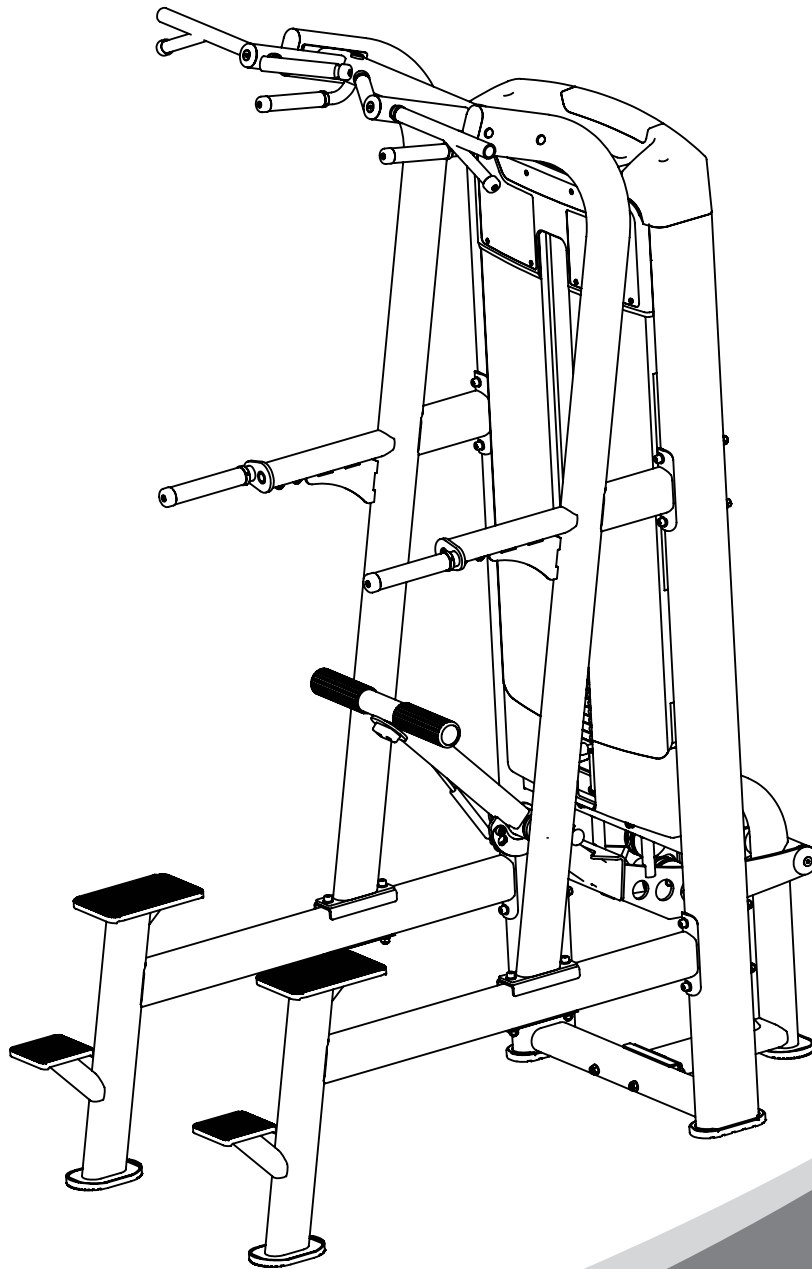


INSIGHT

RE8008B

ΜΟΝΟΖΥΓΟ / ΔΙΖΥΓΟ ΜΕ ΥΠΟΒΟΗΘΗΣΗ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Διαβάστε όλες τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου πριν από την χρήση του εξοπλισμού.

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα, διαβάστε όλες τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου πριν από την χρήση του εξοπλισμού.

Πίνακας Περιεχομένων

| | |
|--------------------------------------|----|
| Σημαντικές Οδηγίες Ασφαλείας----- | 3 |
| Οδηγίες ----- | 4 |
| Λίστα Μερών----- | 5 |
| Αναλυτικό Σχεδιάγραμμα----- | 6 |
| Οδηγίες Μέτρησης ----- | 7 |
| Οδηγίες Συναρμολόγησης----- | 8 |
| Συναρμολόγηση----- | 9 |
| Πρόγραμμα Συντήρησης ----- | 13 |
| Γενικές Πληροφορίες Συντήρησης ----- | 14 |
| Συμβουλές Προπόνησης Βαρών ----- | 15 |

Σημαντικές Οδηγίες Ασφαλείας

Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα προπόνησης, θα πρέπει να έχετε περάσει από πλήρη ιατρικό έλεγχο από τον προσωπικό σας ιατρό. Όταν χρησιμοποιείτε εξοπλισμό προπόνησης, πρέπει να λαμβάνετε και κάποια στοιχειώδη μέτρα ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω:

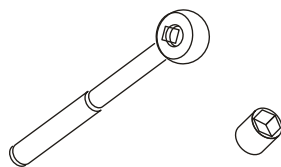
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες προτού χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Αυτές οι οδηγίες είναι καταγεγραμμένες για να εξασφαλίσουν την ασφάλειά σας και την προστασία του εξοπλισμού.
2. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό, μόνο σύμφωνα με την χρήση για την οποία προορίζεται και περιγράφεται στο εγχειρίδιο αυτό. Μην χρησιμοποιείτε αξεσουάρ/προσαρτήματα τα οποία δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή, καθώς κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει τραυματισμούς.
3. Ο εξοπλισμός πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά πάνω σε επίπεδη επιφάνεια με 0,5μ ελεύθερο περιμετρικά χώρο. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε εξωτερικούς χώρους.
4. Μην επιτρέπετε σε παιδιά να βρίσκονται κοντά ή πάνω στο μηχάνημα. Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να κάνουν χρήση του εξοπλισμού. Έφηβοι μπορούν να κάνουν χρήση του εξοπλισμού υπό την επίβλεψη ενηλίκων.
5. Μην κάνετε υπερπροσπάθεια και εξαντλείτε το σώμα σας. Μην επιχειρήσετε να σηκώσετε περισσότερο βάρος από όσο μπορείτε να ελέγξετε με ασφάλεια. Αν αισθανθείτε πόνο, δυσφορία ή οποιοδήποτε ασυνήθιστο σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.
6. Ο εξοπλισμός αυτός δεν χρησιμοποιείται ως ιατρικός εξοπλισμός/εργαλείο.
7. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τον εξοπλισμό αν έχει προηγηθεί πτώση του ή φθορά. Μην ρίπτετε ή εισάγετε οτιδήποτε σε κανένα άνοιγμα του εξοπλισμού. Να ελέγχετε πάντα προσεκτικά το μηχάνημα και τα συρματόσχοινα πριν από κάθε χρήση. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις και τα συρματόσχοινα είναι ασφαλή και σε καλή λειτουργική κατάσταση. Τα φθαρμένα συρματόσχοινα μπορεί να επικίνδυνα και να προκαλέσουν τραυματισμό. Ελέγχετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα τα συρματόσχοινα για οποιαδήποτε ένδειξη φθοράς. Κρατήστε τα δάκτυλα, άκρα, φαρδιά ρούχα και μακριά μαλλιά μακριά από τα κινούμενα μέρη.
8. Να είστε προσεκτικοί καθώς ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε στο και από το μηχάνημα.
9. Να φοράτε πάντα κατάλληλα ρούχα και υποδήματα άσκησης. Αποφύγετε τα φαρδιά και χαλαρά ρούχα.

Οδηγίες

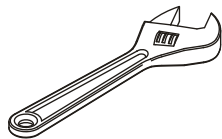
Προτού ξεκινήσετε την συναρμολόγηση, παρακαλούμε αφιερώστε χρόνο στην προσεκτική ανάγνωση των οδηγιών. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε τις διάφορες λίστες αυτού του εγχειριδίου για να βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη συμπεριλαμβάνονται στην συσκευασία σας. Σε περίπτωση παραγγελίας ανταλλακτικών, ενδεχομένως να χρειαστείτε τον αριθμό και την περιγραφή από την αντίστοιχα λίστα. Κατά την επισκευή, χρησιμοποιήστε αποκλειστικά ανταλλακτικά που προσφέρονται/προτείνονται από τον επίσημο αντιπρόσωπο. Η αδυναμία συμμόρφωσης με την οδηγία αυτή ακυρώνει αυτόματα την εγγύησή σας και μπορεί να οδηγήσει και σε πρόκληση προσωπικών τραυματισμών.

Ο εξοπλισμός έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει την πιο ομαλή και αποδοτική κίνηση άσκησης που είναι εφικτή. Κατόπιν συναρμολόγησης, ελέγξτε όλες τις λειτουργίες για να επιβεβαιώσετε την σωστή χρήση. Αν αντιμετωπίσετε προβλήματα, ελέγξτε πρώτα τις οδηγίες συναρμολόγησης, για να εντοπίσετε τυχόν λάθη κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης. Εάν δεν μπορείτε να εντοπίστε κάποιο λάθος που να προκαλεί το πρόβλημα, επικοινωνήστε με τον επίσημο αντιπρόσωπο. Βεβαιωθείτε ότι κατά την επικοινωνία σας με την Αντιπροσωπεία, γνωρίζετε το ακριβές μοντέλο του μηχανήματός σας και έχετε μαζί σας το εγχειρίδιο αυτό. Κατόπιν καταμέτρησης και εντοπισμού όλων των μερών, μπορείτε να συνεχίσετε.

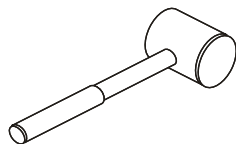
Απαιτούμενα Εργαλεία



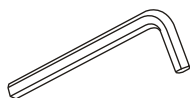
Καστανιά με προσθήκη Γαλλικού Κλειδιού



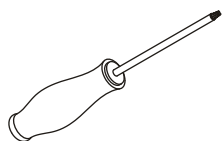
Ρυθμιζόμενο Γαλλικό Κλειδί



Ελαστικό Σφυρί (Ματσόλα)



Σετ Κλειδιά Allen



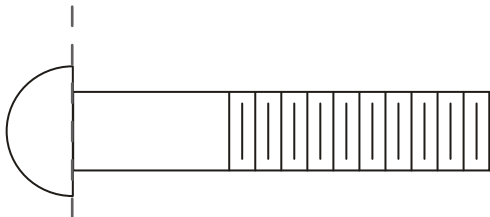
Σταυροκατσάβιδο

Λίστα Μερών

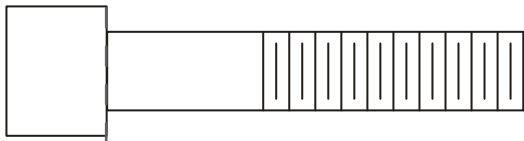
Σημείωση: Κάποια από τα μέρη αυτά μπορεί να συμπεριλαμβάνονται προσυναρμολογημένα.

| Item No. | Description | Qty | Item No. | Description | Qty |
|----------|---|-----|----------|---|-----|
| 1 | Weight Stack Frame | 1 | 53 | Selector Pin W/Coil | 1 |
| 2 | Left Stand Frame | 1 | 54 | Weight Rubber Bumper | 2 |
| 3 | Rear Floor Frame | 1 | 55 | Connecting Plate | 1 |
| 4 | Pedal Frame | 1 | 57 | Rubber Foot | 2 |
| 5 | Handle Frame | 1 | 58 | 3.5" Pulley | 4 |
| 6 | Right Stand Frame | 1 | 59 | Aluminium Grip Cap $\phi 32.5 \times \phi 26 \times 19$ | 6 |
| 9 | Swing Frame | 1 | 60 | Aluminium Grip Ring $\phi 33 \times \phi 26.8 \times 9.5$ | 6 |
| 10 | Back Support Frame | 1 | 61 | Reed Nut M5 | 2 |
| 11 | Pedal Support Frame | 2 | 62 | Flat Hex Nut M5 | 16 |
| 12 | Turn The Handle Frame | 2 | 63 | Socket Head Cap Screw M10x50 | 4 |
| 13 | Bearing Sleeve $\phi 49 \times \phi 32 \times 95$ | 2 | 64 | Socket Head Cap Screw M10x130 | 4 |
| 14 | Shaft $\phi 25 \times 183$ | 1 | 66 | Socket Head Cap Screw M10x65 | 2 |
| 15 | Scratch Board | 1 | 67 | Socket Head Cap Screw M10x55 | 2 |
| 16 | Grip ST $\phi 30 \times \phi 37 \times 180$ | 2 | 68 | Socket Head Cap Screw M10x125 | 2 |
| 17 | Grip ST $\phi 24 \times \phi 31 \times 170$ | 2 | 69 | Socket Head Cap Screw M10x90 | 2 |
| 18 | Cable | 1 | 70 | Socket Head Cap Screw M10x170 | 8 |
| 19 | Back Buckle | 1 | 71 | Socket Head Cap Screw M8x25 | 2 |
| 20 | Foot Cover 132x132x15 | 2 | 72 | Socket Head Cap Screw M8x15 | 2 |
| 21 | Foot Cover 262x142x15 | 2 | 73 | Pan Head Philips Screw M5x15 | 18 |
| 22 | Support Frame | 2 | 74 | Button Head Cap Screw M6x10 | 12 |
| 23 | Grip ST $\phi 24 \times \phi 31 \times 315$ | 2 | 75 | Button Head Cap Screw M5x10 | 2 |
| 24 | Grip ST $\phi 24 \times \phi 31 \times 140$ | 2 | 76 | Flat Head Philips Screw M5x15 | 8 |
| 25 | Bushing $\phi 38 \times \phi 25.4 \times 18$ | 4 | 77 | Nylon Lock Nut M10 | 24 |
| 26 | Aluminum Cap $\phi 50 \times 8$ | 2 | 78 | Nylon Lock Nut M5 | 10 |
| 27 | Pop Pin | 1 | 79 | Spring Washer $\phi 8$ | 2 |
| 28 | Foot Cover | 3 | 80 | Spring Washer $\phi 10$ | 4 |
| 29 | Fixing Plate 178x28xR25x3 | 2 | 81 | Flat Washer $\phi 20 \times \phi 11 \times 2$ | 30 |
| 30 | Rubber Pad | 2 | 82 | Flat Washer $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$ | 2 |
| 31 | Gas Spring | 1 | 83 | Flat Washer $\phi 13 \times \phi 44 \times 2$ | 2 |
| 32 | Rubber Sleeve | 2 | 84 | Socket Head Cap Screw M12x150 | 1 |
| 33 | Aluminum Cap $\phi 60 \times \phi 10.5 \times 10.9$ | 2 | 85 | Nylon Lock Nut M12 | 1 |
| 34 | Aluminium Grip Cap $\phi 39.5 \times \phi 32.8 \times 19$ | 2 | 86 | Bearing 6005-2Z | 4 |
| 35 | Plug $\phi 25.4$ | 2 | 87 | Flat Washer $\phi 11 \times \phi 38 \times 2$ | 2 |
| 37 | Shaft $\phi 25 \times \phi 12.5 \times 129$ | 1 | 88 | Socket Head Cap Screw M10x20 | 4 |
| 38 | Aluminium Grip Ring $\phi 40 \times \phi 33 \times 9.5$ | 2 | 89 | Button Head Cap Screw M10x15 | 4 |
| 41 | Cushion Pad $\phi 25 \times 15.2$ | 2 | 90 | Socket Head Cap Screw M6x15 | 4 |
| 42 | Limit Sleeve $\phi 17 \times 10.5$ | 2 | 91 | Flat Head Cap Screw M10x25 | 2 |
| 43 | Plug PT50x100 | 2 | 92 | Flat Head Cap Screw M10x20 | 2 |
| 44 | Shroud Clip | 8 | 93 | Flat Head Cap Screw M6x16 | 8 |
| 45 | Guide Rod | 2 | 94 | Socket Set Screw M5x3 | 16 |
| 46 | Upper Shroud | 1 | 95 | Hex Head Bolt M10x25 | 4 |
| 47 | Under Shroud | 2 | 96 | Arc Washer $\phi 10$ | 26 |
| 48 | Side Shroud | 4 | 97 | Lube | 1 |
| 49 | Front Cover | 1 | 100 | Pin $\phi 11 \times 75$ | 1 |
| 50 | Mount Sleeve | 2 | 101 | Serial Number Plate | 1 |
| 51 | Rubber Plug $\phi 18.5 \times \phi 15 \times 7$ | 2 | 102 | Pop Rivet $\phi 4 \times 8$ | 2 |
| 52 | Weight Plate | 1 | 103 | Axial Elastic Retaining Ring $\phi 25$ | 2 |

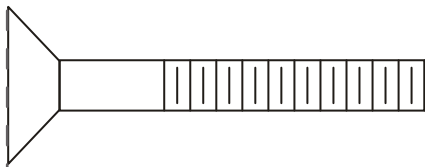
Οδηγίες Μέτρησης



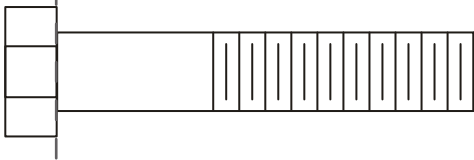
Βίδα Στρογγυλής Κεφαλής



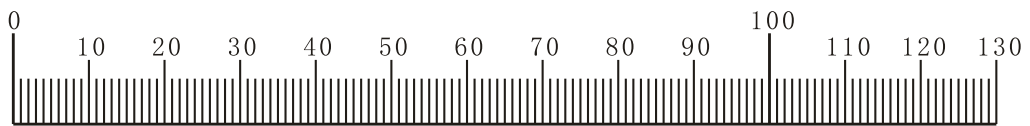
Βίδα Κυλινδρικής Κεφαλής



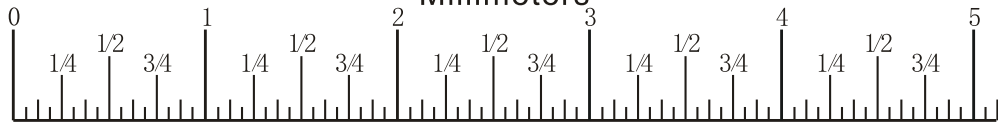
Βίδα Επίπεδης Σταυρωτής Κεφαλής



Βίδα Εξάγωνης Κεφαλής



Millimeters



Inches

Οδηγίες Συναρμολόγησης

Η συναρμολόγηση του εξοπλισμού χρειάζεται περίπου 2 ώρες για επαγγελματίες συναρμολόγησης. Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που συναρμολογείτε αυτού του είδους τον εξοπλισμό, υπολογίστε ότι θα χρειαστείτε περισσότερο χρόνο. Συνιστάται εντόνως η συναρμολόγηση του μηχανήματος να πραγματοποιηθεί από επαγγελματίες συναρμολόγησης. Αν αυτό όμως δεν είναι εφικτό, θα διαπιστώσετε ότι είναι πιο γρήγορο, εύκολο και κυρίως ασφαλές να συναρμολογήσετε τον εξοπλισμό με την βοήθεια κάποιου άλλου οικείου ατόμου, καθώς κάποια μέρη μπορεί να είναι πολύ ογκώδη, βαριά ή δύσκολα στον χειρισμό από ένα άτομο μόνο του. Είναι σημαντικό η συναρμολόγηση του μηχανήματος να πραγματοποιηθεί σε καθαρό, κενό χώρο. Αυτό θα σας επιτρέψει να μετακινήσετε γύρω από το μηχάνημα ενώ προσαρτείτε τα διάφορα μέρη και θα μειώσει την πιθανότητα τραυματισμού.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ

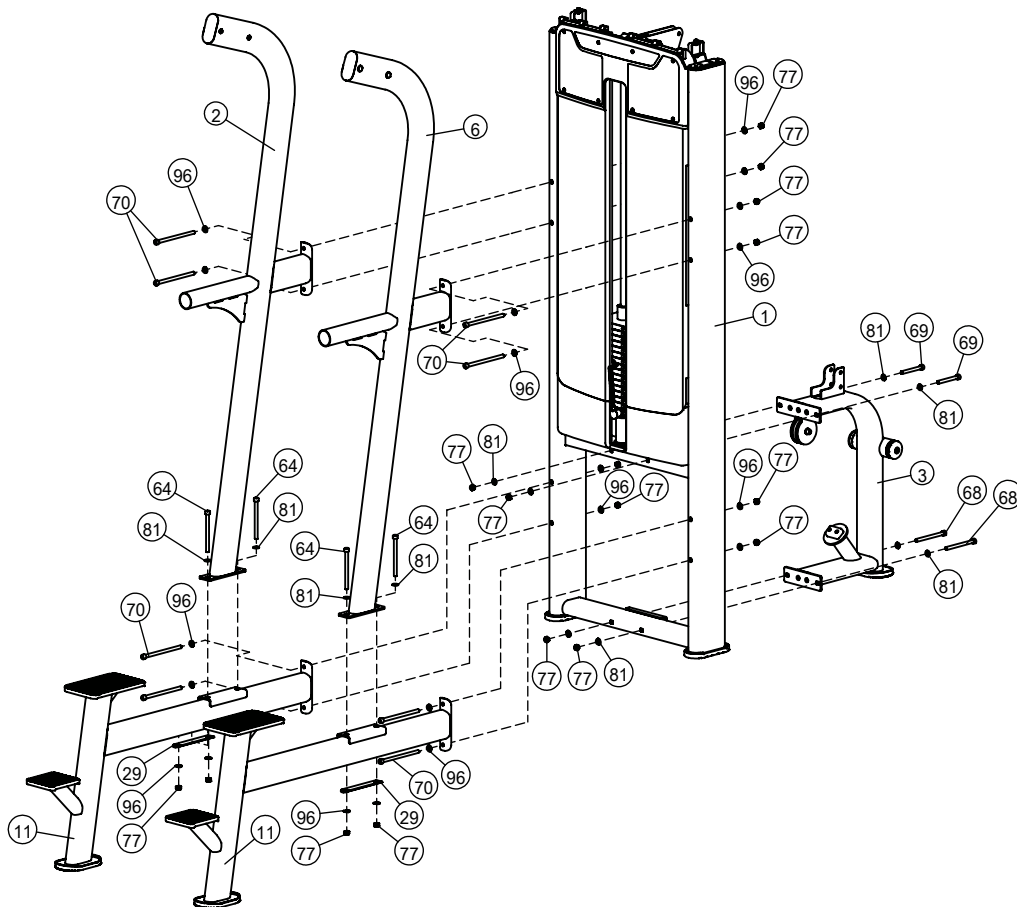
Όπως με οποιοδήποτε συναρμολογήσιμο προϊόν, η σωστή ευθυγράμμιση και ρύθμιση είναι υψίστης σημασίας. Ενώ ασφαρίζετε τις ενώσεις, βεβαιωθείτε ότι αφήνετε αρκετό περιθώριο για ρυθμίσεις. Μην τις σφίξετε πλήρως, μέχρι να σας το υποδείξουν οι οδηγίες. Βεβαιωθείτε ότι συναρμολογείτε τα μέρη με την σειρά που υποδεικνύεται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Συναρμολόγηση

ΒΗΜΑ 1

Σημείωση: Σφίξτε με το χέρι τις Βίδες και τα Παξιμάδια.

| Item No. | Description | Qty | Item No. | Description | Qty |
|----------|-------------------------------|-----|----------|-------------------------------|-----|
| 1 | Weight Stack Frame | 1 | 68 | Socket Head Cap Screw M10×125 | 2 |
| 2 | Left Stand Frame | 1 | 69 | Socket Head Cap Screw M10×90 | 2 |
| 3 | Rear Floor Frame | 1 | 70 | Socket Head Cap Screw M10×170 | 8 |
| 6 | Right Stand Frame | 1 | 77 | Nylon Lock Nut M10 | 16 |
| 11 | Pedal Support Frame | 2 | 81 | Flat Washer φ20×φ11×2 | 12 |
| 29 | Fixing Plate 178×28×R25×3 | 2 | 96 | Arc Washer φ10 | 20 |
| 64 | Socket Head Cap Screw M10×130 | 4 | | | |

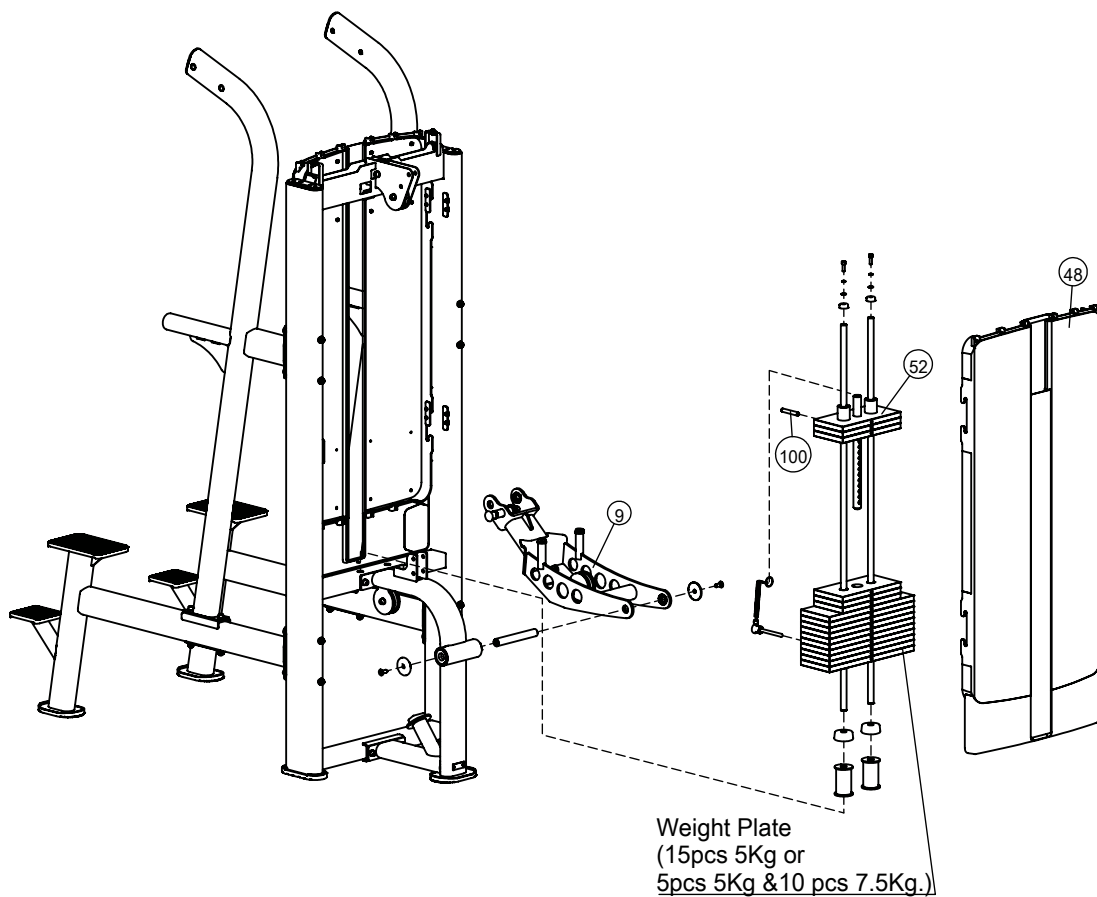


Συναρμολόγηση

ΒΗΜΑ 2

Σημείωση: Σφίξτε με το χέρι τις Βίδες και τα Παξιμάδια.

| Item No. | Description | Qty | Item No. | Description | Qty |
|----------|-------------|-----|----------|--------------|-----|
| 9 | Swing Frame | 1 | 52 | Weight Plate | 1 |
| 48 | Side Shroud | 1 | 100 | Pin φ11×75 | 1 |

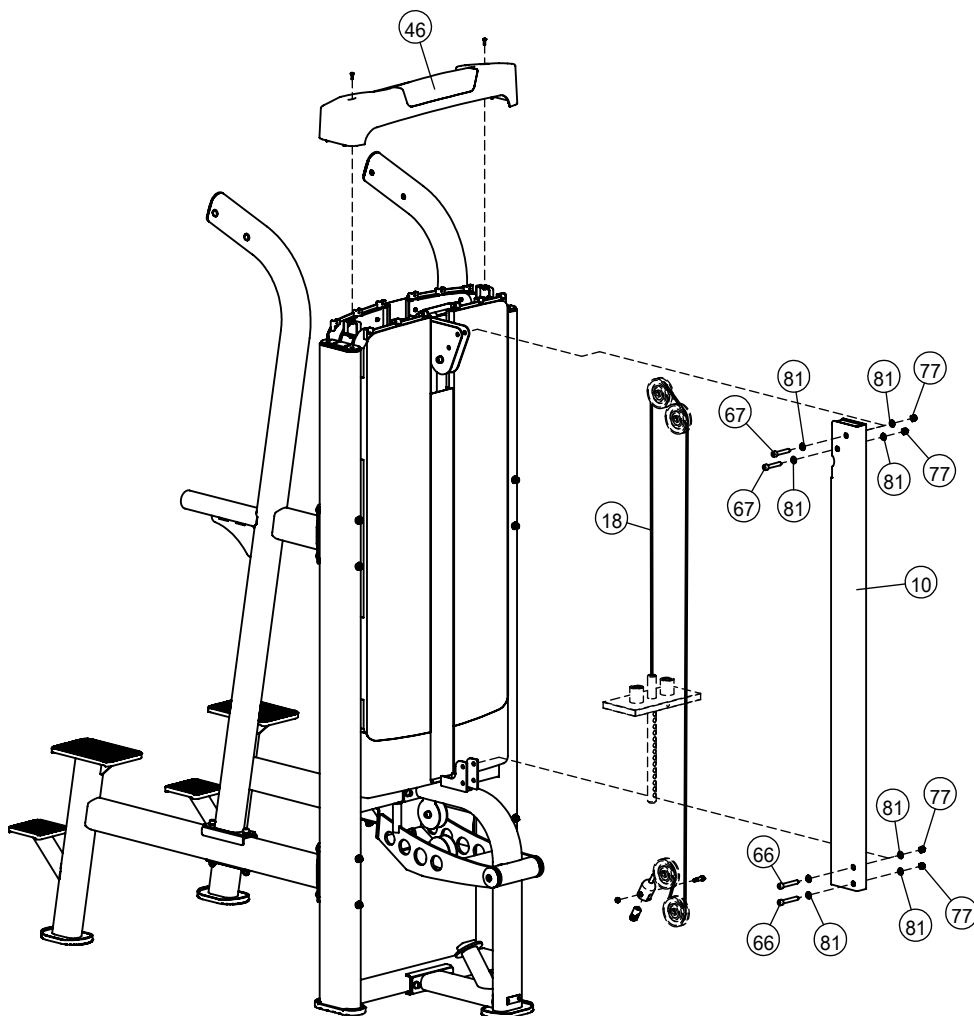


Συναρμολόγηση

ΒΗΜΑ 3

Σημείωση: Σφίξτε με το χέρι τις Βίδες και τα Παξιμάδια.

| Item No. | Description | Qty | Item No. | Description | Qty |
|----------|------------------------------|-----|----------|------------------------------|-----|
| 10 | Back Support Frame | 1 | 67 | Socket Head Cap Screw M10×55 | 2 |
| 18 | Cable | 1 | 77 | Nylon Lock Nut M10 | 4 |
| 46 | Upper Shroud | 1 | 81 | Flat Washer φ20×φ11×2 | 8 |
| 66 | Socket Head Cap Screw M10×65 | 2 | | | |

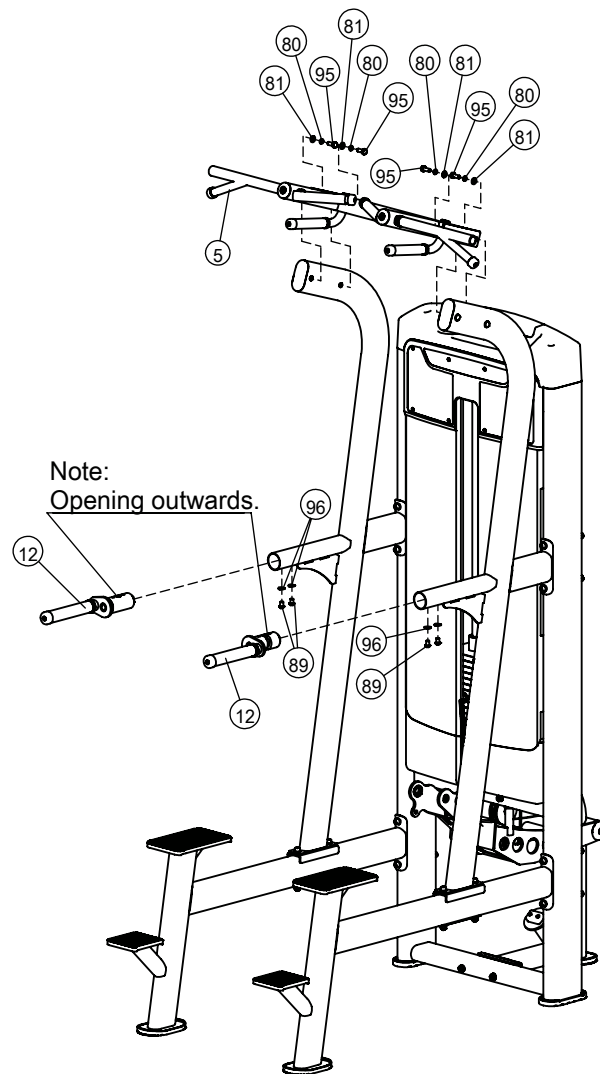


Συναρμολόγηση

ΒΗΜΑ 4

Σημείωση: Σφίξτε με το χέρι τις Βίδες και τα Παξιμάδια.

| Item No. | Description | Qty | Item No. | Description | Qty |
|----------|-----------------------|-----|----------|------------------------------|-----|
| 5 | Handle Frame | 1 | 89 | Button Head Cap Screw M10×15 | 4 |
| 12 | Turn The Handle Frame | 2 | 95 | Hex Head Bolt M10×25 | 4 |
| 80 | Spring Washer φ10 | 4 | 96 | Arc Washer φ10 | 4 |
| 81 | Flat Washer φ20×φ11×2 | 4 | | | |

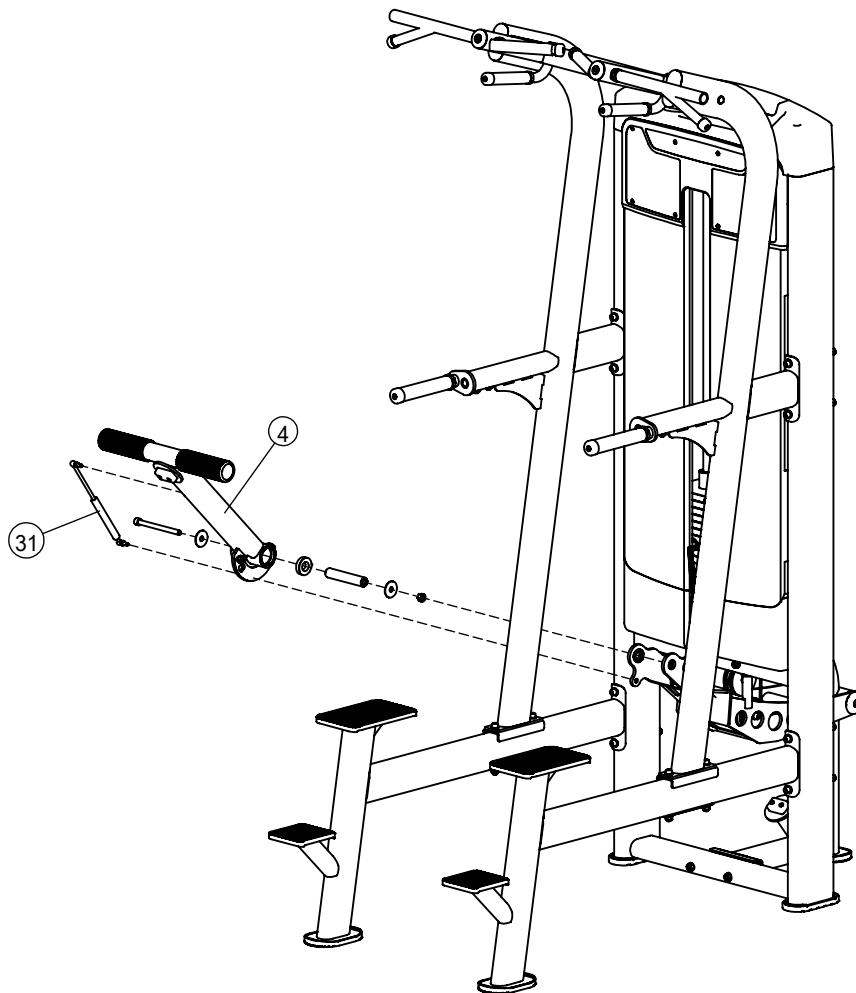


Συναρμολόγηση

ΒΗΜΑ 5

Σημείωση: Σφίξτε με το Κλειδί τις Βίδες.

| Item No. | Description | Qty | Item No. | Description | Qty |
|----------|-------------|-----|----------|-------------|-----|
| 4 | Pedal Frame | 1 | 31 | Gas Spring | 1 |



Πρόγραμμα Συντήρησης

| ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ | ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ | ΟΙΚΙΑΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑΣ | | | | | | |
|---|-------------------------|-------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| Ελέξτε: Αλυσίδες, Πύρους, Ασφάλειες, Στροφείς, Πύρους βαρών | ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ | | | | | | | |
| Καθαρίστε: Ταπετσαρίες | ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ | | | | | | | |
| Ελέξτε: Συρματόσχοινα ή Ιμάντες για την έντασή τους | ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ | | | | | | | |
| Ελέξτε: Μπάρες και χειρολαβές | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ | ΚΑΘΕ 3 ΜΗΝΕΣ | | | | | | | |
| Ελέξτε: Όλες τις ετικέτες | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ | ΚΑΘΕ 3 ΜΗΝΕΣ | | | | | | | |
| Ελέξτε: Όλα τα παξιμάδια και τις βίδες. Σφίξτε αν απαιτείται. | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ | ΚΑΘΕ 3 ΜΗΝΕΣ | | | | | | | |
| Ελέξτε: Την αντιολοσθητική επιφάνεια | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ | ΚΑΘΕ 3 ΜΗΝΕΣ | | | | | | | |
| Καθαρίστε: Τους οδηγούς βαρών με λιπαντικό Teflon (PTFE) | ΜΗΝΙΑΙΑ | ΚΑΘΕ 3 ΜΗΝΕΣ | | | | | | | |
| Λιπάνετε: Καθίσματα, οδηγούς, γραμμικά ρουλεμάν | ΜΗΝΙΑΙΑ | ΚΑΘΕ 3 ΜΗΝΕΣ | | | | | | | |
| Καθαρίστε και κερώστε: Κάθε γυαλιστερή επιφάνεια | ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ | ΕΤΗΣΙΑ | | | | | | | |
| Επανατοποθετήστε με γράσο: Τα γραμμικά ρουλεμάν | ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ | ΕΤΗΣΙΑ | | | | | | | |
| Αντικαταστήστε: Συρματόσχοινα, Ιμάντες και συνδετικά μέρη | ΕΤΗΣΙΑ | ΚΑΘΕ 3 ΕΤΗ | | | | | | | |

Ο εξοπλισμός σας συνοδεύεται από διακοσμητικά αυτοκόλλητα σχετικά με την συντήρηση εμπορικής χρήσης. Για προσωπική, οικιακή χρήση, ακολουθήστε το πρόγραμμα συντήρησης οικιακής χρήσης που αναφέρεται παραπάνω.

Γενικές Πληροφορίες Συντήρησης

Σύνδεσμοι, Στροφείς, Επιλογείς Βάρους:

- *Ελέξτε όλα τα κομμάτια για σημάδια φθοράς/βλάβης.
- *Ελέγξτε τα ελατήρια για σωστή ένταση και ευθυγράμμιση.
- *Αν τα ελατήρια "κολλάνε" ή έχουν χάσει την ακαμψία τους, αντικαταστήστε τα αμέσως.

Ταπετσαρία:

- *Για να διασφαλίσετε μακρά διάρκεια ζωής για την ταπετσαρία, αλλά και σωστή υγιεινή, όλα τα μαξιλάρια με ταπετσαρία πρέπει να καθαρίζονται με ένα νωπό πανί, έπειτα από κάθε προπόνηση.
- *Κατά διαστήματα, αφιερώστε χρόνο για να χρησιμοποιήσετε απαλό σαπούνι ή κάποιο εγκεκριμένο για ταπετσαρίες βινυλίου καθαριστικό, για να αποτρέψετε την εμφάνιση ρωγμών ή ξήρανσης της ταπετσαρίας. Αποφύγετε την χρήση ισχυρών, λειαντικών καθαριστικών ή καθαριστικών που δεν προορίζονται για χρήση σε βινύλιο.
- *Αντικαταστήστε αμέσως φθαρμένες ή σκισμένες ταπετσαρίες.
- *Διατηρήστε όλα τα αιχμηρά, μυτερά αντικείμενα μακριά από την ταπετσαρία.

Διακοσμητικά Αυτοκόλλητα:

- *Ελέγξτε και εξοικειωθείτε με οποιοσδήποτε οδηγίες ασφαλείας ή άλλες πληροφορίες που αναφέρονται σε κάθε διακοσμητικό αυτοκόλλητο.

Βίδες και Παξιμάδια:

- *Ελέγξτε ανά τακτά διαστήματα όλες τις Βίδες και τα Παξιμάδια και εάν χρειαστεί σφίξτε τα.

Αντι-Ολισθητικές Επιφάνειες:

- *Αυτές οι επιφάνειες έχουν σχεδιαστεί για να προσφέρουν σταθερό πάτημα και πρέπει να αντικατασταθούν άμεσα αν παρουσιάσουν φθορά ή ολίσθηση.

Ιμάντες και Συρματόσχοινα:

- *Χρησιμοποιούμε μόνο υψηλής ποιότητας Ιμάντες και Συρματόσχοινα.
- *Ελέγξτε οπτικά τους ιμάντες και τα συρματόσχοινα για οποιαδήποτε ένδειξη φθοράς (ρωγμές, ξεφλουδίσματα, αποχρωματισμοί κλπ).
- *Ενώ το μηχάνημα δεν είναι σε χρήση, περάστε προσεκτικά τα δάκτυλά σας πάνω από τους ιμάντες και τα συρματόσχοινα για να ελέγξετε αν αισθάνεστε τυχόν σημεία που λεπταίνουν ή προεξέχουν.
- *Αντικαταστήστε αμέσως τους ιμάντες και τα συρματόσχοινα, στα πρώτα σημάδια φθοράς. Μην χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό έως ότου τα συρματόσχοινα έχουν αντικατασταθεί.

Γενικές Πληροφορίες Συντήρησης

Ένταση Ιμάντων και Συρματόσχοινων:

- * Ανατρέχοντας στο Εγχειρίδιο, όταν χρησιμοποιούνται ιμάντες ή συρματόσχοινα, ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα των βιδών για να βεβαιωθείτε ότι έχουν στερεωθεί σωστά.
- * Ελέγξτε αν τα συρματόσχοινα έχουν χαλαρώσει και ρυθμίστε την έντασή τους αν χρειαστεί.

Μανίκια Καθισμάτων & Οδηγοί Ολίσθησης Βαρών

- *Καθαρίστε τους Οδηγούς Ολίσθησης Βαρών με ένα καθαρό πανί πριν εφαρμόσετε λιπαντικό.
- *Λιπάνετε τους Οδηγούς Ολίσθησης Βαρών και τα Μανίκια Καθισμάτων με ένα λιπαντικό σπρέι.

Γραμμικά Ρουλεμάν:

- *Ανατρέχοντας στις οδηγίες του εγχειριδίου, αποσυναρμολογήστε πολύ προσεκτικά τα ρουλεμάν από την θέση τους και εισάγετε στο εσωτερικό τους ένα δάκτυλο καλυμμένο με ελαφρύ γράσο. Χρησιμοποιώντας το δάκτυλό σας, πιέστε το γράσο στην μπίλια των ρουλεμάν και στις ράβδους τους. Επαναλάβετε μέχρι να έχουν γεμίσει γράσο οι μπίλιες και οι ράβδοι των ρουλεμάν. Επανασυναρμολογήστε τα ρουλεμάν και σκουπίστε το περίσσειο γράσο.

**ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΑΥΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΣΑΣ**

Συμβουλές Προπόνησης Βαρών

Χρησιμοποιήστε το εγχειρίδιο αυτό για να καθοδηγηθείτε στις βασικές ασκήσεις που μπορείτε να εκτελέσετε με τον εξοπλισμό αυτό. Για να καταφέρετε τα μέγιστα αποτελέσματα και να αποφύγετε πιθανούς τραυματισμούς, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία φυσικής κατάστασης για να δημιουργήσετε ένα πλήρες πρόγραμμα άσκησης.

Να συμβουλευέστε πάντα τον προσωπικό σας ιατρό προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε νέο πρόγραμμα άσκησης.

Για να έχει επιτυχία το πρόγραμμα άσκησης σας, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τις βασικές αρχές της προπόνησης ενδυνάμωσης. Είναι φυσιολογικό, τώρα που είστε κάτοχος σχετικού εξοπλισμού, να θελήσετε να ξεκινήσετε αμέσως. Καλό θα ήταν όμως, να καθορίσετε πρώτα ρεαλιστικούς στόχους για τον εαυτό σας. Αποφασίζοντας ποιο πρόγραμμα άσκησης είναι κατάλληλο για εσάς πριν ξεκινήσετε, συμβάλλετε σημαντικά στην επιτυχία σας.

Προθερμανθείτε σωστά πριν ξεκινήσετε κάποια προπόνηση ενδυνάμωσης. Οι εκτάσεις, η yoga, το χαλαρό τρέξιμο, η καλλισθενική γυμναστική ή οποιαδήποτε καρδιοαγγειακή άσκηση, μπορεί να βοηθήσει στην προετοιμασία του σώματός σας για ασκήσεις άρσεις βαρών μεγαλύτερου βάρους.

Μάθετε πως να εκτελείτε σωστά τις ασκήσεις, προτού χρησιμοποιήσετε μεγάλα βάρη. Η ορθή εκτέλεση των ασκήσεων είναι πολύ σημαντική για την αποφυγή τραυματισμών και για να βεβαιωθείτε ότι γυμνάζετε τη σωστή ομάδα μυών.

Μάθετε τα όριά σας. Αν είστε νέος στην προπόνηση βάρους ή ξεκινάτε ένα νέο πρόγραμμα γυμναστικής έπειτα από μεγάλη περίοδο χωρίς άσκηση, ξεκινήστε αργά και αυξήστε σταδιακά, μέσα σε ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα την ένταση και την δυσκολία.

Δώστε σημασία στην αναπνοή σας. Ένας γενικός, εμπειρικό κανόνας είναι να εκπνέετε στο τελείωμα της κίνησης. Μην κρατάτε ποτέ την αναπνοή σας.

Εγγύηση Γνησιότητας & Τεχνικής Υποστήριξης

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 καλής λειτουργίας είναι:

Πλαίσιο 3 έτη, Ρουλεμάν και συρματόσχοινα 1 έτος και ταπτεσαρίες 6 μήνες.

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.

Εγγύηση Γνησιότητας & Τεχνικής Υποστήριξης

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. Ταπετσαρίες ή αφρώδη μέρη (π.χ. ποδιών, πρέσας, λαβές).
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.

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.

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 ήεπεξηγούνται υπόκεινται σε αλλαγή από τον κατασκευαστή χωρίς ειδοποίηση.

