

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ



Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ πριν χρησιμοποιήσετε το ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



⚠️ ΠΡΟΣΟΧΗ

Υπάρχουν διάφορα στάδια της διαδικασίας συναρμολόγησης όπου πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσει σωστά τις οδηγίες συναρμολόγησης και να βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι γερά σφιγμένα. Εάν οι οδηγίες συναρμολόγησης δεν ακολουθηθούν σωστά, το ελλειπτικό μηχάνημα μπορεί να έχει τμήματα του σκελετού του που δεν είναι σφιγμένα και θα μοιάζουν χαλαρά και πιθανόν να προκαλούν ενοχλητικούς θορύβους. Για να αποφύγετε την πρόκληση ζημιάς στο ελλειπτικό σας μηχάνημα, πρέπει να ξανασυμβουλευθείτε τις οδηγίες συναρμολόγησης και να προβείτε σε διορθώσεις.

Πριν προχωρήσετε, βρείτε τον σειριακό αριθμό του ελλειπτικού σας μηχανήματος, ο οποίος βρίσκεται στον μπροστινό σωλήνα στήριξης και εισάγετέ τον στον χώρο που παρέχεται παρακάτω. Εντοπίστε επίσης το όνομα του μοντέλου που βρίσκεται δίπλα στον σειριακό αριθμό.

ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΟΝ ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΟΥΤΙΑ:

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

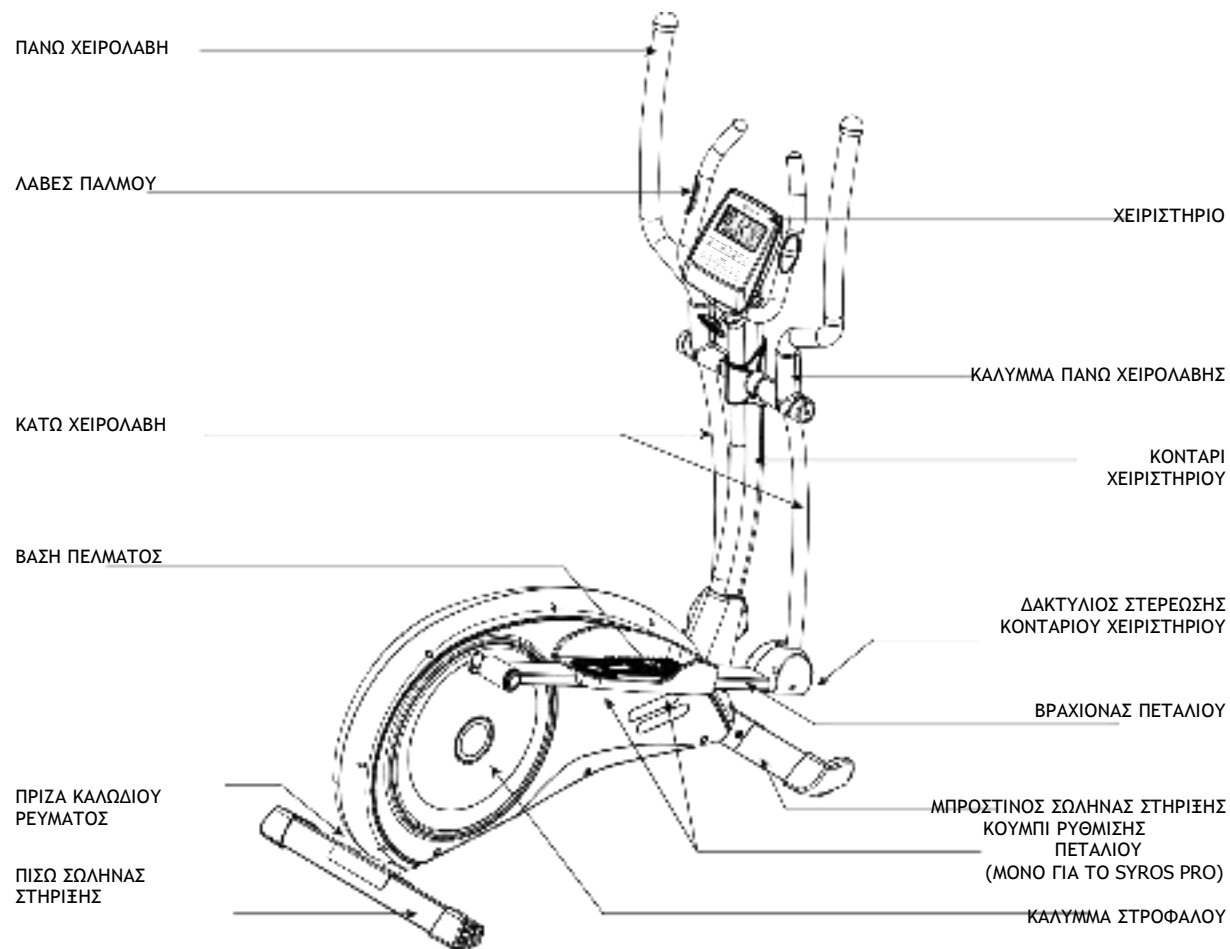
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ

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



SYROS PRO



SYROS PRO

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- 5 χιλ. Κλειδί L
- Επίπεδο Κλειδί

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- 1 Κυρίως Σκελετός
- 1 Μπροστινός Σωλήνας Στήριξης
- 1 Πίσω Σωλήνας Στήριξης
- 1 Χειριστήριο
- 1 Κοντάρι Χειριστηρίου
- 1 Δακτύλιος Στερέωσης Κονταριού Χειριστηρίου
- 2 Επάνω Χειρολαβές
- 2 Κάτω Χειρολαβές
- 2 Καλύμματα Επάνω Χειρολαβής
- 2 Πετάλια
- 2 Βραχίονες Πεταλιών
- 1 Καλώδιο Ρεύματος
- 1 Σετ Εργαλείων

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Αποσυσκευάστε το προϊόν στο σημείο όπου θα το χρησιμοποιήσετε. Τοποθετήστε την συσκευασία του ελλειπτικού μηχανήματος σε μια ομαλή επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμά σας. Μην ανοίγετε ποτέ το κουτί αν στηρίζεται σε κάποια πλαϊνή πλευρά του.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε κάθε βήμα της συναρμολόγησης, βεβαιωθείτε ότι ΟΛΑ τα παξιμάδια και οι βίδες βρίσκονται στη θέση τους και μερικώς περασμένα. Συνιστάται να ολοκληρώσετε την πλήρη συναρμολόγηση της μονάδας σας πριν σφίξετε εντελώς οποιαδήποτε βίδα.

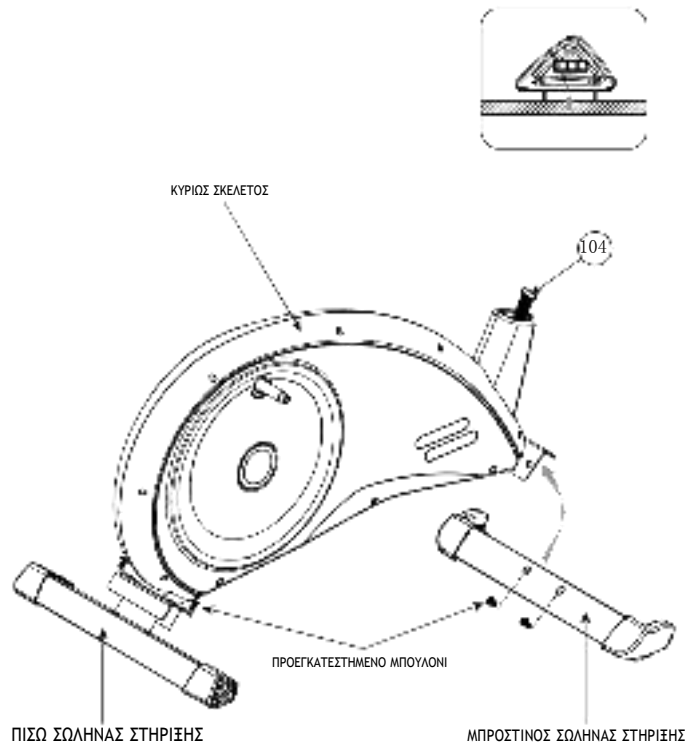
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ελαφριά εφαρμογή γράσου μπορεί να βοηθήσει στην εγκατάσταση του εξοπλισμού. Συνιστάται οποιοδήποτε γράσο, για παράδειγμα γράσο λιθίου για ποδήλατα.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν έχετε ερωτήματα ή εάν λείπουν τμήματα, επικοινωνήστε με τον τοπικό προμηθευτή.

SYROS
SYROS PRO

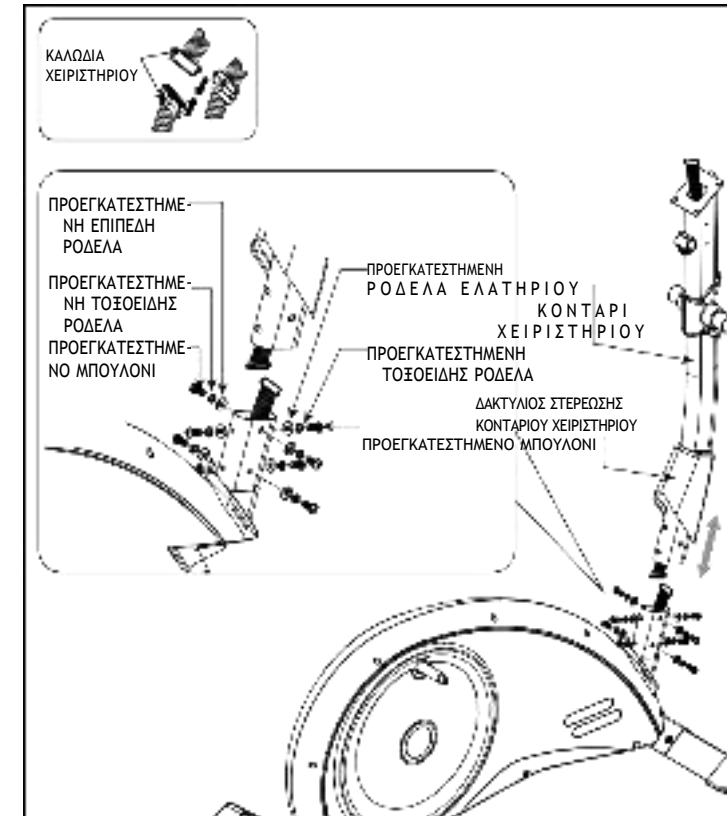
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 1



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν χρειάζονται εργαλεία για αυτό το βήμα.

- Συνδέστε τον ΠΙΣΩ ΣΩΛΗΝΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ στον ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟ χρησιμοποιώντας 2 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ.
- Συνδέστε τον ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΣΩΛΗΝΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ στον ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟ χρησιμοποιώντας 2 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 2

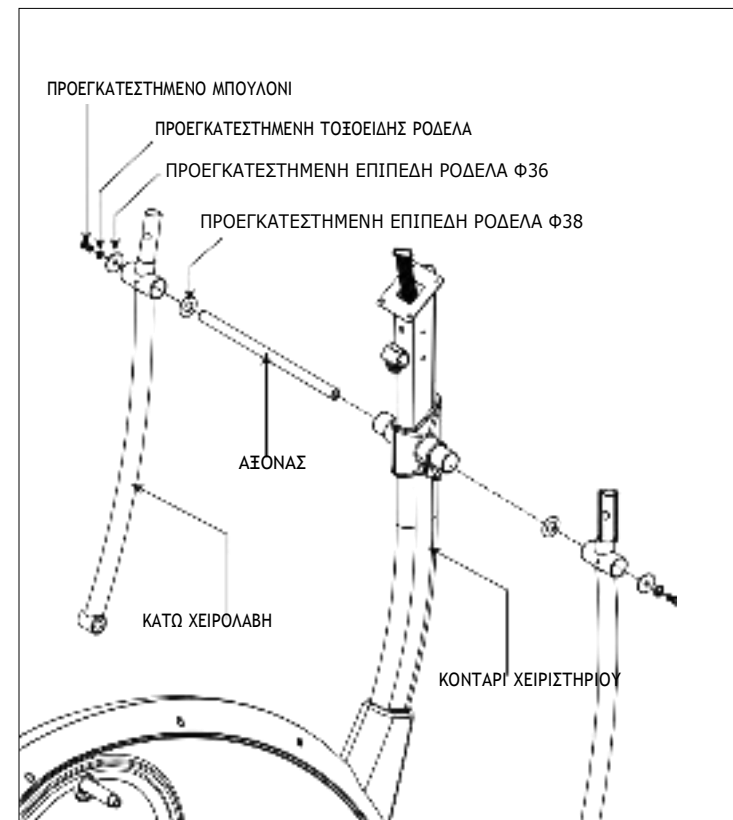


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν χρειάζονται εργαλεία για αυτό το βήμα.

- Περάστε τον ΔΑΚΤΥΛΙΟ ΣΤΕΡΕΩΣΗΣ ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ από κάτω προς τα πάνω κατά μήκος του ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ.
- Συνδέστε τα ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ και τακτοποιήστε τα προσεκτικά μέσα στον ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟ.
- Περάστε το ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ μέσα στον ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟ χρησιμοποιώντας 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ, 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΤΟΞΟΕΙΔΕΙΣ ΡΟΔΕΛΕΣ, 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ από την αριστερή και την δεξιά πλευρά και 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ, 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΤΟΞΟΕΙΔΕΙΣ ΡΟΔΕΛΕΣ, 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ από την μπροστινή και την πίσω πλευρά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην πιαστούν τα καλώδια κατά την σύνδεση του κονταριού χειριστηρίου.

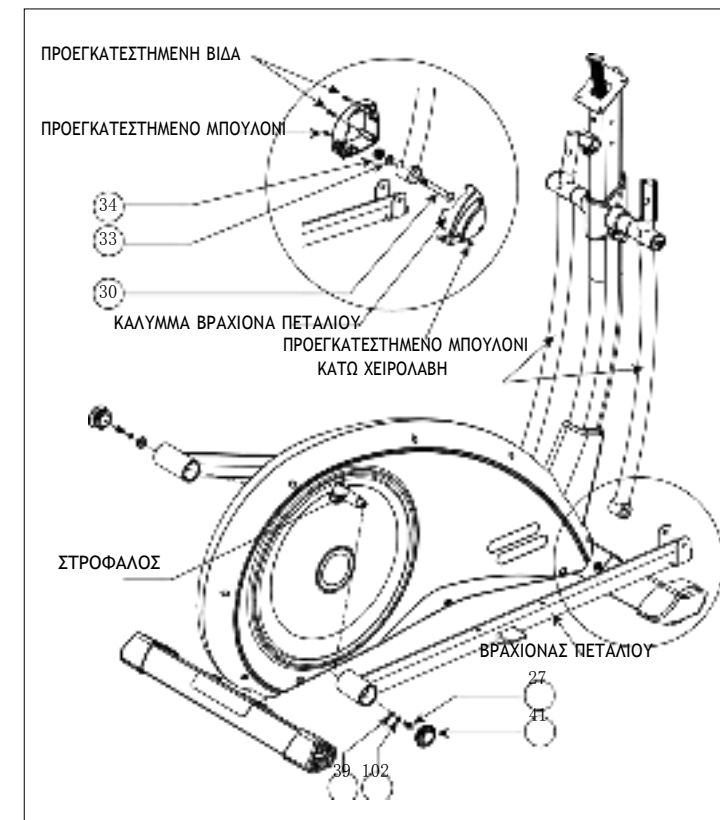
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 3



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν χρειάζονται εργαλεία για αυτό το βήμα.

- Περάστε προσεκτικά τον ΑΞΟΝΑ μέσα από το ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ.
- Συνδέστε την ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ με το ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ χρησιμοποιώντας 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ, 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΤΟΞΟΕΙΔΗΣ ΡΟΔΕΛΑ, 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ36 & 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ38.
- Επαναλάβετε το βήμα Β στην αντίθετη πλευρά.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 4

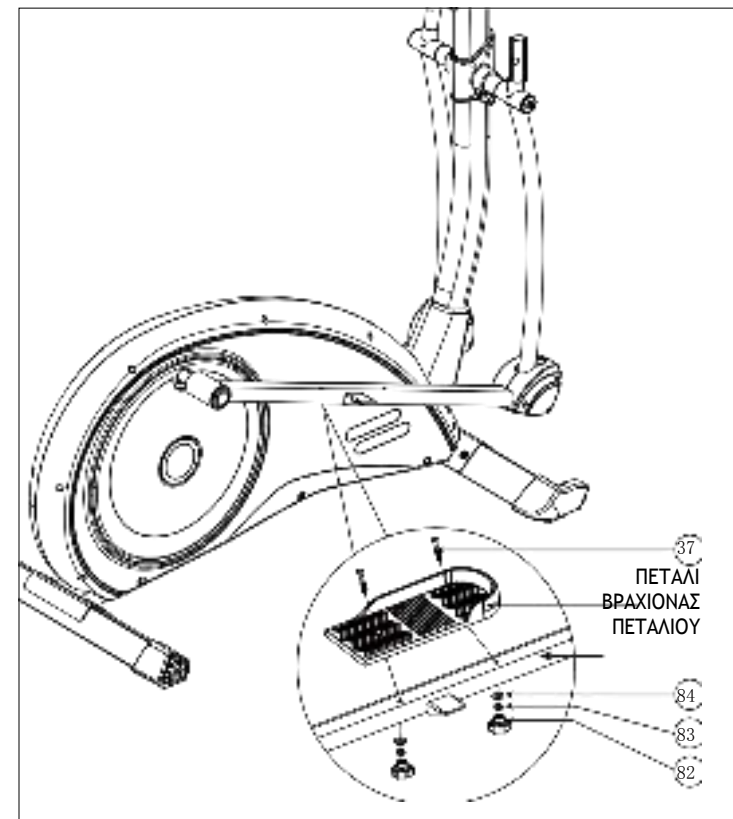


ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

ΜΠΟΥΛΟΝΙ (27) M8 x 20 ΠΟΣ.: 2	ΜΠΟΥΛΟΝΙ (30) M10 x 78 ΠΟΣ.: 2	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (33) Φ10 x Φ19 x 2Τ ΠΟΣ.: 2
ΠΑΞΙΜΑΔΙ (34) M10 ΠΟΣ.: 2	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (39) Φ8 x Φ21 x 2Τ ΠΟΣ.: 2	ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ (41) ΠΟΣ.: 2
ΤΟΞΟΕΙΔΗΣ ΡΟΔΕΛΑ (102) Φ8 ΠΟΣ.: 2		

- Περάστε τον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ στον ΣΤΡΟΦΑΛΟ χρησιμοποιώντας 1 ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (39), 1 ΤΟΞΟΕΙΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (102), 1 ΜΠΟΥΛΟΝΙ (27) & 1 ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ (41).
- Ευθυγραμμίστε την απέναντι άκρη του ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ στο κάτω μέρος της ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ, ασφαλίστε την ένωση με 1 ΜΠΟΥΛΟΝΙ (30), 1 ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (33) και 1 ΠΑΞΙΜΑΔΙ (34).
- Συνδέστε το ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ και από τις δύο πλευρές του ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ χρησιμοποιώντας 2 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ και 2 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΒΙΔΕΣ.
- Επαναλάβετε τα βήματα Α-Γ στην αντίθετη πλευρά.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 5 (SYROS)

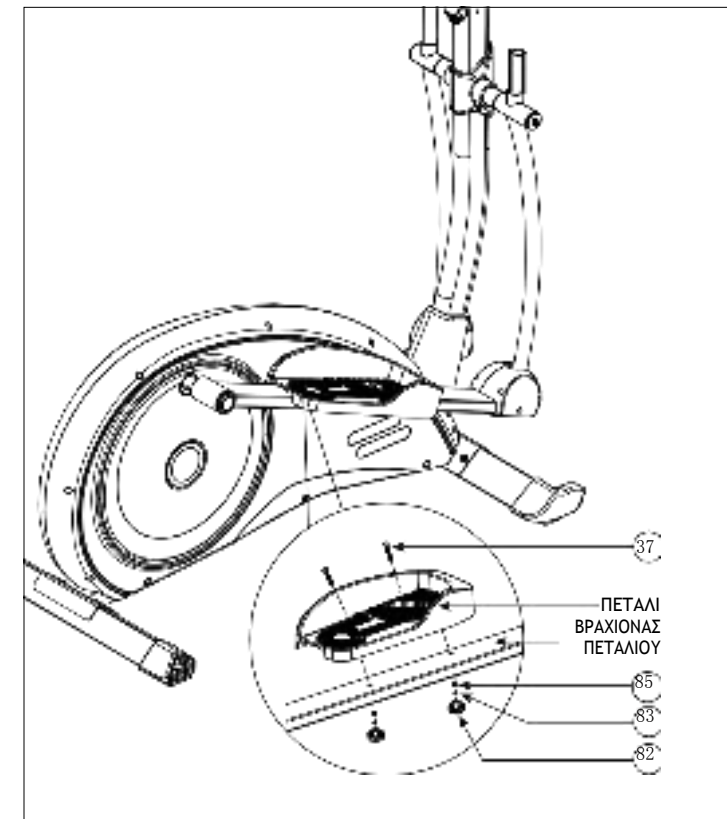


ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

- | | |
|--|---|
| ΜΠΟΥΛΟΝΙ (37)
M8 x 55
ΠΟΣ.: 4 | ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ (82) M8
ΠΟΣ.: 4 |
| ΤΟΞΟΕΙΔΗΣ ΡΟΔΕΛΑ (83)
Φ8
ΠΟΣ.: 4 | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (84)
Φ8 x Φ16 x 2T
ΠΟΣ.: 4 |

- A)** Συνδέστε το ΠΕΤΑΛΙ στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ χρησιμοποιώντας 2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (37), 2 ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (84), 2 ΤΟΞΟΕΙΔΕΙΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (83) and 2 ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ (82).
- B)** Επαναλάβετε στην αντίθετη πλευρά.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 5 (SYROS PRO)

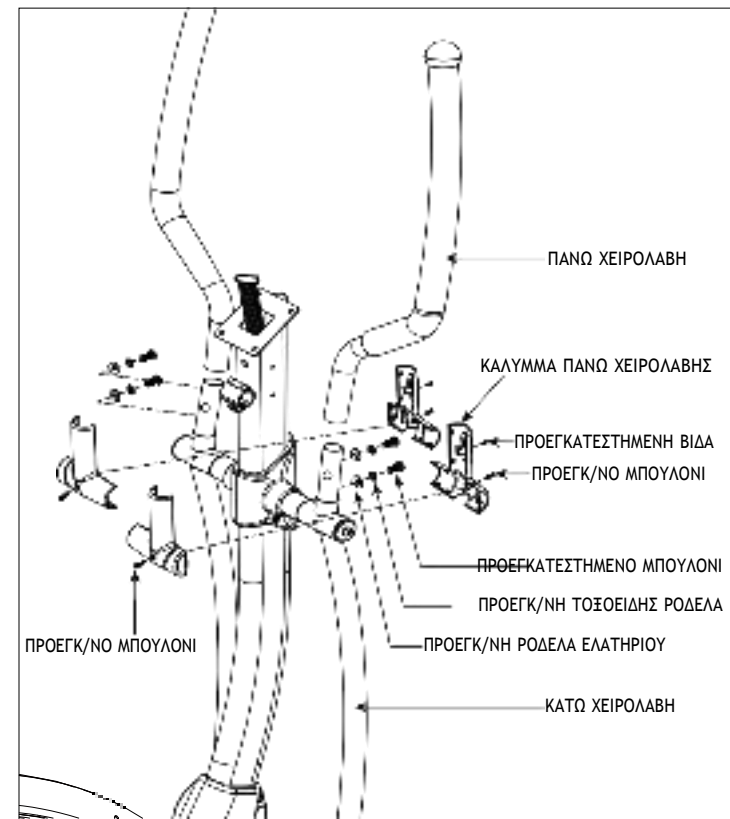


ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

- | | |
|---|--|
| ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΣ ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ (82)
ΠΟΣ.: 4 | ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ (83)
Φ6
ΠΟΣ.: 4 |
| ΜΠΟΥΛΟΝΙ (37)
M6 x 55
ΠΟΣ.: 4 | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (85)
Φ6x16x2T
ΠΟΣ.: 4 |

- A)** Συνδέστε το ΠΕΤΑΛΙ στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ χρησιμοποιώντας 2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (37), 2 ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (85), 2 ΡΟΔΕΛΕΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ (83) και 2 ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΥΣ ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ.
- B)** Επαναλάβετε στην αντίθετη πλευρά.

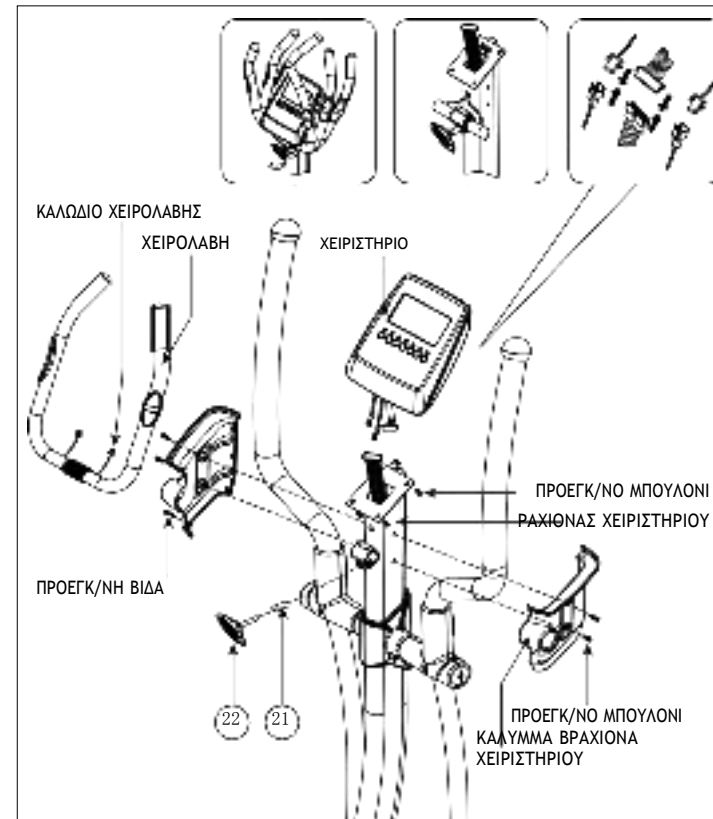
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 6



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν υπάρχουν εργαλεία για αυτό το βήμα.

- Περάστε την ΕΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ στην ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ και ασφαλίστε το χρησιμοποιώντας 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ, 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΤΟΞΟΕΙΔΗ ΡΟΔΕΛΑ και 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ.
- Συνδέστε τα ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ από την μπροστινή πλευρά χρησιμοποιώντας 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΒΙΔΑ και 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ και από την πίσω πλευρά χρησιμοποιώντας 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ.
- Επαναλάβετε τα βήματα Α-Β στην άλλη πλευρά.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 7



HARDWARE PARTS:

ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ (21)
Φ8 x Φ13 x 35mm
ΠΟΣ.: 1

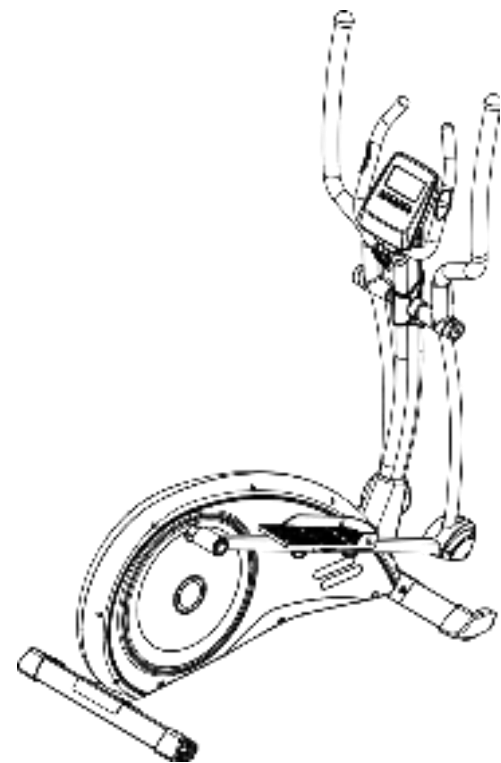
ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΣΧΗΜΑΤΟΣ T (22)
M8 x 55mm
ΠΟΣ.: 1

- Περάστε τα ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ μέσα από την τρύπα στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ βγάζοντάς τα από την κορυφή του.
- Συνδέστε την ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ χρησιμοποιώντας 1 ΔΑΚΤΥΛΙΟ (21) και 1 ΔΙΑΚΟΠΤΗ ΣΧΗΜΑΤΟΣ T (22).
- Συνδέστε τα ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ και τοποθετήστε τα προσεκτικά μέσα στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ.
- Συνδέστε το ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ χρησιμοποιώντας 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ.
- Συνδέστε το ΑΡΙΣΤΕΡΟ & ΔΕΞΙ ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ χρησιμοποιώντας 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ και 1 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΒΙΔΑ.
- Συνδέστε στην πρίζα τον ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗ ΡΕΥΜΑΤΟΣ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην πιαστούν τα καλώδια κατά την σύνδεση του χειριστηρίου.



SYROS



Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!

SYROS

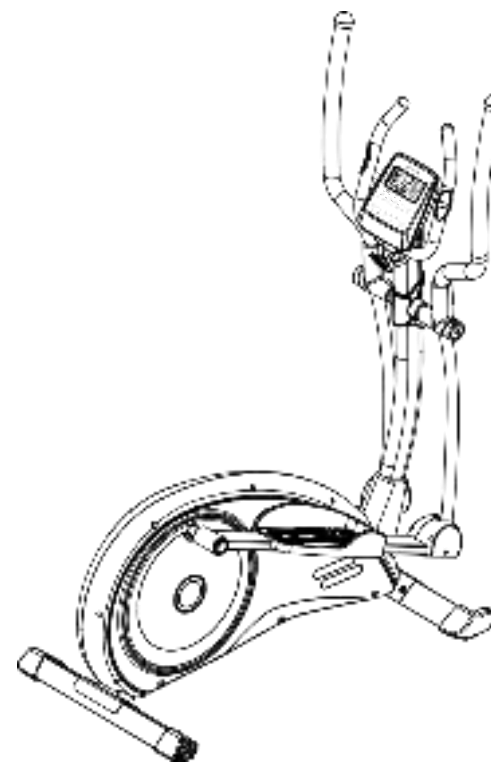
Μέγιστο βάρος χρήστη: 136 kg / 300 lbs

Βάρος προϊόντος: 48.5 kg / 107 lbs

Συνολικές διαστάσεις: 145x60x160 εκ. /
57"x24"x63"



SYROS PRO



SYROS PRO

Μέγιστο βάρος χρήστη: 136kg / 300 lbs

Βάρος προϊόντος: 49.5kg / 109lbs

Συνολικές διαστάσεις: 145x60x160 εκ. / 57"x24"x63"

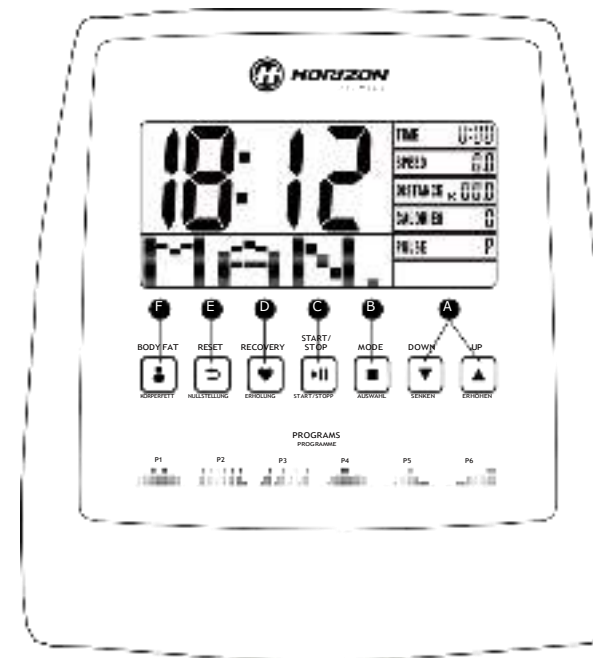


ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ

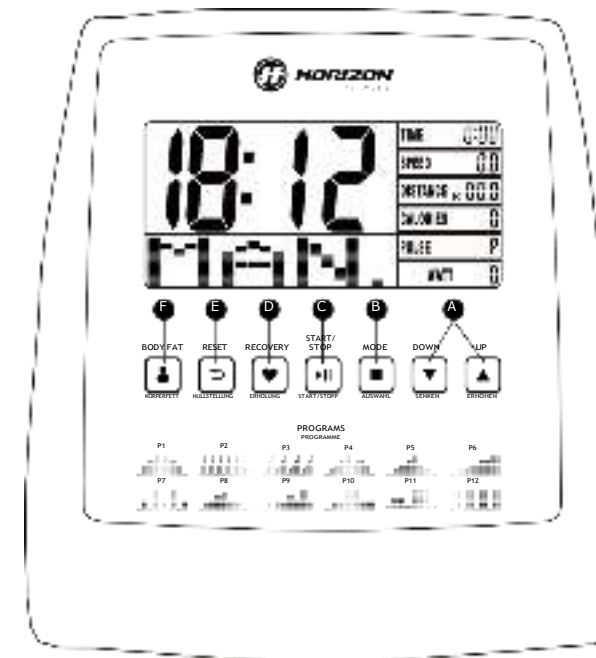
Το μέρος αυτό εξηγεί τον τρόπο χρήσης του χειριστηρίου και τον προγραμματισμό του ελλειπτικού μηχανήματος.
Το τμήμα του ΟΔΗΓΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ που αφορά την ΒΑΣΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ έχει οδηγίες για τα εξής:

- ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΘΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ
- ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΑΛΦΑΔΙΑΣΜΑ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ/ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΛΙΣΗΣ
- ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

ΟΘΟΝΗ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ SYROS



ΟΘΟΝΗ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ SYROS PRO



SYROS
SYROS PRO



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ SYROS & SYROS PRO

Α) ΠΛΗΚΤΡΟ ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ

- 1) Πιέστε για να αυξήσετε και να μειώσετε την αξία.
- 2) Πιέστε για να περιηγηθείτε στις επιλογές σας.
- 3) Πιέστε για να αυξήσετε και να μειώσετε την αντίσταση.

Β) ΠΛΗΚΤΡΟ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

- 1) Αλλαγή οθόνης και επιβεβαίωση ρυθμίσεων.
- 2) Πιέστε μετά από έλεγχο σωματικού λίπους για να αλλάξετε παρουσίαση οθόνης.

Γ) ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΝΑΡΞΗΣ/ΛΗΞΗΣ

Πιέστε για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την άσκηση.

Δ) ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ

Εάν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα καρδιακού παλμού, μπορείτε να πιέσετε το πλήκτρο Ανάκτησης για να ξεκινήσετε την λειτουργία Ανάκτησης (Συμβουλευτείτε την λειτουργία Ανάκτησης στην σελίδα 19 για περισσότερες πληροφορίες).

Ε) ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΠΑΝΑΡΡΥΘΜΙΣΗΣ

Πιέστε για να επιστρέψετε στην προεπιλεγμένη αξία κατά την ρύθμιση δεδομένων.
Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να επαναρρυθμίσετε το σύστημα οποιαδήποτε στιγμή κατά την άσκηση.

ΣΤ) ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

Για εκτίμηση σωματικού λίπους και δείκτη BMI (Συμβουλευτείτε την σελίδα 19 για περισσότερες πληροφορίες).

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Το χειριστήριο μπορεί να αποθηκεύσει τα προσωπικά σας δεδομένα, συμπεριλαμβανομένων του ονόματος, φύλου, ηλικίας και βάρους. Αυτό σας επιτρέπει να ξεκινήσετε την άσκηση γρηγορότερα. Για να εγκαταστήσετε τα δεδομένα σας, ακολουθήστε την παρακάτω διαδικασία:

- 1) Επιλέξτε χρήστη από το 1 ως το 4
- 2) Επιλέξτε το φύλο σας.
- 3) Επιλέξτε την ηλικία σας.
- 4) Επιλέξτε το βάρος σας.
- 5) Το χειριστήριο μπορεί να αποθηκεύσει δεδομένα μέχρι και 4 χρηστών και μπορείτε να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις σας πριν την καθημερινή σας άσκηση.

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- 1) Βεβαιωθείτε ότι η παροχή ρεύματος είναι ανοιχτή.
- 2) Πιέστε το πλήκτρο Κατάστασης Λειτουργίας για να εισέλθετε στο κυρίως μενού αφού ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις χρήστη.
- 3) Πιέστε το πλήκτρο Πάνω/Κάτω για να επιλέξετε άσκηση από το κυρίως μενού, έπειτα πιέστε το πλήκτρο κατάστασης λειτουργίας για επιβεβαίωση.
- 4) Διαλέξτε προεπιλεγμένο πρόγραμμα και πιέστε το πλήκτρο κατάστασης λειτουργίας.
- 5) Αφού επιλέξετε πρόγραμμα, πιέστε το πλήκτρο Πάνω/Κάτω για να θέσετε τον χρόνο άσκησης.
- 6) Πιέστε το πλήκτρο Έναρξης/Λήξης για να ξεκινήσετε.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΝΑΡΞΗ

- 1) Βεβαιωθείτε ότι η παροχή ρεύματος είναι ανοιχτή.
- 2) Πιέστε το πλήκτρο «Έναρξη» και ξεκινήστε.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Επιλέξτε εγχειρίδιο στο κυρίως μενού και πιέστε το πλήκτρο έναρξης πριν την άσκηση.

HRC

- 1) Ολοκληρώστε την ρύθμιση προσωπικών δεδομένων και εισέλθετε στο κυρίως μενού.
- 2) Επιλέξτε πρόγραμμα HRC στο κυρίως μενού και πιέστε το πλήκτρο κατάστασης λειτουργίας για να εισέλθετε στις ρυθμίσεις.
- 3) Επιλέξτε μεταξύ στόχων 55%, 75% και 90% ή στόχο H.R.C. για να ρυθμίσετε τον αριθμό της επιλογής σας μεταξύ του 30 και του 230.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΣΤΗ

- 1) Επιλέξτε πρόγραμμα χρήστη από το κυρίως μενού και χρησιμοποιήστε το πλήκτρο Πάνω/Κάτω και το πλήκτρο κατάστασης λειτουργίας για να ρυθμίσετε την άσκησή σας.
- 2) Πιέστε το πλήκτρο κατάστασης λειτουργίας για 3 δευτερόλεπτα για να επιβεβαιώσετε την ρύθμιση.

ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Αφού ασκηθείτε για ένα διάστημα (πάνω από 30 δευτερόλεπτα) πιέστε το πλήκτρο Ανάκτησης και κρατηθείτε από τις χειρολαβές για να εκτελέσετε μια δοκιμή ανάκτησης προγράμματος.

Ο ΧΡΟΝΟΣ θα μετρήσει αντίστροφα από 00:60 ως 00:00 και έπειτα θα δείξει την κατάσταση ανάκτησης του καρδιακού παλμού σας από F1,F2...ως F6.

(F1-F6: δείκτης φυσικής κατάστασης, με το F1 ως το βέλτιστο αποτέλεσμα)

Ο χρήστης μπορεί να συνεχίσει να ασκείτε για να βελτιώσει την κατάσταση ανάκτησης καρδιακού παλμού του (Πιέστε το πλήκτρο Ανάκτησης για να επιστρέψετε στην κυρίως οθόνη).

ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

- 1) Επιλέξτε χρήστη (U1 - U4) & πρόγραμμα άσκησης κι έπειτα πιέστε το πλήκτρο ΕΝΑΡΞΗΣ.
- 2) Αφού το επιλεγμένο πρόγραμμα ολοκληρωθεί ή σταματήσει, πιέστε το πλήκτρο ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ για εισαγωγή.

- 3) Κρατήστε και τις δύο χειρολαβές παλμού για 8-10 δευτερόλεπτα. Τα αποτελέσματα (ποσοστό και ένδειξη BMI) θα προβληθούν στην οθόνη υγρών κρυστάλλων για 30 δευτερόλεπτα.

Β.Μ.Ι. (Δείκτης μάζας σώματος)

Β.Μ.Ι	ΧΑΜΗΛΟ	ΧΑΜΗΛΟ/ΜΕΣΟ	ΜΕΣΟ	ΜΕΣΟ/ΥΨΗΛΟ
ΕΥΡΟΣ	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ:

ΛΙΠΟΣ%	(-) ΧΑΜΗΛΟ	(+) ΧΑΜΗΛΟ/ΜΕΣΟ	▲ ΜΕΣΟ	◆ ΜΕΣΟ/ΥΨΗΛΟ
ΑΡΣΕΝΙΚΟ	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ΘΗΛΥΚΟ	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΤ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ SYROS PRO)

- 1) Ολοκληρώστε τις ρυθμίσεις χρήστη και εισέλθετε στην επιλογή προγράμματος.
- 2) Επιλέξτε πρόγραμμα ελέγχου βατ από το κυρίως μενού και πιέστε το πλήκτρο κατάστασης λειτουργίας.
- 3) Επιλέξτε την επιθυμητή αξία βατ με το πλήκτρο Πάνω/Κάτω.
- 4) Πιέστε Έναρξη.

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Για ελαχιστοποίηση κατανάλωσης ενέργειας, το μηχανήμά σας θα μπει αυτόματα σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας αν δεν χρησιμοποιηθεί για 4 λεπτά και μπορεί γρήγορα να ενεργοποιηθεί ξανά με το πάτημα ενός κουμπιού.

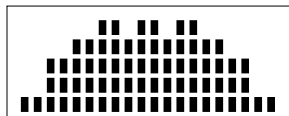
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ

Κατά την ενεργοποίηση, μπορείτε να ρυθμίσετε το ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ και την ΩΡΑ χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα Πάνω/Κάτω και το πλήκτρο κατάστασης λειτουργίας για επιβεβαίωση.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΤΩΝ SYROS & SYROS PRO

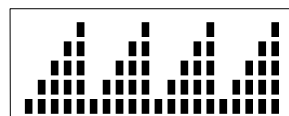
- P1: Προωθεί την απώλεια βάρους με αυξομειώσεις των επιπέδων αντίστασης, κρατώντας σας στην ζώνη καύσης λίπους.



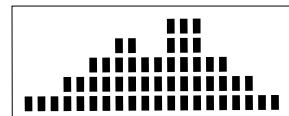
- P2: Βελτιώνει την δύναμη, την ταχύτητα και την αντοχή σας αυξομειώνοντας τα επίπεδα αντίστασης κατά την διάρκεια του προγράμματος με στόχο να ενεργοποιήσει και την καρδιά και τους μύες σας.



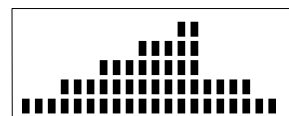
- P3: Μια πρόκληση με διαφορετικούς συνδυασμούς λόφων και κοιλάδων (αντίσταση) για μεγαλύτερη καύση λίπους κατά την άσκηση.



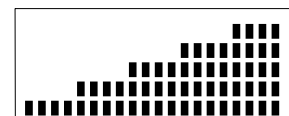
- P4: Βελτιώνει την απόδοση και την αντοχή αυξάνοντας τα επίπεδα αντίστασης, μιμούμενο απαιτητικούς τύπους εξωτερικού εδάφους.



- P5: Ολοκληρώστε το πρόγραμμα άσκησης για να βελτιώσετε την σωματική σας απόδοση.

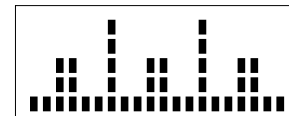


- P6: Αυξανόμενη αντίσταση για προχωρημένους χρήστες. Για πρόκληση των δυνάμεων και τόνωση των μυών σας.

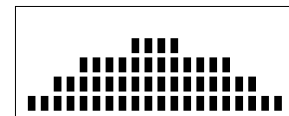


ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ SYROS PRO)

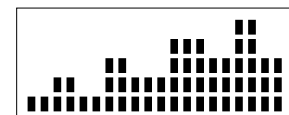
- P7: Ανάρρωση της καρδιάς και των μυών μετά από ένα απαιτητικό πρόγραμμα.



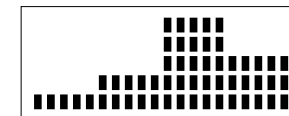
- P8: Μιμείται πεζοπορία σε οροπέδιο αυξομειώνοντας την αντίσταση σταδιακά.



- P9: Αυξάνοντας σταδιακά την αντίσταση με λόφους και κοιλάδες, επιτρέπει στον χρήστη να επιτύχει τον καθημερινό του στόχο.



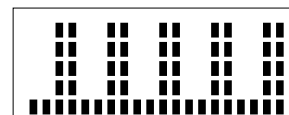
- P10: Βελτιώνει την απόδοση και την αντοχή αυξάνοντας τα επίπεδα αντίστασης με κορυφώσεις, μιμούμενο περιβάλλον λόφου.



- P11: Μιμείται το τζόκινγκ για βελτίωση της καρδιάς και της χωρητικότητας των πνευμόνων.



- P12: Βελτιώνει την δύναμη, την ταχύτητα και την αντοχή σας αλλάζοντας αυτόματα τα επίπεδα αντίστασης κατά την διάρκεια του προγράμματος.



SYROS
SYROS PRO

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ ΣΑΣ

ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Το ελλειπτικό σας μηχάνημα Horizon Fitness προσφέρει δύο επιλογές για την παρακολούθηση του καρδιακού παλμού σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είτε τις λαβές καρδιακού παλμού, είτε τον μεταδότη στήθους πωλείται ξεχωριστά) αν θέλετε να έχετε ελεύθερα τα χέρια σας κατά την άσκηση.

ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ

Τοποθετήστε την παλάμη των χεριών σας κατευθείαν επάνω στις χειρολαβές παλμού. Προκειμένου να καταχωρηθεί ο παλμός σας πρέπει να κρατάτε τις χειρολαβές και με τα δύο χέρια. Μην σφίγγετε τις χειρολαβές, γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πίεσής σας. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια μέτρια πίεση καθώς κρατιέστε από τις χειρολαβές. Συστήνεται να διατηρείτε το κράτημά σας μόνο ώπου να εμφανιστεί η ανάγνωση του καρδιακού παλμού σας στο χειριστήριο. Μπορεί να έχετε ασταθή αποτελέσματα αν κρατιέστε συνεχόμενα από τις χειρολαβές.

ΤΗΛΕΜΕΤΡΙΚΟΣ ΜΕΤΑΔΟΤΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ)

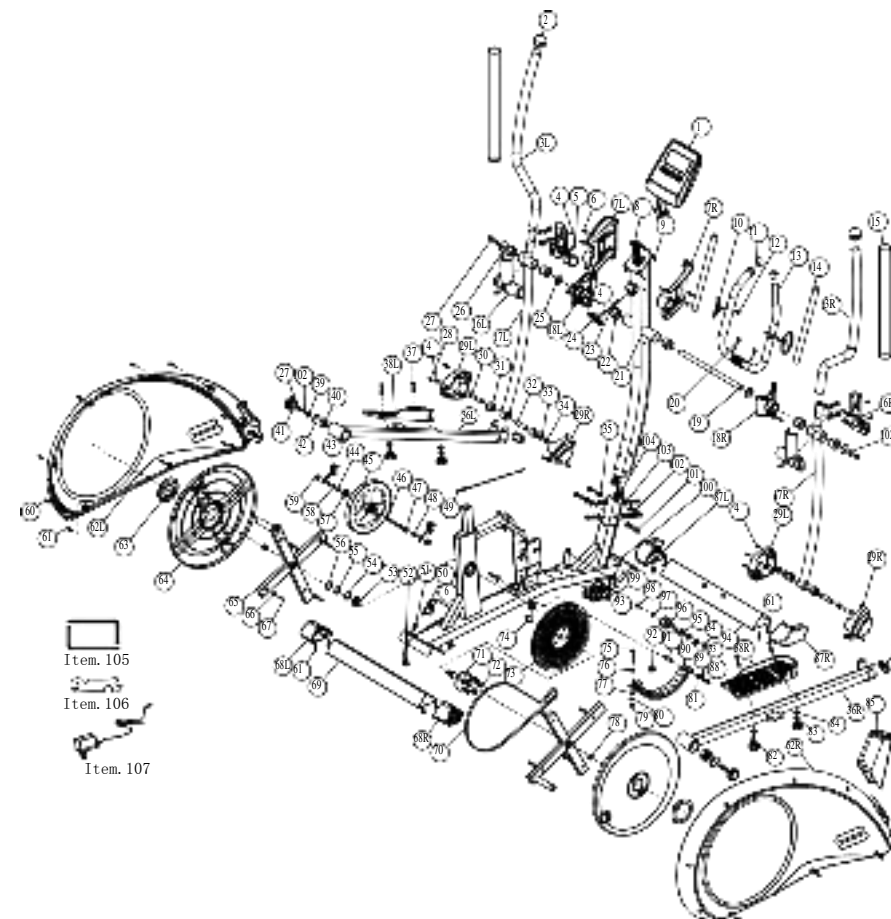
Πριν φορέσετε τον μεταδότη στο στήθος σας, υγράνετε με νερό τα δύο λαστιχένια ηλεκτρόδια. Κεντράρετε τον ιμάντα στήθους ακριβώς κάτω από τους θωρακικούς μύες, ακριβώς πάνω από το στέρνο σας, με το λογότυπο προς τα έξω. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο ιμάντας στήθους πρέπει να είναι ορθά τοποθετημένος προκειμένου να λάβει ακριβείς και συνεπείς πληροφορίες. Αν ο ιμάντας είναι πολύ χαλαρός, ή τοποθετημένος λανθασμένα, μπορεί να λάβετε ακανόνιστη ή ασυνεπή ανάγνωση.

Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την λειτουργία καρδιακού παλμού παρακαλούμε συμβουλευτείτε τις σελίδες 10, 11 και 24 του οδηγού ελλειπτικού μηχανήματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η λειτουργία καρδιακού παλμού δεν είναι ιατρικό μηχάνημα. Διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια της ανάγνωσης καρδιακού παλμού, η οποία διατίθεται μόνο ως ένα βοήθημα για την άσκησή σας.

ΑΝΕΠΤΥΓΜΕΝΗ ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ SYROS



ΛΙΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ SYROS

ΝΟ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
1	ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ	1
2	ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	2
3L	ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	1
3R	ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (ΔΕΞΙΑ)	1
4	ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ Μ4Χ15	7
5	ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΒΙΔΑ Μ5Χ10	4
6	ΒΙΔΑ Μ5Χ12	7
7L	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1
7R	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΔΕΞΙΑΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1
8	ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΑΝΩ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	1
9	ΒΙΔΑ Μ5Χ12	4
10	ΚΑΛΩΔΙΟ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΠΑΛΜΟΥ ΜΕ ΕΝΙΣΧΥΣΗ	1 ΣΕΤ
11	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ	2
12	ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ Μ3.5Χ20	2
13	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ	1
14	ΑΦΡΟΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	2
15	ΑΦΡΟΣ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	2
16L	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1 ΣΕΤ
16R	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΔΕΞΙΑΣ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1 ΣΕΤ
17L	ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	1
17R	ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (ΔΕΞΙΑ)	1
18L	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΣΤΥΛΟΥ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	1
18R	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΣΤΥΛΟΥ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ (ΔΕΞΙ)	1
19	ΡΑΒΔΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ	1
20	ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΑΛΜΟΥ ΧΕΡΙΩΝ	1

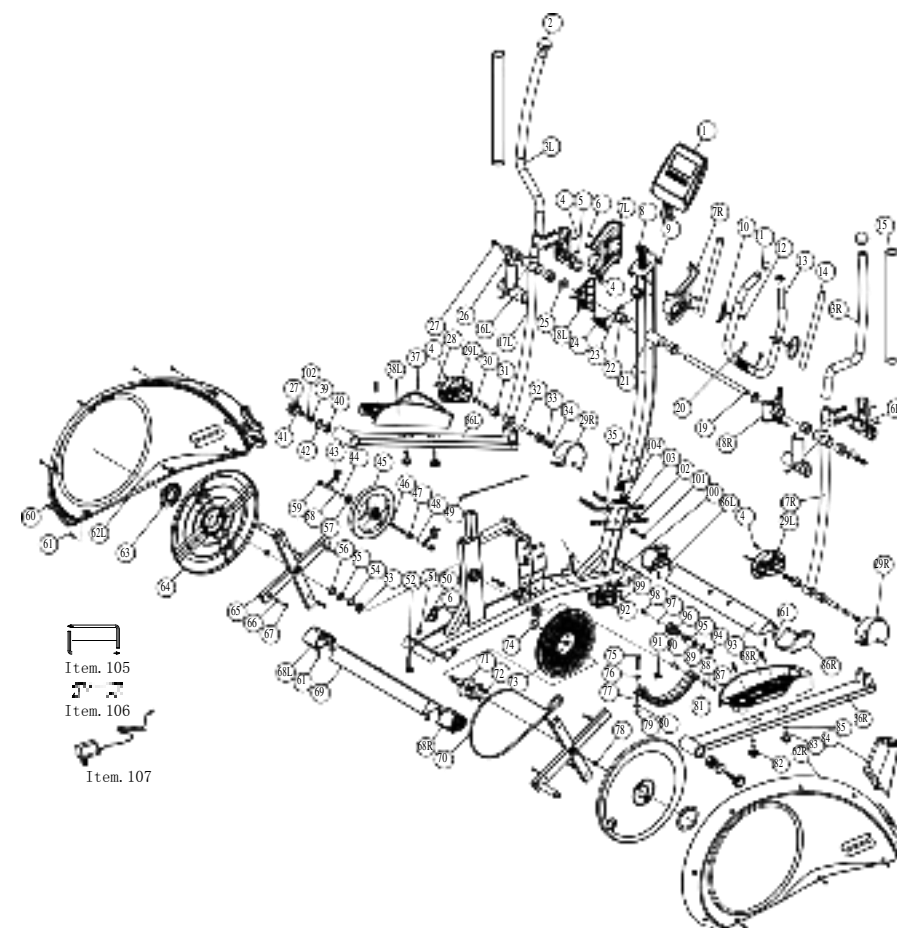
ΝΟ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
21	ΣΤΥΛΟΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1
22	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ ΑΞΟΝΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ Φ19Χ38	6
23	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΣΩΛΗΝΩΝ	1
24	ΒΙΔΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ «Τ»	1
25	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ19.5ΧΦ38Χ0.5ΜΜ	2
26	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ8.5ΧΦ36ΧΜΜ3Τ	2
27	Μ8*20 ΒΙΔΑ ΑΛΕΝ	4
28	Μ5*15 ΒΙΔΑ ΜΕ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΚΕΦΑΛΗ	4
29L	ΠΛΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΡΑΒΔΟΥ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	2
29R	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΡΑΒΔΟΥ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΔΕΞΙ)	2
30	ΒΙΔΑ ΑΛΕΝ Μ10Χ78	2
31	ΚΑΤΩ ΔΑΚΤΥΛΙΟΙ ΑΞΟΝΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ 32x14	4
32	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΣΩΛΗΝΩΝ Φ14Χ59.5ΜΜ	2
33	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ 10Χ19Χ2	4
34	Μ10 ΑΝΤΙΠΕΡΙΚΟΧΛΙΟ ΜΕ ΝΑΪΛΟΝ	2
35	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ 8Χ19Χ1.5Τ	4
36L	ΜΠΑΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΔΙΟΥ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	1
36R	ΜΠΑΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΔΙΟΥ (ΔΕΞΙΑ)	1
37	ΚΑΡΟΒΙΔΑ Μ8x55	4
38L	ΒΑΣΗ ΠΕΛΜΑΤΟΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	1
38R	ΒΑΣΗ ΠΕΛΜΑΤΟΣ (ΔΕΞΙΑ)	1
39	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ8Χ21Χ2Τ	2
40	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	2
41	ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ	2
42	ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C Φ43.5	2

ΝΟ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
43	ΣΕΤ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΖΩΝΗΣ	2
44	ΚΥΜΜΑΤΙΣΤΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ10ΧΦ15Χ0.3Τ	2
45	ΣΦΟΝΔΥΛΟΣ	1
46	ΑΞΟΝΑΣ ΓΙΑ ΣΦΟΝΔΥΛΟΣ Φ10Χ110ΜΜ	1
47	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	1
48	ΕΞΑΓΩΝΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ10Χ1.25Χ4Τ ΜΜ	2
49	ΚΑΛΩΔΙΟ	1
50	ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ	1
51	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΜΕ ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΕΦΑΛΗ Μ8Χ20ΜΜ	4
52	ΠΡΙΖΑ ΚΑΙ ΑΓΩΓΟΣ ΤΟΥ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗ	1
53	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	2
54	ΡΟΔΕΛΑ Φ20Χ25Χ1Τ	1
55	ΚΥΜΜΑΤΙΣΤΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ20.5Χ25Χ0.5Τ	1
56	ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C Φ20	1
57	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	1
58	ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C Φ9	1
59	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ10Χ1.25	2
60	ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ Μ4.5Χ25ΜΜ	6
61	ΒΙΔΑ ΓΙΑ ΔΡΑΠΑΝΟ Μ5Χ15ΜΜ	14
62L	ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΛΥΣΙΔΑΣ	1
62R	ΔΕΞΙ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΛΥΣΙΔΑΣ	1
63	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	2
64	ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	2
65	ΣΤΡΟΦΑΛΟΣ	2
66	ΡΟΔΕΛΑ Φ5Χ16Χ1	8

ΝΟ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
67	ΒΙΔΑ Μ4Χ15ΜΜ	8
68L	ΠΩΜΑ ΠΙΣΩ ΑΚΡΗΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	1
68R	ΠΩΜΑ ΠΙΣΩ ΑΚΡΗΣ (ΔΕΞΙ)	1
69	ΠΙΣΩ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗΣ	1
70	ΖΩΝΗ 460J6	1
71	ΑΞΟΝΑΣ Φ20Χ130ΜΜ	1
72	ΒΙΔΑ ΑΛΕΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ Μ8Χ15ΜΜ	4
73	ΤΡΟΧΟΣ ΖΩΝΗΣ	1
74	ΡΟΔΕΛΑ Φ20Χ25Χ2Τ	1
75	ΕΞΑΓΩΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6Χ75	1
76	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ6	1
77	ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ6.5ΧΦ25Χ1.5Τ	1
78	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ10Χ1.25	2
79	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ6	1
80	ΡΟΔΕΛΑ Φ6.5Χ19Χ1.5Τ	1
81	ΡΟΔΕΛΑ Φ6.5Χ13Χ1.5Τ	2
82	ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ Μ8	4
83	ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ Φ8	4
84	ΜΑΥΡΗ ΡΟΔΕΛΑ 8*16*2	4
85	ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	1
86	ΚΑΛΥΜΜΑ ΒΑΣΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΔΙΟΥ	2
87L	ΠΩΜΑ ΜΠΡΟΣΤΙΝΗΣ ΑΚΡΗΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	1
87R	ΠΩΜΑ ΜΠΡΟΣΤΙΝΗΣ ΑΚΡΗΣ (ΔΕΞΙ)	1
88	ΕΞΑΓΩΝΗ ΒΙΔΑ Μ6Χ16	2
89	ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ Φ6	2

NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
90	ΣΕΤ ΜΑΓΝΗΤΩΝ	1
91	ΑΞΟΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΤ ΜΑΓΝΗΤΩΝ	1
92	ΕΛΑΤΗΡΙΟ Φ15ΧΦ9ΧΦ1Χ52	1
93	ΚΙΝΗΤΗΤΡΑΣ	1
94	ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗΣ	1
95	ΑΞΟΝΑΣ ΤΡΟΧΟΥ Φ10Χ41.5ΜΜ	1
96	ΤΡΟΧΟΣ	1
97	ΡΟΔΕΛΑ 6Χ13Χ1ΜΜ	1
98	ΕΞΑΓΩΓΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6Χ12	1
99	ΒΙΔΑ Μ5Χ15	3
100	ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΕΛΕΤΟΣ	1
101	ΒΙΔΑ ΑΛΛΕΝ Μ8Χ20	12
102	ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ Φ8	16
103	ΚΥΜΜΑΤΙΣΤΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ8ΧΦ19Χ1.5Τ	8
104	ΚΑΤΩ ΚΑΛΩΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	1
105	ΚΛΕΙΔΙ ΑΛΛΕΝ	2
106	ΓΕΡΜΑΝΟΠΟΛΥΓΩΝΟ ΚΛΕΙΔΙ	1
107	ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗΣ	1

ΑΝΕΠΤΥΓΜΕΝΗ ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ SYROS PRO



ΛΙΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ SYROS PRO

ΝΟ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
1	ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ	1
2	ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	2
3L	ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	1
3R	ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (ΔΕΞΙΑ)	1
4	ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ Μ4Χ15	7
5	ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΒΙΔΑ Μ5Χ10	4
6	ΒΙΔΑ Μ5Χ12	7
7L	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1
7R	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΔΕΞΙΑΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1
8	ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΑΝΩ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	1
9	ΒΙΔΑ Μ5Χ12	4
10	ΚΑΛΩΔΙΟ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΠΑΛΜΟΥ ΜΕ ΕΝΙΣΧΥΣΗ	1 ΣΕΤ
11	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ	2
12	ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ Μ3.5Χ20	2
13	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ	1
14	ΑΦΡΟΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	2
15	ΑΦΡΟΣ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	2
16L	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1 ΣΕΤ
16R	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΔΕΞΙΑΣ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1 ΣΕΤ
17L	ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	1
17R	ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (ΔΕΞΙΑ)	1
18L	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΣΤΥΛΟΥ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	1
18R	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΣΤΥΛΟΥ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ (ΔΕΞΙ)	1
19	ΡΑΒΔΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ	1
20	ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΑΛΜΟΥ ΧΕΡΙΩΝ	1

ΝΟ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
21	ΣΤΥΛΟΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ	1
22	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ ΑΞΟΝΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ Φ19Χ38	6
23	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΣΩΛΗΝΩΝ	1
24	ΒΙΔΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ «Τ»	1
25	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ19.5ΧΦ38Χ0.5ΜΜ	2
26	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ8.5ΧΦ36ΧΜΜ3Τ	2
27	Μ8*20 ΒΙΔΑ ΑΛΕΝ	4
28	Μ5*15 ΒΙΔΑ ΜΕ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΚΕΦΑΛΗ	4
29L	ΠΛΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΡΑΒΔΟΥ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	2
29R	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΡΑΒΔΟΥ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΔΕΞΙ)	2
30	ΒΙΔΑ ΑΛΕΝ Μ10Χ78	2
31	ΚΑΤΩ ΔΑΚΤΥΛΙΟΙ ΑΞΟΝΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ 32x14	4
32	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΣΩΛΗΝΩΝ Φ14Χ59.5ΜΜ	2
33	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ 10Χ19Χ2	4
34	Μ10 ΑΝΤΙΠΕΡΙΚΟΧΛΙΟ ΜΕ ΝΑΪΛΟΝ	2
35	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ 8Χ19Χ1.5Τ	4
36L	ΜΠΑΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΔΙΟΥ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	1
36R	ΜΠΑΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΔΙΟΥ (ΔΕΞΙΑ)	1
37	ΚΑΡΟΒΙΔΑ Μ8x55	4
38L	ΒΑΣΗ ΠΕΛΜΑΤΟΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	1
38R	ΒΑΣΗ ΠΕΛΜΑΤΟΣ (ΔΕΞΙΑ)	1
39	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ8Χ21Χ2Τ	2
40	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	2
41	ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ	2
42	ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C Φ43.5	2

ΝΟ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
43	ΣΕΤ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΖΩΝΗΣ	2
44	ΚΥΜΜΑΤΙΣΤΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ10ΧΦ15Χ0.3Τ	2
45	ΣΦΟΝΔΥΛΟΣ	1
46	ΑΞΟΝΑΣ ΓΙΑ ΣΦΟΝΔΥΛΟΣ Φ10Χ110ΜΜ	1
47	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	1
48	ΕΞΑΓΩΝΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ10Χ1.25Χ4Τ ΜΜ	2
49	ΚΑΛΩΔΙΟ	1
50	ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ	1
51	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΜΕ ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΕΦΑΛΗ Μ8Χ20ΜΜ	4
52	ΠΡΙΖΑ ΚΑΙ ΑΓΩΓΟΣ ΤΟΥ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗ	1
53	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	2
54	ΡΟΔΕΛΑ Φ20Χ25Χ1Τ	1
55	ΚΥΜΜΑΤΙΣΤΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ20.5Χ25Χ0.5Τ	1
56	ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C Φ20	1
57	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	1
58	ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C Φ9	1
59	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ10Χ1.25	2
60	ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ Μ4.5Χ25ΜΜ	6
61	ΒΙΔΑ ΓΙΑ ΔΡΑΠΑΝΟ Μ5Χ15ΜΜ	14
62L	ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΛΥΣΙΔΑΣ	1
62R	ΔΕΞΙ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΛΥΣΙΔΑΣ	1
63	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	2
64	ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	2
65	ΣΤΡΟΦΑΛΟΣ	2
66	ΡΟΔΕΛΑ Φ5Χ16Χ1	8

ΝΟ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
67	ΒΙΔΑ Μ4Χ15ΜΜ	8
68L	ΠΩΜΑ ΠΙΣΩ ΑΚΡΗΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	1
68R	ΠΩΜΑ ΠΙΣΩ ΑΚΡΗΣ (ΔΕΞΙ)	1
69	ΠΙΣΩ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗΣ	1
70	ΖΩΝΗ 460J6	1
71	ΑΞΟΝΑΣ Φ20Χ130ΜΜ	1
72	ΒΙΔΑ ΑΛΕΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ Μ8Χ15ΜΜ	4
73	ΤΡΟΧΟΣ ΖΩΝΗΣ	1
74	ΡΟΔΕΛΑ Φ20Χ25Χ2Τ	1
75	ΕΞΑΓΩΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6Χ75	1
76	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ6	1
77	ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ6.5ΧΦ25Χ1.5Τ	1
78	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ10Χ1.25	2
79	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ6	1
80	ΡΟΔΕΛΑ Φ6.5Χ19Χ1.5Τ	1
81	ΡΟΔΕΛΑ Φ6.5Χ13Χ1.5Τ	2
82	ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ Μ8	4
83	ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ Φ8	6
84	ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	1
85	ΡΟΔΕΛΑ Φ6Χ16Χ2Τ	4
86L	ΠΩΜΑ ΜΠΡΟΣΤΙΝΗΣ ΑΚΡΗΣ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	1
86R	ΠΩΜΑ ΜΠΡΟΣΤΙΝΗΣ ΑΚΡΗΣ (ΔΕΞΙ)	1
87	ΕΞΑΓΩΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6Χ16	2
88	ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ Φ6	2
89	ΣΕΤ ΜΑΓΝΗΤΩΝ	1

NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ
90	ΑΞΟΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΤ ΜΑΓΝΗΤΩΝ	1
91	ΕΛΑΤΗΡΙΟ Φ15ΧΦ9ΧΦ1Χ52	1
92	ΚΙΝΗΤΗΤΡΑΣ	1
93	ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗΣ	1
94	ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ10	1
95	ΑΞΟΝΑΣ ΤΡΟΧΟΥ Φ10Χ41.5ΜΜ	1
96	ΤΡΟΧΟΣ	1
97	ΡΟΔΕΛΑ 6Χ13Χ1ΜΜ	1
98	ΕΞΑΓΩΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6Χ12	1
99	ΒΙΔΑ Μ5Χ15	3
100	ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΕΛΕΤΟΣ	1
101	ΒΙΔΑ ΑΛΛΕΝ Μ8Χ20	12
102	ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ Φ8	16
103	ΚΥΜΜΑΤΙΣΤΗ ΡΟΔΕΛΑ Φ8ΧΦ19Χ1.5Τ	8
104	ΚΑΤΩ ΚΑΛΩΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	1
105	ΚΛΕΙΔΙ ΑΛΛΕΝ	2
106	ΓΕΡΜΑΝΟΠΟΛΥΓΩΝΟ ΚΛΕΙΔΙ	1
107	ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗΣ	1

Gr/ΕΛΛ.: Διάθεση Αποβλήτων

Τα προϊόντα VISIONFitness/HORIZONFitness/TEMPOFitness/TREOFitness είναι ανακυκλώσιμα. Στο τέλος της λειτουργικής ζωής του, παρακαλούμε απορρίψτε το προϊόν ορθά και με ασφάλεια (τοπικές περιοχές απορριμμάτων).

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie dasGerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable. At the end if its usefullife please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèed`utilisation, remettez l`appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijkverzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

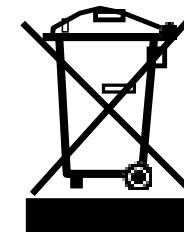
Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos an una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccoltacomunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoEcl pros`z oddac urządzenie do właEciwego punktu usuwania odpadów (lokalny punktzbiorczy).





ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Syros & Syros Pro Owner's Manual 0704'12 Rev. 1.4 © 2012 Horizon Fitness