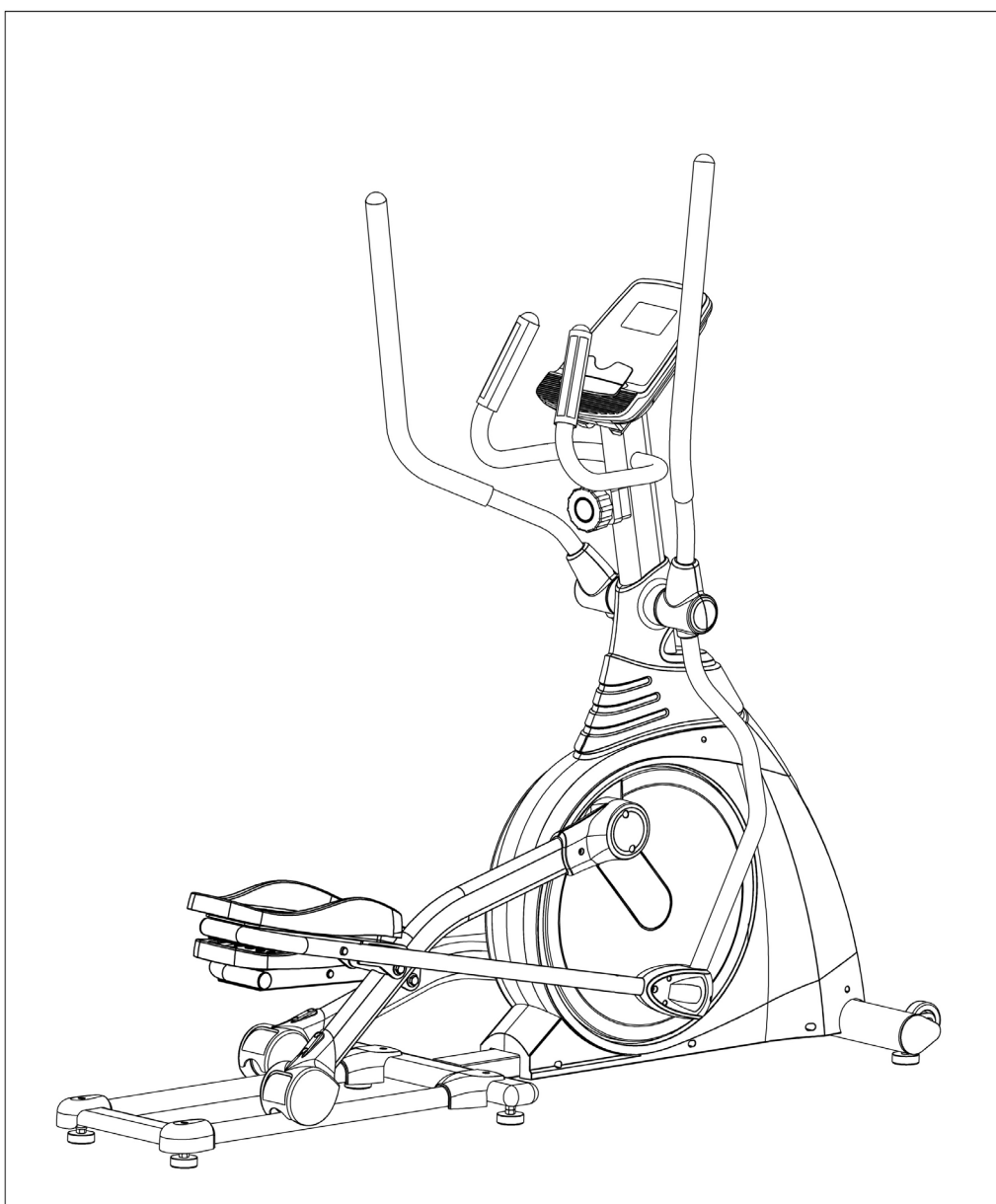


ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ **XFIT** RACER

Εγχειρίδιο Χρήσης



* Τα χαρακτηριστικά αυτού του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρουν λίγο από τις φωτογραφίες και ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Για την ασφάλεια σας, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα. Πριν από τη συναρμολόγηση, αφαιρέστε τα εξαρτήματα από το κουτί και βεβαιωθείτε ότι παρέχονται όλα τα αναφερόμενα εξαρτήματα. Οι οδηγίες συναρμολόγησης περιγράφονται στα ακόλουθα βήματα και τις εικόνες.

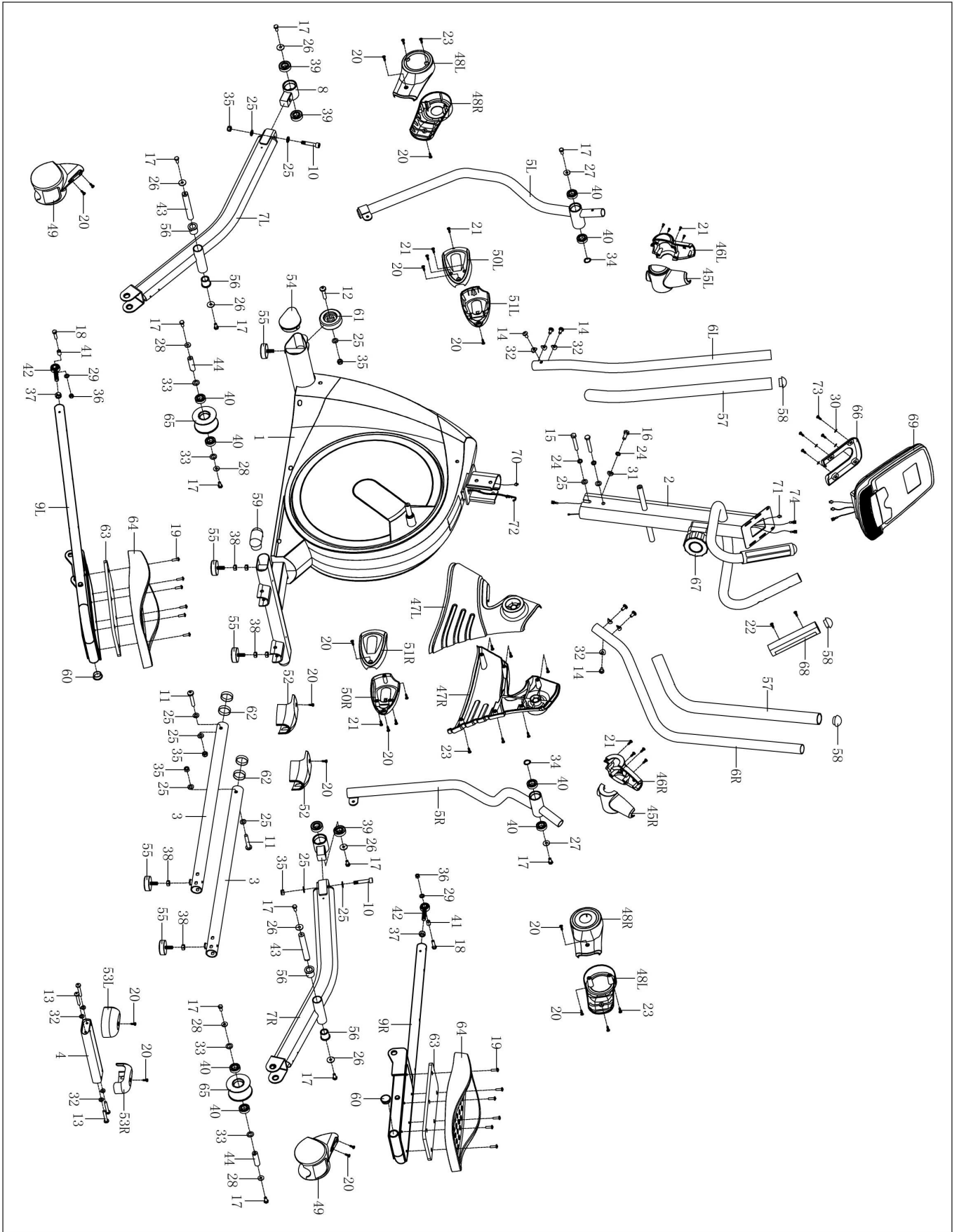
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει ολόκληρο το εγχειρίδιο προτού συναρμολογήσετε ή λειτουργήσετε το ελλειπτικό σας. Συγκρατήστε τις ακόλουθες προφυλάξεις ασφαλείας:

1. Ελέγξτε όλες τις βίδες, τα παξιμάδια και όλες τις συνδέσεις πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό για πρώτη φορά και βεβαιωθείτε ότι ο αθλούμενος βρίσκεται σε ασφαλή κατάσταση.
2. Τοποθετήστε το μηχάνημα σε στεγνό μέρος και διατηρήστε το μακριά από υγρασία και νερό.
3. Τοποθετήστε μια κατάλληλη βάση (π.χ. χαλί από καουτσούκ, ξύλινη σανίδα κ.λπ.) κάτω από το μηχάνημα στην περιοχή συναρμολόγησης για να αποφύγετε τη βρωμιά κ.λ.π.
4. Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, αφαιρέστε όλα τα αντικείμενα σε ακτίνα 2 μέτρων από το μηχάνημα.
5. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά για να καθαρίσετε το ελλειπτικό. Αφαιρέστε τις σταγόνες ιδρώτα από το ελλειπτικό αμέσως μετά την ολοκλήρωση της άσκησης.
6. Η υγεία σας μπορεί να επηρεαστεί από εσφαλμένη ή υπερβολική άσκηση. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης. Εκείνος μπορεί να καθορίσει τη μέγιστη ρύθμιση (παλμών, έντασης, διάρκειας προπόνησης κ.λπ.) στην οποία μπορείτε να ασκήσετε και να λάβετε ακριβείς πληροφορίες κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό το μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικό σκοπό.
7. Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο όταν λειτουργεί σωστά. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα αυθεντικά ανταλλακτικά για οποιαδήποτε επισκευή.
8. Το ελλειπτικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άσκηση ενός ατόμου κάθε φορά.
9. Να φοράτε πάντα κατάλληλα αθλητικά ρούχα και παπούτσια για άσκηση με το ελλειπτικό.
10. Εάν νιώσετε αίσθημα ζάλης, αδιαθεσίας ή άλλων μη φυσιολογικών συμπτωμάτων, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
11. Άτομα όπως παιδιά και άτομα με ειδικές ανάγκες θα πρέπει να χρησιμοποιούν το ελλειπτικό μόνο με την παρουσία ενός άλλου ατόμου που μπορεί να παρέχει βοήθεια και συμβουλές.
12. Η ισχύς του ελλειπτικού αυξάνεται με την αύξηση της ταχύτητας και το αντίστροφο.
13. Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή άλλων πιθανών τραυματισμών, είναι σημαντικό να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο και όλες τις προφυλάξεις πριν από τη λειτουργία.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ. ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 35 ΕΤΩΝ Ή ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ. **ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	Τεμ	No.	Περιγραφή	Τεμ
1	Κύριο Πλαίσιο	1	38	Εξαγωνικό Μπουλόνι M10	6
2	Σωλήνας χειρολαβής	1	39	Ρουλεμάν 6203RS	4
3	Οδηγοί κύλισης	2	40	Ρουλεμάν 6003Z	8
4	Πίσω σωλήνα στήριξης	1	41	Αποστάτης	2
5L/R	Σωλήνας ταλάντευσης	1 pr	42	Σύνδεσμος	2
6L/R	Χειρολαβή	1 pr	43	Κοντός άξονας Φ19×126	2
7L/R	Βραχίονας κυλίνδρου	1 pr	44	Κοντός άξονας Φ17×59	2
8	Συνδετική άρθρωση	2	45L/R	Μπροστινό κάλυμμα σωλήνα ταλάντευσης	1pr
9 L/R	Ράβδος στήριξης πεντάλ	1 pr	46L/R	Πίσω κάλυμμα σωλήνα ταλάντευσης	1pr
10	Βίδες M10 X54	2	47L/R	Κάλυμμα σωλήνα χειρολαβής	1pr
11	Εξάγωνη βίδα M10 X60	2	48L/R	Κάλυμμα συνδετικής άρθρωσης	2pr
12	Εξάγωνη βίδα M10 X45	2	49	Κάλυμμα κυλίνδρου	2
13	Εξάγωνη βίδα M8 X50	4	50L/R	Κάλυμμα σωλήνα πεντάλ 1	1pr
14	Εξάγωνη βίδα M8 X16	6	51L/R	Κάλυμμα σωλήνα πεντάλ 2	1pr
15	Εξαγωνικό μπουλόνι M10X67	2	52	Μπροστινό κάλυμμα οδηγών κύλισης	2
16	Εξαγωνικό μπουλόνι M10X25	1	53L/R	Πίσω κάλυμμα οδηγών κύλισης	1pr
17	Εξαγωνικό μπουλόνι M8X16	12	54	Ακριανό καπάκι	2
18	Εξαγωνικό μπουλόνι M8X30	2	55	Ρυθμιζόμενο πέλμα στήριξης	6
19	Βίδα M6X20	12	56	Αποστάτης άξονα	4
20	Βίδα M5X12	16	57	Λαβή αφρού	2
21	Βίδα ST3.5X16	14	58	Ακριανό καπάκι	4
22	Βίδα B ST3 X20	4	59	Οβάλ καπάκι	2
23	Βίδα ST4.2X18	10	60	Ακριανό στρογγυλό καπάκι	2
24	Ροδέλα D10	3	61	Ροδάκια μετακίνησης PU	2
25	Επίπεδη Ροδέλα D10 X2	12	62	Αποστάτες EVA	4
26	Επίπεδη Ροδέλα D8 XD25 X2	6	63	Προφυλακτήρας πεντάλ	2
27	Επίπεδη Ροδέλα D8 XD22 X2	2	64	Πεντάλ	2
28	Επίπεδη Ροδέλα D8 XD20 X2	4	65	Ροδάκια οδηγών κύλισης	2
29	Επίπεδη Ροδέλα D8 X1.5	2	66	Κάλυμμα κονσόλας	1
30	Επίπεδη Ροδέλα D4	4	67	Μοχλός ελέγχου έντασης	1
31	Κυρτή Ροδέλα D10 XD25 X2	1	68	Μεταλλικό περίβλημα λαβής	2
32	Κυρτή ροδέλα D8 XD16 X1.5	10	69	Κονσόλα	1
33	Επίπεδη Ροδέλα D17 XD22 X1	4	70	Καλώδιο αισθητήρα	1
34	Ροδέλα D17	2	71	Καλώδιο επέκτασης αισθητήρα	1
35	Παξιμάδι Nylon M10	6	72	Καλώδιο έντασης	1
36	Παξιμάδι Nylon M8	2	73	Βίδα	4
37	Εξαγωνικό μπουλόνι M12	2	74	Καλώδιο αισθητήρα	2

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Τα περισσότερα υλικά συναρμολόγησης της λίστας έχουν συσκευαστεί ξεχωριστά αλλά κάποια άλλα έχουν προ-συναρμολογηθεί. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απλά αφαιρέστε και επανασυνδέστε τα εξαρτήματα συναρμολόγησης όπως απαιτείται από την συναρμολόγηση.

Παρακαλούμε δείτε τα βήματα συναρμολόγησης και σημειώστε όλα τα προ-συναρμολογημένα εξαρτήματα.


- Αφιερώστε χρόνο για να διαβάσετε το εγχειρίδιο και να εξοικειωθείτε με ολόκληρη τη διαδικασία συναρμολόγησης πριν προχωρήσετε.
- Αν και αυτό το προϊόν μπορεί να συναρμολογηθεί από ένα άτομο, σας συνιστούμε να έχετε τη βοήθεια άλλου ατόμου. Αυτό είναι ιδιαίτερα βολικό όταν συναρμολογείτε πολλά μέρη ή μετακινείτε τον εξοπλισμό.

Σημείωση: Είναι πάντοτε χρήσιμο να συγκεντρώνετε τα εξαρτήματα που χρειάζεστε για κάθε βήμα συναρμολόγησης.

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

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.

Τεχνικά χαρακτηριστικά

Βάρος δίσκου:	10 kg
Ρύθμιση αντίστασης:	15 Επίπεδα
Σύστημα αντίστασης:	Μαγνητικό
Μέγιστο βάρος χρήστη:	150 kg
Μήκος διασκελισμού:	46 cm
Ρουλεμάν:	
Μέτρηση καρδιακών παλμών:	Στις χειρολαβές
Διαστάσεις:	M: 189 cm x Π: 56 cm x Y: 161 cm
Βάρος μηχανήματος:	84 kg
Διαστάσεις συσκευασίας:	M: 197.5 cm x Π: 56 cm x Y: 87 cm
Άλλα χαρακτηριστικά:	Βάση στήριξης για ipad / κινητό
Πιστοποίηση:	CE-ROHS-EN957

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ:

Το μηχάνημα 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 μηχάνημα 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.

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.

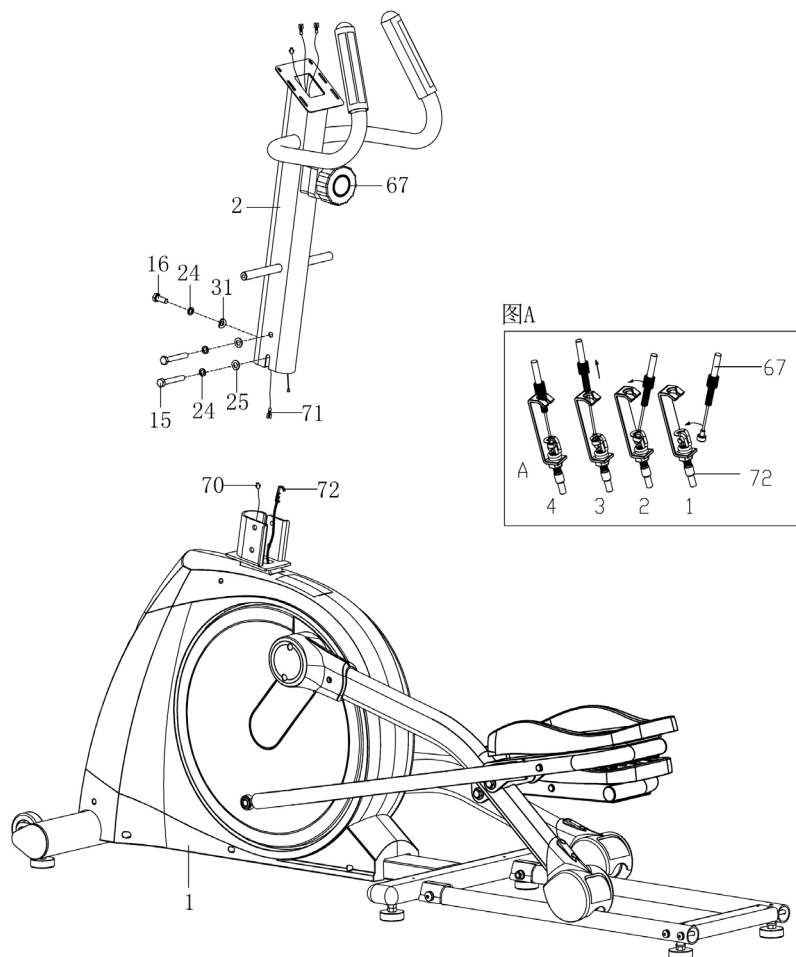
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

Βήμα 1:

A: Συνδέστε πρώτα το καλώδιο αισθητήρα (70) και το καλώδιο επέκτασης αισθητήρα (71). Στη συνέχεια, συνδέστε το καλώδιο του μοχλού ελέγχου έντασης (67) με το καλώδιο έντασης (72) όπως φαίνεται στην εικόνα.

B: Τοποθετήστε τον σωλήνα χειρολαβής (2) στο κύριο πλαίσιο (1) και ασφαλίστε το σφιχτά με το εξάγωνο μπουλόνι (15 & 16) την ροδέλα D10 (24), και την επίπεδη ροδέλα D10 X2 (25).

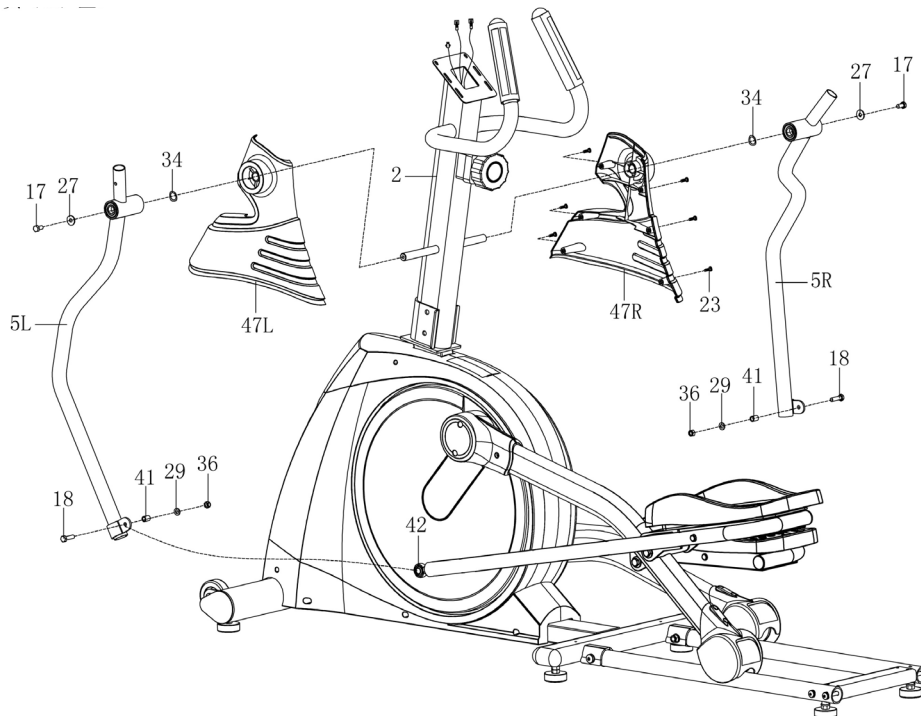


Βήμα 2:

A: Ασφαλίστε το κάλυμμα του σωλήνα χειρολαβής (47 L/R) στον σωλήνα χειρολαβής (2) με την βίδα (23).

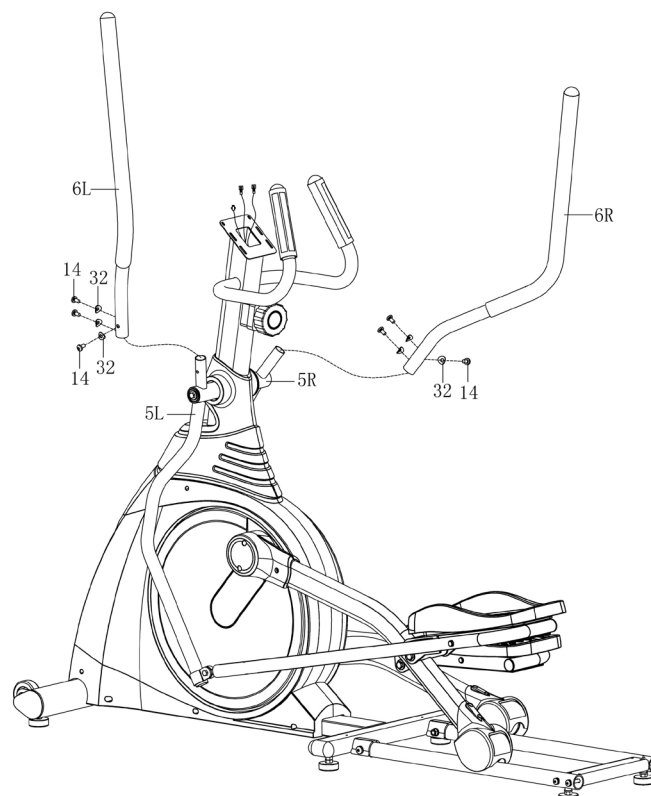
B: Ασφαλίστε τον σωλήνα ταλάντευσης (5 L/R) στον σωλήνα χειρολαβής (2) με το εξαγωνικό μπουλόνι (17), την επίπεδη ροδέλα (27) και την ροδέλα (34).

Γ: Ασφαλίστε τον σωλήνα ταλάντευσης (5 L/R) στον σύνδεσμο (42) με το εξαγωνικό μπουλόνι (18), τον αποστάτη (41), την επίπεδη ροδέλα (29) και το παξιμάδι Nylon (36).



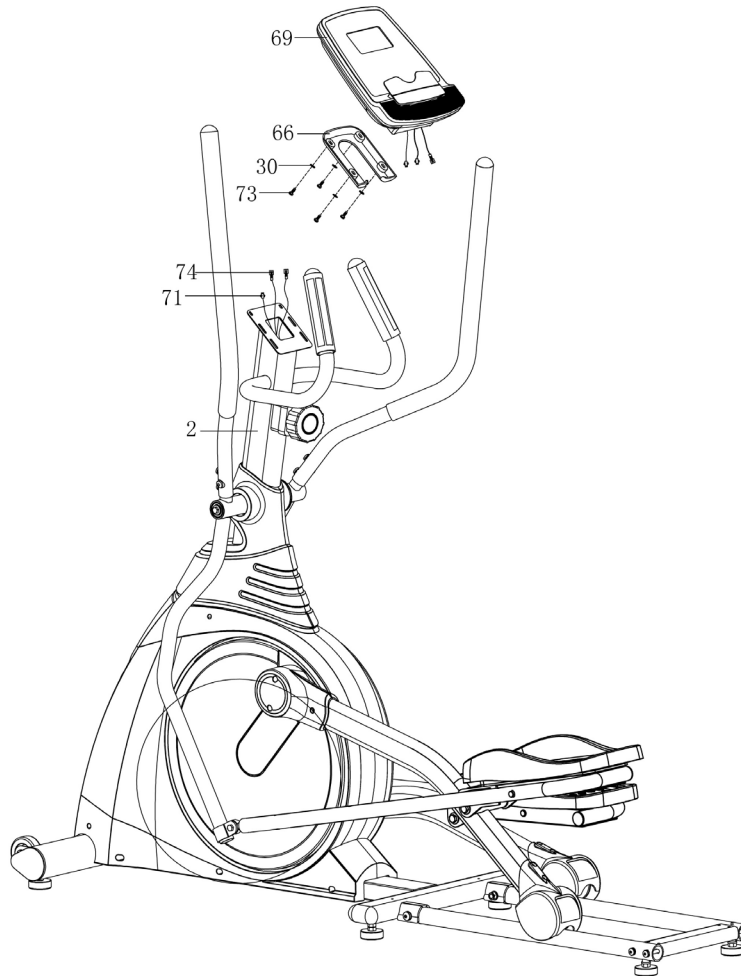
Βήμα 3:

Ασφαλίστε την χειρολαβή (6L / R) στον σωλήνα ταλάντευσης (5L / R) με την βίδα (14) και την κυρτή ροδέλα (32).



Βήμα 4:

Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα (74) και το καλώδιο επέκτασης αισθητήρα (71) με το αντίστοιχο καλώδιο της κονσόλας (69). Στη συνέχεια, ασφαλίστε την κονσόλα (66) και το κάλυμμα της κονσόλας (66) στο στήριγμα της κονσόλας του σωλήνα χειρολαβής (2) με την βίδα (73) και την επίπεδη ροδέλα (30).



ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΝΤΡΑΝ

ΚΟΥΜΠΙΑ

1. MODE

Πατήστε αυτό το κουμπί για να μεταβείτε στην οθόνη ή για να επιλέξετε το παράθυρο που πρέπει να ρυθμιστεί.

2. RECOVERY / UP

i. Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε αυτό το κουμπί για να αυξήσετε την τιμή ρύθμισης στο σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για τον χρόνο (TIME), την απόσταση (DIST), τις θερμίδες (CAL) και την θερμοκρασία (TEMP) (°C ή °F)

ii. Όταν δεν κάνετε άσκηση ή δεν βρίσκεστε σε κατάσταση ρύθμισης, πατήστε αυτό το κουμπί για είσοδο / έξοδο από τη λειτουργία ανάκτησης παλμών.

3. DOWN

Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε αυτό το κουμπί για να μειώσετε την τιμή ρύθμισης στο σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για τον χρόνο (TIME), την απόσταση (DIST), τις θερμίδες (CAL) και την θερμοκρασία (TEMP) (°C ή °F).

4. RESET / GO

i. Στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε αυτό το κουμπί για να επαναφέρετε την τιμή στο σχετικό παράθυρο που αναβοσβήνει για τον χρόνο (TIME), την απόσταση (DIST) και τις θερμίδες (CAL).

ii. Στις παραμέτρους που ορίζουν την κατάσταση για το σωματικό λίπος, πατήστε αυτό το κουμπί για να μπείτε στη δοκιμή σωματικού λίπους (Body fat test).

iii. Με ενεργοποιημένη οθόνη, κρατήστε πατημένο αυτό το κουμπί για 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιμές στο μηδέν.

5. BODYFAT

Όταν δεν κάνετε άσκηση, πατήστε αυτό το κουμπί για είσοδο / έξοδο από τη ρύθμιση παραμέτρων σωματικού λίπους.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

1. SPEED/BODYFAT RATIO/RPM (Εάν διαθέτει)

i. Εμφάνιση στιγμιαίας ταχύτητας με εύρος 0,0 ~ 99,9KM / H ή εάν η οθόνη δείχνει M, το εύρος θα είναι 0,0 ~ 99,9MILE / H. Το εύρος μέγιστης συγκέντρωσης είναι 1500 r.p.m.

ii. Εμφάνιση της τρέχουσας επανάληψης ανά λεπτό (RPM) κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αντικατοπτρίζει τη συχνότητα του πεντάλ. Το εύρος είναι 0 ~ 1500 RPM ανά λεπτό. (Εάν διαθέτει)

iii. Εμφάνιση αναλογίας σωματικού λίπους.

2. TIME/BMI

i. Μετράει τον συνολικό χρόνο από την έναρξη έως το τέλος της άσκησης και το εύρος είναι 0 ~ 99M59S.

ii. Ο χρόνος άσκησης μπορεί να ρυθμιστεί εκ των προτέρων. Όταν πλησιάζει τον προκαθορισμένο χρόνο, η οθόνη θα ειδοποιήσει για 10 δευτερόλεπτα. Ο μέγιστος προκαθορισμένος χρόνος είναι 99 λεπτά.

iii. Εμφάνιση δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ = BMI).

3. DISTANCE/BMR

i. Μετράει τη συνολική απόσταση από την έναρξη έως το τέλος της άσκησης και το εύρος είναι 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9KM. ή εάν ο μετρητής δείχνει M, το εύρος θα είναι 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9 MILE.

ii. Η απόσταση άσκησης μπορεί να ρυθμιστεί εκ των προτέρων και όταν πλησιάζει την προκαθορισμένη απόσταση, η οθόνη θα ειδοποιήσει για 10 δευτερόλεπτα. Η μέγιστη προκαθορισμένη απόσταση είναι 99,9KM ή MILE (εάν η οθόνη δείχνει M).

iii. Εμφάνιση βασικού μεταβολικού ρυθμού (BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- i. Μετράει τις συνολικές θερμίδες που καταναλώνονται από την αρχή έως το τέλος της άσκησης και το εύρος είναι 0,0 ~ 99,9 ~ 999KCAL.
- ii. Η τιμή θερμίδων μπορεί να ρυθμιστεί εκ των προτέρων και όταν πλησιάζει την προκαθορισμένη τιμή θερμίδων, η οθόνη θα ειδοποιήσει για 10 δευτερόλεπτα.
- iii. Εμφανίζει την Θερμοκρασία δωματίου (TEMP).

5. PULSE

- i. Μετράει τον καρδιακό σας ρυθμό ανά λεπτό. Το εύρος είναι 40 ~ 240bpm.
- ii. Θα εμφανιστεί η ένδειξη "P" για παύση του παλμού αν δεν υπάρχει σήμα παλμών για πάνω από 60 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να πατήσετε τα κουμπιά UP ή DOWN για να εισέλθετε ξανά στη δοκιμή παλμών.

6. ALARM

Η οθόνη θα κάνει τον ήχο "Μπιπ" όταν πατάτε τα κουμπιά "MODE" "RECOVERY / UP" "DOWN", RESET / GO ή "BODYFAT".

7. AUTO ON / OFF & AUTO START / STOP

- i. Χωρίς κανένα σήμα άσκησης ή λειτουργίας για 8 λεπτά, η οθόνη θα απενεργοποιηθεί αυτόματα και όλη η μνήμη θα διαγραφεί εκτός από τις παραμέτρους του σωματικού λίπους και την θερμοκρασία.
- ii. Μόλις καταχωρηθεί σήμα άσκησης ή λειτουργίας, η οθόνη θα ενεργοποιηθεί αυτόματα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

1. SET

Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε το παράθυρο προβολής που πρέπει να προ-ρυθμίσετε και η τιμή στο σχετικό παράθυρο θα αναβοσβήνει. Στη συνέχεια, πατήστε τα κουμπιά UP / DOWN για να αυξήσετε / μειώσετε την τιμή για να φτάσετε στον επιθυμητό στόχο χρόνου (TIME), στόχο απόστασης ή στόχο θερμίδων. Κρατήστε ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να αυξήσετε / μειώσετε γρήγορα την τιμή. Πατήστε RESET για να επαναφέρετε την τιμή στο αντίστοιχο παράθυρο που αναβοσβήνει.

2. PULSE RATE

Πριν μετρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να αλλάξετε το "P" σε "0" στο παράθυρο και μετά εισέλθετε στην λειτουργία παλμών. Τοποθετήστε και τις δύο παλάμες σας στις μεταλλικές επαφές και η οθόνη θα δείξει τον τρέχοντα καρδιακό σας ρυθμό σε παλμούς ανά λεπτό (BPM) στην οθόνη LCD μετά από 3 ~ 4 δευτερόλεπτα.

Παρατήρηση: Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης παλμών, καμιά φορά λόγω εμπλοκής της επαφής, η τιμή μέτρησης μπορεί να είναι υψηλότερη από τον πραγματικό ρυθμό παλμού κατά τη διάρκεια των πρώτων 2 ~ 3 δευτερολέπτων, και στη συνέχεια θα επιστρέψει στο κανονικό επίπεδο. Αυτή η τιμή μέτρησης είναι για απλή αναφορά, δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως βάση ιατρικής θεραπείας.

Σημείωση: Εάν το καντράν είναι εξοπλισμένο με ασύρματη μέτρηση καρδιακού ρυθμού μέσω του ιμάντα πομπού, πριν από τη μέτρηση του παλμού σας, βρέξτε τις επαφές στην κάτω πλευρά του πομπού με νερό ή ιδρώτα για να εξασφαλίσετε καλή επαφή και κατόπιν φορέστε την ζώνη στήθους. Ρυθμίστε τον ιμάντα έως ότου ο πομπός κάθετα άνετα κάτω από τους θωρακικούς μύες για να έχετε ένα ακριβές σήμα καρδιακού ρυθμού.

3. PULSE RECOVERY

Όταν δεν βρίσκεστε σε κατάσταση ρύθμισης ή άσκησης, δοκιμάστε πρώτα τον παλμό σας όπως αναφέρεται παραπάνω. Στη συνέχεια, πατήστε RECOVERY / UP για να εισέλθετε στη λειτουργία ανάκτησης παλμών. Η οθόνη θα εμφανίσει αντίστροφη μέτρηση 1 λεπτού καθώς και τον ρυθμό των παλμών σας.

Κρατήστε πατημένο τον αισθητήρα παλμού ή φορέστε τον ιμάντα πομπού (EAN EXEI) έως ότου φτάσει στο μηδέν. Στη συνέχεια, θα εμφανιστεί το επίπεδο ανάκτησης παλμών από F1 σε F6, δηλαδή, από την ταχύτερη ανάκαμψη έως την πιο αργή. Η ταχύτερη ανάκτηση F1 δείχνει το καλύτερο. Πατήστε ξανά το RECOVERY / UP για έξοδο από τη λειτουργία ανάκτησης παλμών.

4. BODYFAT, BMI & BMR

Όταν δεν βρίσκεστε σε κατάσταση άσκησης, πατήστε την ένδειξη BODYFAT για να εισαγάγετε τις ρυθμίσεις παραμέτρων σωματικού λίπους. Μπορείτε να κάνετε ρυθμίσεις από τις ακόλουθες ενδείξεις: αριθ. άσκησης (1 ~ 8), βάρος (KG), ύψος (CM), ηλικία (Year), φύλο.

Εάν ο μετρητής δείχνει M, το βάρος θα δείξει "lb", ενώ το ύψος θα δείξει "in". Πατήστε MODE για να προχωρήσετε στην επόμενη ρύθμιση παραμέτρων. Πατήστε RECOVERY / UP για να αυξήσετε την τιμή ρύθμισης ενώ πιέστε DOWN για μείωση.

Όταν ολοκληρώσετε τη ρύθμιση, κρατήστε πατημένο τον αισθητήρα παλμού και πατήστε RESET / GO. Στη συνέχεια, η οθόνη θα δείξει το σωματικό σας λίπος σε 6 δευτερόλεπτα.

Πατήστε ξανά το BODYFAT για έξοδο από τη δοκιμή σωματικού λίπους.

Παρατήρηση:

i. Κατά τη ρύθμιση των παραμέτρων, θα κλείσει αυτόματα το τεστ σωματικού λίπους εάν δεν ανιχνευθεί σήμα λειτουργίας για πάνω από 10 δευτερόλεπτα.

ii. Κατά τη διάρκεια της δοκιμής σωματικού λίπους, θα εμφανιστεί η ένδειξη Er.1 εάν δεν ανιχνευθεί σήμα λειτουργίας για 10 δευτερόλεπτα.

5. (AUDIO AMPLIFIER & SPEAKER) (Εάν διαθέτει)

Συνδέστε το βύσμα εισόδου ήχου στη συσκευή αναπαραγωγής ήχου και ενεργοποιήστε το διακόπτη ήχου που βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του καντράν. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να αναπαραχθεί ο ήχος.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ ΤΙΜΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Φύλο/Ηλικία Gender/Age	Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό βάρος	Ελαφρώς Υπέρβαρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Άντρας Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20 %	20.1%~25 %	25.1% ~35%	> 35%
Άντρας Male/ > 30	< 17%	17%~23 %	23.1%~28 %	28.1% ~38%	> 38%
Γυναίκα Female/ ≤ 30	< 17%	17%~24 %	24.1%~30 %	30.1% ~40%	> 40%
Γυναίκα Female/ > 30	< 20%	20%~27 %	27.1%~33 %	33.1% ~43%	> 43%

MP3 (Εάν διαθέτει)

Όταν το MP3 ή το κινητό τηλέφωνο είναι συνδεδεμένο με τη θύρα εισόδου στο πλάι του καντράν ενεργοποιήστε τον ήχο της θέτοντάς τον στην θέση ON.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Όταν η οθόνη γίνει σκοτεινή ή δυσανάγνωστη, αφαιρέστε την μπαταρία και αντικαταστήστε την με μπαταρίες AA UM3 R6 ή SIZE AAAUM4 R03 (Εξαρτάται από το αρχικό μοντέλο της μπαταρίας).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα εκγύμνασης αποτελείται από την προθέρμανση, την αερόβια άσκηση, και την χαλάρωση. Κάνετε ολόκληρο το πρόγραμμα τουλάχιστον δύο και κατά προτίμηση τρεις φορές την εβδομάδα, με ανάπαυση για μια μέρα μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από μερικούς μήνες, μπορείτε να αυξήσετε τις ασκήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

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 συνεπώς μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος τραυματισμού. Οι διατάσεις θα πρέπει να κρατιούνται για 15 με 30 δευτερόλεπτα.



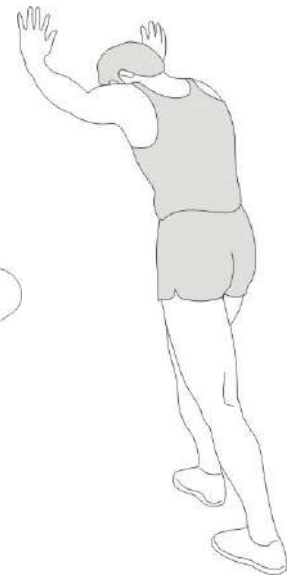
Διατάσεις
Πλευρών



Εμπρόσθια
κάμψη



Διάταση
Προσαγωγών



Διάταση
ισχνοκνημιάων



Διάταση κνημιαίων/Αχιλλείου τένοντα

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

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 γυρίσει 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, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
- Εξαρτήματα όπως τα πλευρικά πατήματα και τα προστατευτικά-μαξιλάρια θεωρούνται αναλώσιμα και καλύπτονται από εγγύηση 6 μηνών.
- 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 επίδρωση 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 is 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, damage when moving the machine.
- Components such as side pads and cushions are considered consumables and are covered by a 6-month warranty.
- 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.

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ FITNESS



Λ. ΚΟΥΠΙ 34, ΚΟΡΩΠΙ Τ.Κ. 19441 Τ.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) • [@xtr.gr](https://www.instagram.com/xtr.gr)

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:

801.11.15.100

www.xtr.gr