

# VEVOR<sup>®</sup>

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

HCJCZJCKLYAP6FWN8001V9



Μαγνητική Κωπηλατική Μηχανή

## ΘΕΜΑΤΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΞΕΠΑΚΕΤΑΡΙΣΜΑ (UNPACKING INSPECTION MATTERS)

Κάθε κωπηλατικό μηχανήμα περνάει αυστηρό έλεγχο πριν φύγει από το εργοστάσιο.

Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας, παρακαλούμε πραγματοποιήστε τους παρακάτω ελέγχους:

1. Εάν το προϊόν έχει υποστεί ζημιά.
2. Εάν το προϊόν είναι σύμφωνο με την παραγγελία σας.
3. Εάν εντοπίσετε τυχόν παραλείψεις ή ζημιές, επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας το συντομότερο δυνατό.

---

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS)

Παρακαλούμε φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

1. Είναι πολύ σημαντικό να διαβάσετε το εγχειρίδιο προσεκτικά πριν από τη συναρμολόγηση και χρήση του εξοπλισμού άσκησης.  
Μόνο σωστή εγκατάσταση, συντήρηση και χρήση του εξοπλισμού μπορούν να εξασφαλίσουν αποτελεσματική και ασφαλή άσκηση.  
Οι προειδοποιήσεις και πληροφορίες αυτού του εγχειριδίου υπάρχουν για την ασφάλεια και προστασία του χρήστη.
2. Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, ο χρήστης **πρέπει να συμβουλευτεί γιατρό** για να αξιολογήσει την κατάστασή του και να βεβαιωθεί ότι είναι ικανός για άσκηση, ώστε η προπόνηση να πραγματοποιείται σωστά και με ασφάλεια.  
Αν ο χρήστης υποβάλλεται σε θεραπεία για προβλήματα όπως καρδιοπάθεια, πίεση, χοληστερίνη κ.λπ., είναι απαραίτητο να συμβουλευτεί γιατρό πριν ξεκινήσει προπόνηση.
3. Δώστε πάντα προσοχή στην κατάστασή σας κατά την άσκηση:  
Λανθασμένες μέθοδοι προπόνησης μπορεί να επηρεάσουν την υγεία σας.  
Εάν εμφανίσετε τα ακόλουθα συμπτώματα:  
**πονοκέφαλο, σφίξιμο στο στήθος, ανώμαλο καρδιακό παλμό, δυσκολία στην αναπνοή, ναυτία, ζαλάδα ή μούδιασμα,**  
σταματήστε αμέσως και ζητήστε ιατρική γνωμάτευση πριν συνεχίσετε.
4. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε επίπεδη, σταθερή επιφάνεια ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος ανατροπής.  
Η απόσταση γύρω από τον εξοπλισμό πρέπει να είναι τουλάχιστον **1,6 m** ώστε να αποφεύγονται ατυχήματα.
5. Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, ελέγξτε όλες τις βίδες και τα παξιμάδια ώστε να διασφαλιστεί ότι είναι ασφαλισμένα.
6. Η διάρκεια ζωής του εξοπλισμού εξαρτάται από τα **τακτικά προγράμματα συντήρησης**, κατά τα οποία πρέπει να ελέγχετε και να αντικαθιστάτε εξαρτήματα που φθείρονται.

7. Πρέπει να διασφαλίζετε ότι η συσκευή χρησιμοποιείται σύμφωνα με το εγχειρίδιο.  
Εάν εντοπιστούν ελαττώματα κατά τη διάρκεια της χρήσης, **διακόψτε τη λειτουργία και αντικαταστήστε άμεσα** τα προβληματικά εξαρτήματα.  
Μην χρησιμοποιήσετε ξανά τον εξοπλισμό μέχρι να λυθούν όλα τα προβλήματα.
  8. Φοράτε κατάλληλα ρούχα κατά την άσκηση και **μην φοράτε φαρδιά ρούχα** που μπορεί να πιαστούν στα κινούμενα εξαρτήματα.  
Κατάλληλα αθλητικά παπούτσια απαιτούνται για ασφαλή χρήση.
  9. Όταν μετακινείτε το μηχάνημα, κάντε το με ασφαλή τρόπο και, εάν χρειάζεται, με βοήθεια κάποιου άλλου.
  10. Κατά την τοποθέτηση του εξοπλισμού σε όρθια θέση, ακουμπήστε τον πάντα σε τοίχο ή επίπεδη επιφάνεια για να αποφευχθεί ανατροπή.  
Κρατήστε το μακριά από περιοχές με υψηλή κυκλοφορία.
  11. Μην επιτρέπετε σε παιδιά κάτω των 8 ετών να χρησιμοποιούν τη συσκευή.  
Η χρήση από παιδιά απαιτεί επίβλεψη γονέα.
  12. Το μηχάνημα είναι για **οικιακή χρήση** και το μέγιστο επιτρεπόμενο φορτίο είναι **150 kg (330 lbs)**.
  13. Μην επιτρέπετε σε δύο ή περισσότερα άτομα να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό ταυτόχρονα.
  16. Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας άνω των 14 ετών και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες, μόνο εφόσον επιβλέπονται και τους έχει δοθεί επαρκής εκπαίδευση ώστε να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό με ασφαλή τρόπο, κατανοώντας τους κινδύνους.
  17. Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό άσκησης, ο οποίος προορίζεται μόνο για χρήση ενηλίκων.  
Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τον εξοπλισμό.  
Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
  18. Όταν το μηχάνημα σταματήσει, απομακρυνθείτε προσεκτικά σύμφωνα με τις οδηγίες ασφαλείας.  
Αν θέλετε να αποσυναρμολογήσετε τον εξοπλισμό, πρέπει πρώτα να τον σταματήσετε εντελώς.
  19. Αυτό το κωπηλατικό μηχάνημα προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
-

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ (INSTRUCTIONS FOR SAFE USE)

### Συντήρηση (Maintenance)

1. Καθαρίζετε καθημερινά μετά τη χρήση.
2. Χρησιμοποιήστε πανί ή μη λειαντικό σφουγγάρι με σαπούνι & νερό ή καθαριστικό για γυαλί.
3. **Μην χρησιμοποιείτε** οξέα, χλωρίνη ή λειαντικά καθαριστικά.
4. Αν η λαβή δεν επιστρέφει στην αρχική της θέση, ανοίξτε το κάλυμμα και ρυθμίστε την ταινία.
5. Συνδέστε σωστά το κωπηλατικό μηχάνημα για να αποφύγετε την πτώση.

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε **σταθερή και σωστά οριζοντιωμένη βάση**.

---

### Προφυλάξεις (Precautions)

#### 1. Δοκιμές πριν τη χρήση

##### 1. Ράγες:

Πριν από τη χρήση, ελέγξτε το κάθισμα, τις ράγες και την περιοχή για σκόνη ή μικροαντικείμενα.

Μικρά αντικείμενα μπορεί να εμποδίσουν την κίνηση του καθίσματος και να προκαλέσουν φθορά.

Οι ράγες πρέπει να καθαρίζονται καθημερινά.

##### 2. Σφιξίματα:

Το πλαίσιο πρέπει να ελέγχεται για χαλαρές βίδες.

Ελέγχετε το μηχάνημα για χαλαρά μέρη τουλάχιστον **κάθε 12 εβδομάδες**.

---

#### 2. Κατά την κατακόρυφη αποθήκευση

1. Επιλέξτε κατάλληλη τοποθεσία.
  2. Χρησιμοποιήστε μια επίπεδη επιφάνεια για να αποφύγετε πρόωρη φθορά.
- 

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε άσκηση.

Για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας, η ιατρική καθοδήγηση είναι απαραίτητη.

**Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.**

## **ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (INSTALLATION STEPS)**

---

### **ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ (PART LIST)**













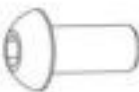











- A – Κύριο τμήμα σκελετού (Main Frame Component) – 1 σετ
  - B – Τμήμα (Component) – 1 σετ
  - C – Τμήμα πίσω βάσης ποδιών (Rear Foot Tube Component) – 1 σετ
  - D – Τμήμα καθίσματος ολίσθησης (Sliding Seat Component) – 1 σετ
  - E – Τμήμα οδηγού ολίσθησης ράγας (Sliding Rail Tube Component) – 1 σετ
  - F – Σωλήνας με σπείρωμα υποστήριξης (Supporting Threaded Sleeve) – 1 σετ
  - G – Αριστερό πετάλι (Left Pedal) – 1 σετ
  - H – Δεξί πετάλι (Right Pedal) – 1 σετ
- 

- 3 – Μπροστινή βάση στήριξης (Front Foot Support Tube Component) – 1 τεμ
  - 5 – Πίσω βάση στήριξης (Rear Foot Support Tube Component) – 1 τεμ
  - 14 – Ροδέλα επίπεδη Ø8 (Flat Washer φ8) – 22 τεμ  
(12 προεγκατεστημένες)
  - 15 – Ελατηριωτή ροδέλα Ø8 (Spring Washer φ8) – 22 τεμ  
(12 προεγκατεστημένες)
  - 16 – Εξάγωνη βίδα M816 (Hexagonal Socket Head Screw M816) – 20 τεμ
  - 17 – Μπλοκ ορίου ολίσθησης (Rear Limit Block) – 1 τεμ
  - 24 – Εξάγωνη βίδα M12150 (Hexagon Headed Bolt M12150) – 4 τεμ
  - 25 – Διακοσμητικό μπροστινό κάλυμμα (Front Decorative Cover) – 1 τεμ
  - 27 – Μπλοκ εμπρόσθιου ορίου (Front Limit Block) – 1 τεμ
  - 38 – Σετ καθίσματος (Seat Assembly) – 1 σετ
  - 79 – Εξάγωνο παξιμάδι M8 (Hexagonal Cap Nut M8) – 2 τεμ  
(Προεγκατεστημένα)
  - 90 – Ηλεκτρονικό ρολόι / οθόνη (Electronic Watch) – 1 τεμ
- 

### **ΕΡΓΑΛΕΙΑ**

- 92 – Κλειδί Allen (Hex wrench with crosshead) 5# – 1 τεμ
- 93 – Διπλό ανοιχτό κλειδί 13#–15# – 1 τεμ
- 94 – Διπλό ανοιχτό κλειδί 17#–19# – 1 τεμ
- 95 – Κλειδί Allen 5# – 1 τεμ

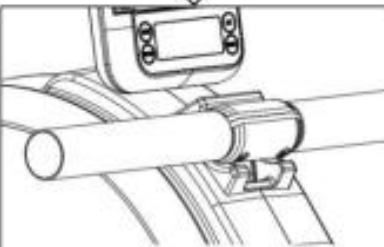
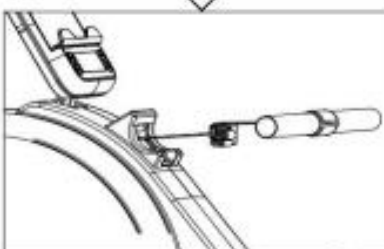
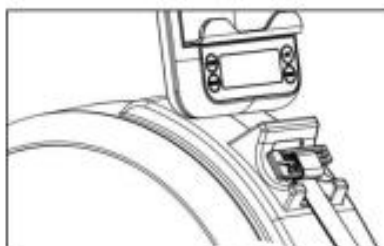
## PART LIST

<p><b>A</b></p>  <p>Main Frame Component 1set</p>	<p><b>B</b></p>  <p>Component 1set</p>	<p><b>C</b></p>  <p>Rear Foot Tube Component 1set</p>	<p><b>D</b></p>  <p>Sliding Seat Component 1set</p>
<p><b>E</b></p>  <p>Sliding Rail Tube Component 1set</p>	<p><b>F</b></p>  <p>Supporting Threaded Sleeve 1set</p>	<p><b>G</b></p>  <p>Left Pedal 1set</p>	<p><b>H</b></p>  <p>Right Pedal 1set</p>
<p><b>3</b></p>  <p>Front Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Rear Foot Support Tube Component 1pcs</p>	<p><b>14</b></p>  <p>Flat Washer <math>\phi 8</math> 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>	<p><b>15</b></p>  <p>Spring Washer <math>\phi 8</math> 22pcs (12 of them are already pre installed)</p>
<p><b>16</b></p>  <p>Hexagonal Socket Head Screw M8*16 20pcs</p>	<p><b>17</b></p>  <p>Rear Limit Block 1pcs</p>	<p><b>24</b></p>  <p>Hexagon Headed Bolt M12*150 4pcs</p>	<p><b>25</b></p>  <p>Front Decorative Cover 1pcs</p>
<p><b>27</b></p>  <p>Front Limit Block 1pcs</p>	<p><b>38</b></p>  <p>Seat Assembly 1set</p>	<p><b>79</b></p>  <p>Hexagonal Cap Nut M8 2pcs (Already pre installed)</p>	<p><b>90</b></p>  <p>Electronic Watch 1set</p>
<p><b>92</b></p>  <p>Hex wrench (With a crosshead) 5# 1pcs</p>	<p><b>93</b></p>  <p>Double Open End Wrench 13#-15# 1pcs</p>	<p><b>94</b></p>  <p>Double Open End Wrench 17#-19# 1pcs</p>	<p><b>95</b></p>  <p>Hex wrench 5# 1pcs</p>

### Πριν τη συναρμολόγηση (Before assembly)

Πριν εγκαταστήσετε το μηχάνημα, αφαιρέστε την πόρπη του ιμάντα:  
Όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα, τραβήξτε πρώτα τον ιμάντα, έπειτα αφαιρέστε την πόρπη από τον ιμάντα και τέλος τοποθετήστε ξανά τα μπράτσα στη θέση τους πάνω στο μηχάνημα.

- **Original state** — Αρχική κατάσταση
- **Pull out status: Remove the buckle** — Τραβήξτε και αφαιρέστε την πόρπη
- **Restoration of handrails** — Επανατοποθέτηση των μπράτσων



---

### ΒΗΜΑ 1 (STEP 1)

1. **Αφαιρέστε το εξάγωνο παξιμάδι 79, τη ροδέλα 14 και τη ροδέλα ασφαλείας 15**, που είναι προεγκατεστημένα στον μπροστινό σωλήνα ποδιών **B**, για χρήση ως εφεδρικά.
2. Τοποθετήστε το εξάρτημα **μπροστινής βάσης ποδιών (3)** επάνω στον μπροστινό σωλήνα ποδιών **B**.  
Τοποθετήστε **μία επίπεδη ροδέλα 14** και **μία ελατηριωτή ροδέλα 15** επάνω στο μπουλόνι 16 και σφίξτε με το **εξάγωνο παξιμάδι 79**.
3. Συνδέστε το συναρμολογημένο μπροστινό σωλήνα ποδιών με το **κύριο τμήμα σκελετού A** χρησιμοποιώντας **τέσσερις εξάγωνες βίδες M8\*16 (16)**, καθώς και **μία επίπεδη ροδέλα 14** και **μία ελατηριωτή ροδέλα 15** για να εγκαταστήσετε και να ασφαλίσετε τη βάση ποδιών.

### (Σημείωση εικόνας)

Όπως φαίνεται στο σχήμα, το εξάγωνο παξιμάδι 79, η επίπεδη ροδέλα 14 και η ελατηριωτή ροδέλα 15 είναι προεγκατεστημένα στον μπροστινό σωλήνα ποδιών B.

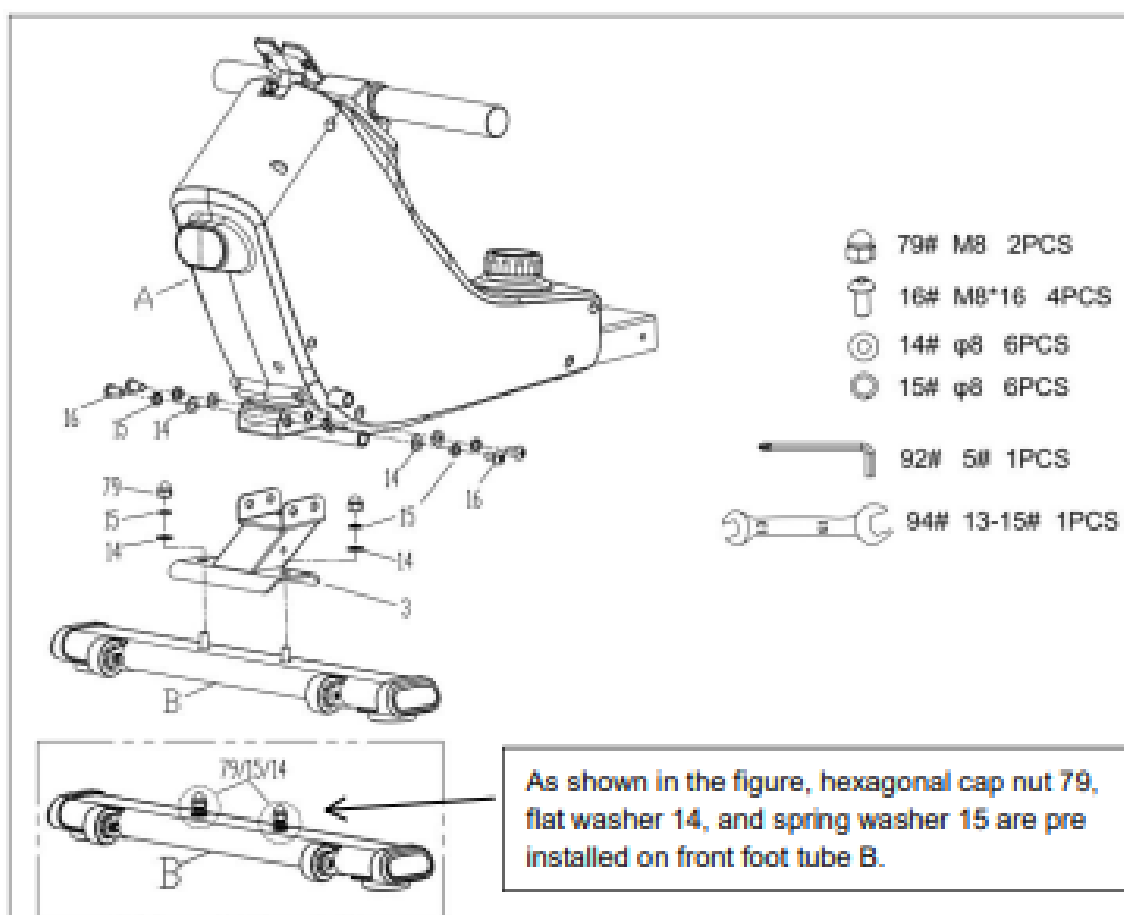
## ΒΗΜΑ 2 (STEP 2)

1)

Όπως δείχνει η εικόνα, εγκαταστήστε τον **σωλήνα με σπείρωμα υποστήριξης (F)** στη βίδα που βρίσκεται κάτω από το κύριο τμήμα σκελετού **A**.

2)

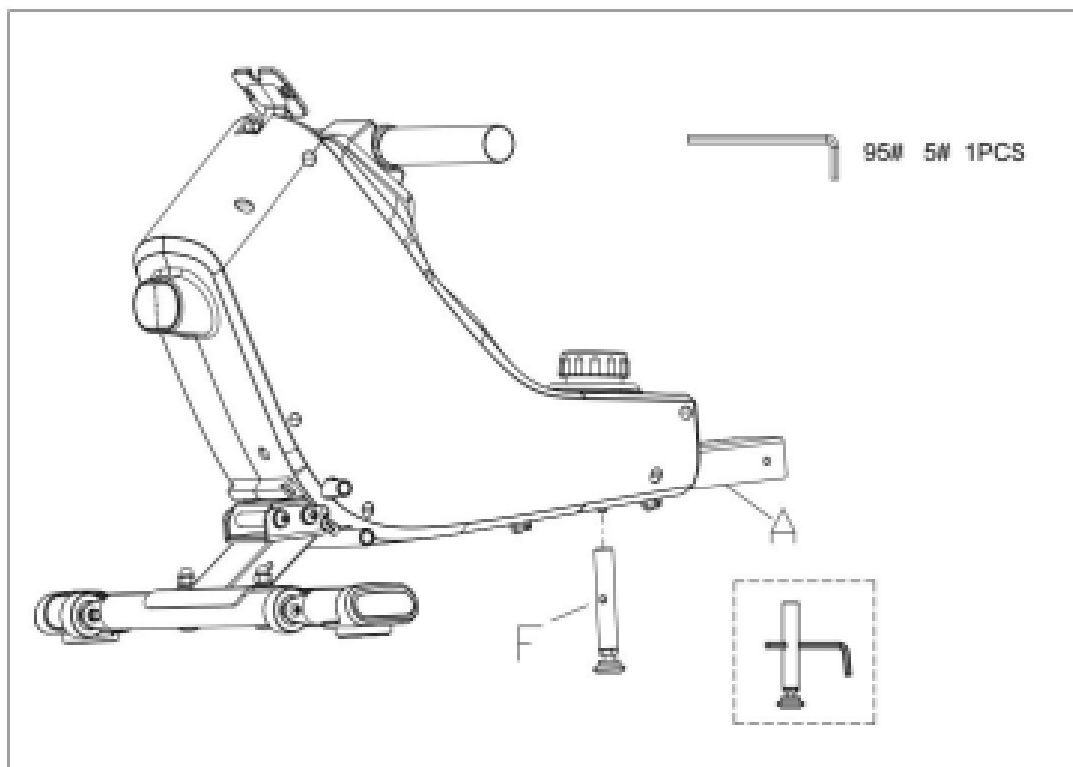
Κατά τη διαδικασία σύσφιξης, χρησιμοποιήστε το **εξάγωνο κλειδί 95#** για να περάσει μέσα από την κυκλική οπή του σωλήνα με σπείρωμα **F** και σφίξτε τον στη θέση του.



## ΒΗΜΑ 2

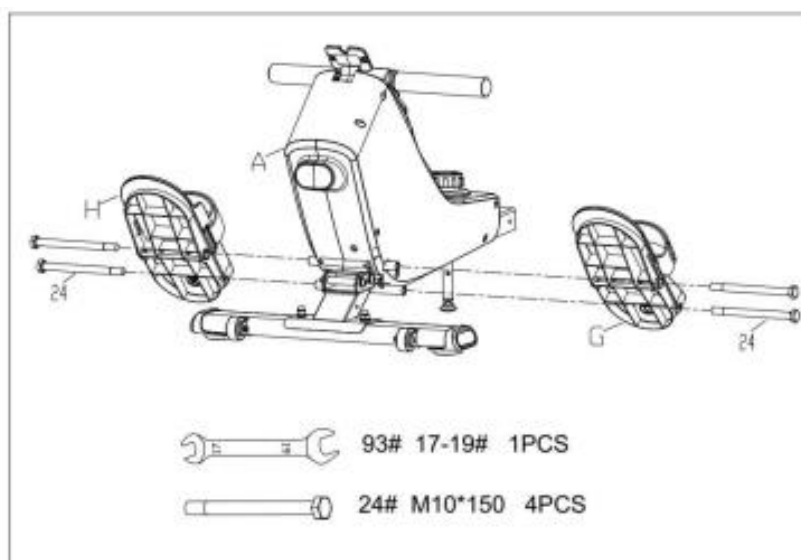
1. Όπως φαίνεται στο σχήμα, εγκαταστήστε τον **σωλήνα με σπείρωμα υποστήριξης (F)** στη βίδα που βρίσκεται στο κάτω μέρος του **κύριου τμήματος σκελετού A**.
2. Όταν πλησιάσετε στο σημείο σύσφιξης, χρησιμοποιήστε το **εξάγωνο κλειδί 95#** για να το περάσετε μέσα από την κυκλική οπή του σωλήνα με σπείρωμα **F** και σφίξτε τον στη θέση του.





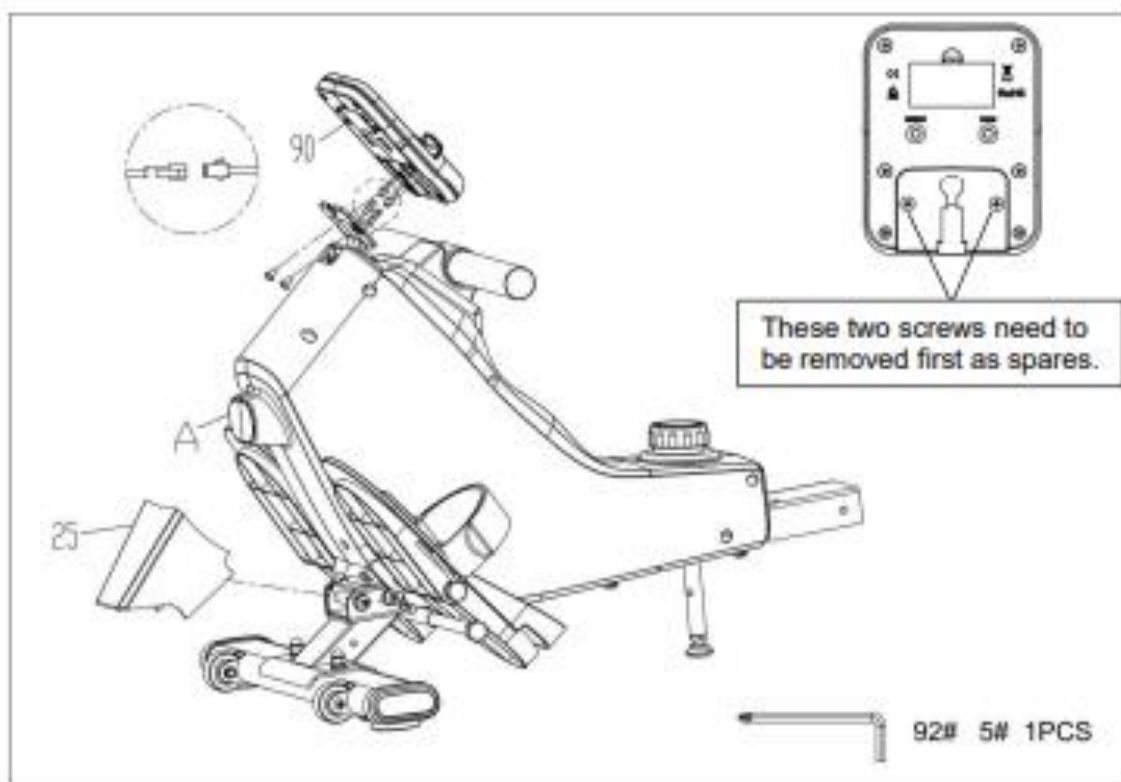
### ΒΗΜΑ 3 (STEP 3)

1. Περάστε τον **εξάγωνο κοχλία 24** μέσα από το **αριστερό πετάλι G** και στη συνέχεια τοποθετήστε τον στην **οπλισμένη (σπειρωτή) οπή** του κύριου τμήματος σκελετού **A** (ο κοχλίας πρέπει να σφίχτεί καλά ώστε να αποτραπεί η ελεύθερη περιστροφή του πεταλιού).  
Έπειτα, εγκαταστήστε έναν δεύτερο κοχλία **24** στη σπειρωτή οπή που βρίσκεται κάτω από το κύριο τμήμα σκελετού **A**.
2. Η εγκατάσταση του **δεξιού πεταλιού** γίνεται με τον **ίδιο τρόπο** όπως και του αριστερού.



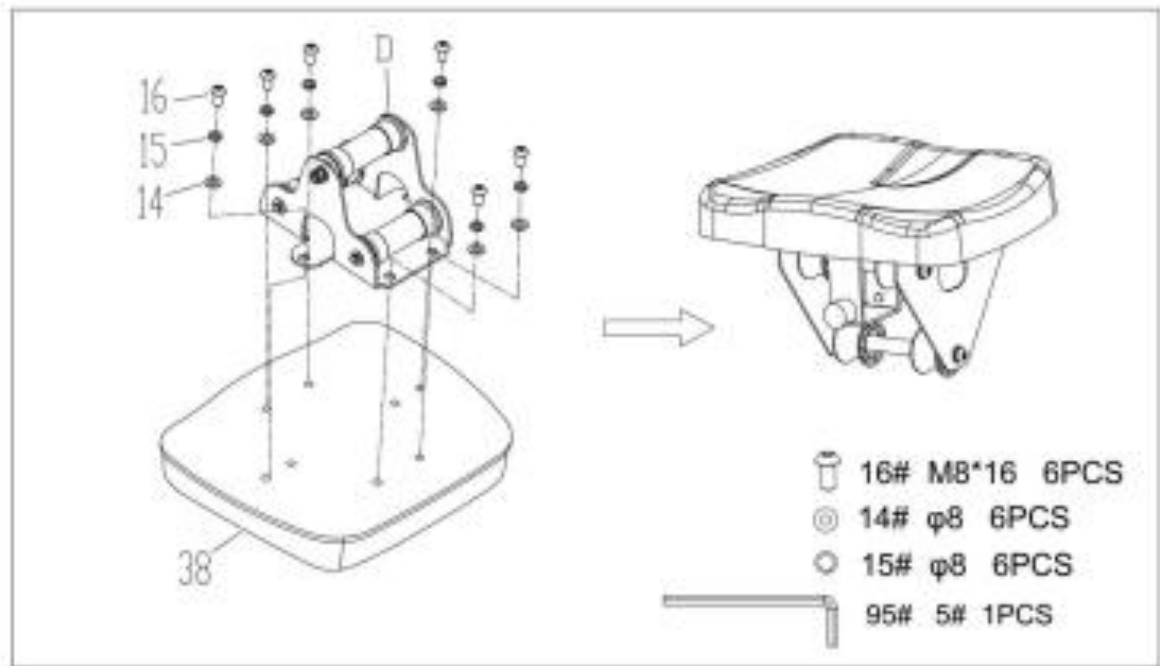
#### ΒΗΜΑ 4 (STEP 4)

1. Τοποθετήστε το **μπροστινό διακοσμητικό κάλυμμα 25** επάνω στο κέλυφος  
(σημείωση: η θέση της πόρπης πρέπει να ευθυγραμμιστεί με το κέλυφος και να κουμπώσει σωστά).
2. Αφαιρέστε τις δύο βίδες στο πίσω μέρος της **ηλεκτρονικής οθόνης 90**, συνδέστε τα καλώδια της ηλεκτρονικής οθόνης με τα αντίστοιχα καλώδια του κύριου σκελετού, περάστε τα άκρα των καλωδίων μέσα στο περίβλημα της οθόνης και τέλος στερεώστε ξανά την ηλεκτρονική οθόνη στη βάση της χρησιμοποιώντας τις βίδες που αφαιρέσατε.



#### ΒΗΜΑ 5 (STEP 5)

Όπως φαίνεται στο σχήμα, τοποθετήστε το **τμήμα καθίσματος ολίσθησης D** επάνω στο **σετ καθίσματος 38** και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε **έξι εξάγωνες βίδες κεφαλής (16)**, καθεμία με **μία επίπεδη ροδέλα 14** και **μία ελατηριωτή ροδέλα 15**, για να στερεώσετε και να ασφαλίσετε το μαξιλάρι του καθίσματος.



## ΒΗΜΑ 6 (STEP 6)

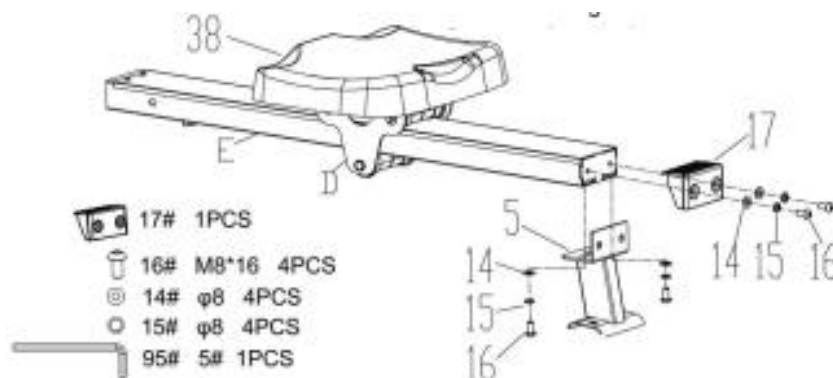
1)

Όπως φαίνεται στο σχήμα, αφαιρέστε πρώτα την **εξάγωνη βίδα 16**, την **επίπεδη ροδέλα 14** και την **ελατηριωτή ροδέλα 15** που είναι προεγκατεστημένες στο **τμήμα ράγας ολίσθησης E** και κρατήστε τις ως εφεδρικές.

Στη συνέχεια, εγκαταστήστε το **τμήμα ολίσθησης D** από την πίσω πλευρά του **τμήματος ράγας E**.

2)

Συνδέστε το **πίσω τμήμα στήριξης ποδιών 5** στο **πίσω σωλήνα ποδιών C**, και χρησιμοποιήστε **δύο εξάγωνες βίδες 16**, καθώς και **μία επίπεδη ροδέλα 14** και **μία ελατηριωτή ροδέλα 15**, περνώντας τα μέσα από το **πίσω μπλοκ ορίου 17**, ώστε να εγκαταστήσετε και να ασφαλίσετε το **πίσω τμήμα στήριξης ποδιών 5** πάνω στη συναρμολόγηση της ράγας ολίσθησης.



### **ΒΗΜΑ 7 (STEP 7)**

Αφαιρέστε πρώτα την **εξάγωνη βίδα κεφαλής 16**, την **επίπεδη ροδέλα 14** και την **ελατηριωτή ροδέλα 15**

που είναι προεγκατεστημένες στο **πίσω σωλήνα ποδιών C** και κρατήστε τις ως εφεδρικές.

Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε την αφαιρεμένη εξάγωνη βίδα **16**, μαζί με **μία επίπεδη ροδέλα 14** και **μία ελατηριωτή ροδέλα 15**, για να στερεώσετε και να ασφαλίσετε το **πίσω σωλήνα ποδιών C** πάνω στο ήδη τοποθετημένο

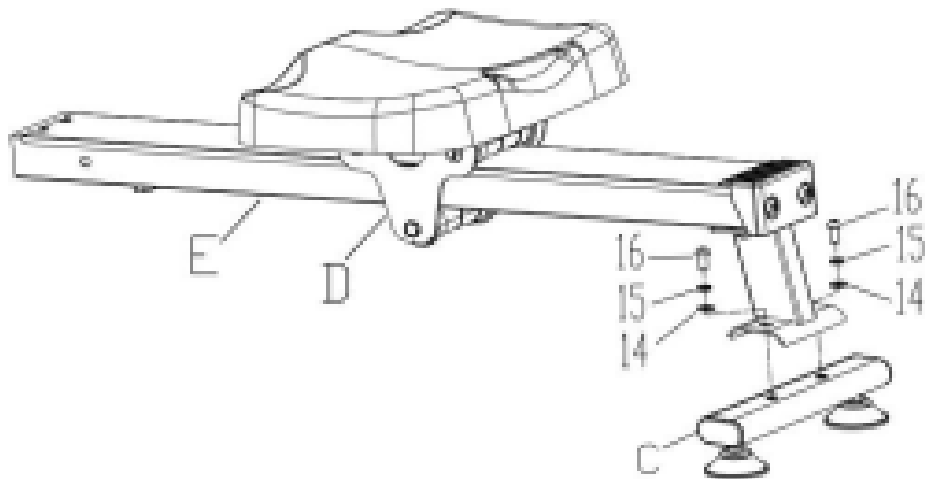
**πίσω τμήμα στήριξης ποδιών 5**.

---

### **Σημείωση εικόνας**

Όπως φαίνεται στο σχήμα, η εξάγωνη βίδα **16**, η επίπεδη ροδέλα **14** και η ελατηριωτή ροδέλα **15**

είναι προεγκατεστημένες στο πίσω σωλήνα ποδιών **C**.



### **ΒΗΜΑ 8 (STEP 8)**

**1)**

Αφαιρέστε την **εξάγωνη βίδα κεφαλής 16**, την **επίπεδη ροδέλα 14** και την **ελατηριωτή ροδέλα 15**

που είναι προεγκατεστημένες στο **κύριο τμήμα σκελετού A** και κρατήστε τις ως εφεδρικές.

**2)**

Τοποθετήστε το **τμήμα ράγας ολίσθησης E** επάνω στο κύριο τμήμα σκελετού **A**, και περάστε τις δύο αφαιρεμένες εξάγωνες βίδες κεφαλής **16**, μαζί με **την επίπεδη ροδέλα 14** και **την ελατηριωτή ροδέλα 15**, μπροστά από το **μπροστινό μπλοκ ορίου 27**,

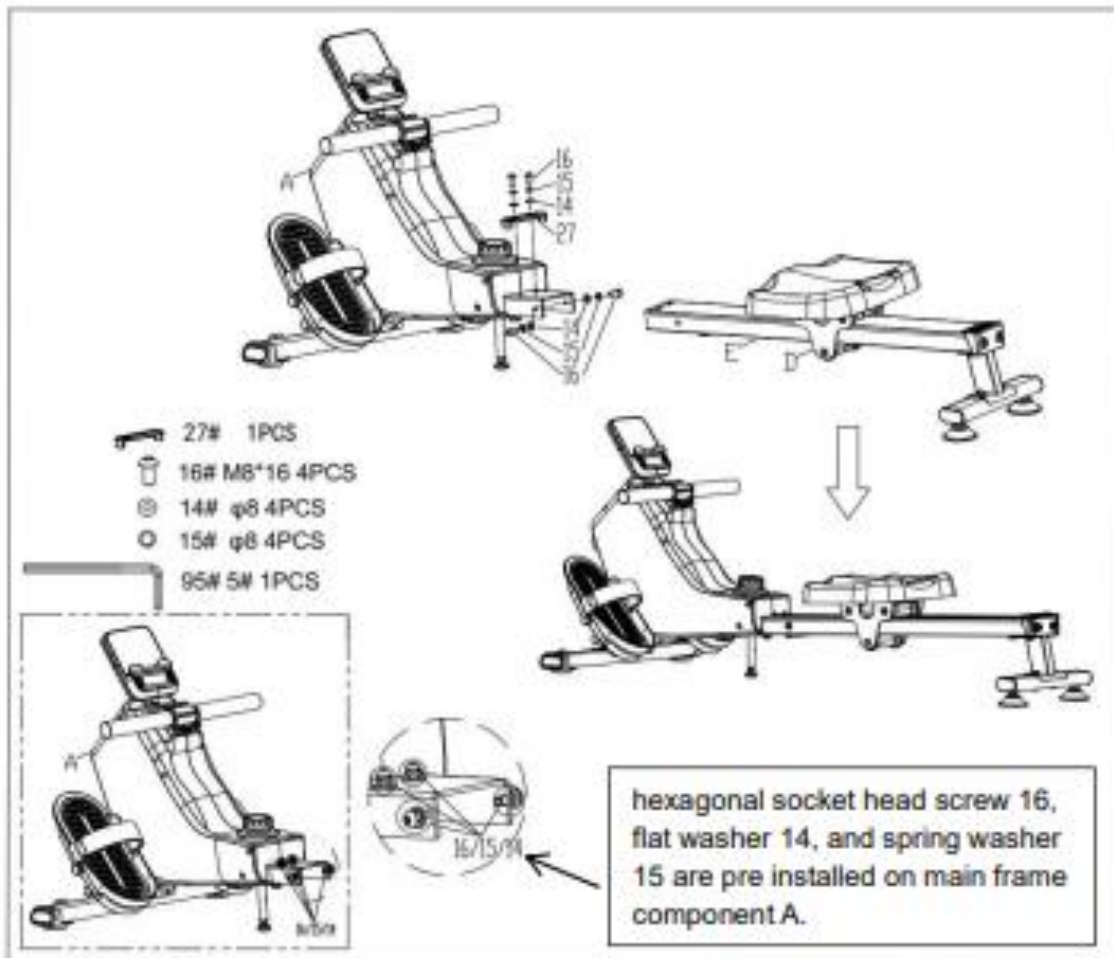
πριν στερεώσετε το τμήμα ράγας ολίσθησης **E**.

Στη συνέχεια χρησιμοποιήστε δύο νέες εξάγωνες βίδες κεφαλής **16**,

καθώς και **μία επίπεδη ροδέλα 14** και **μία ελατηριωτή ροδέλα 15**,

για να ασφαλίσετε το τμήμα ράγας ολίσθησης **E** και από τις δύο πλευρές.

---



### Σημείωση εικόνας

Όπως φαίνεται στο σχήμα, η εξαγωνη βίδα κεφαλής **16**, η επίπεδη ροδέλα **14**, και η ελατηριωτή ροδέλα **15** είναι προεγκατεστημένες στο κύριο τμήμα σκελετού **A**.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ

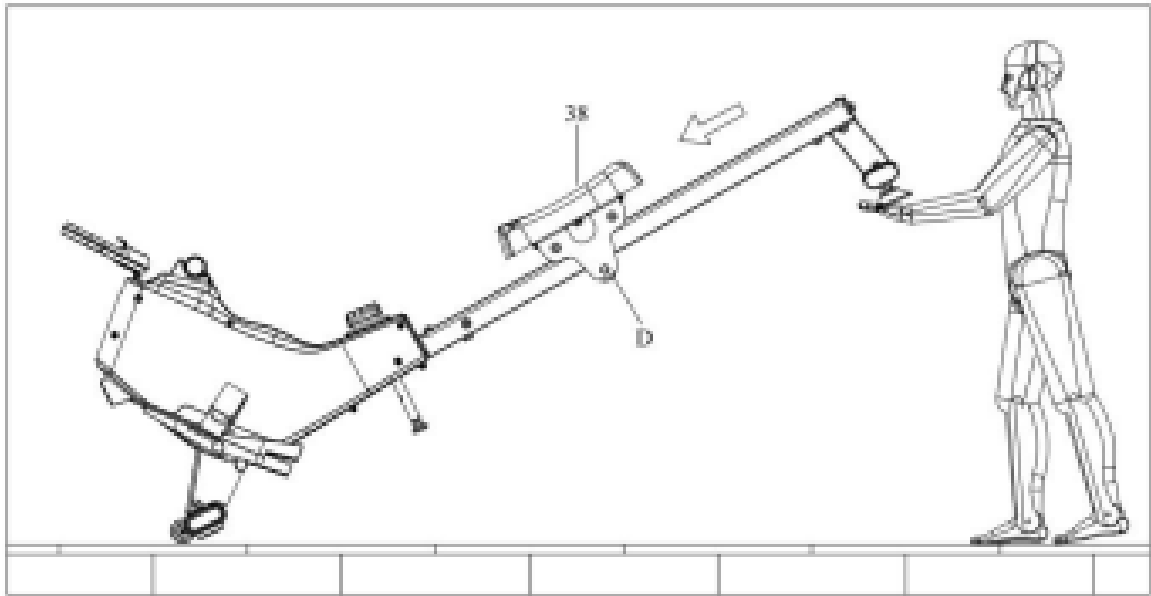
Αφού ολοκληρώσετε πλήρως τη συναρμολόγηση, **βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες έχουν σφικτεί καλά.**

Μόνο αφού ελέγξετε ότι δεν λείπει κανένα εξάρτημα και ότι όλα έχουν τοποθετηθεί σωστά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.

### Μετακίνηση προϊόντος (Product mobility)

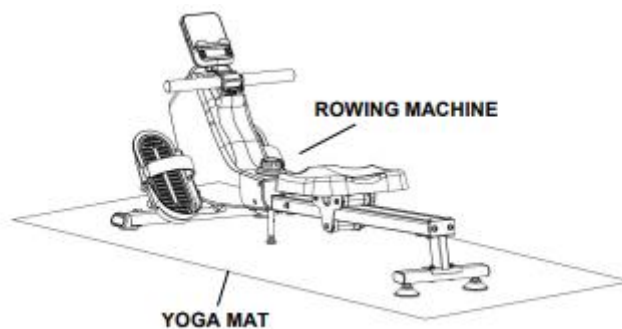
Όταν χρειαστεί να μετακινήσετε το προϊόν:

1. Μετακινήστε πρώτα το **τμήμα καθίσματος και το μαξιλάρι (38&D)** προς το μπροστινό άκρο (για να αποτρέψετε το κάθισμα από το να γλιστρήσει γρήγορα και να προκαλέσει ζημιά όταν διπλωθεί το προϊόν).
2. Σηκώστε το πίσω μέρος της **οδηγικής ράγας**, και το προϊόν μπορεί πλέον να μετακινηθεί στη θέση που επιθυμείτε.



### **Πρόταση τοποθέτησης (Placement suggestion)**

Για να αποτρέψετε το προϊόν από το να γλιστράει κατά τη διάρκεια της άσκησης, συνιστάται να τοποθετήσετε **ένα στρώμα γιόγκα** κάτω από το προϊόν (το στρώμα γιόγκα πρέπει να αγοραστεί ξεχωριστά για καλύτερα αποτελέσματα).



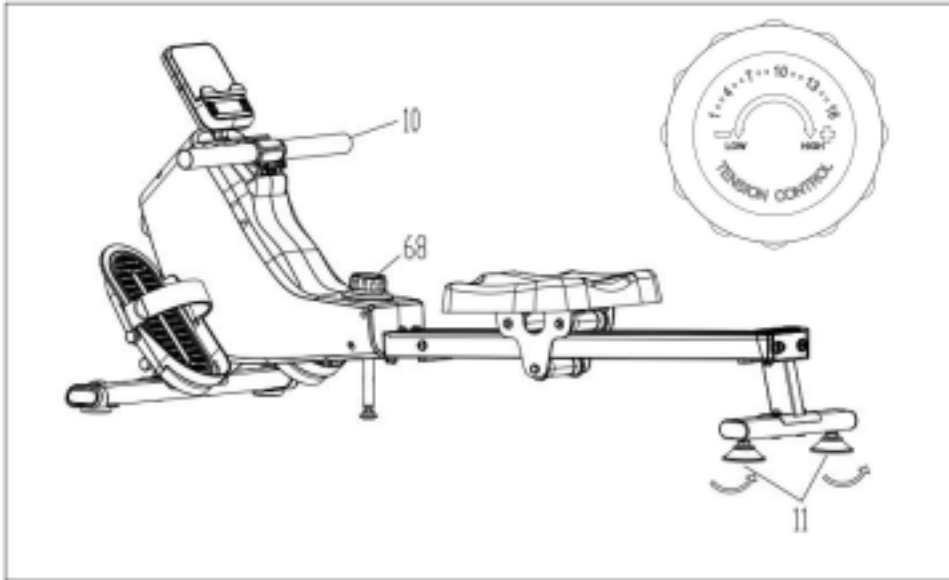
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ (OPERATING INSTRUCTIONS)

---

### 1. Ρύθμιση Αντίστασης (68)

Για **αύξηση** της αντίστασης: γυρίστε τον επιλογέα **δεξιόστροφα**.

Για **μείωση** της αντίστασης: γυρίστε τον επιλογέα **αριστερόστροφα**.



### 2. Ρύθμιση Ποδιών Στάθμισης (Leveling Feet)

Γυρίστε τα πέλματα ρύθμισης (11) **δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα** για να ισιώσετε το κωπηλατικό εάν δεν είναι σταθερό.

#### Προειδοποίηση:

Μη βγάζετε εντελώς τα πέλματα στήριξης,

καθώς μπορεί να αποκολληθούν ή να χαλαρώσει το μηχάνημα.

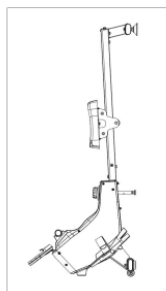
Αυτό μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό ή ζημιά στον εξοπλισμό.

Βεβαιωθείτε ότι το κωπηλατικό μηχάνημα είναι **σταθερό και σε επίπεδη επιφάνεια** πριν την άσκηση.

### 3. Θέση Καθίσματος (Seating Position)

Κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- Καθίστε στο μαξιλάρι.
- Δέστε τους ιμάντες ποδιών σφιχτά.
- Πιάστε τις χειρολαβές (10) σταθερά



## ΟΔΗΓΟΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ (STORAGE GUIDE)

Όταν το μηχάνημα δεν χρησιμοποιείται, μπορείτε να εξοικονομήσετε χώρο αποθηκευοντάς το **σε όρθια θέση**.

---

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΔΗΓΙΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (TRAINING GUIDANCE CHART)

---

### 1. Θέση εκκίνησης (Start position)

- Τεντώστε τα χέρια σας προς τα εμπρός.
- Χαλαρώστε τους ώμους σας.
- Σηκώστε ελαφρά το κεφάλι, κοιτάξτε μπροστά.
- Κρατήστε τα πόδια και τις γάμπες σας κάθετα.

---

### 2. Φάση ολίσθησης (Sliding process)

- Πιάστε τη λαβή με τα χέρια σας.
- Διατηρήστε σωστή στάση σώματος και γωνία κορμού.
- Λυγίστε αργά τα πόδια και μετακινηθείτε προς τα εμπρός.

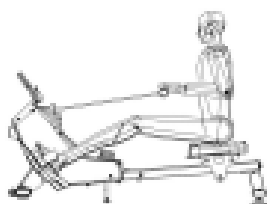
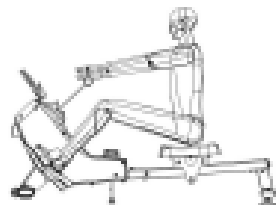
---

### 3. Φάση επιστροφής (Return position)

- Τεντώστε τα πόδια σας προς τα εμπρός.
- Τραβήξτε τη λαβή προς το στήθος σας.
- Ισιώστε τους ώμους και κοιτάξτε μπροστά.

---

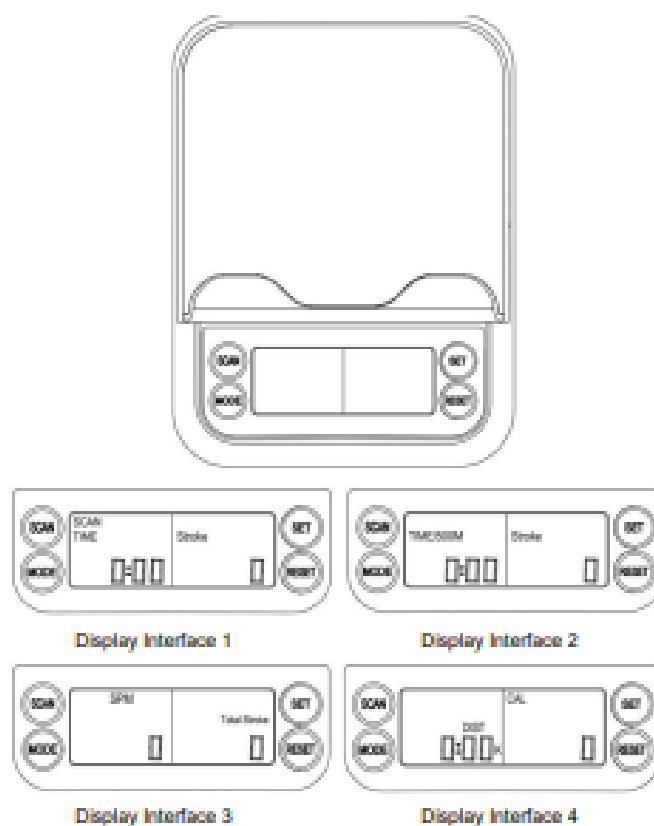
Μετά από αρκετές προπονήσεις στο κωπηλατικό, θα μάθετε τον σωστό ρυθμό και τεχνική κωπηλασίας, η οποία θα είναι ευκολότερη από την παραδοσιακή κωπηλασία, και θα αρχίσετε να βλέπετε τα οφέλη της άσκησης με το κωπηλατικό μηχάνημα.





## ΟΔΗΓΙΕΣ MONITOR (INSTRUCTIONS OF MONITOR)

(Οι εικόνες Display Interface 1–4 δείχνουν τις διάφορες μορφές εμφάνισης.)



---

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΚΟΥΜΠΙΑ (FUNCTIONAL BUTTONS)

### MODE

Πατήστε το κουμπί MODE μία φορά για να εναλλάσσετε μεταξύ των διαφορετικών λειτουργιών.

### RESET

Λειτουργία επαναφοράς:

Κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για **3 δευτερόλεπτα** για να γίνει reset.

---

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ (FUNCTION DESCRIPTION)

### 1. SCAN

Στη λειτουργία σάρωσης, εμφανίζει **6 καταστάσεις** σε σειρά:

- Χρόνος (time)
  - Κινήσεις (stroke)
  - Χρόνος/500m
  - Συνολικές κινήσεις (total stroke)
  - Απόσταση (distance)
  - Θερμίδες (calories)
-

## 2. TIME

Μετρά τον συσσωρευμένο χρόνο άσκησης από την αρχή έως τη διακοπή.  
Εύρος μέτρησης: **00:00 – 99:59**

---

## 3. STROKE

Μετρά τον αριθμό κινήσεων (κουπιών) σε πραγματικό χρόνο.  
Εύρος μέτρησης: **0–999**

---

## 4. TIME/500M

Χρόνος που απαιτείται για να «διανυθούν» 500 μέτρα.  
Εύρος μέτρησης: **00:00 – 99:59**

---

## 5. SPM

Μετρά την ταχύτητα κωπηλασίας, δηλαδή τη συχνότητα κινήσεων ανά λεπτό.  
Εύρος μέτρησης: **0–299 χτυπήματα ανά λεπτό**

---

## 6. TOTAL STROKE

Μετρά τον συνολικό αριθμό κινήσεων από την τελευταία φορά που επανεγκαταστάθηκαν οι μπαταρίες.  
Εύρος μέτρησης: **0–9999 χτυπήματα**

---

## 7. DIST

Μετρά τη συνολική απόσταση κίνησης από την εκκίνηση.  
Εύρος: **0.0 – 999.9 μέτρα**

---

## 8. CAL

Μετρά τις συνολικές θερμίδες που καταναλώθηκαν από την αρχή έως το τέλος.  
Εύρος: **0.0 – 999.9 kcal**

---

### Σημείωση:

Εάν η οθόνη εμφανίζεται αχνή, **αντικαταστήστε άμεσα τις μπαταρίες**

### Λειτουργικό εύρος (Functional Scope)

Λειτουργία	Εύρος
SCAN	6s
TIME	00:00–99:59
STROKE	0–999
TIME/500M	00:00–99:59
SPM	0–299
DIST	0–9999
CAL	0–999.9 kcal
Μπαταρία	2 × 1.5V AAA
Θερμοκρασία λειτουργίας	0°C–40°C (32°F–104°F)
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C–60°C (14°F–168°F)

---

## ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ BLUETOOTH (BLUETOOTH APP CONNECTION)

1. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην εφαρμογή Bluetooth για σύνδεση και χρήση.
2. **Σύνδεση Bluetooth με την εφαρμογή Kinomap μέσω FTMS.**
3. **Λήψη εφαρμογής:**
  - ο Εγκαταστήστε το πρόγραμμα QR Code scanning στη συσκευή σας
  - ο Σαρώστε το QR code για απευθείας λήψη



---

### Λήψη και χρήση του KINOMAP

1. Κατεβάστε την εφαρμογή **Kinomap** σκανάροντας τον QR code ή αναζητώντας “Kinomap” στο **Apple App Store** ή **Google Play Store**.
2. Ανοίξτε την εφαρμογή και συνδεθείτε ή δημιουργήστε λογαριασμό.
3. Στην εφαρμογή, επιλέξτε την επιλογή **FTMS**, η οποία είναι δωρεάν.
4. Επιλέξτε **VEVOR JTR01-XXXX** στη διεπαφή FTMS.
5. Ξεκινήστε προπόνηση και εξερευνήστε διαφορετικές μεθόδους άσκησης.

---

### ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (EXERCISE GUIDE)

#### ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 45 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.

Οι αισθητήρες παλμού **δεν** παρέχουν ιατρικές μετρήσεις.

Διάφοροι παράγοντες (κινήσεις του σώματος, λάθος τοποθέτηση χεριών, ξηρό ή ιδρωμένο δέρμα κ.λπ.) μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια.

Οι μετρήσεις καρδιακών παλμών πρέπει να χρησιμοποιούνται **μόνο ως ένδειξη έντασης άσκησης**.

---

#### Γιατί είναι σημαντική η άσκηση

- Η άσκηση είναι εξαιρετικός τρόπος για **έλεγχο βάρους**, βελτίωση φυσικής κατάστασης και υγείας.
- Οι ρυθμικές κινήσεις κάνουν την άσκηση πιο ευχάριστη στην καθημερινότητα.
- Η άσκηση ενισχύει τη δύναμη της καρδιάς και των πνευμόνων.
- Βοηθά το σώμα να χρησιμοποιεί το οξυγόνο αποτελεσματικότερα.
- Με τα χρόνια, η καρδιά μπορεί να γίνει πιο αδύναμη, και η άσκηση βοηθά στη διατήρηση της υγείας της.
- Όσο πιο συστηματικά ασκείστε, τόσο πιο υγιείς και δυνατοί θα γίνεστε.

## ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ (WARM UP)

Ξεκινήστε κάθε προπόνηση με **5 έως 10 λεπτά διατάσεων** και ελαφριών ασκήσεων.

Η σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τους καρδιακούς παλμούς και την κυκλοφορία του αίματος, προετοιμάζοντας το σώμα για άσκηση. Ξεκινήστε την προπόνηση χαλαρά.

Μετά την προθέρμανση, αυξήστε σταδιακά την ένταση μέχρι το επιθυμητό επίπεδο.

Να διατηρείτε σταθερή ένταση για μέγιστη απόδοση.

Να αναπνέετε βαθιά και σταθερά κατά τη διάρκεια της άσκησης.



## ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (COOL DOWN)

Ολοκληρώστε κάθε προπόνηση με **ελαφρύ τρέξιμο ή περπάτημα** για τουλάχιστον 1 λεπτό.

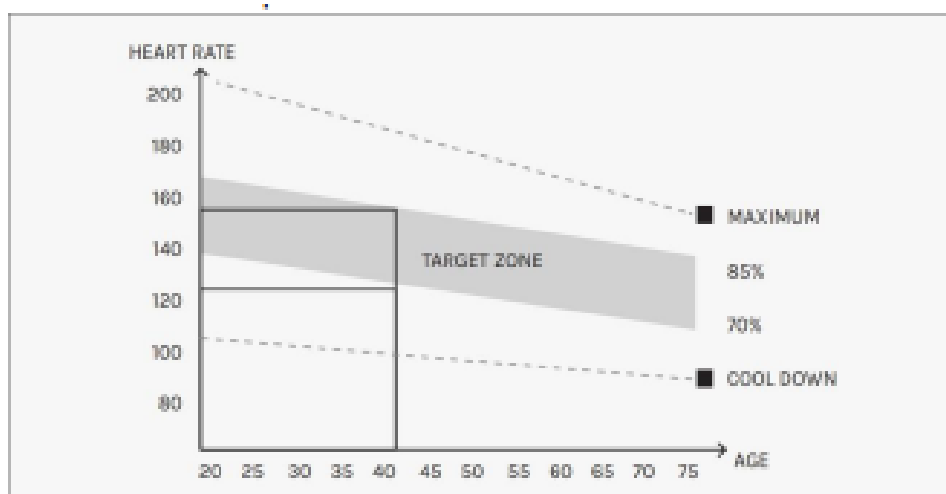
Έπειτα κάντε **5 έως 10 λεπτά διατάσεων** για σταδιακή μείωση των καρδιακών παλμών.

Αυτό μειώνει την πιθανότητα μυϊκής δυσκαμψίας και εξασφαλίζει ταχύτερη αποκατάσταση.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (WORKOUT GUIDELINES)

Αυτός ο πίνακας δείχνει πώς πρέπει να συμπεριφέρονται οι παλμοί της καρδιάς κατά τη διάρκεια γενικής άσκησης.

Θυμηθείτε να κάνετε **προθέρμανση** και **αποθεραπεία** μερικά λεπτά κάθε φορά. (Γράφημα καρδιακών παλμών – στόχος προπόνησης)



### **Ενδυνάμωση μυών (Muscular augments)**

Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν για **ενδυνάμωση μυών**, πρέπει να ρυθμίσετε την **αντίσταση σε υψηλό επίπεδο**.

Έτσι επιτυγχάνεται ενίσχυση των μυών σε μικρότερο χρονικό διάστημα.

Αν στόχος σας είναι να αποκτήσετε **καλή φυσική κατάσταση**, πρέπει να εναλλάσσετε διαφορετικές τεχνικές προπόνησης:

1. **Προθέρμανση** → ακολουθείται από **κανονική προπόνηση**
2. **Σταδιακή αύξηση αντίστασης προς το τέλος της προπόνησης** για ενίσχυση των ποδιών
3. Είναι σημαντικό να **χαμηλώνετε την ένταση** πριν τελειώσει η προπόνηση ώστε οι καρδιακοί παλμοί να επανέλθουν στη "ζώνη στόχου"
4. Μετά το τέλος, κάνετε **δραστηριότητες αποκατάστασης**

---

### **Αδυνάτισμα (Slimming)**

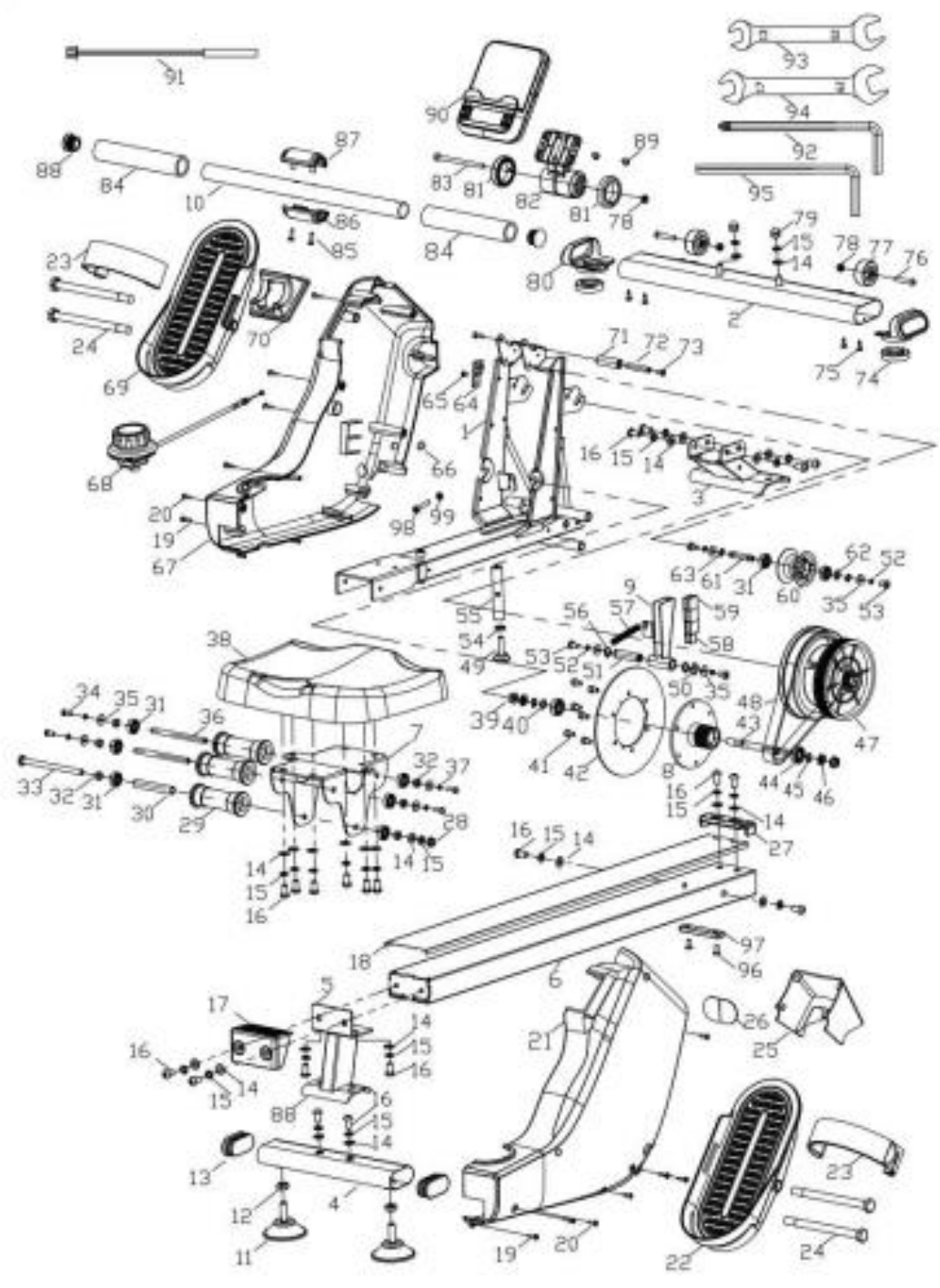
Για να επιτευχθεί απώλεια βάρους, το κλειδί είναι η **διάρκεια και η ένταση της προπόνησης**.

Όσο πιο έντονη η άσκηση και όσο μεγαλύτερη η διάρκειά της, τόσο περισσότερες **θερμίδες καίει το σώμα** — ακόμη και μετά την άσκηση.

Η καρδιά θα αρχίσει να μειώνει σταδιακά τους παλμούς της μετά την προπόνηση, αλλά το σώμα εξακολουθεί να καίει θερμίδες για αρκετή ώρα μετά (after-burn effect).

Με τακτική εξάσκηση, η απώλεια βάρους επιτυγχάνεται πιο εύκολα.

Κατά την περίοδο προπόνησης, η **ισορροπημένη διατροφή** είναι απαραίτητη.



## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ (PARTS LIST)

No.	Όνομα (Name)	Ποσότητα (Qty)
1	Κύριος σκελετός (Body Frame)	1
2	Μπροστινός σωλήνας ποδιού (Front Foot Tube)	1
3	Τμήμα στήριξης μπροστινού ποδιού (Front Foot Support Tube Component)	1
4	Πίσω σωλήνας ποδιού (Rear Foot Tube)	1
5	Τμήμα στήριξης πίσω ποδιού (Rear Foot Support Tube Component)	1
6	Τμήμα ράγας ολισθησης (Sliding Rail Tube Component)	1
7	Έλκηθρο (Slide)	1
8	Τροχαλία ιμάντα #2 (Belt Pulley #2)	1
9	Μαγνητικό εξάρτημα ελέγχου (Magnetic Control Component)	1
10	Σωλήνας χειρολαβής (Armrest Pipe)	2
11	Κάλυμμα ποδιού #7 (Foot-17 #)	2
12	Εξάγωνο παξιμάδι M10	2
13	Βύσμα στρογγυλής οπής (Round Plug 30*60)	2
14	Επίπεδη ροδέλα φ8φ161.6	22
15	Ελατηριωτή ροδέλα φ8	22
16	Βίδα εξάγωνης κεφαλής με υποδοχή M8*16	20
17	Μπλοκ ορίου (Rear Limit Block)	1
18	Ράγα ολισθησης από ανοξείδωτο χάλυβα	2
19	Βίδα αυτοδιάτρητη πανκεφαλής ST4.2*16	3
20	Βίδα πανκεφαλής με σταυρό ST4.2*16	3
21	Βίδα κοχλιοτόμησης ST4.2*16	4
22	Δεξί κάλυμμα (Right Casing)	1
23	Δεξί πεντάλ ποδιού (Right Foot Pedal)	1
24	Ιμάντας ποδιού	2
25	Μπροστινό διακοσμητικό κάλυμμα	1
26	EVA pad για βάση	1
27	Μπλοκ εμπρόσθιου ορίου	1
28	Μηχανισμός κλειδώματος εξάγωνης κεφαλής	1
29	Κύλινδρος καθίσματος (Rail 3#)	3
30	Μανίκι τροχαλίας	1
31	Ροδέλα παρεμβολής	8
32	Αποστάτης τροχαλίας	2
33	Βίδα εξάγωνης κεφαλής M8*120	1
34	Βίδα εξάγωνης κεφαλής M5*12	4
35	Επίπεδη ροδέλα φ5φ161.5	1
36	Τροχαλία καθίσματος (Seat Cushion Roller Shaft)	2
37	Ελατηριωτή ροδέλα φ5	4
38	Καθίσματα (Seat Cushion 1#-1)	1
39	Εξάγωνη φλάντζα παξιμαδιού φ10	2
40	Ροδέλα κύματος φ10	2
41	Βίδα εξάγωνης κεφαλής M6	6
42	Αλουμινίου Μαγνητρόν	1
43	Τροχός αδράνειας (Flywheel Shaft)	1

No.	Όνομα (Name)	Ποσότητα (Qty)
44	Ρουλεμάν 6000	2
45	Δακτύλιος συγκράτησης	4
46	Λεπτό εξάγωνο παξιμάδι	2
47	Ελατήριο περιέλιξης (Coil Spring)	1
48	Ιμάντας ολίσθησης PP220	1
49	Κάλυμμα ποδιού #30	1
50	Αξονίσκος αισθητήρα	1
51	Ροδέλα κύματος φ12Φ30T0.3	1
52	Ελατηριωτή ροδέλα φ5	4

No.	Όνομα	Ποσότητα
53	Βίδα πανκεφαλής με σταυρό M5*16	4
54	Εξάγωνο παξιμάδι M8	3
55	Σωλήνας υποστήριξης με σπείρωμα	1
56	Δακτύλιος συγκράτησης φ12	2
57	Ελατήριο επιστροφής φ8Φ0.965	1
58	Ισχυρός μαγνήτης 15*12/3T – ισχύς 2400 Gauss	2
59	Ισχυρός μαγνήτης 20Φ2T0.3 – ισχύς 2600 Gauss	1
60	Τροχαλία κορδέλας (Ribbon Roller)	1
61	Άξονας τροχαλίας κορδέλας	1
62	Ροδέλα κύματος φ8Φ161.3T	2
63	Δακτύλιος συγκράτησης φ8	2
64	Κάτοχος βιδών καλωδίου	1
65	Βίδα πανκεφαλής M4*6	2
66	Βύσμα DC	1
67	Αισθητήρας μήκους (Sense Line)	1
68	Μηχανισμός ρύθμισης	1
69	Αριστερό πεντάλ ποδιού (Left Foot Pedal)	1
70	Διακοσμητικό κάλυμμα για έξοδο σχοινού	1
71	Τροχός οδηγού	1
72	Άξονας τροχού οδηγού	1
73	Βίδα πανκεφαλής M5*12	2
74	Ποδόπληκτρο οπίσθιου δίσκου	1
75	Βίδα ST4.2*13	3
76	Βίδα εξάγωνης κεφαλής M6*35	2
77	Ροδάκι 1021	2
78	Μηχανισμός κλειδώματος M6	2
79	Εξάγωνο παξιμάδι M6	1
80	Εξάγωνο παξιμάδι M8	2
81	Τμήμα μπροστινού σωλήνα (3007R)	1
82	Ηλεκτρονική οθόνη αντιολισθητική	1
83	Βίδα εξάγωνης κεφαλής M6*12	2



No.	Όνομα	Ποσότητα
84	Κάλυμμα βαμβακερού καουτσούκ	2
85	Βίδα πανκεφαλής ST4.2*16	3
86	Διακοσμητικό κάλυμμα χειρολαβής	2
87	Άνω διακοσμητικό κάλυμμα χειρολαβής	1
88	Βύσμα σωλήνα PP	1
89	Βίδα πανκεφαλής M5*16	2
90	Ηλεκτρονικό ρολόι (JTR106-A10)	1
91	Γραμμή αισθητήρα	1
92	Κλειδί Allen 5# με σταυρωτή κεφαλή	1
93	Διπλό γερμανικό κλειδί 13#-15#	1
94	Διπλό γερμανικό κλειδί 17#-19#	1
95	Κλειδί Allen 5#	1
96	Διαγώνια ροδέλα M5X12	3
97	Μπλοκ ασφάλισης	2
98	Εξάγωνο παξιμάδι 6*30	1
99	Εξάγωνο παξιμάδι M6	1