

ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ **XFIT** C.L.6200

Εγχειρίδιο Χρήστη



* Οι προδιαγραφές του προϊόντος μπορεί να διαφέρουν από την φωτογραφία και μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ / ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	4
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	6
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	7
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ	15
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ	16
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ	17
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	18
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΟΘΟΝΗΣ & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	19
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	31
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	32
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	33
ΕΓΓΥΗΣΗ	34

ΕΙΣΑΓΩΓΗ / ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

A. Εισαγωγή

Αυτό το εγχειρίδιο χρήσης περιέχει πληροφορίες συναρμολόγησης, λειτουργίας, συντήρησης και ασφάλειας. Διαβάστε και φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

B. Οδηγίες ασφαλείας

- a. Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήσης. Ακολουθήστε το προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
- b. Αυτό το μηχάνημα προορίζεται μόνο για εσωτερική οικιακή ή εμπορική χρήση.
- c. Ελέγξτε το μηχάνημα πριν από την άσκηση για να βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι επαρκώς σφιγμένα.
- d. Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι σταθερό στο πάτωμα. Αποφύγετε ανώμαλες επιφάνειες.
- e. Κρατήστε τα παιδιά κάτω των 14 ετών και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το μηχάνημα.
- f. Το μηχάνημα έχει κινούμενα μέρη. Κρατήστε ασφαλή απόσταση κατά την άσκηση από άλλα άτομα, ειδικά από τα παιδιά.
- g. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι πλήρως ασφαλισμένα πριν από τη χρήση για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- h. Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματα, τα δαχτυλίδια, τις αλυσίδες και τις καρφίτσες πριν την άσκηση.
- i. Να φοράτε πάντα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στα κινούμενα μέρη του μηχανήματος.
- j. Κάντε προθέρμανση 5 έως 10 λεπτά πριν από κάθε άσκηση και χαλάρωση 5 έως 10 λεπτά μετά. Αυτό επιτρέπει στον καρδιακό σας ρυθμό να αυξάνεται και να μειώνεται σταδιακά και θα βοηθήσει στην πρόληψη της μυϊκής καταπόνησης.
- k. Μην κρατάτε ποτέ την αναπνοή σας κατά την άσκηση. Θα πρέπει να αναπνέετε με κανονικό ρυθμό σε συνδυασμό με το επίπεδο άσκησης που εκτελείται.
- l. Ξεκουραστείτε επαρκώς μεταξύ των προπονήσεων. Οι μύες τονώνονται και αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων ανάπαυσης.

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ:

Το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο, σκόνη ή υγρασία.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η εταιρία δεν φέρει καμία ευθύνη για πρόκληση βλάβης που οφείλεται σε κακή χρήση του προϊόντος και μη τήρηση των οδηγιών χρήσης.

Το μέγιστο προτεινόμενο βάρος χρήστη είναι έως 150kg.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Εάν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης αισθανθείτε λιποθυμία, ζάλη ή πόνο, σταματήστε αμέσως και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Το επίπεδο ασφάλειας του μηχανήματος μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν ελέγχεται τακτικά για φθορές. Το μηχάνημα δεν απευθύνεται σε παιδιά κάτω των 14 ετών.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες. Συναρμολογήστε το μηχάνημα σύμφωνα με τα βήματα στο εγχειρίδιο. Τοποθετήστε όλα τα εξαρτήματα στο πάτωμα και ελέγξτε αν περιλαμβάνονται όλα πριν από την έναρξη της συναρμολόγησης. Σε περίπτωση που λείπει κάποιο εξάρτημα, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	
Αντίσταση	Αερο-μαγνητική
Έλεγχος αντίστασης	Ηλεκτρονικός
Ενδείξεις κονσόλας	Ταχύτητα, χρόνος, απόσταση, θερμίδες, watt, παλμοί, προγράμματα, RPM, 4 χρήστες, πρόγραμμα καύσης λίπους, πρόγραμμα προπόνησης με διαστήματα, H.R.C., Έλεγχος Watt, Αποκατάσταση, Υπολογισμός σωματικού λίπους.
Βάρος μηχανήματος	85 kg
Μέγιστο βάρος χρήστη	150 kg

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



A



B



E1R



E1L



F1R



F1L



G1



F3L



F3R



E6



F10



E2 (2)
ΠΑΞΙΜΑΔΙ
1/2"



E4 (2)
ΡΟΔΕΛΑ
1/2" * 2T * 28



D10 (2)
ΡΟΔΕΛΑ
M8 * 2T * 20



F6 (8)
ΡΟΔΕΛΑ
M6 * 1.5T * 16



F9 (2)
ΜΠΟΥΛΟΝΙ
M8 * 12mm



A6 (2)
ΜΠΟΥΛΟΝΙ
M10 * 16mm



A7 (4)
ΜΠΟΥΛΟΝΙ
M10 * 65mm



F7 (8)
ΜΠΟΥΛΟΝΙ
M6 * 40mm



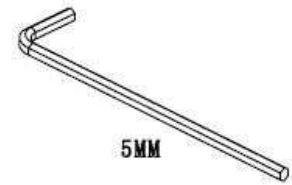
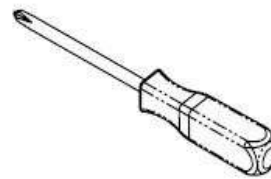
D16 (2)
ΜΠΟΥΛΟΝΙ
M8 * 50mm



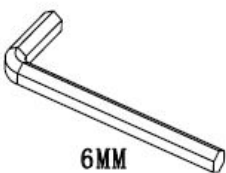
D17 (2)
ΠΑΞΙΜΑΔΙ
M8



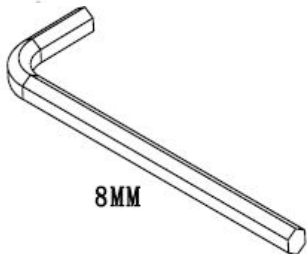
D14 (2)
ΠΩΜΑ



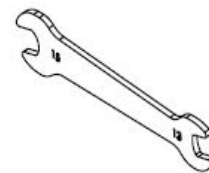
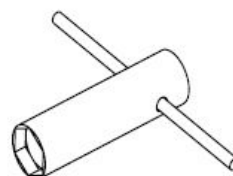
5MM



6MM



8MM

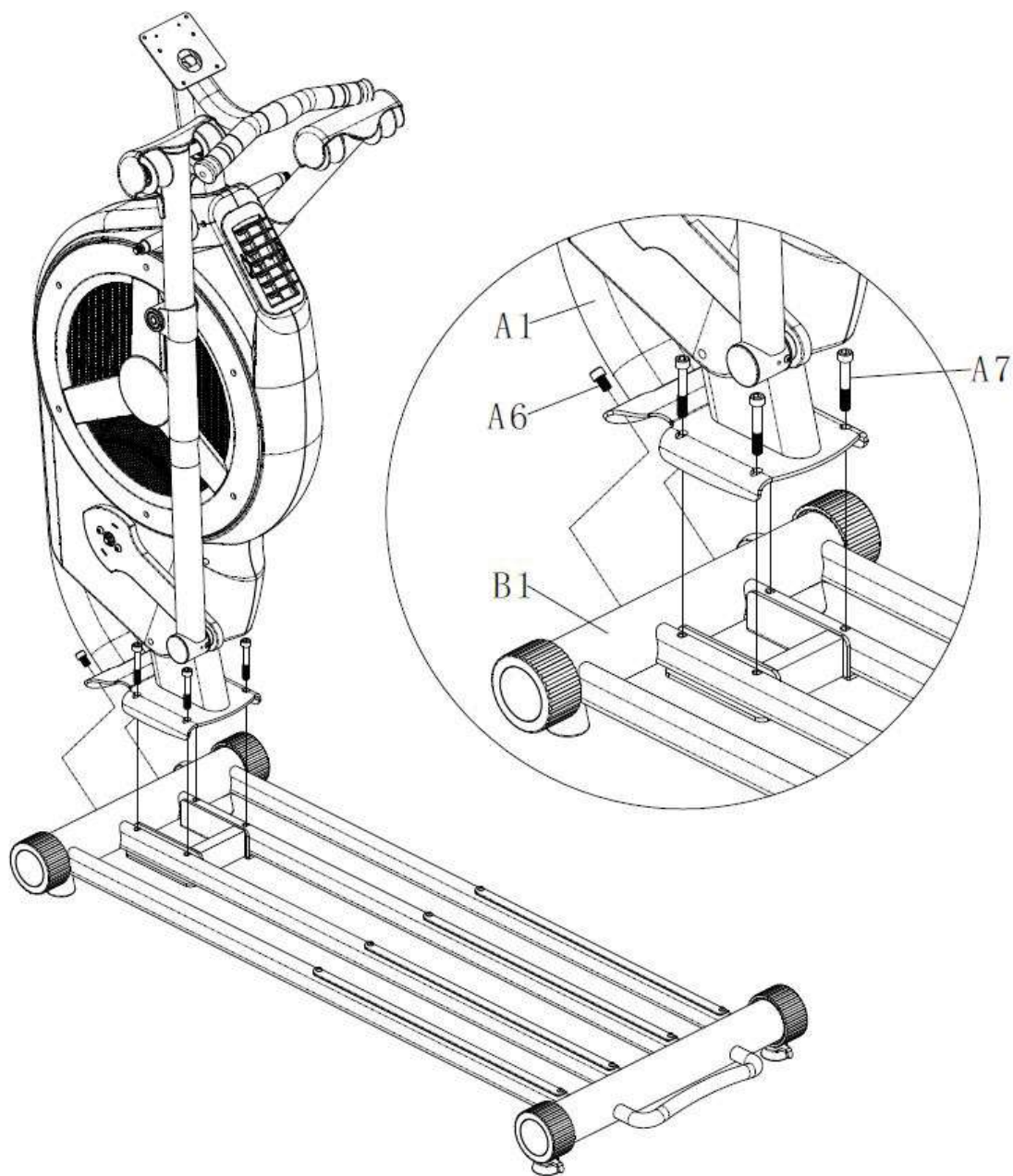


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

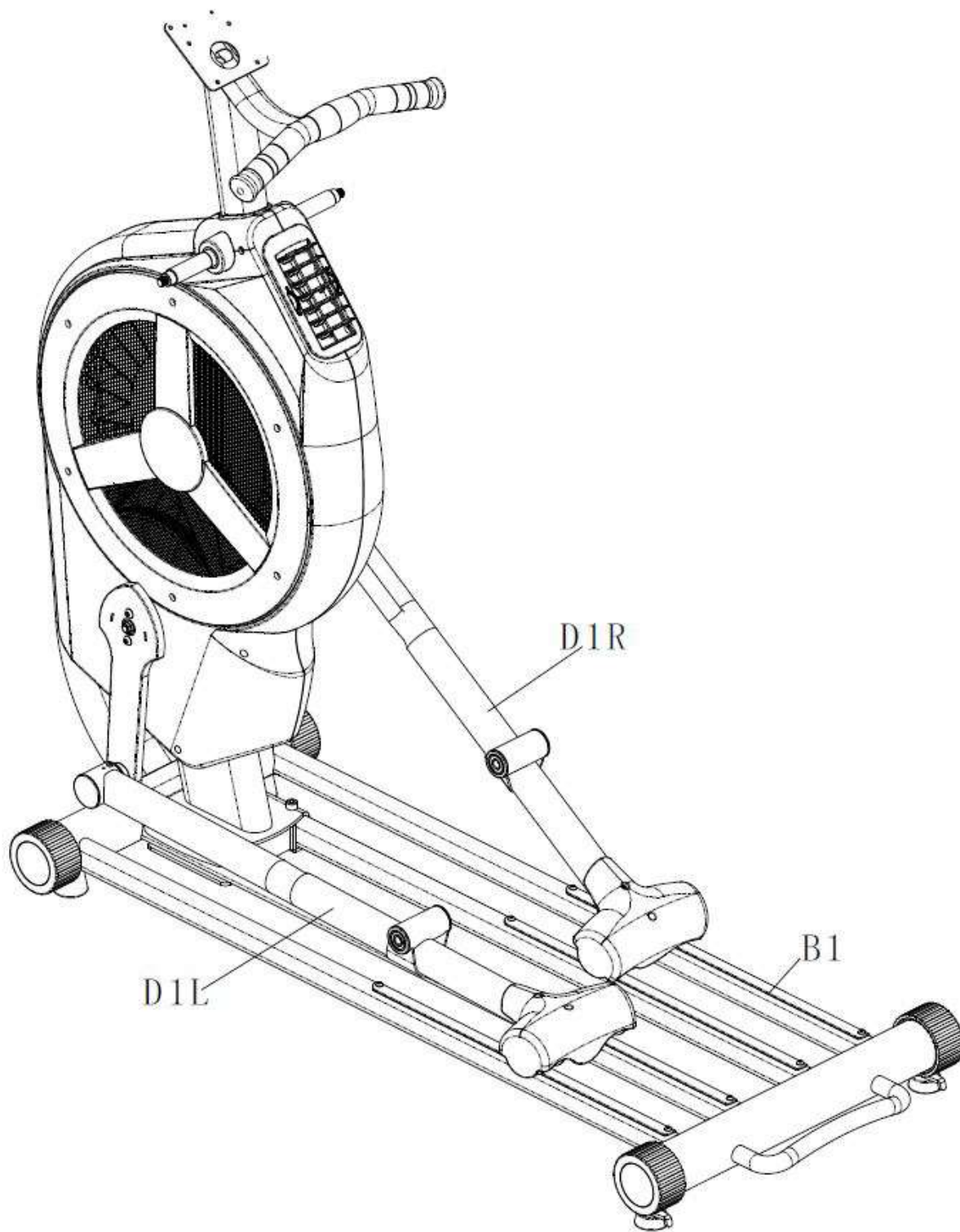
ΒΗΜΑ 1:

Συνδέστε το **ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A1)** στη **ΡΑΓΑ ΟΔΗΓΟ (B1)** χρησιμοποιώντας **2 ΒΙΔΕΣ (A6)** και **4 ΒΙΔΕΣ (A7)**.



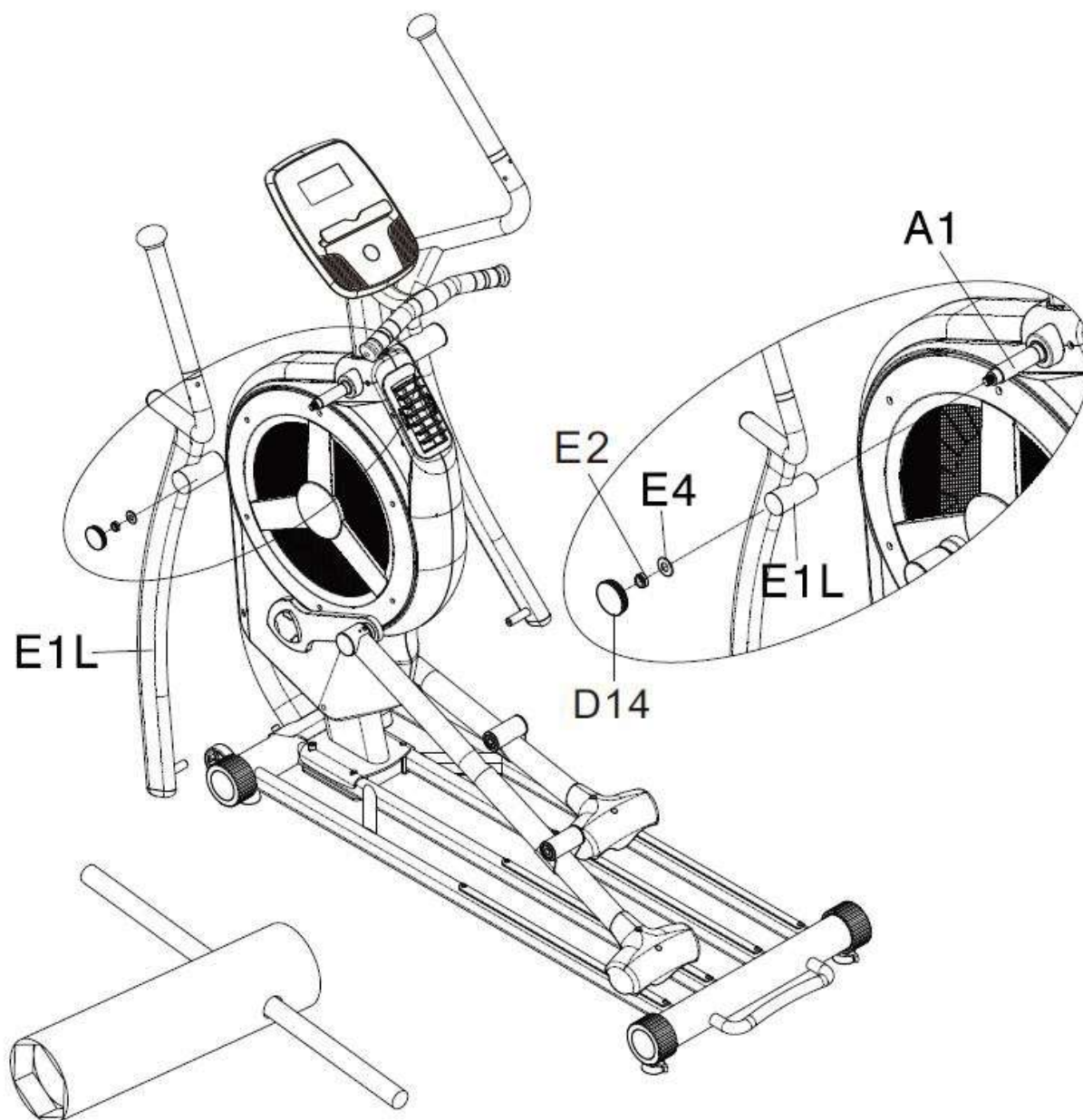
ΒΗΜΑ 2

Αφαιρέστε τα δεσίματα και από τους 2 ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ ΠΕΝΤΑΛ (D1L & D1R) και τοποθετήστε τα πάνω από τη ΡΑΓΑ ΟΔΗΓΟ (B1).



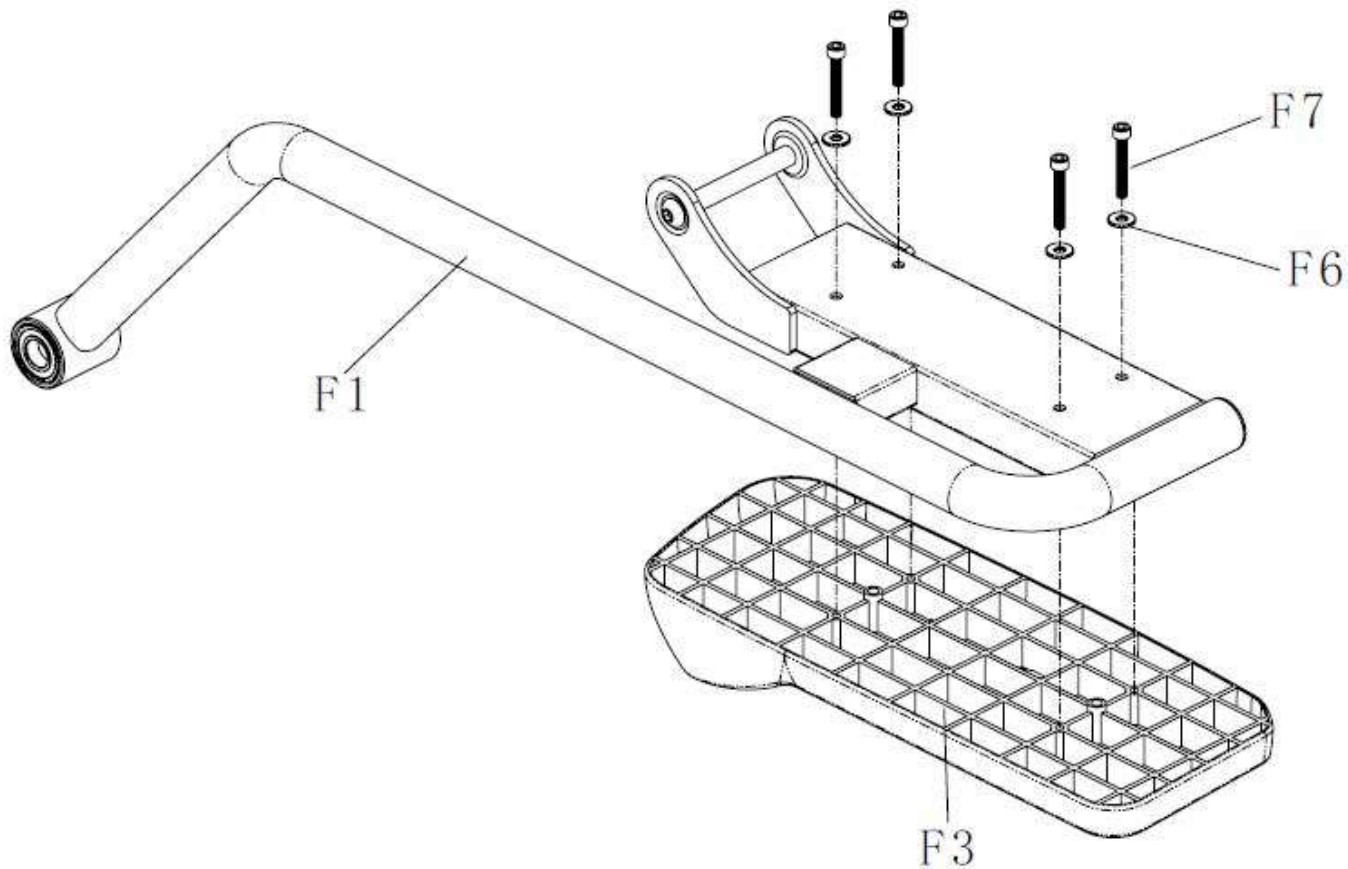
ΒΗΜΑ 3

1. Συνδέστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (E1L)** στο **ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A1)** με μία **ΡΟΔΕΛΑ (E4)**, ένα **ΠΑΞΙΜΑΔΙ (E2)** και ένα **ΠΩΜΑ (D14)**.
2. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα και για την άλλη πλευρά.



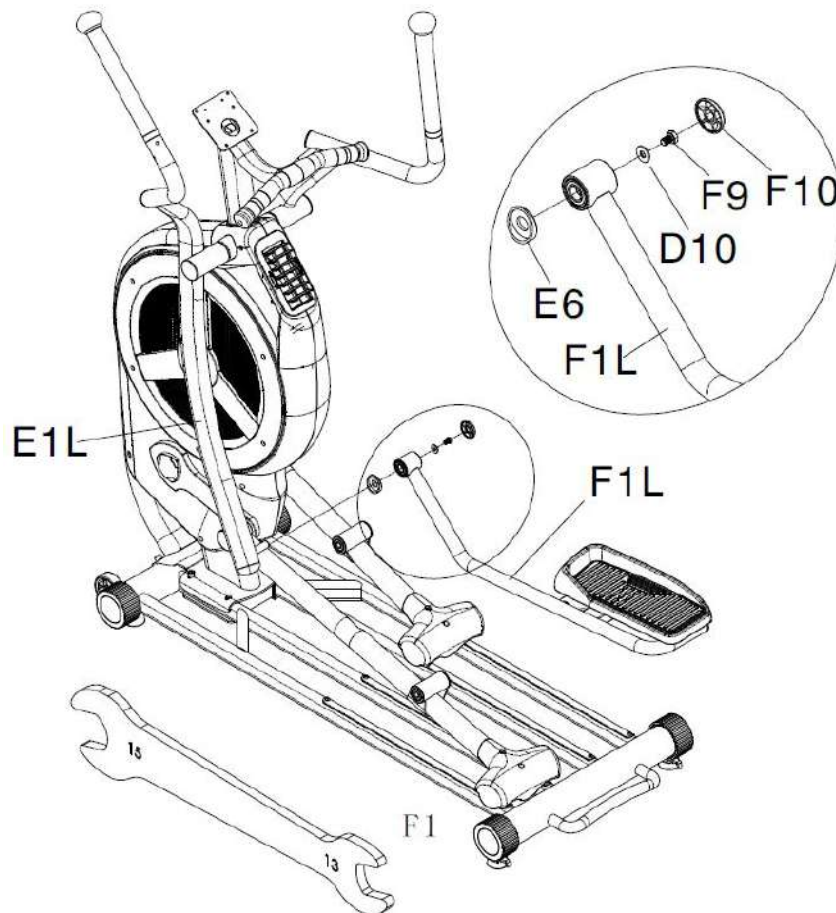
ΒΗΜΑ 4

1. Στερεώστε το ΠΕΝΤΑΛ (F3) στην ΒΑΣΗ ΠΕΝΤΑΛ (F1) χρησιμοποιώντας 4 ΡΟΔΕΛΕΣ (F6) και 4 ΒΙΔΕΣ (F7).
2. Επαναλάβετε το παραπάνω βήμα για την άλλη πλευρά.



ΒΗΜΑ 5

1. Συνδέστε το **ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΟ (E6)** στην **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (E1L)**.
2. Συνδέστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΒΑΣΗ ΠΕΝΤΑΛ (F1)** στην **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (E1L)** χρησιμοποιώντας μία **Ροδέλα (D10)**, μία **ΒΙΔΑ (F9)** και έναν **ΑΠΟΣΤΑΤΗ (F10)**.
3. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα και για την άλλη πλευρά.

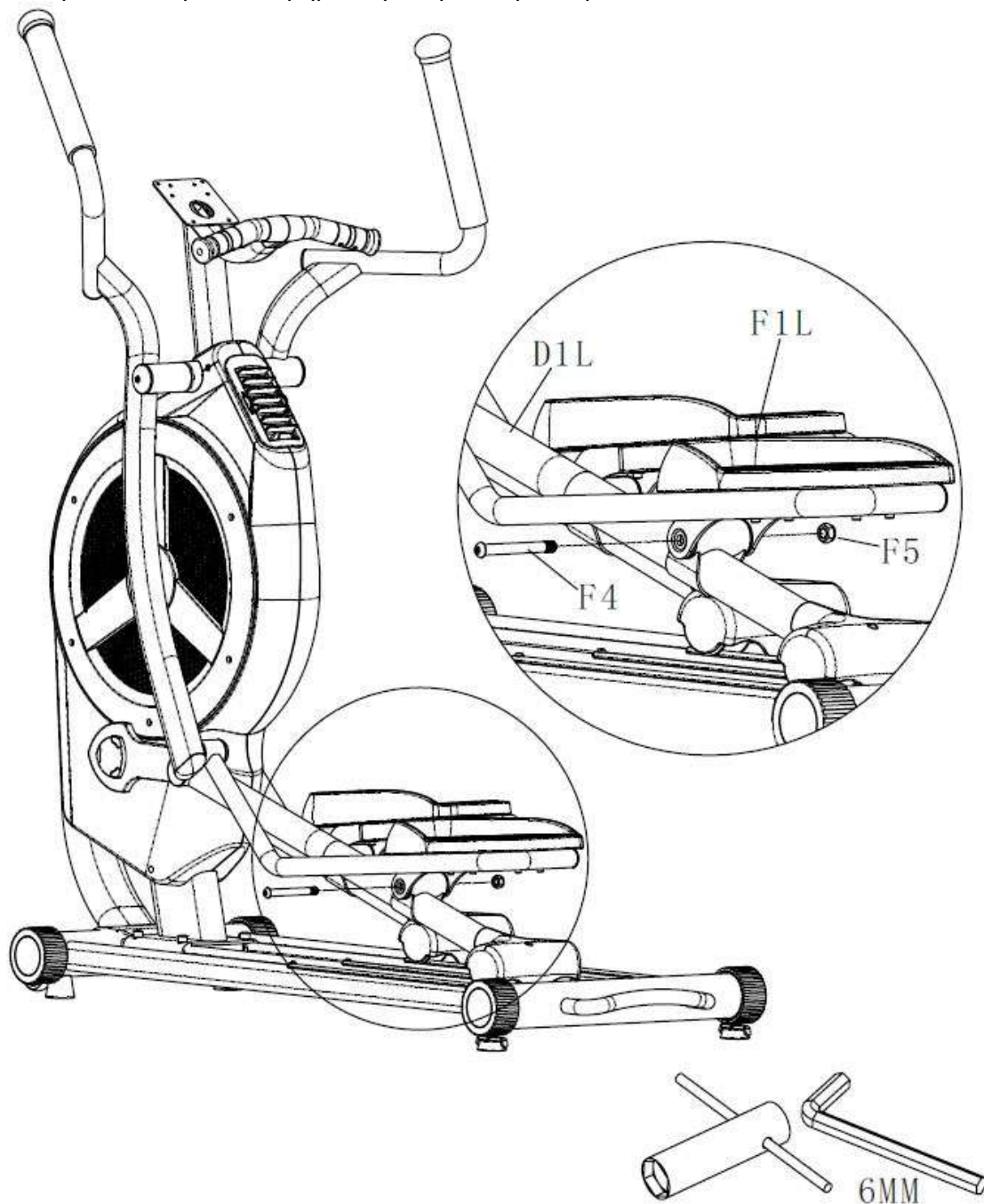


Ελέγξτε και συσφίξτε τις βίδες ανά τακτά χρονικά διαστήματα, καθώς λόγω των δονήσεων μπορεί να χαλαρώσουν. Η ζημιά η οποία μπορεί να προκληθεί από έλλειψη συντήρησης δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά την διάρκεια της άσκησης η έντονη εφίδρωση μπορεί να προκαλέσει φθορά στα μηχανικά και ηλεκτρικά μέρη του μηχανήματος. Όπως κάθε άλλη υγρή ουσία, έτσι και ο ιδρώτας είναι ικανός να προκαλέσει βλάβη κυρίως στα ηλεκτρικά τμήματα του μηχανήματος (καντράν, καλώδια κ.τ.λ.). Η καλύτερη λύση είναι η χρήση πετσέτας κατά την διάρκεια της άσκησης, και σκούπισμα του μηχανήματος μετά από κάθε χρήση για αποφυγή κάποιας ανεπιθύμητης βλάβης.

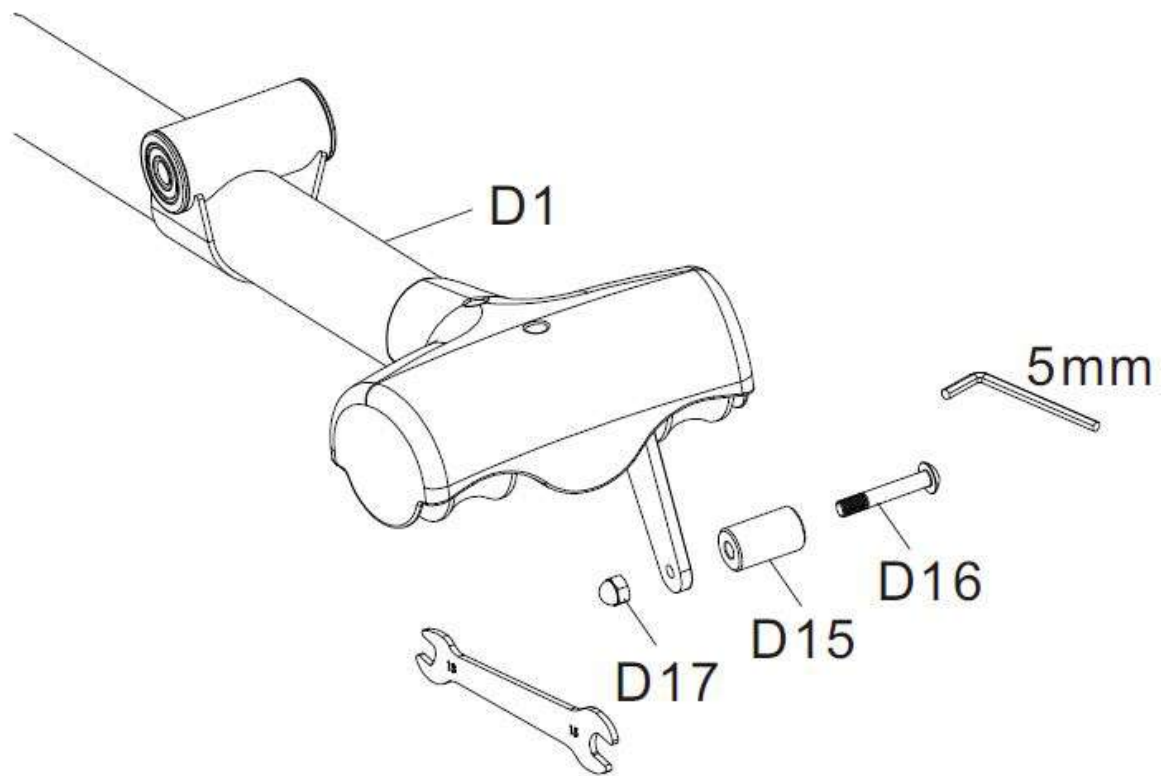
ΒΗΜΑ 6

1. Αφαιρέστε τα προ-συναρμολογημένα, **ΜΠΟΥΛΟΝΙ ALLEN (F4)** και **ΠΑΞΙΜΑΔΙ (F5)**, από την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΒΑΣΗ ΠΕΝΤΑΛ (F1L)**.
2. Συνδέστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΒΑΣΗ ΠΕΝΤΑΛ (F1L)** στον **ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΝΤΑΛ (D1L)** χρησιμοποιώντας το **ΜΠΟΥΛΟΝΙ ALLEN (F4)** και το **ΠΑΞΙΜΑΔΙ (F5)** που αφαιρέσατε νωρίτερα.
3. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα για την άλλη πλευρά.



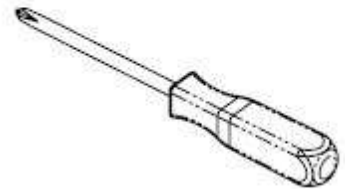
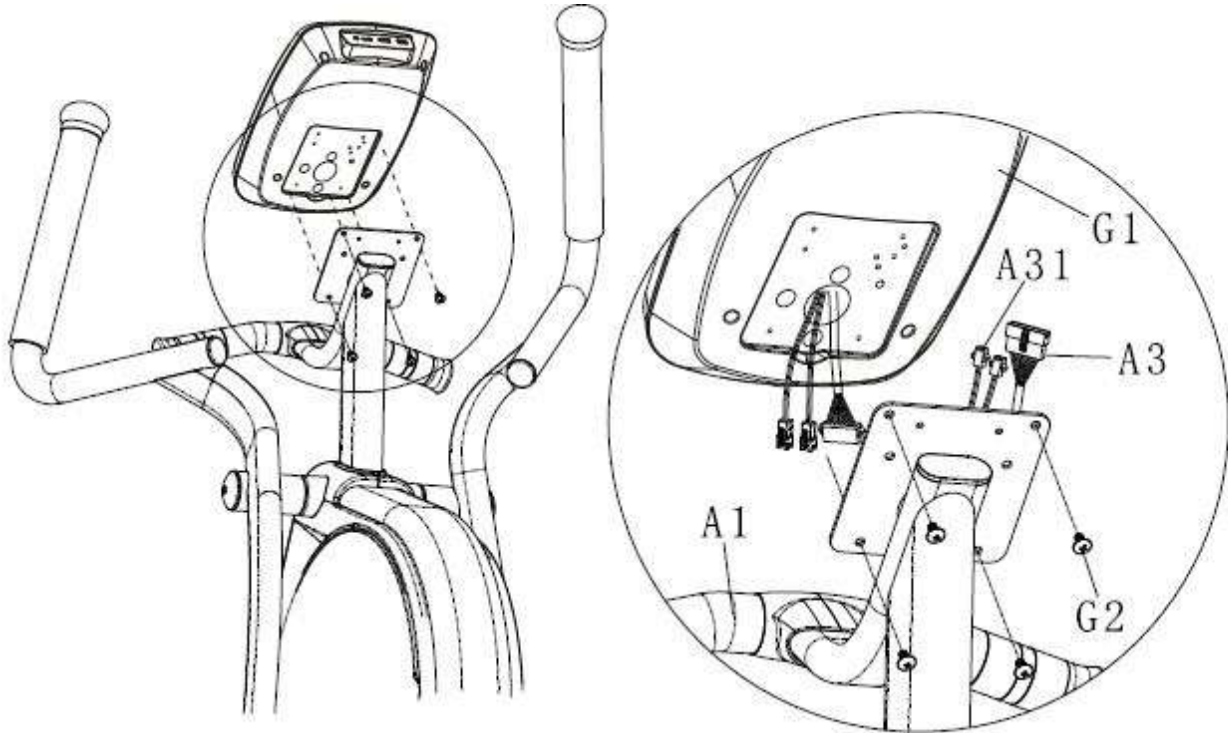
ΒΗΜΑ 7

1. Συνδέστε τον **ΤΡΟΧΟ (D15)** στον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΝΤΑΛ (D1)** χρησιμοποιώντας **1 ΠΑΞΙΔΙ (D17)** και **1 BOLT (D16)**.
2. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα και για την άλλη πλευρά.

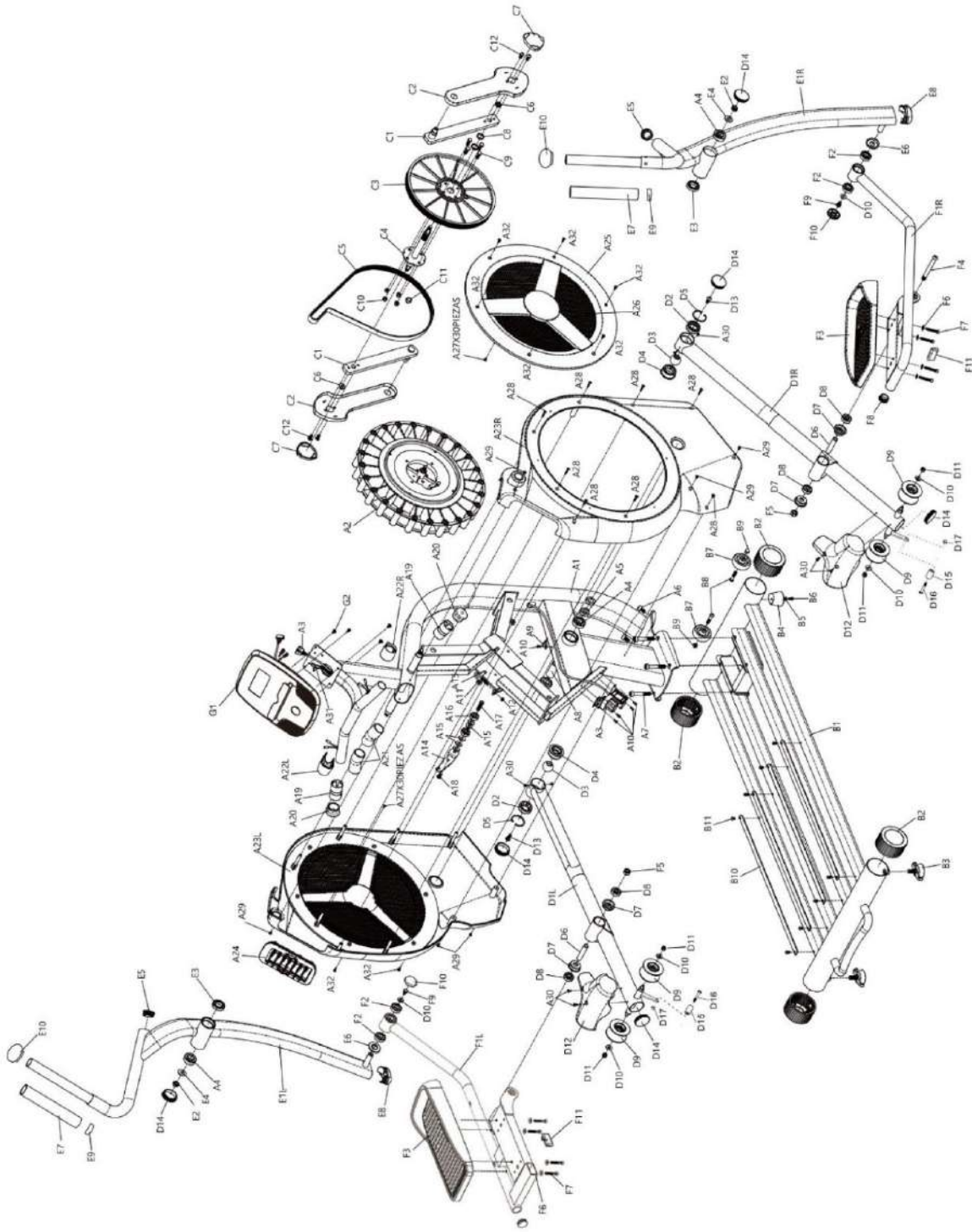


ΒΗΜΑ 8:

1. Αφαιρέστε τέσσερις **ΒΙΔΕΣ (G2)** από το πίσω μέρος της **ΚΟΝΣΟΛΑΣ (G1)**.
2. Συνδέστε δύο **ΚΑΛΩΔΙΑ (A3 & A31)** στην **ΚΟΝΣΟΛΑ (G1)**.
3. Συνδέστε την **ΚΟΝΣΟΛΑ (G1)** στο **ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A1)** χρησιμοποιώντας τέσσερις **ΒΙΔΕΣ (G2)** που αφαιρέθηκαν νωρίτερα.



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	Τεμ.	No.	Περιγραφή	Τεμ
A1	Κύριο Πλαίσιο	1	C7	Κάλυμμα	2
A2	Ρόδα ανεμιστήρα Φ450	1	C8	Διαχωριστικό Φ24×Φ20.4×5mm	2
A3	Μοτέρ αντίστασης	1	C9	Μπουλόνι Allen M8×20mm	4
A4	Ρουλεμάν 6004ZZ	4	C10	Παξιμάδι M8	4
A5	Παξιμάδι 6-5T	2	C11	Μαγνήτης Φ15×7	1
A6	Μπουλόνι Allen M10×16mm	2	C12	Μπουλόνι Allen M6×10mm	4
A7	Μπουλόνι Allen M10×65mm	4	D1R	Βραχίονας πεντάλ (R)	1
A8	Αποστάτης Φ25.1×Φ21.1×58.5mm	1	D1L	Βραχίονας πεντάλ (L)	1
A9	Βάση αισθητήρα	1	D2	Αποστάτης χωρίς φλάντζα	2
A10	Βίδα M4×12mm	5	D3	Αποστάτης σφαιρικού σχήματος	2
A11	Παξιμάδι 3-26×6T	2	D4	Αποστάτης με φλάντζα	2
A12	Παξιμάδι M8	1	D5	Κλιπ σχήματος-C R45	2
A13	Μπουλόνι Allen M8×40mm	1	D6	Διαχωριστικό Φ15×Φ12.35×67mm	2
A14	Ροδέλα πλαισίου 6T	1	D7	Μανίκι αποστάτη	4
A15	Επίπεδη ροδέλα Φ10×Φ23×2T	4	D8	Ρουλεμάν 6201ZZ	4
A16	Ρουλεμάν 6200ZZ	2	D9	Τροχός PU	4
A17	Επίπεδη βίδα M10×40mm	1	D10	Επίπεδη ροδέλα M8×Φ20×2T	6
A18	Επίπεδη βίδα M8×16mm	1	D11	Παξιμάδι M8	4
A19	Σετ καρδιακών παλμών	2	D12	Κάλυμμα τροχού PU	2
A20	Καπάκι Φ31.75	2	D13	Μπουλόνι Allen M8×20mm	2
A21	Λαβή αφρού Φ31.75×3T	2	D14	Πώμα 2"	2
A22R	Κάλυμμα χειρολαβής (R)	1	D15	Τροχός	2
A22L	Κάλυμμα χειρολαβής (L)	1	D16	Μπουλόνι M8×50mm	2
A23R	Κάλυμμα ανεμιστήρα (R)	1	D17	Παξιμάδι M8	2
A23L	Κάλυμμα ανεμιστήρα (L)	1	E1R	Χειρολαβή (R)	1
A24	Έξοδος ανεμιστήρα	1	E1L	Χειρολαβή (L)	1
A25	Δίσκος ανεμιστήρα	2	E2	Παξιμάδι 4-20UNF 8T	2
A26	Δίχτυ	6	E3	Ρουλεμάν 6905ZZ	2
A27	Βίδα M4×8mm	30	E4	Επίπεδη ροδέλα 4×2.0T×Φ28	2
A28	Βίδα M4×12mm	8	E5	Επίπεδο καπάκι Φ38	2
A29	Βίδα Philips M4×25mm	6	E6	Διαχωριστικό	2
A30	Βίδα Philips M4×10mm	8	E7	Λαβή αφρού Φ31.75	2
A31	Καλώδιο καρδιακών παλμών	2	E8	Καπάκι 30×70	2
A32	Βίδα Philips M4.8×10mm	12	E9	Διαχωριστικό αλουμινίου Φ38×32×14	2
B1	Ράγα οδηγός	1	E10	Καπάκι	2
B2	Ακριανό καπάκι	4	F1R	Δεξιά βάση πεντάλ (R)	1
B3	Ρυθμιζόμενο πέλμα Φ50 M12+ Παξιμάδι	2	F1L	Αριστερή βάση πεντάλ (L)	1
B4	Σταθερό πέλμα Φ76.2	2	F2	Αποστάτης 6003ZZ	4
B5	Επίπεδη ροδέλα M6×Φ19×2T	2	F3R	Πεντάλ (R)	1
B6	Βίδα M5×16mm	2	F3L	Πεντάλ (L)	1
B7	Κινούμενος τροχός Φ76	2	F4	Μπουλόνι Allen M12×109mm	2
B8	Μπουλόνι Allen M8×40mm	2	F5	Παξιμάδι M12×P1.25	2
B9	Παξιμάδι M8	2	F6	Επίπεδη ροδέλα M6×Φ16×1.5T	8
B10	Διακοσμητική ράγα αλουμινίου	4	F7	Μπουλόνι Allen M6×40mm	8
B11	Μπουλόνι Allen M6×10mm	8	F8	Καπάκι Φ31.75	2
C1	Σετ μανιβέλας	2	F9	Μπουλόνι M8×12mm	2
C2	Κάλυμμα μανιβέλας	2	F10	Αποστάτης Φ42	2
C3	Τροχαλία ιμάντα Φ310	1	F11	Επίπεδο καπάκι	2
C4	Άξονας	1	G1	Κονσόλα	1
C5	Ιμάντας 498J8	1	G2	Βίδα Philips (για καντράν)	4
6	Παξιμάδι άξονα M10	2			

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ..... 19

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΛΗΚΤΡΩΝ _____ 19

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΘΟΝΗΣ..... 20

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ (POWER ON)..... 21

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ 21

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ _____ 21

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ..... 22

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ (MANUAL MODE)..... 22

ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (PRE-SET PROFILE PROGRAMS) _____ 23

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (CALORIE PROGRAMS)..... 23

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΩΝ (INTERVAL TRAINING PROGRAMS)..... 24

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ Η.Ρ.Σ. (H.R.C. PROGRAMS)..... 25

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ (USER PROFILE PROGRAM) 25

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ WATT (WATT CONTROL PROGRAM _____ 26

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (RECOVERY PROGRAM) _____ 27

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ (BODY FAT CALCULATION PROGRAM) _____ 28

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΦΟΡΤΙΣΗ USB _____ 28

ΗΧΕΙΑ _____ 28

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ _____ 28

ΠΡΟΦΙΛ

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ _____ 29

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (CALORIE PROGRAM PROFILES) _____ 29

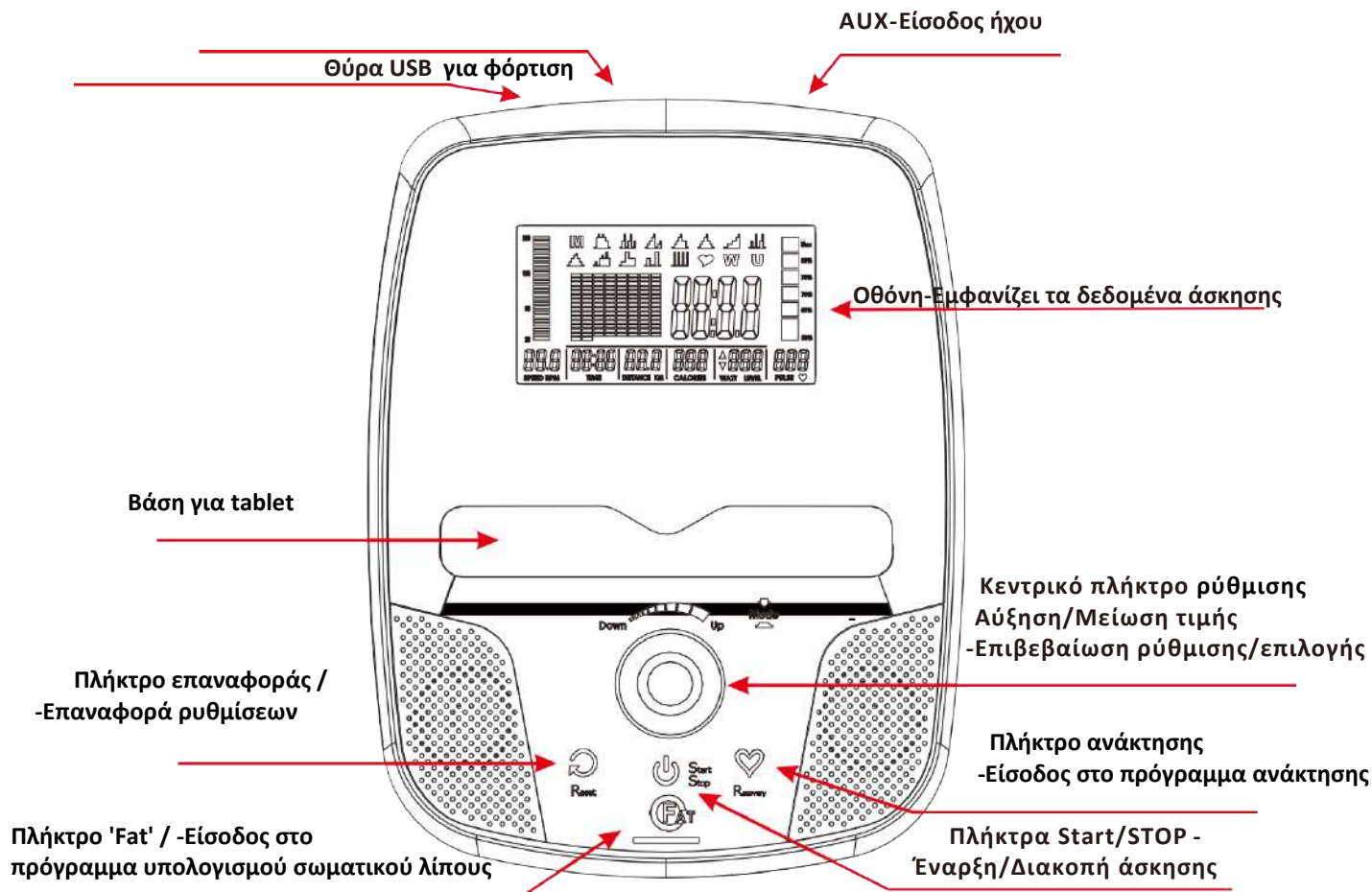
ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΩΝ (INTERVAL TRAINING PROGRAM PROFILES) _____ 29

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ WATT (WATT CONTROL PROGRAM PROFILE) _____ 29

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΟΝΣΟΛΑΣ _____ 30

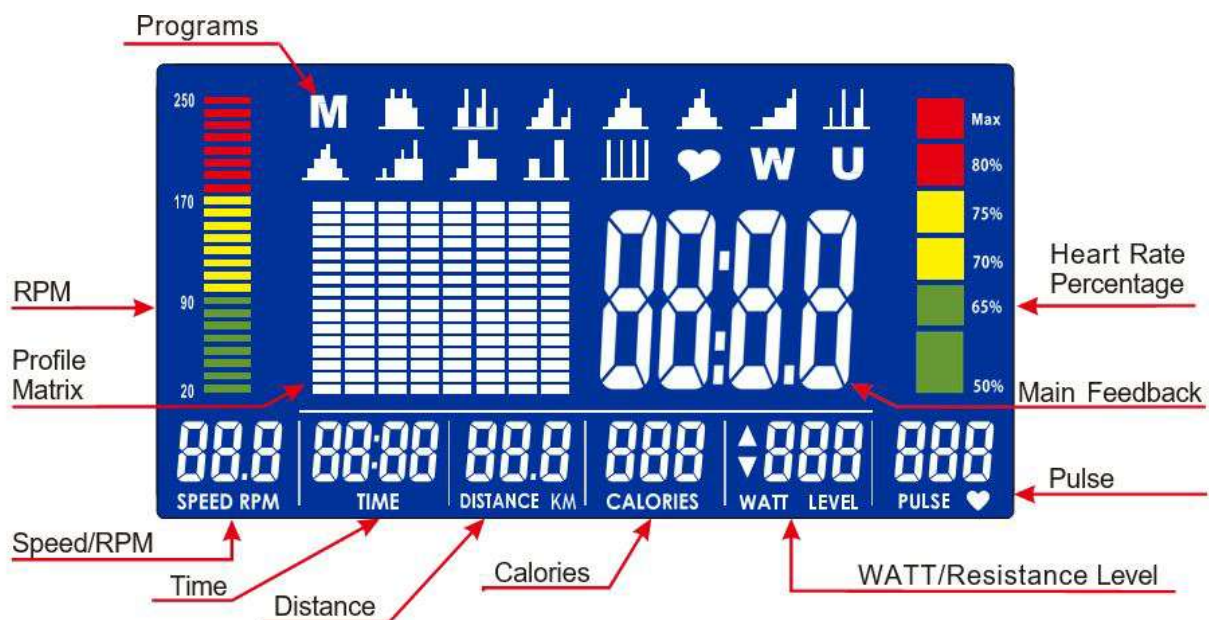
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

ΠΛΗΚΤΡΟ	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
Κεντρικό πλήκτρο ρύθμισης Λειτουργία αυξομείωσης Up/Down (Περιστροφή πλήκτρου)	<ul style="list-style-type: none"> • Περιηγηθείτε στα προγράμματα • Αυξήστε/Μειώστε το επίπεδο αντίστασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης • Αλλάξτε τις καταχωρημένες τιμές στις ρυθμίσεις
Κεντρικό πλήκτρο ρύθμισης Λειτουργία εισαγωγής 'Enter' (Πατήστε το πλήκτρο)	<ul style="list-style-type: none"> • Εισάγετε το επιλεγμένο πρόγραμμα • Εισάγετε τις καταχωρημένες τιμές στις ρυθμίσεις • Αλλάξτε το πεδίο εμφάνισης στην οθόνη κατά τη διάρκεια της προπόνησης
Πλήκτρο εκκίνησης/παύσης 'Start/Stop' Πλήκτρο επαναφοράς 'Reset'	Έναρξη/Παύση προπόνησης <ul style="list-style-type: none"> • Επιστρέψτε στο κύριο μενού όταν σταματήσει η προπόνηση • Επανεκκινήστε την κονσόλα πατώντας το για 2 δευτερόλεπτα
Ανάκτηση 'Recovery'	Εισέλθετε στο πρόγραμμα ανάκτησης καρδιακών παλμών
Πλήκτρο λίπους 'Fat'	Εισέλθετε στο πρόγραμμα υπολογισμού λίπους

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΘΟΝΗΣ



+

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
SPEED	Υπολογισμός χιλιομέτρων ανά ώρα
RPM	Υπολογισμός γύρων ανά λεπτό
TIME	Ο χρόνος που έχει παρέλθει ή ο χρόνος που απομένει στην προπόνησή σας
DISTANCE	Η συνολική απόσταση που διανύσατε από την έναρξη της προπόνησης ή η απόσταση που απομένει στην προπόνησή σας
CALORIES	Οι θερμίδες που καήκαν από την αρχή της προπόνησης
WATT	Υπολογισμός του φόρτου προπόνησης. Ένα watt ισοδυναμεί με 6 κιλά - μέτρα ανά λεπτό
RESISTANCE LEVEL	Το τρέχον επίπεδο αντίστασης
PULSE	Εμφάνιση του τρέχοντος καρδιακού σας παλμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης
PROGRAMS	Αποτελείται από έναν αριθμό προγραμμάτων. Το χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual), το προφίλ προπόνησης (Training), τα προγράμματα θερμίδων (Calories), διαστημάτων (Intervals), ελέγχου καρδιακής συχνότητας (Heart Rate), ελέγχου βατ (Watt), υπολογισμού λίπους και των προγραμμάτων χρήστη.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ (POWER ON)

1. Συνδέστε τον αντάπτορα. Η κονσόλα ενεργοποιείται και εμφανίζονται όλα τα τμήματα στην οθόνη για 2 δευτερόλεπτα (Εικ.1).
2. Όταν ο αθλούμενος παραμείνει σε αδράνεια για 4 λεπτά, η κονσόλα μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Όταν η κονσόλα ανιχνεύσει ξανά κίνηση πεντάλ, παλμούς ή πάτημα πλήκτρων, η οθόνη ανάβει.



Εικ.1



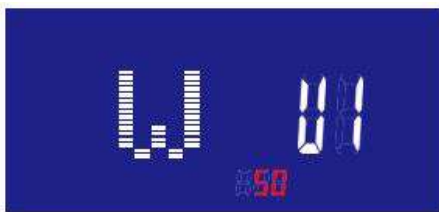
Εικ.2

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΦΙΛ ΧΡΗΣΤΗ (USER PROFILE)

Αφού ενεργοποιηθεί η κονσόλα, ορίστε το ΦΥΛΟ (Gender), την ΗΛΙΚΙΑ (Age), το ΥΨΟΣ (Height) και το ΒΑΡΟΣ (Weight) (Εικ.4) επιλέγοντας ένα από τα προφίλ χρήστη από U1 έως U4 (Εικ.3) και χρησιμοποιήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση. Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση, η κονσόλα μεταβαίνει στο κύριο μενού (Εικ.5).



Εικ.3



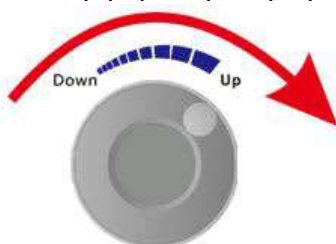
Εικ.4



Εικ.5

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (QUICK START)

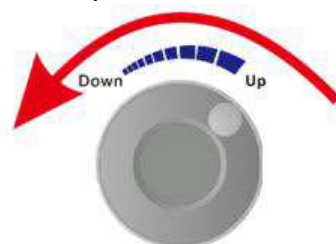
Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας. Περιστρέψτε δεξιόστροφα για να αυξήσετε την αντίσταση ή αριστερόστροφα για να μειώσετε την αντίσταση.



Αύξηση Αντίστασης



Αντίσταση Level 16



Μείωση Αντίστασης



Αντίσταση Level 1

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στο κύριο μενού, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση:

M - Χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual) (Εικ.5) → Προκαθορισμένο πρόγραμμα (Pre-set) (Πρόγραμμα 1-10) (Εικ.6) → Προγράμματα θερμίδων (Calorie) (Εικ.7) → Προγράμματα διαστημάτων (Interval) (Εικ.8) → Πρόγραμμα καρδιακής συχνότητας (H.R.C) (Εικ.9) → Έλεγχος WATT (Εικ.10) → Πρόγραμμα προφίλ χρήστη (User Profile) (Εικ.11).



Εικ.6



Εικ.7



Εικ.8



Εικ.9



Εικ.10



Εικ.11

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ (MANUAL MODE)

Σημείωση!! Πατήστε το πλήκτρο START στο κύριο μενού για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας σε χειροκίνητη λειτουργία (Manual Mode).

1. Στο κύριο μενού, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε τη χειροκίνητη λειτουργία και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε.
2. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης (Εικ. 12). Περιστρέφεται σε όλες τις παραμέτρους κάθε 3 δευτερόλεπτα εάν δεν ανιχνευθούν καταχωρήσεις κατά τη ρύθμιση.
3. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME) (Εικ.13), την απόσταση (DISTANCE) (Εικ. 14), τις θερμίδες (CALORIES) (Εικ. 15), τους παλμούς (PULSE) (Εικ. 16) και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.
4. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας (Εικ.17). Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης περιστρέφοντας το πλήκτρο UP/DOWN.
5. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε το πλήκτρο START/STOP για παύση της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο RESET.



Εικ.12



Εικ.13



Εικ.14



Εικ.15



Εικ.16



Εικ.17

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (PRE-SET PROGRAMS)

1. Στο κύριο μενού, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα από το P01~P10 και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε (Εικ. 18).
2. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης (Εικ.19) και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.
3. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME) (Εικ.20) και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.
4. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας και μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο αντίστασης χρησιμοποιώντας το πλήκτρο UP/DOWN.
5. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε το πλήκτρο START/STOP για παύση της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο RESET.

Σημείωση!! Για τα προγράμματα θερμίδων, ανατρέξτε στην ενότητα «ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1» στη σελίδα 28.



Εικ.18



Εικ.19



Εικ.20

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (CALORIE PROGRAMS)

1. Στο κύριο μενού, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε το πρόγραμμα θερμίδων και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε.
2. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε έναν στόχο θερμίδων από το C1 έως το C3 (300Cal,600Cal ή 900Cal) και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε (Εικ.21~22).
3. Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας. Όταν ολοκληρωθεί ο στόχος θερμίδων της πρώτης στήλης, μεταβαίνει στην επόμενη στήλη (κάθε γραμμή αντιπροσωπεύει 10 θερμίδες). Το επίπεδο αντίστασης προσαρμόζεται αυτόματα με βάση τις τρέχουσες RPM/CAL.
4. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε το πλήκτρο START/STOP για παύση της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο RESET.

Σημείωση!! Για τα προγράμματα θερμίδων, ανατρέξτε στην ενότητα «ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2» στη σελίδα 29.



Εικ.21



Εικ.22

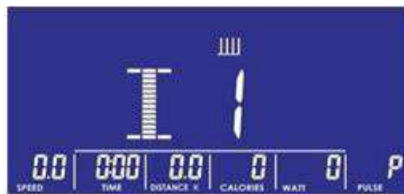
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΩΝ (INTERVAL TRAINING PROGRAMS)

1. Στο κύριο μενού, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε το 'Interval training program' και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε.
2. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε μια προπόνηση διαστημάτων από το I1 έως το I3 (Εικ.23) και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε (Εικ. 24).
3. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ορίσετε έναν στόχο χρόνου (TIME). (Η Εικ.24 δείχνει τη ρύθμιση I1).
4. Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας. Η αντίστροφη μέτρηση των αρχικών 3 λεπτών είναι για προθέρμανση και η προπόνηση διαστημάτων ξεκινά μετά το τέλος της προθέρμανσης.

Αφού τελειώσει η προθέρμανση των 3 λεπτών στο I1, ξεκινά μια προπόνηση υψηλής έντασης 20 δευτερολέπτων. Στη συνέχεια, ακολουθεί μια συνεδρία ανάπαυσης 10 δευτερολέπτων. Κατά τη διάρκεια κάθε τμήματος, η κονσόλα παρέχει έναν τελευταίο προειδοποιητικό ήχο "μπιπ" 2 δευτερολέπτων πριν από την αλλαγή του επιπέδου αντίστασης. Το διάστημα της προπόνησης σταματά εφόσον επιτευχθεί ο στόχος του χρόνου ή ένας χρήστης σταματήσει την προπόνηση.

5. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε το πλήκτρο START/STOP για παύση της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο RESET.

Σημείωση!! Για τα προφίλ προπόνησης διαστημάτων και χρόνου, ανατρέξτε στην ενότητα «ΣΗΜΕΙΩΣΗ 3» στη σελίδα 29.



Εικ.23



Εικ.24

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (H.R.C.)

1. Στο κύριο μενού, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε το πρόγραμμα H.R.C. και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε (Εικ. 25).
2. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε 55%, 75%, 90% ή TA (στόχος H.R.) (Εικ.26~29). Κατά την επιλογή, η τιμή των παλμών εμφανίζεται στη δεξιά πλευρά της οθόνης σύμφωνα με την καταχώρηση της ηλικίας σας (AGE). Όταν είναι επιλεγμένο το TAG, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ορίσετε έναν στόχο παλμών μεταξύ 30 και 230 (η προκαθορισμένη τιμή καρδιακού παλμού είναι 100).
3. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ορίσετε έναν στόχο χρόνου (TIME) και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση (Εικ.30).
4. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε το πλήκτρο START/STOP για παύση της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο RESET.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών, η μέτρηση σωματικού λίπους καθώς και ο μετρητής θερμίδων δεν είναι ιατρικές συσκευές. Διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια των ενδείξεων. Προορίζονται μόνο ως βοηθήματα κατά την διάρκεια της άσκησης.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε θέματα υγείας. Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν δεν αισθάνεστε καλά.



Εικ.25



Εικ.26



Εικ.27



Εικ.28



Εικ.29



Εικ.30

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΧΡΗΣΤΗ (USER PROGRAM)

1. Στο κύριο μενού, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε το πρόγραμμα προφίλ χρήστη και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε (Εικ.37).
2. Υπάρχουν συνολικά 8 στήλες που πρέπει να ρυθμιστούν. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ορίσετε το επίπεδο αντίστασης κάθε στήλης και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση (Εικ.38). Κατά τη διάρκεια της ρύθμισης, πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο MODE για 2 δευτερόλεπτα για έξοδο.
3. Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση αντίστασης, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ορίσετε έναν στόχο χρόνου (TIME) (Εικ.39).
4. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
5. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε το πλήκτρο START/STOP για παύση της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο RESET.



Εικ.37



Εικ.38



Εικ.39

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ WATT

1. Στο κύριο μενού, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε το πρόγραμμα ελέγχου watt και πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε (Εικ.31).
2. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να επιλέξετε WC (WATT Constant), W1, W2 ή W3 και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση (Η Εικ.32 δείχνει το WC και η Εικ.35 το W1).
3. Αφού έχουν επιλεγεί σταθερά WATT, περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ορίσετε έναν στόχο WATT και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση (Εικ.33).
4. Περιστρέψτε το πλήκτρο UP/DOWN για να ορίσετε έναν στόχο χρόνου (TIME) (Η Εικ.34 δείχνει το WC και η Εικ.36 το W1).
5. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, η κονσόλα προσαρμόζει αυτόματα το επίπεδο αντίστασης με βάση τα τρέχοντα WATT/RPM. Η προπόνηση σταματά όταν επιτευχθεί ο στόχος χρόνου (TIME) ή ένας χρήστης να σταματήσει την προπόνηση.
6. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε το πλήκτρο START/STOP για παύση της προπόνησης και πατήστε το πλήκτρο RESET.

Σημείωση!! Για τα προφίλ ελέγχου WATT, ανατρέξτε στο «ΣΗΜΕΙΩΣΗ 4» στη σελίδα 29.



Εικ.31



Εικ.32



Εικ.33



Εικ.34



Εικ.35



Εικ.36

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ (RECOVERY PROGRAM)

Σημείωση!! Το πρόγραμμα μπορεί να λειτουργήσει μόνο όταν ανιχνευτεί ο παλμός. Φορέστε έναν ιμάντα στο στήθος ή κρατήστε και τα δύο χέρια στο τιμόνι για να ανιχνευθεί ο παλμός στην κονσόλα.

1. Κατά την άσκηση για κάποιο χρονικό διάστημα, πατήστε το πλήκτρο RECOVERY για να μπειτε στο πρόγραμμα RECOVERY.
2. Η κονσόλα ξεκινά μια αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων και αρχίζει να προσδιορίζει πόσο καλά η καρδιά σας επανέρχεται στον κανονικό καρδιακό σας ρυθμό από αυτήν την άσκηση (Εικ.40).
3. Αφού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, το αποτέλεσμα εμφανίζεται στην οθόνη από F1 έως F6. (Το F1 είναι τέλειο & το F6 είναι χαμηλό) (Εικ.41).
4. Πατήστε ξανά το πλήκτρο RECOVERY για να επιστρέψετε στην κύρια οθόνη.



Εικ.40



Εικ.41

1.0	ΤΕΛΕΙΟ
1.0<F<2.0	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ
2.0<F<2.9	ΚΑΛΟ
3.0<F<3.9	ΜΕΤΡΙΟ
4.0<F<5.9	ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΜΕΣΟΥ ΟΡΟΥ
6.0	ΧΑΜΗΛΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ (BODY FAT PROGRAM)

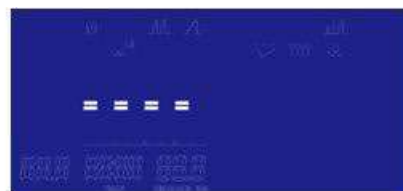
1. Σε λειτουργία διακοπής 'STOP', πατήστε το πλήκτρο FAT για να εισέλθετε στο πρόγραμμα υπολογισμού σωματικού λίπους.
2. Στην οθόνη εμφανίζεται το τρέχον αναγνωριστικό χρήστη ID για 2 δευτερόλεπτα (Εικ. 90).
3. Η κονσόλα ξεκινά τον υπολογισμό (Εικ. 91 & 92). Βεβαιωθείτε ότι και τα δύο σας χέρια βρίσκονται στο τιμόνι, ώστε ο παλμός να μπορεί να ανιχνευθεί μέσω του αισθητήρα παλμών.
4. Στην οθόνη εμφανίζεται το σύμβολο σωματικού λίπους, το ποσοστό σωματικού λίπους και ο ΔΜΣ (Εικ. 93, 94, 95).
5. Πατήστε ξανά το πλήκτρο FAT για να συνεχίσετε την προπόνησή σας.



Εικ.90



Εικ.91



Εικ.92



Εικ.93



Εικ.94



Εικ.95

※ Πίνακας αναφοράς συμβόλων BODY FAT:



Αδύνατος/η



Κανονικός/ή



Ελαφρώς Υπέρβαρος/η



Υπέρβαρος/ή

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΦΟΡΤΙΣΗ USB

Η θύρα USB στην κονσόλα παρέχει φόρτιση USB για tablet και έξυπνα τηλέφωνα (smartphones).

ΗΧΕΙΑ

Οι χρήστες μπορούν να αναπαράγουν τη μουσική μέσω των ηχείων της κονσόλας με ένα καλώδιο εισόδου ήχου.

Σημείωση!! Η κονσόλα δεν διαβάζει την κάρτα μνήμης και ορισμένα μοντέλα που δεν διαθέτουν ηχεία.

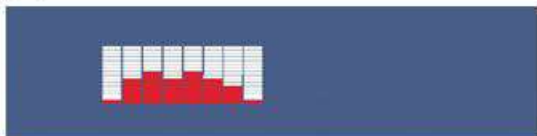
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

1. Η κονσόλα απαιτεί αντάππορα 9V, 1,3A ή παραπάνω.
2. Αν ο αθλούμενος παραμείνει σε αδράνεια για 4 λεπτά, η κονσόλα μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Όταν η κονσόλα ανιχνεύσει ξανά κίνηση πεντάλ, παλμούς ή πάτημα πλήκτρων, η οθόνη ανάβει.

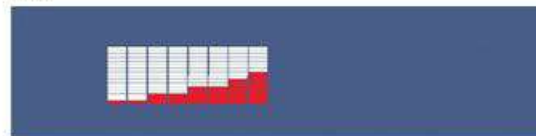
ΠΡΟΦΙΛ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1: ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (PRE-SET PROFILE PROGRAM)

P1



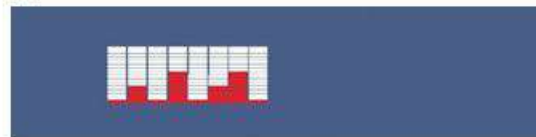
P6



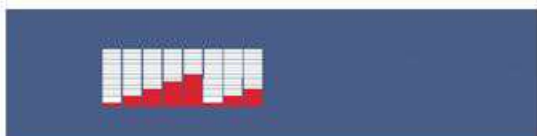
P2



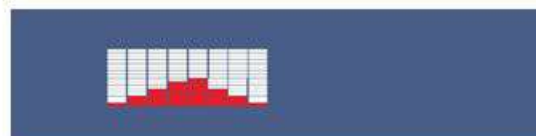
P7



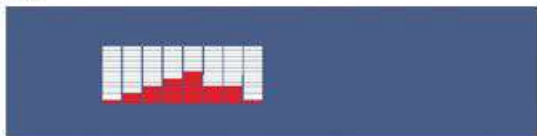
P3



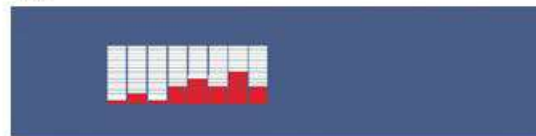
P8



P4



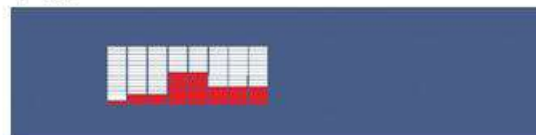
P9



P5



P10



ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2: ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (CALORIE PROGRAM PROFILES)

C1(Target 300Cal)



C2(Target 600Cal)

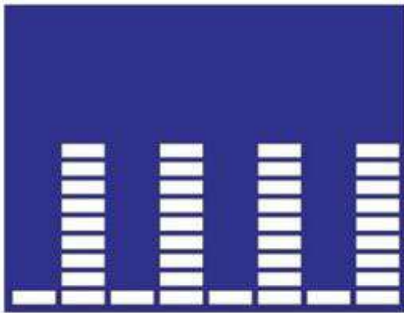


C3(Target 900Cal)



ΣΗΜΕΙΩΣΗ 3: ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΩΝ (INTERVAL PROGRAM PROFILES)

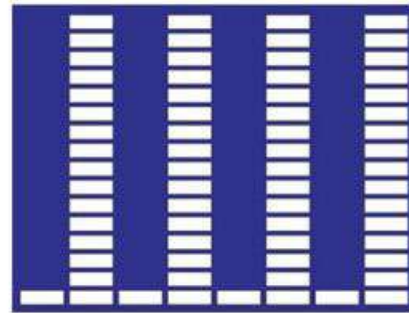
I1 interval time(20/10s)



I2 interval time (30/15s)



I3 interval time(40/20s)



ΣΗΜΕΙΩΣΗ 4: ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ WATT (WATT CONTROL PROGRAM PROFILES)

W1



W2



W3



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΛΥΣΗ
ΜΑΥΡΗ ΟΘΟΝΗ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε ότι ο αντάπτορας είναι σωστά συνδεδεμένος στην πρίζα και στο ελλειπτικό. 2. Ελέγξτε ότι η απαιτούμενη τάση του αντάπτορα είναι ίδια με την πρίζα. 3. Ελέγξτε ότι το καλώδιο της κονσόλας είναι σωστά συνδεδεμένο στην κονσόλα. 4. Ελέγξτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας έχει τοποθετηθεί σωστά.
ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε τη λειτουργία του μοτέρ όταν ρυθμίζετε το επίπεδο αντίστασης. 2. Ελέγξτε ότι το καλώδιο του μοτέρ αν είναι σωστά συνδεδεμένο στην κονσόλα. 3. Συνδέστε ξανά τον αντάπτορα στην πρίζα και στο ελλειπτικό.
ΔΕΝ ΑΝΙΧΝΕΥΕΤΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απλώστε ελαφρά μερικές σταγόνες νερό και στα δύο χέρια και κρατήστε τους αισθητήρες παλμών του τιμονιού με τα δύο χέρια. 2. Ελέγξτε ότι το καλώδιο παλμών χειρός AN είναι σωστά συνδεδεμένο στην κονσόλα. 3. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα δεν βρίσκεται σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
ΔΕΝ ΑΝΙΧΝΕΥΕΤΑΙ ΤΗΛΕΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε την μπαταρία του ιμάντα στήθους. 2. Ελέγξτε τη θέση του ιμάντα στήθους. 3. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα δεν βρίσκεται σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
E-2 CODE	Συνδέστε ξανά τον αντάπτορα στην πρίζα.
E-7 CODE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε ότι τα καλώδια είναι σωστά συνδεδεμένα. 2. Συνδέστε ξανά τον αντάπτορα στην πρίζα
ΔΕΝ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Συνδέστε ξανά το καλώδιο της κονσόλας στην κονσόλα. 2. Ελέγξτε ότι το καλώδιο του αισθητήρα έχει εγκατασταθεί σωστά όπως φαίνεται στο αναλυτικό σχεδιάγραμμα.
ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα δεν βρίσκεται σε κατάσταση διακοπής. 2. Το πρόγραμμα μπορεί να λειτουργήσει μόνο όταν ανιχνευτεί ο παλμός. Φορέστε έναν ιμάντα στο στήθος ή κρατήστε και τα δύο χέρια στο τιμόνι για να ανιχνευθεί παλμός στην κονσόλα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ / ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Προτεινόμενες διατάσεις

Οι ακόλουθες διατάσεις παρέχουν καλή προθέρμανση και χαλάρωση. Κάντε αργές κινήσεις όταν κάνετε διατάσεις.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε με τα πέλματα των ποδιών σας ενωμένα και τα γόνατά σας να πηγαίνουν προς τα έξω. Σπρώξτε τα πόδια σας προς την βουβωνική σας χώρα όσο πιο κοντά μπορείτε. Σιγά-σιγά σπρώξτε τα γόνατά σας προς το έδαφος. Μείνετε εκεί μετρώντας έως το 15.



ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΝΗΜΙΑΙΩΝ / ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Καθίστε με το δεξί πόδι σας να επεκτείνεται. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού σας από δεξιά στο εσωτερικό των μηρών σας. Τεντωθείτε προς τα δάχτυλα σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατηθείτε μετρώντας έως το 15. Χαλαρώστε και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.



ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Περιστρέψτε το κεφάλι προς τα δεξιά μία φορά, νιώθοντας το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στην συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι πίσω μία φορά, τεντώνοντας το πιγούνι προς το ταβάνι αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Περιστρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά μία φορά, και στο τέλος ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος μία φορά.



ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΧΤΥΛΩΝ

Σκύψτε προς τα εμπρός αργά, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους να χαλαρώσουν όπως τεντώνεστε προς στα δάχτυλα των ποδιών. Κατεβείτε όσο περισσότερο μπορείτε και κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.



ΔΙΑΤΑΣΗ ΙΣΧΝΟΚΝΗΜΙΑΙΩΝ

Ακουμπήστε τα χέρια σας στον τοίχο και τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι μπροστά από το δεξί. Κρατήστε το δεξί σας πόδι ίσιο και το αριστερό σας πόδι στο πάτωμα. Κατόπιν λυγίστε το αριστερό σας πόδι και γείρετε μπροστά μετακινώντας τον γοφό σας προς τον τοίχο. Μείνετε σε αυτή τη θέση, και κατόπιν επαναλάβετε από την άλλη πλευρά μετρώντας ως το 15.



ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

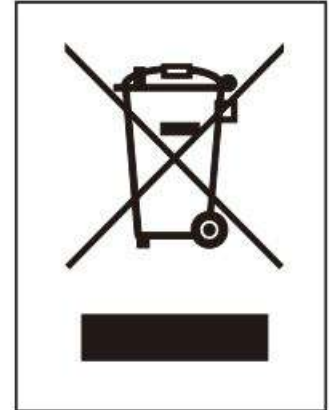
Ελέγχετε και σφίγγετε τακτικά όλα τα εξαρτήματα. Αντικαταστήστε τυχόν φθαρμένα εξαρτήματα αμέσως. Για να καθαρίσετε το μηχάνημα, χρησιμοποιήστε υγρό πανί και μια μικρή ποσότητα ήπιου σαπουνιού. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Για να αποφύγετε ζημιά στην κονσόλα, κρατήστε οποιοδήποτε υγρό μακριά από την κονσόλα και κρατήστε την κονσόλα μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται στον κάδο σκουπιδιών. Για την προστασία του περιβάλλοντος, αυτό το προϊόν πρέπει να ανακυκλώνεται μετά την ωφέλιμη ζωή του όπως ορίζει ο νόμος.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

Χρησιμοποιήστε εγκαταστάσεις ανακύκλωσης που είναι εξουσιοδοτημένες για τη συλλογή αυτού του τύπου απορριμμάτων στην περιοχή σας. Με αυτόν τον τρόπο, θα βοηθήσετε στη διατήρηση των φυσικών πόρων και βελτίωση των ευρωπαϊκών προτύπων προστασίας του περιβάλλοντος. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ασφαλείς και σωστές μεθόδους απόρριψης, επικοινωνήστε με τον δήμο της περιοχής σας ή την εταιρία από την οποία αγοράσατε αυτό το προϊόν.





ΕΓΓΥΗΣΗ

Γενικές Εξαιρέσεις:

- Πρόκληση ζημιάς στο φινίρισμα οποιουδήποτε μέρους του μηχανήματος.
- Βλάβη που οφείλεται σε αμέλεια, κατάχρηση, λανθασμένη συναρμολόγηση ή χρήση του μηχανήματος. Οποιαδήποτε ζημιά ή απώλεια κατά τη μεταφορά κάθε είδους.
- Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης, κακής συντήρησης.
- Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένοι ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
- Εξαρτήματα όπως τα πλευρικά πατήματα, τα προστατευτικά-μαξιλάρια και οι ιμάντες θεωρούνται αναλώσιμα και καλύπτονται από εγγύηση 6 μηνών.
- Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
- Όταν το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί στον ήλιο, βροχή ή τη σκόνη.
- Όταν έχει προκληθεί βλάβη σε ηλεκτρονικά εξαρτήματα (κονσόλα) από έντονη εφίδρωση ή άλλη υγρή ουσία η οποία έχει έρθει σε επαφή ή έχει εισχωρήσει στο εσωτερικό τους.

Γενικοί όροι:

- Η X-Treme Stores διατηρεί το δικαίωμα να εξετάσει οποιοδήποτε μέρος όπου η αντικατάσταση ζητείται υπό την εγγύηση.
- Η περίοδος εγγύησης ισχύει μόνο για τον αρχικό αγοραστή από την ημερομηνία αγοράς και δεν είναι μεταβιβάσιμη.
- Στην X-Treme Stores δεν ισχύει καμία άλλη εγγύηση, εκτός από αυτήν που αναφέρεται εδώ και αποποιείται ρητά όλες τις εγγυήσεις που δεν αναφέρονται στην παρούσα εγγύηση. Η X-Treme Stores δεν ευθύνεται για τυχαίες ή επακόλουθες ζημιές.
- Η εγγύηση ξεκινά αυτόματα κατά την πώληση του προϊόντος.

TERMS OF WARRANTY

General Exclusions:

- Causing damage to the finish of any part of the machine.
- Damage due to negligence, misuse, incorrect assembly or use of the machine. Any damage or loss in transit of any kind.
- When the damage is the result of misuse, conversions, poor connection, poor maintenance.
- Parts that have been damaged by user's fault such as broken plastic parts, worn belt due to incorrect adjustment, incorrect or insufficient lubrication, damages during the movement of the machine.
- Accessories such as side steps, cushion protectors and straps are considered consumables and are covered by a 6-month warranty.
- When the machine is opened or repaired by third parties.
- When the machine is placed outdoors or exposed to the sun, rain, or dust.
- When damage has been caused to electronic components (console) due to intense sweating or other liquid substance that has come into contact or penetrated inside them.

General terms:

- X-Treme Stores reserves the right to examine any part where replacement is requested under warranty.
- The warranty period applies only to the original purchaser from the date of purchase and is not transferable.
- X-Treme Stores makes no warranty other than that stated herein and expressly disclaims all warranties not stated in this warranty. X-Treme Stores is not responsible for incidental or consequential damages.
- The warranty starts automatically when the product is sold.

Tel.: 210 66 20 921 -2 – **Fax:** 210 66 20 923 – **e-mail:** service@xtr.gr



Λ. ΚΟΥΠΙ 34, ΚΟΡΩΠΙ Τ.Κ. 19441Τ.Θ. 6201

Τηλ.: 210 66 20 921 -2 - Fax: 210 66 20 923

E-mail: info@xtr.gr • [f/xtrstores](https://www.facebook.com/xtrstores) • [Instagram icon](https://www.instagram.com/xtr.gr) /@xtr.gr

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:

801.11.15.100

www.xtr.gr