



ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ : A90-279WT



Stepper με Οθόνη LCD, Ρυθμιζόμενο Τιμόνι και Ελαστικά Ιμάντα, από Ατσάλι και ABS, σε Λευκό και Γκρι

Μοντέλο: A90-279 / A90-279V01

Μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος χρήστη: 120 kg

Οδηγίες Συναρμολόγησης

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά. Διαβάστε το προσεκτικά πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση της συσκευής

Οδηγίες Ασφαλείας

Διαβάστε προσεκτικά πριν από τη χρήση!

Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά.

1. Είναι πολύ σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση της συσκευής. Η ασφαλής και σωστή λειτουργία εξασφαλίζεται μόνο όταν η συσκευή συναρμολογείται, συντηρείται και χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες. Είναι ευθύνη του χρήστη να ενημερώσει όλους τους χρήστες για τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες ασφαλείας.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ώστε να διαπιστωθεί αν υπάρχει κάποια πάθηση ή φυσική κατάσταση που θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την υγεία σας ή να σας εμποδίσει να χρησιμοποιήσετε σωστά τη συσκευή. Η ιατρική συμβουλή είναι ιδιαίτερα σημαντική εάν λαμβάνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή τη χοληστερόλη.
3. Δώστε προσοχή στα σήματα του σώματός σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην υγεία. Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν εμφανίσετε:
 - ο πόνο,
 - ο σφίξιμο στο στήθος,
 - ο ακανόνιστο καρδιακό παλμό,
 - ο έντονη δύσπνοια,
 - ο ζάλη,
 - ο τάση λιποθυμίας,
 - ο ναυτία.

Εάν παρουσιαστεί οποιοδήποτε από τα παραπάνω συμπτώματα, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα άσκησης.

4. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τη συσκευή. Η συσκευή προορίζεται αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.
5. Τοποθετήστε τη συσκευή σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια, χρησιμοποιώντας προστατευτικό κάλυμμα για το δάπεδο ή το χαλί. Για ασφαλή χρήση πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον **0,5 μέτρο ελεύθερος χώρος** γύρω από τη συσκευή.
6. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε ότι όλα τα παξιμάδια και οι βίδες είναι σωστά σφιγμένα.
7. Η ασφάλεια της συσκευής διατηρείται μόνο όταν ελέγχεται τακτικά για φθορές ή ζημιές.
8. Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες. Αν κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο εντοπίσετε ελαττωματικά εξαρτήματα ή ακούσετε ασυνήθιστους θορύβους κατά τη λειτουργία, διακόψτε αμέσως τη χρήση και μην χρησιμοποιήσετε τη συσκευή μέχρι να αποκατασταθεί το πρόβλημα.
9. Ενδέχεται να παρουσιαστούν σφάλματα λόγω ασταθούς παροχής ρεύματος. **Μην χρησιμοποιείτε την ίδια πρίζα** με άλλες συσκευές υψηλής κατανάλωσης, όπως υπολογιστές ή κλιματιστικά.
10. Φοράτε κατάλληλο αθλητικό ρουχισμό. Αποφύγετε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στα κινούμενα μέρη ή να περιορίσουν την κίνησή σας.
11. Η συσκευή έχει περάσει τις απαιτούμενες δοκιμές και πιστοποιήσεις και προορίζεται **αποκλειστικά για οικιακή χρήση**. Η απόδοση του συστήματος πέδησης δεν επηρεάζεται από την ταχύτητα.
12. Η συσκευή **δεν προορίζεται για θεραπευτική χρήση**.
13. Κατά τη μεταφορά ή την ανύψωση της συσκευής προσέξτε ώστε να μην τραυματίσετε τη μέση σας. Χρησιμοποιείτε σωστή τεχνική ανύψωσης ή ζητήστε βοήθεια όταν χρειάζεται.
14. **Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε μόνοι σας τη συσκευή**, εκτός από τις εργασίες συντήρησης που περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο. Δεν περιέχει εξαρτήματα που μπορούν να επισκευαστούν από τον χρήστη. Η αποσυναρμολόγηση μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση και να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.

Προσοχή

1. Εάν η οθόνη του υπολογιστή (κονσόλας) δεν εμφανίζει σωστά τα δεδομένα, αφαιρέστε και επανατοποθετήστε την μπαταρία.
 2. Όταν η μπαταρία εξαντληθεί, αφαιρέστε την από την κονσόλα και απορρίψτε την σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς ανακύκλωσης.
 3. Το παρόν εγχειρίδιο ισχύει και για μοντέλα που δεν διαθέτουν ηλεκτρονική κονσόλα.
-

Καθαρισμός

- Καθαρίζετε τη συσκευή χρησιμοποιώντας ένα μαλακό πανί βρεγμένο με νερό και ήπιο ουδέτερο απορρυπαντικό.
- Σκουπίστε προσεκτικά τυχόν λεκέδες ή λιπαρές ουσίες.
- Στη συνέχεια στεγνώστε τη συσκευή με καθαρό, στεγνό πανί.
- Μην χρησιμοποιείτε** αλκαλικά καθαριστικά, διαλυτικά, πτητικά έλαια ή της ισχυρούς χημικούς διαλύτες.

Συντήρηση και Έλεγχος

- Αποφύγετε την έκθεση της συσκευής σε:
 - υψηλές θερμοκρασίες,
 - υγρασία,
 - άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Τοποθετήστε τη συσκευή σε καλά αεριζόμενο χώρο.
- Όταν δεν χρησιμοποιείται, **διπλώστε τη συσκευή** και αποθηκεύστε την σε σημείο όπου δεν έχουν πρόσβαση τα παιδιά.
- Εάν η συσκευή παραμείνει εκτός χρήσης για μεγάλο χρονικό διάστημα, πριν τη χρησιμοποιήσετε ξανά ελέγξτε ότι βρίσκεται σε καλή κατάσταση και λειτουργεί κανονικά.
- Αν βραχεί κατά λάθος, σκουπίστε την αμέσως με στεγνό πανί για να αποφύγετε την ολίσθηση ή τυχόν φθορές.
- Σε περίπτωση δυσλειτουργίας, ανωμαλίας ή οποιουδήποτε λειτουργικού προβλήματος, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης του κατασκευαστή ή του προμηθευτή.

Ανακύκλωση Προϊόντος

Η ανακύκλωση του προϊόντος πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία της χώρας της. Ακολουθήστε της τοπικούς κανονισμούς σχετικά με την ανακύκλωση ηλεκτρονικού και μεταλλικού εξοπλισμού.

Αναλυτικό Σχεδιάγραμμα Εξαρτημάτων (Exploded Drawing)

Η σελίδα αυτή περιλαμβάνει το αναλυτικό σχέδιάγραμμα όλων των εξαρτημάτων του stepper με την αρίθμησή της. Το σχέδιο χρησιμοποιείται ως οδηγός για:

- τη συναρμολόγηση της συσκευής,
- την αναγνώριση κάθε εξαρτήματος,

- την παραγγελία ανταλλακτικών,
- τη συντήρηση ή την αντικατάσταση εξαρτημάτων.

Στο σχέδιο εμφανίζονται μεταξύ άλλων:

- Κύριο πλαίσιο (Main Frame)
- Πάνω και κάτω σωλήνας στήριξης
- Τιμόνι
- Πετάλια
- Υδραυλικοί κύλινδροι
- Οθόνη (Monitor)
- Βάση οθόνης
- Ράβδος σύνδεσης
- Αισθητήρας
- Μαγνήτης
- Βίδες
- Ροδέλες
- Παξιμάδια
- Πλαστικά καλύμματα
- Τάπες
- Πείροι
- Δακτύλιοι συγκράτησης και λοιπά εξαρτήματα συναρμολόγησης.

Σημείωση: Η αρίθμηση των εξαρτημάτων στο σχέδιο αντιστοιχεί στον πίνακα ανταλλακτικών της επόμενης σελίδας, ώστε να μπορείτε εύκολα να αναγνωρίσετε κάθε κομμάτι κατά τη συναρμολόγηση ή την αντικατάστασή του.

Λίστα Ανταλλακτικών

A/A	Περιγραφή	Ποσότητα
1	Κύριο πλαίσιο	1
2	Σωλήνας στήριξης αριστερού πεντάλ	1
3	Σωλήνας στήριξης δεξιού πεντάλ	1
4	Επάνω σωλήνας στήριξης	1
5	Κάτω σωλήνας στήριξης	1
6	Τιμόνι	1
7	Πετάλι	2
8	Δακτύλιος (Ø60)	1
9	Πείρος ασφάλισης (Pull Pin)	1
10	Βάση οθόνης	1
11	Οθόνη (Monitor)	1
12	Αφρώδεις χειρολαβές	2
13	Δακτύλιος (Ø76)	1
14	Ροδέλα / Κοχλίας ρύθμισης	1
15	Υδραυλικός κύλινδρος	2

A/A	Περιγραφή	Ποσότητα
16	Στρογγυλή τάπα	2
17	Χιτώνιο άξονα	4
18	Πλαστική τάπα □35	2
19	Λαστιχένιο στοπ	2
20	Μαγνήτης	1
21	Καπάκι παξιμαδιού	1
22	Αισθητήρας	1
23	Κλιπ στερέωσης	1
24	Βάση στήριξης	1
25	Ράβδος σύνδεσης	2
26	Πλάκα σύνδεσης	1
27	Πλαστική ροδέλα	1
28	Μεταλλική ροδέλα σχήματος T	1
29	Πλαστική ροδέλα	1
30	Πλαστική τάπα Ø25	2
31	Επίπεδη ροδέλα Ø19	4
32	Δακτύλιος συγκράτησης (Circlip)	2
33	Πλαστική ροδέλα	12
34	Εξαγωνική βίδα M12×80	1
35	Επίπεδη ροδέλα Ø12	2
36	Παξιμάδι M12	1
37	Εσωτερική εξαγωνική βίδα M8×30	4
38	Επίπεδη ροδέλα Ø8	20
39	Εσωτερική εξαγωνική βίδα M8×40	4
40	Εξαγωνική βίδα M8×50	4
41	Σταυρόβίδα ST5×10	1
42	Επίπεδη ροδέλα Ø5	1
43	Εσωτερική εξαγωνική βίδα M8×20	4
44	Καλώδιο σύνδεσης	1
45	Εσωτερική εξαγωνική βίδα M8×25	2
46	Πλαστικό κάλυμμα	1
47	Παξιμάδι M8	12
48	Σταυρόβίδα ST5×16	4
49	Κυρτή (τοξωτή) ροδέλα	4
50	Μπροστινή τάπα ποδιού	2
51	Πίσω τάπα ποδιού	2

Οδηγίες Συναρμολόγησης

Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας, ελέγξτε προσεκτικά ότι όλα τα εξαρτήματα περιλαμβάνονται και δεν λείπει κανένα.

Βήμα 1

Στερεώστε την **πίσω τάπα ποδιού (51)** χρησιμοποιώντας τις **σταυρόβιδες ST5×16 (48)**, όπως φαίνεται στην εικόνα.

Βήμα 2

Τοποθετήστε τον **δακτύλιο (13)** στον μπροστινό σωλήνα του κύριου πλαισίου της συσκευής. Βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζει σωστά πριν συνεχίσετε με το επόμενο βήμα.

Σημείωση

Πριν προχωρήσετε στη συναρμολόγηση:

- Τοποθετήστε όλα τα εξαρτήματα σε καθαρή και επίπεδη επιφάνεια.
- Μη σφίγγετε οριστικά τις βίδες μέχρι να ολοκληρωθούν όλα τα βήματα της συναρμολόγησης, ώστε να είναι δυνατή η σωστή ευθυγράμμιση των εξαρτημάτων.

Οδηγίες Συναρμολόγησης

Βήμα 3

Συνδέστε τον **κάτω σωλήνα στήριξης (5)** με τον **επάνω σωλήνα στήριξης (4)** χρησιμοποιώντας τον **πέιρο ασφάλισης (9)**. Βεβαιωθείτε ότι ο πέιρος έχει ασφαλίσει πλήρως.

Βήμα 4

Περάστε το **καλώδιο σύνδεσης (44)** μέσα από τους σωλήνες στήριξης, όπως φαίνεται στην εικόνα. Προσέξτε να μην τσακίσει ή στρίψει κατά τη διέλευσή του.

Βήμα 5

Συνδέστε το καλώδιο που προέρχεται από το **κύριο σώμα της συσκευής** με το **καλώδιο σύνδεσης (44)** που περάσατε μέσα από τους σωλήνες. Ελέγξτε ότι το βύσμα έχει κουμπώσει σωστά και δεν υπάρχουν χαλαρές συνδέσεις.

Βήμα 6

Στερεώστε τον **κάτω σωλήνα στήριξης (5)** στο κύριο πλαίσιο χρησιμοποιώντας:

- 4 εσωτερικές εξαγωνικές βίδες M8×20 (43)
- 4 κυρτές (τοξωτές) ροδέλες (49)

Σφίξτε τις βίδες ομοιόμορφα, χωρίς υπερβολική δύναμη, ώστε η κολόνα να παραμείνει σωστά ευθυγραμμισμένη.

Χρήσιμη συμβουλή

Κατά τη σύνδεση των καλωδίων, βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν παγιδευτεί ανάμεσα στα μεταλλικά μέρη του πλαισίου, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην οθόνη ή δυσλειτουργία των ενδείξεων.

Βήμα 7

Περάστε το επάνω άκρο του **καλωδίου σύνδεσης (44)** μέσα από την οπή της **βάσης της οθόνης (10)**, όπως φαίνεται στην εικόνα. Προσέξτε να μην τσακίσει ή καταστραφεί το καλώδιο κατά τη διέλευσή του.

Βήμα 8

Τοποθετήστε το **τιμόνι (6)** επάνω στην κολόνα στήριξης και στερεώστε το χρησιμοποιώντας:

- 2 εσωτερικές εξαγωνικές βίδες M8×25 (45)

Σφίξτε και τις δύο βίδες ομοιόμορφα ώστε το τιμόνι να είναι σταθερό και σωστά ευθυγραμμισμένο.

Βήμα 9

Συνδέστε το επάνω άκρο του **καλωδίου σύνδεσης (44)** με το καλώδιο της **οθόνης (Monitor)**.

Βεβαιωθείτε ότι:

- τα βύσματα έχουν κουμπώσει πλήρως,
- δεν έχει ασκηθεί δύναμη στα καλώδια,
- τα καλώδια δεν έχουν συστραφεί ή τσακίσει πριν τοποθετηθεί η οθόνη.

Σημαντική Σημείωση

Πριν προχωρήσετε στο επόμενο βήμα, ελέγξτε ότι η ηλεκτρική σύνδεση της οθόνης έχει πραγματοποιηθεί σωστά. Μια λανθασμένη σύνδεση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα η οθόνη να μην εμφανίζει τις ενδείξεις της άσκησης.

Βήμα 10

Τοποθετήστε την **οθόνη (11)** επάνω στη **βάση της οθόνης (10)**, πιέζοντάς την προσεκτικά μέχρι να εφαρμόσει σωστά στη θέση της.

Βήμα 11

Τοποθετήστε το **πλαστικό κάλυμμα (46)** στη θέση του, ώστε να καλύπτει και να προστατεύει τα σημεία σύνδεσης και τα καλώδια. Βεβαιωθείτε ότι έχει κουμπώσει σωστά.

Βήμα 12

Τοποθετήστε και βιδώστε το **κουμπί ρύθμισης (14)** στο κύριο σώμα της συσκευής.

Το κουμπί χρησιμοποιείται για τη ρύθμιση και την ασφαλή στερέωση του μηχανισμού σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Βεβαιωθείτε ότι έχει σφίχτεί σωστά πριν χρησιμοποιήσετε το stepper.

Έλεγχος πριν από την πρώτη χρήση

Αφού ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση:

- Ελέγξτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια έχουν σφίχτεί σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι το τιμόνι είναι σταθερό.
- Ελέγξτε ότι η οθόνη έχει συνδεθεί σωστά και είναι καλά στερεωμένη.
- Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια δεν είναι τσακισμένα ή παγιδευμένα.
- Δοκιμάστε τη συσκευή χωρίς να ασκήσετε πλήρες βάρος, ώστε να επιβεβαιώσετε ότι όλα λειτουργούν ομαλά.

Ηλεκτρονική Οθόνη (Computer / Monitor)

Τεχνικές Προδιαγραφές

Λειτουργία	Εύρος
Χρόνος (TIME)	00:00 – 99:59 λεπτά
Θερμίδες (CALORIES)	0,0 – 9999 kcal
Βήματα (COUNT)	0 – 9999
Βήματα ανά λεπτό (STRIDES/MIN)	0 – 2000

Τοποθέτηση Μπαταρίας

Η οθόνη λειτουργεί με:

- 1 μπαταρία AAA 1,5V

Εγκατάσταση

- Αφαιρέστε το καπάκι της θήκης μπαταρίας που βρίσκεται στο πίσω μέρος της οθόνης.
- Τοποθετήστε μία νέα μπαταρία AAA 1,5V, προσέχοντας τη σωστή πολικότητα (+/-).
- Βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία εφαρμόζει σωστά και ότι οι επαφές ακουμπούν στους ακροδέκτες.

Σημειώσεις

- Η αφαίρεση της μπαταρίας διαγράφει όλες τις αποθηκευμένες ενδείξεις της οθόνης.
- Εάν η οθόνη εμφανίζει λανθασμένες ή ασταθείς ενδείξεις, αφαιρέστε και επανατοποθετήστε τη μπαταρία για επανεκκίνηση του συστήματος.

Λειτουργίες Πλήκτρων

MODE

Με το πλήκτρο **MODE** επιλέγετε ποια πληροφορία θα εμφανίζεται στην οθόνη.

Μπορείτε να προβάλετε:

- Χρόνο άσκησης (TIME)
- Θερμίδες (CAL)
- Βήματα (COUNT)
- Βήματα ανά λεπτό (STRIDES/MIN)
- Αυτόματη εναλλαγή ενδείξεων (SCAN)

RESET

Με το πλήκτρο **RESET** μηδενίζονται όλες οι μετρήσεις της οθόνης και ξεκινά νέα καταγραφή της προπόνησης.

Λειτουργία της Ηλεκτρονικής Οθόνης

Αυτόματη Ενεργοποίηση / Απενεργοποίηση

Αυτόματη ενεργοποίηση (AUTO ON)

Η οθόνη ενεργοποιείται αυτόματα όταν:

- πατηθεί οποιοδήποτε πλήκτρο ή
- λάβει σήμα από τον αισθητήρα κατά την άσκηση.

Αυτόματη απενεργοποίηση (AUTO OFF)

Η οθόνη απενεργοποιείται αυτόματα όταν:

- δεν λαμβάνει σήμα από τον αισθητήρα ή
- δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο για περίπου **4 λεπτά**.

Η λειτουργία αυτή συμβάλλει στην εξοικονόμηση της μπαταρίας.

Επαναφορά (RESET)

Μπορείτε να μηδενίσετε όλες τις μετρήσεις με έναν από τους παρακάτω τρόπους:

- αφαιρώντας και επανατοποθετώντας την μπαταρία ή
- κρατώντας πατημένο το πλήκτρο **RESET** για περίπου **3 δευτερόλεπτα**.

Λειτουργίες Ενδείξεων

COUNT (Βήματα)

Η ένδειξη **COUNT** εμφανίζεται αυτόματα και δείχνει τον συνολικό αριθμό βημάτων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

TIME (Χρόνος)

Πατήστε το πλήκτρο **MODE** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη **TIME**.

Η οθόνη θα εμφανίζει τη συνολική διάρκεια της άσκησης.

CALORIES (Θερμίδες)

Πατήστε το πλήκτρο **MODE** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη **CAL**.

Η οθόνη θα εμφανίζει μια εκτίμηση των θερμίδων που έχουν καταναλωθεί κατά τη διάρκεια της άσκησης.

STRIDES/MIN (Βήματα ανά λεπτό)

Πατήστε το πλήκτρο **MODE** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη **STRIDES/MIN**.

Η οθόνη θα εμφανίζει τον αριθμό των βημάτων που πραγματοποιούνται ανά λεπτό, ανάλογα με τον ρυθμό της άσκησης.

SCAN (Αυτόματη Εναλλαγή)

Πατήστε το πλήκτρο **MODE** μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη **SCAN**.

Σε αυτή τη λειτουργία η οθόνη εναλλάσσει αυτόματα τις παρακάτω πληροφορίες:

- Βήματα ανά λεπτό (**STRIDES/MIN**)
- Χρόνος άσκησης (**TIME**)
- Θερμίδες (**CALORIES**)

















