

ZIPRO

10247184



Μαγνητικό Ελλειπτικό Zipro Distance White

Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά. Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή χρήση και συντήρηση του εξοπλισμού. Κράτησε το για πληροφορίες συντήρησης ή για παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τροφοδοτικό 2xAAA ή UM4 μπαταρίες

Βάρος 28,5 kg

Θερμοκρασία λειτουργίας 0o

C έως +40o

ντο

Θερμοκρασία αποθήκευσης -10o

C έως +60o

ντο

Μέγιστο βάρος χρήστη 120 κιλά

Κατηγορία εφαρμογής Η τάξη

Κατηγορία Ακρίβειας Γ Κατηγορία

Ταχύτητα 0,0-99,9 km/h

Πρότυπο προϊόντος (κύριο) EN 20957-1:2013

Προβλεπόμενη χρήση Μαγνητικό ελλειπτικό cross trainer για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τον προορισμό της, δηλαδή για εκπαίδευση

από ενήλικες. Οποιαδήποτε άλλη χρήση της συσκευής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος για ζημιές που έχουν προκληθεί από ακατάλληλη χρήση συσκευές.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις τελευταίες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Επικίνδυνα στοιχεία που μπορεί να είναι ο κίνδυνος τραυματισμού έχει εξαιρεθεί ή έχει αποτραπεί εύλογα.
 - Δεν επιτρέπονται αυτοεπισκευές και αλλαγές.
 - Μία φορά κάθε ένα ή δύο μήνες ελέγχετε τη στεγανότητα των μπουλονιών, των βιδών και των παξιμαδιών.
 - Για συνεχή ασφάλεια, ελέγχετε τακτικά (δηλαδή μία φορά το χρόνο) και συντηρήστε τον εξοπλισμό σε εξειδικευμένο κατάστημα λιανικής.
 - Τυχόν αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο ενδέχεται να είναι προκαλούν βλάβη ή απειλούν άμεσα την υγεία και τη ζωή του ατόμου που ασκείται. αλλάζω σε
- Η συσκευή επιτρέπεται να εκτελείται μόνο από το προσωπικό σέρβις του κατασκευαστή ή από εκπαιδευμένα άτομα από αυτούς ως προς αυτό.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχή καινοτομία προκειμένου να διασφαλιστεί η υψηλή ποιότητα ποιότητα. Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
 - Αναφέρετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με τον εξοπλισμό σε μια εξειδικευμένη εγκατάσταση

εμπορικός.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα άτομα που μένουν σε κοντινή απόσταση κατά τη χρήση του εξοπλισμού θα πρέπει να προειδοποιούνται για το ενδεχόμενο απειλής. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την παρουσία παιδιών.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Ελέγξτε με το γιατρό σας πριν από την άσκηση για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε καθόλου

δεν υπάρχουν αντενδείξεις για την υγεία για τη διεξαγωγή εκπαίδευσης στη συσκευή. Με βάση την ανατροφοδότηση

ειδικός, μπορείτε να αναπτύξετε το δικό σας πρόγραμμα εκπαίδευσης. Εσφαλμένα επιλεγμένο πρόγραμμα

ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία και τη ζωή σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού μπορεί να μην είναι ακριβή. Κόπωση κατά την άσκηση

μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθάνεστε αδύναμος, σταματήστε αμέσως

πρακτική.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Ακολουθήστε αυστηρά τις οδηγίες σχετικά με τη διεξαγωγή της εκπαίδευσης που περιλαμβάνεται

σε αυτό το εγχειρίδιο.

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για τη διεξαγωγή της εκπαίδευσης, λάβετε υπόψη τη διασφάλιση ασφαλών αποστάσεων από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε διαδρομές κυκλοφορίας (δρόμοι, πύλες, περάσεις, κλπ.).

- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι 2000 mm και τουλάχιστον τόσο πλάτος όσο η συσκευή.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Να είστε προσεκτικοί κατά την εγκατάσταση της συσκευής και να κρατάτε μακριά τα παιδιά.

Κατά τη συναρμολόγηση χρησιμοποιούνται μικρά εξαρτήματα (παξιμάδια, βίδες κ.λπ.) που μπορούν να καταποθούν.

ΥΠΟΜΕΝΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Μετά τον μετριάσμό του κινδύνου, μόνο 13 από περισσότερες από 230 αιτίες είναι «γενικά αποδεκτές».

- Όπου δεν εφαρμόζεται ή εφαρμόζεται η προστασία από πτώση εσφαλμένα, υπάρχει ένας υπολειπόμενος κίνδυνος, δηλαδή πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές του δέρματος, μώλωπες, κατάγματα ή, στη χειρότερη περίπτωση, θάνατο.

- Υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του αθλητή που προκαλείται από

λανθασμένος χειρισμός ή λάθος εκτίμηση καθώς και εσφαλμένη μεταφορά δεδομένων (λόγω ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, σφάλματος λογισμικού κ.λπ.). Ακόμα και το καλύτερο

Η προστασία λογισμικού και υλικού δεν αποκλείει την αποτυχία λογισμικού ή υλικού και μπορεί

θεωρητικά προκαλούν υπερφόρτωση του ασκούμενου.

- Το προϊόν είναι μια ηλεκτρική συσκευή, επομένως δεν μπορεί να αποκλειστεί ηλεκτροπληξία μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο κίνδυνος υπολειπόμενης ασφυξίας.
- Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας στο εγχειρίδιο υπηρεσία.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι η ακούσια ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση θα έχει ως αποτέλεσμα άλλες, ανεξήγητες κίνδυνος και ο κίνδυνος που ελήφθη υπόψη δεν αξιολογήθηκε σωστά. Στην ανάλυση κινδύνου, η αξιολόγηση έγινε με βάση την «τρέχουσα κατάσταση της συσκευής». Από τη διεξαγωγή Η αξιολόγηση και η επιθεώρηση του προϊόντος δείχνει ότι είναι πιθανό να προκύψει απαράδεκτος κίνδυνος πολύ χαμηλά. Η συσκευή (η κατασκευή, ο τρόπος λειτουργίας και η εφαρμογή της) δεν προκαλεί — υπό κανονικές συνθήκες — αχρησιμοποίητο εύλογο κίνδυνο για τον επαγγελματία ή τρίτους.

ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Πριν ξεκινήσετε την εκπαίδευση, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει εγκατασταθεί σωστά.

- Εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας προπόνηση και επιλογές ρύθμισης της συσκευής.
- Η συσκευή περιέχει εξαρτήματα που ενδέχεται να υποστούν διάβρωση. Γι 'αυτό το λόγο δεν συνιστάται η διαμονή σε υγρό δωμάτιο. Θα πρέπει επίσης να το προσέξετε ότι ο εξοπλισμός (ειδικά τα εσωτερικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματά του) δεν είναι εκτεθειμένος σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται για εκπαίδευση μόνο από ενήλικες και δεν είναι καθόλου παιχνίδι για παιδιά. Αν το επιτρέψετε με δική σας ευθύνη χρησιμοποιήστε το από παιδιά, φροντίστε να τα καθοδηγείτε για τη σωστή χρήση και να τα επιβλέπετε ανά πάσα στιγμή.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
- Κατά τη λειτουργία της συσκευής, ενδέχεται να υπάρχουν μικροί θόρυβοι λόγω της αδρανειακής κίνησης της μάζας του ιμάντα κίνησης, που προκύπτουν από το είδος της κατασκευής. Δεν έχουν καμία επιρροή στη λειτουργία του εξοπλισμού.
- Η εκπομπή θορύβου υπό φορτίο είναι υψηλότερη από ό,τι χωρίς φορτίο.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι οι συσκευές ασφαλείας και οι συνδέσεις είναι σωστές βίδες και βύσματα.
- Όταν προπονεύετε στη συσκευή, να θυμάστε τα κατάλληλα υποδήματα (αθλητικά παπούτσια).

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η συναρμολόγηση της συσκευής πρέπει να γίνει προσεκτικά από ενήλικα. Σε περίπτωση που

Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζητήστε βοήθεια από κάποιον με μεγαλύτερη εμπειρία στον τομέα.

- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ με τη συσκευή περιέχει όλα τα στοιχεία από τη λίστα ανταλλακτικών και εάν κάποια αντικείμενα έχουν καταστραφεί κατά τη μεταφορά. Σε περίπτωση έλλειψης αντικείμενα ή ανησυχίες, επικοινωνήστε με τον πωλητή σας.
- Ανατρέξτε στα σχέδια και τις επεξηγήσεις και συναρμολογήστε σύμφωνα με τη σειρά οδηγίες συναρμολόγησης.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Υπάρχουν κίνδυνοι κατά τη χρήση εργαλείων και εξαρτημάτων
Κόβω τον εαυτό μου.
- Θυμηθείτε να διατηρείτε ένα ασφαλές περιβάλλον. Μην τακτοποιείτε τα εργαλεία σας χαοτικά και στοιχεία στερέωσης. Να θυμάστε ότι τα αλουμινόχαρτα και οι πλαστικές σακούλες είναι επικίνδυνα ασφυξία από παιδιά.
- Το υλικό στερέωσης που απαιτείται για την ολοκλήρωση του βήματος στις οδηγίες συναρμολόγησης έχει παρασχεθεί φαίνεται στα σχέδια και τις επεξηγήσεις. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.
- Στις πρώτες φάσεις της συναρμολόγησης, μην σφίγγετε πλήρως τα εξαρτήματα. Κάντε αυτό αφού τοποθετήσετε όλα τα i φροντίζοντας να έχουν τοποθετηθεί σωστά.
- Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προσυναρμολογήσει ορισμένα στοιχεία.

ΑΛΛΑΓΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Οι κακώς ορατές πληροφορίες στην οθόνη του υπολογιστή ή καμία πληροφορία υποδηλώνει την ανάγκη αντικατάστασης μπαταρία.

Αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας και αντικαταστήστε τις παλιές με δύο νέες. Να είστε προσεκτικοί όταν τα τοποθετείτε στη θήκη μπαταριών

Τα σημάδια "+" και "-". Εάν η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά μετά την επανεκκίνηση, αφαιρέστε την για μερικά

λεπτά και μετά τοποθετήστε τα ξανά.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

Περιέχουν επιβλαβείς ουσίες (όπως κάδμιο,

υδράργυρο ή μόλυβδο), επομένως μην τα πετάτε στα οικιακά απορρίμματα.

Μεταφέρετέ τα στο κατάλληλο σημείο συλλογής για χρησιμοποιημένες μπαταρίες.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για προστασία από πιθανές ζημιές ζημιά κατά τη μεταφορά. Η συσκευασία είναι μη επεξεργασμένες πρώτες ύλες και μπορεί να ανακυκλωθεί. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στα κατάλληλα χρωματιστά δοχεία για επιλεκτική συλλογή.

Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στον κάδο οικιακών απορριμμάτων. Δώστε τους πίσω

στον τόπο αγοράς ή παράδοση σε ξεχωριστό σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων.

Ο χρησιμοποιημένος ηλεκτρικός εξοπλισμός (συμπεριλαμβανομένου του μετρητή, του τροφοδοτικού) είναι ανακυκλώσιμα υλικά - μην τα πετάτε

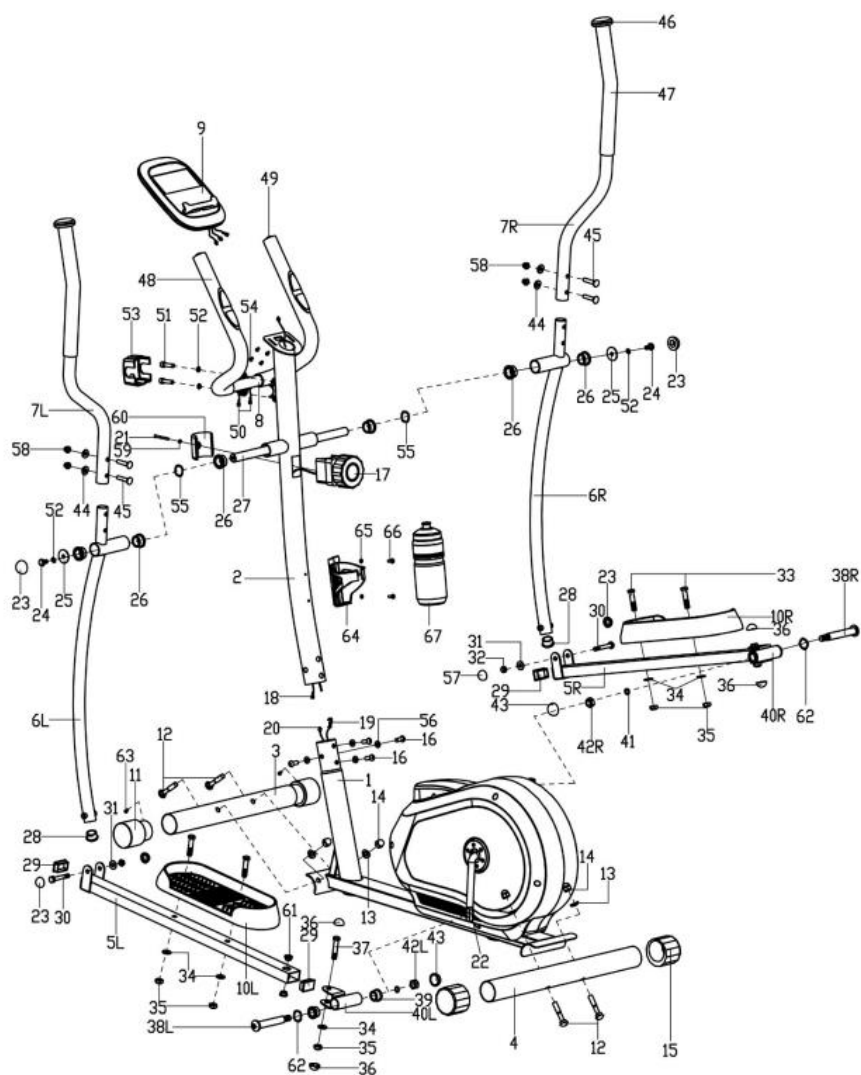
σε δοχεία οικιακών απορριμμάτων καθώς μπορεί να περιέχουν επικίνδυνες ουσίες

για την υγεία και το περιβάλλον. Ζητάμε ενεργή βοήθεια στην οικονομική διαχείριση των φυσικών πόρων και προστασία του φυσικού περιβάλλοντος με παράδοση της χρησιμοποιημένης συσκευής σε σημείο διάθεσης δευτερογενείς πρώτες ύλες - χρησιμοποιημένες ηλεκτρικές συσκευές.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Αρ. Περιγραφή Ποσότητα Αρ. Περιγραφή Ποσότητα

- 1 Κύριο πλαίσιο 1 35 Παξιμάδι M10 6
- 2 Στύλος τιμονιού 1 36 Παξιμάδι S16 4
- 3 Μπροστινή βάση 1 37 Εξάγωνο μπουλόνι M10x50 2
- 4 Πίσω σταντ 1 Πείρο βάσης πεντάλ 38L/R αριστερά/δεξιά 1/1
- 5 L/R Βάση πεντάλ αριστερά/δεξιά 1/1 39 Άξονας μανικιού $\phi 24 \times 20 \times \phi 16$.1 4
- 6 L/R Χειρολαβή Βραχίονας Αριστερό/Δεξί 1/1 40L/R Μαξιλαράκι πεντάλ αριστερά/δεξιά 1/1
- 7 L/R Λαβή αριστερά/δεξιά 1/1 41 Ελατήρια ροδέλα $\phi 13 \times B2$ 2
- 8 Τιμόνι 1 42L/R Nylon παξιμάδι αριστερά/δεξιά 1/1
- 9 Υπολογιστής 1 43 Παξιμάδι S19 2
- 10
- L/R Πεντάλ αριστερά/δεξιά 1/1 44 Arc pad $\phi 20 \times d8 \times 2 \times r16$ 4
- 11 Μπροστινό καπάκι βάσης 2 45 βίδα M8x40 4
- 12 Βίδα M10x57 4 46 Καπάκι λαβής 2
- 13 Αψίδα $\Phi 10 \times 1.5 \times \phi 25 \times r28$ 4 47 Αφρός λαβής 2
- 14 Παξιμάδι M10 4 48 Αφρός τιμονιού 2
- 15 Μαξιλαράκι ισοπέδωσης βάσης πίσω 2 49 Βύσμα τιμονιού $\phi 25 \times 1,5$ 2
- 16 βίδα Allen M8x16 4 50 Καλώδιο μέτρησης παλμών 2
- 17 Κουμπί ρύθμισης αντίστασης 1 51 M8x30 εξάγωνο μπουλόνι 2
- 18 Καλώδιο σύνδεσης 1 52 Ελατήρια ροδέλα D8 4
- 19 Καλώδιο αντίστασης 1 53 Κάλυμμα τιμονιού 1
- 20 Καλώδιο υπολογιστή 1 54 Βίδα Phillips 4
- 21 Βίδα Phillips M5x45 1 55 Ροδέλα $\phi 20 \times \phi 28 \times 0,3$ 2
- 22 μανιβέλα 1 56 ελατηριωτό ροδέλα $\phi 20 \times d8.5 \times r25$ 4
- 23 Παξιμάδι S14 4 57 Παξιμάδι S13 2
- 24 Εξάγωνο μπουλόνι M8x15 2 58 Παξιμάδι M8 4
- 25 Επίπεδη ροδέλα $\Phi 8.2 \times \phi 32 \times \phi 2$ 2 59 Επίπεδη ροδέλα D5 1
- 26 Άξονας του χιτωνίου του βραχίονα της λαβής $\phi 32 \times 2,5$ 6 60 Κάλυμμα του κουμπιού ρύθμισης αντίστασης 1
- 27 Μακρύς άξονας 1 61 Μεταλλικό μανίκι $\phi 14 \times 10 \times \phi 10$.1 4
- 28 Βύσμα βραχίονα λαβής $\phi 28 \times 1,5$ 2 62 Ροδέλα κυματομορφής D17x0,3 2
- 29 Τελικό καπάκι για τη βάση του πεντάλ $40 \times 25 \times 1,5$ 4 63 Βίδα με αυτοκόλλητη βίδα ST3x10 2
- 30 Εξάγωνο μπουλόνι M8x55 2 64 Μπουκάλι νερού 1
- 31 Επίπεδη ροδέλα D8x1,5 2 65 Επίπεδη ροδέλα 2
- 32 παξιμάδι M8 2 66 βίδα 2
- 33 Εξάγωνο μπουλόνι M10x45 4 67 Θήκη μπουκαλιού νερού 1
- 34 Επίπεδη ροδέλα D10x1,5 6



ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Κατά τη συναρμολόγηση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που παρέχονται στο προϊόν.

Προετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για την τοποθέτηση της συσκευής.

Λόγω του μεγάλου βάρους ορισμένων εξαρτημάτων, συνιστώνται δύο άτομα για συναρμολόγηση.

1. Τοποθετήστε την μπροστινή και πίσω βάση

Τοποθετήστε την πίσω βάση (4) και την μπροστινή βάση (3) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας μπουλόνια (12), ροδέλες τόξου (13) και ξηρούς καρπούς (14).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Αφαιρέστε πριν τοποθετήσετε τις βάσεις προστασία από πλαστικό ή χαρτόνι μεταφορά, εάν υπάρχει.

2. Τοποθετήστε τα καλώδια και τον στύλο του τιμονιού

Συνδέστε το καλώδιο σύνδεσης (18) στο καλώδιο υπολογιστής (20).

Στη συνέχεια συνδέστε το καλώδιο αντίστασης (19)

με τον δεύτερο συνδετικό σωλήνα (17) με τέτοιο τρόπο ώστε που απεικονίζει η εικόνα.

Τοποθετήστε το παξιμάδι του επάνω καλωδίου ρύθμισης πύμα (17) στην υποδοχή του κάτω βραχίονα σύρμα αντίστασης (19), τραβήξτε και σφίξτε το επάνω σύρμα (17) και περάστε μέσα κάτω συρμάτινο στήριγμα (19) προς την κατεύθυνση κατακόρυφος. Το παξιμάδι του καλωδίου πρέπει να είναι κάθετα στο στήριγμα του καλωδίου όπως φαίνεται απεικόνιση.

Μόλις συνδεθούν τα καλώδια, εγκαταστήστε ο στύλος του τιμονιού (2) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας βίδες Allen (16) και ροδέλες (56).

3. Τοποθετήστε τους βραχίονες και τα πεντάλ

3α. Χρησιμοποιώντας τα εξαγωνικά μπουλόνια (24), ροδέλες ελατηρίου (52), ροδέλες

Επίπεδη βάση (25) και επί μακρού άξονα (27).

τον αριστερό βραχίονα χειρολαβής (6L) στον στύλο του καθίσματος τιμόνι (2). Μην σφίγγετε σε αυτό το στάδιο αντίσταση των εγκατεστημένων στοιχείων.

3β. Τοποθετήστε την αριστερή βάση του πεντάλ (5L) στο μανιβέλα (22) με τον πείρο βάσης κάτω από το αριστερό πεντάλ (38L), ροδέλες σειρές (62), ροδέλες

ελατήρια (41) και το αριστερό παξιμάδι νάιλον (42L). Μην σφίγγετε σε αυτό το στάδιο μέχρι την αντίσταση των εγκατεστημένων στοιχείων.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Πείρο βάσης πεντάλ

αριστερά (38L) σφίξτε δεξιόστροφα

αριστερόστροφα

ρολói. Δεξιά καρφίτσα (38P)

σφίξτε ανάλογα με την κίνηση

δεξιόστροφος.

3γ. Τοποθετήστε τον αριστερό βραχίονα λαβής (6L).

στην αριστερή βάση του πεντάλ (5L) με

εξάγωνα μπουλόνια (30), ροδέλες

(31) και ξηρούς καρπούς (32). Σφίγγω

εξαγωνικά μπουλόνια (24) (30) και το αριστερό χέρι

νάιλον παξιμάδι (42L). Βάλτε τους ξηρούς καρπούς

(23)(57) στον άνω και κάτω βραχίονα

λαβές και παξιμάδια (43) (36) προς τα πίσω

μέρος της βάσης για το αριστερό πεντάλ (5L) προς

καλύψτε τις βίδες στερέωσης.

3d. Ακολουθήστε τα βήματα 3a, 3b και 3c για εγκατάσταση

δεξιός βραχίονας λαβής (6R) και βάση λοβού

δεξί πεντάλ (5R).

3ε. Τοποθετήστε το πεντάλ αριστερά και δεξιά (10L/R)

στις βάσεις των πεντάλ (5L/R) χρησιμοποιώντας

εξάγωνα μπουλόνια (33), ροδέλες

(34) και ξηρούς καρπούς (35).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Βάσεις πεντάλ δεξιά και αριστερά σημειώνονται "R" για το δεξί και "L" για αριστερά.

3στ. Σφίξτε όλα τα εξαρτήματα.

4. Τοποθετήστε το τιμόνι

Τραβήξτε προς τα έξω το καλώδιο μέτρησης παλμών (50) μέσα από τον στύλο του τιμονιού (2) και μέσα από την τρύπα θήκη υπολογιστή.

Τοποθετήστε το τιμόνι (8) στον στύλο του τιμονιού (2) χρησιμοποιώντας εξαγωνικά μπουλόνια (51) και ελατηριωτές ροδέλες (52).

Τοποθετήστε το κάλυμμα του τιμονιού (53).

Βιδώστε την αριστερή και τη δεξιά λαβή (7L/R) στο ο αριστερός και ο δεξιός βραχίονας λαβής (6L/R) α με βίδες (45), ροδέλες τόξου (44) και ξηροί καρποί (58).

5. Εγκαταστήστε τον υπολογιστή

Συνδέστε το καλώδιο μέτρησης παλμών (50)

και ένα καλώδιο σύνδεσης που εκτείνεται από την κορυφή του στύλου του καθίσματος τιμόνι (18) με καλώδια υπολογιστή (9).

Τοποθετήστε τον υπολογιστή (9) στον στύλο του τιμονιού (2) χρησιμοποιώντας βίδες Phillips (54).

6. Τοποθετήστε τη φιάλη νερού

Προσαρμόστε τη θήκη του μπουκαλιού νερού (67) στο

Στύλος τιμονιού (2) με βίδες (65) i

επίπεδες ροδέλες (66). Σιγουρέψου ότι

η λαβή είναι σταθερή και τοποθετήστε τη φιάλη νερού (67).

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώθηκε η συναρμολόγηση του ελλειπτικού cross trainer!

Διαβάστε πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό cross trainer οδηγίες προσεκτικά.

12

EN

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ρύθμιση αντίστασης

Για να αυξήσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί αντίστασης δεξιόστροφα.

Για να μειώσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί ρύθμισης τάσης αριστερόστροφα ρολόι.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Συντηρείτε τη συσκευή τακτικά. Εκτελέστε τα παρακάτω βήματα τουλάχιστον κάθε 20 τις ώρες εργασίας του.

- Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη της συσκευής. Εάν δεν λιπαίνονται επαρκώς, χρησιμοποιήστε γράσο ρουλεμάν ποδηλασία.
- Ελέγξτε την κατάσταση αντικειμένων όπως μπουλόνια και παξιμάδια. Φροντίστε να είναι καλά σφιγμένα.
- Σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή μετά από κάθε προπόνηση. Βεβαιωθείτε ότι η οθόνη δεν έρχεται σε επαφή με νερό ή υγρασία.
- Χρησιμοποιείτε μόνο νερό με σαπούνι για να καθαρίσετε τη συσκευή. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά.

- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή στο ηλιακό φως.

ΦΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση της συσκευής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Πρώτα από όλα, θα βελτιώσει την κατάστασή σας και θα σας δυναμώσει

μύες, και σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή θα σας επιτρέψει να κάψετε τον περιττό λιπώδη ιστό.

1. ΖΕΣΤΑΣΗ

Αυτή είναι μια φάση που βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα και προετοιμάζει τους μύες για αυξημένη προσπάθεια.

Μειώνει επίσης τον κίνδυνο κράμπες και τραυματισμό. Συνιστάται να κάνετε πολλά ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται παρακάτω. Εάν αισθάνεστε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε το εύρος κίνησης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ:

• ΤΕΝΤΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με τα πόδια λυγισμένα και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Συμμετοχή

τα πέλματα των ποδιών σας και φέрте τα όσο πιο κοντά γίνεται. Πιέστε απαλά τα γόνατά σας για να τα οδηγήσετε

προς το έδαφος και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

• ΤΥΠΟΣ Μηρού

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξί σας πόδι και φέрте το πέλμα του αριστερού σας ποδιού στον δεξιό μηρό σας.

Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα δάχτυλα του δεξιού σας ποδιού όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15

δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τη δράση με το αριστερό πόδι.

• ΣΤΡΙΨΕΙΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

Κρατήστε το κεφάλι σας ευθεία κοιτάζοντας ευθεία μπροστά. Χωρίς να κουνήσετε τα χέρια σας, γυρίστε το προς τα δεξιά και ισιώστε το, μετά στρίψτε αριστερά και ισιώστε.

• ΣΗΚΩΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΩΝ

Σηκώστε το αριστερό σας χέρι όσο πιο ψηλά γίνεται και κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τη δράση με το δεξί χέρι.

• ΤΕΝΤΩΣΗ ΤΩΝ ΑΧΙΛΛΕΙΩΝ ΤΕΝΟΝΩΝ

Σταθείτε απέναντι στον τοίχο, μετακινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε ελαφρώς στο γόνατο. Κράτα τη δεξιά σου πλάτη -

ίσια, με τη φτέρνα επίπεδη στο έδαφος. Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο έδαφος και πιέστε τους γοφούς σας στον τοίχο. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε τη δράση

με το δεξί πόδι τεντωμένο. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

• ΔΕΡΜΑΤΑ

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πλησιάσετε όσο το δυνατόν πιο κοντά στο στήθος σας
στήθος μέχρι τα γόνατα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατά σας.

2. ΦΑΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Αυτή είναι η πραγματική φάση της εκπαίδευσης. Εξασκηθείτε στο δικό σας ρυθμό για να επιτευχθεί ο σωστός καρδιακός ρυθμός στην ηλικία σας όπως φαίνεται στο διάγραμμα.

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να ηρεμήσετε την κυκλοφορία και να χαλαρώσετε μύες. Αυτή είναι μια επανάληψη των ασκήσεων θέρμανση. Θυμηθείτε να μην τεντώστε τους μυς σας.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Αφαιρέστε την προστατευτική μεμβράνη πριν τη χρήση από την οθόνη του υπολογιστή.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ)

MRMS06-BW

AUTO ON/OFF

Ο υπολογιστής θα ενεργοποιηθεί όταν ο σφόνδυλος παραμείνει αναμμένος τεθεί σε κίνηση ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί.

Ένα επάνω βέλος θα εμφανιστεί στην οθόνη.

Ο υπολογιστής θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 4 λεπτά αδρανής.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΩΝ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

- **MODE** - σας επιτρέπει να κάνετε μια επιλογή παραμέτρου.
- **SET** - χρησιμοποιείται για τον ορισμό τιμών παραμέτρων.
- **RESET** - χρησιμοποιείται για άμεση επαναφορά χρόνου, απόστασης και θερμίδων.