



ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ : HCJSZTMZDKLYB6N04001V9



Ξύλινο Πτυσσόμενο Κωπηλατικό Μηχάνημα με Δεξαμενή Νερού & LCD Οθόνη, Συμβατό με Bluetooth, Μέγιστο Βάρος 158kg

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό είναι το πρωτότυπο εγχειρίδιο χρήσης. Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.

Η VEVOR διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί το εγχειρίδιο χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση. Η εμφάνιση του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρει ελαφρώς από τις εικόνες, ανάλογα με το μοντέλο που παραλάβατε. Τυχόν τεχνολογικές ή λογισμικές αναβαθμίσεις μπορεί να πραγματοποιούνται χωρίς προηγούμενη ενημέρωση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

⚠ Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, διαβάστε προσεκτικά ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε την κωπηλατική μηχανή.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ FCC

Η συσκευή συμμορφώνεται με τους κανονισμούς **FCC Part 15**.

Η λειτουργία της υπόκειται στις εξής προϋποθέσεις:

- Δεν πρέπει να προκαλεί επιβλαβείς παρεμβολές.
- Πρέπει να δέχεται οποιεσδήποτε παρεμβολές λαμβάνει, ακόμη και αν αυτές επηρεάζουν τη λειτουργία της.

Τυχόν μη εγκεκριμένες τροποποιήσεις μπορεί να ακυρώσουν το δικαίωμα χρήσης της συσκευής.

Εάν παρουσιαστούν παρεμβολές σε ραδιόφωνο ή τηλεόραση:

- αλλάξτε προσανατολισμό της κεραίας,

- αυξήστε την απόσταση μεταξύ συσκευής και δέκτη,
- χρησιμοποιήστε διαφορετική ηλεκτρική γραμμή,
- συμβουλευτείτε εξειδικευμένο τεχνικό.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Το προϊόν συμμορφώνεται με την Ευρωπαϊκή Οδηγία 2012/19/ΕΕ.

Δεν επιτρέπεται η απόρριψή του μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.

Πρέπει να παραδίδεται σε εγκεκριμένο σημείο ανακύκλωσης ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Κάθε κωπηλατική μηχανή ελέγχεται στο εργοστάσιο πριν από την αποστολή.

Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας ελέγξτε:

- αν υπάρχουν ζημιές από τη μεταφορά,
- αν το μοντέλο είναι το σωστό,
- αν λείπει κάποιο εξάρτημα.

Σε περίπτωση προβλήματος επικοινωνήστε άμεσα με τον προμηθευτή.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

Πριν από τη χρήση

1. Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση.
2. Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ιδιαίτερα αν πάσχετε από:

- καρδιοπάθεια,
- υπέρταση,
- υψηλή χοληστερίνη,
- ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα υγείας.

3. Διακόψτε αμέσως την άσκηση εάν εμφανίσετε:

- πονοκέφαλο,
- πόνο ή πίεση στο στήθος,
- ακανόνιστο καρδιακό παλμό,
- δύσπνοια,
- ζάλη,
- τάση λιποθυμίας,
- ναυτία.

Συνεχίστε την άσκηση μόνο μετά από ιατρική έγκριση.

Τοποθέτηση της συσκευής

- Τοποθετήστε την κωπηλατική σε σταθερό και επίπεδο δάπεδο.
 - Συνιστάται προστατευτικό χαλάκι κάτω από τη συσκευή.
 - Αφήστε τουλάχιστον **60 cm** ελεύθερο χώρο γύρω της.
-

Πριν από κάθε προπόνηση

Ελέγξτε ότι:

- όλες οι βίδες είναι σωστά σφιγμένες,
- όλα τα παξιμάδια είναι ασφαλισμένα,
- δεν υπάρχουν φθαρμένα εξαρτήματα.

Η ασφαλής λειτουργία εξασφαλίζεται μόνο με τακτικό έλεγχο και συντήρηση.

Κατά τη χρήση

- Χρησιμοποιείτε την κωπηλατική μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες.
 - Αν ακούσετε ασυνήθιστους θορύβους, σταματήστε αμέσως τη χρήση.
 - Μη συνεχίσετε μέχρι να αποκατασταθεί η βλάβη.
-

Ρουχισμός

Φοράτε:

- αθλητικά παπούτσια,
- εφαρμοστά αθλητικά ρούχα.

Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στα κινούμενα μέρη.

Γενικές προειδοποιήσεις

- Η συσκευή δεν προορίζεται για ιατρική χρήση.
- Μετακινείτε τη συσκευή με προσοχή.
- Αν είναι βαριά, ζητήστε βοήθεια από δεύτερο άτομο.
- Όταν αποθηκεύεται όρθια, πρέπει να στηρίζεται σε σταθερό τοίχο ή άλλη σταθερή επιφάνεια.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση της από περισσότερα από ένα άτομα ταυτόχρονα.
- Η μέγιστη επιτρεπόμενη φόρτιση είναι **158 kg (350 lb)**.
- Η συσκευή προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.

Παιδιά και κατοικίδια

- Η χρήση επιτρέπεται μόνο σε άτομα ηλικίας **14 ετών και άνω**, εφόσον έχουν λάβει τις κατάλληλες οδηγίες.
- Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά από τη συσκευή.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με αυτήν.
- Ο καθαρισμός δεν πρέπει να γίνεται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ ΝΕΡΟΥ

Η δεξαμενή νερού αποτελεί το βασικό σύστημα αντίστασης της κωπηλατικής μηχανής. Για σωστή λειτουργία απαιτείται τακτική συντήρηση.

Καθαρό νερό

- Χρησιμοποιείτε μόνο **καθαρό νερό**.
- Ελέγχετε τακτικά τη στάθμη του νερού.
- Μην υπερβαίνετε τη μέγιστη επιτρεπόμενη στάθμη πλήρωσης.

Ταμπλέτες καθαρισμού νερού

Για να διατηρείται το νερό καθαρό και να αποφεύγεται η ανάπτυξη φυκιών ή μικροοργανισμών:

- προσθέτετε την ειδική **ταμπλέτα καθαρισμού νερού** σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή,
- επαναλαμβάνετε τη διαδικασία περιοδικά, ανάλογα με τη συχνότητα χρήσης και τις συνθήκες του χώρου.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Μετά από κάθε χρήση

- ✓ Σκουπίστε το πλαίσιο με μαλακό, στεγνό ή ελαφρώς νωπό πανί.
- ✓ Απομακρύνετε ιδρώτα και σκόνη από τη ράγα κύλισης και το κάθισμα.
- ✓ Διατηρείτε τους τροχούς του καθίσματος καθαρούς για ομαλή κύλιση.

Μην χρησιμοποιείτε

- ✗ Διαλυτικά
- ✗ Βενζίνη
- ✗ Λειαντικά καθαριστικά
- ✗ Μεταλλικά σφουγγάρια

Τα προϊόντα αυτά μπορεί να προκαλέσουν φθορά στα πλαστικά και μεταλλικά μέρη.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Πριν ξεκινήσετε:

1. Ανοίξτε προσεκτικά τη συσκευασία.
2. Ελέγξτε ότι υπάρχουν όλα τα εξαρτήματα.
3. Τοποθετήστε τα εξαρτήματα σε καθαρή και επίπεδη επιφάνεια.

- Μην πετάξετε τα υλικά συσκευασίας μέχρι να ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1 – Τοποθέτηση εμπρός και πίσω βάσης

- Τοποθετήστε την εμπρός βάση στο κυρίως πλαίσιο.
- Ευθυγραμμίστε τις οπές.
- Περάστε τις βίδες.
- Τοποθετήστε ροδέλες και παξιμάδια.
- Σφίξτε καλά με τα παρεχόμενα εργαλεία.

Στη συνέχεια επαναλάβετε την ίδια διαδικασία για την πίσω βάση.

Βήμα 2 – Τοποθέτηση της ράγας κύλισης

- Συνδέστε τη ράγα κύλισης με το κύριο σώμα.
- Ευθυγραμμίστε τα σημεία σύνδεσης.
- Τοποθετήστε τον άξονα και τις βίδες στερέωσης.
- Σφίξτε όλα τα σημεία.

Ελέγξτε ότι η ράγα κινείται χωρίς εμπόδια.

Βήμα 3 – Τοποθέτηση καθίσματος

- Περάστε το κάθισμα επάνω στη ράγα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι τροχοί εφαρμόζουν σωστά στις οδηγούς.
- Τοποθετήστε τα στοπ ασφαλείας στα άκρα της ράγας.

Το κάθισμα πρέπει να κυλά ομαλά χωρίς εμπλοκές.

Βήμα 4 – Τοποθέτηση πεταλιών

- Συνδέστε το αριστερό και το δεξί πέδμα στις αντίστοιχες βάσεις.
 - Σφίξτε τις βίδες.
 - Ρυθμίστε τους ιμάντες ώστε να εφαρμόζουν σωστά στα πόδια του χρήστη.
-

Βήμα 5 – Τοποθέτηση οθόνης

1. Συνδέστε το καλώδιο της οθόνης με το καλώδιο του κυρίως πλαισίου.
2. Τοποθετήστε την οθόνη στη βάση της.
3. Στερεώστε την με τις προβλεπόμενες βίδες.

Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο δεν πιέζεται ή τσακίζει κατά τη συναρμολόγηση.

ΤΕΛΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Πριν χρησιμοποιήσετε την κωπηλατική:

- Ελέγξτε ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες.
- Βεβαιωθείτε ότι το κάθισμα κυλά ομαλά.
- Ελέγξτε ότι τα πέλματα είναι σωστά στερεωμένα.
- Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία της οθόνης.
- Βεβαιωθείτε ότι η δεξαμενή έχει γεμίσει σωστά με νερό και δεν παρουσιάζει διαρροές.

ΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ ΝΕΡΟΥ

Η αντίσταση της κωπηλατικής μηχανής ρυθμίζεται από την ποσότητα νερού στη δεξαμενή.

Πριν από την πλήρωση

1. Τοποθετήστε τη συσκευή σε επίπεδη επιφάνεια.
2. Βεβαιωθείτε ότι η τάπα της δεξαμενής είναι προσβάσιμη.
3. Προετοιμάστε την παρεχόμενη χειροκίνητη αντλία, τον σωλήνα και τη χοάνη πλήρωσης.

ΓΕΜΙΣΜΑ ΤΗΣ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ

1. Αφαιρέστε την τάπα της δεξαμενής.
2. Συνδέστε τον σωλήνα στην αντλία.
3. Τοποθετήστε τον σωλήνα στο άνοιγμα της δεξαμενής.
4. Αντλήστε καθαρό νερό μέχρι να φτάσει στην επιθυμητή στάθμη.
5. Αφαιρέστε τον σωλήνα και επανατοποθετήστε καλά την τάπα.

⚠ Μην υπερβαίνετε ποτέ τη μέγιστη ένδειξη στάθμης νερού.

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΤΗΣ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ

Για να αφαιρέσετε νερό:

- Αφαιρέστε την τάπα.
- Συνδέστε την αντλία με τον σωλήνα.
- Αντλήστε το νερό προς κατάλληλο δοχείο μέχρι να επιτευχθεί η επιθυμητή στάθμη.
- Τοποθετήστε ξανά την τάπα.

Αν αλλάζετε όλο το νερό, καθαρίστε τη δεξαμενή πριν την ξαναγεμίσετε.

ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Η ένταση της προπόνησης εξαρτάται από την ποσότητα του νερού:

- Χαμηλή στάθμη:** ελαφρύτερη αντίσταση, κατάλληλη για αρχάριους.
- Μεσαία στάθμη:** ισορροπημένη αντίσταση για γενική άσκηση.
- Υψηλή στάθμη:** μεγαλύτερη αντίσταση για προχωρημένους χρήστες.

Η αντίσταση αυξάνεται φυσικά όσο πιο δυνατά τραβάτε τη λαβή.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

Η ηλεκτρονική οθόνη εμφανίζει βασικά στοιχεία της προπόνησης, όπως:

- Χρόνο άσκησης (TIME)
- Απόσταση (DISTANCE)
- Συνολικές επαναλήψεις κωπηλασίας (COUNT)
- Συνολικές επαναλήψεις (TOTAL COUNT)
- Θερμίδες (CALORIES)
- Λειτουργία αυτόματης εναλλαγής ενδείξεων (SCAN)

Η οθόνη ενεργοποιείται αυτόματα με την έναρξη της κίνησης και απενεργοποιείται μετά από χρονικό διάστημα αδράνειας για εξοικονόμηση ενέργειας.

ΣΩΣΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ

Η κίνηση αποτελείται από τέσσερις φάσεις:

1. Θέση εκκίνησης (Catch)

- Γόνατα λυγισμένα.
- Πλάτη ίσια.
- Χέρια τεντωμένα.
- Ωμοι χαλαροί.

2. Ωθηση (Drive)

- Πιέστε πρώτα με τα πόδια.
- Στη συνέχεια ανοίξτε τον κορμό.
- Τέλος τραβήξτε τη λαβή προς το κάτω μέρος του θώρακα.

3. Ολοκλήρωση (Finish)

- Πόδια σχεδόν τεντωμένα.
- Αγκώνες κοντά στο σώμα.
- Ωμοι χαμηλά και χαλαροί.

4. Επιστροφή (Recovery)

- Τεντώστε πρώτα τα χέρια.
- Γείρετε ελαφρά τον κορμό προς τα εμπρός.
- Λυγίστε τα γόνατα και επιστρέψτε ομαλά στην αρχική θέση.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πριν από κάθε προπόνηση συνιστάται προθέρμανση 5–10 λεπτών με ήπιες διατάσεις και ελαφριά κινητοποίηση των αρθρώσεων.

Εστιάστε ιδιαίτερα σε:

- αυχένα,
 - ώμους,
 - μέση,
 - γοφούς,
 - μηρούς,
 - γάμπες.
-

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μετά την προπόνηση:

- μειώστε σταδιακά την ένταση,
- κάντε ήπιες διατάσεις,
- αποφύγετε την απότομη διακοπή της άσκησης.

Αυτό βοηθά στη μείωση της μυϊκής κόπωσης και στην καλύτερη αποκατάσταση.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ

Η κωπηλατική RW630 μπορεί να αποθηκευτεί σε όρθια θέση για εξοικονόμηση χώρου.

Διαδικασία

- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι άδεια από χρήστη και βρίσκεται σε επίπεδο δάπεδο.
- Πιάστε σταθερά το πίσω μέρος της ράγας.
- Ανασηκώστε αργά τη ράγα μέχρι η συσκευή να έρθει σε κατακόρυφη θέση.
- Ακουμπήστε τη σταθερά στον εμπρόσθιο σκελετό της.

⚠ Βεβαιωθείτε ότι η κωπηλατική είναι σταθερή πριν την αφήσετε.

⚠ Αν υπάρχουν παιδιά ή κατοικίδια στον χώρο, μην αφήνετε τη συσκευή όρθια χωρίς επίβλεψη.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Για ασφαλή και ομαλή λειτουργία:

Καθημερινά

- Σκουπίζετε τον ιδρώτα από τη λαβή, το κάθισμα και τη ράγα.
- Ελέγχετε αν υπάρχουν διαρροές από τη δεξαμενή νερού.

Εβδομαδιαία

- Ελέγχετε ότι όλες οι βίδες παραμένουν καλά σφιγμένες.
- Καθαρίζετε τους τροχούς του καθίσματος.

- Ελέγχετε τον ιμάντα έλξης για φθορές.

Κάθε 3–6 μήνες

- Προσθέστε νέα ταμπλέτα καθαρισμού νερού (ανάλογα με τη χρήση και το περιβάλλον).
- Ελέγξτε τη στάθμη του νερού και συμπληρώστε αν χρειάζεται.
- Καθαρίστε εξωτερικά τη δεξαμενή.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πρόβλημα

Το κάθισμα δεν κυλά ομαλά

Πιθανές αιτίες

- Βρωμιά στη ράγα.
- Βρωμιά στους τροχούς.

Λύση

- ✓ Καθαρίστε τη ράγα κύλισης.
- ✓ Καθαρίστε τους τροχούς του καθίσματος.

Πρόβλημα

Υπάρχει ασυνήθιστος θόρυβος

Πιθανές αιτίες

- Χαλαρές βίδες.
- Φθαρμένο εξάρτημα.

Λύση

- ✓ Σφίξτε όλες τις βίδες.
 - ✓ Αντικαταστήστε το φθαρμένο εξάρτημα πριν συνεχίσετε τη χρήση.
-

Πρόβλημα

Η οθόνη δεν λειτουργεί

Πιθανές αιτίες

- Άδεια μπαταρία.
- Χαλαρή σύνδεση καλωδίου.

Λύση

- ✓ Αντικαταστήστε τις μπαταρίες της οθόνης.
- ✓ Ελέγξτε τις ηλεκτρικές συνδέσεις.

Πρόβλημα

Διαρροή νερού

Πιθανές αιτίες

- Η τάπα δεν έχει τοποθετηθεί σωστά.
- Φθορά στη στεγανοποίηση.

Λύση

- ✓ Ελέγξτε και σφίξτε την τάπα.
- ✓ Αντικαταστήστε το στεγανοποιητικό, εφόσον απαιτείται.

ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει αναλυτικό σχεδιάγραμμα (exploded view) με όλα τα εξαρτήματα της κωπηλατικής, όπως:

- Κύριο πλαίσιο
- Δεξαμενή νερού
- Πτερύγια αντίστασης
- Ράγα κύλισης
- Κάθισμα
- Τροχοί καθίσματος
- Πέλματα
- Ιμάντες ποδιών

- Λαβή
- Ιμάντας έλξης
- Τροχαλίες
- Οθόνη
- Εμπρός και πίσω βάση
- Βίδες, ροδέλες και παξιμάδια
- Προστατευτικά καλύμματα και πλαστικά εξαρτήματα

Το σχεδιάγραμμα αυτό χρησιμοποιείται για την αναγνώριση των ανταλλακτικών κατά τη συντήρηση ή την επισκευή της συσκευής.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ


























- **Μοντέλο:** RW630
- **Τύπος αντίστασης:** Νερού
- **Μέγιστο βάρος χρήστη:** 158 kg (350 lb)
- **Χρήση:** Οικιακή
- **Ηλεκτρονική οθόνη:** Ναι
- **Αποθήκευση:** Όρθια θέση για εξοικονόμηση χώρου

ΤΕΛΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ

- ✓ Ελέγχετε τη συσκευή πριν από κάθε χρήση.
- ✓ Μην χρησιμοποιείτε την κωπηλατική αν κάποιο εξάρτημα έχει υποστεί φθορά.
- ✓ Διατηρείτε καθαρή τη ράγα και τους τροχούς του καθίσματος.
- ✓ Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά.
- ✓ Αποθηκεύετε τη συσκευή σε στεγνό χώρο.
- ✓ Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες ασφαλείας του εγχειριδίου.



PART LIST

<p>A</p>  <p>Main Frame 1set</p>	<p>B</p>  <p>Electronic Watch 1set</p>	<p>C</p>  <p>Front support tube assembly 1set</p>	<p>D</p>  <p>Foot pedal component 1set</p>	<p>E</p>  <p>Front left track component 1set</p>
<p>F</p>  <p>Front right track component 1set</p>	<p>G</p>  <p>Rear left track component 1set</p>	<p>H</p>  <p>Rear right track component 1set</p>	<p>I</p>  <p>Slanted handle seat 1set</p>	<p>J</p>  <p>Rear connecting pipe assembly 1set</p>
<p>K</p>  <p>Seat Cushion Assembly 1set</p>	<p>L</p>  <p>PU roller component 4set</p>	<p>M</p>  <p>instructions 1pcs</p>	<p>N</p>  <p>Water pump 1pcs</p>	<p>O</p>  <p>Rear connecting plate assembly 1set</p>
<p>33</p>  <p>Hexagonal socket head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>39</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M6*15*S4 2pcs</p>	<p>45</p>  <p>Multi-function Wrench S13-14-17 1pcs</p>	<p>46</p>  <p>Hex wrench S4 1pcs</p>	<p>47</p>  <p>Hex wrench S5 1pcs</p>
<p>48</p>  <p>Hexagonal countersunk head screw M6*12*S4 4pcs</p>	<p>60</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M8*40*15*S5 10pcs</p>	<p>67</p>  <p>Nylon anti loosening nut M8*H7.5 4pcs</p>	<p>76</p>  <p>Hexagonal cap nut M8*16*S5 10pcs</p>	<p>83</p>  <p>Internal hexagon flat head screw M6*45*15 4pcs</p>

