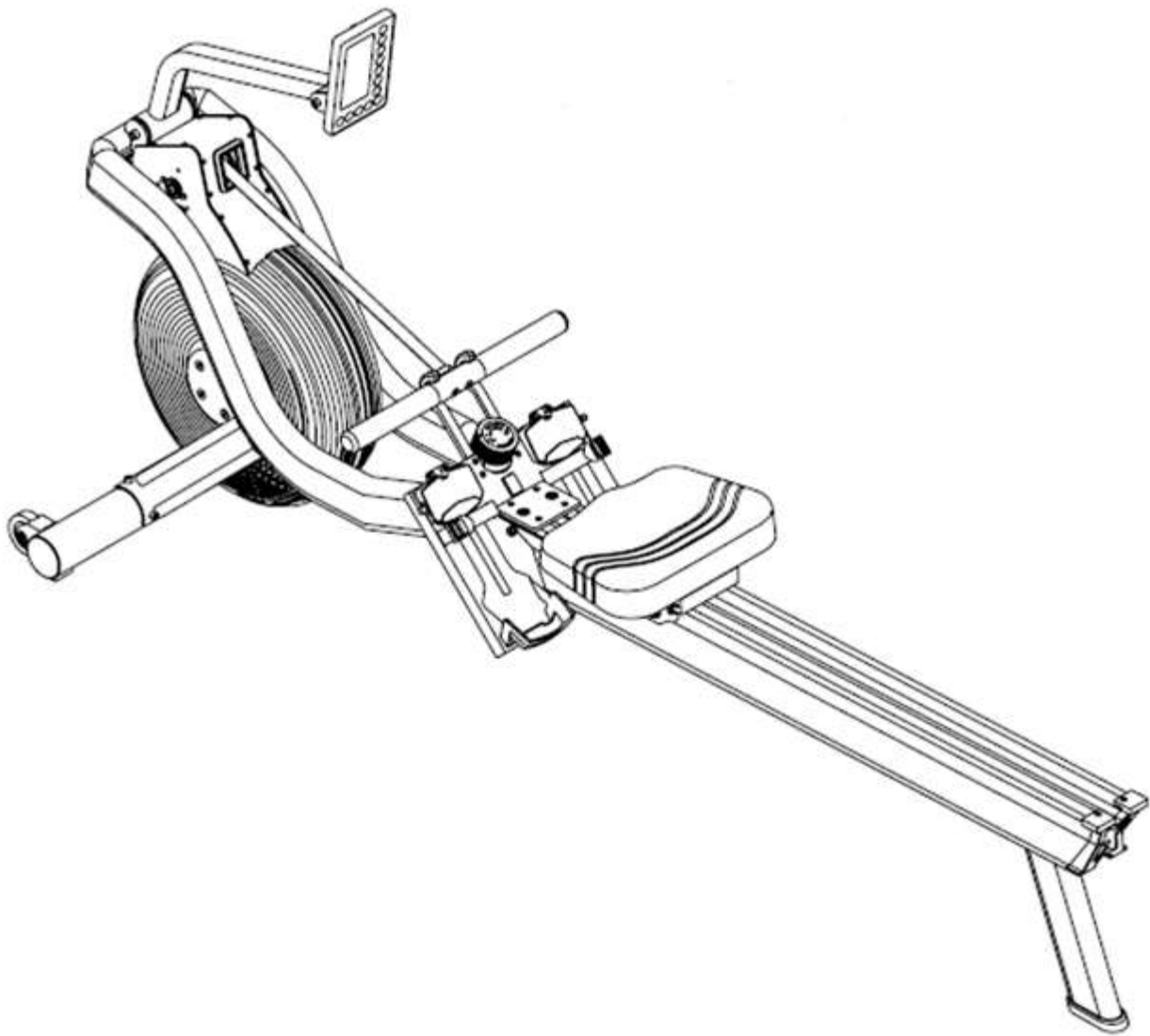


Κωπηλατική **XFIT** C.L.4000

Εγχειρίδιο Χρήστη



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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ / ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	4
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ	6
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	7
ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΠΛΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ	10
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ	11
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	14
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	15

ΕΙΣΑΓΩΓΗ / ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

A. Εισαγωγή

Αυτό το εγχειρίδιο χρήσης περιέχει πληροφορίες συναρμολόγησης, λειτουργίας, συντήρησης και ασφάλειας. Διαβάστε και φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

B. Οδηγίες ασφαλείας

- a. Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήσης. Ακολουθήστε το προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημά σας.
- b. Αυτό το μηχάνημα προορίζεται μόνο για εσωτερική οικιακή ή επαγγελματική χρήση.
- c. Ελέγξτε το μηχάνημα γυμναστικής σας πριν από την άσκηση για να βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι επαρκώς σφιγμένα.
- d. Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι σταθερό στο πάτωμα. Αποφύγετε ανώμαλες επιφάνειες.
- e. Κρατήστε τα παιδιά κάτω των 14 ετών και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το μηχάνημα.
- f. Η κωπηλατική έχει κινούμενα μέρη. Κρατήστε τους άλλους, ειδικά τα παιδιά, σε ασφαλής απόσταση κατά την άσκηση.
- g. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συσκευές είναι πλήρως ρυθμισμένες πριν από τη χρήση για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- h. Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματα, τα δαχτυλίδια, τις αλυσίδες και τις καρφίτσες πριν την άσκηση.
- i. Να φοράτε πάντα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στα κινούμενα μέρη του μηχανήματος γυμναστικής.
- j. Κάντε προθέρμανση 5 έως 10 λεπτά πριν από κάθε άσκηση και χαλάρωση 5 έως 10 λεπτά μετά. Αυτό επιτρέπει στον καρδιακό σας ρυθμό να αυξάνεται και να μειώνεται σταδιακά και θα βοηθήσει στην πρόληψη της μυϊκής καταπόνησης.
- k. Ποτέ μην κρατάτε την αναπνοή σας κατά την άσκηση. Θα πρέπει να αναπνέετε με κανονικό ρυθμό σε συνδυασμό με το επίπεδο άσκησης που εκτελείται.
- l. Ξεκουραστείτε επαρκώς μεταξύ των προπονήσεων. Οι μύες τονώνονται και αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων ανάπαυσης.

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ:

Το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο, σκόνη ή υγρασία.

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Εάν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης αισθανθείτε λιποθυμία, ζάλη ή πόνο, σταματήστε αμέσως και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

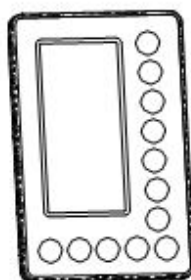
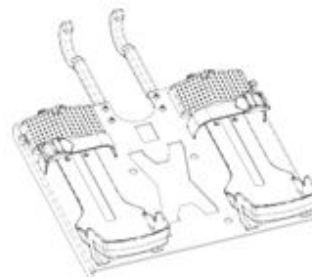
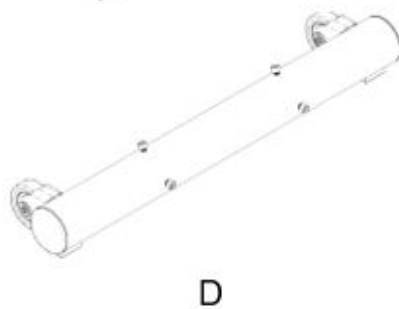
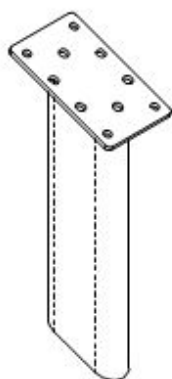
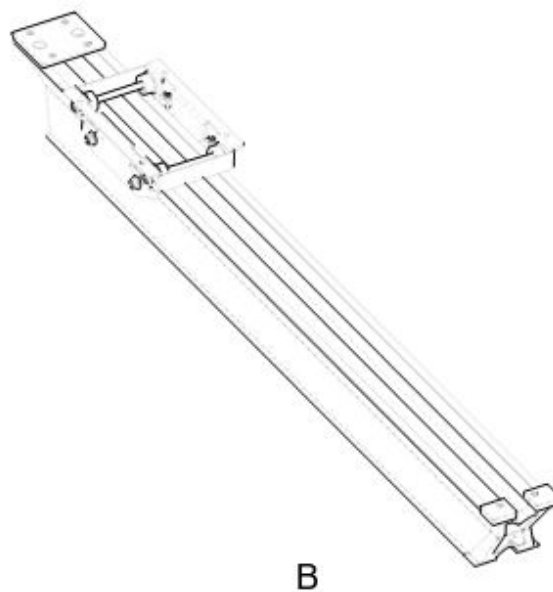
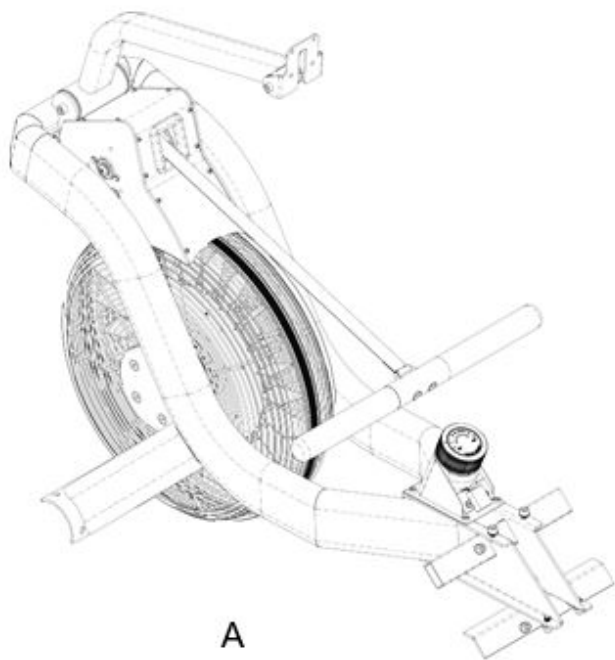
Το επίπεδο ασφάλειας του μηχανήματος μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν ελέγχεται τακτικά για φθορές. Το μηχάνημα δεν απευθύνεται σε παιδιά κάτω των 14 ετών.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες. Συναρμολογήστε την κωπηλατική σύμφωνα με τα βήματα στο εγχειρίδιο. Τοποθετήστε όλα τα μέρη στο πάτωμα και ελέγξτε αν έχετε όλα τα εξαρτήματα που περιλαμβάνονται πριν από την έναρξη της συναρμολόγησης. Σε περίπτωση που λείπει κάποιο εξάρτημα, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
Σύστημα αντίστασης: αέρα και μαγνήτη
Ρύθμιση αντίστασης: Χειροκίνητη
Μέγιστο βάρος χρήστη: 140 kg
Κονσόλα: οθόνη LCD - Ενδείξεις: κωπηλατικές κινήσεις / λεπτό και συνολικά, χρόνος, Χρόνος/500m, απόσταση, θερμίδες
Κάθισμα κωπηλατικής: συρόμενο κάθισμα με κυλίνδρους πάνω σε ράγα αλουμινίου
Ρύθμιση αντίστασης: 8 επίπεδα
Στηρίγματα ποδιών με ιμάντες
Ροδάκια μεταφοράς
Εύκολη αναδίπλωση
Καθαρό Βάρος: 62 kg
Διαστάσεις όταν στηθεί (Μ x Π x Υ): 232 x 72 x 115 cm

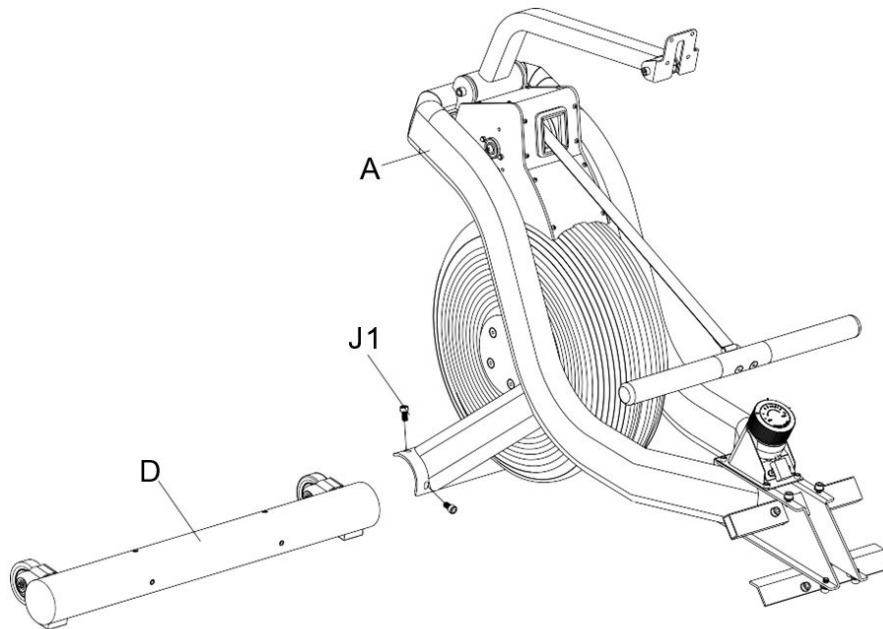
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

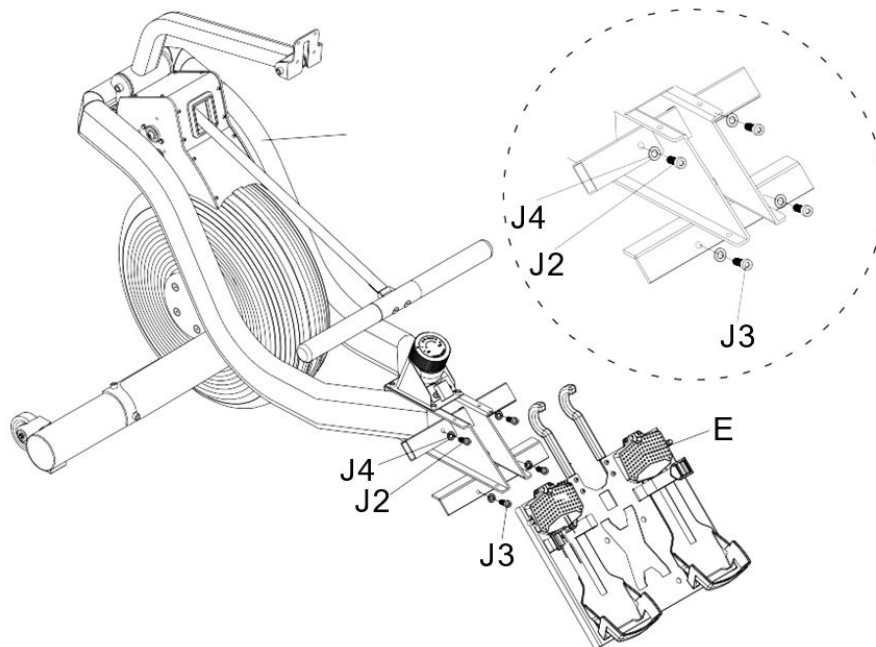
Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

ΒΗΜΑ 1



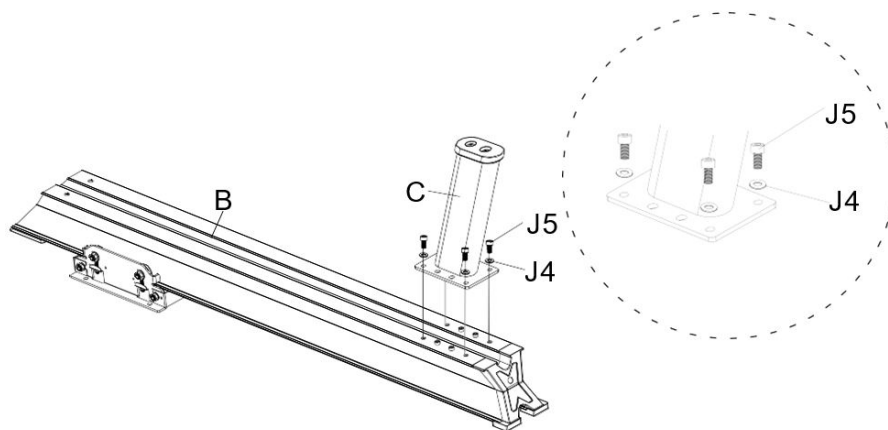
Συνδέστε τον **ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗ (D)** στο **ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A)** με μια **ΒΙΔΑ (J6, 8*16mm)** και ένα **ΓΑΛΛΙΚΟ ΚΛΕΙΔΙ (6mm)**.

ΒΗΜΑ 2



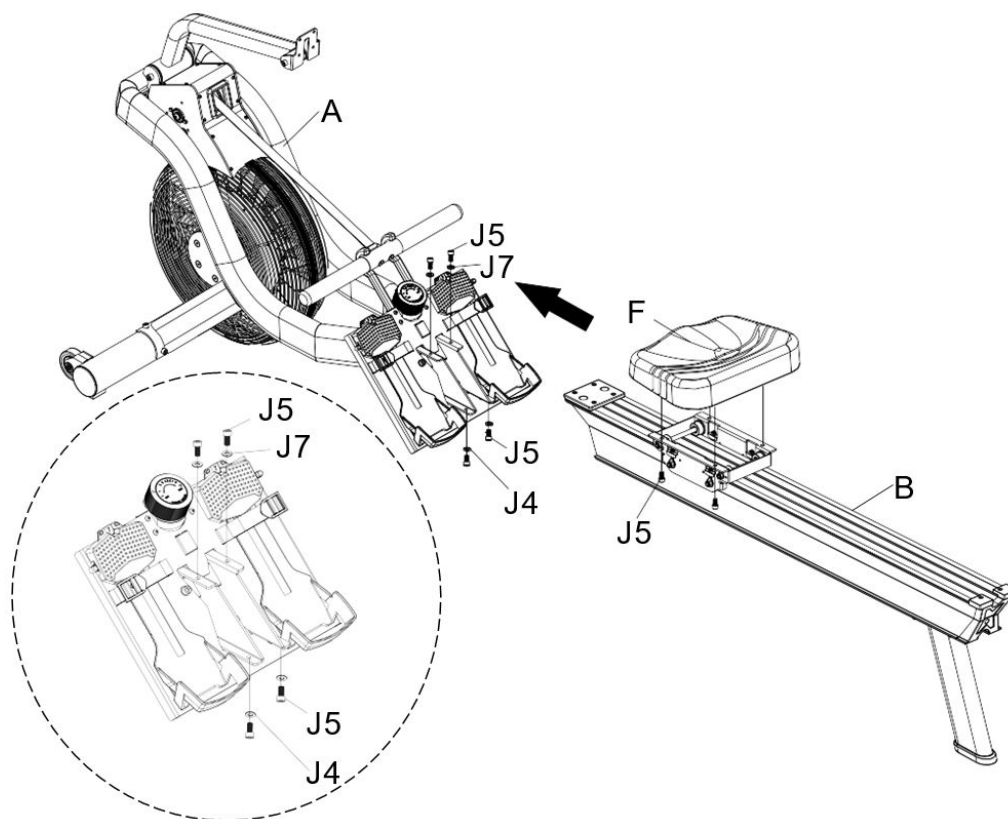
Συνδέστε τη **ΒΑΣΗ ΠΕΝΤΑΛ (E)** στο **ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A)** με **2 ΒΙΔΕΣ (J2, M8*30mm)**, **2 ΒΙΔΕΣ (J3, M8*12mm)**, **4 ΡΟΔΕΛΕΣ (J4)** και ένα **ΓΑΛΛΙΚΟ ΚΛΕΙΔΙ (6mm)**.

ΒΗΜΑ 3



Συνδέστε τον ΠΙΣΩ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗ (C) στη ΡΑΓΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ (B) με 4 ΒΙΔΕΣ (J5, M8*16mm), και 4 ΡΟΔΕΛΕΣ (J4).

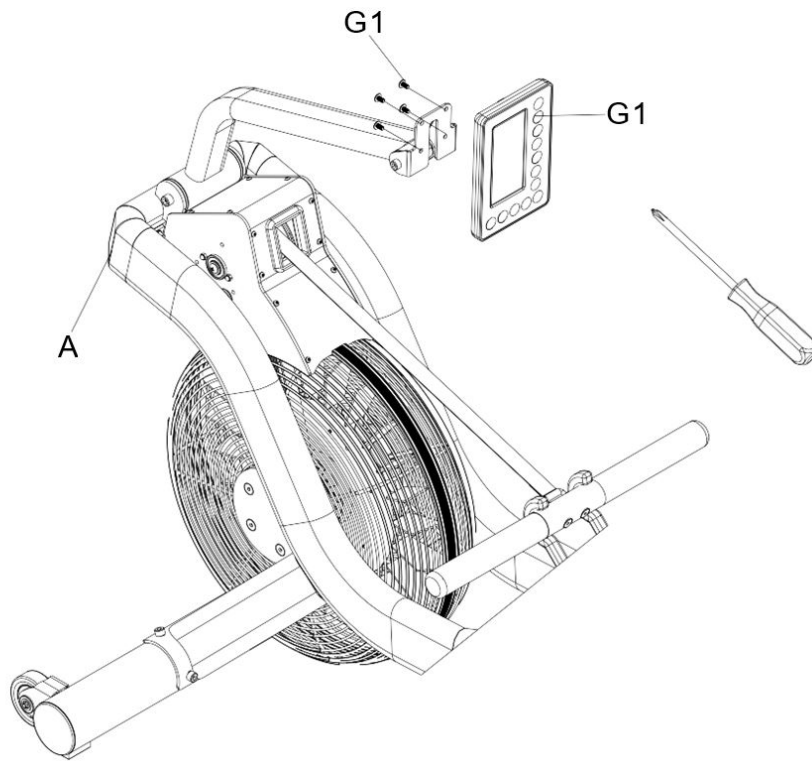
ΒΗΜΑ 4



1. Συνδέστε το ΚΑΘΙΣΜΑ (F) στη ΒΑΣΗ ΡΑΓΑΣ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ (B) με 4 ΒΙΔΕΣ (J5, M8*16mm).

2. Συνδέστε τη ΒΑΣΗ ΡΑΓΑΣ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ (B) στο ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A) με 4 ΒΙΔΕΣ (J5, M8*16mm), 2 ΡΟΔΕΛΕΣ (J4) και 2 ΡΟΔΕΛΕΣ (J7).

ΒΗΜΑ 5



Συνδέστε την **ΚΟΝΣΟΛΑ (G)** στο **ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A)** με **4 ΒΙΔΕΣ (G1, M5*10mm)**.

Ελέγξτε και συσφίξτε 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.

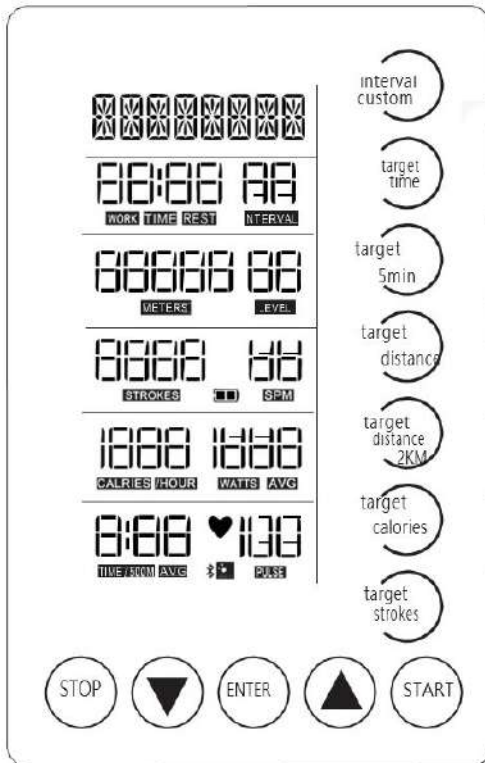
ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά την διάρκεια της άσκησης η έντονη εφίδρωση μπορεί να προκαλέσει φθορά στα μηχανικά και ηλεκτρικά μέρη του μηχανήματος. Όπως κάθε άλλη υγρή ουσία, έτσι και ο ιδρώτας είναι ικανός να προκαλέσει βλάβη κυρίως στα ηλεκτρικά τμήματα του μηχανήματος (καντράν, καλώδια κ.τ.λ.). Η καλύτερη λύση είναι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

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ



1. Κρατήστε τη λαβή και σηκώστε την κωπηλατική προς τα πάνω, ώστε οι τροχοί μεταφοράς να ακουμπήσουν στο πάτωμα.
2. Μετακινήστε την κωπηλατική στην καθορισμένη θέση ενώ την σηκώνετε.
3. Κατεβάστε προσεκτικά την κωπηλατική.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ



Πώς να βγείτε από την κατάσταση αναστολής λειτουργίας (Sleep Mode)?

1. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο στην κονσόλα.
2. Τραβήξτε τον ιμάντα της κωπηλασίας μία φορά.
3. Ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε την κωπηλατική, και τότε η κονσόλα θα μπει αυτόματα στη γρήγορη λειτουργία.

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΟΘΟΝΗΣ

1. Πατήστε το πλήκτρο κάθε προγράμματος για να εμφανιστεί το όνομα του προγράμματος.
2. Πατήστε το πλήκτρο «STOP» για παύση της κονσόλας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. ΤΑΧΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (Quick Start)

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο «START» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα ταχείας εκκίνησης.
2. Η κονσόλα αρχίζει να καταγράφει ΧΡΟΝΟ / ΜΕΤΡΑ / ΘΕΡΜΙΔΕΣ / ΠΕΤΑΛΙΕΣ.

Σημείωση:

- A. Το επίπεδο αντίστασης μπορεί να ρυθμιστεί οποιαδήποτε στιγμή.
- B. Όταν η κονσόλα δεν λαμβάνει σήμα SPM, σταματά να μετράει και να καταγράφει. Ο οπίσθιος φωτισμός απενεργοποιείται μετά από 10 δευτερόλεπτα. Η κονσόλα μπαίνει σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από 60 δευτερόλεπτα. Εάν το σήμα ληφθεί ξανά εντός 60 δευτερολέπτων, συνεχίζει η καταγραφή των δεδομένων.
- C. Πατήστε το πλήκτρο «STOP» για παύση της κονσόλας, πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο «STOP» για 2 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε την κονσόλα.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Interval Custom)

I. ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΣΚΗΣΗΣ (Work Time)

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο «INTERVAL CUSTOM» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα και στη συνέχεια η διάρκεια άσκησης «WORK TIME 1:00 » εμφανίζεται στην οθόνη. Πατήστε άλλα πλήκτρα προγραμμάτων για εναλλαγή προγραμμάτων.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "UP" και "DOWN" για να ρυθμίσετε την διάρκεια άσκησης (WORK TIME). Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση (εύρος χρόνου άσκησης 00:10~10:00).

II. ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ (Rest Time)

Μετά την ολοκλήρωση της ρύθμισης χρόνου άσκησης "WORK TIME", εμφανίζεται στην οθόνη η ένδειξη χρόνου ανάπαυσης "REST TIME 00:10". Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "UP" και "DOWN" για να προσαρμόσετε τον χρόνο ανάπαυσης (REST TIME). Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση (εύρος χρόνου ανάπαυσης 00:10~10:00).

III. ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΩΝ (Intervals)

Μετά την ολοκλήρωση της ρύθμισης του χρόνου ανάπαυσης "REST TIME", στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "INTERVAL 10". Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "UP" και "DOWN" για να ρυθμίσετε τα διαστήματα (INTERVALS). Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση (εύρος ρύθμισης διαστημάτων 1~99).

IV. Πατήστε το πλήκτρο «START» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΧΟΥ ΧΡΟΝΟΥ (Target Time)

I. ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο «TARGET TIME» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα και, στη συνέχεια, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη χρόνου «TIME 20:00». Πατήστε άλλα πλήκτρα προγράμματος για εναλλαγή προγραμμάτων.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα «UP» και «DOWN» για να ρυθμίσετε την διάρκεια χρόνου. Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση (εύρος χρόνου 1:00-99:00).
3. Πατήστε το πλήκτρο «START» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Το επίπεδο αντίστασης μπορεί να ρυθμιστεί καθ' όλη την διάρκεια του προγράμματος.

4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΧΟΥ ΧΡΟΝΟΥ 5 ΛΕΠΤΩΝ (5min Target Time)

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο ρύθμισης στόχου χρόνου 5 λεπτών «TARGET TIME 5M» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα και, στη συνέχεια, εμφανίζεται η ένδειξη χρόνου «TIME 5:00» και σταθεροποιείται στην οθόνη. Πατήστε άλλα πλήκτρα προγράμματος για εναλλαγή προγραμμάτων.
2. Πατήστε το πλήκτρο «START» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Το επίπεδο αντίστασης μπορεί να ρυθμιστεί καθ' όλη την διάρκεια του προγράμματος.

5. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΧΟΥ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ (Target Distance)

Ι. ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο ρύθμισης στόχου απόστασης «TARGET DISTANCE» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα και στη συνέχεια στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη «DISTANCE 2000 METERS». Πατήστε άλλα πλήκτρα προγράμματος για εναλλαγή προγραμμάτων.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "UP" και "DOWN" για να ρυθμίσετε την ΑΠΟΣΤΑΣΗ. Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση (εύρος ρύθμισης απόστασης 100~10000 μέτρα).
3. Πατήστε το πλήκτρο «START» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα.

6. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΧΟΥ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ 2000m (Target Distance)

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο ρύθμισης στόχου απόστασης 2000μ «TARGET DISTANCE 2000M» για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα και στη συνέχεια Στην οθόνη εμφανίζεται και σταθεροποιείται η ένδειξη «DISTANCE 2000M». Πατήστε άλλα πλήκτρα προγράμματος για εναλλαγή προγραμμάτων.
2. Πατήστε το πλήκτρο «START» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Το επίπεδο αντίστασης είναι ρυθμιζόμενο σε όλο το πρόγραμμα.

7. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΧΟΥ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (Target Calories)

ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο ρύθμισης στόχου θερμίδων «TARGET CALORIES» για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα και στη συνέχεια θα εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "CALORIES 150". Πατήστε άλλα πλήκτρα προγράμματος για εναλλαγή προγραμμάτων.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα «UP» και «DOWN» για να προσαρμόσετε τις ΘΕΡΜΙΔΕΣ. Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για επιβεβαίωση της ρύθμισης (εύρος ρύθμισης θερμίδων 10~990).
3. Πατήστε το πλήκτρο «START» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα.

8. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΧΟΥ ΠΕΤΑΛΙΩΝ

Ι. ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΕΤΑΛΙΕΣ

1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο ρύθμισης στόχου πεταλιών «TARGET STROKES» για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα και στη συνέχεια θα εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "STROKES 200". Πατήστε άλλα πλήκτρα προγράμματος για εναλλαγή προγραμμάτων.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "UP" και "DOWN" για να προσαρμόσετε των αριθμό πεταλιών. Πατήστε το πλήκτρο «ENTER» για επιβεβαίωση της ρύθμισης (εύρος ρύθμισης πεταλιών 10~9999).
3. Πατήστε το πλήκτρο «START» για να ξεκινήσει το πρόγραμμα.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ / ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Προτεινόμενες διατάσεις

Οι ακόλουθες διατάσεις παρέχουν καλή προθέρμανση και χαλάρωση. Κάντε αργές κινήσεις όταν κάνετε διατάσεις.

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.



ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΝΗΜΙΑΙΩΝ / 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.



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.



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.



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.



ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Ελέγχετε και σφίγγετε τακτικά όλα τα εξαρτήματα της κωπηλατικής. Αντικαταστήστε τυχόν φθαρμένα εξαρτήματα αμέσως. Για να καθαρίσετε την κωπηλατική, χρησιμοποιήστε υγρό πανί και μια μικρή ποσότητα ήπιου σαπουνιού. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Για να αποφύγετε ζημιά στην κονσόλα, κρατήστε οποιοδήποτε υγρό μακριά από την κονσόλα και κρατήστε την κονσόλα μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Αυτό το ηλεκτρονικό προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται στον κάδο σκουπιδιών. Για την προστασία του περιβάλλοντος, αυτό το προϊόν πρέπει να ανακυκλώνεται μετά την ωφέλιμη ζωή του όπως ορίζει ο νόμος.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

Χρησιμοποιήστε εγκαταστάσεις ανακύκλωσης που είναι εξουσιοδοτημένες για τη συλλογή αυτού του τύπου απορριμμάτων στην περιοχή σας. Με αυτόν τον τρόπο, θα βοηθήσετε στη διατήρηση των φυσικών πόρων και βελτίωση των ευρωπαϊκών προτύπων προστασίας του περιβάλλοντος. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ασφαλείς και σωστές μεθόδους απόρριψης, επικοινωνήστε με τον δήμο της περιοχής σας ή την εταιρία από την οποία αγοράσατε αυτό το προϊόν.



ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. Η κονσόλα απαιτεί 4 τεμάχια μπαταριών AA.
2. Μετά από 1 λεπτό μη χρήσης η κονσόλα μπαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



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.
- Η εγγύηση δεν μεταβιβάζεται από τον αγοραστή σε τρίτους.
- 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 η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης, κακής συντήρησης, αυξομειώσεων τάσεων στο ηλεκτρικό δίκτυο.
- 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.
- 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, τη βροχή και 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 is not transferable by the buyer to third parties.
- 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 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.
- 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. 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) • [/xtr.gr](https://www.instagram.com/xtr.gr)

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:

801.11.15.100

www.xtr.gr