Ε Γ Χ Ε Ι Ρ Ι Δ Ι Ο Χ Ρ Η Σ Τ Η

ΜΟΝΟΖΥΓΟ - ΔΙΖΥΓΟ

TOORX
FITNESS IN MOTION

WBX-70

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.

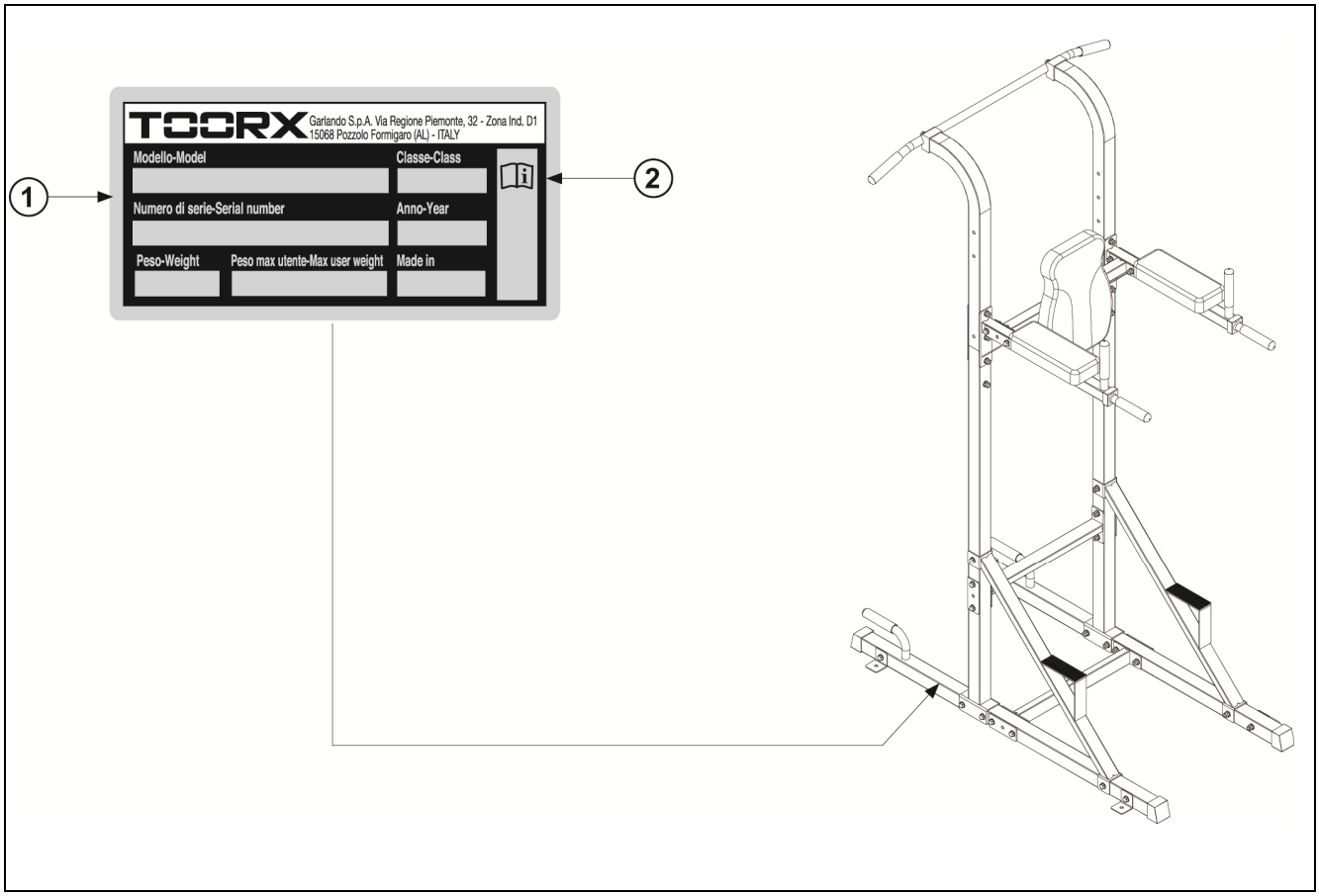
Leos
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

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)	133,5 x 98,5 x 220 cm
ΣΥΝΘΕΣΗ (ΔΟΜΗ)	Ενισχυμένος ατσάλινος σωλήνας τετράγωνης διατομής 50x50x1.5 mm
ΒΑΡΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	37,5 kg
ΒΑΡΟΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	40 kg
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΛΑΤΗΣ	42 x 28,5 x 5
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΠΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟΥ	31 x 13 x 5 cm
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	120 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.*

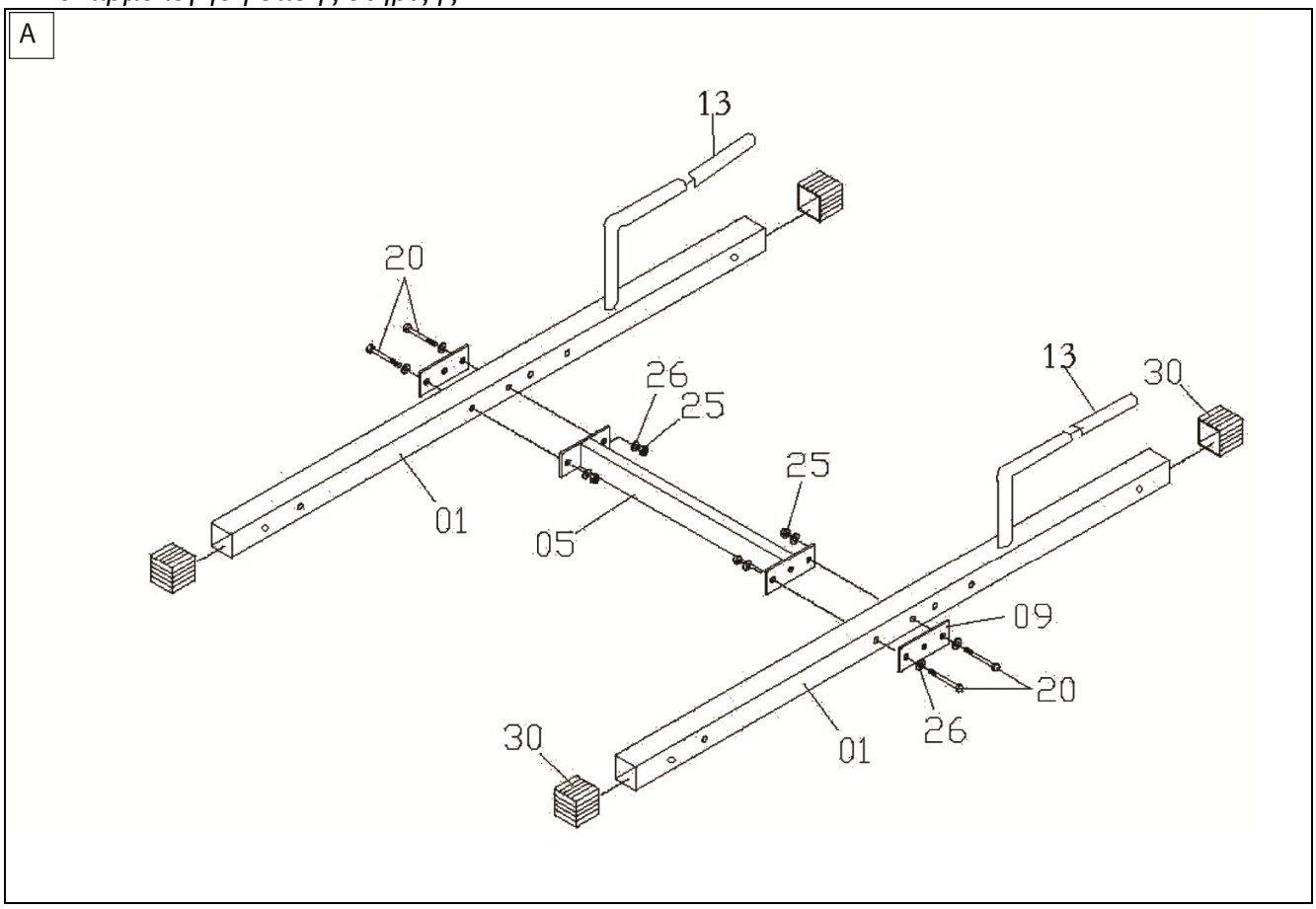
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

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.

Συναρμολόγηση προϊόντος

Η συσκευασία του προϊόντος αποτελείται από μη συναρμολογημένα κομμάτια, έτσι ώστε να πιάνει λιγότερο χώρο. Για να χρησιμοποιήσετε το προϊόν θα πρέπει να το συναρμολογήσετε, ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες.

Α. *Συναρμολόγηση βάσης στήριξης*

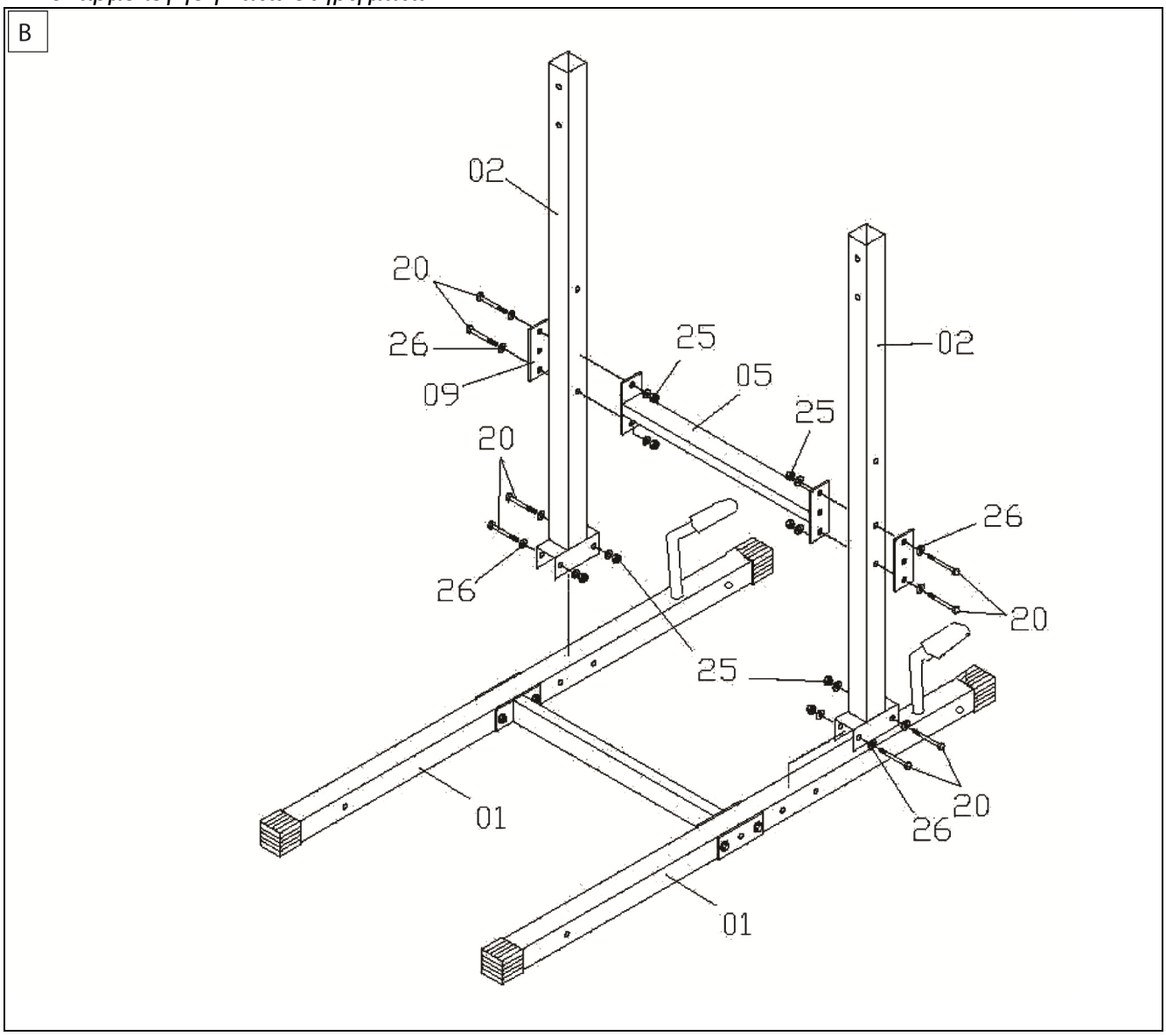


- Βάλτε τέσσερις τετράγωνες τάπες **30** στις άκρες των σωλήνων στήριξης **01**. Βάλτε δύο λαβές **13** στις αντίστοιχες υποδοχές των σωλήνων στήριξης **01**.

- Ενώστε τους σωλήνες **01** με το εγκάρσιο εξάρτημα ενίσχυσης **05** και στερεώστε το στο κέντρο κάθε σωλήνα με δύο βίδες **20** (M10x75 mm) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10), σε μία μεταλλική πλακέτα **09** με δύο παξιμάδια **25** (M10) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10).

- Βιδώστε τις βίδες αποφεύγοντας να τις σφίξετε σε αυτή τη φάση.

B. *Συναρμολόγηση κάτω στηριγμάτων*

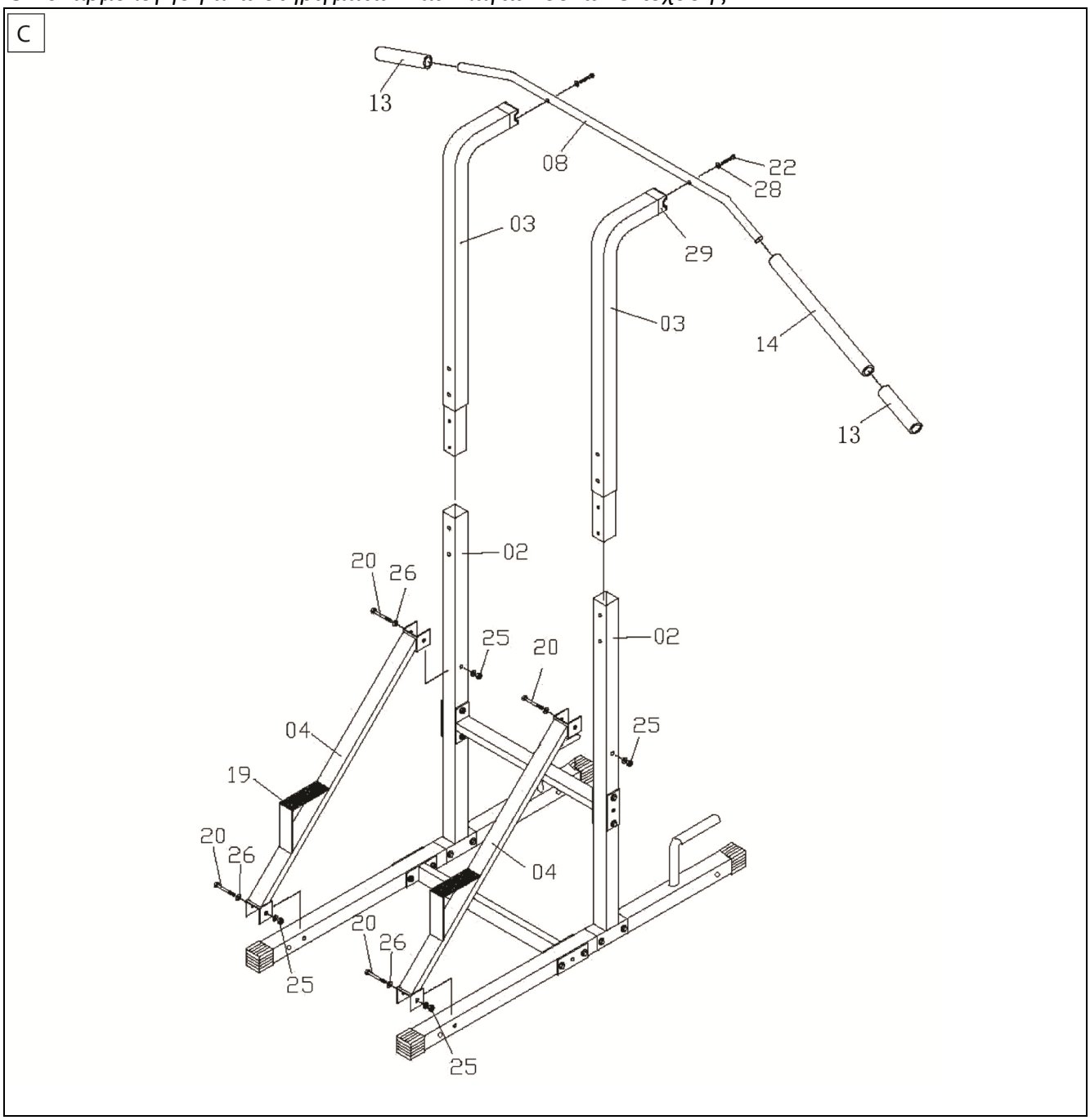


- Στερεώστε τις βάσεις των κάτω στηριγμάτων **02** επάνω στους σωλήνες στήριξης **01**, βιδώνοντας από δύο βίδες **20** (M10x75 mm) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10), σε δύο παξιμάδια **25** (M10) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10).

- Τοποθετήστε το εγκάρσιο εξάρτημα ενίσχυσης **05** ανάμεσα στα κάτω στηρίγματα **02** στο ύψος των αντίστοιχων τρυπών και στερεώστε με τέσσερις βίδες **20** (M10x75 mm) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10), σε μεταλλικές πλακέτες **09** με τέσσερα παξιμάδια **25** (M10) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10).

- Τώρα, σφίξτε τις βίδες στη βάση των σωλήνων στήριξης.

C. *Συναρμολόγηση άνω στηριγμάτων και πλάγιων δοκών ενίσχυσης*



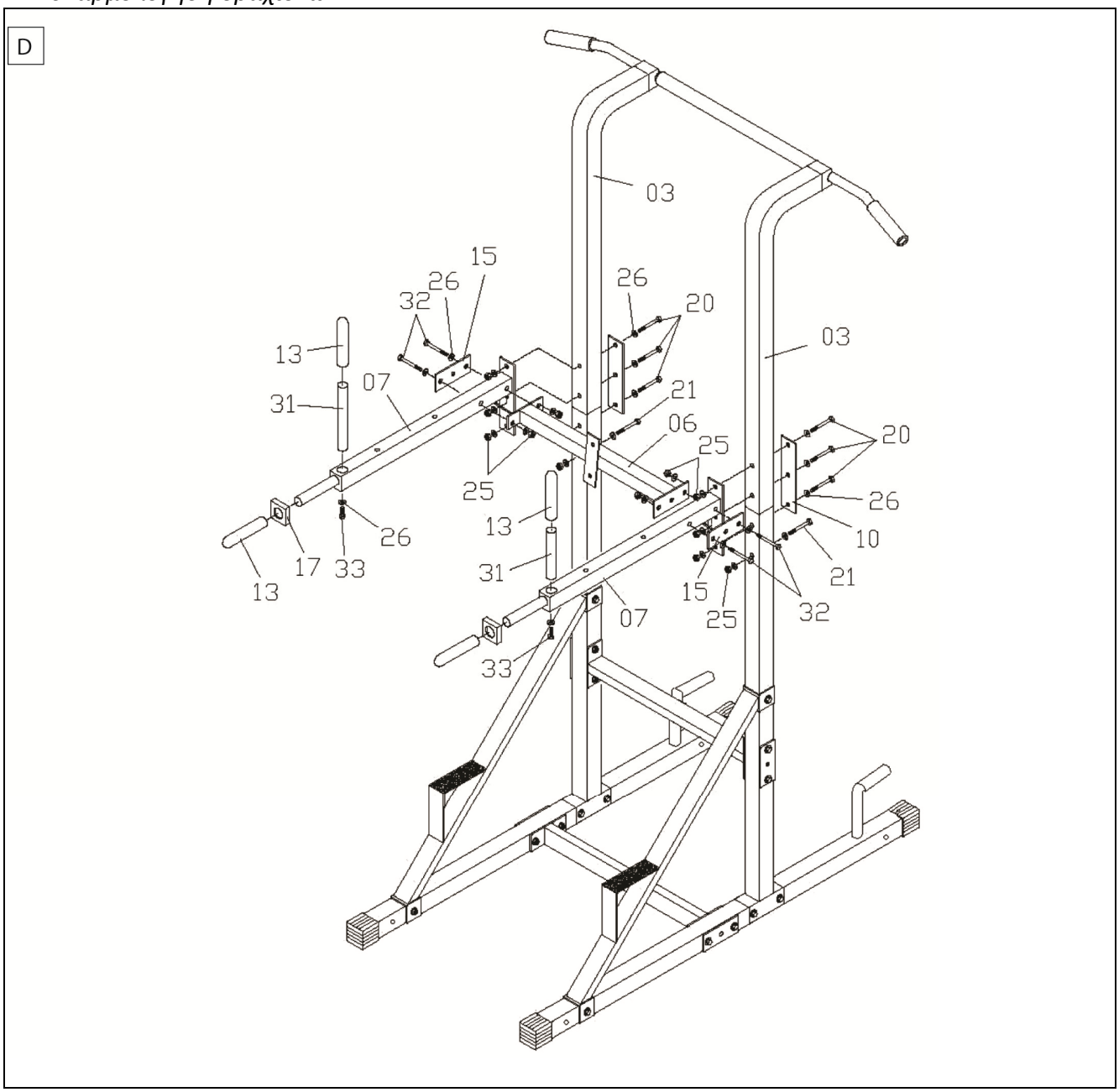
- Βάλτε τα άνω στηρίγματα **03** στα κάτω στηρίγματα **02**, κοιτώντας την εικόνα για τον προσανατολισμό τους.

- Βάλτε την επένδυση από αφρώδες υλικό **14** στην μπάρα Lat **08** και τοποθετήστε στη συνέχεια τις λαβές **13** στις άκρες της μπάρας.
- Ενώστε την μπάρα Lat **08** με τις άκρες των άνω στηριγμάτων **03** και στερεώστε με δύο βίδες **22** (M10x55 mm) και δύο ροδέλες κοίλες **28** (M10).

- Κοιτώντας την εικόνα, για την σωστή τοποθέτηση, βάλτε τις πλάγιες δοκούς **04** ανάμεσα στα κάτω στηρίγματα **02** και τους σωλήνες στήριξης **01** και στερεώστε την κάθε δοκό με δύο βίδες **20** (M10x75 mm) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10), σε δύο παξιμάδια **25** (M10) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10).

- Ελέγξτε τις αντιολισθητικές λωρίδες **19** να είναι σωστά τοποθετημένες στις πλάγιες δοκούς.

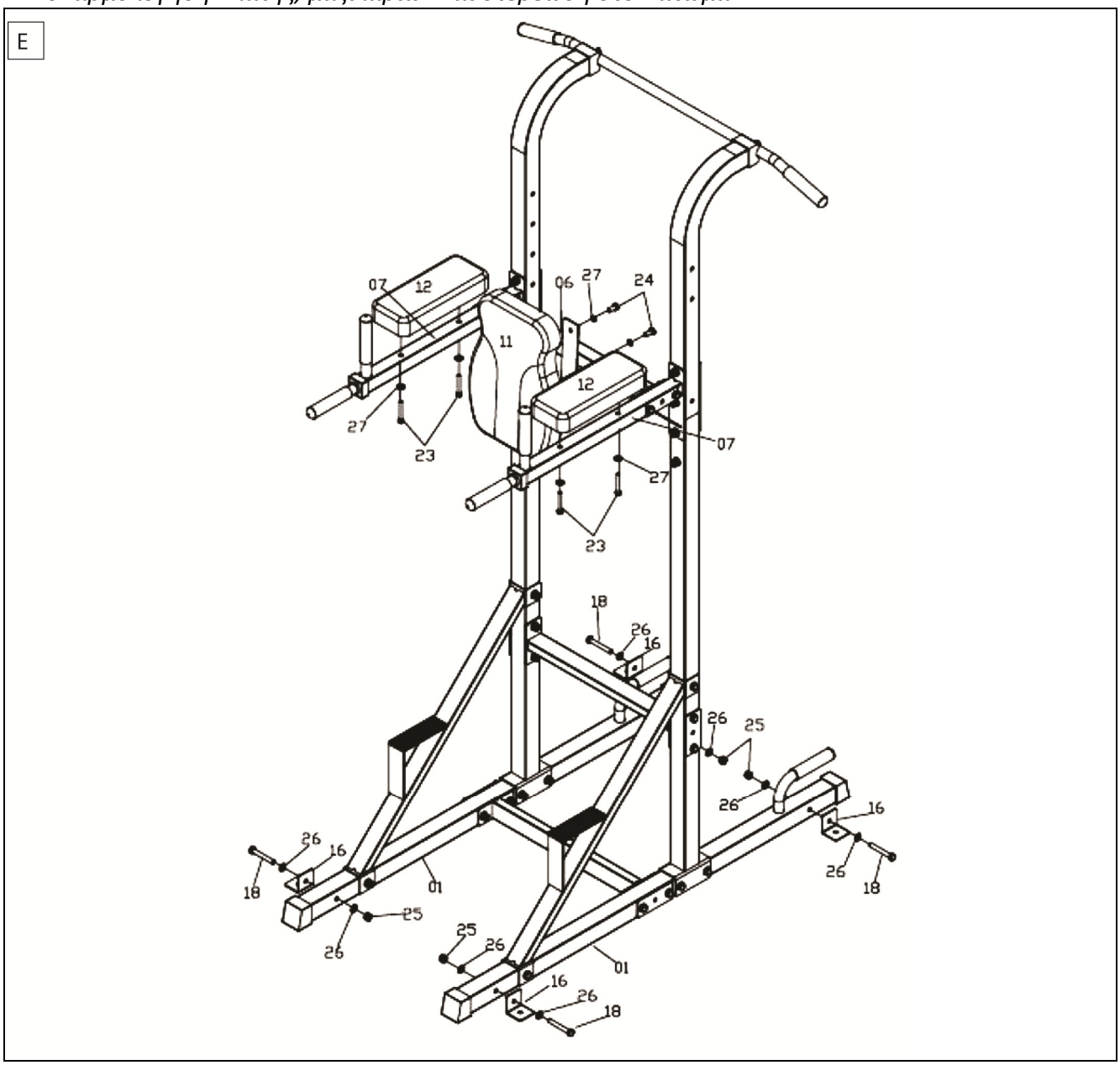
D. *Συναρμολόγηση βραχιόνων*



- Ενώστε έναν από τους δύο βραχίονες **07** στο σημείο σύνδεσης του κάτω και του πάνω στηρίγματος **02** και **03** και στερεώστε τον με τρεις βίδες **20** (M10x75 mm) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10) σε μία μεταλλική πλακέτα **10,** και με τρία παξιμάδια **25** (M10) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10).
- Βιδώστε μία βίδα **21** (M10x65 mm) και μία ροδέλα επίπεδη **26** (M10) με ένα παξιμάδι **25** (M10) και μία ροδέλα επίπεδη **26** (M10).
- Επαναλάβατε τις ίδιες κινήσεις και για τον δεύτερο βραχίονα.
- Τοποθετήστε το εγκάρσιο εξάρτημα υποστήριξης της πλάτης **06**, στις τρύπες που υπάρχουν ανάμεσα στους βραχίονες **07** και στερεώστε το στις άκρες με τέσσερις βίδες **32** (M10x60 mm) συμπληρωμένες από επίπεδες ροδέλες **26** (M10) και μεταλλικές πλακέτες **15**, σε τέσσερα παξιμάδια **25** (M10) και ροδέλες επίπεδες **26** (M10).
- Βάλτε τις δύο χειρολαβές **31** στις προκαθορισμένες τρύπες των βραχιόνων **07** και στερεώστε τις με μία βίδα **33** (M10x25 mm) και μία επίπεδη ροδέλα **26** (M10).
- Βάλτε τα δύο ενδιάμεσα πλαστικά **17** και τις τέσσερις λαβές **13** στις αντίστοιχες υποδοχές των βραχιόνων.

Σιγουρευτείτε για το καλό βίδωμα όλων των βιδών.

E. *Συναρμολόγηση πλάτης, μαξιλαριών και στερέωση στο πάτωμα*



- Στερεώστε από ένα μαξιλάρι **12** σε κάθε βραχίονα **07** με δύο βίδες **23** (M8x55 mm) και ροδέλες επίπεδες **27** (M8).

- Στερεώστε την πλάτη **11** στον εγκάρσιο σωλήνα στήριξης **06** με δύο βίδες **24** (M8x16 mm) και ροδέλες επίπεδες **27** (M8).

- Στερεώστε τέσσερις γωνίες **16** στο πλάι των σωλήνων στήριξης **01**, βάζοντας στην κάθε μία από μία βίδα **18** (M10x70 mm) και επίπεδη ροδέλα **26** (M10) σε ένα παξιμάδι **25** (M10) και επίπεδη ροδέλα **26** (M10).

- Η συναρμολόγηση του οργάνου ολοκληρώθηκε. Πριν το χρησιμοποιήσετε, κάνετε καλό έλεγχο στο βίδωμα όλων των βιδών.

- Για την σταθερότητα του προϊόντος θα πρέπει να το βιδώσετε στο πάτωμα.

Στην περίπτωση που πάνω στο όργανο είναι εγκατεστημένος σάκος του μποξ, το βίδωμα στο πάτωμα είναι υποχρεωτικό.

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.

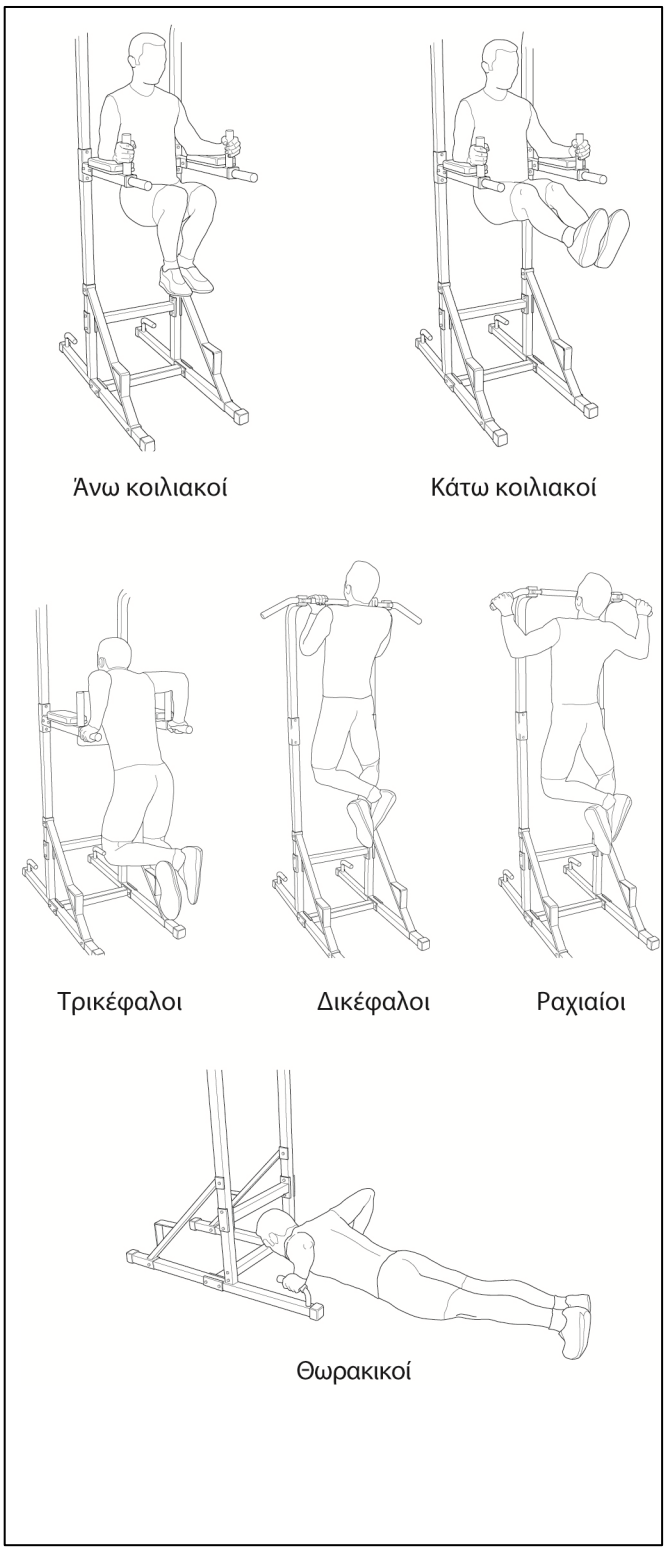
- Για την άσκηση των **δικέφαλων**, μπορούν να γίνουν έλξεις στην πάνω μπάρα, με τις παλάμες να κοιτούν το πρόσωπο (Pull-ups), ενώ αν οι παλάμες κοιτούν προς τα έξω (Chin-ups) ασκούνται περισσότερο οι μύες της πλάτης.

- Για την άσκηση των **τρικέφαλων** μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι οριζόντιες λαβές των βραχιόνων κάνοντας έλξεις.

- Για την άσκηση των **άνω** και **κάτω κοιλιακών** τοποθετείτε το σώμα σας με τους αγκώνες πάνω στους βραχίονες και σηκώνετε τα πόδια με λυγισμένα γόνατα (άνω κοιλιακοί) ή με τεντωμένα γόνατα (κάτω κοιλιακοί), όπως φαίνεται στην εικόνα.

- Για την άσκηση **πλάτης** και **ραχιαίων** χρησιμοποιείτε την μπάρα Lat, όπως φαίνεται στην εικόνα.

- Για την άσκηση των **θωρακικών** χρησιμοποιείτε τις λαβές στους σωλήνες της βάσης, κάνοντας τις γνωστές κάμψεις.



Όλες οι ασκήσεις σε αυτό το όργανο θα πρέπει να εκτελούνται με προσοχή για την αποφυγή μυϊκών τραυματισμών.

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 κάνετέ 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.

Προαιρετικά

Kit σάκος του μποξ: KIT-SACCOWB x -70

Kit σάκος πυγμαχίας: KIT-PALLAWB x -70

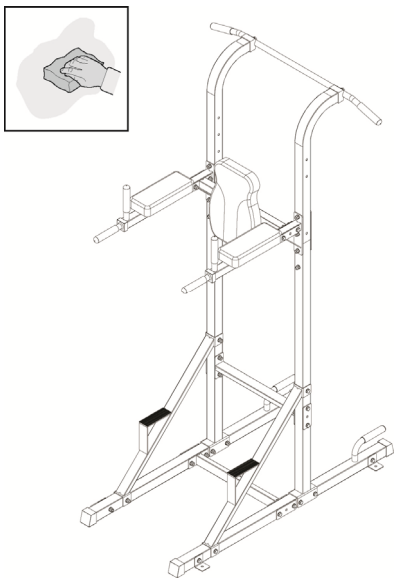
Συντήρηση

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

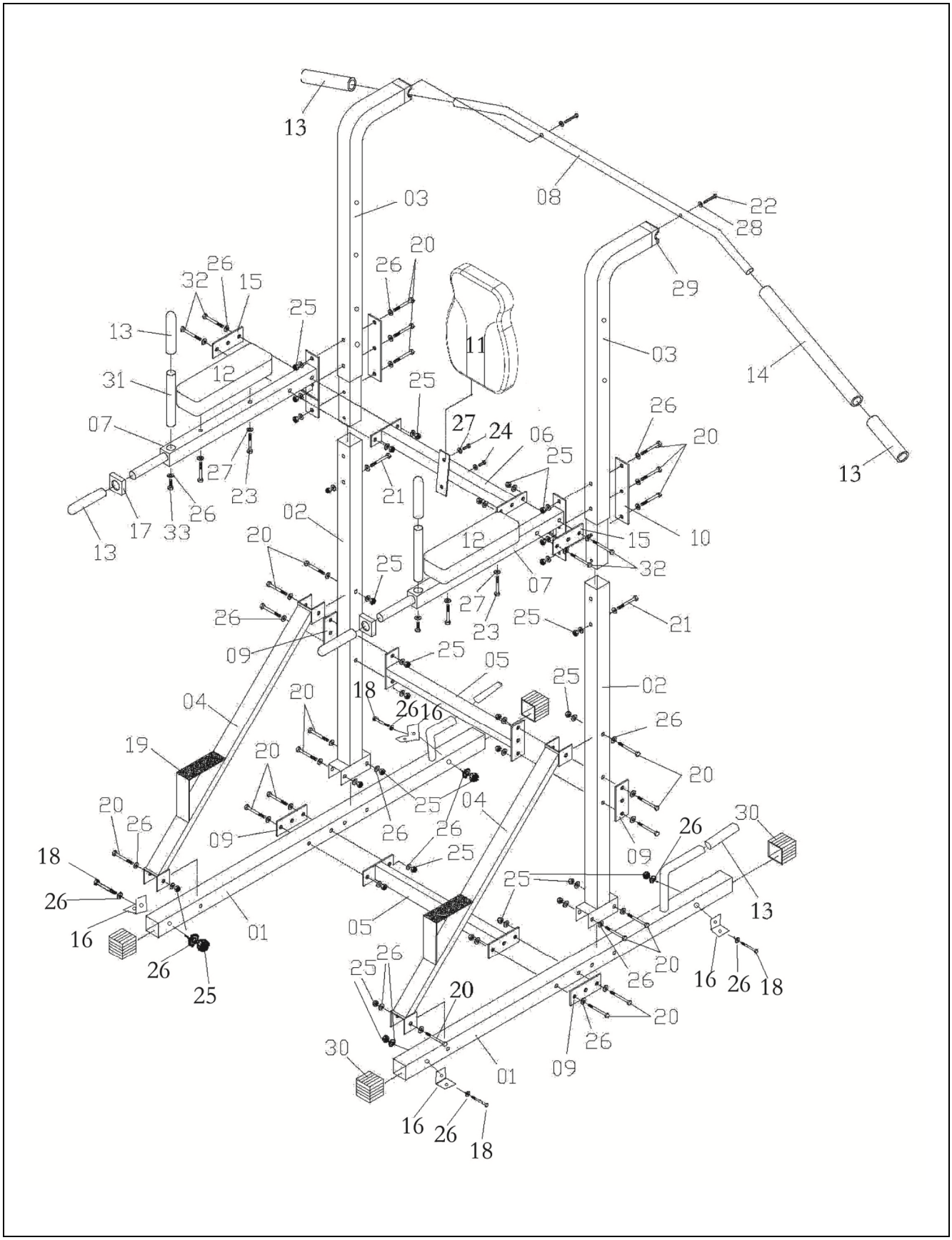
- **Μη χρησιμοποιείτε εύφλεκτες ή επιβλαβείς ουσίες για τη καθαριότητα. Μη χρησιμοποιείτε διαλύτες για τον καθαρισμό των πλαστικών αλλά μόνο νερό και μαλακό πανί.**
- **ΜΗΝ βυθίζετε το προϊόν στο νερό.**
- **ΜΗΝ λιπαίνετε ποτέ με λάδι ή γράσο μέρη του προϊόντος.**

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 και το κάθισμα με ένα υγρό πανί και ουδέτερο σαπούνι.
- Έχετε το όργανο σε έναν χώρο προστατευμένο από σκόνη και υγρασία.



Σχεδιάγραμμα ανταλλακτικών



Λίστα ανταλλακτικών

Pos.	Descrizione	Q.tà
01	Barra di supporto	2
02	Montante inferiore	2
03	Montante superiore	2
04	Trave obliqua	2
05	Traversa di rinforzo	2
06	Traversa di supporto schienale	1
07	Bracciolo	2
08	Barra Lat	1
09	Piastra metallica (50 mm)	4
10	Piastra metallica (lunga)	2
11	Schienale	2
12	Cuscini per braccioli	2
13	Manopola per maniglia di presa	8
14	Rivestimento in gomma-spugna per barra lat	1
15	Piastra metallica (38 mm)	2
16	Piastra angolare per fissaggio a pavimento	4
17	Passante in plastica quadrato	2
18	Vite M10x70 mm	4
19	Striscia anti-scivolo	2
20	Vite M10x75 mm	22
21	Vite M10x65 mm	2
22	Vite M10x55 mm	2
23	Vite M8x55 mm	4
24	Vite M8x16 mm	2
25	Dado autobloccante M10	32
26	Rondella M10	66
27	Rondella M8	6
28	Rondella curva M10	2
29	Boccola	2
30	Coperchio quadro	4
31	Maniglia verticale	2
32	Vite M10x60 mm	4
33	Vite M10x25 mm	2

TOORX
FITNESS IN MOTION

ΕΓΓΥΗΣΗ

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 κατα 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, www.leos.gr

Leos
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr