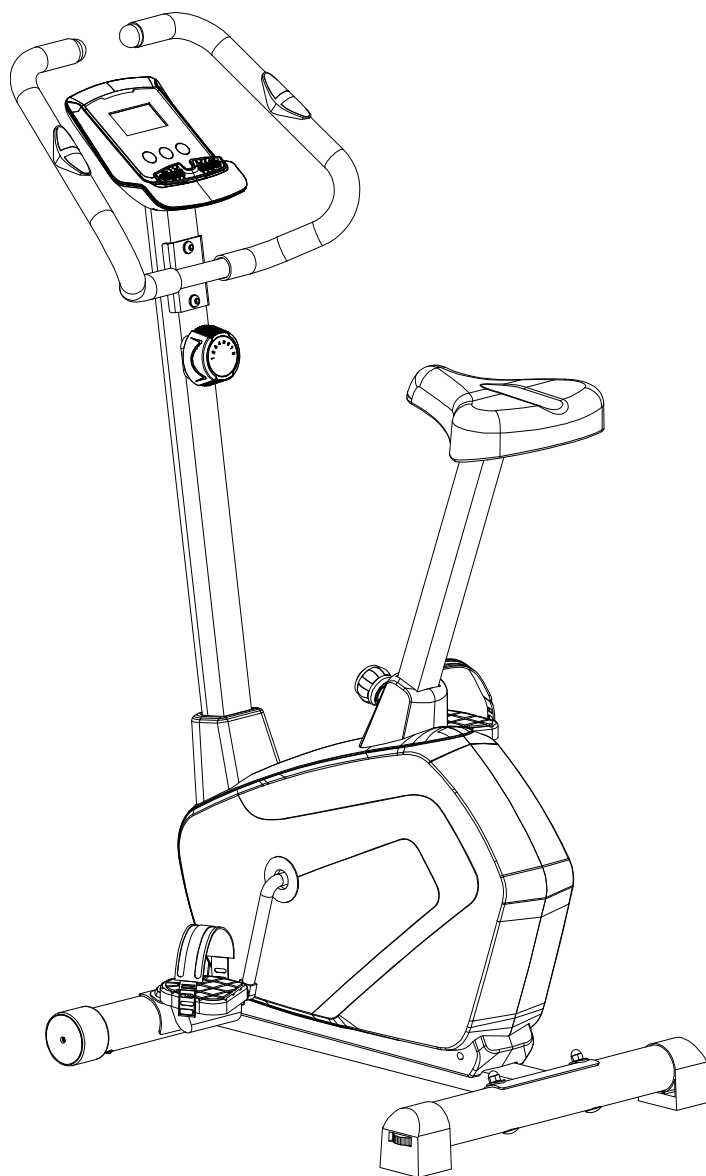




Μαγνητικό Ποδήλατο Riva - BC81500

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 ποδήλατο.

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 τη χρήση.
3. Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετηθεί σε επίπεδη επιφάνεια. Χρησιμοποιήστε ένα χαλάκι για την προστασία του δαπέδου σας. Συνίσταται 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 ή αποθηκεύετε 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.

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.

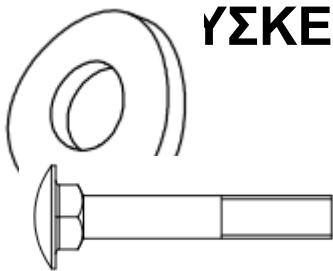
<7>.SCAN Αυτόματη σάρωση κάθε λειτουργίας μεταξύ ① TIME ② SPEED ③ DISTANCE ④ CALORIES ⑤ PULSE (αν υπάρχει) ⑥ ODOMETER (αν υπάρχει).

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

ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No.	Περιγραφή	Qty	No.	Περιγραφή	Qty
001	Main Frame	1	033	Screw ST2.9x16	2
002	Front Stabilizer	1	034	Bushing	1
003	Rear Stabilizer	1	035	Screw ST4.2x6	2
004	Seat Post	1	036	Idle Wheel Bracket	1
005	Handlebar Post	1	037	Bolt M8x20	1
006	Handlebar	1	038	Idle Wheel Roller	1
007	Computer	1	039	Washer Ø12xØ6xØ1.0	1
008	Bolt M5x10	4	040	Bolt M6x10	1
009	Extension Sensor Wire (L=1000mm)	1	041	Eyebolt M8x85	1
010	Handlebar End Cap Ø25x1.5	2	042	Flywheel	1
011	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x470	2	043	Nut M10x1.0x6	2
012	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	044	Eyebolt M6x36	2
013	Screw ST4.2x20	6	045	U-Shape Bracket	2
014	Bolt M8x15	8	046	Spring Washer Ø6	2
015	Washer Ø16xØ8x1.5	9	047	Nut M6 S10	2
016	Big Arc Washer Ø8xØ20x2.0	6	048	Hexagon Nut 7/8"	2
017	Tension Control Knob	1	049	Washer Ø23xØ34.5xδ2.5	1
018	Tension Cable L=1300mm	1	050	Bearing Nut II 7/8"	1
019	Big Arc Washer Ø5xØ15x1.0	1	051	Bearing	2
020	Bolt M5x55	1	052	Bearing Cup	2
021	Handlebar Post Cover	1	053	Bearing Nut I 15/16"	1
022	Front End Cap For Stabilizer	2	054	Washer Ø24xØ40xδ3.0	1
023	Bolt M8x70	4	055	Belt	1
024	Cap Nut M8	4	056	Belt Pulley with Crank	1
025	Rear End Cap For Stabilizer	2	057	Left Chain Cover	1
026	Left Pedal	1	058	Right Chain Cover	1
027	Right Pedal	1	059	Cover Cap Ø50x Ø25x10	2
028	Round Knob M16x1.5	1	060	Plastic Bolt Ø8x32	3
029	Seat Post Cover	1	061	Screw ST4.2x20	4
030	Seat Cushion	1	062	Screw ST4.2x25	6
031	Nut M8 S13	3			
032	Sensor with Wire L=750mm	1			

ΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



(23) Bolt M8x70
4PCS



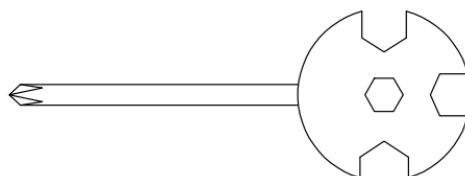
(24) Cap Nut M8
4PCS



(16) Big Arc Washer
Ø8xØ20x2.0
4PCS



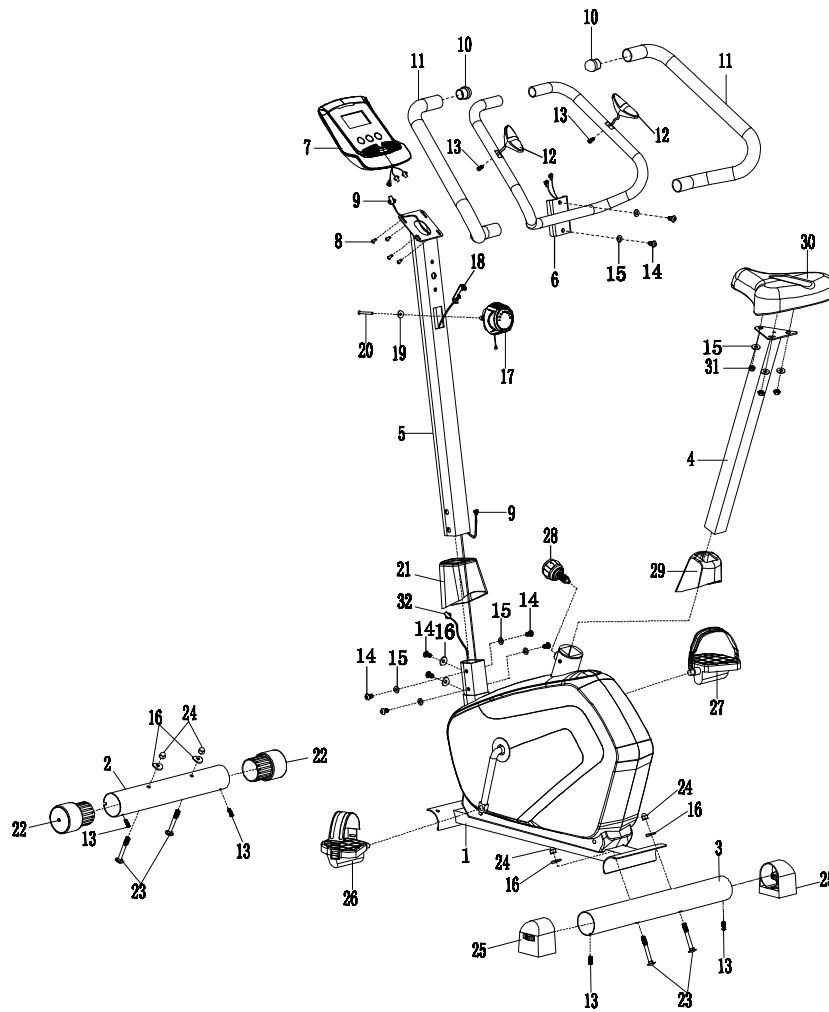
Allen Wrench S6
1 PC



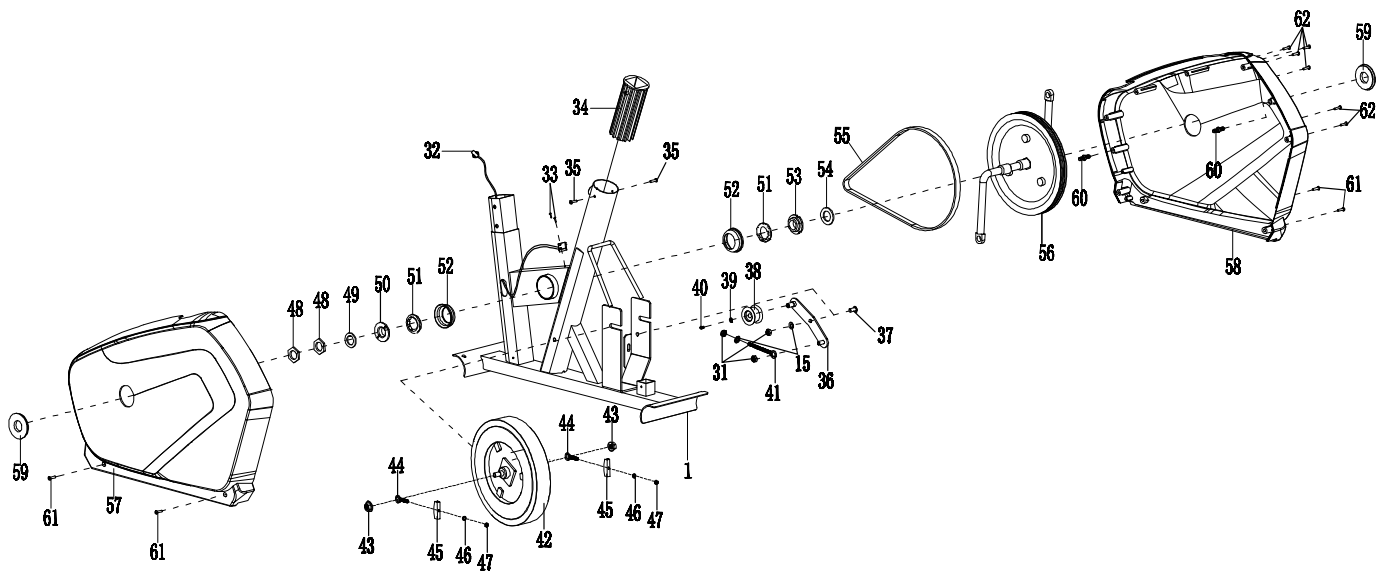
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
1 PC

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

A.



B.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

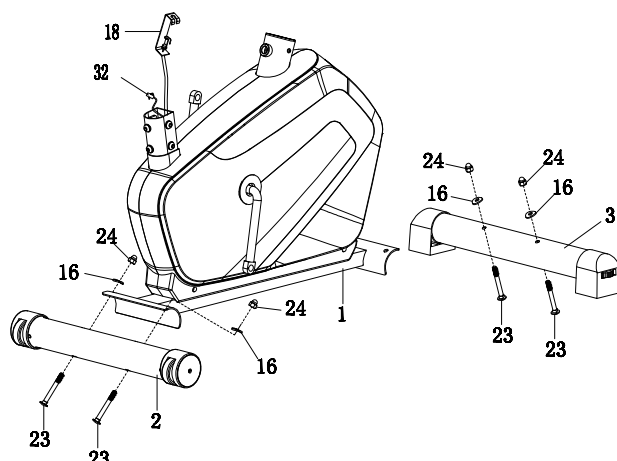
1. Εγκατάσταση Εμπρός και Πίσω Ποδιού

Τοποθετήστε το Εμπρός Πόδι (2) στο εμπρός μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) και ευθυγραμμίστε τις οπές των βιδών.

Τοποθετήστε το Εμπρός Πόδι (2) στο εμπρός μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) με δύο M8x70 Βίδες (23), δύο Ø8xØ20x2.0 Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (16) και δύο M8 Κλειστά Παξιμάδια (24).

Τοποθετήστε το Πίσω Πόδι (3) στο πίσω μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) και ευθυγραμμίστε τις οπές των βιδών.

Τοποθετήστε το Πίσω Πόδι (3) στο πίσω μέρος του Κυρίως Πλαισίου (1) με δύο M8x70 Βίδες (23), δύο Ø8xØ20x2.0 Μεγάλες Κυρτές Ροδέλες (16) και δύο M8 Κλειστά Παξιμάδια (24).



2. Εγκατάσταση Ορθοστάτη και Βίδας Ρύθμισης Αντίστασης

Αφαιρέστε έξι M8x15 Βίδες (14), τέσσερις Ø16xØ8x1.5 Ροδέλες (15), δύο Ø8xØ20x2.0 Κυρτές Ροδέλες (16) από το Κυρίως Πλαίσιο (1). Αφαιρέστε τις βίδες με το S6 Κλειδί Allen που παρέχεται.

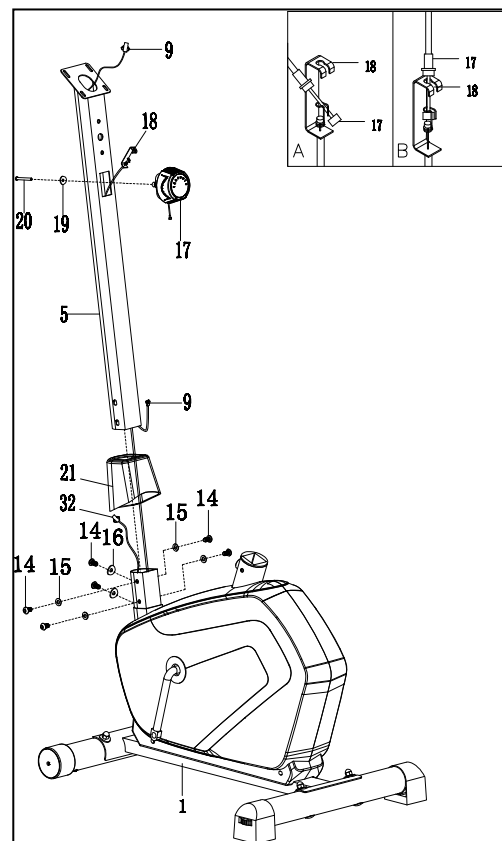
Εισάγετε το Συρματόσχοινο Αντίστασης (18) μέσω της κάτω οπής του Ορθοστάτη (5) και τραβήξτε το έξω από την τετράγωνη οπή του Ορθοστάτη (5).

Συνδέστε το Καλώδιο Αισθητήρα (32) από το Κυρίως Πλαίσιο (1) με το Καλώδιο Επέκτασης Αισθητήρα (9) από τον Ορθοστάτη (5).

Εισάγετε τον Ορθοστάτη (5) στην υποδοχή στο Κυρίως Πλαίσιο (1) και ασφαλίστε με έξι M8x15 Βίδες (14), τέσσερις Ø16xØ8x1.5 Ροδέλες (15), δύο Ø8xØ20x2.0 Κυρτές Ροδέλες (16) αυτές που αφαιρέσατε. Σφίξτε τις βίδες με το S6 Κλειδί Allen που παρέχεται.

Αφαιρέστε μία M5x55 Βίδα (20) και μία Ø5x Ø 15x1.0 Μεγάλη Κυρτή Ροδέλα (19) από την Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης (17). Αφαιρέστε τη βίδα με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.

Τοποθετήστε την άκρη του συρματόσχοινου αντίστασης στην Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης (17) μέσα στο άγκιστρο του ελατηρίου του Συρματόσχοινου Αντίστασης (18) όπως φαίνεται στο σχέδιο Α. Τραβήξτε το συρματόσχοινο αντίστασης από την Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης (17) επάνω και πιέστε το μέσα στο άγκιστρο του ελατηρίου του Συρματόσχοινου Αντίστασης (18) όπως φαίνεται στο σχέδιο Β. Τοποθετήστε την Βίδα Ρύθμισης Αντίστασης (17) στον Ορθοστάτη (5) με μία M5x55 Βίδα (20) και μία Ø5x Ø 15x1.0 Μεγάλη Κυρτή Ροδέλα (19) αυτές που αφαιρέσατε. Σφίξτε τη βίδα με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.



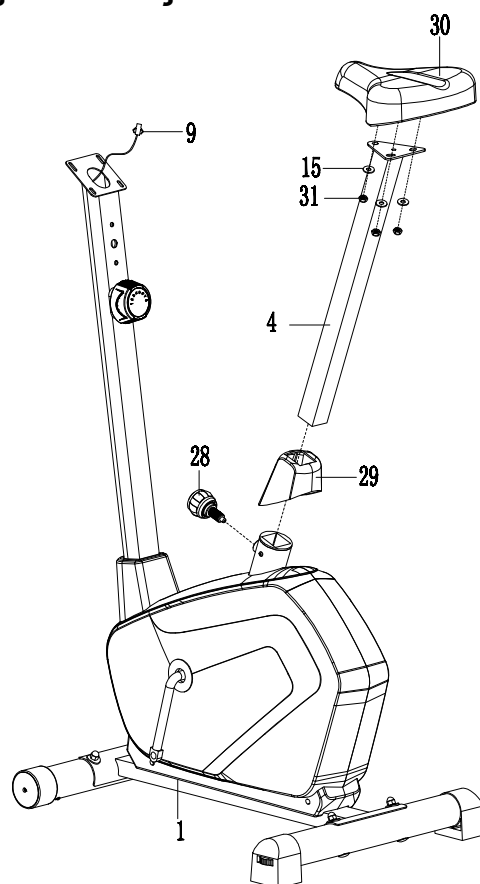
3. Εγκατάσταση Ντίζας Σέλλας, Κάλυμμα Ντίζας Σέλλας και Σέλλας

Αφαιρέστε τα τρία M8 Παξιμάδια Ασφαλείας (31) και τρεις Ø16xØ8x1.5 Ροδέλες (15) από την κάτω πλευρά της Σέλλας (30). Στη συνέχεια τοποθετήστε την Σέλλα (30) στην τριγωνική επιφάνεια της Ντίζας Σέλλας (4) με τρία M8 Παξιμάδια Ασφαλείας (31) και τρεις Ø16xØ8x1.5 Ροδέλες (15) αυτές που αφαιρέσατε.

Εισάγετε το Κάλυμμα Ντίζας Σέλλας (29) στην υποδοχή του Κυρίως Πλαισίου (1).

Συνδέστε την Περιστροφική Βίδα M16x1.5 (28) στην υποδοχή του Κυρίως Πλαισίου (1) γυρίζοντας την δεξιότροφα με το παρεχόμενο Πολύκλειδο για να σγίξετε την Ντίζα Σέλλας (4) στην επιθυμητή θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά τη ρύθμιση του ύψους της σέλας, η μέγιστη γραμμή ένδειξης βάθους ένδειξης δεν μπορεί να είναι υψηλότερη από την άκρη της σέλας.

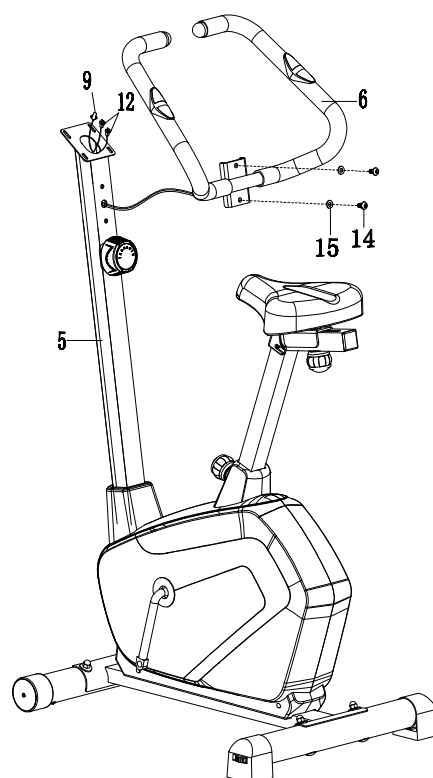


4. Εγκατάσταση Χειρολαβής

Αφαιρέστε δύο M8x15 Βίδες (14) και δύο Ø16xØ8x1.5 Ροδέλες (15) από τον Ορθοστάτη (6).

Εισάγετε τα Καλώδια Αισθητήρων Καρδιακού Παλμού (12) μέσα στην οπή του Ορθοστάτη (5) και στη συνέχεια τραβήξτε τα έξω από το επάνω άκρο του Ορθοστάτη (5).

Τοποθετήστε την Χειρολαβή (6) στον Ορθοστάτη (5) με with δύο M8x15 Βίδες (14) και δύο Ø16xØ8x1.5 Ροδέλες (15) που αφαιρέσατε.



5. Εγκατάσταση Πεντάλ και Κονσόλας

Α. Οι Άξονες, τα Πεντάλ, οι Άξονες Πεντάλ και οι Ιμάντες Πεντάλ σημειώνονται "R" για Δεξιά και "L" για Αριστερά.

Εισάγετε τον άξονα του Αριστερού Πεντάλ (26) στην οπή με σπείρωμα του αριστερού Άξονα (56). Περιστρέψτε τον άξονα του πεντάλ με το χέρι αριστερόστροφα μέχρι να σφίξει.

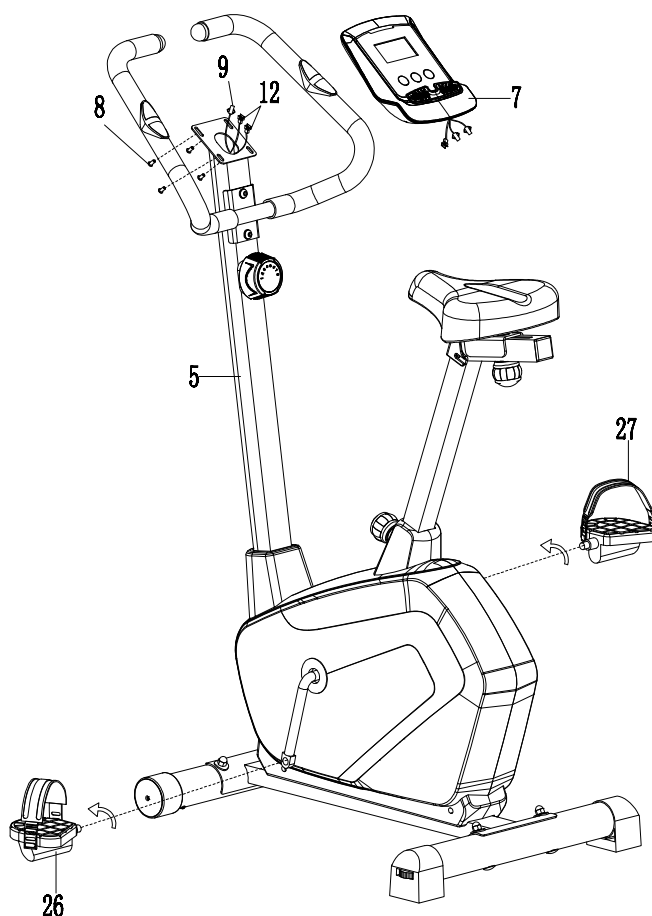
Σημείωση: Μην περιστρέφετε τον άξονα του αριστερού πεντάλ δεξιόστροφα, θα υπάρξει ζημιά στο σπείρωμα.

Με το παρεχόμενο σταυρωτό κατσαβίδι εισάγετε τον άξονα του Δεξιού Πεντάλ (27) μέσα στην οπή με σπείρωμα του δεξιού Άξονα (56). Περιστρέψτε τον άξονα του πεντάλ με το χέρι δεξιόστροφα μέχρι να σφίξει.

Β. Αφαιρέστε τέσσερις M5x10 Βίδες (8) από την Κονσόλα (7). Αφαιρέστε τις Βίδες με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.

Συνδέστε τα Καλώδια Αισθητήρων καρδιακού Παλμού (12) και τις Επεκτάσεις Καλωδίων Αισθητήρων (9) με τα καλώδια που έρχονται από την Κονσόλα (7). Συμπτύξτε τα καλώδια στον Ορθοστάτη (5).

Τοποθετήστε την Κονσόλα (7) στο επάνω μέρος του Ορθοστάτη (5) με τέσσερις M5x10 Βίδες (8) που αφαιρέσατε. Σφίξτε τις βίδες με το Πολύκλειδο με Σταυρωτό Κατσαβίδι που παρέχεται.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Καθαρισμός

Το ποδήλατο μπορεί να καθαριστεί με ένα μαλακό πανί και ήπιο απορρυπαντικό. Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά ή διαλύτες σε πλαστικά μέρη. Σκουπίστε τον ιδρώτα σας από το όρθιο ποδήλατο 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 ποδήλατο, 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 όρθιο ποδήλατο σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον μακριά από τα παιδιά.

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
Το ποδήλατο ταλαντεύεται όταν χρησιμοποιείται.	Γυρίστε τις τάπες του πίσω ποδιού, όπως απαιτείται για να σταθεροποιήσετε το ποδήλατο.
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 ποδήλατο κάνει ένα θόρυβο όταν χρησιμοποιείται.	Οι βίδες μπορεί να είναι χαλαρές στο ποδήλατο. 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 μία ημέρα μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από μερικούς μήνες μπορείτε να αυξήσετε τις ασκήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.

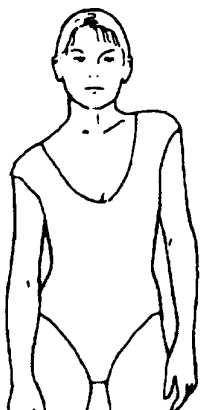
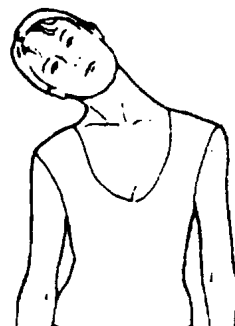
ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ είναι οποιαδήποτε συνεχής δραστηριότητα που στέλνει οξυγόνο στους μύες σας μέσω της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Η αερόβια άσκηση βελτιώνει την καταλληλότητα των πνευμόνων και της καρδιάς σας. Η αεροβική γυμναστική προκαλείται από οποιαδήποτε δραστηριότητα χρησιμοποιεί τους μεγάλους 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



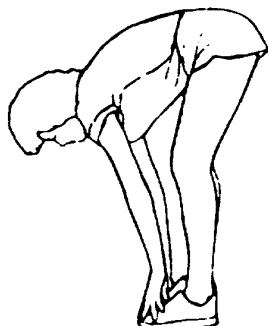
ΑΝΑΣΗΚΩΣΗ ΩΜΩΝ

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.

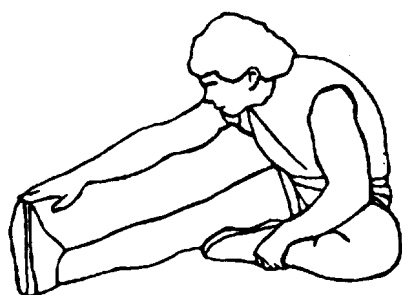


ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

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.

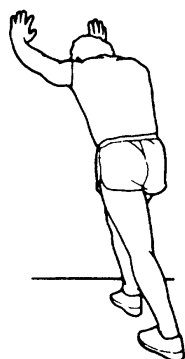


ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΕΝΟΝΤΕΣ

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 αντίγραφό 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: Ποδήλατο Στατικό **Pegasus Riva - BC81500**.....

Ημερομηνία αγοράς:.....

Σφραγίδα και υπογραφή καταστήματος