

# Clever

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ  
USER INSTRUCTIONS



Προϊόν/Product: Clever Squat™  
Κωδ./code: 090094

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες χρήσης πριν την χρήση της συσκευής και φυλάξτε τις για πιθανή μελλοντική χρήση.

Please read all instructions carefully before using the product and keep it for possible future reference.

1

Για να διαβάσετε ή να κατεβάσετε την νέα ενημερωμένη έκδοση των οδηγιών, επισκεφθείτε την παρακάτω ιστοσελίδα με τις νέες οδηγίες <https://www.cleverproducts.gr/odigies>

Ευχαριστούμε για την αγορά σας και ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείξατε. Διαβάστε προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν και κρατήστε τις οδηγίες για πιθανή μελλοντική χρήση. Σε περίπτωση που δώσετε τη συσκευή σας σε άλλο χρήστη, παρακαλούμε δώστε μαζί και αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών χρήσεως.

### Σημαντικές οδηγίες για την ασφάλειά σας

1. Η τροφοδοσία της συσκευής σας πρέπει να ταιριάζει με τις αρχικά προβλεπόμενες προδιαγραφές.
2. Μην βυθίζετε τη συσκευή σε νερό. Είναι ανθεκτική μόνο σε σταγόνες νερού.
3. Μην τοποθετείτε εύφλεκτα αντικείμενα, εκρηκτικές ουσίες ή επικίνδυνα αντικείμενα κοντά στη συσκευή σας.
4. Χρησιμοποιήστε μόνο τα εξαρτήματα και τις υποδοχές που παρέχονται. Η χρήση οποιουδήποτε άλλου τύπου αξεσουάρ που δεν προορίζεται για το σκοπό αυτό θα μπορούσε να βλάψει τη συσκευή σας.
5. Χρησιμοποιήστε και διατηρήστε τη συσκευή σας σε ένα περιβάλλον όπου η θερμοκρασία είναι μεταξύ -10 °C έως 40 °C.
6. Μην αποσυναρμολογείτε τη συσκευή σας και μην προσπαθήσετε να την επιδιορθώσετε μόνοι σας.

2

7. Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από πρόσωπα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) τα οποία, η φυσική ή πνευματική ή ψυχική τους κατάσταση, ή η έλλειψη σχετικής εμπειρίας ή γνώσεων δεν τους επιτρέπει την ασφαλή χρήση της συσκευής, εφόσον επιτηρούνται ή τους έχουν δοθεί σαφείς οδηγίες για την ορθή και ασφαλή χρήση της συσκευής από ένα ενήλικο άτομο το οποίο είναι υπεύθυνο για την ασφάλειά τους και έχουν καταλάβει πλήρως τους ενδεχόμενους κινδύνους από εσφαλμένη χρήση της συσκευής.
8. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.
9. Μην αφήνετε τη συσκευή να φορτίζει ή να λειτουργεί αψύλακτα. Σε περίπτωση βραχυκυκλώματος ή μηχανικής βλάβης στην εσωτερική μπαταρία λιθίου, υπάρχει κίνδυνος υπερθέρμανσης και πυρκαγιάς.
10. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας εάν έχει υποστεί βλάβη.
11. Για να αποφύγετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας, αποσυνδέστε τη συσκευή σας από την κύρια τροφοδοσία και όλες τις συσκευές πριν από τον καθαρισμό ή όταν δεν χρησιμοποιείται.
12. Καμία εγγύηση δεν μπορεί να εφαρμοστεί σε περίπτωση κακής χρήσης.
13. Ο κατασκευαστής αρνείται κάθε ευθύνη για υλικές ζημιές ή ζημιές (σωματικές ή ηθικές) λόγω κατάχρησης ή/και μη συμμόρφωσης με τις οδηγίες ασφαλείας.

3

### ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ – ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συσκευή έρχεται έτοιμη συναρμολογημένη. Αν όμως επιθυμείτε για κάποιο λόγο να αποσυναρμολογήσετε τα μέρη της, μπορείτε να αφαιρέσετε την βάση της και το κάθισμα. Για να αφαιρέσετε την βάση, κρατήστε τη με την άκρη των ποδιών σας δεξιά και αριστερά σε σταθερή θέση, και στρίψτε όλο το βασικό σώμα δεξιόστροφα. Αντίστοιχα για να την ξανά τοποθετήσετε, τοποθετείτε τον κεντρικό κορμό στο κέντρο και στρίβεται αριστερόστροφα. Το κάθισμα αφαιρείται εντελώς από το σώμα, ξεβιδώνοντας το αριστερόστροφα και ξανά τοποθετείται βιδώνοντας το δεξιόστροφα.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Για να χρησιμοποιήσουμε σωστά το Clever Squat™ ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:

- Αρχικά, ρυθμίζουμε την δυσκολία της αντίστασης και αυτό γίνεται με τα 4 ενσωματωμένα λάστιχα που διαθέτει η συσκευή. Στη κάθε μεριά, υπάρχουν 3 υποδοχές όπου οι 2 εξ' αυτών διαθέτουν τάτες. Αφαιρούνται και τοποθετούνται βιδωτά, αριστερόστροφα και δεξιόστροφα αντίστοιχα. Αν θέλουμε να τοποθετήσουμε το λάστιχο σε ταπιωμένη υποδοχή, αλλά ξεβιδώνουμε την τάπα και την βιδώνουμε στην κενή υποδοχή που περισεύει.

4

- Για να τοποθετηθεί σωστά και με ασφάλεια το εκάστοτε λάστιχο (απλά το τραβάτε από την βάση του προς τα έξω, και η συσκευή θα επεκταθεί) τοποθετήστε το στην υποδοχή που επιθυμείτε με βάση τις εγχοπές που διαθέτει και στρίψτε το δεξιόστροφα για να ασφαλίσει. Βεβαιωθείτε πως έχει ασφαλίσει καλά τραβώντας το λάστιχο με το χέρι σας.
- Οι κάτω υποδοχές είναι η μικρότερη δυσκολία και οι πάνω η πιο δύσκολη.
- Για την σωστή χρήση θα πρέπει να ρυθμίσετε και το ύψος της σέλας. Το σωστό ύψος για το κάθε άτομο είναι όταν είστε όρθιοι, η σέλα να βρίσκεται στο ύψος των γλουτών σας. Για να αυξήσετε το ύψος, ξεβιδώστε την σέλα αριστερόστροφα και για να το μειώσετε βιδώστε την δεξιόστροφα. Όταν αυξάνετε το ύψος, φροντίστε να μην ξεβιδώσετε πολύ το σέλα και να μην την βάλτε στο μέγιστό της , διότι υπάρχει και κίνδυνος να βγει από την θέση της και να τραυματιστείτε, αλλά και να πάθει φθορά η συσκευή.
- Για την σωστή εκγύμναση, ξεκινήστε από την καθιστή θέση έτσι ώστε τα πόδια σας να σχηματίζουν ορθή γωνία σε θέση καθίσματος και μην σηκώνετε εντελώς όρθιοι κατά τις επαναλήψεις για καλύτερα αποτελέσματα.

5

- Οδηγίες ασφαλείας:**
- Συναρμολογήστε και χειριστείτε την συσκευή σε επίπεδη επιφάνεια.
  - Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή πατάει σταθερά πριν ξεκινήσετε να την χρησιμοποιείτε.
  - Να βεβαιώνετε πάντα ότι η συσκευή διαθέτει επαρκή χώρο σε κάθε πλευρά της για αποσυναρμολόγηση έκτακτης ανάγκης. Τουλίστον 60 εκ.
  - Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί μόνο να διατηρείται εάν εξετάζεται τακτικά για φθορές.
  - Αντικαταστήστε τα ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως και μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μέχρι να επισκευαστεί.
  - Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις έντασης μόνο όπως περιγράφονται στις οδηγίες. Χρησιμοποιείτε πάντα το σωστό βύσμα στερέωσης.
  - Ελέγχετε πάντοτε εάν τα βύσματα / στηρίγματα είναι σφισμένα και ασφαλίστε καλά πριν από τη χρήση και μετά τη ρύθμιση.
  - Ποτέ μην αφήνετε να προεξέχουν τα βύσματα / στηρίγματα ρύθμισης από τον εξοπλισμό.
  - Πάντα να συμβουλευόμαστε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.
  - Να φοράτε πάντα κατάλληλα ρούχα και υποδήματα, π.χ. αθλητικά, σορτς και παπούτσια γυμναστικής.
  - Αφαιρέστε όλα τα προσωπικά κοσμήματα πριν ασκηθείτε.
  - Διασφαλίστε ότι κρατάτε την πλάτη σας σε ευθεία κατά την διάρκεια της άσκησης, ειδικά όταν η εκγύμναση έχει μεγάλη χρονική διάρκεια.
  - Βεβαιωθείτε ότι έχετε ζεσταθεί καλά πριν χρησιμοποιήσετε την συσκευή καθώς αυτό θα βοηθήσει στη μείωση τραυματισμών / τραυματισμών των μυών.

6

- Μετά το φαγητό, αφήστε να περάσουν 2-3 ώρες πριν ξεκινήσετε την γυμναστική.
- Ποτέ μην υπερφορτώνετε τον εξοπλισμό:  
Μέγιστο βάρος χρήστη: 110 Kg.  
Μέγιστο ύψος χρήστη: 1,88 εκ.
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε την συσκευή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο πέραν των τρόπων που αναφέρονται σε αυτές τις οδηγίες.
- Εάν αισθανθείτε λιποθυμία, σταματήστε να ασκείστε αμέσως.
- Τραυματισμοί μπορεί να προκληθούν από λανθασμένο τρόπο γυμναστικής, λανθασμένη τεχνική ή υπερβολική άσκηση.
- Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν την συσκευή ή να βρισκονται κοντά σε αυτή ιδίως όταν δεν υπάρχει επιτήρηση από ενήλικα.
- Η συσκευή αυτή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με μειωμένη φυσική, αισθητηριακή ή ψυχική ικανότητα ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εκτός εάν τους έχουν δοθεί σαφείς οδηγίες για την χρήση της συσκευής και είναι παρόν κάποιος ενήλικας με ικανότητα επίβλεψής τους.
- Το προϊόν αυτό δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση

7

Τα ακριβή τεχνικά χαρακτηριστικά του προϊόντος που αγοράσατε αναφέρονται με ακρίβεια στο site της εταιρίας μας. Οι παρούσες λειτουργίες του προϊόντος δύνανται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση, καθώς επίσης και να παραμετροποιηθούν από τον κατασκευαστή καθολικά ή εν μέρει. Προϊόντα τεχνολογίας που υποστηρίζουν πλήθος λειτουργιών, ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με την αναβάθμιση του λογισμικού που εκδίδει ο κατασκευαστής ή ανάλογα με την έκδοση-παρτίδα του προϊόντος. Ως εκ τούτου, το παρόν Φυλλάδιο οδηγιών αφορά τα γενικά χαρακτηριστικά και τις κοινές λειτουργίες όλων των εκδόσεων του προϊόντος.

8

**CE** Το προϊόν αυτό είναι κατασκευασμένο σε πλήρη συμμόρφωση με τις ισχύουσες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης που διέπουν ηλεκτρικές συσκευές αυτού του τύπου.



### Προστασία του περιβάλλοντος

Εάν κάποια μέρα διαπιστώσετε ότι η συσκευή σας χρειάζεται αντικατάσταση ή δεν σας χρησιμεύει πλέον, σκεφτείτε την προστασία του περιβάλλοντος:

1. Μην πετάξετε την συσκευή σας μαζί με τα υπόλοιπα αστικά απόβλητα (αυτή είναι και η σημασία του αναγραφόμενου συμβόλου ανακύκλωσης).
2. Απευθυνθείτε στην Δημοτική Αρχή σας για να σας υποδείξει τα σημεία διάθεσης της συσκευής σας για ανακύκλωση.
3. Διαθέτοντας την άχρηστη πλέον συσκευή σας στα σωστά σημεία ανακύκλωσης βοηθάτε στην προστασία του περιβάλλοντος καθώς και στην εκμετάλλευση εκ νέου των υλικών της συσκευής σας.
4. Οι ηλεκτρικές συσκευές λόγω των υλικών κατασκευής τους εάν δεν διατεθούν σωστά μπορεί να έχουν άσχημες επιπτώσεις στο περιβάλλον και κατ' επέκταση στην υγεία μας.



LAMDA SUPER ELECTRONICS I.KE.  
Πειραιώς 1 (εντός στοάς Λυκούργου), 105 52 Αθήνα  
Τηλ.Κέντρο: 210.3220003 e-mail: [ecomm@lamda-el.gr](mailto:ecomm@lamda-el.gr)  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: [www.lamda-el.gr](http://www.lamda-el.gr)

9

To read or download the update version of the instructions, visit the following website <https://www.cleverproducts.gr/odigies>

Thank you for your purchase and thank you for the trust you have shown. Read carefully before using the product and keep the instructions for possible future use. In case you give the device to another user, please, also give this user instruction manual.

#### Information for your safety

1. The power supply of your device must match the originally intended specifications.
2. Do not immerse the device in water. It resists only splashes of water.
3. Do not place flammable objects, explosive substances or dangerous objects near your appliance.
4. Use only the accessories and connectors provided. The use of any other type of accessory not intended for this purpose could damage your device irreparably.
5. Use and keep your device in an environment where the temperature is between -10 ° C to 40 ° C.
6. Do not disassemble your device and do not try to repair it yourself.
7. This device is not intended for use by persons (including children) whose physical, sensory or mental capabilities are impaired, or persons without experience or knowledge, unless they have a person with them who is responsible for their safety and surveillance or to provide prior instructions concerning the use of the device.

10

8. Keep away from children.
9. Do not let the device charge unattended. In the event of a short circuit or mechanical damage to the internal Lithium battery, there is a risk of overheating and fire.
10. Do not use your device if it has been damaged.
11. To avoid the risk of electric shock, unplug your device from the main power supply and all devices before cleaning or when not in use.
12. No guarantee can be applied in case of misuse.
13. The manufacturer declines all responsibility for material damage or damage (physical or moral) due to misuse and / or non-compliance with safety instructions.

11

#### ASSEMBLY - DISASSEMBLY

The device comes assembled. But if for some reason you want to disassemble the parts, you can remove the base and the seat. To remove the base, hold it with your toes right and left in a stable position, and turn the entire core body clockwise. Respectively, to place it again, place the central part in the center and turn it counterclockwise. The seat is completely removed from the body by unscrewing it counterclockwise and is repositioned by screwing it clockwise.

#### BASIC INSTRUCTIONS ON USE

To use Clever Squat properly, follow these steps:

- First, we adjust the difficulty of the resistance and this is done with the 4 built-in tires that the device has. On each side, there are 3 slots where 2 of them have plugs. Removed and installed, counterclockwise and clockwise respectively. If we want to place the hose in a plugged socket, we simply unscrew the cap and screw it into the empty socket that is left over.

12

- To fit the hose correctly and securely (simply pull it out of its base, and the device will expand), insert it into the slot you want based on its notches and turn it clockwise to lock it in place. Make sure it is securely fastened by pulling the rubber band with your hand.

- The lower slots are for easier difficulty and the upper ones for more difficulty.

- For proper use you must also adjust the height of the saddle. The right height for each person is when you are standing, the saddle stands at the height of your buttocks. To increase the height, unscrew the saddle counterclockwise and to decrease it, screw it counterclockwise. When increasing the height, be careful not to unscrew the saddle too much and do not put it to its maximum, because there is a risk that it will fall out of place and you will be injured, but also the device will be damaged.

- For proper exercise, start from a sitting position so that your legs are at a right angle to a sitting position and do not stand up completely during repetitions for best results.

13

#### Safety instructions:

- Assemble and operate the appliance on a flat surface.
- Make sure the device is firmly pressed before you start using it.
- Always make sure that the appliance has enough space on each side for emergency disassembly. At least 60 cm.
- The level of safety of the equipment can only be maintained if it is regularly inspected for damage.
- Replace defective parts immediately and do not use the machine until it has been repaired.
- Use the volume settings only as described in the instructions. Always use the correct plug fastening.
- Always check that the plugs / brackets are tight and secure securely before use and after adjustment.
- Never let the adjustment plugs / brackets protrude from the equipment.
- Always consult your doctor before starting any exercise program.
- Always wear appropriate clothing and footwear, e.g. sportswear, shorts and fitness shoes.
- Remove all personal jewelry before exercising.
- Make sure you keep your back straight during exercise, especially when the workout is long duration.
- Make sure you warm up well before using the appliance as this will help reduce cramps muscle injuries.

14

- After eating, let 2-3 hours pass before you start exercising.
- Never overload the equipment: Maximum user weight: 110 Kg.
- Maximum user height: 1.88 cm.
- Never use the device in any way other than as stated herein instructions.
- If you feel faint, stop exercising immediately. Injuries can be caused by the wrong way of exercising, the wrong technique or excessive exercise.
- Children are not allowed to use or be near the device, especially when unattended from an adult.
- This device is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capacity or lack of experience and knowledge, unless they have been given clear instructions for using the device and someone is present adult with their ability to supervise.
- This product is not suitable for therapeutic use

15

The exact technical characteristics of the product you bought are accurately reported on the site of our company. The present functions of the product are subject to change without notice, as well as to be configured in whole or in part by the manufacturer. Technology products that support a number of features may differ depending on the software upgrade released by the manufacturer or depending on the batch version of the product. Therefore, this Instruction Booklet covers the general features and common functions of all versions of the product.

16

17



This product is in strict conformity with all the valid directives of European Union applying on this type of electrical appliances.



#### Protecting the environment

Should you find one day that your appliance needs to be replaced or if it is of no further use to you, think of the protection of the environment:

1. Do not dispose your appliance along with the rest of the public waste (this is also the meaning of the shown recycling sign).
2. Contact your Public Authorities and they will instruct you of the recycling centers to which your appliances must be disposed.
3. Correct disposal of your appliance helps the protection of the environment as well as the recycling of the appliance components.
4. The electrical appliances due to their construction materials, if not correctly disposed, may lead to environmental and furthermore health hazards.



LAMDASUPER ELECTRONICS P.C.  
Peiraios 1 (in stoa Lykourgou), 105 52 Athens  
Tel: 210.3220003 e-mail: [ecom@lamda-el.gr](mailto:ecom@lamda-el.gr)  
Visit our web site: [www.lamda-el.gr](http://www.lamda-el.gr)

18