



ΟΔΗΓΟΣ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Ελληνικά

3





3

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΟΔΗΓΙΕΣ

Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ πριν την χρήση. Κατά την χρήση ενός ηλεκτρικού προϊόντος, πρέπει πάντοτε να τηρούνται βασικές προφυλάξεις, συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να βεβαιώνεται ότι όλοι όσοι χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό έχουν ενημερωθεί επαρκώς για όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις. Εάν έχετε απορίες μετά την ανάγνωση του οδηγού, επικοινωνήστε με την Τεχνική Εξυπηρέτηση Πελατών.

Είναι πολύ σημαντικό ο εξοπλισμός να χρησιμοποιείται αποκλειστικά σε εσωτερικό χώρο, σε κλιματιζόμενο δωμάτιο. Εάν ο εξοπλισμός σας έχει εκτεθεί σε χαμηλότερες θερμοκρασίες ή σε περιβάλλοντα με υψηλή υγρασία, συνιστάται να έρχεται σε θερμοκρασία δωματίου πριν την χρήση.

Ο παρών εξοπλισμός προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε οποιοδήποτε εμπορικό, ενοικιαζόμενο, σχολικό ή θεσμικό περιβάλλον. Αδυναμία συμμόρφωσης ισοδυναμεί με ακύρωση της εγγύησης.

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΦΩΤΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΤΟΜΩΝ:

- Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό αποκλειστικά για την χρήση για την οποία προορίζεται, όπως αυτή περιγράφεται στον παρών οδηγό και στο Εγχειρίδιο Ιδιοκτήτη του μηχανήματος.
- Ο εξοπλισμός δεν πρέπει ΠΟΤΕ να χρησιμοποιείται από παιδιά κάτω των 14 ετών.
- Μην αφήνετε ΠΟΤΕ κατοικίδια ή παιδιά κάτω των 14 ετών να πλησιάσουν τον εξοπλισμό σε απόσταση μικρότερη των 3 μέτρων.
- Ο παρών εξοπλισμός δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με μειωμένες κινητικές, αισθητηριακές ή νοητικές δεξιότητες, ή άτομα χωρίς εμπειρία και γνώση, εκτός και αν επιτηρούνται ή τους έχουν δοθεί οδηγίες σχετικά με την χρήση του εξοπλισμού από κάποιο άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.
- Φοράτε πάντοτε αθλητικά παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε τον παρών εξοπλισμό. ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε τον αθλητικό εξοπλισμό με γυμνά πόδια.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να πιαστούν σε κινούμενα μέρη του εξοπλισμού.
- Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού παλμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.
- Εάν νιώσετε οποιοδήποτε είδους πόνο, για παράδειγμα πόνο στο στήθος, ναυτία, ζαλάδα, δύσπνοια και όχι μόνο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προτού συνεχίσετε.
- Μην πιδάτε πάνω στον εξοπλισμό.
- Απαγορεύεται να βρίσκεται πάνω στον εξοπλισμό παραπάνω από ένα άτομο.
- Συναρμολογήστε και λειτουργήστε τον εξοπλισμό σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια.
- Ποτέ μην βάζετε σε λειτουργία τον εξοπλισμό εάν δεν δουλεύει σωστά ή έχει υποστεί φθορά.
- Χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές για να διατηρήσετε την ισορροπία σας όταν ανεβαίνετε και όταν κατεβαίνετε, και για περισσότερη σταθερότητα κατά την άσκηση.
- Για την αποφυγή τραυματισμού, μην εκθέτετε μέρη του σώματος (για παράδειγμα δάχτυλα, χέρια, μπράτσα ή πόδια) στον μηχανισμό οδήγησης ή σε άλλα τμήματα του εξοπλισμού που μετακινούνται.
- Συνδέστε το προϊόν εξάσκησης αποκλειστικά και μόνο σε μια ορθά γειωμένη πρίζα.
- Ο εξοπλισμός δεν πρέπει ποτέ να αφήνεται ανεπιτήρητος όταν είναι συνδεδεμένος στο ρεύμα. Όταν δεν τον χρησιμοποιείτε και πριν από συντήρηση, καθαρισμό, ή μετακίνησή του, κλείστε τον διακόπτη παροχής ρεύματος και έπειτα αποσυνδέστε από την πρίζα.
- Μην χρησιμοποιείτε εξοπλισμό που έχει υποστεί φθορά ή έχει φθαρμένα ή σπασμένα τμήματα. Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά ανταλλακτικά που παρέχονται από την Τεχνική Εξυπηρέτηση Πελατών ή από επίσημο μεταπωλητή.
- Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μετά από πτώση, μετά από φθορά ή εάν δεν λειτουργεί κανονικά, εάν έχει κατεστραμμένο καλώδιο ή βύσμα, εάν βρίσκεται σε περιβάλλον με υγρασία ή έχει βυθιστεί σε νερό.
- Κρατήστε το καλώδιο παροχής ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Μην τραβάτε το καλώδιο και μην το υποβάλλετε σε μηχανικά φορτία.
- Μην αφαιρείτε προστατευτικά καλύμματα εκτός εάν σας δοθεί ανάλογη οδηγία από την Τεχνική Εξυπηρέτηση Πελατών. Η συντήρηση πρέπει να γίνεται αποκλειστικά από εξουσιοδοτημένο τεχνικό.
- Για την αποφυγή ηλεκτροπληξίας, μην ρίχνετε ή βάζετε ποτέ αντικείμενα σε οποιοδήποτε άνοιγμα.
- Μην λειτουργείτε το μηχάνημα σε μέρη όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα σε μορφή αερολύματος (σπρέι) ή όταν χορηγείται οξυγόνο.
- Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που ζυγίζουν πάνω από την ορισμένη μέγιστη δυνατότητα όπως αναγράφεται στο Εγχειρίδιο Ιδιοκτήτη του μηχανήματος. Αδυναμία συμμόρφωσης με την παραπάνω οδηγία ισοδυναμεί με ακύρωση της εγγύησης.
- Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό σε μη κλιματιζόμενη τοποθεσία, συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι μόνο σε: γκαράζ, αυλές, δωμάτια με πισίνα, μπάνια, υπόστεγα για αυτοκίνητο ή σε εξωτερικό χώρο.
- Επικοινωνήστε με την Τεχνική Εξυπηρέτηση Πελατών ή με έναν εξουσιοδοτημένο μεταπωλητή για εξέταση, επιδιόρθωση και/ή συντήρηση.
- Βεβαιωθείτε ότι οι χειρολαβές είναι σταθερές πριν από κάθε χρήση.
- Μην γυρνάτε ποτέ τα πετάλια με τα χέρια.
- Ποτέ μην κατεβαίνετε από τον εξοπλισμό μέχρι τα πετάλια να έρθουν σε πλήρη ΣΤΑΣΗ.
- Ανεβείτε και κατεβείτε από τον εξοπλισμό με προσοχή. Προτού ανεβείτε ή κατεβείτε, μετακινήστε το πετάλι στην πλευρά από όπου θα ανέβετε ή θα κατέβετε ώστε να έρθει στην πιο χαμηλή του θέση.
- Διατηρήστε την πάνω πλευρά του στηρίγματος ποδιών καθαρή και στεγνή.
- Καθώς ασκείστε, διατηρήστε έναν άνετο ρυθμό. Μην τρέχετε πάνω από 80 RPMs στο μηχάνημα αυτό.





ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Ο παρών εξοπλισμός έχει ελεγχθεί και έχει βρεθεί ότι τηρεί τις προδιαγραφές μιας ηλεκτρονικής συσκευής Κατηγορίας Β, σύμφωνα με το μέρος 15 των κανόνων του FCC. Αυτές οι προδιαγραφές έχουν σχεδιαστεί ώστε να παρέχουν ικανοποιητική προστασία απέναντι σε επιβλαβείς παρεμβολές σε οικιακές εγκαταστάσεις. Ο παρών εξοπλισμός παράγει, χρησιμοποιεί και μπορεί να εκπέμψει ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων και, εάν δεν εγκατασταθεί και χρησιμοποιηθεί όπως προβλέπουν οι οδηγίες, μπορεί να προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές σε ραδιοεπικοινωνίες. Εντούτοις, δεν υπάρχει εγγύηση ότι η παρεμβολή δεν θα συμβεί σε ορισμένες εγκαταστάσεις.

Εάν ο εξοπλισμός πράγματι προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές στο σήμα του ραδιοφώνου ή της τηλεόρασης, κάτι που μπορεί να επιβεβαιωθεί αναβοσβήνοντας το μηχάνημα, ο χρήστης ενθαρρύνεται να προσπαθήσει να διορθώσει την παρεμβολή λαμβάνοντας ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα μέτρα:

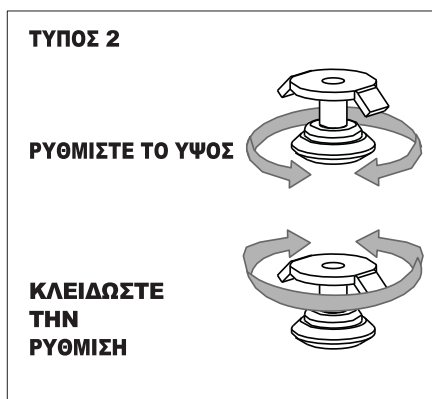
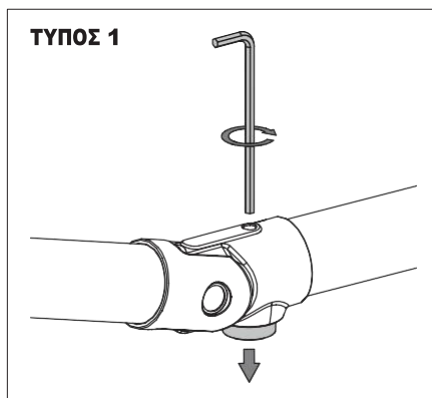
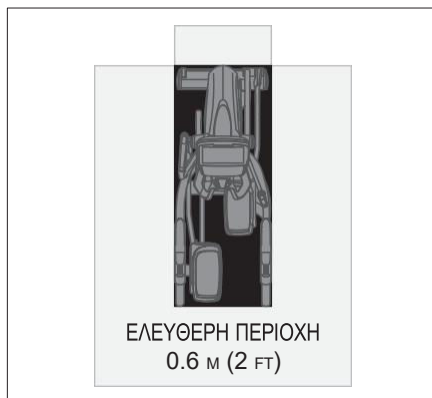
- Αναπροσανατολίστε ή μεταφέρετε την κεραία υποδοχής της άλλης συσκευής, εφόσον είναι δυνατό.
- Αυξήστε τον διαχωρισμό μεταξύ του εξοπλισμού και του δέκτη της άλλης συσκευής, εφόσον είναι δυνατό.
- Συμβουλευθείτε τον μεταπωλητή ή τον κατασκευαστή για βοήθεια.

Οποιοσδήποτε αλλαγές ή μετατροπές που δεν έχουν εγκριθεί ρητά από τον κατασκευαστή μπορεί να ακυρώσουν την εγγύηση του παρόντος εξοπλισμού.

ΔΗΛΩΣΗ FCC RF ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ:

Ο παρών εξοπλισμός είναι σε πλήρη συμμόρφωση με τα όρια ραδιενέργειας του FCC RF για μη ελεγχόμενο περιβάλλον. Ο εξοπλισμός πρέπει να εγκαθίσταται και να λειτουργεί με ελάχιστη απόσταση 20 εκατοστών μεταξύ του ακτινοβολητή και του σώματός σας.

ΒΑΣΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Τοποθετήστε το ελλειπτικό μηχάνημα σε επίπεδη επιφάνεια. Θα πρέπει να υπάρχουν περίπου 30 εκατοστά ελεύθερου χώρου μπροστά από το ελλειπτικό για το καλώδιο παροχής ρεύματος. Για εύκολη πρόσβαση, θα πρέπει να υπάρχει προσβάσιμος χώρος κατά προτίμηση και από τις δύο πλευρές αλλά και από την πίσω πλευρά του μηχανήματος, ο οποίος να είναι τουλάχιστον 60 εκατοστά. Μην τοποθετείτε το ελλειπτικό σε περιοχή όπου εμποδίζει εξαερισμό ή ανοίγματα αέρα. Το ελλειπτικό δεν θα πρέπει να τοποθετείται σε γκαράζ, σε στεγασμένη αυλή, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Το ελλειπτικό σας μηχάνημα διαθέτει ένα ζευγάρι ρόδες μετακίνησης ενσωματωμένες στον μπροστινό σωλήνα σταθεροποίησης. Για να το μετακινήσετε, αφαιρέστε πρώτα την παροχή ρεύματος και κρατήστε σφιχτά το αστάλινο τμήμα στο πίσω μέρος του ελλειπτικού, ανασηκώστε το προσεκτικά και κυλίστε το. Σημείωση: βεβαιωθείτε ότι το κρατάτε από το αστάλινο τμήμα και όχι από το πλαστικό κάλυμμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τα ελλειπτικά μας μηχανήματα είναι βαριά, για αυτό να είστε προσεκτικοί και ζητήστε επιπλέον βοήθεια στη μετακίνηση αν χρειάζεται. Έλλειψη συμμόρφωσης με αυτές τις οδηγίες μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό.

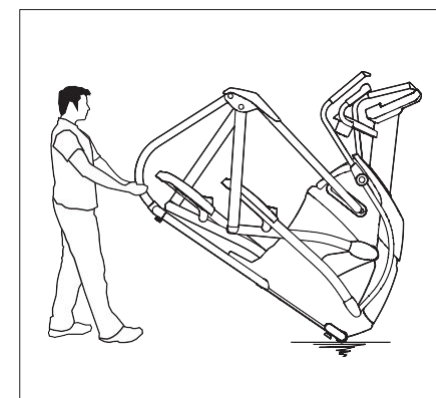
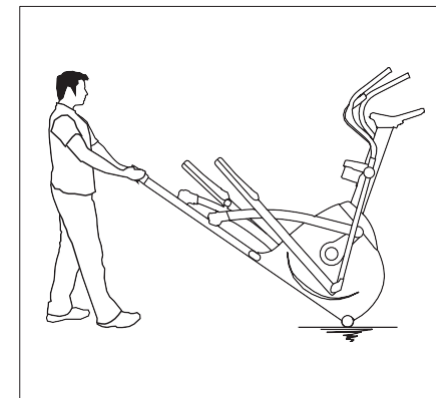
ΑΛΦΑΔΙΑΣΜΑ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Το ελλειπτικό σας μηχάνημα θα πρέπει να είναι αλφαδιασμένο για την καλύτερη χρήση του. Μόλις τοποθετήσετε το ελλειπτικό σας στο σημείο όπου σκοπεύετε να το χρησιμοποιείτε, σηκώστε ή χαμηλώστε έναν ή και τους δύο ρυθμιζόμενους ισοπεδωτές που βρίσκονται στο κάτω μέρος του σκελετού. Συνιστάται η χρήση αλφαδιού.

Υπάρχουν δύο τύποι ισοπεδωτών στα ελλειπτικά μας μηχανήματα:

ΤΥΠΟΣ 1: Σηκώστε ή χαμηλώστε έναν ή και τους δύο ρυθμιζόμενους ισοπεδωτές που βρίσκονται στη βάση του σκελετού χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν 6mm για την τρύπα πρόσβασης.

ΤΥΠΟΣ 2: Σηκώστε ή χαμηλώστε έναν ή και τους δύο ρυθμιζόμενους ισοπεδωτές που βρίσκονται στη βάση του σκελετού περιστρέφοντας τον ισοπεδωτή. Μόλις αλφαδιάσετε το ελλειπτικό σας, κλειδώστε τους ισοπεδωτές στην θέση τους σφίγγοντας τα παξιμάδια στον σκελετό.





ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

Το παρόν ελλειπτικό μηχανήμα προπόνησης χρησιμοποιεί σύστημα φρένων ανεξάρτητο από την ταχύτητα. Ο χρήστης είναι σε θέση να ρυθμίσει την αντίσταση του συστήματος πέδησης ανεξαρτήτως από τον ρυθμό των περιστροφών (RPM) του στροφαλοφόρου άξονα.

Η ακρίβεια ισχύος (Watts) του παρόντος ελλειπτικού μηχανήματος χαρακτηρίζεται ως Κατηγορίας A, κάτι που σημαίνει ότι η ισχύς που εμφανίζεται στην οθόνη του χειριστηρίου είναι εντός +/- 10% της πραγματικής μηχανικής ενέργειας που παρέχεται στον στρόφαλο. Έχει γίνει έλεγχος στις ταχύτητες των 50, 60, και 70 RPM (περιστροφές το λεπτό) και με διάφορες ρυθμίσεις αντίστασης και η ένδειξη της ενέργειας κυμάνθηκε μεταξύ 100 W - 400 W.

Ο παρών εξοπλισμός προσφέρει μια ποικιλία θέσεων για τα πόδια. Μετακινώντας το πόδι σας προς τα μπρος, προς την μπροστινή πλευρά του πεταλιού αυξάνει το ύψος του βήματός σας, κάτι που θα δημιουργήσει αίσθηση ανάλογη με ενός μηχανήματος ανάβασης σκαλιών. Τοποθετώντας το πόδι σας προς την πίσω πλευρά του πεταλιού μειώνει το ύψος του βήματος και δημιουργεί περισσότερο μια αίσθηση ρευστής κίνησης, που μοιάζει με ομαλό περπάτημα ή τρέξιμο. Βεβαιωθείτε πάντοτε ότι ολόκληρο το πόδι σας στηρίζεται πλήρως από το πετάλι.

Ο παρών εξοπλισμός σας επιτρέπει επίσης να κινείτε τα πετάλια τόσο προς τα μπρος όσο και προς τα πίσω προσφέροντας ποικιλία στην άσκησή σας και επιτρέποντάς σας να επικεντρωθείτε σε διαφορετικές ομάδες μυών των ποδιών όπως οι οπίσθιοι μηριαίοι και οι κνήμες.

Για να προσδιορίσετε την σωστή θέση για άσκηση, σταθείτε στο πετάλι με το πόδι σας στο κέντρο του. Κρατήστε τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα συνεχώς. Θα πρέπει να είστε να είστε σε θέση να κινήσετε τα πετάλια χωρίς να κλειδώσετε τα γόνατά σας και χωρίς να μεταφέρετε το βάρος σας από την μια πλευρά στην άλλη.

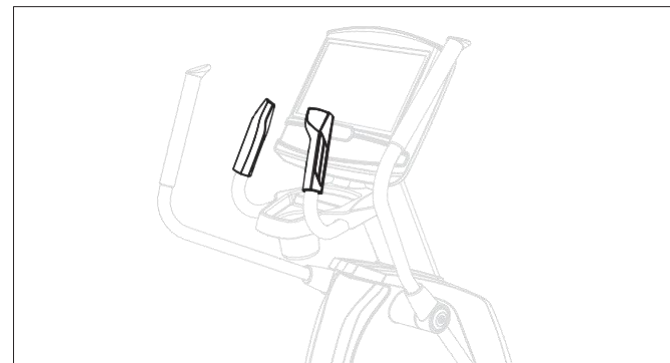
ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙΤΕ Ή ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

1. Σταθείτε στο πλάι του ελλειπτικού δίπλα στο πετάλι που βρίσκεται χαμηλότερα.
2. Κρατώντας και τις δύο στατικές χειρολαβές, τοποθετήστε το πόδι σας στο χαμηλότερο πετάλι και ωθήστε τον εαυτό σας πάνω στο ελλειπτικό.
3. Περιμένετε ώσπου το ελλειπτικό έρθει σε ακινησία και μετά τοποθετήστε το άλλο πόδι σας στο απέναντι πετάλι.
4. Για να κατεβείτε, περιμένετε ώσπου τα πετάλια να έρθουν σε πλήρη στάση, αφαιρέστε το πόδι σας από το ψηλότερο πετάλι και κατεβείτε στο έδαφος από την πλευρά του ελλειπτικού στην οποία βρίσκεται το χαμηλότερο πετάλι.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΛΙΣΗΣ

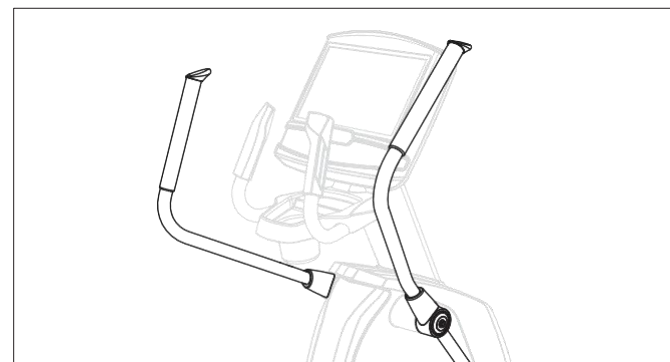
Ορισμένα μοντέλα ελλειπτικών προσφέρουν λειτουργία κλίσης για την προσθήκη ποικιλίας στην προπόνησή σας. Η κλίση μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα κουμπιά στο χειριστήριο.

Εάν πατηθεί το κουμπί STOP για παύση του προγράμματος, ο κινητήρας κλίσης θα παραμείνει στο τρέχον ύψος. Για να επαναφέρετε την κλίση στο 0%, πιέστε START/GO και αλλάξετε την κλίση στο 0% προτού κατεβείτε. Εάν το κουμπί STOP κρατηθεί πατημένο για 3 δευτερόλεπτα ώστε να επαναφέρει το χειριστήριο, θα γίνει επίσης επαναφορά της κλίσης στο 0%.



ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Για να εξασκήσετε κυρίως το κάτω μέρος του σώματος: Κρατηθείτε από τις σταθερές χειρολαβές χρησιμοποιώντας τα πόδια σας για να σπρώξετε τα πετάλια σύμφωνα με την κίνησή τους.



ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Για να εξασκήσετε κυρίως το πάνω μέρος του σώματος: Ενώ στέκεστε στα πετάλια, σπρώξτε την κάθε μια από τις κινούμενες χειρολαβές χρησιμοποιώντας του μύες στα χέρια σας για να μετακινήσετε και τα πετάλια σύμφωνα με την κίνησή τους.

ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

Για να εξασκήσετε συνδυαστικά όλο το σώμα (τόσο το πάνω μέρος όσο και το κάτω): Χρησιμοποιήστε του μύες και των χεριών και των ποδιών για να μετακινήσετε τα πετάλια σύμφωνα με την κίνησή τους, ή κάντε εναλλαγές ασκώντας τότε το κάτω και τότε το πάνω μέρος του σώματος.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ

ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΟΙ ΗΧΟΙ ΠΟΥ ΒΓΑΖΕΙ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑ;

Τα ελλειπτικά μας είναι από τα πιο αθόρυβα που είναι διαθέσιμα στην αγορά καθώς χρησιμοποιούν ιμάντες και μαγνητική αντίσταση χωρίς τριβή. Χρησιμοποιούμε ρουλεμάν και ιμάντες υψηλότερης ποιότητας για την ελαχιστοποίηση του θορύβου. Εντούτοις, επειδή το σύστημα αντίστασης είναι τόσο αθόρυβο, θα ακούτε ανά περίπτωση άλλους ελαφρούς μηχανικούς θορύβους. Σε αντίθεση με παλαιότερη και πιο θορυβώδη τεχνολογία, δεν υπάρχουν θόρυβοι από ανεμιστήρες, ιμάντες τριβής, ή γεννήτριες εναλασσομένου ρεύματος για να καλύψουν αυτούς τους ήχους στα μηχανήματά μας. Αυτοί οι μηχανικοί ήχοι που μπορεί να είναι διακεκομμένοι ή όχι, είναι φυσιολογικοί και προκαλούνται από την μεταφορά μεγάλων φορτίων ενέργειας σε έναν σφόνδυλο που στριφογυρίζει με μεγάλη ταχύτητα. Όλα τα ρουλεμάν, οι ιμάντες και άλλα περιστρεφόμενα τμήματα θα δημιουργήσουν ορισμένο θόρυβο ο οποίος θα διαχυθεί μέσα από το περίβλημα και τον σκελετό. Είναι επίσης φυσιολογικό αυτοί οι ήχοι να αλλάξουν κατά την διάρκεια της άσκησης ή σε βάθος χρόνου λόγω της θερμικής διαστολής των τμημάτων.

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΠΟΥ ΜΟΥ ΠΑΡΑΔΟΘΗΚΕ ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΘΟΡΥΒΟ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ;

Όλα τα αθλητικά προϊόντα μοιάζουν πιο αθόρυβα στον εκθεσιακό χώρο ενός μεγάλου καταστήματος γιατί υπάρχει γενικώς περισσότερος θόρυβος από το περιβάλλον σε σχέση με αυτόν που υπάρχει στο σπίτι σας. Επιπλέον, θα υπάρχει λιγότερη αντήχηση σε ένα τσιμεντένιο πάτωμα με μοκέτα σε σχέση με ένα πάτωμα με ξύλινη επιστρώση. Συχνά, ένα βαρύ λαστιχένιο στρώμα θα βοηθήσει στην μείωση της αντήχησης μέσω του πατώματος. Εάν ένα αθλητικό προϊόν τοποθετηθεί κοντά σε τοίχο θα ανακλάται περισσότερος θόρυβος.

ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΘΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙ Ο ΙΜΑΝΤΑΣ;

Η μοντελοποίηση που έχουμε πραγματοποιήσει στον υπολογιστή έδειξε εικονικά χιλιάδες ώρες λειτουργίας χωρίς συντήρηση. Ιμάντες χρησιμοποιούνται πλέον ευρέως σε πολύ πιο απαιτητικές εφαρμογές, όπως συστήματα μετάδοσης κίνησης μοτοσυκλετών.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΩ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΕΥΚΟΛΑ ΑΦΟΥ ΕΧΕΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΘΕΙ;

Το ελλειπτικό σας διαθέτει ένα ζευγάρι ροδάκια μεταφοράς ενσωματωμένα στον μπροστινό σωλήνα σταθεροποίησης. Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες της παραγράφου ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ για να μετακινήσετε το μηχανήμα σας. Είναι σημαντικό να τοποθετήσετε το ελλειπτικό σας σε ένα άνετο και φιλόξενο δωμάτιο. Είναι σχεδιασμένο για να πιάνει τον ελάχιστο δυνατό χώρο στο πάτωμα. Πολλοί άνθρωποι τοποθετούν το ελλειπτικό τους ώστε να βλέπει την τηλεόραση ή κάποιο παράθυρο που δεν ανοίγει. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να τοποθετήσετε το ελλειπτικό σας σε ανολοκλήρωτο υπόγειο. Προκειμένου η άσκηση να είναι μια ευχάριστη καθημερινή δραστηριότητα, το ελλειπτικό θα πρέπει να βρίσκεται σε ένα άνετο περιβάλλον.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΙΝΗΘΩ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ ΣΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑ;

Το ελλειπτικό σας, σας επιτρέπει να κινήσετε τα πετάλια μπροστά και πίσω για να εξασκήσετε και να δυναμώσετε μεγαλύτερο εύρος μυών.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Το χειριστήριο δεν ενεργοποιείται.

ΛΥΣΗ: Επαληθεύστε τα ακόλουθα:

- Η πρίζα στην οποία είναι συνδεδεμένο το μηχανήμα είναι λειτουργική. Σιγουρευτείτε ότι δεν έχει πέσει η ασφάλεια.
- Χρησιμοποιείται το σωστό καλώδιο παροχής ρεύματος. Χρησιμοποιήστε μόνο το καλώδιο που περιλαμβάνεται. Ελέγξτε την τάση του καλωδίου για να επιβεβαιώσετε ότι παρέχει την τάση που αναγράφεται στην ετικέτα.
- Το καλώδιο παροχής ρεύματος δεν έχει πιαστεί κάπου ούτε έχει φθαρεί και είναι σωστά συνδεδεμένο με την πρίζα ΚΑΙ το μηχανήμα.
- Ο διακόπτης είναι γυρισμένος στη θέση ΟΝ (μπορεί να μην ισχύει για όλα τα μοντέλα).
- Κλείστε το μηχανήμα και αποσυνδέστε το καλώδιο από την πρίζα. Αφαιρέστε το χειριστήριο και ελέγξτε ότι όλες οι συνδέσεις του χειριστηρίου είναι στερεωμένες και δεν έχουν φθαρεί ή πιαστεί κάπου. Αποσυνδέστε και επανασυνδέστε το καλώδιο του χειριστηρίου.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Το χειριστήριο ενεργοποιείται αλλά δεν μετράει Απόσταση/Watts/RPMs

ΛΥΣΗ: Επαληθεύστε τα ακόλουθα:

- Κλείστε το μηχανήμα και αποσυνδέστε το καλώδιο από την πρίζα. Αφαιρέστε το χειριστήριο και ελέγξτε ότι όλες οι συνδέσεις του χειριστηρίου είναι στερεωμένες και δεν έχουν φθαρεί ή πιαστεί κάπου. Αποσυνδέστε και επανασυνδέστε το καλώδιο του χειριστηρίου.
- Εάν το παραπάνω δεν διορθώνει το πρόβλημα, μπορεί να έχει ξεκολλήσει ή φθαρεί ο αισθητήρας ή/και ο μαγνήτης κίνησης.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Τα επίπεδα αντίστασης μοιάζουν λάθος, είτε πολύ αυξημένα είτε πολύ χαμηλά.

ΛΥΣΗ: Επαληθεύστε τα ακόλουθα:

- Χρησιμοποιείται το σωστό καλώδιο παροχής ρεύματος. Χρησιμοποιήστε μόνο το καλώδιο που περιλαμβάνεται.
- Κάντε επανεκκίνηση του χειριστηρίου και αφήστε την αντίσταση να επανέλθει στην προεπιλεγμένη ρύθμιση. Κάντε ξανά εκκίνηση και ελέγξτε τα επίπεδα αντίστασης.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Τα ροδάκια φαίνεται να αφήνουν θραύσματα στις ράγες-οδηγούς.

ΛΥΣΗ: Θεωρείται φυσιολογική φθορά για τα ροδάκια του ελλειπτικού. Για να αφαιρέσετε τα θραύσματα, απλώς σκουπίστε τα από τα ροδάκια και από τις ράγες-οδηγούς με ένα νωπό πανί.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Το ελλειπτικό κάνει έναν τσιριχτό ήχο.

ΛΥΣΗ: Επαληθεύστε τα ακόλουθα:

- Το ελλειπτικό είναι τοποθετημένο σε επίπεδη επιφάνεια.
- Χαλαρώστε όλες τις βίδες που τοποθετήθηκαν κατά την συναρμολόγηση, γρασάρετε τις αρθρώσεις, γρασάρετε το σπείρωμα και ξανασφίξτε. Εάν οι βίδες χαλαρώσουν εφαρμόστε μπλε νήμα σπειρωμάτων και σφίξτε ξανά.
- Εφαρμόστε γράσο με βάση λιθίου στην πάνω επιφάνεια των ραγών.

ΓΙΑ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΑ ΜΕ ΗΧΕΙΑ:

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Όταν είναι συνδεδεμένη μια συσκευή MP3 δεν βγαίνει ήχος από τα ηχεία ή ακούγεται πνιχτός.

ΛΥΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο ήχου είναι συνδεδεμένο σταθερά και στο χειριστήριο και στα βύσματα της συσκευής MP3.





ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ (ΜΟΝΟ ΜΕ ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ ΠΑΛΜΟΥ)

Ελέγξτε το περιβάλλον άσκησής σας για πηγές που μπορεί να δημιουργούν παρεμβολές όπως φθορίζοντα φώτα, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, υπόγειοι φράκτες, συστήματα συναγερμών ή συσκευές που διαθέτουν μεγάλους κινητήρες. Αυτά τα αντικείμενα μπορεί να προκαλέσουν ακανόνιστες αναγνώσεις καρδιακού παλμού.

Είναι πιθανό να έχετε ακανόνιστες αναγνώσεις υπό τις παρακάτω συνθήκες:

- Εάν σφίγγετε υπερβολικά τις χειρολαβές καρδιακού παλμού. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μέτρια πίεση όσο κρατιέστε από τις χειρολαβές καρδιακού παλμού.
- Διαρκής κίνηση και δόνηση εξαιτίας συνεχούς επαφής με τις χειρολαβές καρδιακού παλμού κατά την διάρκεια της άσκησης. Εάν λαμβάνετε ακανόνιστες αναγνώσεις καρδιακού παλμού, προσπαθήστε να κρατάτε τις χειρολαβές μόνο όσο χρειάζεται για να καταγράψετε τον σφυγμό σας.
- Όταν ανασαίνετε βαριά κατά την διάρκεια της άσκησης.
- Όταν τα χέρια σας πιέζονται επειδή φοράτε δαχτυλίδι.
- Όταν τα χέρια σας είναι ξηρά ή κρύα. Δοκιμάστε να υγράνετε τις παλάμες σας τρίβοντάς τες μεταξύ τους για να ζεσταθούν.
- Ο χρήστης έχει βαριά αρρυθμία.
- Ο χρήστης έχει αρτηριοσκλήρυνση ή διαταραχή της κυκλοφορίας του αίματος στα άκρα.
- Ο χρήστης έχει ιδιαίτερα πυκνό δέρμα στην παλάμη από όπου πραγματοποιείται η μέτρηση.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν το πρόβλημά σας δεν αναφέρεται στο κεφάλαιο για την αντιμετώπιση προβλημάτων, σταματήστε την χρήση του εξοπλισμού και αποσυνδέστε την παροχή ρεύματος.

Για βοήθεια παρακαλούμε δείτε τις πληροφορίες επικοινωνίας της τοπικής τεχνικής υποστήριξης ή στην ΚΑΡΤΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ εφόσον είναι διαθέσιμη.

Όταν καλέσετε μπορεί να σας ζητηθούν οι παρακάτω πληροφορίες. Παρακαλούμε να έχετε τα παρακάτω άμεσα διαθέσιμα:

- Όνομα Μοντέλου
- Σειριακός Αριθμός
- Απόδειξη Αγοράς (απόδειξη ή δήλωση πιστωτικής κάρτας)

Ορισμένες κοινές ερωτήσεις αντιμετώπισης προβλημάτων που μπορεί να χρειαστεί να απαντήσετε είναι:

- Εδώ και πόσο καιρό υπάρχει το πρόβλημα;
- Το πρόβλημα προκύπτει σε κάθε χρήση και με κάθε χρήστη;
- Εάν ακούτε κάποιον θόρυβο, προέρχεται από το μπροστινό ή το πίσω μέρος; Τι είδους θόρυβος είναι (χτύπημα, τρίξιμο, τσίριγμα κλπ.);
- Συντηρείτε το μηχάνημα σύμφωνα με το πρόγραμμα ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ;

Οι απαντήσεις σας στις παραπάνω αλλά και άλλες ερωτήσεις θα δώσουν στους τεχνικούς την δυνατότητα να στείλουν τα σωστά ανταλλακτικά και την απαραίτητη τεχνική υποστήριξη ώστε εσείς και το ελλειπτικό σας να τρέξετε ξανά!

Μπορείτε να δείτε και άλλες συμβουλές για αντιμετώπιση προβλημάτων στο τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών της ιστοσελίδας μας.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ;

Ελάχιστη συντήρηση και καθαριότητα είναι απαραίτητη. Ακολουθώντας το παρακάτω πρόγραμμα θα βελτιώσετε την διάρκεια ζωής του μηχανήματός σας.

ΠΩΣ ΚΑΘΑΡΙΖΩ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑ;

Καθαρίστε με σαπούνι και καθαριστικά νερού αποκλειστικά. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ χημικούς διαλύτες στα πλαστικά μέρη. Η καθαριότητα του ελλειπτικού σας και του περιβάλλοντος λειτουργίας του θα ελαχιστοποιήσει τα προβλήματα συντήρησης και την ανάγκη για επισκευή στο ελάχιστο. Για τον λόγο αυτό, συνίσταται να ακολουθείτε το παρακάτω προληπτικό πρόγραμμα συντήρησης.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Για να διακόψετε την παροχή ρεύματος στο ελλειπτικό μηχάνημα, το καλώδιο παροχής ρεύματος πρέπει να αποσυνδεθεί από την επιτοίχια πρίζα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

ΔΡΑΣΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Καθαρισμός του ελλειπτικού: • Κλείστε το ελλειπτικό αποσυνδέοντας το καλώδιο παροχής ρεύματος από την επιτοίχια πρίζα. • Σκουπίστε το ελλειπτικό με ένα υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ διαλυτικά, καθώς μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο μηχάνημα. • Επιθεωρήστε το καλώδιο παροχής ρεύματος. Εάν το καλώδιο είναι φθαρμένο, δείτε τις πληροφορίες επικοινωνίας στην πίσω πλευρά της ΚΑΡΤΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ για ανταλλακτικό. • Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο παροχής ρεύματος δεν βρίσκεται κάτω από το ελλειπτικό ή σε άλλο σημείο όπου μπορεί να πιαστεί ή να κοπεί κατά την αποθήκευση ή την χρήση του.	ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ
Καθαρισμός κάτω από το ελλειπτικό: • Αποσυνδέστε το ελλειπτικό. • Μετακινήστε το ελλειπτικό σε απομακρυσμένο σημείο. • Σκουπίστε με πανί ή ηλεκτρική σκούπα την σκόνη ή άλλα αντικείμενα που μπορεί να έχουν συσσωρευθεί κάτω από το ελλειπτικό μηχάνημα. • Επιστρέψτε το ελλειπτικό στην αρχική του θέση.	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ
• Επιθεωρήστε και σφίξτε όλες τις βίδες συναρμολόγησης και τα πετάλια στο μηχάνημα. • Καθαρίστε θραύσματα από τα ροδάκια και τις ράγες-οδηγούς.	ΜΗΝΙΑΙΩΣ





MATRIX

