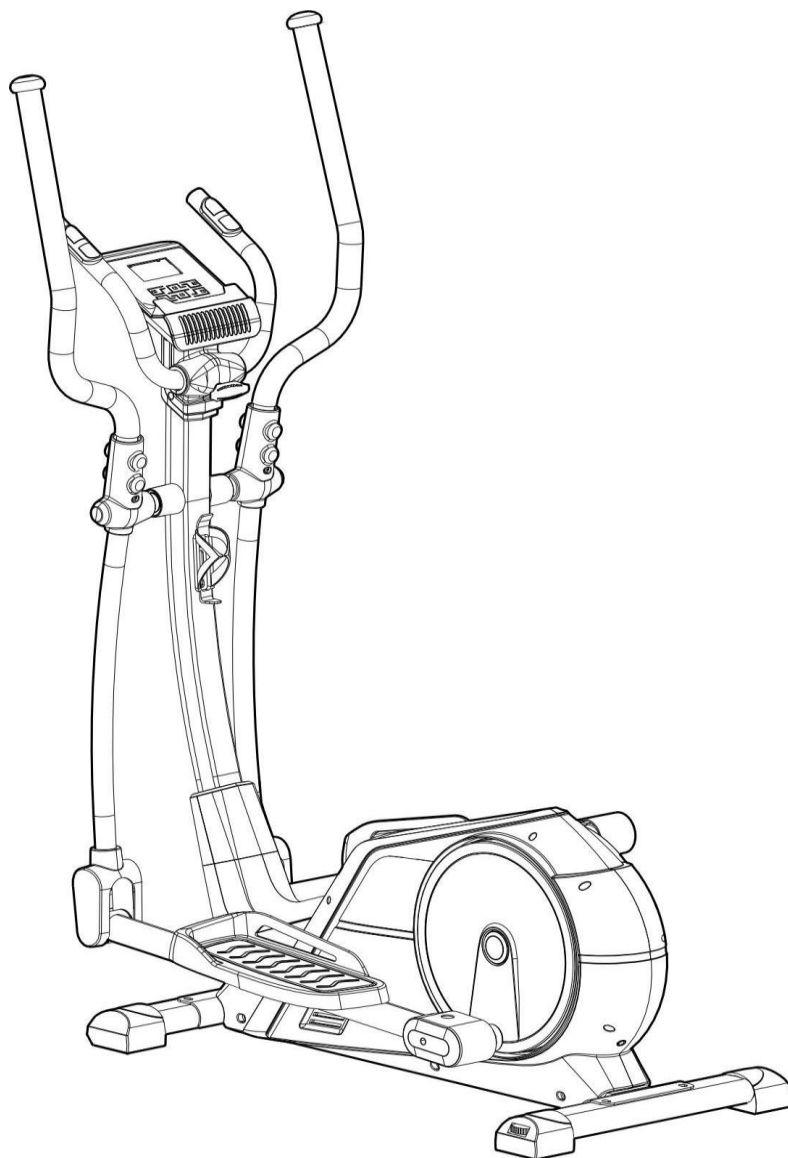


Cross Trainer “Storm”

Εγχειρίδιο Χρήσης – Παρακαλούμε κρατήστε το για μελλοντική αναφορά

JX-7202



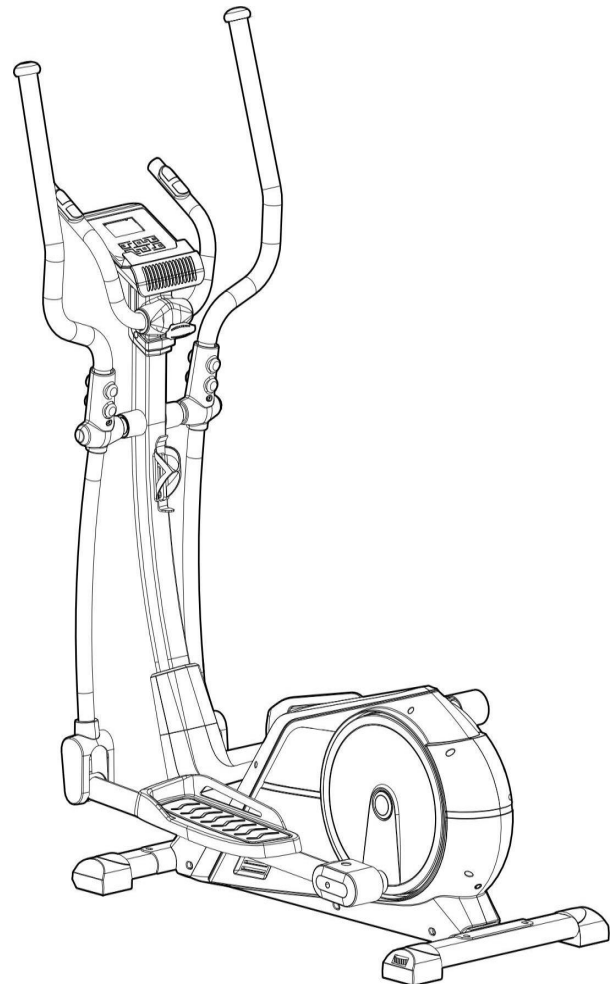
Σημαντικό – Παρακαλούμε διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη συναρμολόγηση και τη χρήση

Αυτές οι οδηγίες περιλαμβάνουν σημαντικές πληροφορίες για να εξασφαλιστεί η ασφαλής και σωστή συναρμολόγηση, χρήση και συντήρηση.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια ή εάν τα εξαρτήματα είναι φθαρμένα ή απουσιάζουν επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο.

Περιεχόμενα

Πληροφορίες	2
Εξαρτήματα – Μέρη	3
Εξαρτήματα – Σύνδεσμοι	4
Οδηγίες Συναρμολόγησης	5-11
Ελεύθερος χώρος και Επιφάνεια προπόνησης	12
Λειτουργία Κονσόλας	13-21
Πληροφορίες Άσκησης	22
Πριν την έναρξη της άσκησης	22
Πίνακας Μυών	23
Ζέσταμα και Αποθεραπεία	24-25
Φροντίδα και Συντήρηση	26
Σχεδιάγραμμα	27
Λίστα Μερών	28-29
Εγγύηση	30-31



Σημαντικό – Παρακαλούμε διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη συναρμολόγηση ή χρήση.

Για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού, διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε ή χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό. Προσέξτε ιδιαίτερα τις ακόλουθες προφυλάξεις ασφαλείας:

Συναρμολόγηση

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα εξαρτήματα και τα εργαλεία που αναφέρονται στις σελίδες 3 και 4.
- Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα από τις πλαστικές σακούλες και διαχωρίστε τα σε ομάδες.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον χώρο εργασίας σας. Τα μικρά μέρη μπορεί να προκαλέσουν πνιγμό σε περίπτωση κατάποσης.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε τα εξαρτήματα πριν ξεκινήσετε.
- Η συναρμολόγηση του εξοπλισμού επιτυγχάνεται καλύτερα από 2 άτομα.
- Συναρμολογήστε το προϊόν όσο πιο κοντά στην τελική του θέση γίνεται (στο ίδιο δωμάτιο).
- Ο εξοπλισμός πρέπει να συναρμολογηθεί και να χρησιμοποιηθεί σε ίσια κι επίπεδη επιφάνεια.
- Απορρίψτε τη συσκευασία προσεκτικά και υπεύθυνα.

Χρήση

- Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. **Μην** αφήνετε τα παιδιά στο ίδιο δωμάτιο με τον εξοπλισμό χωρίς επιτήρηση.
- Να κάνετε πάντα ζέσταμα και διατάσεις πριν τη χρήση του εξοπλισμού.
- Το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
- Εάν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, στηθάγχη, ή άλλα ασυνήθιστα συμπτώματα **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ** αμέσως την προπόνηση.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ
- Μόνο ένα άτομο τη φορά πρέπει να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό.
- Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από τα κινούμενα μέρη.

- Να φοράτε πάντοτε κατάλληλο ρουχισμό όταν γυμνάζεστε. **Μην** φοράτε φαρδιά αέρινα ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό. Πρέπει να φοράτε αθλητικά παπούτσια κατά τη χρήση.
- Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του, όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Μη χρησιμοποιήσετε εξαρτήματα που δεν προτείνονται από τον κατασκευαστή.
- **Μην** τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα πάνω ή κοντά στον εξοπλισμό.
- Τα Α.Μ.Ε.Α. δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό χωρίς την παρουσία εξειδικευμένου επαγγελματία ή ιατρού.
- Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό εάν έχει βλάβη ή δε λειτουργεί όπως πρέπει.
- Ελέγξτε συχνά τον εξοπλισμό, ειδικά τα εξαρτήματα που φθείρονται εύκολα. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο με συχνό έλεγχο. Αντικαταστήστε τυχόν ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως. **Μην** χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό μέχρι να επιδιορθωθεί.
- Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι το παιχνίδι με τον εξοπλισμό μπορεί να είναι επικίνδυνο και να καταλήξει σε τραυματισμό. Τα παιδιά δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό χωρίς επιτήρηση.
- Το προϊόν είναι κατάλληλο για χρήστες με μέγιστο βάρος **125 κιλά**.
- Το προϊόν σας προορίζεται για χρήση σε καθαρό και ξηρό περιβάλλον. Πρέπει να αποφύγετε την αποθήκευση σε υπερβολικά ψυχρά ή υγρά μέρη.
- Το προϊόν είναι συμβατό με τις ισχύουσες διατάξεις: BS EN ISO 20957-1 και BS EN 957-9. Class (H) – Home Use – Class (C).
- Αυτός ο εξοπλισμός είναι σχεδιασμένος και κατασκευασμένος με τις ισχύουσες ευρωπαϊκές Διατάξεις Ασφαλείας (BS EN 957).



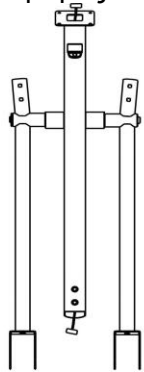
Προειδοποίηση: Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών με ιστορικό προβλημάτων υγείας. ΠΡΕΠΕΙ να διαβάσετε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση. Η εταιρεία μας δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη σε περίπτωση προσωπικού τραυματισμού ή φθοράς περιουσίας από ή μέσω της χρήσης αυτού του προϊόντος.

Εξαρτήματα – Μέρη

Εάν τα εξαρτήματα απουσιάζουν ή έχουν βλάβη, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο.

Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα εξαρτήματα που αναγράφονται:

Προσοχή: Παρακαλούμε ελέγξτε προσεκτικά τα εξαρτήματα πριν καλέσετε την εταιρεία για ανταλλακτικά. Το συνολικό βάρος του προϊόντος είναι 43 κιλά. Οι διαστάσεις του προϊόντος είναι 122.5 x 67.5 εκατοστά.



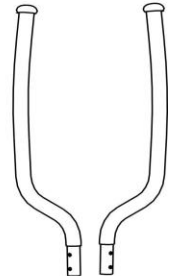
11. Front Post



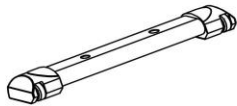
2. Left Footplate Bar



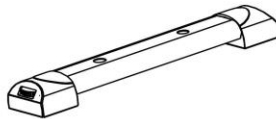
3. Right Footplate Bar



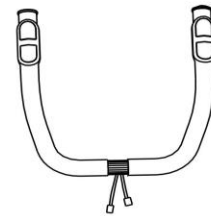
8. Handles (L&R)



4. Front Stabilizer



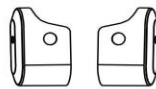
5. Rear Stabilizer



10. Fixed Handle



24/25. Handrail Bottom Cover x 2



26/27. L&R Foot Bar Cover



32/33. L&R Footplate



35/36. Handrail Front/Rear Cover x 2



37. Front Post Cover



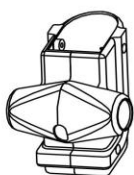
43. Bottle Holder



48. M8 T-Shaped Knob



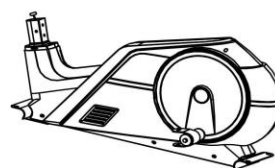
60. Computer



91/92. L&R Front Post Cover



93. Power Charge





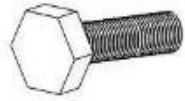


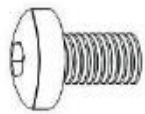











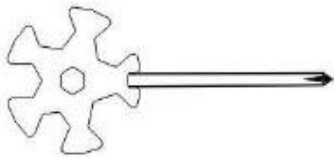
1. Main Frame

Εξαρτήματα – Σύνδεσμοι



Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα εξαρτήματα που αναγράφονται:

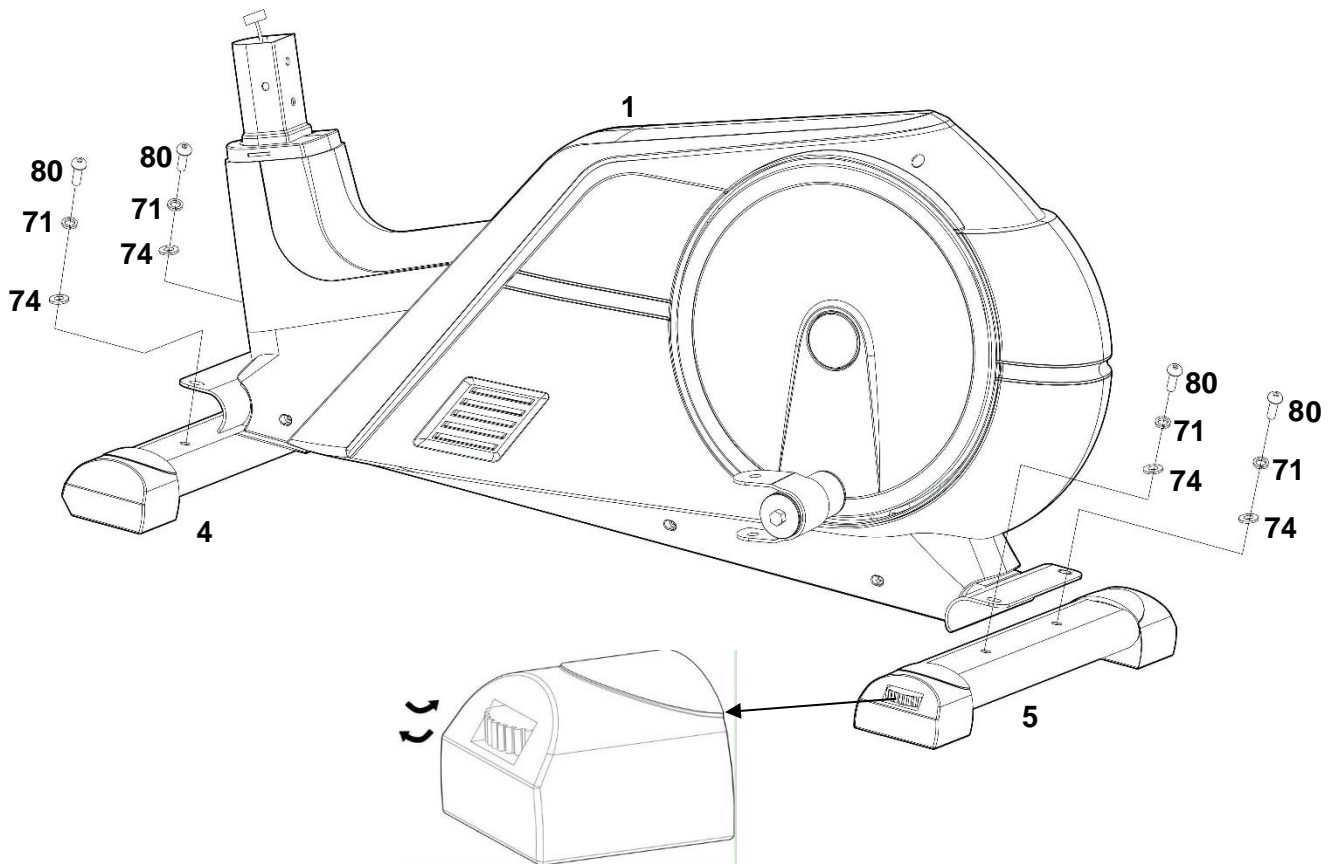
Προσοχή: Παρακαλούμε ελέγξτε προσεκτικά τα εξαρτήματα πριν καλέσετε την εταιρεία για ανταλλακτικά.

<p>81</p>  <p>M10x69 Allen Bolt x 2</p>	<p>82</p>  <p>M8x87 Allen Bolt x 2</p>	<p>83</p>  <p>M8x42mm Hex Bolt x 4</p>
<p>86</p>  <p>Ø9xØ22xR19mm Arc Washer x 4</p>	<p>69</p>  <p>M10 Nut x 2</p>	<p>80</p>  <p>M10x20mm Allen Bolt x 4</p>
<p>71</p>  <p>Ø10mm Spring Washer x 4</p>	<p>74</p>  <p>Ø10mm Washer x 4</p>	<p>75</p>  <p>Ø8mm Washer x 10</p>
<p>73</p>  <p>Ø8mm Spring Washer x 12</p>	<p>79</p>  <p>M8x15mm Allen Bolt x 12</p>	<p>85</p>  <p>Ø9xØ22xR30mm Arc Washer x 2</p>
<p>59</p>  <p>Plastic Ring x 2</p>	<p>70</p>  <p>M8 Nut x 6</p>	<p>87</p>  <p>ST4.2x15mm Philips Screw x 12</p>
<p>5# Allen Key</p> 	<p>6# Allen Key</p> 	<p>Multi Wrench</p> 

Ruler - Use this ruler to help correctly identify the hardware



Οδηγίες Συναρμολόγησης

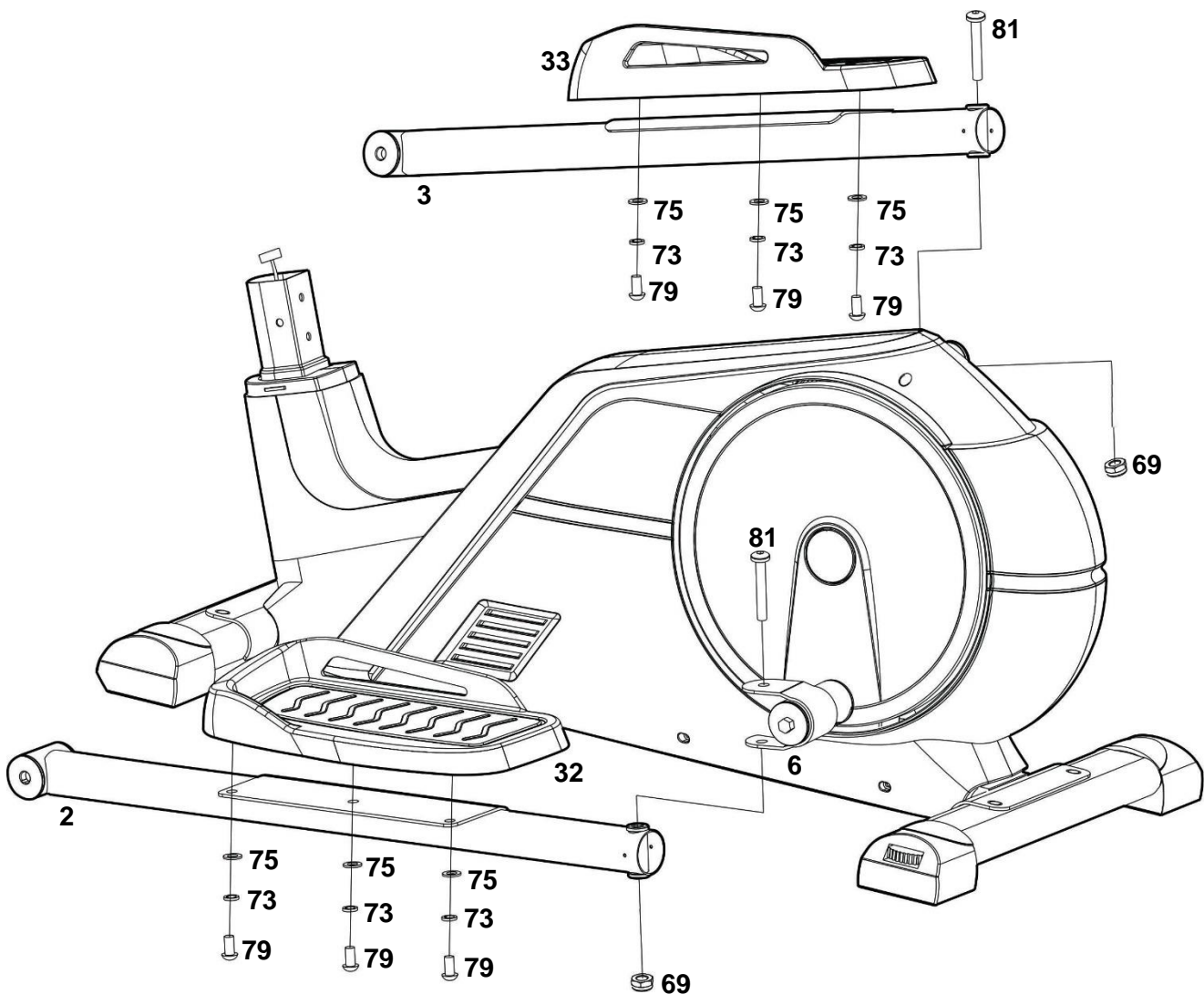


Βήμα 1

a. Συνδέστε το Μπροστινό Πόδι (4) στο Κυρίως Πλαίσιο (1) με 2 x M10x20mm Βίδες Allen (80), 2 x 10mm Ροδέλες (74) και 2 x 10mm Ροδέλες (71).

b. Συνδέστε το πίσω πόδι (5) στο Κυρίως Πλαίσιο (1) με 2 x M10x20mm Βίδες Allen (80), 2 x 10mm Ροδέλες (74) και 2 x 10mm Ροδέλες (71).

Σημείωση: Ο μοχλός βάσης (22) μπορεί να περιστραφεί για να βεβαιώσετε ότι το ελλειπτικό θα είναι επίπεδα τοποθετημένο στο δάπεδο όπως φαίνεται στο σχέδιο. Γυρίστε τον προς τα αριστερά για να αυξήσετε το ύψος και προς τα δεξιά για να μειώσετε το ύψος.

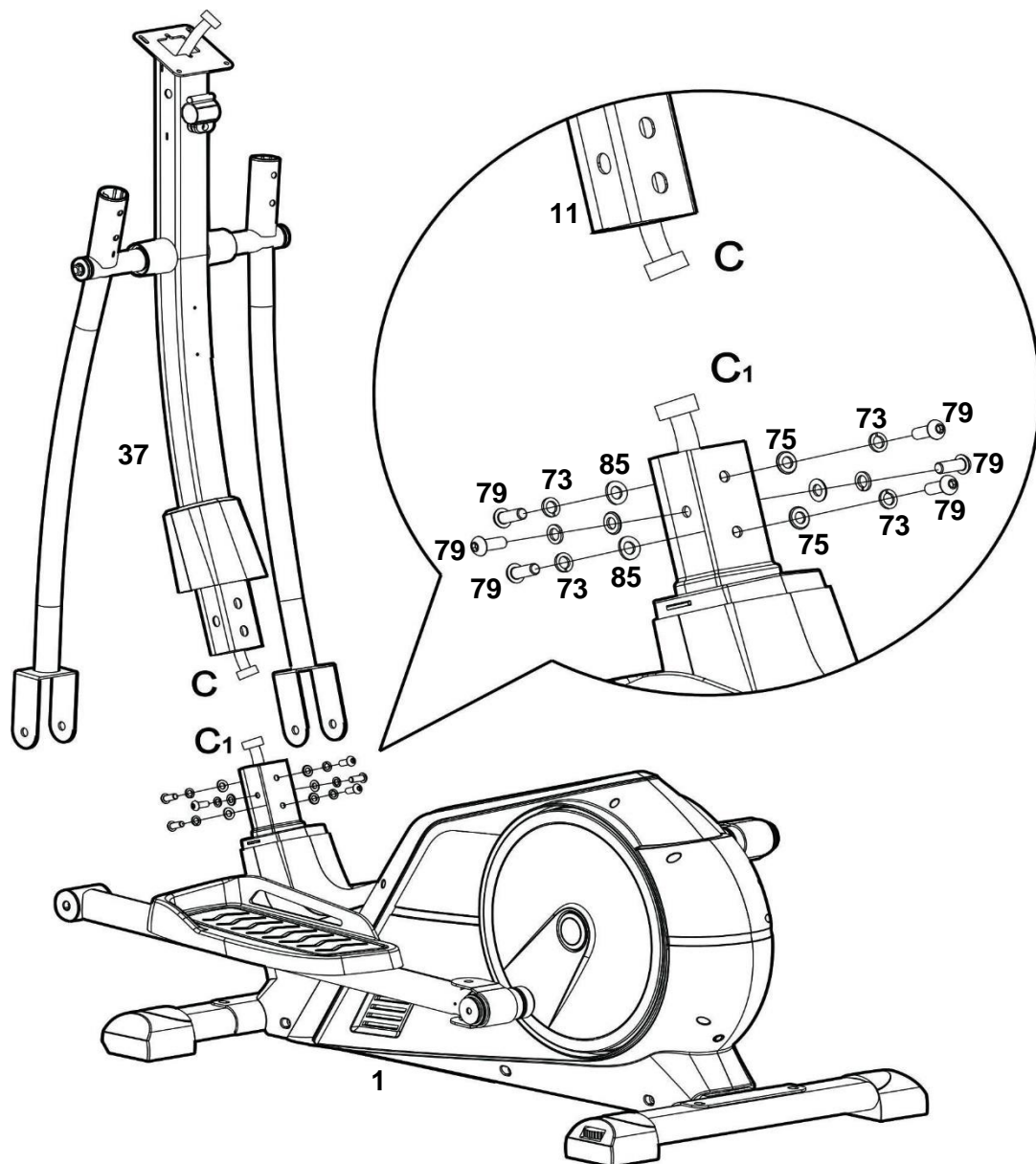


Βήμα 2

α. Συνδέστε το Αριστερό Πεντάλ (32) στην Αριστερή Βάση Στήριξης Πέλματος (2) με 3 x M8 x 15mm Βίδες Allen (79), 3 x Ø8mm Ροδέλες (73), 3 x Ø8mm Ροδέλες (75).

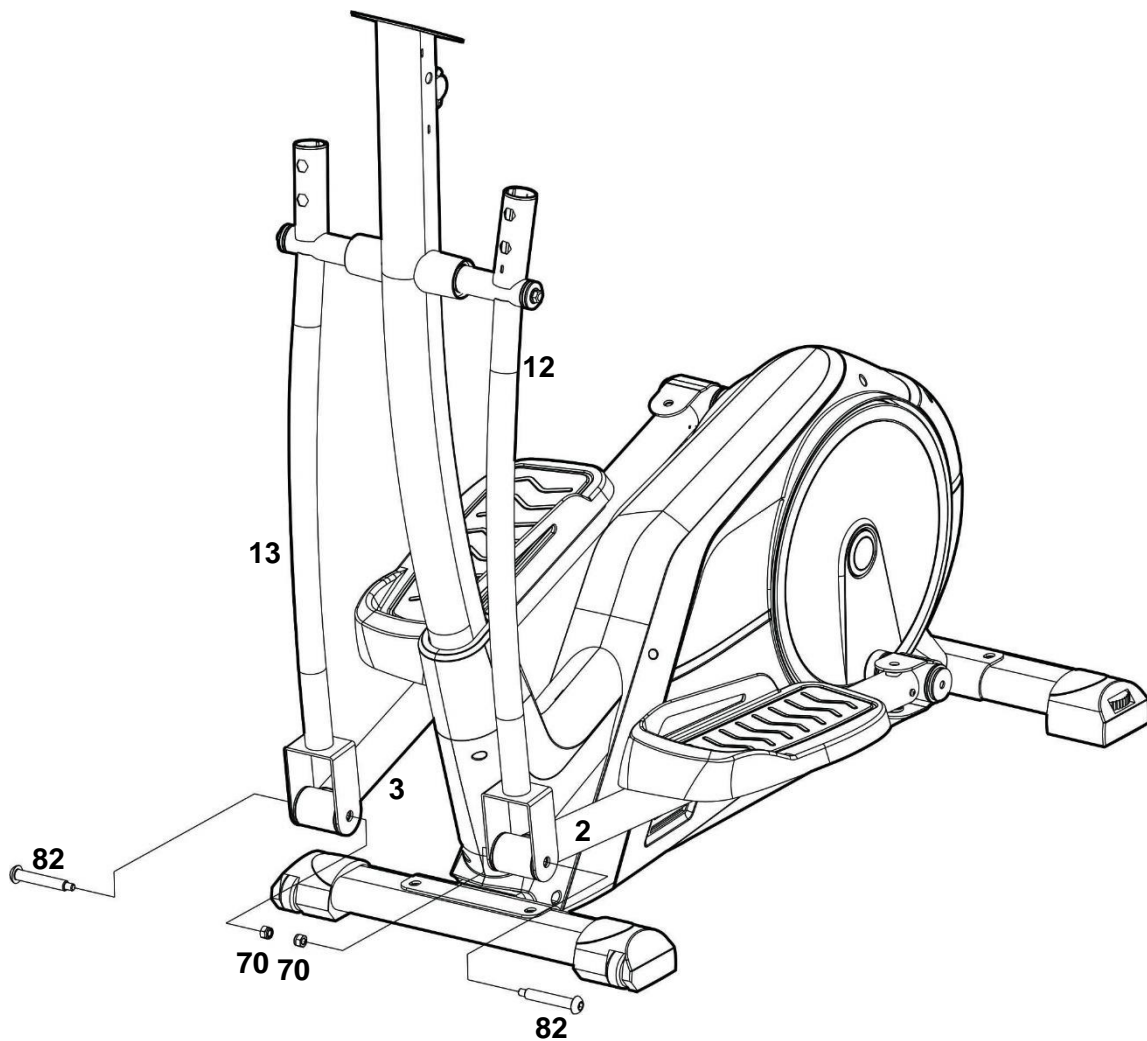
β. Συνδέστε το Δεξί Πεντάλ (32) στην Δεξιά Βάση Στήριξης Πέλματος (2) με 3 x M8 x 15mm Βίδες Allen (79), 3 x Ø8mm Ροδέλες (73), 3 x Ø8mm Ροδέλες (75).

γ. Συνδέστε την Αριστερή και τη Δεξιά Βάση Στήριξης Πελμάτων (2, 3) στη Μανιβέλα (6) με 2 x Ø10x69mm βίδες Allen (81), 2 x M10 Παξιμάδια (69).



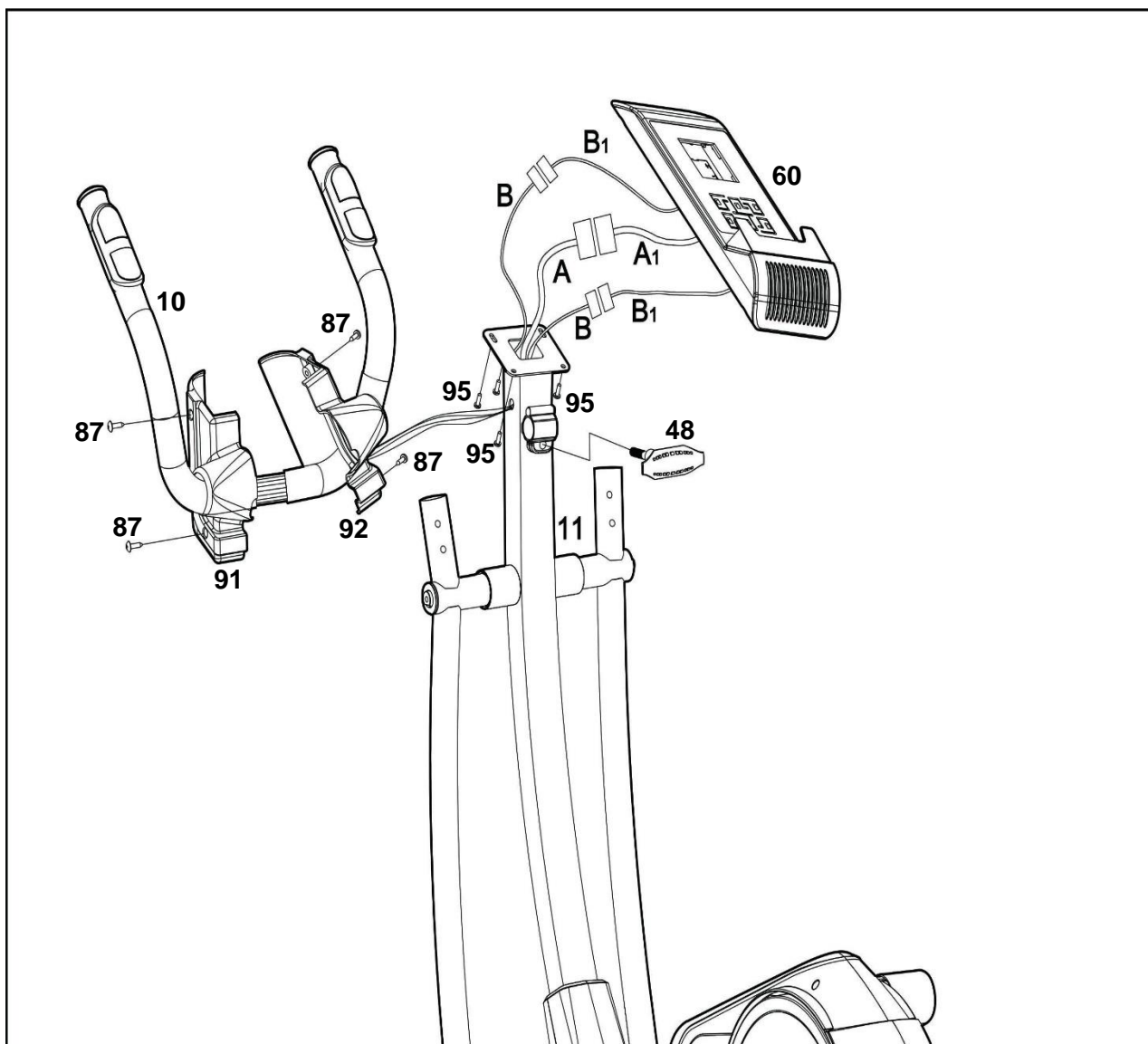
Βήμα 3

- Τοποθετήστε τον Ορθοστάτη (11) στο Κάλυμμα του Ορθοστάτη (37).
- Συνδέστε το Καλώδιο (C) στο καλώδιο (C1).
- Συνδέστε τον Ορθοστάτη (11) στο Κυρίως Πλαίσιο (1) με 6 x Ø8mm Ροδέλες (73), 2 x Ø9xØ22xR30mm Κυρτές Ροδέλες (85), 4 x Ø8mm Ροδέλες (75).



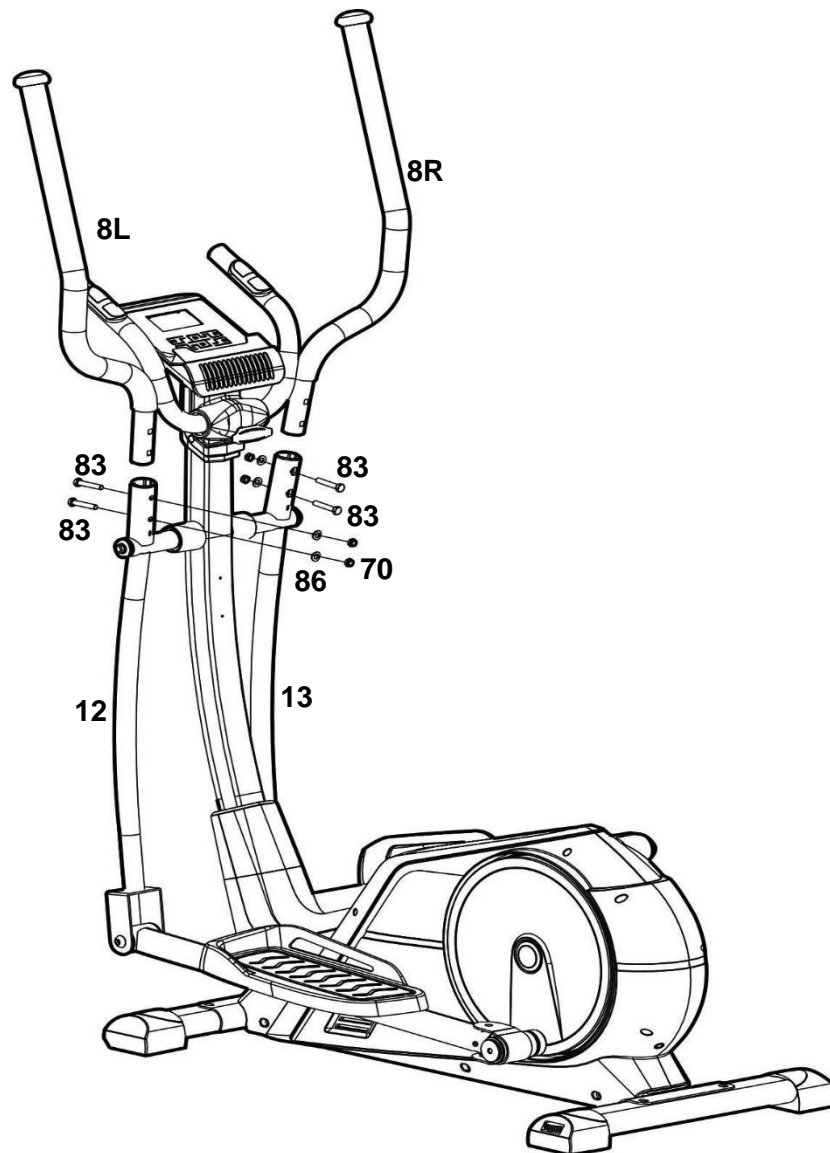
Βήμα 4

- a. Συνδέστε την Αριστερή Βάση Στήριξης Πελμάτων (2) στην Αριστερή Λαβή (12) με 1 x Ø11.5x67mm Βίδα Allen (82), 1 x M8 Παξιμάδι (70).
- b. Συνδέστε τη Δεξιά Βάση Στήριξης Πελμάτων (2) στη Δεξιά Λαβή (12) με 1 x Ø11.5x67mm Βίδα Allen (82), 1 x M8 Παξιμάδι (70).



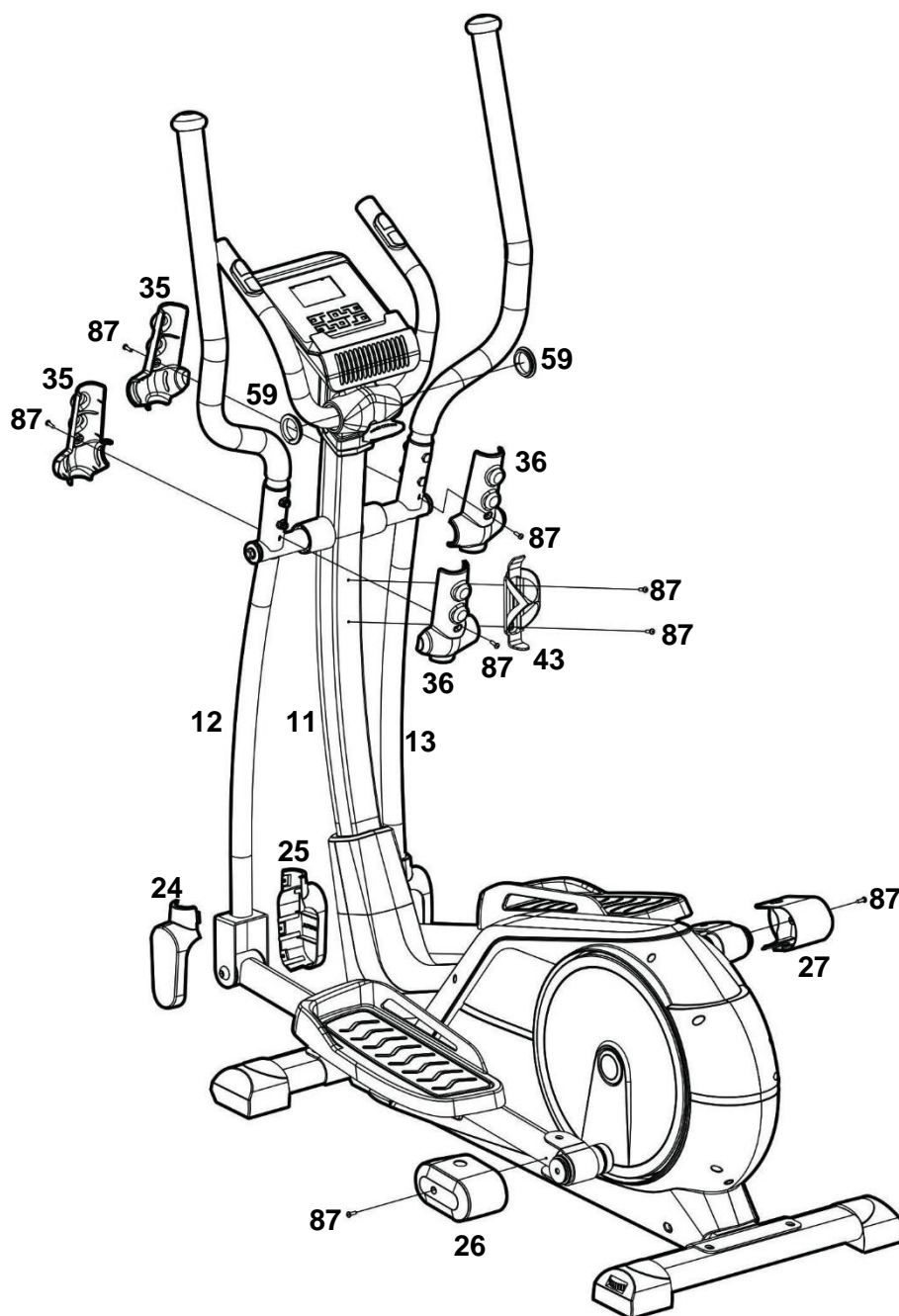
Βήμα 5

- Τοποθετήστε το Αριστερό και το Δεξί Κάλυμμα Ορθοστάτη (**91/92**) στη Σταθερή Λαβή (**10**).
- Περάστε το καλώδιο από τη Σταθερή Λαβή (**10**) στο Μπροστινό Πόδι (**11**) και τραβήξτε το από την τρύπα που βρίσκεται στο Μπροστινό Πόδι (**11**).
- Ασφαλίστε τη Σταθερή Λαβή (**10**) στο Μπροστινό Πόδι (**11**) χρησιμοποιώντας τη βίδα σχήματος T M8 (**48**).
- Τοποθετήστε το Αριστερό (**91**) και το Δεξί Κάλυμμα του Μπροστινού Ποδιού (**92**) με 4 x ST4.2x15mm Βίδες Phillips (**87**).
- Συνδέστε το καλώδιο A με το A1, το B με το B1 και συνδέστε τα στην τρύπα στην κορυφή του Μπροστινού Ποδιού (**11**). Στη συνέχεια τοποθετήστε την Κονσόλα (**60**) στο Μπροστινό Πόδι (**11**) με 4 x M5x12mm Βίδες Phillips (**95**). Το εξάρτημα (**95**) είναι προ-συναρμολογημένο.



Βήμα 6

- Τοποθετήστε την Αριστερή Λαβή (8L) στην Αριστερή Υποδοχή (12). Τοποθετήστε τη Δεξιά Λαβή (8R) στη Δεξιά Υποδοχή (13).
- Συνδέστε την Αριστερή Λαβή (8L) στην Αριστερή Υποδοχή (12) με 2 x M8x42mm Βίδες (83), 2 x Ø9xØ22xR 19mm Κυρτές Ροδέλες (86), 2 x M8 Παξιμάδια (70).
- Συνδέστε τη Δεξιά Λαβή (8R) στη Δεξιά Υποδοχή (13) με 2 x M8x42mm Βίδες (83), 2 x Ø9xØ22xR 19mm Κυρτές Ροδέλες (86), 2 x M8 Παξιμάδια (70).

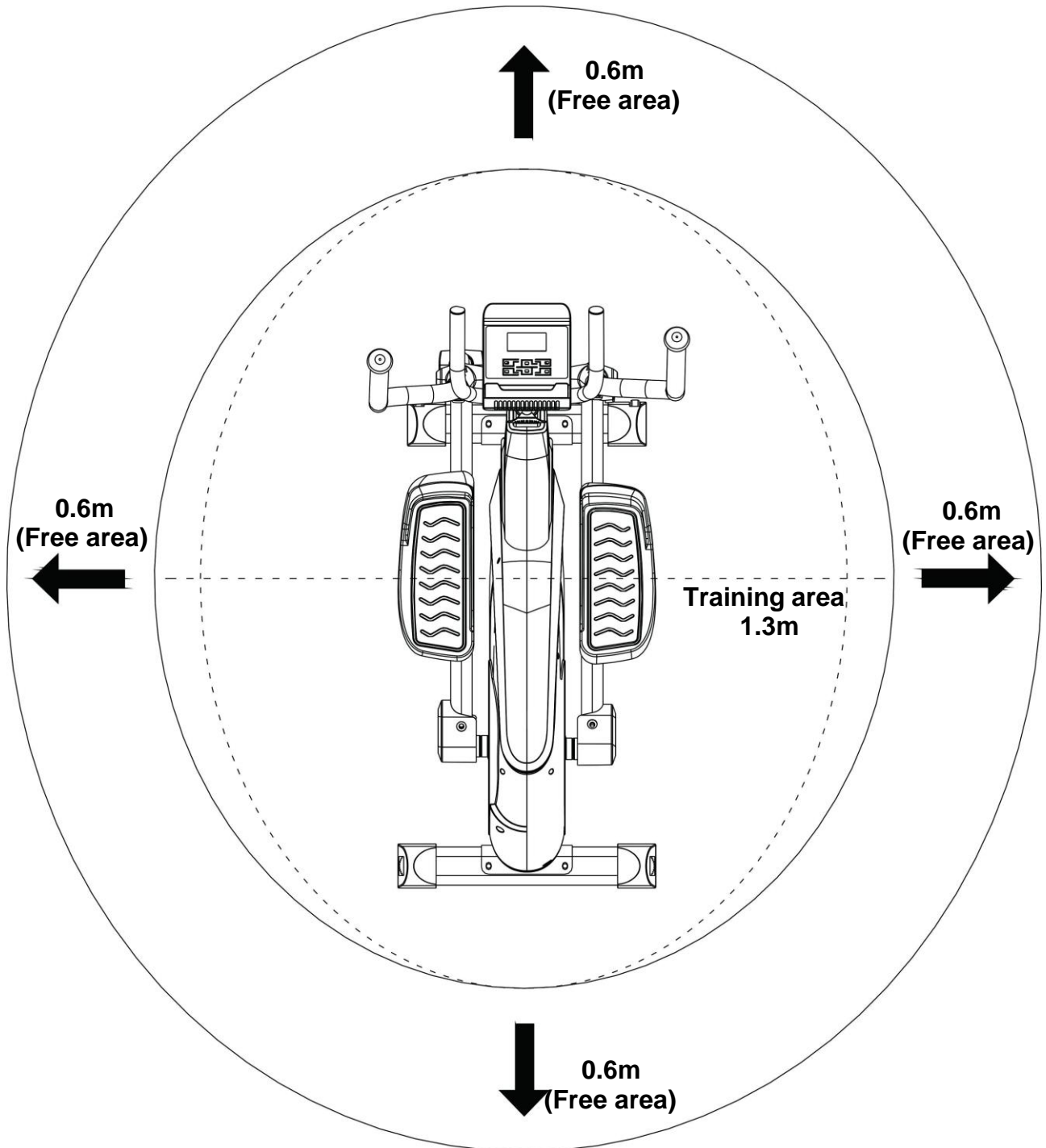


Βήμα 7

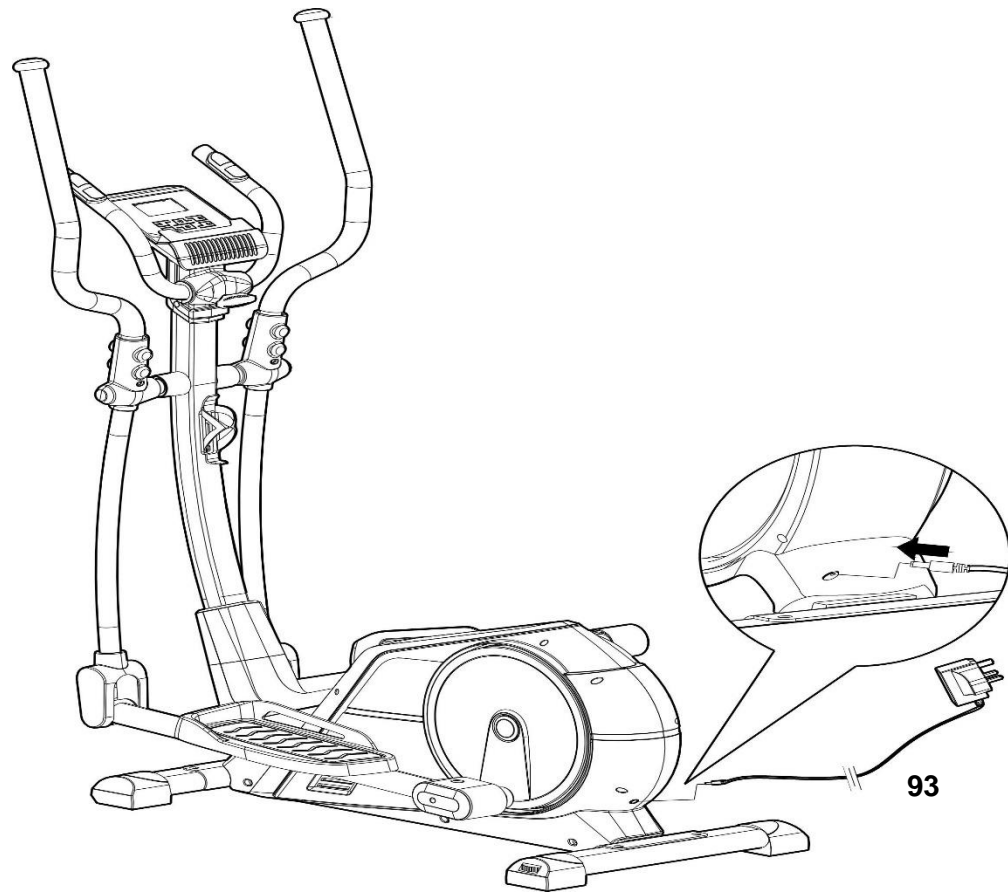
- a. Συνδέστε το Μπροστινό Κάλυμμα της Λαβής (35) και το Πίσω Κάλυμμα της Λαβής (36) στην Αριστερή Λαβή (12) και στη Δεξιά Λαβή (13) αντίστοιχα χρησιμοποιώντας 4 x ST4.2x15mm Βίδες Phillips (87).
- a. Εισάγετε τον Πλαστικό Δακτύλιο (59) στη θέση του όπως φαίνεται στο διάγραμμα.
- b. Τοποθετήστε την Ποτηροθήκη (43) στο Μπροστινό Πόδι (11) χρησιμοποιώντας 2 x ST4.2x5mm Βίδες Phillips (87).
- c. Τοποθετήστε το Κάτω Κάλυμμα της Αριστερής Λαβής (24) και το Κάτω Κάλυμμα της Δεξιάς Λαβής (25) στην Αριστερή Λαβή (12).
- d. Τοποθετήστε το Κάλυμμα της Αριστερής Επιφάνειας Στήριξης Πελμάτων (26) και το Κάλυμμα της Δεξιάς Επιφάνειας Στήριξης Πελμάτων (27) όπως φαίνεται στο διάγραμμα με 2 x ST4.2x15mm Βίδες Phillips (87).

Ελεύθερος χώρος και Επιφάνεια Προπόνησης

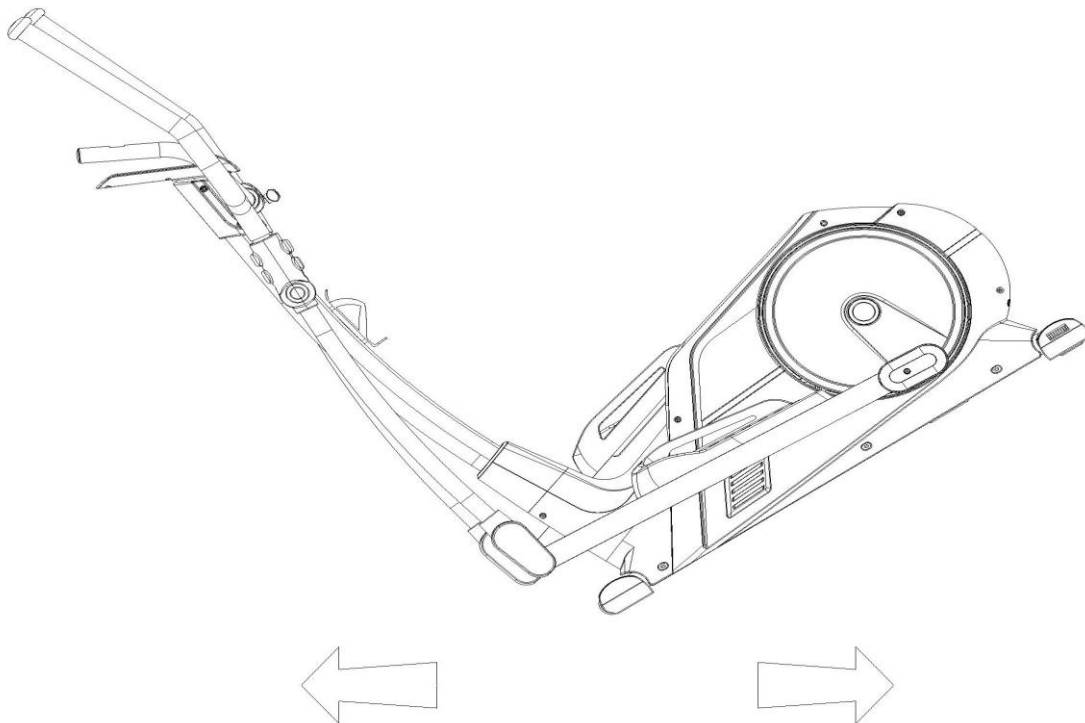
Ο ελεύθερος χώρος πρέπει να είναι τουλάχιστον 0,6 μέτρα μεγαλύτερος από την επιφάνεια προπόνησης στις κατευθύνσεις από τις οποίες έχετε πρόσβαση στον εξοπλισμό. Ο ελεύθερος χώρος χρειάζεται για να κατεβείτε από το ελλειπτικό σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Εάν τοποθετήσετε δύο ελλειπτικά, τότε ο ελεύθερος χώρος μπορεί να μοιραστεί.



Φόρτιση και Αφαίρεση του Συστήματος

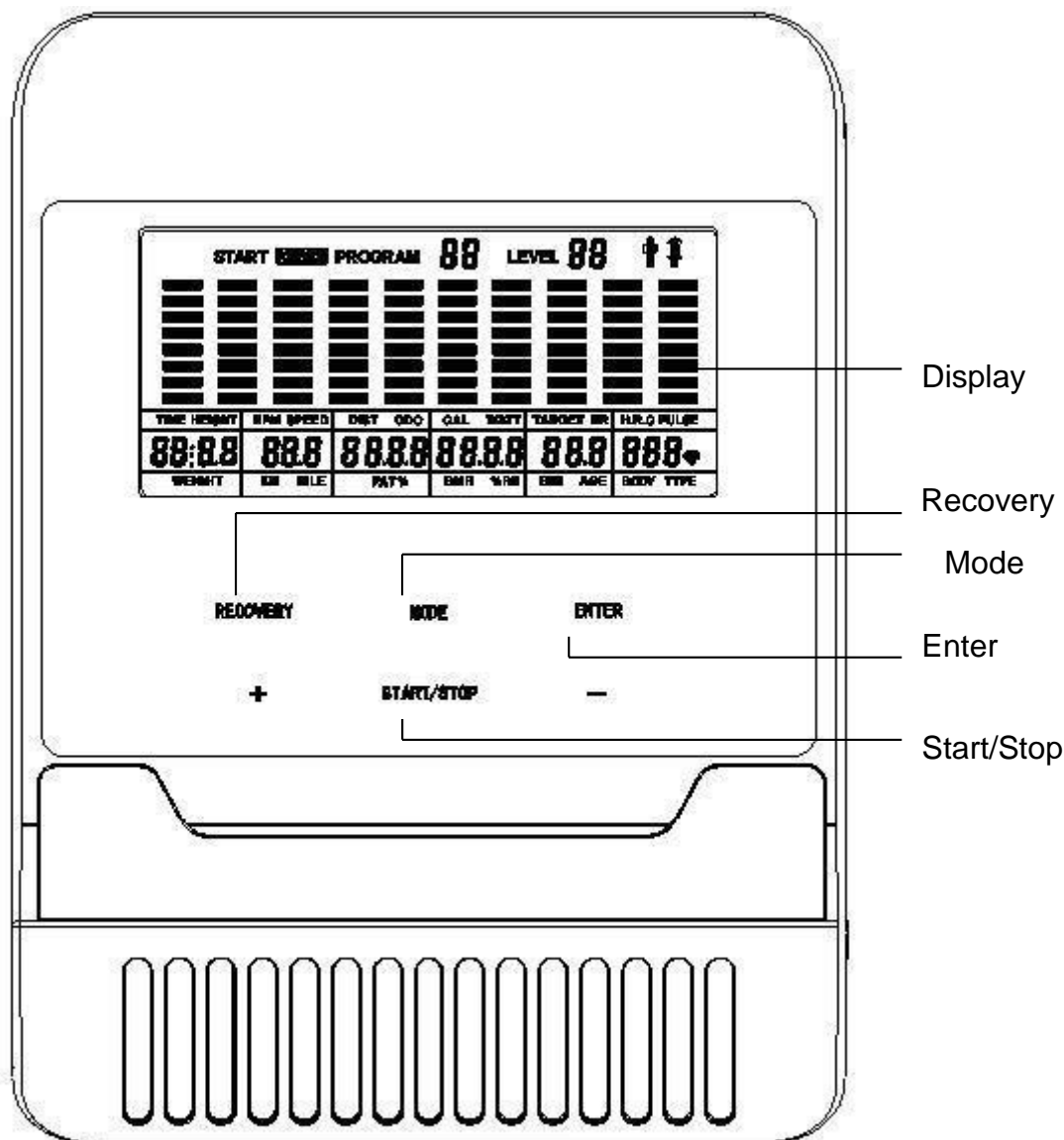


Εισάγετε τον Φορτιστή (93) στην υποδοχή του Κυρίως Πλαισίου (1) όπως φαίνεται στο Διάγραμμα.



Κρατήστε τη Λαβή για να μετακινήσετε το ελλειπτικό μπροστά και πίσω όπως φαίνεται στο διάγραμμα.

Λειτουργίες



Λειτουργίες Πλήκτρων

RECOVERY

- Το πλήκτρο Recovery ελέγχει την επαναφορά της φυσικής σας κατάστασης. Κρατήστε τον αισθητήρα παλμών για ένα λεπτό και θα εμφανιστεί η τιμή φυσικής κατάστασης. Το F1.0 είναι εξαιρετική φυσική κατάσταση και το F6.0 είναι πολύ κακή.

MODE

- Πιέστε για να αλλάξετε την προβολή από SPEED σε RPM, DIST, ODO κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ENTER

- Εισάγει την επιθυμητή τιμή ή προπόνηση.

+ Πλήκτρο:

- Αυξάνει την τιμή των παραμέτρων στην επιλεγμένη προπόνηση. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης πιέστε + για να αυξήσετε την αντίσταση.

- Πλήκτρο:

- Μειώνει την τιμή των παραμέτρων στην επιλεγμένη προπόνηση. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης πιέστε - για να μειώσετε την αντίσταση.

START/STOP

- Ξεκινάει και σταματάει τις προπονήσεις.
- Ξεκινάει και σταματάει τη μέτρηση λίπους
- Όταν η κονσόλα είναι σε κατάσταση αναμονής, πιέστε παρατεταμένα για 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις λειτουργίες.

Λειτουργία Κονσόλας

Οθόνη και Προδιαγραφές

ΟΘΟΝΗ

Η Οθόνη LCD δείχνει το χρόνο (TIME), την ταχύτητα (SPEED), την απόσταση (DISTANCE), τις θερμίδες (CALORIES), την ηλικία (AGE) και τον καρδιακό παλμό κονσόλα θα τεθεί σε αναστολή λειτουργίας. (PULSE).

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Οθόνη απεικόνισης με κουκίδες:
Η Οθόνη LCD έχει οθόνη απεικόνισης με κουκίδες με 8 σειρές και 10 στήλες για να προβάλλει το προφίλ του ενεργού προγράμματος.

1. Λειτουργία POWER UP: Όταν ενεργοποιηθεί το ελλειπτικό θα κάνει έναν μακρόσυρτο ήχο πριν η κονσόλα μπει στη χειροκίνητη λειτουργία.
2. Λειτουργία SLEEP: Μετά από 4 λεπτά αδράνειας, η
3. Λειτουργία WAKE UP: Κάνετε πεντάλ ή πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε το

μηχάνημα. Όταν βρίσκεται σε λειτουργία παύσης, πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να το επαναφέρετε. Βλ. το παρακάτω διάγραμμα.

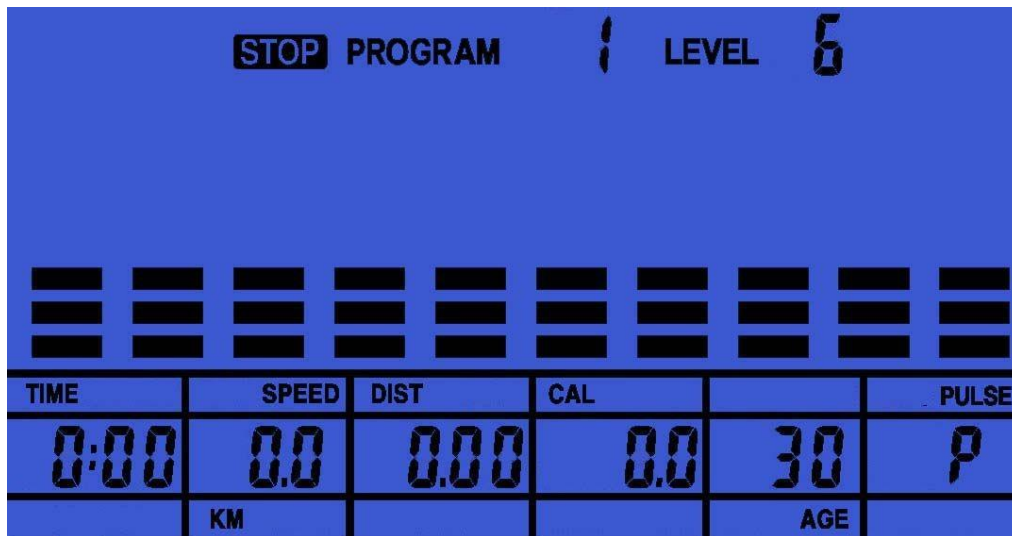
Προδιαγραφές

Παράθυρο		Ένδειξη	Αρχικό	Αποθηκευμένο
Λειτουργίες	TIME	0:00 - 99:59 (λεπτά : δευτερόλεπτα)	0:00	No
	DISTANCE	0.00- 999.9(χλμ)	0.00	No
	CALORIES	0 - 9999(Θερμίδες)	0	No
	AGE	10 - 99 χρόνια	30	No
	GENDER	Άνδρας/Γυναίκα	Male	No
	WEIGHT	20 - 150(κιλά)	70	No
	HEIGHT	100 – 250(εκατοστά)	175	No
	SPEED	0.0 - 99.9(χλμ/ώρα)	0.0	No
	PULSE	50 - 200 (BPM)	0	No
	RPM	0 - 250 RPM	0	No
	PACE	0.0 – 99.9 (Μέση Ταχύτητα ανά Ώρα)	0.0	No
	BODY FAT	0% - 50%	0	No
	GRADE	L1–L16(Επίπεδο Αντίστασης)		No
	USER	USER (1 Πρόγραμμα Χρήστη)	U1	YES

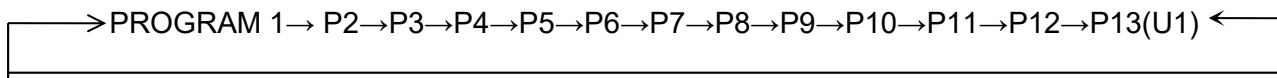


Λειτουργία Κονσόλας

Επιλογή Προγράμματος



1. Το “**PROGRAM 1**” είναι το προεπιλεγμένο πρόγραμμα. Πιέζοντας το πλήκτρο + ή – για να περιηγηθείτε στα προγράμματα με την ακόλουθη σειρά:



1. Χειροκίνητο (PROGRAM 1) και 6 Προκαθορισμένα Προγράμματα (P2-P7).

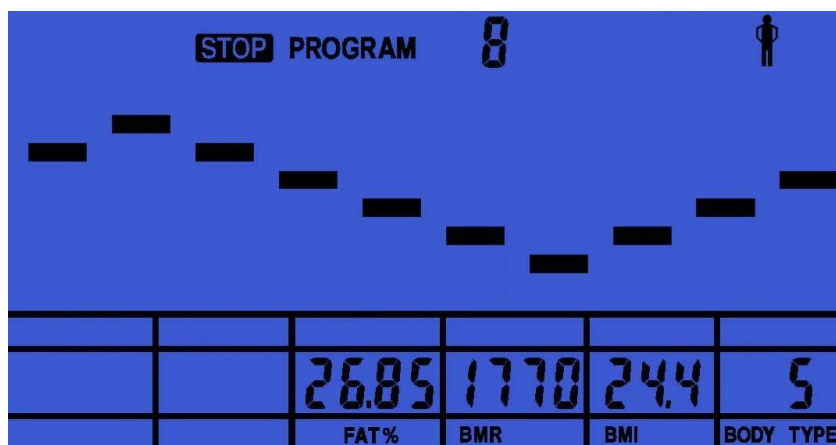
- Πιέστε το ENTER για να επιβεβαιώσετε την επιλογή του προγράμματος: **MANUAL (P1 ή P2-P7)**. Θα εμφανιστεί η ένδειξη χρόνου “**TIME**”. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το χρόνο της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη απόστασης “**DISTANCE**”. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την απόσταση.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε την απόσταση της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη θερμίδων “**CALORIES**”. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τις θερμίδες.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε τις θερμίδες της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη ηλικίας “**AGE**”. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την ηλικία χρήστη.
- Πιέστε το πλήκτρο **START/STOP** για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

2. Ανάλυση Λίπους Σώματος (P8):

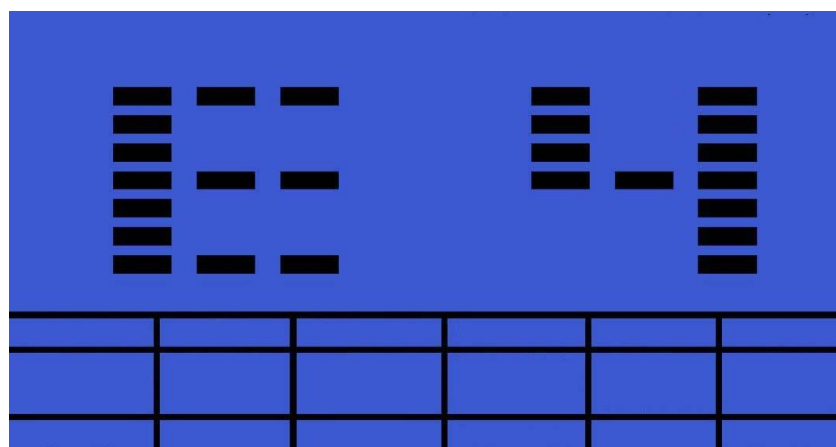
- Όταν η κονσόλα είναι σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα BODY FAT TEST. Πιέστε το **ENTER** και εισάγετε το φύλο (**GENDER**), το ύψος (**HEIGHT**), το βάρος (**WEIGHT**) και την ηλικία (**AGE**).
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη φύλου “**GENDER**”. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε το φύλο.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το φύλο χρήστη.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη ύψους “**HEIGHT**”. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε το ύψος.

- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το ύψος χρήστη.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη βάρους **"WEIGHT"**. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε το βάρος.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το βάρος χρήστη.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη ηλικίας **"AGE"**. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την ηλικία.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε την ηλικία χρήστη.
- Πιέστε το πλήκτρο **START/STOP** για να ξεκινήσετε τον έλεγχο λίπους σώματος. Αυτό απαιτεί να κρατάτε τους αισθητήρες παλμού και με τα δύο σας χέρια μέχρι να εμφανιστεί το αποτέλεσμα. Εάν δεν κρατήσετε σωστά τους αισθητήρες, θα εμφανιστεί το σφάλμα **E4**.

Τα αποτελέσματά σας θα εμφανιστούν ως εξής:



Το σφάλμα **E4** θα εμφανιστεί εάν δεν κρατήσετε σωστά τους αισθητήρες κατά τη διάρκεια της μέτρησης.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τύποι Σώματος: Υπάρχουν 9 τύποι σώματος ανάλογα με το ποσοστό λίπους.

- | | | |
|-------------------|-----------------------|----------------------|
| 1: Υπερ-αθλητικός | 2: Ιδανικός-Αθλητικός | 3: Υπερβολικά Λεπτός |
| 4: Αθλητικός | 5: Ιδανικός-Υγιής | 6: Υγιής |
| 7: Υπέρβαρος | 8: Πολύ Υπέρβαρος | 7: Παχύσαρκος |

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

3. Πρόγραμμα Στόχου Παλμών (P9)

- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το Program 9.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη χρόνου **"TIME"**. Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε τον χρόνο της προπόνησης.

- Θα εμφανιστεί η ένδειξη απόστασης "**DISTANCE**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την απόσταση.
 - Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε την απόσταση της προπόνησης.
 - Θα εμφανιστεί η ένδειξη θερμίδων "**CALORIES**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τις θερμίδες.
 - Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε τις θερμίδες της προπόνησης.
 - Θα εμφανιστεί η ένδειξη στόχου παλμών "**TARGET HEART RATE**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τον στόχο παλμών.
 - Πιέστε το πλήκτρο **START/STOP** για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
 - Εάν ο παλμός σας διαφέρει +/- 5 από τον στόχο παλμών, τότε η κονσόλα θα ρυθμίσει αυτόματα την αντίσταση για να σας βοηθήσει να γυμναστείτε μέσα στη ζώνη στόχου. Θα ελέγξει ξανά τον παλμό σας κάθε 20 δευτερόλεπτα και θα ρυθμίσει ανάλογα την αντίσταση.
(Σημείωση: Κάθε φορτίο αντίστασης ισούται με 2 επίπεδα φορτίου)
- Μόλις μία από τις παραμέτρους φτάσει στο μηδέν, η κονσόλα θα κάνει έναν ήχο και θα έχετε ολοκληρώσει την προπόνησή σας. Πιέστε το πλήκτρο **START/STOP** εάν επιθυμείτε να συνεχίσετε την προπόνηση. Αυτό σας επιτρέπει να φτάσετε μία από τις προκαθορισμένες παραμέτρους προπόνησης.

4. Πρόγραμμα Ελέγχου Παλμών Program 10 (P10-P12).

Υπάρχουν 3 επιλογές για τον στόχο παλμών:

P10: 60% του στόχου παλμών = 60% του (220-Ηλικία)

P11: 75% του στόχου παλμών = 75% του (220-Ηλικία)

P12: 85% του στόχου παλμών = 85% του (220-Ηλικία)

- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το Program 10 (P11 ή P12).
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη χρόνου "**TIME**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το χρόνο της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη απόστασης "**DISTANCE**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την απόσταση.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε την απόσταση της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη θερμίδων "**CALORIES**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τις θερμίδες.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε τις θερμίδες της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη ηλικίας "**AGE**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την ηλικία χρήστη.
- Πιέστε το πλήκτρο **START/STOP** για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
- Εάν ο παλμός σας διαφέρει +/- 5 από τον στόχο παλμών, τότε η κονσόλα θα ρυθμίσει αυτόματα την αντίσταση για να σας βοηθήσει να γυμναστείτε μέσα στη ζώνη στόχου. Θα ελέγχει τον παλμό σας ανά 20 δευτερόλεπτα και θα ρυθμίζει ανάλογα την αντίσταση.
(Σημείωση: Κάθε φορτίο αντίστασης ισούται με 2 επίπεδα φορτίου)
- Μόλις μία από τις παραμέτρους φτάσει στο μηδέν, η κονσόλα θα κάνει έναν ήχο και θα έχετε ολοκληρώσει την προπόνησή σας. Πιέστε το πλήκτρο **START/STOP** εάν επιθυμείτε να συνεχίσετε την προπόνηση. Αυτό σας επιτρέπει να φτάσετε μία από τις προκαθορισμένες παραμέτρους προπόνησης.

5. Program 13

- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το USER Program 13.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη χρόνου "**TIME**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε το χρόνο της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη απόστασης "**DISTANCE**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την απόσταση.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε την απόσταση της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη θερμίδων "**CALORIES**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε τις θερμίδες.
- Πιέστε το **ENTER** για να επιλέξετε τις θερμίδες της προπόνησης.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη ηλικίας "**AGE**". Πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την ηλικία χρήστη. Μόλις η πρώτη στήλη των αντιστάσεων αναβοσβήσει, πιέστε το πλήκτρο + ή – για να ρυθμίσετε την αντίσταση και πιέστε το **ENTER** για να κατοχυρώσετε τη ρύθμιση. Επαναλάβετε για τις 10 στήλες αντίστασης.
- Πιέστε το πλήκτρο **START** για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

6. Έλεγχος Επαναφοράς:

- Κρατήστε τους αισθητήρες λαβής και με τα δύο σας χέρια μέχρι το παράθυρο παλμών να προβάλλει τη μέτρηση παλμών. Μέσα στα επόμενα 5 δευτερόλεπτα πιέστε το πλήκτρο RECOVERY και κρατήστε τον αισθητήρα και με τα δύο σας χέρια. Μετά από 59 δευτερόλεπτα θα εμφανιστούν τα αποτελέσματά σας με την ακόλουθη μορφή:

Ένδειξη	Σημασία
F1.0-F1.9	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ
F2.0-F2.9	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
F3.0-F3.9	ΚΑΛΗ
F4.0-F4.9	ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ
F5.0-F5.9	ΚΑΚΗ
F6.0	ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ

Λειτουργία Κονσόλας

Προ-εγκατεστημένα Προγράμματα

1. Program 1(MANUAL)



2. Program 2



3. Program 3



4. Program 4



5. Program 5



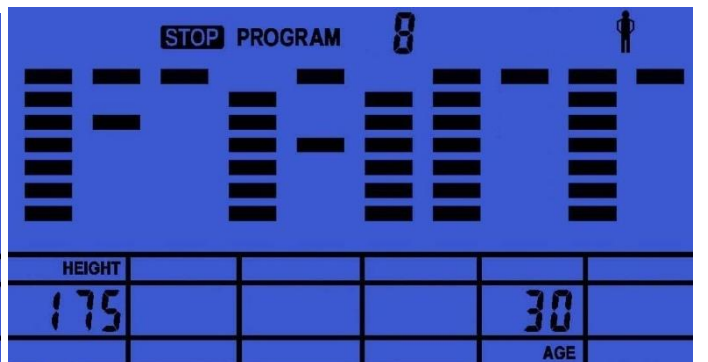
6. Program 6



7. Program 7



8. Program 8



Λειτουργία Κονσόλας

Προ-εγκατεστημένα Προγράμματα

9. Program 9



10. Program 10



11. Program 11



12. Program 12



13. Program 13



Πληροφορίες Άσκησης

Πριν την έναρξη της άσκησης

Ο τρόπος που ξεκινάτε την προπόνησή σας εξαρτάται από τη φυσική σας κατάσταση. Εάν έχετε να γυμναστείτε για αρκετά χρόνια ή είστε υπέρβαρος, πρέπει να ξεκινήσετε αργά και να αυξήσετε τον χρόνο άσκησης σταδιακά σε κάθε προπόνηση.

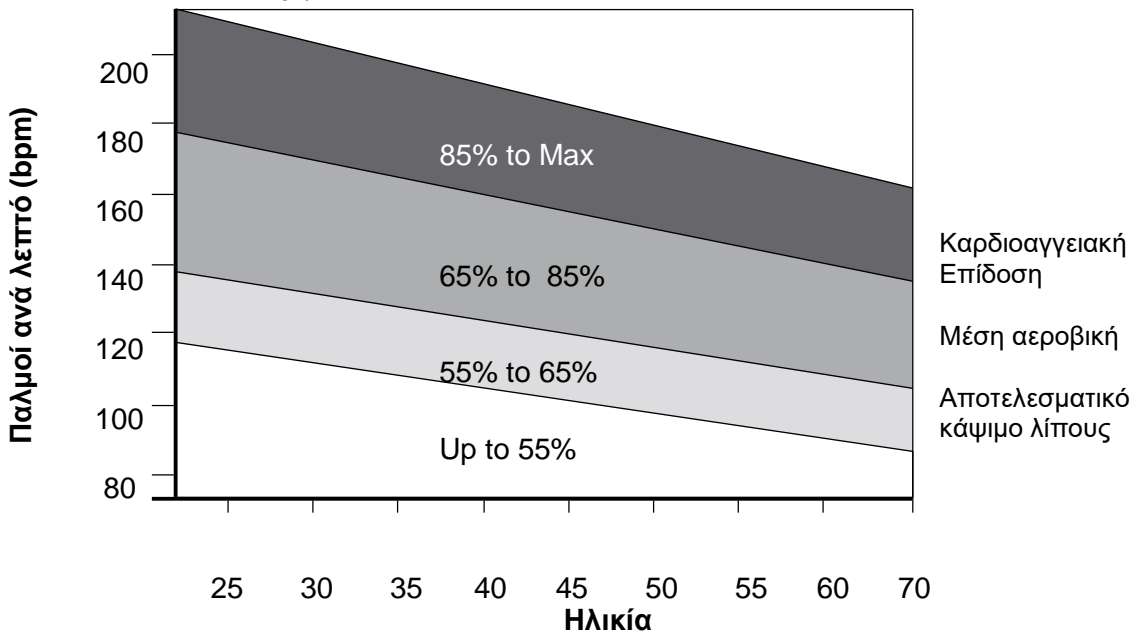
Αρχικά, ίσως μπορείτε να γυμναστείτε για λίγα μόνο λεπτά στη ζώνη στόχου, ωστόσο η φυσική σας κατάσταση θα βελτιωθεί μέσα στις επόμενες έξι με οκτώ εβδομάδες. Μην αποθαρρυνθείτε εάν χρειαστεί περισσότερο καιρό. Είναι σημαντικό να γυμνάζεστε στους δικούς σας ρυθμούς.

Παρακαλούμε θυμηθείτε τα εξής:

- Βάλτε τον γιατρό σας να ελέγξει το πρόγραμμα διαίτας και γυμναστικής σας για να σας συμβουλευτεί για το πρόγραμμα που πρέπει να ακολουθήσετε.
- Ξεκινήστε το πρόγραμμά σας αργά και με ρεαλιστικούς στόχους που θα τεθούν από εσάς και τον γιατρό σας.
- Να ελέγχετε συχνά τον παλμό σας. Βασίστε τον στόχο παλμών σας στην ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση.
- Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σας σε μία ίσια επίπεδη επιφάνεια με επαρκή χώρο προπόνησης, όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.

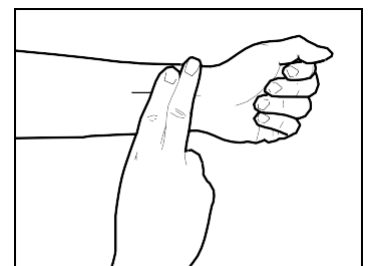
Ένταση Άσκησης

Για να μεγιστοποιήσετε τα πλεονεκτήματα της άσκησης, είναι σημαντικό να γυμνάζεστε στη σωστή ένταση. Το επίπεδο έντασης μπορεί να βρεθεί χρησιμοποιώντας τον καρδιακό σας παλμό ως οδηγό. Για μία αποτελεσματική αεροβική άσκηση, ο καρδιακός σας παλμός θα πρέπει να παραμένει στο επίπεδο μεταξύ του 65% και του 85% του μέγιστου καρδιακού σας παλμού κατά την άσκηση. Αυτό είναι γνωστό ως ζώνη στόχου. Μπορείτε να βρείτε τη δική σας ζώνη στόχου στον παρακάτω πίνακα.



Κατά τους πρώτους μήνες του προγράμματός σας κρατήστε τον καρδιακό σας παλμό στα χαμηλότερα επίπεδα της ζώνης στόχου. Μετά από μερικούς μήνες, ο καρδιακός σας παλμός μπορεί να αυξηθεί σταδιακά μέχρι να είναι στο μέσο της ζώνης στόχου.

Για να μετρήσετε τον καρδιακό σας παλμό, σταματήστε την άσκηση, αλλά συνεχίστε να κινείτε τα πόδια σας ή να περπατάτε και τοποθετήστε τα δύο σας δάχτυλα στον καρπό σας. Μετρήστε τους παλμούς για έξι δευτερόλεπτα και πολλαπλασιάστε το αποτέλεσμα με το 10 για να βρείτε τον καρδιακό σας παλμό. Π.χ. Εάν οι παλμοί σας για 6 δευτερόλεπτα ήταν 14, οι παλμοί σας για ένα λεπτό θα είναι 140. (Ο παλμός των 6 δευτερολέπτων χρησιμοποιείται γιατί ο παλμός σας θα πέσει απότομα όταν σταματήσετε την άσκηση.) Ρυθμίστε την ένταση της άσκησης μέχρι ο παλμός σας να είναι στο επιθυμητό επίπεδο.



Πίνακας Μυών

Αεροβική Άσκηση

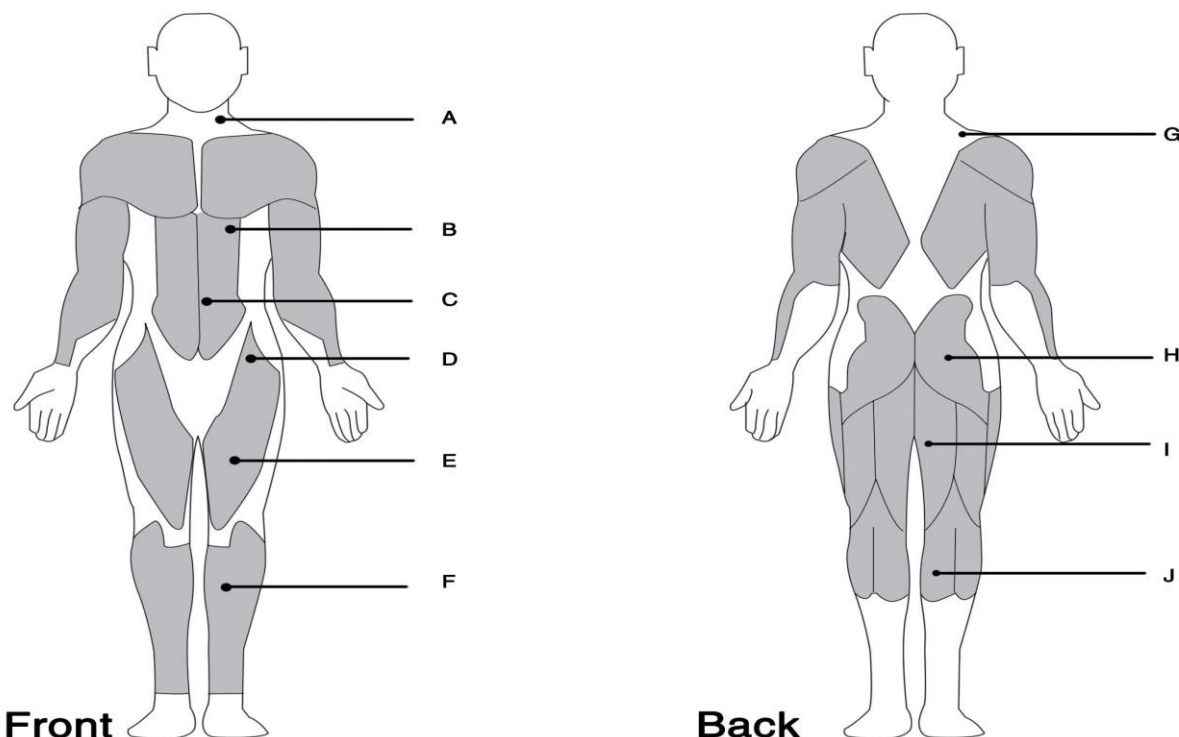
Η αεροβική άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση των πνευμόνων και της καρδιάς – του πιο σημαντικού μύος του σώματός σας. Η αεροβική φυσική κατάσταση προωθείται από οποιαδήποτε άσκηση χρησιμοποιεί μεγάλους μύες (π.χ. χέρια, πόδια ή οπίσθια). Η καρδιά σας χτυπά γρήγορα και αναπνέετε βαθιά. Η αεροβική άσκηση πρέπει να είναι μέρος του συνολικού σας προγράμματος.

Προπόνηση με Βάρη

Μαζί με την αεροβική άσκηση, η οποία βοηθάει να αποβάλλουμε και να κρατήσουμε μακριά το περιττό λίπος που μπορεί να αποθηκεύσει το σώμα μας, η προπόνηση με βάρη είναι αναπόσπαστο τμήμα του προγράμματος γυμναστικής. Η προπόνηση με βάρη συμβάλλει την τόνωση, το χτίσιμο και την ενδυνάμωση των μυών. Εάν βρίσκεστε πάνω από τη ζώνη στόχου, ίσως θα πρέπει να κάνετε λιγότερες επαναλήψεις. Όπως πάντα, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής.

Στοχευμένες Μυϊκές Ομάδες

Το πρόγραμμα εξάσκησης σας στο ελλειπτικό θα αναπτύξει τις άνω και κάτω μυϊκές ομάδες. Αυτές οι μυϊκές ομάδες παρουσιάζονται στο παρακάτω σχέδιο.



A: Trapezius

B: Serratus Anterior

C: Abdominal

D: Sartorius

E: Quadriceps

F: Tibialis anterior

G: Trapezius

H: Gluteals

I: Hamstrings

J: Gastrocnemius

Πληροφορίες Άσκησης

Διατάσεις για Ζέσταμα και Αποθεραπεία

Κάθε προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής τρία μέρη:

1. Το ζέσταμα, που αποτελείται από 5 με 10 λεπτά διατάσεις κι ελαφρά άσκηση. Ένα σωστό ζέσταμα αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό παλμό και την κυκλοφορία ως προετοιμασία για την άσκηση.
2. Την άσκηση στη ζώνη στόχου, που αποτελείται από 20 με 30 λεπτά άσκηση με τον καρδιακό σας παλμό μέσα στη ζώνη στόχου. (**Προσοχή:** κατά τις πρώτες εβδομάδες προπόνησης, μην κρατήσετε τον καρδιακό σας παλμό στη ζώνη για περισσότερο από 20 λεπτά.)
3. Την αποθεραπεία, με 5 έως 10 λεπτά διατάσεων. Αυτό θα αυξήσει την ευλυγισία των μυών σας και θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τυχόν προβλήματα.

Συχνότητα Άσκησης

Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε την κατάστασή σας, προγραμματίστε τρεις προπονήσεις κάθε εβδομάδα με τουλάχιστον μία μέρα ανάπαυσης μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από μερικούς μήνες τακτικής άσκησης, μπορείτε να κάνετε πέντε προπονήσεις την εβδομάδα, εάν το επιθυμείτε. Θυμηθείτε, το κλειδί της επιτυχίας είναι να κάνετε τη γυμναστική ένα συχνό κι ευχάριστο μέρος της καθημερινότητάς σας.

Επικύψεις

Σταθείτε με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και σκύψτε αργά μπροστά. Αφήστε την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν ενώ τεντώνετε τα χέρια σας προς τα πόδια σας, τραβώντας όσο πιο μακριά μπορείτε.

Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές.

Στοχεύει: Ιγνυακούς τένοντες, πίσω μέρος γονάτων και πλάτη.



Διατάσεις ιγνυακών τενόντων

Καθίστε με το ένα σας πόδι τεντωμένο. Ακουμπήστε το πέλμα σας στο εσωτερικό του τεντωμένου σας μηρού. Τεντωθείτε προς τα δάκτυλά σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι.

Στοχεύει: Ιγνυακούς τένοντες, κάτω πλάτη και βουβωνική περιοχή.

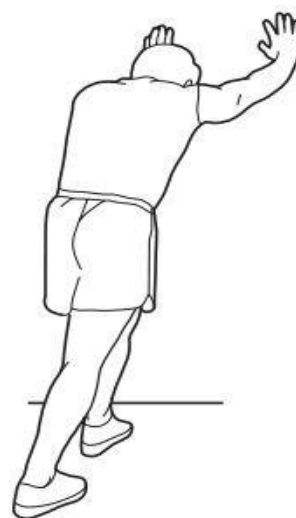


Διατάσεις Αχιλλείου τένοντα

Με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, γείρετε μπροστά και στηριχτείτε με τα χέρια σας σε έναν τοίχο. Κρατήστε το πίσω σας πόδι τεντωμένο και το πέλμα στο δάπεδο. Λυγίστε το μπροστινό σας πόδι και γείρετε μπροστά μετακινώντας τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι. Μπορείτε να λυγίσετε και το πίσω σας πόδι για να γίνει πιο έντονη η διάταση.

Στοχεύει: Κνήμες, Αχιλλειους τένοντες και αστραγάλους.



Διατάσεις Τετρακέφαλων

Με το ένα χέρι στον τοίχο για ισορροπία, ανασηκώστε το πόδι σας με το χέρι σας. Κρατήστε το γόνατό σας λυγισμένο και τραβήξτε απαλά το πέλμα σας προς τα οπίσθιά σας μέχρι να νιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα.

Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι.

Στοχεύει: Τετρακέφαλους και μύες του ισχίου.



Διατάσεις προσαγωγών

Καθίστε με τα πέλματά σας ενωμένα και τα γόνατά σας προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο πιο κοντά μπορείτε στο σώμα σας και πιέστε απαλά τα γόνατα σας προς το δάπεδο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές.

Στοχεύει: Τετρακέφαλους και μύες του ισχίου.



Φροντίδα και Συντήρηση

1. Να εξετάζετε τακτικά τον εξοπλισμό για να εντοπίσετε τυχόν φθορές ή βλάβες.

2. Να λιπαίνετε τακτικά τα κινούμενα μέρη για να αποφύγετε την πρόωγη φθορά.

3. Να επιθεωρείτε και να σφίγγετε όλα τα μέρη πριν τη χρήση του εξοπλισμού, να αντικαθιστάτε τυχόν ελαττωματικά μέρη αμέσως και να μη χρησιμοποιείτε τον

εξοπλισμό ξανά μέχρι να είναι σε τέλεια κατάσταση λειτουργίας.

4. Ο εξοπλισμός μπορεί να καθαριστεί με ένα νωπό πανί και ένα ήπιο μη στιλβωτικό καθαριστικό. Μη χρησιμοποιείτε

5. Μην επιχειρήσετε να επιδιορθώσετε μόνοι σας τον εξοπλισμό. Εάν έχετε τυχόν δυσκολίες με τη

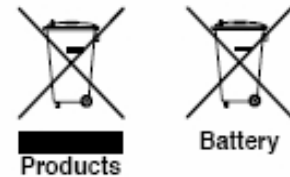
δυσκολίες με τη συναρμολόγηση, τη λειτουργία ή τη χρήση του προϊόντος ή εάν πιστεύετε ότι ίσως λείπουν εξαρτήματα, επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο.

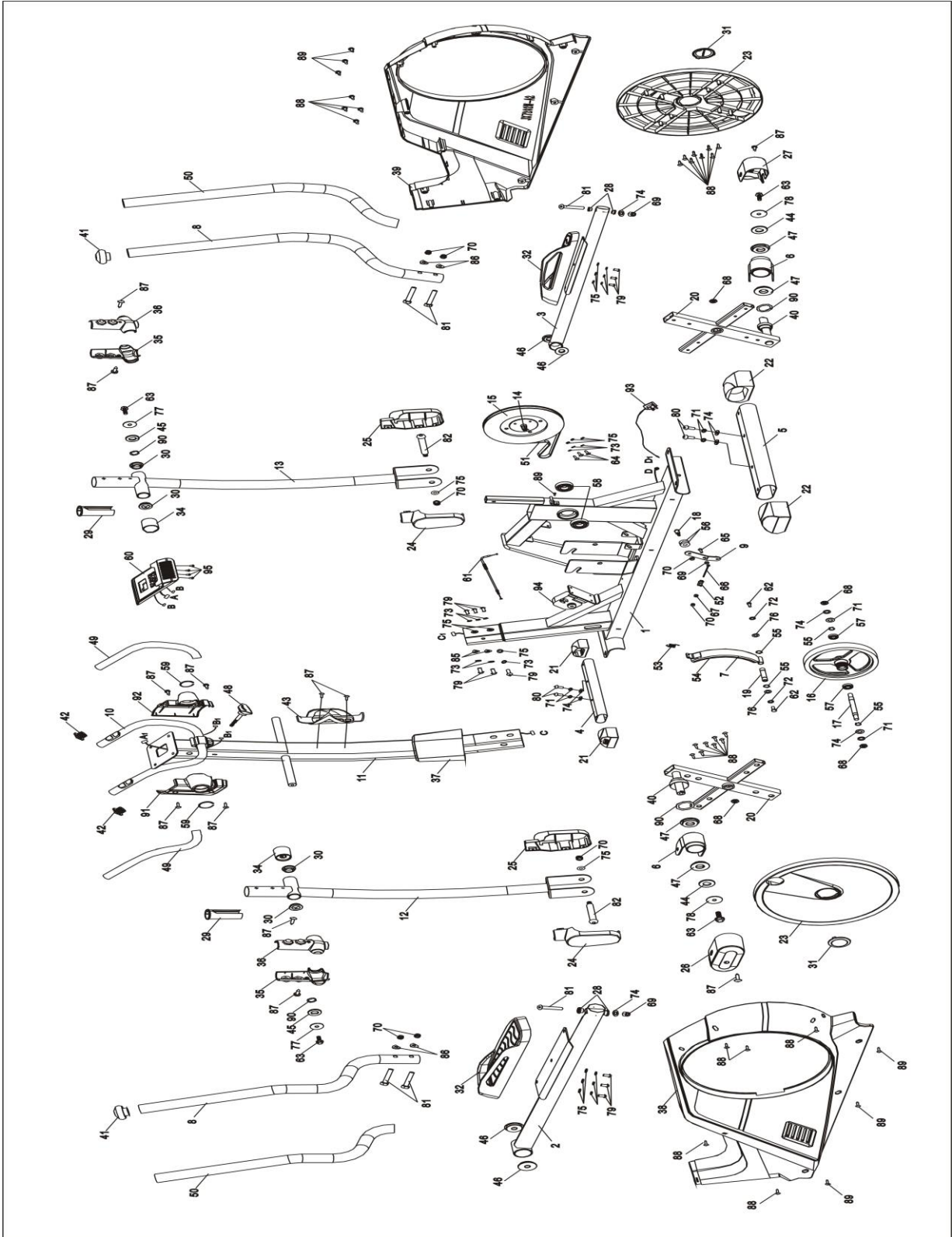
Εγγύηση: Για λόγους εγγύησης, παρακαλούμε κρατήστε την απόδειξη αγοράς.

Πληροφορίες για την Απόρριψη Παλαιού Εξοπλισμού και Μπαταριών (μόνο για Ε.Ε.)

Αυτά τα σύμβολα δηλώνουν ότι ο παρών εξοπλισμός δεν πρέπει να απορρίπτεται όπως τα υπόλοιπα οικιακά απόβλητα. Εάν επιθυμείτε να απορρίψετε το προϊόν ή την μπαταρία, παρακαλούμε λάβετε υπόψιν τα συστήματα συλλογής ή τις μονάδες ανακύκλωσης.

Σημείωση: Το σήμα Pb κάτω από το σύμβολο της μπαταρίας δηλώνει ότι αυτή η μπαταρία περιέχει μόλυβδο.





Λίστα Μερών

Part	Description	QTY	Part	Description	QTY
1	Main Frame	1	36	Handrail Rear Cover	2
2	Left Footplate Bar	1	37	Front Post Cover	1
3	Right Footplate Bar	1	38	Left Handle Cover	1
4	Front Stabilizer	1	39	Right Handle Cover	1
5	Rear Stabilizer	1	40	Cross Bracket Axle Sleeve	2
6	Crank Connector	2	41	φ38×1.5mm Cone End Cap	2
7	Magnet Bracket	1	42	φ25×1.5mm Cone End Cap	2
8	Handle (L&R)	1	43	Water Bottle Bracket	1
9	Idle Wheel Bracket	1	44	φ45×4mm D-hole Washer	2
10	Fixed Handle	1	45	φ32×4mm D hole Washer	2
11	Front Post	1	46	φ45×φ11.8×9.5mm Bushing	4
12	Left Action Arm	1	47	φ45×φ19×9.5mm Bushing	4
13	Right Action Arm	1	48	T-shaped Knob	1
14	Belt Pulley Axle	1	49	φ23×φ29×390mm Handle Grip	2
15	φ280mm Belt Pulley	1	50	φ30×φ38×730mm Handle Grip	2
16	Flywheel	1	51	Belt	2
17	φ12×123mm Axle	1	52	φ19×φ4.5×31.5mm Spring	1
18	φ15×41mm Axle	1	53	40×Φ11.5×Φ1.5mm Spring	1
19	φ12×60mm Axle	1	54	Magnet	8
20	Cross Bracket	2	55	φ12mm Axle Spring Bead Flange	4
21	Transport Wheel	1	56	6202—2RS-Z3 Bearing	2
22	Level Foot	2	57	6001-2Z Bearing	2
23	Cross Bracket Cover	2	58	6004-2RS Bearing	2
24	Left Handle Bottom Cover	2	59	Plastic Ring	2
25	Right Handle Bottom Cover	2	60	Console	1
26	Left Footplate Bar Cover	1	61	Tension Cable	1
27	Right Footplate Bar Cover	1	62	M6×15mm Hex Bolt	2
28	Foot Bar Bushing	4	63	M8×25mm Flange Hex Bolt	4
29	φ38×φ32×83mm Sleeve	2	64	M8×15mm Hex Bolt	3
30	φ32×φ19×9.5mm Nylon Bushing	4	65	M10×25mm Hex Bolt	1
31	Plastic Cover	2	66	M8×95mm Tension Bolt	1
32	Left Pedal	1	67	M8 Hex Nut	1
33	Right Pedal	1	68	M10 Hex Nut	4
34	Handrail Axle Sleeve	2	69	M10 Nut	3
35	Handrail Front Cover	2	70	M8 Nut	8

71	φ10mm Spring Washer	6	85	φ9xφ22xR30mm Arc Washer	2
72	φ6mm Spring Washer	2	86	φ9xφ22xR19mm Arc Washer	4
73	φ8mm Spring Washer	15	87	ST4.2x15mm Philips Screw	12
74	φ10mm Washer	8	88	ST4.2x15mm Philips Screw	25
75	φ8mm Washer	15	89	ST4.8x12mm Philips Screw	7
76	φ6mm Washer	2	90	φ20mm Corrugated Washer	4
77	φ32xφ9x2mm Washer	2	91	Left Front Post Cover	1
78	φ45xφ9x2mm Washer	2	92	Right Front Post Cover	1
79	M8x15mm Allen Bolt	12	93	Power Charge	1
80	M10x20mm Allen Bolt	4	94	Motor	1
81	φ10x69mm Allen Bolt	2	95	M5x12mm Philips Bolt	4
82	φ11.5x67mm Allen Bolt	2		A1/A2	1
83	M8x42mm Hex Bolt	4		B1/B2	2
84	M5x12mm Hex Bolt	4		C1/C2	1
				D1/D2	1

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 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 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: 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 Storm – JX 7202**.....

Ημερομηνία αγοράς:.....

Σφραγίδα και υπογραφή καταστήματος