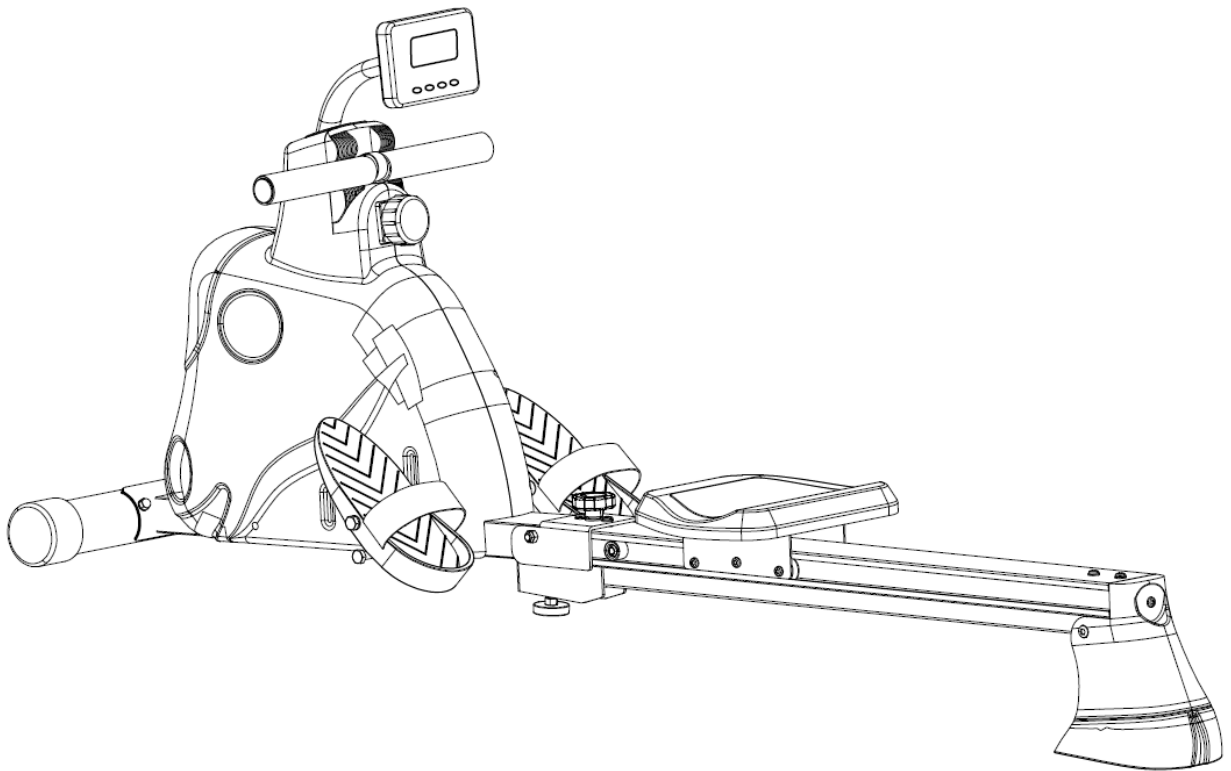


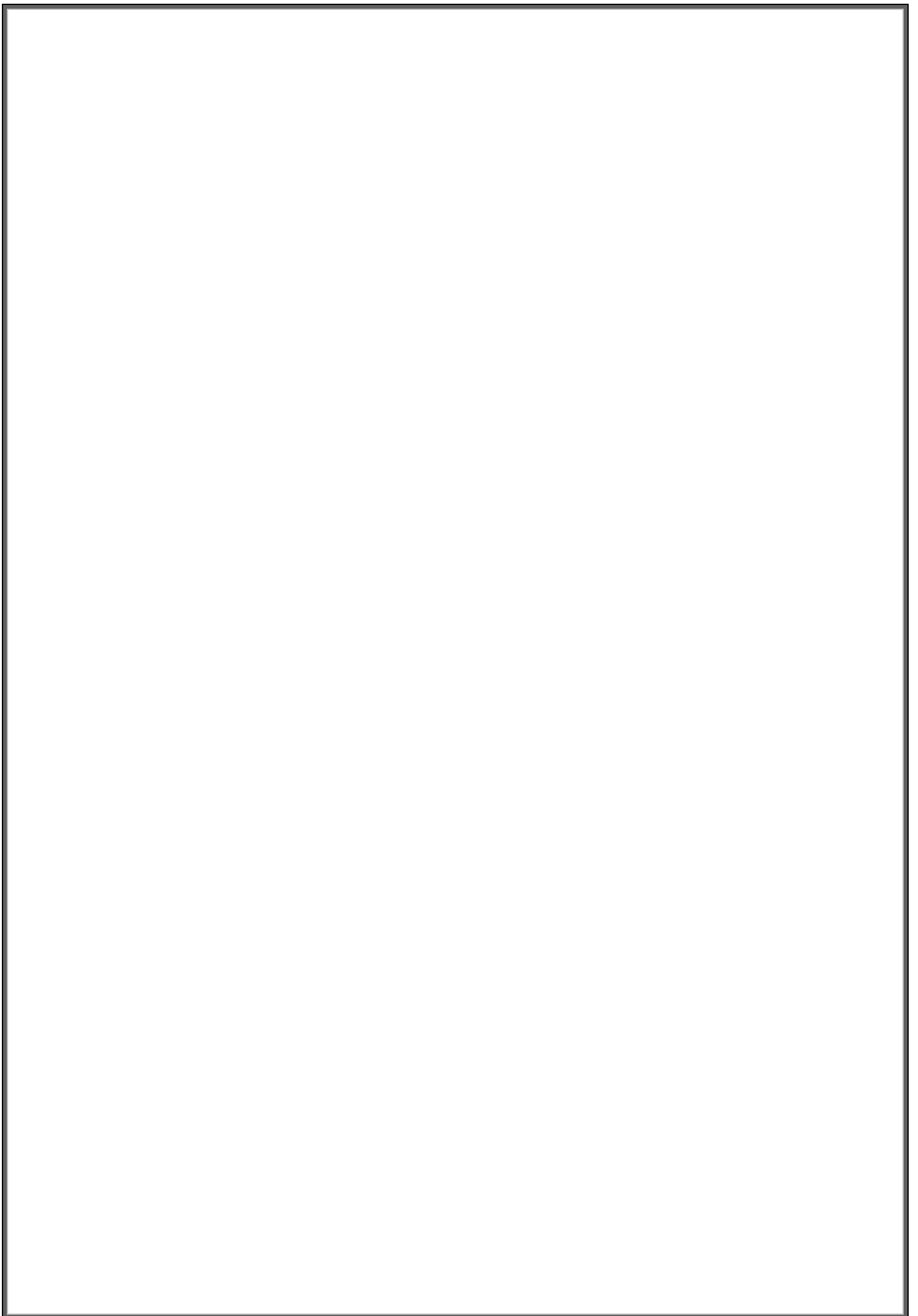
Μαγνητική Κωπηλατική

XFIT NAVY

Εγχειρίδιο Χρήσης



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

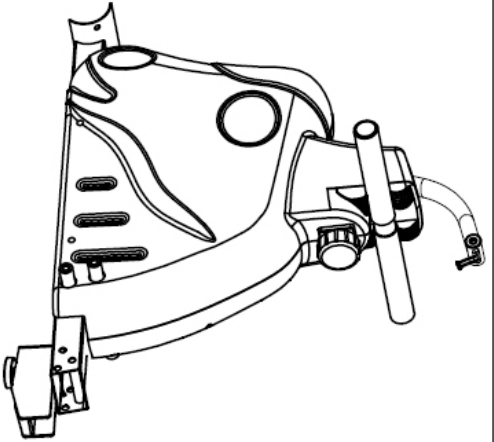
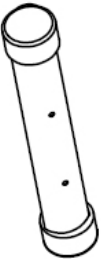

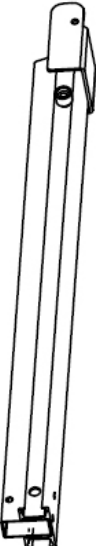
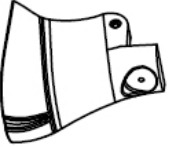




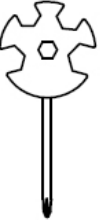




Σημαντικές πληροφορίες ασφαλείας

Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση της κωπηλατικής. Ασφαλής και αποδοτική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο εάν η κωπηλατική συναρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες της κωπηλατικής έχουν ενημερωθεί για όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να διαπιστώσετε εάν έχετε οποιοδήποτε θέμα υγείας το οποίο θα μπορούσε να δημιουργήσει κίνδυνο στην υγεία και την ασφάλειά σας ή να σας εμποδίσει να χρησιμοποιήσετε σωστά την κωπηλατική.
. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό σας ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή το επίπεδο χοληστερόλης.
3. Να παρατηρείτε τα σήματα του σώματός σας. Η εσφαλμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε να ασκείστε εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: Πόνο, σφίξιμο στο στήθος σας, ακανόνιστο καρδιακός παλμό, δύσπνοια, πονοκέφαλο, ζάλη ή ναυτία. Εάν έχετε κάποιες από αυτές τις ενδείξεις, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού συνεχίσετε το πρόγραμμα εκγύμνασής σας.
4. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από την κωπηλατική. Η κωπηλατική έχει σχεδιαστεί μόνο για ενήλικες.
5. Χρησιμοποιήστε την κωπηλατική σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό δάπεδο ή χαλί. Για λόγους ασφαλείας, η κωπηλατική πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερου χώρου γύρω της.
6. Πριν χρησιμοποιήσετε την κωπηλατική, βεβαιωθείτε ότι τα παξιμάδια και τα μπουλόνια είναι καλά σφιγμένα.
7. Το επίπεδο ασφαλείας της κωπηλατικής μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν ελέγχετε τακτικά για ζημιές ή / και φθορά.
8. Προειδοποίηση: Η κωπηλατική πρέπει να συναρμολογηθεί σε κατάλληλα σταθερή και επίπεδη επιφάνεια. Χρησιμοποιείτε πάντα την κωπηλατική όπως υποδεικνύεται. Εάν εντοπίσετε ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο της κωπηλατικής ή εάν ακούσετε ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση, σταματήστε αμέσως. Μην χρησιμοποιείτε την κωπηλατική έως ότου επιλυθεί το πρόβλημα.
9. Φορέστε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε την κωπηλατική. Αποφύγετε να φοράτε χαλαρά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στην κωπηλατική ή που μπορεί να περιορίσουν ή να αποτρέψουν την κίνηση.
10. Η κωπηλατική έχει δοκιμαστεί και πιστοποιηθεί με EN957 στην κατηγορία H.C. Κατάλληλο μόνο για οικιακή χρήση. Μέγιστο βάρος χρήστη, 100 κιλά.
11. Η κωπηλατική δεν είναι κατάλληλη για θεραπευτική χρήση.
12. Πρέπει να προσέχετε όταν σηκώνετε ή μετακινείτε την κωπηλατική, ώστε να μην τραυματίσετε την μέση σας. Χρησιμοποιείτε πάντα σωστές τεχνικές ανύψωσης και / ή χρησιμοποιήστε βοήθεια. Κάντε τακτικό έλεγχο της ακεραιότητας και ασφαλείας των εξαρτημάτων.
13. Οι γονείς και οι υπεύθυνοι των παιδιών πρέπει να γνωρίζουν την ευθύνη τους σχετικά με την κωπηλατική. Το φυσικό ένστικτο παιχνιδιού και η αγάπη για τον πειραματισμό των παιδιών μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις και τρόπου χρήση της κωπηλατικής για τον οποίο δεν προορίζεται.
14. Εάν επιτρέπεται στα παιδιά να χρησιμοποιούν την κωπηλατική, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η ψυχική και σωματική τους ανάπτυξη και πάνω απ' όλα η ιδιοσυγκρασία τους. Πρέπει να επιβλέπονται και να καθοδηγούνται για τη σωστή χρήση του εξοπλισμού. Η κωπηλατική δεν είναι σε καμία περίπτωση κατάλληλη ως παιδικό παιχνίδι.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

			
<p>#1 Κεντρικό Πλαίσιο 1 τεμ</p>	<p>#2 Μητροστίκος κάτω σωλήνας 1 τεμ</p>	<p>#49 Πλακέτα σήληξης μετρητή 1 τεμ</p>	<p>#41 Ράγα οδικοθήσης 1 τεμ</p>
			
<p>#18 Στήληγμα 1 τεμ</p>	<p>#20 Σέλα 1 τεμ</p>	<p>#13 Πεντάδα 2 τεμ</p>	<p>#8 Καντράν 1 τεμ</p>
			
<p>#17 Μοχλός ρύθμισης 1 τεμ</p>	<p>Στραποκτροσβίδιο 1 τεμ</p>	<p>Κλειδί Allen 1 τεμ</p>	<p>Γαλλικό κλειδί 1 τεμ</p>

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	TEM	NO.	ΠΕΡΙΦΡΑΦΗ	TEM
1.	Κεντρικό Πλαίσιο	1	27.	Εξαγωνικό Παξιμάδι M10	1
2.	Μπροστινός κάτω σωλήνας	1	28.	Επίπεδη Ροδέλα D10X2.5	1
3.	Προστ.Σωλήνας ράγας ολίσθησης	1	29.	Εξαγωνικό Μπουλόني M10X125	1
4.	Πλακέτα στήριξης σχημ. L	1	30.	Επίπεδη Ροδέλα D10X2.0XΦ20	2
5.	Κινητή πλάκα στήριξης καθίσματος	1	31.	Βίδα M8X20	4
6.	Πλακέτα σχήματος U	1	32.	Μπουλόني M8X40	2
7.	Χειρολαβή	1	33.	Επίπεδη Ροδέλα D8X1.5XΦ16	5
8.	Καντράν	1	34.	Βίδα M6X20	4
9.	Προστατευτικά μαξιλαράκια	1	35.	Παξιμάδι Nylon M8	7
10.	Αφρώδες περίβλημα λαβής	2	36.	Αποστάτης	6
11.	Ακριανό Καπάκι Σωλήνα	2	37.	Βίδα M8X45	1
12.	Ακριανό Καπάκι	2	38.	Βίδα M10X106	1
13.	Πεντάλ (L/R)	2	39.	Βίδα M8X28	6
14.	Μοχλός ρύθμισης	1	40.	Παξιμάδι Nylon M10	1
15.	Στοπ	4	41.	Ράγα ολίσθησης	1
16.	Μοχλός ρύθμισης	1	42.	Προέκταση καλωδίου αισθητήρα	2
17.	Μοχλός ρύθμισης	1	43.	Καλώδιο αισθητήρα	1
18.	Υποστήριγμα	1	44.	Βίδα M6X15	2
19.	Ράουλο	6	45.	Επίπεδη ροδέλα D6X1.2XΦ16	2
20.	Σέλα	1	46.	Επίπεδη ροδέλα D8	8
21.	Βίδα	4	47.	Αποστάτης 1	2
22.	Παξιμάδι M8	2	48.	Αποστάτης αλουμινίου	2
23.	Ροδέλα D8X2XΦ25XR30.5	2	49.	Πλακέτα στήριξης μετρητή	1
24.	Μπουλόني M8X90	2	50.	Κυρτός σωλήνας στηρίγματος μετρητή	1
25.	Μακρύ μπουλόني M2XL155X16	4	51.	Μπουλόني M8x74	1
26.	Παξιμάδι Nylon M10	1			

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

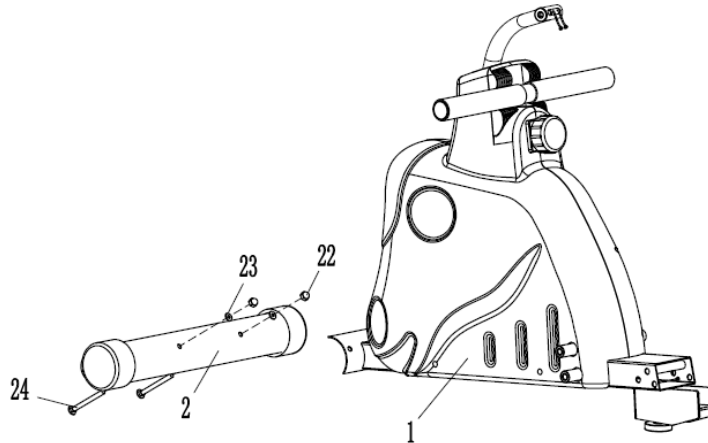
Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ: Το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο, σκόνη ή υγρασία.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

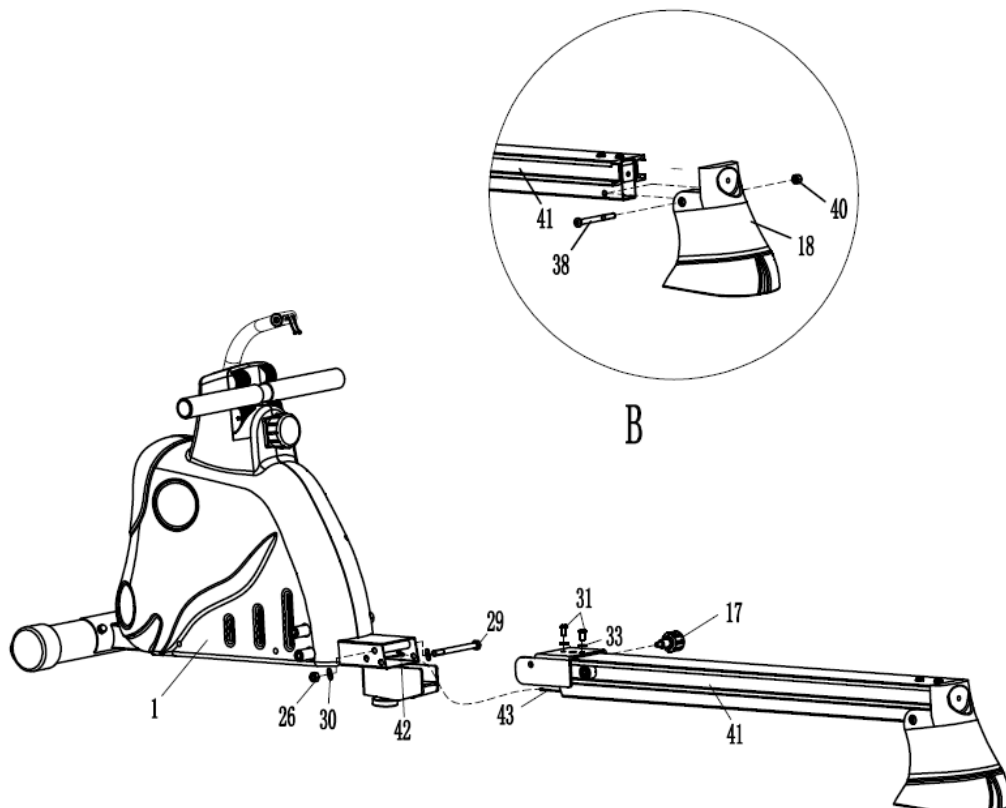
ΒΗΜΑ 1

Συνδέστε τον μπροστινό κάτω σωλήνα (2) στο κεντρικό πλαίσιο (1) με τα μπουλόνια (24), τις ροδέλες (23) και τα παξιμάδια (22) όπως φαίνεται στην εικόνα.



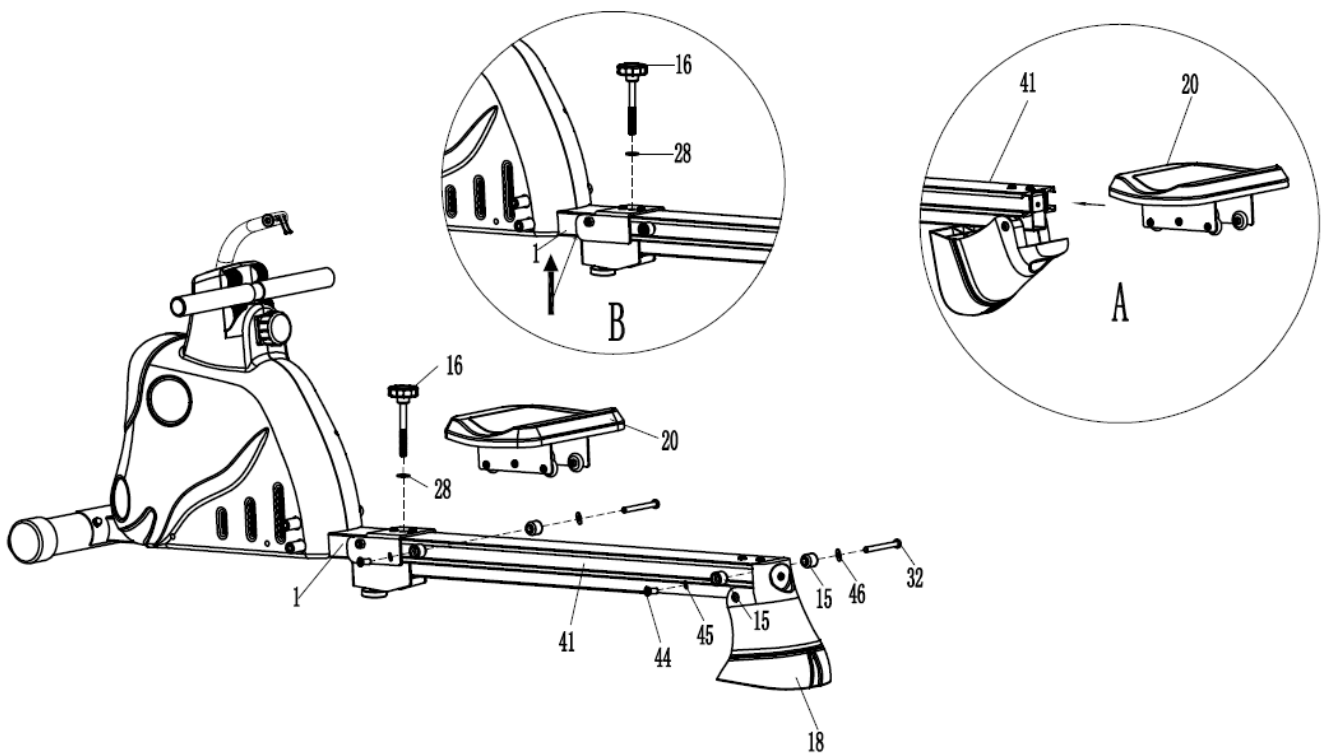
ΒΗΜΑ 2

1. Συνδέστε το υποστήριγμα (18) στην ράγα ολίσθησης (41) με την βίδα (38) και το παξιμάδι nylon (40) όπως φαίνεται στην εικόνα Β.
2. Συνδέστε την προέκταση καλωδίου αισθητήρα (42) και το καλώδιο αισθητήρα (43).
3. Συνδέστε την ράγα ολίσθησης (41) στο κεντρικό πλαίσιο (1) με τα εξαγωνικά μπουλόνια (29), τις επίπεδες ροδέλες (30), το παξιμάδι nylon (26) και τον μοχλό ρύθμισης (17).



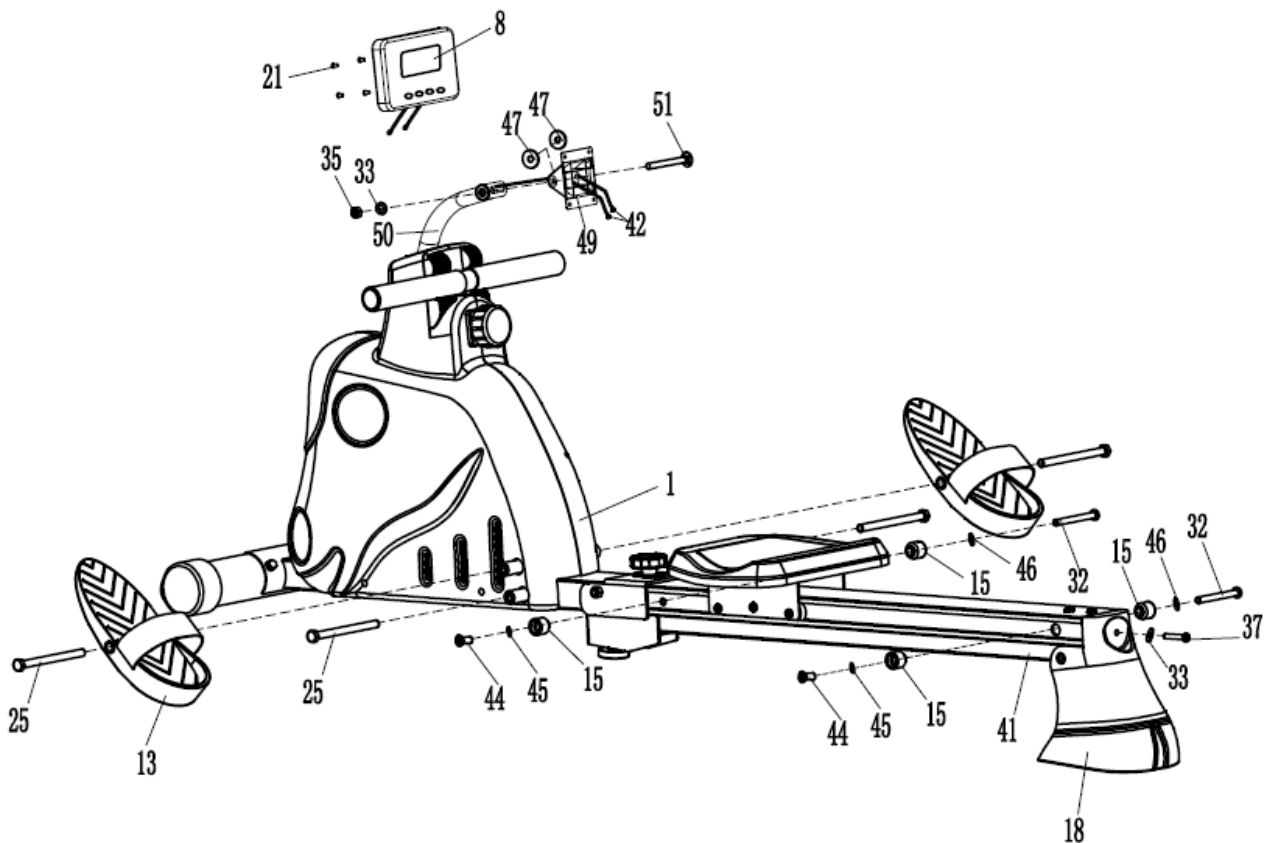
ΒΗΜΑ 3

1. Αφαιρέστε το μπουλόνι (32), την επίπεδη ροδέλα (46), το στοπ (15), την επίπεδη ροδέλα (45) και την βίδα (44) αρχικά, κατόπιν διπλώστε το υποστήριγμα (18) προς τα μέσα όπως φαίνεται στην εικόνα Α, και στη συνέχεια συνδέστε την σέλα (20) στην ράγα ολίσθησης (41) όπως υποδεικνύει το βέλος της εικόνας Α.
2. Σηκώστε το κεντρικό πλαίσιο (1) προς πάνω για να ακουμπήσει την ράγα ολίσθησης (41) όπως φαίνεται στην εικόνα Β. Στην συνέχεια συνδέστε την ράγα ολίσθησης (41) στο κεντρικό πλαίσιο (1) με τον μοχλό (16) και την επίπεδη ροδέλα (28).



ΒΗΜΑ 4

1. Αρχικά συνδέστε τα πετάλια (13) στο κεντρικό πλαίσιο (1) με το μακρύ μπουλόνι (25).
2. Συνδέστε το υποστήριγμα (18) στην ράγα ολίσθησης (41) με την βίδα (37) και την επίπεδη ροδέλα (33).
3. Συνδέστε το στοπ (15) στην ράγα ολίσθησης (41) με το μπουλόνι (32), την βίδα (44), και την επίπεδη ροδέλα (46&45).
4. Περάστε το καλώδιο επέκτασης αισθητήρα (42) διάμεσου του κάτω τμήματος της πλακέτας στήριξης μετρητή (49) και βγάλτε το έξω από το άνω τμήμα της πλακέτας στήριξης μετρητή (49). Στη συνέχεια, συνδέστε την πλακέτα στήριξης μετρητή (49) πάνω στον κυρτό σωλήνα στήριξης μετρητή (50) με το μπουλόνι (51), τον αποστάτη 1 (47), την επίπεδη ροδέλα (33), και το παξιμάδι Nylon (35).
5. Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα (42) με το καλώδιο του καντράν (8) αρχικά, και κατόπιν συνδέστε το καντράν (8) στην βάση καντράν (49) με την βίδα (21).



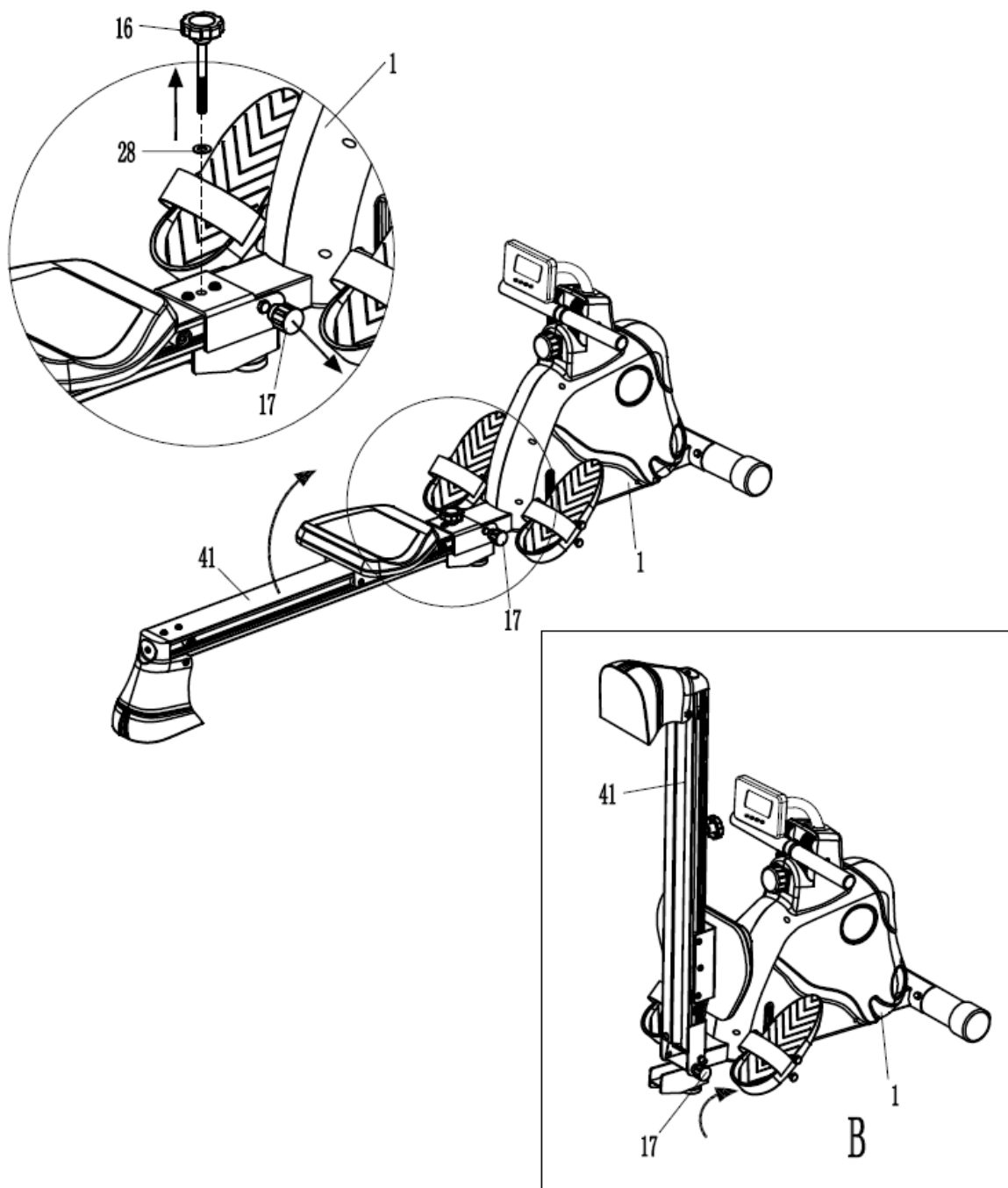
Όταν δεν χρησιμοποιείτε την κωπηλατική, μπορείτε να την αποθηκεύσετε όπως δείχνει στην παρακάτω εικόνα. Παρακαλούμε προσέξτε μην μαγκώσετε το χέρι σας όταν την διπλώνετε.

A. Τραβήξτε τον μοχλό προς τα έξω (16) αριστερόστροφα.

B. Χαλαρώστε τον μοχλό και (17), και τραβήξτε το έξω. Στην συνέχεια, ανασηκώστε την ράγα ολίσθησης (41) στην κατάλληλη θέση και ασφαλίστε τον μοχλό (17) σφιχτά.

Γ. Διπλώστε την κωπηλατική όπως φαίνεται στην εικόνα B.

Δ. Εάν το κεντρικό πλαίσιο (1) γέρνει όταν μετακινείτε την κωπηλατική, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον μοχλό ρύθμισης (14) και να ρυθμίσετε το κύριο πλαίσιο (1) να είναι σταθερό.



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 ΑΣΚΗΣΗΣ

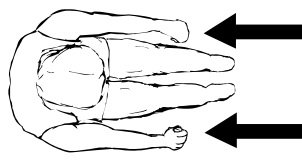
Η κωπηλασία είναι μια εξαιρετικά αποτελεσματική μορφή άσκησης. Ενισχύει την καρδιά και βελτιώνει την κυκλοφορία και γυμνάζει όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες, την πλάτη, τη μέση, τα χέρια, τους ώμους, τους γοφούς και τα πόδια.

Η βασική άσκηση κωπηλασίας

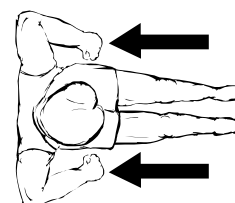
- 1) Καθίστε στην σέλα και στερεώστε τα πόδια στα πεντάλ χρησιμοποιώντας τους ιμάντες Velcro. Στη συνέχεια, πιάστε την χειρολαβή της κωπηλατικής.
- 2) Πάρτε την αρχική θέση, με κλίση προς τα εμπρός με τα χέρια σας ευθεία μπροστά και τα γόνατά σας λυγισμένα όπως φαίνεται στην εικόνα 1.
- 3) Σπρώξτε τον εαυτό σας προς τα πίσω, ισιώνοντας ταυτόχρονα την πλάτη και τα πόδια σας (εικόνα 2).
- 4) Συνεχίστε αυτήν την κίνηση έως ότου να κλίνετε ελαφρώς προς τα πίσω και σε αυτό το σημείο θα πρέπει να φέρετε τα χέρια σας στο πλάι προς τα έξω. (εικόνα 3) Στη συνέχεια επιστρέψτε στο στάδιο 2 και επαναλάβετε.



(Εικ.1)



(Εικ.2)



(Εικ.3)

Χρόνος άσκησης

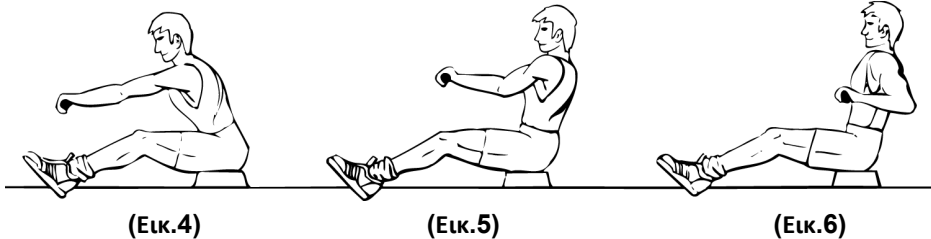
Η κωπηλασία είναι μία επίπονη μορφή άσκησης, γι' αυτό είναι καλύτερο είναι να ξεκινήσετε με μία σύντομη, εύκολη άσκηση προγραμματισμένη για την δημιουργία μεγαλύτερων και σκληρότερων προπονήσεων. Ξεκινήστε την κωπηλασία για περίπου 5 λεπτά και καθώς προχωράτε, αυξήστε τη διάρκεια της άσκησής σας για να ταιριάζει με το βελτιωμένο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Θα πρέπει τελικά να είστε σε θέση να κωπηλατήσετε για 15-20 λεπτά, αλλά μην προσπαθήσετε να το επιτύχετε πολύ γρήγορα.

Προσπαθήστε να προπονηθείτε σε εναλλακτικές ημέρες, 3 φορές την εβδομάδα. Αυτό δίνει στο σώμα σας χρόνο να ανακάμψει μεταξύ των προπονήσεων.

Εναλλακτικά στυλ κωπηλασίας

Κωπηλασία μόνο στα χέρια

Αυτή η άσκηση θα τονώσει τους μύς στα χέρια, τους ώμους, την πλάτη και το στομάχι σας. Καθίστε όπως φαίνεται στο Σχ. 4 με τα πόδια σας ευθεία, γείρετε προς τα εμπρός και πιάστε τις λαβές. Με σταδιακό και ελεγχόμενο τρόπο, κλίνετε προς τα πίσω συνεχίζοντας να τραβάτε τις λαβές προς το στήθος σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε. Δείτε τις εικόνες 4, 5 & 6.



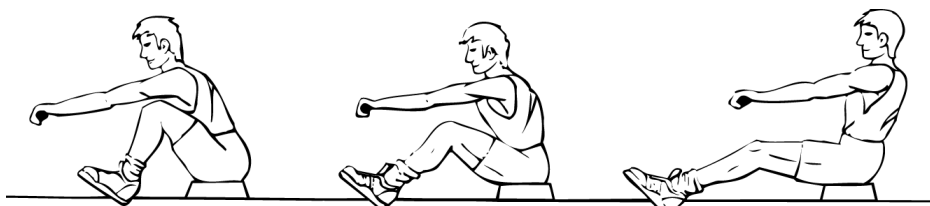
(Εικ.4)

(Εικ.5)

(Εικ.6)

Κωπηλασία μόνο στα πόδια

Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει την τόνωση των μυών στα πόδια και την πλάτη σας. Με την πλάτη σας ευθεία και τεντωμένα τα χέρια, λυγίστε τα πόδια σας μέχρι να πιάσετε τις λαβές της κωπηλατικής στην αρχική θέση, Εικ. 7. Χρησιμοποιήστε τα πόδια σας για να σπρώξετε το σώμα σας πίσω ενώ διατηρείτε τα χέρια και την πλάτη σας ευθεία.



(Εικ.7)

(Εικ.8)

(Εικ.9)

ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση της μαγνητικής κωπηλατικής X-FIT Navy θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα τονώσει τους μύες σας και, σε συνδυασμό με μια δίαιτα με θερμίδες, θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

1. Στάδιο προθέρμανσης

Αυτό το στάδιο βοηθάει το αίμα να ρέει γύρω από το σώμα και τους μυς να δουλεύουν σωστά. Μειώνεται ο κίνδυνος δημιουργίας κράμπας και τραυματισμού των μυών. Συνιστάται να κάνετε κάποιες ασκήσεις προθέρμανσης όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα. Κρατήστε την κάθε άσκηση διάτασης για 30 δευτερόλεπτα. Μην πιέζετε και μην τραβάτε τους μυς τεντώνοντας αν πονάτε. Αν πονάτε σταματάτε.



ΠΛΕΥΡΙΚΗ ΚΑΜΨΗ

ΕΠΙΚΥΨΗ

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΜΗΡΙΑΙΩΝ

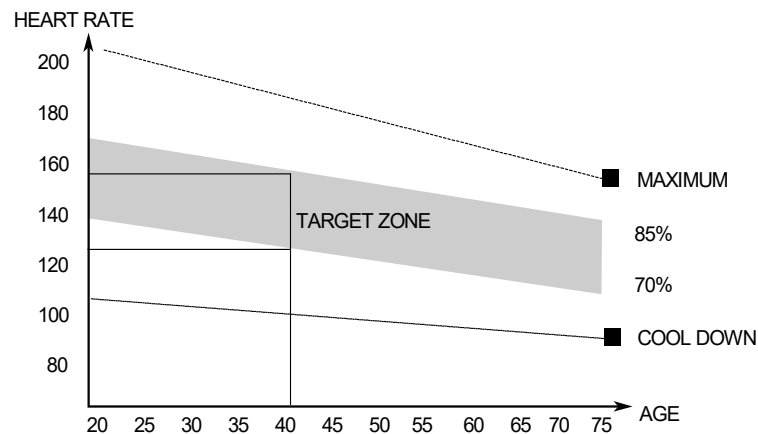
ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΝΗΜΙΑΙΩΝ/ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ

ΤΕΝΟΝΤΑ

2. Στάδιο άσκησης

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 εργασίας θα πρέπει να είναι επαρκής για να αυξήσει τον καρδιακό παλμό σας στη ζώνη-στόχο που φαίνεται στο παρακάτω γράφημα.



Αυτό το στάδιο θα πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον 12 λεπτά, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινούν περίπου 15-20 λεπτά.

3. Στάδιο χαλάρωσης

Αυτό το στάδιο είναι να αφήσετε το καρδιο-αγγειακό σας σύστημα και τους μύς να χαλαρώσουν. Αυτή είναι μια επανάληψη του σταδίου προθέρμανσης. Αρχικά, μειώστε το ρυθμό σας και συνεχίστε με αυτόν τον πιο αργό ρυθμό για περίπου 5 λεπτά προτού κατεβείτε. Οι διατάσεις πρέπει τώρα να επαναληφθούν, και πάλι να θυμάστε να μην πιέζετε ή τεντώνετε τους μύς σας υπερβολικά.

Καθώς γίνεστε πιο δυνατοί, ίσως χρειαστεί να προπονηθείτε περισσότερο και πιο δύσκολα. Συνιστάται να ασκείστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και, εάν είναι δυνατόν, να μοιράζετε τις προπονήσεις σας ομοιόμορφα καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.

ΤΟΝΩΣΗ ΜΥΩΝ

Για να τονώσετε τους μύς στην Κωπηλατική σας θα πρέπει να έχετε την αντίσταση αρκετά υψηλά. Αυτό θα ασκήσει περισσότερη πίεση στους μύς των ποδιών μας και μπορεί να σημαίνει ότι δεν μπορείτε να προπονηθείτε για όσο διάστημα θέλετε. Εάν προσπαθείτε επίσης να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση πρέπει να αλλάξετε το προπονητικό σας πρόγραμμα. Θα πρέπει να προπονηθείτε κανονικά κατά τη διάρκεια του σταδίου προθέρμανσης και χαλάρωσης, αλλά προς το τέλος του σταδίου άσκησης θα πρέπει να αυξήσετε την αντίσταση κάνοντας τα πόδια σας να δουλεύουν πιο σκληρά. Θα πρέπει να μειώσετε την ταχύτητά σας για να διατηρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό εντός της ζώνης-στόχο.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Ο σημαντικός παράγοντας εδώ είναι η προσπάθεια που καταβάλλετε. Όσο πιο σκληρή και μεγαλύτερης διάρκειας άσκηση, τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε. Αυτό είναι το ίδιο αποτελεσματικό όπως με την προπόνηση για να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση, με τη διαφορά να είναι ο στόχος.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Το καντράν δεν λειτουργεί σωστά. Εάν το καντράν σας δεν λειτουργεί σωστά, ελέγξτε αν το κάτω καλώδιο είναι συνδεδεμένο στο πάνω καλώδιο και βεβαιωθείτε ότι το άνω καλώδιο είναι συνδεδεμένο στο καντράν. Εάν έχετε ελέγξει τα παραπάνω και το καντράν εξακολουθεί να μην λειτουργεί, βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες εξακολουθούν να λειτουργούν και ότι έχουν εγκατασταθεί σωστά στο καντράν.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Πριν χρησιμοποιήσετε την Κωπηλατική X-FIT Navy, βεβαιωθείτε πάντα ότι όλα τα μπουλόνια / παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα.
2. Η χρησιμοποιημένη μπαταρία είναι επικίνδυνα απόβλητα - απορρίψτε τη σωστά και μην την πετάξετε στα σκουπίδια.
3. Όταν τελικά θέλετε να απορρίψετε το μηχάνημα, πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες από το καντράν και να τις απορρίψετε ξεχωριστά ως επικίνδυνα απόβλητα.

ΜΠΑΤΑΡΙΑ

1. Η χρησιμοποιημένη μπαταρία είναι επικίνδυνα απόβλητα - απορρίψτε τη σωστά και μην την πετάξετε στα σκουπίδια.
2. Όταν τελικά θέλετε να απορρίψετε το μηχάνημα, θα πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες από το καντράν και να τις απορρίψετε ξεχωριστά ως επικίνδυνα απόβλητα.
3. Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από μικρά παιδιά. Οι μπαταρίες είναι εξαιρετικά επικίνδυνες κατά την κατάποση. Σε περίπτωση κατάποσης μπαταρίας, αναζητήστε άμεση ιατρική περίθαλψη.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Σύστημα αντίστασης:	μαγνητικό
Ρύθμιση έντασης:	ηλεκτρική σε 16 επίπεδα
Βάρος μαγνητικού δίσκου:	5 kg
Μέγιστο βάρος χρήστη:	100 kg
Κονσόλα προπόνησης:	με οθόνη LCD
Λειτουργίες:	χρόνος, χρόνος με διάρκεια στόχου, απόσταση, μέτρηση αριθμού κωπηλατικών κινήσεων ανά λεπτό και συνολικά, θερμίδων.
Μέτρηση καρδιακών παλμών:	Ενσωματωμένος ασύρματος δέκτης (ζώνη στήθους)
Στηρίγματα ποδιών:	με δέστρες
Καθαρό βάρος:	39 kg
Διαστάσεις όταν στηθεί:	203 x 53 x 82 cm
Αποθήκευση:	σε κατακόρυφη θέση για μείωση χώρου όταν δεν χρησιμοποιείται
Βάρος συσκευασίας:	44 Kg
Πιστοποίηση:	EN957

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΝΤΡΑΝ

(ST36 SERIES)

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ:

	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
SCAN	<ul style="list-style-type: none">· Η ακολουθία της οθόνης: TMR→CNT→DST→CAL→TOTAL CNT→PULSE· Στην λειτουργία σάρωσης SCAN, πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε άλλες λειτουργίες.· Αυτόματη σάρωση σε κάθε λειτουργία διαδοχικά κάθε 6 δευτερόλεπτα.
TIME (TMR)	<ul style="list-style-type: none">· W/O θέτοντας τιμή στόχου, ο χρόνος θα μετράει προς τα πάνω.· Όταν θέσετε την τιμή στόχου, ο χρόνος θα μετράει προς τα κάτω από την τιμή στόχου έως το 0 και στη συνέχεια θα ακουστεί ήχος.· W/O οποιοδήποτε σήμα μεταβιβαστεί στην οθόνη για 4 δευτερόλεπτα, ο χρόνος θα σταματήσει.· Εύρος 0:00 ~ 99:59
COUNT (CNT)	<ul style="list-style-type: none">· W/O θέτοντας τιμή στόχου, η τιμή θα μετράει προς τα πάνω.· Όταν θέσετε τιμή στόχου, η τιμή θα μετράει προς τα κάτω από την τιμή στόχου έως το 0 και στη συνέχεια θα ακουστεί ένας ήχος.· Εύρος 0~9999
TOTAL CNT	<ul style="list-style-type: none">· Ο συνολικός αριθμός θα μηδενίσει μετά την αφαίρεση της μπαταρίας.· Εύρος 0~9999
DISTANCE (DST)	<ul style="list-style-type: none">· W/O θέτοντας τιμή στόχου, η απόσταση θα μετράει προς τα πάνω.· Όταν θέσετε τιμή στόχου η τιμή απόστασης θα μετράει προς τα κάτω έως ότου η τιμή στόχου φτάσει το 0 και στη συνέχεια θα ακουστεί ένας ήχος.· Εύρος 0.0~999.9
CALORIES (CAL)	<ul style="list-style-type: none">· W/O θέτοντας τιμή στόχου, οι θερμίδες θα μετράνε προς τα πάνω.· Όταν θέσετε τιμή στόχου, οι θερμίδες θα μετράνε προς τα κάτω έως ότου η τιμή φτάσει μέχρι το 0 και στην συνέχεια θα ακουστεί ένας ήχος.· Εύρος 0.0~999.9· Η μέτρηση θερμίδων στην οθόνη χρησιμεύει μόνο ως γενική οδηγία. Για λεπτομερή κατανάλωση θερμίδων για κάθε άτομο συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν διατροφολόγο.
PULSE	<ul style="list-style-type: none">· Με παλμικό σήμα για 6 δευτερόλεπτα, θα εμφανιστεί ο τρέχον καρδιακός παλμός.· W/O με παλμικό σήμα 6 δευτερολέπτων, θα εμφανιστεί η ένδειξη "P".· Ηχητική προειδοποίηση όταν ξεπεράσετε τον προκαθορισμένο στόχο παλμών.· Εύρος 0-40~240

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

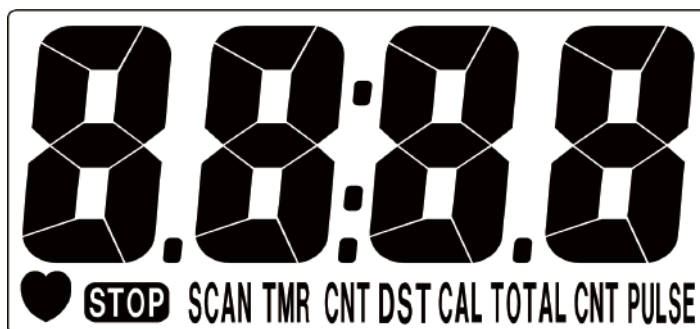
	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
UP	<ul style="list-style-type: none">. Πατήστε το πλήκτρο UP για να αυξήσετε την τιμή. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για να αυξήσετε την τιμή πιο γρήγορα.. TMR εύρος ρύθμισης: 0:00~99:00 (κάθε προσαύξηση ανά 1:00). CAL εύρος ρύθμισης: 0.0~999.0 (Κάθε προσαύξηση ανά 1.0). DST εύρος ρύθμισης: 0.0~999.0 (Κάθε προσαύξηση ανά 1.0). PULSE εύρος ρύθμισης: 0-40~239 (Κάθε προσαύξηση ανά 1)
DOWN	<ul style="list-style-type: none">. Πατήστε το πλήκτρο DOWN για να μειώσετε την τιμή. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για να μειώσετε την τιμή πιο γρήγορα.. TMR εύρος ρύθμισης: 00:00~99:00 (κάθε μείωση ανά 1:00). CAL εύρος ρύθμισης: 0~9990 (Κάθε μείωση ανά 10). DST εύρος ρύθμισης: 0.00~99.50 (Κάθε μείωση ανά 0.5). PULSE εύρος ρύθμισης: 0-30~239 (Κάθε μείωση ανά 1)
MODE/ENTER	<ul style="list-style-type: none">. Διαλέξτε την κάθε λειτουργία πατώντας τα πλήκτρα MODE/ENTER. Στην κατάσταση σάρωσης SCAN, πατήστε τα πλήκτρα MODE/ENTER για να κλειδώσετε την καταχώρησή σας.. Πατήστε τα πλήκτρα MODE/ENTER και κρατήστε τα για 2 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις λειτουργίες (εκτός από το σύνολο CNT).
RESET	<ul style="list-style-type: none">. Σε κατάσταση ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο RESET μία φορά για να επαναφέρετε το τρέχον στοιχείο λειτουργίας.. Πατήστε το πλήκτρο RESET και κρατήστε το για 2 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλα τα δεδομένα λειτουργιών.

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.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

POWER ON (Ενεργοποίηση):

. Η οθόνη LCD θα εμφανίζει όλες τις λειτουργίες όπως φαίνεται στην εικόνα Α.



Εικόνα Α

POWER OFF (Απενεργοποίηση):

Αν δεν υπάρξει κανένα σήμα για 4 λεπτά η οθόνη θα μπει στην λειτουργία αδράνειας 'SLEEP mode'.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:

1. Όταν ενεργοποιηθεί η οθόνη (ή πατώντας τα πλήκτρα MODE/ENTER και κρατώντας τα πατημένα για 2 δευτερόλεπτα), η οθόνη LCD θα εμφανίσει όλες τις λειτουργίες για ένα δευτερόλεπτο και θα μπει στην λειτουργία σάρωσης 'SCAN mode'.
2. Αν δεν γίνει κάποια καταχώρηση στην οθόνη, οι τιμές TMR, CNT, DST, CAL και TOTAL CNT θα αρχίσουν να μετράνε προς τα πάνω.

Αντιμετώπιση προβλημάτων:

Όταν η οθόνη δεν δείχνει τις ενδείξεις πολύ καλά LCD, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αλλάξετε μπαταρίες.

Αν δεν υπάρχει κανένα σήμα όταν κάνετε πετάλι, παρακαλούμε ελέγξτε εάν το καλώδιο είναι καλά συνδεδεμένο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Αν σταματήσετε την άσκηση για 4 λεπτά η κεντρική οθόνη θα απενεργοποιηθεί.
2. Ένα το καντράν δείχνει ασυνήθιστα, παρακαλούμε βγάλτε τις μπαταρίες και επανατοποθετήστε τις.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η χρήση προστατευτικού τάπητα (πλαστικός τάπητας ή λεπτή μοκέτα) κάτω από το όργανο γυμναστικής θεωρείται επιβεβλημένη για την σωστή χρήση του, την αποφυγή κραδασμών και την προστασία του δαπέδου. Η εταιρία δεν φέρει καμία ευθύνη για πρόκληση βλάβης που οφείλεται σε κακή χρήση του προϊόντος και μη τήρηση των οδηγιών χρήσης.



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:

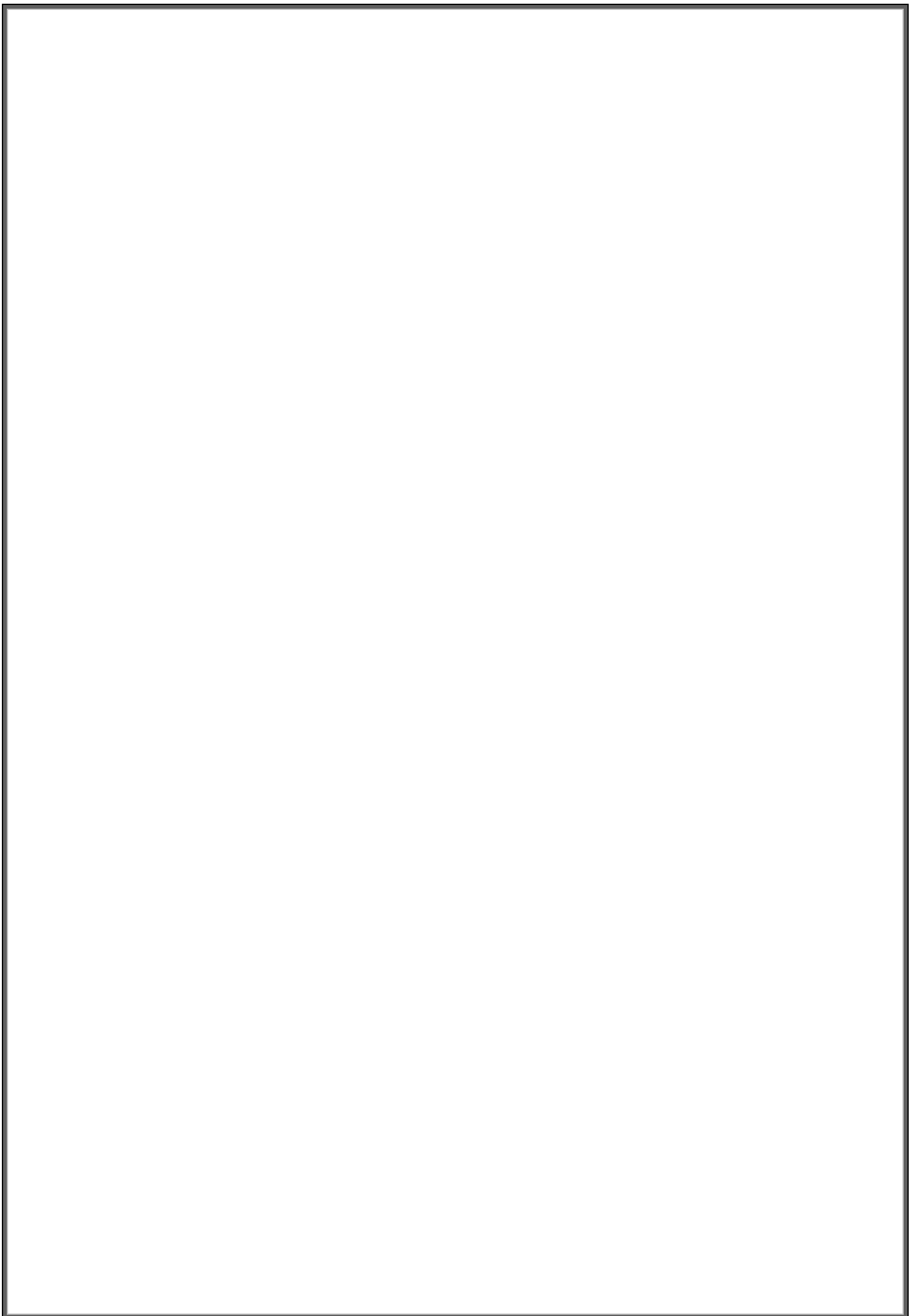
- Όταν το μηχάνημα χρησιμοποιείται για οποιαδήποτε άλλη χρήση εκτός από οικιακή (γυμναστήρια, σύλλογοι, ινστιτούτα, ξενοδοχεία, studio κ.α.).
- Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης, κακής συντήρησης, αυξομειώσεων τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
- Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένα εξαρτήματα από μη σωστή ρύθμιση και 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 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 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, damaged belt with improper adjustment, incorrect or incomplete lubrication, 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. (Dust and lint on the inside of the machine (motor roller) cause serious damage. Keep the machine clean!).
- 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. 19441Τ.Θ. 6201
Τηλ.: 210 66 20 921 -2 - Fax: 210 66 20 923
E-mail: info@xtr.gr • [f/xtrstores](https://www.facebook.com/xtrstores) • [@xtr.gr](https://www.instagram.com/xtrgr)

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:

801.11.15.100

www.xtr.gr