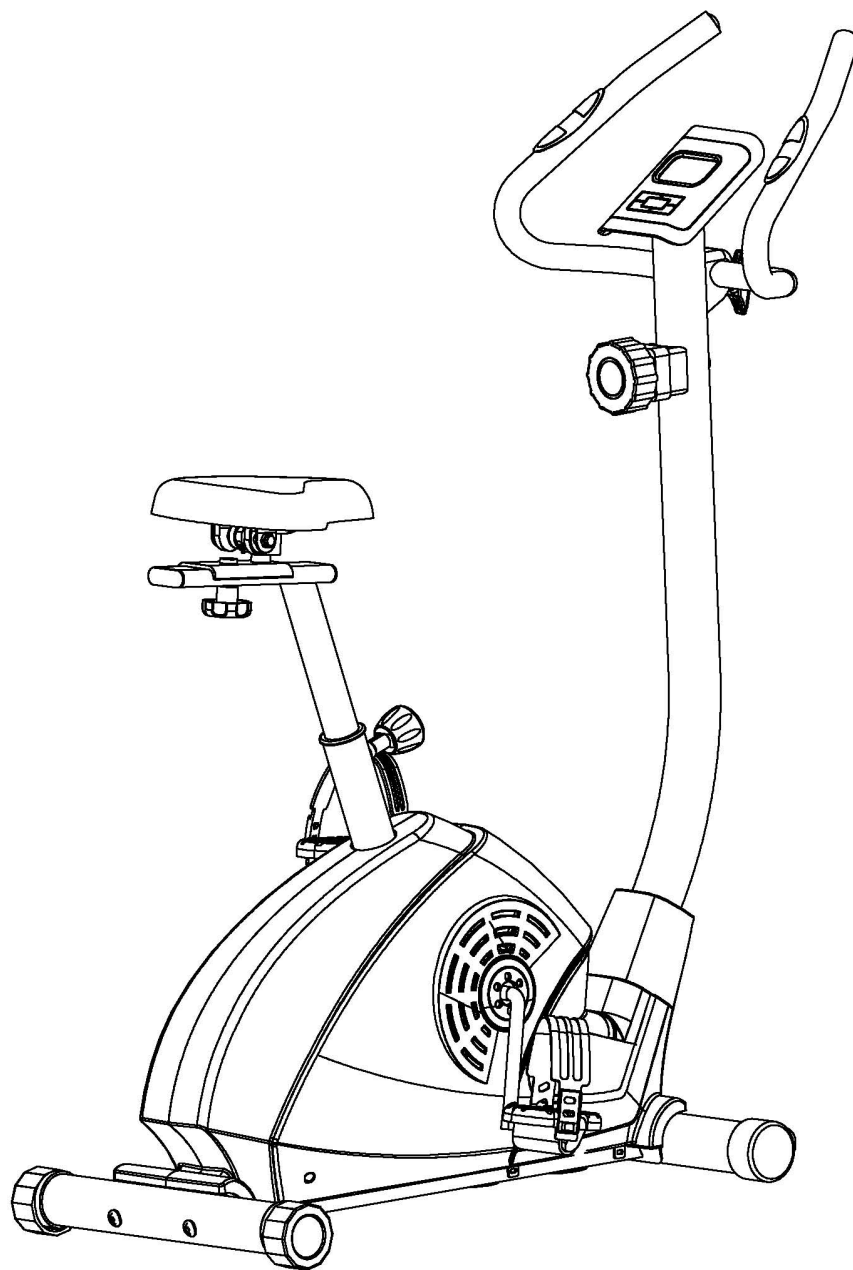


# ΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ **XFIT** DIAMOND

Εγχειρίδιο Χρήσης



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



# ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

1. Διαβάστε όλες τις προφυλάξεις του εγχειριδίου και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο εκγύμνασης.
2. Αυτό το όρθιο ποδήλατο είναι στατικής χρήσης μηχανήμα, και επίσης αερόβιας εκγύμνασης το οποίο σας βοηθάει να αναπτύξετε την καρδιοαγγειακή σας λειτουργία.
3. Παρακαλούμε πριν την χρήση βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι σωστά συναρμολογημένα και ότι κανένα δεν έχει φθορά. Το ποδήλατο θα πρέπει να τοποθετηθεί σε επίπεδη επιφάνεια όταν χρησιμοποιείται. Σας προτείνουμε την χρήση προστατευτικού τάπητα ή χαλιού στο δάπεδο.
4. Παρακαλούμε να φοράτε τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε το μαγνητικό ποδήλατο. Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να πιαστούν σε οποιοδήποτε μέρος του μηχανήματος. Θυμηθείτε να σφίξετε τις ζώνες των πεντάλ.
5. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και φτιάξτε το κατάλληλο πρόγραμμα εκγύμνασης πριν την χρήση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή που έχουν υπάρχον ιατρικό ιστορικό. Για να επιτύχετε το ιδανικό αποτέλεσμα, εκτός από την κατάλληλη διάρκεια εκγύμνασης, είναι επίσης πολύ σημαντικό να προσπαθήσετε να ασκήσετε σε καθημερινή βάση.
6. Πριν την εκγύμναση, για να αποφύγετε τραυματισμούς στους μυς, είναι απαραίτητη η προθέρμανση σε κάθε μέρος του σώματος. Ανατρέξτε στις ασκήσεις προθέρμανσης. Μετά το τέλος εκγύμνασης, η χαλάρωση του σώματος είναι σημαντική.
7. Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από το ποδήλατο κατά την χρήση. Το μηχανήμα αυτό σχεδιάστηκε μόνο για ενήλικες. Ο ελάχιστος χώρος που απαιτείται για ασφαλή χρήση είναι το λιγότερο 2 μέτρα.
8. Μην χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο μία ώρα πριν και μία ώρα μετά το φαγητό.
9. Εάν αισθανθείτε πόνο στο στήθος, ναυτία, ζαλάδα, ή έλλειψη οξυγόνου, θα πρέπει να σταματήσετε την άσκηση αμέσως και να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε.
10. Η ισχύς του μηχανήματος αυξάνεται με την αύξηση της ταχύτητας, και αντίστροφα. Το μηχανήμα έχει εξοπλισμένο μοχλό ρύθμισης που ρυθμίζει την αντίσταση. Μειώστε την αντίσταση περιστρέφοντας τον μοχλό ρύθμισης αντίστασης προς το επίπεδο 1 (*stage 1*). Αυξήστε την αντίσταση περιστρέφοντας τον μοχλό ρύθμισης αντίστασης προς το επίπεδο 8 (*stage 8*). **Προειδοποίηση:** Η παράβλεψη των παραπάνω προφυλάξεων μπορεί να σας βλάψει.

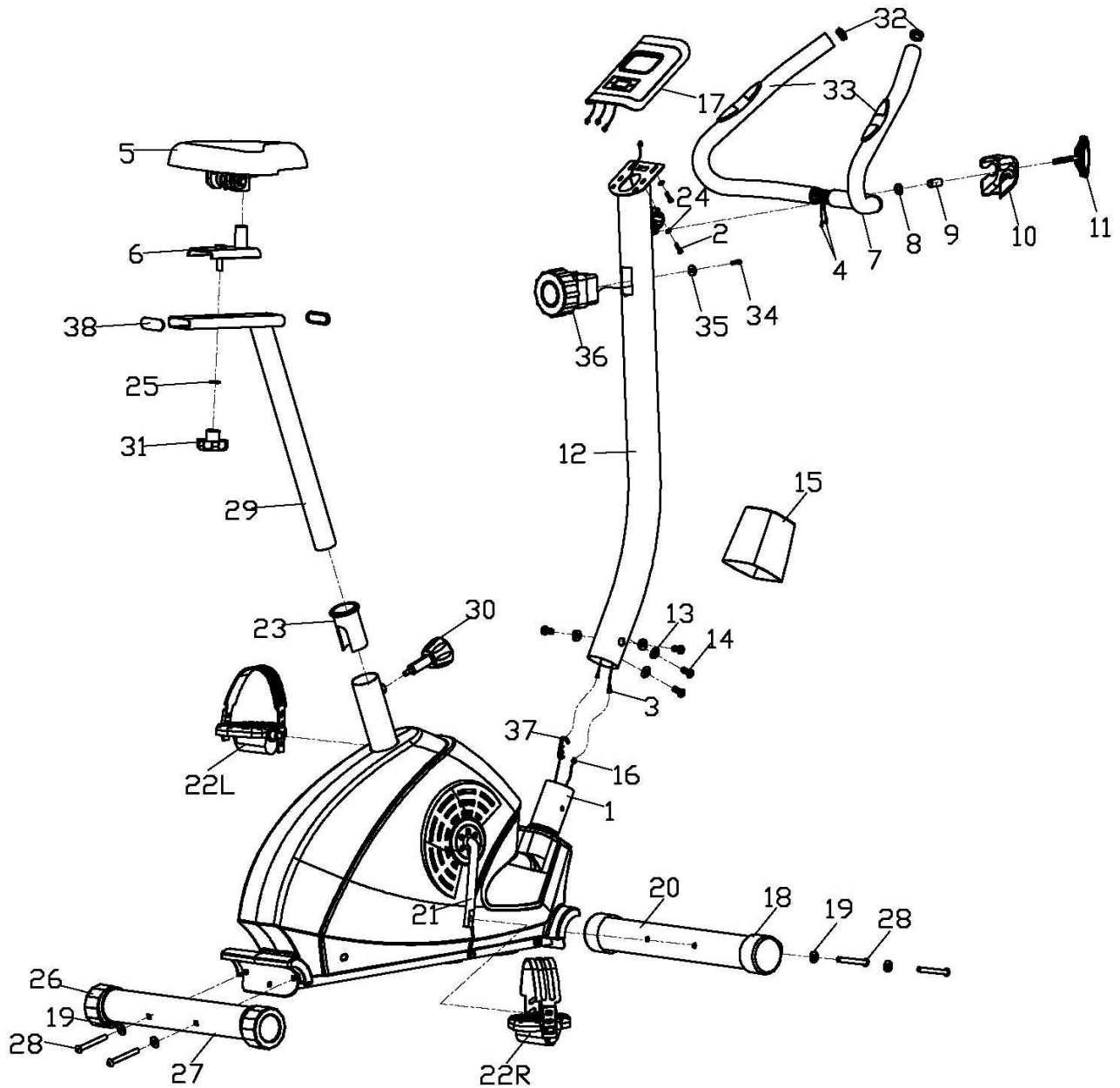
**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η εταιρία δεν φέρει καμία ευθύνη για πρόκληση βλάβης που οφείλεται σε κακή χρήση του προϊόντος και μη τήρηση των οδηγιών χρήσης.

## Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ:

Το μηχανήμα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο και σκόνη. (Η σκόνη και τα χνούδια που εισέρχονται στα εσωτερικά μηχανικά μέρη του μηχανήματος προκαλούν σοβαρές βλάβες.) Διατηρείτε καθαρό το μηχανήμα από σκόνη και χνούδια.

**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.

# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



## ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Μέγιστο βάρος χρήστη:	100 kg
Βάρος ποδηλάτου:	26 kg
Βάρος δίσκου:	6 kg
Διαστάσεις:	Μ: 102 cm Π: 47 cm Υ: 131 cm
Μέτρηση καρδιακών παλμών:	Στις λαβές

## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	Τεμ.	No.	Περιγραφή	Τεμ.
1	Κεντρικό πλαίσιο	1	20	Μπροστινός σταθεροποιητής	1
2	Βίδα M5×10	2	21	Μανιβέλα	1
3	Εσωτερικό καλώδιο αισθητήρα	1	22L/R	Πετάλι	1 ζεύγος
4	Καλώδιο αισθητήρα παλμών	2	23	Αποστάτης βάσης σέλας	1
5	Σέλα	1	24	Επίπεδη ροδέλα D5	2
6	Ρυθμιζόμενη πλάκα	1	25	Επίπεδη ροδέλα D10	1
7	Χειρολαβή	1	26	Ακριανό πίσω καπάκι	2
8	Επίπεδη ροδέλα D8	1	27	Πίσω σταθεροποιητής	1
9	Διαχωριστικό αποστάτη	1	28	Βίδα M8×75	4
10	Σφιγκτήρας χειρολαβής	1	29	Βάση Σέλας	1
11	Βίδα M8×65	1	30	Μοχλός 'Pop-pin' M16×1.5	1
12	Βάση χειρολαβής	1	31	Μοχλός	1
13	Κυρτή ροδέλα φ8.5Χφ20×R30	4	32	Στρογγυλό ακριανό καπάκι	2
14	Βίδα M8×16	4	33	Αφρώδης χειρολαβή	2
15	Κάλυμμα προστασίας	1	34	Βίδα M5×55	1
16	Καλώδιο αισθητήρα	1	35	Κυρτή ροδέλα D5	1
17	Μετρητής	1	36	Καλώδιο έντασης	1
18	Ακριανό μπροστινό καπάκι	2	37	Κάλυμμα καλωδίου έντασης	1
19	Κυρτή ροδέλα φ8Χφ25×R33	4	38	Προστατευτικό ακριανό καπάκι	2

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα περισσότερα από τα υλικά συναρμολόγησης έχουν συσκευαστεί χωριστά, αλλά μερικά από αυτά έχουν προεγκατασταθεί στα προσδιορισμένα εξαρτήματα συναρμολόγησης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απλά αφαιρέστε και επανεγκαταστήστε τα υλικά συναρμολόγησης σύμφωνα με τις οδηγίες συναρμολόγησης.

**Παρακαλούμε ανατρέξτε στα επιμέρους βήματα συναρμολόγησης και σημειώστε όλα τα προεγκατεστημένα υλικά.**

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

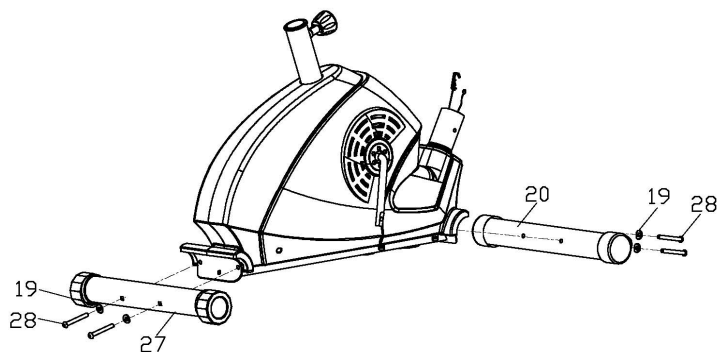
**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** Πριν την συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι θα έχετε αρκετό χώρο γύρω από το ποδήλατο. Χρησιμοποιήστε τα συμπεριλαμβανόμενα εργαλεία και πριν την συναρμολόγηση ελέγξτε ότι έχετε όλα τα απαιτούμενα εξαρτήματα. Η συναρμολόγηση προτείνεται να γίνει από δύο ή περισσότερα άτομα.

### Προσοχή:

Παρακαλούμε ακολουθείστε τις οδηγίες συναρμολόγησης βήμα βήμα για να συναρμολογήσετε το ποδήλατο.

## ΒΗΜΑ 1

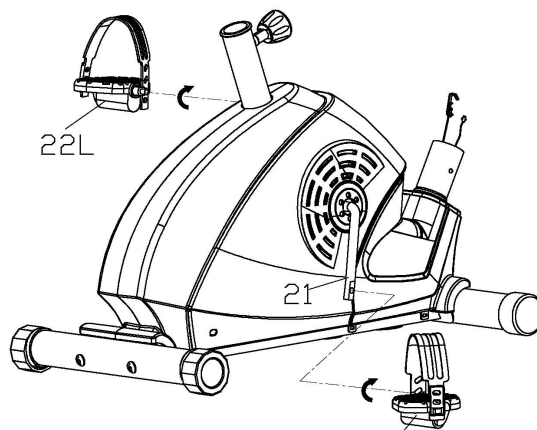
Τοποθετήστε αντίστοιχα τον μπροστινό σταθεροποιητή (20) και τον πίσω σταθεροποιητή (27) στο κεντρικό πλαίσιο (1) με τις βίδες (28) και τις κυρτές ροδέλες (19).



## ΒΗΜΑ 2

Συνδέστε αντίστοιχα τα πετάλια (22L/R) στη μανιβέλα (21).

**Σημείωση:** Το δεξί πεντάλ (22R) θα πρέπει να βιδωθεί δεξιόστροφα. Το αριστερό πεντάλ (22L) θα πρέπει να βιδωθεί αριστερόστροφα.



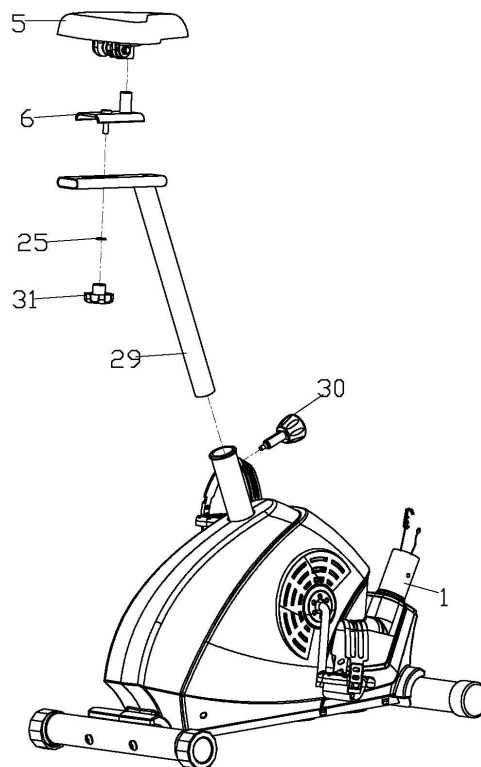
## ΒΗΜΑ 3

1. Συναρμολογείστε την σέλα (5) πάνω στην όρθια βάση της ρυθμιζόμενης πλάκας (6).

2. Συναρμολογείστε την ρυθμιζόμενη πλάκα (6) στη βάση της σέλας (29) με το μοχλό (31) και την επίπεδη ροδέλα (25).

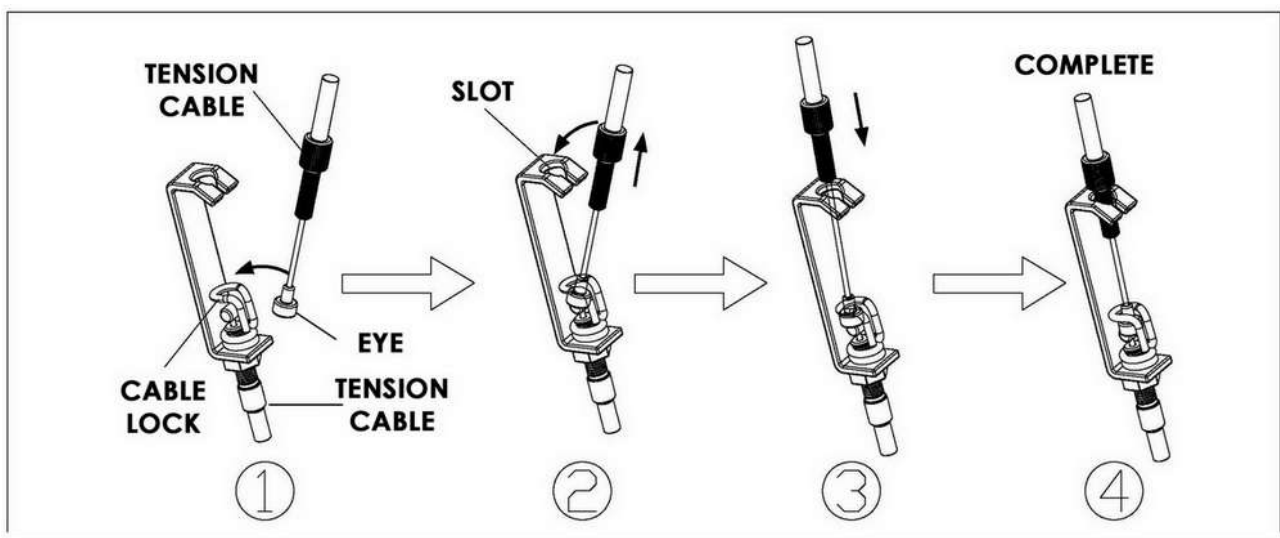
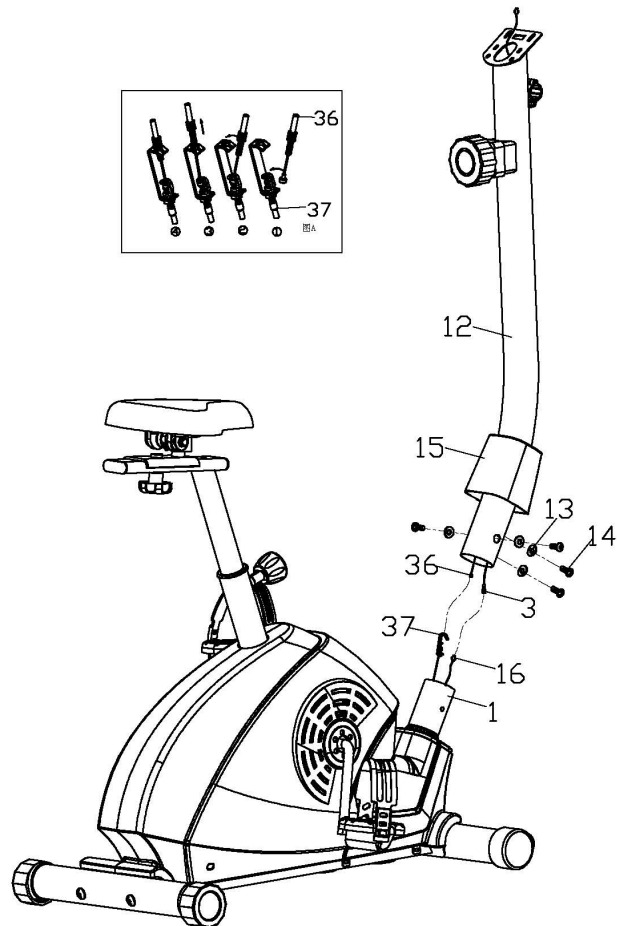
3. Εισάγετε την βάση σέλας (29) στο κεντρικό πλαίσιο (1), και σφίξτε από τον μοχλό 'Pop-rip' (30) αφού ρυθμίσετε το ύψος.

**Σημείωση:** Πριν την εκγύμναση, βεβαιωθείτε ότι έχετε συνδέσει την σέλα πάνω στην όρθια βάση της ρυθμιζόμενης πλάκας.



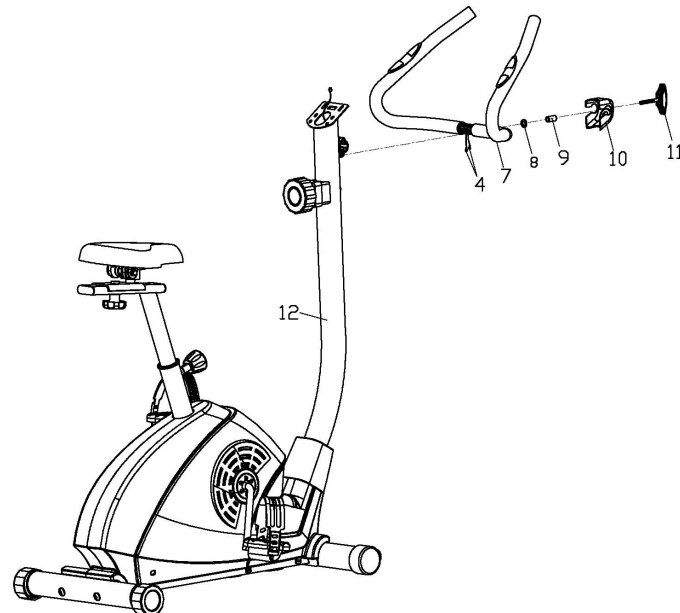
## ΒΗΜΑ 4

1. Τοποθετείστε το κάλυμμα προστασίας (15) στη βάση χειρολαβής (12).
2. Συνδέστε το εσωτερικό καλώδιο αισθητήρα (3) με το καλώδιο αισθητήρα (16) καλά, και μετά συνδέστε το κάλυμμα καλωδίου έντασης (37) και το καλώδιο έντασης (36) όπως φαίνεται στην εικόνα. Τέλος, εισάγετε την βάση χειρολαβής (12) στο κεντρικό πλαίσιο (1) και ασφαλίστε με την βίδα (14) και την κυρτή ροδέλα (13).



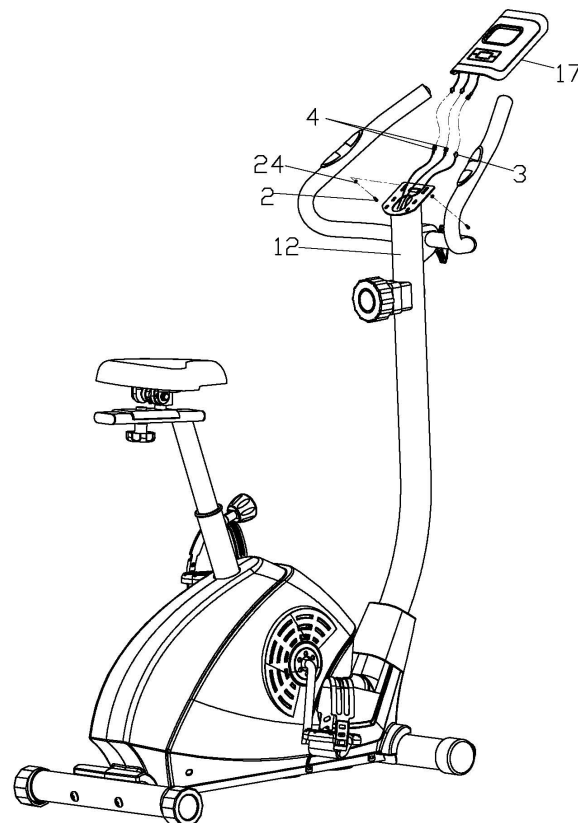
## ΒΗΜΑ 5

Τοποθετήστε τα καλώδια αισθητήρα παλμών (4) μέσω της βάσης χειρολαβής (12) και έξω από την βάση της κονσόλας. Έπειτα τοποθετείστε τη βίδα (11) μέσω του σφιγκτήρα χειρολαβής (10), το διαχωριστικό αποστάτη (9) και την επίπεδη ροδέλα (8) για να συνδέσετε τη χειρολαβή (7) μέσα στη βάση χειρολαβής (12).



## ΒΗΜΑ 6

Αρχικά, συνδέστε αντίστοιχα το εσωτερικό καλώδιο αισθητήρα (3) και το καλώδιο αισθητήρα παλμών (4) με τα καλώδια να προέρχονται από το κομπιούτερ (17), και κατόπιν εφαρμόστε το κομπιούτερ (17) πάνω στο βραχίονα του κομπιούτερ στην κορυφή της βάσης χειρολαβής (12) με μία βίδα (2) και μία επίπεδη ροδέλα (24).





## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

1. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μπουλόνια και τα παξιμάδια έχουν ασφαλίσει σωστά, τα περιστρεφόμενα εξαρτήματα να περιστρέφονται άνετα και να μην έχουν φθορές.
2. Καθαρίστε το ποδήλατο με σαπούνι και με ένα νωπό πανί μόνο. Παρακαλούμε μην χρησιμοποιήσετε κανένα χημικό προϊόν για τον καθαρισμό.

**Ελέγξτε και σφίξτε 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.**

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΝΤΡΑΝ

## ΜΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ & ΠΑΛΜΩΝ

### ■ ΠΛΗΚΤΡΑ

#### 1. MODE

Πατήστε αυτό το κουμπί για να κάνετε αλλαγές στο καντράν ή να επιλέξετε την ένδειξη που θέλετε να ρυθμίσετε..

#### 2. RECOVERY / UP

- i. Ενώ βρίσκεστε στις ρυθμίσεις, πατήστε αυτό το κουμπί για να αυξήσετε την ρυθμιζόμενη τιμή στα αντίστοιχα παράθυρα 'TIME', 'DIST', 'CAL' και 'TEMP'.
- ii. Όταν δεν γυμνάζεστε ή δεν είστε στις ρυθμίσεις, πατήστε αυτό το κουμπί για να εισέλθετε ή να βγείτε από την λειτουργία ανάκτησης παλμών.

#### 3. DOWN

- i. Ενώ βρίσκεστε στις ρυθμίσεις, πατήστε αυτό το κουμπί για να μειώσετε την ρυθμιζόμενη τιμή στα αντίστοιχα παράθυρα 'TIME', 'DIST', 'CAL' και 'TEMP'.

#### 4. RESET/GO

- i. Ενώ βρίσκεστε στις ρυθμίσεις, πατήστε αυτό το κουμπί για να κάνετε επανεκκίνηση (reset) την ρυθμιζόμενη τιμή στα αντίστοιχα παράθυρα 'TIME', 'DIST', 'CAL' και 'TEMP'.
- ii. Κατά τον καθορισμό παραμέτρων στην λειτουργία σωματικού λίπους, πατήστε αυτό το κουμπί για να εισέλθετε στον έλεγχο σωματικού λίπους. Στην αρχική οθόνη, κρατήστε πατημένο αυτό το κουμπί για 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιμές στο μηδέν.

#### 5. BODYFAT

Όταν δεν γυμνάζεστε, πατήστε αυτό το κουμπί για να εισέλθετε ή να βγείτε από τις ρυθμίσεις παραμέτρων σωματικού λίπους.

### ■ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

#### 1. SPEED/BODYFAT RATIO

- i. Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα από 0.0~99.9KM/H. Ή σε μίλια MILE/H. Το μέγιστο σήμα που πιάνει είναι 1500rpm.
- ii. Εμφανίζει την αναλογία σωματικού λίπους.

## **2. TIME/BMI**

- i. Μετράει τον συνολικό χρόνο από την έναρξη της εκγύμνασης έως την λήξη από 0 ~ 99M59S.
- ii. Ο χρόνος εκγύμνασης μπορεί να προ-ρυθμιστεί, και όταν πλησιάζει η προκαθορισμένη ώρα θα ακουστεί προειδοποιητικός ήχος για 10 δευτερόλεπτα.
- iii. Η μέγιστη τιμή προκαθορισμένου χρόνου είναι 99 λεπτά.
- iv. Εμφανίζει τον Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI).

## **3. DISTANCE/BMR**

- i. Μετράει την συνολική απόσταση από την έναρξη εκγύμνασης έως την λήξη από 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. ή σε μίλια 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- ii. Η απόσταση εκγύμνασης μπορεί να προ-ρυθμιστεί, και όταν πλησιάζετε στην προκαθορισμένη απόσταση, θα ακούσετε προειδοποιητικό ήχο για 10 δευτερόλεπτα. Η μέγιστη προκαθορισμένη ταχύτητα είναι 99.9 km ή MILE (εάν στο καντράν δείχνει το γράμμα M).
- iii. Εμφανίζει τον Δείκτη Βασικού Μεταβολισμού (BMR).

## **4. CALORIES/TEMPERATURE**

- i. Μετράει το σύνολο των θερμίδων που καταναλώθηκαν από την έναρξη έως την λήξη της εκγύμνασης από 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- ii. Η επιθυμητή τιμή κατανάλωσης θερμίδων μπορεί να προ-ρυθμιστεί και όταν πλησιάζετε την τιμή προκαθορισμένων θερμίδων θα ακούσετε έναν προειδοποιητικό ήχο για 10 δευτερόλεπτα.
- iii. Εμφανίζει την θερμοκρασία δωματίου (TEMP).

## **5. PULSE**

- i. Κρατήστε τον αισθητήρα παλμών και εμφανίζεται η καρδιακή σας συχνότητα ανά λεπτό. Το εύρος τιμής κυμαίνεται από 40 ~ 240bpm.
- ii. Εάν δεν ανιχνευθεί παλμός σε 60 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί το γράμμα "P" και θα διακοπεί ο έλεγχος καρδιακής συχνότητας. Μπορείτε να πατήσετε τα κουμπιά UP ή DOWN για να αρχίσετε ξανά τον έλεγχο.

## **6. ALARM**

Από το καντράν θα ηχεί ένα "Μπιπ" κάθε φορά που πατάτε τα κουμπιά "MODE" "RECOVERY/UP" "DOWN", RESET/GO ή "BODYFAT".

## **7. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP**

- i. Εάν δεν χρησιμοποιήσετε το όργανο ή οποιαδήποτε άλλη λειτουργία για πάνω από 8 λεπτά, θα γίνει αυτόματη απενεργοποίηση και θα σβηστεί όλη η μνήμη εκτός των ρυθμίσεων του σωματικού λίπους και της θερμοκρασίας.
- ii. Με οποιοδήποτε σήμα εκγύμνασης ή λειτουργίας το καντράν θα ενεργοποιηθεί αυτόματα.

## ■ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

### 1. SET

Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε το παράθυρο με την λειτουργία που θέλετε να προκαθορίσετε και η τιμή στο αντίστοιχο παράθυρο θα αναβοσβήνει. Στην συνέχεια πατήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να αυξήσετε/μειώσετε την τιμή που επιθυμείτε να ηχήσει η προειδοποίηση του χρόνου, απόστασης ή θερμίδων. Κρατήστε πατημένο το κουμπί UP/DOWN για να αυξήσετε/μειώσετε την τιμή γρήγορα. Πατήστε το κουμπί RESET για να επαναφέρετε την τιμή στο αντίστοιχο παράθυρο που αναβοσβήνει.

### 2. PULSE RATE

Πριν μετρήσετε την καρδιακή σας συχνότητα, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να βγείτε από την κατάσταση παύσης λειτουργίας, και κατόπιν μπίτε στην λειτουργία παλμών. Παρακαλούμε τοποθετήστε και τις δυο σας παλάμες στους αισθητήρες και στην οθόνη θα εμφανιστεί η καρδιακή σας συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό (BPM) μέσα σε 3~4 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Κατά την μέτρηση, λόγω της αστάθειας επαφής με τους αισθητήρες μπορεί η τιμή μέτρησης να εμφανιστεί λίγο μεγαλύτερη από την πραγματική καρδιακή συχνότητα κατά τα 2-3 πρώτα δευτερόλεπτα, και μετά επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. Η τιμή μέτρησης δεν πρέπει να λαμβάνεται ως βάση για οποιαδήποτε ιατρική θεραπεία.

### 3. PULSE RECOVERY

Όταν δεν είστε σε κατάσταση εκγύμνασης ή ρυθμίσεων, αρχικά ελέγξτε την καρδιακή σας συχνότητα όπως προαναφέραμε. Στην συνέχεια πατήστε τα κουμπιά RECOVERY/UP για να εισέλθετε στην λειτουργία ανάκτησης παλμών. Στην οθόνη θα εμφανιστεί 1 λεπτού αντίστροφη μέτρηση καθώς και η καρδιακή σας συχνότητα. Κρατήστε τους αισθητήρες παλμών μέχρι η μέτρηση να φτάσει στο μηδέν. Κατόπιν, θα εμφανιστεί το επίπεδο ανάκτησης παλμών από το F1 έως το F6, τα οποία είναι από την γρηγορότερη ανάκτηση μέχρι την πιο αργή.

Η γρηγορότερη ανάκτηση παλμών είναι η τιμή F1 και είναι η καλύτερη. Πατήστε ξανά το κουμπί RECOVERY/UP για να βγείτε από την λειτουργία ανάκτησης παλμών.

**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.

### 4. BODYFAT, BMI & BMR

Όταν δεν είστε σε κατάσταση εκγύμνασης, πατήστε το κουμπί BODYFAT για να εισέλθετε στις ρυθμίσεις παραμέτρων της ένδειξης σωματικού λίπους. Μπορείτε να ρυθμίσετε από τις παρακάτω συχνότητες: άσκηση No.( 1 ~ 8 ), βάρος ( KG ), ύψος ( CM ), ηλικία ( YEAR ), φύλο. Ωστόσο , εάν αντί για μέτρα η ρύθμισή σας είναι σε μίλια (M), το βάρος θα εμφανίζεται σε "lb", ενώ το ύψος σε "in". Πατήστε το κουμπί MODE για να προχωρήσετε στην επόμενη ρύθμιση παραμέτρου. Πατήστε το κουμπί RECOVERY/UP για να αυξήσετε την τιμή ρύθμισης ενώ πατήστε το κουμπί DOWN για να μειώσετε.

Όταν ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις, πιάστε τους αισθητήρες παλμών και πατήστε RESET/GO. Κατόπιν, η οθόνη θα εμφανίσει την καρδιακή σας συχνότητα σε 6 δευτερόλεπτα. Πατήστε ξανά το κουμπί BODYFAT για να βγείτε από τον έλεγχο σωματικού λίπους.

#### Σημείωση:

- i. Κατά την διάρκεια ρύθμισης των παραμέτρων, η λειτουργία θα βγει από τον έλεγχο σωματικού λίπους αυτόματα εάν δεν ανιχνεύσει σήμα λειτουργίας για πάνω από 10 δευτερόλεπτα.
- ii. Κατά τον έλεγχο σωματικού λίπους θα εμφανιστεί η ένδειξη 'Er.1' εάν ο αισθητήρας δεν κάνει ανίχνευση για πάνω από 10 δευτερόλεπτα.

#### ■ ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Φύλο/Ηλικία	Λιποβαρής	Υγιής	Ελαφρώς Υπέρβαρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Άντρας/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Άντρας/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Γυναίκα/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Γυναίκα/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

#### ■ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Όταν η οθόνη θολώσει ή δεν είναι ευανάγνωστη, αφαιρέστε την μπαταρία και αντικαταστήστε σε μέγεθος SIZE AA UM3 R6.

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Χρησιμοποιώντας το ποδήλατο θα επωφεληθείτε με διάφορα οφέλη. Θα σας παρέχει καλή φυσική κατάσταση, θα τονώσει τους μύς σας και σε συνδυασμό με μία θερμιδομετρική δίαιτα, θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

## ΣΤΑΔΙΟ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Ο σκοπός της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσει το σώμα σας για άσκηση και για να ελαχιστοποιήσει τους τραυματισμούς. Κάντε προθέρμανση για δύο έως πέντε λεπτά πριν την εκγύμναση ενδυνάμωσης ή πριν την αερόβια εκγύμναση. Κάντε ασκήσεις που ανεβάζουν τους καρδιακούς παλμούς και ζεστάνετε τους μύς σας. Οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ταχύ περπάτημα, τρέξιμο, πηδηματάκια, πηδηματάκια με σχοινάκι και επιτόπιο τρέξιμο.

## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Κάντε διατάσεις όταν οι μύες σας είναι ζεστοί από την προθέρμανση και ξανά μετά το τέλος της εκγύμνασης ενδυνάμωσης ή αερόβιας. Είναι πολύ σημαντικό. Οι μύες τεντώνονται πιο εύκολα σε αυτά τα στάδια λόγω της ανεβασμένης θερμοκρασίας και μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος τραυματισμού. Οι διατάσεις θα πρέπει να κρατούνται για 15 με 30 δευτερόλεπτα.

**Να θυμάστε πάντα να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν από οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης.**

## ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

### ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε με τα πέλματα των ποδιών σας ενωμένα και τα γόνατά σας να δείχνουν 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 ΙΣΧΝΟΚΝΗΜΙΑΙΩΝ

Καθίστε με το δεξί σας πόδι τεντωμένο. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού σας ποδιού στο δεξί προσαγωγό σας. Προσπαθήστε να πιάσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο περισσότερο γίνεται. Μείνετε μετρώντας ως το 15. Χαλαρώστε και επαναλάβετε με το αριστερό σας πόδι.



## ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά μία φορά, έτσι ώστε να αισθάνεστε το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του κεφαλιού σας. Στη συνέχεια περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα πίσω μία φορά, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας ανοικτό. Περιστρέψτε το κεφάλι σας στα αριστερά μία φορά, και κατεβάστε το κεφάλι σας προς το στήθος σας μία φορά.

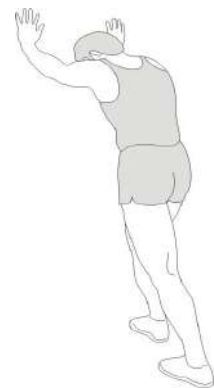


## ΔΙΑΤΑΣΗ ΩΜΩΝ

Σηκώστε τον δεξί σας ώμο προς το αυτί σας μία φορά. Κατόπιν, σηκώστε τον αριστερό σας ώμο προς τα πάνω μία φορά καθώς κατεβάζετε τον δεξί σας ώμο.

## ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΝΗΜΙΑΙΩΝ / ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

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.



## ΑΓΓΙΓΜΑ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Αργά λυγίστε προς τα εμπρός, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν όπως τεντώνεστε προς τα δάκτυλα των ποδιών σας. Πλησιάστε προς τα κάτω όσο μπορείτε περισσότερο και μείνετε εκεί μετρώντας έως το 15.

## ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΛΕΥΡΩΝ

Σηκώστε τα χέρια σας στο πλάι έως ότου φτάσουν πάνω από το κεφάλι σας. Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς το ταβάνι όσο πιο ψηλά μπορείτε μία φορά. Επαναλάβετε το ίδιο και με το αριστερό σας χέρι.



## ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Ο σκοπός της χαλάρωσης είναι να επιστρέψει το σώμα σας σε φυσιολογικά ή σχεδόν φυσιολογικά επίπεδα στο τέλος του προγράμματος εκγύμνασης. Η σωστή χαλάρωση κατεβάζει αργά τους καρδιακούς σας παλμούς και επιτρέπει το αίμα να επιστρέψει στην καρδιά.







## ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Ο χρόνος της εγγύησης είναι: 2 χρόνια για τα μηχανικά, ηλεκτρικά/ηλεκτρονικά μέρη και 5 χρόνια για το μεταλλικό σκελετό.
- Η X-TREME STORES A.E. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στη κρίση των τεχνικών της εταιρίας. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη.
- Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον συνοδεύεται από τη νόμιμη απόδειξη αγοράς (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Η διάρκεια της εγγύησης δε παρατείνεται για οποιοδήποτε λόγο και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
- Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται το συντομότερο δυνατό ενώ αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης. Τα έξοδα για τη μεταφορά του μηχανήματος προς ή από το συνεργείο της αντιπροσωπείας θα επιβαρύνουν τον πελάτη μετά την πάροδο των 6 μηνών από την αγορά του.
- Οι όροι εγγύησης ορίζονται από τους κατασκευαστές των μηχανημάτων και διέπονται με βάση τους ευρωπαϊκούς κανονισμούς.
- Μετά την λήξη της εγγύησης οποιαδήποτε αλλαγή ανταλλακτικού καλύπτεται με 6 μήνες εγγύηση.

## Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ:

- Όταν το μηχάνημα χρησιμοποιείται για οποιαδήποτε άλλη χρήση εκτός από οικιακή (γυμναστήρια, σύλλογοι, ινστιτούτα, ξενοδοχεία, studio κ.α.).
- Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης, κακής συντήρησης, αυξομειώσεων τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
- 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.
- Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
- Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του αγοραστή & δεν έχουν ακολουθηθεί οι υποδείξεις των οδηγιών χρήσης.
- Όταν το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί στον ήλιο 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.

## TERMS OF WARRANTY

- Warranty period is 2 years for mechanical, electrical / electronic parts and 5 years for the metal frame.
- X-TREME STORES S.A. undertakes to repair the machine free of charge in the event of damage due solely to a manufacturing fault. The warranty covers the cost of the spare parts. Replacement of spare parts or not is up to the company technicians. The customer is responsible for the control and adjustment of the machine.
- This warranty note is only valid if it is accompanied by legal proof of purchase (invoice or retail receipt). The warranty period is not extended for any reason and the transfer of it to a third party is excluded.
- Any damage should be repaired as soon as possible and any claim for damages due to lack of spare parts and delay in repairing the damage is excluded. The costs of transporting the machine to or from the dealership will be borne by the customer after 6 months of purchase.
- The warranty conditions are set by the manufacturers of machinery and are governed by European regulations.
- Upon expiry of the warranty, any replacement part is covered by a 6-month warranty.

## THE WARRANTY SHALL NOT APPLY:

- When the machine is used for any purpose other than home use (gyms, clubs, institutes, hotels, studios, etc.).
- When the fault is the result of misuse, alterations, poor connection, poor maintenance, voltage fluctuations in the PPC network.
- Components damaged by user fault such as broken plastic parts, damaged belt with improper adjustment, incorrect or incomplete lubrication, damage when moving the machine.
- When the machine is opened or repaired by third parties.
- When the damage is caused by the buyer's negligence & the instructions for use have not been followed.
- When the machine is outdoors or exposed to sun or dust.
- When electronic components (console) are damaged by intense sweating or other liquid that has come into contact with or penetrated inside them.

**Tel.:** 210 66 20 921 -2 – **Fax:** 210 66 20 923 –**e-mail:** [service@xtr.gr](mailto:service@xtr.gr)



## ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ FITNESS



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](mailto:info@xtr.gr) • [f/xtrstores](https://www.facebook.com/xtrstores) • [/@xtr.gr](https://www.instagram.com/xtr.gr)

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:

**801.11.15.100**

**[www.xtr.gr](http://www.xtr.gr)**