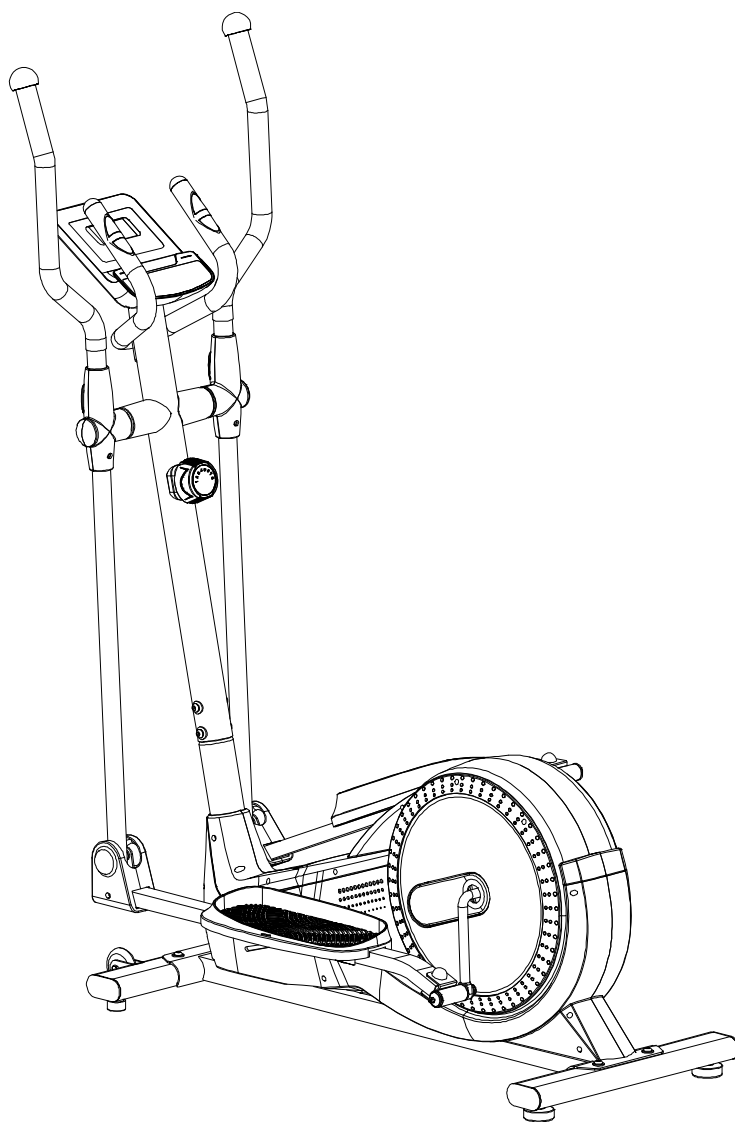




ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ BC-89501

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ "PRIMO"



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ !

Παρακαλούμε διαβάστε το εγχειρίδιο προσεκτικά πριν από την χρήση του προϊόντος και φυλάξτε το για μελλοντική αναφορά.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Θα πρέπει πάντα να ακολουθείτε βασικές προφυλάξεις, συμπεριλαμβανομένων των ακόλουθων οδηγιών ασφαλείας κατά τη χρήση αυτού του εξοπλισμού.

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό.
2. Πριν από την άσκηση, προκειμένου να αποφευχθεί βλάβη των μυών, είναι απαραίτητη η προθέρμανση για κάθε μέρος του σώματος. Ανατρέξτε στις σελίδες καθημερινής Προθέρμανσης και Χαλάρωσης. Μετά την άσκηση, για τη χαλάρωση του σώματος προτείνονται οι Ασκήσεις Χαλάρωσης.
3. Παρακαλούμε, βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη δεν έχουν υποστεί ζημιά και έχουν σταθεροποιηθεί καλά πριν τη χρήση. Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη επιφάνεια όταν χρησιμοποιείται. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε ένα χαλί ή άλλο υλικό επικάλυψης στο έδαφος.
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 επιχειρήσετε καμία συντήρηση ή ρυθμίσεις εκτός από αυτές που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Αν προκύψουν προβλήματα, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε έναν *Εξουσιοδοτημένο Τεχνικό*.
6. Να είστε προσεκτικοί κατά την άνοδο και την κάθοδο από τα πεντάλ και να κρατάτε πάντα την χειρολαβή. Τοποθετήστε το πεντάλ στη χαμηλότερη θέση, ανεβείτε στο πεντάλ, και περάστε το άλλο πόδι πάνω από το κύριο πλαίσιο και στη συνέχεια πατήστε στο άλλο πεντάλ. Κατά τη χρήση, κρατήστε την χειρολαβή με τα χέρια, πιέστε ομαλά τα πεντάλ ή τραβήξτε την χειρολαβή και, στη συνέχεια, ασκηθείτε στον εξοπλισμό με τη συνεργασία των χεριών και των ποδιών. Μετά την άσκηση, παρακαλούμε να τοποθετήσετε το ένα πεντάλ στη χαμηλότερη θέση. Αφήστε πρώτα το πόδι σας στο υψηλότερο πεντάλ και στη συνέχεια στο άλλο.
7. Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε εξωτερικούς χώρους.
8. Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται *μόνο για οικιακή χρήση*.
9. Επιτρέπεται *μόνο ένας χρήστης κάθε φορά*.
10. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από τον εξοπλισμό ενώ χρησιμοποιείται. Αυτό το μηχάνημα έχει σχεδιαστεί μόνο για ενήλικες. Ο ελάχιστος ελεύθερος χώρος που απαιτείται γύρω από τον εξοπλισμό για ασφαλή λειτουργία δεν είναι μικρότερος από δύο μέτρα.
11. Αν αισθανθείτε πόνο στο στήθος, ναυτία, ζάλη, δύσπνοια, ή οποιαδήποτε άλλη δυσφορία, *σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας*.
12. Το μέγιστο βάρος χρήστη για αυτό το προϊόν είναι *120 κιλά*.

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.

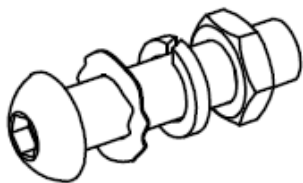
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Περιγραφή	Τεμ	No.	Περιγραφή	Τεμ
001	Main Frame	1	031	Bolt M6x35	4
002	Front Post	1	032	Curve Washer Ø6	4
003	Left Handrail Arm	1	033	Nut M6	10
004	Left Foot Tube	1	034	Right Handrail Arm Cover-A	1
005	Right Handrail Arm	1	035	Right Handrail Arm Cover-B	1
006	Right Foot Tube	1	036	Bolt M8x20	2
007	Front Stabilizer	1	037	Spring Washer Ø8	8
008	Rear Stabilizer	1	038	Big Washer Ø25xØ8x2	2
009	Left Handrail	1	039	D Washer Ø38x3	2
010	Right Handrail	1	040	Powder Metal Bushing Ø38, Ø32, Ø19, Ø14	4
011	Handlebar	1	041	Plastic Bushing Ø60x88	2
012	End Cap for Handlebar	2	042	Foot Bar Cover-A	2
013	Handlebar Foam Grip Ø27x33x360	2	043	Foot Bar Cover-B	2
014	Hand Pulse Wire L=750mm	2	044	Bolt Ø10X45	2
015	Screw ST4.2x20	2	045	Powder Metal Bushing Ø18xØ10x10	4
016	Console	1	046	Big Washer Ø6xØ18x1.5	2
017	Bolt M5x10	4	047	Screw M6x15	2
018	Sensor Wire I L=1100	1	048	Left Pedal	1
019	Bolt M8x15	12	049	Right Pedal	1
020	Curve Washer Ø16xØ8	2	050	Bolt M6x40	6
021	Tension Control Knob	1	051	Washer Ø6xØ12x1.0	6
022	Tension Cable L=1800	1	052	Nut M8	4
023	Big Curve Washer Ø5xØ15x1.0	1	053	Washer Ø8xØ16x1.5	2
024	Bolt M5x55	1	054	Powder Metal Bushing Ø18xØ8x10	4
025	Handrail End Cap	2	055	Bolt M8x50	2
026	Handrail Foam Grip Ø31x37x480	2	056	Cap Nut S13	2
027	Left Handrail Arm Cover-A	1	057	Bolt for Left U Shape Bracket 1/2"	1
028	Left Handrail Arm Cover-B	1	058	Ware Washer Ø28xØ17x0.3	2
029	Screw ST4.2x20	8	059	Powder Metal Bushing Ø24.5xØ16x14	4
030	Screw ST2.9x16	4	060	U Shape Bracket	2

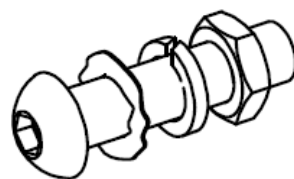
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Περιγραφή	Τεμ	No.	Περιγραφή	Τεμ
061	Spring Washer Ø20	2	083	Belt	1
062	Left Nylon Nut 1/2"	1	084	Nut M10	2
063	Bolt for Right U Shape Bracket 1/2"	1	085	Flywheel	1
064	Right Nylon Nut 1/2"	1	086	Eyebolt M6X36	2
065	Big Curve Washer Ø20x Ø 8	6	087	U Bracket	2
066	Bolt M8x35	2	088	Spring Washer Ø6	2
067	Transport Wheel	2	089	Nut M6	2
068	End for Stabilizer	4	090	Idle Wheel Bracket	1
069	Big Washer Ø20x Ø 8	4	091	Bolt M8x20	1
070	Nut M10	4	092	Press Wheel	1
071	Foot Pad M10x30	4	093	Washer Ø6x Ø12	1
072	Sensor Wire L=1600	1	094	Bolt M6x10	1
073	Screw ST2.9x12	2	095	Eyebolt M8X85	1
074	Plastic Bolt	2	096	Screw ST4.2x15	6
075	Nut 7/8"	2	097	Left Decorative Cover	1
076	Washer II Ø23xØ34.5x2.5	1	098	Right Decorative Cover	1
077	Slotted Bearing Nut 7/8"	1	099	Left Chain Cover	1
078	Bearing	2	100	Left Chain Cover Cap	1
079	Bearing Cup	2	101	Right Chain Cover	1
080	Slotted Bearing Nut 15/16"	1	102	Right Chain Cover Cap	1
081	Washer I Ø24xØ40x3.0	1	103	Plastic Bolt Ø8x32	2
082	Crank with Belt Pulley	1			

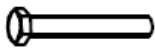
ΛΙΣΤΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΥΛΙΚΟΥ



- (57) Bolt for Left U Shape Bracket 1/2" 1PC
 (58) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 1PC
 (61) Spring Washer Ø20xØ13 1PC
 (62) Left Nylon Nut 1/2" 1PC



- (63) Bolt for Right U Shape Bracket 1/2" 1PC
 (58) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 1PC
 (61) Spring Washer Ø20xØ13 1PC
 (64) Right Nylon Nut 1/2" 1PC



(50) Bolt M6x40
6PCS



(33) Nut M6
10PCS



(51) Washer Ø6xØ12x1.0
6PCS



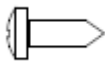
(31) Bolt M6x35
4PCS



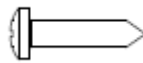
(32) Washer Ø6xØ12x1.0
4PCS



(56) Nut Cap S13
2PCS



(30) Screw ST2.9x16
4PCS



(29) Screw ST4.2x20
8PCS

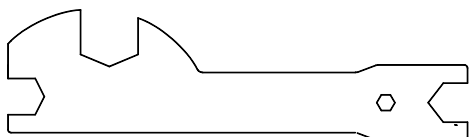
ΕΡΓΑΛΕΙΑ



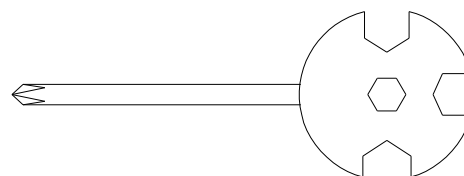
Allen Wrench S6
1 PC



Allen Wrench S8
1 PC

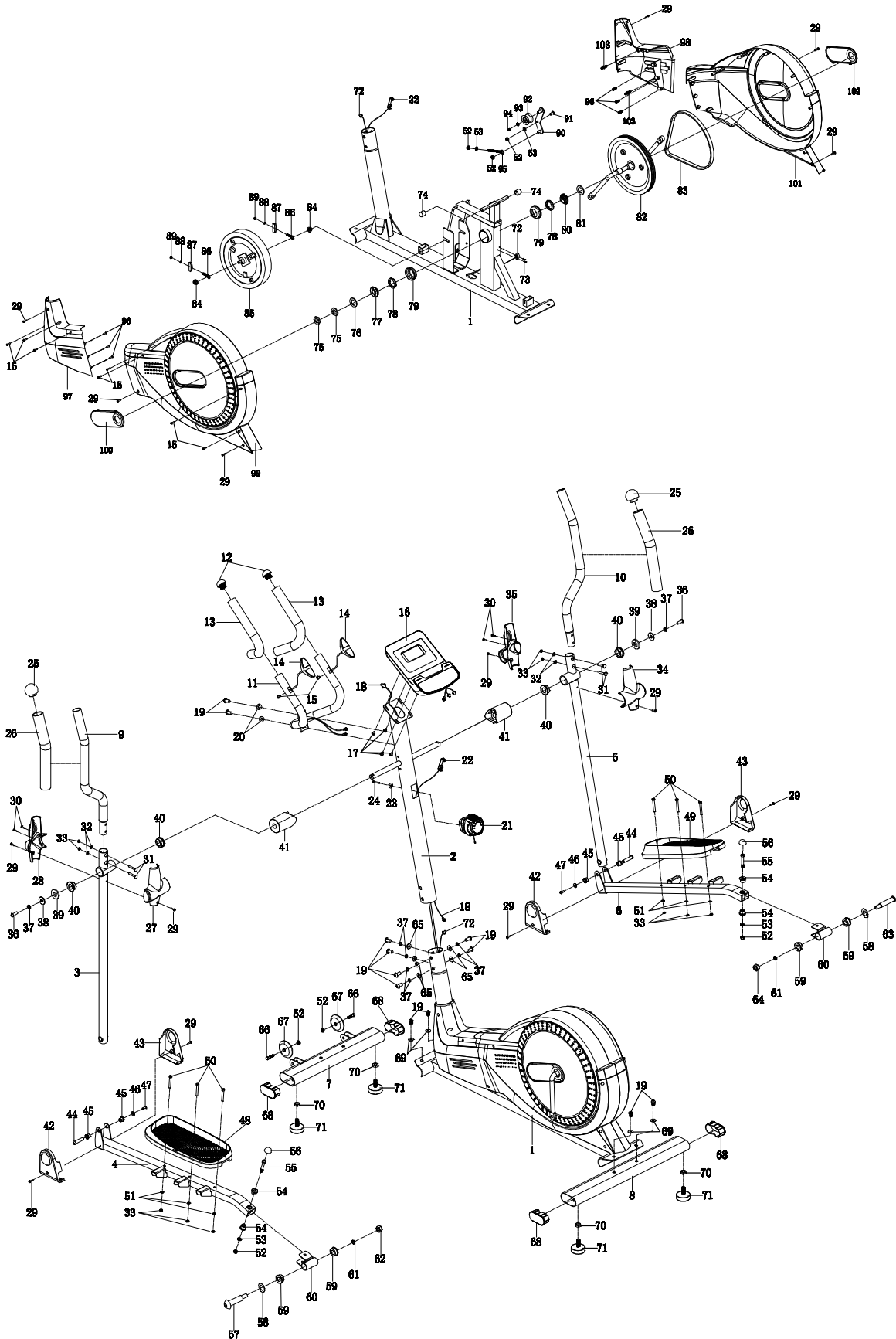


Multi Hex Tool
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

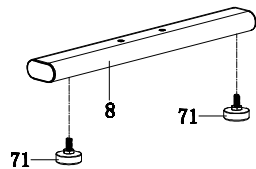
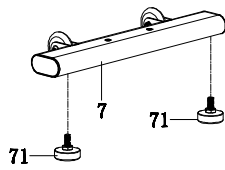


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Εγκατάσταση Ευθυγραμμιστών Εδάφους

Εγκαταστήστε δύο Ευθυγραμμιστές Εδάφους (71) στο Εμπρός Πόδι (7)

Εγκαταστήστε δύο Ευθυγραμμιστές Εδάφους (71) στο Πίσω Πόδι (8)



2. Εγκατάσταση Εμπρός και Πίσω Ποδιού

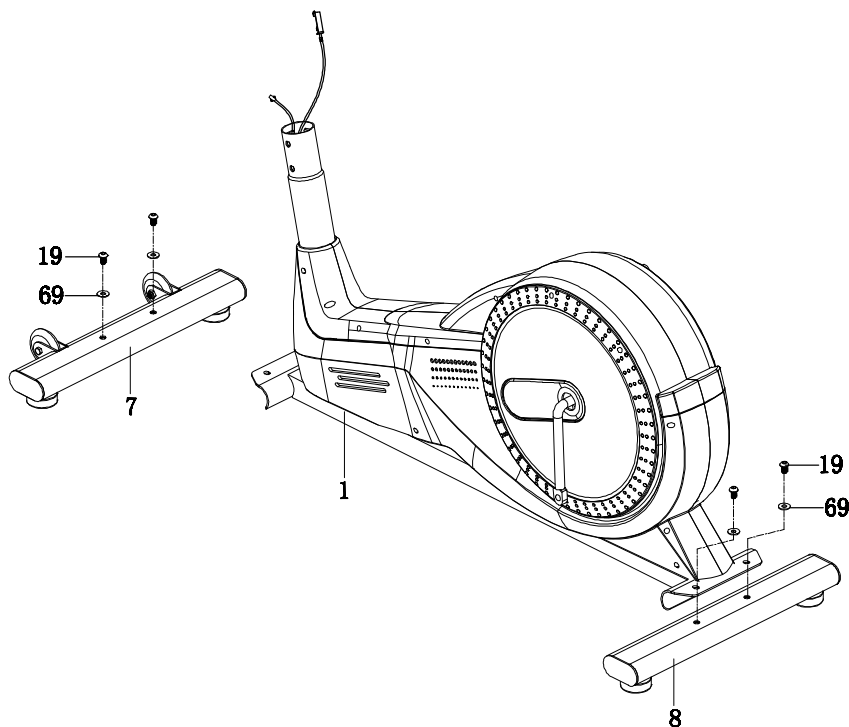
Αφαιρέστε δύο Βίδες M8x15 (19), δύο Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες Ø8x Ø20 (69) από το Εμπρός Πόδι (7) . Αφαιρέστε δύο Βίδες M8x15 Bolts (19), δύο Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες Ø8x Ø20 (69) από το Πίσω Πόδι (8) .

Τοποθετήστε το Εμπρός Πόδι (7) στο εμπρός μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) και ευθυγραμμίστε τις οπές των βιδών.

Τοποθετήστε το Εμπρός Πόδι (7) στο εμπρός μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) με δύο Βίδες M8x15 (19), δύο Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες Ø8x Ø20 (69), αυτές που αφαιρέσατε.

Τοποθετήστε το Πίσω Πόδι (8) στο πίσω μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) και ευθυγραμμίστε τις οπές των βιδών.

Τοποθετήστε το Πίσω Πόδι (8) στο πίσω μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) με δύο Βίδες M8x15 (19), δύο Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες Ø8x Ø20 (69), αυτές που αφαιρέσατε.



3. Εγκατάσταση Ορθοστάτη και Συστήματος Αντίστασης

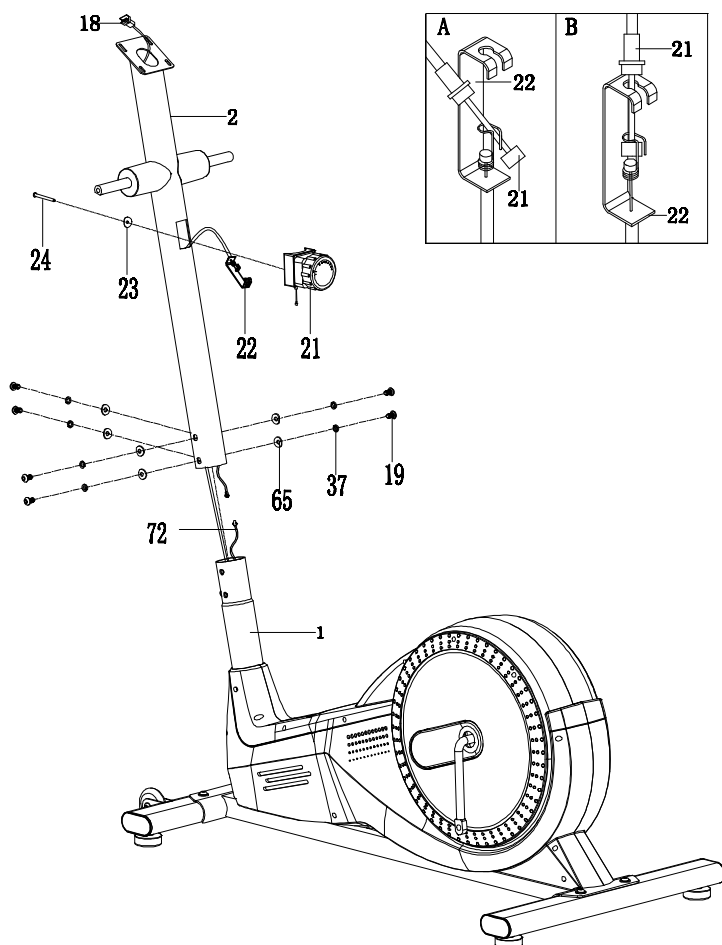
Αφαιρέστε έξι Βίδες M8x15 (19), έξι Ροδέλες Ασφαλείας Ø8 (37), έξι Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες Ø8 (65) από το Κυρίως Πλαίσιο (1).

Εισάγετε το Συρματόσχοινο Αντίστασης (22) μέσω της κάτω οπής του Ορθοστάτη (2) και τραβήξτε το από την τετράγωνη οπή του Ορθοστάτη (2). Συνδέστε το Καλώδιο Αισθητήρα II (72) από το Κυρίως Πλαίσιο (1) με το Καλώδιο Αισθητήρα I (18) από τον Ορθοστάτη (2).

Εισάγετε τον Ορθοστάτη (2) μέσα στο Κυρίως Πλαίσιο (1) και ασφαλίστε με έξι Βίδες M8x15 (19), έξι Ροδέλες Ασφαλείας Ø8 (37), έξι Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες Ø8 (65) αυτές που αφαιρέσατε. Σφίξτε τις βίδες με το S6 Κλειδί Allen που παρέχεται.

Αφαιρέστε την Κυρτή Ροδέλα Ø5 (23) και την Βίδα M5x55 (24) από το Σύστημα Αντίστασης (21).

Τοποθετήστε την άκρη του συρματόσχοινου αντίστασης της Βίδας Ρύθμισης Αντίστασης (21) στο άγκιστρο του ελατηρίου του Συρματόσχοινου Αντίστασης (22) όπως φαίνεται στο σχέδιο Α της εικόνας 2. Πιέστε το συρματόσχοινο αντίστασης της Βίδας Ρύθμισης Αντίστασης (21) επάνω και πιέστε το να πιαστεί στην μεταλλική υποδοχή του Συρματόσχοινου Αντίστασης (22) όπως φαίνεται στο σχέδιο Β της εικόνας 2. Τοποθετήστε την Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης (21) στον Ορθοστάτη (2) με την Ø5 Κυρτή Ροδέλα (23) και την M5x55 Βίδα (24) που αφαιρέσατε. Σφίξτε την βίδα με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.

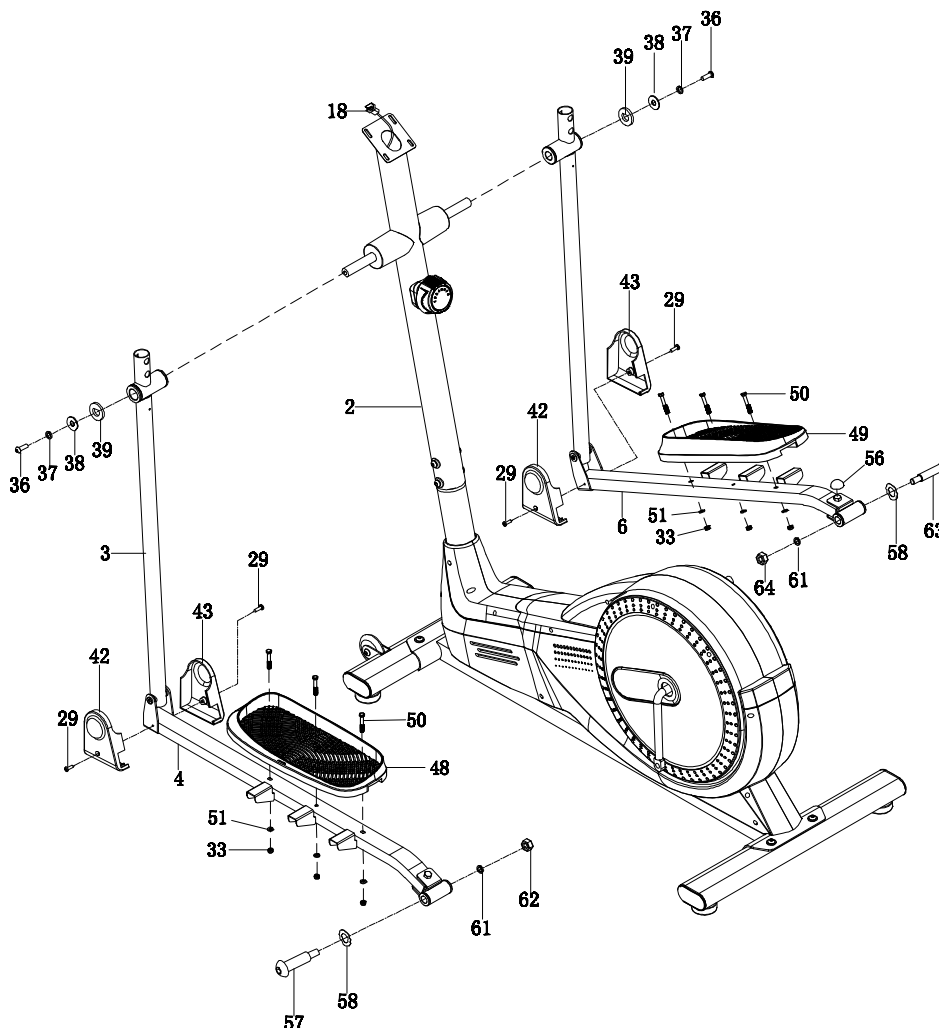


4. Εγκατάσταση Αριστερής / Δεξιάς Χειρολαβής, Αριστερής / Δεξιάς Υποστήριξης Πέλματος, Αριστερού / Δεξιού Πεντάλ, και Καλυμμάτων Υποστήριξης Πέλματος

Αφαιρέστε δύο M8x20 Βίδες (36), δύο Ø8 Ροδέλες Ασφαλείας (37), δύο Ø8 Μεγάλες Ροδέλες (38), και δύο Ø38x3 D Ροδέλες (39) από την αριστερή και την δεξιά πλευρά του οριζώντιου άξονα στον Ορθοστάτη (2). Τοποθετήστε την Αριστερή Κάτω Χειρολαβή (3) στην αριστερή πλευρά του άξονα του Ορθοστάτη (2) με μία M8x20 Βίδα (36), μία Ø8 Ροδέλα Ασφαλείας (37), μία Ø8 Μεγάλη Ροδέλα (38), και μία Ø38x3 D Ροδέλα (39) που αφαιρέσατε. Συνδέστε το αριστερό στήριγμα σχήματος U (60) στον αριστερό Άξονα (82) με μία 1/2" Βίδα για το αριστερό στήριγμα σχήματος U (60), Ø28xØ17x0.3 Κυματιστή Ροδέλα (58), Ø13xØ20x2 Ροδέλα Ασφαλείας (61), και 1/2" Αριστερό Παξιμάδι Ασφαλείας (57). Τοποθετήστε μία S13 Τάπα (56) στην M8x50 Βίδα (55).

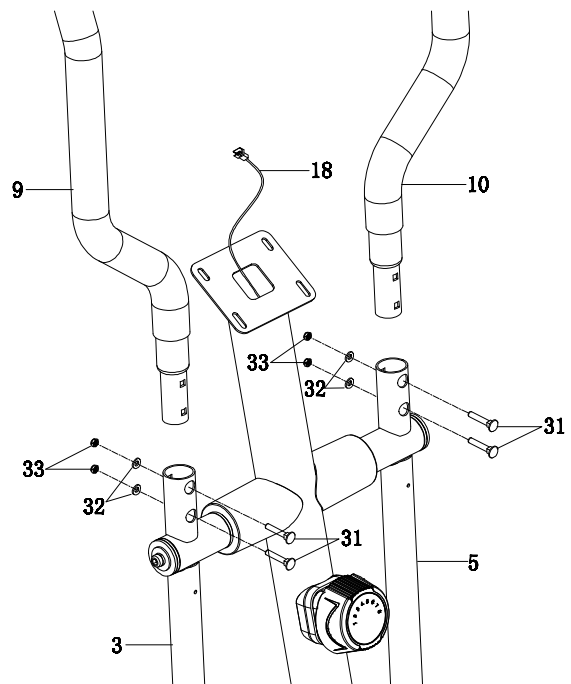
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η 1/2" Βίδα για το αριστερό Στήριγμα Σχήματος U (57) και η 1/2" Βίδα για το δεξί Στήριγμα Σχήματος U (63) έχουν σήμανση "R" για το Δεξί και "L" για το Αριστερό.

Τοποθετήστε το Αριστερό Πεντάλ (48) στην Αριστερή Υποστήριξη Πέλματος (4) με τρία M6 Παξιμάδια Ασφαλείας (33), τρεις Ø6xØ12x1.0 Ροδέλες (51), και τρεις M6x40 Βίδες (50). Τοποθετήστε τα Καλύμματα Πεντάλ-A/B (42,43) στην Αριστερή Υποστήριξη Πέλματος (4) με δύο ST4.2x20 Αυτοδιάρτητες Βίδες Σταυρωτής κεφαλής (29). Επαναλάβετε το παραπάνω βήμα για να τοποθετήσετε την Δεξιά Υποστήριξη Πέλματος (5) στον δεξιό οριζώντιο άξονα του Ορθοστάτη (2) και της Δεξιάς Υποστήριξης Πέλματος (49) στον Άξονα (82).



5. Εγκατάσταση Αριστερής / Δεξιάς Χειρολαβής

Τοποθετήστε την Δεξιά/Αριστερή Χειρολαβή (9, 10) στην Δεξιά/Αριστερή Κάτω Χειρολαβή (3, 5) με τέσσερις M6x35 Βίδες (31), τέσσερις Ø6 Κυρτές Ροδέλες (32), και τέσσερα M6 Παξιμάδια Ασφαλείας (33).



6. Εγκατάσταση Αριστερού/Δεξιού Καλύμματος -A/B

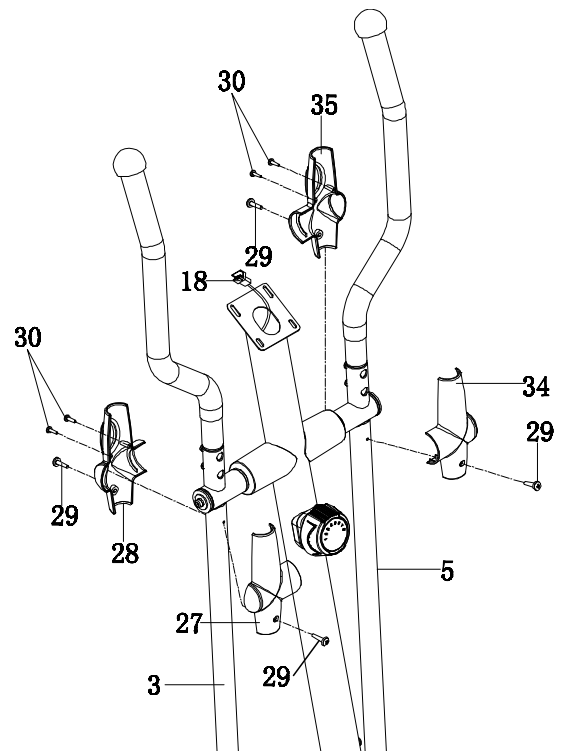
Αφαιρέστε δύο ST4.2x20 Βίδες (29) από την Αριστερή Κάτω Χειρολαβή (3).

Τοποθετήστε τα Καλύμματα Αριστερής Χειρολαβής-A/B (27,28) στην Αριστερή Κάτω Χειρολαβή (3) με δύο ST4.2x20 Βίδες (29) αυτές που αφαιρέσατε, και δύο Βίδες ST2.9x16 (30).

Αφαιρέστε δύο ST4.2x20 Βίδες (29) από την Δεξιά Κάτω Χειρολαβή (5).

Τοποθετήστε τα Καλύμματα Δεξιάς Χειρολαβής -A/B (34,35) στην Δεξιά Κάτω Χειρολαβή (5) με δύο ST4.2x20 Βίδες (29) αυτές που αφαιρέσατε, και δύο Βίδες ST2.9x16 (30).

Σφίξτε τις βίδες με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.



7. Εγκατάσταση Σταθερής Χειρολαβής και Κονσόλας

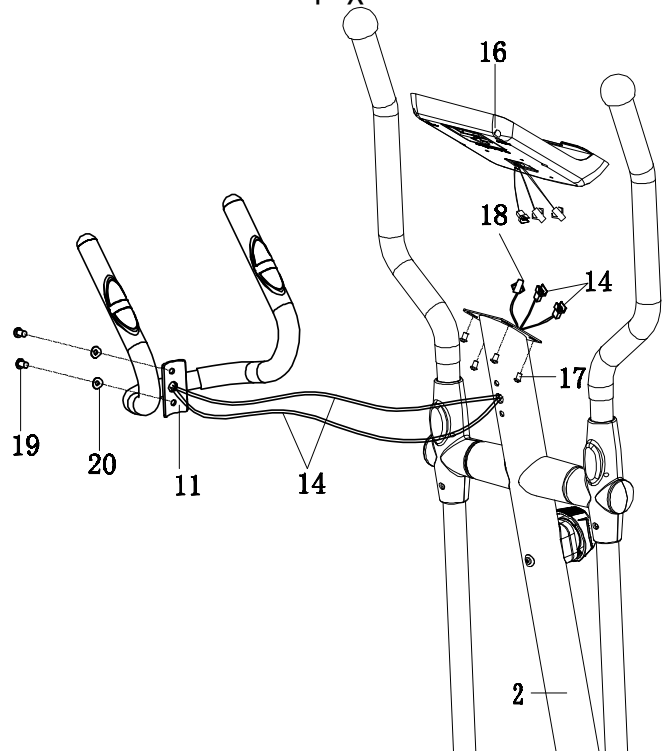
Αφαιρέστε δύο M8x15 Βίδες (19) και δύο Ø8xØ16 Κυρτές Ροδέλες (20) από τον Ορθοστάτη (2). Αφαιρέστε τις βίδες και τις κυρτές ροδέλες με το S6 Κλειδί που παρέχεται.

Εισάγετε το Καλώδιο Αισθητήρα Καρδιακού Παλμού (14) από την Χειρολαβή (11) μέσα στην οπή του Ορθοστάτη (2) και στη συνέχεια τραβήξτε το από την επάνω άκρη του Ορθοστάτη (2).

Τοποθετήστε την Χειρολαβή (11) στον Ορθοστάτη (2) με δύο M8x15 Βίδες (19) και δύο Ø8xØ16 Κυρτές Ροδέλες (20) αυτές που αφαιρέσατε με το S6 Κλειδί Allen που παρέχεται.

Αφαιρέστε τέσσερις M5x10 Βίδες (17) από την πίσω όψη της Κονσόλας (16). Αφαιρέστε τις βίδες με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.

Συνδέστε το Καλώδιο Αισθητήρα I (18) και το Καλώδιο Αισθητήρα καρδιακού Παλμού (14) με τα καλώδια που έρχονται από την Κονσόλα (16) και στη συνέχεια τοποθετήστε την Κονσόλα (16) στο επάνω μέρος του Ορθοστάτη (2) με τέσσερις M5x10 Βίδες (17) αυτές που αφαιρέσατε.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΛΗΚΤΡΩΝ:

MODE – Πιέστε το για να επιλέξετε λειτουργίες.

SET – Για να ρυθμίσετε τις αξίες: χρόνου, απόστασης, θερμίδων και παλμού όταν δεν είστε στην λειτουργία scan.

RESET – Μηδενισμός ρύθμισης χρόνου, απόστασης, θερμίδων και παλμού.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

1. SCAN: Πιέστε το πλήκτρο “mode” μέχρι να εμφανιστεί το “scan”. Η οθόνη θα γυρίζει κυκλικά και τις 5 ενδείξεις: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, ODO και PULSE. Κάθε ένδειξη θα εμφανίζεται για 4 δευτερόλεπτα.

2. TIME: (1) Συνολικός χρόνος χρήσης. (2) Πιέστε το πλήκτρο “MODE” και πιέστε το “SET”. Μόλις η ένδειξη “TIME” εμφανιστεί ρυθμίστε την διάρκεια της άσκησης. Μόλις ο χρόνος ολοκληρωθεί, ένα ηχητικό σήμα θα ακουστεί για 15 δευτερόλεπτα.

3. SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ): Δείχνει την τρέχουσα ταχύτητα.

4. DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ): (1) Εμφανίζει τη διανυθείσα απόσταση.

(2) Πιέστε το πλήκτρο “MODE” μέχρι η ένδειξη “DIST” εμφανιστεί. Πιέστε το πλήκτρο “SET” για να ρυθμίσετε την επιθυμητή απόσταση. Η κονσόλα θα ηχήσει για 15 δευτερόλεπτα μόλις ο στόχος επιτευχθεί.

5. CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ): (1) Εμφανίζει τις θερμίδες καταναλώνονται κατά την διάρκεια της άσκησης.

(2) Πιέστε το πλήκτρο “MODE” και επιλέξτε “CAL”. Πιέστε το πλήκτρο “SET” για να ρυθμίσετε τις θερμίδες που θέλετε να καταναλώσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η κονσόλα θα ηχήσει για 15 δευτερόλεπτα μόλις ο στόχος επιτευχθεί.

6. ODO (ΟΔΟΜΕΤΡΟ): Εμφανίζει την συνολική απόσταση.

7. PULSE: Πιέστε το πλήκτρο MODE μέχρι η ένδειξη “PULSE” εμφανιστεί. Πριν από την μέτρηση του παλμού, παρακαλούμε τοποθετήστε τις παλάμες σας και στους δύο αισθητήρες και η κονσόλα θα σας εμφανίσει τον τρέχων καρδιακό παλμό ανά λεπτό μετά από Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of you 6~7 seconds. Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης παλμών, λόγω της εμπλοκής επαφής, η τιμή μέτρησης μπορεί να είναι υψηλότερη από την πραγματική συχνότητα παλμών κατά τη διάρκεια των πρώτων 2 ~ 3 δευτερολέπτων. Μετά θα επανέλθει σε κανονικό επίπεδο. *Ο καρδιακός ρυθμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι μία προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά και δεν αποτελεί ιατρικό δεδομένο.*

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Αν η οθόνη δεν δείχνει σωστά, παρακαλούμε αλλάξτε τις μπαταρίες.

2. Η οθόνη θα σβήσει αυτόματα αν δεν υπάρχει σήμα για 4 λεπτά.

3. Η οθόνη θα ανοίξει αυτόματα μόλις αρχίσετε την άσκηση ή λάβει σήμα εισόδου

4. Η κονσόλα θα ξεκινήσει αυτόματα τον υπολογισμό των τιμών μόλις ξεκινήσετε την άσκηση και θα σταματήσει την μέτρηση όταν σταματήσετε την άσκηση για 4 δευτερόλεπτα.

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 αποτυχία ηλεκτρονικών. Κρατήστε το ελλειπτικό, 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 ελλειπτικό σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον μακριά από τα παιδιά.

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
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.	<ol style="list-style-type: none">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.	<ol style="list-style-type: none">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.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

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.

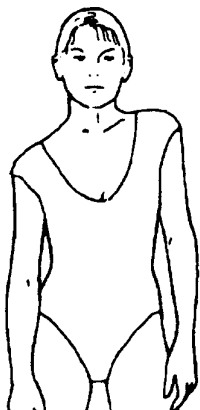
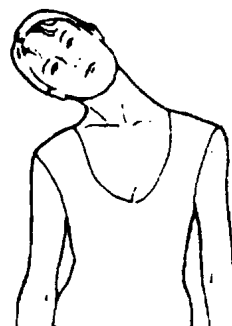
ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ είναι οποιαδήποτε συνεχής δραστηριότητα που στέλνει οξυγόνο στους μύες σας μέσω της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Η αερόβια άσκηση βελτιώνει την καταλληλότητα των πνευμόνων και της καρδιάς σας. Η αεροβική γυμναστική προκαλείται από οποιαδήποτε δραστηριότητα χρησιμοποιεί τους μεγάλους μύες σας, όπως τα πόδια, τα χέρια και τους γλουτούς. Η καρδιά σας κτυπά γρήγορα και αναπνέετε βαθιά. Μια αερόβια άσκηση πρέπει να αποτελεί μέρος της καθημερινής σας άσκησης.

Η **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** είναι ένα σημαντικό μέρος κάθε προπόνησης. Θα πρέπει να κάνετε καλή προθέρμανση σε κάθε προπόνηση για να προετοιμάσετε το σώμα σας για πιο έντονη άσκηση με θέρμανση και τέντωμα των μυών σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία και τον ρυθμό παλμών σας και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες.

Η **ΧΑΛΑΡΩΣΗ** έρχεται στο τέλος της προπόνησής σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για να απαλύνετε τον πόνο στους κουρασμένους μύες.

ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά μία φορά, αισθανθείτε το τέντωμα της αριστερής πλευράς του λαιμού σας, στη συνέχεια περιστρέψτε το κεφάλι σας πίσω μια φορά, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς τα επάνω και αφήνοντας το στόμα ανοιχτό. Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά μια φορά, στη συνέχεια ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος σας για μία φορά



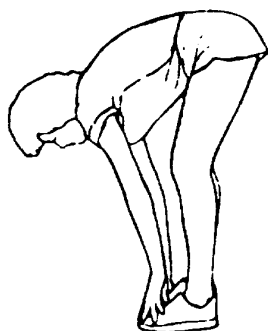
ΑΝΑΣΗΚΩΣΗ ΩΜΩΝ

Σηκώστε το δεξί σας ώμο προς το αυτί σας μία φορά. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό ώμο σας για μία φορά καθώς χαμηλώνετε τον δεξιό ώμο σας.

ΠΛΑΪΝΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ

Ανοίξτε τα χέρια σας προς τα πλάγια και σηκώστε τα πάνω από το κεφάλι σας. Προσεγγίστε το δεξί σας χέρι όσο πιο μακριά μπορείτε να φτάσετε στο ανώτατο όριο.

Επαναλάβετε αυτήν την ενέργεια με το αριστερό σας χέρι.

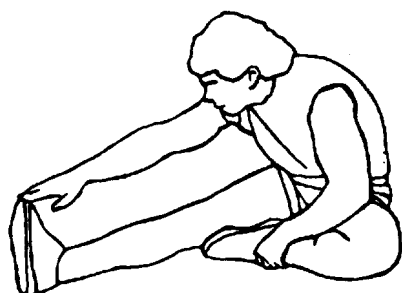


ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

Λυγίστε τον κορμό σας σιγά-σιγά προς τα εμπρός και προσπαθήστε να αγγίξετε με τα χέρια σας, τα πόδια σας. Φτάστε όσο πιο κάτω μπορείτε για 15 επαναλήψεις.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ

Με το ένα σας χέρι σε τοίχο για ισορροπία, σηκώστε το ένα πόδι προς τους γλουτούς, όσο πιο κοντά γίνεται. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το άλλο πόδι.



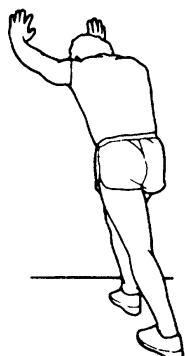
ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΕΝΟΝΤΕΣ

Τεντώστε το δεξί πόδι. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού κόντρα στο εσωτερικό του δεξιού μηρού. Τεντωθείτε, όσο μπορείτε, προς τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού και κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε για το αριστερό πόδι,

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε στο πάτωμα και τοποθετήστε τα πόδια σας με τέτοιο τρόπο ώστε τα γόνατα σας να είναι προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια όσο πιο κοντά μπορείτε προς την βουβωνική χώρα. Τώρα πιέστε τα γόνατά σας προσεκτικά προς τα κάτω. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στον τοίχο με πλήρες σωματικό βάρος. Στη συνέχεια, μετακινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα πίσω και να το εναλλάσσετε με το δεξί σας πόδι. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

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 ζημιές του μηχανήματος τελειώνουν κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και της εγκατάστασης.

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

1. Στο τμήμα service της εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για 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 αντίγραφο της). Αν η υπηρεσία επισκευής εκτελείται, είναι στο συμφέρον σας να λάβετε και να κρατάτε όλες τις αποδείξεις. Αυτή η γραπτή εγγύηση σας δίνει τα συγκεκριμένα νόμιμα δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα που ποικίλλουν από κράτος σε κράτος. Η υπηρεσία επισκευής κάτω από αυτήν την εγγύηση πρέπει να ληφθεί με την ακολουθία αυτών των βημάτων, σε εντολή:

1. Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο.
2. Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228 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: service@mekma.gr

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

Προϊόν: Ελλειπτικό **Pegasus "Primo" BC-89501**.....

Ημερομηνία αγοράς:.....

