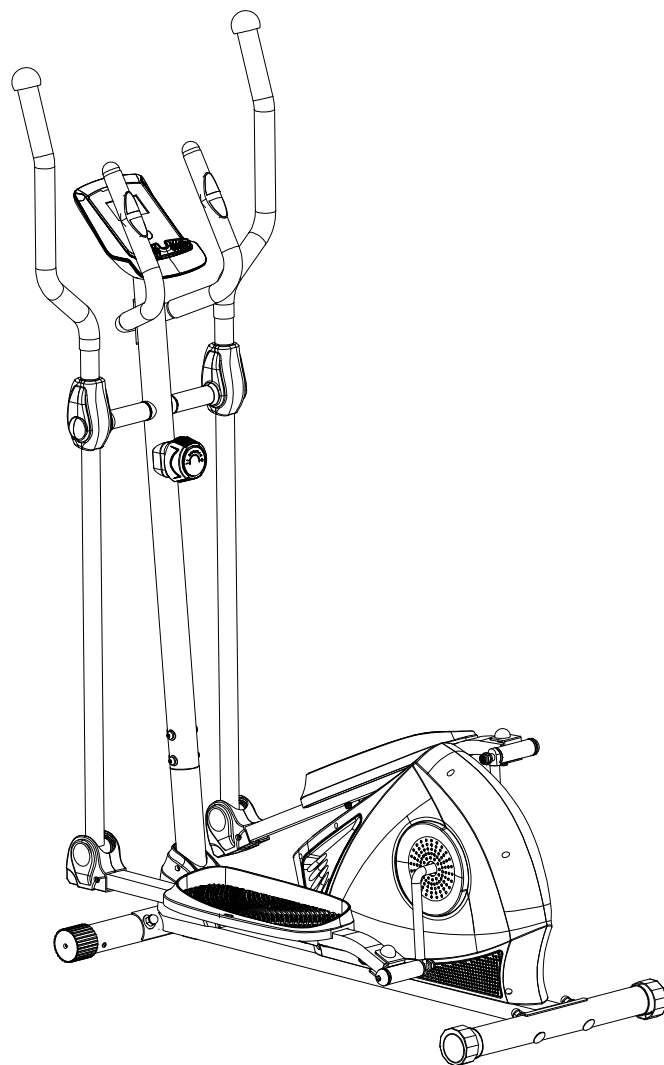




## ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ "SMART" BC-31501

### ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ



#### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ !**

*Παρακαλούμε διαβάστε όλες τις οδηγίες προσεχτικά πριν τη χρήση αυτού του προϊόντος. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση.*

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Πρέπει πάντοτε να λαμβάνονται βασικές προφυλάξεις, μεταξύ αυτών και οι ακόλουθες οδηγίες ασφαλείας κατά τη χρήση του εξοπλισμού. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο και κάνετε διατάξεις πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.
2. Πριν την προπόνηση, για να αποφύγετε τραυματισμούς των μυών, είναι απαραίτητο να κάνετε ζέσταμα. Σας παραπέμπουμε στο Ζέσταμα και την Αποθεραπεία σε αυτό το εγχειρίδιο. Μετά την προπόνηση, η αποθεραπεία συνίσταται για τη χαλάρωση του σώματος.
3. Παρακαλούμε πριν τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι τα μέρη είναι στη θέση τους και δεν είναι φθαρμένα. Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη επιφάνεια κατά τη χρήση. Συνιστάται να χρησιμοποιήσετε ένα χαλάκι ή κάποιο άλλο κάλυμμα στο πάτωμα.
4. Παρακαλούμε να φοράτε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια κατά τη χρήση του εξοπλισμού. Μη φοράτε ρούχα τα οποία μπορεί να πιαστούν σε κάποιο μέρος του εξοπλισμού.
5. Μην επιχειρήσετε συντήρηση ή αλλαγές εκτός από αυτές που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Εάν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα, σταματήστε τη χρήση και συμβουλευτείτε τον εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο.
6. Προσέξτε όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τα πεντάλ. Να στηρίζετε πάντα στις χειρολαβές. Χαμηλώστε το πεντάλ που βρίσκεται από την πλευρά σας στη χαμηλότερη θέση, πατήστε πάνω του, ανεβείτε στο κυρίως πλαίσιο και μετά πατήστε στο άλλο πεντάλ. Κατά τη χρήση παρακαλούμε κρατήστε τις χειρολαβές και κινήστε ομαλά τα πεντάλ με την ώθηση και την έλξη των χειρολαβών. Μετά χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό με τη συνεργασία χεριών και ποδιών. Μετά την άσκηση παρακαλούμε χαμηλώστε το ένα πεντάλ στη χαμηλότερη θέση και απομακρύνετε πρώτα το πόδι που βρίσκεται στο ψηλότερο πεντάλ και μετά το άλλο.
7. Μη χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον εξοπλισμό σε εξωτερικό χώρο.
8. Ο εξοπλισμός είναι *κατάλληλος μόνο για οικιακή χρήση*.
9. Μόνο ένα άτομο πρέπει να είναι πάνω στον εξοπλισμό κατά τη χρήση του.
10. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση του. Αυτό το μηχάνημα είναι σχεδιασμένο μόνο για ενηλίκους. Ο ελάχιστος ελεύθερος χώρος που απαιτείται για την ασφαλή χρήση του εξοπλισμού είναι 2 μέτρα.
11. Εάν αισθανθείτε πόνο στο στήθος, αίσθημα ναυτίας, ζάλη ή δύσπνοια, πρέπει να *σταματήσετε αμέσως την άσκηση και να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε*.
12. Το μέγιστο αποδεκτό βάρος για αυτό το προϊόν είναι 90 kg.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Πριν την έναρξη οποιουδήποτε προγράμματος γυμναστικής συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή για άτομα που έχουν ιστορικό ιατρικών προβλημάτων. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση οποιουδήποτε εξοπλισμού γυμναστικής.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Διαβάστε όλες τις οδηγίες προσεχτικά πριν τη χρήση αυτού του προϊόντος. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση.

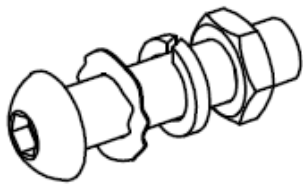
# ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Περιγραφή	Qty	No.	Περιγραφή	Qty
001	Main Frame	1	031	Screw ST2.9*12	8
002	Left Foot Bar	1	032	Left Handrail Arm Cover A	1
003	Right Foot Bar	1	033	Left Handrail Arm Cover B	1
004	Left Handrail Arm	1	034	Right Handrail Arm Cover A	1
005	Right Handrail Arm	1	035	Right Handrail Arm Cover B	1
006	Left Handrail Arm	1	036	Plastic Bushing Ø32x Ø 16x5	2
007	Right Handrail Arm	1	037	Plastic Bushing Ø29x Ø 16x14	8
008	Front Post	1	038	Foot Bar Cover-B	2
009	Handlebar	1	039	Foot Bar Cover-A	2
010	Front Stabilizer	1	040	Bolt Ø15.8x62.5xM8	2
011	Rear Stabilizer	1	041	Big Washer Ø8x Ø20x2.0	2
012	Computer	1	042	Bolt M8x20	2
013	Screw M5X10	4	043	Screw ST4.2*25	10
014	Sensor Wire I L=1100	1	044	Left Foot Pedal	1
015	Hand Pulse Sensor with Wire L=750	2	045	Right Foot Pedal	1
016	Screw ST4.2x20	4	046	Bolt M6x40	6
017	Handlebar End Cap Ø28.6x1.5	2	047	Washer Ø6x12x1.0	6
018	Handrail Foam Grip Ø33x27x360	2	048	Plastic Bushing Ø18x Ø 8x5	4
019	Curve Washer Ø8xØ16x1.5	2	049	Nut cap S13	2
020	Bolt M8X15	8	050	Bolt M8x50	2
021	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	051	Washer Ø16x8x1.5	2
022	Handrail Foam Grip Ø31x Ø37x480	2	052	Nut M8	2
023	Bolt M10X18	2	053	U Shape Bracket	2
024	Spring Washer Ø18x10x2	2	054	Bolt for left foot bar	1
025	Big Washer Ø10x Ø20x2.0	2	055	Curved Washer Ø28x Ø17x0.3	2
026	D Washer Ø28x5.0	2	056	Spring washer Ø20	2
027	Axle sleeve	4	057	Left Nylon Nut 1/2"	1
028	Bolt M6x35	4	058	Bolt for right foot bar	1
029	Curved Washer Ø6	4	059	Right Nylon Nut 1/2"	1
030	Nut M6	10	060	Front Stabilizer End Cap	2

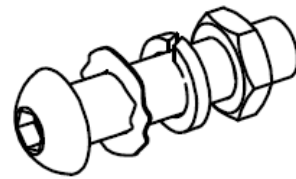
## ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Περιγραφή	Qty	No.	Περιγραφή	Qty
061	Bolt M10x57	4	082	Pulley with crank	1
062	Big Washer Ø10	4	083	Belt	1
063	Nut M10	4	084	Nut M10*1.0*6	2
064	Rear Stabilizer End Cap	2	085	Flywheel	1
065	Curved Washer Ø8* Ø20*2	6	086	Bolt M6*36	2
066	Spring Washer Ø8	6	087	U Bracket	2
067	Extension Sensor Wire (L=1800mm)	1	088	Spring Washer Ø6	2
068	Tension Control Knob	1	089	Nut M6	2
069	Tension Cable L=1600mm	1	090	Idle Wheel Bracket	1
070	Big Washer Ø20x5.2	1	091	Bolt M8*10	1
071	Bolt M5x45	1	092	Bearing 6000ZZ	2
072	Left Decorative Cover	1	093	Washer Ø6* Ø12*1	1
073	Right Decorative Cover	1	094	Bolt M6*10	1
074	Screw ST4.2x25	6	095	Bolt M8*30	1
075	Hexagon Nut 7/8"	2	096	Washer Ø10.2* Ø14*1	2
076	Washer Ø23xØ34.5x2.5	1	097	Rubber	2
077	Bearing Nut I 7/8"	1	098	Screw ST2.9x12	2
078	Bearing	2	099	Left chain cover	1
079	Bearing Cup	2	100	Left crank cover	1
080	Bearing Nut I 15/16"	1	101	Right chain cover	1
081	Washer I Ø24x40x3.0	1	102	Right crank cover	1

# ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



- (54) Bolt for Left U Shape Bracket 1/2" 1PC  
 (55) Wave Washer  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$  1PC  
 (56) Spring Washer  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13$  1PC  
 (57) Left Nylon Nut 1/2" 1PC



- (58) Bolt for Right U Shape Bracket 1/2" 1PC  
 (55) Wave Washer  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$  1PC  
 (56) Spring Washer  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13$  1PC  
 (59) Right Nylon Nut 1/2" 1PC



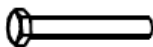
- (63) Cap Nut M10  
 4PCS



- (62) Big Curve Washer  
 $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2.0$   
 4PCS



- (61) Bolt M10X57  
 4PCS



- (46) Bolt M6x40  
 6PCS



- (30) Nut M6  
 10PCS



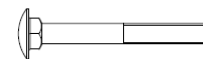
- (47) Washer  $\text{Ø}6 \times \text{Ø}12 \times 1.0$   
 6PCS



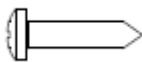
- (31) Screw ST2.9x12  
 8PCS



- (29) Washer  $\text{Ø}6 \times \text{Ø}12 \times 1.0$   
 4PCS



- (28) Bolt M6X35  
 4PCS



- (16) Screw ST4.2x20  
 4PCS



- (49) Nut Cap S13  
 2PCS

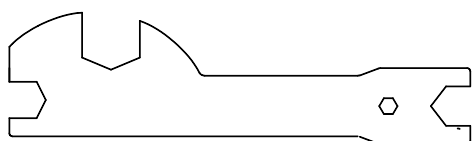
# ΕΡΓΑΛΕΙΑ



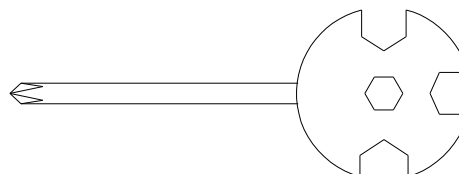
Allen Wrench S6  
1 PC



Allen Wrench S8  
1 PC

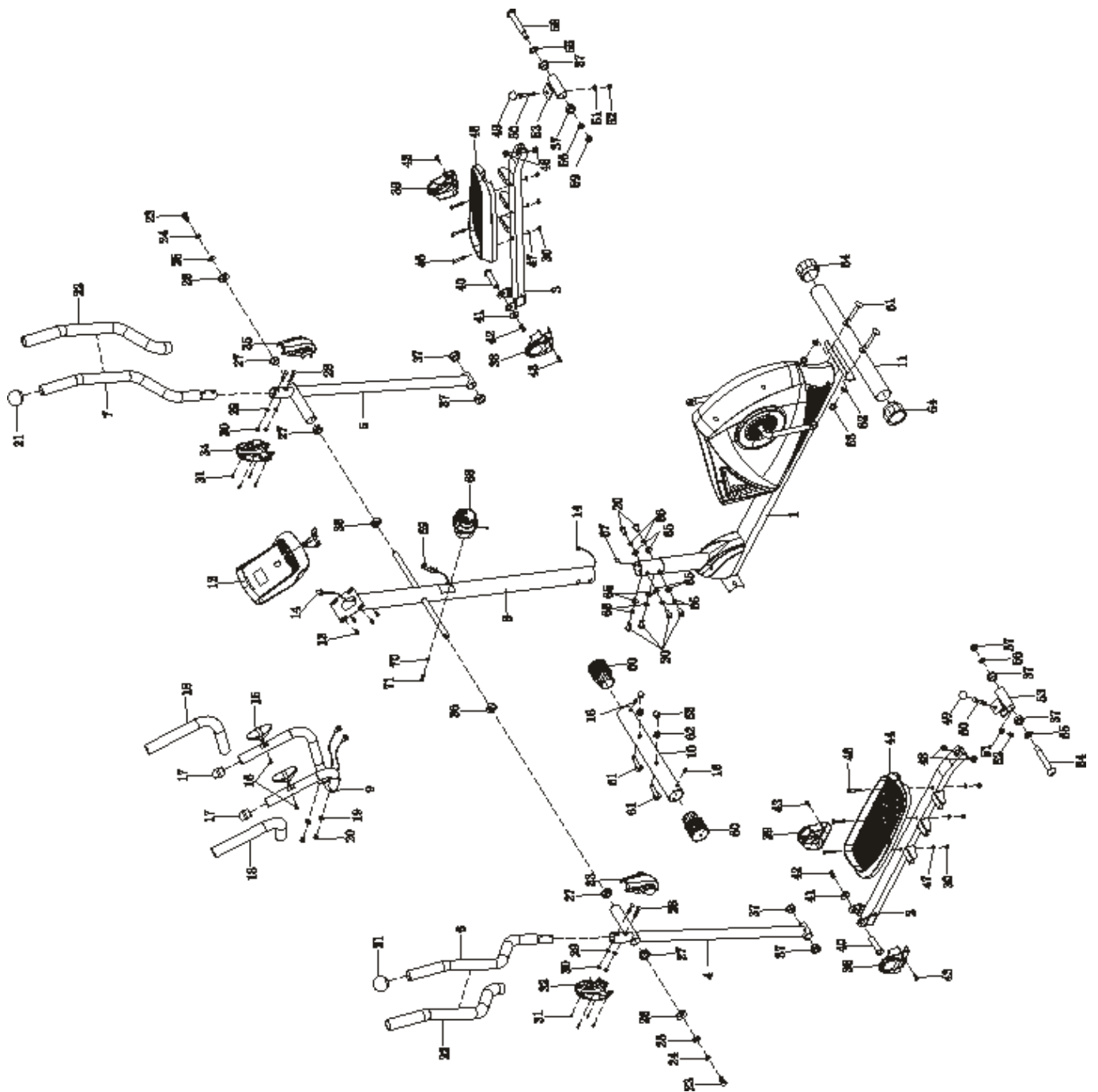


Multi Hex Tool  
1 PC

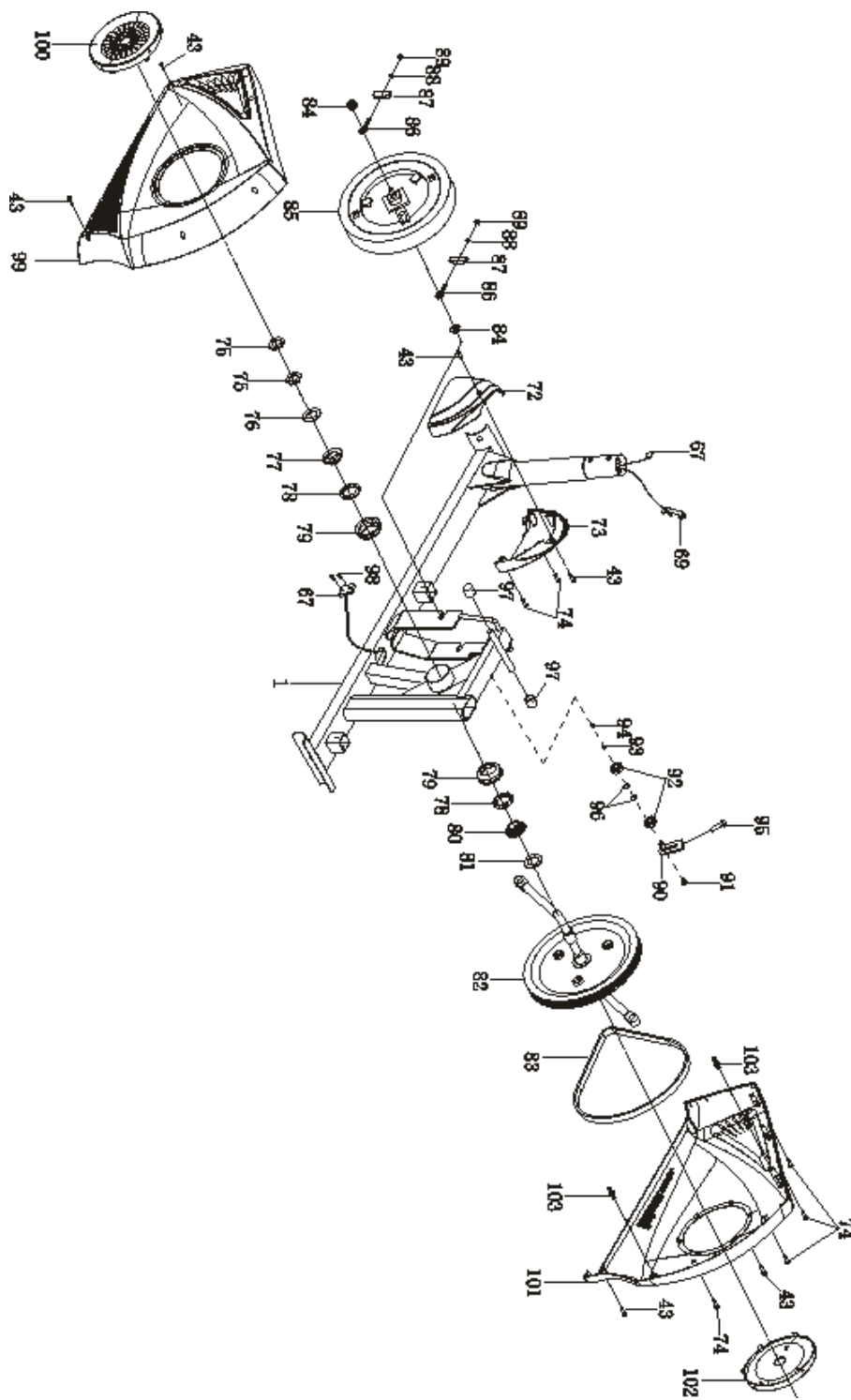


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15  
1 PC

# ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Α



# ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ Β





# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

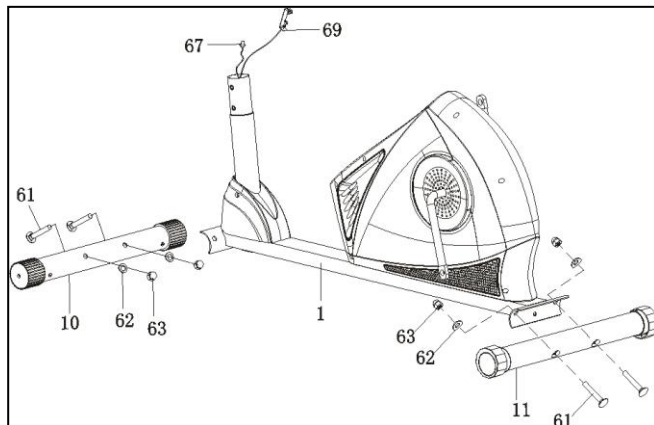
## 1. Τοποθέτηση του Μπροστινού και Πίσω Σταθεροποιητή

Τοποθετήστε το Μπροστινό Πόδι (10) μπροστά από το Κυρίως Πλαίσιο (1) και ευθυγραμμίστε τις τρύπες για τις βίδες.

Συνδέστε το Μπροστινό Πόδι (10) στην μπροστινή καμπύλη του Κυρίως Πλαισίου (1) με δύο Βίδες M10x57 (61), δύο Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες Ø10 (62), και δύο παξιμάδια M10 (63).

Τοποθετήστε το Πίσω Πόδι (11) πίσω από το Κυρίως Πλαίσιο (1) και ευθυγραμμίστε τις τρύπες για τις βίδες.

Συνδέστε το Πίσω Πόδι (11) στην πίσω καμπύλη του Κυρίως Πλαισίου (1) με 2 βίδες M10x57 (61), δύο Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες Ø10 (62), και δύο παξιμάδια M10 (63). Σφίξτε τα παξιμάδια με το παρεχόμενο Multi Hex Εργαλείο.



## 2. Τοποθέτηση Ορθοστάτη και Συστήματος Αντίστασης

Αφαιρέστε έξι Βίδες M8x15 (20), έξι Κυρτές Ροδέλες Ø8xØ20x2 (65), έξι Ροδέλες Ø8 (66) από το Κυρίως Πλαίσιο (1). Αφαιρέστε βίδες και ροδέλες με το παρεχόμενο Κλειδί Allen S6.

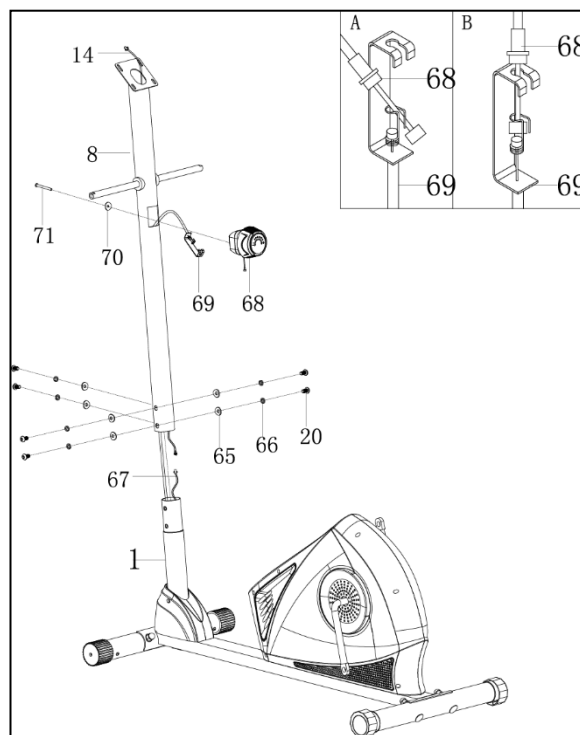
Περάστε το Καλώδιο Τάσης (69) μέσα στην κάτω τρύπα στον Ορθοστάτη (8) και τραβήξτε το από την τετράγωνη τρύπα στον Ορθοστάτη (8).

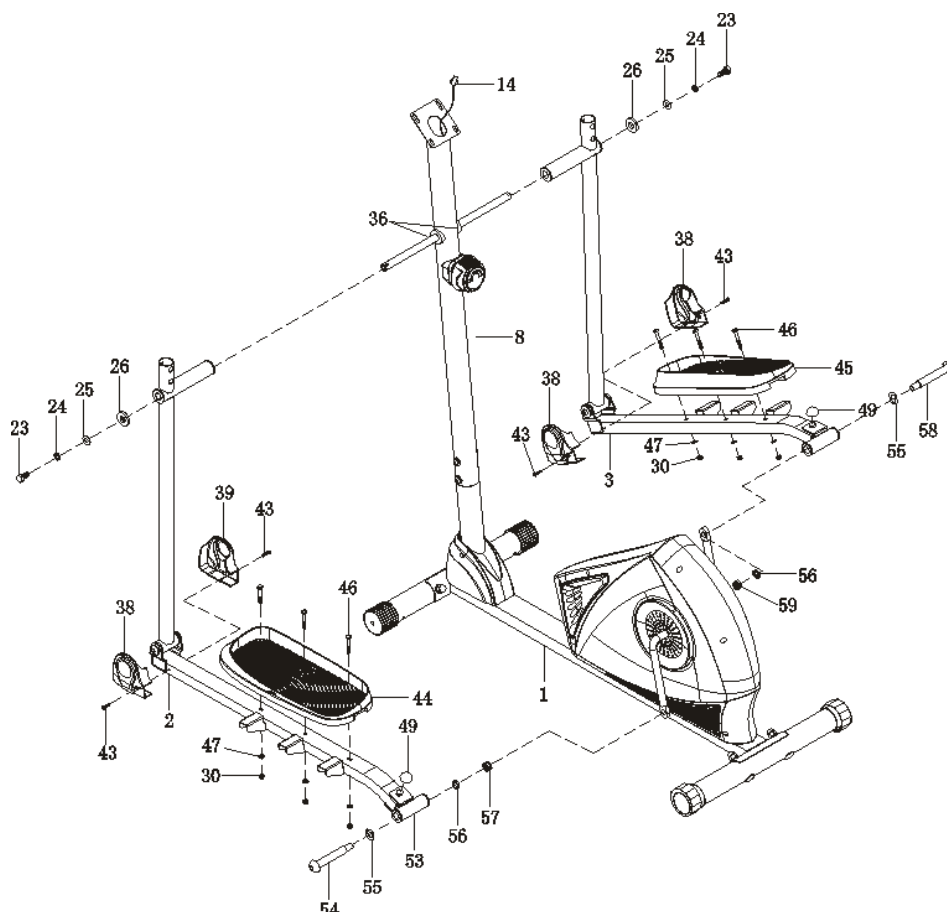
Συνδέστε το Καλώδιο Επέκτασης του Αισθητήρα (67) από το Κυρίως Πλαίσιο (1) στο καλώδιο του Αισθητήρα (14) από τον Ορθοστάτη (2).

Εισάγετε τον Ορθοστάτη (8) στο Κυρίως Πλαίσιο (1) και ασφαλίστε το με τις έξι Βίδες M8x15 (20), τις έξι Κυρτές Ροδέλες Ø8xØ20x2 (65), τις έξι Ροδέλες Ø8 (66), που αφαιρέσατε πριν. Σφίξτε τις βίδες και τις ροδέλες με το παρεχόμενο Κλειδί Allen S6.

Αφαιρέστε τη Μεγάλη Ροδέλα Ø20x5.2 (70) για τον (68) και τη Βίδα M5x45 (71) (68) από το Μοχλό Ελέγχου Τάσης (68). Αφαιρέστε τη βίδα και την κυρτή ροδέλα με το παρεχόμενο Multi Hex Εργαλείο και το παρεχόμενο Κατσαβίδι Phillips.

Τοποθετήστε την άκρη του συρματόσχοινου αντίστασης στο Σύστημα Αντίστασης (68) μέσα στο άγκιστρο του Συρματόσχοινου Αντίστασης (69), όπως φαίνεται στην εικόνα Α, σχέδιο 2. Τραβήξτε το καλώδιο αντίστασης του Σύστημα Αντίστασης (68) προς τα πάνω και πιέστε το μέσα στο κενό της μεταλλικής εσοχής του Συρματόσχοινου Αντίστασης (69), όπως φαίνεται στην εικόνα Β, σχέδιο 2. Συνδέστε το Σύστημα Αντίστασης (68) στον Ορθοστάτη (8) με τη Μεγάλη Ροδέλα Ø20x5.2 (70) και τη Βίδα M5x45 Bolt (71) που αφαιρέσατε πριν. Σφίξτε τη βίδα και τη ροδέλα με το Multi Hex Tool και το κατσαβίδι Phillips που παρέχονται.





### 3. Τοποθέτηση Αριστερής/Δεξιάς Λαβής, Αριστερής/Δεξιάς Μπάρας Ποδιών, Αριστερού/Δεξιού Πεντάλ και Καλύμματα Μπάρας Ποδιών A/B

Αφαιρέστε δύο Βίδες M10x18 (23), δύο Ροδέλες  $\text{Ø}18 \times 10 \times 2$  (24), δύο Μεγάλες Ροδέλες  $\text{Ø}10 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (25), and και δύο Ροδέλες D  $\text{Ø}28 \times 5.0$  (26) από τον αριστερό και δεξί οριζόντιο άξονα του Μπροστινού Πασσάλου (8).

Συνδέστε την Αριστερή Λαβή (6) στον αριστερό οριζόντιο άξονα του Ορθοστάτη (8) με μία Βίδα M10x18 (23), μία Ροδέλα  $\text{Ø}18 \times 10 \times 2$  (24), και μία Μεγάλη Ροδέλα  $\text{Ø}10 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (25), και μία Ροδέλα D  $\text{Ø}28 \times 5.0$  (26) που αφαιρέσατε πριν.

Συνδέστε το αριστερό υποστήριγμα σε σχήμα U (53) στον αριστερό στρόφαλο άξονα (82) με μία Βίδα 1/2" (54), μία Ροδέλα  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$  (55), μία Ροδέλα  $\text{Ø}20$  (56), και ένα Παξιμάδι 1/2" (57). Εισάγεται το Κάλυμμα S13 (49) στη Βίδα M8x50 (50).

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Η Βίδα 1/2" Bolt για το αριστερό υποστήριγμα σε σχήμα U (53) και η Βίδα 1/2" για το δεξί υποστήριγμα σε σχήμα U (53) έχουν την ένδειξη "R" για το δεξί και "L" για το αριστερό.**

Συνδέστε το Αριστερό Πεντάλ (44) στην Αριστερή Μπάρα Ποδιού (4) με τρία Παξιμάδια M6 (30), τρεις Ροδέλες  $\text{Ø}6 \times \text{Ø}12 \times 1.0$  (47), και τρεις Βίδες M6x40 (46).

Τοποθετήστε τα Καλύμματα της Μπάρας Ποδιού A/B (38, 39) στην Αριστερή Μπάρα Ποδιού (2) με μία Βίδα Phillips ST4.2x25 (43).

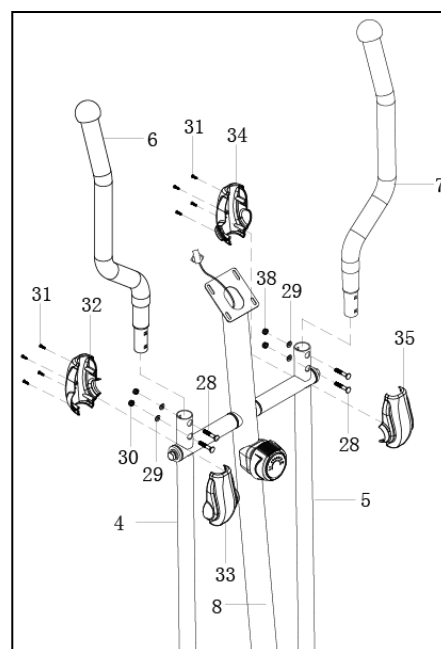
Επαναλάβετε το προηγούμενο βήμα για να συνδέσετε τη Δεξιά Λαβή (7) στον δεξί οριζόντιο άξονα του Ορθοστάτη (8) και το δεξί Υποστήριγμα σε σχήμα U (53) στο δεξί στρόφαλο άξονα (82).

#### 4. Αριστερή/Δεξιά Λαβή και Αριστερό/Δεξί Κάλυμμα Λαβής

Συνδέστε την Αριστερή/Δεξιά Λαβή (6, 7) στην Αριστερή/Δεξιά Υποδοχή (4, 5) με τέσσερις Βίδες M6x35 (28), τέσσερις Κυρτές Ροδέλες Ø6 (29), και τέσσερα παξιμάδια M6 (30). Σφίξτε τα παξιμάδια με το Multi Hex Εργαλείο και το κατσαβίδι Phillips που παρέχεται.

Συνδέστε το Αριστερό Κάλυμμα Λαβής A (32) και το Αριστερό Κάλυμμα Υποδοχής B (33) στην Αριστερή Λαβή (4) με τέσσερις Βίδες ST2.9x12 (31). Σφίξτε τις βίδες με το Multi Hex Εργαλείο και το Κατσαβίδι Phillips που παρέχεται.

Συνδέστε το Δεξί Κάλυμμα Λαβής A (34) και το Δεξί Κάλυμμα Υποδοχής B (35) στην Δεξιά Λαβή (5) με τέσσερις Βίδες ST2.9x12 (31). Σφίξτε τις βίδες με το Multi Hex Εργαλείο και το Κατσαβίδι Phillips που παρέχεται.



#### 5. Τοποθέτηση Λαβής και Υπολογιστή

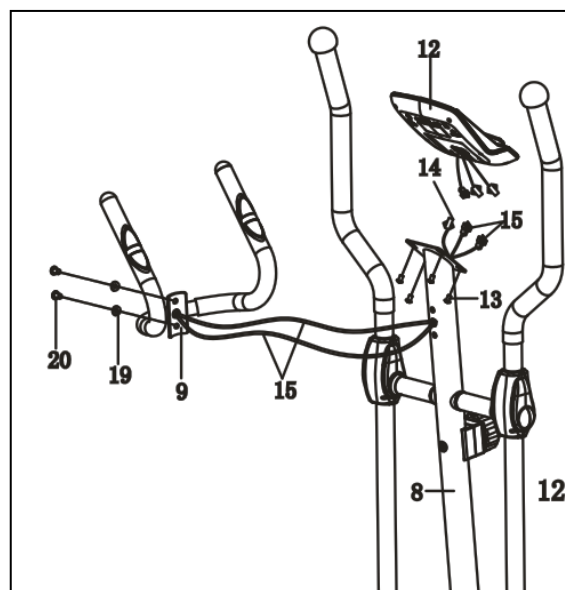
Αφαιρέστε τέσσερις Βίδες M5x10 Bolts (13) από το πίσω μέρος του Υπολογιστή (12). Αφαιρέστε τις βίδες με το παρεχόμενο Multi Hex Εργαλείο και το Κατσαβίδι Phillips Screwdriver.

Αφαιρέστε δύο Βίδες M8x15 (20) και δύο Κυρτές Ροδέλες Ø8xØ16x1.5 (19) από τον Ορθοστάτη (8). Αφαιρέστε τις βίδες και τις κυρτές ροδέλες με το παρεχόμενο Κλειδί Allen S6 Allen.

Εισάγεται τα Καλώδια του Αισθητήρα Παλμού (15) από τη Λαβή (9) μέσα στην τρύπα στον Ορθοστάτη (8) και μετά τραβήξτε τα από την κορυφή του Ορθοστάτη (8).

Συνδέστε τη Λαβή (9) με τον Ορθοστάτη (8) με τις δύο Βίδες M8x15 (20) και τις δύο Κυρτές Ροδέλες Ø8xØ16x1.5 (19) που αφαιρέθηκαν. Σφίξτε τις βίδες και τις κυρτές ροδέλες με το παρεχόμενο κλειδί Allen S6.

Συνδέστε το Καλώδιο Αισθητήρα (14) και τα Καλώδια του Αισθητήρα Παλμού (15) στα καλώδια που βρίσκονται στον υπολογιστή (12) και στη συνέχεια ασφαλίστε τον υπολογιστή (12) στην κορυφή του Ορθοστάτη (8) με τις τέσσερις Βίδες M5x10 (13) που αφαιρέσατε. Σφίξτε τις βίδες με το παρεχόμενο Multi Hex Εργαλείο και το Κατσαβίδι Phillips.



# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

## ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ:

ΧΡΟΝΟΣ	00:00 - 99:59 MIN:SEC
ΤΑΧΥΤΗΤΑ	0.0 – 999.9 KM/H OR ML/H
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	0.00 – 99.99 KM OR ML
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	0.0 – 999.9 KCAL
ΟΔΟΜΕΤΡΟ (εάν υπάρχει)	0.00 – 99.99 KM OR ML
ΠΑΛΜΟΣ (εάν υπάρχει)	40 - 200 BEATS/MIN



## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:

**MODE/SELECT:** Για να επιλέξετε τη λειτουργία που επιθυμείτε. Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις λειτουργίες εκτός από το ΟΔΟΜΕΤΡΟ.

**SET** (εάν υπάρχει): Για να εισάγετε την τιμή – στόχο σε όλες τις λειτουργίες εκτός από το ΟΔΟΜΕΤΡΟ.

**RESET/CLEAR** (εάν υπάρχει): Για να επαναφέρετε όλες τις λειτουργίες στο μηδέν εκτός από το ΟΔΟΜΕΤΡΟ.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

**AUTO ON/OFF:** Το μόνιτορ θα απενεργοποιηθεί αυτόματα εάν δε δεχτεί σήμα για 4 λεπτά. Το μόνιτορ θα ενεργοποιηθεί αυτόματα όταν αρχίσετε την εξάσκηση ή πιέσετε κάποιο πλήκτρο.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

**<1>.TIME(TMR)** Αυτόματη απομνημόνευση του χρόνου προπόνησης ενώ ασκείστε.

**<2>.SPEED(SPD)** Προβολή της τρέχουσας ταχύτητας.

**<3>.DISTANCE(DST)** Συνολική απόσταση κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

**<4>.CALORIES(CAL)** Αυτόματη απομνημόνευση των θερμίδων που καίτε κατά την εξάσκηση.

**<5>.ODOMETER(TOTAL)** (εάν υπάρχει) Προβολή της συνολικής απόστασης κατά τη διάρκεια της εξάσκησης.

Όταν δεχτεί σήμα θα ξεκινήσει την άθροιση με τα αρχικά δεδομένα.

Το ΟΔΟΜΕΤΡΟ δεν μπορεί να μηδενιστεί (με πλήκτρο), εκτός κι αν αντικαταστήσετε την μπαταρία.

**<6>.PULSE(PUL)** (εάν υπάρχει) Προβολή του καρδιακού παλμού του χρήστη ανά λεπτό κατά τη διάρκεια της άσκησης. **Σημείωση:** Πρέπει να κρατάτε τις πλάκες αντίδρασης και με τα δύο χέρια.

**<7>.SCAN** Αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών ①TIME ②SPEED(εάν υπάρχει) ③DISTANCE ④CALORIES ⑤PULSE(εάν υπάρχει) ⑥ODOMETER(εάν υπάρχει).

**ΜΠΑΤΑΡΙΑ** Εάν δείτε λάθος ένδειξη στην οθόνη, παρακαλούμε αντικαταστήστε τις μπαταρίες για να έχετε σωστά αποτελέσματα. Το μόνιτορ λειτουργεί με δύο μπαταρίες AA ή μία AAA ή μία μπαταρία 1.5 V. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες ταυτόχρονα.

## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

### Καθαρισμός

Το ελλειπτικό μηχάνημα μπορεί να καθαριστεί με ένα απαλό πανί κι ένα ήπιο καθαριστικό. Μη χρησιμοποιείτε στιλβωτικά ή διαλυτικά στα πλαστικά μέρη. Παρακαλούμε σκουπίστε τον ιδρώτα σας από το ελλειπτικό μετά από κάθε χρήση. Προσέξτε να μην υπάρχει υπερβολική υγρασία στην οθόνη του υπολογιστή, καθώς αυτό ίσως προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή βλάβη των ηλεκτρονικών εξαρτημάτων

Παρακαλούμε κρατήστε το ελλειπτικό και ιδιαίτερα την κονσόλα του υπολογιστή μακριά από άμεση έκθεση στον ήλιο για να αποφύγετε βλάβη στην οθόνη.

Παρακαλούμε ελέγξτε όλες τις βίδες και τα πεντάλ του μηχανήματος κάθε εβδομάδα.

### Αποθήκευση

Αποθηκεύστε το ελλειπτικό μηχάνημα σε καθαρό και ξηρό περιβάλλον μακριά από παιδιά.

## ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

<b>ΠΡΟΒΛΗΜΑ</b>	<b>ΛΥΣΗ</b>
Το ελλειπτικό ταλαντεύεται κατά τη χρήση.	Γυρίστε τον πίσω σταθεροποιητή όσο χρειάζεται για να ισορροπήσει το ελλειπτικό.
Δεν υπάρχει καμία ένδειξη στην οθόνη του υπολογιστή.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Αφαιρέστε την κονσόλα του υπολογιστή και βεβαιώστε ότι τα καλώδια της είναι σωστά συνδεδεμένα στα καλώδια του μπροστινού πασσάλου.</li><li>2. Βεβαιώστε ότι οι μπαταρίες είναι σωστά τοποθετημένες και ότι τα ελατήρια έρχονται σε επαφή με αυτές.</li><li>3. Οι μπαταρίες ίσως να έχουν αδειάσει. Τοποθετήστε καινούριες μπαταρίες.</li></ol>
Δεν υπάρχει τιμή καρδιακού παλμού ή η τιμή είναι ασταθής.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βεβαιωθείτε ότι οι συνδέσεις του καλωδίου παλμών είναι ασφαλισμένες.</li><li>2. Για να εξασφαλίσετε ότι η ανάγνωση παλμού είναι ακριβέστερη, παρακαλούμε να κρατάτε πάντοτε τις χειρολαβές με δύο χέρια αντί για ένα όταν προσπαθείτε να ελέγξετε τον καρδιακό σας παλμό.</li><li>3. Κρατάτε τους αισθητήρες παλμού πολύ σφιχτά. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μέτρια πίεση όσο κρατάτε τους αισθητήρες παλμού.</li></ol>
Το ελλειπτικό τρίζει κατά τη χρήση.	Οι βίδες ίσως έχουν χαλαρώσει. Παρακαλούμε επιθεωρήστε τις και σφίξτε τις εάν είναι χαλαρωμένες.

# ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

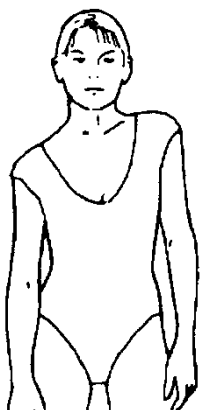
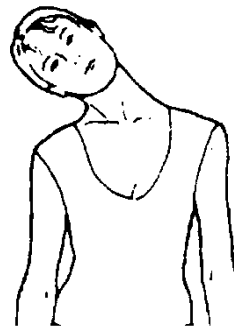
Ένα καλό πρόγραμμα γυμναστικής αποτελείται από την προθέρμανση, την αεροβική άσκηση και την αποθεραπεία. Να εκτελείτε ολόκληρο το πρόγραμμα τουλάχιστον δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, με μία ημέρα ξεκούρασης ανάμεσα στις προπονήσεις. Μετά από αρκετούς μήνες μπορείτε να αυξήσετε τις προπονήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.

**ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ** είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα στέλνει οξυγόνο στους μύες μέσω της καρδιάς και των πνευμόνων. Η αεροβική άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση των πνευμόνων και της καρδιάς σας. Η αεροβική προωθείται από κάθε δραστηριότητα που χρησιμοποιεί μεγάλες ομάδες μυών, όπως π.χ. των άνω και κάτω άκρων και των γλουτιαίων. Η καρδιά σας χτυπά γρήγορα κι αναπνέετε βαθιά. Η αεροβική άσκηση πρέπει να είναι μέρος της συνολικής σας προπόνησης.

Η **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** είναι σημαντικό κομμάτι κάθε προπόνησής. Πρέπει να γίνεται στην αρχή κάθε συνεδρίας για να προετοιμάζει το σώμα σας για πιο εντατική άσκηση ζεσταίνοντας το και τεντώνοντας τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία σας και τον καρδιακό σας παλμό και μεταφέροντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Η **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ** στο τέλος της προπόνησης γίνεται με επανάληψη αυτών των ασκήσεων για να μειώσετε την κόπωση. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για να μειώσετε το πιάσιμο στους μύες.

## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

Γείρετε το κεφάλι σας δεξιά μέχρι να νιώσετε το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Μετά γείρετε το κεφάλι σας πίσω με το πηγούνι σας προς το ταβάνι κι αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Γείρετε το κεφάλι σας αριστερά και τέλος γείρετέ το μπροστά προς το στήθος σας.

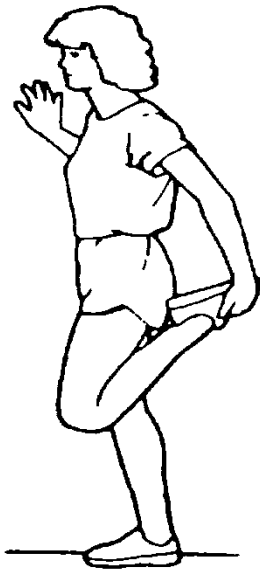
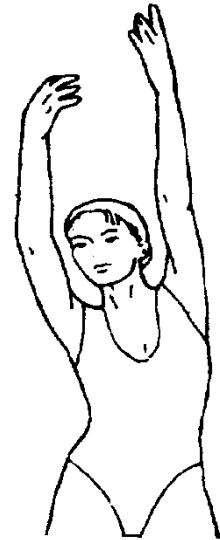


## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΩΜΩΝ

Ανασηκώστε το δεξί σας ώμο προς το αυτί σας. Μετά ανασηκώστε τον αριστερό σας ώμο, ενώ κατεβάζετε τον δεξί σας ώμο.

### **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ**

Σηκώστε τα χέρια σας και τραβήξτε τα μέχρι να είναι πάνω από το κεφάλι σας. Απλώστε το δεξί σας χέρι προς το ταβάνι όσο πιο πολύ μπορείτε μέχρι να νιώσετε τράβηγμα στη δεξιά σας πλευρά. Επαναλάβετε και με το αριστερό σας χέρι.



### **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ**

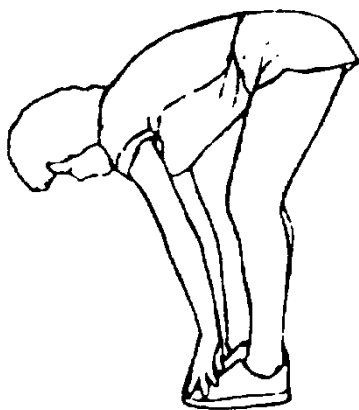
Με το ένα σας χέρι σε έναν τοίχο για ισορροπία, διπλώστε το πόδι σας προς τα πίσω. Τραβήξτε τη φτέρνα σας όσο γίνεται πιο κοντά στα οπίσθια. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

### **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ**

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





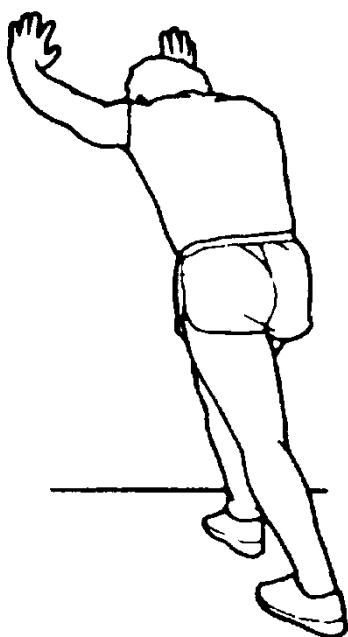
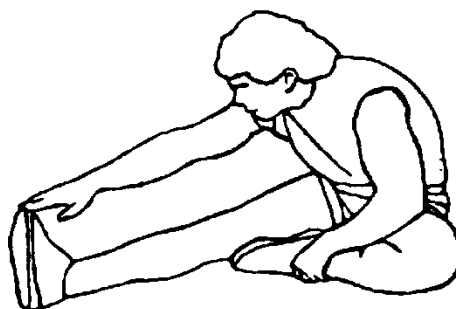


### **ΕΠΙΚΥΨΕΙΣ**

Σκύψτε αργά μπροστά αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν ενώ τεντώνετε τα χέρια σας προς τα πόδια σας. Τραβήξτε προς τα κάτω όσο πιο μακριά μπορείτε και κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.

### **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΙΓΝΥΑΚΩΝ ΤΕΝΟΝΤΩΝ**

Καθίστε με το δεξί σας πόδι τεντωμένο. Ακουμπήστε το αριστερό σας πέλμα στο εσωτερικό του δεξιού σας μηρού. Τεντώστε τα δάχτυλά σας προς τα έξω όσο πιο πολύ μπορείτε. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε για το αριστερό πόδι.



### **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ**

Ακουμπήστε σε έναν τοίχο με τα χέρια σας για στήριγμα και με το αριστερό σας πόδι μπροστά από το δεξί. Κρατήστε το δεξί σας πόδι τεντωμένο και το αριστερό στο πάτωμα και μετά λυγίστε το αριστερό πόδι και γείρετε μπροστά μετακινώντας τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα κι επαναλάβετε και από την άλλη πλευρά.

# 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 "Smart" BC-31501**.....

Ημερομηνία αγοράς:.....

Σφραγίδα και υπογραφή καταστήματος