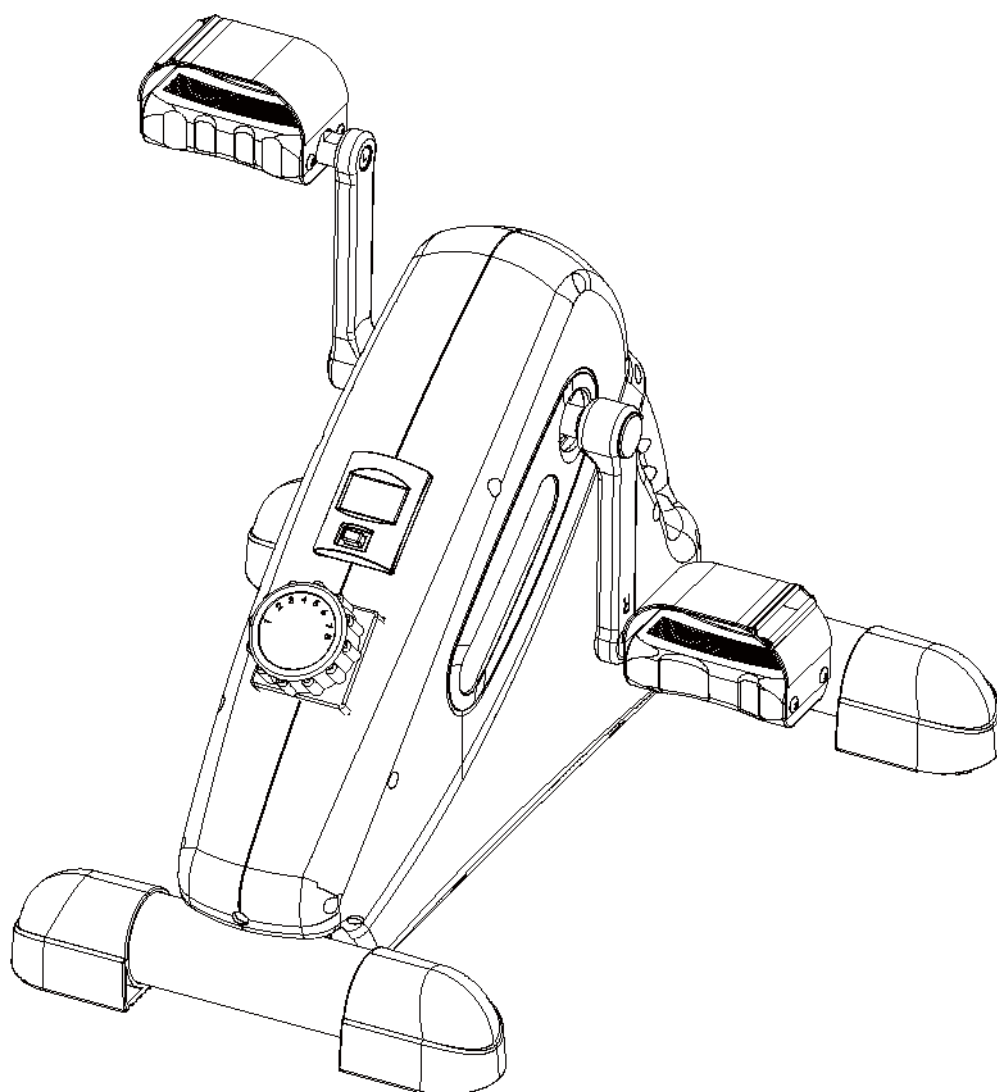


111 I
MoVeS OxyCycle 1
nnn Ενεργητικός



Εγχειρίδιο Χρήσης

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν. Διατηρήστε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά. Οι προδιαγραφές αυτού του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρουν από αυτή τη φωτογραφία και υπόκεινται σε αυτήν αλλαγή χωρίς προειδοποίηση.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

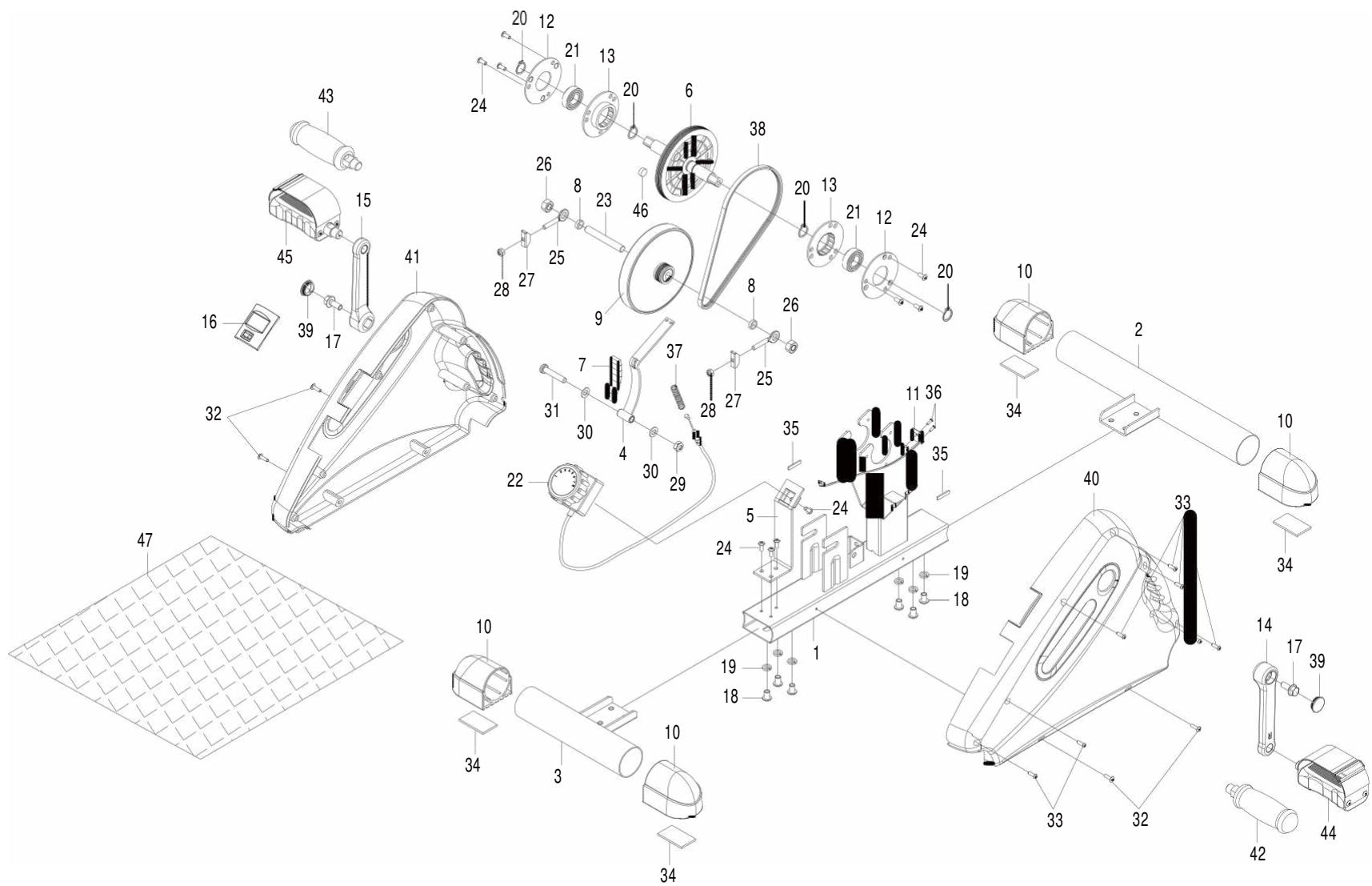
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ -----	2
ΑΝΑΠΤΥΓΜΑ -----	4
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ -----	5
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ -----	7
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ -----	9
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ-ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ -----	9
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥ ΚΟΜΒΙΟΥ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ -----	10
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΠΟΣΘΗΚΕΥΣΗΣ -----	10
ΑΣΚΗΣΗ -----	11

Προφυλάξεις Ασφαλείας

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο και κρατήστε όλες τις πρωτότυπες αποδείξεις των συναλλαγών για μελλοντική αναφορά.

1. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα άσκησης.
2. Εάν αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε ασυνήθιστη κατάσταση όπως ζάλη, σοβαρό μυϊκό τραυματισμό, πόνο στις αρθρώσεις ή πόνο στο στήθος, σταματήστε την άσκηση και συμβουλευτείτε αμέσως τον γιατρό σας.
3. Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια ζώα μακριά από το μηχάνημα ενώ είναι σε χρήση.
4. Μην χρησιμοποιείτε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο εξοπλισμό άσκησης εάν έχει υποστεί ζημιά.
5. Η ρύθμιση του γυμναστή γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες συναρμολόγησης και πρέπει κατά τη χρήση να είναι τοποθετημένο σε επίπεδη επιφάνεια και πάνω στο αντισιδητικό χαλάκι που περιλαμβάνεται στη συσκευασία.
6. Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας μακριά από τα κινούμενα μέρη. Μην εισάγετε αντικείμενα μέσα στα ανοίγματα.
7. Εκτελέστε 3 έως 5 λεπτά προθέρμανση και διατάσεις πριν από την έναρξη της άσκησης σας.
8. Ποτέ μην εξασκείστε μέχρι εξαντλήσεως.
9. Μην εξασκείστε σε όρθια θέση, αλλά μόνο σε καθιστή.
10. Κρατήστε μια ελάχιστη απόσταση ασφαλείας κατά τη λειτουργία. Ο ενεργητικός γυμναστής με πεντάλ έχει σχεδιαστεί ως συσκευή άσκησης για το σπίτι. Ο χρήστης πρέπει να έχει τον πλήρη έλεγχο των μυών του για τη λειτουργία αυτής της μονάδας. **Μπορεί να μην είναι κατάλληλο για άτομα που είναι τετραπληγικά ή παραπληγικά.** Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το φυσικοθεραπευτή ή τον ιατρό σας.
11. Τα όργανα γυμναστικής πρέπει να επιθεωρούνται τακτικά για συντήρηση ή αντικατάσταση χαλαρών ή σπασμένων μερών.
12. Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από τους καταναλωτές μόνο, σε εσωτερικό χώρο, για οικιακή χρήση.
13. Φορέστε άνετα και κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε τον ενεργητικό γυμναστή.
14. Κάθε άσκηση θα πρέπει να εκτελείται με έναν ελεγχόμενο τρόπο. Πάντα να ξεκινάτε την άσκηση με αργό ρυθμό.
15. Ο έλεγχος της μονάδας πραγματοποιείται από εξειδικευμένο τεχνικό. Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε τη μονάδα μόνοι σας.

Προειδοποίηση: Ο παθητικός γυμναστής έχει σχεδιαστεί για καθημένους χρήστες σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.



ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

No.	Περιγραφή	Ποσ.	No.	Περιγραφή	Ποσ.
001	Κύρια μονάδα	1	020	Ασφάλεια τύπου C Ø17xØ15.7x1.0T	4
002	Οπίσθια βάση Ø50x1.5Tx380	1	021	Ρουλεμάν 6003Z	2
003	Εμπρόσθια βάση Ø50x1.5Tx220	1	022	Περιστρεφόμενος διακόπτης αντίστασης	1
004	Βάση Μαγνήτη	1	023	Άξονας περιστρεφόμενου δίσκου Ø10x75	1
005	Βάση περιστρεφόμενου κουμπού	1	024	Διασταυρούμενη υποδοχή μπουλόνι κεφαλής M5x12	10
006	Τροχαλία ιμάντα Ø120x152	1	025	Βύσμα M6x43	2
007	Μαγνήτης 15x10x5T	7	026	Μπουλόνι M10x8.5	2
008	Αποστάτης Ø14xØ10.5x4	2	027	Υποδοχή σύρματος τάμσης	2
009	Πλατώ	1	028	Μπουλόνι M6x6	2
010	Καπάκι βάσης	4	029	Μπουλόνι M8x7.7	1
011	Τετραγωνικός αισθητήρας (L=300 mm)	1	030	Ροδέλα Ø8.5x16x1.5T	2
012	Μεγάλη Ροδέλα Ø75x2.0T	2	031	Μπουλόνι M8x42	1
013	Στήριγμα ρουλεμάν Ø74xØ41.5x12.5	2	032	Βίδα ST4.2x15	4
014	Άξονας δεξιού πεντάλ 5" (9/16")	1	033	Βίδα ST4.2x15	7
015	Άξονας αριστερού πεντάλ 5" (9/16")	1	034	Ταινία μονής όψης	4
016	Ψηφιακή οθόνη	1	035	Ταινία EVA μονής όψης	2
017	Μπουλόνι M8x20	2	036	Βίδα ST2.9x10	2
018	Βίδα M8x12	6	037	Ελατήριο Ø9.4xØ1.0x50	1

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

019	Ροδέλα Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	038	Ιμάντας 220PJ3	1
-----	---------------------------	---	-----	----------------	---

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

No.	Περιγραφή	Ποσ.	No.	Περιγραφή	Ποσ.
039	Καπάκι	2	044	Δεξί πεντάλ (JD-5B)	1
040	Δεξί κάλυμμα	1	045	Αριστερό πεντάλ (JD-5B)	1
041	Αριστερό κάλυμμα	1	046	Στρογγυλός μαγνήτης Ø12x5.0t	1
042	Δεξιά λαβή 9/16"	1	047	Αντιολισθητικό χαλάκι	1
043	Αριστερή λαβή 9/16"	1			

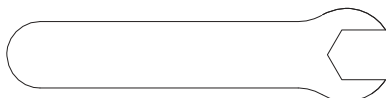
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ



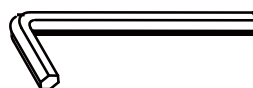
(18) Βίδα Allen
6 TMX



(19) Ροδέλα ελατηρίου
6 TMX

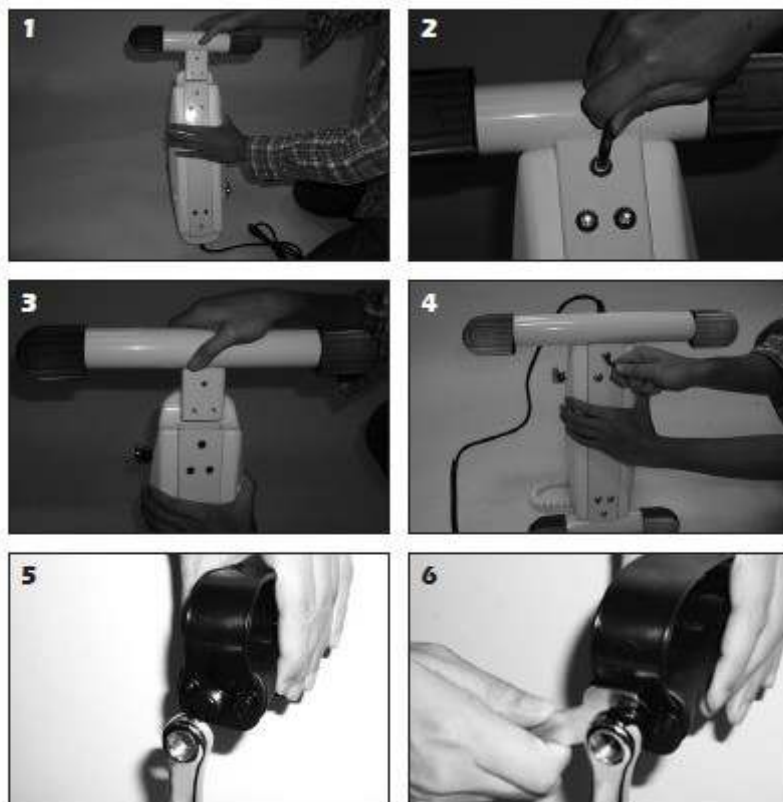


Γαλλικό Κλειδί
1 TMX



Κλειδί τύπου
Allen
1 TMX

Οδηγίες Συναρμολόγησης



1. Κρατήστε τη συσκευή σε όρθια θέση. Η πλευρά του χειριστηρίου να βρίσκεται προς τα επάνω και το καλώδιο τροφοδοσίας εναλλασσόμενου ρεύματος προς τα κάτω. Τοποθετήστε τη μπροστινή βάση (3) στο κύριο πλαίσιο (4).
2. Συνδέστε τη μπροστινή βάση (3) στο κύριο πλαίσιο (4) με τρεις βίδες (24) και τρεις ροδέλες (31).
3. Τοποθετήστε την πίσω βάση (2) στο κύριο πλαίσιο (4).
4. Συνδέστε την πίσω βάση (2) στο κύριο πλαίσιο (4) με τρεις βίδες (24) και τρεις ροδέλες (31).
5. Συνδέστε το αριστερό πεντάλ ποδιού (18) με το κατάλληλο κλειδί συναρμολόγησης (9) βιδώνοντας το στον αριστερό άξονα με αριστερόστροφη κατεύθυνση. (Βλ. σχήματα 5 και 6). Συνδέστε το δεξί πεντάλ ποδιού (17) στο σπείρωμα του δεξιού άξονα (8) βιδωνοντάς το δεξιόστροφα με κατάλληλο κλειδί συναρμολόγησης. Σημείωση: Τα αριστερά / δεξιά πεντάλ καθώς και οι αριστερές / δεξιές μανιβέλες έχουν σήμανση "L" και "R" για αριστερά και δεξιά αντίστοιχα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ - ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ:

Πιέστε το κουμπί για να ανάψει η οθόνη.

Πιέστε το κουμπί για να επιλέξετε λειτουργία.

Κρατήστε το κουμπί πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις λειτουργίες εκτός από τον αριθμό των συνολικών επαναλήψεων TOTAL REPS.



ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΘΟΝΗΣ ΚΑΙ ΕΥΡΟΣ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ:

SCAN: Εμφανίζει αυτόματα κάθε λειτουργία κάθε 6 δευτερόλεπτα..

SCAN→REP→TMR→T.REPS→CAL→KM

REP (0~9999): Εμφανίζει τον αριθμό περιστροφών

TMR (0:00~99:59): Εμφανίζει το χρόνο άσκησης.

T.REPS (0~9999): Εμφανίζει τον αριθμό της συνολικής περιστροφών.

CAL (0.0~999.9): Εμφανίζει τις θερμίδες που καίγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.

KM (0.0~199.9): Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα εξάσκησης σε χιλιόμετρα την ώρα.

STOP: Η μονάδα έχει σταματήσει.

AUTO START: Ξεκινήστε την κίνηση ή πατήστε το κουμπί.

AUTO DISPLAY SHUT OFF: Μετά από περίπου 4 λεπτά χωρίς λειτουργία η μονάδα απενεργοποιείται.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ:



Αφαιρέστε το χειριστήριο χρησιμοποιώντας ένα ίσιο κατσαβίδι.



Αφαιρέστε την μπαταρία με ένα ίσιο κατσαβίδι. Αντικαταστήστε με μια νέα μπαταρία.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥ ΚΟΜΒΙΟΥ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ



Περιστρεφόμενο κομβίο αντίστασης

Η αντίσταση μπορεί να ρυθμιστεί περιστρέφοντας το κομβίο αντίστασης. Για να αυξήσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί σε φορά δεξιόστροφα. Για να μειώσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί σε διεύθυνση αντίθετη προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε κανένα σημείο όπου θα υποβληθεί σε υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία.

Μην εκθέτετε σε άμεσο ηλιακό φως ή σε εξωτερικό χώρο για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε υγρή ή σκονισμένη περιοχή.

ΑΣΚΗΣΗ

Άσκηση ποδιών

Τοποθετήστε τον εξασκητή σε ένα μη ολισθηρό τάπητα και καθίστε άνετα σε μια καρέκλα, με τη συσκευή ακριβώς μπροστά σας. Η άρθρωση του γόνατος δεν πρέπει να κάμπτεται λιγότερο από 90 μοίρες. Φορέστε παπούτσια με καουτσούκ σόλα και ρυθμίστε τους ιμάντες του πεντάλ ποδιού στο σωστό μήκος. Η χρήση του εξασκητή χωρίς παπούτσια δεν συνιστάται.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μην στέκεστε στη μονάδα για άσκηση, ασκείστε μόνο σε καθιστή θέση. Βεβαιωθείτε ότι το κάθισμα δεν κινείται ή δεν περιστρέφεται. Μην κάθεστε σε καρέκλα με τροχούς.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Χρησιμοποιήστε μόνο τα πεντάλ ποδιών για ασκήσεις ποδιών.

Ασκήσεις χεριών

Τοποθετήστε τη μονάδα μπροστά από εσάς σε ένα τραπέζι, χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές για ασκήσεις.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Χρησιμοποιήστε μόνο τις λαβές χεριών για ασκήσεις χεριών.