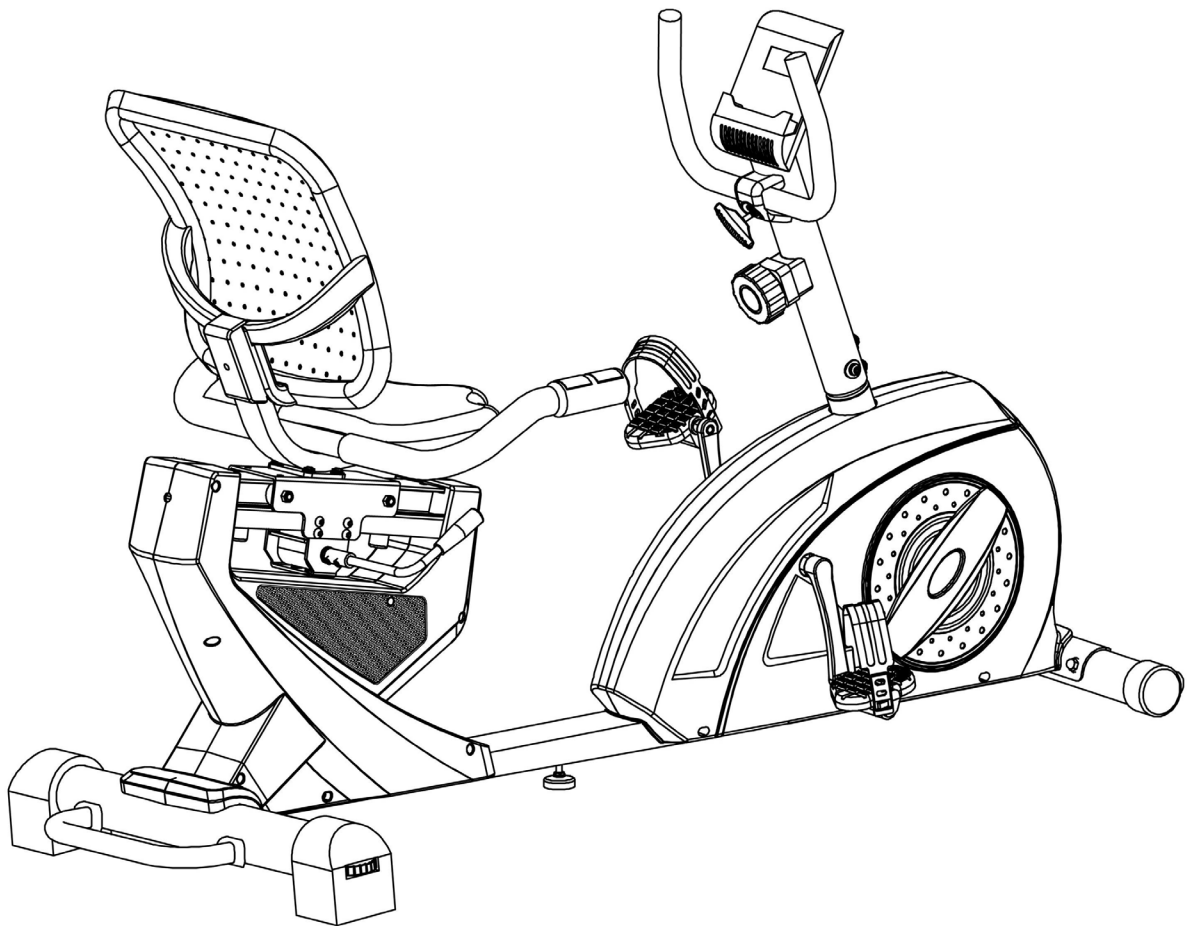


Ποδήλατο Καθιστό

XFIT COMFORT

Εγχειρίδιο Χρήστη



* 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.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΟΛΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ Η' ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ:

1. Ελέγξτε όλες τις βίδες, τα παξιμάδια και όλες τις συνδέσεις πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα 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 μηχάνημα. Χρησιμοποιείτε μόνο τα παρεχόμενα εργαλεία ή τα κατάλληλα εργαλεία για να συναρμολογήσετε το μηχάνημα. Αφαιρέστε τις σταγόνες ιδρώτα από το ποδήλατο 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, 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.
7. Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο εφόσον λειτουργεί σωστά. Χρησιμοποιήστε μόνο γνήσια ανταλλακτικά για τυχόν απαραίτητες επισκευές.
8. Αυτό το μηχάνημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άσκηση ενός ατόμου κάθε φορά.
9. Να φοράτε πάντα κατάλληλα αθλητικά ρούχα και παπούτσια για άσκηση.
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 μηχάνημα μόνο με την παρουσία ενός άλλου ατόμου που μπορεί να δώσει βοήθεια και συμβουλές.
12. Η ισχύς του μηχανήματος αυξάνεται με την αύξηση της ταχύτητας και το αντίστροφο. Το μηχάνημα 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

Τεχνικά χαρακτηριστικά	
Βάρος δίσκου:	5 Kg
Σύστημα αντίστασης:	Μαγνητικό, 8 επιπέδων
Μέγιστο βάρος χρήστη:	110 kg
Ρουλεμάν:	
Μέτρηση καρδιακών παλμών:	Στις λαβές
Τιμόνι:	Ρυθμιζόμενο
Σέλα:	Ρυθμιζόμενη (εμπρός & πίσω)
Διαστάσεις:	M: 163 x Π: 66 x Υ: 105 cm
Βάρος μηχανήματος:	41 kg
Λειτουργία κονσόλας:	Ενδείξεις χρόνου, ταχύτητας, απόστασης, θερμίδων, καρδιακών παλμών.
Πιστοποίηση:	CE-ROHS-EN957

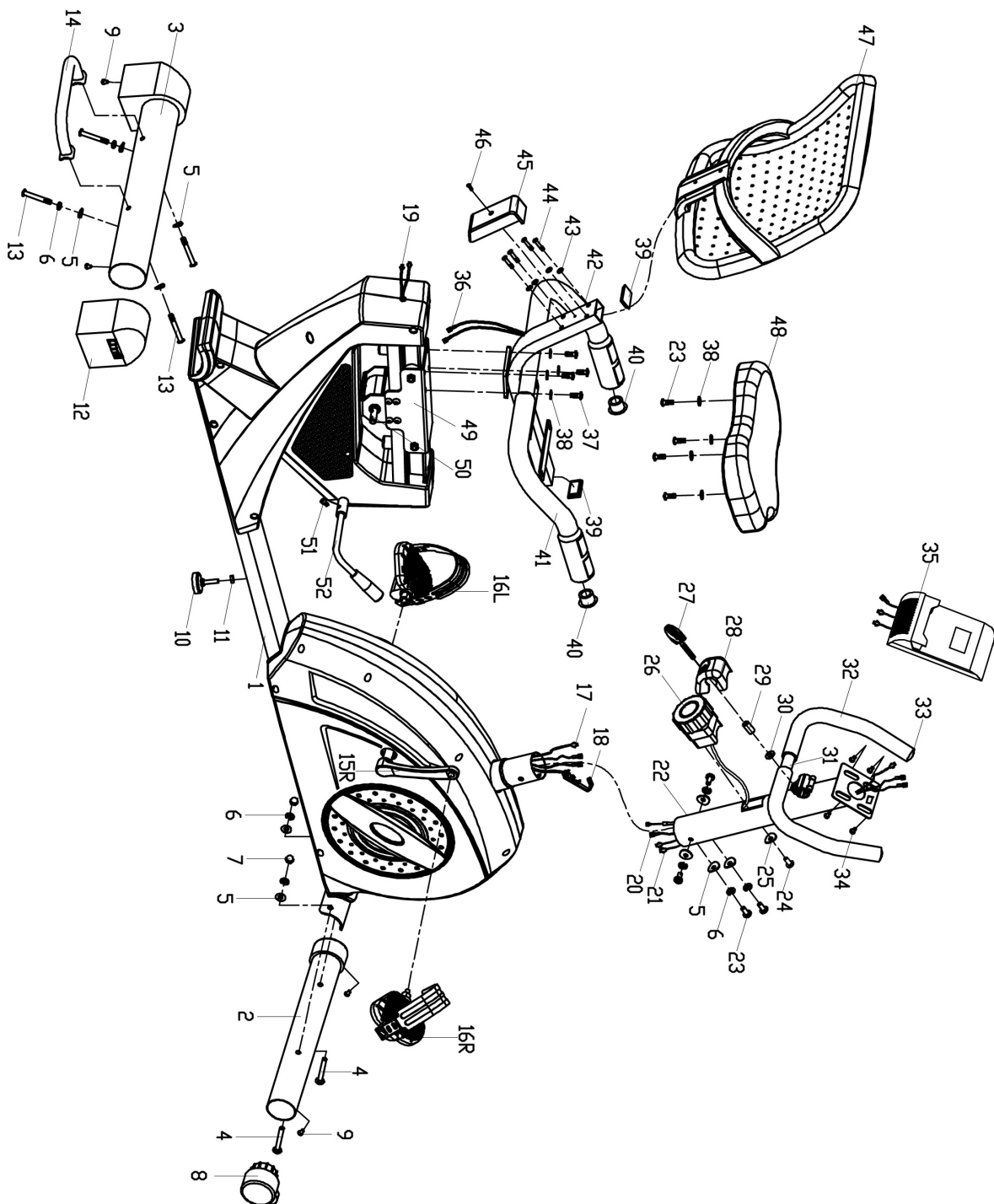
Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ: Το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο και σκόνη.

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 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.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά την διάρκεια της άσκησης η έντονη εφίδρωση μπορεί να προκαλέσει φθορά στα μηχανικά και ηλεκτρικά μέρη του μηχανήματος. Όπως κάθε άλλη υγρή ουσία, έτσι και ο ιδρώτας είναι ικανός να προκαλέσει βλάβη κυρίως στα ηλεκτρικά τμήματα του μηχανήματος (καντράν, καλώδια κ.τ.λ.). Η καλύτερη λύση είναι η χρήση πετσέτας κατά την διάρκεια της άσκησης, και σκούπισμα του μηχανήματος μετά από κάθε χρήση για αποφυγή κάποιας ανεπιθύμητης βλάβης.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΤΕΜ	NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΤΕΜ
1	Κεντρικό Πλαίσιο	1	27	Πλαστική λαβή ρύθμισης τιμονιού	1
2	Μπροστινό σταθεροποιητής	1	28	Κάλυμμα χειρολαβής	1
3	Πίσω σταθεροποιητής	1	29	Διαχωριστικό	1
4	Μπουλόνι M8xL76xL40	2	30	Επίπεδη ροδέλα D13xd8x1.5	1
5	Κυρτή ροδέλα d8.5xΦ20xR30	10	31	Χειρολαβή	1
6	Ροδέλα D8	8	32	Λαβή αφρού	2
7	Παξιμάδι M8	2	33	Καπάκι χειρολαβής1	2
8	Ακριανό καπάκι μπροστινού σταθεροποιητή	2	34	Βίδα	4
9	Βίδα ST3x10	4	35	Καντράν	1
10	Ρυθμιζόμενο πέλμα στήριξης	1	36	Καλώδιο παλμών	2
11	Εξαγωνικό παξιμάδι M10	1	37	Βίδα κεφαλής Allen M8x12	4
12	Ακριανό καπάκι πίσω σταθεροποιητή	2	38	Επίπεδη ροδέλα D19x d8x1.5	8
13	Βίδα κεφαλής Allen M8x75xL20	4	39	Τετράγωνο καπάκι	2
14	Λαβή μεταφοράς	1	40	Καπάκι χειρολαβής 2	2
15L/R	Μανιβέλα	1pr	41	Λαβή αφρού	2
16L/R	Πεντάλ	1pr	42	Σωλήνας στήριξης καθίσματος	1
17	Καλώδιο αισθητήρα	1	43	Επίπεδη ροδέλα D12x d6x1	4
18	Καλώδιο έντασης	1	44	Βίδα M6x40	4
19	Καλώδιο σύνδεσης παλμών1	2	45	Προστατευτικό	1
20	Άνω καλώδιο αισθητήρα	1	46	Βίδα ST4.2x18	1
21	Καλώδιο σύνδεσης παλμών2	2	47	Στήριγμα πλάτης	1
22	Σωλήνας στήριξης χειρολαβής	1	48	Κάθισμα	1
23	Βίδα κεφαλής Allen M8x15	8	49	Σταθερό υποστήριγμα	1
24	Βίδα M5x55	1	50	Άξονας μοχλού ρύθμισης τιμονιού	1
25	Ροδέλα D5	1	51	Εξάγωνο παξιμάδι M6x10	2
26	Μοχλός ρύθμισης έντασης	1	52	Λαβή	1

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Τα περισσότερα από τα αναφερόμενα εξαρτήματα συναρμολόγησης έχουν συσκευαστεί ξεχωριστά, αλλά ορισμένα έχουν προεγκατασταθεί στα αναγνωρισμένα μέρη συναρμολόγησης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απλώς αφαιρέστε και επανεγκαταστήστε τα εξαρτήματα καθώς απαιτείται συναρμολόγηση. Ανατρέξτε στα μεμονωμένα βήματα συναρμολόγησης και σημειώστε όλο το προεγκατεστημένο υλικό.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι θα έχετε αρκετό χώρο γύρω από το αντικείμενο. Χρησιμοποιήστε το παρόν εργαλείο για συναρμολόγηση. πριν από τη συναρμολόγηση, ελέγξτε αν είναι διαθέσιμα όλα τα απαραίτητα ανταλλακτικά. Συνιστάται ανεπιφύλακτα αυτό το μηχάνημα να συναρμολογείται από δύο ή περισσότερα άτομα για να αποφευχθεί πιθανός τραυματισμός.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΙΣΗΣ

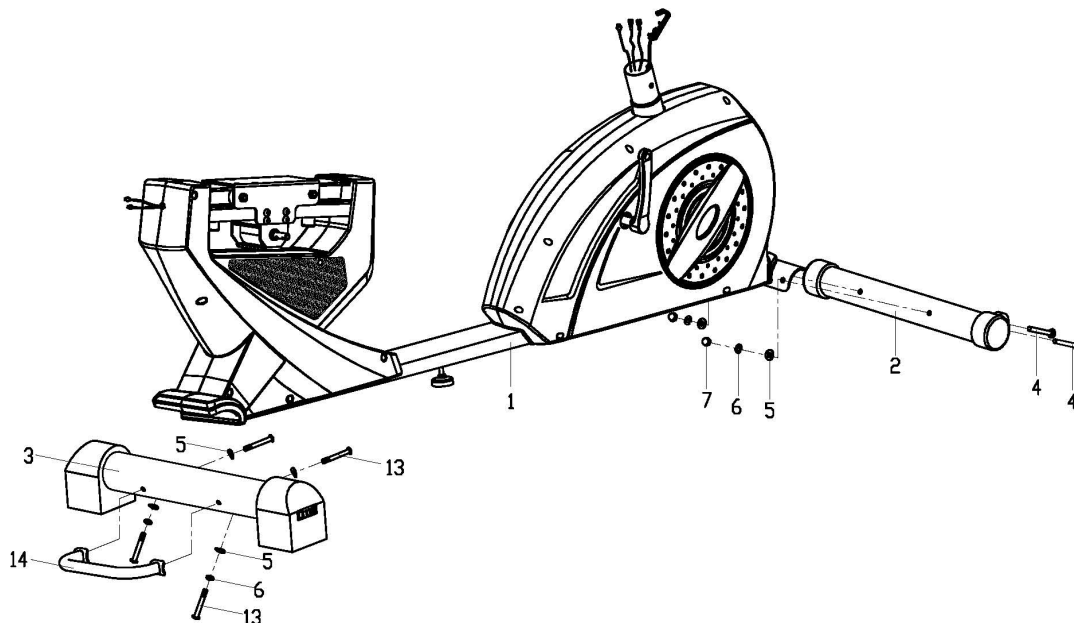
Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

ΒΗΜΑ 1:

A: Συνδέστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (2) στο κύριο πλαίσιο (1) με το μπουλόني (4), την κυρτή ροδέλα (5), τη ροδέλα (6) και το παξιμάδι (7).

B: Συνδέστε τη λαβή ανύψωσης (14) στον πίσω σταθεροποιητή (3) με τη βίδα κεφαλής Allen (13) και την κυρτή ροδέλα (5).

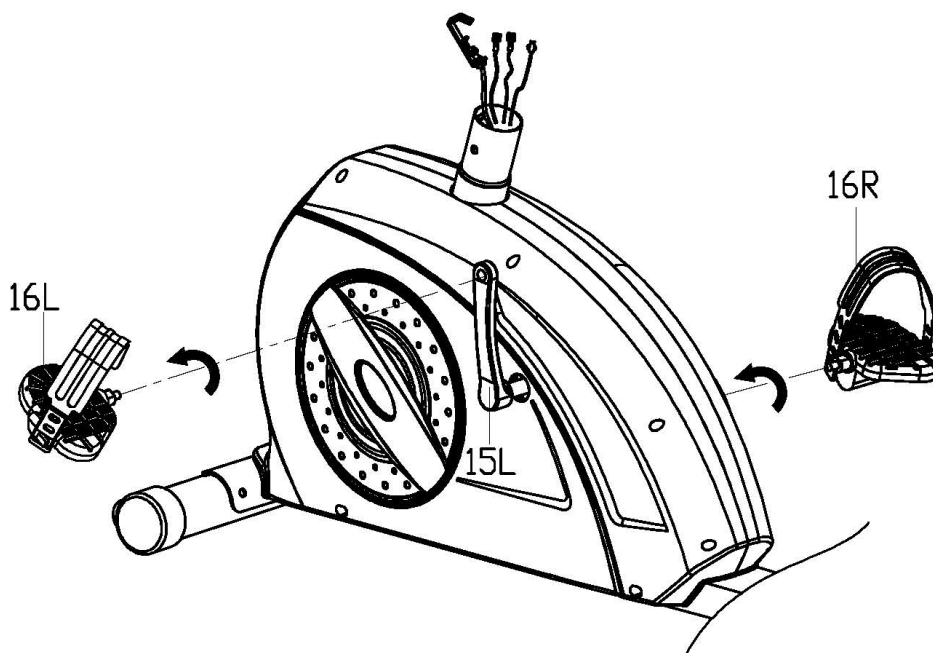
Γ: Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (3) στο κύριο πλαίσιο (1) με τη βίδα κεφαλής Allen (13), τη ροδέλα (6) και την κυρτή ροδέλα (5).



ΒΗΜΑ 2

Συνδέστε το πεντάλ (16L / R) στη μανιβέλα (15L / R) με γαλλικό κλειδί.

Σημείωση: ασφαλίστε το αριστερό πεντάλ (16L) αριστερόστροφα και το δεξί πεντάλ (16R) δεξιόστροφα όπως απεικονίζεται. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι το πεντάλ (16L / R) είναι ασφαλισμένο σφιχτά κατά τη διάρκεια της κίνησής σας, διαφορετικά το σπείρωμα πεντάλ θα σπάσει.

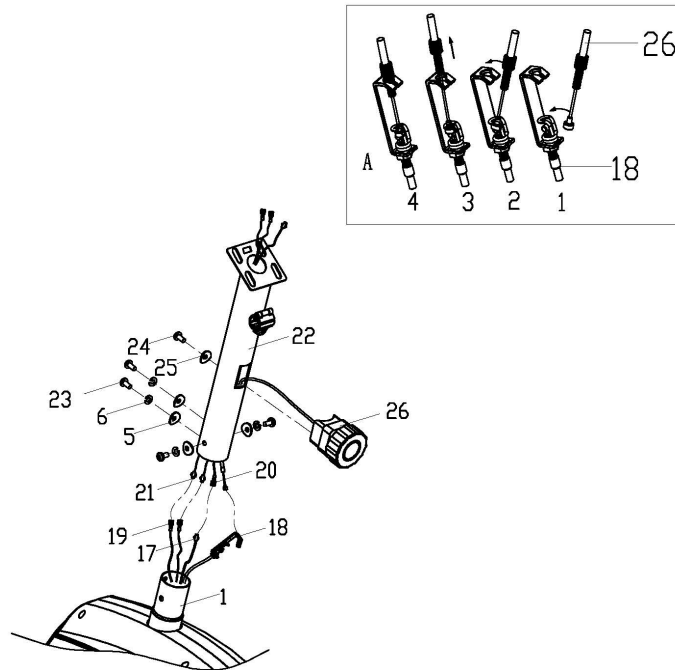


ΒΗΜΑ 3

A: Συνδέστε το καλώδιο σύνδεσης παλμών 1 (19) με το καλώδιο σύνδεσης Παλμών 2 (21) και συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα (17) με το καλώδιο άνω αισθητήρα (20). Στη συνέχεια, συνδέστε το καλώδιο έντασης (18) με τον μοχλό ρύθμισης έντασης (26) όπως φαίνεται στην εικόνα Α.

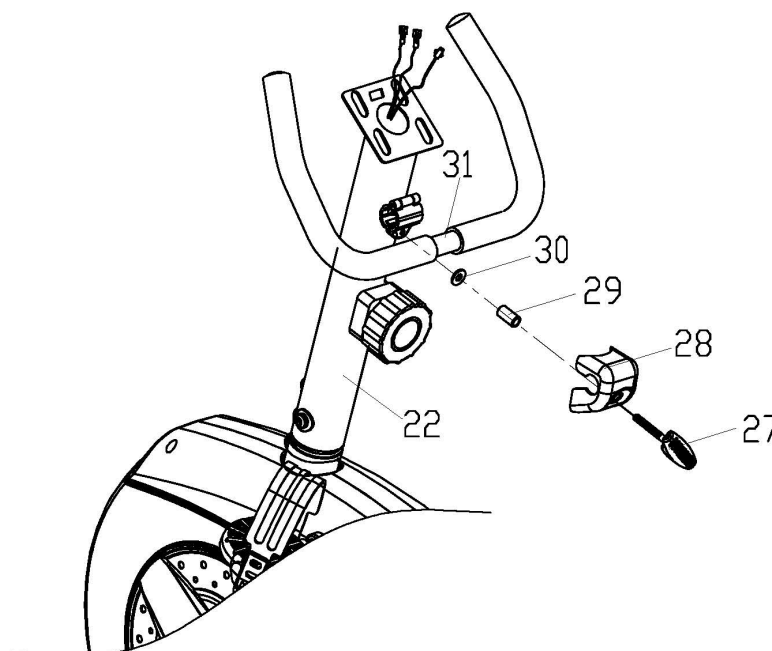
B: Ασφαλίστε τον μοχλό ρύθμισης έντασης (26) στον σωλήνα στήριξης χειρολαβής (22) με τη βίδα M5×55 (24) και τη ροδέλα D5 (25).

Γ: Συνδέστε τον σωλήνα στήριξης χειρολαβής (22) στο κύριο πλαίσιο (1) με τη βίδα κεφαλής Allen (23), τη ροδέλα D8 (6) και την Κυρτή ροδέλα d8.5×Φ20×R30 (5).



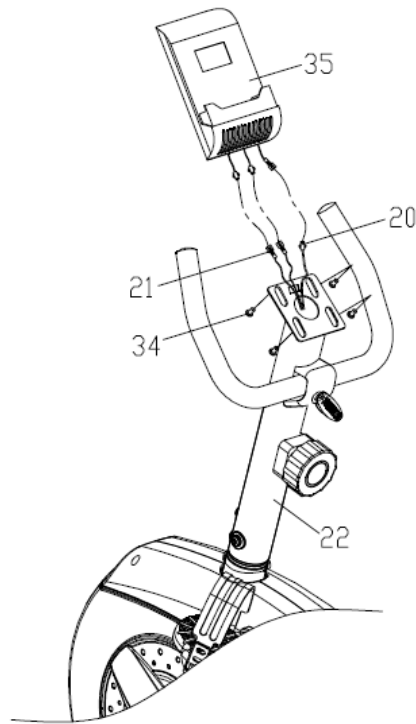
ΒΗΜΑ 4

Συνδέστε την χειρολαβή (31) στον σωλήνα στήριξης χειρολαβής (22) με την Πλαστική λαβή ρύθμισης τιμονιού (27), το κάλυμμα χειρολαβής (28), το διαχωριστικό (29) και την επίπεδη ροδέλα (30) και στη συνέχεια στερεώστε καλά το κάλυμμα χειρολαβής (28).



ΒΗΜΑ 5

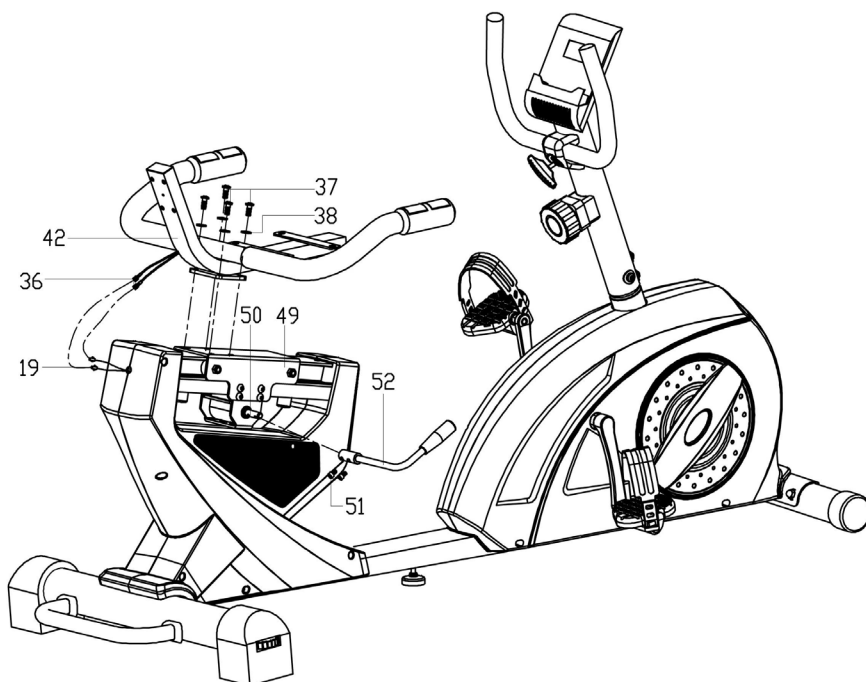
Συνδέστε το καλώδιο σύνδεσης παλμού 2 (21) το Καλώδιο άνω αισθητήρα (20) με τα δεξιά καλώδια από το καντράν (35) και, στη συνέχεια, συνδέστε το καντράν (35) στο Σωλήνας στήριξης χειρολαβής (22) με τις βίδες (34).



ΒΗΜΑ 6

A: Συνδέστε τη λαβή (52) στον άξονα (50) με τα εξαγωνικά παξιμάδια (51).

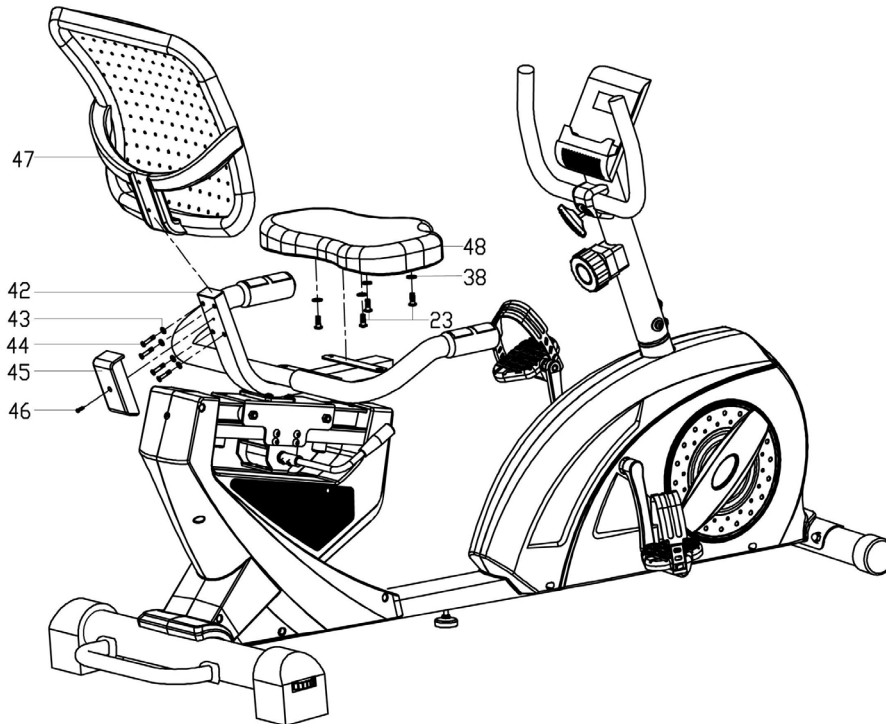
B: Συνδέστε το καλώδιο παλμού (36) με το καλώδιο σύνδεσης παλμού 1 (19) και, στη συνέχεια, ασφαλίστε το σωλήνα στήριξης καθίσματος (42) στο σταθερό υποστήριγμα (49) με τις βίδες κεφαλής Allen (37) και τις επίπεδες ροδέλες (38).



ΒΗΜΑ 7

A: Κλειδώστε το κάθισμα (48) στη βάση σύνδεσης του σωλήνα καθίσματος (42) με τις βίδες κεφαλής Allen (23) και τις επίπεδες ροδέλες (38).

B: Κλειδώστε το στήριγμα πλάτης (47) στο σωλήνα καθίσματος (42) με τις βίδες κεφαλής Allen (44) και την επίπεδη ροδέλα (43) και, στη συνέχεια, ασφαλίστε το προστατευτικό (45) στο σωλήνα καθίσματος (42) με τις βίδες (46).



Τα πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε πριν από την άσκηση.

A. Δεδομένα χρήστη (user data):

Πρέπει να εισαγάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα πριν από την άσκηση. Πατήστε το πλήκτρο BODY FAT για να εισαγάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα σχετικά με το φύλο, την ηλικία, το ύψος και το βάρος και, στη συνέχεια, το καντράν μπορεί να αποθηκεύσει τα δεδομένα, εκτός εάν αφαιρέσετε τις μπαταρίες.

B. Λειτουργία ρολογιού (clock mode):

α. Το καντράν θα εισέλθει στη λειτουργία ρολογιού όταν δεν υπάρχει είσοδος σήματος ή δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο μετά από 4 λεπτά. Μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο ENTER για να αλλάξετε το ρολόι ή θερμοκρασία χώρου ή να πατήσετε άλλα πλήκτρα για έξοδο από τη λειτουργία ρολογιού.

β. Πατήστε το κουμπί ENTER για 2 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε την οθόνη και στη συνέχεια μπορείτε να ρυθμίσετε την ώρα με τα πλήκτρα UP ή DOWN. Χρησιμοποιείτε το πλήκτρο ENTER για να επιλέξετε την επόμενη ρύθμιση. Εάν δεν υπάρξει καταχώρηση μετά από 30 δευτερόλεπτα αυτόματα θα ξεκινήσει η ώρα.

Λειτουργίες και χαρακτηριστικά:

- 1. ΡΟΛΟΪ (clock):** Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα σε ώρες και λεπτά.
- 2. ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ (temperature):** Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία χώρου.
- 3. ΧΡΟΝΟΣ (time):** Εμφανίζει τον χρόνο άσκησης που πέρασε σε λεπτά και δευτερόλεπτα. Το καντράν θα μετρήσει αυτόματα από το 0:00 έως το 99:59 σε διαστήματα του ενός δευτερολέπτου. Μπορεί επίσης να προγραμματίζετε το καντράν σας για αντίστροφη μέτρηση από μια καθορισμένη τιμή χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα UP και DOWN από το 0:00 έως το 99:00. Εάν συνεχίσετε να ασκείστε όταν ο χρόνος φτάσει 0:00, το καντράν θα αρχίσει να ηχεί και θα επαναφερθεί στον αρχικό καθορισμένο χρόνο ενημερώνοντάς σας ότι η προπόνησή σας έχει ολοκληρωθεί.

4. **ΤΑΧΥΤΗΤΑ (Speed):** Εμφανίζει την τιμή ταχύτητας σε KM/MILE ανά ώρα.
5. **ΑΠΟΣΤΑΣΗ (distance):** Εμφανίζει τη συνολική απόσταση που διανύθηκε κατά τη διάρκεια κάθε προπόνησης με μέγιστη τιμή 999,9KM / MILE.
6. **ΘΕΡΜΙΔΕΣ (Calories):** Το καντράν θα υπολογίσει τις συνολικές θερμίδες που καταναλώνονται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας.
7. **ΗΛΙΚΙΑ (age):** Το καντράν σας μπορεί να προγραμματιστεί από ηλικία 10 έως 99 ετών. Εάν δεν ορίσετε ηλικία, αυτή η λειτουργία θα είναι πάντα προεπιλεγμένη σε ηλικία 35 ετών.
8. **ΠΑΛΜΟΙ (pulse):** Το καντράν εμφανίζει τον ρυθμό παλμών σας σε χτύπους ανά λεπτό κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας.
9. **ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ (RPM):** Ο ρυθμός πεντάλ που έχετε σε περιστροφές ανά λεπτό.
10. **ΣΑΡΩΣΗ (scan):** Αφού ξεκινήσετε η οθόνη θα σαρώσει αυτόματα τις λειτουργίες χρόνου (Time), απόστασης (Distance), Θερμίδων (Calorie), Περιστροφών ανά λεπτό (Rpm), Παλμών (Pulse) και Ταχύτητας (Speed). Κάθε λειτουργία θα παραμένει στην κύρια οθόνη για 6 δευτερόλεπτα.

12. ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΠΑΛΜΩΝ (pulse recovery): Κατά το στάδιο έναρξης (START), κρατήστε τα χέρια σας στις λαβές ή αφήστε το πομπό του στήθους συνδεδεμένο και στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο "PULSE RECOVERY", όλες οι λειτουργίες στην οθόνη θα σταματήσουν εκτός από τον χρόνο "TIME". Ο χρόνος αρχίζει να μετράει από 01:00 - 00:59 - - έως 00:00. Μόλις φτάσει το 00:00, το καντράν θα εμφανίσει την κατάσταση ανάκτησης του καρδιακού σας ρυθμού με βαθμό F1.0 έως F6.0

1.0 means ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ

1.0 < F < 2.0 means ΑΡΙΣΤΑ

2.0 ≤ F ≤ 2.9 means ΚΑΛΑ

3.0 ≤ F ≤ 3.9 means ΜΕΤΡΙΑ

4.0 ≤ F ≤ 5.9 means ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΜΕΣΟΥ ΟΡΟΥ

6.0 means ΧΑΜΗΛΑ

Σημείωση: Εάν δεν υπάρχει είσοδος παλμικού σήματος, τότε το καντράν θα εμφανίσει την ένδειξη "P" στο παράθυρο παλμών (PULSE).

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.

Λειτουργίες πλήκτρων:

Υπάρχουν 6 πλήκτρα οι λειτουργίες των οποίων είναι οι εξής:

1. **Πλήκτρο UP:** Κατά την λειτουργία ρύθμισης, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να αυξήσετε την τιμή χρόνου (Time), απόστασης (Distance), θερμίδων (Calories), ηλικίας (Age), Βάρους (Weight), Ύψους (Height) κ.τ.λ. καθώς και για την επιλογή φύλου. Κατά την λειτουργία ρολογιού (CLOCK), πατώντας αυτό το πλήκτρο μπορείτε να ρυθμίσετε την ώρα και το ξυπνητήρι.
 2. **Πλήκτρο DOWN:** Κατά την λειτουργία ρύθμισης, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να μειώσετε την τιμή χρόνου (Time), απόστασης (Distance), θερμίδων (Calories), ηλικίας (Age), Βάρους (Weight), Ύψους (Height) κ.τ.λ. καθώς και για την επιλογή φύλου. Κατά την λειτουργία ρολογιού (CLOCK), πατώντας αυτό το πλήκτρο μπορείτε να ρυθμίσετε την ώρα και το ξυπνητήρι.
 3. **Πλήκτρο ENTER/RESET:**
 - a. Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να αποδεχτείτε την τρέχουσα καταχώριση δεδομένων.
 - b. Σε κατάσταση αδράνειας (no speed mode), πατώντας αυτό το πλήκτρο για πάνω από 3 δευτερόλεπτα το καντράν θα ενεργοποιηθεί ξανά.
 4. **Πλήκτρο BODY FAT:** Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα πριν την μέτρηση αναλογίας σωματικού λίπους.
 5. **Πλήκτρο MEASURE:** Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να λάβετε την αναλογία σωματικού λίπους, τον δείκτη μάζας σώματος (BMI) και τον δείκτη του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού (BMR).
 - a. **FAT %:** Αναφέρετε το ποσοστό σωματικού λίπους μετά τη μέτρηση.
 - b. **BMI (Δείκτης μάζας σώματος):** Ο δείκτης μάζας σώματος BMI είναι η μέτρηση σωματικού λίπους με βάση το ύψος και το βάρος που ισχύει τόσο για ενήλικες άνδρες όσο και για γυναίκες.
 - c. **BMR (Βασικός μεταβολικός ρυθμός):** Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMR) δείχνει τον αριθμό των θερμίδων που χρειάζεται το σώμα σας για να λειτουργήσει. Αυτό δεν αντιπροσωπεύει καμία δραστηριότητα, είναι απλώς η ενέργεια που απαιτείται για να διατηρηθεί ένας καρδιακός παλμός, η αναπνοή και η κανονική θερμοκρασία του σώματος. Μετρά το σώμα σε κατάσταση ηρεμίας, όχι ύπνου, σε θερμοκρασία δωματίου.
- Σημείωση:** Πατήστε το πλήκτρο MEASURE και τοποθετήστε τα δύο σας χέρια στις μεταλλικές επαφές για 10 δευτερόλεπτα για να εμφανιστεί το αποτέλεσμα. Εάν δεν είναι και τα δύο σας χέρια στις μεταλλικές επαφές τότε θα εμφανιστεί η ένδειξη "Err".
6. **Πλήκτρο PULSE RECOVERY:** Πατήστε το πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία ανάκτησης καρδιακού ρυθμού.

Μπαταρία:

Εάν η οθόνη δεν δείχνει σωστά, αφαιρέστε και εγκαταστήστε ξανά τις μπαταρίες για να έχετε καλό αποτέλεσμα.

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.



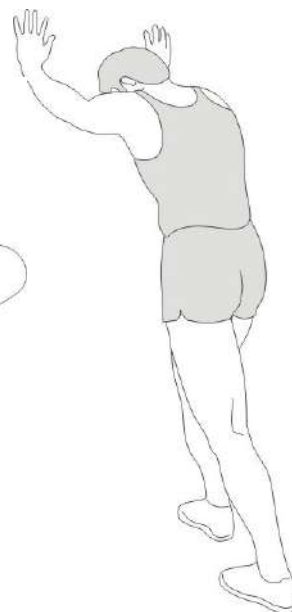
Διατάσεις
Πλευρών



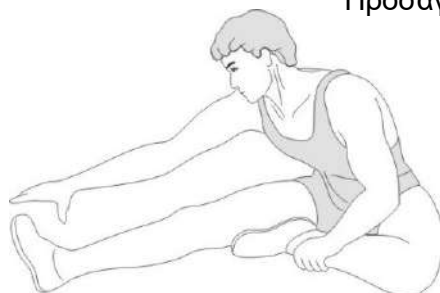
Άγγιγμα
Δαχτύλων



Διάταση
Προσαγωγών



Διάταση
ισchioκνημιαίων



Διάταση κνημιαίων/Αχίλλειου τένοντα

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, φθαρμένος μάντας 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.
- 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.

ΤΗΛ.: 210 66 20 921 -2 – **FAX:** 210 66 20 923 – **e-mail:** service@xtr.gr

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.
- When electronic components (console) are damaged by intense sweating or other liquid that has come into contact with or penetrated inside them.

Τηλ.: 210 66 20 921 -2 – **Fax:** 210 66 20 923 –**e-mail:** service@xtr.gr

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ FITNESS



Λ. ΚΟΥΠΙ 34, ΚΟΡΩΠΙ Τ.Κ. 19441Τ.Θ. 6201
Τηλ.: 210 66 20 921 -2 - Fax: 210 66 20 923
E-mail: info@xtr.gr • f/xtrstores •  /@xtr.gr

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:
801.11.15.100

www.xtr.gr