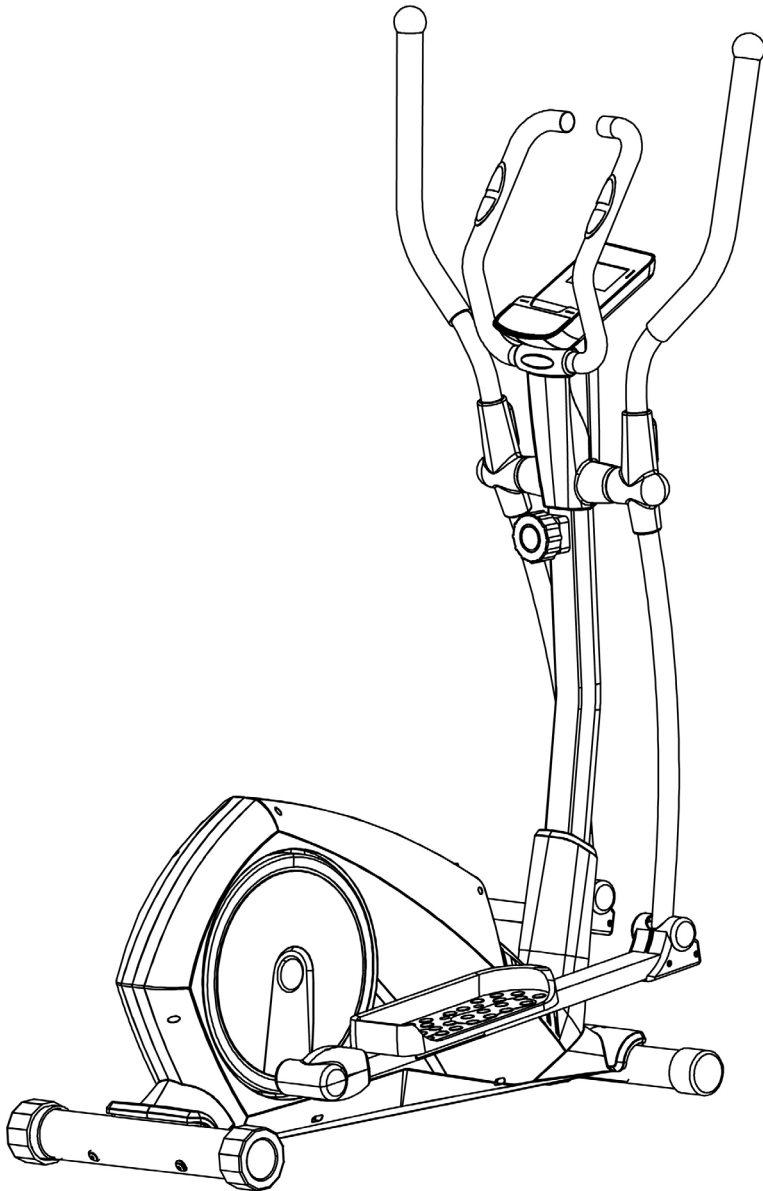
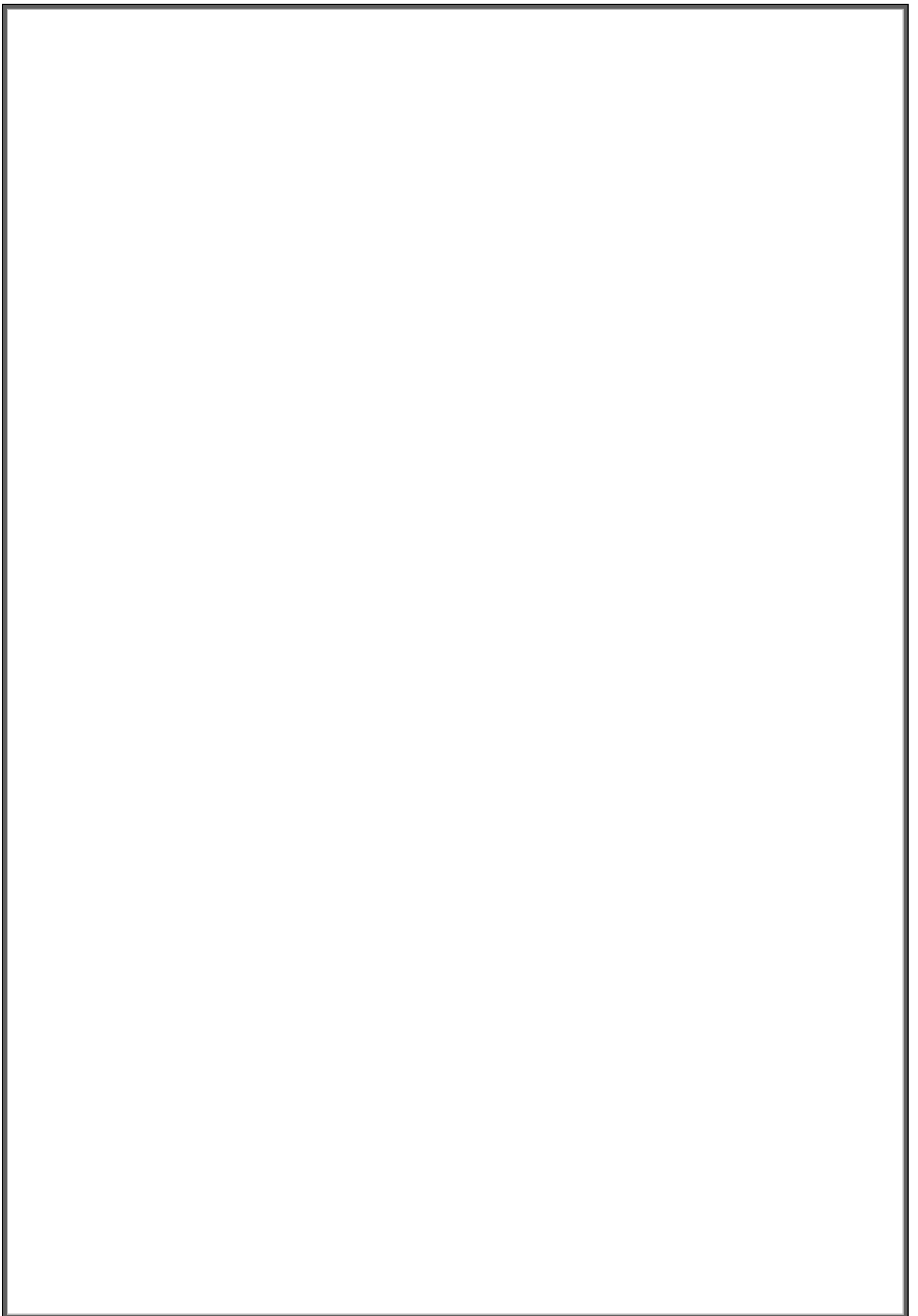


ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ **XFIT** INDOOR

Εγχειρίδιο Χρήσης



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



Πριν ξεκινήσετε

Για την ασφάλεια και όφελός 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. ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ, ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

01- Ελέγξτε όλες τις βίδες, τα παξιμάδια και άλλες συνδέσεις πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό για πρώτη φορά και βεβαιωθείτε ότι ο αθλούμενος βρίσκεται σε ασφαλή κατάσταση.

02- Τοποθετήστε το μηχάνημα σε στεγνό μέρος και διατηρήστε το μακριά από υγρασία και νερό.

03- 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.

04- Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, αφαιρέστε όλα τα αντικείμενα σε ακτίνα 2 μέτρων από το μηχάνημα.

05- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά για να καθαρίσετε το ελλειπτικό. Αφαιρέστε τις σταγόνες ιδρώτα από το ελλειπτικό αμέσως μετά την ολοκλήρωση της άσκησης.

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 (Pulse. Watts. Διάρκεια 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.

07- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο όταν λειτουργεί σωστά.

08- Αυτό το ελλειπτικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άσκηση από ένα άτομο κάθε φορά.

09- Να φοράτε πάντα κατάλληλα αθλητικά ρούχα και παπούτσια για άσκηση με το ελλειπτικό.

10- Εάν νιώσετε αίσθημα ζάλης, ασθένειας 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 δώσει βοήθεια και συμβουλές.

12- Η ισχύς του ελλειπτικού αυξάνεται με την αύξηση της ταχύτητας και το αντίστροφο. Το ελλειπτικό είναι εξοπλισμένο με ρυθμιζόμενο κουμπί με το οποίο προσαρμόζετε την αντίσταση. Μειώστε την αντίσταση περιστρέφοντας το κουμπί ρύθμισης προς το στάδιο 1. Αυξήστε την αντίσταση περιστρέφοντας το κουμπί προς το στάδιο 8.

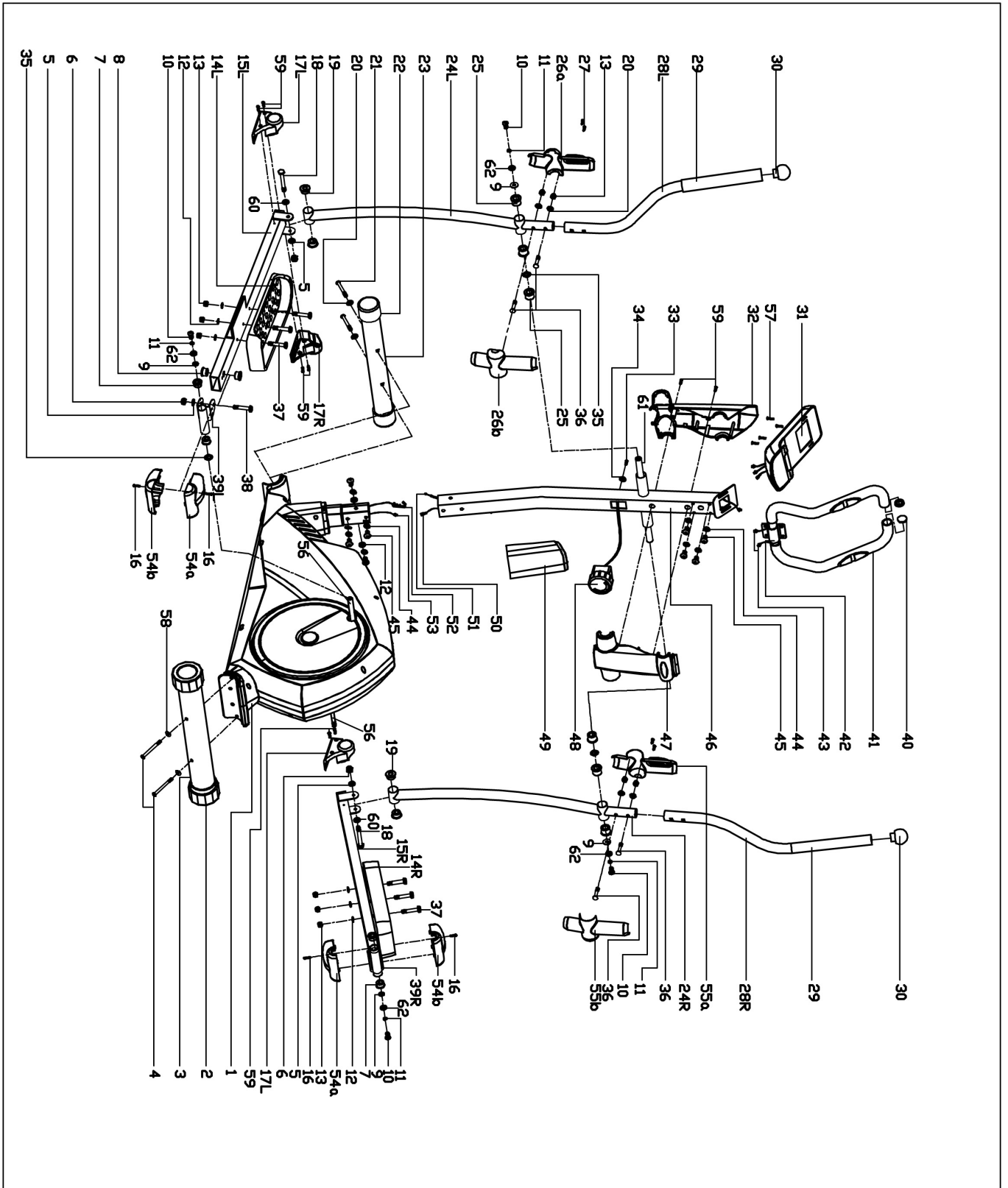
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ. ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 35 ΕΤΩΝ Ή ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ. ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

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 μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο και σκόνη.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	Τεμ.	No.	Περιγραφή	τεμ
1	Κύριο Πλαίσιο	1	32	Προστατευτικό	1
2	Πίσω ακριανό καπάκι	2	33	Βίδα	1
3	Πίσω σταθεροποιητής	1	34	Κυρτή ροδέλα	1
4	Μπουλόνι Allen M8×90	2	35	Κυματιστή ροδέλα Φ20×Φ23×0.3	4
5	Επίπεδη ροδέλα D10×Φ20×2	4	36	Μπουλόνι M8×45	4
6	Παξιμάδι Nylon M10	4	37	Εξαγωνικό μπουλόνι M8×45	6
7	Πλαστικός αποστάτης Φ28×16×Φ16.1	4	38	Εξαγωνικό μπουλόνι M10×55	2
8	Αποστάτης Φ18×Φ10×11	4	39L/R	Άρθρωση σωλήνα πεντάλ	1 pr
9	Ροδέλα σχ.-D Φ28×Φ16.2×14	4	40	Ακριανό καπάκι	2
10	Μπουλόνι Allen M10×20	4	41	Αφρώδες λαβή	2
11	Ροδέλα D10	4	42	Σταθερή χειρολαβή	1
12	Επίπεδη ροδέλα D8×Φ16×1.5	10	43	Καλώδιο παλμών	2
13	Παξιμάδι Nylon M8	10	44	Ροδέλα D8	8
14L/R	Πεντάλ	1 pr	45	Μπουλόνι Allen M8×16	8
15L/R	Υποστήριγμα Πεντάλ	1 pr	46	Σωλήνας στήριξης τιμονιού	1
16	Βίδα M5×10	4	47	Προστατευτικό	1
17L/R	Προστατευτικό	2 pr	48	Μοχλός ρύθμισης έντασης	1
18	Εξαγωνικό μπουλόνι Φ12×M10×80	2	49	Κάλυμμα Σωλήνα στήριξης τιμονιού	1
19	Αποστάτης άξονα Φ12×Φ32×15	4	50	Καλώδιο προέκτασης αισθητήρα	1
20	Κυρτή ροδέλα D8×Φ19×1.5×R30	6	51	Ρυθμιστής αντίστασης	1
21	Μπουλόνι Allen M8×72	2	52	Συρματόσχοινο	1
22	Μπροστινό ακριανό καπάκι	2	53	Καλώδιο αισθητήρα	1
23	Μπροστινό σταθεροποιητή	1	54a/b	Προστατευτικό	2 pr
24L/R	Σωλήνας κίνησης	1 pr	55a/b	Προστατευτικό	1 pr
25	Αποστάτης άξονα Φ16×Φ31×23	6	56L/R	Μανιβέλα	1 pr
26a/b	Προστατευτικό	1 pr	57	Βίδα	4
27	Βίδα ST3.5×13	4	58	Ροδέλα D8×2×Φ25×R39	2
28L/R	Χειρολαβή	1 pr	59	Βίδα ST4.2×18	10
29	Αφρώδες λαβή	2	60	Επίπεδη ροδέλα D12×Φ24×2	2
30	Ακριανό καπάκι	2	61	Άξονας περιστροφής	1
31	Καντράν	1	62	Επίπεδη ροδέλα D10×Φ20×2	4

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 υλικά συναρμολόγησης όπως απαιτείται από την συναρμολόγηση. Παρακαλούμε δείτε τα βήματα συναρμολόγησης και σημειώστε όλα τα προ-συναρμολογημένα εξαρτήματα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

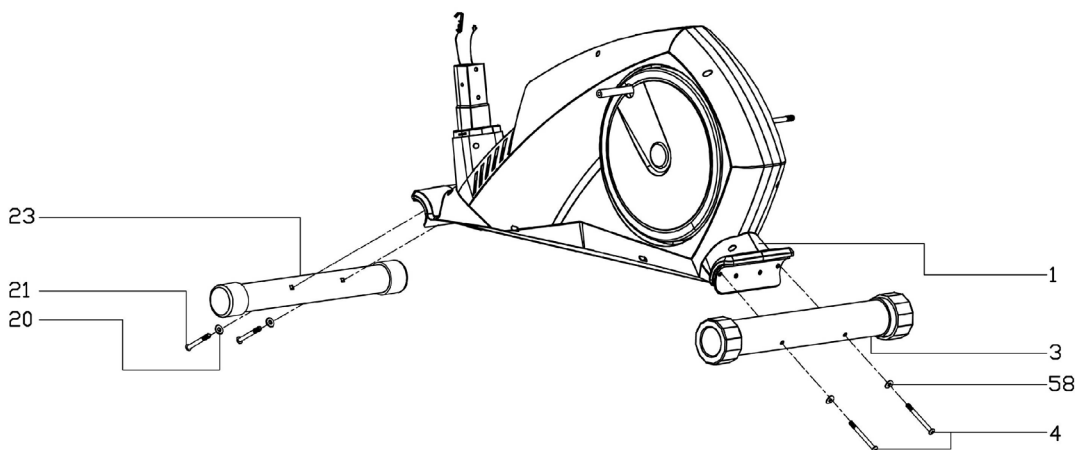
Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι θα έχετε αρκετό χώρο γύρω από το ελλειπτικό. Χρησιμοποιήστε τα παρεχόμενα εργαλεία για την συναρμολόγηση. Πριν από τη συναρμολόγηση, ελέγξτε αν είναι διαθέσιμα όλα τα απαραίτητα εξαρτήματα.

Συνιστάται ιδιαίτερα αυτό το μηχάνημα να συναρμολογείται από δύο ή περισσότερα άτομα για να αποφευχθεί πιθανός τραυματισμός.

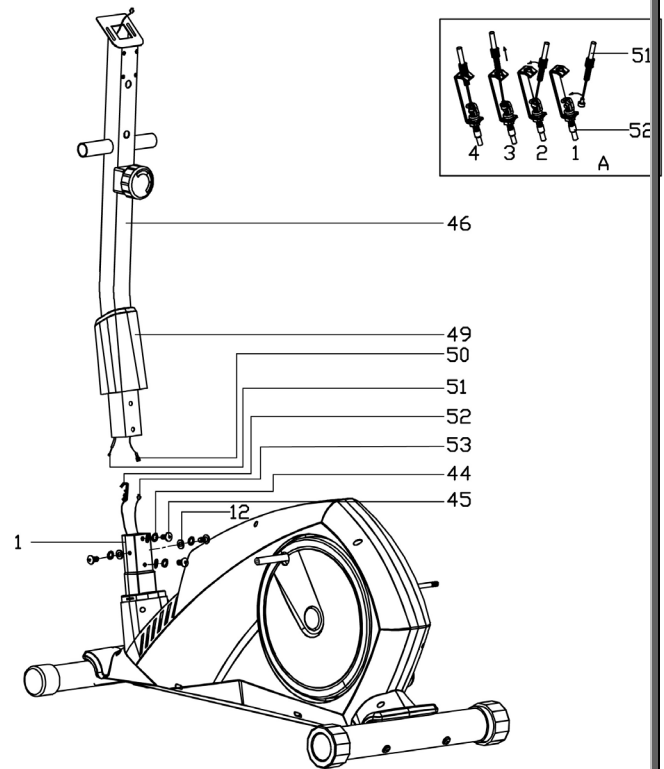
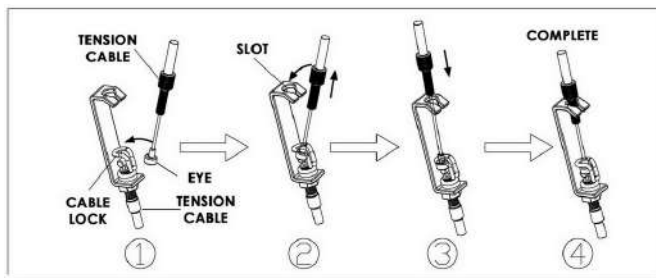
ΒΗΜΑ 1:

1. Συνδέστε τον Μπροστινό σταθεροποιητή (23) το Κεντρικό πλαίσιο (1) με το Μπουλόνι Allen (21) και την Κυρτή ροδέλα (20).
2. Συνδέστε τον Πίσω σταθεροποιητή (3) στο Κεντρικό πλαίσιο (1) με το Μπουλόνι Allen (4) και την ροδέλα (58).



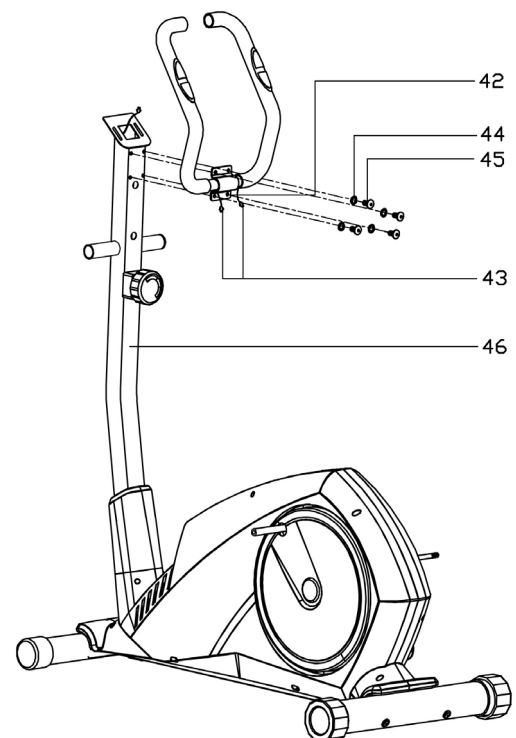
ΒΗΜΑ 2:

1. Εισάγετε το Κάλυμμα κεντρικού σωλήνα (49) στον Κεντρικό σωλήνα (46).
2. Συνδέστε το Καλώδιο αισθητήρα (53) με την Προέκταση καλωδίου αισθητήρα (50) σωστά. Στην συνέχεια συνδέστε το Συρματόσχοινο (52) με τον Ρυθμιστή αντίστασης (51) και βεβαιωθείτε ότι τα έχετε περάσει σωστά όπως φαίνεται στην εικόνα.
3. Ασφαλίστε τον Σωλήνα χειρολαβής (46) στο Κεντρικό πλαίσιο (1) με το Μπουλόνι Allen (45) την Ροδέλα (44) και την Επίπεδη ροδέλα (12).



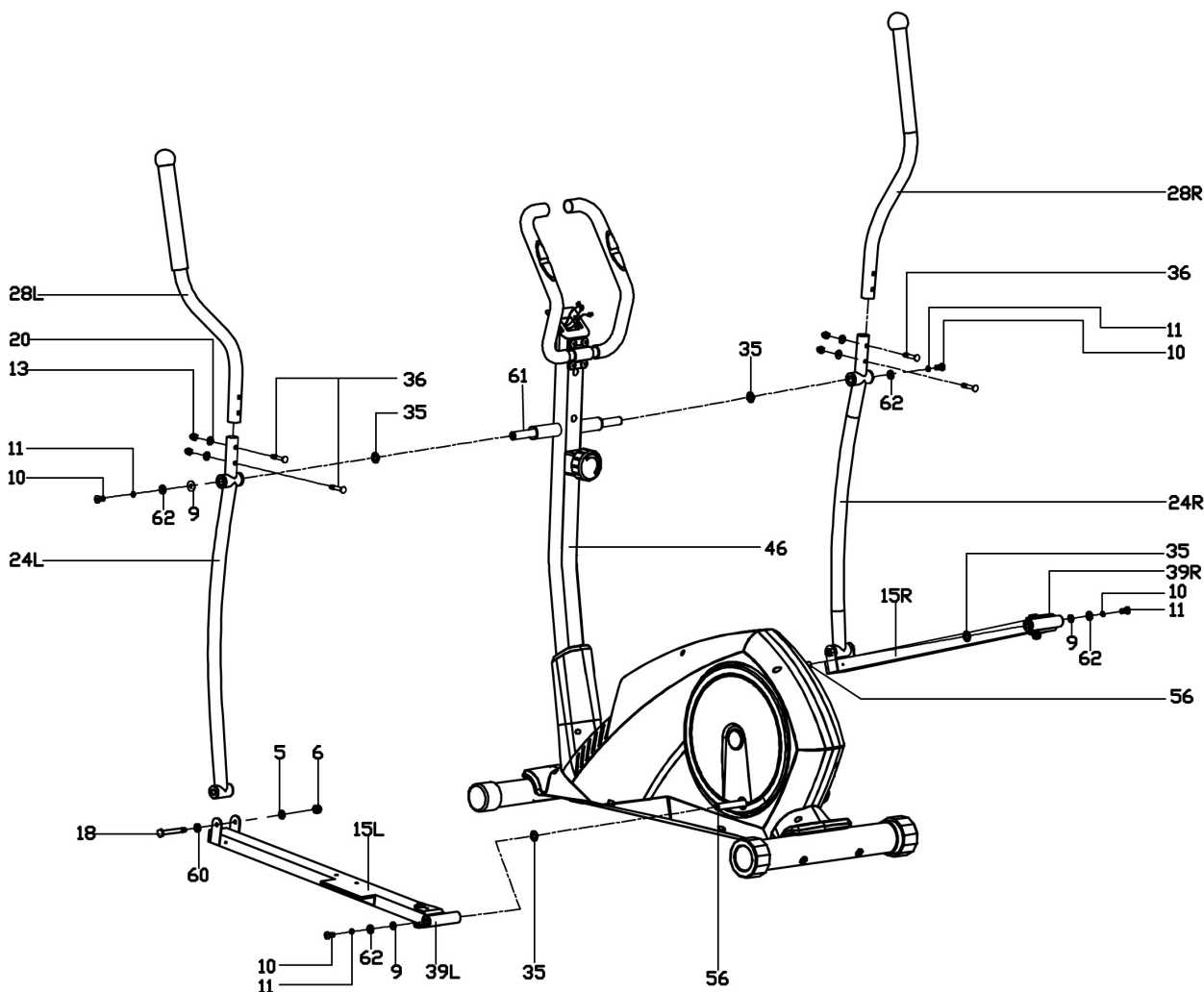
ΒΗΜΑ 3:

- Βγάλτε έξω τα Καλώδια παλμού (43) από το υποστήριγμα του Καντράν του Σωλήνα χειρολαβής (46), και στη συνέχεια συνδέστε την Χειρολαβή (42) στον Σωλήνα χειρολαβής (46) στο Μπουλόνι Allen (45) και την Ροδέλα (44).



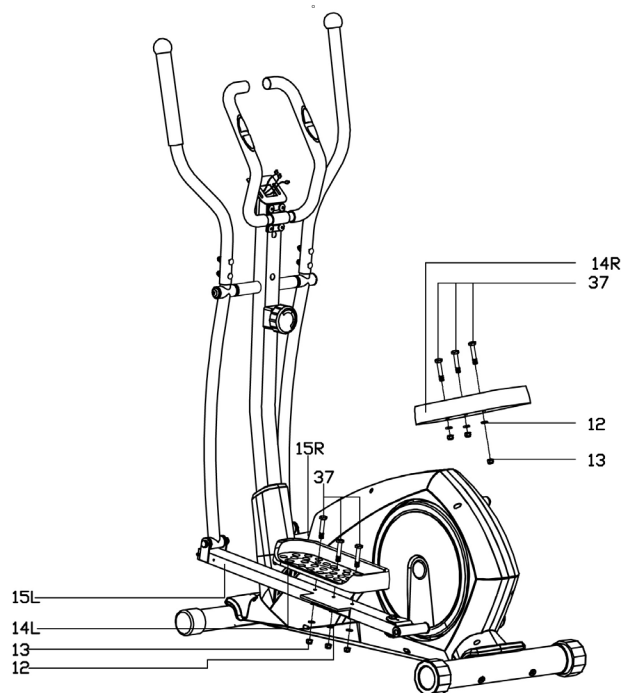
ΒΗΜΑ 4:

1. Συνδέστε τον Σωλήνα κίνησης (24L/R) στον Άξονα περιστροφής (61) του Σωλήνα χειρολαβής (46) με το Μπουλόνι Allen (10), την Ροδέλα (11), την Επίπεδη ροδέλα (62), την Ροδέλα σχ.-D (9) και την Κυματιστή ροδέλα (35). **(ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΜΗΝ ΤΑ ΣΦΙΞΕΤΕ** ακόμα σε αυτό το βήμα.)
2. Συνδέστε την άρθρωση του Σωλήνα πεντάλ (39L/R) στην μανιβέλα (56L/R) με ένα Μπουλόνι Allen (10), την Ροδέλα (11) την Επίπεδη ροδέλα (62), την Ροδέλα σχ.-D (9) και την Κυματιστή �οδέλα (35). **(ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΜΗΝ ΤΑ ΣΦΙΞΕΤΕ** ακόμα σε αυτό το βήμα.)
3. Συνδέστε τον Σωλήνα κίνησης (24L/R) στο στήριγμα Πεντάλ (15L/R) με το Εξαγωνικό μπουλόνι (18), την Επίπεδη ροδέλα (5), την επίπεδη Ροδέλα (60), το Παξιμάδι nylon (6) και στη συνέχεια σφίξτε το Μπουλόνι Allen (10), το Εξαγωνικό μπουλόνι (18) και το Παξιμάδι nylon (6).
4. Ασφαλίστε την χειρολαβή (28L/R) στον σωλήνα κίνησης (24L/R) με το μπουλόνι (36), την Ροδέλα (20) και το παξιμάδι nylon (13).



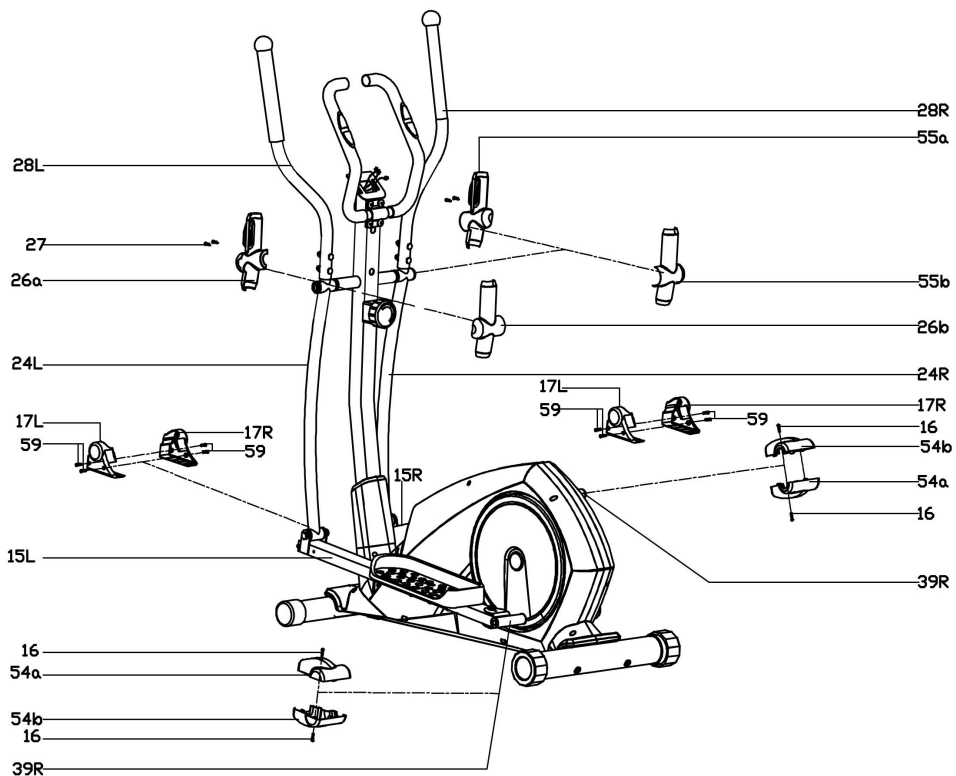
ΒΗΜΑ 5:

Συνδέστε τα πεντάλ (14L/R) στο στήριγμα πεντάλ (15L/R) με το Εξαγωνικό μπουλόνι (37), την Επίπεδη ροδέλα (12) και το Παξιμάδι nylon (13).



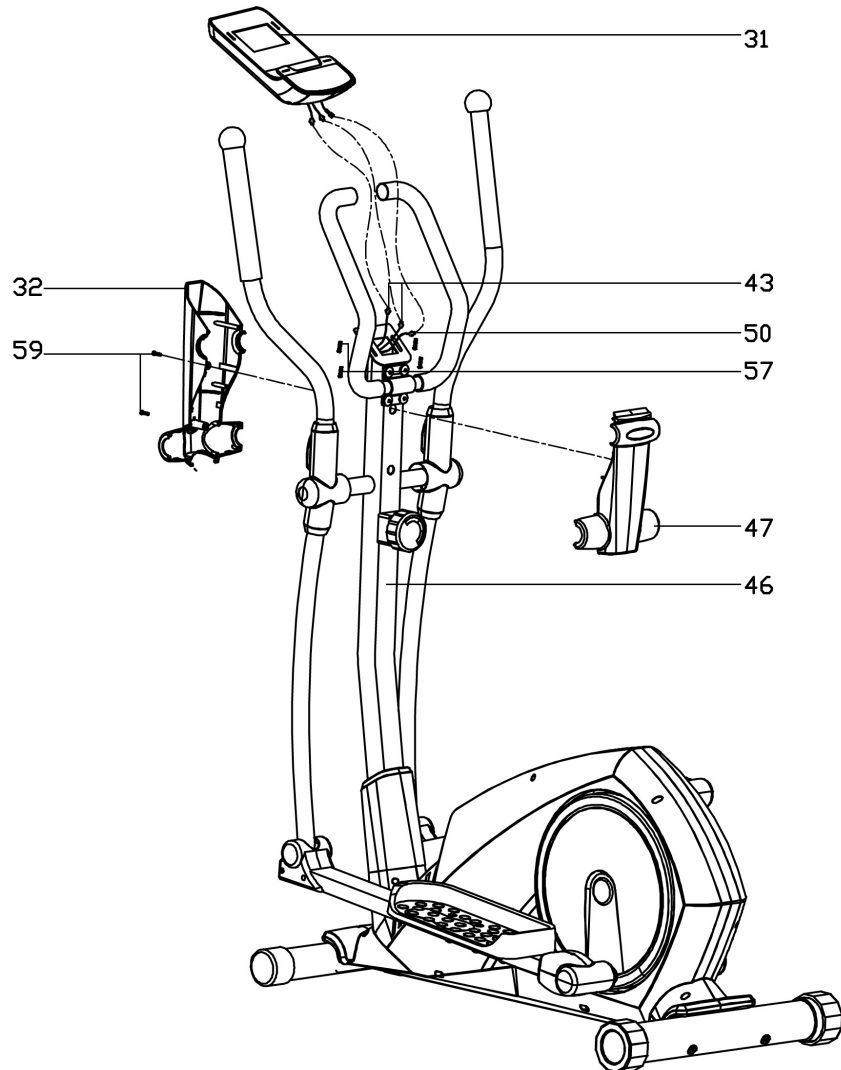
ΒΗΜΑ 6:

1. Συνδέστε το προστατευτικό (26a/b) και το προστατευτικό (55a/b) στην άρθρωση της χειρολαβής (28L/R) και τον σωλήνα κίνησης (24L/R) και στην συνέχεια ασφαλίστε με τις βίδες (27).
2. Συνδέστε το Προστατευτικό (17L/R) στον Σωλήνα πεντάλ (15L/R) με την Βίδα (59).
3. Συνδέστε το προστατευτικό (54/b) στην άρθρωση του σωλήνα Πεντάλ (39L/R) με την Βίδα (16).



ΒΗΜΑ 7:

1. Συνδέστε τα καλώδια παλμού (43) και το άνω καλώδιο προέκτασης αισθητήρα (50) με τα καλώδια που προέρχονται από το καντράν (31). Στη συνέχεια, στερεώστε το καντράν (31) στο στήριγμα του σωλήνα χειρολαβής (46) με τη βίδα (57).
2. Τέλος, συνδέστε το προστατευτικό (32 & 47) στον σωλήνα χειρολαβής (46) και στη συνέχεια στερεώστε με τη βίδα (59).



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.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	
Βάρος δίσκου:	8 kg
Ρύθμιση αντίστασης:	Χειροκίνητη σε 8 επίπεδα
Σύστημα αντίστασης:	Μαγνητικό
Μέγιστο βάρος χρήστη:	110 kg
Μήκος διασκελισμού:	32 cm
Ρουλεμάν:	
Μέτρηση καρδιακών παλμών	με αισθητήρες παλάμης.
Διαστάσεις	135x67x167 cm
Βάρος συσκευασίας:	52 kg
Καθαρό βάρος:	45 kg
Λειτουργία κονσόλας:	Απόσταση, χρόνος, θερμίδες, ταχύτητα, ειδική θήκη για κινητό και tablet.
Πιστοποίηση:	CE-ROHS-EN957

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.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΝΤΡΑΝ

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

NO:SMS_402

TIME (χρόνος).....	00:00-99:59
SPEED (SPD) (ταχύτητα).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE (απόσταση).....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES (θερμίδες).....	0.0-9999KCAL
※ODOMETER (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※RPM (περιστροφές ανά λεπτό).....	0-9999
※PULSE (PUL) (Παλμοί).....	0, 40~240BPM

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΥΜΠΙΩΝ:

MODE: Αυτό το κουμπί σας επιτρέπει να επιλέξετε και να κλειδώσετε μια συγκεκριμένη λειτουργία που επιθυμείτε

※**SET:** Μπορείτε να δημιουργήσετε δεδομένα χρόνου 'TIME', απόστασης 'DISTANCE', θερμίδων 'CALORIES', παλμών 'PULSE'.

CLEAR (RESET): Κουμπί επαναφοράς τιμών στο μηδέν.

※**ON/OFF (START/STOP):** Κουμπί ενεργοποίησης/απενεργοποίησης και παύσης.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

1. AUTO ON/OFF:

◆ Το σύστημα ενεργοποιείται αυτόματα όταν πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί ή όταν ανιχνευθεί σήμα από τον αισθητήρα ταχύτητας.

◆ Το σύστημα απενεργοποιείται αυτόματα όταν δεν ανιχνεύει σήμα ταχύτητας ή δεν πατηθεί κάποιο κουμπί για περίπου 4 λεπτά.

2. RESET: Μπορείτε να κάνετε επαναφορά στην μονάδα είτε αλλάζοντας μπαταρίες ή πατώντας το κουμπί MODE για 3 δευτερόλεπτα

3. MODE: Για να επιλέξετε τη λειτουργία SCAN ή LOCK, πατήστε το κουμπί MODE όταν η λειτουργία που επιθυμείτε ξεκινήσει να αναβοσβήνει.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

1. TIME: Πατήστε το κουμπί MODE έως ότου ο δείκτης κλειδώσει στον χρόνο 'TIME'. Ο συνολικός χρόνος άσκησης θα εμφανίζεται όταν ξεκινήσετε την άσκηση.

2. SPEED: Πατήστε το κουμπί MODE έως ότου ο δείκτης προχωρήσει στην ταχύτητα 'SPEED'. Θα εμφανίζεται η τρέχουσα ταχύτητα.

3. DISTANCE: Πατήστε το κουμπί MODE έως ότου ο δείκτης προχωρήσει στην απόσταση 'DISTANCE'. Θα εμφανίζεται η απόσταση κάθε άσκησης.

4. CALORIE: Πατήστε το κουμπί MODE έως ότου ο δείκτης κλειδώσει στις θερμίδες 'CALORIE'. Θα εμφανίζονται η θερμίδες που καταναλώνονται κατά την έναρξη της άσκησης.

5. ODOMETER (εάν διατίθεται): Πατήστε το κουμπί MODE έως ότου ο δείκτης προχωρήσει στο οδόμετρο 'ODOMETER'. Θα εμφανίζεται η συνολική απόσταση.

6. RPM (εάν διατίθεται): Μετράει τον μέσο όρο περιστροφών.

7. PULSE (εάν διατίθεται): Πατήστε το κουμπί MODE έως ότου ο δείκτης προχωρήσει στην ένδειξη παλμών 'PULSE'. Ο τρέχον καρδιακός ρυθμός θα εμφανίζεται σε παλμούς ανά λεπτό. Τοποθετήστε τις παλάμες των χεριών σας και στις δύο επαφές (ή τοποθετήστε το κλιπ αυτιού στο αυτί) και περιμένετε 30 δευτερόλεπτα για την πιο ακριβή ανάγνωση.

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.

SCAN: Η οθόνη αλλάζει αυτόματα κάθε 4 δευτερόλεπτα.

BATTERY: Εάν η οθόνη δεν δείχνει σωστά, βγάλτε και επανατοποθετήστε τις μπαταρίες.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από το ζέσταμα, την αερόβια άσκηση, και το στάδιο χαλάρωσης. Κάντε όλο το πρόγραμμα τουλάχιστον δύο και κατά προτίμηση τρεις φορές την εβδομάδα, κάνοντας ανάπαυση για μία μέρα μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από λίγους μήνες, μπορείτε να αυξήσετε τις προπονήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.

Η προθέρμανση είναι ένα σημαντικό μέρος της προπόνησής σας, και θα πρέπει να αποτελεί το ξεκίνημα κάθε προπόνησης. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο εντατική άσκηση ζεσταίνοντας και τεντώνοντας τους μυς σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τους καρδιακούς παλμούς καθώς και την παροχή περισσότερου οξυγόνου στους μυς σας. Στο τέλος της προπόνησής σας, επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για τη μείωση μυϊκών προβλημάτων. Σας προτείνουμε τις παρακάτω ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης:

1. 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.



2. ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΝΗΜΙΑΩΝ / 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.



3. 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 πηγούνι 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.



4. ΔΙΑΤΑΣΗ ΩΜΟΥ

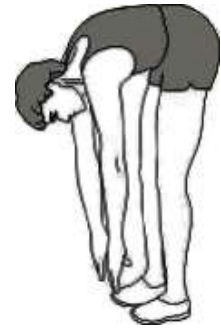
Σηκώστε τον δεξί σας ώμο προς το αυτί σας μία φορά. Κατόπιν, σηκώστε τον αριστερό σας ώμο προς τα πάνω μία φορά καθώς κατεβάζετε τον δεξί σας ώμο.



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

5. 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.



6. 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.



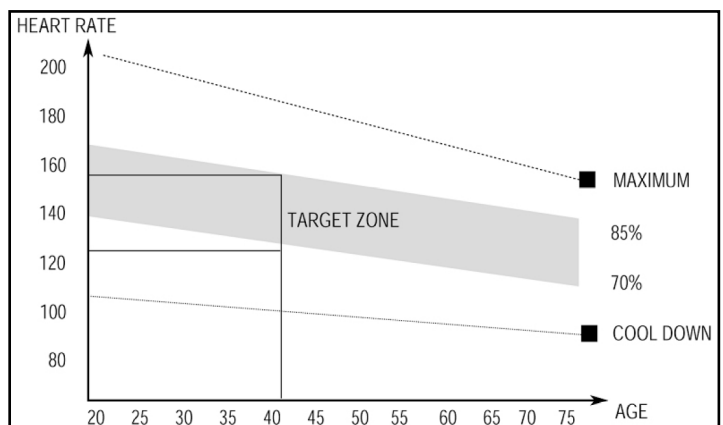
7. ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΛΕΥΡΩΝ

Σηκώστε τα χέρια σας στο πλάι έως ότου ξεπεράσουν 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.



ΣΤΑΔΙΟ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αυτό είναι το στάδιο στο οποίο καταβάλλετε προσπάθεια. Μετά από τακτική άσκηση, οι μύες στα πόδια σας θα γίνουν πιο ευέλικτοι. Δουλέψτε με τον δικό σας ρυθμό, αλλά φροντίστε να διατηρήσετε ένα σταθερό ρυθμό καθ' όλη τη διάρκεια. Ο ρυθμός άσκησης θα πρέπει να είναι επαρκής για να αυξήσει τον καρδιακό παλμό σας στη ζώνη-στόχο που φαίνεται στο γράφημα.





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

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:
801.11.15.100

www.xtr.gr