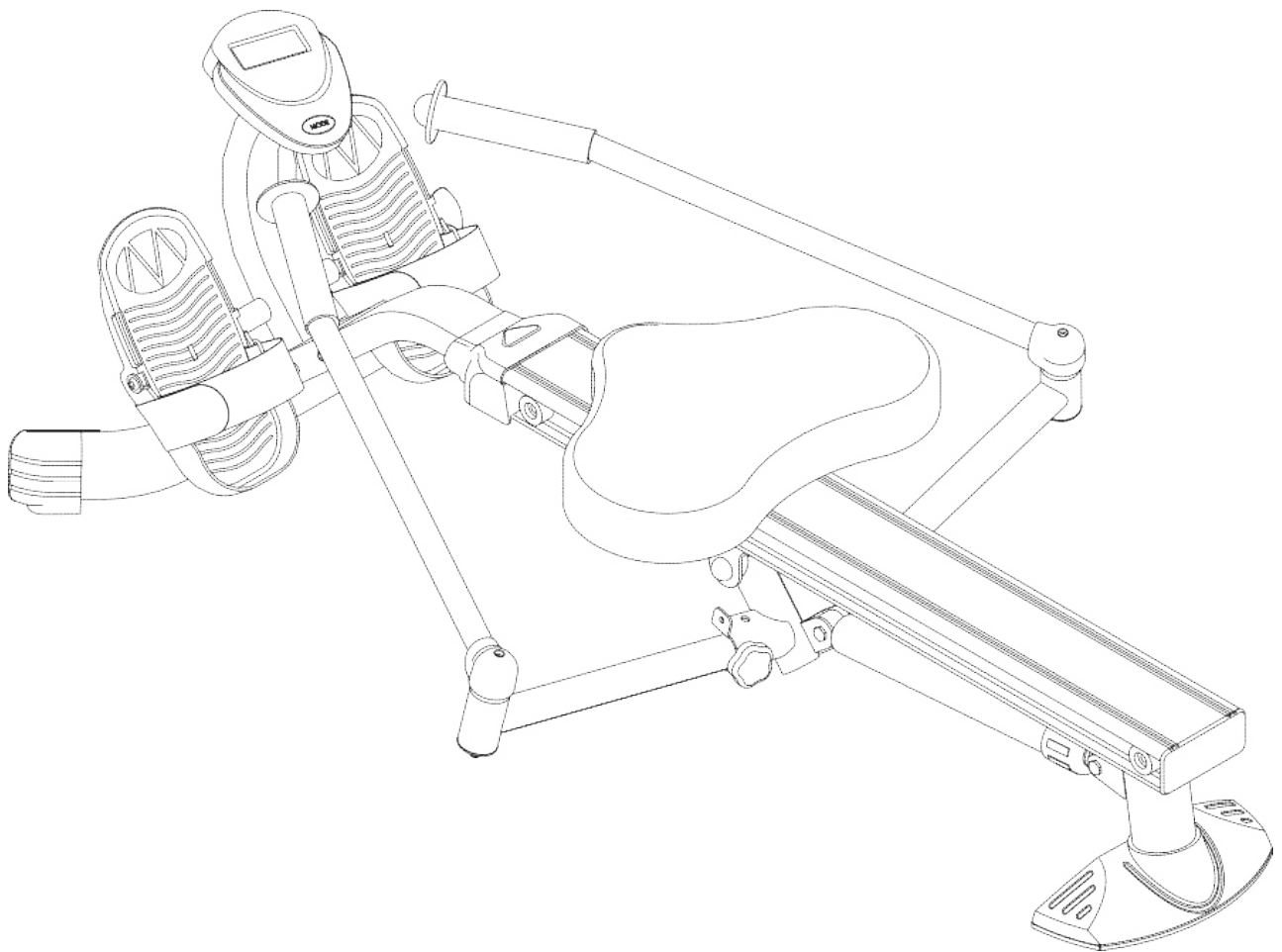


Κωπηλατική

XFIT 2125

Εγχειρίδιο Χρήστη



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

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

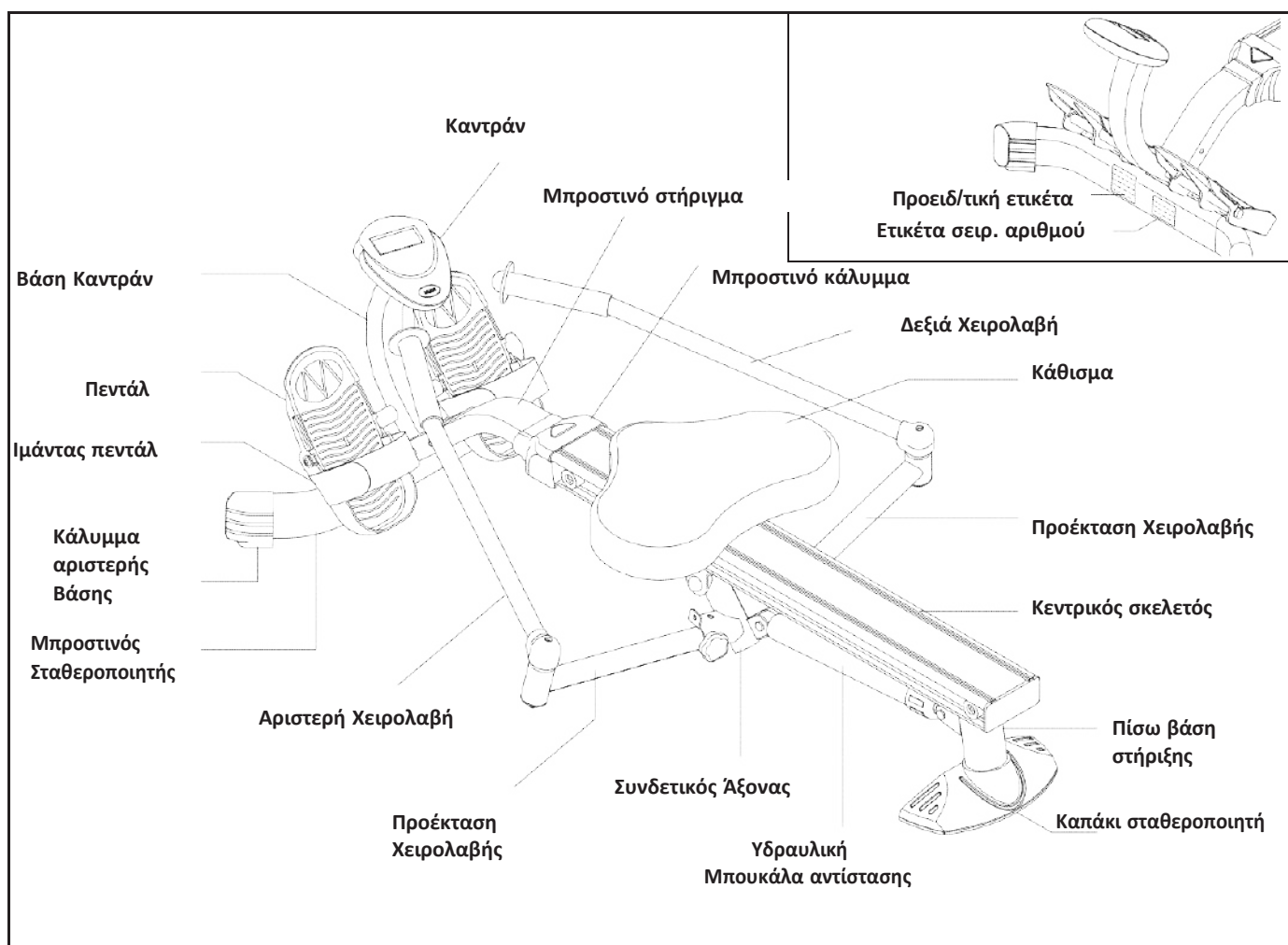
Ευχαριστούμε που επιλέξατε την κωπηλατική X-FIT 2125.

Είμαστε υπερήφανοι για την παραγωγή αυτού του ποιοτικού προϊόντος και ελπίζουμε ότι θα σας προσφέρει πολλές ώρες ποιοτικής άσκησης για να σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα, να δείχνετε καλύτερα και να απολαύσετε τη ζωή στο μέγιστο.

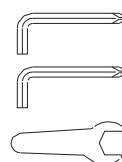
Είναι αποδεδειγμένο ότι ένα κανονικό πρόγραμμα άσκησης μπορεί να βελτιώσει τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Πολύ συχνά, ο πολυάσχολος τρόπος ζωής μας περιορίζει το χρόνο και την ευκαιρία για άσκηση. Η κωπηλατική X-FIT 2125 παρέχει μια βολική και απλή μέθοδο για να ξεκινήσετε το ταξίδι σας για να φέρετε το σώμα σας σε φόρμα και να επιτύχετε έναν πιο ευτυχισμένο και υγιεινό τρόπο ζωής.

Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης. Εάν αισθανθείτε λιποθυμία ή ζάλη, διακόψτε αμέσως τη χρήση της κωπηλατικής. Για την αποφυγή πρόκλησης τραυματισμού θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι η κωπηλατική έχει συναρμολογηθεί σωστά και χρησιμοποιείται σωστά. Κρατήστε άλλα άτομα και τα κατοικίδια ζώα μακριά από την κωπηλατική όταν χρησιμοποιείται. Πριν από κάθε χρήση να βεβαιώνετε πάντα ότι όλα τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι γερά σφιγμένα. Ακολουθήστε όλες τις οδηγίες ασφαλείας στο παρόν εγχειρίδιο.

Πριν διαβάσετε περαιτέρω, παρακαλούμε ανατρέξτε στο παρακάτω σχέδιο και εξοικειωθείτε με τα μέρη που φέρουν ετικέτα. Εντοπίστε την ετικέτα με τον σειριακό αριθμό πάνω στην κωπηλατική και γράψτε τον στο εξώφυλλο του εγχειριδίου στον διαθέσιμο χώρο. Δείτε τη σελίδα 3 για μια εικόνα της ετικέτας σειριακού αριθμού. Ο αριθμός μοντέλου και ο αριθμός σειράς απαιτούνται όταν ζητάτε βοήθεια.



ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ:



Κλειδί Allen (5mm)

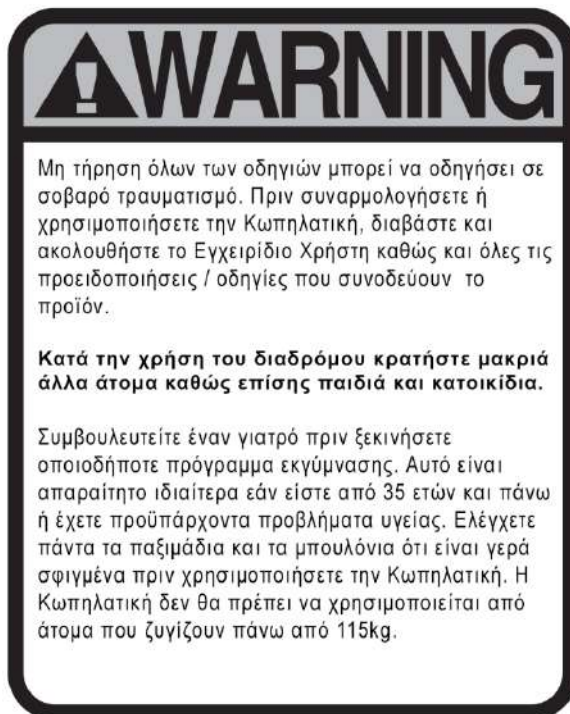
Κλειδί Allen (5mm)

Κλειδί Γαλλικό (13mm)

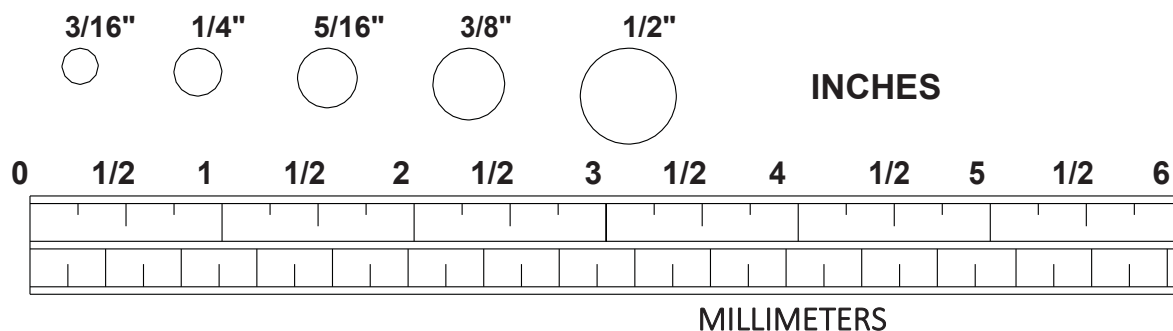
ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΩΝ & ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΩΝ

Αυτό το γράφημα παρέχεται για να συμβάλει στον εντοπισμό των σημάτων προειδοποίησης και επισημάνσεων. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξοικειωθείτε με όλες τις προειδοποιήσεις, και τις ετικέτες επισημάνσεων.

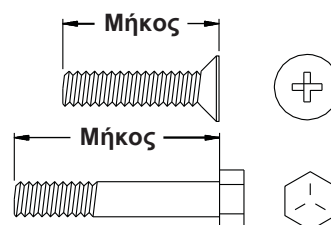
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ (67)



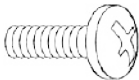
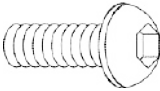


Αυτό το διάγραμμα παρέχεται για να βοηθήσει στην αναγνώριση συνδετικών εξαρτημάτων που χρησιμοποιούνται κατά την συναρμολόγηση. Τοποθετήστε τις ροδέλες ή τα άκρα των μπουλονιών ή των βιδών πάνω στους κύκλους για να ελέγξετε την σωστή διάμετρο. Χρησιμοποιήστε επίσης την παρακάτω μικρή κλίμακα για να ελέγξετε το μήκος των βιδών και των μπουλονιών.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το μήκος όλων των μπουλονιών και βιδών, εκτός εκείνων με την επίπεδη κεφαλή, μετράτε από κάτω από το κεφάλι μέχρι το άκρο του μπουλονιού ή της βίδας. Τα μπουλόνια και οι βίδες επίπεδης κεφαλής μετριοούνται από την κορυφή της κεφαλής μέχρι το άκρο του μπουλονιού ή της βίδας.



Αφού αποσυσκευάσετε τον διάδρομο, ανοίξτε την συσκευασία υλικών και βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα παρακάτω συνδετικά εξαρτήματα. Κάποια εξαρτήματα μπορεί να είναι προ-συναρμολογημένα.

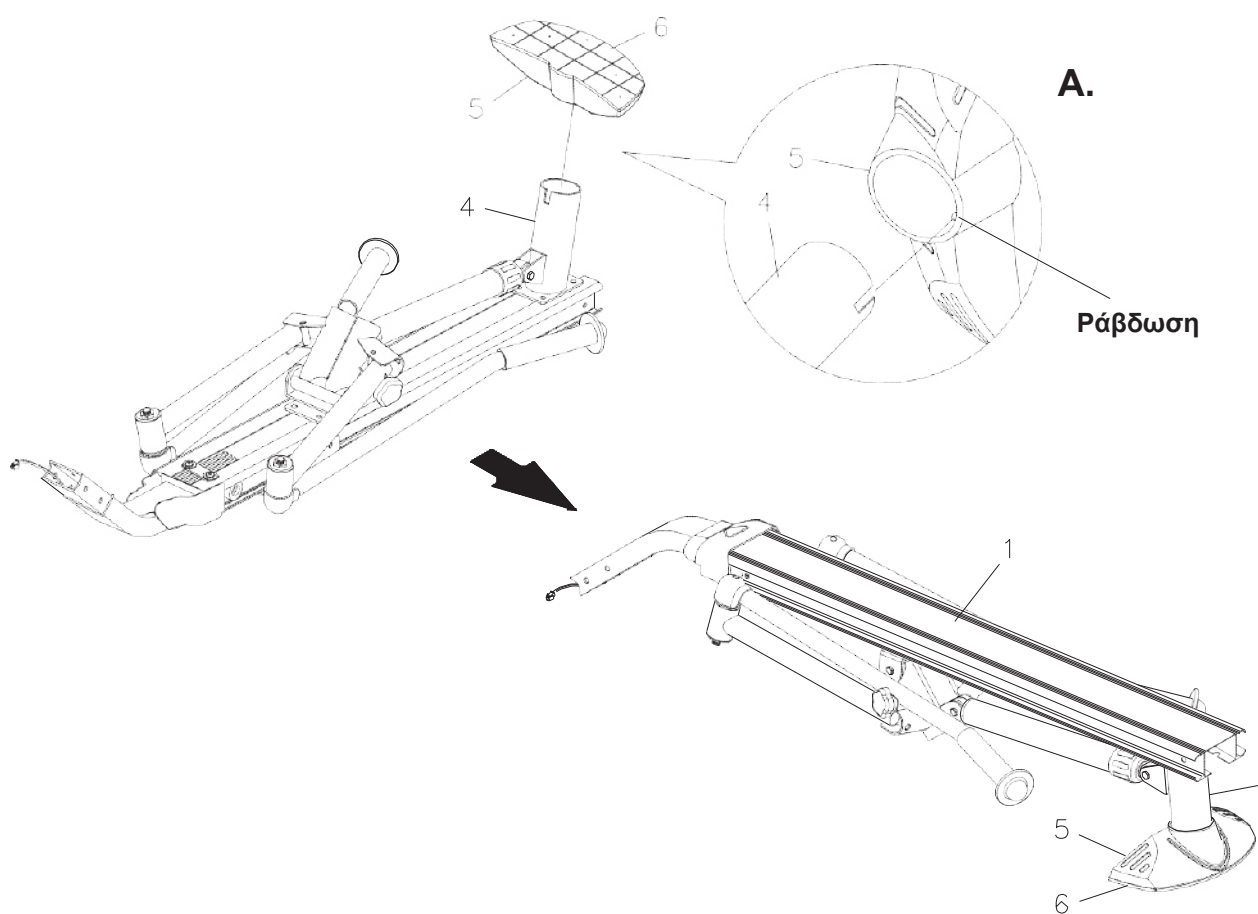
	Εξάρτημα No. και Περιγραφή	Τεμ.
	49 Βίδα, (M5 x 0.8 x 12mm)	2
	51 Μπουλόνι, (M8 x 1.25 x 15mm)	8
	53 Μπουλόνι, (M8 x 1.25 x 25mm)	2
	36 Μεγάλη Ροδέλα (M8)	2
	59 Ροδέλα (M8)	8
	62 Nylon Παξιμάδι (M8 x 1.25)	2

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

ΒΗΜΑ 1

Κατεβάστε τον κεντρικό σκελετό συναρμολόγησης στο πάτωμα όπως φαίνεται στην εικόνα. Δείτε το σχέδιο Α. Βεβαιωθείτε ότι η ράβδωση από το **Καπάκι του Σταθεροποιητή (5)** έχει ευθυγραμμιστεί με την εγκοπή του **Πίσω Στηρίγματος (4)**. Κατόπιν σπρώξτε το **Καπάκι Σταθεροποιητή (5)** μέσα στο **Πίσω Στήριγμα (4)**. Περιστρέψτε τον κεντρικό σκελετό στην κανονική όρθια θέση και βεβαιωθείτε ότι η **Κάτω Βάση του κατακλιού του πίσω Σταθεροποιητή (6)** έχει ασφαλίσει στο **Καπάκι του Σταθεροποιητή (5)**.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

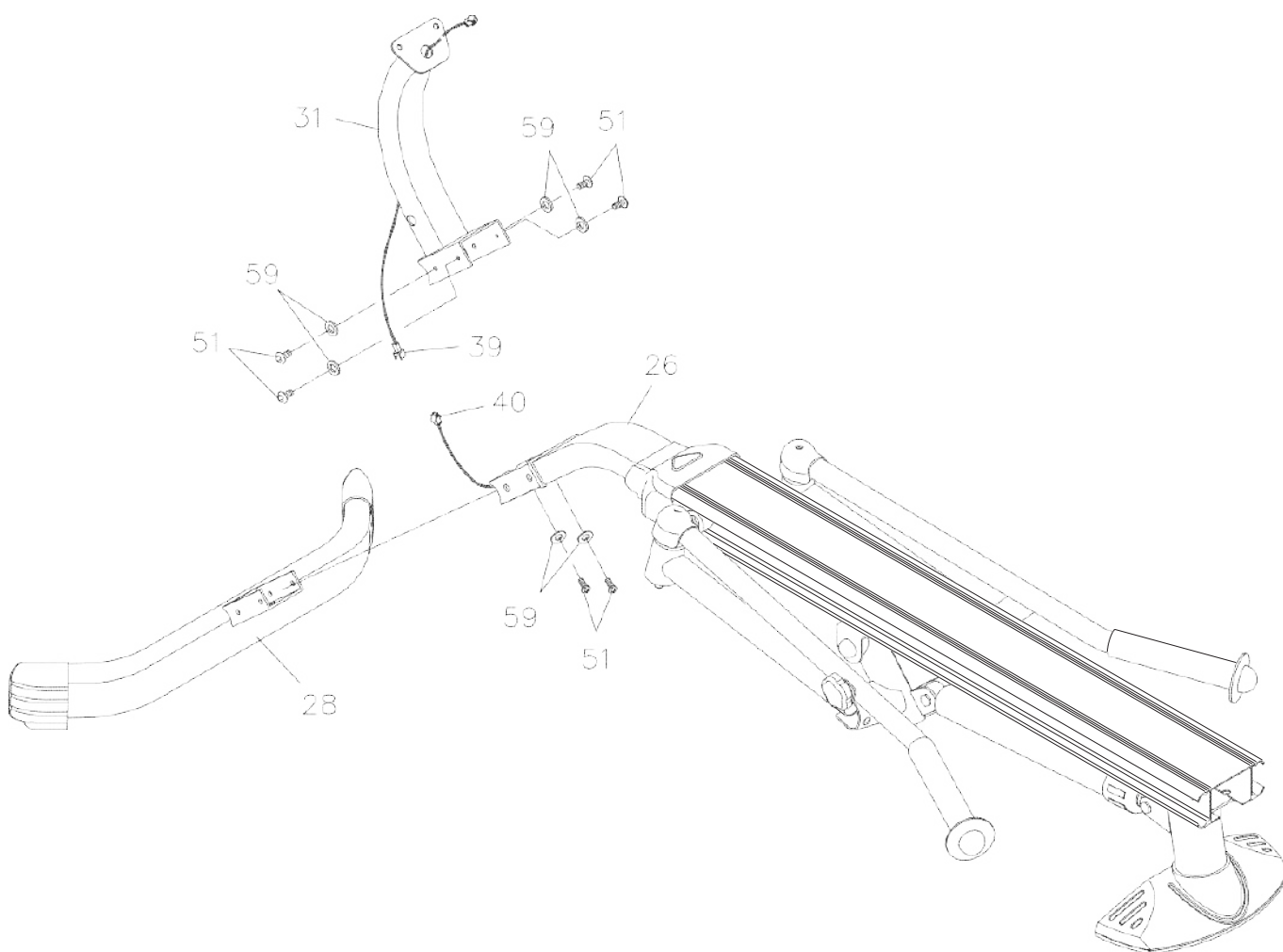
ΒΗΜΑ 2:

Εισάγετε το υποστήριγμα του **Μπροστινού Σταθεροποιητή (28)** στο **Μπροστινό Στήριγμα (26)**. Συνδέστε τον **Σωλήνα Στήριξης Μετρητή (31)** στον **Μπροστινό Σταθεροποιητή (28)** μαζί με **Μπουλόνια (M8x1.25x15mm) (51)** και **Ροδέλες (M8) (59)**. Παρακαλούμε μην ξεκινήσετε να σφίξετε τα μπουλόνια εάν πρώτα δεν τα έχετε τοποθετήσει όλα.

Σημείωση: Προσέξτε να μην καταστρέψετε την **Προέκταση Καλωδίου (39)** όταν συναρμολογείτε τον **Σωλήνα Στήριξης Μετρητή (31)**.

ΒΗΜΑ 3:

Συνδέστε την **Προέκταση Καλωδίου (39)** στο **Καλώδιο Αισθητήρα (40)**.



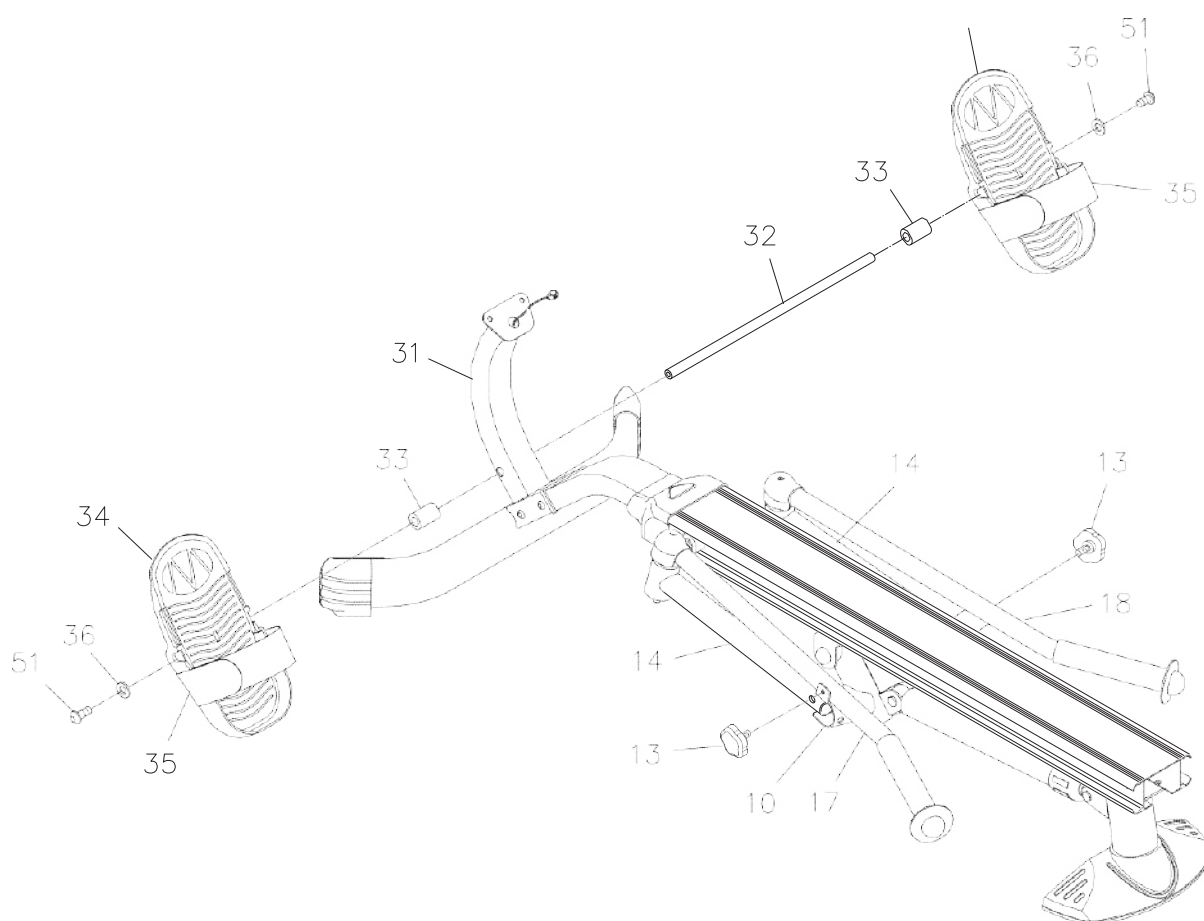
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 4:

Εισάγετε τον **Άξονα Πεντάλ (32)** στις υποδοχές που βρίσκονται στον **Σωλήνα Στήριξης Μετρητή (31)**. Τοποθετήστε ένα **Διαχωριστικό Πεντάλ (33)** και το **Πεντάλ (34)** σε κάθε **Άξονα Πεντάλ (32)** και σπρώξτε τα στον **Σωλήνα Στήριξης Μετρητή (31)**. Στην συνέχεια ασφαλίστε τα **Πεντάλ (34)** με Μπουλόνια (**M8x1.25x15mm**) (**51**) και **Μεγάλες Ροδέλες (M8) (36)** στους **Άξονες Πεντάλ (32)**. Θα χρειαστείτε δύο κλειδιά Allen για να σφίξετε τα Μπουλόνια (**M8x1.25x15mm**)(**51**) στους **Άξονες Πεντάλ (32)**.

ΒΗΜΑ 5:

Αφαιρέστε τους **Μοχλούς Κλειδώματος (13)** από τον **Συνδετικό Άξονα (10)**.



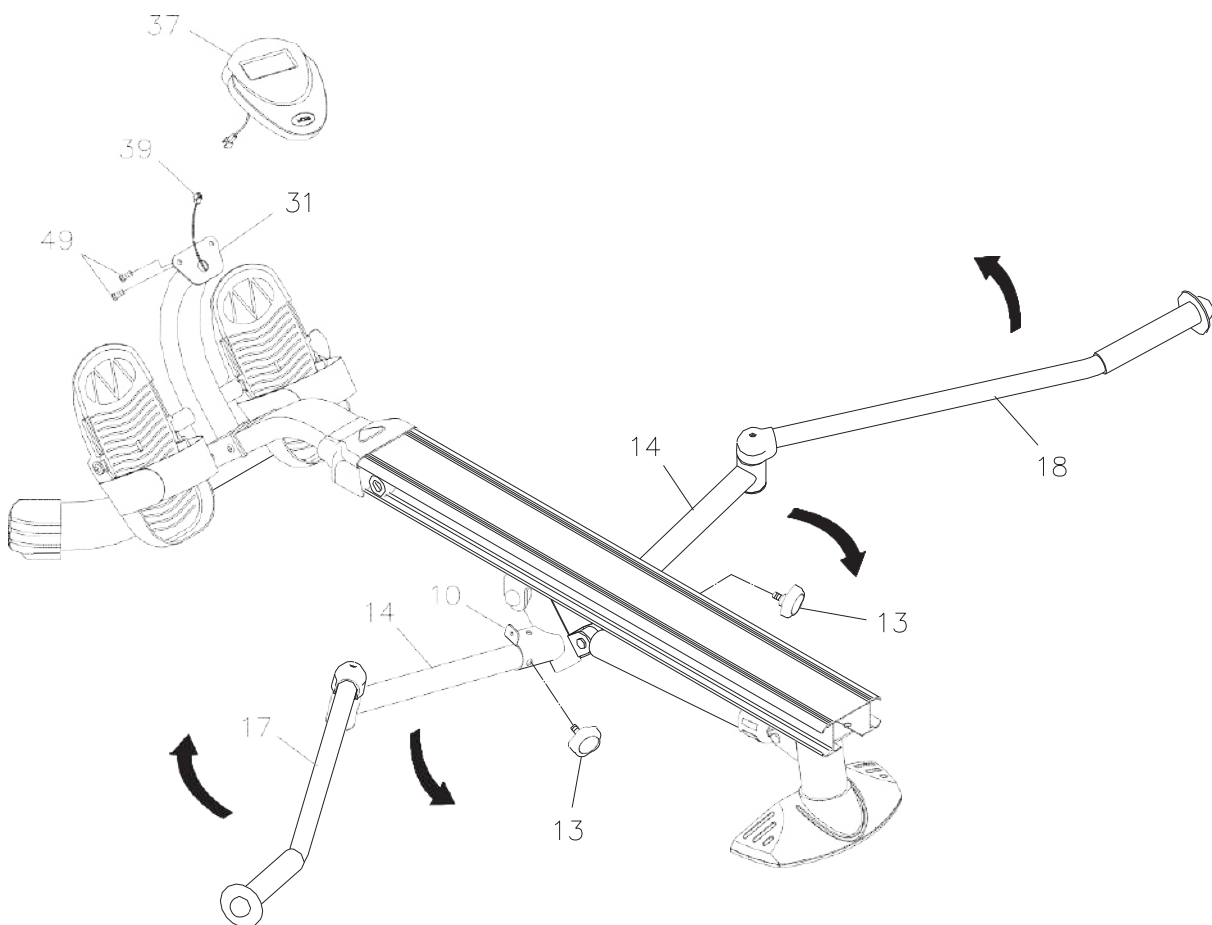
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 6:

Ξεδιπλώστε τις **Χειρολαβές (17, 18)** και τους **Βραχίονες Επέκτασης (14)** όπως φαίνεται στην εικόνα. Συνδέστε τους **Βραχίονες Επέκτασης (14)** στον **Συνδετικό Άξονα (10)** με τους **Μοχλούς Κλειδώματος (13)**.

ΒΗΜΑ 7:

Εισάγετε δύο μπαταρίες AA στον **Μετρητή (37)** (οι μπαταρίες δεν περιλαμβάνονται). Δείτε στην σελίδα 10 για οδηγίες τοποθέτησης μπαταριών. Συνδέστε την **Επέκταση Καλωδίου (39)** στον **Μετρητή (37)**. Συνδέστε τον **Μετρητή (37)** στον **Σωλήνα Στήριξης Μετρητή (31)** με βίδες (M5x0.8x12mm)(49).



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

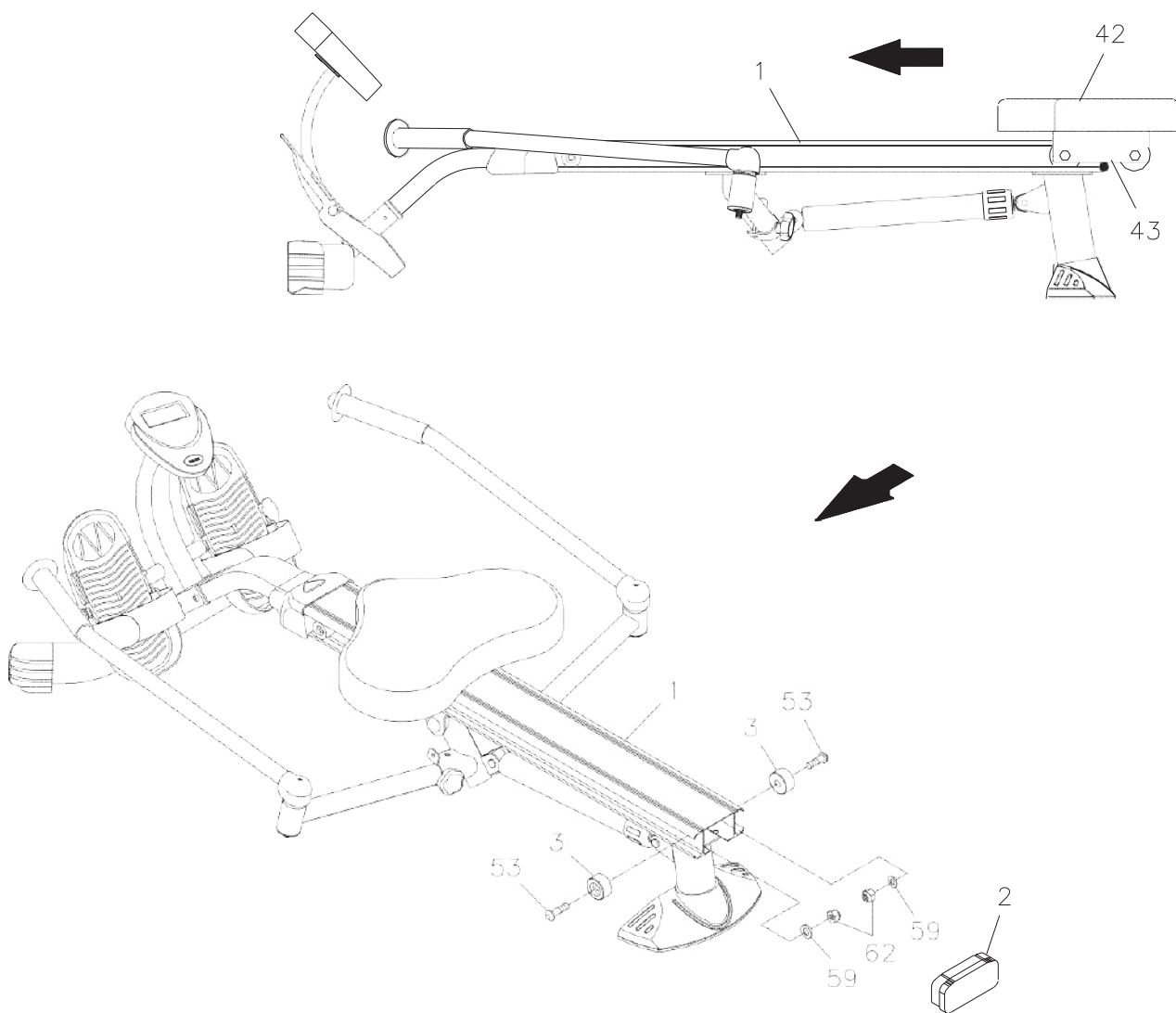
ΒΗΜΑ 8:

Τοποθετήστε την **Βάση Καθίσματος (43)** και το **Κάθισμα (42)** στον **Κεντρικό Άξονα (1)**. Συνδέστε τα **Στοπ Καθίσματος (3)** στο πίσω μέρος του **Κεντρικού Άξονα (1)** με **Μπουλόνια M8x1.25x25mm (53)**.

Επίσης, βεβαιωθείτε ότι τα άλλα Στοπ Καθίσματος στο μπροστινό μέρος του Άξονα είναι προ-συναρμολογημένα.

ΒΗΜΑ 9:

Τοποθετήστε το Καπάκι **Κεντρικού Άξονα (2)** στο πίσω μέρος του **Κεντρικού Άξονα (1)**.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΜΕΤΡΗΤΗ

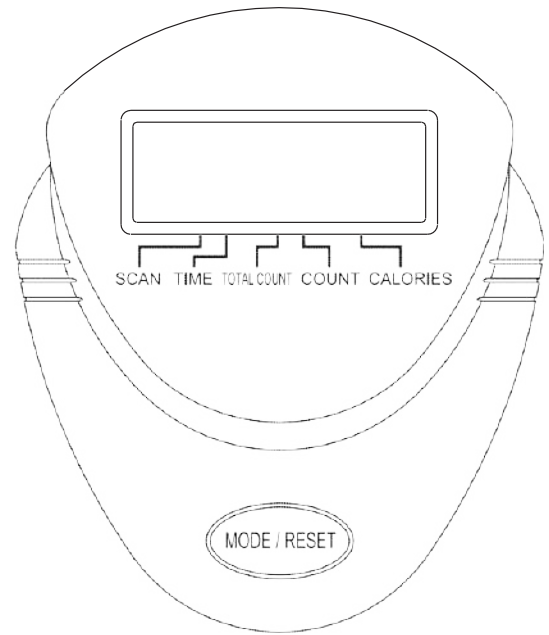
POWER ON: Ενεργοποίηση με την μετακίνηση της καρέκλας ή πατώντας το κουμπί.

POWER OFF: Απενεργοποίηση μετά από τέσσερα λεπτά αδράνειας.

MODE/RESET BUTTON:

Πατήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε τις λειτουργίες **SCAN**, **TIME**, **TOTAL COUNT**, **COUNT** και **CALORIES**.

Πατήστε και κρατήστε πατημένο για δύο δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις λειτουργίες στο 0, εκτός από το **TOTAL COUNT**.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

SCAN: Σκανάρει αυτόματα κάθε λειτουργία από τις ενδείξεις: **TIME**, **TOTAL COUNT**, **COUNT** και **CALORIES** με την σειρά κάθε έξι δευτερόλεπτα.

TIME: Δείχνει τον χρόνο που έχει παρέλθει από 1 δευτερόλεπτο έως 99:59 δευτερόλεπτα.

TOTAL COUNT: Δείχνει τον συνολικό αριθμό πεταλιών που έχετε κάνει, από 0 έως 9999 πεταλιές. Ο συνολικός αριθμός πεταλιών διατηρούνται και αφού απενεργοποιήσετε τον μετρητή.

COUNT: Δείχνει τον συνολικό αριθμό πεταλιών που έχετε κάνει από 0 έως 9999 πεταλιές.

CALORIES: Δείχνει τις θερμίδες που καταναλώσατε από 0 έως 9999 kcal. Η ένδειξη θερμίδων είναι μια εκτίμηση για έναν μέσο χρήστη. Θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ως σύγκριση μεταξύ των προπονήσεων.

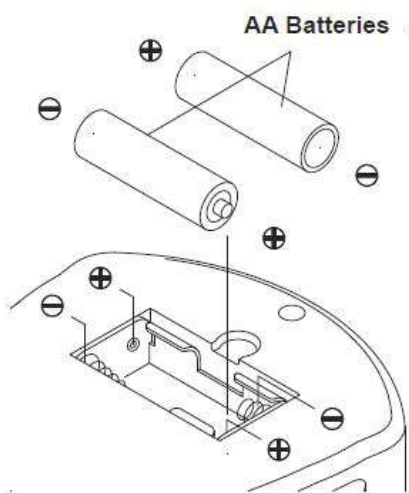
NOTE: Η ένδειξη **TOTAL COUNT** θα επανέλθει στο 0 όταν αφαιρέσετε τις μπαταρίες για αντικατάσταση.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

1. Ανοίξτε το πορτάκι της μπαταρίας στο πίσω μέρος του μετρητή.
2. Ο μετρητής λειτουργεί με 2 μπαταρίες AA, οι οποίες δεν συμπεριλαμβάνονται. Για να τοποθετήσετε ή να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες δείτε το σχεδιάγραμμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Μην τοποθετείτε παλιές με καινούριες μπαταρίες.
2. Χρησιμοποιείτε τον ίδιο τύπο μπαταρίας. Μην τοποθετείτε αλκαλικές μαζί με άλλου τύπου μπαταρίες.
3. Επαναγεμιζόμενες μπαταρίες δεν συνιστώνται.
4. Η τελική απόρριψη της μπαταρίας πρέπει να γίνεται σύμφωνα με όλους τους νόμους και κανονισμούς του κράτους και των ομοσπονδιακών αρχών.
5. Μην πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.

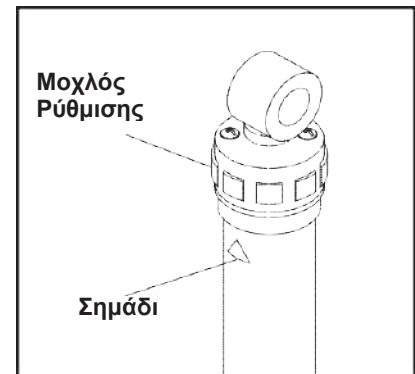


ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Η αντίσταση της Υδραυλικής Μπουκάλας Αντίστασης μπορεί να ρυθμιστεί περιστρέφοντας τον Μοχλό Ρύθμισης στο πάνω μέρος της Υδραυλικής Μπουκάλας Αντίστασης. Τα επίπεδα αντίστασης ξεκινάνε από το 1 έως το 12. Το 1 είναι το χαμηλότερο επίπεδο και το 12 το μέγιστο επίπεδο αντίστασης.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η Υδραυλική Μπουκάλα Αντίστασης ΚΑΙΕΙ μετά από μερικά λεπτά χρήσης.



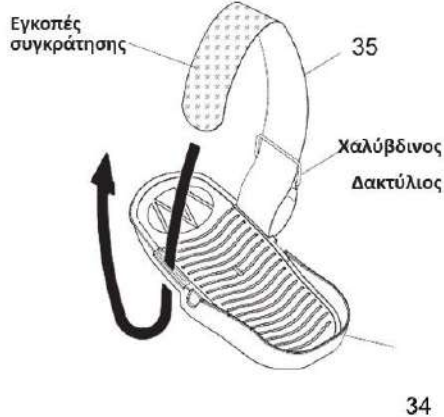
ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΠΕΝΤΑΛ

Εάν αισθάνεστε πιο άνετα στην προπόνησή σας, μπορείτε να αλλάξετε τον **Ιμάντα Πεντάλ (35)** στην υψηλότερη θέση του **Πεντάλ (34)** όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.

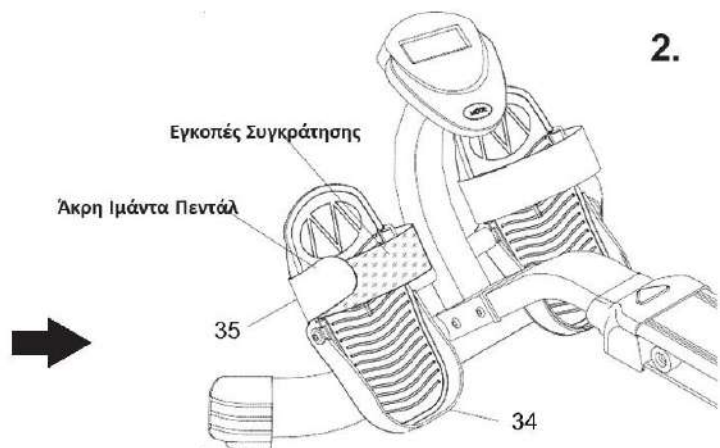
Τραβήξτε τον **Ιμάντα Πεντάλ (35)** μέσω του ανοίγματος από το κάτω μέρος του **Πεντάλ (34)**, και στη συνέχεια περάστε μέσα από το χαλύβδινο δακτύλιο. Σύρετε το χαλύβδινο δακτύλιο προς τα κάτω προς το **Πεντάλ (34)**. Τραβήξτε τον **Ιμάντα Πεντάλ (35)** μέσω του ανοίγματος στο **Πεντάλ (34)** στην άλλη πλευρά από την κορυφή όπως φαίνεται στην εικόνα 1, στη συνέχεια τραβήξτε την άκρη του **Ιμάντα Πεντάλ (35)** να εφαρμόσει επάνω στον **Ιμάντα Πεντάλ (35)** με τις εγχοπές συγκράτησης.

Συνδέστε το άκρο του **Ιμάντα Πεντάλ (35)** σε διαφορετική θέση για να ρυθμίσετε το μήκος. Ανατρέξτε στην εικόνα 2.

1.



2.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η ασφάλεια και η καλή λειτουργία της Κωπηλατικής μπορούν να διατηρηθούν μόνο όταν την ελέγχετε τακτικά για ζημιές και φθορές. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα ακόλουθα:

1. Τραβήξτε τις **Χειρολαβές (17, 18)** και βεβαιωθείτε ότι η **Υδραυλική Μπουκάλα Αντίστασης (22)** παρέχει αντίσταση.
2. Καθαρίστε τις ράγες κυλίνδρων στον **Κεντρικό Άξονα (1)** με απορροφητικό πανί.
3. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν όλα τα παξιμάδια και τα μπουλόνια και σφίξτε καλά. Αντικαταστήστε τα παξιμάδια και τα μπουλόνια που λείπουν. Σφίξτε τα χαλαρά παξιμάδια και τα μπουλόνια.
4. Βεβαιωθείτε ότι η **Προειδοποιητική Ετικέτα (67)** είναι στη θέση της και είναι ευανάγνωστη.
5. Είναι αποκλειστική ευθύνη του χρήστη / ιδιοκτήτη να εξασφαλίσει την τακτική συντήρηση.
6. Τα φθαρμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως ή να σταματάτε την λειτουργία της Κωπηλατικής μέχρι να γίνει επισκευή.
7. Η συντήρηση / επισκευή του θα πρέπει να γίνεται μόνο από επαγγελματία Τεχνικό.
8. Κρατήστε την Κωπηλατική καθαρή, σκουπίζοντάς την με απορροφητικό πανί μετά τη χρήση.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

1. Αποθηκεύστε το X-FIT 2125 σε καθαρό και στεγνό μέρος.
2. Πιάστε τον μπροστινό και τον πίσω σταθεροποιητή για να μετακινήσετε την Κωπηλατική. Μην χρησιμοποιείτε το κάθισμα της Κωπηλατικής για τη μετακίνησή της γιατί μπορεί να προκληθεί τραυματισμός στα δάχτυλα ή στο χέρι από την κινητή βάση καθίσματος.
3. Προς αποφυγή καταστροφής των ηλεκτρονικών μερών της Κωπηλατικής, αφαιρέστε τις μπαταρίες, εάν θέλετε να την αποθηκεύσετε για περισσότερο από 1 χρόνο.

ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ

Ακολουθήστε την παρακάτω διαδικασία για να διπλώσετε την Κωπηλατική όπως δείχνουν τα σχεδιαγράμματα.

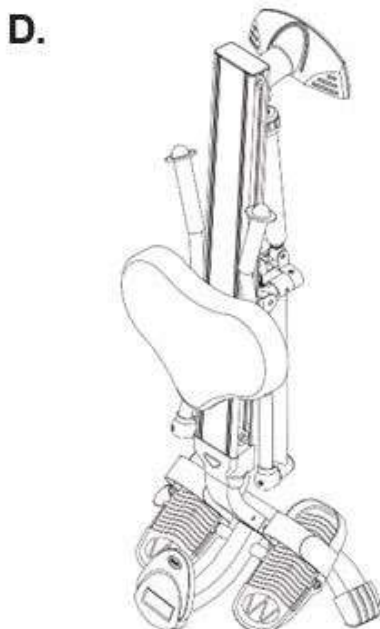
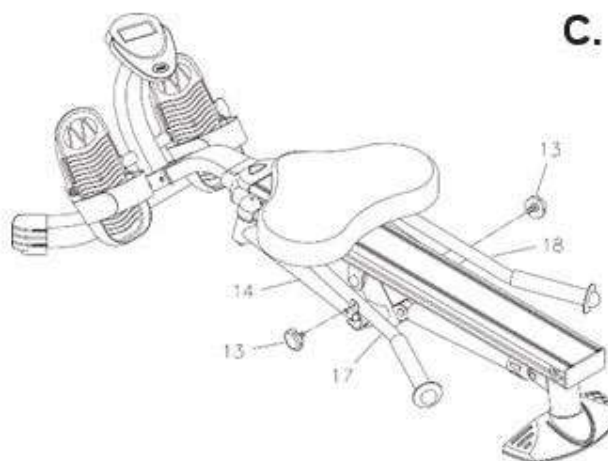
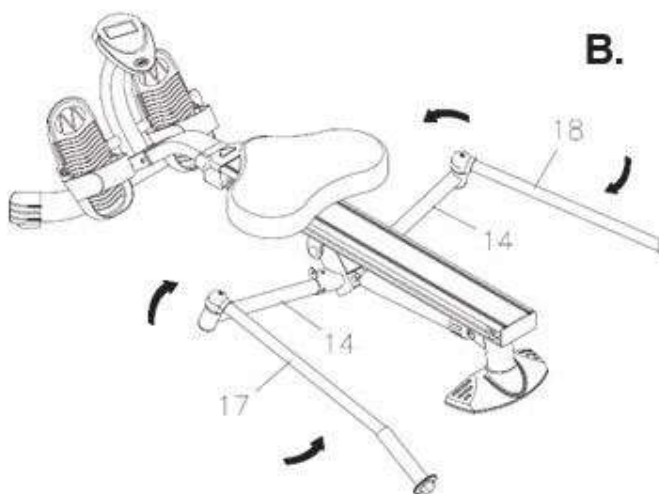
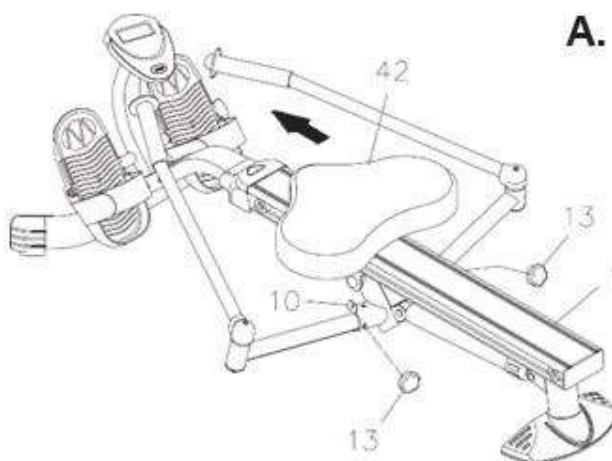
A. Σύρετε το **Κάθισμα (42)** στο μπροστινό άκρο του **Κεντρικού Άξονα (1)**. Αφαιρέστε τους **Μοχλούς Κλειδώματος (13)** από τον **Συνδετικό Άξονα (10)**.

B. Τραβήξτε τις **Χειρολαβές (17, 18)** προς τα πίσω. Κατόπιν, αναδιπλώστε τους **Βραχίονες Επέκτασης (14)** μπροστά.

C. Κλειδώστε τις Χειρολαβές στην θέση αποθήκευσης βιδώνοντας τους **Μοχλούς Κλειδώματος (13)** στον **Συνδετικό Άξονα (10)**. Τώρα, μπορείτε να αποθηκεύσετε την Κωπηλατική στο σημείο που θέλετε.

D. Δείτε την εικόνα D. Μπορείτε να τοποθετήσετε την Κωπηλατική και σε όρθια θέση για αποθήκευση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κρατήστε τα δάκτυλά σας μακριά από τα σημεία που διπλώνουν κατά την δίπλωση αλλά και την αναδίπλωση.

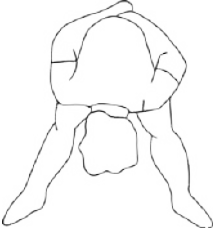
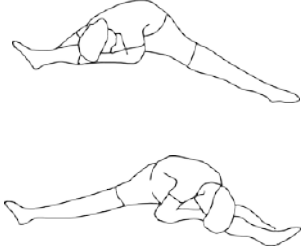
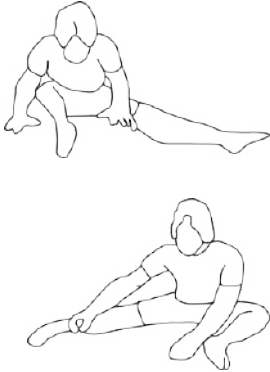



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Είναι ένα σημαντικό κομμάτι οποιασδήποτε άσκησης για να προετοιμάσει το σώμα σας για άσκηση καθώς και για να ελαχιστοποιηθούν οι τραυματισμοί. Κάντε ασκήσεις προθέρμανσης από 2 έως 5 λεπτά πριν από κάθε πρόγραμμα εκγύμνασης. Κάντε ασκήσεις που αυξάνουν τον καρδιακό σας ρυθμό και ζεσταίνουν τους μύς. Αυτές οι ασκήσεις μπορεί να είναι περπάτημα, τρέξιμο, επιτόπιο βάδην κ.α.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε διατάσεις ενώ οι μύες σας είναι ζεστοί μετά από μια σωστή προθέρμανση και πάλι μετά στο τέλος της εκγύμνασής σας. Οι μύες τεντώνονται πιο εύκολα σε αυτούς τους χρόνους λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας τους, γεγονός που μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού. Οι διατάσεις πρέπει να διαρκούν τουλάχιστον για 15 έως 30 δευτερόλεπτα. Μην προσπερνάτε αυτό το στάδιο.

Προτεινόμενες ασκήσεις διατάσεων

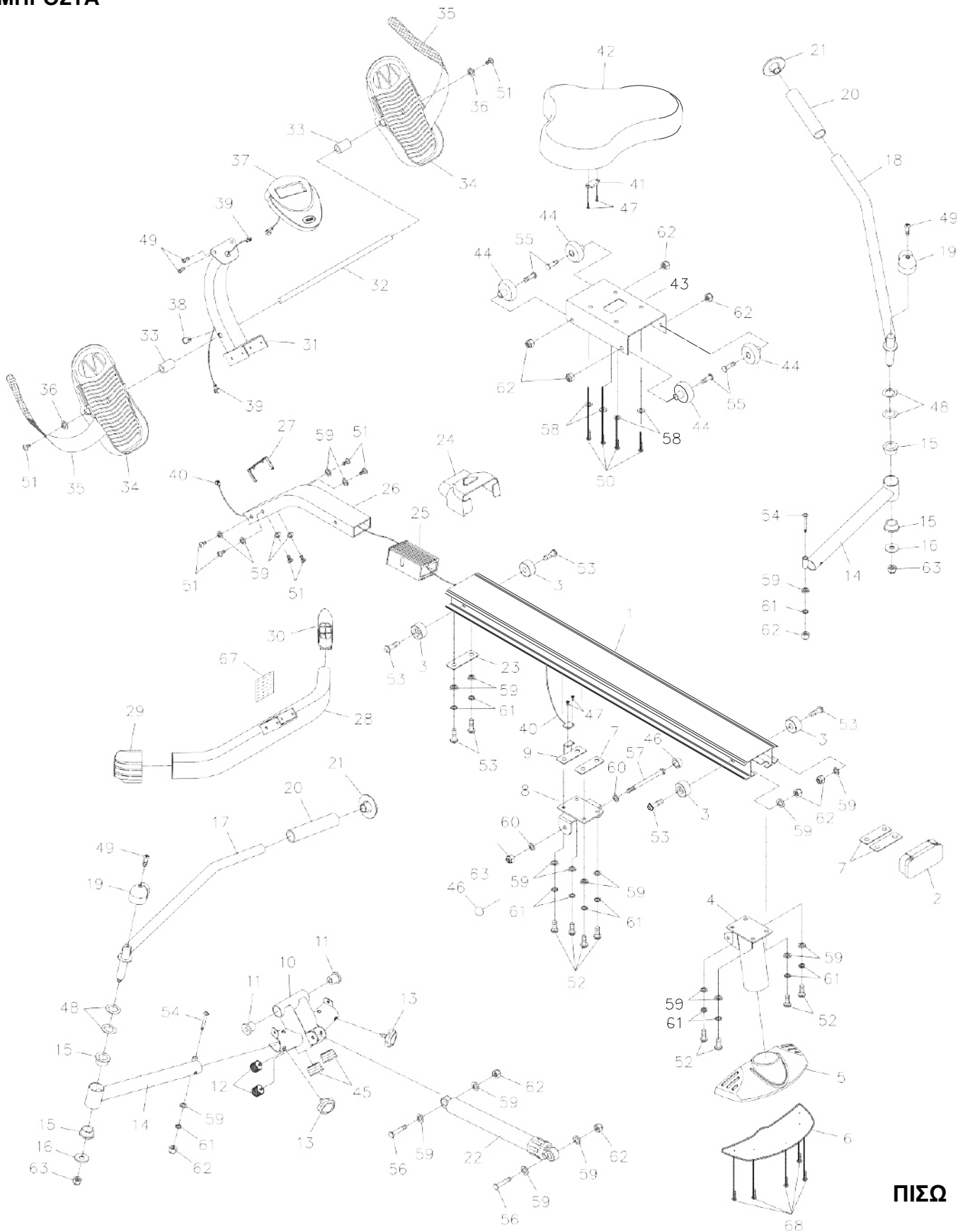
	<p>ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΑΤΩ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ</p> <p>Τοποθετήστε τα πόδια μακριά από το πλάτος του ώμου και σκύψτε προς τα εμπρός. Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα χρησιμοποιώντας το σώμα ως φυσικό βάρος για να τεντώσετε το πίσω μέρος των ποδιών.</p> <p>Όταν μειώνεται η έλξη στο πίσω μέρος των ποδιών, δοκιμάστε σταδιακά μια χαμηλότερη θέση.</p>		<p>ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΥΣ ΣΩΜΑΤΟΣ</p> <p>Καθώς κάθεστε στο πάτωμα, ανοίξτε τα πόδια όσο το δυνατόν ευρύτερα. Τεντώστε το πάνω μέρος του σώματος προς το γόνατο στο δεξί πόδι χρησιμοποιώντας τα χέρια σας για να σπρώξετε το στήθος σας στους μηρούς σας. Κρατήστε αυτό το τέντωμα 10 έως 30 δευτερόλεπτα. Κάνετε αυτό το τέντωμα 10 φορές. Επαναλάβετε το τέντωμα με το αριστερό πόδι.</p>
	<p>ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΟΡΜΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</p> <p>Καθώς κάθεστε στο πάτωμα, τα πόδια σας χωρίζονται, ένα πόδι ευθεία και ένα γόνατο λυγισμένο. Τραβήξτε το στήθος προς τα κάτω για να αγγίξετε τον μηρό στο πόδι που είναι λυγισμένο και στρίψτε στη μέση. Κρατήστε αυτή τη θέση τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές σε κάθε πλευρά.</p>		<p>ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ</p> <p>Στερεώστε τα πόδια με τα πόδια σας μακριά από το πλάτος των ώμων σας και σκύψτε προς τα εμπρός όπως απεικονίζεται.</p> <p>Χρησιμοποιώντας τα χέρια, τραβήξτε απαλά το πάνω μέρος του σώματος προς το δεξί πόδι. Αφήστε το κεφάλι να κρεμαστεί. Κρατήστε τη θέση τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε το τράβηγμα του άνω σώματος στο αριστερό πόδι. Κάνετε αυτό το τέντωμα αρκετές φορές αργά.</p>

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ.

ΧΑΛΑΡΩΣΗ: Ο σκοπός της χαλάρωσης είναι να επιστρέψει το σώμα στην κανονική ή κοντά στην κανονική κατάσταση ηρεμίας στο τέλος κάθε προγράμματος εκγύμνασης. Μια σωστή διαδικασία χαλάρωσης του σώματος σιγά-σιγά μειώνει τον καρδιακό σας ρυθμό και επιτρέπει στο αίμα να επιστρέψει στην καρδιά. Η χαλάρωση του σώματός σας θα πρέπει να περιλαμβάνει τα τμήματα που αναφέρονται παραπάνω και θα πρέπει να ολοκληρωθεί μετά από κάθε πρόγραμμα εκγύμνασης.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

ΜΠΡΟΣΤΑ



ΠΙΣΩ

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No#	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	TEM
1	Κεντρικός άξονας	1
2	Καπάκι κεντρικού άξονα	1
3	Στοπ καθίσματος	4
4	Πίσω στήριγμα	1
5	Καπάκι σταθεροποιητή	1
6	Κάτω βάση καπακιού πίσω σταθεροποιητή	1
7	Λεπτό έλασμα στηρίγματος	3
8	Στήριγμα Χειρολαβής	1
9	Έλασμα στηρίγματος αισθητήρων	1
10	Συνδετικός Άξονας	1
11	Δακτύλιος άξονα	2
12	Μοχλός προφυλακτήρα	2
13	Μοχλός κλειδώματος	2
14	Βραχίονες Επέκτασης	2
15	Δακτύλιος επέκτασης βραχίονα	4
16	Μεγάλη Ροδέλα (M12)	2
17	Αριστερή Χειρολαβή	1
18	Δεξιά Χειρολαβή	1
19	Καπάκι ασφαλείας	2
20	Κάλυμμα αφρολέξ	2
21	Καπάκι χειρολαβής	2
22	Υδραυλική μπουκάλα αντίστασης	1
23	Έλασμα στηρίγματος	1
24	Μπροστινό κάλυμμα	1
25	Περικόχλιο	1
26	Μπροστινό στήριγμα	1
27	Δακτύλιος υποστήριξης	1
28	Μπροστινός Σταθεροποιητής	1
29	Αριστερό ακριανό καπάκι σταθεροποιητή	1
30	Δεξί ακριανό καπάκι σταθεροποιητή	1
31	Σωλήνας στήριξης μετρητή	1
32	Άξονας πεντάλ	1
33	Διαχωριστικό Πεντάλ	2
34	Πεντάλ	2
35	Ιμάντας Πεντάλ	2
36	Μεγάλη Ροδέλα (M8)	2
37	Μετρητής (οθόνη)	1
38	Ροδέλα	1
39	Προέκταση Καλωδίου	1
40	Καλώδιο Αισθητήρα	1
41	Μαγνήτης	1
42	Κάθισμα	1
43	Βάση καθίσματος	1
44	Ράουλο	4
45	Στρογγυλό φινι (25mm)	2
46	Καπάκι Παξιμαδιού (M10)	2
47	Βίδα, Στρογγυλή Κεφαλή (M2.9 x 10mm)	4

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No#	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΤΕΜ
48	Κυρτή Ροδέλα (ø20 x ø23.5 x 0.5mm thick)	4
49	Βίδα, Στρογγυλή Κεφαλή (M5 x 0.8 x	4
50	Μπουλόني Στρογγυλή Κεφαλή (M6 x 1 x	4
51	Μπουλόني (M8 x 1.25 x 15mm)	8
52	Μπουλόني (M8 x 1.25 x 20mm)	8
53	Μπουλόني (M8 x 1.25 x 25mm)	6
54	Μπουλόني (M8 x 1.25 x 50mm)	2
55	Μπουλόني (M8 x 1.25 x 30mm)	4
56	Μπουλόني (M8 x 1.25 x 41mm)	2
57	Μπουλόني (M10 x 1.5 x 120mm)	1
58	Ροδέλα (M6)	4
59	Ροδέλα (M8)	24
60	Ροδέλα (M10)	2
61	Spring Ροδέλα (M8)	12
62	Nylon Παξιμάδι (M8 x 1.25)	10
63	Nylon Παξιμάδι (M10 x 1.5)	3
64	Allen Κλειδί (5mm)	2
65	Γαλλικό Κλειδί (13mm)	1
66	Εγχειρίδιο Χρήστη	1
67	Προειδοποιητική Ετικέτα	1
68	Βίδα, Στρογγυλή Κεφαλή (M3.5 x 15mm)	5

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ:

Το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο, σκόνη ή υγρασία. Διατηρείτε καθαρό το όργανο από σκόνη και χνούδια.

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

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.

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.



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.
- 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 excluded.
- 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 placed outdoors or exposed to sun or dust.
- When electronic components (console) are damaged by intense sweating or other liquid that has come into contact with or penetrated inside them.

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ FITNESS



Λ. ΚΟΥΠΙ 34, ΚΟΡΩΠΙ Τ.Κ. 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/xtr.gr)

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:
801.11.15.100

www.xtr.gr