screw Thread ST4.2*20 4PCS

STEP 6



#17 Bolt M8*25 2PCS
#18 Spring Washer Φ8 2PCS

STEP 5



#44 Bolt M8*45 4PCS
#27 Big Curve Washer Φ8 4PCS
#60 Nut M8 4PCS

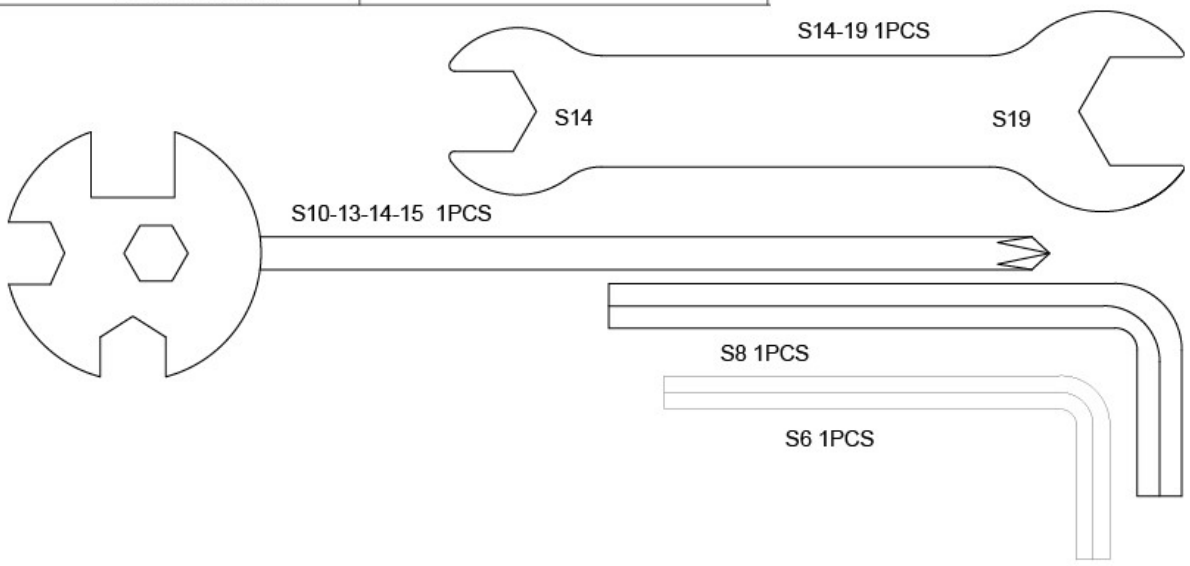
STEP 8



#21 Tapping Screw Thread ST4.2*20 2PCS

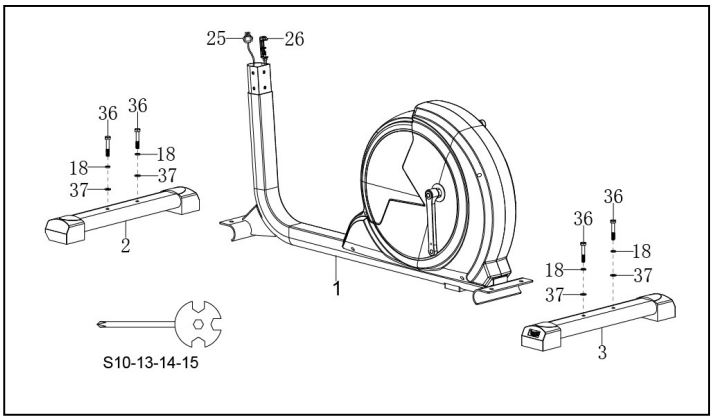


#22 Tapping Screw Thread ST4.2*25 1PCS

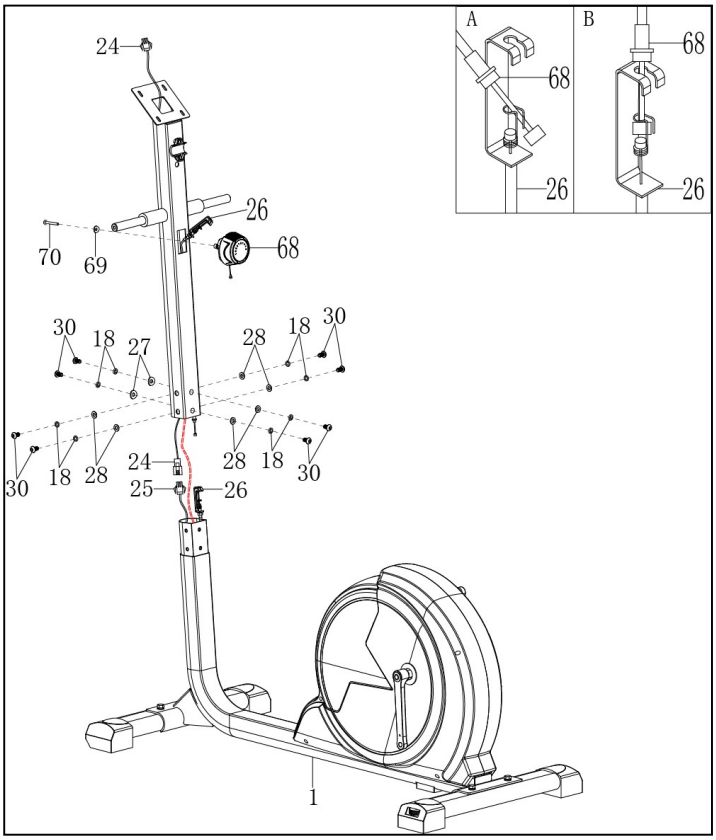


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1



Τοποθετήστε το **Εμπρός Πόδι (No. 2)** και το **Πίσω Πόδι (No. 3)** στο **Κυρίως Πλαίσιο (No. 1)** με 4 **Βίδες (No. 36)**, 4 **Ροδέλες Ασφαλείας (No. 18)** και 4 **Ροδέλες (No. 37)**. Σφίξτε σωστά με το **Κλειδί**.



ΒΗΜΑ 2

Αφαιρέστε 8 **Βίδες (No. 30)**, 8 **Ροδέλες Ασφαλείας (No. 18),** 6 **Ροδέλες (No. 28)** και 2 **Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (No. 27)** από το **Κυρίως Πλαίσιο (No. 1)** με το **Κλειδί Allen S6.**

ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι η **Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης (No. 68)** βρίσκεται στο χαμηλότερο επίπεδο αντίστασης (επίπεδο 1, προς τα αριστερά) πριν συνδέσετε οποιαδήποτε καλώδια.

Εισάγετε το **Συρματόσχοινο Αντίστασης (No. 26)** μέσα στην κάτω οπή του **Ορθοστάτη (No. 4)** και τραβήξτε το έξω από την άνω τετράγωνη οπή του **Ορθοστάτη (No. 4)**.

Συνδέστε το **Καλώδιο Αισθητήρα (No. 25)** από το **Κυρίως Πλαίσιο (No.1)** με την **Επέκταση Καλωδίου Αισθητήρα (No.24)** από τον **Ορθοστάτη (No.4)**.

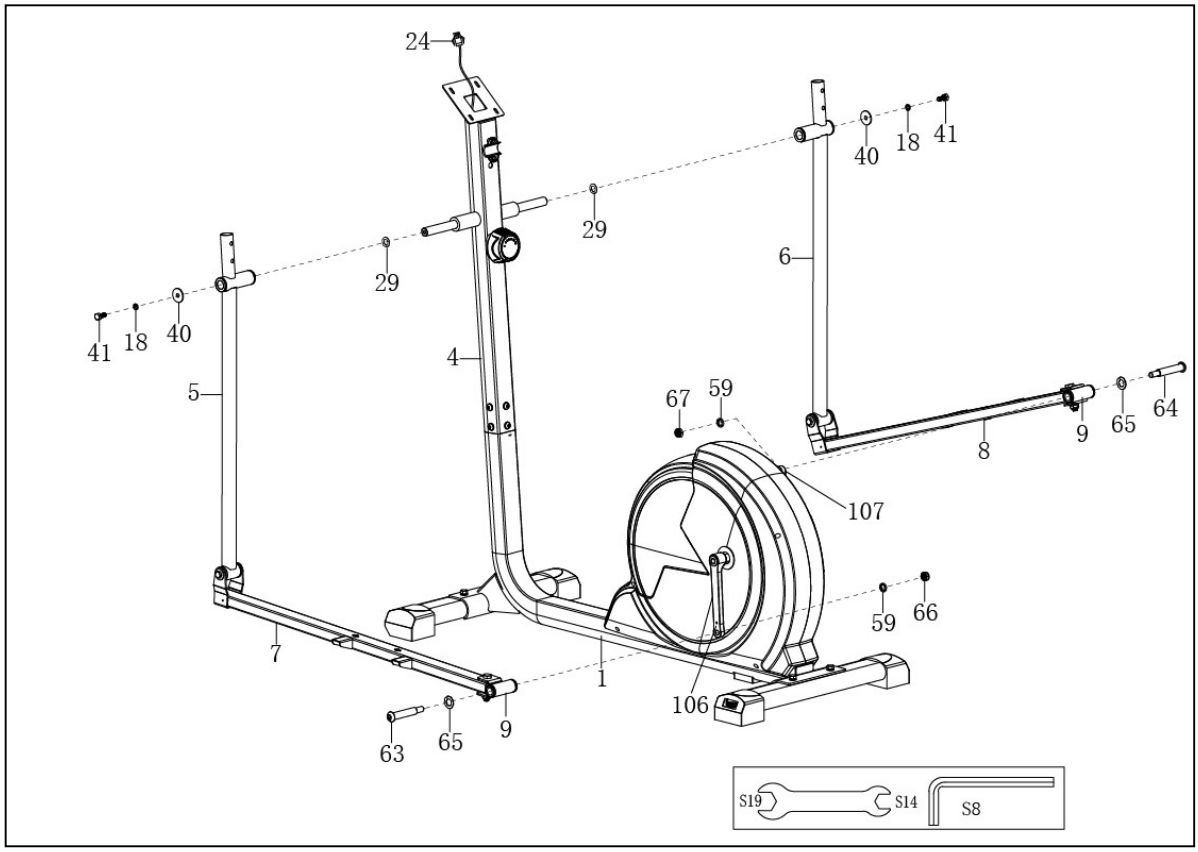
Τοποθετήστε τον **Ορθοστάτη (No. 4)** στο **Κυρίως Πλαίσιο (No. 1)** με 8 **Βίδες (No. 30)**, 8 **Ροδέλες Ασφαλείας (No. 18),** 6 **Ροδέλες (No. 28)** και 2 **Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (No. 27)** αυτές που αφαιρέσατε. Σφίξτε και ασφαλίστε με το **Κλειδί Allen S6**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην μαγκώσετε κανένα καλώδιο κατά τη σύνδεση του **Ορθοστάτη (No. 4)** στο **Κυρίως Πλαίσιο (No. 1)**.

Αφαιρέστε 1 **Βίδα (No.70)** και 1 **Μεγάλη Κυρτή Ροδέλα (No.69)** από το **Σύστημα Ρύθμισης Αντίστασης (No.68)**.

Τοποθετήστε το άκρο του Συρματόσχοινου Αντίστασης στο **Σύστημα Ρύθμισης Αντίστασης (No.68)** στον ελατηριωτό γάντζο του **Συρματόσχοινου Αντίστασης (No.26)** όπως φαίνεται στο σχέδιο Α. Τραβήξτε το συρματόσχοινο της **Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης (No.68)** προς τα πάνω και πιέστε το στο κενό του μεταλλικού βραχίονα του **Συρματόσχοινου Αντίστασης (No.26)** όπως φαίνεται στο σχέδιο Β.

ΒΗΜΑ 3



Αφαιρέστε, 2 **Βίδες (No. 41)**, 2 **Ροδέλες Ασφαλείας (No. 18)**, 2 **Μεγάλες Ροδέλες (No. 40)** και 2 **Κυματιστή Ροδέλα (No. 29)** από τον **Ορθοστάτη (No. 4)** .

Συνδέστε την **Κάτω Αριστερή Χειρολαβή (No. 5)** στον αριστερό οριζόντιο άξονα του **Ορθοστάτη (No. 4)** με 1 **Βίδα (No. 41)**, 1 **Ροδέλα Ασφαλείας (No. 18)**, 1 **Μεγάλη Ροδέλα (No. 40)** και 1 **Κυματιστή Ροδέλα (No. 29)** αυτές που αφαιρέσατε. Σφίξτε και ασφαλίστε με το **Κλειδί.**

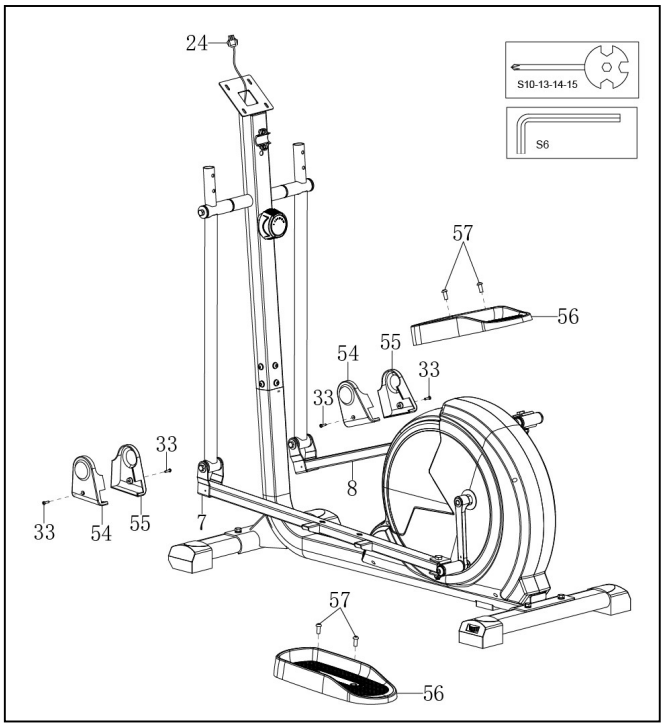
Συνδέστε τον **Αριστερό U Σύνδεσμο (No. 9)** στον **Αριστερό Βραχίονα Πέλματος (No. 7)** στο **Αριστερό Μπράτσο Άξονα (No.106)** με 1 **Αριστερή Βίδα Πεντάλ (No. 63)**, 1 **Κυματιστή Ροδέλα (No. 65)**. Γυρίστε την **Αριστερή Βίδα Πεντάλ (No. 63)** *αριστερόστροφα* όσο πιο σφιχτά μπορείτε με το χέρι σας. Ασφαλίστε σφίγγοντας 1 **Ροδέλα Ασφαλείας (No. 59)** και 1 **Αριστερό Παξιμάδι Ασφαλείας (No. 66)** *δεξιόστροφα*. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το **Κλειδί Allen S8** και το **Κλειδί** για να σφίξετε σωστά**.**

Συνδέστε τον **Κάτω Δεξιά Χειρολαβή (No. 6)** στον αριστερό οριζόντιο άξονα του **Ορθοστάτη (No. 4)** με 1 **Βίδα (No. 41)**, 1 **Ροδέλα Ασφαλείας (No. 18)**, 1 **Μεγάλη Ροδέλα (No. 40)** και 1 **Κυματιστή Ροδέλα (No. 29)** αυτές που αφαιρέσατε. Σφίξτε και ασφαλίστε με το **Κλειδί.**

Συνδέστε τον **Δεξιό U Σύνδεσμο (No. 9)** στον **Δεξιό Βραχίονα Πέλματος (No. 8)** στο **Δεξί**

Μπράτσο Άξονα (No. 107) με 1 **Αριστερή Βίδα Πεντάλ (No. 63)**, 1 **Κυματιστή Ροδέλα (No. 65)**. Γυρίστε την **Δεξιά Βίδα Πεντάλ (No. 64)** *δεξιόστροφα* όσο πιο σφιχτά μπορείτε με το χέρι σας. Ασφαλίστε σφίγγοντας 1 **Ροδέλα Ασφαλείας (No. 59)** και 1 **Δεξίο Παξιμάδι Ασφαλείας (No. 67)** *αριστερόστροφα*. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το **Κλειδί Allen S8** και το **Κλειδί** για να σφίξετε σωστά**.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η **Αριστερή Βίδα Πεντάλ (No. 63)** και η **Δεξιά Βίδα Πεντάλ (No. 64)** φέρουν ένδειξη “R” για την Δεξιά (Right) και “L” για την Αριστερή (Left).



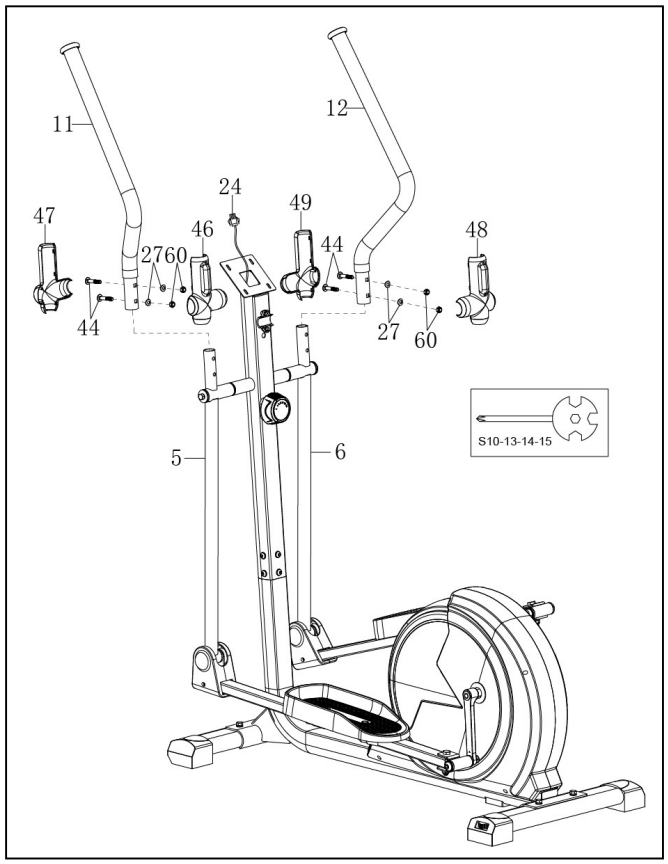
ΒΗΜΑ 4

Αφαιρέστε 4 **Βίδες (No.57)** από **Αριστερό & Δεξιό Βραχίονα Πέλματος (No.7 & No.8)**.

Συνδέστε το **Αριστερό Πεντάλ Ποδιού (No.56)** στο **Αριστερό Βραχίονα Πέλματος (No.7)** με 2 **Βίδες (No.57)** αυτές που αφαιρέσατε.

Συνδέστε το **Δεξιό Πεντάλ Ποδιού (No.56)** στο **Δεξιό Βραχίονα Πέλματος (No.8)** με 2 **Βίδες (No.57)** αυτές που αφαιρέσατε.

Συνδέστε τα 2 **Καλύμματα Βραχίονα Πελμάτων -A/B (No.54 & No.55)** στον **Αριστερό Βραχίονα Πέλματος (No.7)** and **Δεξιό Βραχίονα Πέλματος (No.8)** με 4 **Βίδες (No.33)**.



ΒΗΜΑ 5

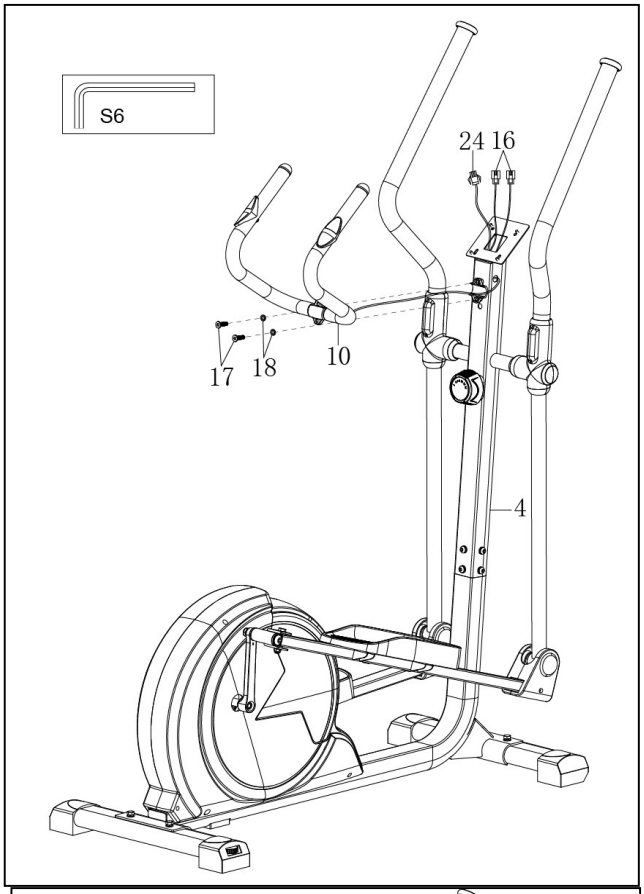
Συνδέστε την **Αριστερή Χειρολαβή (No. 11)** στην **Κάτω Αριστερή Χειρολαβή (No. 5)** με 2 **Βίδες (No. 44)**, 2 **Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (No. 27)**, και 2 **Παξιμάδια (No. 60)**. Σφίξτε και ασφαλίστε με το **Κλειδί**.

Συνδέστε την **Δεξιά Χειρολαβή (No. 12)** στην **Κάτω Δεξιά Χειρολαβή (No. 6)** με 2 **Βίδες (No. 44)**, 2 **Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (No. 27)**, και 2 **Παξιμάδια (No. 60)**. Σφίξτε και ασφαλίστε με το **Κλειδί**.

Συνδέστε τα **Αριστερά Καλύμματα σύνδεσης Χειρολαβών A & B (No.46 & No.47)** με την **Κάτω Αριστερή Χειρολαβή (No. 5).**

Συνδέστε τα **Δεξιά Καλύμματα Σύνδεσης**

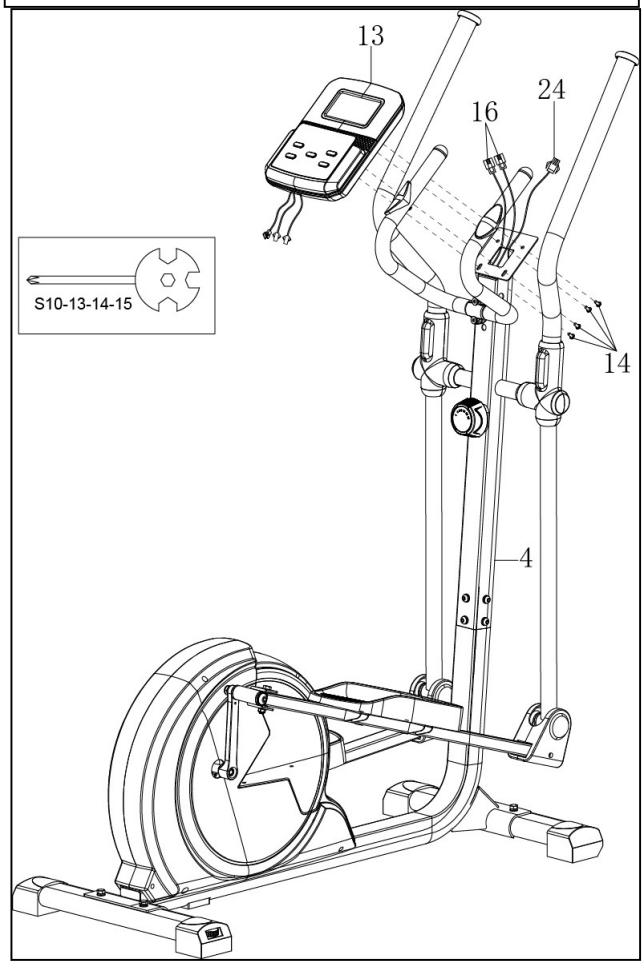
Χειρολαβών A & B (No.48 & No.49) με την **Κάτω Δεξιά Χειρολαβή (No. 6).**



ΒΗΜΑ 6

Εισάγετε τα **Καλώδια των Αισθητήρων Καρδιακού Παλμού (No. 16)** από την **Σταθερή Χειρολαβή (No. 10)** μέσα στην οπή στον **Ορθοστάτη (No. 4)** και τραβήξτε τα έξω από το πάνω άκρο του **Ορθοστάτη (No. 4).**

Συνδέστε την **Σταθερή Χειρολαβή (No. 10)** στον **Ορθοστάτη (No. 4)**, Σταθεροποιήστε την **Σταθερή Χειρολαβή (No. 10)** και στερεώστε την με 2 **Βίδες (No. 17)** και 2 **Ροδέλες Ασφαλείας (No.18)** αυτές που αφαιρέσατε. Σφίξτε σωστά με το **Κλειδί Allen S6.**

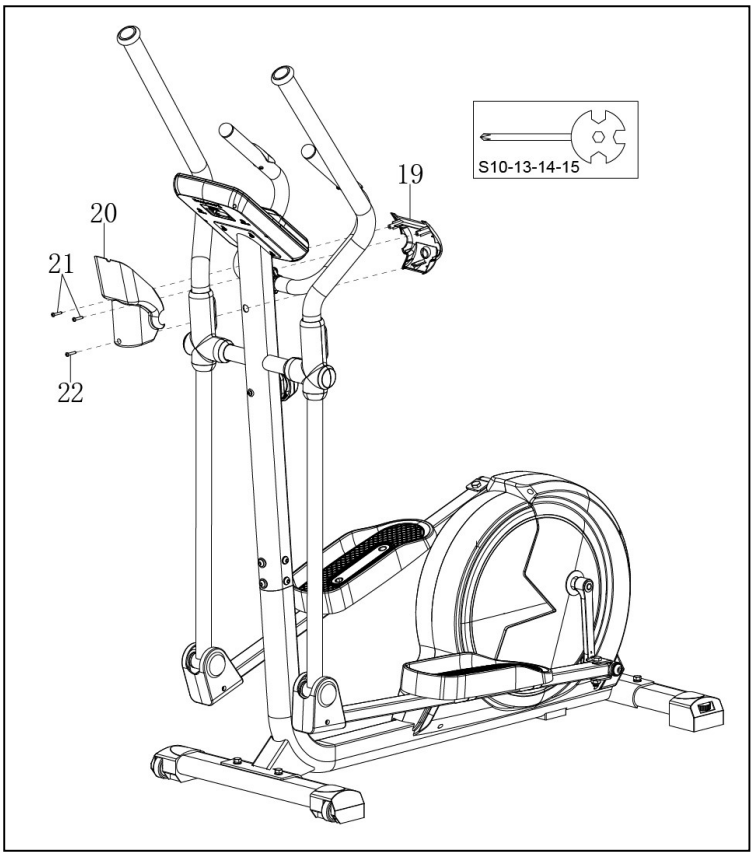


ΒΗΜΑ 7

Αφαιρέστε 4 **Βίδες (No. 14)** από το πίσω μέρος της **Κονσόλας (No. 13)** με το **Κλειδί Σταυροειδούς Επέκτασης**.

Συνδέστε το **Επέκταση Καλωδίου Αισθητήρα (No. 24)** και τα **Καλώδια Αισθητήρα Καρδιακού Παλμού (No. 16)** στα **Καλώδια Κονσόλας**. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τα στον **Ορθοστάτη (No. 4)**.

Συνδέστε την **Κονσόλα (No. 13)** στο πάνω άκρο του **Ορθοστάτη (No. 4)** με 4 **Βίδες (No. 14)** αυτές που αφαιρέσατε. Σφίξτε και ασφαλίστε με το **Κλειδί Σταυροειδούς Επέκτασης**.



ΒΗΜΑ 8

Συνδέστε το **Εμπρός Κάλυμμα Ορθοστάτη Α (No.19)** και **Εμπρός Κάλυμμα Ορθοστάτη Β (No.20)** με τον **Ορθοστάτη (No.4)** Σταθεροποιήστε με 2 **Βίδες (No.21)** και 1 **Βίδα (No.22)**.

Η συναρμολόγηση ολοκληρώθηκε!

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ:

TIME (χρόνος)---------- 00:00 - 99:59 MIN:SEC
SPEED (ταχύτητα)---------- 0.0 – 999.9 KM/H OR ML/H
DISTANCE (απόσταση)---------- 0.00 – 99.99 KM OR ML
CALORIES (θερμίδες)---------- 0.0 – 999.9 KCAL
RPM (περιστροφές ανά λεπτό)---------- 0.00 – 99.99 KM OR ML
PULSE (καρδιακός παλμός)---------- 72~240BPM

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:

MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ): Για να επιλέξετε και να κλειδώσετε τη λειτουργία που θέλετε.

SET (ΡΥΘΜΙΣΗ): Πιέστε αυτό το πλήκτρο για να εισέλθετε ή να εξέλθετε από τη λειτουργία ρύθμισης.

UP (ΕΠΑΝΩ): Κατά τη λειτουργία ρύθμισης, πιέστε το πλήκτρο για να αυξήσετε την τιμή του Χρόνου (Time), της Απόστασης (Distance), των Θερμίδων (Calories), και του Καρδιακού Παλμού (Pulse). Πιέστε παρατεταμένα το πλήκτρο για να επιταχύνετε την αύξηση.

DOWN (ΚΑΤΩ): Κατά τη λειτουργία ρύθμισης, πιέστε το πλήκτρο για να μειώσετε την τιμή του

Χρόνου (Time), της Απόστασης (Distance), των Θερμίδων (Calories), και του Καρδιακού Παλμού (Pulse). Πιέστε παρατεταμένα το πλήκτρο για να επιταχύνετε την μείωση.

RESET (ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ): Κατά τη λειτουργία ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο για να επαναφέρετε την τιμή στο μηδέν πατώντας το πλήκτρο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

1. **AUTO ON/OFF (ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ):**

- Το σύστημα ενεργοποιείται όταν πατηθεί οποιοδήποτε πλήκτρο ή όταν λάβει κάποιο σήμα από τον αισθητήρα ταχύτητας.
- Το σύστημα απενεργοποιείται αυτόματα όταν η ταχύτητα δεν λαμβάνει κάποιο σήμα ή δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο για περίπου 4 λεπτά.

2. **RESET (ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ):** Η κονσόλα μπορεί να επαναφερθεί είτε αλλάζοντας την μπαταρία είτε πατώντας το πλήκτρο MODE|RESET για 3 δευτερόλεπτα.

3. **MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ):** Για να επιλέξετε SCAN (ΣΑΡΩΣΗ) ή LOCK (ΚΛΕΙΔΩΜΑ) αν δεν θέλετε τη λειτουργία σάρωσης, πατήστε το πλήκτρο ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ όταν ο δείκτης στη λειτουργία που θέλετε αρχίσει να αναβοσβήνει.

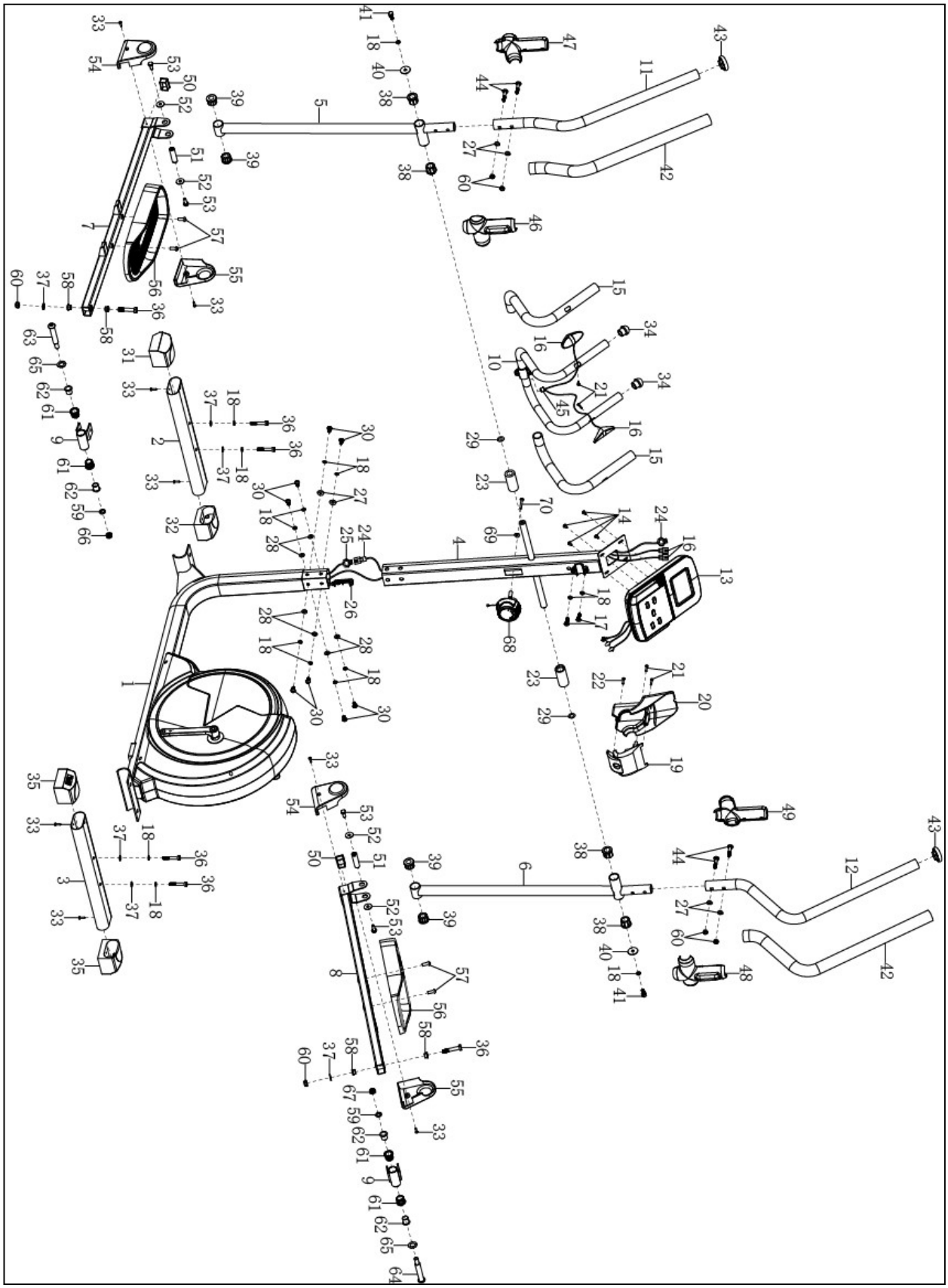
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

1. **TIME (ΧΡΟΝΟΣ):** Ο συνολικός χρόνος εργασίας θα εμφανιστεί κατά την διάρκεια της άσκησης.
2. **SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ):** Θα εμφανιστεί η τρέχουσα ταχύτητα.
3. **DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)**: Θα εμφανιστεί η απόσταση κάθε προπόνησης.
4. **CALORIE (ΘΕΡΜΙΔΕΣ):** Οι θερμίδες που καίγονται θα εμφανιστούν κατά την διάρκεια της άσκησης.
5. **RPM (ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ)** (αν υπάρχουν): Μετρήστε τον μέσο αριθμό περιστροφών.
6. **PULSE (ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ)** (αν υπάρχει): Ο τρέχων καρδιακός ρυθμός του χρήστη θα εμφανιστεί σε παλμούς ανά λεπτό. Τοποθετήστε τις παλάμες των χεριών σας και στους δύο αισθητήρες καρδιακού παλμού και περιμένετε 30 δευτερόλεπτα για πιο ακριβή ένδειξη.

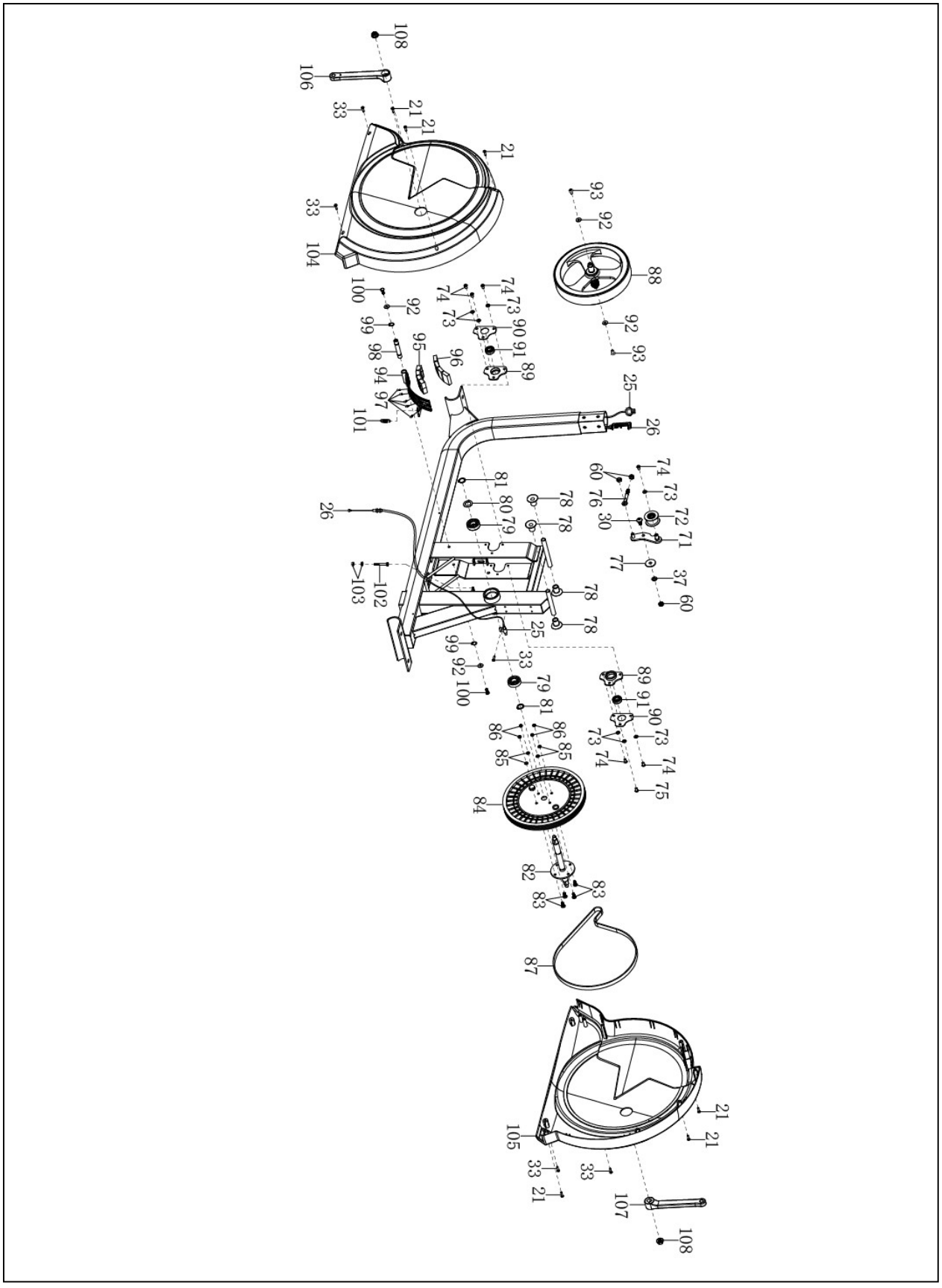
SCAN (ΣΑΡΩΣΗ): Αυτόματη αλλαγή ενδείξεων κάθε 6 δευτερόλεπτα.

BATTERY (ΜΠΑΤΑΡΙΑ): Σε περίπτωση λανθασμένης εμφάνισης των ενδείξεων στην οθόνη, επανατοποθετήστε τις μπαταρίες για να έχετε ένα καλό αποτέλεσμα.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1



ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2



ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	DESCRIPTIONS	QTY	No.	DESCRIPTIONS	QTY
001	Main Frame	1	031	Left Front Stabilizer end cap	1
002	Handlebar Post	1	032	Right Front Stabilizer end cap	1
003	Rear Handlebar	1	033	Screw ST4.2x20	13
004	Front Stabilizer	1	034	End cap for handlebar	2
005	Left Handrail	1	035	End cap for Rear stabilizer	2
006	Right Handrail	1	036	Bolt M8x50	6
007	Left Foot Tube	1	037	Washer Φ8xΦ16x1.5	7
008	Right Foot Tube	1	038	Bushing Φ32x3.5x24xΦ19	4
009	U-Bracket	2	039	Bushing Φ32xΦ16x20	4
010	Middle Handlebar	1	040	Big Washer Φ8xΦ32x2.0	2
011	Left Handlebar	1	041	Bolt M8x16	2
012	Right Handlebar	1	042	Foam Grip Φ31xΦ41x675	2
013	Console	1	043	End cap for Handrail	2
014	Bolt M5x10	4	044	Bolt M8x45	4
015	Foam Grip Φ24xΦ30x500	2	045	Wire Plug Φ12.1	1
016	Hand pulse L=750mm	2	046	Left Handrail Arm Cover-A	1
017	Bolt M8x25	2	047	Left Handrail Arm Cover-B	1
018	Spring Washer Ø8	14	048	Right Handrail Arm Cover-A	1
019	Front Post Cover A	1	049	Right Handrail Arm Cover-B	1
020	Front Post Cover B	1	050	Square end cap	2
021	Screw ST4.2x20	10	051	Shaft Φ16x57	2
022	Screw ST4.2x25	1	052	Big Washer Φ8xΦ25x2.0	4
023	Bushing Φ31.8xΦ19.2x70	2	053	Bolt M8x20	4
024	Sensor Extension wire	1	054	Left Foot tube cover	2
025	Sensor with wire	1	055	Right Foot tube cover	2
026	Tension cable	1	056	Foot pedals	2
027	Big Curve Washer Φ8xΦ20x2.0	6	057	Bolt M8x25	4
028	Washer Φ8xΦ20x2.0	6	058	Bushing Φ14xΦ10x10	4
029	Wave Washer Φ19xΦ26x0.3	2	059	Spring Washer Φ20xΦ13XB2	2
030	Bolt M8x20	9	060	Nut M8	9

ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	DESCRIPTIONS	QTY	No.	DESCRIPTIONS	QTY
061	Bushing Φ28.6xΦ16x20	4	085	Spring Washer Ø6	4
062	POM bushing Φ23.5x20	4	086	Nut M6	4
063	Left Pedal Bolt	1	087	Belt	1
064	Right Pedal Bolt	1	088	Flywheel	1
065	Wave Washer Φ28*Φ17*0.3	2	089	Plastic Bearing Seat	2
066	Left Nylon Nut 1/2”	1	090	Bearing End Cover	2
067	Right Nylon Nut 1/2”	1	091	Bearing	2
068	Tension knob	1	092	Washer Ø6xØ16x1.2	4
069	Big washer Ø5xØ20	1	093	Bolt M6x12	2
070	Bolt M5x55	1	094	Magnetic Bracket	1
071	Press bracket	1	095	Magnet Seat	1
072	Press wheel	1	096	Magnet	4
073	Washer Ø6xØ12x1.0	7	097	Screw ST2.9x9	5
074	Bolt M6x12	6	098	Magnetic Plate Axle	1
075	Bolt M6x10	1	099	C-Clip Ø12x1.0	2
076	Bolt M8x75	1	100	Bolt M6x15	2
077	PC washer	1	101	Spring	1
078	Rubber cap	4	102	Bolt M6*45	1
079	Bearing 6203	2	103	Nut M6	2
080	Ware Washer Ø17xØ21x0.3	1	104	Left Chain Cover	1
081	C-Clip Ø17x1.0	2	105	Right Chain Cover	1
082	Pulley shaft	1	106	Left Crank	1
083	Bolt M6x15	4	107	Right Crank	1
084	Belt Pulley	1	108	Nut M10x1.25	2

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

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

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

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΕΠΙΛΥΣΗ
Το ελλειπτικό ταλαντεύεται όταν χρησιμοποιείται.	Γυρίστε τις τάπες του πίσω ποδιού, όπως απαιτείται για να σταθεροποιήσετε το ελλειπτικό.
Δεν εμφανίζονται 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 εμπρόσθιο άξονα του ορθοστάτη. 2. Ελέγξτε αν οι μπαταρίες είναι σωστά τοποθετημένες και 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, 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 .

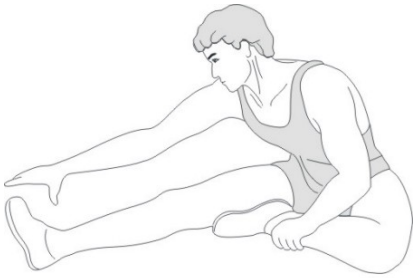
Ασκήσεις Προθέρμανσης & Αποθεραπείας

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.



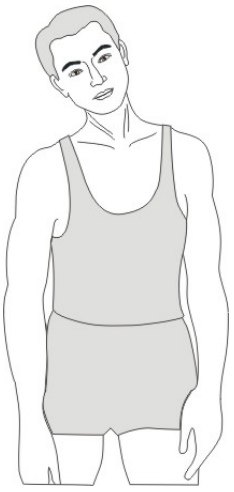


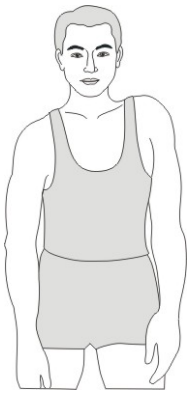
Εκτάσεις Τενόντων

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

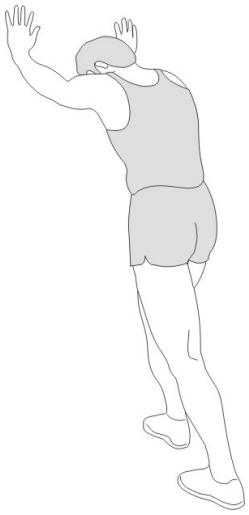
Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά για μία φορά, νιώθοντας το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα πίσω για μία φορά, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά για 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 "E5"** ……..……..……..……..…

Ημερομηνία αγοράς:…….…….