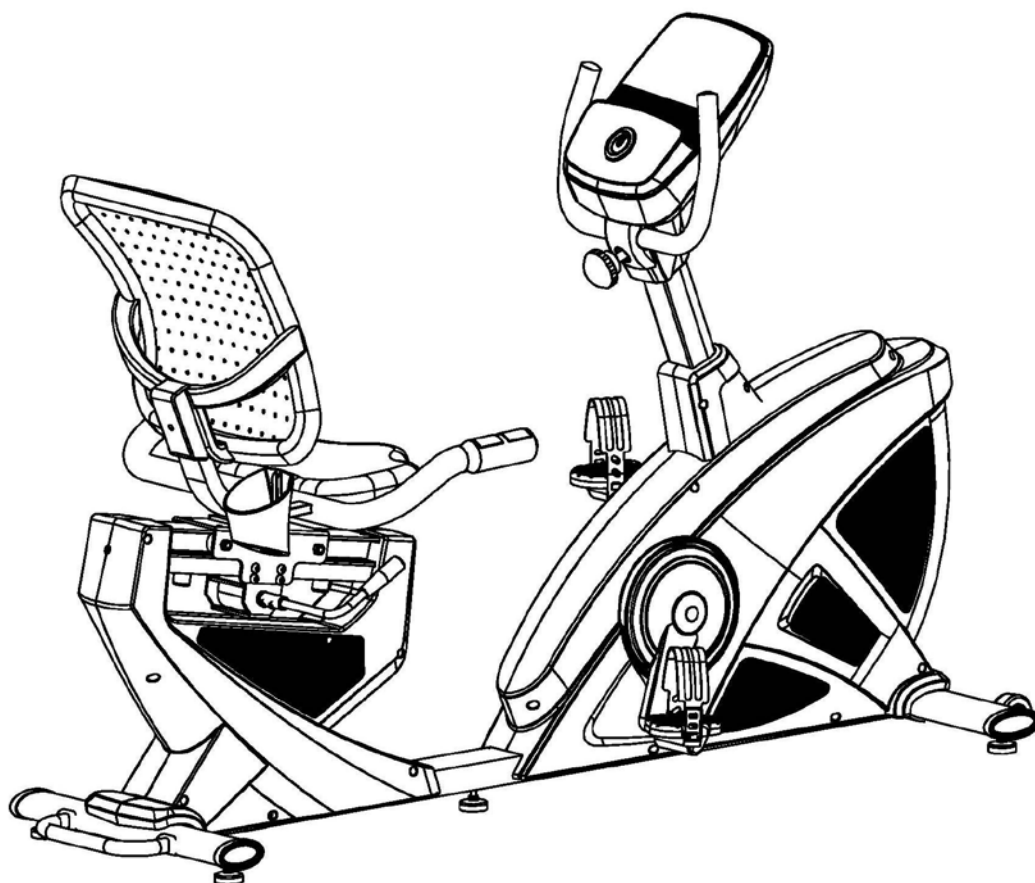


Καθιστό Ποδήλατο

XFIT FAMILY

Εγχειρίδιο Χρήστη



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά. Οι προδιαγραφές αυτού του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρουν ελαφρώς από τις εικόνες και υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προειδοποίηση.

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Σας ευχαριστούμε για την αγορά αυτού του προϊόντος! Για την ασφάλειά σας, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.

Πριν από τη συναρμολόγηση, αφαιρέστε τα εξαρτήματα από το κουτί και βεβαιωθείτε ότι όλα τα αναφερόμενα μέρη παρέχονται. Οι οδηγίες συναρμολόγησης περιγράφονται στα παρακάτω βήματα και εικόνες.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

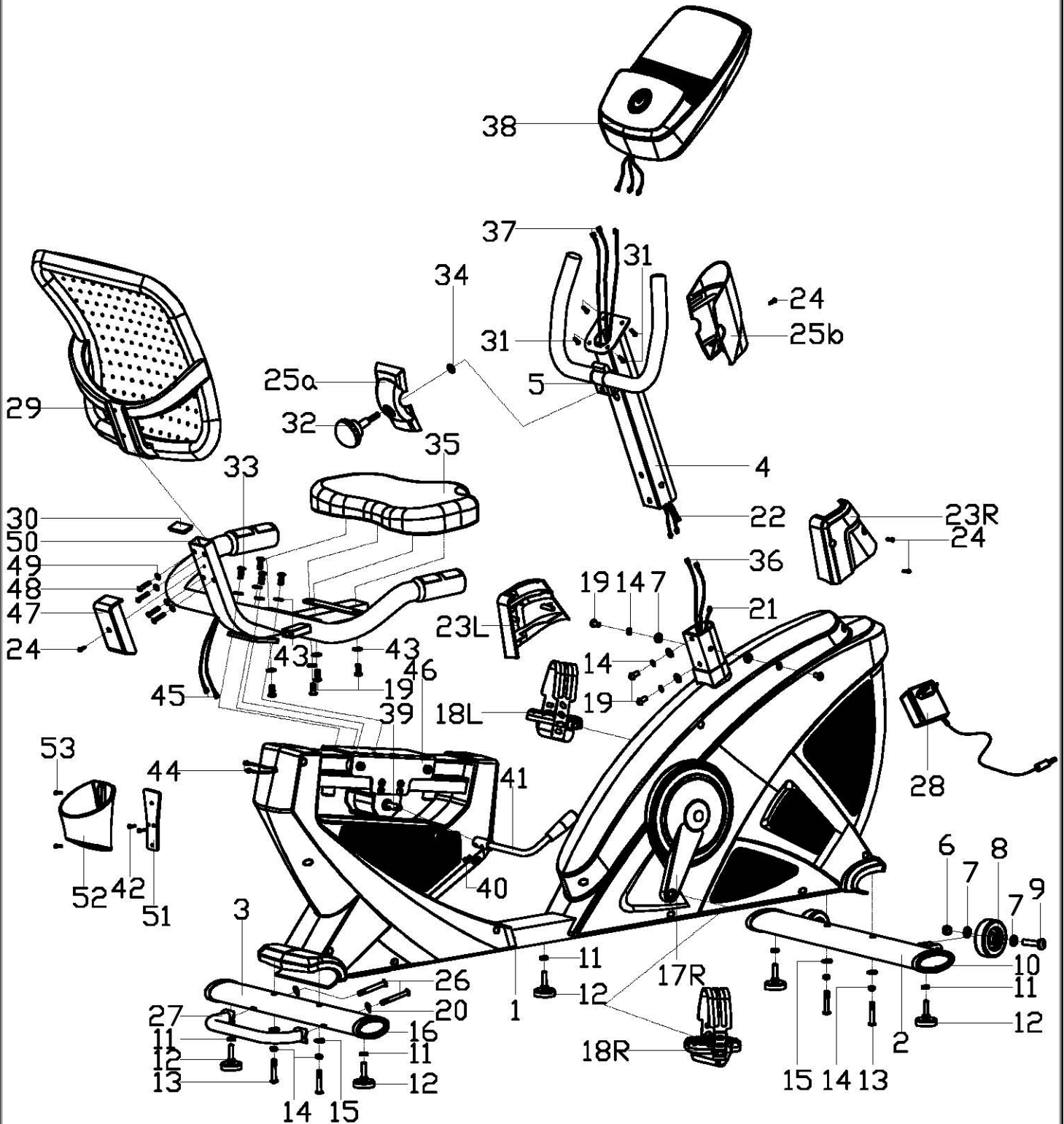
ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΙΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΕΤΕ Η΄ ΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΑΣ. ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ, ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ:

- 01- Ελέγξτε όλες τις βίδες, τα παξιμάδια και άλλες συνδέσεις πριν χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά το ποδήλατο και βεβαιωθείτε ότι ο χρήστης βρίσκεται σε ασφαλή κατάσταση.
- 02- Τοποθετήστε το ποδήλατο σε στεγνό επίπεδο μέρος και κρατήστε το μακριά από υγρασία και νερό.
- 03- Τοποθετήστε μια κατάλληλη βάση (π.χ. προστατευτικό δάπεδο, ξύλινη σανίδα κ.λπ.) κάτω από το μηχανήμα στην περιοχή συναρμολόγησης για να αποφύγετε τη βρωμιά κ.α.
- 04- Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, αφαιρέστε όλα τα αντικείμενα σε ακτίνα 2 μέτρων από το ποδήλατο.
- 05- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά για τον καθαρισμό του ποδήλατου. Χρησιμοποιείτε μόνο τα παρεχόμενα εργαλεία ή τα κατάλληλα εργαλεία για να συναρμολογήσετε το ποδήλατο ή για την επισκευή οποιουδήποτε μέρους του ποδήλατου. Αφαιρέστε τις σταγόνες ιδρώτα από το ποδήλατο αμέσως μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης.
- 06- 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, διάρκεια άσκησης κ.λ.π.) στην οποία μπορείτε να ασκηθείτε και να λάβετε ακριβείς πληροφορίες κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό το ποδήλατο δεν προορίζεται για θεραπευτικούς σκοπούς.
- 07- Ασκηθείτε μόνο όταν το ποδήλατο λειτουργεί σωστά. Χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά για τις απαραίτητες επισκευές.
- 08- Αυτό το μηχανήμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο κάθε φορά.
- 09- Φορέστε ρούχα και παπούτσια που είναι κατάλληλα για γυμναστική. Τα παπούτσια σας θα πρέπει να είναι κατάλληλα για τον ασκούμενο.
- 10- Εάν έχετε αίσθημα ζάλης, ασθένειας ή άλλων μη φυσιολογικών συμπτωμάτων, παρακαλούμε να σταματήσετε την προπόνηση και να συμβουλευτείτε το γιατρό σας το συντομότερο.
- 11- Άτομα όπως παιδιά και άτομα με ειδικές ανάγκες πρέπει να χρησιμοποιούν το ποδήλατο μόνο με την παρουσία ενός άλλου προσώπου που μπορεί να προσφέρει βοήθεια και συμβουλές.
- 12- Η ισχύς του ποδήλατου αυξάνεται αυξάνοντας την ταχύτητα και την περιστροφή. Το ποδήλατο είναι εξοπλισμένο με μοχλό ρύθμισης το οποίο μπορεί να προσαρμόσει την αντίσταση. Μειώστε την αντίσταση περιστρέφοντας τον μοχλό για τη ρύθμιση αντίστασης προς το Επίπεδο 1. Αυξήστε την αντίσταση περιστρέφοντας το κουμπί για τη ρύθμιση αντίστασης προς το επίπεδο 15.

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

ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ / Μέγιστο βάρος χρήστη: 120kg


ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	TEM	No.	Περιγραφή	TEM
1	Κεντρικός σκελετός	1	28	Αντάπτορας	1
2	Μπροστινός σταθεροποιητής	1	29	Στήριγμα Πλάτης	1
3	Πίσω σταθεροποιητής	1	30	Τετράγωνο ακριανό καπάκι	1
4	Σωλήνας στήριξης χειρολαβών	1	31	Βίδα Phillips	4
5	Χειρολαβή	1	32	Μοχλός ρύθμισης τιμονιού	1
6	Παξιμάδι Nylon M10	2	33	Μπουλόνι Allen M8×12	4
7	Επίπεδη ροδέλα D10×2	4	34	Επίπεδη ροδέλα	1
8	Ρόδα	2	35	Κάθισμα	1
9	Μπουλόνι Allen M10×50	2	36	Προέκταση καλωδίου παλμών 1	2
10	Ακριανό καπάκι οβάλ	2	37	Προέκταση καλωδίου παλμών 2	2
11	Εξάγωνο παξιμάδι M10	5	38	Καντράν	1
12	Μοχλός ρύθμισης	5	39	Άξονας	1
13	Μπουλόνι Allen M8×L58	4	40	Μπουλόνι Allen M6×10	2
14	Ροδέλα D8	8	41	Μοχλός ρύθμισης καθίσματος	1
15	Ροδέλα d8×2×Φ25×R39	4	42	Βίδα Phillips M4×12	2
16	Ακριανό καπάκι οβάλ	2	43	Επίπεδη ροδέλα D8×Φ16×1.5	8
17L/R	Βραχίονας πεντάλ	1pr.	44	Προέκταση καλωδίου παλμών 3	2
18L/R	Πεντάλ	1pr.	45	Καλώδιο παλμών	2
19	Μπουλόνι Allen M8×15	8	46	Ρυθμιζόμενο στήριγμα	1
20	Ροδέλα d8×R20	2	47	Κάλυμμα βάσης πλάτης	1
21	Καλώδιο αισθητήρα	1	48	Μπουλόνι Allen M6×40	4
22	Προέκταση καλωδίου	1	49	Επίπεδη ροδέλα D6×1.2×Φ16	4
23L/R	Κάλυμμα σωλήνα στήριξης	1pr.	50	Βάση καθίσματος	1
24	Βίδα Phillips ST4.2×18	4	51	Βάση στήριξης	1
25a/b	Κάλυμμα χειρολαβής	1/1	52	Στήριγμα	1
26	Μπουλόνι Allen M8×90	2	53	Βίδα Phillips M5×7	2
27	Λαβή ανύψωσης	1			

Σημείωση: Τα περισσότερα από τα υλικά συναρμολόγησης έχουν συσκευαστεί ξεχωριστά, ωστόσο ορισμένα έχουν προεγκατασταθεί στα αναγνωρισμένα εξαρτήματα συναρμολόγησης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απλά αφαιρέστε τα και συναρμολογήστε τα σύμφωνα με τις οδηγίες συναρμολόγησης. Ανατρέξτε στα επιμέρους βήματα συναρμολόγησης και σημειώστε όλα τα προεγκατεστημένα εξαρτήματα.

Τεχνικά Χαρακτηριστικά	
Βάρος Τροχού:	7 kg
Καντράν:	με Bluetooth / MP3 /USB
Πεντάλ:	Με ρουλεμάν 
Κάθισμα:	Ρυθμιζόμενο
Μέγιστο Βάρος Χρήστη:	120Kg
Οθόνη:	με υποδοχή τηλεφώνου / iPad
Βάρος:	48,5 kg
Διαστάσεις:	163,5 x 67 x105,5 cm

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 ποδήλατο τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο και σκόνη. Διατηρείτε καθαρό το ποδήλατο από σκόνη και χνούδια.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:

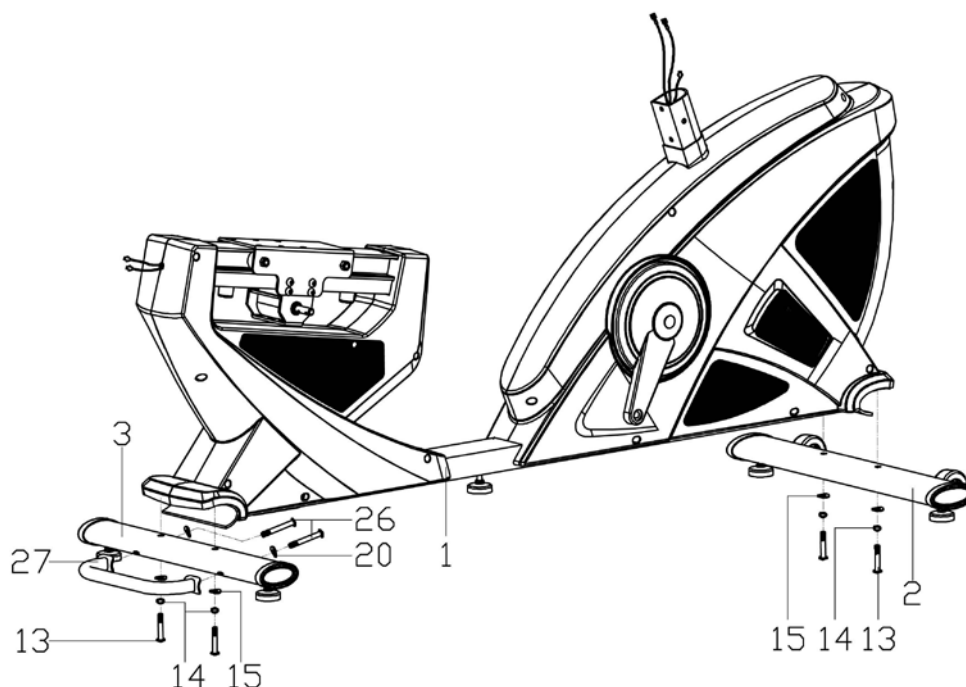
Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο γύρω από το ποδήλατο. Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που υπάρχουν για τη συναρμολόγηση. Πριν από τη συναρμολόγηση, ελέγξτε αν είναι διαθέσιμα όλα τα απαιτούμενα εξαρτήματα.

Συνιστάται ανεπιφύλακτα η συναρμολόγηση να πραγματοποιείται από δύο ή περισσότερα άτομα για να αποφευχθεί τυχόν τραυματισμός.

ΒΗΜΑ 1:

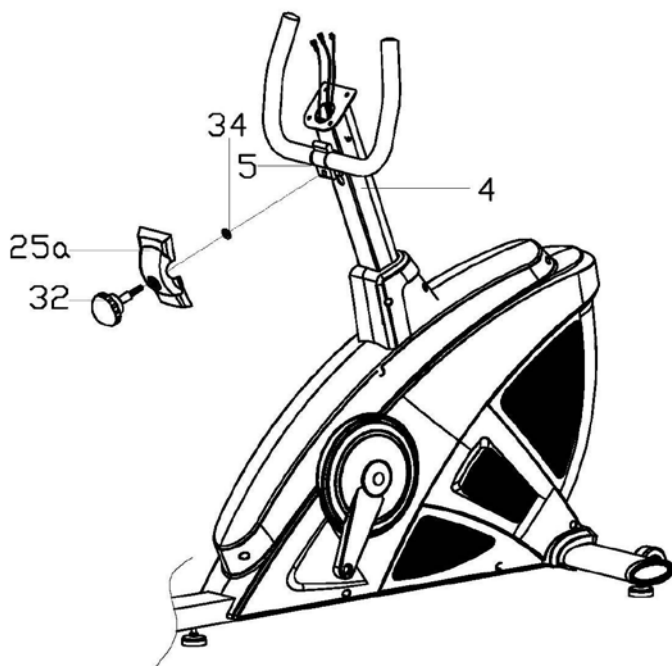
A: Ασφαλίστε την Λαβή ανύψωσης (27) στον πίσω Σταθεροποιητή (3) με τα Μπουλόνια Allen (26) και τις Ροδέλες (20) όπως φαίνεται στην εικόνα.

B: Ασφαλίστε τον Μπροστινό Σταθεροποιητή (2) και τον Πίσω Σταθεροποιητή (3) στον Κεντρικό Σκελετό (1) με τα Μπουλόνια Allen (13), τις Ροδέλες D8 (14) και τις Ροδέλες $d8 \times 2 \times \Phi 25 \times R39$ (15).



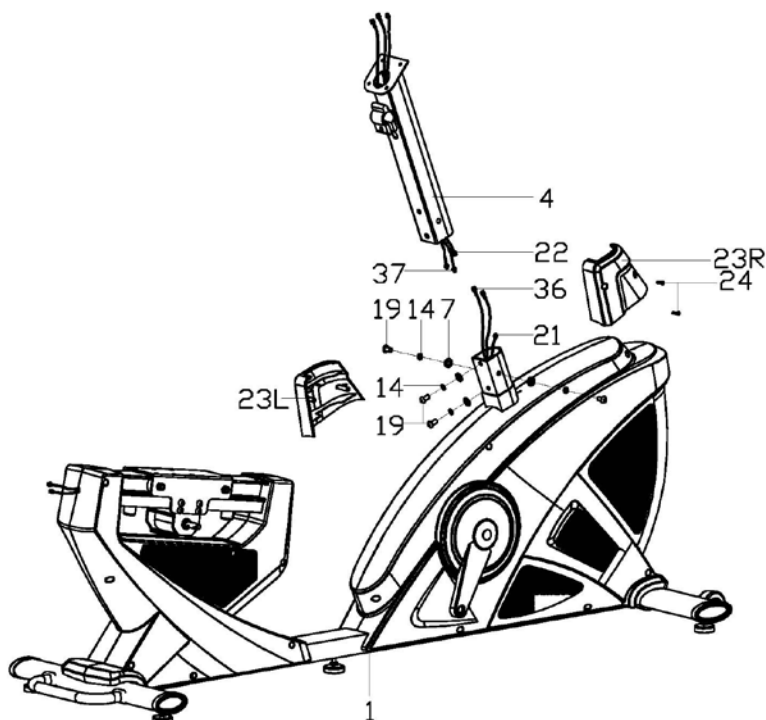
ΒΗΜΑ 2:

Συνδέστε το Καλώδιο Αισθητήρα (21) και την Προέκταση Καλωδίου Παλμών 1 (36) στην Προέκταση Καλωδίου (22) και την Προέκταση Καλωδίων Παλμών 2 (37). Στη συνέχεια, ασφαλίστε τον Σωλήνα Χειρολαβής (4) στον Κεντρικό Σκελετό (1) με τα Μπουλόνια Allen (19), τις Ροδέλες (14) και τις επίπεδες Ροδέλες (7) όπως φαίνεται στην εικόνα. Συνδέστε το Κάλυμμα του Σωλήνα Στήριξης (23L/R) στον Κεντρικό Σκελετό (1) με τις βίδες Phillips (24).



ΒΗΜΑ 3:

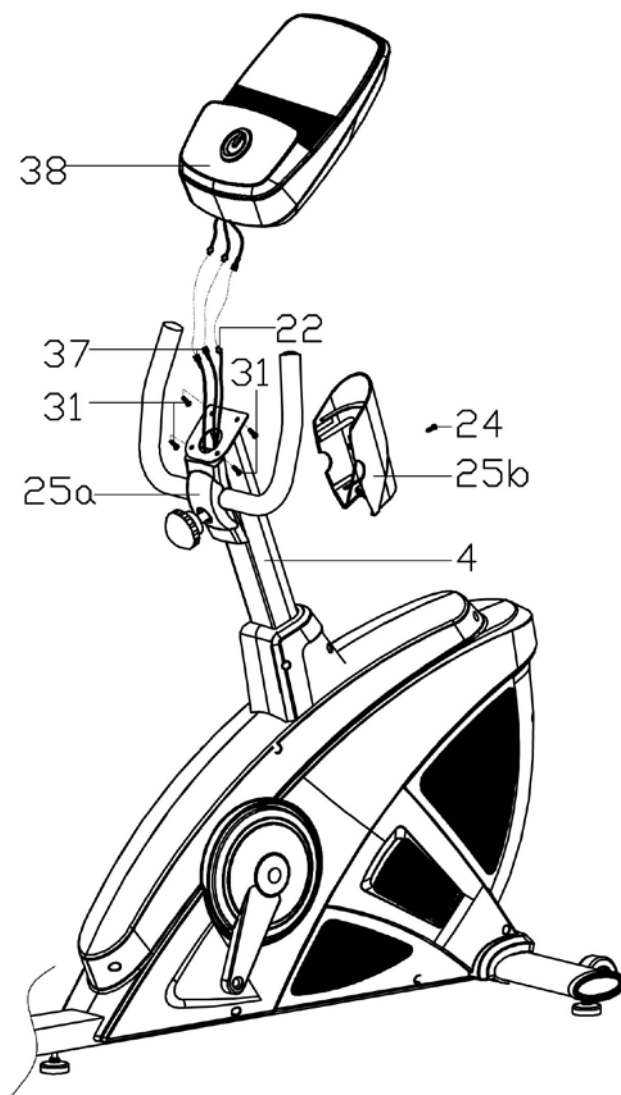
Ασφαλίστε την Χειρολαβή (5) στον Σωλήνα Στήριξης Χειρολαβής (4) με τον Μοχλό Ρύθμισης τιμονιού (32), το Κάλυμμα Χειρολαβής (25a) και την Επίπεδη Ροδέλα (34) όπως φαίνεται στην εικόνα.



ΒΗΜΑ 4:

A: Συνδέστε την Προέκταση Καλωδίων Παλμών 2 (37), την Προέκταση Καλωδίου (22) με τα Καλώδια του Καντράν (38). Στην συνέχεια, ασφαλίστε το καντράν (38) στο Στήριγμα Καντράν του Σωλήνα Χειρολαβής (4) με τις Βίδες Phillips (31).

B: Τοποθετήστε και ασφαλίστε το Κάλυμμα Χειρολαβής (25a/b) στον Σωλήνα Χειρολαβής (4) με τις Βίδες Phillips (24).



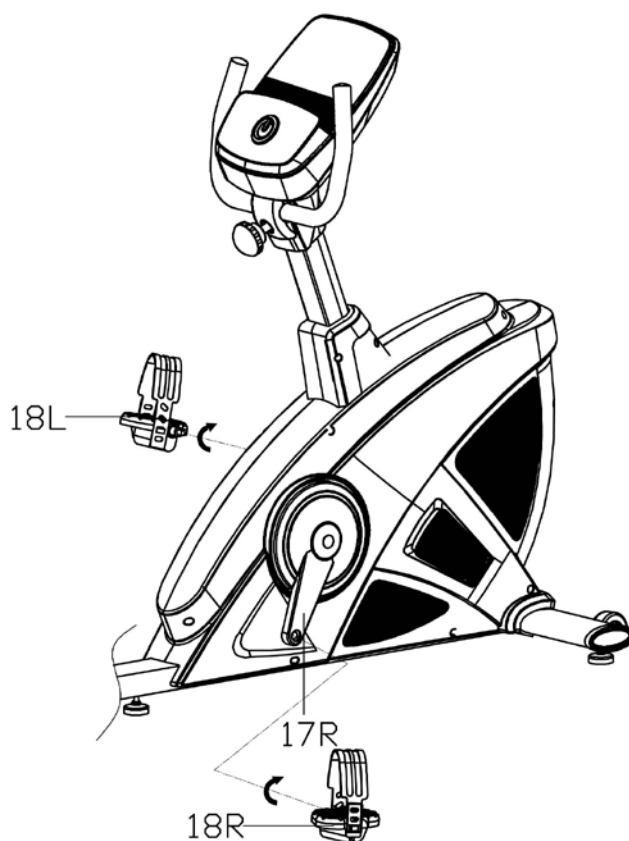
ΒΗΜΑ 5:

Ασφαλίστε τα Πεντάλ (18L/R) στον Βραχίονα Πεντάλ (17L/R) προσεκτικά με ένα Γαλλικό Κλειδί.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Και τα δυο τα Πεντάλ έχουν ετικέτα η οποία αναγράφει L (= LEFT) για το αριστερό και R (=Right) για το δεξί.

Για να το σφίξετε περιστρέψτε το αριστερό Πεντάλ (L) αριστερόστροφα και το δεξί Πεντάλ (R) **δεξιόστροφα**.

Βεβαιωθείτε ότι τα Πεντάλ έχουν ασφαλίσει πλήρως πριν την χρήση, διαφορετικά θα σπάσουν.

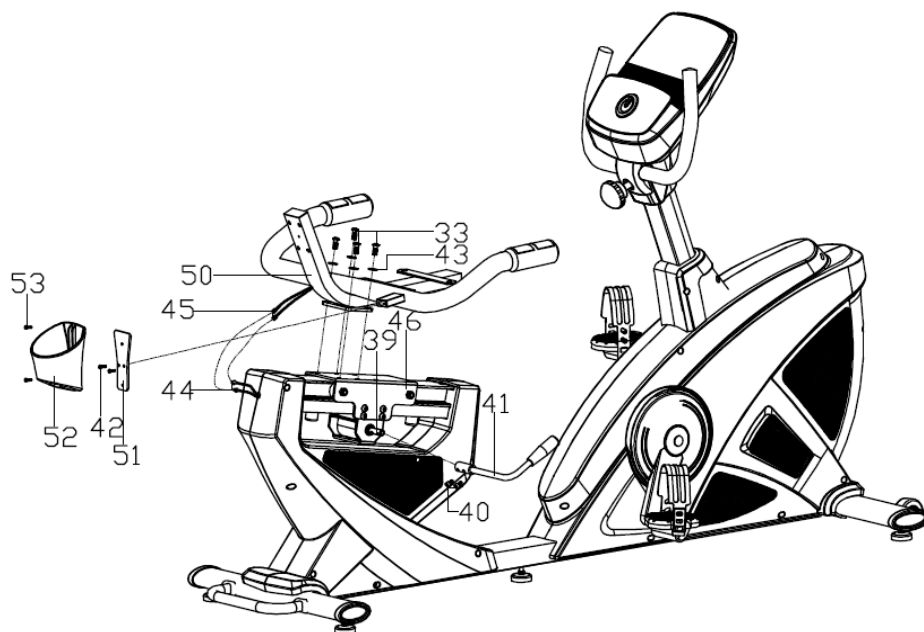


ΒΗΜΑ 6:

A: Συνδέστε τα Καλώδια Παλμών (45) με την Προέκταση Καλωδίων Παλμών 3 (44) του Κεντρικού Σκελετού (1). Στην συνέχεια, ασφαλίστε την Βάση Καθίσματος (50) στο Ρυθμιζόμενο Στήριγμα (46) με τα Μπουλόνια Allen (33) και τις Επίπεδες Ροδέλες (43) όπως φαίνεται στην εικόνα.

B: Ασφαλίστε τον Μοχλό Ρύθμισης Καθίσματος (41) στον Άξονα (39) με τα Κυλινδρικά Μπουλόνια Allen (40).

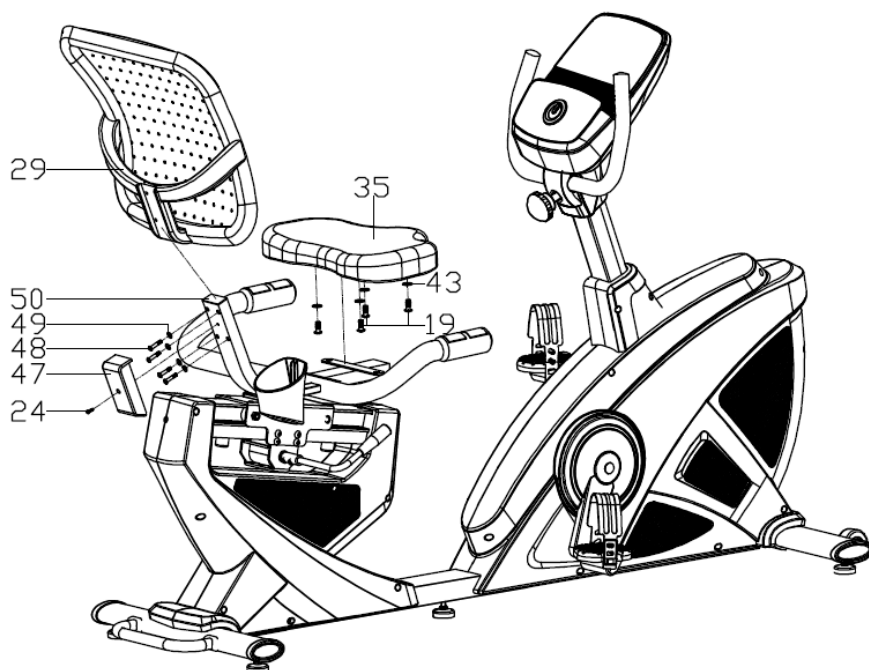
C: Ασφαλίστε την Βάση στήριξης (51) στην Βάση Καθίσματος (50) με τις επίπεδες Βίδες Phillips (42), και κατόπιν ασφαλίστε το Στήριγμα (52) στην Βάση Στήριξης (51) με τις Βίδες Phillips (53).



ΒΗΜΑ 7:

A: Ασφαλίστε το Κάθισμα (35) στην Βάση Καθίσματος (50) με τα Μπουλόνια Allen (19) και τις Επίπεδες Ροδέλες (43).

B: Ασφαλίστε την Πλάτη Καθίσματος (29) στην Βάση Καθίσματος (50) με τα Μπουλόνια Allen (48) και τις Επίπεδες Ροδέλες (49), και κατόπιν τοποθετήστε το Κάλυμμα Πλάτης (47) στην Βάση Καθίσματος (50) με τις Βίδες Phillips (24).



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΝΤΡΑΝ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:

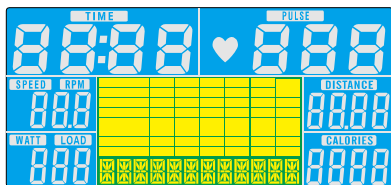
START/STOP	-Ξεκινάτε ή σταματάτε την άσκηση.
RESET	-Στη λειτουργία STOP, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιστρέψετε στο κυρίως μενού. -Κρατήστε το πατημένο για 2 δευτερόλεπτα και το καντράν θα κάνει επανεκκίνηση και θα ξεκινήσει από τη ρύθμιση χρήστη.
UP (+)	-Αύξηση του επιπέδου αντίστασης. -Επιλογή ρύθμισης.
MODE/ENTER	-Στην κατάσταση STOP, πατήστε το για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις ή μία επιλογή και να εισάγετε πρόγραμμα.
DOWN (-)	-Μείωση του επιπέδου αντίστασης. -Επιλογή ρύθμισης.
RECOVERY	- Ελέγξτε την κατάσταση αποκατάστασης καρδιακού ρυθμού.
BODY FAT	- Μέτρηση σωματικού λίπους %.

ΕΥΡΟΣ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ ΟΘΟΝΗΣ:

TIME	Εύρος εμφάνισης 0:00 ~ 99:99; εύρος ρύθμισης 0:00 ~ 99:00 λεπτά
DISTANCE	Εύρος εμφάνισης 0 ~ 99.99; εύρος ρύθμισης 0 ~ 99.90 km
CALORIES	Εύρος εμφάνισης 0 ~ 9999; εύρος ρύθμισης 0 ~ 9990 Cal.
PULSE	Εύρος εμφάνισης P-30 ~ 230; εύρος ρύθμισης 0-30 ~ 230
WATT	Εύρος εμφάνισης 0 ~ 999; εύρος ρύθμισης 10 ~ 350
SPEED	0.0~99.9 km/h
RPM	0~999 περιστροφές

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

1. Συνδέστε το τροφοδοτικό (ή πατήστε το πλήκτρο RESET για 2") και θα ακουστεί ένας ήχος για 1 δευτερόλεπτο. Κατόπιν, θα εμφανιστεί πλήρης οθόνη για 2 δευτερόλεπτα (Σχέδιο 1) και η μέτρηση απόστασης σε KM ή ML (Σχέδιο 2). Στη συνέχεια, η κονσόλα έρχεται σε κατάσταση αναμονής (Σχέδιο 3).



Σχέδιο 1

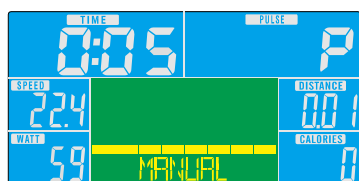


Σχέδιο 2

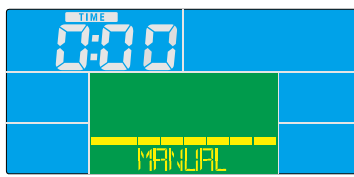


Σχέδιο 3

2. Επιλέξτε πρόγραμμα άσκησης με την εξής σειρά: MANUAL→BEGINNER→ADVANCE→SPORTY→CARDIO→WATT.
3. Αν επιλέξετε την λειτουργία "MANUAL" πατήστε το πλήκτρο MODE και προχωρήστε στην ρύθμιση χρόνου 'TIME'. Πατήστε τα πλήκτρα UP (+) /DOWN (-) για να επιλέξετε στόχο χρόνου (Σχέδιο 4) και επιβεβαιώστε πατώντας το MODE. Στην συνέχεια, ρυθμίστε απόσταση / θερμίδες και παλμούς (DISTANCE/CALORIES/PULSE) (Σχέδιο 5~8). Αφού ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση. Στην οθόνη θα αρχίσουν να υπολογίζονται τιμές. Πατήστε τα πλήκτρα UP (+) /DOWN (-) για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης.



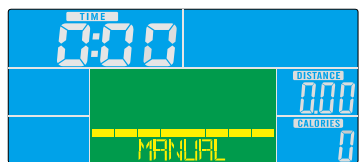
Σχέδιο 4



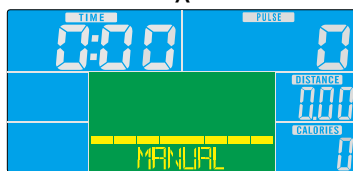
Σχέδιο 5



Σχέδιο 6



Σχέδιο 7

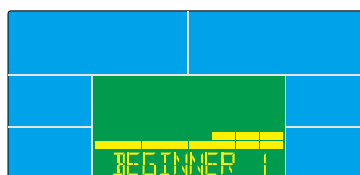


Σχέδιο 8

4. Αν θέλετε να επιλέξετε τη λειτουργία 'BEGINNER' (Σχέδιο 9), πατήστε το πλήκτρο START/STOP, σε οποιαδήποτε λειτουργία κι αν είστε, και στη συνέχεια πατήστε RESET για να μεταβείτε στο κυρίως μενού. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL, πατήστε το πλήκτρο UP (+) μία φορά και το πλήκτρο MODE για να μπειτε στη λειτουργία BEGINNER (Σχέδιο 10). Πατήστε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να επιλέξετε την λειτουργία BEGINNER 1 ~ 4 και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο MODE. Ρυθμίστε στόχο χρόνου 'TIME' με τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) ή ξεκινήστε κατευθείαν την άσκηση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να πατήσετε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης.

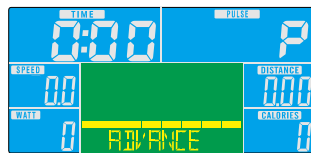


Σχέδιο 9



Σχέδιο 10

5. Εάν θέλετε να επιλέξετε την λειτουργία 'ADVANCE' (Σχέδιο 11), πατήστε το πλήκτρο START/STOP σε οποιαδήποτε λειτουργία κι αν είστε, και στη συνέχεια πατήστε RESET για να μεταβείτε στο κυρίως μενού. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL, πατήστε το πλήκτρο UP (+) δύο φορές και το πλήκτρο MODE για να μπειτε στη λειτουργία 'ADVANCE' (Σχέδιο 12). Πατήστε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να επιλέξετε την λειτουργία ADVANCE 1~4 και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο MODE. Ρυθμίστε στόχο χρόνου 'TIME' με τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) ή ξεκινήστε κατευθείαν την άσκηση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να πατήσετε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης.

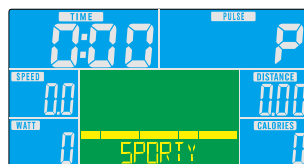


Σχέδιο 11



Σχέδιο 12

6. Εάν θέλετε να επιλέξετε τη λειτουργία SPORTY (Σχέδιο 13), πατήστε το πλήκτρο START / STOP σε οποιαδήποτε λειτουργία και αν είστε, και στη συνέχεια πατήστε RESET για να μεταβείτε στο κυρίως μενού. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL, πατήστε το πλήκτρο UP (+) 3 φορές και το πλήκτρο MODE για να μπειτε στη λειτουργία SPORTY (Σχέδιο 14). Πατήστε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να επιλέξετε την λειτουργία SPORTY 1 ~ 4 και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο MODE. Ρυθμίστε στόχο χρόνου 'TIME' με τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) ή ξεκινήστε κατευθείαν την άσκηση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να πατήσετε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης.



Σχέδιο 13

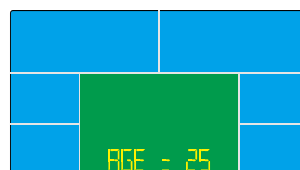


Σχέδιο 14

7. Εάν θέλετε να επιλέξετε τη λειτουργία CARDIO (Σχέδιο 15), πατήστε το πλήκτρο START / STOP σε οποιαδήποτε λειτουργία και αν είστε, και στη συνέχεια πατήστε RESET για να μεταβείτε στο κυρίως μενού. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL, πιέστε το πλήκτρο UP (+) 4 φορές και το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε στη λειτουργία CARDIO. Πιέστε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να ρυθμίσετε την ηλικία 'AGE' (Σχέδιο 16), και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε σε διαφορετική επιλογή προγράμματος CARDIO. Πατήστε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να επιλέξετε το πρόγραμμα CARDIO 55%, CARDIO 75%, CARDIO 90%, CARDIO TAG (Σχέδιο 17). Ρυθμίστε στόχο χρόνου TIME με τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) ή ξεκινήστε άμεσα την άσκηση. Εάν δεν έχει εισαχθεί παλμός στο καντράν μετά την έναρξη της προπόνησης για 6 δευτερόλεπτα, η οθόνη LCD θα εμφανίσει την ένδειξη "PULSE INPUT" για υπενθύμιση (Σχέδιο 18).



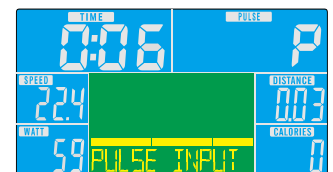
Σχέδιο 15



Σχέδιο 16

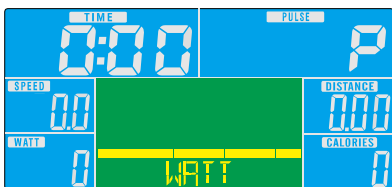


Σχέδιο 17

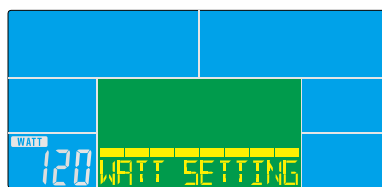


Σχέδιο 18

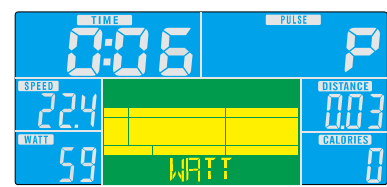
8. Αν θέλετε να επιλέξετε τη λειτουργία WATT (Σχέδιο 19), πατήστε τα πλήκτρα START / STOP σε οποιαδήποτε λειτουργία και αν είστε, και στη συνέχεια πατήστε RESET για να μεταβείτε στο κυρίως μενού. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη MANUAL, πιέστε το πλήκτρο UP (+) 5 φορές και το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε στη λειτουργία WATT. Πατήστε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να ορίσετε στόχο WATT με εύρος 10 ~ 350. Η προκαθορισμένη τιμή είναι 120 (Σχέδιο 20). Στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στη ρύθμιση χρόνου 'TIME' (από 1 ~ 99 λεπτά) ή πατήστε τα πλήκτρα START / STOP για να ξεκινήσετε απευθείας την άσκηση. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, το σύστημα θα ρυθμίσει το επίπεδο αντίστασης ανάλογα με την τιμή που καταχωρήθηκε και την κατάσταση άσκησης (Σχέδιο 21). Πατήστε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να ρυθμίσετε την τιμή WATT.



Σχέδιο 19



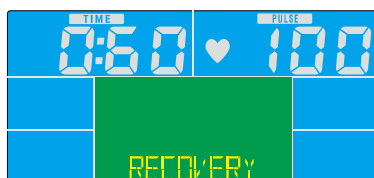
Σχέδιο 20



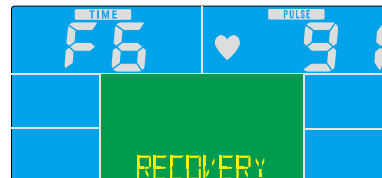
Σχέδιο 21

9. Λειτουργία ανάκτησης RECOVERY

Αφού ασκηθείτε για κάποιο χρονικό διάστημα, συνεχίστε να κρατάτε τις λαβές και πιέστε το πλήκτρο "RECOVERY". Όλες οι ενδείξεις θα σταματήσουν, εκτός της ένδειξης χρόνου "TIME" όπου θα ξεκινήσει αντίστροφη μέτρηση από 00:60 έως 00:00 (Σχέδιο 22). Η οθόνη θα εμφανίσει την κατάσταση αποκατάστασης της καρδιακής συχνότητας με τις ενδείξεις F1, F2 έως F6 (Σχέδιο 23). Το F1 είναι το καλύτερο, το F6 είναι το χειρότερο. (Πατήστε ξανά το κουμπί αποκατάστασης 'RECOVERY' για να επιστρέψετε στην κύρια οθόνη.) Ο χρήστης μπορεί να συνεχίσει την άσκηση για να βελτιώσει την κατάσταση αποκατάστασης καρδιακού ρυθμού.



Σχέδιο 22



Σχέδιο 23

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών δεν είναι ιατρική συσκευή. Διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια των ενδείξεων. Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών προορίζεται μόνο ως βοήθημα κατά την διάρκεια της άσκησης για να παρακολουθείτε σε γενικές γραμμές την καρδιακή σας συχνότητα.

10. Μέτρηση σωματικού λίπους 'BODY FAT'

Στη λειτουργία STOP, πατήστε το πλήκτρο BODY FAT για να ξεκινήσετε τη μέτρηση σωματικού λίπους. Στη συνέχεια πατήστε τα πλήκτρα UP (+) / DOWN (-) για να ορίσετε το προφίλ χρήστη (Σχέδιο 24 ~ 26). Μετά την ρύθμιση, το σύστημα ξεκινάει την μέτρηση. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, ο χρήστης πρέπει να κρατά και με τα δύο χέρια τις χειρολαβές. Η οθόνη LCD τότε θα εμφανίσει "-" "-" για 8 δευτερόλεπτα (Σχέδιο 27) έως ότου ολοκληρωθεί η μέτρηση. Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση, η οθόνη LCD θα εμφανίσει την ένδειξη BODY FAT, το ποσοστό λίπους 'BODY FAT' (Σχέδιο 28), BMI (Σχέδιο 29) για 30 δευτερόλεπτα. Κατά τη ρύθμιση προσωπικού προφίλ, ο χρήστης μπορεί να πατήσει RESET για να διορθώσει τη ρύθμιση. Πατήστε ξανά το πλήκτρο BODY FAT για να επιστρέψετε στην προηγούμενη κατάσταση άσκησης.

※ Προβολή κωδικού σφάλματος κατά τη διάρκεια της μέτρησης:

E-1 --- ο χρήστης δεν κρατά σωστά τις χειρολαβές (Σχέδιο 30)

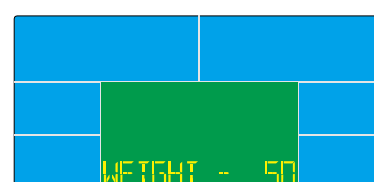
E-4 --- Body Fat% υπερβαίνει το εύρος ρύθμισης (5.0% ~ 50%, Σχέδιο 31)



Σχέδιο 24



Σχέδιο 25



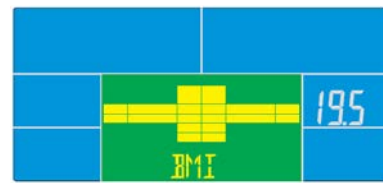
Σχέδιο 26



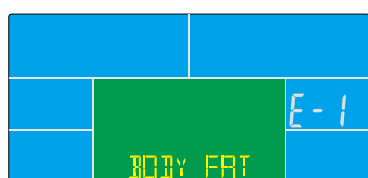
Σχέδιο 27



Σχέδιο 28



Σχέδιο 29



Σχέδιο 30



Σχέδιο 31

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά την διάρκεια της άσκησης η έντονη επιδρωση μπορεί να προκαλέσει φθορά καθώς και χρωματική αλλοίωση στα μεταλλικά & πλαστικά 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.

Υπενθύμιση συστήματος:

※ Αυτό το καντράν την άμεση λειτουργία ειδοποίησης κουδουνιού στα πλήκτρα:

- ① αποτελεσματική λειτουργία - ένα σύντομο ηχητικό σήμα.
- ② μη αποτελεσματική λειτουργία - δύο σύντομα ηχητικά σήματα
- ③ οποιαδήποτε λειτουργία μειώνεται στο 0 κατά τη διάρκεια της προπόνησης- 2 σύντομα ηχητικά σήματα κάθε δευτερόλεπτο
- ④ στη λειτουργία CARDIO & WATT CONTROL, όταν το καντράν αναγκάζεται να σταματήσει - 6 σύντομα ηχητικά σήματα συνεχόμενα
- ⑤ όταν η ένδειξη 'PULSE' υπερβεί την τιμή ρύθμισης- δύο σύντομα ηχητικά σήματα ανά δευτερόλεπτο
- ⑥ όταν η ένδειξη 'WATT' υπερβεί την τιμή ρύθμισης - τρία σύντομα ηχητικά σήματα ανά δευτερόλεπτο

Λειτουργία MP3:

Μπορείτε να συνδέσετε το κινητό ή την συσκευή αναπαραγωγής μουσικής στο καντράν με ένα καλώδιο ήχου για λειτουργία MP3. Μετά κάνετε 'κλικ' στην συσκευή αναπαραγωγής και το καντράν θα παίξει την μουσική. (Υπενθύμιση: το καντράν έχει μόνο τη λειτουργία του ενισχυτή ισχύος αλλά δεν διαβάζει την κάρτα μνήμης.)

Φόρτιση USB:

Το καντράν μπορεί να προσφέρει φόρτιση USB για το Tablet ή το Smartphone σας. Ο χρήστης συνδέει μόνο το καλώδιο δεδομένων σε θύρα USB για φόρτιση.

Παρατήρηση:

Το καντράν έχει την λειτουργία MP3/USB φόρτιση/BT), τα οποία καταναλώνουν αρκετή ενέργεια. Για σταθερή άσκηση και λειτουργικότητα, προτείνουμε στο χρήστη να χρησιμοποιήσει προσαρμογέα 9V 1.3A ή παραπάνω.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

μέσω *Bluetooth* με *Smartphone & tablet*.

Εφαρμογή iConsole



Εδώ θα βρείτε τις διευθύνσεις URL για την εφαρμογή iConsole app και Google play.

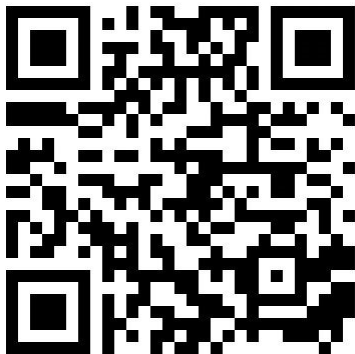
<https://itunes.apple.com/tw/app/ic-training/id1347028353>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την εφαρμογή iConsole + Training, παρακαλούμε επισκεφθείτε την παρακάτω διεύθυνση URL. Υπάρχει λεπτομερής περιγραφή της εφαρμογής iConsole + Training.

<https://iconsole.plus/iconsoleplus/en/app/>

Ή σαρώστε τον παρακάτω κώδικα QR



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 κρατούνται για 15 με 30 δευτερόλεπτα.



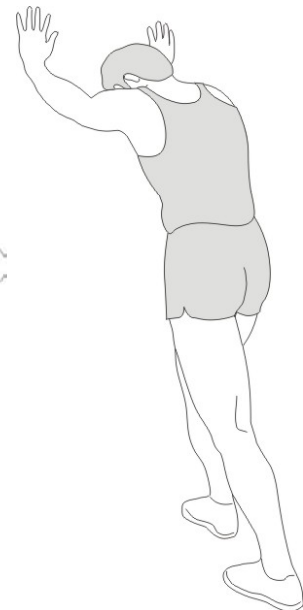
Διατάσεις
Πλευρών



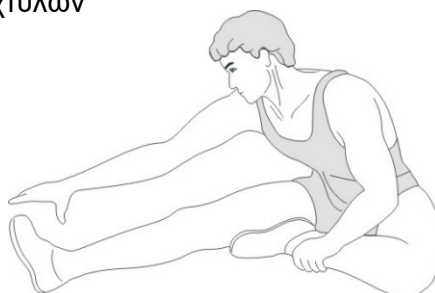
Άγγιγμα
Δαχτύλων



Διάταση
Προσαγωγών



Διάταση
ισχνοκνημιαίων



Διάταση κνημιαίων/Αχίλλειου 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 Α.Ε. 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.
- 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. (Η σκόνη και τα χνούδια στα εσωτερικά μέρη του μηχανήματος (μοτέρ-ράουλα) προκαλούν σοβαρές βλάβες. Διατηρείτε καθαρό το μηχάνημα!).
- 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.

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

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:

801.11.15.100

-

www.xtr.gr