



SYROS 2.0

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ  
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ**



**Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ  
πριν χρησιμοποιήσετε το ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ.**

3 ΕΛΛΗΝΙΚΑ

# ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ



## ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΟΔΗΓΙΕΣ

Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ πριν χρησιμοποιήσετε το ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ. Κατά την χρήση ενός ηλεκτρικού προϊόντος, βασικά μέτρα ασφαλείας πρέπει πάντοτε να ακολουθούνται, συμπεριλαμβανομένων των ακόλουθων: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό μηχάνημα. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να εξασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του ελλειπτικού μηχανήματος είναι επαρκώς ενημερωμένοι για όλες τις προειδοποιήσεις και τα μέτρα ασφαλείας.



## Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η

### **ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΦΩΤΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ:**

- Αν αισθανθείτε οποιοδήποτε είδους πόνο, συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι μόνο πόνων στο στήθος, ναυτίας, ζαλάδας, ή αναπνευστικής δυσκολίας, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε.
- Όσο ασκείστε, διατηρήστε πάντοτε έναν άνετο ρυθμό. Μην επιταχύνετε πάνω από 80 RPMs στο μηχανήμα αυτό. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.
- Για να διατηρήσετε την ισορροπία σας, συνιστάται να κρατάτε γερά τις χειρολαβές καθώς ασκείστε, όταν ανεβαίνετε ή όταν κατεβαίνετε από το μηχανήμα.
- Μην γυρίζετε τον βραχίονα του πεταλιού με το χέρι.
- Σιγουρευτείτε ότι οι χειρολαβές είναι ασφαλισμένες πριν από κάθε χρήση.
- Κρατήστε την πάνω πλευρά της βάσης για το πόδι καθαρή και στεγνή.
- Ανεβείτε και κατεβείτε από το μηχανήμα με προσοχή. Πριν ανεβείτε ή κατεβείτε, μετακινήστε το πετάλι που βρίσκεται στην πλευρά από την οποία θα ανεβείτε ή θα κατεβείτε στην πιο χαμηλή του θέση και ακινητοποιήστε το μηχανήμα.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορούν να πιαστούν σε οποιοδήποτε τμήμα του ελλειπτικού μηχανήματος.
- Φοράτε πάντοτε αθλητικά παπούτσια κατά τη χρήση του μηχανήματος.
- Μην πηδάτε πάνω στο ελλειπτικό μηχανήμα.
- Ποτέ δεν πρέπει να βρίσκονται πάνω από ένα άτομα πάνω στο ελλειπτικό μηχανήμα όσο αυτό είναι σε λειτουργία.
- Το παρόν ελλειπτικό μηχανήμα προορίζεται αποκλειστικά για χρήση σε εσωτερικό χώρο. Μην χρησιμοποιείτε αυτό το ελλειπτικό μηχανήμα σε οποιοδήποτε εμπορικό, ενοικιαζόμενο, σχολικό ή ιδρυματικό περιβάλλον. Μην συμμόρφωση στα παραπάνω συνεπάγεται ακύρωση της εγγύησης.
- Μην χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό μηχανήμα σε οποιαδήποτε τοποθεσία δεν έχει ελεγχόμενη θερμοκρασία, συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι μόνο γκαράζ, αυλών, δωματίων με πισίνα, λουτρών, υπόστεγων και εξωτερικών χώρων. Μην συμμόρφωση στα παραπάνω συνεπάγεται ακύρωση της εγγύησης.
- Το παρόν ελλειπτικό μηχανήμα ακολουθεί τις προδιαγραφές EN957-1/9, σειρά ελλειπτικών: HB. Το σύστημα πέδησης είναι ρυθμιζόμενο.
- Για να αποτρέψετε την πιθανότητα ηλεκτροπληξίας, μην ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα κάθε είδους σε οποιοδήποτε άνοιγμα.
- Κρατήστε το καλώδιο ηλεκτροδότησης μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Μην μετακινείτε την παρούσα μονάδα από το καλώδιο παροχής και μην το χρησιμοποιείτε σαν χειρολαβή.
- Αποσυνδέστε κάθε παροχή ρεύματος πριν από συντήρηση ή μετακίνηση του εξοπλισμού. Για να τον καθαρίσετε, σκουπίστε τις επιφάνειες αποκλειστικά με σαπούνι και ελαφρώς νοτισμένο ύφασμα: μην χρησιμοποιείτε ποτέ διαλυτικά. (Βλ. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ)
- Μην χρησιμοποιείτε άλλα εξαρτήματα που δεν συνιστανται από τον κατασκευαστή, καθώς μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.
- Μην θέτετε σε λειτουργία το μηχανήμα σε μέρη όπου χρησιμοποιούνται αερολύματα (σπρέι) ή όταν χορηγείται οξυγόνο.
- Χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό μηχανήμα μόνο όπως περιγράφεται στον οδηγό και το εγχειρίδιο ιδιοκτήτη.
- Ο εξοπλισμός πρέπει να στήνεται σε μια σταθερή βάση.



Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται σε παιδιά κάτω των 13 ετών να βρίσκονται πιο κοντά στο ελλειπτικό μηχάνημα από 3 μέτρα.  
Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται σε παιδιά κάτω των 13 ετών να χρησιμοποιούν το ελλειπτικό μηχάνημα.  
Παιδιά μεγαλύτερα των 13 ετών ή άτομα με ειδικές ανάγκες δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν το ελλειπτικό μηχάνημα χωρίς την επίβλεψη ενήλικου.



Είναι απαραίτητο το ελλειπτικό μηχάνημα να χρησιμοποιείται μόνο σε εσωτερικό χώρο, σε δωμάτιο με ελεγχόμενη θερμοκρασία. Αν το ελλειπτικό σας μηχάνημα έχει εκτεθεί σε ψυχρότερες θερμοκρασίες ή σε κλίματα υψηλής υγρασίας, συνιστάται θερμά να επανέλθει σε θερμοκρασία δωματίου πριν χρησιμοποιηθεί για πρώτη φορά. Αδυναμία συμμόρφωσης με αυτή την οδηγία μπορεί να προκαλέσει πρόωρη διακοπή της ηλεκτρονικής του λειτουργίας.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

Σε περίπτωση που ένα ελλειπτικό μηχάνημα δυσλειτουργήσει ή παρουσιάσει βλάβη, η γείωση παρέχει μια δίοδο ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Το παρόν προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καλώδιο που διαθέτει έναν αγωγό γείωσης εξοπλισμού και ένα βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα η οποία να έχει εγκατασταθεί σωστά και να γειώνεται σύμφωνα με τοπικούς κανόνες και διατάξεις.

Λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ζητήστε τη βοήθεια ενός πιστοποιημένου ηλεκτρολόγου ή συντηρητή εάν αμφιβάλλετε για τη σωστή γείωση του προϊόντος. Μην τροποποιείτε το βύσμα που παρέχεται με το προϊόν. Εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα, εγκαταστήστε μια κατάλληλη με τη βοήθεια ενός πιστοποιημένου ηλεκτρολόγου.

## ΠΡΟΣΟΧΗ

Συνδέστε το παρόν προϊόν άσκησης αποκλειστικά σε κατάλληλα γειωμένη πρίζα.

Μην θέτετε ποτέ το μηχάνημα σε λειτουργία με κατεστραμμένο καλώδιο ή πρίζα ακόμη και εάν λειτουργεί κανονικά. Ποτέ μην θέτετε σε λειτουργία ένα προϊόν εάν μοιάζει κατεστραμμένο, ή εάν έχει βυθιστεί σε νερό. Επικοινωνήστε με τον Τοπικό Προμηθευτή σας για αντικατάσταση ή επιδιόρθωση.



# ΒΑΣΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



## ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΣΑΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ!

Έχετε κάνει ένα σημαντικό βήμα για την ανάπτυξη και την διατήρηση ενός προγράμματος άσκησης! Το ελλειπτικό σας μηχάνημα είναι ένα εξαιρετικά αποδοτικό εργαλείο για την επίτευξη προσωπικών στόχων για τη φυσική σας κατάσταση. Συχνή χρήση του ελλειπτικού σας οργάνου θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής σας με πολλαπλούς τρόπους.

Δείτε παρακάτω ορισμένα μόνο πλεονεκτήματα της σωματικής άσκησης για την υγεία σας:

- Απώλεια βάρους
- Υγιέστερη καρδιά
- Αυξημένη μυϊκή γράμμωση
- Αυξημένα επίπεδα ενέργειας ημερησίως

Το κλειδί για να αποκομίσετε τα οφέλη αυτών των πλεονεκτημάτων είναι η ανάπτυξη μιας συνήθειας στην άσκηση. Το ελλειπτικό σας μηχάνημα θα σας βοηθήσει να εξαλείψετε τα εμπόδια που σας αποτρέπουν από το να ασκηθείτε. Οι αντίξοες καιρικές συνθήκες και το σκοτάδι δεν θα εμποδίζουν την γυμναστική σας όταν θα χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό σας μηχάνημα από την ασφάλεια του σπιτιού σας. Ο οδηγός αυτός σας παρέχει βασικές πληροφορίες για την χρήση και την απόλαυση του μηχανήματός σας.



## ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Τοποθετήστε το ελλειπτικό μηχάνημα σε μια επίπεδη επιφάνεια. Συνίσταται να υπάρχει αρκετός χώρος γύρω από ελλειπτικό μηχάνημα (βλ. τον οδηγό). Μην τοποθετείτε το ελλειπτικό σε σημείο που να εμποδίζει οποιοδήποτε εξαερισμό ή άνοιγμα για καθαρό αέρα.

## ΗΛΕΚΤΡΟΔΟΤΗΣΗ

Το ελλειπτικό σας μηχάνημα τροφοδοτείται από μια παροχή ρεύματος. Το ρεύμα πρέπει να συνδεθεί στην πρίζα, που βρίσκεται στο μπροστινό τμήμα του μηχανήματος κοντά στον σωλήνα στήριξης. Ορισμένα ελλειπτικά διαθέτουν διακόπτη, ο οποίος βρίσκεται δίπλα πρίζα. Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται στη θέση ON. Σημείωση: Ορισμένα ελλειπτικά διαθέτουν διακόπτη ON/OFF πίσω από το χειριστήριο.

## ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην θέτετε ποτέ σε λειτουργία το μηχάνημα εάν έχει κατεστραμμένο καλώδιο ή πρίζα, εάν δεν λειτουργεί κανονικά, ή εάν έχει βυθιστεί σε νερό. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με το κέντρο εξυπηρέτησής μας για τεχνική υποστήριξη, επιδιόρθωση ή ανταλλακτικά.

## ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

Το ελλειπτικό σας μηχάνημα προσφέρει μια ποικιλία θέσεων για το πόδι. Η τοποθέτησή του στο πλέον μπροστινό τμήμα της βάσης για το πέλμα αυξάνει το ύψος του βήματός σας, κάτι το οποίο δημιουργεί μια αίσθηση παρόμοια με αυτή του βηματικού μηχανήματος. Η τοποθέτηση του ποδιού σας στο πίσω μέρος της βάσης για το πέλμα μειώνει το ύψος του βήματός σας και δημιουργεί περισσότερο ένα αίσθημα ολίσθησης, που μοιάζει με ομαλό περπάτημα ή τρέξιμο. Βεβαιωθείτε πάντοτε ότι ολόκληρο το πόδι σας είναι ασφαλισμένο επάνω στη βάση πέλματος.

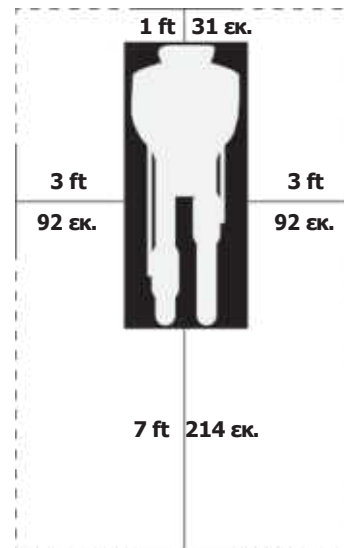
Το ελλειπτικό σας μηχάνημα σας επιτρέπει επιπλέον να κάνετε πετάλι τόσο προς τα μπροστά όσο και προς τα πίσω, προσφέροντας έτσι ποικιλία στην άσκησή σας και εστιάζοντας και σε άλλες σημαντικές μυϊκές ομάδες του ποδιού όπως οι ιννιακοί τένοντες και οι κνήμες.

## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



### ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

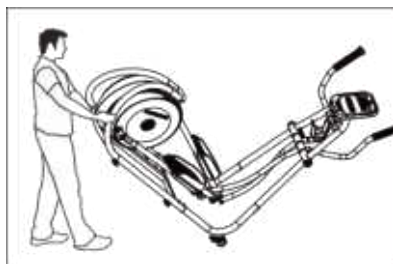
Για ένα πρόγραμμα για όλο το σώμα, σπρώξτε και τραβήξτε συνεχόμενα τους βραχίονες διπλής κίνησης κάνοντας ταυτόχρονα πετάλι.





## ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΣΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

1. Σταθείτε δίπλα στο ελλειπτικό μηχανήμα στην πλευρά όπου η βάση πέλματος βρίσκεται χαμηλότερα.
2. Ενώ κρατάτε και τις δύο στατικές χειρολαβές, τοποθετήστε το πόδι σας στη χαμηλότερη βάση πέλματος και ανεβείτε στο ελλειπτικό μηχανήμα.
3. Περιμένετε έως ότου το ελλειπτικό μηχανήμα έρθει σε ακινησία και τότε τοποθετήστε το άλλο σας πόδι στο απέναντι πετάλι.



## ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

Το ελλειπτικό σας μηχανήμα διαθέτει ένα ζευγάρι ρόδες μετακίνησης ενσωματωμένες στον μπροστινό σωλήνα στήριξης. Για να το μετακινήσετε, αποσυνδέστε πρώτα την παροχή ρεύματος και κρατήστε γερά το ασάλινο τμήμα της πίσω ράβδου στήριξης, φέρτε το προσεκτικά σε κλίση και κυλήστε το. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι κρατάτε την ασάλινη ράβδο και όχι το πλαστικό κάλυμμα.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Τα ελλειπτικά μας μηχανήματα είναι βαριά, μετακινήστε τα με προσοχή και πρόσθετη βοήθεια εάν χρειάζεται. Αδυναμία συμμόρφωσης με τις παραπάνω οδηγίες μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό.

## ΕΠΙΠΕΔΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Το ελλειπτικό σας μηχανήμα θα πρέπει να είναι τοποθετημένο επίπεδα για βέλτιστη χρήση. Μόλις τοποθετήσετε το ελλειπτικό σας μηχανήμα εκεί όπου σκοπεύετε να το χρησιμοποιήσετε, σηκώστε ή χαμηλώστε ένα ή και τα δύο εκ των ρυθμιζόμενων ισοπεδωτών που βρίσκονται στο κάτω μέρος του σκελετού του ελλειπτικού μηχανήματος\*. Συνίσταται η χρήση αλφαδιού ξυλουργού. Μόλις αλφαδιάσετε το ελλειπτικό σας μηχανήμα, σταθεροποιήστε τους ισοπεδωτές στη θέση τους σφίγγοντας τα παξιμάδια πάνω στον σκελετό. \*ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα ελλειπτικά μηχανήματα δεν διαθέτουν ισοπεδωτές.



### ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΤΟ ΥΨΟΣ



## ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Το ελλειπτικό σας μηχανήμα μπορεί να είναι εξοπλισμένο είτε με λαβές καρδιακού παλμού είτε με αισθητήρα παλμού αντίχειρα. Για να δείτε τι διαθέτει το μοντέλο σας, ανατρέξτε στην αρχή του κεφαλαίου ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ που βρίσκεται στο ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ.

Η λειτουργία καρδιακών παλμών στο παρόν προϊόν δεν είναι ιατρικό μηχανήμα. Ενώ οι λαβές καρδιακού παλμού ή ο αισθητήρας παλμού αντίχειρα μπορούν να παρέχουν μια σχετική εκτίμηση του πραγματικού καρδιακού σας παλμού, δεν πρέπει να βασίζεστε σε αυτά σε περιπτώσεις όπου χρειάζονται ακριβείς μετρήσεις. Ορισμένοι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων όσων βρίσκονται σε πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης, μπορεί να επωφεληθούν από την χρήση ενός εναλλακτικού συστήματος παρακολούθησης καρδιακών παλμών όπως ένας μάντας θώρακα ή καρπού. Διάφοροι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της κίνησης του χρήστη, μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια των μετρήσεων των καρδιακών παλμών σας. Η μέτρηση των καρδιακών παλμών σας προορίζεται μόνο για βοήθημα στην άσκηση σας για γενικές διαπιστώσεις σχετικά με τις τάσεις του σφυγμού σας.

## ΛΑΒΕΣ ΠΑΛΜΟΥ

Τοποθετήστε την παλάμη του χεριού σας απευθείας επάνω στις χειρολαβές παλμού λαβής. Και τα δύο χέρια πρέπει να κρατούν τις λαβές προκειμένου να εγγραφεί ο παλμός σας.

Χρειάζονται 5 συνεχόμενοι χτύποι της καρδιάς (15-20 δευτερόλεπτα) προκειμένου να εγγραφεί ο σφυγμός σας. Όταν κρατάτε τις χειρολαβές παλμού, μην κρατάτε σφιχτά. Αυτό μπορεί να αυξήσει την πίεσή σας. Διατηρήστε ένα χαλαρό κράτημα. Υπάρχει πιθανότητα ακανόνιστης ανάγνωσης εάν κρατάτε διαρκώς τις χειρολαβές παλμού λαβής. Καθαρίστε τους αισθητήρες παλμού για να εξασφαλίσετε ότι η ορθή επαφή μπορεί να διατηρηθεί.



## ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην πιέζετε υπερβολικά δυνατά τον αισθητήρα καθώς αυτό μπορεί να επιφέρει ζημιά.

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



## ΠΡΟΣΟΧΗ

Υπάρχουν διάφορα στάδια της διαδικασίας συναρμολόγησης όπου πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε σωστά τις οδηγίες συναρμολόγησης και να βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι γερά σφιγμένα. Εάν οι οδηγίες συναρμολόγησης δεν ακολουθηθούν σωστά, το ελλειπτικό μηχάνημα μπορεί να έχει τμήματα του σκελετού του που δεν είναι σφιγμένα και θα μοιάζουν χαλαρά και πιθανόν να προκαλούν ενοχλητικούς θορύβους. Για να αποφύγετε την πρόκληση ζημιάς σε ελλειπτικό σας μηχάνημα, πρέπει να ξανασυμβουλευθείτε τις οδηγίες συναρμολόγησης και να προβείτε σε διορθώσεις.

Πριν προχωρήσετε, βρείτε τον σειριακό αριθμό του ελλειπτικού σας μηχανήματος, ο οποίος βρίσκεται στον μπροστινό σωλήνα στήριξης και εισάγετέ τον στον χώρο που παρέχεται παρακάτω. Εντοπίστε επίσης το όνομα του μοντέλου που βρίσκεται δίπλα στον σειριακό αριθμό.

ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΟΝ ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΟΥΤΙΑ:

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

ΟΝΟΜΑ  
ΜΟΝΤΕΛΟΥ :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



**ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ**

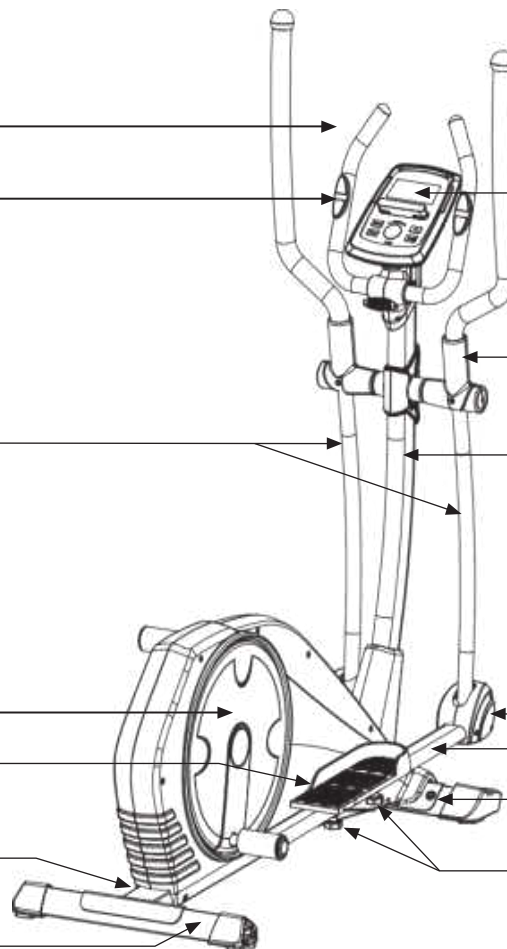
**ΛΑΒΕΣ  
ΠΑΛΜΟΥ**

**ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ**

**ΚΑΛΥΜΜΑ  
ΣΤΡΟΦΑΛΟΥ  
ΒΑΣΗ  
ΠΕΛΜΑΤΟΣ**

**ΠΡΙΖΑ ΚΛΩΔΙΟΥ  
ΡΕΥΜΑΤΟΣ**

**ΠΙΣΩ ΣΩΛΗΝΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ**



**ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ**

**ΚΑΛΥΜΜΑ ΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ**

**ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ**

**ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ ΣΤΕΡΕΩΣΗΣ ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ  
ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ**

**ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ**

**ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ**

**ΚΟΥΜΠΙ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ**

## ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

- 5 χιλ. Κλειδί L
- Επίπεδο Κλειδί

## ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΣΥΣΣΕΥΑΣΙΑ:

- 1 Κυρίως Σκελετός
- 1 Μπροστινός Σωλήνας Στήριξης
- 1 Πίσω Σωλήνας Στήριξης
- 1 Χειριστήριο
- 1Κοντάρι Χειριστηρίου
- 1 Δακτύλιος Στερέωσης  
Κονταριού Χειριστηρίου
- 2 Επάνω Χειρολαβές
- 3 Κάτω Χειρολαβές
- 2Καλύμματα Επάνω Χειρολαβής
- 2Πετάλια
- 2Βραχίονες Πεταλιών
- 1Καλώδιο Ρεύματος
- 1Σετ Εργαλείων

## ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



### ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Αποσυσκευάστε το προϊόν στο σημείο όπου θα το χρησιμοποιήσετε. Τοποθετήστε την συσκευασία του ελλειπτικού μηχανήματος σε μια ομαλή επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμά σας. Μην ανοίγετε ποτέ το κουτί αν στηρίζεται σε κάποια πλαϊνή πλευρά του.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

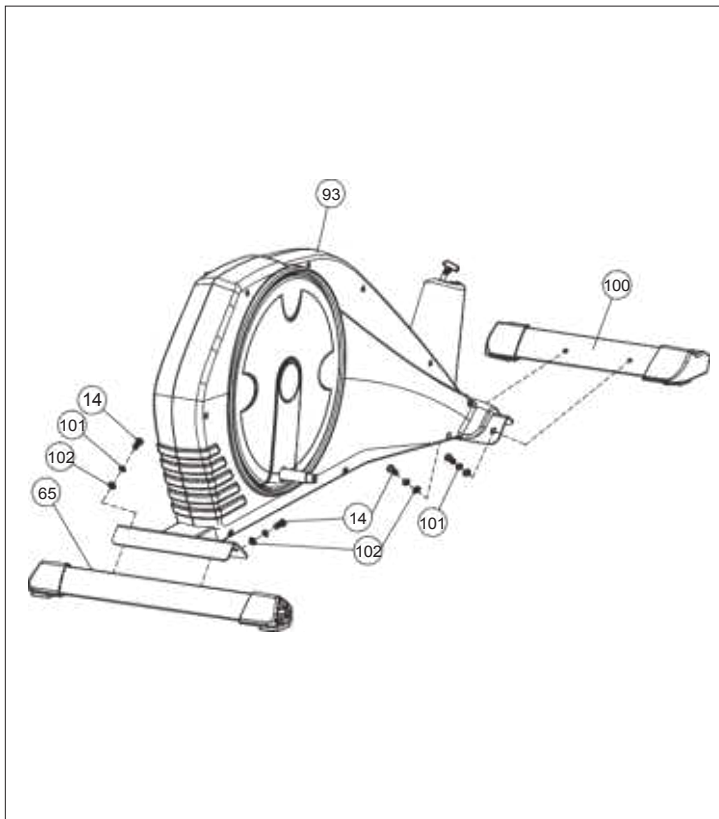
- Συνιστάται να δουλέψουν δύο άνθρωποι μαζί για ευκολία και αποδοτικότητα κατά την συναρμολόγηση του ελλειπτικού μηχανήματος.
- Σε κάθε βήμα της συναρμολόγησης, βεβαιωθείτε ότι ΟΛΑ τα παξιμάδια και οι βίδες βρίσκονται στη θέση τους και μερικώς περασμένα. Συνιστάται να ολοκληρώσετε την πλήρη συναρμολόγηση της μονάδας σας πριν σφίξετε εντελώς οποιαδήποτε βίδα.
- Ορισμένα τμήματα έχουν προ-λιπανθεί προς βοήθεια στην συναρμολόγηση και τη χρήση. Παρακαλούμε μην τα σκουπίζετε. Εάν έχετε δυσκολία, συνιστάται ελαφριά εφαρμογή γράσου ποδηλάτου λιθίου.

### ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;




Εάν έχετε ερωτήσεις ή εάν λείπουν τμήματα, επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη.



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 1

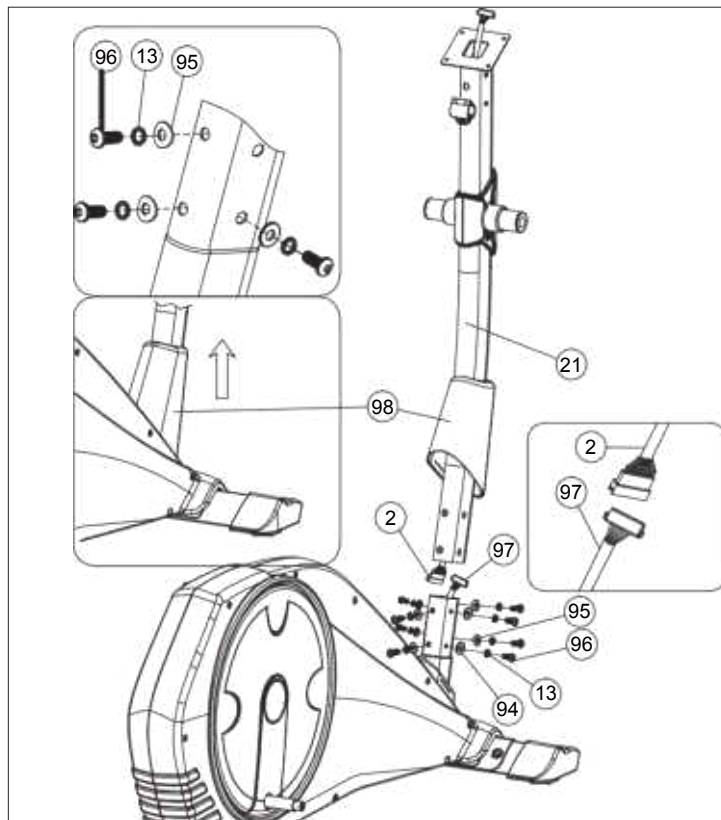


### ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ (14)<br>M8 X 20<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4                   |  | ΤΟΞΟΕΙΔΗΣ ΡΟΔΕΛΑ<br>(101) Φ8<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4 |
|  | ΕΠΙΠΕΔΗ<br>ΡΟΔΕΛΑ (102)<br>Φ8 X Φ20 X 2.5T<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4 |   |   |

- A)** Συνδέστε τον ΠΙΣΩ ΣΩΛΗΝΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (65) στον **ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟ** (93) χρησιμοποιώντας 2 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ** (14) & **ΡΟΔΕΛΕΣ** (101 & 102).
- B)** Συνδέστε τον **ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΣΩΛΗΝΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ** (100) στον **ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟ** (93) χρησιμοποιώντας 2 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ** (14) & **ΡΟΔΕΛΕΣ** (101 & 102).

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 2

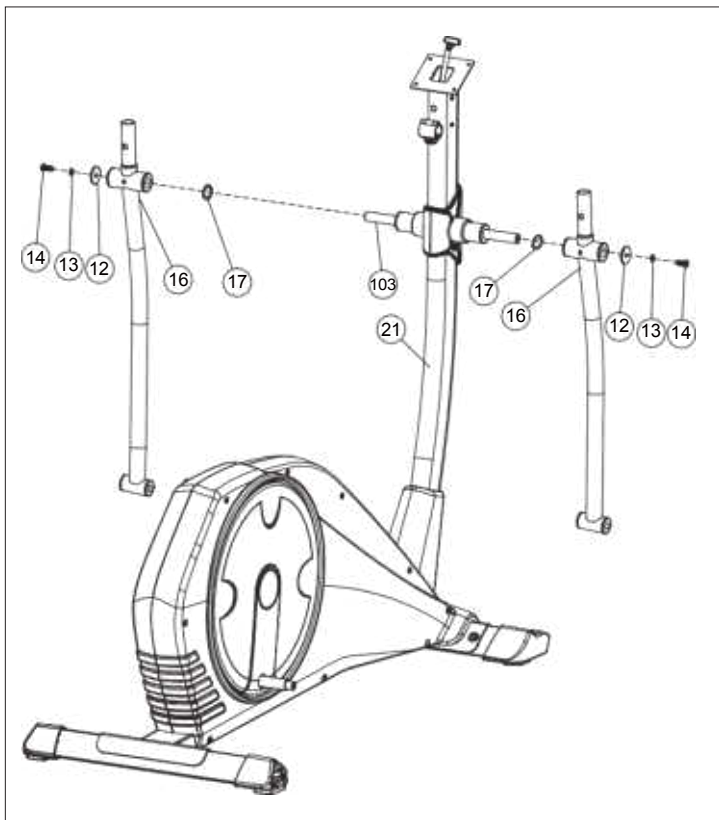


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν υπάρχουν εργαλεία για αυτό το βήμα.

- Β)** Περάστε τον **ΔΑΚΤΥΛΙΟ ΣΤΕΡΕΩΣΗΣ ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (98)** από κάτω προς τα πάνω κατά μήκος του **ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (21)**.
- Β)** Συνδέστε τα **ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (2 & 97)** και τακτοποιήστε τα καλώδια μέσα στον **ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟ (93)** με προσοχή.
- Γ)** Περάστε το **ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (21)** μέσα στον **ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟ (93)** χρησιμοποιώντας 4 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (96)**, 4 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΤΟΞΟΕΙΔΕΙΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (13)**, 4 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (94)** από την δεξιά και την αριστερή πλευρά και 4 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (96)**, 4 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΤΟΞΟΕΙΔΕΙΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (13)**, 4 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΤΟΞΟΕΙΔΕΙΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (95)** από την μπροστινή και την πίσω πλευρά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην πιαστούν τα καλώδια κατά την σύνδεση του κονταριού χειριστήριου.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 3

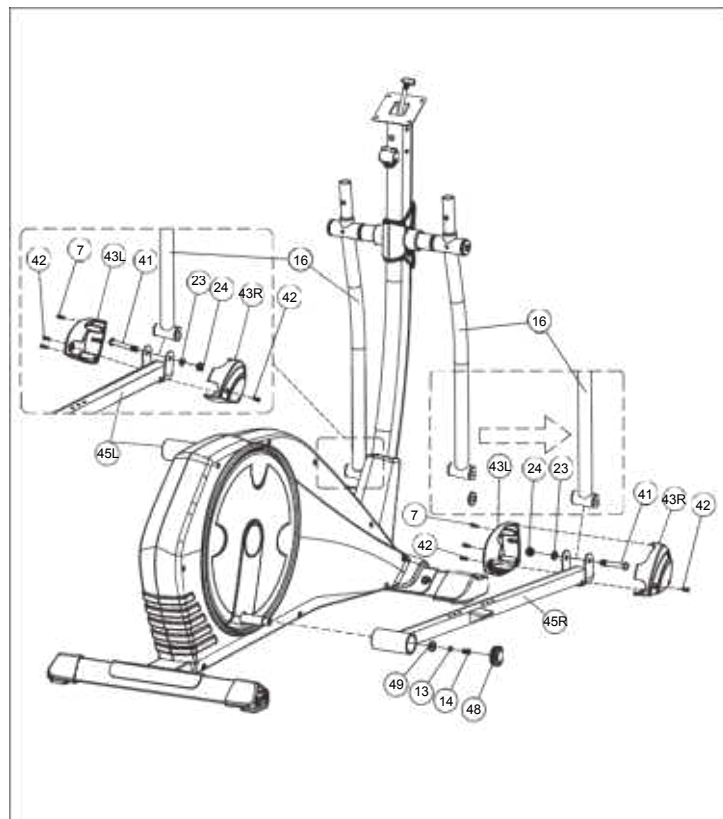


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν υπάρχουν εργαλεία για αυτό το βήμα.








- Α)** Περάστε τον **ΑΞΟΝΑ** (103) μέσα από το **ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (21) με προσοχή.
- Β)** Συνδέστε την **ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ** (16) στο **ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (21) χρησιμοποιώντας 1 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ** (14), 1 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ** (12), 1 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΤΟΞΟΕΙΔΗ ΡΟΔΕΛΑ** (13) & 1 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΗ ΚΥΜΜΑΤΙΣΤΗ ΡΟΔΕΛΑ** (17).
- Δ)** Επαναλάβετε το βήμα Β στην απέναντι πλευρά.



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 4



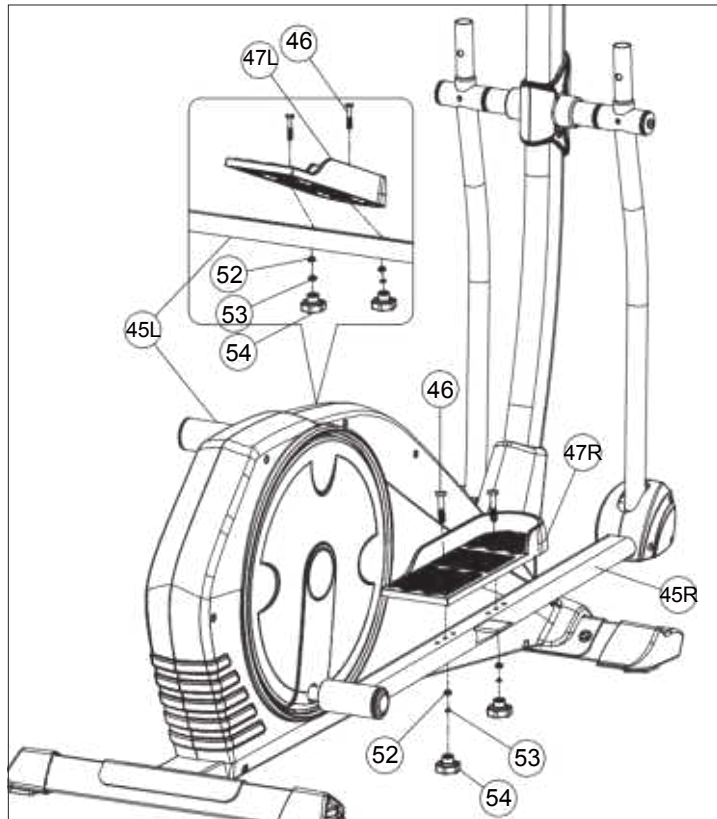
### ΕΡΓΑΛΙΑ:

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ (14)<br>M8 X 20<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 2              |  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ (41)<br>M10 X 78<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 2 |
|  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ<br>(23) Φ10 X Φ19<br>X 2Τ ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 2 |  | ΠΑΞΙΜΑΔΙ<br>(24) M10<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ:<br>2   |
|  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ<br>(49) Φ8 X Φ21 X<br>2Τ ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 2  |  | ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ (48)<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 2           |
|  | ΤΟΞΟΕΙΔΗΣ ΡΟΔΕΛΑ<br>(13) Φ8<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 2           |   |  |

- A)** Περάστε τον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ** (45R) στον **ΣΤΡΟΦΑΛΟ** χρησιμοποιώντας 1 **ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ** (49), 1 **ΤΟΞΟΕΙΔΗΣ ΡΟΔΕΛΑ** (13), 1 **ΜΠΟΥΛΟΝΙ** (14) & 1 **ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ** (48).
- B)** Ευθυγραμμίστε την απέναντι πλευρά του **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ** (45R) στο κάτω μέρος της **ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ** (16), σιγουρέψτε την άρθρωση με 1 **ΜΠΟΥΛΟΝΙ** (41), 1 **ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ** (23) και 1 **ΠΑΞΙΜΑΔΙ** (24).
- Γ)** Συνδέστε το **ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ** (43R & 43L) και από τις δύο πλευρές του **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ** (45R) χρησιμοποιώντας 2 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ** (42) and 2 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΒΙΔΕΣ** (7).
- Δ)** Επαναλάβετε τα βήματα Α-Γ στην απέναντι πλευρά.



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 5

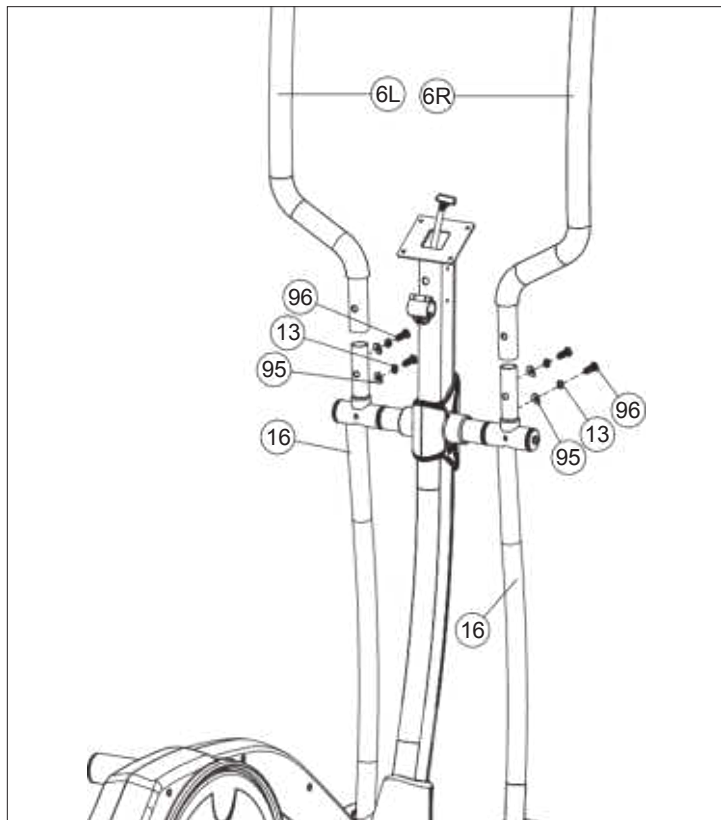


### ΕΡΓΑΛΕΙΑ:


|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ (46)<br>M8 X 50<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4    |  | ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΣ<br>ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ<br>ΠΕΤΑΛΙΟΥ (54) M8<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4 |
|  | ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ<br>(53) Φ8<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4 |  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (52)<br>Φ8.5 X Φ16 X 2T<br>ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4           |


- A)** Συνδέστε το **ΠΕΤΑΛΙ** (47R) στον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΤΑΛΙΟΥ** (45R) χρησιμοποιώντας 2 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ** (46), 2 **ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ** (52), 2 **ΡΟΔΕΛΕΣ ΕΛΑΤΗΡΙΩΝ** (53) and 2 **ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥΣ ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ** (54).
- B)** Επαναλάβετε στην απέναντι πλευρά.


## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 6



### ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

 ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96)  
M8 X 20  
QTY: 4

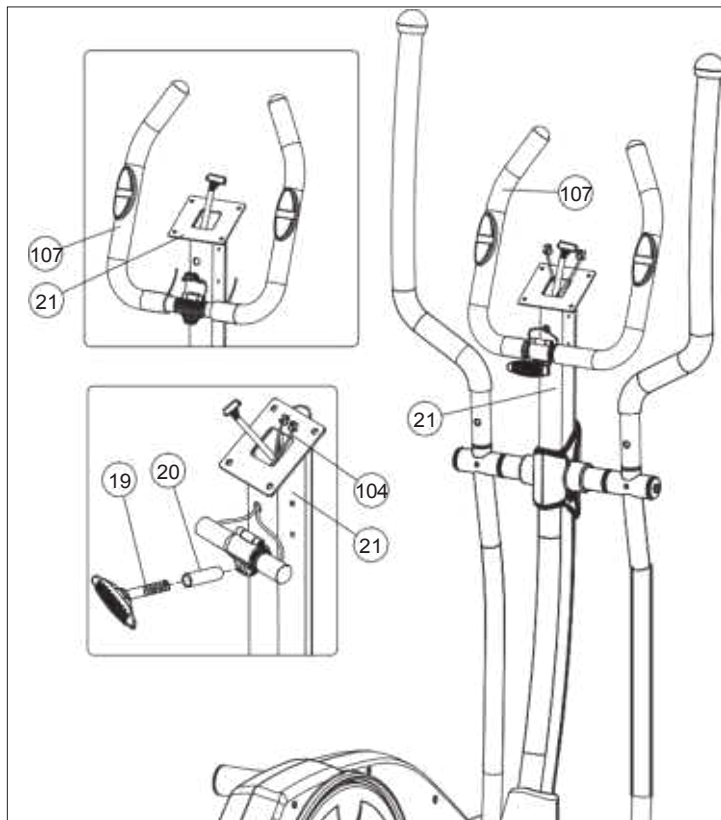
 ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ  
(13) Φ 8  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4

 ΤΟΞΟΕΙΔΗΣ  
ΡΟΔΕΛΑ (95) Φ8 X  
Φ19 X 1.5T  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4

- A)** Περάστε την **ΕΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (6R)** μέσα στην **ΚΑΤΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (16)** και στερεώστε τις χρησιμοποιώντας 2 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (96)**, 2 **ΤΟΞΟΕΙΔΕΙΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (95)** and 2 **ΡΟΔΕΛΕΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ (13)**.
- B)** Επαναλάβετε το βήμα Α στην απέναντι πλευρά.



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 7



### ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

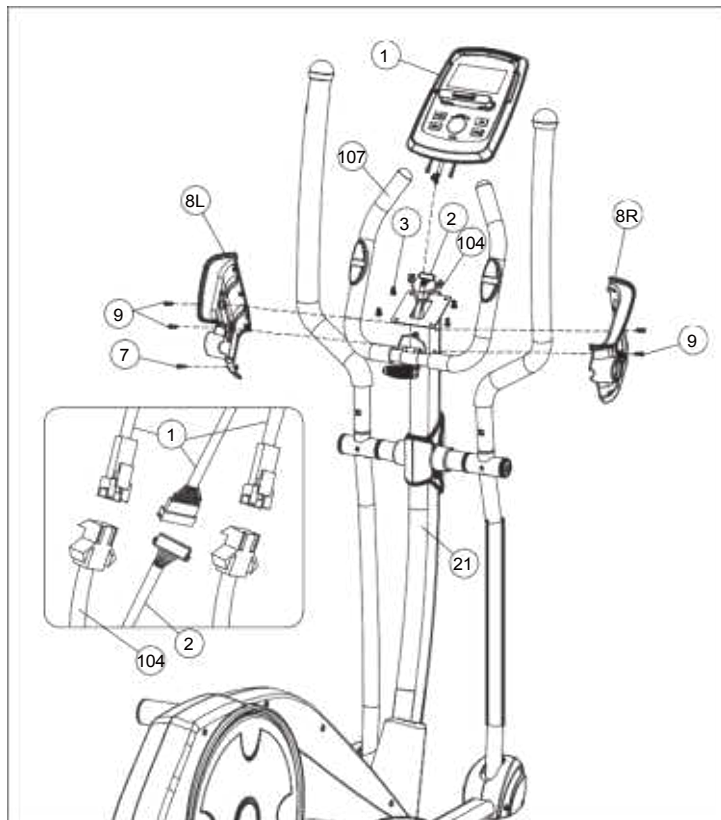
ΑΝΤΙΤΡΙΒΙΚΟΣ  
ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ  
(20) Φ8 X Φ13  
X35  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 1



ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ  
ΣΧΗΜΑΤΟΣ T  
(19)  
M8 X 64 X 32  
QTY: 1

- A)** Περάστε τα **ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ** (104) μέσα από την τρύπα στον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (21) και βγάλτε τα από την κορυφή του (21).
- B)** Συνδέστε την **ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ** (107) στον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (21) χρησιμοποιώντας 1 **ΑΝΤΙΤΡΙΒΙΚΟ ΔΑΚΤΥΛΙΟ** (20) και 1 **ΔΙΑΚΟΠΤΗ ΣΧΗΜΑΤΟΣ T** (19).

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 8



### ΕΡΓΑΛΙΑ:



ΜΠΟΥΛΟΝΙ (7)  
M4 X 15  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 1

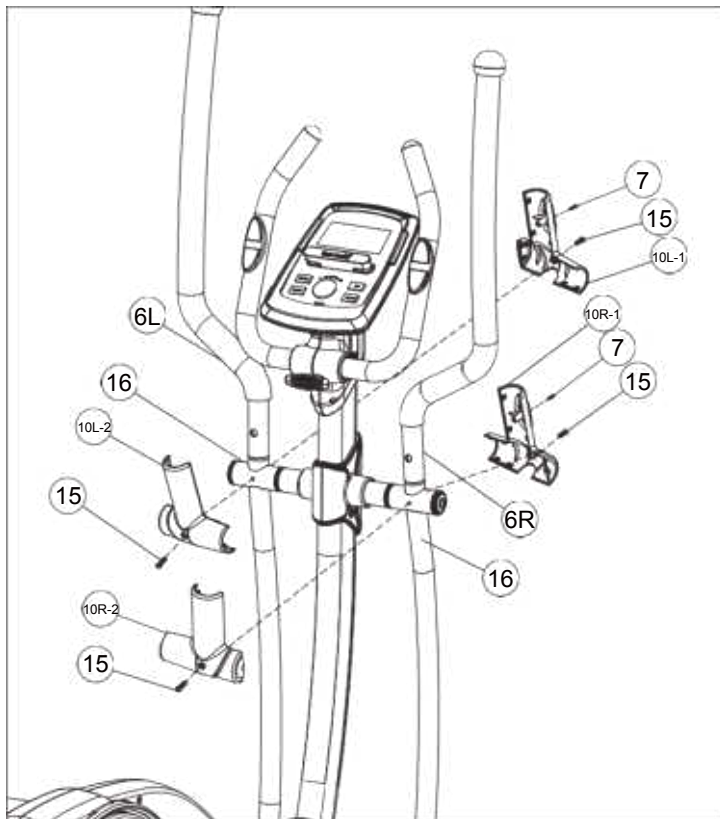
- A)** Συνδέστε τα **ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (1 & 2 & 104) και τακτοποιήστε τα με προσοχή (1 & 2 & 104) μέσα στον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (21).
- B)** Συνδέστε το **ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ** (1) στον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (21) χρησιμοποιώντας 4 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ** (3).
- Γ)** Συνδέστε τα **ΑΡΙΣΤΕΡΟ & ΔΕΞΙ ΚΑΛΥΜΑ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (8R & 8L) στον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ** (21) χρησιμοποιώντας 4 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ** (9) και 1 **ΜΠΟΥΛΟΝΙ** (7).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Προσέξτε να μην πιαστούν τα καλώδια κατά την σύνδεση του χειριστηρίου.





## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 9



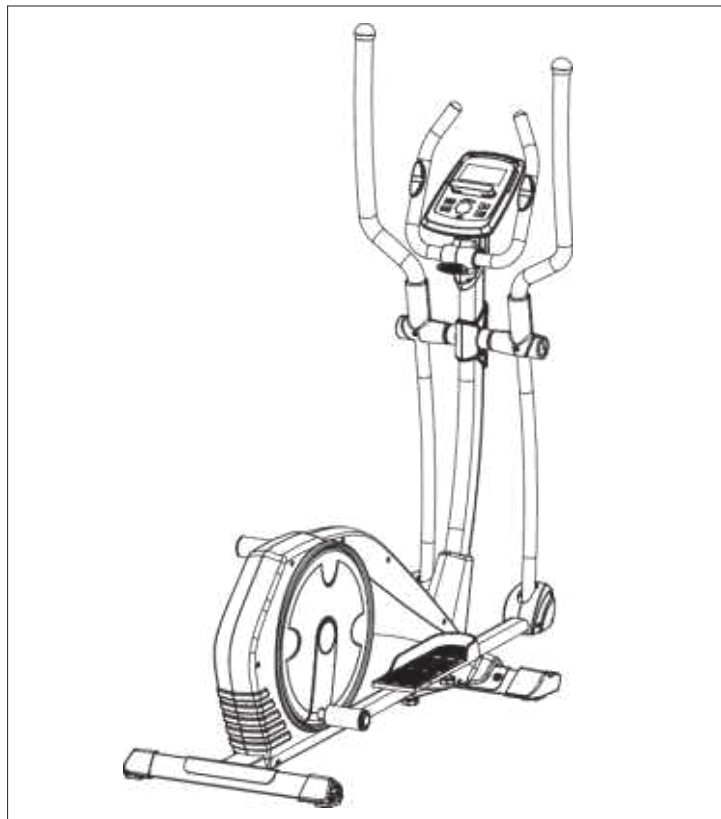
### ΕΡΓΑΛΙΑ:

ΜΠΟΥΛΟΝΙ  
(7)  
M4 X 15  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ:  
2

ΜΠΟΥΛΟΝΙ (15)  
M5 X 12  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 4

- A)** Συνδέστε τα **ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ** (10R-1 & 10R-2) από την μπροστινή πλευρά χρησιμοποιώντας 1 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ** (15) και 1 **ΜΠΟΥΛΟΝΙ** (7) και από την πίσω πλευρά χρησιμοποιώντας 1 **ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ** (15).
- B)** Επαναλάβετε το βήμα A στην απέναντι πλευρά.
- Γ)** Συνδέστε στην πρίζα τον **ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗ ΡΕΥΜΑΤΟΣ**.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ **ΒΗΜΑ 10**



**Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!**

SYROS 2.0

Μέγιστο βάρος χρήση: 150 kg / 330 lbs.

Συνολικές διαστάσεις: 153 x 63 x 163 εκ. / 60.2' x 24.8' x 64.2"





# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ



Το παρόν μέρος εξηγεί τον τρόπο χρήσης και τον προγραμματισμό του χειριστηρίου του ελλειπτικού σας μηχανήματος. Για την ΒΑΣΙΚΗ ΧΡΗΣΗ παρακαλούμε συμβουλευθείτε τον ΟΔΗΓΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ.

## ΟΘΟΝΗ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ SYROS 2.0



## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ SYROS 2.0

### A) «ΕΞΥΠΝΟΣ» ΤΡΟΧΟΣ

Γυρίστε για να επιλέξετε προγράμματα, να ρυμίσετε το επίπεδο αντίστασης και τους αριθμούς των ασκήσεων. Πιέστε για επιβεβαίωση.

### B) ΚΟΥΜΠΙ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ

Πιέστε και κρατήστε πατημένο για 2 δευτερόλεπτα για επανεκκίνηση του χειριστηρίου.

### Γ) ΚΟΥΜΠΙ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ

Ξεκινήστε ή σταματήστε ένα πρόγραμμα.

### Δ) ΚΟΥΜΠΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Ελέγξτε την κατάσταση επαναφοράς των καρδιακών σας παλμών.

### Ε) ΚΟΥΜΠΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Ελέγξτε τα ποσοστά σωματικού λίπους και ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος).

### ΣΤ) ΡΑΦΙ

Στερεώστε το τηλέφωνο ή το τάμπλετ σας.

### Ζ) ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΘΘΟΝΗΣ ΥΓΡΩΝ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ

Ταχύτητα, RPM (στροφές ανά λεπτό), χρόνος, απόσταση, θερμίδες, βατ, σφυγμός.



## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ SYROS 2.0



### ΕΓΚΑΤΑΣΤΗΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Γυρίστε τον έξυπνο τροχό στην επιλογή U1~U4, ορίστε ΦΥΛΟ, ΗΛΙΚΙΑ, ΥΨΟΣ, ΒΑΡΟΣ, και πιάστε για να επιβεβαιώσετε.

### ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΑΣ

Γυρίστε τον έξυπνο τροχό για να επιλέξετε άσκηση.



### M ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Χρησιμοποιήστε τον έξυπνο τροχό για να επιλέξετε πρόγραμμα άσκησης στο κεντρικό μενού και πιάστε για να επιβεβαιώσετε. Πιάστε το ΚΟΥΜΠΙ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ για να ξεκινήσετε τη γυμναστική.

### ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Υπάρχουν 12 προεπιλεγμένα προγράμματα, χρησιμοποιήστε τον έξυπνο τροχό για να επιλέξετε στο κεντρικό μενού και πιάστε για να επιβεβαιώσετε. Πιάστε το ΚΟΥΜΠΙ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.



### HRC (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ)

Χρησιμοποιήστε τον έξυπνο τροχό για να επιλέξετε πρόγραμμα από το κεντρικό μενού και πιάστε για εισαγωγή. Επιλέξτε 55%, 75%, 90% ή TAG (στόχος καρδιακού παλμού, 100%). Πιάστε το ΚΟΥΜΠΙ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.

### W BAT

Χρησιμοποιήστε τον έξυπνο τροχό για να επιλέξετε πρόγραμμα από το κεντρικό μενού και πιάστε για εισαγωγή. Ρυθμίστε τον στόχο BAT και τον Χρόνο. Πιάστε το ΚΟΥΜΠΙ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.

### U ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΣΤΗ

Χρησιμοποιήστε τον έξυπνο τροχό για να επιλέξετε πρόγραμμα από το κεντρικό μενού και πιάστε για εισαγωγή. Δημιουργήστε προσαρμοσμένο πρόγραμμα αντίστασης και χρόνο προπόνησης. Πιάστε το ΚΟΥΜΠΙ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.

### ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Μετά από ένα διάστημα άσκησης, κι ενώ συνεχίζετε να κρατιέστε από τις χειρολαβές ή να φοράτε τον μάντα καρδιακού παλμού, πιάστε το κουμπί ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ. Η προβολή των λειτουργιών θα σταματήσει εκτός από τον χρόνο ο οποίος θα μετρήσει σε δευτερόλεπτα αντίστροφα από το 60 ως το 0. Τότε η οθόνη θα δείξει την κατάσταση επαναφοράς καρδιακού παλμού από το F1, F2..., ως το F6. Το F1 σηματοδοτεί την βέλτιστη κατάσταση επαναφοράς.



### **ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ**

Κατά την λειτουργία ΠΑΥΣΗΣ, πιάστε το ΚΟΥΜΠΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ για να ξεκινήσετε την μέτρηση. Στο χειριστήριο, επιλέξτε U1 ή U2 ή U3 ή U4 για τα προφίλ διαφορετικών χρηστών και ξεκινήστε την μέτρηση. Η οθόνη υγρών κρυστάλλων εμφανίζει ΔΜΣ, ποσοστό ΛΙΠΟΥΣ και το σύμβολο συμβουλών για το ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ μετά την μέτρηση.

\*Είναι απαραίτητο να κρατιέστε και με τα δύο χέρια από από τις χειρολαβές κατά την διάρκεια των μετρήσεων.

\*Τα αποτελέσματα εμφανίζονται μετά από 8 δευτερόλεπτα.

### **ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**

Εάν δεν χρησιμοποιούνται τα πετάλια ή δεν δέχεται καρδιακό παλμό, το χειριστήριο μπαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας μετά από 4 λεπτά. Πιάστε οποιοδήποτε κουμπί για να επαναφέρετε το χειριστήριο.

### **ΕΦΑΡΜΟΓΗ**

Το παρόν μοντέλο είναι συμβατό με τις ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ “i-Console+” ή “Fit Hit Way”, τις οποίες οι χρήστες μπορούν να κατεβάσουν από το Google Play ή το App Store.

## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΣΑΣ ΠΑΛΜΟΥ



### ΑΝΑΤΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Το ελλειπτικό μηχανήμα της Horizon Fitness προσφέρει δύο επιλογές ανατροφοδότησης σχετικά με τον καρδιακό παλμό. Μπορείτε να επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε τις χειρολαβές καρδιακού παλμού, ή τον αναμεταδότη θώρακα (πωλείται ξεχωριστά) αν θέλετε να ασκηθείτε χωρίς την χρήση χεριών.

### ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ

Τοποθετήστε την παλάμη των χεριών σας απευθείας πάνω στις χειρολαβές καρδιακού παλμού. Και τα δύο χέρια πρέπει να κρατούν τις λαβές ώστε να εγγραφεί ο σφυγμός σας. Μην σφίγγετε πολύ δυνατά τις χειρολαβές, καθώς αυτό μπορεί να αυξήσει την πίεσή σας. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια μέση πίεση στο κράτημά σας. Συνιστάται να κρατάτε τις χειρολαβές μόνο ώσπου να δείτε την ανάγνωση του καρδιακού σας παλμού στο χειριστήριο. Υπάρχει πιθανότητα ακανόνιστης ανάγνωσης εάν κρατάτε διαρκώς τις χειρολαβές.

### ΤΗΛΕΜΕΤΡΙΚΟΣ ΑΝΑΜΕΤΑΔΟΤΗΣ ΘΩΡΑΚΑ (ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ)

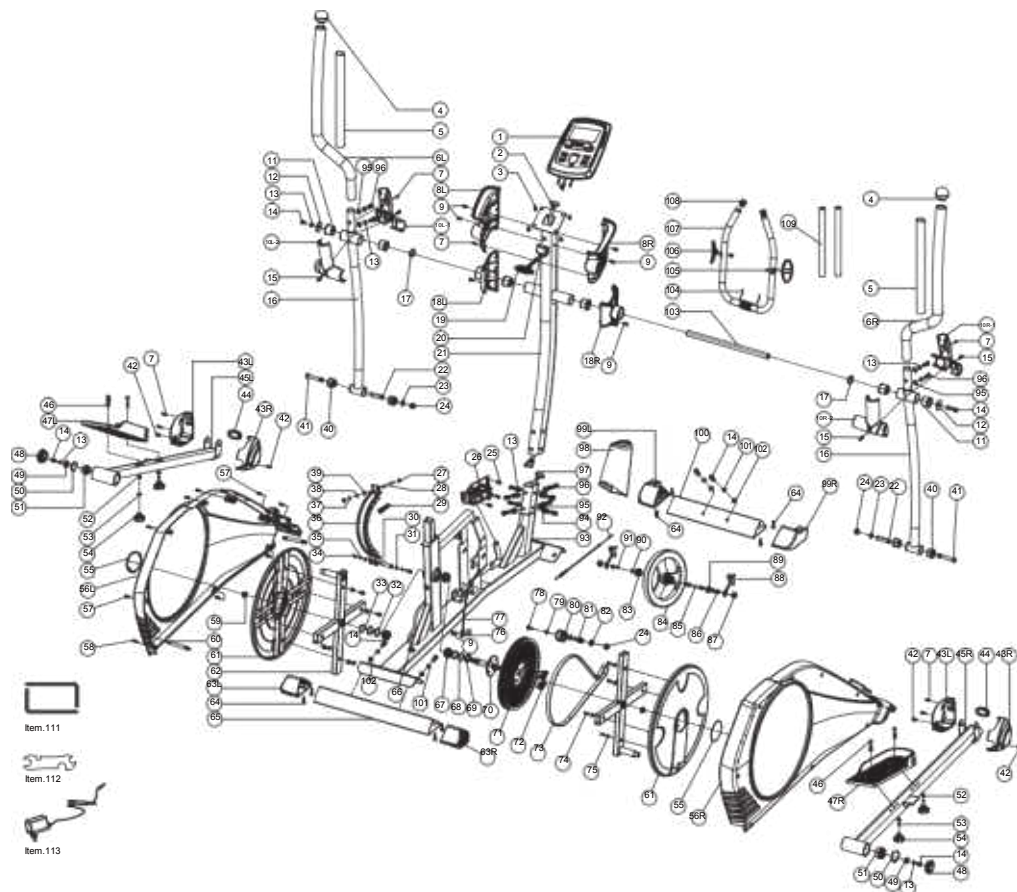
Πριν φορέσετε τον αναμεταδότη στον θώρακά σας, υγράνετε τα δύο λαστιχένια ηλεκτρόδια με νερό. Κεντράρετε τον ιμάντα θώρακα ακριβώς κάτω από το στήθος ή τους θωρακικούς μύες, ακριβώς πάνω από το στέρνο σας, με το λογότυπο προς τα έξω. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο ιμάντας θώρακος πρέπει να είναι σφιχτά και σωστά τοποθετημένος προκειμένου να λάβει μια ακριβή και συνεκτική ανάγνωση. Εάν είναι πολύ χαλαρός, ή λανθασμένα τοποθετημένος, υπάρχει πιθανότητα ακανόνιστης ανάγνωσης του καρδιακού σας παλμού.

Εάν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε πρόβλημα με την λειτουργία καρδιακών παλμών, παρακαλούμε ανατρέξτε στις σελίδες 10, 11 και 24 του οδηγού ελλειπτικού μηχανήματος.

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η λειτουργία καρδιακού παλμού δεν αποτελεί ιατρικό μηχανήμα. Διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια της μέτρησης των καρδιακών σας παλμών. Η μέτρηση αυτή προβλέπεται μόνο ως βοήθημα στην άσκησή σας.

## ΑΝΕΠΤΥΓΜΕΝΗ ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ SYROS 2.0



## SYROS 2.0 PARTS LIST

| NO.   | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                            | ΠΟΣ. |
|-------|--------------------------------------|------|
| 1     | ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ                          | 1    |
| 2     | ΕΠΑΝΩ ΚΑΛΩΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ             | 1    |
| 3     | ΒΙΔΑ Μ5Χ10ΜΜ                         | 4    |
| 4     | ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ                           | 2    |
| 5     | ΑΦΡΩΔΕΣ ΥΛΙΚΟ ΕΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ       | 2    |
| 6L    | ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΕΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ             | 1    |
| 6R    | ΔΕΞΙΑ ΕΠΑΝΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ                | 1    |
| 7     | ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ                 | 7    |
| 8L    | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ | 1    |
| 8R    | ΔΕΞΙ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ     | 1    |
| 9     | ΒΙΔΑ Μ5Χ12ΜΜ                         | 7    |
| 10L-1 | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΚΑΛΥΜΜΑ  | 1    |
| 10L-2 | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΠΙΣΩ ΚΑΛΥΜΜΑ       | 1    |
| 10R-1 | ΔΕΞΙ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΚΑΛΥΜΜΑ      | 1    |
| 10R-2 | ΔΕΞΙ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΠΙΣΩ ΚΑΛΥΜΜΑ           | 1    |
| 11    | ΑΝΤΙΤΡΙΒΙΚΟΣ ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ               | 6    |
| 12    | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                       | 2    |
| 13    | ΚΥΡΤΗ ΡΟΔΕΛΑ                         | 16   |
| 14    | ΒΙΔΑ ΑΛΜΕΝ                           | 8    |
| 15    | ΒΙΔΑ                                 | 4    |
| 16    | ΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ              | 2    |
| 17    | ΚΥΡΤΗ ΡΟΔΕΛΑ                         | 2    |
| 18L   | ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ           | 1    |
| 18R   | ΠΙΣΩ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ                | 1    |
| 19    | ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΣΧΗΜΑΤΟΣ T                 | 1    |

| NO. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                       | ΠΟΣ. |
|-----|---------------------------------|------|
| 20  | ΣΩΛΗΝΑΣ                         | 1    |
| 21  | ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ            | 1    |
| 22  | ΣΩΛΗΝΑΣ                         | 2    |
| 23  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                  | 2    |
| 24  | ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ10                    | 3    |
| 25  | ΒΙΔΑ Μ5Χ15ΜΜ                    | 3    |
| 26  | ΚΙΝΗΤΗΡΑΣ                       | 1    |
| 27  | ΠΑΞΙΜΑΔΙ Μ6                     | 2    |
| 28  | ΒΕΡΓΑ ΜΕ ΣΠΕΙΡΩΜΑ               | 1    |
| 29  | ΚΩΝΙΚΟ ΕΛΑΤΗΡΙΟ                 | 1    |
| 30  | ΑΞΟΝΑΣ ΣΕΤ ΤΡΟΧΑΛΙΩΝ            | 1    |
| 31  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                  | 2    |
| 32  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                  | 2    |
| 33  | ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C               | 1    |
| 34  | ΕΞΑΓΩΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ                | 2    |
| 35  | ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ                | 2    |
| 36  | ΣΕΤ ΜΑΓΝΗΤΩΝ                    | 1    |
| 37  | ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΡΟΔΕΛΑ                 | 1    |
| 38  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                  | 1    |
| 39  | ΕΞΑΓΩΝΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ                | 1    |
| 40  | ΑΝΤΙΤΡΙΒΙΚΟΣ ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ          | 4    |
| 41  | ΒΙΔΑ ΑΛΜΕΝ                      | 2    |
| 42  | ΒΙΔΑ                            | 4    |
| 43L | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΒΑΣΗΣ ΠΕΛΜΑΤΟΣ | 2    |
| 43R | ΔΕΞΙ ΚΑΛΥΜΜΑ ΒΑΣΗΣ ΠΕΛΜΑΤΟΣ     | 2    |



| ΝΟ. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                           | ΠΟΣ. |
|-----|-------------------------------------|------|
| 44  | ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ                          | 2    |
| 45L | ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΡΑΒΔΟΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ            | 1    |
| 45R | ΔΕΞΙΑ ΡΑΒΔΟΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ               | 1    |
| 46  | ΒΙΔΑ ΑΛΛΕΝ                          | 4    |
| 47L | ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΒΑΣΗ ΠΕΛΜΑΤΟΣ              | 1    |
| 47R | ΔΕΞΙΑ ΒΑΣΗ ΠΕΛΜΑΤΟΣ                 | 1    |
| 48  | ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ                          | 2    |
| 49  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                      | 2    |
| 50  | ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C                   | 2    |
| 51  | ΡΟΥΛΕΜΑΝ                            | 2    |
| 52  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                      | 4    |
| 53  | ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ                    | 4    |
| 54  | ΕΞΑΓΩΝΟΣ ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ                  | 4    |
| 55  | ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΚΑΛΥΜΜΑ | 2    |
| 56L | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΛΥΣΙΔΑΣ           | 1    |
| 56R | ΔΕΞΙ ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΛΥΣΙΔΑΣ               | 1    |
| 57  | ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ                | 6    |
| 58  | ΒΙΔΑ                                | 6    |
| 59  | ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΜΕ ΠΑΡΕΜΒΥΣΜΑ              | 2    |
| 60  | ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ                  | 2    |
| 61  | ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΚΑΛΥΜΜΑ                   | 2    |
| 62  | ΣΤΡΟΦΑΛΟΣ                           | 2    |
| 63L | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΙΣΩ ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ            | 1    |
| 63R | ΔΕΞΙ ΠΙΣΩ ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ                | 1    |
| 64  | ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ                | 8    |

| ΝΟ. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                 | ΠΟΣ. |
|-----|---------------------------|------|
| 65  | ΠΙΣΩ ΣΩΛΗΝΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ     | 1    |
| 66  | ΚΑΛΩΔΙΟ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ | 1    |
| 67  | ΡΟΥΛΕΜΑΝ                  | 2    |
| 68  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ            | 2    |
| 69  | ΚΥΡΤΗ ΡΟΔΕΛΑ              | 1    |
| 70  | ΑΞΟΝΑΣ ΠΕΤΑΛΙΟΥ           | 1    |
| 71  | ΔΙΣΚΟΣ ΙΜΑΝΤΑ             | 1    |
| 72  | ΒΙΔΑ ΑΛΛΕΝ                | 4    |
| 73  | ΙΜΑΝΤΑΣ                   | 1    |
| 74  | ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ      | 8    |
| 75  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ            | 8    |
| 76  | ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ                | 1    |
| 77  | ΚΑΛΩΔΙΟ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑ         | 1    |
| 78  | ΒΙΔΑ ΑΛΛΕΝ                | 1    |
| 79  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ            | 1    |
| 80  | ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ                 | 1    |
| 81  | ΑΞΟΝΑΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑ           | 1    |
| 82  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ            | 1    |
| 83  | ΡΟΥΛΕΜΑΝ                  | 1    |
| 84  | ΣΦΟΝΔΥΛΟΣ                 | 1    |
| 85  | ΑΞΟΝΑΣ ΣΦΟΝΔΥΛΟΥ          | 1    |
| 86  | ΕΞΑΓΩΝΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ          | 2    |
| 87  | ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΜΕ ΠΑΡΕΜΒΥΣΜΑ    | 2    |
| 88  | ΣΕΤ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΖΩΝΗΣ    | 2    |
| 89  | ΡΟΥΛΕΜΑΝ                  | 1    |

## SYROS 2.0 PARTS LIST

| ΝΟ. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                         | ΠΟΣ. |
|-----|-----------------------------------|------|
| 90  | ΚΥΡΤΗ ΡΟΔΕΛΑ                      | 3    |
| 91  | ΡΟΔΕΛΑ ΣΧΗΜΑΤΟΣ C                 | 2    |
| 92  | ΚΑΛΩΔΙΟ                           | 1    |
| 93  | ΣΚΕΛΕΤΟΣ                          | 1    |
| 94  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                    | 4    |
| 95  | ΚΥΡΤΗ ΡΟΔΕΛΑ                      | 8    |
| 96  | ΒΙΔΑ ΑΛΛΕΝ                        | 12   |
| 97  | ΚΑΤΩ ΚΑΛΩΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ           | 1    |
| 98  | ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΣΤΥΛΟΥ | 1    |
| 99L | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ     | 1    |
| 99R | ΔΕΞΙ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ         | 1    |
| 100 | ΜΠΡΟΣΤΙΝΗ ΡΑΒΔΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ   | 1    |
| 101 | ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ                  | 4    |
| 102 | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ                    | 4    |
| 103 | ΡΑΒΔΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ                | 1    |
| 104 | ΚΑΛΩΔΙΟ ΛΑΒΗΣ ΠΑΛΜΩΝ              | 2    |
| 105 | ΑΥΤΟΚΟΧΛΙΟΥΜΕΝΗ ΒΙΔΑ              | 2    |
| 106 | ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΛΑΒΗΣ ΠΑΛΜΩΝ             | 2    |
| 107 | ΚΛΕΙΔΙ                            | 1    |
| 108 | ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ                        | 2    |
| 109 | ΦΟΡΜΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ                  | 2    |
| 111 | ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΒΙΔΕΣ ΑΛΛΕΝ            | 2    |
| 112 | ΣΥΝΘΕΤΟ ΚΛΕΙΔΙ                    | 1    |
| 113 | ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗΣ                   | 1    |

**Gr/ΕΛΛ.: Διάθεση Αποβλήτων**

Τα προϊόντα VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness είναι ανακυκλώσιμα.  
Στο τέλος της λειτουργικής ζωής του, παρακαλούμε απορρίψτε το προϊόν ορθά και με ασφάλεια (τοπικές περιοχές απορριμάτων).

**Eng: Waste Disposal**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable.  
At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**Ger: Entsorgungshinweis**

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar.  
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**Dut: Verwijderingsaanwijzing**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**Fre: Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

**Ita: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

**Spe: Gestión de residuos**

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables.  
Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

**Prb: Descarte**

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.  
No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**ChT: 廢棄物處理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。  
品的使用年期限滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。

**ChS: 废弃物处理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。  
其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。

