



S3
(GR3 Ποδήλατο
Εσωτερικού
χώρου)



S3+

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Διάβασε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσεις το ποδήλατο. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να εξασφαλίσει ότι όλοι όσοι χρησιμοποιούν την συσκευή έχουν ενημερωθεί κατάλληλα σχετικά με τις οδηγίες και τις προφυλάξεις. Για περισσότερες πληροφορίες μετά την ανάγνωση αυτού του εγχειριδίου, επικοινωνήστε με τον πωλητή σας.

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ:

- Εάν αισθανθείτε οποιαδήποτε μορφή πόνου όπως για παράδειγμα πόνο στο στήθος, ναυτία, ζάλη, ή δυσκολία στην αναπνοή, και όχι μόνο, σταματήστε άμεσα την προπόνηση και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας, πριν συνεχίσετε.
- Διατηρήστε έναν άνετο ρυθμό. Μην ξεπερνάτε τις 80 rpm (στροφές ανά λεπτό) σε αυτό το μηχάνημα.
- Για να διατηρήσετε την ισορροπία, συστήνεται να πιάνετε τις χειρολαβές του τιμονιού όταν προπονηστείτε, ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το μηχάνημα.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να μπλεχτούν στο μηχάνημα.
- Μην περιστρέφετε τα πεντάλ με τα χέρια.
- Βεβαιωθείτε ότι οι χειρολαβές έχουν σταθεροποιηθεί πριν την χρήση.
- Μην εισάγετε ποτέ κάποιο αντικείμενο σε κανένα άνοιγμα.
- Για να καθαρίσετε, ξεσκονίστε την επιφάνεια με σαπούνι και ένα υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά. (Βλέπε ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ).
- Το ποδήλατο δεν μπορεί να χρησιμοποιείται από άτομα που ζυγίζουν περισσότερο από 130 kg / 286 pounds. Αν δεν ακολουθήσετε αυτή την οδηγία ακυρώνεται η εγγύηση.
- Αυτό το ποδήλατο έχει σχεδιαστεί μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε αυτό το ποδήλατο σε εμπορικούς χώρους, για ενοικίαση, σε σχολεία ή αλλού. Αν δεν ακολουθήσετε αυτή την οδηγία ακυρώνεται η εγγύηση.
- Μην χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σε χώρους όπου η θερμοκρασία δεν είναι ελεγχόμενη, όπως γκαράζ, βεράντες, πισίνες, τουαλέτες, πάρκινγκ ή σε ανοιχτό χώρο. Αν δεν ακολουθήσετε αυτή την οδηγία ακυρώνεται η εγγύηση.
- Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο μόνο όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.



Ενώ χρησιμοποιείται το μηχάνημα, τα παιδιά κάτω των 12 ετών και τα ζώα πρέπει να κρατούνται σε μια απόσταση τουλάχιστον τριών μέτρων. Τα παιδιά κάτω των 12 ετών δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή την συσκευή. Τα παιδιά από 12 ετών και πάνω δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα χωρίς την επίβλεψη ενός ενήλικα.

Είναι βασικό η συσκευή σας να χρησιμοποιείται μόνο στο εσωτερικό, σε χώρους με ελεγχόμενη θερμοκρασία. Εάν η συσκευή έχει εκτεθεί σε πάρα πολύ υψηλές ή πάρα πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, συστήνεται να το επαναφέρετε σε θερμοκρασία περιβάλλοντος πριν την χρήση.



S3
S3+

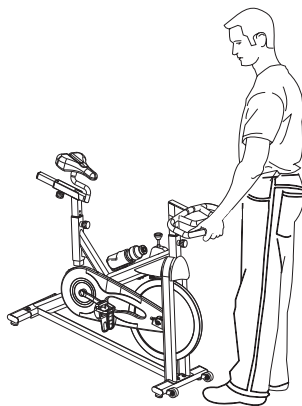


S3
S3+

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Το ποδήλατό σας Horizon Fitness indoor διαθέτει δύο ρόδες για την μεταφορά που βρίσκονται στην εμπρόσθια βάση σκελετού. Για να το μετακινήσετε πιάστε σταθερά και τις δύο χειρολαβές. Σπρώξτε ελαφρά προς τα εσάς και μετά προς τα κάτω, έτσι ώστε ο εμπρόσθιος σωλήνας βάσης, να σηκωθεί από το πάτωμα. Αφού το βάρος της μηχανής είναι στην εμπρόσθια θέση, χρησιμοποιήστε τις ρόδες για να μεταφέρετε το μηχάνημα εκεί όπου επιθυμείτε να προπονηθείτε



⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Ζητήστε βοήθεια εάν χρειάζεται, όταν πρέπει να μεταφέρετε το μηχάνημα.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτό το Ποδήλατο Εσωτερικού Χώρου χρησιμοποιεί έναν σταθερό δίσκο που παράγει μια κίνηση και περιστρέφει τα πεντάλ ακόμη και αφού ο χρήστης έχει σταματήσει ή εάν τα πόδια του γλιστράνε. ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΤΕ ΤΑ ΠΕΝΤΑΛ ΚΑΙ ΜΗΝ ΚΑΤΕΒΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΟΤΑΝ ΤΑ ΠΕΝΤΑΛ ΚΑΙ Ο ΔΙΣΚΟΣ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΠΛΗΡΩΣ. Αν δεν ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες μπορεί να χάσετε τον έλεγχο και αυτό να επιφέρει σοβαρές ζημιές.

ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΕΤΕ

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ που επιλέξατε το Cycle indoor. Κάνετε ένα πολύ σημαντικό βήμα για να πραγματοποιήσετε ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης. Μια κανονική χρήση αυτού του μηχανήματος μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας με πολλούς τρόπους.

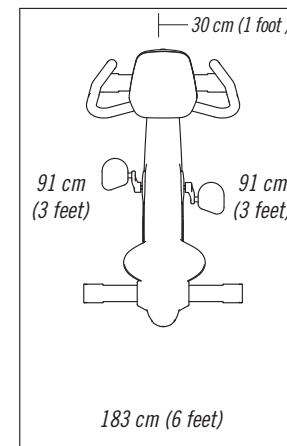
ΟΡΙΣΤΕ ΜΟΝΟ ΚΑΠΟΙΑ ΟΦΕΛΗ:

- Απώλεια βάρους
- Μια πιο υγιής καρδιά
- Τόνωση μυών
- Αύξηση των επιπέδων ενέργειας

Το κλειδί για να πετύχετε αυτά τα οφέλη είναι να αναπτύξετε συνήθεια στην άσκηση φυσικής κατάστασης. Το νέο σας Ποδήλατο θα σας βοηθήσει να αποκλείσετε κάθε εμπόδιο προς αυτή την κατεύθυνση. Χιόνι ή βροχή δεν θα μπορούν να σας εμποδίσουν στην προπόνησή σας, ενώ θα χρησιμοποιείτε το ποδήλατό σας άνετα στο σπίτι σας. Αυτό το εγχειρίδιο, σκοπεύει να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε με τις πληροφορίες του, ένα βασικό πρόγραμμα ασκήσεων.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟ CYCLE INDOOR

Τοποθετήστε το Ποδήλατο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Χρειάζεται να αφήσετε 183 cm χώρο πίσω από αυτό, 91 cm στις πλευρές και 30 cm μπροστά. Μην τοποθετείτε το ποδήλατο σε χώρο όπου εμποδίζεται ο εξαερισμός. Το Cycle Indoor Cycle δεν πρέπει να τοποθετηθεί σε γκαράζ, σε καλυμμένα βεράντα, κοντά σε νερό ή σε ανοιχτό χώρο



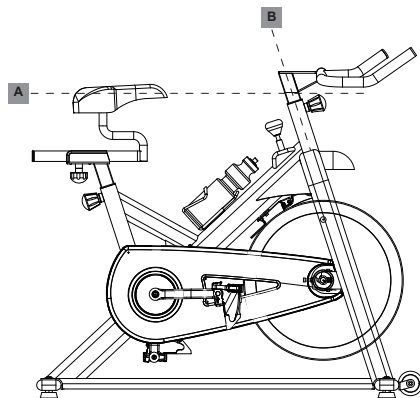
S3
S3+

ΜΕΤΑΤΡΟΠΕΣ



ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΣΕΛΛΑ

Ένα σωστό ύψος της σέλλας βοηθάει την αποτελεσματικότητα και την άνεση της άσκησης και μειώνει και τον κίνδυνο ατυχημάτων. Ρυθμίστε το ύψος της σέλλας σε σωστή θέση, δηλαδή με τρόπο που να επιτρέπει να έχετε τα γόνατα καλά τεντωμένα όταν τα πόδια έχουν επιμηκυνθεί.



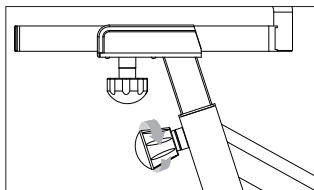
ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΤΙΜΟΝΙ

Η σωστή θέση του τιμονιού βασίζεται κυρίως στην άνεση. Συνήθως το τιμόνι τοποθετείται ελαφρά πιο ψηλά σε σχέση με την σέλλα σε περίπτωση αρχάριων χρηστών. Για τους χρήστες προηγμένου επιπέδου, μπορεί να δοκιμαστούν διάφορα ύψη μέχρι να βρεθεί η κατάλληλη.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΛΑΣ:

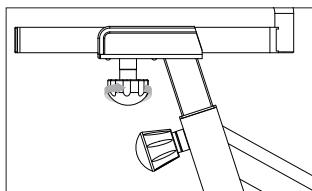
Περιστρέψτε την χειρολαβή για να χαλαρώσετε την βίδα, μετά τραβήξτε την χειρολαβή προς τα έξω και τακτοποιήστε την σέλλα σε μια άνετη θέση για την ποδηλασία.

Σταθεροποιήστε την βίδα περιστρέφοντας την χειρολαβή σε κατεύθυνση δεικτών ρολογιού μέχρις ότου σφίξει.

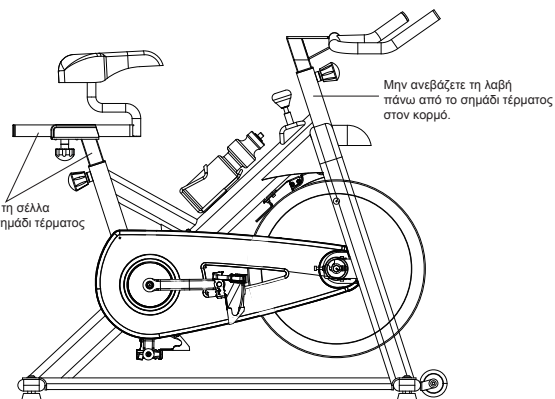


ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΗΝ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΛΑΣ:

Ξεβιδώστε την ολισθαίνουσα χειρολαβή της σέλλας και τραβήξτε την έξω για να σπρώξετε την σέλλα προς τα μπροστά ή προς τα πίσω όπως θέλετε. Σταθεροποιήστε την βίδα περιστρέφοντας την χειρολαβή σε κατεύθυνση δεικτών ρολογιού μέχρις ότου σφίξει. Ελέγξτε ότι η σέλλα έχει σταθεροποιηθεί καλά.



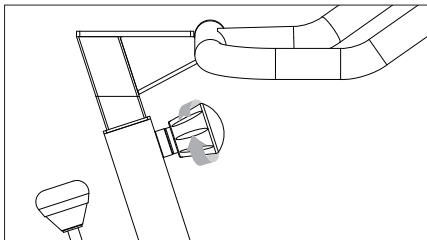
Μην ανεβάζετε τη σέλλα πάνω από το σημάδι τέρματος στον κορμό.



S3
S3+

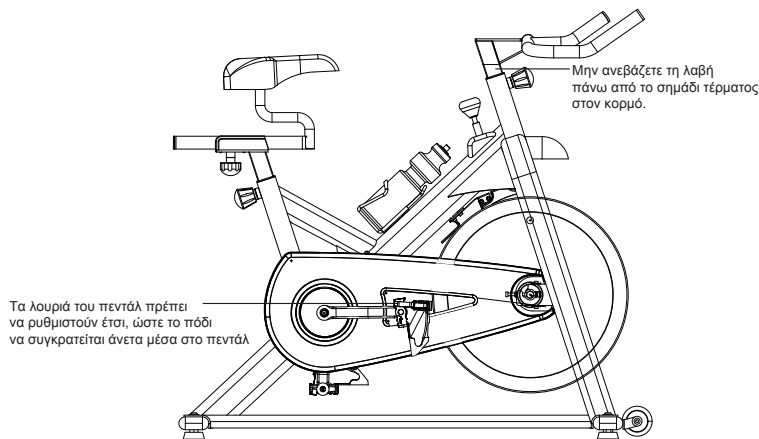
ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΤΙΜΟΝΙΟΥ:

Περιστρέψτε την χειρολαβή για να χαλαρώσετε την βίδα, μετά τραβήξτε προς τα έξω την χειρολαβή και τακτοποιήστε το ύψος του τιμονιού. Ανυψώστε ή χαμηλώστε το τιμόνι όσο θέλετε. Σταθεροποιήστε την βίδα περιστρέφοντας την χειρολαβή σε κατεύθυνση δεικτών ρολογιού μέχρις ότου σφίξει



ΓΙΑ ΝΑ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΙΜΑΝΤΕΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΑΛ:

Τοποθετήστε κάθε πόδι στο πεντάλ και στις δέστρες πεντάλ έτσι ώστε να έχει εστιαστεί καλά στο πεντάλ. Περιστρέψτε ένα πόδι όπως σας βολεύει και τραβήξτε τον ιμάντα της δέστρας πεντάλ. Επαναλάβετε την εργασία για το άλλο πόδι. Κρατήστε τα γόνατα πάνω από τα πόδια, όπως όταν ποδηλατείτε. Για να μετακινήσετε το πόδι από τον ιμάντα πεντάλ, χαλαρώστε τον ιμάντα και τραβήξτε προς τα έξω.



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



ΠΡΟΣΟΧΗ

Πρέπει να προσέξετε πολύ στις διάφορες φάσεις της συναρμολόγησης. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες σωστά και να βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι σταθερά. Εάν δεν ακολουθήσετε σωστά τις οδηγίες συναρμολόγησης, ορισμένα μέρη του διαδρόμου μπορεί να μην συναρμολογηθούν σωστά και μπορεί να προκαλέσουν ενοχλητικό θόρυβο. Για να προλάβετε ζημιές στο ελλειπτικό, πρέπει να ακολουθήσετε σωστά τις οδηγίες ή να λάβετε μέτρα σε αντίθετη περίπτωση.

Πριν προχωρήσετε, αναζητήστε τον σειριακό αριθμό του ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ που βρίσκεται στον εμπρόσθιο σωλήνα σταθεροποίησης, αντιγράψτε τον στην καρτέλα που ακολουθεί. Γράψτε και το όνομα του μοντέλου.

ΓΡΑΨΤΕ ΤΟΝ ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ:

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

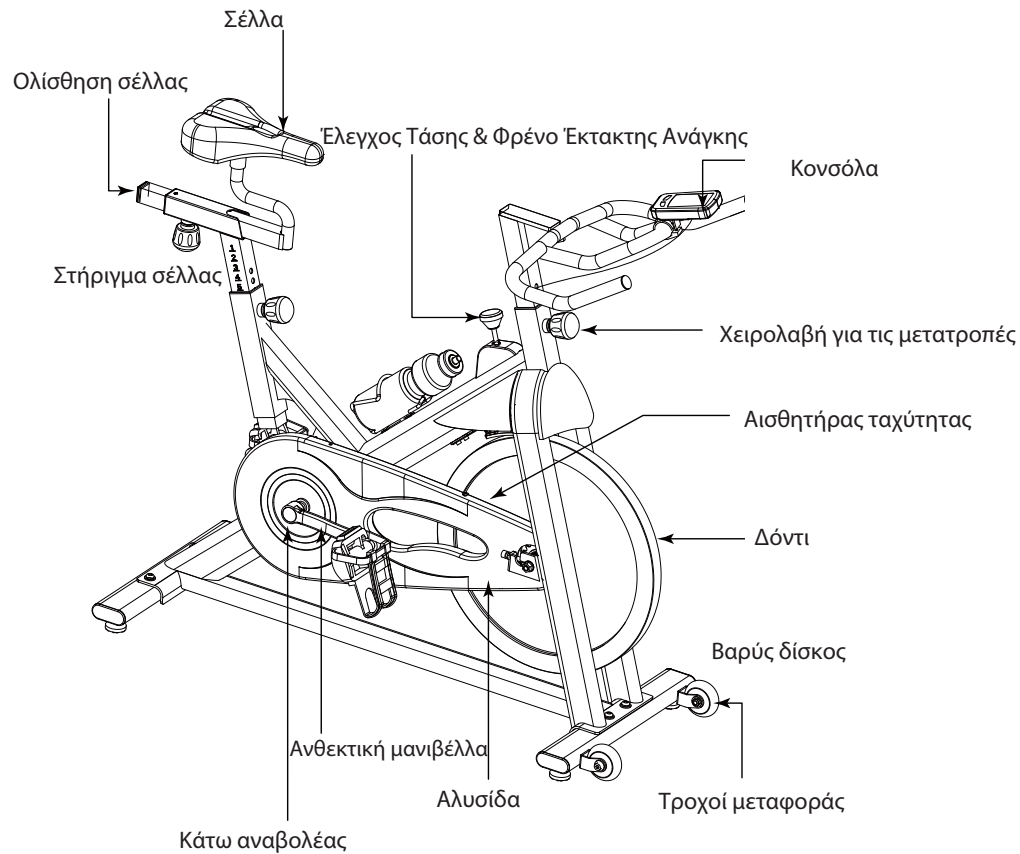
ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ: HORIZON

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

INDOOR BIKE

* Αναφέρετε τον ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ και το ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ όταν καλείτε την βοήθεια.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΟΝΤΕΛΟΥ



(S3+)



S3
S3+

ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- 1 Κύριος σκελετός
- 1 Εμπρόσθιος και οπίσθιος σταθεροποιητής
- Σετ τιμονιών
- Σετ στηρίγματος σέλλας

ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:

- 1 Κουτί κονσόλας (μόνο S3+)
- 1 Κουτί εργαλείων
- 1 μπουκάλι για νερό
- 1 Εγχειρίδιο χρήστη

ΠΡΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Τοποθετήστε το πακέτο του διαδρόμου σε μια επίπεδη επιφάνεια. Συστήνεται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμα. Προσέξτε όταν μετακινείτε και την μονάδα.

Μην ανοίγετε το κουτί όταν βρίσκεται τοποθετημένο πλάγια.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: κατά την διάρκεια κάθε φάσης συναρμολόγησης, βεβαιωθείτε ότι ΟΛΑ τα μπουλόνια και οι βίδες βρίσκονται στη θέση τους και είναι μερικά βιδωμένα πριν σφίξετε οποιοδήποτε.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί μια ελαφρά επάλειψη λιπαντικού κατά την διάρκεια της συναρμολόγησης, τύπου που χρησιμοποιείται για τα ποδήλατα.



ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν έχετε ερωτήσεις ή λείπει κάποιο εξάρτημα, καλέστε τον πωλητή σας.



S3
S3+

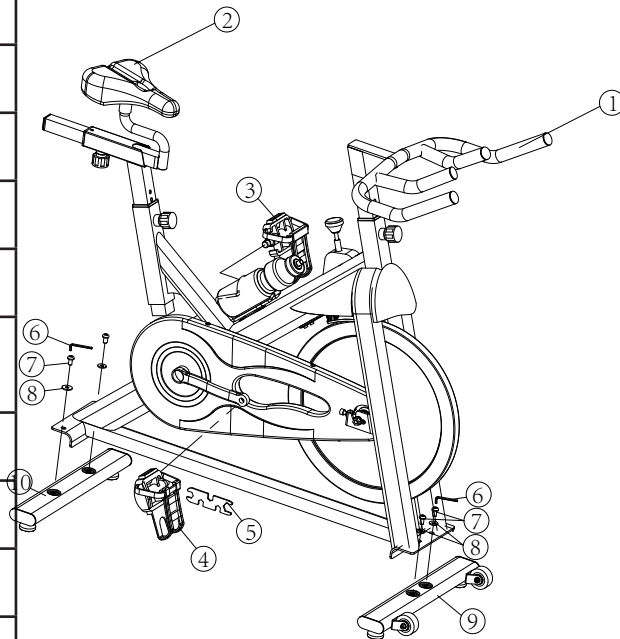
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



S3
S3+

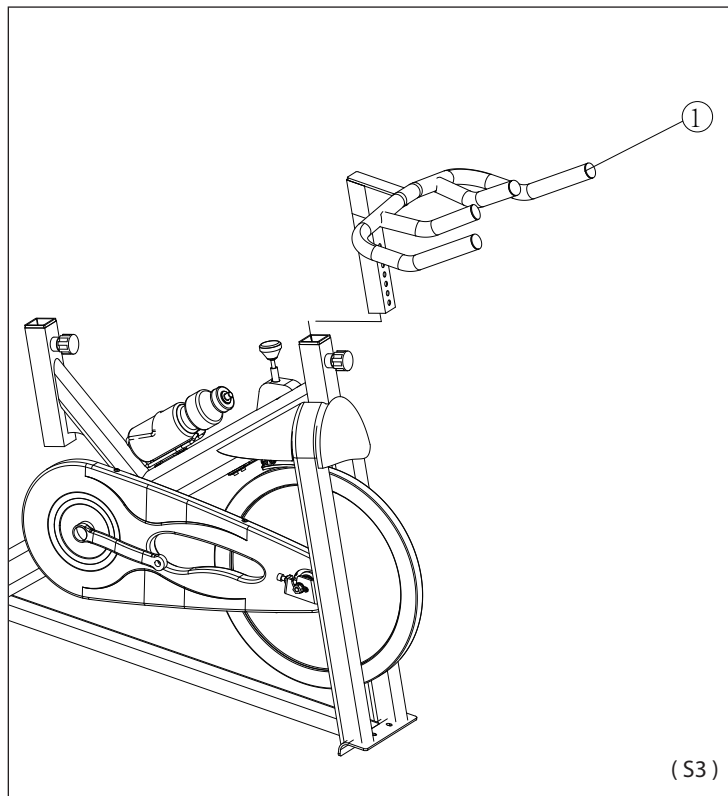
ΛΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

είδος	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
1	Τιμόνι	1	Cromo & PVC
2	Στήριγμα σέλλας	1	Cromo
3	Πεντάλ (Α)	1	Σπείρωμα αριστερά
4	Πεντάλ (Δ)	1	Σπείρωμα δεξιά
5	Συνδυαστικό σταθερό κλειδί	1	
6	Άλλεν	1	Για 2 εργασίες
7	Μπουλόνι	4	M8 x 16L
8	Ροδέλα	4	8
9	Εμπρόσθια βάση σκελετού	1	Με 2 τροχούς μεταφοράς



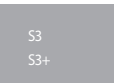
(S3)

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 1



- A Συναρμολογήστε το τιμόνι (1) στον σκελετό
Και σταθεροποιήστε την χειρολαβή.

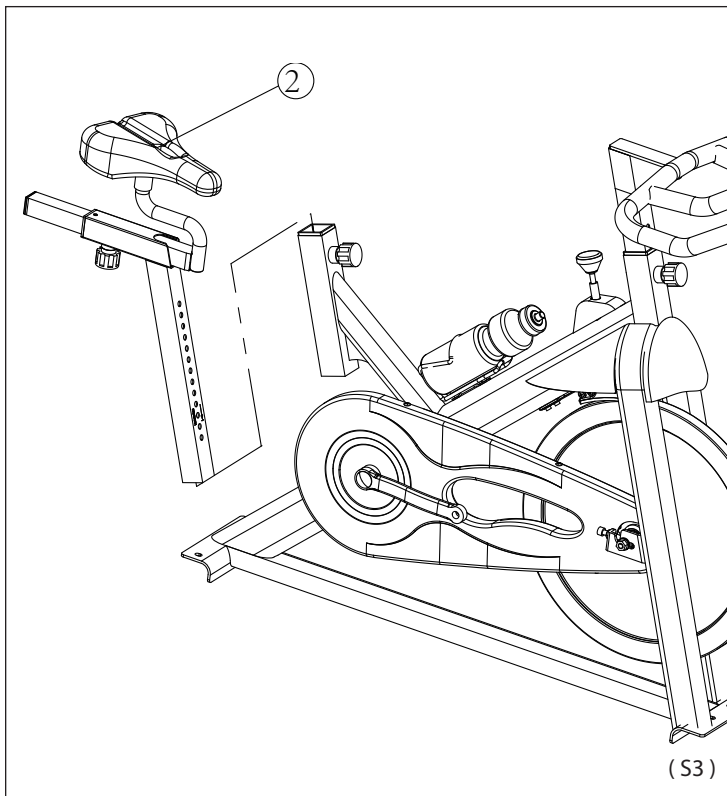
Παρατήρηση: για να συναρμολογήσετε το S3+ συνδέστε το πάνω και το κάτω καλώδιο πριν εγκαταστήσετε το τιμόνι.



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 2

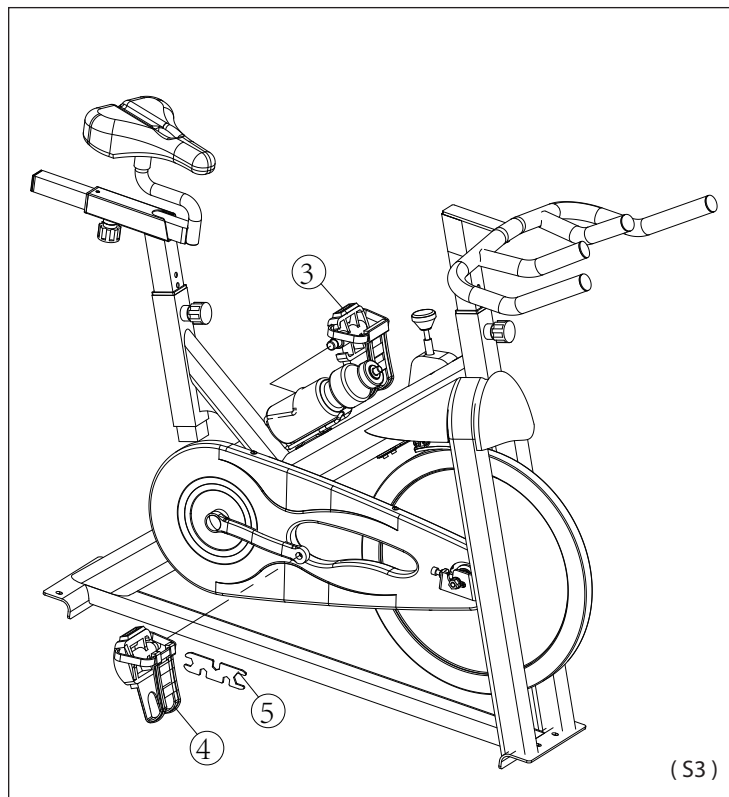


S3
S3+



A Εγκαταστήστε το στήριγμα σέλλας (2) στον σκελετό της και σταθεροποιήστε με την χειρολαβή.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 3



- A Βιδώστε το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΕΝΤΑΛ (3) εκείνο με το “L” στον άξονα του αριστερού βραχίονα του ποδηλάτου χρησιμοποιώντας το ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ ΚΛΕΙΔΙ (5). Παρατηρήστε ότι το αριστερό πεντάλ L έχει το σπείρωμα προς τα αριστερά το οποίο σημαίνει ότι πρέπει να βιδωθεί με κατεύθυνση αντίθετη των δεικτών του ρολογιού
- B Βιδώστε το ΔΕΞΙΟ ΠΕΝΤΑΛ (3) εκείνο με το “R” στον άξονα του δεξιού βραχίονα του ποδηλάτου χρησιμοποιώντας το ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ ΚΛΕΙΔΙ (5). Παρατηρήστε ότι το δεξιό πεντάλ L R έχει το σπείρωμα προς τα δεξιά, το οποίο σημαίνει ότι πρέπει να βιδωθεί με κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού.

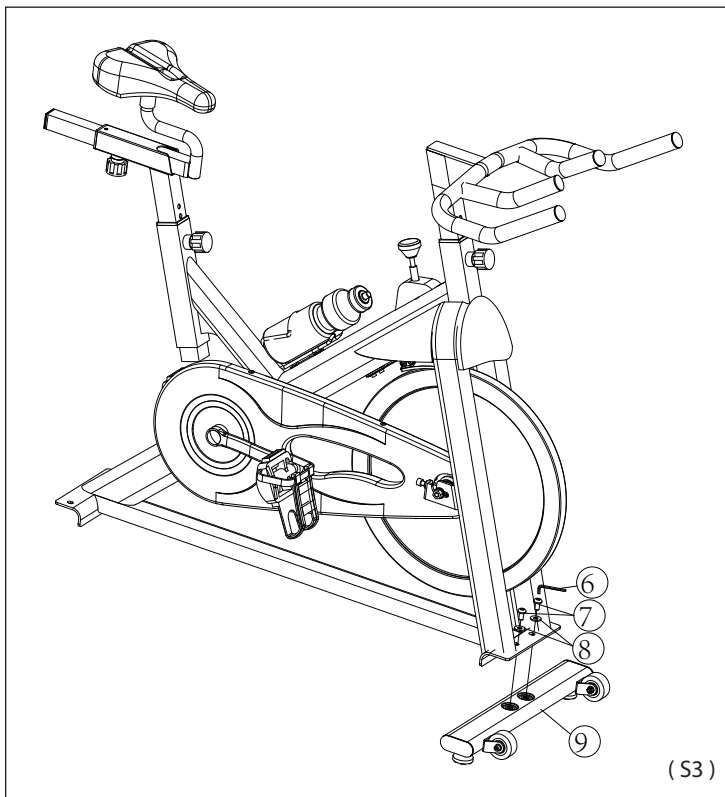


S3
S3+

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 4

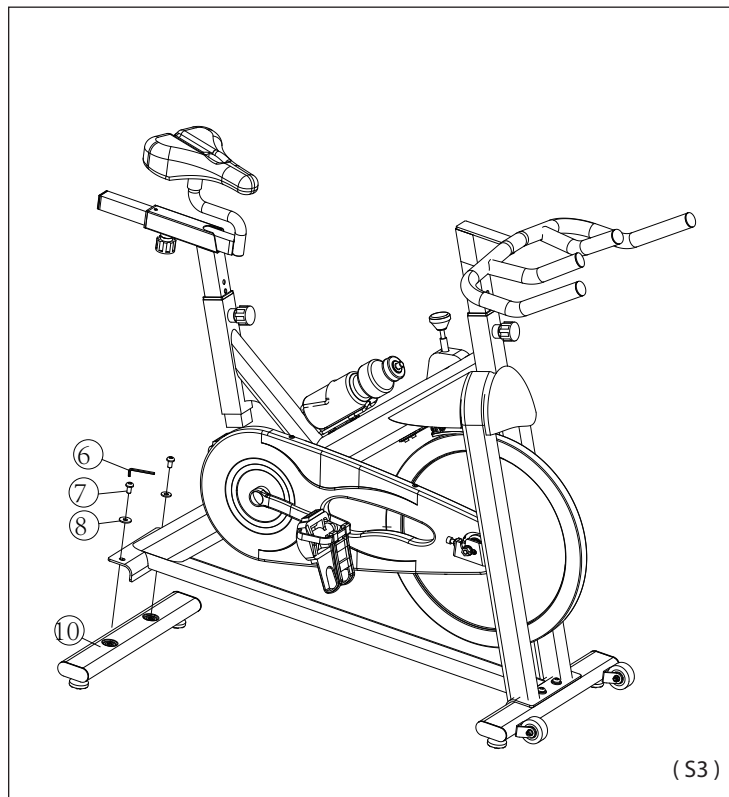


S3
S3+



- A Συναρμολογήστε τον ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ ΒΑΣΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (9) στον σκελετό, χρησιμοποιώντας 2 μπουλόνια άλλεν (7) και 2 ροδέλες (8), καισφίξτε καλά με το ΑΛΛΕΝ (6).

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 5



- A Συναρμολογήστε τον ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗ (10) στον Σκελετό χρησιμοποιώντας 2 μπουλόνια άλλεν (7) και 2 ΡΟΔΕΛΕΣ (8), και σφίξτε καλά με το ΑΛΛΕΝ (6).

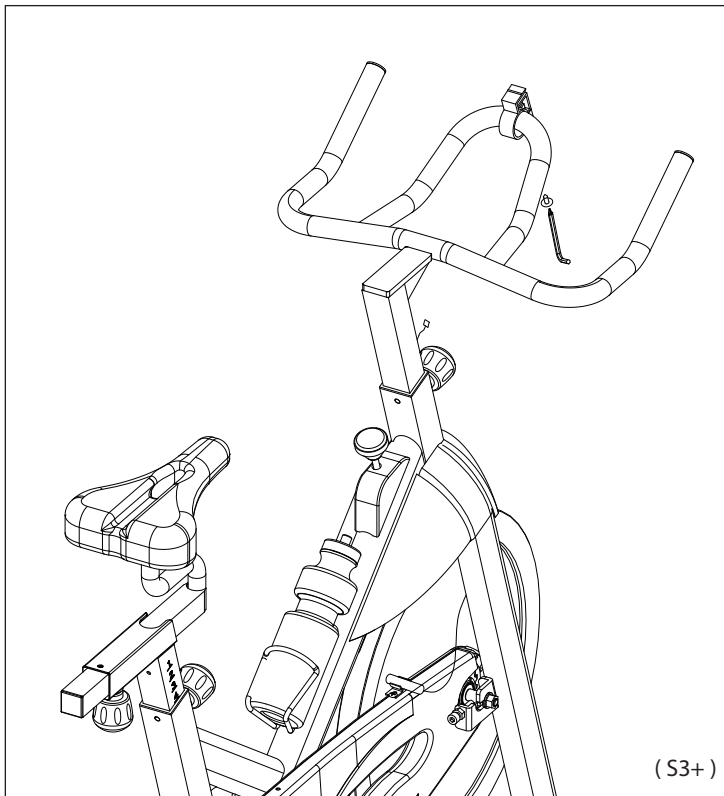


S3
S3+

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 6 (ΜΟΝΟ S3+)



S3+

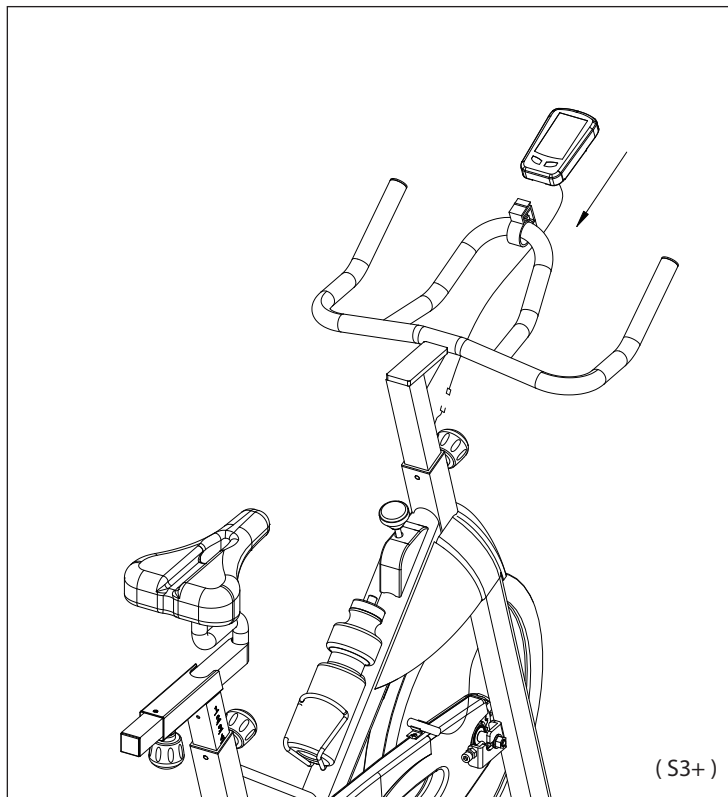


(S3+)

- A Εγκαταστήστε τον ΣΦΙΓΚΤΗΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ στο άνω τιμόνι με την βίδα κονσόλας και ρυθμίστε την γωνία της κονσόλας.

Παρατήρηση: μην σφίξετε την βίδα σε αυτό το βήμα.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 7 (ΜΟΝΟ S3+)



- A Σταθεροποιήστε την ΚΟΝΣΟΛΑ στον σφιγκτήρα στήριξης από το πίσω μέρος.
- B Ενώστε με προσοχή το ΚΑΛΩΔΙΟ ΚΟΝΣΟΛΑΣ στο ΚΑΤΩ ΚΑΛΩΔΙΟ ΚΟΝΣΟΛΑΣ που έχει προσαρμολογηθεί στο ΤΙΜΟΝΙ.
- Γ Αφού ρυθμίσετε την γωνία της κονσόλας σφίξτε τελείως την βίδα στον σφιγκτήρα στήριξης.

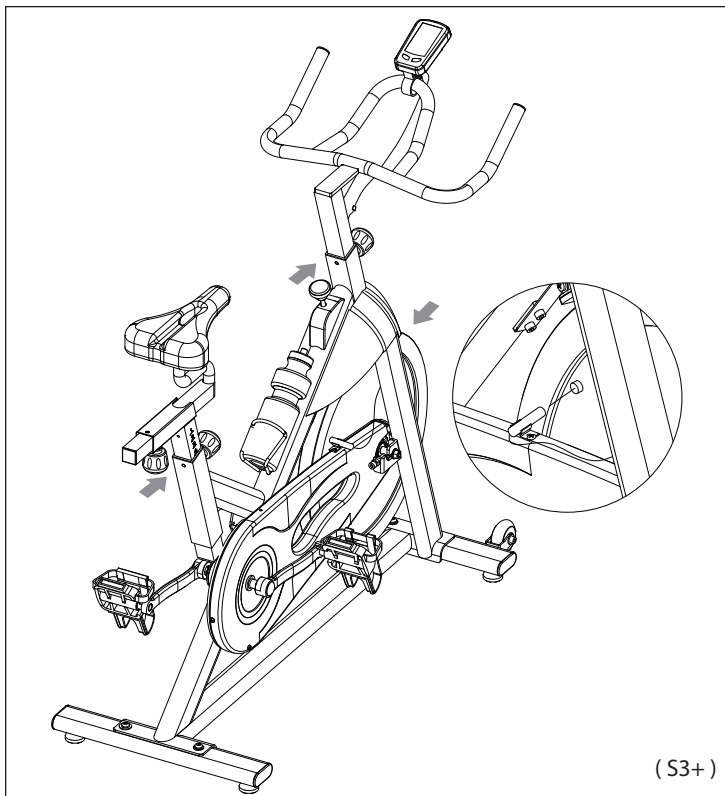


S3+

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 8



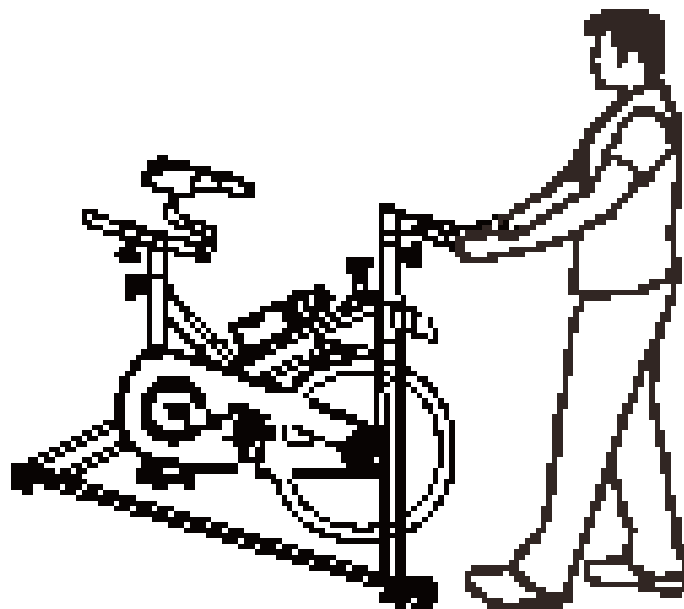
S3
S3+



Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!

- A Συγχαρητήρια, συναρμολογήσατε με επιτυχία το δικό σας Indoor Cycle.
- B Συστήνεται να λιπαίνετε τακτικά το στήριγμα της σέλλας, το υποστήριγμα και το τιμόνι με το λιπαντικό που περιλαμβάνεται και ελέγξτε την ευθυγράμμιση του αισθητήρα.

ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



(S3)



S3
S3+

ΕΡΓΑΣΙΕΣ INDOOR CYCLE



ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην χρησιμοποιείτε το la indoor cycle εάν υπάρχουν ζημιές. Εάν το indoor cycle δεν φαίνεται να λειτουργεί σωστά, μην το χρησιμοποιείτε.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Τα δικά μας indoor cycles είναι καλά κατασκευασμένα και βαριά, ζυγίζουν μέχρι 130 kg! Ζητήστε βοήθεια εάν είναι αναγκαίο για να το μεταφέρετε.



S3
S3+



S3+ ΟΘΟΝΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΟΘΟΝΗ MONITOR :

Στην λειτουργία άσκησης, το παράθυρο LCD θα απεικονίσει RPM, KCAL και ODO.

Μπορείτε να πατήσετε το αριστερό πλήκτρο για να αλλάξετε απεικόνιση μεταξύ ΧΡΟΝΟΥ/ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ/ΡΟΛΟΓΙΟΥ/ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ.

ΑΡΙΣΤΕΡΟ & ΔΕΞΙΟ ΠΛΗΚΤΡΟ:

- Πατήστε ένα πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε εκ νέου την κονσόλα από τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
- Στην λειτουργία άσκησης, πατήστε το αριστερό πλήκτρο για να αλλάξετε απεικόνιση μεταξύ ΧΡΟΝΟΥ/ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ/ΡΟΛΟΓΙΟΥ/ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ.

S3+ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΡΥΘΜΙΣΗ ΡΟΛΟΓΙΟΥ

Πατήστε το αριστερό πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί CLOCK (ΡΟΛΟΪ), πατήστε το δεξιό πλήκτρο για 3 δευτερόλεπτα για να εισαχθείτε στην λειτουργία αλλάξε τις ρυθμίσεις του ρολογιού.

Αλλάξε τις τιμές πατώντας το δεξιό πλήκτρο και για να επιβεβαιώσετε πατήστε το αριστερό πλήκτρο, η κονσόλα θα αποθηκεύσει αυτόματα την τιμή που ζητήθηκε μετά από 5 δευτερόλεπτα.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πατήστε το αριστερό πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί η ΤΑΧΥΤΗΤΑ, πατήστε το δεξιό πλήκτρο για 3 δευτερόλεπτα για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις των δεδομένων (βάρος χρήστη φύλλο, χρόνος προπόνησης, κλπ.)

Αλλάξε τις τιμές πατώντας το δεξιό πλήκτρο και για να επιβεβαιώσετε πατήστε το αριστερό πλήκτρο, η κονσόλα θα αποθηκεύσει αυτόματα την τιμή που ζητήθηκε μετά από 5 δευτερόλεπτα.

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Για να ελαχιστοποιήσετε την κατανάλωση ενέργειας, το μηχανήμά σας θα εισέλθει

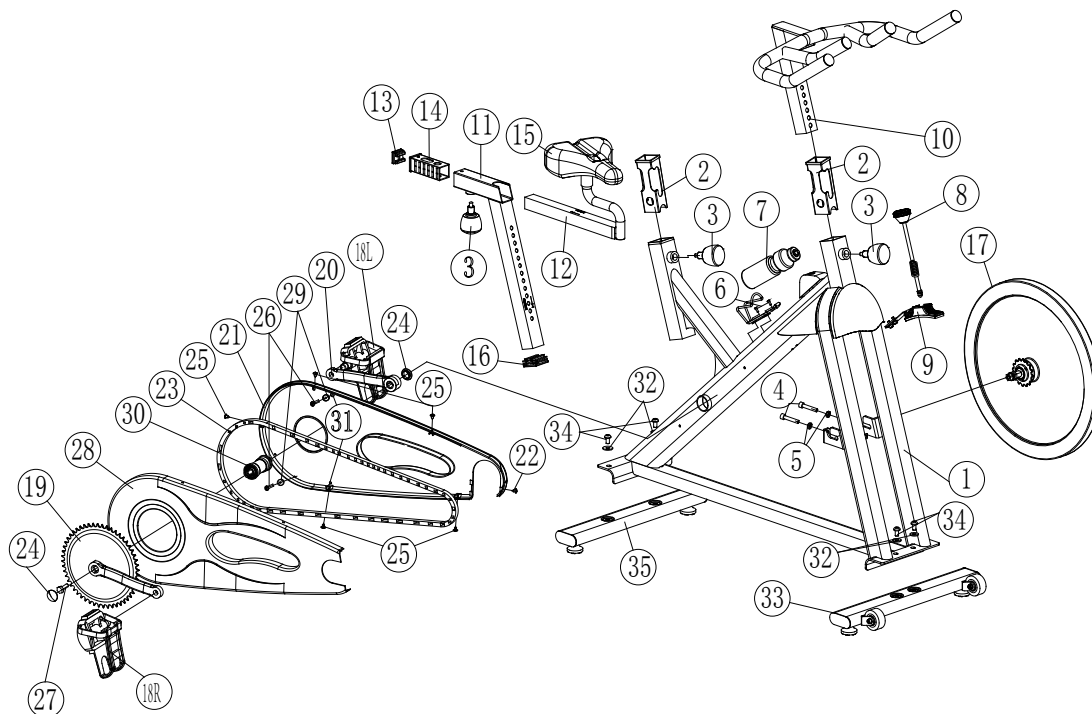
στη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας αυτόματα όταν δεν χρησιμοποιείται και θα μπορεί

να ενεργοποιηθεί πάλι γρήγορα πατώντας οποιοδήποτε πλήκτρο.

ΓΡΑΦΗΜΑ S3



S3
S3+



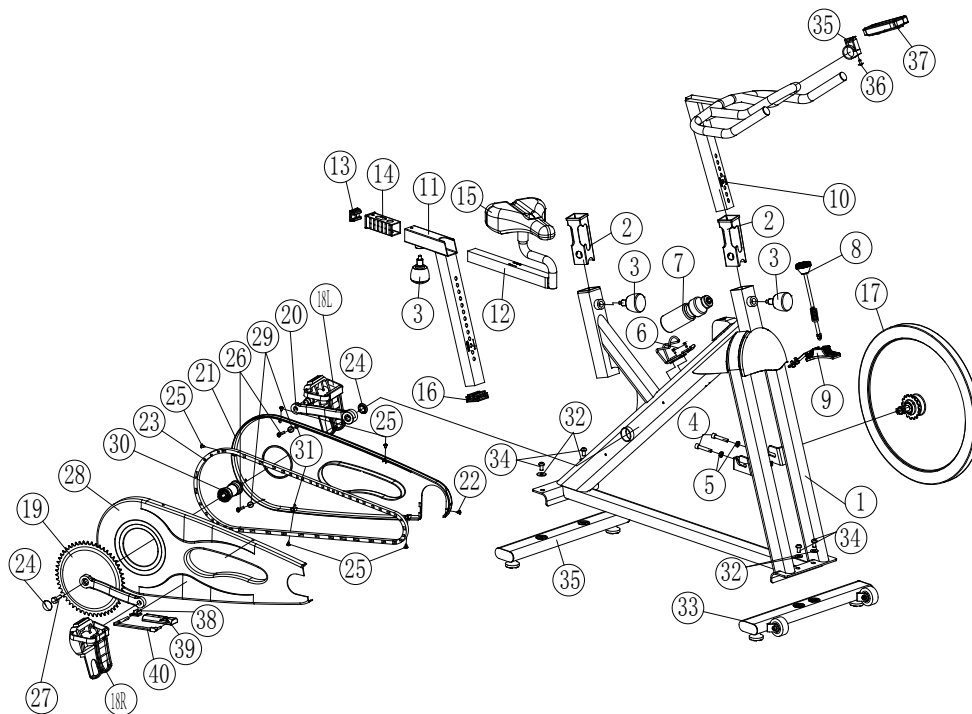
S3 / S3+

Μέγιστο βάρος χρήστη: 130 kg / 286 lbs

Βάρος προϊόντος: 43 kg / 95 lbs.

Διαστάσεις: 110 x 47 x 90 cm / 43" x 19" x 35"

ГРАФІМА S3+



S3
S3+

KATALOGOS EΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ S3 & S3+

N°.	DESCRIZIONE		QTA'
TELAIO			
1	TELAIO	PROVVISTO DI SCOCCA	1
2	MANICOTTO	NERO	2
3	MANOPOLA MODIFICHE	PER ASTA E SOSTEGNO SELLA	3
4	BULLONE BRUCOLA	M8	2
5	DADO BRUCOLA	M8	2
6	VANO BOTTIGLIA	CON 2 VITI E RONDELLE	1
7	BOTTIGLIA D'ACQUA	BIANCA , NO LOGO	1
FRENO			
8	CONTROLLO TENSIONE	CON MANOPOLA TENSIONE	1
9	ASSEMBLAGGIO CUSCINETTO	CON ASTA, CUSCINETTO	1
MANUBRIO			
10	MANUBRIO	BAGNATO IN PVC E CROMO	
SOSTEGNO SELLA			
11	SOSTEGNO SELLA	CROMATO	1
12	BARRA SCORRIMENTO SELLA	CROMATA	1
13	TAPPO TERMINALE	NERO	1
14	MANICOTTO	NERO	1
15	SELLA	NERA	1
16	TAPPO TERMINALE	NERO	1

N°.	DESCRIZIONE		QTA'
VOLANO			
17	ASSEMBLAGGIO VOLANO	CON ROCCHETTO E DENTE	1
TRASMISSIONE			
18R	PEDALE(R)	9/16" R (DESTRO)	1
18L	PEDALE (L)	9/16" L (SINISTRO)	1
19	CATENA RUOTA	R (DESTRA)	1
20	MANOVELLA PEDALE	L	1
21	PROTEZIONE CATENA INTERNA	693.5X277X21	1
22	VITE AUTO AVVITANTE	ST5.5 (PER PROTEZ. CATENA EST.)	1
23	CATENA	112 ANELLI	1
24	COPRI MANOVELLA	NERO	2
25	VITE AUTO AVVITANTE	ST4.8 (PER PROTEZ. CATENA EST.)	5
26	VITE AUTO AVVITANTE	M5 PER PROTEZ. CATENA INT.)	2
27	BULLONE BB	M8	2
28	PROTEZIONE CATENA ESTERNA	674.3X280X23	1
29	RONDELLA	Φ14*Φ5*1	2
30	STAFFA INFERIORE	TIPO CATRIDGE	1
31	SPAZIATORE PROT. CATENA	Φ12*Φ6*7	1



S3
S3+

N°.	DESCRIZIONE		QTA'
<i>STABILIZZATORE FRONTALE</i>			
32	<i>RONDELLA</i>	$\Phi 16^* \Phi 8.5^* 1.6$	2
33	<i>STABILIZZATORE FRONTALE</i>	<i>CON 2 RUOTE PER IL TRASPORTO</i>	1
34	<i>BULLONE BRUCOLA</i>	<i>M8</i>	2
<i>STABILIZZATORE POSTERIORE</i>			
35	<i>STABILIZZATORE POSTERIORE</i>	<i>CON 2 RUOTE PER IL TRASPORTO</i>	1
32	<i>RONDELLA</i>	$\Phi 16^* \Phi 8.5^* 1.6$	2
34	<i>BULLONE BRUCOLA</i>	<i>M8</i>	2
<i>SET CONSOLE (SOLO S3+)</i>			
35	<i>MORSETTO DI SUPPORTO</i>		1
36	<i>VITE CONSOLE</i>		1
37	<i>CONSOLE</i>		1
38	<i>SENSORE VELOCITA'</i>		1
39	<i>BATTERIE</i>		1



S3
S3+

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας, πριν αρχίσετε ένα πρόγραμμα ασκήσεων.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ; (ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ)

Ο Αμερικανικός Καρδιολογικός Σύλλογος συστήνει να ασκείστε τουλάχιστον 3 ή 4 φορές την εβδομάδα για να διατηρήσετε το καρδιαγγειακό σας σύστημα σε καλή φόρμα. Εάν υπάρχουν άλλοι στόχοι, όπως η απώλεια βάρους ή λίπους, μπορείτε να τους πετύχετε με πιο συχνή άσκηση. Αν οι ασκήσεις γίνονται κάθε τρεις ημέρες ή κάθε 6 ημέρες, το σημαντικό είναι αυτό να γίνει συνήθεια ζωής. Πολλά άτομα καταφέρνουν να διεξάγουν ένα πρόγραμμα ασκήσεων μόνο στην περίπτωση που μπορούν να ξεκλέψουν κάποια στιγμή λίγο χρόνο μέσα στην ημέρα. Δεν έχει σημασία εάν οι ασκήσεις γίνονται το πρωί πριν το μπάνιο ή κατά την διάρκεια του διαλείμματος για γεύμα ή όταν παρακολουθείτε τις βραδινές ειδήσεις. Αυτό που είναι πιο σημαντικό είναι να υπάρχει κάποια στιγμή που μπορείτε να ασκηθείτε και να μην σας διακόψει κάποιος. Εάν θέλετε να έχετε επιτυχία στη διατήρηση καλής φυσικής φόρμας, αυτή πρέπει να εκλαμβάνεται σαν προτεραιότητα στη ζωή σας. Πρέπει λοιπόν να αποφασίσετε πότε θα αρχίσετε. Δημιουργήστε ένα καθημερινό πρόγραμμα και λάβετε υπ' όψη σας τις ώρες των ασκήσεων για τον επόμενο μήνα.

ΓΙΑ ΠΟΣΟ; (ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ)

Για να μπορείτε να έχετε οφέλη από την αεροβική άσκηση, συστήνεται να ασκείστε από 24 μέχρι 60 λεπτά ανά συνεδρία. Πρέπει να αρχίσετε αργά και να αυξάνετε το χρόνο άσκησης βαθμιαία. Εάν την προηγούμενη χρονιά κάνατε μια καθιστική ζωή, μπορεί να είναι καλή ιδέα να αρχίσετε με 5 λεπτά άσκηση. Ο οργανισμός έχει ανάγκη χρόνο για να μπορεί να συνηθίσει στη νέα δραστηριότητα. Εάν έχετε αποφασίσει να χάσετε βάρος, τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται επιμηκύνοντας τον χρόνο για την άσκηση και μειώνοντας στο ελάχιστο την έντασή της. Σε αυτή την περίπτωση ο καλύτερος χρόνος άσκησης ισοδυναμεί με 48 λεπτά.

ΠΟΣΟ ΕΝΤΟΝΑ; (ΕΝΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ)

Η ένταση της άσκησης καθορίζεται και από τον προκαθορισμένο στόχο. Εάν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα για να ετοιμαστείτε για μια διαδρομή 5 Km, σίγουρα θα δουλέψετε πιο έντονα απ' ότι αν έχετε προκαθορίσει για να διατηρηθείτε σε φόρμα. Αρχίστε την άσκηση πάντα με χαμηλή ένταση προσπάθειας, χωρίς να λαμβάνετε υπ' όψη τα μακροπρόθεσμα προγράμματα. Η αεροβική άσκηση για να αποδειχθεί αποτελεσματική δεν πρέπει να είναι κουραστική!

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΠΟΙΟΣ ΣΥΝΗΘΗΣ ΤΥΠΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ;

Αφού χρησιμοποιούνται σφραγισμένα ρουλεμάν, δεν χρειάζεται η λίπανση. Το μόνο μέτρο που πρέπει να εφαρμοστεί για την καλή συντήρηση είναι το στέγνωμα του ιδρώτα αφού τελειώσετε την άσκηση.

ΠΩΣ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ;

Καθαρίστε με νερό και σαπούνι μόνο. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ διαλυτικά στα πλαστικά μέρη.

Ο καθαρισμός του ποδηλάτου και του χώρου όπου χρησιμοποιείται μειώνει τα προβλήματα συντήρησης και τις κλήσεις στο ελάχιστο. Γι' αυτό συστήνεται να ακολουθείται το παρακάτω πρόγραμμα προληπτικής συντήρησης με σκοπό την μείωση των επεμβάσεων εξαιτίας έλλειψης καθαριότητας ή άλλο λόγο.

ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Καθαρίστε την περιοχή του ποδηλάτου ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες:

- Μεταφέρετε το ποδήλατο σε έναν απομακρυσμένο χώρο.
- Καθαρίστε τη βρωμιά που έχει συσσωρευθεί στην περιοχή κάτω από το ποδήλατο.
- Τοποθετήστε πάλι το ποδήλατο στην αρχική του θέση.

ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ

- Ελέγξτε ότι όλα τα μπουλόνια και τα πεντάλ του μηχανήματος έχουν βιδωθεί καλά.
- Καθαρίστε οποιοδήποτε υπόλειμμα βρωμιάς στα πεντάλ, στους βραχίονες, στις ρόδες και στις τροχιές.
- Ελέγξτε ότι το ποδήλατο έχει λιπανθεί καθώς και την ευθυγράμμιση του αισθητήρα.





INDOOR CYCLE ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

S3 & S3+ Owner's Manual 0923'11 Rev. 1.2 © 2011 Horizon Fitness