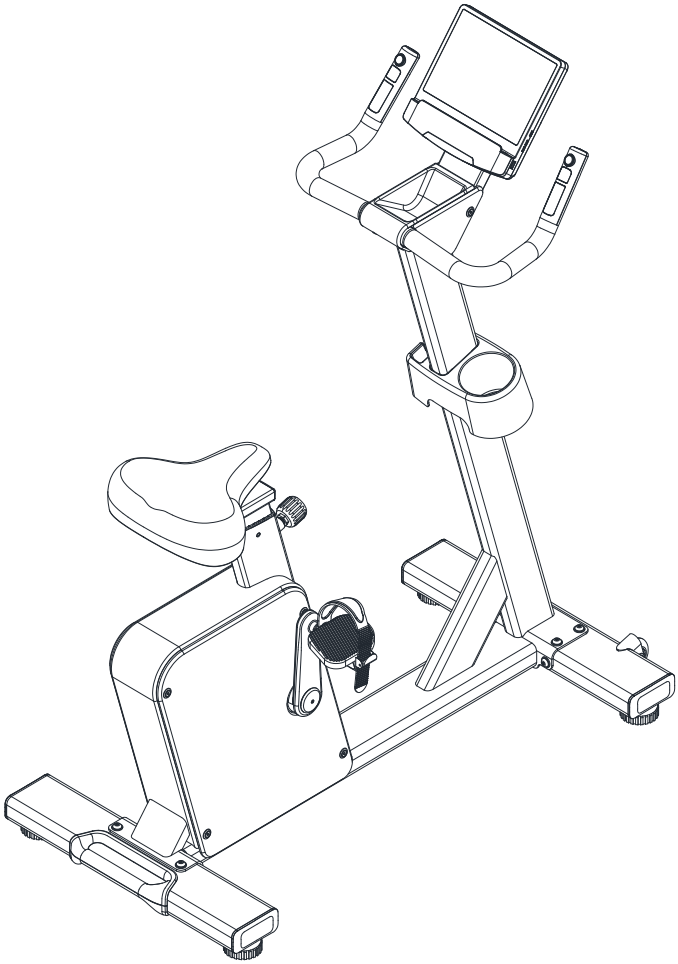
PEGASUS®

N12U



Οδηγίες Χρήσης

Οδηγίες Ασφαλείας

Η κατασκευή αυτού του ποδηλάτου έχει λάβει πλήρως υπόψη το ζήτημα της ασφάλειας, αλλά εξακολουθεί να απαιτείται από τον χρήστη να προσέξει τις παρακάτω προειδοποιήσεις κατά τη συναρμολόγηση και τη χρήση. Διαβάστε αυτές τις οδηγίες πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση:

1. Μην αφήνετε παιδιά και κατοικίδια να πλησιάζουν το ποδήλατο μόνα τους.
2. Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο σε επίπεδο δάπεδο, ρυθμίστε τη βάση του ποδηλάτου σε ισορροπημένη θέση.
3. Κατά τη συναρμολόγηση και τη χρήση, αφήστε χώρο 1 μέτρου γύρω από το ποδήλατο.
4. Πριν από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο είναι άθικτο και χωρίς χαλαρά μέρη και σφίξτε τα εξαρτήματα ρύθμισης.
5. Αυτό το ποδήλατο είναι ένα σύστημα γεννήτριας μονής κατεύθυνσης. Οι χρήστες πρέπει να δίνουν προσοχή στην ασφάλεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή όταν χρειάζεται να σταματήσουν το μηχάνημα.
6. Αν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιαδήποτε άλλη ενόχληση κατά τη διάρκεια της διαδικασίας προπόνησης, διακόψτε αμέσως την προπόνηση και συμβουλευτείτε έναν γιατρό.
7. Μην βάζετε τα χέρια σας σε κινούμενα μέρη, για να αποφύγετε πιθανό κίνδυνο.
8. Κατά την άσκηση, παρακαλούμε να φοράτε κατάλληλα ρούχα, μην φοράτε φαρδιά ρούχα, για να μην πιαστείτε από το ποδήλατο και να φοράτε αθλητικά παπούτσια.
9. Συνίσταται η χρήση γνήσιων ανταλλακτικών σε περίπτωση επισκευής.
10. Άτομα με κινητικές δυσκολίες, παρακαλούμε να μην χρησιμοποιούν αυτό το ποδήλατο μόνα τους, πρέπει να συνοδεύονται από ενήλικες για να το χρησιμοποιήσουν.
11. Παρακαλούμε να κάνετε προθέρμανση πριν από την άσκηση, για να αποφύγετε καταπονήσεις.
12. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα με το ποδήλατο, διακόψτε αμέσως τη χρήση.
13. Αυτό δεν είναι ποδήλατο ιατρικής αποκατάστασης, προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή ή ημι-επαγγελματική χρήση.
14. Αν απαιτείται επισκευή, επικοινωνήστε με τη γραμμή εξυπηρέτησης πελατών.
15. Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 150 κιλά.

16. Αυτό το ποδήλατο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο ανά φορά, μην επιτρέπετε σε δύο άτομα να το χρησιμοποιούν ταυτόχρονα.
17. Παρακαλούμε ρυθμίστε το ύψος της λαβής και του καθίσματος ανάλογα με το ύψος σας. Κατά τη ρύθμιση, μην υπερβαίνετε την ένδειξη "max". Μετά τη ρύθμιση, βεβαιωθείτε ότι οι βίδες είναι σφιγμένες.
18. Τα πετάλια υψηλής ταχύτητας μπορεί να προκαλέσουν βλάβη. Βεβαιωθείτε ότι η ταχύτητα των πεταλιών είναι ελεγχόμενη.
19. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι το σύστημα φρένων βρίσκεται σε αποτελεσματική κατάσταση και ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα για να βεβαιωθείτε ότι δεν είναι χαλαρά.
20. Συμβουλευτείτε γιατρό πριν από οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, ειδικά αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας ή είστε άνω των 35 ετών.
21. Οι ιμάντες των πεντάλ σταθεροποιούν σφιχτά τα πόδια για να αποτρέψουν την πτώση τους κατά τη χρήση και την πρόκληση τραυματισμού.
22. Το ποδήλατο πρέπει πάντα να χρησιμοποιείται σε εσωτερικούς χώρους μακριά από υγρασία και ρύπους.
23. Πριν ολοκληρώσετε την άσκηση, τα πετάλια πρέπει να είναι επίπεδα και οι ιμάντες που δένουν τα πόδια πρέπει να χαλαρώσουν. Μόνο αφού επιβεβαιώσετε ότι όλα είναι σωστά μπορείτε να φύγετε.

Προθέρμανση:

Είναι καλύτερο να κάνετε κάποια άσκηση προθέρμανσης. Οι ζεστοί μύες διατείνονται πιο εύκολα, γι' αυτό χρησιμοποιήστε 5-10 λεπτά για προθέρμανση. Στη συνέχεια, σταματήστε και, σύμφωνα με την παρακάτω μέθοδο, κάντε διατάσεις πέντε φορές, και κάθε πόδι κάντε 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο κάθε φορά. Μετά την προπόνηση, κάντε αυτές τις διατάσεις μετά τις ασκήσεις άλλη μια φορά.



Εικόνα 1

1.Άγγιγμα δακτύλων

Με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, λυγίστε το σώμα σας αργά προς τα εμπρός. Η πλάτη και οι ώμοι χαλαρώνουν, προσπαθώντας να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών. Μείνετε για 10-15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές.

(Δείτε την εικόνα 1).

2.Εκτάσεις για τους τένοντες

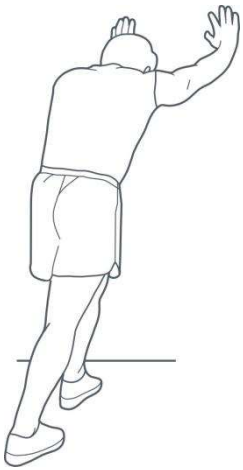
Καθίστε στο έδαφος και τεντώστε το ένα πόδι. Το άλλο τοποθετήστε το προς τα μέσα και κοντά στο εσωτερικό του ίσιου ποδιού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας με το χέρι. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (**Δείτε την εικόνα 2**).



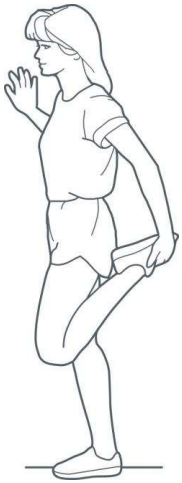
Εικόνα 2

3.Διατάσεις Αχιλλείου τέντοντα

Σταθείτε με τα με τα δύο χέρια σε ένα τοίχο, με το ένα πόδι πίσω. Κρατώντας το πίσω πόδι τεντωμένο και τη φτέρνα στο έδαφος, γείρετε προς τον τοίχο. Μείνετε για 10-15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι πόδι. (**Δείτε την εικόνα 3**)



Εικόνα 3



Εικόνα 4

4. Διατάσεις τετρακέφαλων

Διατηρώντας την ισορροπία σας, με το αριστερό σας χέρι κρατήστε ένα τοίχο. Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα πίσω, κρατήστε τον αστράγαλό σας και τραβήξτε τον αργά προς τους γλουτούς σας, μέχρι να νιώσετε πολύ τεταμένο στο μπροστινό μέρος του μηρού σας. Κρατήστε 10-15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (**Δείτε την εικόνα 4**).

5.Διατάσεις προσαγωγών

Διατάσεις Μυών

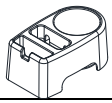
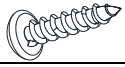
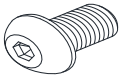
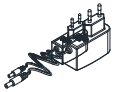
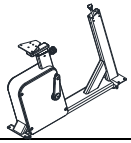
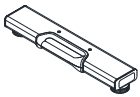
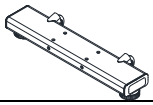
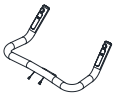
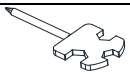
Καθίστε με τα πέλματα απέναντι και τα γόνατα προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (**Δείτε την εικόνα 5**).



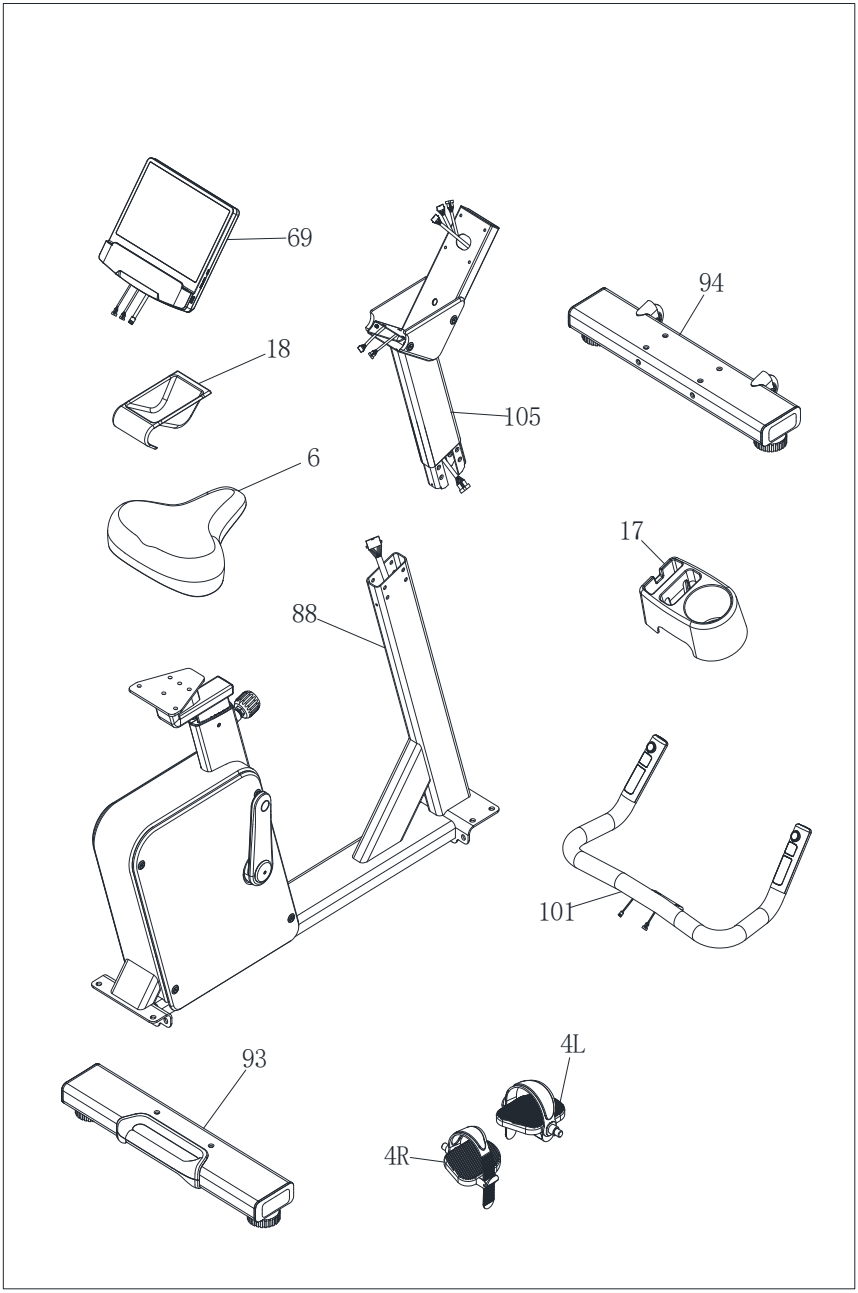
Εικόνα 5

Οδηγίες συναρμολόγησης

Οι ακόλουθες εικόνες είναι τα μέρη ενός ποδηλάτου. Όταν ανοίξετε την συσκευασία, θα βρείτε τα παρακάτω μέρη:

			
4L .Πεντάλ L	4R. Πεντάλ R	6.Κάθισμα	17.Βάση δοχείου
			
18.Θήκη	30.Βίδα M5*12 1 Τεμ	33.Βίδα ST4*12 1 Τεμ	41.Βίδα M8*12 12Τεμ
			
48.Βίδα M5*10 2Τεμ	51.Βίδα M5*40 4Τεμ	53.Βίδα M10*16 10Τεμ	56.Ροδέλα Ø11*Ø20*t2.0 10PCS
			
69.Κονσόλα	76.Τροφοδοτικό 1Τεμ	88.Κυρίως πλαίσιο 1Τεμ	93.Πίσω πόδι 1Τεμ
			
94.Εμπρός πόδι 1Τεμ	101.Χειρολαβή 1Τεμ	105.Βάση χειρολαβών 1Τεμ	108.4#25*65 L Κλειδί 1Τεμ
			
109. 6#30*80 Κλειδί 1Τεμ	111.Σταυρωτό κατσαβίδι/κλειδί 13,14,17 1Τεμ	112. Κλειδί 13*15 1Τεμ	113.3#20*55 Κλειδί 1Τεμ

Σχέδιο συναρμολόγησης μερών



Οδηγίες για τις μπαταρίες:

Οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες μολύβδου-οξέος εγκαθίστανται στο πλαίσιο από το εργοστάσιο.

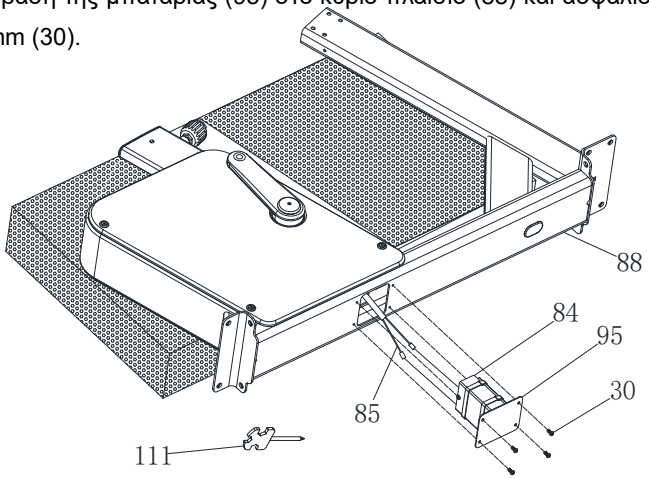
Αν η χώρα σας έχει κανονισμούς που απαγορεύουν τη συναρμολόγηση και τη μεταφορά της μπαταρίας με ολόκληρο το μηχάνημα, εγκαταστήστε την μπαταρία όπως φαίνεται στο ακόλουθο σχήμα:

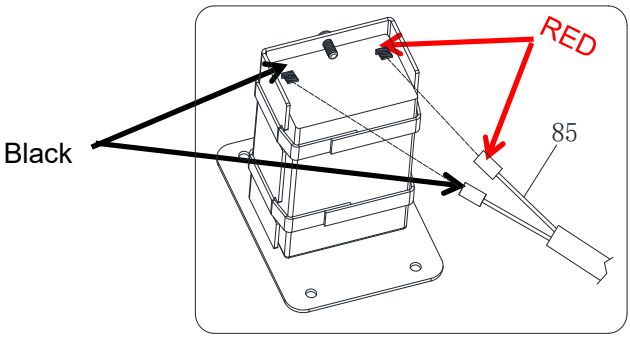
1. Τοποθετήστε το συσκευασμένο αφρώδες πολυστυρένιο στο έδαφος και στη συνέχεια τοποθετήστε απαλά το προϊόν σε επίπεδη επιφάνεια.

2. Χρησιμοποιήστε ένα κλειδί ανοιχτού άκρου (111) για να αφαιρέσετε την προεγκατεστημένη βίδα M5*12mm (30).

3. Το καλώδιο τροφοδοσίας της μπαταρίας (85) συνδέεται στην επαναφορτιζόμενη μπαταρία μολύβδου-οξέος (84) σε θετικό και αρνητικό πόλο μία προς μία.

4. Στερεώστε τη βάση της μπαταρίας (95) στο κύριο πλαίσιο (88) και ασφαλίστε την με μια βίδα M5*12mm (30).

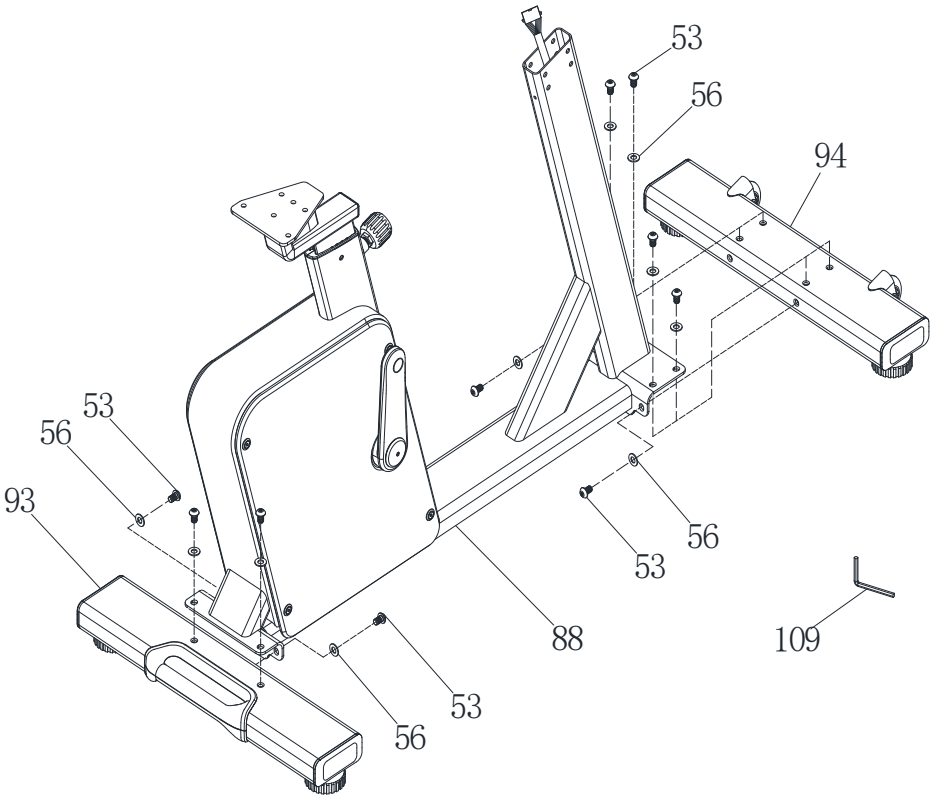




Οδηγίες λειτουργίας

ΒΗΜΑ 1.

Συναρμολογήστε το Κυρίως Πλαίσιο (88), το Εμπρός Πόδι (94), το Πίσω Πόδι (93), χρησιμοποιώντας το Κλειδί 6# (109) , τη Βίδα M10*16mm (53), την Ροδέλα Ø11*Ø20*t2.0 (56 και σφίξτε τα μέρη.



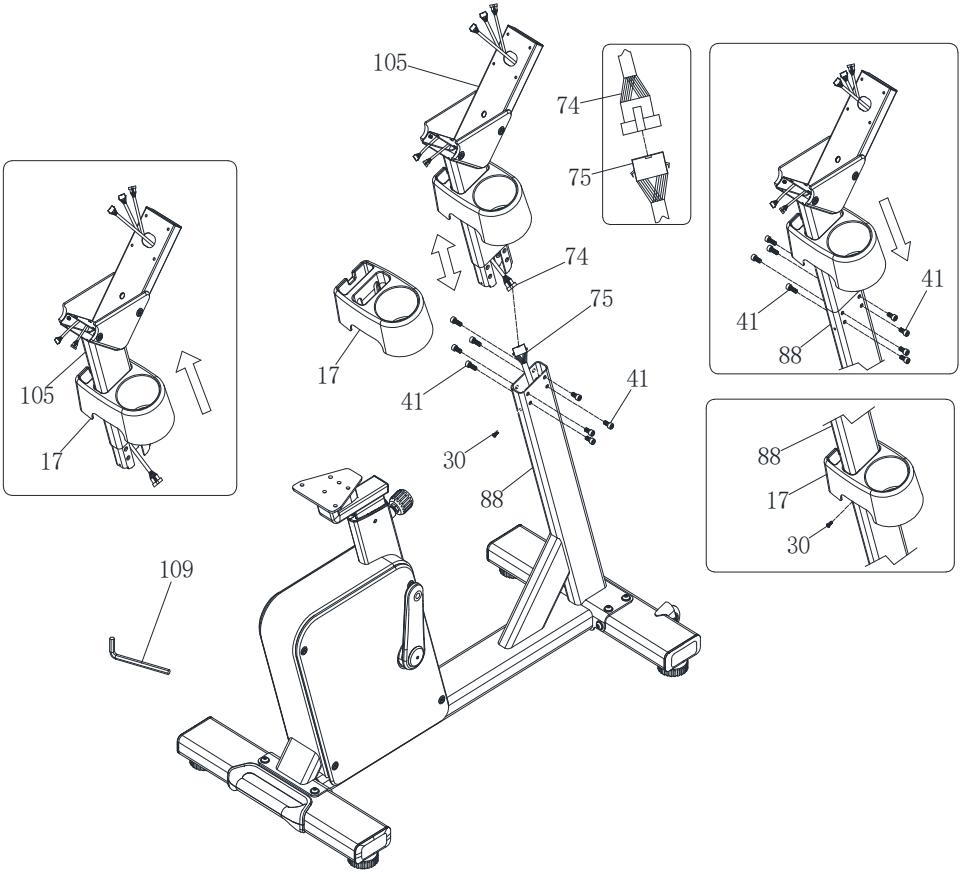
ΒΗΜΑ 2.

(1) Τοποθετήστε την Βάση Δοχείου (17) στον Ορθοστάτη του Κυρίως Πλαίσιου (105) και πιέστε την.

(2) Συνδέστε σωστά το Επάνω Καλώδιο (74) και το Κάτω Καλώδιο (75).

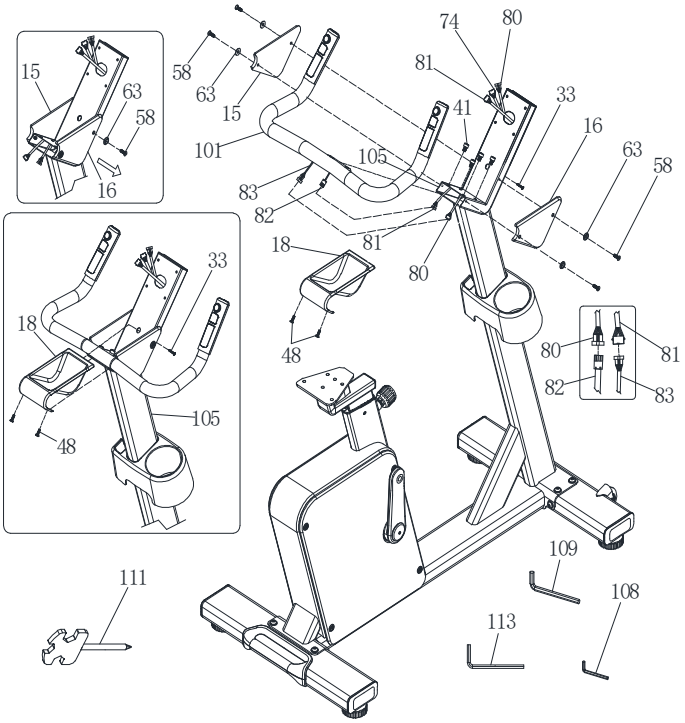
(3) Εισάγετε την Βάση Χειρολαβών (105) στο Κυρίως Πλαίσιο (88) και στερεώστε την χρησιμοποιώντας ένα Κλειδί #6 (109) για να ασφαλίσετε την Βίδα M8*12mm (41).

(4) Πιέστε την Βάση Δοχείων (17) προς τα κάτω και στην κατάλληλη θέση, και στερεώστε την. Στη συνέχεια ασφαλίστε την με μία Βίδα M5*12mm (30).



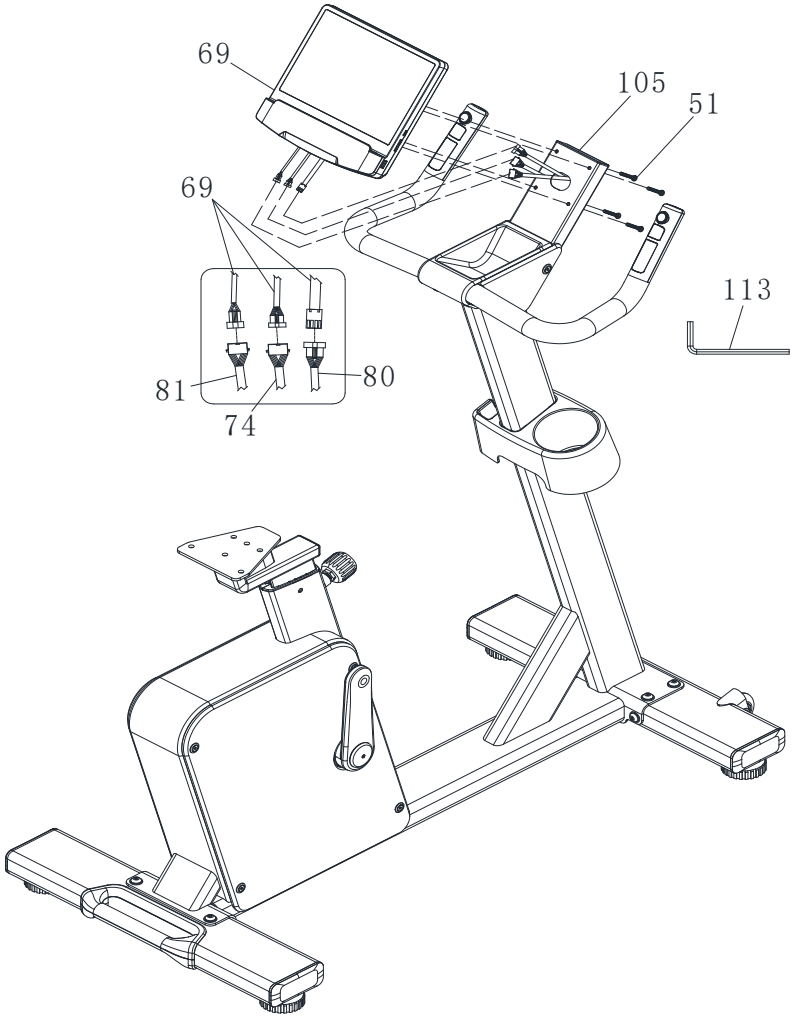
ΒΗΜΑ 3.

(1) Χρησιμοποιήστε το Κλειδί #4 (108) για να αφαιρέσετε την προ-εγκατεστημένη βίδα M6*20mm(58), τα καπάκια των βιδών φ19,5*2,5H (63) από το διακοσμητικό κάλυμμα της αριστερής κουπαστής (15) και το διακοσμητικό κάλυμμα της δεξιάς κουπαστής (16).
(2) Εισάγετε το Κάτω Τμήμα του Καλωδίου speed ”-” (83), το μεσαίο τμήμα της γραμμής (80) , και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το κάτω τμήμα της γραμμής συντόμευσης ”+” (82) του μεσαίου τμήματος της γραμμής καρδιακού ρυθμού (81).
(4) Χρησιμοποιήστε το Κλειδί #4 (108) για να στερεώσετε τη βίδα M6*20mm (58), το κάλυμμα της βίδας φ19,5*2,5H (63), το αριστερό διακοσμητικό κάλυμμα (15) και το δεξί διακοσμητικό κάλυμμα (16) πίσω στον ορθοστάτη 105.
(5) Ασφαλίστε την βάση (18) στη Βάση Χειρολαβών (105), και χρησιμοποιήστε το Κλειδί #3 (113) για να σφίξετε την Βίδα M5*10mm (48). Στη συνέχεια χρησιμοποιήστε το σταυρωτό κατσαβίδι (111) για να περάσετε την Βίδα ST4*12mm (33) μέσα από τον Ορθοστάτη (105) για να το ασφαλίσετε.



ΒΗΜΑ 4.

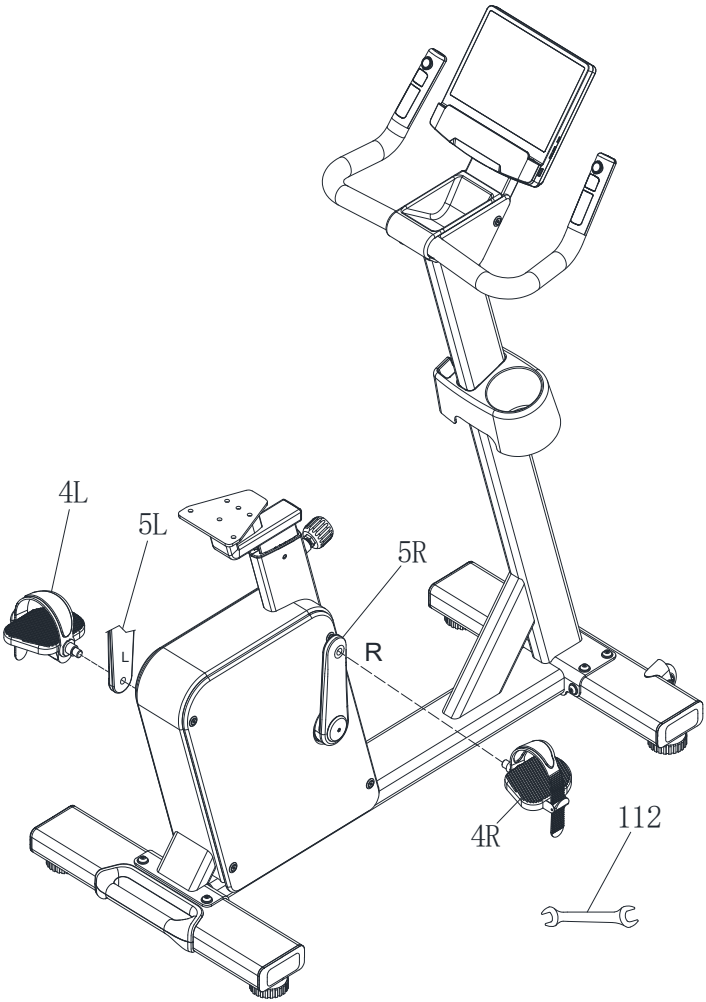
Εισάγετε το Μεσαίο Τμήμα της καλωδίωσης (80), το Επάνω καλώδιο (74), το Μεσαίο Τμήμα του Καλωδίου Καρδιακού Παλμού (81), και τα τρία τμήματα στην Κονσόλα, ένα προς ένα. Σταθεροποιήστε την Κονσόλα (69) στην Βάση Χειρολαβών (105). Περάστε τη βίδα M5*40mm (51) μέσα από τη βάση του Ορθοστάτη (105) και ασφαλίστε την σφιχτά με το Κλειδί #3 (113).



ΒΗΜΑ 5.

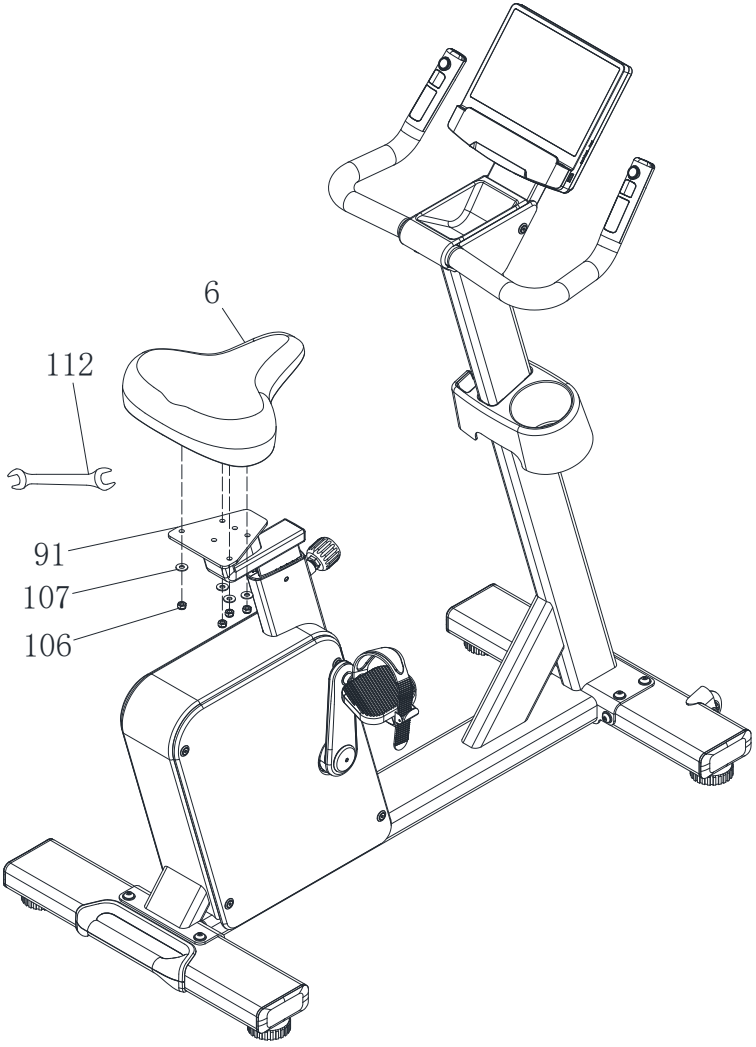
(1) Περιστρέψτε το Αριστερό (L) Πεντάλ (4L) με το χέρι, αριστερόστροφα στον Μπράτσο Πεντάλ (5L), και στη συνέχεια ασφαλίστε το σφιχτά με το Κλειδί 13*15 (112).

(2) Αρχικά, περιστρέψτε το Δεξί Πεντάλ (4R) με το χέρι, δεξιόστροφα στον Μπράτσο Πεντάλ (5R), και στη συνέχεια ασφαλίστε το σφιχτά με το Κλειδί 13*15 (112).



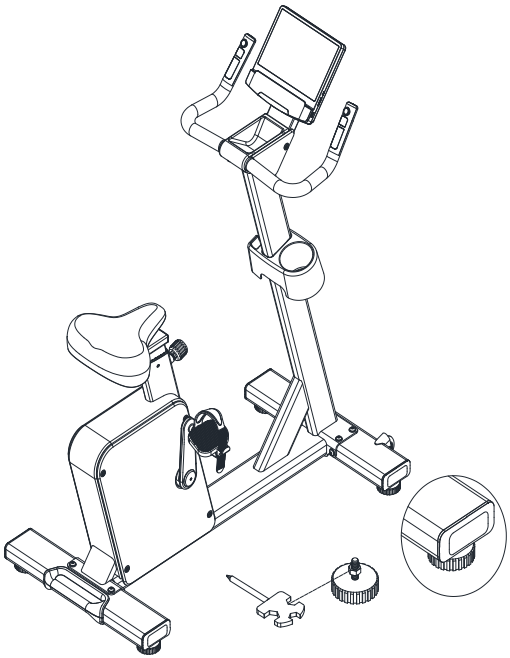
ΒΗΜΑ 6.

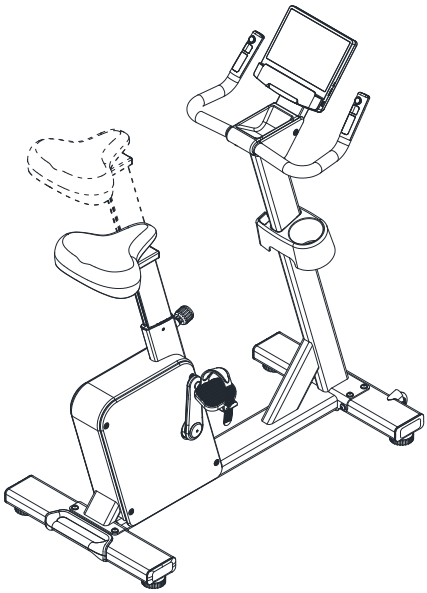
Αρχικά, χρησιμοποιήστε το Κλειδί 13*15 (112) για να αφαιρέσετε την Επίπεδη Ροδέλα (107) και το Παξιμάδι (106) που είναι προεγκατεστημένα στο κάθισμα. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το Κάθισμα (σέλα) (6) στην Βάση της Σέλας (91), και χρησιμοποιήστε την αφαιρούμενη ροδέλα (107) και το παξιμάδι ασφαλείας M8 (106) για να τα σφίξετε με το Κλειδί13*15 (112).



ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

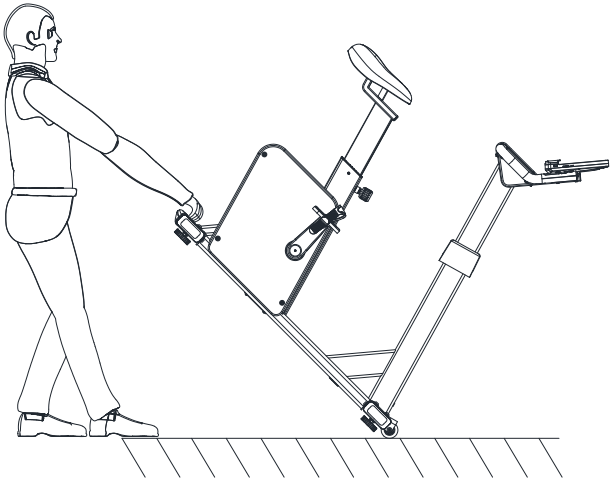
1. Μπορείτε να ρυθμίσετε τη σταθερότητα του πλαισίου ρυθμίζοντας τις βίδες στα πόδια του ποδηλάτου, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.

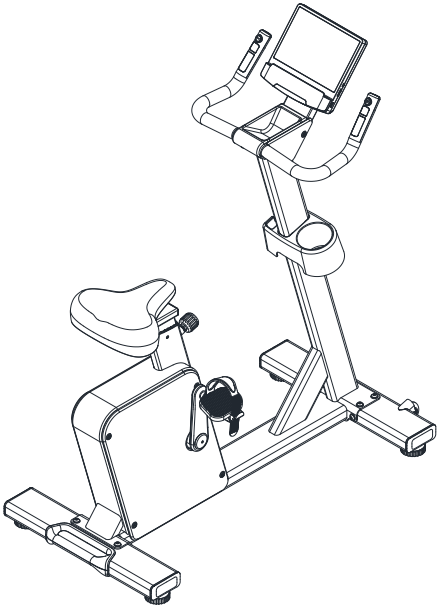




2. Περιστρέψτε αριστερόστροφα για να απελευθερώσετε τον πείρο έλξης και τραβήξτε τον προς τα έξω για να ρυθμίσετε το ύψος του καθίσματος πάνω και κάτω. Μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος του καθίσματος πάνω και κάτω.

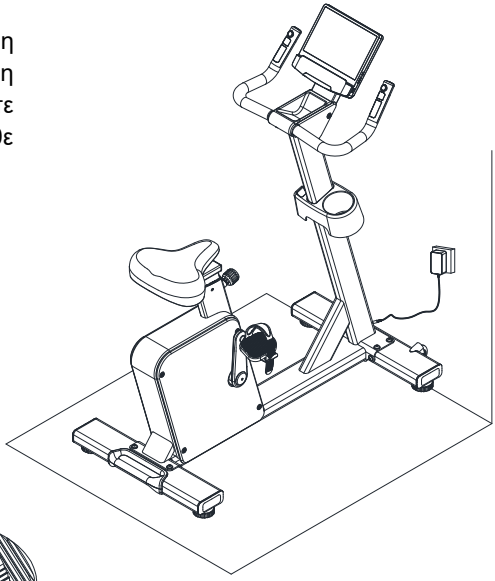
3.Κρατήστε το πίσω πόδι και με τα δύο σας χέρια. Ανασηκώστε το ποδήλατο σε μία γωνία περίπου 45 μοιρών, και επιτρέψτε στους δύο τροχούς να αγγίξουν το έδαφος. Στη συνέχεια, μπορείτε να σπρώξετε ή να τραβήξετε το μηχάνημα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω.

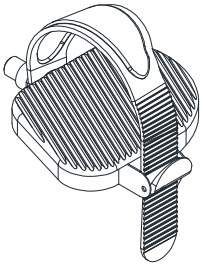




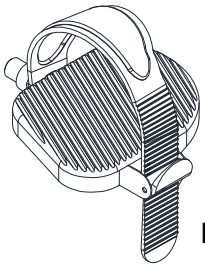
4.Πιέστε το πλήκτρο "-" για να μειώσετε την αντίσταση και πιέστε το πλήκτρο "+" για να την αυξήσετε.

5. Για να αποφύγετε την εξάντληση της μπαταρίας λόγω μακροχρόνιας μη χρήσης, είναι απαραίτητο να φορτίζετε την μπαταρία περίπου μία φορά κάθε 30 ημέρες.





A



B

6. Ρύθμιση του ιμάντα των πεντάλ.

(1) Όταν νιώθετε ότι τα πόδια σας είναι σφιγμένα, μπορείτε να πιέσετε την αγκράφα και να τραβήξετε ταυτόχρονα τον ιμάντα προς τα πάνω για να τον χαλαρώσετε (όπως φαίνεται στο Σχήμα Α).

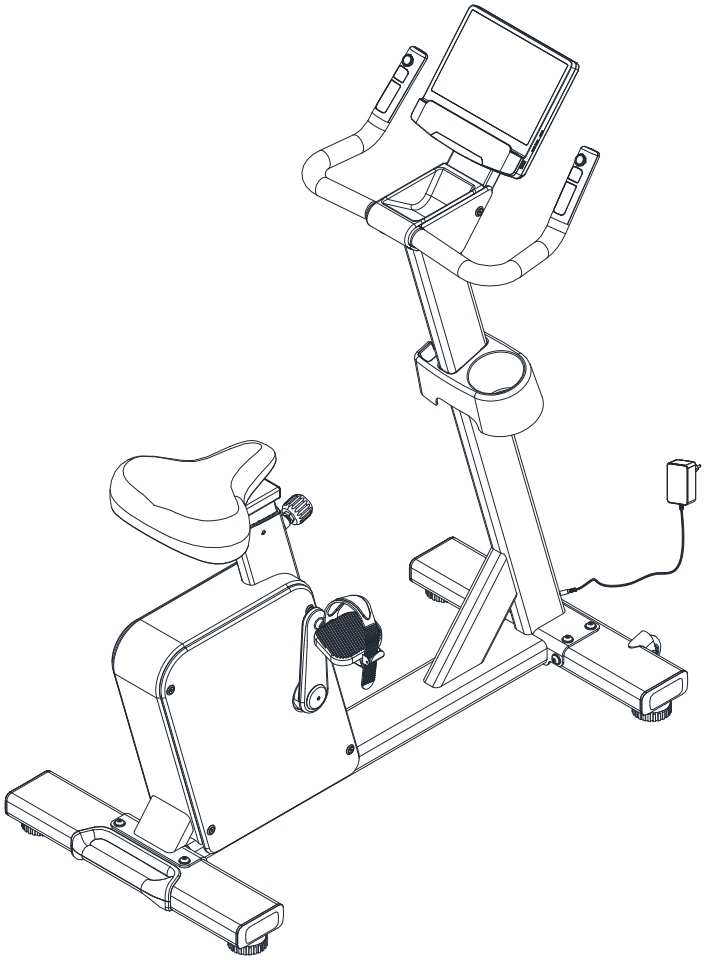
(2) Όταν νιώθετε ότι τα πόδια σας είναι χαλαρά, μπορείτε να πιέσετε ταυτόχρονα την αγκράφα και να τραβήξετε τον ιμάντα προς τα κάτω για να τον σφίξετε (όπως φαίνεται στο Σχήμα Β).

(3) Συνιστάται να κάνετε κίνηση των πεντάλ προς τα εμπρός. Η κίνηση προς τα πίσω μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση των πεντάλ, κενά ή ασυνήθιστους θορύβους. Αν είναι όντως χαλαρά, θα πρέπει να τα σφίξετε με ένα κλειδί εγκαίρως.

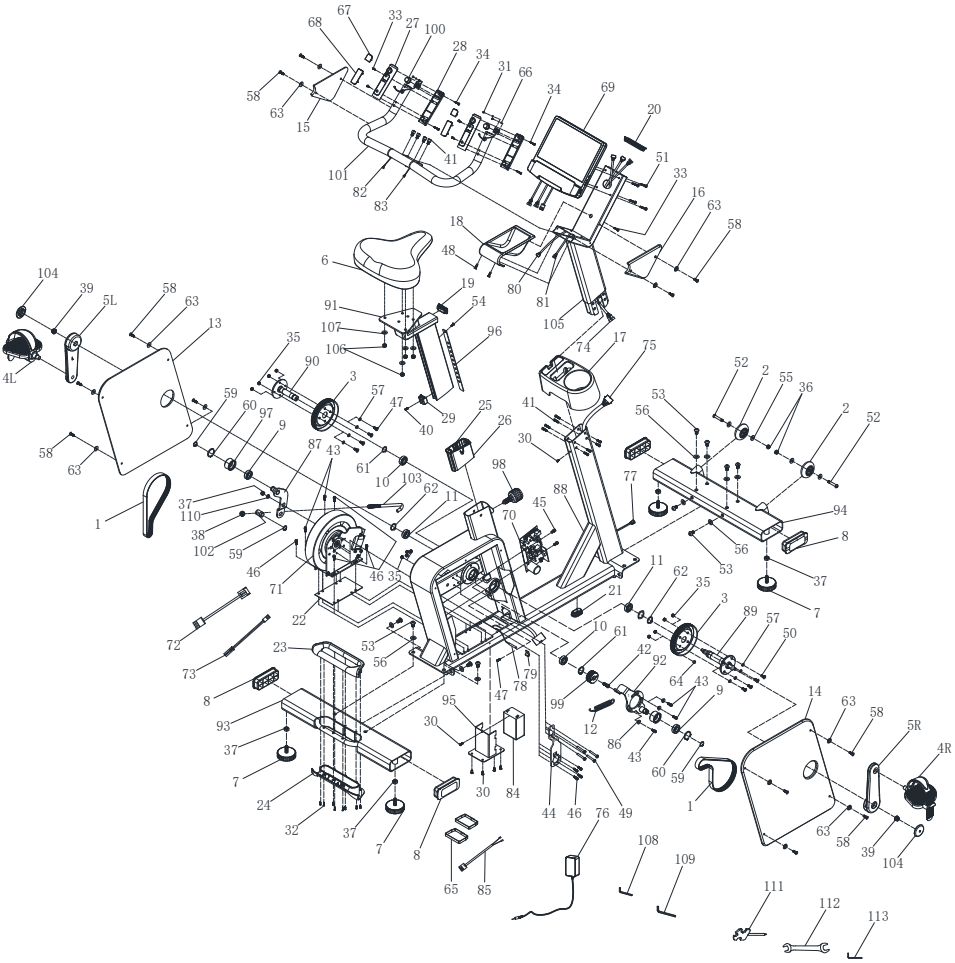
Επιθεώρηση ολόκληρου του μηχανήματος

Παρακάτω βλέπετε το πλήρως συναρμολογημένο μηχάνημα.

Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι έχετε πραγματοποιήσει έναν ακόμη λειτουργικό έλεγχο: αν όλες οι βίδες είναι σφιγμένες, αν οι χειρολαβές και τα πεντάλ έχουν εγκατασταθεί σωστά και αν η οθόνη εμφανίζεται κανονικά μετά την εκκίνηση κ.λπ. Αφού ολοκληρωθεί ο συνολικός έλεγχος του μηχανήματος, διαβάστε τις οδηγίες χρήσης του προϊόντος και τις κινήσεις άσκησης, χρησιμοποιήστε τις σωστά και ξεκινήστε την προπόνησή σας.



Σχεδιάγραμμα



Λίστα Μερών

No.	Item	Spec	Qty	No.	Item	Spec	Qty
1	PJ belt	J8(260J)	2	2	Moving wheel	φ68.8*23.5H	2
3	Iron belt pulley	Φ130.8*20	2	4L	Pedal L	JD-16K	1
4R	Pedal R	JD-16K	1	5L	Crank L	170	1
5R	Crank R	170	1	6	Seat	326*304*96	1
7	Adjusting foot pads	φ73*42.5L*M10	4	8	End cap	120*49.8*28.2	4
9	Bearing	6003	2	10	Bearing	6004	2
11	Bearing	6005	2	12	Tension spring	ø3.0*ø19*3*74.3	1
13	Outer cover L	T9*502.5*390	1	14	Outer cover R	T9*502.5*390	1
15	Left handrail decorative cover	T9*176.96*157.91	1	16	Right handrail decorative cover	T9*176.96*157.91	1
17	Water bottle rack	T3.0*233*134*90	1	18	Shelf	T3.0*148*122*125	1
19	Seat endcap		1	20	Square inner endcap		1
21	Round inner endcap		1	22	Brake wheel rubber pad	T2.0*167.5*97.5	1
23	Upper handrail decorative cover	258.3*85.5*28.5	1	24	Down handrail decorative cover	258.3*92.5*44	1
25	Seat limit L		1	26	Seat limit R	114.5*112*24	1
27	Heart rate plastic A	145.5*38*21.8	2	28	Heart rate plastic B	145.5*32.5*31.6	2
29	Limited endcap	18.6*29*30	1	30	Bolt	M5*12	7
31	Bolt	ST3.0*8	4	32	Bolt	St3.0*15	8
33	Bolt	ST4.0*12	5	34	Bolt	ST4.0*25	4
35	Locknut	M6	8	36	Locknut	M8	2
37	Nut	M10	4	38	Locknut	M10	1
39	Crank bolt	M8*15	2	40	Bolt	M4*12	1
41	Bolt	M8*12	12	42	Bolt	M8*20	1
43	Bolt	M5*16	5	44	Bolt	M5*20	2

No.	Item	Spec	Qty	No.	Item	Spec	Qty
45	Bolt	M6*12	2	46	Bolt	M6*16	4
47	Bolt	M6*20	4	48	Bolt	M5*10	2
49	Bolt	M5*18	1	50	Bolt	M6*15	4
51	Bolt	M5*40	4	52	Bolt	M8*45	2
53	Bolt	M10*16	10	54	Bolt	M5*12	1
55	Washer	∮9*∮16*t1.6	4	56	Washer	∮6.1*∮9.1*t1.5	10
57	Washer	∮6.1*∮9.1*t1.5	8	58	Bolt	M6*20	12
59	C circlip	For axle 17use	3	60	Inner circlip		2
61	C circlip	For axle 20 use	2	62	C circlip	For axle 25 use	2
63	Screw cover	φ19.5*2.5H	12	64	Trapezoidal magnet	φ8*10*6	1
65	Touch fastener	220*15*t1.5	2	66	Red paper washer	M3*6*0.8	2
67	Handing grip steel sheet A	T0.3	2	68	Handing grip steel sheet B	T0.3	2
69	Monitor	SR8819-78 GEM	1	70	Self-powered control board	GEM-C04，185*97*45	1
71	Unidirectional generator brake wheel		1	72	Magnetic control wire	3PIM 300mm	1
73	Brake cable	2PIM 600mm	2	74	Upper section line	700 mm	1
75	Down section line	1900mm	1	76	standard power supply	240V 50/60HZ	1
77	Power supply	1600mm	1	78	line of induction	800mm 2p	1
79	Fixed shelf		1	80	middle section of the shortcut line	500mm	1
81	middle section of the heart rate line	500mm	1	82	lower section of the speed"+"shortcut line	525+650mm	1
83	lower section of the speed"-"shortcut line	525+650mm	1	84	Lead-acid rechargeable battery	12V 2.6A	1
85	Battery power cord	1000mm 4P	1	86	Slip ring spacer ring	φ15*7.1	1
87	Ⅱ idler wheel mounting and welding		1	88	Main frame		1
89	Ⅰ Welding of the central shaft of the pulley		1	90	Ⅱ Welding of the central shaft of the pulley		1

No.	Item	Spec	Qty	No.	Item	Spec	Qty
91	Seat tube welding		2	92	I idler wheel mounting and welding		1
93	Rear-hugging tube		1	94	Front-hugging tube		1
95	Battery tray welding		1	96	Seat adjustment plate		1
97	Al idler		2	98	Circular pull Pin	φ48*M16*P1.5*30	1
99	Al belt pulley	T23.8*φ45	1	100	Al button	φ23*14	2
101	Handrail		1	102	Idler wheel adjustment shaft	φ20*30	1
103	J Bolt		1	104	Crank endcap		2
105	Handrail fixing bracket welding		1	106	Locknut	M8	4
107	Wahser		4	108	Wrench	4#25*65	1
109	Wrench	6#30*80	1	110	Idler gear sleeve	φ20*7	1
110	Cross wrench	13,14,17	1	112	Wrench	13*15	1
113	Wrench	3#20*55	1				

Λειτουργίες κονσόλας:



A) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:

1. **MANUAL (Χειροκίνητη): Ρυθμίστε χειροκίνητα την προπόνησή σας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Quick Start (Γρήγορης Έναρξης) ταυτόχρονα μπορείτε να αντιστοιχίσετε τιμές-στόχου των: TIME (ΧΡΟΝΟΣ)、CAL (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)、DIST (ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ)、PULSE (ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ).**
2. **Προπόνηση Watt： 6 επιλογές των προγραμμάτων, προκαθορισμένος ΧΡΟΝΟΣ (TIME) για 20 λεπτά. (Εύρος 20-99 λεπτά).**
3. **Προπόνηση Calories: Τρία επίπεδα επιλεγμένης δυσκολίας (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό), ο ΧΡΟΝΟΣ (TIME) δεν μπορεί να οριστεί.**
4. **Λειτουργία προγραμμάτων：P1~P12, 12 επιλογές προγραμμάτων, μπορείτε να ορίσετε τα watt και τον χρόνο.**
5. **Πρόγραμμα Watt: Ρυθμίστε τα Watt για χειροκίνητη προπόνηση, ο ΧΡΟΝΟΣ μπορεί να οριστεί.**
6. **H.R.C.: Περιέχει λειτουργία ρύθμισης καρδιακού ρυθμού-στόχου 55%, 75% και 90%. Αυτόματη προσαρμογή με βάση τον καρδιακό ρυθμό. Ο ΧΡΟΝΟΣ μπορεί να οριστεί.**
7. **Κάτω πλήκτρα:**
   a. **MODE (ΕΠΙΛΟΓΗ), RESET (ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ), STOP (ΔΙΑΚΟΠΗ), START**

(ΕΚΚΙΝΗΣΗ), UP (ΕΠΑΝΩ), DOWN (ΚΑΤΩ).
b.Πλήκτρα γρήγορης λειτουργίας : MANUAL (ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ), Coach (Προπονητής), Πρόγραμμα Calories (Θερμίδων), Σταθερά Watt, Πρόγραμμα Watt, H.R.C.

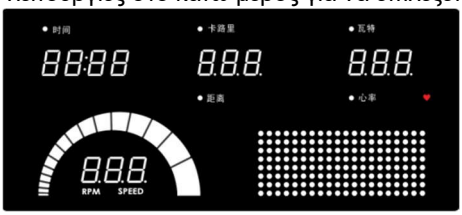
8. **Αντίσταση: 32/16**
9. **Συμπεριλαμβάνεται εφαρμογή bluetooth, μπορεί να συνδεθεί με iConsole, kinomap, εφαρμογή zwift.**

Β) Λειτουργίες Πλήκτρων:

1. MODE: Επιλέξτε για επιβεβαίωση ή για το επόμενο βήμα.
2. RESET: Επιστροφή στο μενού όταν η κονσόλα σταματήσει.
3. STOP: Πιέστε αυτό το ΠΛΗΚΤΡΟ για παύση.
4. START: Πιέστε αυτό το ΠΛΗΚΤΡΟ για να ξεκινήσετε τη λειτουργία.
5. LEVEL▲▼: Αύξηση/Μείωση τιμών ή για λειτουργίες περιήγησης.
6. Manual Start: Γρήγορη είσοδος στη λειτουργία **MANUAL** (Όταν βρίσκεστε στην αρχική σελίδα)
7. Program: Γρήγορη είσοδος στη λειτουργία **Coach** (Όταν βρίσκεστε στην αρχική σελίδα)
8. Heart Rate: Γρήγορη είσοδος στη λειτουργία **H.R.C.** (Όταν βρίσκεστε στην αρχική σελίδα)
9. Watts: Γρήγορη είσοδος στη λειτουργία **Watt Constant** (Όταν βρίσκεστε στην αρχική σελίδα)
10. Calorie: Γρήγορη είσοδος στη λειτουργία **Calories Program** (Όταν βρίσκεστε στην αρχική σελίδα)
11. Watt Training: Γρήγορη είσοδος στη λειτουργία **Watt Program** (Όταν βρίσκεστε στην αρχική σελίδα)

Οδηγός Λειτουργίας:

1. Αφού συνδέσετε τον μετασχηματιστή, περιμένετε για 2 δευτερόλεπτα να ακούσετε το ηχητικό σήμα από τον βομβητή. Όλες οι οθόνες ενεργοποιούνται για 2 δευτ. (Εικόνα 1)
2. Μετά τα 2 δευτ., εισέρχεστε την αρχική οθόνη, η οθόνη εμφανίζει το μήνυμα “PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS” (Πιέστε τα πλήκτρα για επιλογή λειτουργίας) (Εικόνα 2) για να επιλέξετε λειτουργίες. Χρησιμοποιήστε τις γρήγορες λειτουργίες στο κάτω μέρος για να επιλέξετε λειτουργίες άσκησης.



Εικόνα 1



Εικόνα 2

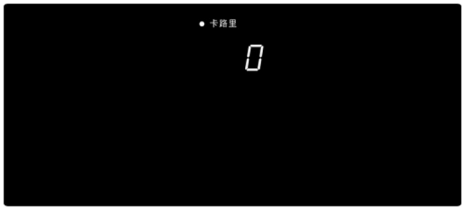
3. Πιέστε το πλήκτρο **Manual Start** για να εισαχθείτε στη λειτουργία **MANUAL**: Ακολουθήστε τις ακολουθίες για να ρυθμίσετε TIME (ΧΡΟΝΟ)、CAL (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)、DIST (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)、PULSE (ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ) (Εικόνες 3 έως 6)，ή πιέστε απ' ευθείας το πλήκτρο **START** για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Η οθόνη αναβοσβήνει κατά τη διάρκεια της ρύθμισης. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼** για να ρυθμίσετε τον στόχο. Πιέστε το πλήκτρο **MODE** για να μεταβείτε στην επόμενη τιμή. Πιέστε το πλήκτρο **START** για να ξεκινήσετε την προπόνηση αφού ορίσετε όλες τις τιμές. (Εικόνες 7-8). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼** για να ρυθμίσετε το LOAD (ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ). Η προπόνηση σταματά όταν πιέσετε το πλήκτρο **STOP** ή όταν επιτευχθεί ο στόχος. Πιέστε το πλήκτρο **RESET** για να μεταβείτε στην αρχική σελίδα.



Εικόνα 3



Εικόνα 4



Εικόνα 5



Εικόνα 6



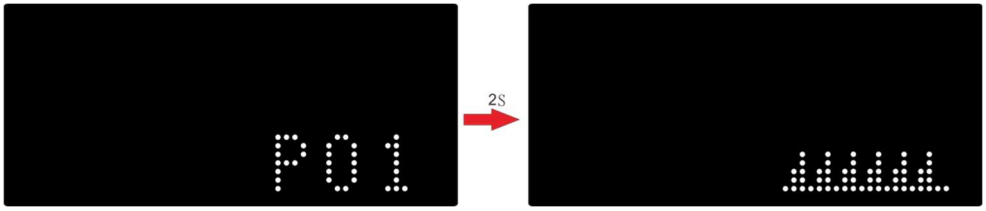
Εικόνα 7



Εικόνα 8

4. Πιέστε το πλήκτρο **Program** για να εισαχθείτε στην λειτουργία **Coach**. Σε αυτήν τη λειτουργία υπάρχουν 12 μοντέλα προς επιλογή (Το Σχήμα 9 είναι η πρώτη προκαθορισμένη λειτουργία). Πιέστε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼** για να επιλέξετε διαφορετικές λειτουργίες. Πιέστε το **MODE** για να επιβεβαιώσετε την λειτουργία και να ξεκινήσετε την ρύθμιση του ΧΡΟΝΟΥ. Ξεκινήστε την προπόνηση αφού ρυθμίσετε (ή δεν ρυθμίσετε) το TIME. (**Εικόνα** 10-11). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα **▲▼ για να ρυθμίσετε την** ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ (LOAD).

Πιέστε το πλήκτρο **STOP** ή την αντίστροφη μέτρηση **TIME** για να διακόψετε την προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο **RESET** για να μεταβείτε στην αρχική σελίδα.



Εικόνα 9

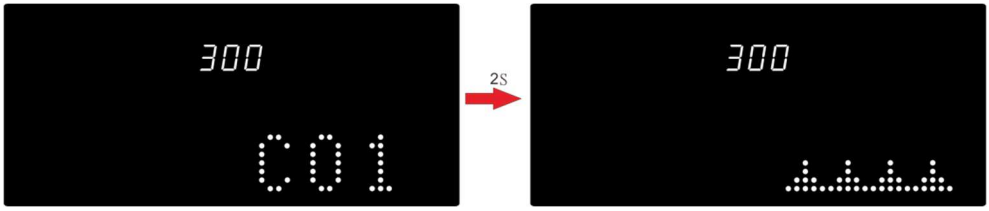


Εικόνα 10



Εικόνα 11

5. Πιέστε το πλήκτρο **Calories** για να εισαχθείτε στην λειτουργία **Calories Program**. Σε αυτήν τη λειτουργία υπάρχουν 3 μοντέλα/δυσκολίες προς επιλογή (Το Σχήμα 12 δείχνει το εύκολο μοντέλο, Στόχος CAL: 300). Συνεχίστε να πιέζετε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼**, και θα εμφανιστούν τα τρία μοντέλα: Εύκολο επίπεδο (300), μεσαίο επίπεδο (600) και υψηλό επίπεδο (900). Πιέστε το πλήκτρο **MODE** για να επιβεβαιώσετε το επίπεδο αντίστασης (LOAD). Πιέστε το **START** για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Το επίπεδο αντίστασης (LOAD) προσαρμόζεται αυτόματα με τις στροφές ανά λεπτό (RPM). Καθώς προχωρά η προπόνηση, τα πλέγματα γεμίζουν για κάθε Στόχο **Θερμίδων (Calories)** που επιτυγχάνεται μέχρι να ολοκληρωθεί ολόκληρο το μοντέλο **Θερμίδων (Calories)**. (Εάν η επιλεγμένη δυσκολία είναι 300 KCAL, το πλήρες μοντέλο θα είναι 300 KCAL). Η κονσόλα σταματά όταν ολοκληρωθεί ολόκληρο το μοντέλο ή μπορεί να σταματήσει αν πιέσετε το πλήκτρο **STOP**. Πιέστε το πλήκτρο **RESET** για να μεταβείτε στην αρχική σελίδα.



Εικόνα 12

Εικόνα 13

6. Πιέστε το πλήκτρο **Heart Rate** για να εισαχθείτε στην λειτουργία **HRC**. Αρχικά, ρυθμίστε την ηλικία (age) (εικόνα 14. Η προκαθορισμένη ηλικία είναι 25. Η ηλικία πρέπει να μηδενίζεται κάθε φορά που εισέρχεστε στο HRC). Η τιμή μπορεί να ρυθμιστεί με τα πλήκτρα **LEVEL▲▼**. Πιέστε το πλήκτρο **MODE** για να επιβεβαιώσετε την τιμή και να συνεχίσετε με τη ρύθμιση του καρδιακού ρυθμού. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼** για να επιλέξετε τη λειτουργία 55% (Εικόνα 15), 75% (Εικόνα 16), 90% (Εικόνα 17) και TAG (Εικόνα 18). Η λειτουργία TAG μπορεί να προσαρμόσει χειροκίνητα τις στοχευμένες τιμές καρδιακού ρυθμού. Πιέστε ξανά το πλήκτρο **MODE** για να επιβεβαιώσετε την τιμή και να συνεχίσετε με τη ρύθμιση ΧΡΟΝΟΥ (TIME). Πιέστε το πλήκτρο **START** για προπόνηση μετά τον καθορισμένο χρόνο ή πιέστε το πλήκτρο **START** απευθείας χωρίς να ρυθμίσετε τον ΧΡΟΝΟ. Το φορτίο θα προσαρμοστεί αυτόματα ανάλογα με τον καρδιακό ρυθμό. Αν δεν ανιχνευθεί καρδιακός παλμός, θα εμφανιστεί το σύμβολο "♥?" για να ειδοποιήσετε για την εισαγωγή καρδιακού ρυθμού. Πιέστε το πλήκτρο **STOP** ή την αντίστροφη μέτρηση **TIME** για να διακόψετε την προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο **RESET** για να μεταβείτε στην αρχική σελίδα.



Εικόνα 14



Εικόνα 15



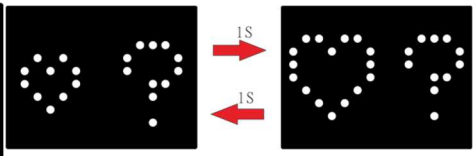
Εικόνα 16



Εικόνα 17



Εικόνα 18

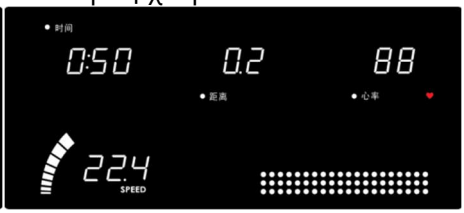


Εικόνα 19

7. Πιέστε το πλήκτρο **Watts** για να εισαχθείτε στην λειτουργία **Watt Constant**. Αυτή η λειτουργία ρυθμίζει τα WATT χειροκίνητα. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼** για να ρυθμίσετε την τιμή WATT (Σχήμα 20, η προκαθορισμένη τιμή είναι 120). Πιέστε το πλήκτρο **MODE** για να επιβεβαιώσετε την τιμή και να συνεχίσετε με τη ρύθμιση ΧΡΟΝΟΥ (TIME). Πιέστε το πλήκτρο **START** για να προπονηθείτε μετά την καθορισμένη ώρα ή πιέστε το πλήκτρο **START** απευθείας χωρίς να ρυθμίσετε την ώρα. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼** για να ρυθμίσετε την τιμή WATT και να ελέγξετε την ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ (LOAD) κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Πιέστε το πλήκτρο **STOP** ή την αντίστροφη μέτρηση ΧΡΟΝΟΥ (TIME) για να διακόψετε την προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο **RESET** για να μεταβείτε στην αρχική σελίδα.



Εικόνα 20

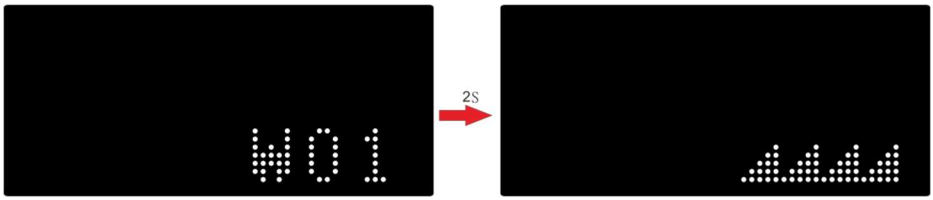


Εικόνα 21



Εικόνα 22

8. Πιέστε το πλήκτρο **Watt Training** για να εισαχθείτε στην λειτουργία **Watt Program**: μοντέλα για επιλογή. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼** για να περιηγηθείτε στα μοντέλα (το Σχήμα 3 είναι το πρώτο μοντέλο). Τα μοντέλα W1-W6 θα εμφανιστούν διαδοχικά. Πιέστε το πλήκτρο **MODE** για να επιβεβαιώσετε το μοντέλο και να συνεχίσετε με τη ρύθμιση του ΧΡΟΝΟΥ (TIME) (ο προκαθορισμένος χρόνος είναι 20 λεπτά, εύρος από 20 έως 99 λεπτά). Πιέστε το πλήκτρο **START** για να προπονηθείτε μετά τον καθορισμένο χρόνο ή πιέστε το πλήκτρο **START** απ' ευθείας. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα **LEVEL▲▼** για να ρυθμίσετε τα WATT. Η ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ (LOAD) ρυθμίζεται αυτόματα με τα WATT/RPM. Πιέστε το πλήκτρο **STOP** ή την αντίστροφη μέτρηση ΧΡΟΝΟΥ (TIME) για να διακόψετε την προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο **RESET** για να μεταβείτε στην αρχική σελίδα.

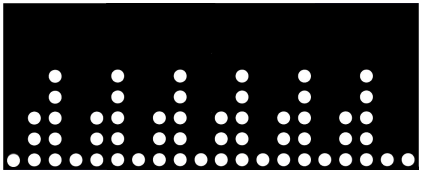


Εικόνα 23

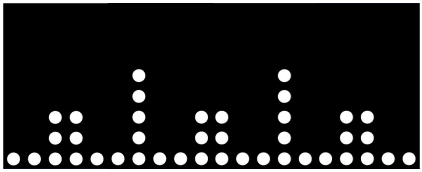
9. Μετά από 4 λεπτά διακοπής της χρήσης, το μηχάνημα (και η κονσόλα) περνάει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και κλείνει.

10. **Διαγράμματα ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ:**

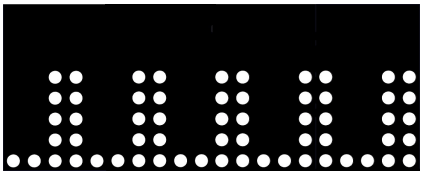
(1). Σταθερών Watt (Watt Constant)



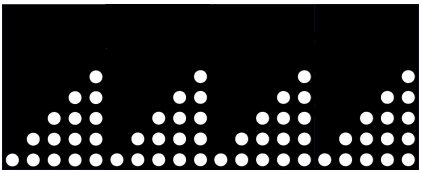
P1



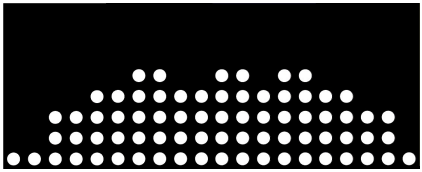
P2



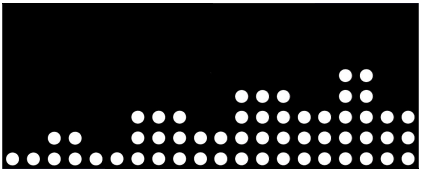
P3



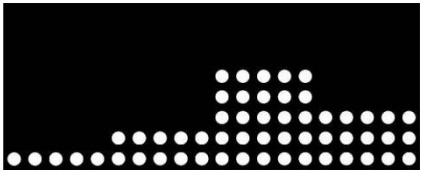
P4



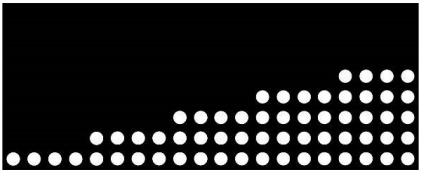
P5



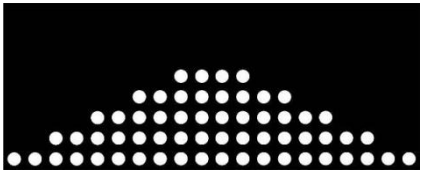
P6



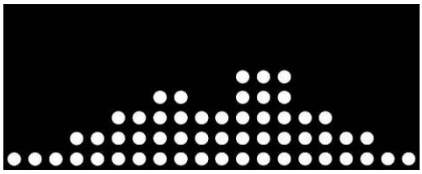
P7



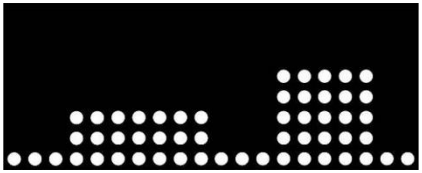
P8



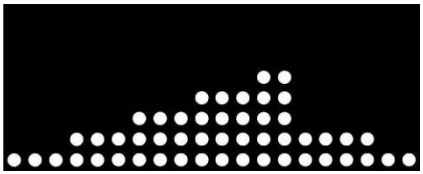
P9



P10



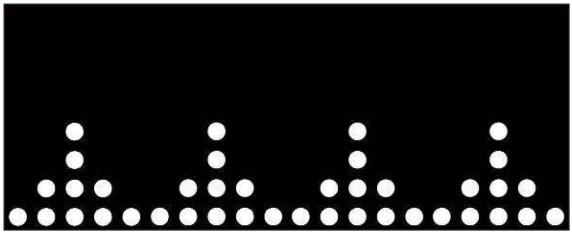
P11



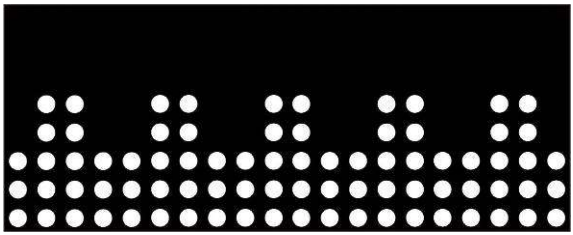
P12

(2). Προγράμματα Θερμίδων (Calories Program)

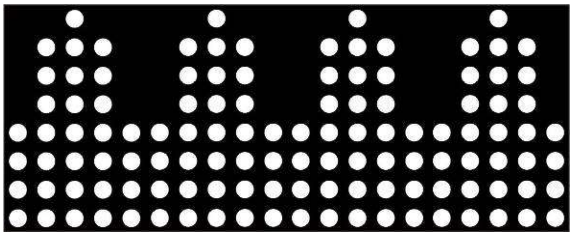
C1(300 KCAL)



C2(600 KCAL)

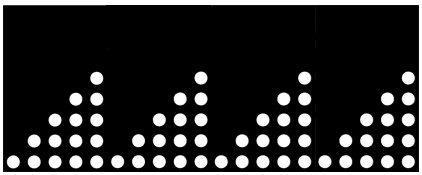


C3(900 KCAL)

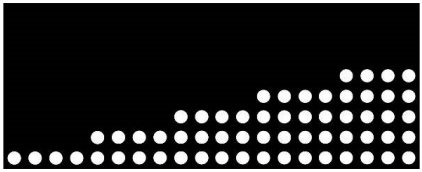


(3) **Μοντέλο προπόνησης Watt (Watt Training Model):**

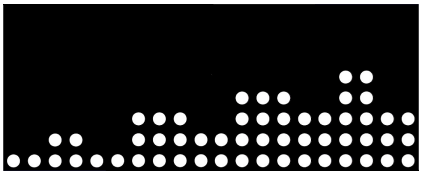
W1



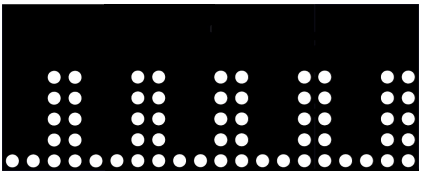
W2



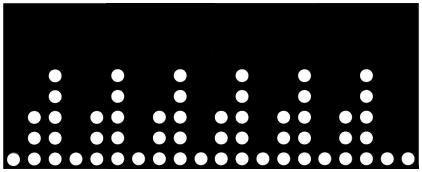
W3



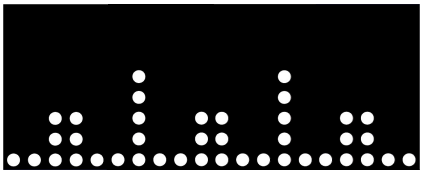
W4



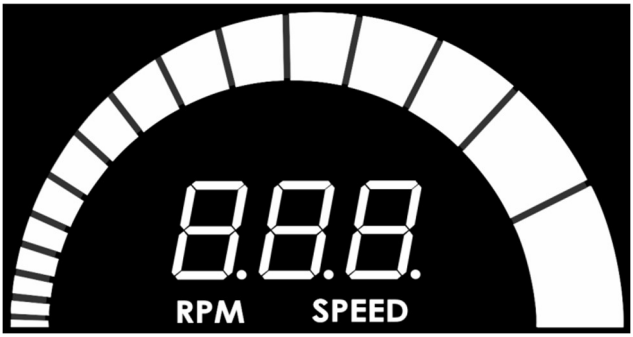
W5



W6



11. Ταχύμετρο:



Χρώμα/Τμήμα	1~8	1~5	1~3
Ταχύτητα (KM)	1~24	25~39	Άνω των 40
Ταχύτητα (ML)	1~15	16~24	Άνω των 25
RPM	15~66	67~105	Άνω των 106

Εγγύηση Γνησιότητας και Τεχνικής Υποστήριξης
Εγγύηση και χρονική διάρκεια αυτής
Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του μηχανήματος, για μια χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαραίνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην αντιπροσωπεία και στους εμπόρους της για τη συντήρηση του μηχανήματος. Εν τη απουσία ενός εμπόρου, της αντιπροσωπείας ή της παροχής υπηρεσιών επισκευής, αυτές οι εγγυήσεις θα αντιμετωπιστούν άμεσα από την ΜΕΚΜΑ Α.Ε..
Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για επαγγελματική χρήση σε χώρους κ ατευθυνόμενης προπόνησης (ξενοδοχεία, φυσιοθεραπευτήρια, studios) είναι: Πλαίσιο 2 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά μέρη 1 έτος.

Όροι Εγγύησης
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.

Εκπλήρωση της Εγγύησης
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.

Εξαιρέσεις της Εγγύησης
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, κακή ς συντήρησης.
2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.
4. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ
Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφό της). Αν η υπηρεσία επισκευής εκτελείται, είναι στο συμφέρον σας να λάβετε και να κρατάτε όλες τις αποδείξεις. Αυτή η γραπτή εγγύηση σας δίνει τα συγκεκριμένα νόμιμα δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα που ποικίλλουν από κράτος σε κράτος. Η υπηρεσία επισκευής κάτω από αυτήν την εγγύηση πρέπει να ληφθεί με την ακολουθία αυτών των βημάτων, σε εντολή:
1. Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο.
2. Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228.

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.

Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.
Η αποστολή στο τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την μεταφορά.
Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθει σε επαφή μαζί σας το τμήμα service, επικοινωνήστε στο:

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

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

_____ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ _____

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……