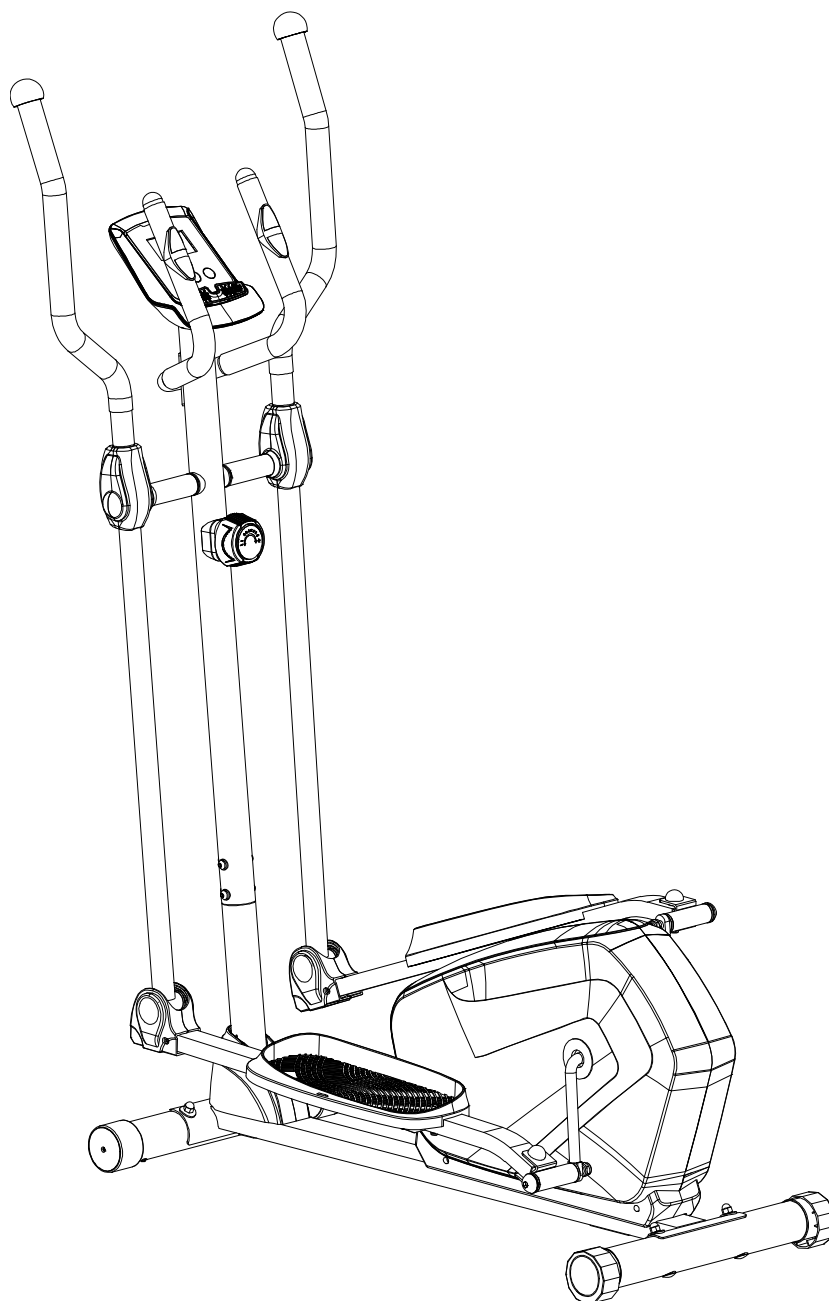




Ελλειπτικό Astra - BC81501

Εγχειρίδιο Χρήσης



Οι προδιαγραφές αυτού του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρουν από αυτή τη φωτογραφία και υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προειδοποίηση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Θα πρέπει πάντα να ακολουθείτε βασικές προφυλάξεις, συμπεριλαμβανομένων των ακόλουθων οδηγιών ασφαλείας κατά τη χρήση αυτού του εξοπλισμού: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το ελλειπτικό.

1. Εκτελέστε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό και χαλάρωσης μετά τη χρήση του.
2. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη δεν είναι κατεστραμμένα και άθικτα πριν χρησιμοποιήσετε.
3. Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετηθεί σε επίπεδη επιφάνεια. Χρησιμοποιήστε ένα χαλάκι για την προστασία του δαπέδου σας. Συνιστάται ιδιαίτερα.
4. Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια (αθλητικά ρούχα) όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό.
5. Βεβαιωθείτε ότι σφίγγετε τους ιμάντες των πεντάλ πριν τη χρήση.
6. Μην επιχειρείτε εργασίες συντήρησης ή ρύθμισης εκτός από αυτές που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Σε περίπτωση εμφάνισης προβλημάτων, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε ένα εξουσιοδοτημένο άτομο της αντιπροσωπείας.
7. Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε εξωτερικούς χώρους.
8. Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται *μόνο για οικιακή χρήση*.
9. Επιτρέπεται *μόνο ένας χρήστης κάθε φορά*.
10. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση. Αυτό το μηχάνημα έχει σχεδιαστεί μόνο για ενήλικες. Ο ελάχιστος ελεύθερος χώρος που απαιτείται γύρω από τον εξοπλισμό για ασφαλή λειτουργία δεν είναι μικρότερος από δύο μέτρα.
11. Αν αισθανθείτε πόνο στο στήθος, ναυτία, ζάλη, δύσπνοια, ή άλλη δυσφορία, *σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας*.
12. Το μέγιστο βάρος χρήστη για αυτό το προϊόν είναι *100 κιλά*.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα ηλικίας άνω των 35 ετών ή για άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε εξοπλισμό γυμναστικής.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν. Διατηρήστε το παρόν εγχειρίδιο κατόχου για μελλοντική αναφορά.

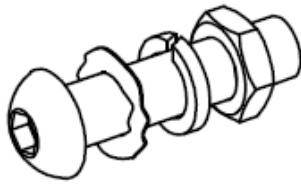
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

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	1	036	Bushing Ø32xØ16x5	2
007	Right Handrail	1	037	Bushing Ø29xØ16x14	8
008	Front Post	1	038	Left Foot Bar Cover	2
009	Handlebar	1	039	Right Foot Bar Cover	2
010	Front Stabilizer	1	040	Bolt Ø15.8*62.5*M8	2
011	Rear Stabilizer	1	041	Big Washer Ø20xØ8 x2.0	2
012	Computer	1	042	Bolt M8*20	2
013	Screw M5*10	4	043	Screw ST4.2*20	10
014	Hand Pulse Sensor with Wire A L=1100mm	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 M6*40	6
017	End cap for handlebar Ø28.6x1.5	2	047	Washer Ø6xØ12x1.0	6
018	Handrail Foam Grip Ø33x27x360	2	048	Bushing Ø18xØ8x5	4
019	Arc Washer Ø16xØ8*1.5	2	049	Nut Cap S13	2
020	Bolt M5x10	8	050	Bolt M8x50	2
021	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	051	Washer Ø6xØ18x1.5	2
022	Handrail Foam Grip Ø31x37x480	2	052	Lock Nut M8	2
023	Bolt M10*18	2	053	U Bracket	2
024	Spring Washer Ø10xØ18x2	2	054	Bolt for left U Shape Bracket 1/2"	1
025	Big Flat Washer Ø10xØ20x2.0	2	055	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2
026	D shape washer Ø28x5.0	2	056	Spring Washer Ø20	2
027	Powder Metal Bushing Ø33xØ29.5x16*3	4	057	Left Nylon Nut 1/2"	1
028	Bolt M6*35	4	058	Bolt for right U Shape Bracket 1/2"	1
029	Arc washer Ø6	4	059	Right Nylon Nut 1/2"	1
030	Lock Nut M6	10	060	End Cap For Front Stabilizer	2

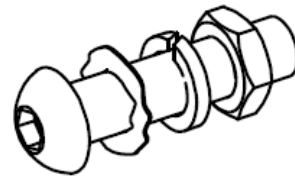
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Περιγραφή	Qty	No.	Περιγραφή	Qty
061	Bolt M8*70	4	082	Belt Pulley with Crank	1
062	Big Arc Washer Ø8xØ20x2.0	10	083	Belt	1
063	Nut M8	4	084	Flange Nut M10*1.0*6	2
064	End Cap For Rear Stabilizer	2	085	Flywheel	1
065	Spring Washer Ø8	6	086	Eyebolt M6x36	2
066	Sensor Wire II L=1800	1	087	U-Shape Bracket	2
067	Tension Control Knob	1	088	Spring Washer Ø6	2
068	Tension Cable L=1800	1	089	Nut M6	2
069	Big Arc Washer Ø20xØ5.2	1	090	Idle Wheel Bracket	1
070	Bolt M5x45	1	091	Bolt M8x10	1
071	Screw ST2.9x16	2	092	Bearing 6000ZZ	2
072	Left Decorative Cover	1	093	Washer Ø6XØ12x1.0	1
073	Right Decorative Cover	1	094	Bolt M6x10	1
074	Screw ST4.2x25	8	095	Bolt M8x30	1
075	Bearing Nut II 7/8"	2	096	Washer Ø10.2XØ14*1	2
076	Washer Ø23xØ34.5xδ2.5	1	097	Limit Block	2
077	Bearing Nut II 7/8"	1	098	Plastic Bolt Ø8x32	2
078	Bearing	2	099	Left Chain Cover	1
079	Bearing Cup	2	100	Right Chain Cover	1
080	Bearing Nut I 15/16"	1	101	Cover for crank	2
081	Washer Ø24xØ40xδ3.0	1			

ΥΛΙΚΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



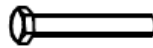
(54) Bolt for Left U Shape Bracket 1/2" 1PC
 (55) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 1PC
 (56) Spring Washer Ø20 1PC
 (57) Left Nylon Nut 1/2" 1PC



(58) Bolt for Right U Shape Bracket 1/2" 1PC
 (55) Wave Washer Ø28xØ17x0.3 1PC
 (56) Spring Washer Ø20 1PC
 (59) Right Nylon Nut 1/2" 1PC



(28) Bolt M6x35
 4PCS



(46) Bolt M6x40
 6PCS



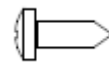
(30) Bolt M6
 10PCS



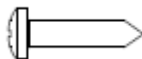
(47) Washer Ø6xØ12x1.0
 6PCS



(29) Arc Washer
 Ø6x Ø12x1.0
 4PCS



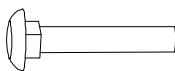
(31) Screw ST2.9x16
 8PCS



(43) Screw ST4.2x20
 4PCS



(49) Nut Cap S13
 2PCS



(61) Bolt M8*70
 4PCS



(62) Big Arc Washer
 Ø8x Ø20x2.0
 4PCS

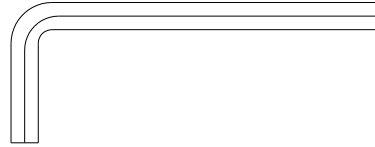


(63) Bolt M8
 4PCS

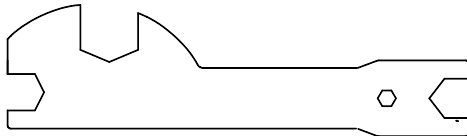
ΕΡΓΑΛΕΙΑ



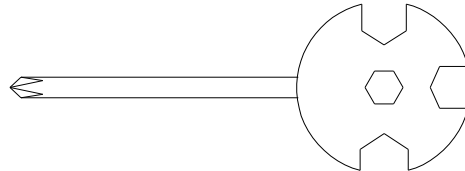
Allen Wrench S6
1 PC



Allen Wrench S8
1 PC



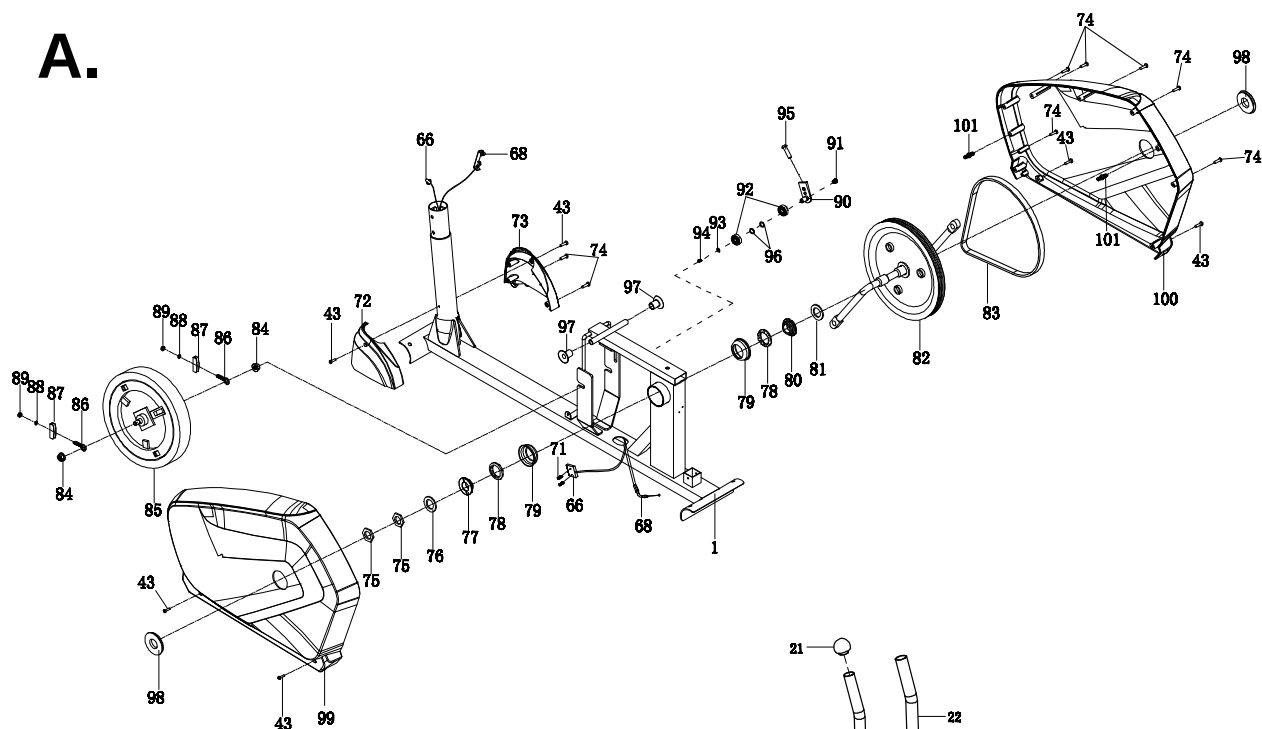
Multi Hex Tool
1 PC



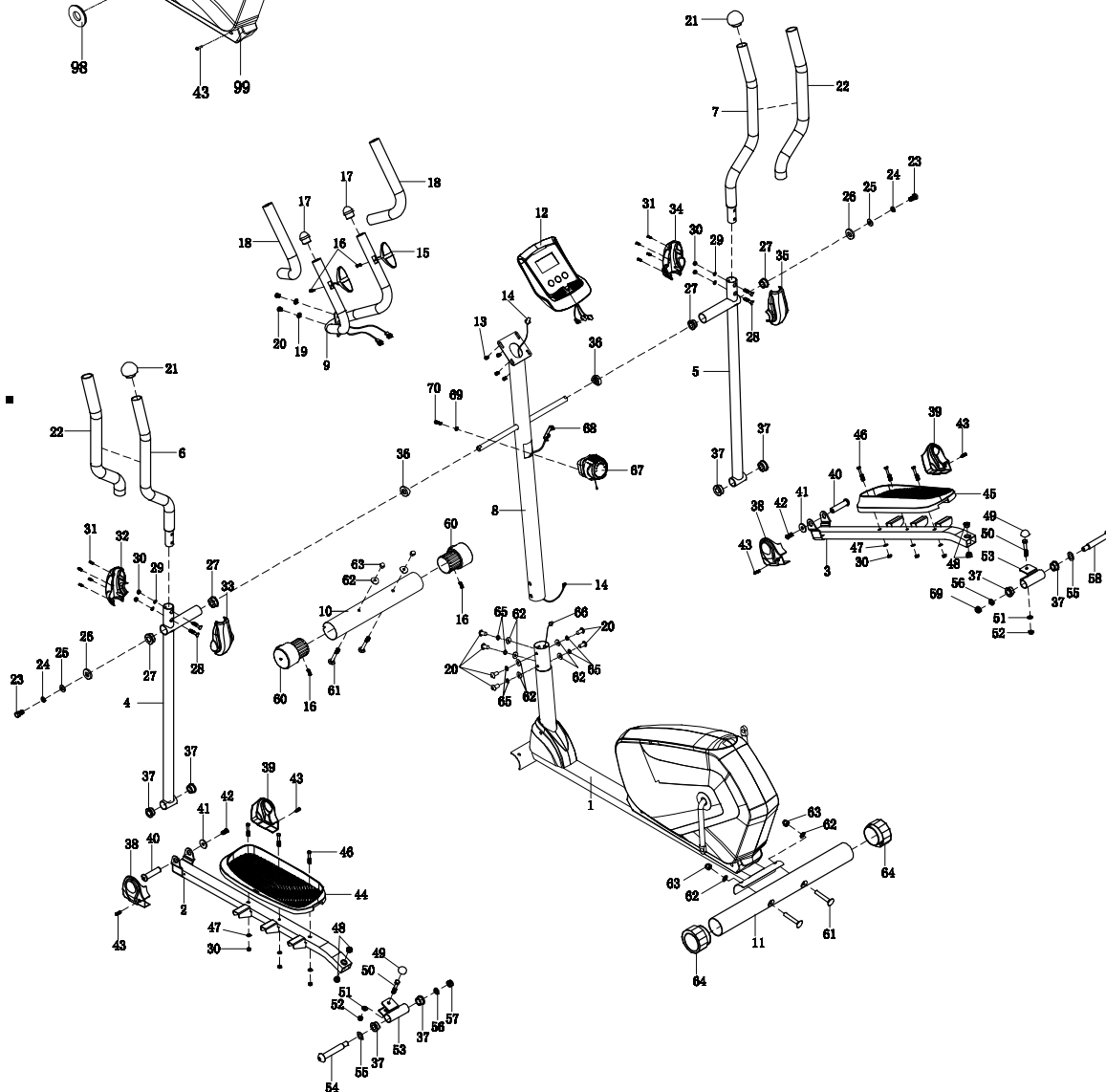
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

A.



B.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

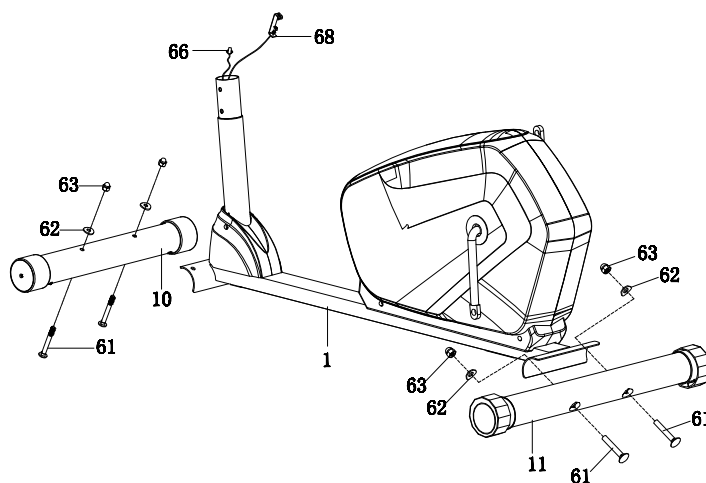
1. Εγκατάσταση Εμπρός και Πίσω Ποδιού

Α. Τοποθετήστε το Εμπρός Πόδι (10) στο εμπρός μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) και ευθυγραμμίστε τις οπές των βιδών.

Τοποθετήστε το Εμπρός Πόδι (10) στο εμπρός μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) με δύο M8x70 Βίδες (61), δύο Ø8xØ20x2.0 Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (62) και δύο Κλειστά Παξιμάδια M8 (63).

Β. Τοποθετήστε το Πίσω Πόδι (11) στο πίσω μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) και ευθυγραμμίστε τις οπές των βιδών.

Τοποθετήστε το Πίσω Πόδι (11) στο πίσω μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) με δύο M8x70 Βίδες (61), δύο Ø8xØ20x2.0 Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (62) και δύο Κλειστά Παξιμάδια M8 (63).



2. Εγκατάσταση Ορθοστάτη και Βίδας Ρύθμισης Αντίστασης

Αφαιρέστε έξι M8x15 Βίδες (20), έξι Ø20xØ8x2.0 Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (62), έξι Ροδέλες Ασφαλείας Ø8 (65) από το Κυρίως Πλαίσιο (1).

Αφαιρέστε βίδες και ροδέλες με το S6 Κλειδί Allen που παρέχεται. Εισάγετε το Συρματόσχοινο

Αντίστασης (68) μέσω της κάτω οπής του Ορθοστάτη (8) και τραβήξτε το έξω από την

τετράγωνη οπή του Ορθοστάτη (8). Συνδέστε το Καλώδιο Αισθητήρα II (66) από το Κυρίως

Πλαίσιο (1) με το Καλώδιο Αισθητήρα I (14) από τον Ορθοστάτη (8). Εισάγετε τον Ορθοστάτη (8)

στην υποδοχή του Κυρίως Πλαισίου (1) και ασφαλίστε με έξι M8x15 Βίδες (20), έξι

Ø20xØ8x2.0 Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (62), έξι Ροδέλες Ασφαλείας Ø8 (65) που αφαιρέσατε.

Σφίξτε τις βίδες και τις ροδέλες με το S6 Κλειδί Allen που παρέχεται. Αφαιρέστε μία Ø20 Κυρτή

Ροδέλα (69) και μία M5x45 Βίδα (70) από την Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης (67). Αφαιρέστε την

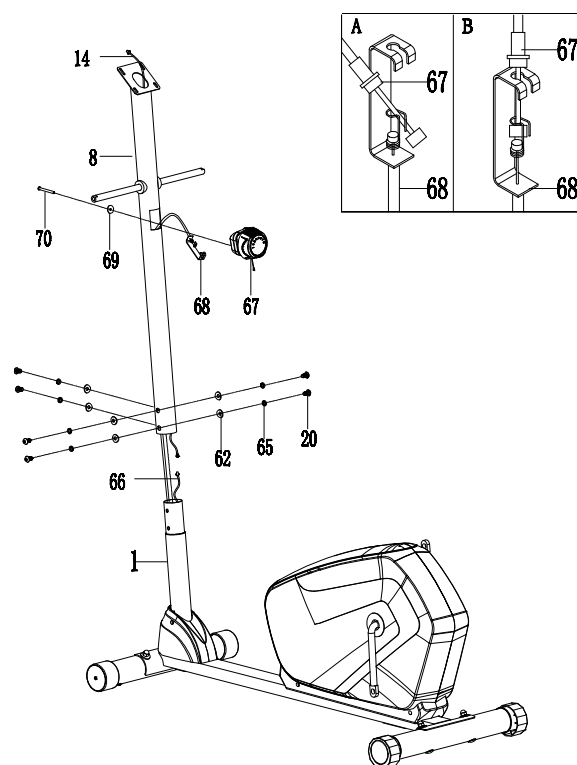
βίδα και την κυρτή ροδέλα με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται. Βάλτε την

άκρη του συρματόσχοινου αντίστασης της Βίδας

Ρύθμισης Αντίστασης (67) στο άγκιστρο του ελατηρίου του Συρματόσχοινου Αντίστασης (68) όπως φαίνεται στο σχέδιο Α. Τραβήξτε το συρματόσχοινο αντίστασης της Βίδας Ρύθμισης

Αντίστασης (67) επάνω και πιέστε το μέσα στο άγκιστρο του ελατηρίου του Συρματόσχοινου Αντίστασης (68) όπως φαίνεται στο σχέδιο Β. Τοποθετήστε την Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης

(67) στον Ορθοστάτη (8) με την Ø20 Κυρτή Ροδέλα (69) και μία M5x45 Βίδα (70) που αφαιρέσατε. Σφίξτε τη βίδα με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.



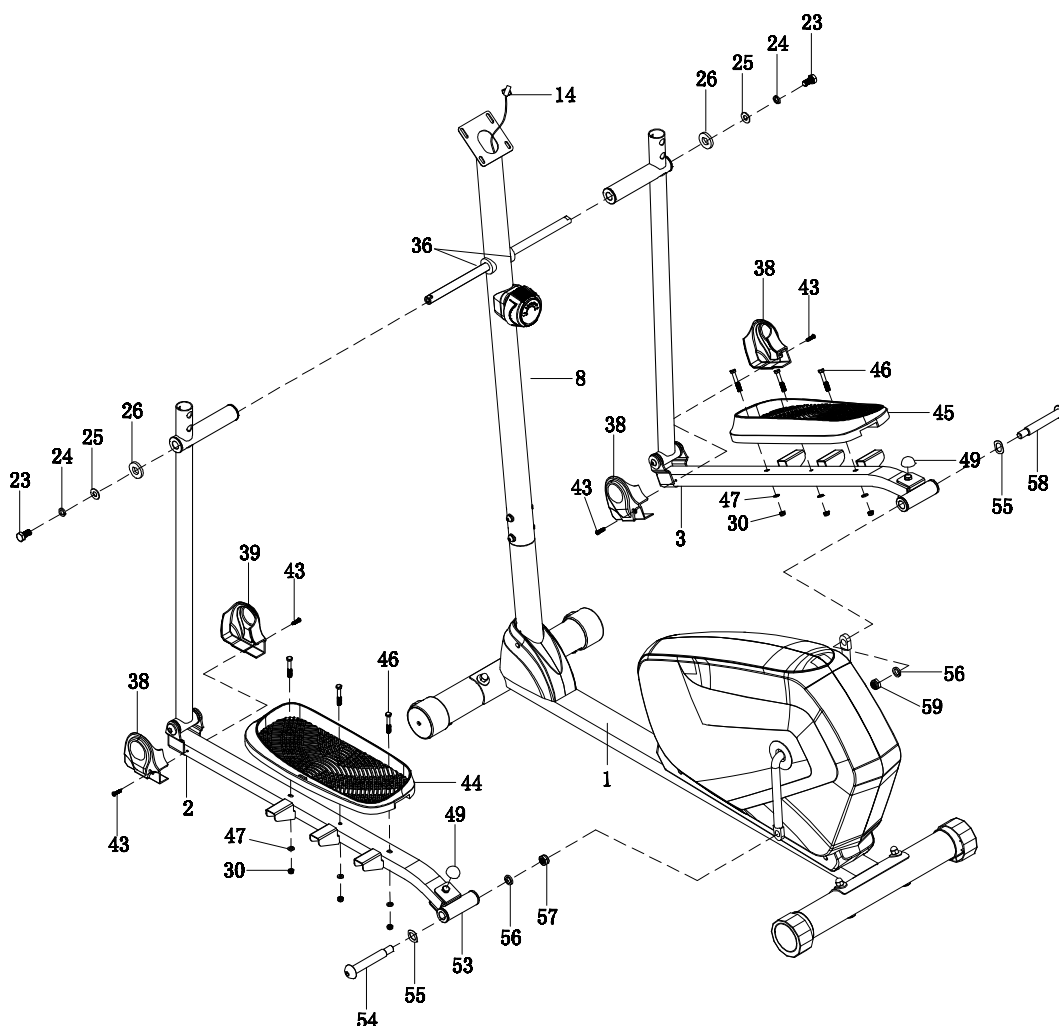
3. Εγκατάσταση Αριστερής / Δεξιάς Κάτω Χειρολαβής, Αριστερής / Δεξιάς Υποστήριξης Πέλματος, Αριστερού / Δεξιού Πεντάλ και Καλυμμάτων -Α/Β

Αφαιρέστε δύο M10x18 Βίδες (23), δύο Ø18 Ροδέλες Ασφαλείας (24), δύο Ø10xØ20x2.0 Μεγάλες Ροδέλες (25), και δύο Ø28x5 Ροδέλες (26) από τον αριστερό και τον δεξί οριζόντιο άξονα του Ορθοστάτη (8). Τοποθετήστε την Αριστερή Κάτω Χειρολαβή (4) στον αριστερό οριζόντιο άξονα του Ορθοστάτη (8) με μία M10x18 Βίδα (23), μία Ø18 Ροδέλα Ασφαλείας (24), μία Ø10xØ20x2.0 Μεγάλη Ροδέλα (25), και μία Ø28x5 Ροδέλα (26) που αφαιρέσατε. Συνδέστε τον Αριστερό Βραχίονα σχήματος U (53) προς το αριστερό Άξονα (104) με μία 1/2" Βίδα για τον Αριστερό Βραχίονα σχήματος U (54), Ø28xØ17x0.3 Κυματιστή Ροδέλα (55), Ø20 Ροδέλα Ασφαλείας (56), και 1/2" Αριστερό Παξιμάδι Ασφαλείας (57). Τοποθετήστε μία S13 Τάπα (49) στον Αριστερό Βραχίονα σχήματος U (53).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η 1/2" Βίδα για τον Αριστερό Βραχίονα σχήματος U (54) και η 1/2" Βίδα για τον Δεξί Βραχίονα σχήματος U (58) σημειώνονται "R" για Δεξιά και "L" για Αριστερά.

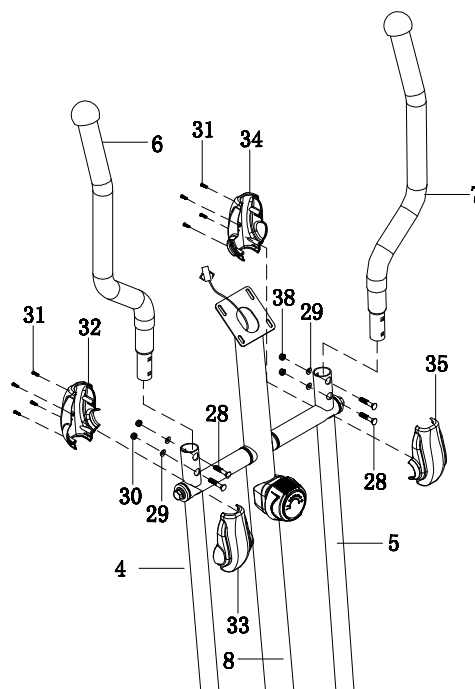
Τοποθετήστε το Αριστερό Πεντάλ (44) στην Αριστερή Υποστήριξη Πέλματος (2) με τρία M6 Παξιμάδια Ασφαλείας (30), τρεις Ø6xØ12x1.0 Ροδέλες (47), και τρεις M6x40 Βίδες (46). Τοποθετήστε τα Καλύμματα Υποστήριξης Πέλματος-Α/Β (38,39) στην Αριστερή Υποστήριξη Πέλματος (2) με δύο ST4.2x20 Αυτοδιάτρητες Σταυρωτές Βίδες (43).

Επαναλάβετε το παραπάνω βήμα για να τοποθετήσετε την Δεξιά Κάτω Χειρολαβή (5) στον δεξιό οριζόντιο άξονα του Ορθοστάτη (8) και το Δεξί Βραχίονα σχήματος U (53) στον δεξιό Άξονα (104). Και το Δεξί Πεντάλ (45) στην Δεξιά Υποστήριξη Πέλματος (3)



4. Εγκατάσταση Αριστερής / Δεξιάς Επάνω Χειρολαβής

Τοποθετήστε τις Αριστερή / Δεξιά Επάνω Χειρολαβή (6,7) στις Αριστερή / Δεξιά Κάτω Χειρολαβή (4, 5) με τέσσερις M6x35 Βίδες (28), τέσσερις Ø6xØ12x1 Κυρτές Ροδέλες (29), και τέσσερα M6 Κλειστά Παξιμάδια (30). Σφίξτε τα κλειστά παξιμάδια με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.



5. Εγκατάσταση Αριστερών/ Δεξιών Καλυμμάτων Χειρολαβής-A/B

Τοποθετήστε το Αριστερό Κάλυμμα Χειρολαβής-A (32) και το Αριστερό Κάλυμμα Χειρολαβής-B (33) στην Αριστερή Επάνω Χειρολαβή (6) με τέσσερις ST2.9x16 Βίδες (31). Σφίξτε τις βίδες με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.

Τοποθετήστε το Δεξιό Κάλυμμα Χειρολαβής-A (34) και το Δεξιό Κάλυμμα Χειρολαβής-B (35) στην Δεξιά

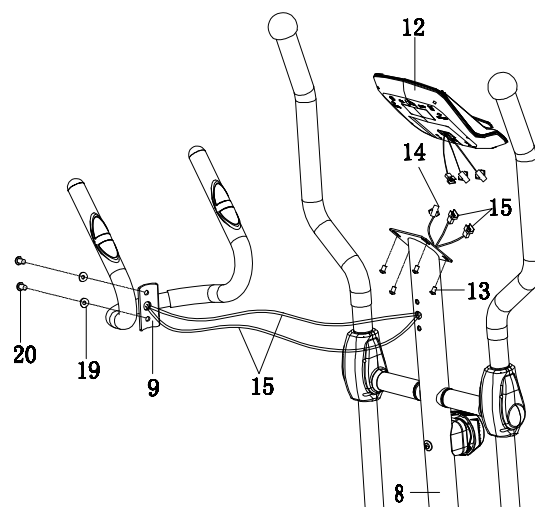
Επάνω Χειρολαβή (7) με τέσσερις ST2.9x16 Βίδες (31). Σφίξτε τις βίδες με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.

6. Εγκατάσταση Σταθερής Χειρολαβής και Κονσόλας

Αφαιρέστε τέσσερις M5x10 Βίδες (13) από το πίσω μέρος της Κονσόλας (12). Αφαιρέστε τις βίδες με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.

Αφαιρέστε δύο M8x15 Βίδες (20) και δύο Ø8xØ16x1.5 Κυρτές Ροδέλες (19) από τον Ορθοστάτη (8). Αφαιρέστε τις βίδες και τις κυρτές ροδέλες με το S6 Κλειδί Allen που παρέχεται. Εισάγετε τα Καλώδια Αισθητήρων Καρδιακού Παλμού (15) από την Σταθερή Χειρολαβή (9) μέσα στην οπή του Ορθοστάτη (8) και τραβήξτε τα προς τα έξω από το επάνω μέρος του Ορθοστάτη (8).

Τοποθετήστε την Σταθερή Χειρολαβή (9) στον Ορθοστάτη (8) με δύο M8x15 Βίδες (20) και δύο Ø8xØ16x1.5 Κυρτές Ροδέλες (19) που αφαιρέσατε. Σφίξτε τις βίδες και τις κυρτές ροδέλες με το S6 Κλειδί Allen που παρέχεται. Συνδέστε το Καλώδιο Αισθητήρα I (14) και τα Καλώδια Αισθητήρων Καρδιακού Παλμού (15) με τα καλώδια που έρχονται από την Κονσόλα (12) και στη συνέχεια τοποθετήστε την Κονσόλα (12) στο επάνω μέρος του Ορθοστάτη (8) με τέσσερις M5x10 Βίδες (13) που αφαιρέσατε. Σφίξτε τις βίδες με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ:

TIME (χρόνος)-----	00:00 - 99:59 MIN:SEC
SPEED (ταχύτητα)-----	0.0 – 999.9 KM/H OR ML/H
DISTANCE (απόσταση)-----	0.00 – 99.99 KM OR ML
CALORIES (θερμίδες)-----	0.0 – 999.9 KCAL
ODOMETER (οδόμετρο (αν υπάρχει)-----	0.00 – 99.99 KM OR ML
PULSE (καρδιακός παλμός (αν υπάρχει)-----	40 - 200 BEATS/MIN



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:

MODE/SELECT: Για να επιλέξετε τη λειτουργία που θέλετε. Κρατήστε το πλήκτρο για 4 δευτερόλεπτα για να επαναρυθμιστούν όλες οι τιμές εκτός από το ODOMETER(TOTAL).

SET (αν υπάρχει): Για να εισάγετε την τιμή στόχου από τα πλήκτρα εκτός από το ODOMETER(TOTAL).

RESET/CLEAR (αν υπάρχει): Για να αφήσετε την επαναφορά τιμών εκτός από το ODOMETER(TOTAL).

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

AUTO ON/OFF: Η οθόνη θα σβήσει αυτόματα αν δεν υπάρχει εισερχόμενο σήμα για 4 λεπτά. Η οθόνη θα ενεργοποιηθεί αυτόματα όταν ξεκινήσετε την άσκηση ή πιέσετε ένα πλήκτρο.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:

<1>.TIME(TMR) Εμφάνιση του χρόνου προπόνησης κατά την διάρκεια της άσκησης.

<2>.SPEED(SPD) Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.

<3>.DISTANCE(DST) Υπολογίζει την απόσταση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

<4>.CALORIES(CAL) Εμφανίζει τις θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.

<5>.ODOMETER(TOTAL) (αν υπάρχει) Εμφανίζει το σύνολο των αποστάσεων από όλες τις προπονήσεις.

Όταν εισάγετε κάποιο σήμα, οι τιμές μετριοούνται προς τα επάνω.

Το ODOMETER δεν μπορεί να επαναρυθμιστεί (από κάποιο πλήκτρο) εκτός αν αντικαταστήσετε τις μπαταρίες.

<6>.PULSE(PUL) (αν υπάρχει). Εμφανίζει τον καρδιακό παλμό του χρήστη σε παλμούς ανά λεπτό κατά την διάρκεια της άσκησης.

Παρατήρηση: Πρέπει να κρατήσετε τους αισθητήρες καρδιακού παλμού και με τα δύο σας χέρια. Ο καρδιακός ρυθμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι μία προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά και δεν αποτελεί ιατρικό δεδομένο.

<7>.SCAN Αυτόματη σάρωση κάθε λειτουργίας μεταξύ ① TIME ② SPEED ③ DISTANCE ④ CALORIES ⑤ PULSE (αν υπάρχει) ⑥ ODOMETER (αν υπάρχει).

ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ Αν δείτε μία ακατάλληλη μορφή των ενδείξεων στην οθόνη, παρακαλούμε αντικαταστήστε τις μπαταρίες ώστε να έχετε σωστό αποτέλεσμα. Η κονσόλα έχει δύο "AA".

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Καθαρισμός

Το ελλειπτικό μπορεί να καθαριστεί με ένα μαλακό πανί και ήπιο απορρυπαντικό. Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά ή διαλύτες σε πλαστικά μέρη. Σκουπίστε τον ιδρώτα σας από το ελλειπτικό μετά από κάθε χρήση. Προσέξτε να μην πάρει υπερβολική υγρασία η οθόνη της κονσόλας, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει βραχυκύκλωμα ή ζημιά ηλεκτρονικών. Κρατήστε το ελλειπτικό, ειδικά την κονσόλα, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως για να αποφύγετε τη ζημιά στην οθόνη.

Ελέγξτε όλες τις βίδες συναρμολόγησης και τα πεντάλ του μηχανήματος για σωστό σφίξιμο κάθε εβδομάδα.

Αποθήκευση

Αποθηκεύστε το ελλειπτικό σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον μακριά από τα παιδιά.

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
Το ελλειπτικό ταλαντεύεται όταν χρησιμοποιείται.	Γυρίστε τις τάπες του πίσω ποδιού, όπως απαιτείται για να σταθεροποιήσετε το ελλειπτικό.
Δεν εμφανίζονται ενδείξεις στην οθόνη της κονσόλας.	1. Αφαιρέστε την κονσόλα και βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια που προέρχονται από την κονσόλα του υπολογιστή είναι σωστά συνδεδεμένα με τα καλώδια που προέρχονται από τον εμπρόσθιο άξονα του ορθοστάτη. 2. Ελέγξτε αν οι μπαταρίες είναι σωστά τοποθετημένες και τα ελατήρια της μπαταρίας είναι σε καλή επαφή με τις μπαταρίες.. 3. Οι μπαταρίες στην κονσόλα μπορεί να είναι νεκρές. Αλλάξτε τις μπαταρίες.
Δεν υπάρχει σήμα καρδιακού ρυθμού - Η ανάγνωση καρδιακού ρυθμού είναι ασταθής / ασυνεπής.	1. Βεβαιωθείτε ότι οι συνδέσεις καλωδίων για τους αισθητήρες χειρός είναι σωστές. 2. Για να βεβαιωθείτε ότι η ένδειξη παλμού είναι ακριβέστερη, παρακαλούμε να κρατάτε πάντα τους αισθητήρες και με τα δύο χέρια. 3. Μην κρατάτε τους αισθητήρες πολύ σφιχτά. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μέτρια πίεση κρατώντας τους αισθητήρες.
Το ελλειπτικό κάνει ένα θόρυβο όταν χρησιμοποιείται.	Οι βίδες μπορεί να είναι χαλαρές στο ελλειπτικό. Ελέγξτε τις βίδες και σφίξτε όσες είναι χαλαρές.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Ένα καλό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από μια προθέρμανση, αερόβια άσκηση, και μια χαλάρωση. Να εκτελείτε όλο το πρόγραμμα τουλάχιστον δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα και να αναπαύεστε για μια ημέρα μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από μερικούς μήνες μπορείτε να αυξήσετε τις ασκήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.

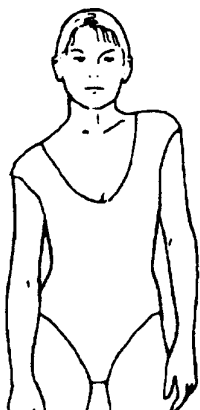
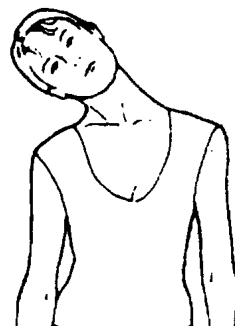
ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ είναι οποιαδήποτε συνεχής δραστηριότητα που στέλνει οξυγόνο στους μύες σας μέσω της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Η αερόβια άσκηση βελτιώνει την καταλληλότητα των πνευμόνων και της καρδιάς σας. Η αεροβική γυμναστική προκαλείται από οποιαδήποτε δραστηριότητα χρησιμοποιεί τους μεγάλους μύες σας, όπως τα πόδια, τα χέρια και τους γλουτούς. Η καρδιά σας κτυπά γρήγορα και αναπνέετε βαθιά. Μια αερόβια άσκηση πρέπει να αποτελεί μέρος της καθημερινής σας άσκησης.

Η **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** είναι ένα σημαντικό μέρος κάθε προπόνησης. Θα πρέπει να κάνετε καλή προθέρμανση σε κάθε προπόνηση για να προετοιμάσετε το σώμα σας για πιο έντονη άσκηση με θέρμανση και τέντωμα των μυών σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία και τον ρυθμό παλμών σας και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες.

Η **ΧΑΛΑΡΩΣΗ** έρχεται στο τέλος της προπόνησής σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για να απαλύνετε τον πόνο στους κουρασμένους μύες.

ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά μία φορά, αισθανθείτε το τέντωμα της αριστερής πλευράς του λαιμού σας, στη συνέχεια περιστρέψτε το κεφάλι σας πίσω μια φορά, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς τα επάνω και αφήνοντας το στόμα ανοιχτό. Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά μια φορά, στη συνέχεια ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος σας για μία φορά



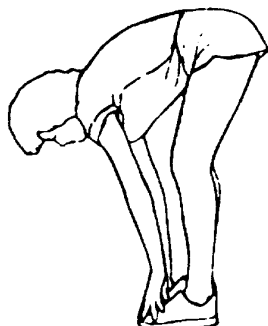
ΑΝΑΣΗΚΩΣΗ ΩΜΩΝ

Σηκώστε το δεξί σας ώμο προς το αυτί σας μία φορά. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό ώμο σας για μία φορά καθώς χαμηλώνετε τον δεξιό ώμο σας.

ΠΛΑΪΝΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ

Ανοίξτε τα χέρια σας προς τα πλάγια και σηκώστε τα πάνω από το κεφάλι σας. Προσεγγίστε το δεξί σας χέρι όσο πιο μακριά μπορείτε να φτάσετε στο ανώτατο όριο.

Επαναλάβετε αυτήν την ενέργεια με το αριστερό σας χέρι.

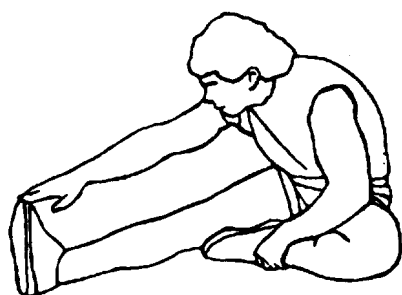


ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

Λυγίστε τον κορμό σας σιγά-σιγά προς τα εμπρός και προσπαθήστε να αγγίξετε με τα χέρια σας, τα πόδια σας. Φτάστε όσο πιο κάτω μπορείτε για 15 επαναλήψεις.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ

Με το ένα σας χέρι σε τοίχο για ισορροπία, σηκώστε το ένα πόδι προς τους γλουτούς, όσο πιο κοντά γίνεται. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το άλλο πόδι.

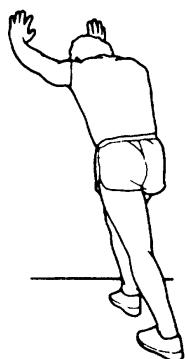


ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΕΝΟΝΤΕΣ

Τεντώστε το δεξί πόδι. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού κόντρα στο εσωτερικό του δεξιού μηρού. Τεντωθείτε, όσο μπορείτε, προς τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού και κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το αριστερό πόδι,

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε στο πάτωμα και τοποθετήστε τα πόδια σας με τέτοιο τρόπο ώστε τα γόνατα σας να είναι προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια όσο πιο κοντά μπορείτε προς την βουβωνική χώρα. Τώρα πιέστε τα γόνατά σας προσεκτικά προς τα κάτω. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στον τοίχο με πλήρες σωματικό βάρος. Στη συνέχεια, μετακινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα πίσω και να το εναλλάσσετε με το δεξί σας πόδι. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

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:

MEKMA A.E.

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 Astra - BC81501**.....

Ημερομηνία αγοράς:.....

Σφραγίδα και υπογραφή καταστήματος