

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΙ

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION



**WBX-50**

*Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και για να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε όπως διαβάσετε προσεκτικά, εξολοκλήρου κι όχι αποσπασματικά, το παρών ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.*

## Προσοχή κατά τη χρήση του προϊόντος

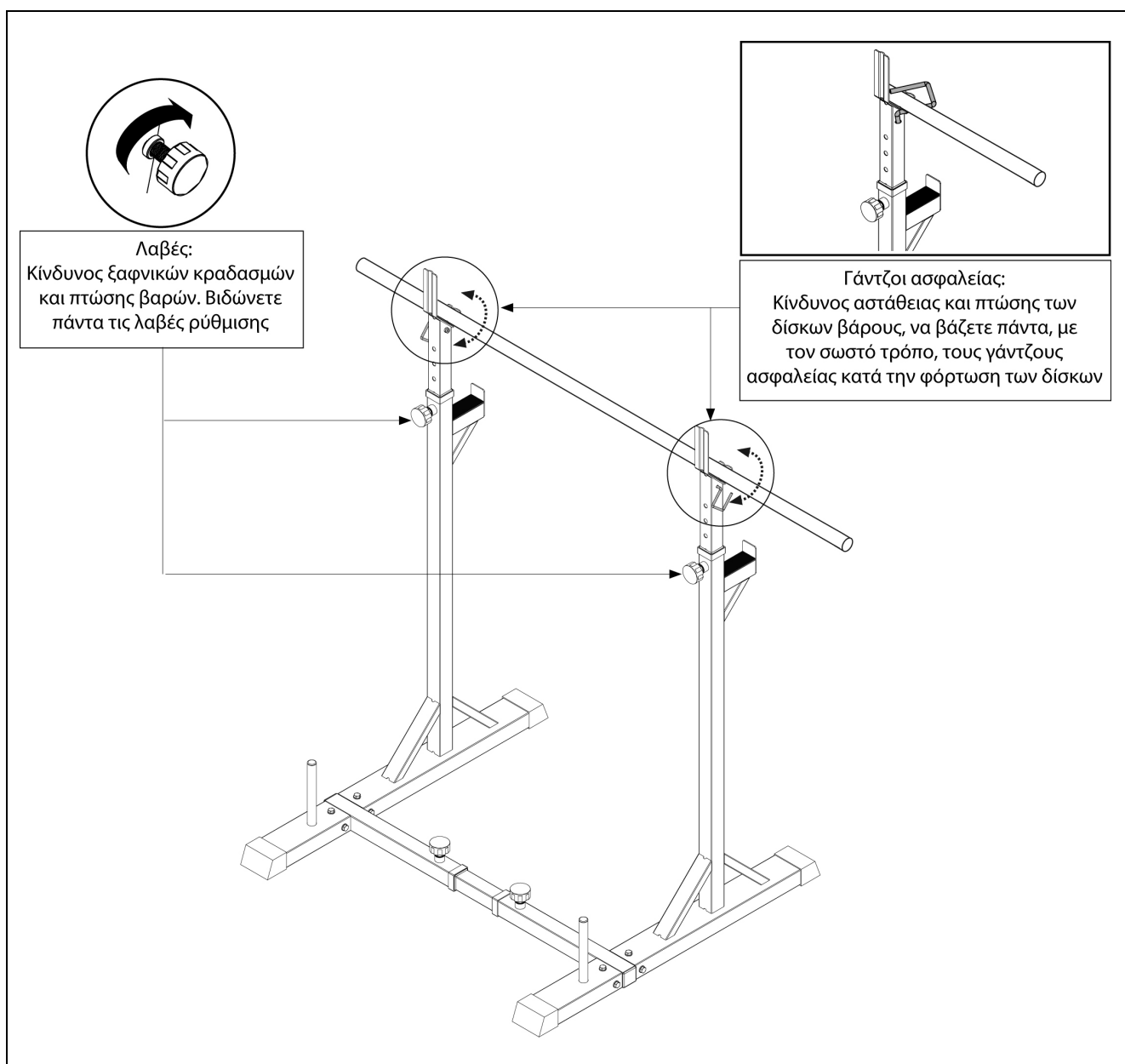
Το προϊόν αποτελείται από κινητά μέρη, τα οποία μπορεί να αποτελέσουν πηγή κινδύνου, στην περίπτωση που δεν ακολουθούνται οι παρεχόμενες οδηγίες και οι απαραίτητες προφυλάξεις.

Στις παρακάτω εικόνες εξετάζονται τα κινητά μέρη και οι περιοχές του προϊόντος που μπορεί να αποτελέσουν πιθανούς κινδύνους στην ασφάλεια του χρήστη, οπότε θα πρέπει να επιδείξετε τη μέγιστη προσοχή.



**Πριν τη χρήση του προϊόντος να ελέγχετε πάντοτε το σωστό σφίξιμο όλων των λαβών.**

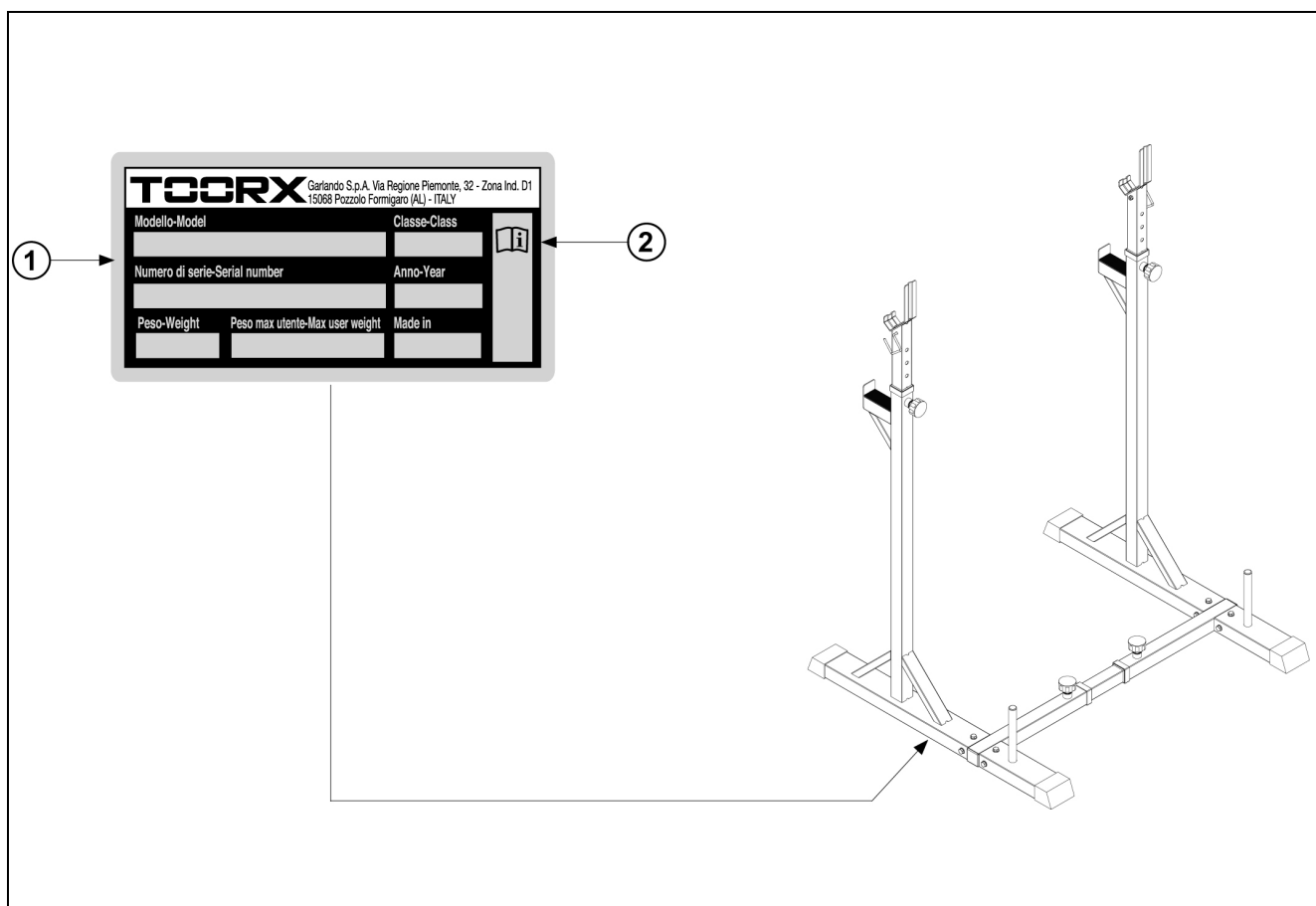
**Κατά τη διάρκεια της φόρτωσης της μπάρας με δίσκους βάρους, είναι υποχρεωτικό να βάζετε τον γάντζο ασφαλείας για να αποτρέψετε την πτώση των βαρών και της μπάρας.**



## Αυτοκόλλητες ετικέτες (πάνω στο προϊόν)

- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα στοιχεία του αντιπροσώπου, τα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual), πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία συναρμολόγησης ή συντήρησης του προϊόντος.

Η ετικέτα ταυτότητας του προϊόντος δεν πρέπει να αφαιρεθεί, ο δε κωδικός του μοντέλου και ο σειριακός αριθμός πρέπει πάντοτε να δηλώνονται σε περίπτωση αναζήτησης ανταλλακτικών.



## Τεχνικά χαρακτηριστικά

|                     |                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|
| ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ (ΜΧΠΧΥ)  | 110 x 172 x 187 cm                                             |
| ΣΥΝΘΕΣΗ (ΔΟΜΗ)      | Ενισχυμένος ατσάλινος σωλήνας τετράγωνης διατομής 50x50x1.5 mm |
| ΒΑΡΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ     | 27,5 kg                                                        |
| ΒΑΡΟΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ   | 31,5 kg                                                        |
| ΥΨΟΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΩΝ     | Ρυθμιζόμενο 152 - 187 cm                                       |
| ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΟΡΘΟΣΤΑΤΩΝ | Ρυθμιζόμενη 105 - 155 cm                                       |
| ΜΕΓΙΣΤΟ ΦΟΡΤΙΟ      | 200 kg                                                         |
| ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ       | Οδηγία Ασφάλειας Προϊόντων (2001/95/CE)                        |

# Τοποθεσία εγκατάστασης του προϊόντος

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:

Ο ιδανικός χώρος για την εγκατάσταση και καλή συντήρηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- χώρος κατοικίας
- στεγασμένος και ευρύχωρος
- με τεχνητό και φυσικό φωτισμό
- με ένα ή περισσότερα παράθυρα
- με σχετική υγρασία από 20% μέχρι 90%

Το προϊόν ΔΕΝ πρέπει να εγκαθίσταται σε εξωτερικούς χώρους, σε χώρους με μεγάλη υγρασία ή κοντά στη θάλασσα.

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ:

Το ιδανικό έδαφος για την τοποθέτηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- με πάτωμα εντελώς επίπεδο
- με αντοχή στο βάρος του προϊόντος κατά τη διάρκεια κανονικής χρήσης

Στα πατώματα από υλικά που φθείρονται (όπως μοκέτες, παρκέ κλπ) ΠΡΕΠΕΙ να τοποθετούνται ειδικά προστατευτικά στα σημεία επαφής.

## ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

Είναι αναγκαίο να εγκατασταθεί το προϊόν σε δωμάτιο που κλειδώνει ώστε να αποκλειστεί η πρόσβαση σε αυτό μικρών παιδιών.

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ:

- Ετοιμάστε μια αρκετά ευρύχωρη περιοχή στο δωμάτιο πριν ξεκινήσετε την συναρμολόγηση. Υπολογίστε ότι για να αναγνωρίσετε και να συναρμολογήσετε με ευκολία τα διάφορα μέρη, θα πρέπει να τα έχετε απλώσει στο πάτωμα, αφού πρώτα το καλύψετε με κάποιο ύφασμα ή χαρτόνι για να μην του προκαλέσετε φθορές. Προσέξτε να υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος ώστε να μη κτυπήσετε σε προεξοχές από διάφορα αντικείμενα. Αφού συναρμολογήσετε το όργανο αφήστε, επίσης, αρκετό ελεύθερο χώρο γύρω του ώστε οι ασκήσεις να γίνονται χωρίς δυσκολία.



### ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Δεδομένου ότι υπάρχουν κομμάτια μικρών διαστάσεων, κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης απομακρύνετε τα μικρά παιδιά από την περιοχή εργασίας.

Η μεταλλική επιφάνεια των μερών και των βιδών είναι καλυμμένη από μία λεπτή στρώση λιπαντικού για να προστατεύονται κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης. Προσέξτε, λοιπόν, να μην λερώσετε την επίπλωση του δωματίου ακουμπώντας αυτά τα κομμάτια σε επιφάνειες όπως καρέκλες, χαλιά, τραπεζάκια κλπ. Είναι σημαντικό, επίσης, να προστατεύσετε το πάτωμα, κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης.

# Άνοιγμα συσκευασίας - περιεχόμενο

Η συσκευασία αποτελείται από ένα χάρτινο κιβώτιο κλεισμένο με μεταλλικούς συνδετήρες και ταινίες περιτύλιξης. Όταν τοποθετείτε το κιβώτιο στο πάτωμα, ακολουθείστε την ένδειξη "Πάνω Μέρος" που είναι σημειωμένη με βέλος τυπωμένο στο χαρτόνι. Για να ανοίξετε το κιβώτιο κόψτε τις ταινίες με ένα ψαλίδι και βγάλτε τους συνδετήρες με μία πένσα.

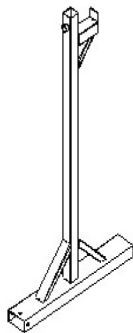
Μετά την αφαίρεση του προϊόντος από το κιβώτιο προσέξτε για πιθανές βλάβες λόγω της μεταφοράς και την ακεραιότητα όλων των στοιχείων συναρμολόγησης.



## ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών.

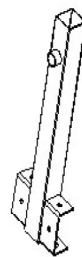
Τα στοιχεία της συσκευασίας (χαρτόνι και σακούλες) δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα παιδιά γιατί αποτελούν πιθανή πηγή κινδύνου.



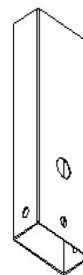
1. Στήριγμα δεξί/αριστερό



2. Στήλη επέκτασης με βάση για την μπάρα



3. Εξάρτημα ρύθμισης του μεταξονίου



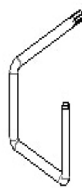
4. Εξάρτημα προέκτασης



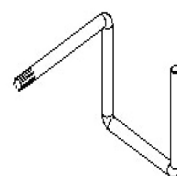
5. Μπάρα επέκτασης



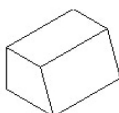
6. Ράβδος για βάση



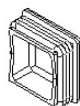
7. Γάντζος ασφαλείας δεξιός



8. Γάντζος ασφαλείας αριστερός



9. Πόδι στήριξης



10. Τετράγωνη τάπα



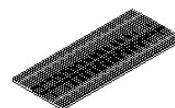
11. Τάπα Στρογγυλή



12. Τετράγωνος δακτύλιος



13. Λαβή



14. Λωρίδα Αντιολισθητική



15. Ποδαράκι ευθυγράμμισης



16. Βίδες M10x20 mm (14 τεμ.)



17. Ροδέλα M10 (12 τεμ.)



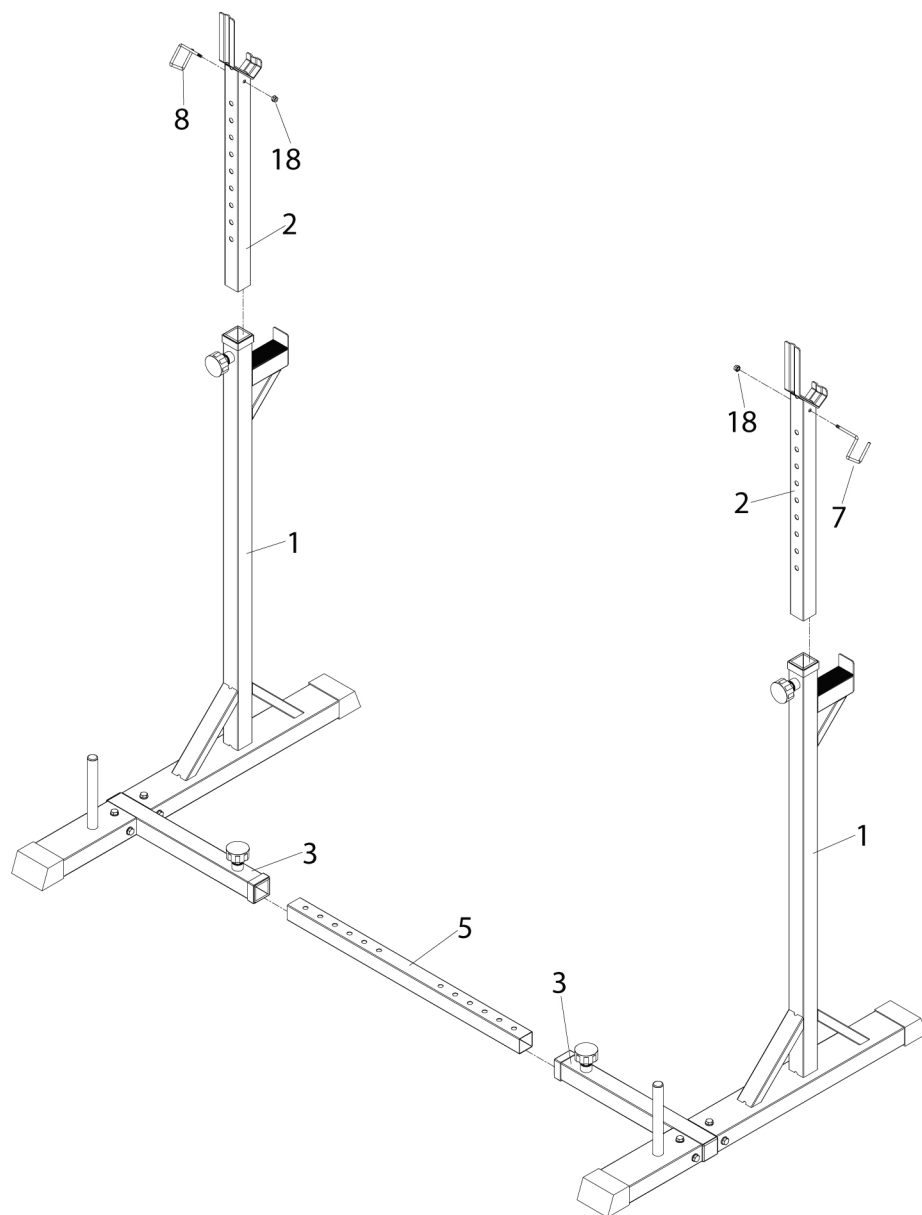
18. Παξιμόδι M6 (2 τεμ.)



- Στερεώστε τις δύο ράβδους για βάρη **6**, στις άκρες των εξαρτημάτων προέκτασης **4**, με δύο βίδες **16** (M10x20 mm) στο κάτω μέρος.
- Ακολουθώντας τη φορά τοποθέτησης, βάλτε τα δύο εξαρτήματα προέκτασης **4** στον σφιγκτήρα σχήματος "U" των εξαρτημάτων ρύθμισης του μεταξονίου **3** και στερεώστε με τρεις βίδες **16** (M10x20 mm) και επίπεδες ροδέλες **17** (M10).
- Στη συνέχεια βάλτε τους σωλήνες της βάσης των στηριγμάτων **1** στον υπόλοιπο σφιγκτήρα σχήματος "U" των εξαρτημάτων ρύθμισης του μεταξονίου **3** και στερεώστε με τρεις βίδες **16** (M10x20 mm) και επίπεδες ροδέλες **17** (M10).

## Β. Συναρμολόγηση στηλών και μπάρας επέκτασης

Β



- Χαλαρώστε τις δύο λαβές των εξαρτημάτων ρύθμισης του μεταξονίου **3** και βάλτε την μπάρα επέκτασης **5**. Ρυθμίστε την θέση της μπάρας επέκτασης στις υπάρχουσες τρύπες και από τις δύο τις πλευρές (ανάλογα με το μήκος της μπάρας για βάρη που έχετε). Αφού ρυθμίσετε, βιδώστε ξανά τις λαβές.
- Χαλαρώστε τις δύο λαβές του αριστερού και του δεξιού στηρίγματος **1** και βάλτε τις στήλες επέκτασης **2**. Ρυθμίστε τη θέση της βάσης για την μπάρα στις υπάρχουσες τρύπες και από τις δύο τις πλευρές (ανάλογα με το ύψος από το έδαφος που επιθυμείτε να βρίσκεται η μπάρα). Αφού ρυθμίσετε, βιδώστε ξανά τις λαβές.
- Στερεώστε του δύο γάντζους ασφαλείας, δεξιό **7** και αριστερό **8**, με ένα παξιμάδι **18** (M6) και κάνετε έναν έλεγχο για το σωστό βίδωμα όλων των βιδών.
- Για να εξαλείψετε πιθανές ταλαντώσεις από τυχόν ανωμαλίες του πατώματος, υπάρχουν κάτω από τα εξαρτήματα ρύθμισης του μεταξονίου **3**, ποδαράκια ευθυγράμμισης που σας επιτρέπουν την εξομάλυνση.

## Πρακτικές συμβουλές χρήσης του προϊόντος

Για να ξεκινήσετε τη χρήση, θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση του προϊόντος και να είναι σε θέση λειτουργίας.

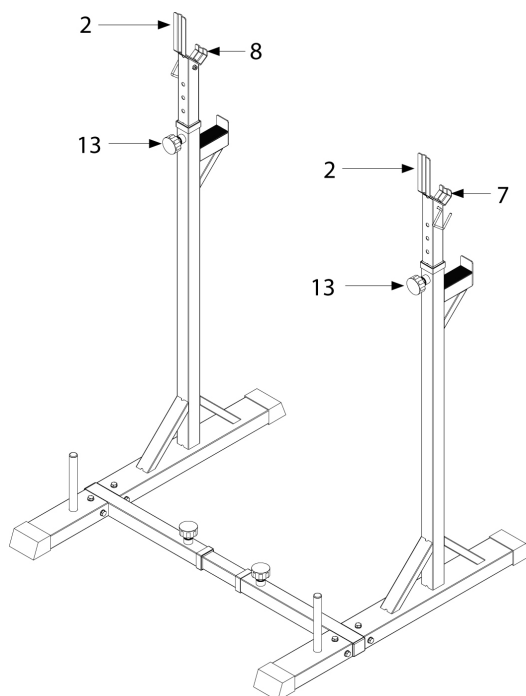
Για να ρυθμίσετε το ύψος των υποδοχών τοποθέτησης της μπάρας **2**, ανάλογα με την άσκηση που θέλετε να κάνετε, χαλαρώνετε τις λαβές **13**, βάζετε το επιθυμητό ύψος και σφίγγετε πάλι τις λαβές.

- Τα στηρίγματα της μπάρας πρέπει να είναι ρυθμισμένα στο ίδιο ύψος, τόσο αριστερά όσο και δεξιά.
- Το όριο βάρους των στηριγμάτων της μπάρας είναι 200 kg.
- Κατά τη διάρκεια φόρτωσης της μπάρας με βάρη, πάντα να έχετε μπλοκαρισμένες τις δύο άκρες με τους γάντζους ασφαλείας **7** και **8**, ώστε να αποφύγετε πτώση από το πλάι.
- Να φορτώνετε το ίδιο βάρος τόσο δεξιά όσο και αριστερά της μπάρας.
- Να φροντίζετε ώστε το όργανο να είναι σωστά σταθεροποιημένο στο πάτωμα.

Για την εξάσκηση των δικέφαλων, των τρικέφαλων, πλάτης και ποδιών, σας συμβουλεύουμε να έχετε έναν καθρέφτη μπροστά σας, ώστε να ελέγχετε τη σωστή στάση του σώματός σας.

Για την εξάσκηση των θωρακικών και των τρικέφαλων, το όργανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με έναν πάγκο επίπεδο ή επικλινή. Σε αυτή την περίπτωση ρυθμίζετε το ύψος των στηριγμάτων της μπάρας σε σχέση με το μήκος των χεριών σας και της άσκησης που θα κάνετε. Καλό θα είναι να κάνετε πρώτα κάποιες δοκιμές χωρίς φορτωμένη μπάρα, για να βεβαιώσετε ότι οι ρυθμίσεις που κάνατε είναι σωστές.

Η έναρξη του προγράμματος προπόνησης πρέπει να γίνει με ελαφρά βάρη και με αρκετές επαναλήψεις. Το πρωτεύον είναι να αφοσιωθείτε στις σωστές κινήσεις της άσκησης ώστε να αποκτήσετε και την κατάλληλη τεχνική. Τους πρώτους μήνες μην κάνετε περισσότερες από 12 επαναλήψεις σε γρήγορη διαδοχή για δύο και μετά τρεις συνεχόμενες φορές (σειρά). Οι επαναλήψεις πρέπει να γίνονται με αρκετά αργή και σταθερή ταχύτητα, ώστε να ελέγχετε τις κινήσεις. Ο χρόνος αποκατάστασης από την μία σειρά μέχρι την επόμενη θα πρέπει να μειωθεί στο ελάχιστο. Τους επόμενους μήνες αυξήστε το αριθμό επαναλήψεων ανάλογα με την φυσική σας κατάσταση και κάντε τις πάντα για τρεις ή τέσσερις σειρές. Η διάρκεια της άσκησης είναι στενά συνδεδεμένη με τη διάρκεια των σειρών, άρα με τον αριθμό των επαναλήψεων.



## Συντήρηση

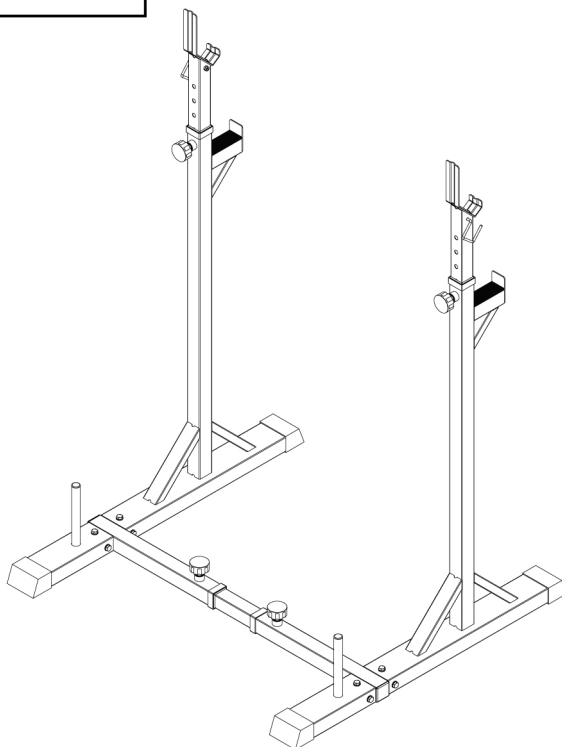
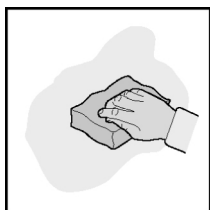


### ΚΙΝΔΥΝΟΣ

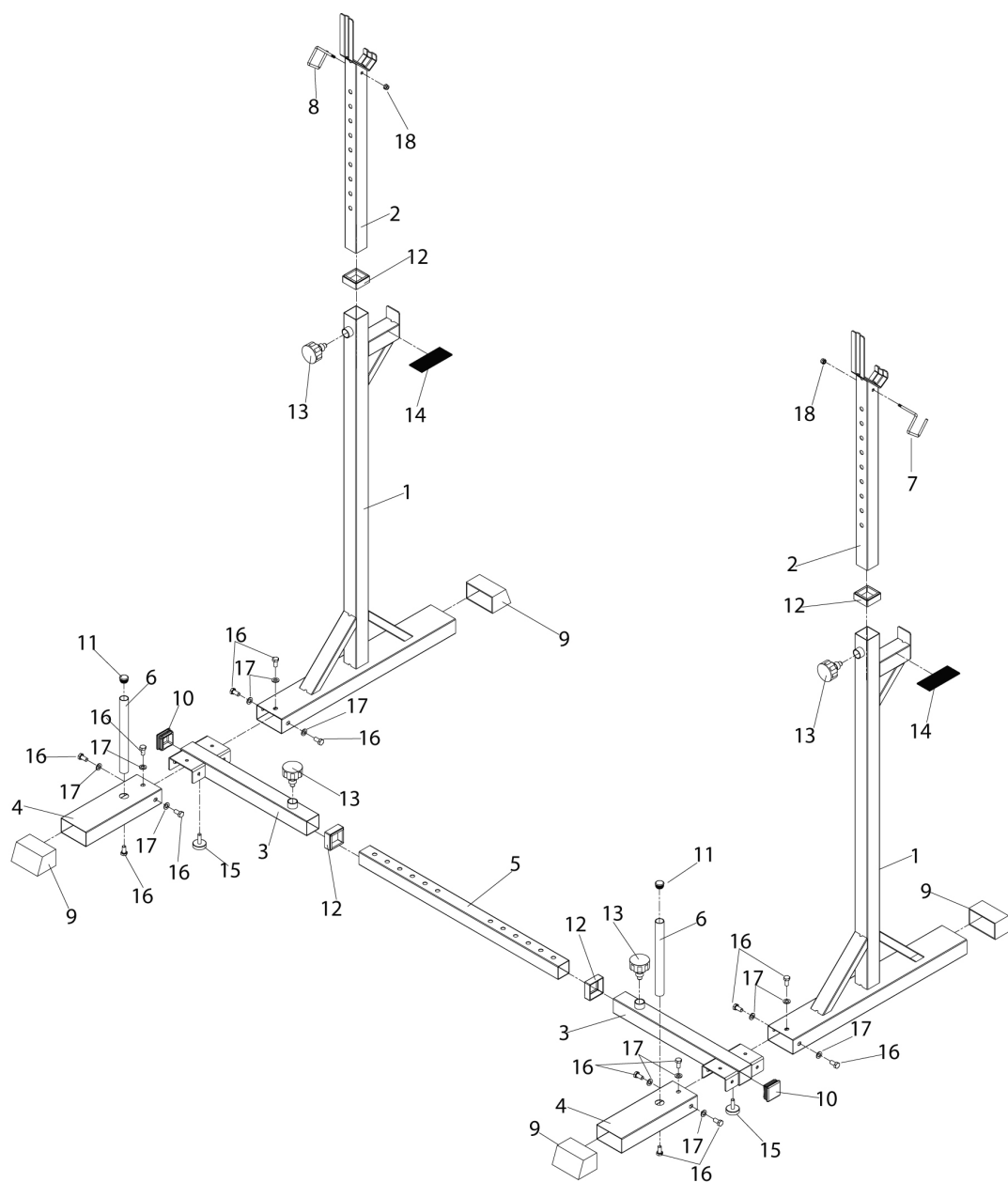
- Μη χρησιμοποιείτε εύφλεκτες ή επιβλαβείς ουσίες για τη καθαριότητα. Μη χρησιμοποιείτε διαλύτες για τον καθαρισμό των πλαστικών αλλά μόνο νερό και μαλακό πανί.
- ΜΗΝ βυθίζετε το προϊόν στο νερό.
- ΜΗΝ λιπαίνετε ποτέ με λάδι ή γράσο μέρη του προϊόντος.

Είναι σημαντικό να καθαρίζετε τακτικά το όργανο, γιατί ο ιδρώτας που συσσωρεύεται σταδιακά στα διάφορα μέρη του, προκαλεί πρόωρη φθορά των υλικών.

- Ελέγξτε κάθε τόσο το βίδωμα των παξιμαδιών και των βιδών.
- Αντικαταστήστε άμεσα οποιοδήποτε φθαρμένο εξάρτημα.
- Καθαρίστε την πλάτη με ένα υγρό πανί και ουδέτερο σαπούνι.
- Έχετε το όργανο σε έναν χώρο προστατευμένο από σκόνη και υγρασία.



## Σχεδιάγραμμα και λίστα ανταλλακτικών



| Pos. | Descrizione                              | Q.tà | Pos. | Descrizione             | Q.tà |
|------|------------------------------------------|------|------|-------------------------|------|
| 1    | Montante destro e sinistro               | 2    | 11   | Tappo tondo in plastica | 2    |
| 2    | Colonna estensibile con culla bilanciere | 2    | 12   | Manicotto quadrato      | 4    |
| 3    | Staffa di regolazione interasse          | 2    | 13   | Manopola                | 4    |
| 4    | Staffa di prolunga                       | 2    | 14   | Striscia anti-sciolo    | 2    |
| 5    | Barra estensibile                        | 1    | 15   | Piedino di livellamento | 2    |
| 6    | Asta porta pesi                          | 2    | 16   | Vite M10x20 mm          | 14   |
| 7    | Gancio di sicurezza destro               | 1    | 17   | Rondella piana M10      | 12   |
| 8    | Gancio di sicurezza sinistro             | 1    | 18   | Dado M6                 | 2    |
| 9    | Piede di appoggio                        | 4    | 19   |                         |      |
| 10   | Tappo quadrato in plastica               | 2    | 20   |                         |      |

Το προϊόν TOORX που αγοράσατε, έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικό σας γυμναστής για μια ζωή.

### Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

- Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης).
- Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα.
- Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα.
- Σε μετακινήσεις πάσης φύσεως.

### ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

### ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **2 ετών**.

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν, σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού, επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο, επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

### Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. 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.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

### **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

### **Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:**

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική, [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr), [www.leos.gr](http://www.leos.gr)



Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073  
e-mail: [info@leos.gr](mailto:info@leos.gr), [www.leos.gr](http://www.leos.gr)