

**C4.1  
PROGRAMMABLE  
MAGNETIC BIKE**



**ENGLISH MANUAL**

# Precautions

**WARNING:** This programmable magnetic bike has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the programmable magnetic bike. The following safety precautions should also be observed:

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the bike are adequately informed of all precautions.

Use the bike only as described in this manual.

- Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this elliptical trainer is kept.

- Inspect and assemble all parts regularly. Replace and worn parts immediately.

- Place the elliptical trainer on a level surface, with at least 1.0 m of clearance on each side of bike. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the bike.

- Keep the bike indoors, away from moisture and dust. Maintain the using place ventilation. DO NOT use it in the airless place.

- Don't put any sharp things around the bike.

- Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the bike.

Always wear athletic shoes for foot protection while exercising.

- Do not use this product if more than 130kg of weights.

- Do not put your hands on the moving parts to prevent injuries.

- Keep your pedaling speed in a controlled way.

- If you find your bike abnormal, do not use it immediately.

- No more than one person should operate the bike at one time.

- If you feel pain or dizziness while exercising, stop exercising immediately and ask for a doctor.

# Safety notice

When you are remedial or have below symptoms, after discussing with your doctor, then could use this bike.

1. Waist pain now and leg, waist, neck hurt before, legs, waist, neck and hand numbly please do not use.
2. Have anamorphic arthritis, rheumatic and gout.
3. Have osteoporosis and other abnormality.
4. Have perfunctory system obstacle (heart disease, blood obstacle, hypertension ).
5. Have breath obstacle.
6. Using the manpower pulse adjust machine or insert into the body machine.
7. Have sarcomata.
8. Have thrombus or other symptoms.
9. Have diabetes or be caused by diabetes feeling obstacle.
10. Have skin trauma.
11. Hyperpyrexia caused by sick(38 °C or over 38 °C).
12. Abnormal back bone or back bone bending.
13. Pregnant or catamenia.
14. Feel physical abnormality, need convalesce.
15. Body condition is not very well.
16. The aim is to healing.
17. Except the upper symptoms, feel other physical abnormality.

**Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your bike before using your bike.**

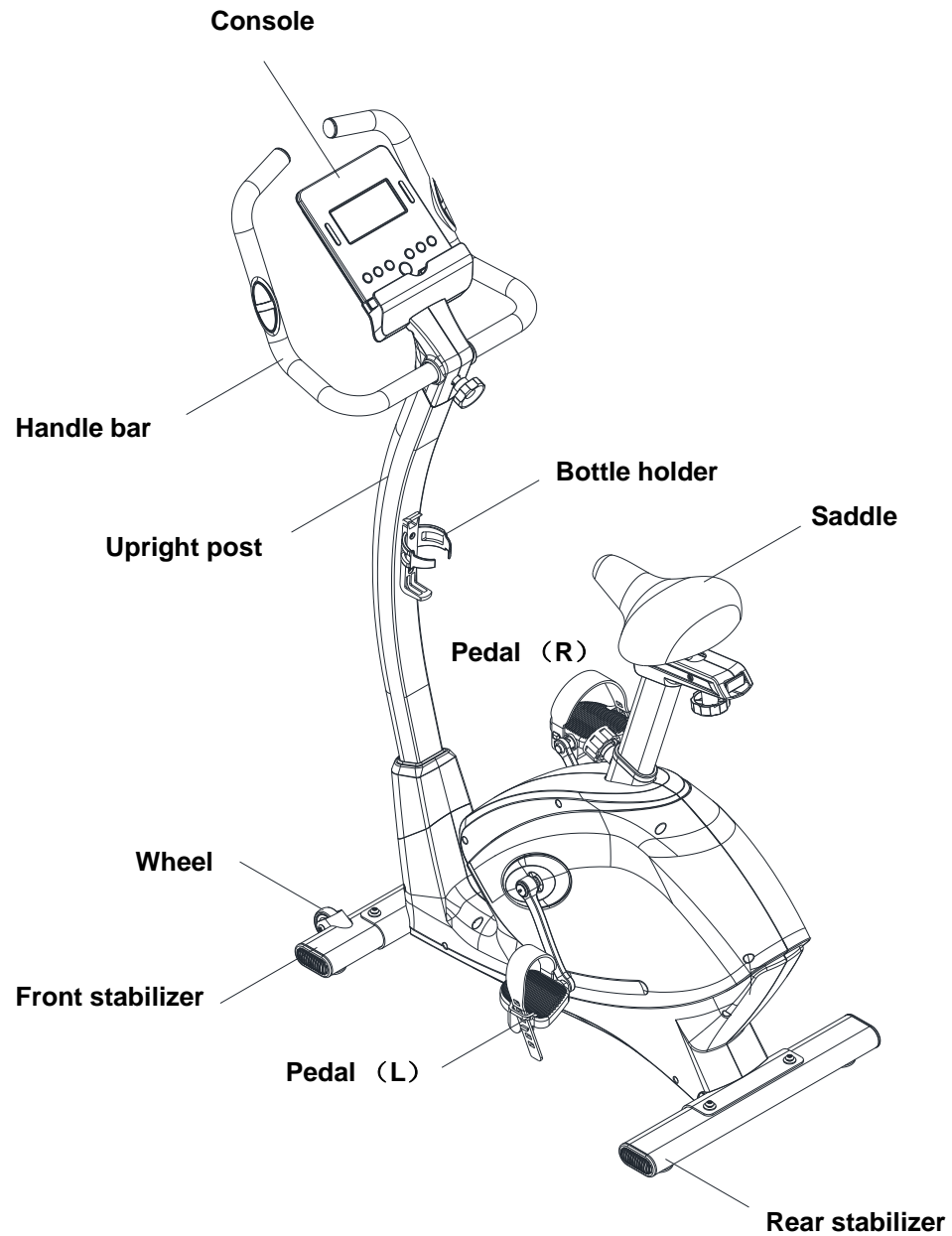


# Spare parts list:

No.	Name	Specification	qty	No.	Name	Specification	qty
9	Main frame		1	34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
2	Front stabilizer		1	35	Hex self-locking nut	M8	9
3	Rear stabilizer		1	36	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	12
4	Upright post		1	37	Philips pan head full thread screw	M4×6	4
5	Pedal(L)		1	38	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
6	Pedal(R)		1	39	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
7	Saddle post		1	40	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
8	Saddle		1	41	Crank(L)		1
9	Handlebars		1	42	Crank®		1
10	Console fixed piece		1	43	Crank cover		2
11	Console		1	44	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
12	Magnetic sensor wire		1	45	Magnetic motor		1
13	Console communication wire		1	46	Upright post decoration strip		1
14	Power communication wire		1	47	End cap		4
15	Magnetic sensor		1	48	Feet pad	Φ47×10.5×M10×20	4
16	Handle pulse connection wire		2	49	Hex nut	Φ8×33×M6×15	2
17	Console outset		2	50	Wheels	Φ55×25.8	2
18	Console connection wire		1	51	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	5
19	Upright post cover		1	52	Deep groove ball bearing	6203-2RS	3
20	Bottle holder		1	53	Hex nut	M5	2
21	Rotary hand bolt	Φ56×M16×P1.5	1	54	Allen C.K.S. full thread screw	M5×80	1
22	Handlebar rotary knob		1	55	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	1
23	Bushing	Φ10.5×Φ14×10	1	56	Saddle post bushing		1
24	Saddle cover(L)		1	57	Crank axle	Φ17×154.3	1
25	Saddle cover(R)		1	58	Belt pulley	Φ263×19	1
26	T-shaped rotary knob	M8×30	1	59	Power adapter		1
27	Handlebar cover(L)		1	60	Saddle adjustment		1
28	Handlebar cover(R)		1	61	Circlip shaft	Φ17	2
29	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4	62	Circlip shaft	Φ12	2
30	Spring washer	Φ8	7	63	Circlip shaft	Φ10	3
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	8	64	Tension pulley	Φ38×22	1
32	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	7	65	Tension spring		1
33	Curved washer	Φ8.5×R25×t2.0	2	66	Brake tension spring		1

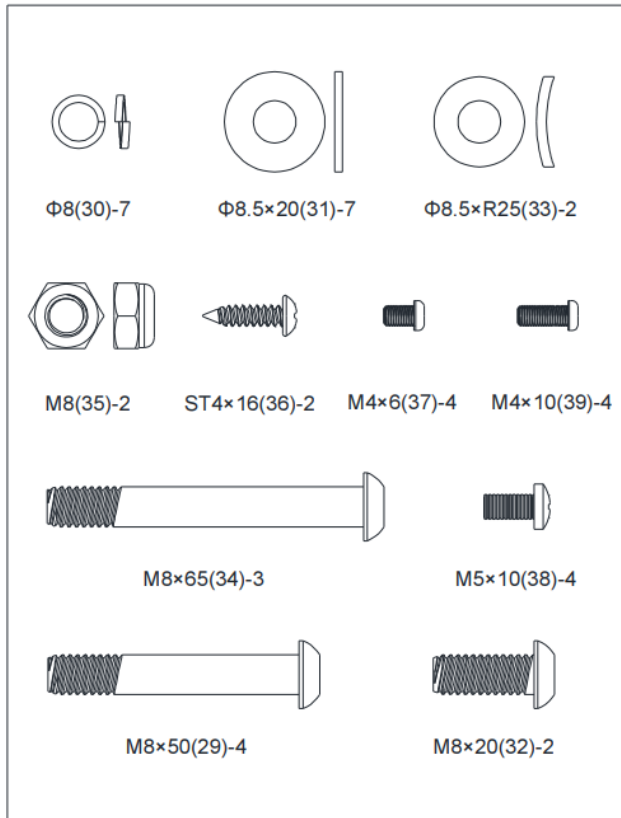
No.	Name	Specification	qty	No.	Name	Specification	qty
67	Deep groove ball bearing	6003-2RS	1	80	Round end cap	$\Phi 25 \times t1.5$	2
68	Magnetic control fixed axle	$\Phi 12 \times 50$	1	81	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×25	7
69	Deep groove ball bearing	6300-2RS	1	82	Fixed magnet set		1
70	Flat washer	$\Phi 34 \times \Phi 25 \times t1.0$	1	83	Allen C.K.S. full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
71	Crank cover		2	84	Tension pulley		1
72	Unidirectional needle bearing	$\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1	85	Magnetic control fixed axle		1
73	Small belt pulley set	$\Phi 30 \times 64$	1	86	Motor belt	440PJ6	1
74	Deep groove ball bearing	6000-2RS	1	87	Foam grip	$\Phi 22 \times t3.0 \times 680$	2
75	Flywheel axle	$\Phi 10 \times 109.5$	1	88	Motor cover (L)		1
76	Flywheel	$\Phi 280/6 \text{ kg}$	1	89	Motor cover (R)		1
77	Square end cap	$20 \times 40 \times t1.5$	1	90	Saddle locking piece		1
78	Handle pulse set		2	91	Brake wire		1
79	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2	92	Sensor wire fixed piece		1

# Product instruction



# Specification:

Model No,	C4.1
DIMENSION	1100x530x1400mm
Max. upload	130KG
RESISTANCE FRAGMENT	8
FLYWHEEL	Single way, $\Phi 280/6\text{kg}$



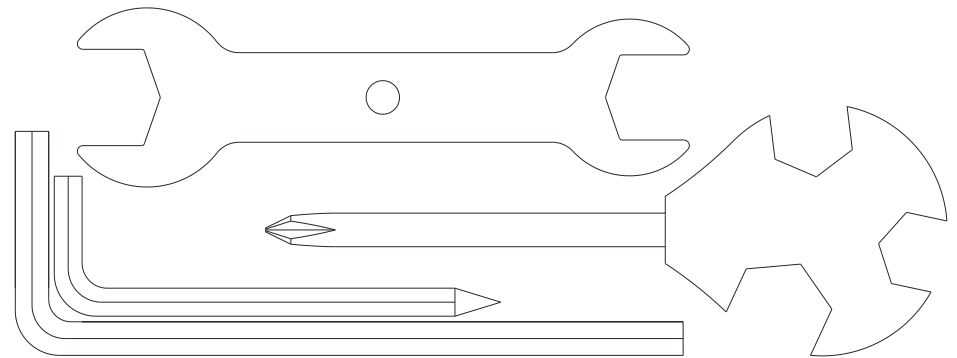
## Screw bag list:

NO.	NAME	SPECIFICATIO N	QTY
29	Allen C.K.S. half thread screw	M8 $\times$ 50 $\times$ 20	4
30	Spring washer	$\Phi 8$	7
31	Flat washer	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t1.5$	7
32	Allen C.K.S. full thread screw	M8 $\times$ 20	2
33	Curved washer	$\Phi 8.5 \times R25 \times t2.0$	2
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8 $\times$ 65 $\times$ 20	3
35	Hex self-locking nut	M8	2
36	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4 $\times$ 16	2
37	Philips pan head full thread screw	M4 $\times$ 6	4
38	Philips pan head full thread screw	M5 $\times$ 10	4
39	Philips pan head full thread screw	M4 $\times$ 10	4



# Hardware list:

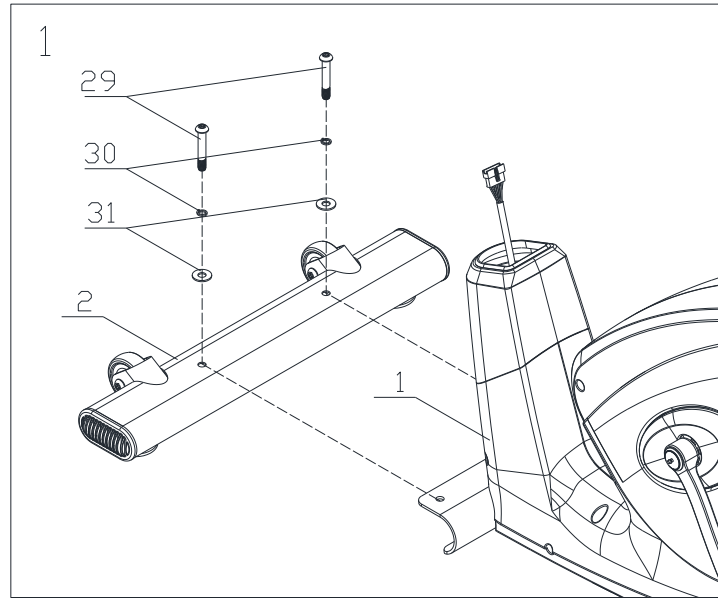
NAME	SPECIALIZED	QTY
L-shape wrench	5×35×80S	1
L-shape wrench	6×40×120	1
wrench	15#&17#	1
wrench		1



# Assembly instruction

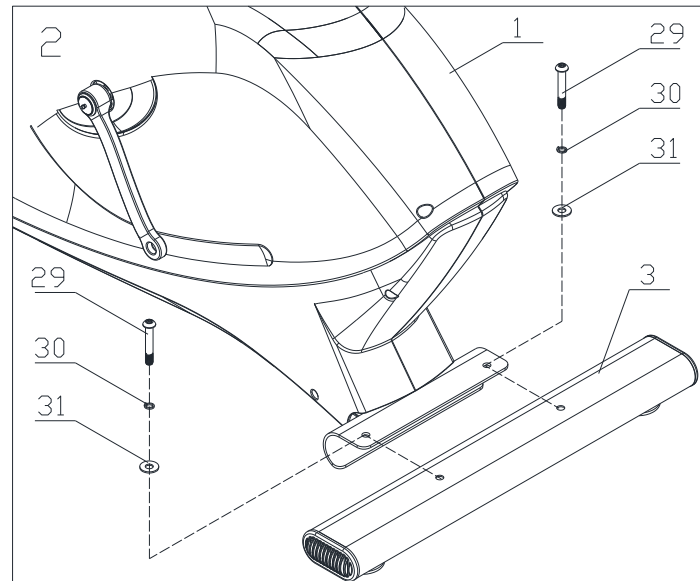
## Step 1:

Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with flat washer(31), spring washer(30) and Allen C.K.S. half thread screw(29).



## Step 2:

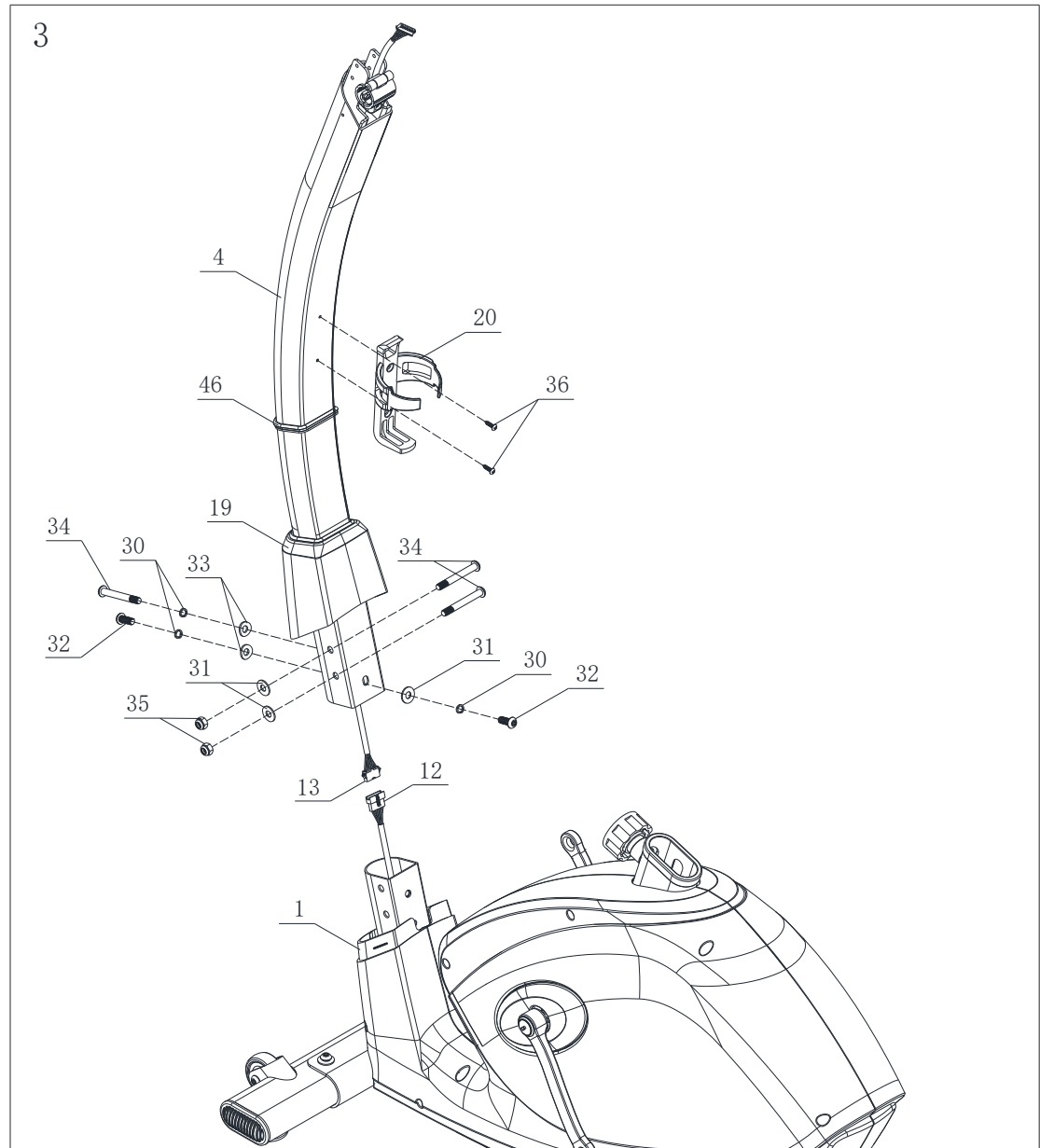
Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with flat washer(31), spring washer(30) and Allen C.K.S. half thread screw(29).



### Step 3:

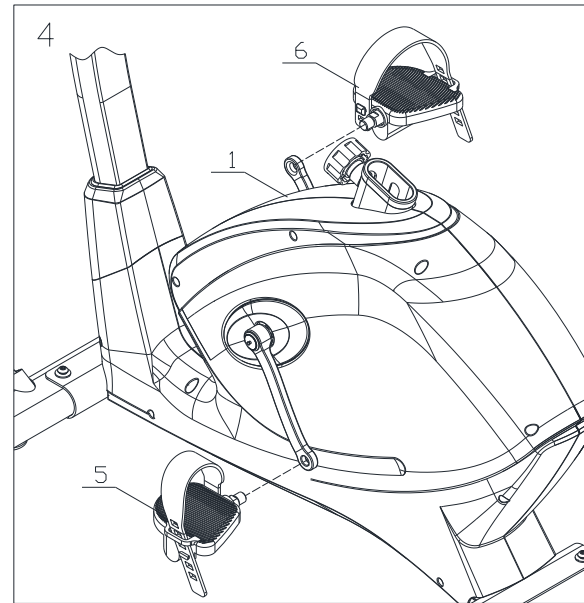
1. Attach the Upright post decoration strip(46) to the upper upright post(4),take upright post cover(19) off from the main frame(1) and cover it on the upper upright post.(4)
2. Connect Motor communication wire (12) and Console communication wire (13).
3. Attach upper upright post(4) to the main frame(1) with Curved washer(33), spring washer(30), Allen C.K.S. half thread screw(34) and flat washer(31), spring washer(30), Allen C.K.S. full thread screw(32) and flat washer(31),Allen C.K.S. half thread screw(34), Hex self-locking nut(35) and Curved washer(33), spring washer(30), Allen C.K.S. full thread screw(32) .
4. Attach upright post cover(19) and Upright post decoration strip(46) to the main frame(1).
5. Attach bottle holder(20) to upper upright post(4) with Philips pan head full thread screw(36).

**Tip:** Put the communication wires and resistance adjust knob wire into the upright post, and make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.



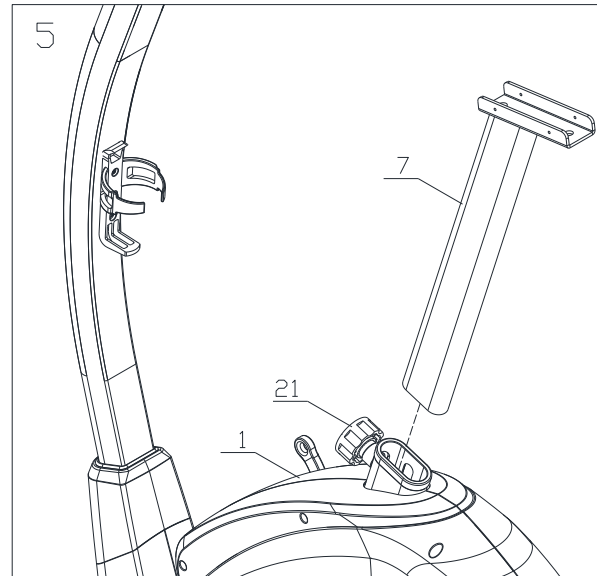
### Step 4:

Attach the Pedal(L)(5) and Pedal(R)(6) to the Main frame(1), then tighten the bolts.



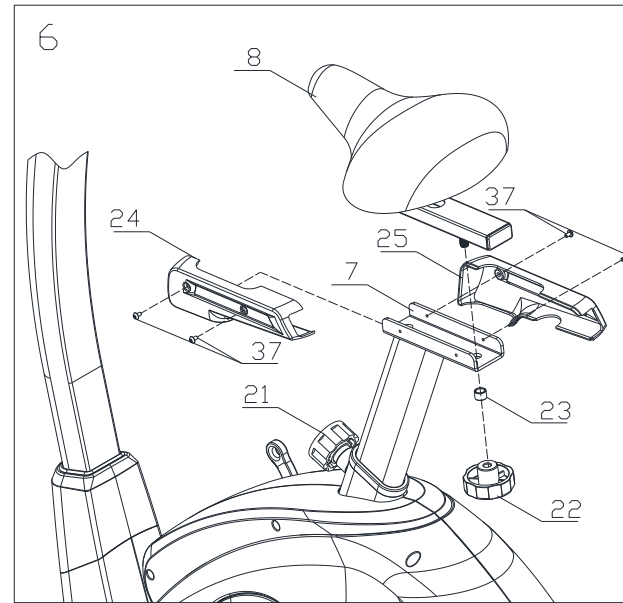
### Step 5:

Loose the Rotary hand bolt(21), attach the Saddle post (7) to the Main frame(1), then tighten the Rotary hand bolt(21).



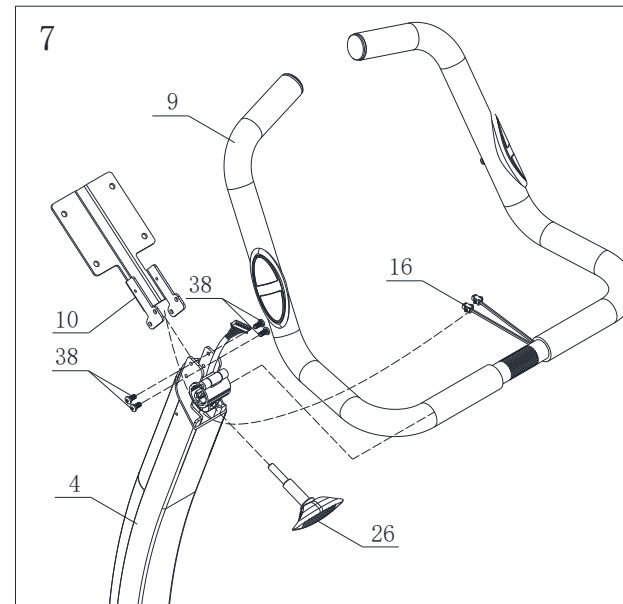
## Step 6:

1. Attach the saddle(8) to the saddle post(7),use the handlebar rotary knob(22)and bushing(23) to tighten, but do not lock it.
2. Adjust the saddle(8) to the correct position, then attach the saddle cover(L)(24) and saddle cover(L)(25) to the saddle post(7),and use Philips pan head full thread screw(37) to tighten them.
3. Finally lock the knob (22).



## Step 7:

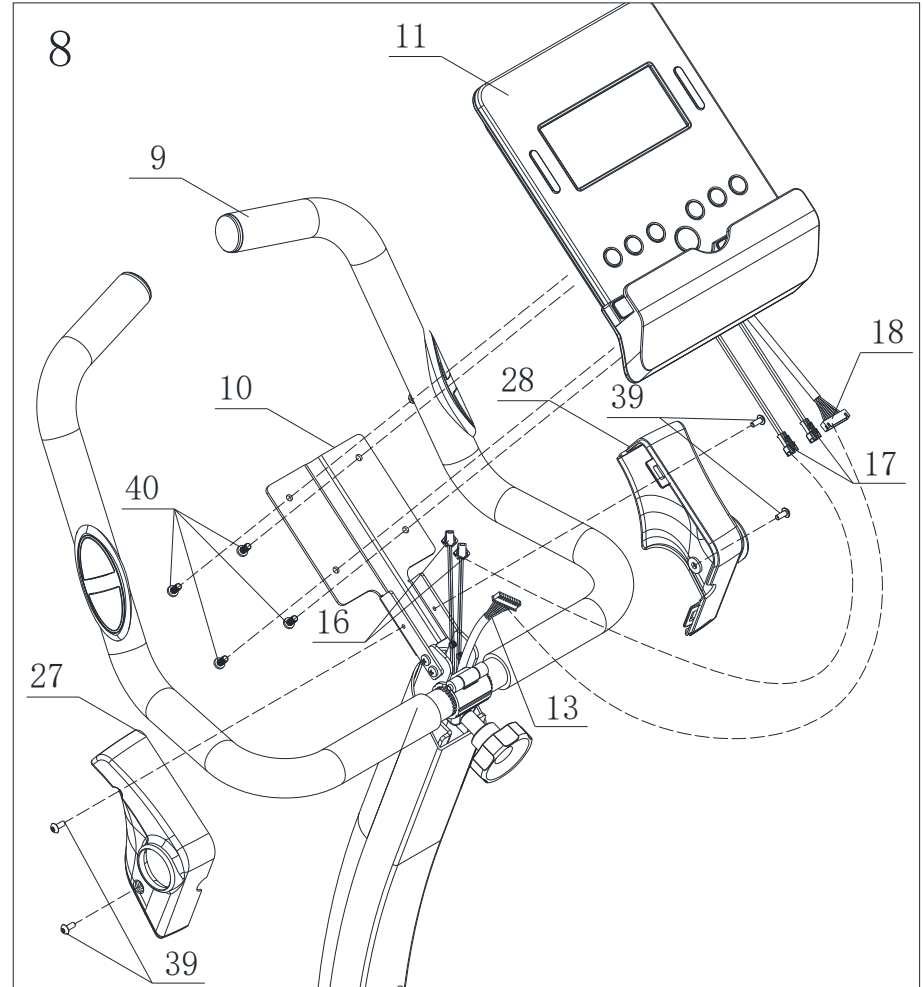
1. Handle pulse connection wire (16) through the Upright post(4),and attach the Handlebars(9) to Upright post(4),tighten with T-shaped rotary knob(26).
  2. Attach Console fixed piece(10) to the Upright post(4),tighten with Philips C.K.S. full head screw(38).
- Tip:** Make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.



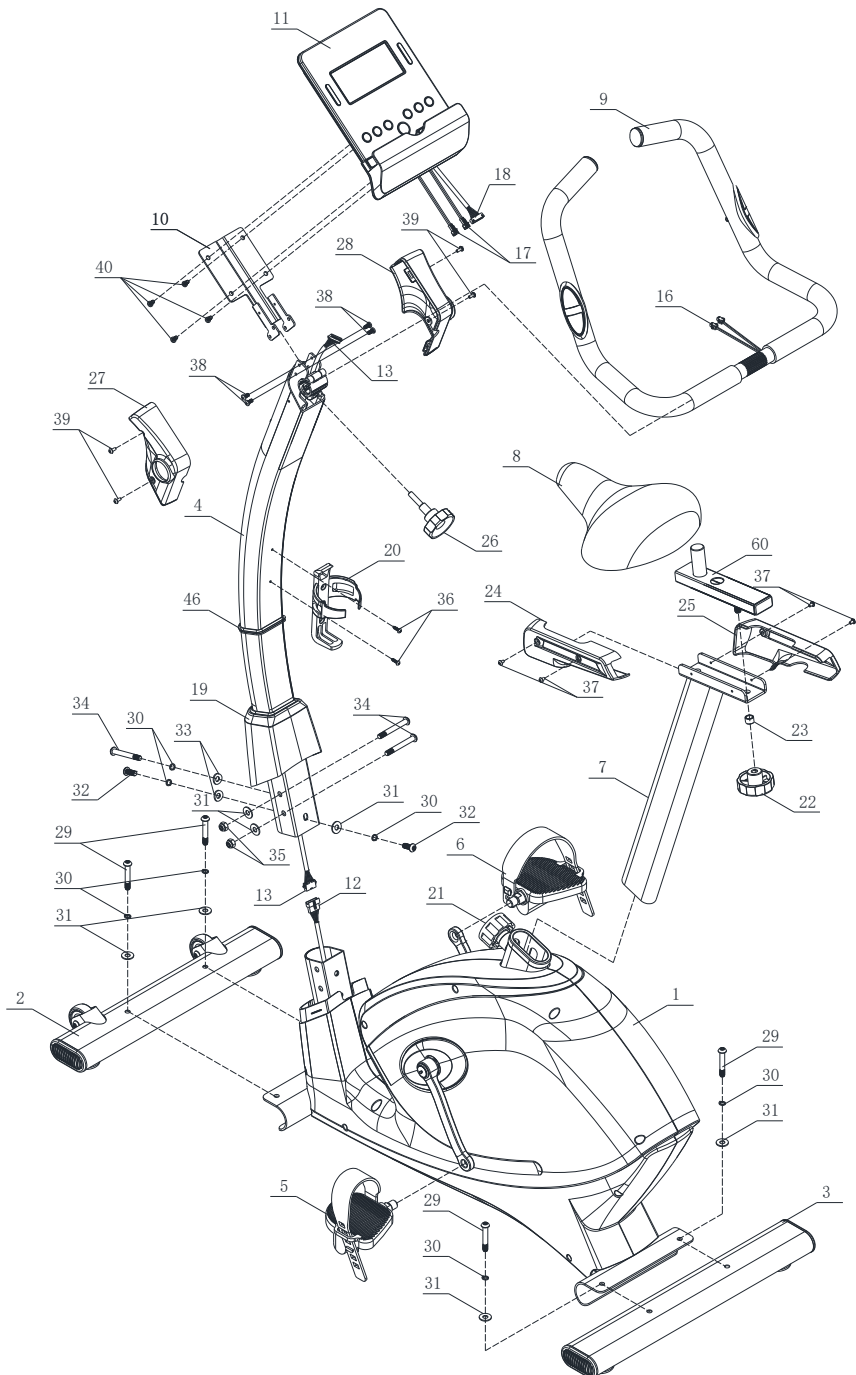
## Step 8:

1. Connect the Console communication wire(13) and Console connection wire(18),connect the Handle pulse connection wire(16) and Console outset(17).
2. Attach the Console(11) to the Console fixed piece(10),tighten with Philips C.K.S. full head screw(40).
3. Attach the Handlebar cover(L)(27) and Handlebar cover(R)(28) through the Handlebars(9) to the Upright post(4),tighten with Philips C.K.S. full head screw(39).

**Tip:** Make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.



# Half drawing and list



# Part list:

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY	NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1	23	Bushing	$\Phi 10.5 \times \Phi 14 \times 10$	1
2	Front stabilizer		1	24	Saddle cover(L)		1
3	Rear stabilizer		1	25	Saddle cover(R)		1
4	Upright post		1	26	T-shaped rotary knob	M8×30	1
5	Pedal(L)		1	27	Handlebar cover(L)		1
6	Pedal(R)		1	28	Handlebar cover(R)		1
7	Saddle post		1	29	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
8	Saddle		1	30	Spring washer	$\Phi 8$	7
9	Handlebars		1	31	Flat washer	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t1.5$	7
10	Console fixed piece		1	32	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	2
11	Console		1	33	Curved washer	$\Phi 8.5 \times R25 \times t2.0$	2
12	Magnetic sensor wire		1	34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
13	Console communication wire		1	35	Hex self-locking nut	M8	2
16	Handle pulse connection wire		2	36	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	2
17	Console outset		2	37	Philips pan head full thread screw	M4×6	4
18	Console connection wire		1	38	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
19	Upright post cover		1	39	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
20	Bottle holder		1	40	Philips pan head full thread screw	M5×10(Black)	4
21	Rotary hand bolt	$\Phi 56 \times M16 \times P1.5$	1	46	Upright post decoration strip		1
22	Handlebar rotary knob		1				



## Exercise Recommendations and guidelines

### Warm-up

5-10 minutes warm-up is required before exercising.

### Breath

Do not hold your breath when exercising. Sniffing with nose and breathing out with mouth when doing relaxation exercises. Action should be coordinated with breathing. If breathing too rapidly, exercise should be stopped.

### Frequency

The same parts of the muscle exercise should have 48 hours of rest. In other word, the same parts of muscle should be trained in every other day.

### Body Load

Physical training should be determined by individual state. Then exercise step by step. Muscle soreness is normal during the first period of exercising. Pain will eased if keep exercising.

### Relaxation exercises

5-minutes relaxation exercises are needed after exercising, especially relaxation exercises on leg muscle to avoid long-term muscle condensation situation and to maintain muscle elasticity.

### Stretching exercises

No matter how fast you walk, it is supposed to do stretching exercises at first. Warm-up muscles are more easily to stretch. Walking for 5 to 10 minutes to warm up and then do stretching exercises as the figure shows for 5 times, each leg for ten seconds or more. Do it again after finishing training.

#### 1. Stretch downwards

Bending the knees slightly and bending the body forward slowly to relax the back and shoulder. Try to touch the toes with your hands. Keep for 10 to 15 seconds then relax. Repeat 3 times. (see Figure 1)

#### 2. Hamstring stretching

Sitting on a clean seat. Keep one leg straight and the other inward. Try to touch the toes with your hands, Keep for 10 to 15 seconds then relax. Repeat 3 times for each leg. (see Figure 2)

#### 3. Leg and Achilles tendon stretching

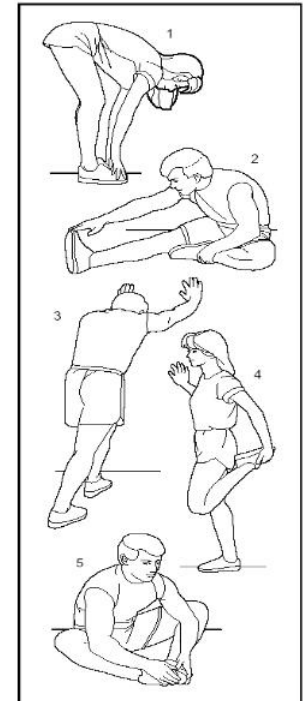
Two hand on the wall or tree, one foot on the back and keep the heel on floor then lean over the wall. Keep for 10 to 15 seconds then relax. Repeat 3 times for each leg. (see Figure 3)

#### 4. Quadriceps stretching

Keep balance with left hand on the wall or desk. Stretch your right hand backwards then seize the right ankle and slowly pull it towards your hips until you feel your thigh muscles are tense. Keep for 10 to 15 seconds then relax. Repeat 3 times for each leg. (see figure 4)

#### 5. Sartorius (the inner thigh muscles) stretching

Sit down with knees outward and sole facing against sole. Hands grasp feet and pull feet toward groin. Keep for 10 to 15 seconds then relax. Repeat for 3 times. (see figure 5)



# Computer operation Display function

ITEM	DESCRIPTION
<b>TIME</b>	Display the time numerical value during exercise. Range 0:00 ~ 99:59
<b>SPEED</b>	Display the speed numerical value during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
<b>DISTANCE</b>	Display the distance numerical value during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
<b>CALORIES</b>	Display the burned calories during exercise. Range 0 ~ 999
<b>PULSE</b>	Display the pulse numerical value during exercises. Sound the alarm when over preset target pulse.
<b>RPM</b>	No group of rotation. Range 0 ~ 999
<b>WATTS</b>	Display the consumed power rate during exercise. Range 0 ~ 350
<b>MANUAL</b>	Manual Setting Mode
<b>PROGRAM</b>	Application Mode (12 programs for your choice.)
<b>USER</b>	User exercising mode. User set the resistance graphics.
<b>WATT</b>	Watt control training mode.

## Button function:

ITEM	DESCRIPTION
<b>Reset</b>	. Press the button in 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Press the button to return to the main menu in stop mode or setting the exercising numerical value.
<b>Body fat</b>	Test the body fat percentage, body mass index (BMI)
<b>Up</b>	Select the training mode, and increase numerical value
<b>Recovery</b>	Test heart rate recovery status.
<b>Down</b>	Select the training mode, and decrease numerical value
<b>Mode</b>	Confirm the setting value or choice.
<b>Start/ Stop</b>	Start or stop working.

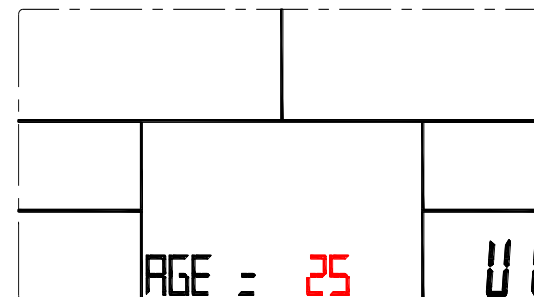
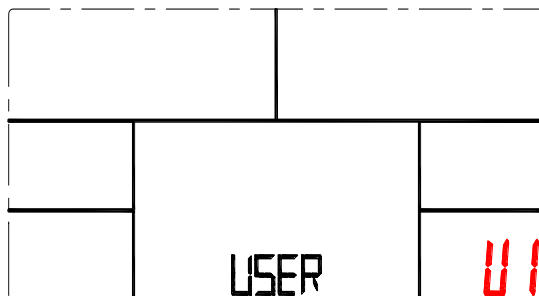
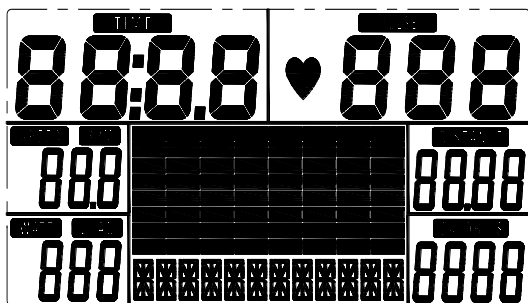
## Operation

### Power on-

1. Plug in, speed meter will boot and LCD display for 2 seconds. Then show the wheel diameter value, and then enter the user setting mode (set U1 ~ U4 user group, age, gender, height, body weight).

4 minutes without pedals or heartbeat signal input, speed meter will enter power saving mode.

Press any key to wake up the speed meter.



## Manual Setting Mode

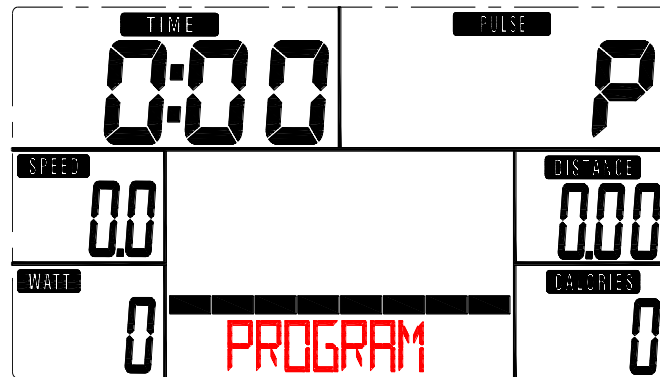
Under the main screen, press START/STOP button, it will enter into manual setting mode directly.

1. Press UP or DOWN to select sports program, select MANUAL and press MODE button to enter.
2. Press button to set TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE value, press MODE button to confirm.
3. Press START/STOP button to start.
4. During the exercise, press UP or DOWN button to resistance values (1 to 32).
5. Press START/STOP button again to suspend movement. Press RESET button to return to the main display.



## Application training mode

1. Press UP or DOWN button to select exercising program, select the PROGRAM and press MODE button to enter. Choose P01 ~ P12 graphics, then press MODE button to confirm.
2. Press UP or DOWN button to set the time numerical value.
3. Press START/STOP button to start.
4. Press UP or DOWN button to set resistance values (1 to 32) during exercise.
5. Press START/STOP button again to suspend movement. Press RESET button to return to the main display.



## User Program Training Mode

1. Press UP or DOWN button to select exercising program, select the USER PROGRAM and press MODE button to enter.
2. Press UP or DOWN button set resistance values of each field, press MODE button to enter the next set. (a total of 20 field need to set)
3. Press MODE button for 2 seconds to complete or exit.
4. Press UP or DOWN button to set the time value.
5. Press START/STOP button to start.
6. Press START/STOP button again to suspend movement. Press RESET button to return to the main display.
7. Press UP or DOWN button to set resistance values (1 to 32).

## WATT Control Training Mode

1. Press UP or DOWN button to select exercising program, select WATT and press MODE button to enter.
2. Press UP or DOWN button to set the target WATT value (the default value is 120). Press MODE button to confirm.
3. Press UP or DOWN button to set the time value during exercise.
4. Press START/STOP button to start or stop moving. Press RESET button to return to the main screen.
5. User can press UP or DOWN button to adjust WATT value during exercising.

## Heart Rate Recovery Status Test

1. After a period of time of exercising, the user needs to keep holding the hand grip, and press RECOVERY button to test.
2. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00.
3. The LCD will display the heart rate recovery status by F1, F2... F6. F1 is the best status, and F6 is the worst. Then press RECOVERY button to return to the main display.
4. During the test, press RECOVERY button again, the console will return to the previous display.

1.0	Best
$1.0 < F < 2.0$	Better
$2.0 < F < 2.9$	Good
$3.0 < F < 3.9$	normal
$4.0 < F < 5.9$	worse
6.0	worst

## BODY FAT Mode

User can press BODY FAT button for BODY FAT testing when the bike doesn't work. Hold the handgrip tightly. The LCD will display "- - - - -". And then it will display body fat percentage, body mass index, obesity symbols after 8 seconds.

3. It will show other symbols in following situations:

"E-1" shows that users do not put the thumb on the right position of the handgrip.

"E-4" shows that the body fat percentage and body mass index are beyond the range of the system setting.

After the test, press BODY FAT button to return to the former setting and continue to exercise.

## B.M.I.:

B.M.I	Low	Low/Mid	Mid	Mid/High
Range	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

## BODY FAT:

Symbol	—	+	▲	◆
body fat percentage	Low	Low/Mid	Mid	Mid/High
Sex				
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

## Note:

1. This speed meter requires the use of 9V, 500 mA or 9V, 1000 mA transformer.
2. 4 minutes after stop moving, speed meter will enter into power saving mode. All the settings and exercise values will be saved until next time.
3. The speed meter display abnormal, please pull out the transformer and insert again.

## CONNECT SMART PHONE

It is compatible with the app **I Console+** with real routes and maps, interactive workout videos and data file of your training. Download on your smart phone or tablet the app **I Console+** via Google Play for Android and via APP Store for IOS or by using the QR code below.



iConsole Global



- 【1】** Log in to the iConsole application and after creating your personal account click on "GET STARTED" located on the top right.
- 【2】** Tap any of the programs and a login window will immediately appear where you will need to connect the iConsole application to the bike.
- 【3】** Tap the matching devices like 'iConsole-XXXX' (X means random digit) to pair;

### **Supported versions for iConsole:**

- For Android devices: 5.0 or later.
- Requires iOS : 11.0 or later. Compatible with iPhone, iPad, and iPod touch.

It is compatible with the app **Kinomap** (subscription required). Download the Kinomap app on your smartphone or tablet . (Google Play for Android & APP Store for IOS).

Train all around the world with interactive videos and routes.

Explore the world, monitor your performance, share your experience with the whole Kinomap community.

Invite and compete with other users of the Kinomap APP or you can also train by yourself and try to compete and surpass your own previous performances.

Search, download & install Kinomap over Apple Store or Google Play depending on your smartphone system.

- 【1】 Enter Kinomap to select [More] page;
- 【2】 Select to add more fitness equipment;
- 【3】 Select and click Bike icon;
- 【4】 Tap iConsole entrance;
- 【5】 Tap the matching devices like 'iConsole-XXXX' (X means random digit) to pair;
- 【6】 Find related videos to start your favorite running mode.

#### Supported versions for KINOMAP:

-For Android devices: 5.0 or later.

-Requires iOS 9.0 or later. Compatible with iPhone, iPad, and iPod touch.



INTERSPORT ATHLETICS SA	
18-20 SOROU	
15125	MAROUSI
GREECE	+302102806019



**C4.1**  
**ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ**  
**ΠΟΔΗΛΑΤΟ**



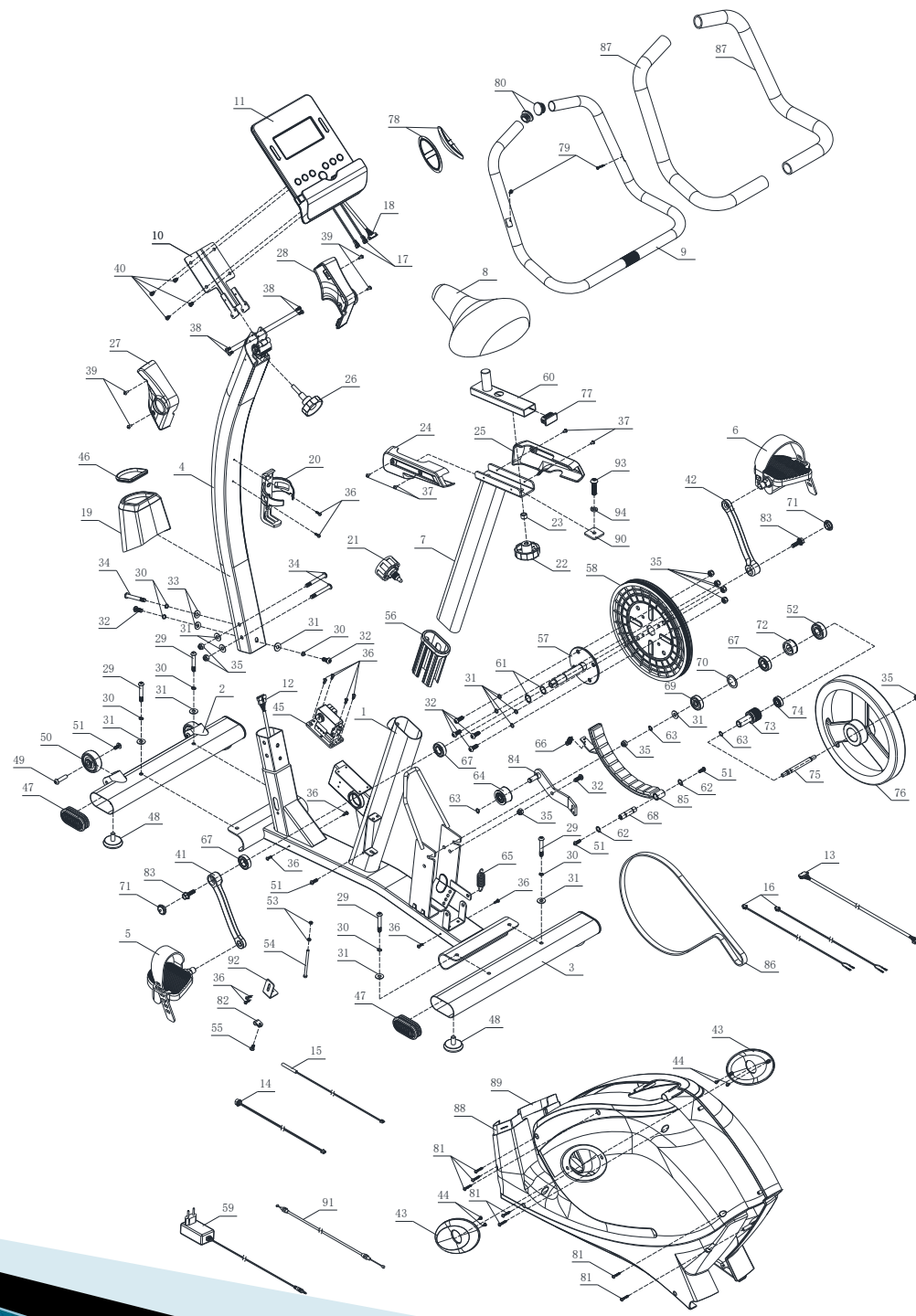
**GREEK MANUAL**

## **ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

**Παρακαλούμε φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για να μπορείτε να ανατρέξετε εύκολα σε αυτό.**

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα. Ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν το μηχάνημα συναρμολογηθεί, συντηρείται και χρησιμοποιείται σωστά. Είναι στην ευθύνη σας να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες του μηχανήματος έχουν ενημερωθεί για όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εξάσκησης πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να εξακριβώσετε αν βρίσκεστε σε οποιαδήποτε ιατρική ή φυσική κατάσταση που θα μπορούσε να θέσει την υγεία ή την ασφάλειά σας σε κίνδυνο, ή που θα σας εμπόδιζε να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σωστά. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι ουσιώδης αν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τους παλμούς της καρδιάς σας, την πίεσή σας ή τα επίπεδα χοληστερίνης.
3. Να δίνετε σημασία στα σήματα του σώματός σας. Λανθασμένη ή υπερβολική εξάσκηση μπορεί να κάνει κακό στην υγεία σας. Σταματήστε την εξάσκηση αν αισθανθείτε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος, αρρυθμία, υπερβολικό λαχάνιασμα, πονοκέφαλο, ζαλάδα ή αίσθημα ναυτίας. Αν αισθανθείτε κάποια από τις παραπάνω καταστάσεις, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα εξάσκησης σας.
4. Κρατάτε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από το μηχάνημα. Το μηχάνημα έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σε σταθερή επίπεδη επιφάνεια με ένα προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας. Για να είστε σίγουροι για την ασφάλειά σας, το μηχάνημα πρέπει να έχει το λιγότερο 0.5 μέτρα γύρω από αυτό.
6. Πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα, ελέγξτε ότι τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα με ασφάλεια.
7. Η ασφάλεια του μηχανήματος μπορεί να διασφαλιστεί μόνο αν το ελέγχετε τακτικά για ζημιές ή φθορές.
8. Να χρησιμοποιείτε πάντοτε το μηχάνημα όπως σας υποδεικνύουμε. Αν βρείτε ελαττωματικά εξαρτήματα ενώ συναρμολογείτε ή ελέγχετε το μηχάνημα, ή ακούτε ασυνήθιστους θορύβους να προέρχονται από το μηχάνημα κατά τη διάρκεια της χρήσης, σταματήστε αμέσως. Μη χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα μέχρι να επιδιορθωθεί το πρόβλημα.
9. Να φοράτε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Αποφεύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα ή που μπορούν να περιορίσουν ή να εμποδίσουν την κίνηση.
10. Το μηχάνημα έχει ελεγχθεί και πιστοποιηθεί σε EN957 τάξης H.C. Κατάλληλο για **οικιακή & ημιεπαγγελματική χρήση σε εσωτερικό χώρο**. Μέγιστο βάρος χρήστη: **130** κιλά. Η ικανότητα φρεναρίσματος είναι ανεξάρτητη από την ταχύτητα.
11. Το μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση.
12. Πρέπει να προσέχετε όταν σηκώνετε ή μετακινείτε το μηχάνημα ώστε να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα τις κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης και / ή να ζητάτε βοήθεια αν το κρίνετε απαραίτητο.
13. Όλα τα αφαιρούμενα τμήματα (π.χ. πετάλια, κάθισμα... κ.λ.π.) χρειάζονται συχνά συντήρηση. Ελέγξτε τα πάντα πριν τη χρήση. Αν κάποιο εξάρτημα έχει σπάσει ή χαλαρώσει, παρακαλούμε αντικαταστήστε το άμεσα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο/ελλειπτικό σας όταν επανέλθει σε καλή κατάσταση.

# Αναλυτικό διάγραμμα

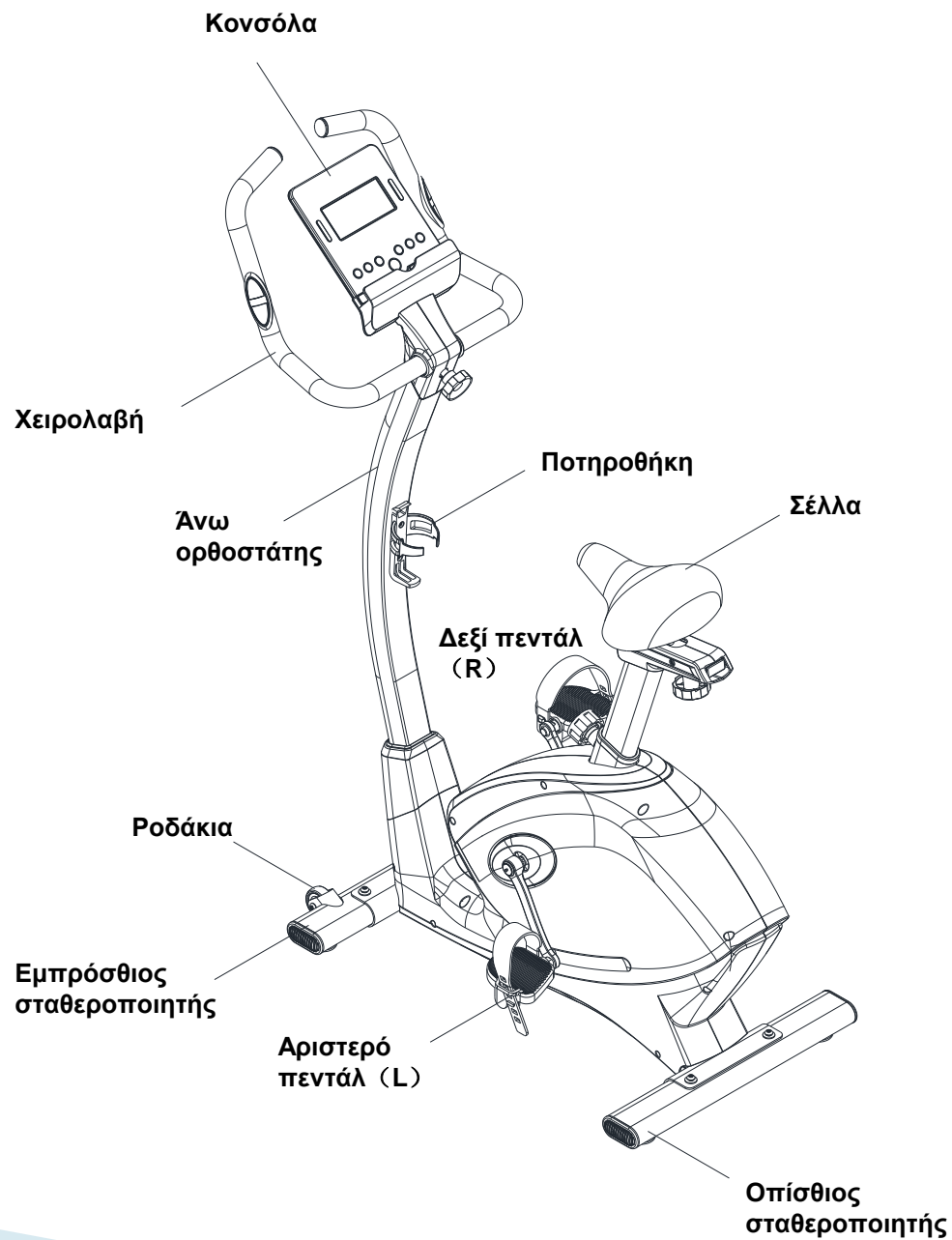


# Λίστα εξαρτημάτων

No.	Περιγραφή	Χαρακτηριστικά	Τμχ.	No.	Περιγραφή	Χαρακτηριστικά	Τμχ.
9	Main frame		1	34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
2	Front stabilizer		1	35	Hex self-locking nut	M8	9
3	Rear stabilizer		1	36	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	12
4	Upright post		1	37	Philips pan head full thread screw	M4×6	4
5	Pedal(L)		1	38	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
6	Pedal(R)		1	39	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
7	Saddle post		1	40	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
8	Saddle		1	41	Crank(L)		1
9	Handlebars		1	42	Crank®		1
10	Console fixed piece		1	43	Crank cover		2
	Console				Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	
11			1	44			4
12	Magnetic sensor wire		1	45	Magnetic motor		1
	Console communication wire				Upright post decoration strip		
13			1	46			1
14	Power communication wire		1	47	End cap		4
15	Magnetic sensor		1	48	Feet pad	Φ47×10.5×M10×20	4
					Hex nut		
16	Handle pulse connection wire		2	49		Φ8×33×M6×15	2
17	Console outset		2	50	Wheels	Φ55×25.8	2
					Allen C.K.S. full thread screw		
18	Console connection wire		1	51		M6×15	5
19	Upright post cover		1	52	Deep groove ball bearing	6203-2RS	3
20	Bottle holder		1	53	Hex nut	M5	2
					Allen C.K.S. full thread screw		
21	Rotary hand bolt	Φ56×M16×P1.5	1	54		M5×80	1
					Philips C.K.S. self-tapping screw		
22	Handlebar rotary knob		1	55		ST4×12	1
23	Bushing	Φ10.5×Φ14×10	1	56	Saddle post bushing		1
24	Saddle cover(L)		1	57	Crank axle	Φ17×154.3	1
25	Saddle cover(R)		1	58	Belt pulley	Φ263×19	1
26	T-shaped rotary knob	M8×30	1	59	Power adapter		1
27	Handlebar cover(L)		1	60	Saddle adjustment		1
28	Handlebar cover(R)		1	61	Circlip shaft	Φ17	2
	Allen C.K.S. half thread screw				Circlip shaft		
29		M8×50×20	4	62		Φ12	2
30	Spring washer	Φ8	7	63	Circlip shaft	Φ10	3
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	8	64	Tension pulley	Φ38×22	1
					Tension spring		
32	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	7	65			1
33	Curved washer	Φ8.5×R25×t2.0	2	66	Brake tension spring		1

No.	Περιγραφή	Χαρακτηριστικά	Τμχ.	No.	Περιγραφή	Χαρακτηριστικά	Τμχ.
67	Deep groove ball bearing	6003-2RS	1	80	Round end cap	Φ25×t1.5	2
68	Magnetic control fixed axle	Φ12×50	1	81	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×25	7
69	Deep groove ball bearing	6300-2RS	1	82	Fixed magnet set		1
70	Flat washer	Φ34×Φ25×t1.0	1	83	Allen C.K.S. full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
71	Crank cover		2	84	Tension pulley		1
72	Unidirectional needle bearing	Φ35×Φ17×16	1	85	Magnetic control fixed axle		1
73	Small belt pulley set	Φ30×64	1	86	Motor belt	440PJ6	1
74	Deep groove ball bearing	6000-2RS	1	87	Foam grip	Φ22×t3.0×680	2
75	Flywheel axle	Φ10×109.5	1	88	Motor cover (L)		1
76	Flywheel	Φ280/6 kg	1	89	Motor cover (R)		1
77	Square end cap	20×40×t1.5	1	90	Saddle locking piece		1
78	Handle pulse set		2	91	Brake wire		1
79	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2	92	Sensor wire fixed piece		1

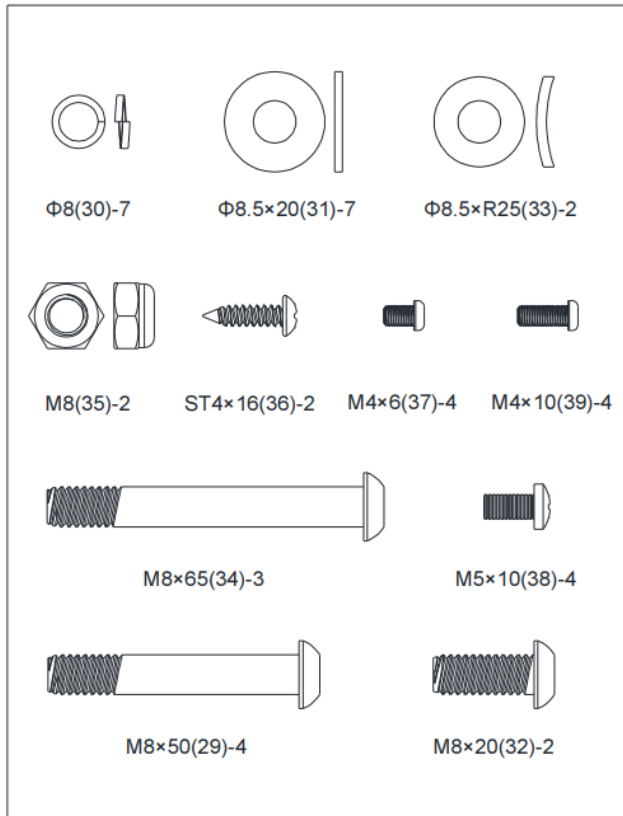
# Σύντομη περιγραφή



# Τεχνικά χαρακτηριστικά:

Μοντέλο	C4.1
Διαστάσεις	1100x530x1400mm
Μέγιστο βάρος χρήστη	130KG
ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ/ΚΙΝΗΣΗΣ	8
ΤΡΟΧΟΣ	6 kg

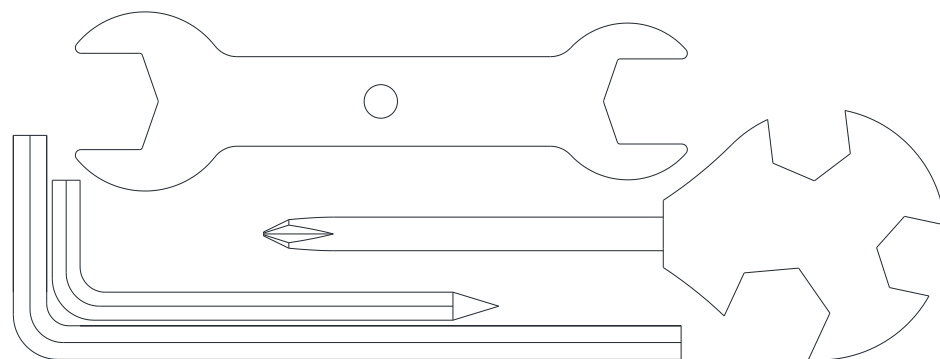
## Σετ συναρμολόγησης:



NO.	Περιγραφή	Χαρακτηριστικά	Τμχ
29	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
30	Spring washer	Φ8	7
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	7
32	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	2
33	Curved washer	Φ8.5×R25×t2.0	2
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
35	Hex self-locking nut	M8	2
36	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×6	4
38	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
39	Philips pan head full thread screw	M4×10	4

## Σετ εργαλείων :

Περιγραφή	Χαρακτηριστικά	Τμχ.
L-ΚΛΕΙΔΙ ALLEN	5×35×80S	1
L-ΚΛΕΙΔΙ ALLEN	6×40×120	1
ΚΛΕΙΔΙ	15#&17#	1
ΚΛΕΙΔΙ/ΚΑΤΣΑΒΙΔΙ		1

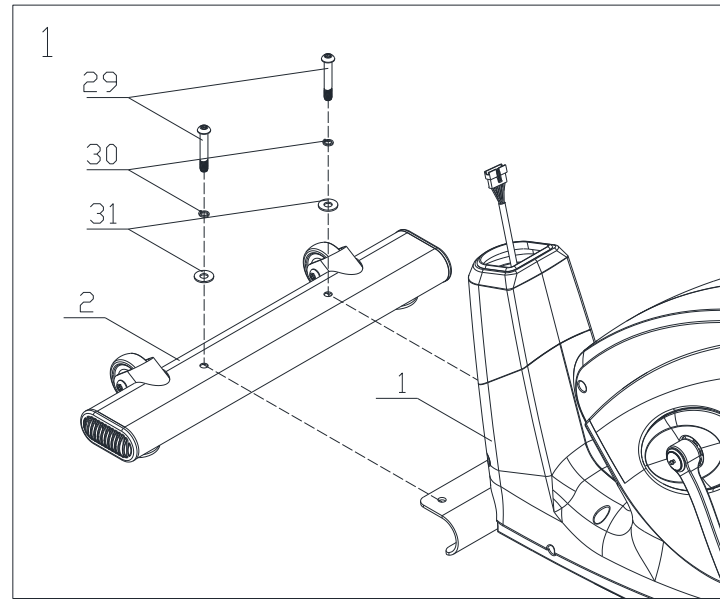




# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

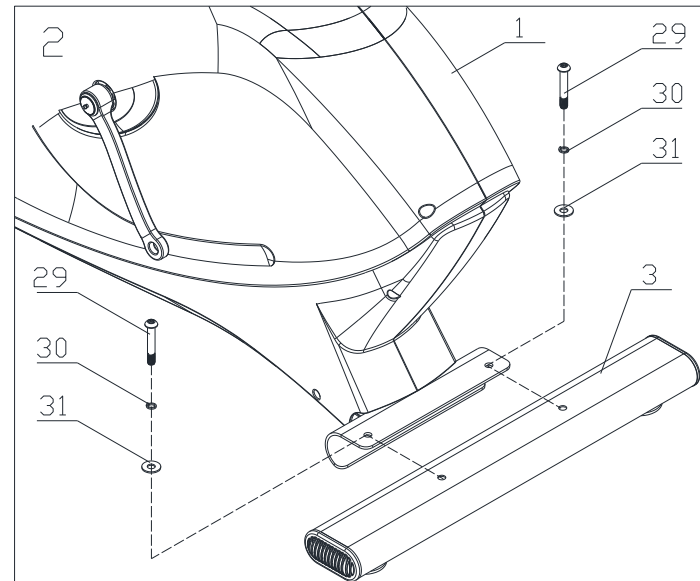
## Βήμα 1:

Προσαρμόστε τον εμπρόσθιο σταθεροποιητή (2) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας ροδέλες (31), ροδέλες τύπου grover (30) και βίδες (29).



## Βήμα 2:

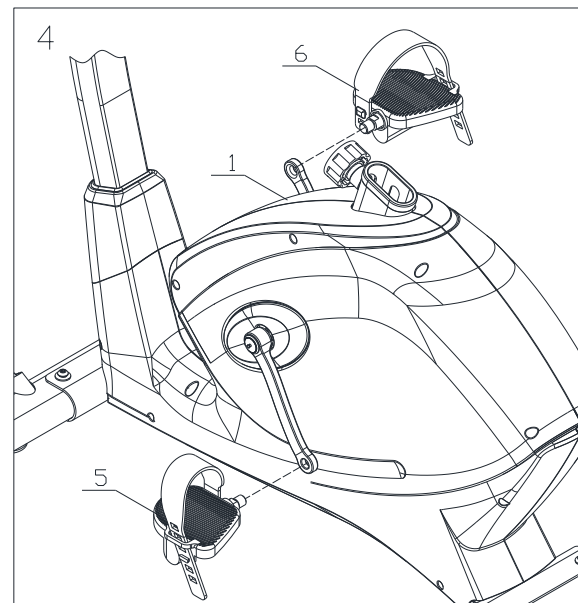
Προσαρμόστε τον οπίσθιο σταθεροποιητή (3) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας ροδέλες (31), ροδέλες τύπου grover (30) και βίδες (29).





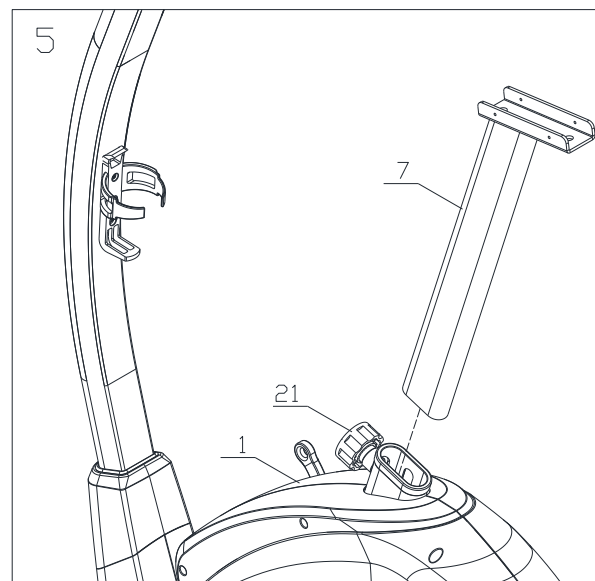
## Βήμα 4:

Προσοχή τα πεντάλ είναι μαρκαρισμένα με σήμανση (L) (5) & (R)(6). "L" για το αριστερό & "R" για το δεξιό. Μην τα βιδώσετε από την λάθος πλευρά γιατί θα χαλάσετε το σπείρωμα του βραχίονα. Βιδώστε τα πεντάλ στους αντίστικους βραχίονες του κυρίου πλαισίου (1). Ο δεξιός βραχίονας είναι από την δεξιά πλευρά του ποδηλάτου όπως πάμε να ανέβουμε. Σημείωση: το δεξί πεντάλ (6)(R) πρέπει να βιδωθεί δεξιόστροφα & το αριστερό πεντάλ (5)(L) αριστερόστροφα.



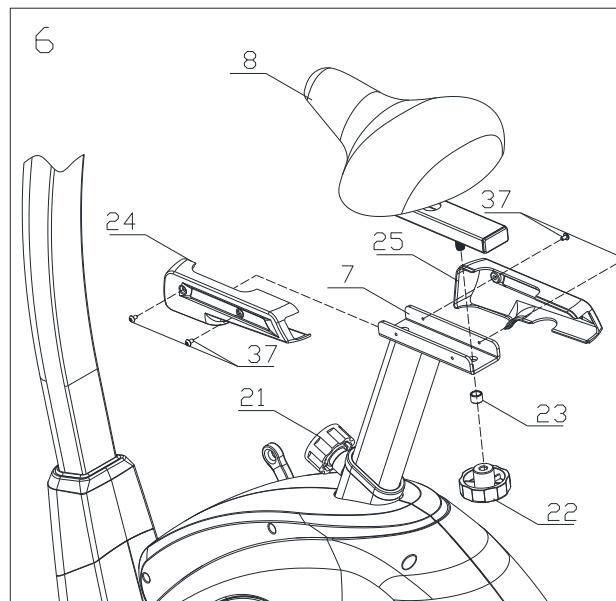
## Βήμα 5:

Αφαιρέστε την βίδα ρύθμισης(21) & εισάγετε τον κάθετο άξονα στήριξης της σέλλας (7) στο κύριο πλαίσιο(1), έπειτα σφίξτε την βίδα ρύθμισης(21) στο επιθυμητό ύψος.



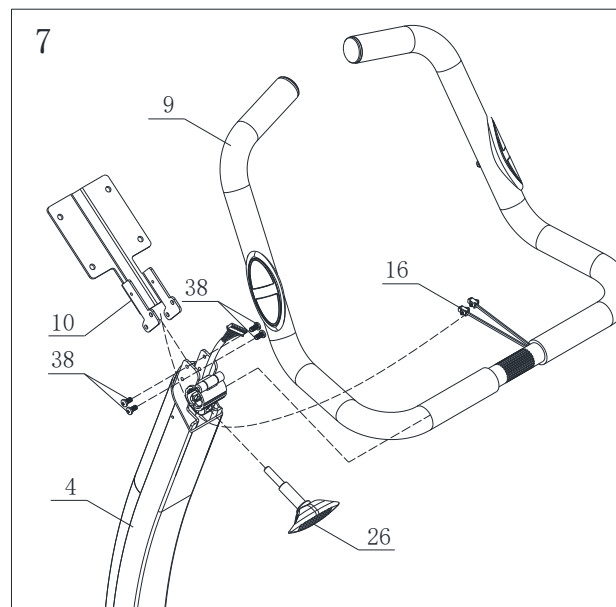
## Βήμα 6:

1. Προσαρμόστε την σέλλα (8) στην βάση στήριξης (7) χρησιμοποιώντας την βίδα ρύθμισης με λαβή (22) & τον δακτύλιο (23) αλλά μην την σφίξετε ακόμη.
2. Ρυθμίστε την σέλλα(8) στην σωστή θέση & έπειτα προσαρμόστε το αριστερό (L) κάλυμμα(24) & το δεξιό (R) (25) στον άξονα (7) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (37).
3. Τελευταία σφίξτε την βίδα ρύθμισης με λαβή (22).



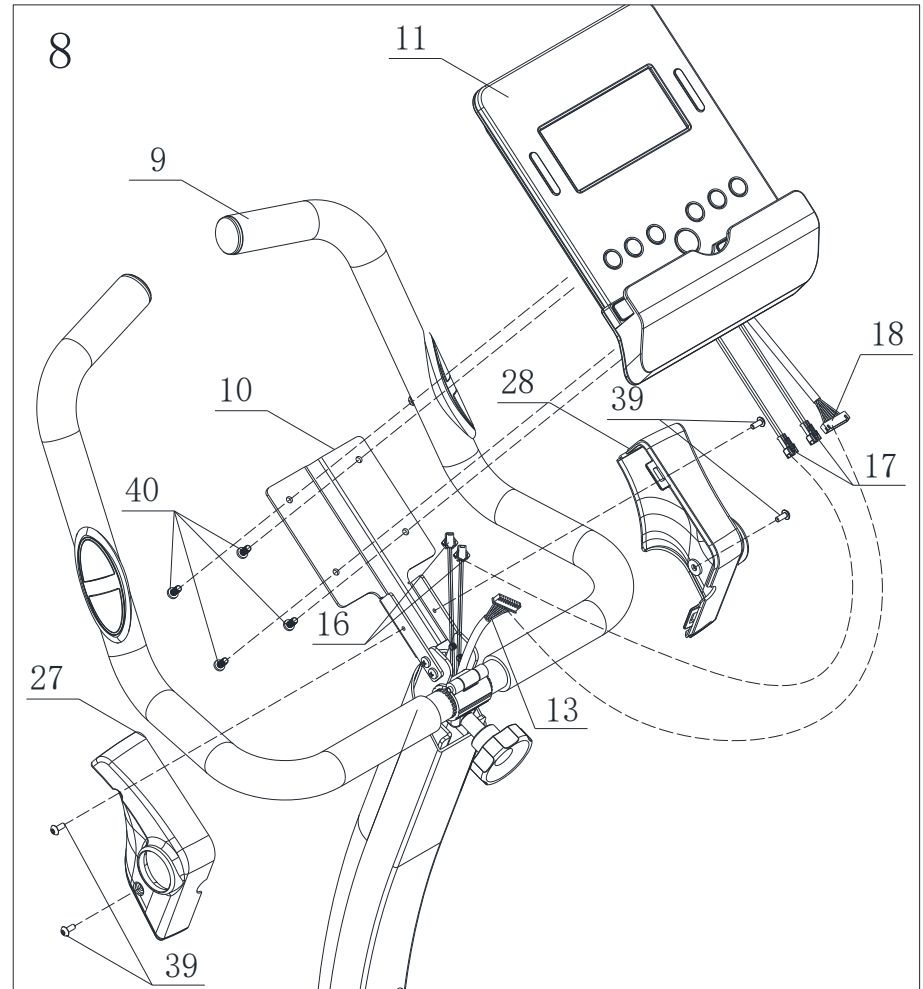
## Βήμα 7:

1. Περάστε την καλωδίωση των αισθητήρων παλμών(16) μέσα από το πάνω μέρος του ορθοστάτη(4), έπειτα στερεώστε την χειρολαβή των παλμών (9) στην βάση στήριξης του ορθοστάτη (4) και σφίξτε με την περιστροφική βίδα T (26).
2. Τοποθετήστε την βάση για την κονσόλα(10) στο πάνω μέρος του ορθοστάτη (4) και σφίξτε με βίδες(38).

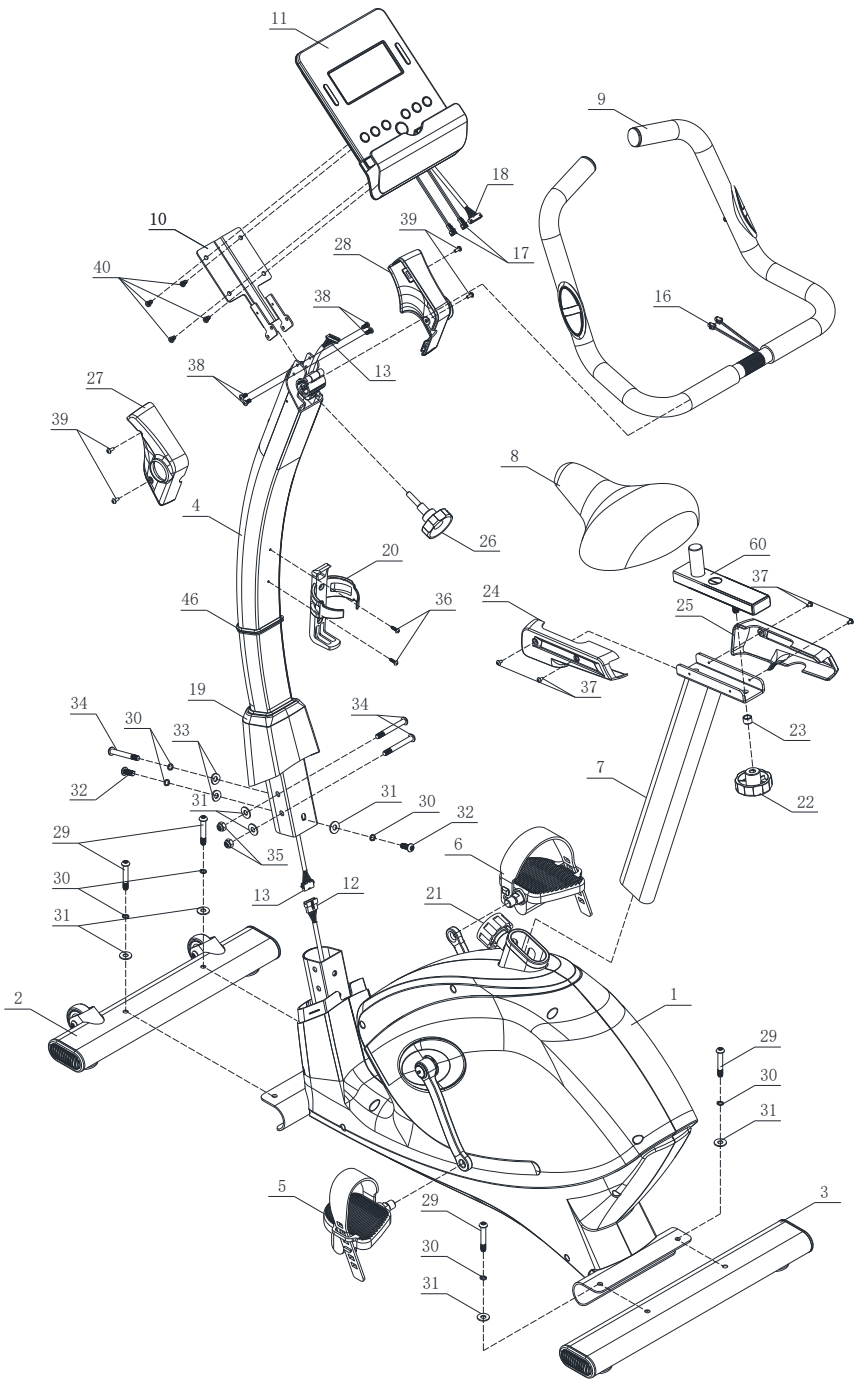


## Βήμα 8:

1. Κουμπώστε το άνω μέρος του καλωδίου (13) με το κεντρικό καλώδιο (18) που βγαίνει από την κονσόλα.
2. Έπειτα συνδέστε την καλωδίωση των αισθητήρων παλμών (16) με την καλωδίωση (17) που βγαίνει από την κονσόλα. Τέλος εισάγετε συρταρωτά το κομπιούτερ (11) πάνω στην βάση(10) του άξονα & σταθεροποιήστε με 4 βίδες (40).
3. Προσαρμόστε το αριστερό (L) (27) και δεξιό (R)(28) κάλυμμα της χειρολαβής μέσα από την χειρολαβή των παλμών (9) στον ορθοστάτη (4) και σφίξτε με 4 βίδες (39).



# ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ & ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	TMX	NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	TM X.
1	Main frame		1	23	Bushing	$\Phi 10.5 \times \Phi 14 \times 10$	1
2	Front stabilizer		1	24	Saddle cover(L)		1
3	Rear stabilizer		1	25	Saddle cover(R)		1
4	Upright post		1	26	T-shaped rotary knob	M8×30	1
5	Pedal(L)		1	27	Handlebar cover(L)		1
6	Pedal(R)		1	28	Handlebar cover(R)		1
7	Saddle post		1	29	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
8	Saddle		1	30	Spring washer	$\Phi 8$	7
9	Handlebars		1	31	Flat washer	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t1.5$	7
10	Console fixed piece		1	32	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	2
11	Console		1	33	Curved washer	$\Phi 8.5 \times R25 \times t2.0$	2
12	Magnetic sensor wire		1	34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
13	Console communication wire		1	35	Hex self-locking nut	M8	2
16	Handle pulse connection wire		2	36	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	2
17	Console outset		2	37	Philips pan head full thread screw	M4×6	4
18	Console connection wire		1	38	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
19	Upright post cover		1	39	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
20	Bottle holder		1	40	Philips pan head full thread screw	M5×10(Black)	4
21	Rotary hand bolt	$\Phi 56 \times M16 \times P1.5$	1	46	Upright post decoration strip		1
22	Handlebar rotary knob		1				

## ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ

**ENTER** : Για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις.

**UP** :

Με το πλήκτρο αυτό επιλέγετε το πρόγραμμα που θέλετε να ακολουθήσετε και δίνετε τις ρυθμίσεις που επιθυμείτε με αύξηση στον τομέα που θέλετε προς τα πάνω.

**DOWN** :

Με το πλήκτρο αυτό επιλέγετε το πρόγραμμα που θέλετε να ακολουθήσετε και δίνετε τις ρυθμίσεις που επιθυμείτε με αύξηση στον τομέα που θέλετε προς τα κάτω.

Με τα πλήκτρα αυτά μπορείτε να θέσετε σε λειτουργία ή να τερματίσετε την λειτουργία του προγράμματος που ακολουθείτε.

**MODE** :

Με αυτό το πλήκτρο μπορείτε να επιλέγετε όλες τις διαθέσιμες παραμέτρους που έχει αρχικά στις ρυθμίσεις του το κομπιούτερ για να ενημερώνεστε για την πορεία της προπόνηση σας.

Σημείωση: Ορισμένες παράμετροι δεν είναι ρυθμιζόμενες σε ορισμένα προγράμματα.

### **Χειρισμός Προγραμμάτων Χειροκίνητα**

ΠΕΔΙΟ	ΕΥΡΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ	ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΤΙΜΗ	ΑΥΞΗΣΗ/ΜΕΙΩΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΧΡΟΝΟΣ	0:00~99:00	00:00	±1:00	1.Όταν η οθόνη είναι 0: 00, ο χρόνος θα μετράει προς τα πάνω. 2.Όταν η ώρα είναι 1: 00 ~ 99: 00, θα μετρήσει προς τα κάτω σε 0.
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Όταν η οθόνη είναι 0.0, η απόσταση μετράει προς τα πάνω. 2.Όταν η απόσταση είναι 1.0 ~ 999.0, θα μετρήσει προς τα κάτω σε 0.
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	0~995	0	±50	1.Όταν η οθόνη είναι 0, οι θερμίδες θα μετρήσουν προς τα πάνω. 2.Όταν οι θερμίδες είναι 50 ~ 995, θα μετράει τα κάτω σε 0.
ΗΛΙΚΙΑ	10~99	30	±1	Ο στόχος H.R.C. βασίζεται στην ηλικία. Όταν η καρδιακή συχνότητα υπερβεί τον στόχο H.R.C ο αριθμός καρδιακών παλμών θα αναβοσβήνει στα προγράμματα.

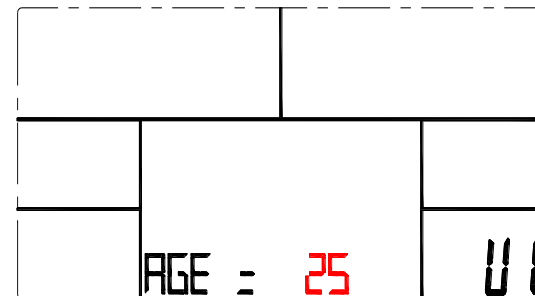
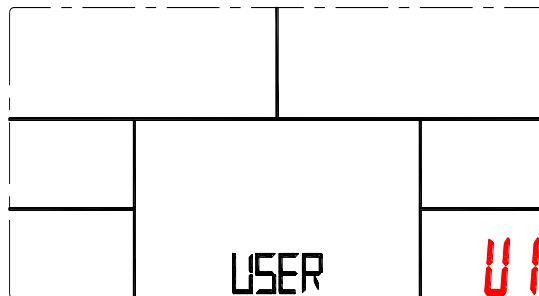
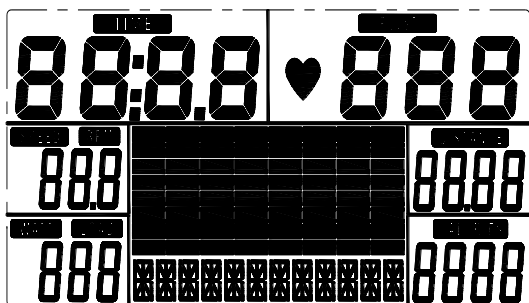


## Χειρισμός Εκκίνηση

1. Συνδέστε το τροφοδοτικό και η κονσόλα θα ενεργοποιηθεί και θα εμφανίσει όλες τις επιλογές στην οθόνη LCD σε 2 δευτερόλεπτα. Έπειτα θα σας δείξει την τιμή από την διάμετρο του τροχού , μετά εισάγετε τις παραμέτρους χρήστη (επιλέξτε U1 ~ U4, ηλικία, φύλο, ύψος, βάρος χρήστη).

4 λεπτά χωρίς να κάνετε πεντάλ ή να κρατήσετε τους αισθητήρες παλμών το κομπιούτερ θα μπει αμέσως σε επιλογή εξοικονόμηση ενέργειας.

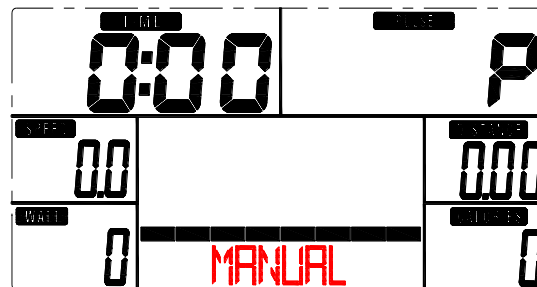
Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο και αμέσως η κονσόλα είναι έτοιμη για χρήση.



## Χειροκίνητη επιλογή

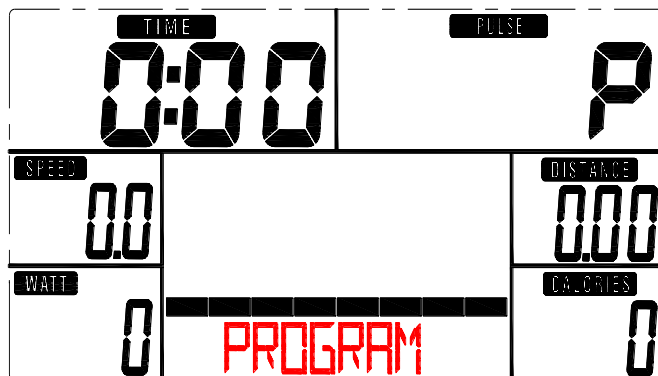
Πατήστε το πλήκτρο START/STOP & αμέσως το computer θα μπει σε χειροκίνητη ρύθμιση.

1. Πατήστε το πλήκτρο UP ή DOWN για να επιλέξετε τα προγράμματα προπόνησης, επιλέξτε MANUAL & έπειτα πατήστε MODE για επιβεβαίωση.
2. Πατήστε το πλήκτρο UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τους παλμούς & έπειτα πατήστε MODE για επιβεβαίωση.
3. Πατήστε START/STOP στο κύριο menu & θα αρχίσετε την προπόνηση σε manual επιλογή.
4. Κατά την διάρκεια της άσκησης, πατήστε το πλήκτρο UP or DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο της αντίστασης από (1 έως 32).
5. Πατήστε START/STOP για παύση της προπόνηση σας. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.



## Επιλογή προγράμματος

1. Πατήστε το πλήκτρο UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα, επιλέξτε ένα από τα 12 προγράμματα P01~P12 & πατήστε ENTER, έπειτα πατήστε MODE για επιβεβαίωση.
2. Πατήστε το πλήκτρο UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο .
3. Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε.
4. Πατήστε UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τα επίπεδα της αντίστασης (1 έως 32) κατά την διάρκεια της προπόνησης.
5. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP ξανά για να συνεχίσετε την εξάσκηση. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.



## Επιλογή προπόνησης

1. Πατήστε UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα προπόνησης, επιλέξτε πρόγραμμα USER χρήστη & έπειτα πατήστε MODE για επιβεβαίωση.
2. Πατήστε UP ή DOWN για ρυθμίσετε τις τιμές αντίστασης από κάθε πεδίο, πατήστε MODE για να περάσετε στο επόμενο πεδίο. (στο σύνολο μπορείτε να ρυθμίσετε 20 πεδία)
3. Πατήστε MODE παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα για επιβεβαίωση ή έξοδο.
4. Πατήστε το πλήκτρο UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο .
5. Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε.
6. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP ξανά για να συνεχίσετε την εξάσκηση. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.
7. Πατήστε UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τα επίπεδα της αντίστασης (1 έως 32) .

## Επιλογή Watt

1. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα, επιλέξτε Watt & έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση.
2. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον στόχο σε WATT. (προκαθορισμένο: 120)
3. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
4. Πατήστε START/STOP πλήκτρο για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο σε Watt.
5. Πατήστε START/STOP για παύση της προπόνηση σας. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.

## RECOVERY επιλογή Επαναφορά

Με το πλήκτρο της επαναφοράς "RECOVERY" μετά από κάθε άσκηση σας και ολοκλήρωση αυτής συνεχίζετε και έχετε τοποθετημένα τα χέρια σας στους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές και πατήσετε το πλήκτρο της επαναφοράς "RECOVERY". Το αποτέλεσμα θα είναι όλες οι ενδείξεις που υπάρχουν στην οθόνη σας θα σταματήσουν εκτός της λειτουργίας του χρόνου "TIME" και θα ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση από 00:60 έως 00:00. Στην οθόνη σας θα εμφανιστούν η ανακτηθείσα μέτρηση των χτύπων της καρδιάς σας με ενδεικτικές τιμές F1, F2... έως F6. Το F1 είναι μια ενδεικτική τιμή καλή αλλά δεν αποτελεί ιατρικό αποτέλεσμα ή γνωμάτευση ή στοιχείο για ιατρική γνωμοδότηση. Επιλέγοντας και πάλι το πλήκτρο "RECOVERY" θα επιστρέψετε στην βασική αρχική οθόνη. Στην περίπτωση που στο μόνιτορ δεν εμφανίζεται σήμα των χτύπων της καρδιάς το RECOVERY δεν λειτουργεί.

1.0	Best
$1.0 < F < 2.0$	Better
$2.0 < F < 2.9$	Good
$3.0 < F < 3.9$	normal
$4.0 < F < 5.9$	worse
6.0	worst

**Ο πίνακας είναι ενδεικτικός και αφορά μόνο το επίπεδο φυσικής κατάστασης!!!!**

## BODY FAT επιλογή

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο BODY FAT ώστε να ξεκινήσει η μέτρηση κρατώντας τους αισθητήρες παλμών.
2. Στην οθόνη θα πρέπει να δηλώσετε τις παρακάτω παραμέτρους πατώντας τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε το φύλο, την ηλικία, το ύψος και το βάρος και έπειτα πατήστε ENTER για να αρχίσει η μέτρηση.
3. Κατά την διάρκεια της μέτρησης κρατήστε γερά τους αισθητήρες παλμών και στην οθόνη LCD θα εμφανιστεί “= ” “= = ” για 8 δευτερόλεπτα μέχρι το computer να ολοκληρώσει την μέτρηση.
4. Στην οθόνη LCD θα εμφανιστεί κατά προσέγγιση το BODY FAT και ο δείκτης μάζας σώματος BMI για 30 δευτερόλεπτα.
5. Error λάθος μήνυμα:
  - \*Στην οθόνη LCD εμφανίζεται “= = ” “ = =” –σημαίνει ότι δεν έχετε κρατήσει σωστά τους αισθητήρες.
  - \*E-1–Δεν ανιχνεύθηκε σωστά καρδιακός παλμός.
  - \*E-4–Εμφανίζεται όταν το FAT% είναι κάτω από 5 ή υπερβαίνει το 50 και το αποτέλεσμα του BMI είναι κάτω από 5 ή υπερβαίνει το 50 .

## Πίνακας BMI & BODY FAT

B.M.I	Low	Low/Mid	Mid	Mid/High
Range	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Symbol	—	+	▲	◆
body fat percentage	Low	Low/Mid	Mid	Mid/High
Sex				
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

# ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ (SMART)ΕΞΥΠΝΗ ΣΥΣΚΕΥΗ

Είναι συμβατό με την εφαρμογή i Console+ όπου μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε πραγματικές διαδρομές και χάρτες, διαδραστικά βίντεο προπονήσεων και να κρατάτε το αρχείο των δεδομένων της προπόνησης σας. Κατέβασε στο smart phone ή στο tablet την εφαρμογή i Console+ από το Google Play για Android και από το APP Store για IOS ή χρησιμοποιώντας το παρακάτω Scan QR code.



iConsole Global



**【1】** Εισέλθετε στην εφαρμογή iConsole και αφού δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό κάντε κλικ στο “GET STARTED” που βρίσκεται πάνω δεξιά.

**【2】** Πατήστε οποιοδήποτε από τα προγράμματα και θα εμφανιστεί αμέσως ένα παράθυρο σύνδεσης όπου θα πρέπει να συνδέσετε την εφαρμογή iConsole με το ποδήλατο γυμναστικής.

**【3】** Πατήστε για να γίνει σύζευξη της εφαρμογής με το ποδήλατο γυμναστικής όταν εμφανιστεί το «iConsole -XXXX» (το X σημαίνει τυχαίο ψηφίο).

## **Υποστηριζόμενες εκδόσεις για το iConsole:**

-Για συσκευές Android: 5.0 ή νεότερες εκδόσεις.

-Για συσκευές IOS: 11.0 ή νεότερες εκδόσεις. Είναι συμβατό με iPhone, iPad, and iPod touch.

Είναι συμβατό με την εφαρμογή Kinomap (απαιτείται συνδρομή). Κατέβασε στο smart phone ή στο tablet την εφαρμογή Kinomap ( Google Play για Android & APP Store για IOS).

Προπονήσου σε όλο τον κόσμο με διαδραστικά βίντεο και διαδρομές.

Εξερεύνησε όλο τον κόσμο, παρακολούθησε τις επιδόσεις σου , μοιράσου την εμπειρία σου με όλη την κοινότητα του Kinomap.

Προσκαλέστε και ανταγωνιστείτε με άλλους χρήστες της εφαρμογής Kinomap ή ακόμα μπορείτε και να προπονηθείτε μόνοι σας ξεπερνώντας οποιαδήποτε προηγούμενη επίδοση σας!

Αναζητήστε, πραγματοποιήστε λήψη και εγκαταστήστε την εφαρμογή Kinomap μέσω του Apple Store για συσκευές IOS ή μέσω του Google Play για συσκευές android.

- 【1】 Εισέλθετε στην εφαρμογή Kinomap και επιλέξτε τη σελίδα [Περισσότερα].
- 【2】 Επιλέξτε για να προσθέσετε περισσότερο εξοπλισμό γυμναστικής.
- 【3】 Επιλέξτε και κάντε κλικ στο εικονίδιο του ποδηλάτου.
- 【4】 Πατήστε την εφαρμογή I Console για είσοδο.
- 【5】 Πατήστε για να γίνει σύζευξη της εφαρμογής με το ποδήλατο όταν εμφανιστεί το «iConsole -XXXX» (το X σημαίνει τυχαίο ψηφίο).
- 【6】 Βρείτε το αγαπημένο σας βίντεο για να ξεκινήσετε την προπόνηση σας



#### **Υποστηριζόμενες εκδόσεις για το KINOMAP:**

-Για συσκευές Android: 5.0 ή νεότερες εκδόσεις.

-Για συσκευές IOS: 9.0 ή νεότερες εκδόσεις. Είναι συμβατό με iPhone, iPad, and iPod touch.



## ΕΓΓΥΗΣΗ /ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ/ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΩΝ

### Η εγγύηση ισχύει για δύο (2) έτη από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος

- Η εγγύηση καλύπτει τυχόν κατασκευαστικό λάθος.
  - Η τυχόν αντικατάσταση ανταλλακτικού είναι στην κρίση των τεχνικών.
  - Η συναρμολόγηση,ο έλεγχος ,επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή.
  - Η επίσκεψη του τεχνικού πέραν των 14 ημερολογιακών ημερών από την ημερομηνία αγοράς επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή με την εκάστοτε χρέωση από την εταιρεία .
  - Εκτός ορίων του service το μηχάνημα θα αποστέλλεται στο κεντρικό service.
1. Βλάβη μέσα σε 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα παραλαμβάνετε μέσω μεταφορικής από τον χώρο του πελάτη. Σε αυτή την περίπτωση τα έξοδα μεταφοράς βαρύνουν την εταιρεία.  
(Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής ).
  2. Βλάβη μετά τις 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα μεταφέρετε από τον πελάτη στην μεταφορική εταιρεία . Τα έξοδα μεταφοράς από την μεταφορική μέχρι το service και το αντίστροφο βαρύνουν την εταιρεία. (Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).
- Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή του προϊόντος.
  - Η επισκευή οποιασδήποτε βλάβης πραγματοποιείται το συντομότερο δυνατόν.
  - Κάθε απαίτηση αποζημίωσης του πελάτη, είτε λόγω έλλειψης ανταλλακτικών είτε λόγω καθυστέρησης επισκευής, δεν είναι δυνατή.
  - Τα έξοδα μεταφοράς του προϊόντος από ή προς το συνεργείο της αντιπροσωπείας θα επιβαρύνουν τον πελάτη εφόσον είναι υπαιτιότητα του.

### Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ

- Όταν η βλάβη προήλθε από κακή χρήση ή κακή συντήρηση.
- Επίσης η εγγύηση δεν καλύπτει αναλώσιμα & υλικά τριβής όπως πλαστικά μέρη, πετάλια, μετασχηματιστές,ιμάντες,αφρώδη μέρη τα οποία φθείρονται από την χρήση ή άλλης αιτίας.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη από υπαιτιότητα μη εξουσιοδοτημένων ατόμων για την επισκευή .
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη που προήλθε από κακή συναρμολόγηση.
- Για να ισχύει η εγγύηση πρέπει να συνοδεύεται από την απόδειξη αγοράς.

### Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις ο χρήστης επιβαρύνεται με το κόστος επίσκεψης και ανταλλακτικών.

- Η εταιρεία και ο εισαγωγέας δεν ευθύνονται για τυχόν τυπογραφικά λάθη.
- Το προϊόν έχει έγκριση κυκλοφορίας στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα, CE

INTERSPORT ATHLETICS SA	
18-20 SOROU	
15125	MAROUSI
GREECE	+302102806019