

# FAN BIKE



Μοντέλο : **CB700**

***SPORTOP***®

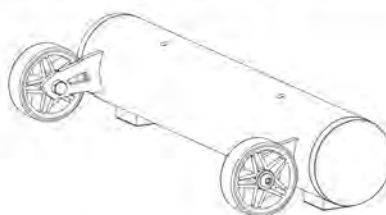
Εγχειρίδιο Χρήσης **Ελληνικά**

# Λίστα Εξαρτημάτων

**A** Κεντρικός Σκελετός



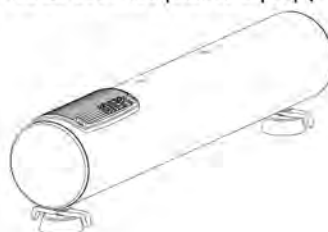
**B** Μπροστινός Σταθεροποιητής



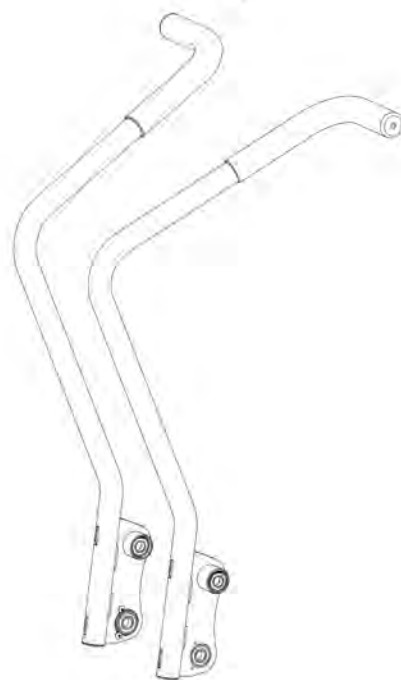
**E** Σωλήνας στήριξης κονσόλας



**C** Πίσω Σταθεροποιητής



**D** Χειρολαβές (L&R)



**F** Κονσόλα



**G** Στήριγμα Ποδιών / Μεταλλικά Συνδετικά



**H** (H1) Πετάλι (L)



(H2) Πετάλι (R)



(J1) Βίδα  
M8\*60



(J2) Βίδα  
M8\*30



(J3) Διαχωριστικά



(J4) Παξιμάδι  
M8



Εργαλεία

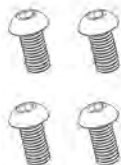
#13 #17 #14 #15



(J5) Βίδα  
M6\*12



(J6) Βίδα  
M10\*20



(J8) Κυματιστή Ροδέλα 8m/m



6m/m



5m/m



4m/m



3m/m

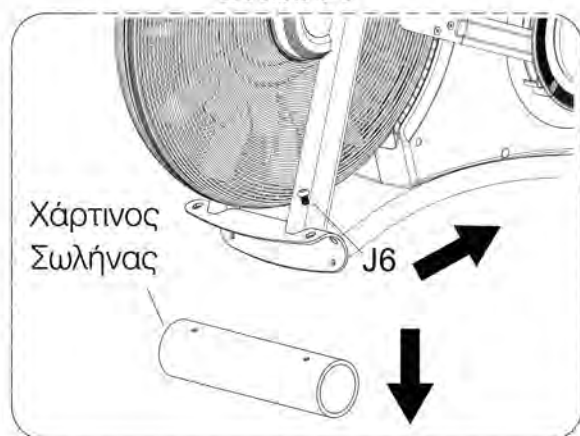


## ΕΙΚΟΝΑ 1 — ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΥ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗ

**Βήμα 1ο:** Βγάζουμε τις δύο βίδες (J6) από το χάρτινο περιτύλιγμα. Το περιτύλιγμα χρησιμεύει μόνο για προστασία και δεν θα χρησιμοποιηθεί ξανά κατά την διάρκεια/μετά την συναρμολόγηση.

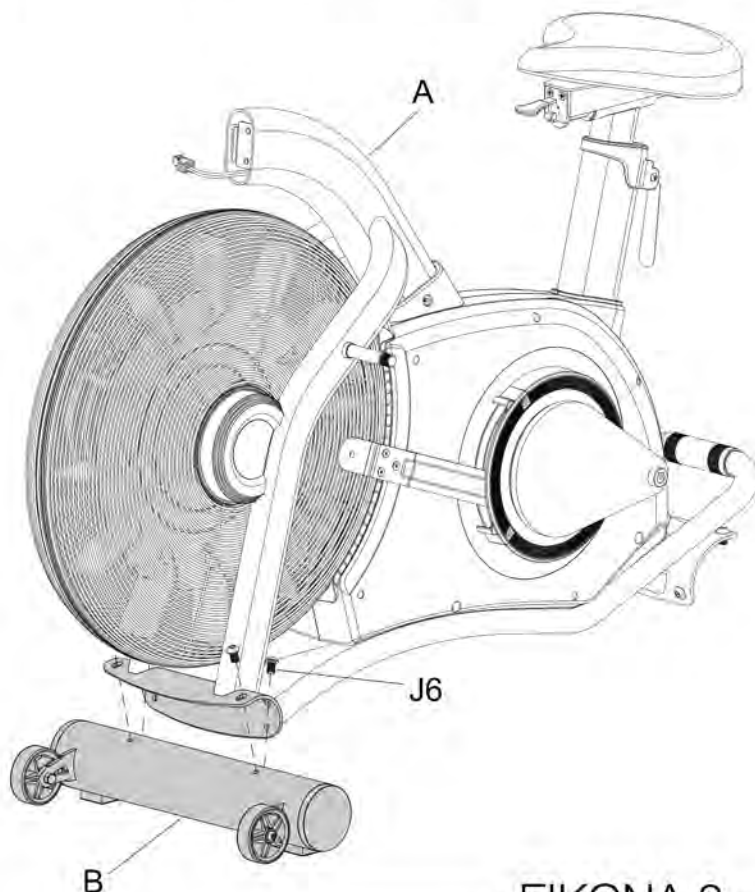
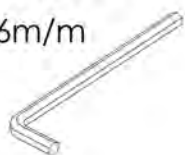
**Βήμα 2ο:** Συνδέστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (B) στον βασικό σκελετό (A) και σφίξτε με βίδα. (J6).

## ΒΗΜΑ 1



Εργαλείο

6m/m



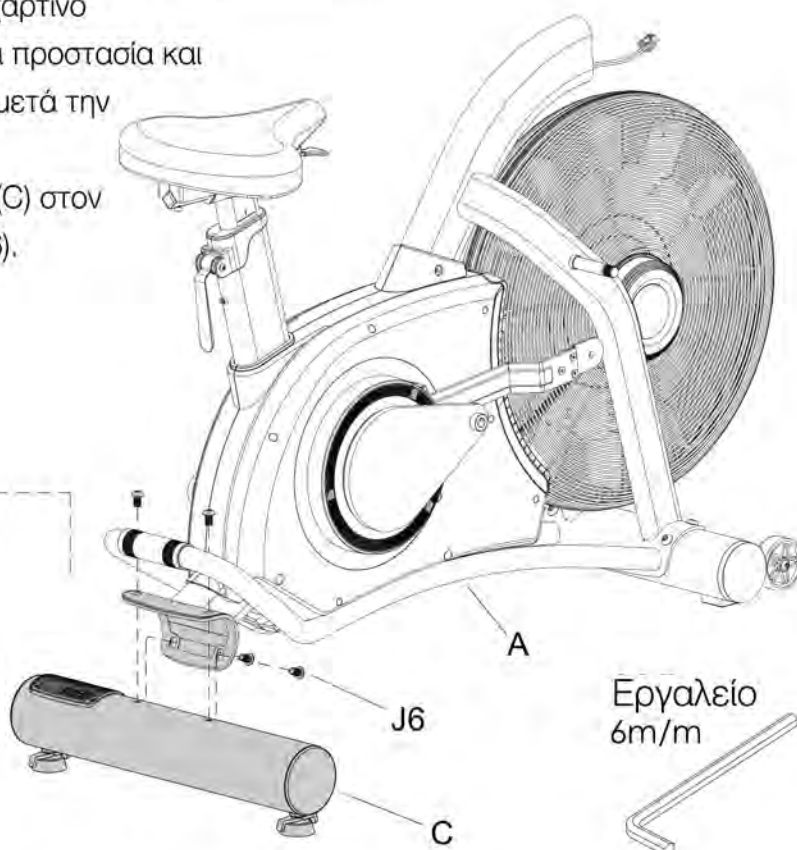
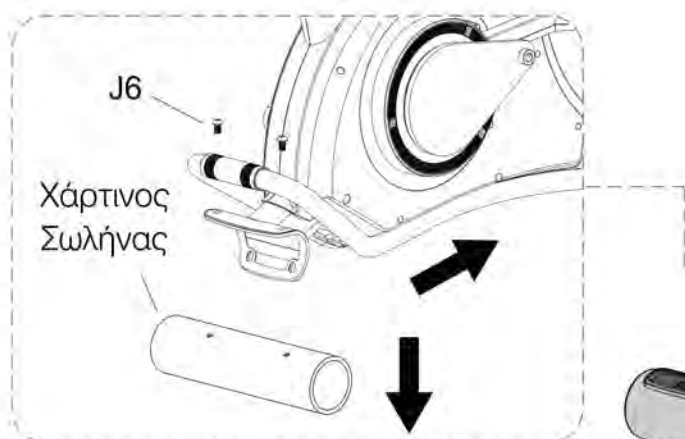
## ΕΙΚΟΝΑ 2

## ΕΙΚΟΝΑ 2 — ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΙΣΩ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗ

**Βήμα 1ο:** Βγάζουμε τις δύο βίδες (J6) από το χάρτινο περιτύλιγμα. Το περιτύλιγμα χρησιμεύει μόνο για προστασία και δεν θα χρησιμοποιηθεί ξανά κατά την διάρκεια/μετά την συναρμολόγηση.

**Βήμα 2ο:** Συνδέουμε τον Πίσω Σταθεροποιητή (C) στον βασικό σκελετό (A) και το σφίγγουμε με βίδα. (J6).

## ΒΗΜΑ 1



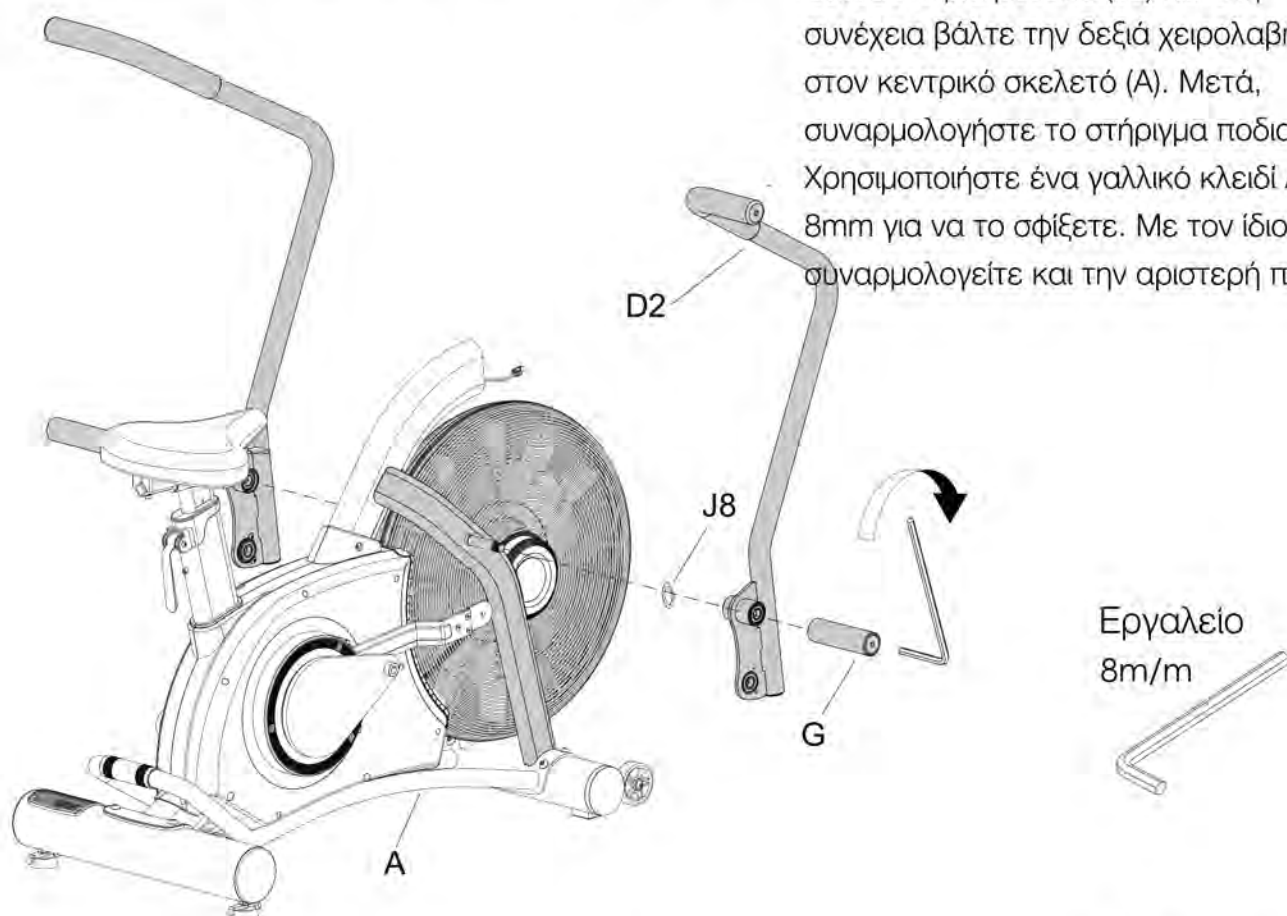
Εργαλείο

6m/m



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ/ΔΕΞΙΑΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ & ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Συνδέστε μια ροδέλα (J8) και στη συνέχεια βάλτε την δεξιά χειρολαβή (D2) στον κεντρικό σκελετό (A). Μετά, συναρμολογήστε το στήριγμα ποδιού (G). Χρησιμοποιήστε ένα γαλλικό κλειδί Allen 8mm για να το σφίξετε. Με τον ίδιο τρόπο συναρμολογείτε και την αριστερή πλευρά.

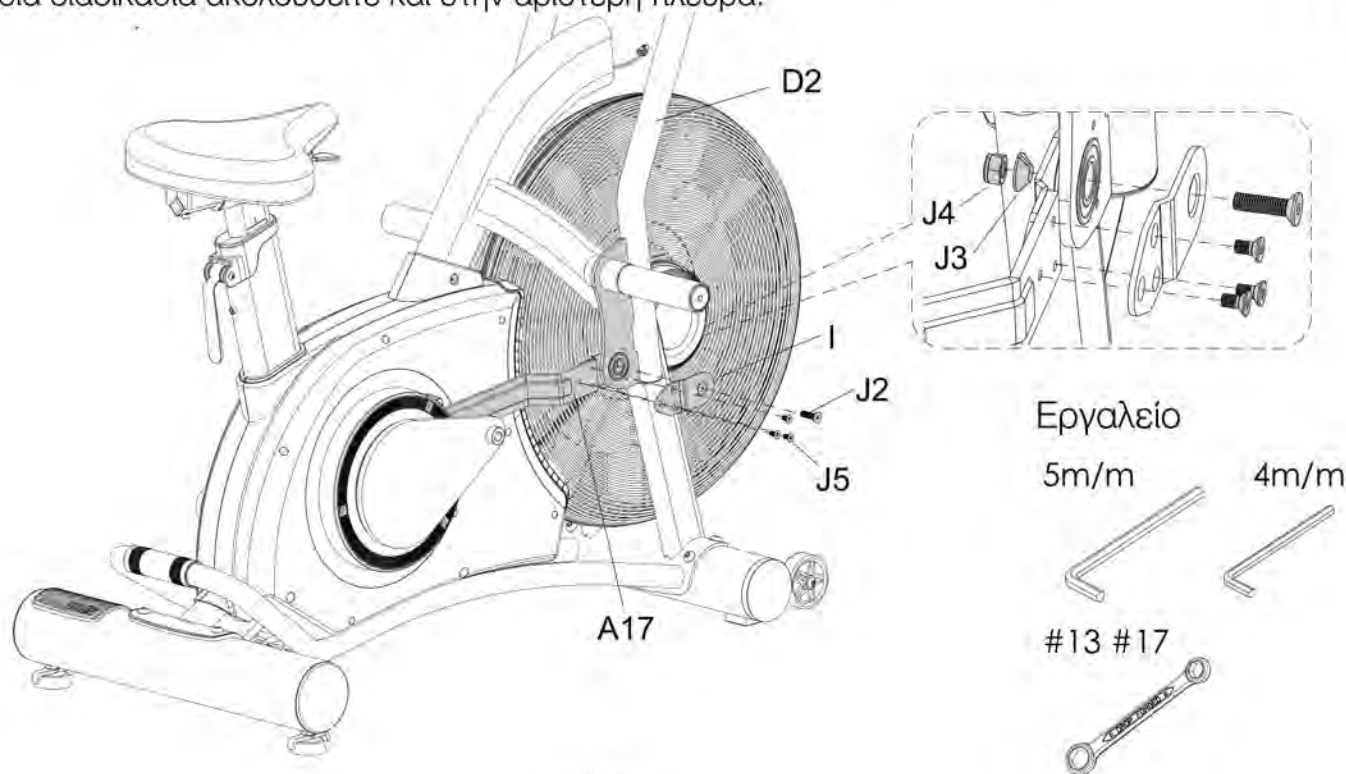


Εργαλείο  
8mm

## Εικόνα 4 — ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΥΝΔΕΤΙΚΩΝ

Συνδέετε την δεξιά χειρολαβή (D2) το μεταλλικό συνδετικό (I) με τον συνδετικό άξονα (A17) και χρησιμοποιώντας τις βίδες (J2), το διαχωριστικό (J3) το παξιμάδι (J4) και τέλος την βίδα (J5) τα σφίγγετε πλήρως.

Την ίδια διαδικασία ακολουθείτε και στην αριστερή πλευρά.



Εργαλείο  
5mm

4mm

#13 #17



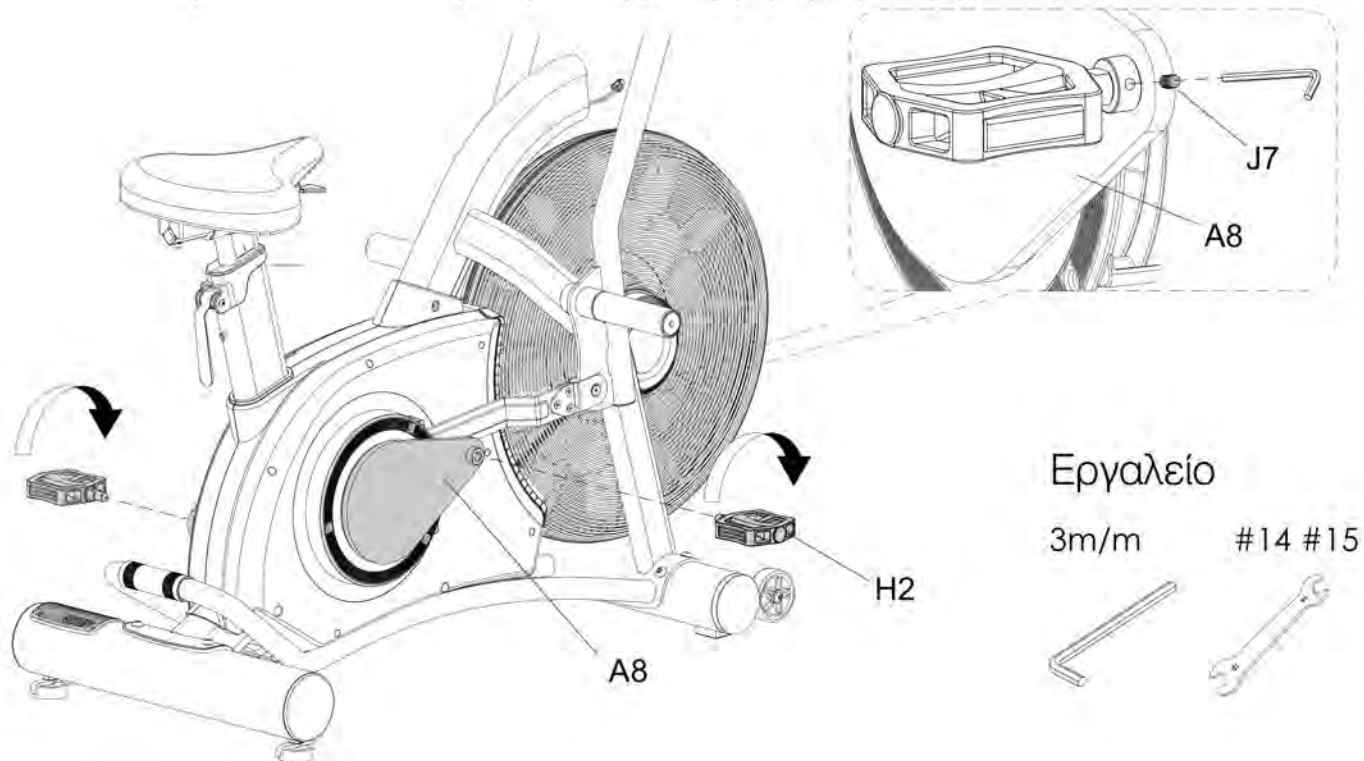
## Εικόνα 5 — ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΕΤΑΛΙΩΝ

Βήμα 1ο: Βγάζετε την βίδα J7 από την μανιβέλα (A8).

Βήμα 2ο: Βάζετε το δεξί πετάλι (H2) στην μανιβέλα και το βιδώνετε με το εργαλείο #14#15.

Βήμα 3ο: Βιδώστε την βίδα (J7) στην μανιβέλα.

Τον ίδιο τρόπο ακολουθείτε για την συναρμολόγηση της αριστερής πλευράς.

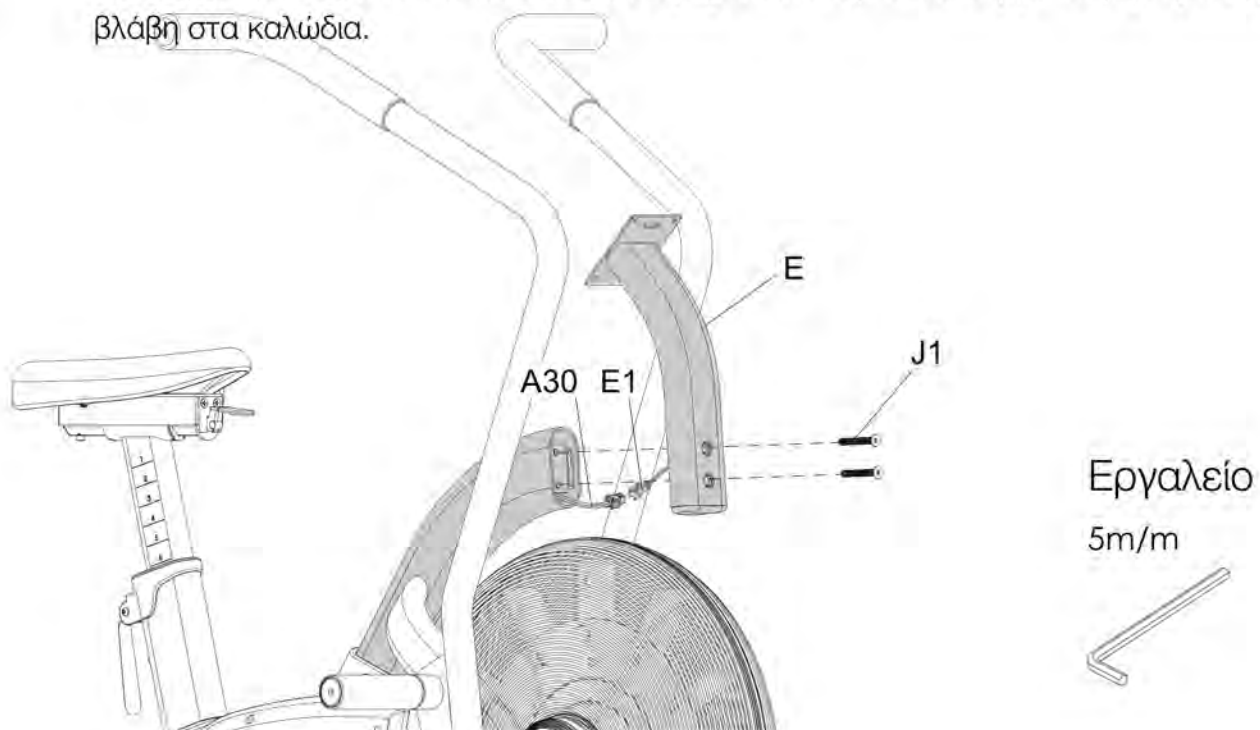


## Εικόνα 6 —

## Εικόνα 6 ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΛΗΝΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

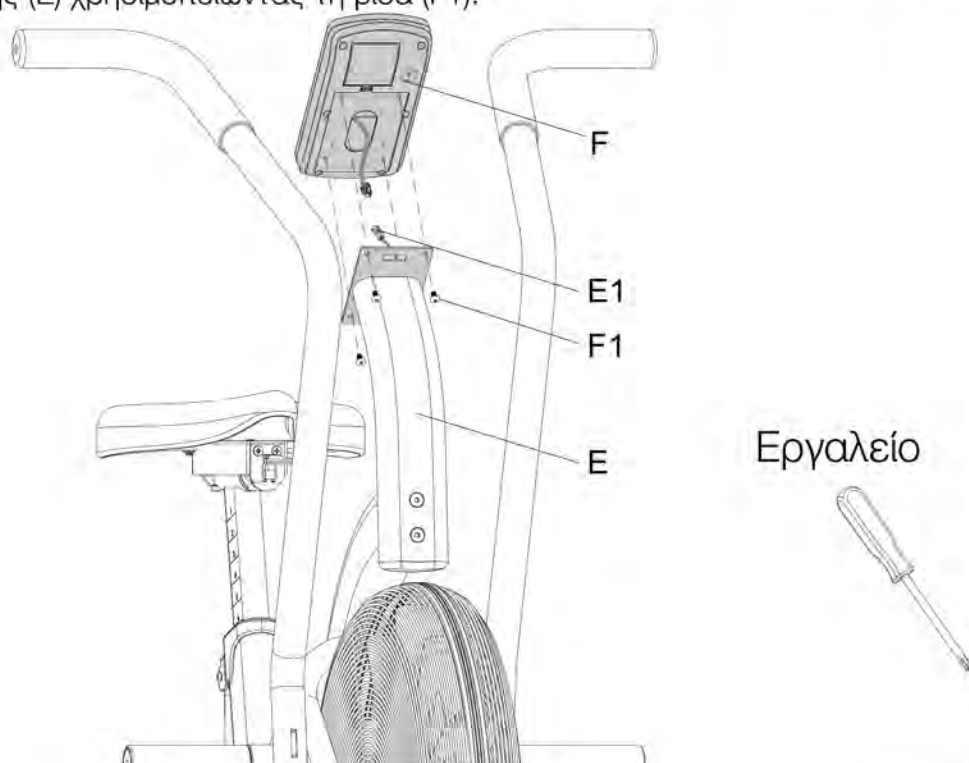
Συνδέστε τα καλώδια (E1) και (A30) μεταξύ τους, και μετά χρησιμοποιώντας την βίδα (J1) συνδέστε τον σωλήνα στήριξης κονσόλας (E) με τον κεντρικό σκελετό.

Προσοχή: Προσέξτε τα καλώδια του αισθητήρα κατά την σύνδεση για να μην προκληθεί βλάβη στα καλώδια.



**ΕΙΚΟΝΑ 7 ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ**

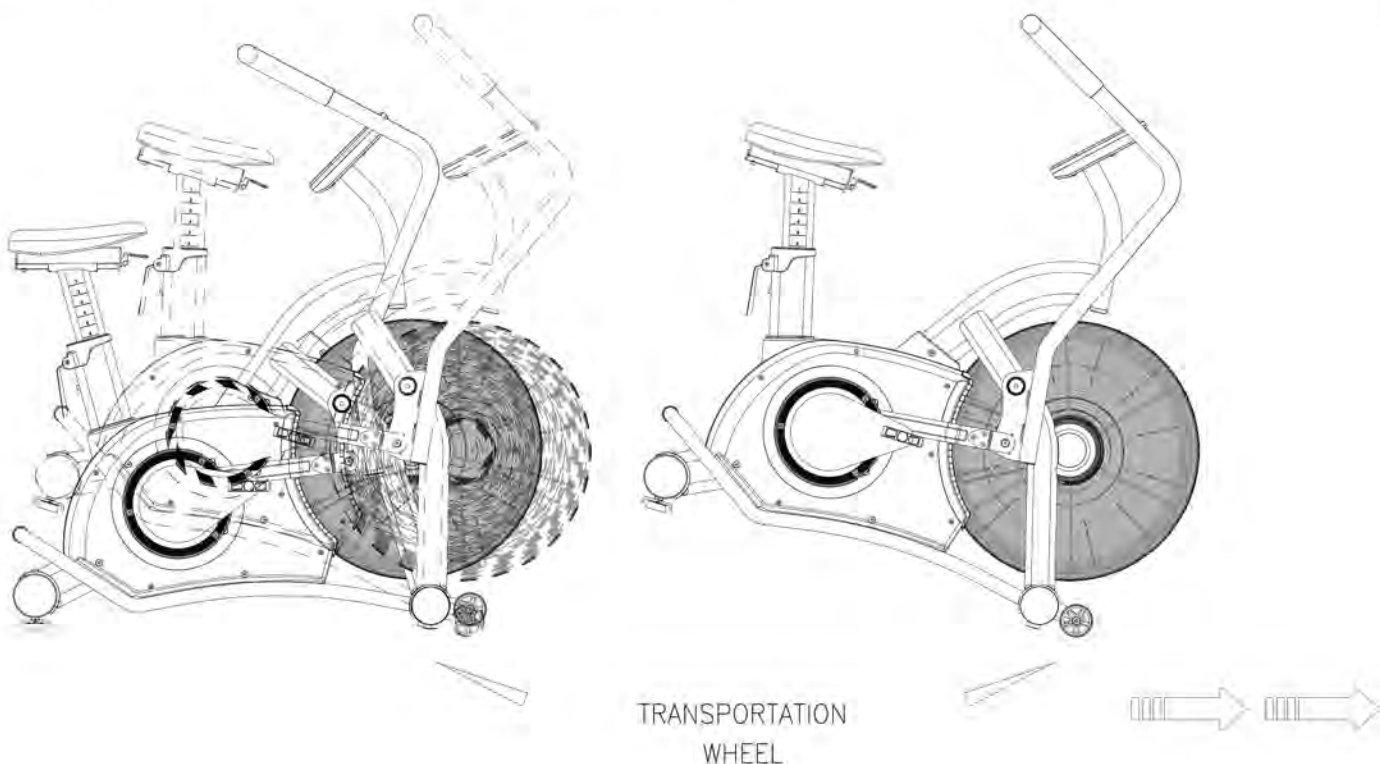
Αφαιρέστε τις προεγκατεστημένες βίδες από το καπάκι της κονσόλας (F). Συνδέστε τα καλώδια (E1) με τα καλώδια από την κονσόλα (F) μεταξύ τους και συνδέστε την κονσόλα με τον σωλήνα στήριξής της (E) χρησιμοποιώντας τη βίδα (F1).



ΕΙΚΟΝΑ 8

**ΕΙΚΟΝΑ 8 — ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ**

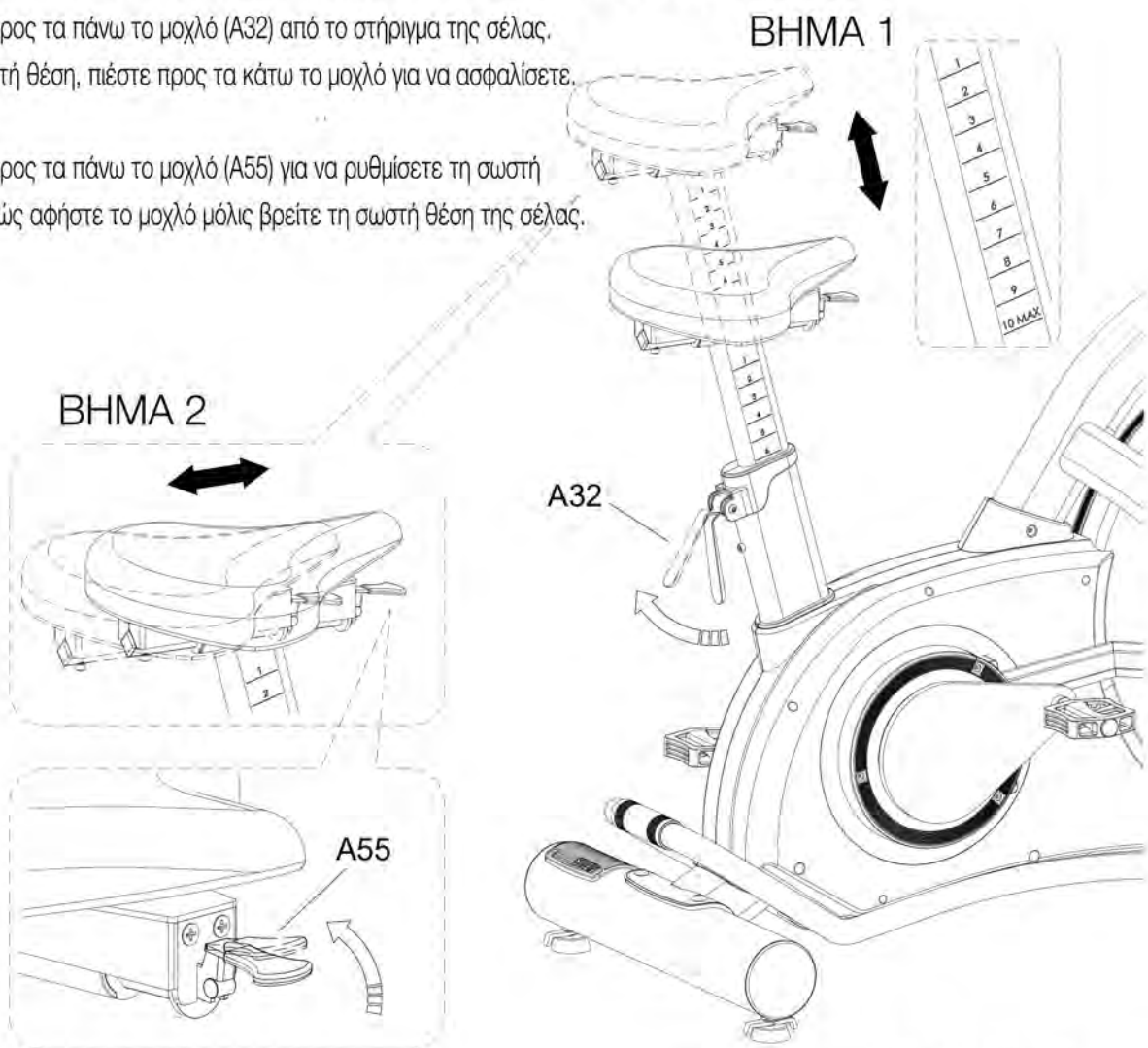
Ο μπροστινός σταθεροποιητής έχει ενσωματωμένα ροδάκια. Σταθείτε στο πίσω μέρος και ανυψώστε το μηχανήμα έως ότου το βάρος του να στηριχθεί πάνω στα ροδάκια μετακίνησης. Τώρα μπορείτε εύκολα να μετακινήσετε το μηχανήμα σε οποιαδήποτε σημείο επιθυμείτε.



## ΕΙΚΟΝΑ 9 — ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕΛΑΣ & ΥΨΟΥΣ ΣΕΛΑΣ

Βήμα 1ο: Τραβήξτε προς τα πάνω το μοχλό (A32) από το στήριγμα της σέλας.  
Αφού βρείτε την σωστή θέση, πιέστε προς τα κάτω το μοχλό για να ασφαλίσετε.

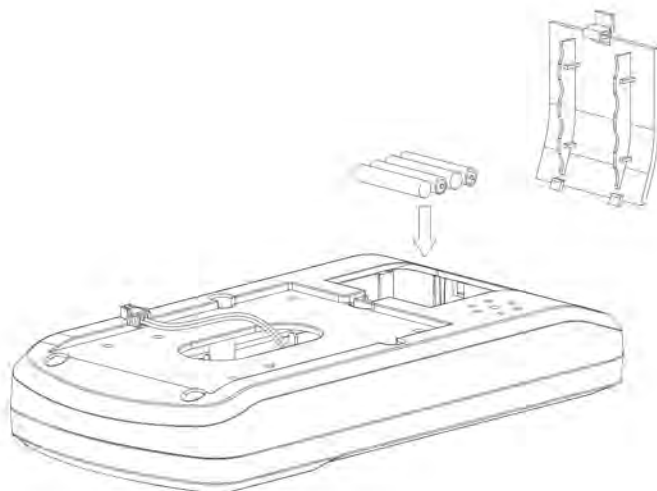
Βήμα 2ο: Τραβήξτε προς τα πάνω το μοχλό (A55) για να ρυθμίσετε τη σωστή θέση της σέλας. Απλώς αφήστε το μοχλό μόλις βρείτε τη σωστή θέση της σέλας.

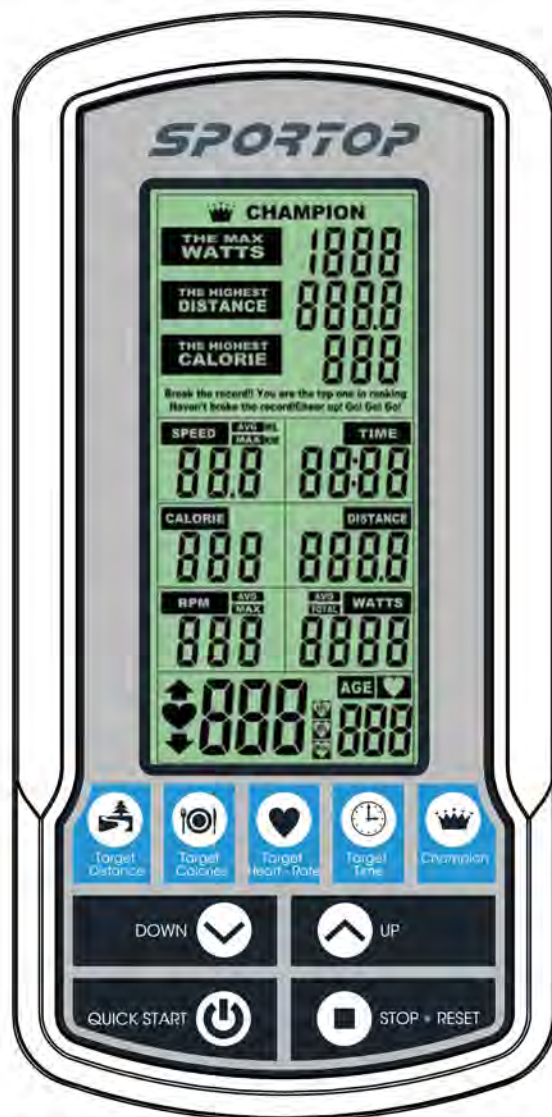


ΕΙΚΟΝΑ 10

## ΕΙΚΟΝΑ 10 — ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Αφαιρέστε το καπάκι μπαταρίας και τοποθετήστε τις νέες μπαταρίες. Χρειάζονται 4 μπαταρίες AA.





## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ

| ΕΝΔΕΙΞΗ   | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RPM       | Εμφανίζονται οι πεταλιές ανά λεπτό με εύρος από 0-15 ως 999.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| SPEED     | Εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 99.9 χλμ/ώρα ή μίλια/ώρα                                                                                                                                                                                                                                |
| TIME      | Μετράει προς τα πάνω. Αν δεν έχουμε προκαθορίσει τον χρόνο, η ένδειξη ξεκινάει από το 00:00 μέχρι 99:59 αλλάζοντας κατά ένα λεπτό.<br>Μέτρηση προς τα κάτω. Η κονσόλα θα δείχνει κάθοδο του χρόνου από τον προκαθορισμένο χρόνο μέχρι το 00:00 και κάθε μείωση θα είναι ανά ένα λεπτό από το 01:00 μέχρι το 99:00 |
| DISTANCE  | Εμφανίζει την συνολική απόσταση που έχουμε διανύσει από 0.0 μέχρι 999.9 χλμ ή μίλια ή κατεβαίνει προς το 0 αν έχουμε προκαθορίσει την απόσταση. Ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει την απόσταση με τα κουμπιά UP/DOWN. Κάθε αλλαγή είναι 1 χλμ ή μίλι.                                                              |
| CALORIES  | Υπολογίζει τις θερμίδες που έχετε κάψει μετρώντας από το 0 μέχρι τις 990 θερμίδες. Ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει στόχο θερμίδων με το κουμπί UP/DOWN.                                                                                                                                                          |
| WATT      | Εμφανίζει την κατανάλωση WATT κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Εύρος από 0-9999.                                                                                                                                                                                                                                  |
| PULSE     | Ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει στόχο καρδιακών παλμών από 0-30 ως τους 230 και ένας ήχος θα ακουστεί από την κονσόλα όταν οι καρδιακοί σας παλμοί υπερβούν τους προκαθορισμένους.                                                                                                                               |
| CHAMPION  | Αποτέλεσμα προγράμματος Champion                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| TARGET HR | Πρόγραμμα προκαθορισμένου στόχου καρδιακών παλμών.                                                                                                                                                                                                                                                                |



# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

| ΕΝΔΕΙΞΗ           | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| QUICK START       | Εκκίνηση προπόνησης άμεσα ή επαναφέρουμε τις ρυθμίσεις.                                                                            |
| STOP • RESET      | Σταμάτημα ή παύση προπόνησης<br>Σβήσιμο όλων των ενδείξεων<br>Κρατώντας το κουμπί πατημένο για 2" γίνεται επανεκκίνηση στην οθόνη. |
| DOWN              | Για να ρυθμίσετε προς τα κάτω τις ενδείξεις Απόστασης, Θερμίδων, Καρδιακών παλμών, Χρόνου και Ηλικίας                              |
| UP                | Για να ρυθμίσετε προς τα πάνω τις ενδείξεις Απόστασης, Θερμίδων, Καρδιακών παλμών, Χρόνου και Ηλικίας                              |
| Target Distance   | Προκαθορισμός στόχου απόστασης                                                                                                     |
| Target Calories   | Προκαθορισμός στόχου θερμίδων                                                                                                      |
| Target Heart-rate | Προκαθορισμός στόχου καρδιακών παλμών                                                                                              |
| Target Time       | Προκαθορισμός στόχου χρόνου                                                                                                        |
| Champion          | Προπόνηση σε αγωνιστικό ρυθμό                                                                                                      |

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

**1.** Όταν το κουμπί Power βρίσκεται στο ON, η LCD οθόνη θα δείξει όλες τις ενδείξεις για 2" (Εικόνα 1) με έναν παρατεταμένο ήχο να ακούγεται. Στη συνέχεια η οθόνη θα εμφανίσει την διάμετρο 78 στην ένδειξη DIST (απόσταση) (ΕΙΚΟΝΑ 2). Μετά θα βρεθεί σε κατάσταση αναμονής



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3



Εικόνα 4



Εικόνα 5

**2.** Το παράθυρο με την ένδειξη CHAMPION αναβοσβήνει. Οι ενδείξεις SPEED, TIME, CALORIE, DISTANCE, RPM, WATTS, θα ανάβουν κάθε 1" (ΕΙΚΟΝΑ 3-9). Αν δεν υπάρξει καμία κίνηση ή πάτημα κουμπιού για 5' η κονσόλα θα σβήσει.



Εικόνα 6



Εικόνα 7



Εικόνα 8



Εικόνα 9



### 3. Επιλογή προγράμματος Manual, Target Distance, Target Calories, Target HR, Target Time:

#### 3.1 Πρόγραμμα Manual:

- 1 Στην κατάσταση αναμονής, πιέζουμε QUICK START για να ξεκινήσουμε άμεσα την προπόνηση. Ο ήχος θα ακουστεί για 1". Οι ενδείξεις TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/ SPEED/RPM θα αρχίζουν να μετράνε.
- 2 Όταν βάλουμε τα χέρια στον αισθητήρα των καρδιακών παλμών, η ένδειξη  θα ανάψει και θα εμφανιστεί η αντίστοιχη μέτρηση (ΕΙΚΟΝΑ 10). Αν δεν ακουμπήσουμε τα χέρια στον αισθητήρα στο αντίστοιχο πεδίο θα εμφανίζεται το P (ΕΙΚΟΝΑ 11).
- 3 Αν δεν υπάρξει καμία κίνηση για 5' θα ακουστεί ένας ήχος για 1" και η κονσόλα θα σβήσει. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για την ενεργοποιήσετε και πάλι.
- 4 Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πιέστε STOP-RESET για να σταματήσετε την άσκηση. Θα ακουστεί ένας ήχος για μισό δευτερόλεπτο κάθε 30". Όλες οι ενδείξεις στην κονσόλα θα αναβοσβήνουν κάθε 2". Αν συνεχίσετε την διακοπή της προπόνησης για 5' θα ακουστεί ένας ήχος για 2" και η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί. Πατήστε το QUICK START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
- 5 Πιέστε το κουμπί STOP-RESET και πάλι όταν βρίσκεται η οθόνη στην κατάσταση PAUSE. Η ένδειξη TIME θα δείχνει το συνολικό χρόνο άσκησης. Η ένδειξη DISTANCE θα δείχνει την συνολική απόσταση. Η ένδειξη CALORIES θα δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που κάηκαν. Οι ενδείξεις WATT, SPEED & RPM θα αλλάξουν στην ένδειξη AVG & MAX κάθε 5". Πιέστε QUICK START για να ξαναξεκινήσετε την προπόνηση. Αν δεν υπάρξει κίνηση για 2' η κονσόλα θα περάσει σε κατάσταση αναμονής.
- 6 Έχοντας τα χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε κατάσταση STOP, η ένδειξη PULSE θα δείξει τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη με τις κατηγορίες 65%, 85% και MAX. Η πραγματική ένδειξη των καρδιακών παλμών θα εμφανιστεί κατόπιν (ΕΙΚΟΝΑ 12-13).



Εικόνα 10



Εικόνα 11



Εικόνα 12



Εικόνα 13

#### 3.2 Πρόγραμμα στόχου Χρόνου (Target TIME mode):

- 1 Στην κατάσταση αναμονής, πιέζουμε το κουμπί Target TIME και η ένδειξη TIME θα ανάψει, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- 2 Η ένδειξη TIME αναβοσβήνει και πιέζουμε UP ή DOWN για να την ρυθμίσουμε (ΕΙΚΟΝΑ 14). Πιέζουμε QUICK START για να ξεκινήσουμε την άσκηση, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- 3 Με την προκαθορισμένη ένδειξη χρόνου όλες οι λειτουργίες θα ξεκινήσουν να μετρούν αντίστροφα (ΕΙΚΟΝΑ 15). Χωρίς να έχουμε προκαθορίσει την ένδειξη, όλες οι λειτουργίες θα ξεκινήσουν να μετρούν προς τα πάνω.
- 4 Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πιέζουμε STOP-RESET για να κάνουμε παύση την προπόνηση. Θα ακουστεί ένας ήχος για μισό δευτερόλεπτο και για κάθε 30". Όλες οι ενδείξεις στην κονσόλα θα αναβοσβήνουν κάθε 2". Αν συνεχίσετε την διακοπή της προπόνησης για 5' θα ακουστεί ένας ήχος για 2" και η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί. Πατήστε το QUICK START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
- 5 Πιέστε το κουμπί STOP-RESET και πάλι όταν βρίσκεται η οθόνη στην κατάσταση PAUSE. Η ένδειξη TIME θα δείχνει το συνολικό χρόνο άσκησης. Η ένδειξη DISTANCE θα δείχνει την συνολική απόσταση. Η ένδειξη CALORIES θα δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που κάηκαν. Οι ενδείξεις WATT, SPEED & RPM θα αλλάξουν στην ένδειξη AVG & MAX κάθε 5". Πιέστε QUICK START για να ξαναξεκινήσετε την προπόνηση. Αν δεν υπάρξει κίνηση για 2' η κονσόλα θα περάσει σε κατάσταση αναμονής.
- 6 Χωρίς καμία κίνηση για 5' θα ακουστεί ένας ήχος και η κονσόλα θα μπει σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να επανέλθουν οι λειτουργίες της.



- ⑦ Έχοντας τα χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε κατάσταση STOP, η ένδειξη PULSE θα δείξει τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη 65%, 85% MAX. Δείτε αντίστοιχα τις εικόνες 16-17.



Εικόνα 14



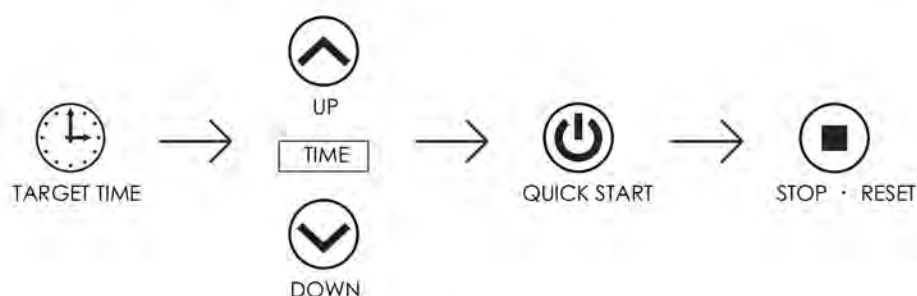
Εικόνα 15



Εικόνα 16



Εικόνα 17



### 3.3 Πρόγραμμα Στόχου απόστασης:

- ① Στην κατάσταση αναμονής, πιέστε το κουμπί Target DISTANCE και η ένδειξη DISTANCE θα ανάψει, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- ② Η ένδειξη DISTANCE αναβοσβήνει και πιέζετε UP ή DOWN για να την ρυθμίσετε (EIKONA 18). Πιέστε QUICK START για να ξεκινήσετε την άσκηση, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- ③ Θέτοντας προκαθορισμένη τιμή, οι ενδείξεις θα ξεκινήσουν να μετρούν προς τα κάτω (EIKONA 19). Χωρίς να έχουμε προκαθορίσει τιμή, οι ενδείξεις θα ξεκινήσουν να μετρούν προς τα πάνω.
- ④ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πιέστε το κουμπί STOP-RESET για να γίνει παύση της προπόνησης. Θα ακουστεί ένας ήχος για μισό δευτερόλεπτο και για κάθε 30". Όλες οι ενδείξεις θα εμφανίζονται στην οθόνη και θα αναβοσβήνουν κάθε 2". Αν συνεχίσετε την διακοπή της προπόνησης για 5' θα ακουστεί ένας ήχος για 2" και η κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε το QUICK START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
- ⑤ Πιέστε το κουμπί STOP-RESET ξανά ενώ η οθόνη βρίσκεται σε κατάσταση παύσης (PAUSE). Η ένδειξη TIME θα δείχνει το συνολικό χρόνο άσκησης. Η ένδειξη DISTANCE θα δείχνει την συνολική απόσταση. Η ένδειξη CALORIES θα δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που καήκαν. Οι ενδείξεις WATT, SPEED & RPM θα αλλάξουν στην ένδειξη AVG & MAX κάθε 5". Πιέστε QUICK START για να ξαναξεκινήσετε την προπόνηση. Αν δεν υπάρξει κίνηση για 2' η κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής.
- ⑥ Χωρίς καμία κίνηση για 5 λεπτά θα ακουστεί ένας σύντομος ήχος και η κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα.
- ⑦ Έχοντας τα χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε κατάσταση STOP, η ένδειξη PULSE θα δείξει τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη 65%, 85% MAX. Οι τιμές καρδιακών παλμών στις αντίστοιχες εικόνες 20-21.

#### Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ:

Το ελλειπτικό / ποδήλατο τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο και σκόνη. (Η σκόνη και τα χνούδια που εισέρχονται στα εσωτερικά μηχανικά μέρη του μηχανήματος προκαλούν σοβαρές βλάβες.) Διατηρείται καθαρό το ελλειπτικό / ποδήλατο από σκόνη και χνούδια.





Εικόνα 18



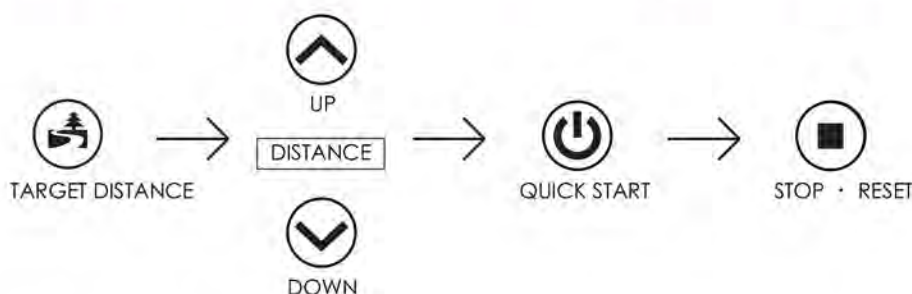
Εικόνα 19



Εικόνα 20



Εικόνα 21



### 3.4 Πρόγραμμα Στόχου θερμίδων:

- ① Στην κατάσταση αναμονής, πιέστε το κουμπί Target CALORIES και η ένδειξη CALORIES θα ανάψει, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- ② Η ένδειξη CALORIES αναβοσβήνει και πιέζετε UP ή DOWN για να κάνετε την ρύθμιση (ΕΙΚΟΝΑ 22). Πιέστε QUICK START για να ξεκινήσετε την άσκηση, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- ③ Θέτοντας προκαθορισμένη τιμή Θερμίδων οι λειτουργίες θα ξεκινήσουν να μετρούν προς τα κάτω (ΕΙΚΟΝΑ 23). Χωρίς να έχουμε προκαθορίσει την τιμή, οι ενδείξεις θα ξεκινήσουν να μετρούν προς τα πάνω.
- ④ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πιέστε STOP-RESET για να κάνετε παύση προπόνησης. Θα ακουστεί ένας ήχος για μισό δευτερόλεπτο και για κάθε 30". Όλες οι ενδείξεις στην οθόνη θα αναβοσβήνουν κάθε 2". Αν συνεχίσετε την διακοπή της προπόνησης για 5' θα ακουστεί ένας ήχος για 2" και η κονσόλα θα τεθεί σε αδράνεια. Πατήστε το κουμπί QUICK START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
- ⑤ Πιέστε το κουμπί STOP-RESET ξανά όταν η οθόνη βρίσκεται στην κατάσταση παύσης (PAUSE). Η ένδειξη TIME θα δείχνει το συνολικό χρόνο άσκησης. Η ένδειξη DISTANCE θα δείχνει την συνολική απόσταση. Η ένδειξη CALORIES θα δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που κάηκαν. Οι ενδείξεις WATT, SPEED & RPM θα αλλάξουν στην ένδειξη AVG & MAX κάθε 5". Πιέστε QUICK START για να ξαναξεκινήσετε την προπόνηση. Αν δεν υπάρξει κίνηση για 2' η κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής.
- ⑥ Χωρίς καμία κίνηση για 5' θα ακουστεί ένας ήχος και η κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε την οθόνη.
- ⑦ Έχοντας τα χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε κατάσταση STOP, η ένδειξη PULSE θα δείξει τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη 65%, 85% MAX. Οι τιμές των καρδιακών παλμών αντιστοιχα στις εικόνες 24-25.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η εταιρία δεν φέρει καμία ευθύνη για πρόκληση βλάβης που οφείλεται σε κακή χρήση του προϊόντος και μη τήρηση των οδηγιών χρήσης.





Εικόνα 22



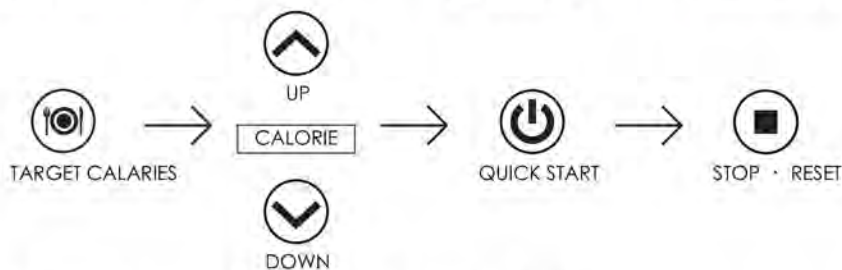
Εικόνα 23



Εικόνα 24



Εικόνα 25



### 3.5 Πρόγραμμα Στόχου καρδιακών παλμών (HR)

(Σημείωση: Το Πρόγραμμα Target Heart Rate λειτουργεί με οποιαδήποτε ( 5k frequency) ζώνη στήθους καρδιακών παλμών η οποία είναι προαιρετική και δεν συμπεριλαμβάνεται.)

- ① Στην κατάσταση αναμονής, πιέστε το κουμπί Target HR και η ένδειξη θα ανάψει, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- ② Η ένδειξη AGE αναβοσβήνει και πιέζετε UP ή DOWN για θέσετε τιμή ηλικίας (EIKONA 26). Πιέστε το κουμπί QUICK START για να ξεκινήσετε την άσκηση, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- ③ Όταν ξεκινήσετε την προπόνηση η ένδειξη MAX HR θα ανάψει και το 65%, 85% θα εναλλάσσονται στην οθόνη. Οι ενδείξεις TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED/WATTS/ RPM θα αρχίσουν να μετράνε (Εικόνα 27-28).
- ④ Όταν οι καρδιακοί παλμοί πέσουν κάτω από 65% οι ενδείξεις και θα ανάψουν. Και ένας ήχος θα ακούγεται κάθε 10" μέχρι οι παλμοί να ανέβουν πάνω από το 65% (Εικόνα 29).
- ⑤ Όταν οι καρδιακοί παλμοί ανέβουν πάνω από το 85% οι ενδείξεις και θα ανάψουν. Και ένας ήχος θα ακούγεται κάθε 10" μέχρι οι παλμοί να πέσουν κάτω από το 85% (Εικόνα 30).
- ⑥ Όταν οι παλμοί βρίσκονται μεταξύ 65% και 85% τότε θα ανάψει μόνο το εικονίδιο (Εικόνα 31).
- ⑦ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πιέστε το κουμπί STOP-RESET για να γίνει παύση της προπόνησης. Θα ακουστεί ένας ήχος για μισό δευτερόλεπτο και για κάθε 30". Όλες οι ενδείξεις στην κονσόλα θα αναβοσβήνουν κάθε 2". Αν συνεχίσετε την διακοπή της προπόνησης για 5' θα ακουστεί ένας ήχος για 2" και η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί. Πατήστε το QUICK START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
- ⑧ Πιέστε το κουμπί STOP-RESET ξανά όταν η οθόνη βρίσκεται σε κατάσταση παύσης (PAUSE). Η ένδειξη TIME θα δείχνει τον συνολικό χρόνο άσκησης. Η ένδειξη DISTANCE θα δείχνει την συνολική απόσταση. Η ένδειξη CALORIES θα δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που κάηκαν. Οι ενδείξεις WATT, SPEED & RPM θα αλλάζουν στην ένδειξη AVG & MAX κάθε 5". Πιέστε QUICK START για να ξαναξεκινήσετε την προπόνηση. Αν δεν υπάρξει κίνηση για 2' η κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής.
- ⑨ Χωρίς καμία κίνηση για 5 λεπτά θα ακουστεί ένας ήχος και η κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιηθεί η κονσόλα.
- ⑩ Έχοντας τα χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε κατάσταση STOP, η ένδειξη PULSE θα δείξει τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη 65%, 85% MAX. Οι ενδείξεις των καρδιακών παλμών εμφανίζονται αντίστοιχα στις εικόνες 32-33.





Figure 26



Figure 27



Figure 28



Figure 29



Figure 30



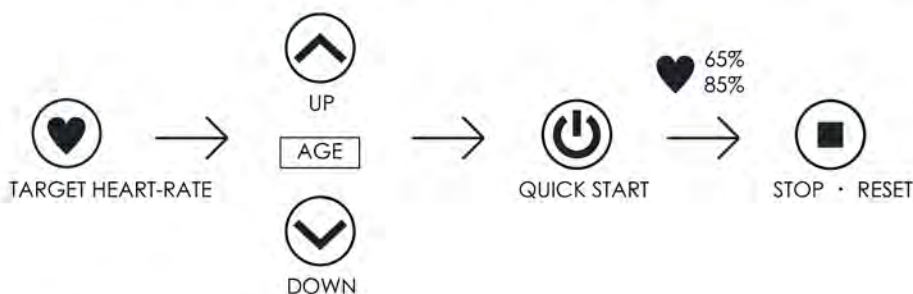
Figure 31



Figure 32



Figure 33



### 3.6 Πρόγραμμα 'Champion'

- ① Στην κατάσταση αναμονής, πιέζετε το κουμπί Champion και η ένδειξη **CHAMPION** θα ανάψει, ενώ θα ακουστεί ένας ήχος για 1".
- ② Η τιμή του CHAMPION είναι αναμμένη. Κατά την πρώτη χρήση, η τιμή δείχνει 0. Η ένδειξη TIME δείχνει 20 (Εικόνα 34). Πιέστε QUICK START και θα ακουστεί ένας ήχος για 1". Η ένδειξη TIME θα αρχίζει να κατεβαίνει, η ένδειξη HR θα δείχνει 3,2,1 (Εικόνα 35-37). Τότε ξεκινήστε την άσκηση.
- ③ Ο χρόνος (TIME) θα μετράει προς τα κάτω από τα 20" στο 0. Οι ενδείξεις DISTANCE/CALORIES /WATTS/ SPEED/RPM θα δείχνουν τις τιμές της προπόνησης. Σε αυτή την κατάσταση δεν επιτρέπεται να πατήσετε STOP (Εικόνα 38).
- ④ Όταν ο χρόνος (TIME) φτάσει στα 0" ένας ήχος θα ακουστεί για 1". Οι τιμές που υπάρχουν στις ενδείξεις WATT, DISTANCE, CALORIES θα αναβοσβήνουν μαζί με την ένδειξη Break the record! You are the top one in ranking (Σπάσε το ρεκόρ, είσαι πρώτος στην βαθμολογία) (εικόνα 39). Ένας διπλός σύντομος ήχος θα ακουστεί για 10". Αν δεν έχει ξεπεραστεί ο στόχος που έχουμε θέσει θα εμφανιστεί το μήνυμα Haven't broke the record! Cheer up! Go! Go! (Δεν έσπασες το ρεκόρ ακόμα. Συνέχισε έτσι) (εικόνα 40). Ένας παρατεταμένος ήχος μέσα σε 2" θα ακουστεί και θα διαρκέσει 10" για υπενθύμιση.



- ⑤ Αφού σταματήσετε την άσκηση, η ένδειξη TIME θα δείξει το συνολικό χρόνο άσκησης, η ένδειξη DISTANCE τη συνολική απόσταση, η ένδειξη CALORIES τις συνολικές θερμίδες, ενώ οι ενδείξεις WATT, SPEED & RPM θα αλλάζουν στις ενδείξεις AVG & MAX κάθε 5". Πιέστε QUICK START για να συνεχίσετε την προπόνηση. Αν δεν υπάρξει κάποια κίνηση μέσα σε 2'η κονσόλα θα τεθεί κατάσταση αναμονής.
- ⑥ Έχοντας τα χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε κατάσταση STOP, η ένδειξη PULSE θα δείξει τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη 65%, 85% MAX.



Εικόνα 34



Εικόνα 35



Εικόνα 36



Εικόνα 37



Εικόνα 38



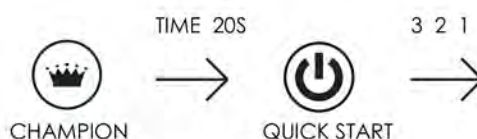
Εικόνα 39



Εικόνα 40



Εικόνα 41



## Σημείωση:

1. Πιέστε ταυτόχρονα τα κουμπιά STOP-RESET και DISTANCE για 2" και ένας παρατεταμένος ήχος θα ακουστεί. Πιέστε UP & DOWN για να επιλέξετε ένδειξη σε χιλιόμετρα (KM) ή μίλια (ML). Αν δεν υπάρξει κάποια κίνηση για τα επόμενα 30" ή αν πιέσετε STOP-RESET η κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής.
2. Στο πρόγραμμα CHAMPION:
  1. Το υψηλότερο ρεκόρ εμφανίζεται στην κονσόλα κάθε φορά που ο χρήστης επιλέγει το πρόγραμμα αυτό.
  2. Ο χρήστης θα πρέπει να τερματίσει ένα ολόκληρο Champion πρόγραμμα για να μπορεί να ανταγωνιστεί άλλους.
  3. Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί Champion και STOP-RESET για 2" για να σβηστούν τα προηγούμενα ρεκόρ.

# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:



## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:



## ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ FUN BIKE

- Ο χρόνος της εγγύησης είναι: 1 χρόνος για τα μηχανικά, ηλεκτρικά/ηλεκτρονικά μέρη και 2 χρόνια για το μεταλλικό σκελετό.
- Η X-TREME STORES A.E. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχανήμα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στη κρίση των τεχνικών της εταιρίας. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη.
- Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον συνοδεύεται από τη νόμιμη απόδειξη αγοράς (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Η διάρκεια της εγγύησης δε παρατείνεται για οποιοδήποτε λόγο και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
- Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται το συντομότερο δυνατό ενώ αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης. Τα έξοδα για τη μεταφορά του μηχανήματος προς ή από το συνεργείο της αντιπροσωπείας θα επιβαρύνουν τον πελάτη μετά την πάροδο των 6 μηνών από την αγορά του.
- Οι όροι εγγύησης ορίζονται από τους κατασκευαστές των μηχανημάτων και διέπονται με βάση τους ευρωπαϊκούς κανονισμούς.
- Μετά την λήξη της εγγύησης οποιαδήποτε αλλαγή ανταλλακτικού καλύπτεται με 6 μήνες εγγύηση.

### Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ:

- Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης, κακής συντήρησης.
- Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
- Εξαρτήματα όπως τα πλευρικά πατήματα και τα προστατευτικά-μαξιλάρια θεωρούνται αναλώσιμα και καλύπτονται από εγγύηση 6 μηνών.
- Όταν το μηχανήμα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
- Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του αγοραστή & δεν έχουν ακολουθηθεί οι υποδείξεις των οδηγιών χρήσης.
- Όταν το μηχανήμα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί στον ήλιο ή τη σκόνη. (Η σκόνη και τα χνούδια στα εσωτερικά μέρη του μηχανήματος (μοτέρ-ράουλα) προκαλούν σοβαρές βλάβες. Διατηρείτε καθαρό το μηχανήμα!).
- Όταν έχει προκληθεί βλάβη σε ηλεκτρονικά εξαρτήματα (κονσόλα) από έντονη εφίδρωση ή άλλη υγρή ουσία η οποία έχει έρθει σε επαφή ή έχει εισχωρήσει στο εσωτερικό τους.

ΤΗΛ.: 210 66 20 921 -2 – FAX: 210 66 20 923

E-MAIL: [service@xtr.gr](mailto:service@xtr.gr)





# ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ FITNESS



Λ. ΚΟΥΠΙ 34, ΚΟΡΩΠΙ Τ.Κ. 19400 Τ.Θ. 6201

**ΤΗΛ.:** 210 66 20 921 -2 - **FAX:** 210 66 20 923

**E-MAIL:** [info@xtr.gr](mailto:info@xtr.gr)

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:

**801.11.15.100**

**[www.xtr.gr](http://www.xtr.gr)**