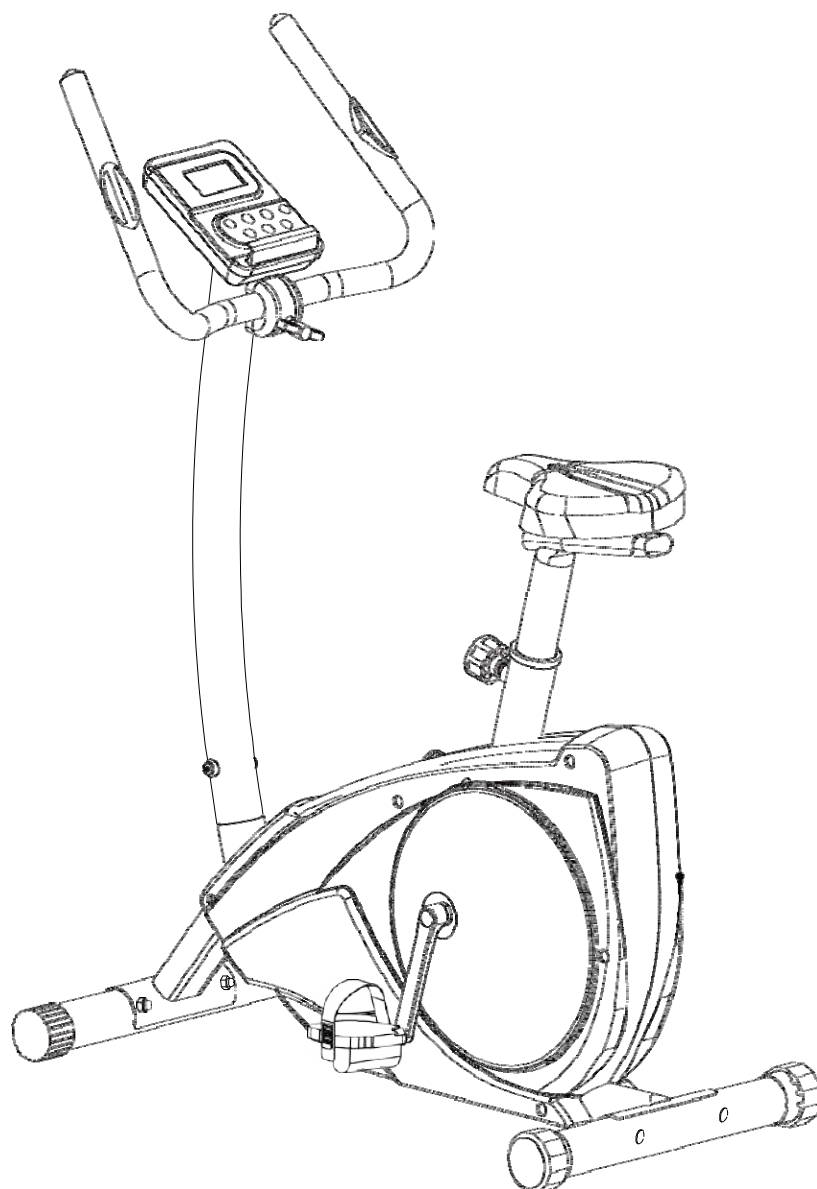


Ποδήλατο/Stationary Bike

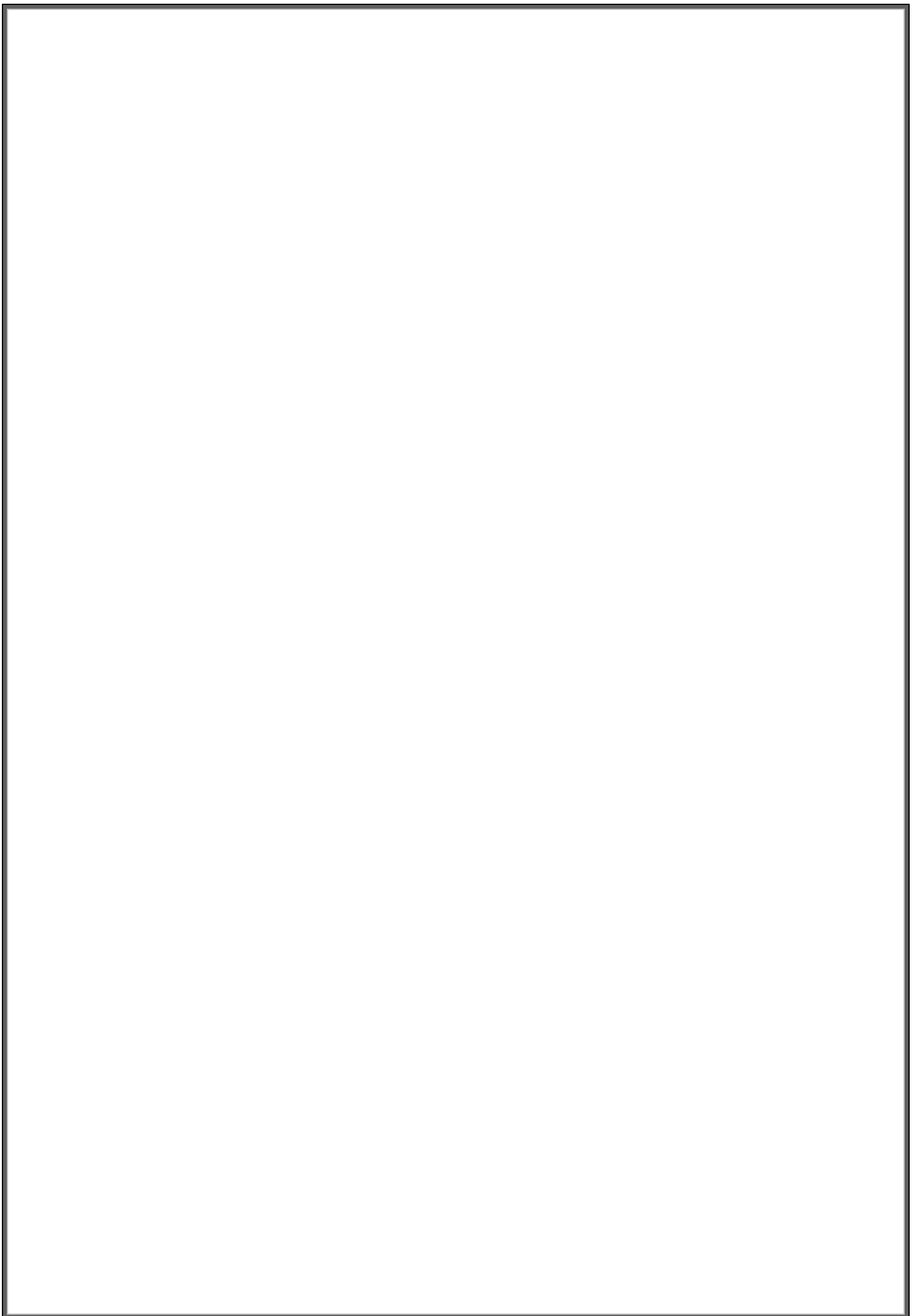
XFIT URBAN

User's Manual / Εγχειρίδιο Χρήσης



*Τα χαρακτηριστικά αυτού του προϊόντος ενδέχεται να διαφέρουν λίγο από τις φωτογραφίες και ενδέχεται να αλλάξουν από τον κατασκευαστή χωρίς προειδοποίηση.

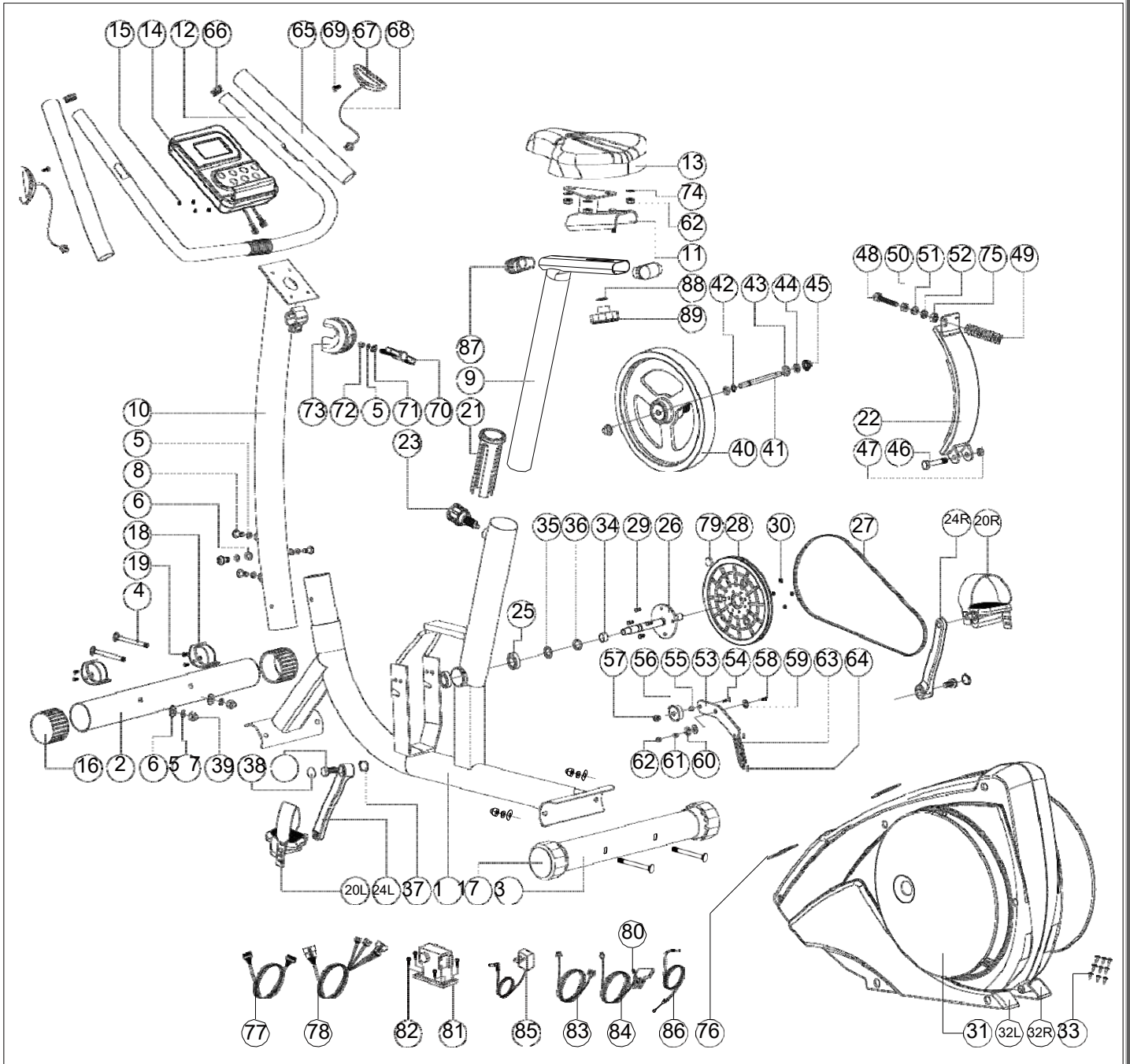
* Features of this product may differ slightly from the photos and are subject to change by the manufacturer without notice.



INNHOLD / INNEHÅLL / CONTENTS/ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

4	Deletegning / Sprängskiss / Exploded view/ Αναλυτικό Σχεδιάγραμμα
6	Deleliste / Dellista / Parts List/ Λίστα εξαρτημάτων
9	Montering / Assembly/ Συναρμολόγηση
-	N Viktig informasjon
-	Betjening av computeren
-	Reklamasjonsbehandling
-	DK N Kontaktinformasjon
-	S Viktig information
-	Betjäning av datorn
-	Reklamationsvillkor
-	Kontaktinformation
13	Important information/ Σημαντικές πληροφορίες
15	Operating the console / Λειτουργία καντράν
26-27	Warranty / Εγγύηση
29	Contact Information / Στοιχεία επικοινωνίας

DELETEDEGNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED VIEW/ **ANALYTIKO**
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST/ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΥΛΙΚΟ	ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ	ΤΕΜ
1	Main frame/ Κύριο Πλαίσιο			1
2	Front stabilizer/ Μπροστινός σταθεροποιητής	Q195	D60x500Lx1.5T	1
3	Rear stabilizer/ Πίσω σταθεροποιητής	Q195	D60x1.5Tx480L	1
4	Square neck bolt/ Μπουλόνι	35#	M8x1.25x75L	4
5	Spring washer/ Ροδέλα Ελατηρίου	70#	D15.4xD8.2x2T	9
6	Curved washer/ Κυρτή ροδέλα	Q235A	D22*D8.5*1.5T	8
7	Cup nut/ Παξιμάδι	35#	M8x1.25x15L	4
8	Allen bolt/ Μπουλόνι Άλεν	35#	M8x1.25x20L	4
9	seat tube welding set / Σωλήνας στήριξης καθίσματος			1
10	Handlebar post/ Σωλήνας Τιμονιού			1
11	seat adjustable tube / ρυθμιζόμενος σωλήνας καθίσματος			1
12	Handlebar / Χειρολαβή	Q195	D22.2*1.5T*550*328	1
13	Seat / Κάθισμα	PVC	DD-B013	1
14	Computer / Καντράν		SM-1106B-37	1
15	Bolt / Μπουλόνι	10#	M5*0.8*10L	4
16	Round foot cap / Στρογγυλό καπάκι πέλματος	PVC	D60xD67x43	2
17	Foot cap (12 angle)/ Καπάκι πέλματος (γωνία 12)	PP5070	D60xD75x50L	2
18	Foot cap / Καπάκι πέλματος στήριξης	PP5070	D60x54.5L	2
19	Screw / Βίδα	Q235A	ST4*1.41*12L	4
20	Pedal set/ ΣΕΤ ΠΕΝΤΑΛ		JD-11A	1
21	Inner tube / Εσωτερικός σωλήνας	P.E.	D66xD52x170L	1
22	Fixing plate for magnet / Μαγνητικός δίσκος (βολάν)			1
23	Knob / Μοχλός	Q235A+ABS	D56xM16x24xD8	1

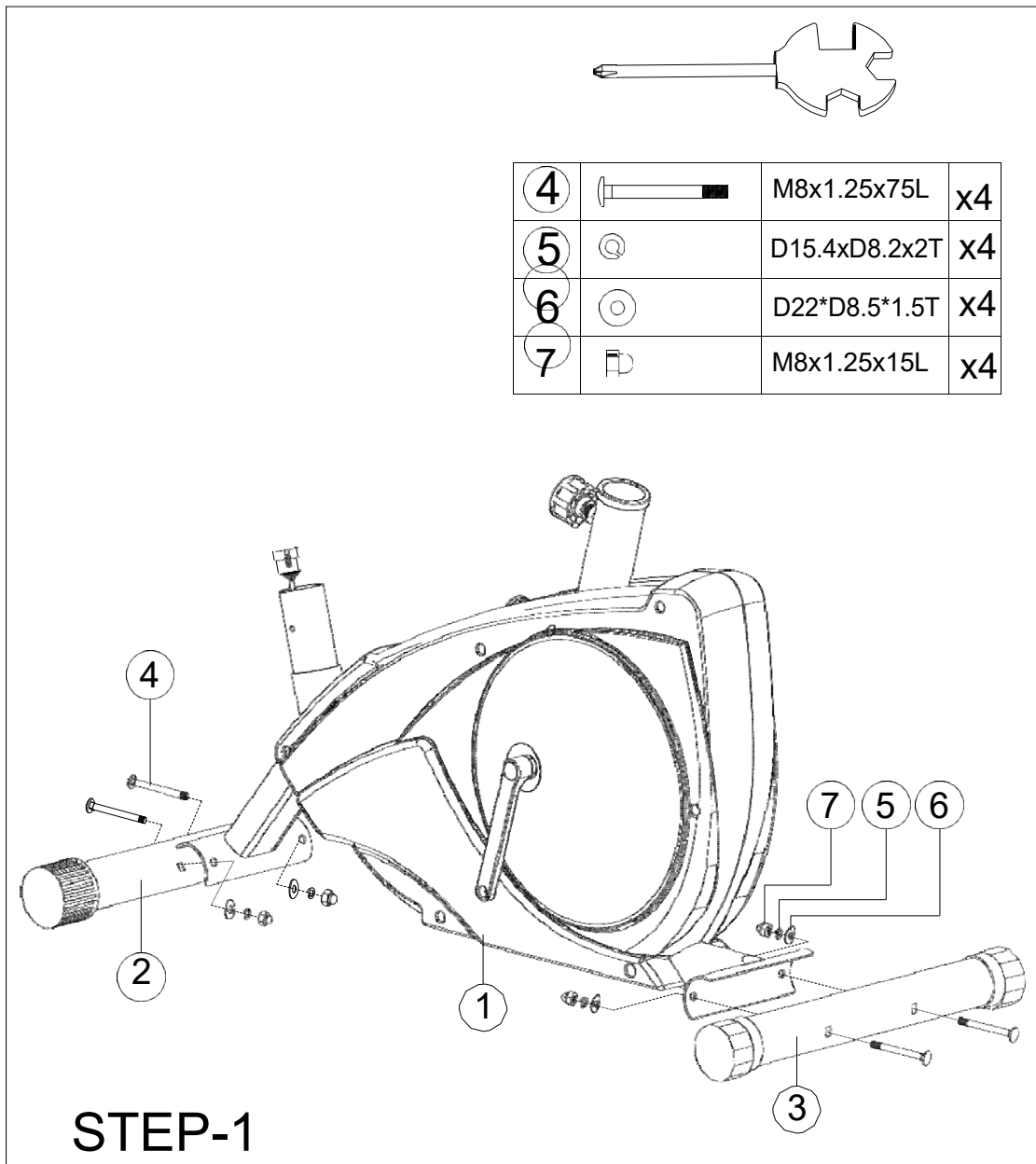
24L	Left crank / Αριστερή Μανιβέλα	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
24R	Right crank / Δεξιά Μανιβέλα	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
25	Bearing / Ρουλεμάν	GCr15	#6003ZZ	2
26	Crank axle/ Άξονας μανιβέλας			1
27	Belt / Ιμάντας		370 PJ5	1
28	Belt wheel / Τροχός ιμάντα	NL+ fiber	D240x21	1
29	Allen bolt / Μπουλόνι Allen	35#	M6x1.0x15L	4
30	Anti-loose nut / Παξιμάδι ασφαλείας	Q235A	M6x1.0x6T	4
31	Round cover / Στρογγυλό καπάκι	HIPS	D359	2
32L	Left chain cover / Κάλυμμα αριστερής αλυσίδας	ABS	800*75*520,	1
32R	Right chain cover / Κάλυμμα δεξιάς αλυσίδας	ABS	800*75*520,	1
33	Screw / Βίδα	10#	ST4.2x1.4x20L	9
34	Space ring / Διαχωριστικός δακτύλιος	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
35	Waved washer / Κυρτή ροδέλα	65Mn	D22xD17x0.3T	1
36	Flat washer / Επίπεδη ροδέλα	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
37	C-clip / κλιπ Σχήματος -C	65Mn	S-17(1T)	1
38	Allen bolt / Μπουλόνι Allen	35#	M8x1.25x25	2
39	Screw cover / Κάλυμμα Βίδας	PE	D23x6.5	2
40	Flywheel set / Σετ τροχού			1
41	Flywheel axle/ Άξονας τροχού	45#	D10x120L(3/8"-26UNF)	1
42	C-clip / κλιπ Σχήματος -C	65Mn	S-10(1T)	1
43	Fixed ring/ Σταθερός δακτύλιος	SBR	D13*D10*1.9T	1
44	Nut / Παξιμάδι	Q235A	D9.5x4T(3/8"-26UNFx4T)	2
45	Anti-slip screw / Βίδα ασφαλείας	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	2
46	Allen bolt / Μπουλόνι Allen	35#	M8*52L	1
47	Anti-loose nut / Παξιμάδι ασφαλείας	Q235A	M8*1.25*8T	1
48	Allen bolt / Μπουλόνι Allen	35#	M6*60L	1
49	Spring / Ελατήριο	72A	D1.0*55L	1

50	Nut /Παξιμάδι	Q235A	M6*1*6T	1
51	Nylon washer /Ροδέλα Nylon	NL66	D6*D19*1.5T	1
52	Flat washer /Επίπεδη ροδέλα	Q235	D13*D6.5*1.0T	1
53	Fixing plate for idle wheel / Βάση τεντωτήρα			1
54	Allen bolt /Μπουλόνι Allen	35#	M10*35L	1
55	Bushing /Αποστάτης		D13.5*D10*9	1
56	Idle wheel /Ρουλεμάν		D42*D38*24	1
57	Anti-loose nut /Παξιμάδι ασφαλείας	Q235	M10x1.5x10T	1
58	Allen bolt /Μπουλόνι Allen	35#	M8*1.25*25L,8.8級	1
59	Plastic flat washer /Πλαστική επίπεδη ροδέλα	NL66	D10*D24*0.4T	2
60	Flat washer /Επίπεδη ροδέλα	Q235A	D21*D8.5*1.5T	1
61	Nut /Παξιμάδι	Q235A	M8*1.25*6T	1
62	Anti-loose nut /Παξιμάδι ασφαλείας	Q235	M8*1.25*8T	4
63	Spring /Ελατήριο		D2.2xD14x55	1
64	Plastic cover /Πλαστικό κάλυμμα	PVC	D3*30L	2
65	Foam / Αφρώδες προστατευτικό	NBR	D20*7T*620L	2
66	Cap /Καπάκι	PP	D7/8"x20L	2
67	Handle pulse sensor /Αισθητήρας παλμών λαβής		PE18	2
68	Handle pulse cable /Καλώδιο αισθητήρα παλμών		600L	2
69	Screw /Βίδα	10#	ST4x1.41x20L	2
70	T knob /Μοχλός σχ.Τ	Q235A+PP	M8x1.25x55	1
71	Flat washer /Επίπεδη ροδέλα	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
72	Bushing /Αποστάτης	Q195	D8xD12.7x23	1
73	Protective cover /Προστατευτικό κάλυμμα	ABS717	80.6*56*52.5	1
74	Flat washer /Επίπεδη ροδέλα	Q235A	D16xD8.5x1.2T	4
75	Anti-loose nut /Παξιμάδι ασφαλείας	Q235A	M6*1*6T	1
76	Protective ring for chain cover / Προστατευτικός δακτύλιος για κάλυμμα αλυσίδας	PVC	60.5*72*7T	2
77	Upper computer cable /Ανω καλώδιο καντράν		1000L	1

78	Lower computer cable /Κάτω καλώδιο καντράν		850L	1
79	Round magnet /Στρογγυλός μαγνήτης		M02	1
80	Bolt /Μπουλόνι	Q235A	M5*0.8*12L	1
81	Motor /Μοτέρ			1
82	Screw /Βίδα	10#	ST4.2*1.4*15L	2
83	Electric cable / Ηλεκτρικό καλώδιο		400L	1
84	Sensor cable /Καλώδιο αισθητήρα		100L	1
85	Adaptor /Αντάπτορας		6V,500mA	1
86	Tension cable /Καλώδιο έντασης		D1.2*280L	1
87	Cap /Καπάκι	PE	25*50*32L	2
88	Flat washer /Επίπεδη ροδέλα	Q235A	D28*D8.5*3T	1
89	Club knob /Μοχλός ρύθμισης	Q235A+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
/	Inner hexagon cross wrench /Εσωτ. Εξάγωνο γαλλικό κλειδί	35#	M6	1
/	Wrench /Γαλλικό κλειδί	Q235A	121*D6	1

Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

STEP 1 / ΒΗΜΑ 1



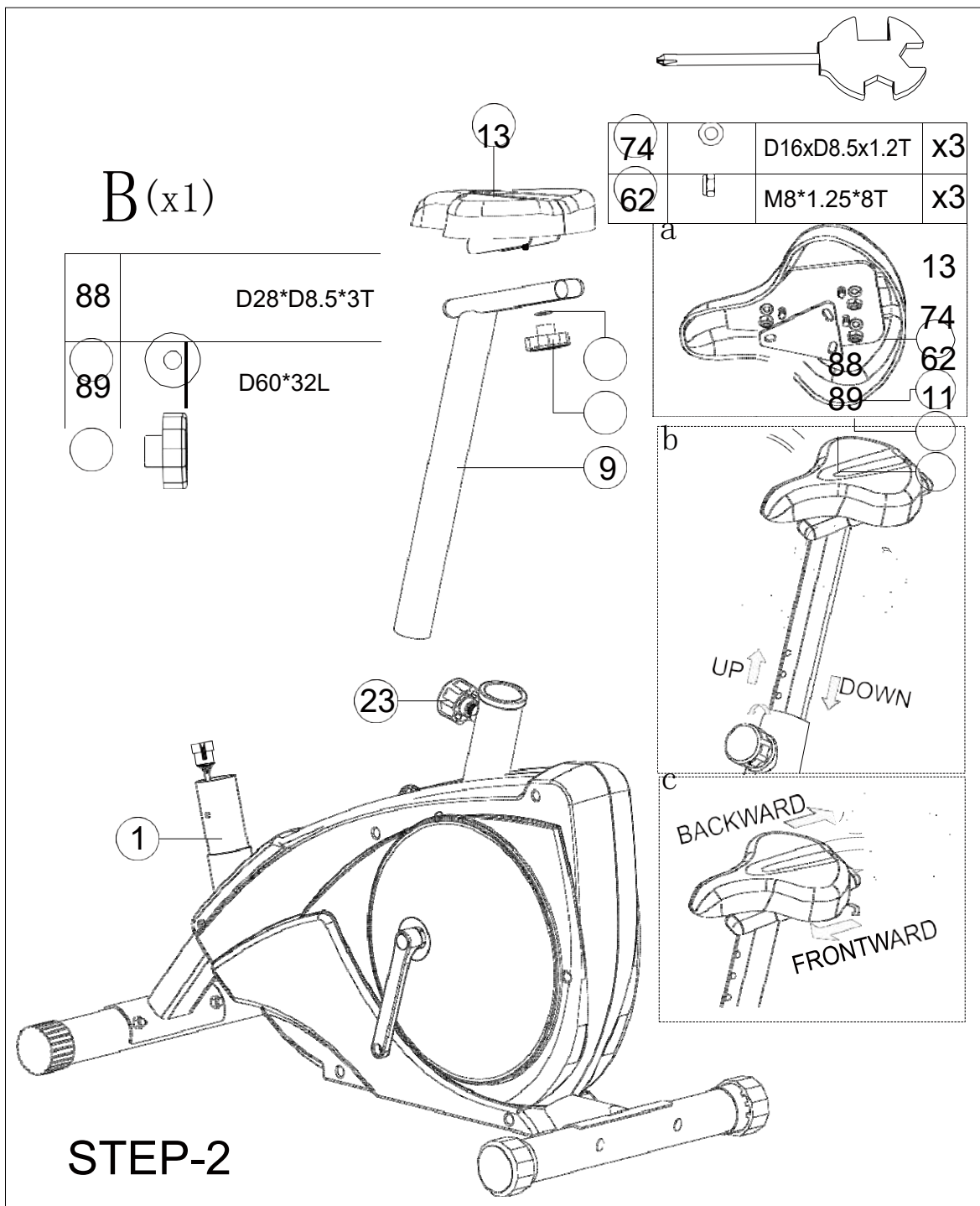
EN:

- 1) Assemble the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) onto the main frame (1) by using the square neck bolt (4), the curved washer (6), the spring washer (5), and the cup nut (7).

GR:

- 1) Συναρμολογήστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (2) και τον πίσω σταθεροποιητή (3) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας το μπουλόνι (4), την κυρτή ροδέλα (6), τη ροδέλα ελατηρίου (5) και το παξιμάδι (7).

STEP 2 /BHMA 2



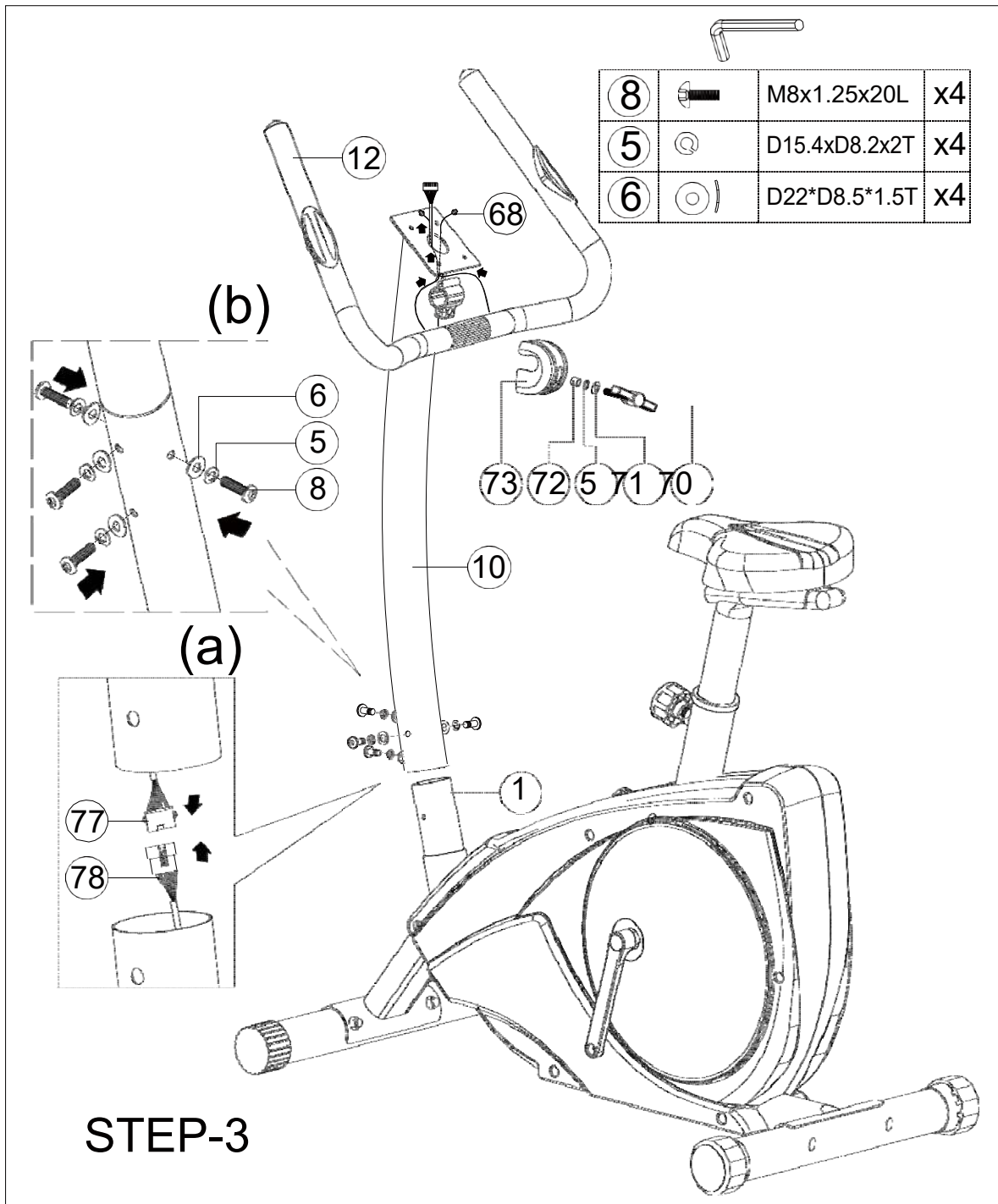
EN:

- 1) Assemble the seat (13) on the seat adjustable tube (11) by using the anti-loose nut(62), flat washer (74).
- 2) Assemble the seat (13) on the seat welding set (9) by using the flat washer (88),the club knob (89).
- 3) Assemble the seat welding set (9) on the main frame (1) by using the knob (23).

GR:

- 1) Συναρμολογήστε το κάθισμα (13) στον ρυθμιζόμενο σωλήνα καθίσματος (11) χρησιμοποιώντας το παξιμάδι ασφαλείας (62) και την επίπεδη ροδέλα (74).
- 2) Συναρμολογήστε το κάθισμα (13) στον σωλήνα στήριξης καθίσματος (9) χρησιμοποιώντας την επίπεδη ροδέλα (88), και τον μοχλό ρύθμισης (89).
- 3) Συναρμολογήστε τον σωλήνα στήριξης καθίσματος (9) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας τον μοχλό (23).

STEP 3 /BHMA 3



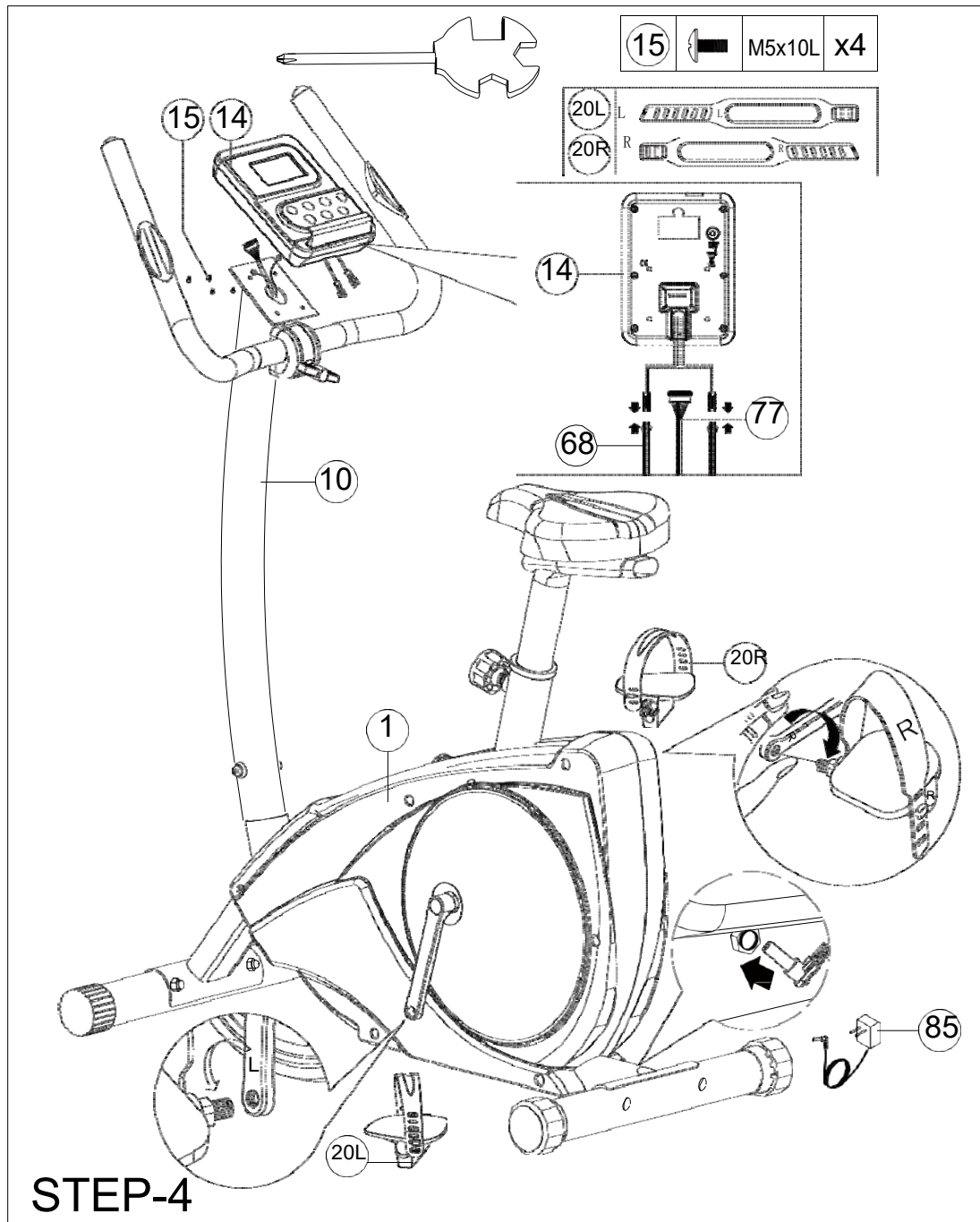
EN:

- 1) Connect the upper computer cable (77) and lower computer cable (78).
- 2) Assemble the handlebar post (10) on the main frame (1) by using the spring washer(5), the curved washer (6) and Allen bolt (8).
- 3) Assemble the handle bar (12) on the handlebar post (10) by using the spring washer (5), knob (70), the flat washer (71), the bushing (72) and the protective cover (73).

GR:

- 1) Συνδέστε το άνω καλώδιο καντράν (77) και το κάτω καλώδιο καντράν (78).
- 2) Συναρμολογήστε τον σωλήνα τιμονιού (10) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας τη ροδέλα ελατηρίου (5), την κυρτή ροδέλα (6) και το μπουλόνι Allen (8).
- 3) Συναρμολογήστε τη χειρολαβή (12) στον σωλήνα τιμονιού (10) χρησιμοποιώντας τη ροδέλα ελατηρίου (5), τον μοχλό σχ.Τ (70), την επίπεδη ροδέλα (71), τον αποστάτη (72) και το προστατευτικό κάλυμμα (73).

STEP 4 /BHMA 4



STEP-4

EN:

- 1) Connect the handle pulse cable (68) and the upper computer cable (77) with the computer (14). Then fix the computer (14) on the handlebar post (10) by using the bolt (15).
- 2) Assemble the pedal (20L&20R) on the left crank (24L) and the right crank (24R).
- 3) Connect the adaptor (85) to the adaptor socket.

GR:

- 1) Συνδέστε το καλώδιο παλμών λαβής (68) και το άνω καλώδιο καντράν (77) με το καντράν (14). Στη συνέχεια, στερεώστε το καντράν (14) στον σωλήνα τιμονιού (10) χρησιμοποιώντας το μπουλόνι (15).
- 2) Συναρμολογήστε το πεντάλ (20L & 20R) στην αριστερή μανιβέλα (24L) και στη δεξιά μανιβέλα (24R).
- 3) Συνδέστε τον αντάπτορα (85) στην υποδοχή του αντάπτορα.

- **Ο τομέας χρήσης αυτού του μηχανήματος γυμναστικής είναι η άσκηση στο σπίτι.**
The area of use for this fitness equipment is home exercise.
- **Το μηχάνημα γυμναστικής πρέπει να λειτουργεί μόνο όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.**
The exercise machine should only be operated as described in this manual.
- **Ο ιδιοκτήτης του εξοπλισμού είναι υπεύθυνος ότι όλοι οι χρήστες του μηχανήματος γυμναστικής είναι εξοικειωμένοι με το περιεχόμενο αυτών των προφυλάξεων.**
The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.
- **Κατά τη συναρμολόγηση βεβαιωθείτε ότι όλα τα παξιμάδια και τα μπουλόνια βρίσκονται στη σωστή τους θέση και έχουν εισαχθεί σωστά πριν σφίξετε οποιοδήποτε από αυτά.**
During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.
- **Τοποθετήστε το μηχάνημα άσκησης σε επίπεδη και λεία επιφάνεια.**
Place the exercise machine on a flat and smooth surface.
- **Το μηχάνημα άσκησης δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους ή σε χώρους με εξαιρετική υγρασία. Δεν συνιστάται η χρήση του μηχανήματος σε γκαράζ, χώρο στάθμευσης ή σκεπαστή βεράντα.**
The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.
- **Συνιστάται να χρησιμοποιείτε προστατευτικό τάπητα ή στρώμα για να εξαλείψετε τον κίνδυνο ζημιάς στο δάπεδο κατά τη χρήση του μηχανήματος γυμναστικής.**
It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.
- **Αποθηκεύστε το μηχάνημα γυμναστικής σε παγωμένο και ξηρό περιβάλλον. Η οθόνη δεν πρέπει ποτέ να εκτίθεται σε άμεσο ηλιακό φως.**
Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.
- **Πριν από κάθε χρήση βεβαιωθείτε ότι όλα τα παξιμάδια και τα μπουλόνια είναι σφιγμένα με ασφάλεια. Εάν αποκαλυφθούν χαλαρά ή ελαττωματικά εξαρτήματα, βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν χρησιμοποιεί τη μηχανή γυμναστικής μέχρι να αντικατασταθούν ή να σφιχτούν σωστά.**
Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.
- **Χρησιμοποιείτε πάντα αθλητικά παπούτσια με κατάλληλη λαστιχένια σόλα όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα γυμναστικής. Η μηχανή γυμναστικής πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από ένα άτομο κάθε φορά.**
Always use shoes with a proper rubber sole when using the exercise machine.
- **Αυτό το μηχάνημα γυμναστικής δεν έχει κατασκευαστεί για να ασκήστε όρθιοι. Καθίστε πάντα στο κάθισμα ενώ το χρησιμοποιείτε.**
This bike is not constructed to be ridden standing up. Always sit on the seat while using it.
- **Αυτό το μηχάνημα γυμναστικής θα πρέπει να χρησιμοποιείται από ένα άτομο κάθε φορά.**
The exercise machine should only be used by one person at the time.

- **Κατά τη ρύθμιση της θέσης του καθίσματος και του τιμονιού, βεβαιωθείτε ότι οι βίδες ρύθμισης είναι καλά σφιγμένες πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα γυμναστικής. Οι χαλαρές βίδες θα οδηγήσουν σε μεγαλύτερη κίνηση και μεγαλύτερη φθορά από το αναμενόμενο.**
When adjusting seat and handlebar position; make sure the adjustment screws are well tightened before using the exercise machine. Loose adjustment screws will lead to more movement and more wear than necessary.
- **Τα παιδιά δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα γυμναστικής χωρίς επίβλεψη και δεν πρέπει να βρίσκονται κοντά ενώ το μηχάνημα γυμναστικής χρησιμοποιείται από άλλους.**
Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.
- **Το μέγιστο βάρος χρήστη για αυτό το μηχάνημα άσκησης είναι 120 κιλά.**
The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.
- **Το μηχάνημα γυμναστικής δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για ιατρικούς σκοπούς ή φυσιοθεραπεία, εκτός εάν συνιστάται ειδικά από τον γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας.**
The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

GR: 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.

EN: Heavy sweating during exercise can damage the mechanical and electrical parts of the machine. Like any other liquid substance, sweat is capable of causing damage mainly to the electrical parts of the machine (console, cables, etc.). The best solution is to use a towel during exercise, and wipe the machine after each use to avoid any unwanted damage.

GR: 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.

EN: CAUTION! The heart rate sensor, body fat meter and calorie counter are not medical devices. Various factors can affect the accuracy of the indications. They are intended only as aids during exercise.

FEATURES / ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

DISC WEIGHT /ΒΑΡΟΣ ΔΙΣΚΟΥ:	7 kg
PROGRAMS /ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ:	12
DISPLAY /ΟΘΟΝΗ:	Indications: Time/Speed/Distance/Calories/Pulse/RPM/Watts Ενδείξεις: Χρόνος / Ταχύτητα / Απόσταση / Θερμίδες / Παλμός / RPM / Ισχύς
RESISTANCE SYSTEM /ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ:	Electromagnetic / Ηλεκτρομαγνητικό
HRT /ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ:	On the handles /Στις χειρολαβές
MAXIMUM USER WEIGHT /ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ:	100 kg
WEIGHT /ΒΑΡΟΣ:	28 kg
CERTIFICATION/ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:	CE-ROHS-EN957

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

EN: THE WARRANTY LOSES VALID IF: The machine is installed outdoors or exposed to sun, dust or moisture.

GR: 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.

EN: Check and tighten the screws at regular intervals, as they may loosen due to vibrations. Damage that may result from lack of maintenance is not covered by the warranty.

GR: 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.

EN: CAUTION! The use of a protective mat (plastic mat or thin carpet) under the exercise machine is considered essential for its proper use, the avoidance of vibrations and the protection of the floor. The company does not bear any responsibility for causing damage due to misuse of the product and non-compliance with the instructions for use.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΝΤΡΑΝ

GR

	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
TIME	Καταμέτρηση χρόνου - Χωρίς προκαθορισμένο στόχο, ο χρόνος θα μετρηθεί από 00:00 έως το μέγιστο 99:59. Αντίστροφη μέτρηση χρόνου - Εάν προπονηθείτε με προκαθορισμένο Χρόνο, ο Χρόνος θα μετράει από τον προκαθορισμένο έως 00:00. Κάθε αύξηση ή μείωση είναι 1 λεπτό μεταξύ 00:00 έως 99:00.
SPEED	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα προπόνησης. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 99,9 KM / H ή ML / H.
DISTANCE	Συγκεντρώνει την συνολική απόσταση από 0,00 έως 99,9 KM ή ML. Ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει δεδομένα απόστασης στόχου χρησιμοποιώντας το κουμπί UP / DOWN. Κάθε αύξηση ή μείωση είναι 0,1KM ή ML μεταξύ 0,00 ~ 99,9.
CALORIES	Συγκεντρώνει την κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της προπόνησης από 0 έως το μέγιστο 9999 θερμίδες. (Αυτά τα δεδομένα είναι ένας γενικός οδηγός για σύγκριση διαφορετικών συνεδριών άσκησης και δεν πρέπει να χρησιμοποιηθούν ως ιατρικά δεδομένα ή ιατρική θεραπεία)
PULSE	Ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει στόχο παλμών από 0 - 30 έως 230. και το καντράν θα ηχήσει όταν ο πραγματικός καρδιακός ρυθμός υπερβαίνει την τιμή-στόχο κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
RPM	Εμφανίζει την περιστροφή ανά λεπτό. Εύρος 0 ~ 999
WATTS	Κατανάλωση ισχύος προπόνησης. Εύρος 0 ~ 999. Σε συνεχή λειτουργία Watt, το καντράν θα παραμείνει με την προκαθορισμένη τιμή watt (εύρος ρύθμισης 0 ~ 350)
MANUAL	Προπόνηση χειροκίνητης λειτουργίας.
PROGRAM	12 επιλογές ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.
USER PROGRAM	Ο χρήστης δημιουργεί προφίλ επιπέδου αντίστασης.
H.R.C.	Στόχος καρδιακής συχνότητας προπόνησης.
WATT PROGRAM	Λειτουργία συνεχούς προπόνησης WATT.

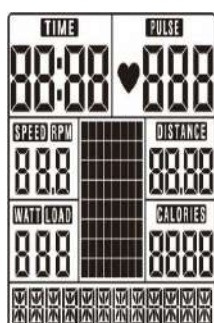
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Up (Encoder)	Αυξήστε το επίπεδο αντίστασης. Ρύθμιση επιλογής.
Down (Encoder)	Μειώστε το επίπεδο αντίστασης. Ρύθμιση επιλογής.
Mode / Enter	Επιβεβαιώστε τη ρύθμιση ή την επιλογή.
Reset	Κρατήστε το πατημένο για 2 δευτερόλεπτα. Το καντράν θα κάνει επανεκκίνηση και θα ξεκινήσει από τη ρύθμιση του χρήστη.
Start/ Stop	Ξεκινήστε ή σταματήστε την προπόνηση.
Recovery	Ελέγξτε την κατάσταση αποκατάστασης καρδιακού ρυθμού.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:

POWER ON / ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

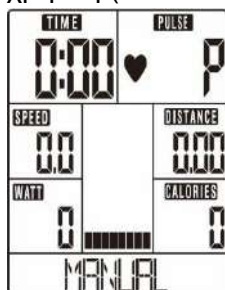
Συνδέστε το τροφοδοτικό. Το καντράν θα ενεργοποιηθεί και θα εμφανίσει όλα τα τμήματα στην οθόνη LCD για 2 δευτερόλεπτα (Σχέδιο 1).



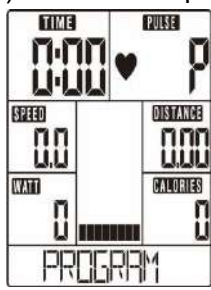
Εικόνα 1

WORKOUT SELECTION / ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

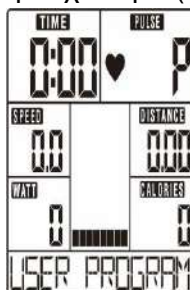
Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN (Encoder) για να επιλέξετε τον χειροκίνητο τρόπο προπόνησης (Manual) (Εικόνα 2) → Program/ Πρόγραμμα (Εικόνα 3) → User Program/ Πρόγραμμα χρήστη (Εικόνα 4) → H.R.C./Καρδιακή συχνότητα (Εικόνα 5) → Watt /Ισχύς (Εικόνα 6).



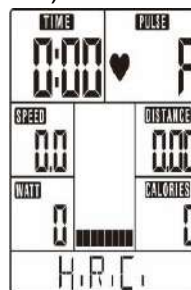
Εικόνα 2



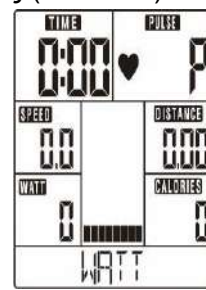
Εικόνα 3



Εικόνα 4



Εικόνα 5

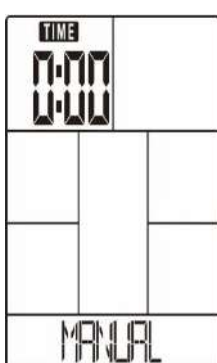


Εικόνα 6

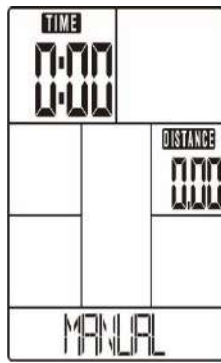
Manual Mode/ Χειροκίνητη Λειτουργία

Πατήστε το START στο κύριο μενού για να ξεκινήσετε την χειροκίνητη λειτουργία προπόνησης.

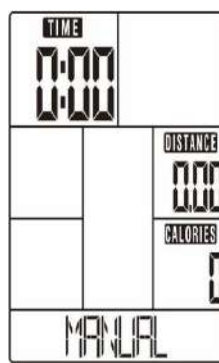
1. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα προπόνησης. Επιλέξτε το χειροκίνητο (Manual) και πατήστε MODE / ENTER για να εισέλθετε.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME) (Εικόνα 7), την απόσταση (DISTANCE) (Εικόνα 8), τις θερμίδες (CALORIES) (Εικόνα 9), τους παλμούς (PULSE) (Εικόνα 10) και πατήστε MODE / ENTER για να επιβεβαιώσετε.
3. Πατήστε τα πλήκτρα START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο. Το επίπεδο θα εμφανίζεται στο παράθυρο WATT. Χωρίς ρύθμιση για 3 δευτερόλεπτα, θα αλλάξει σε οθόνη WATT (Εικόνα 11).
4. Πατήστε τα πλήκτρα START / STOP για παύση της προπόνησης. Πατήστε RESET για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.



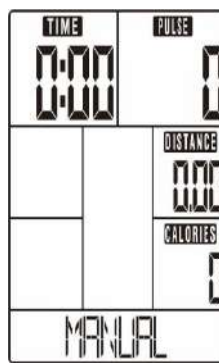
Εικόνα 7



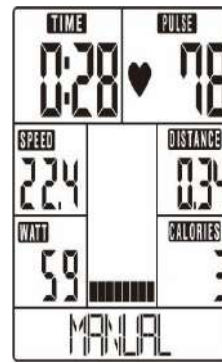
Εικόνα 8



Εικόνα 9



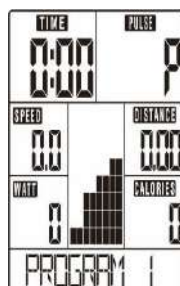
Εικόνα 10



Εικόνα 11

Program Mode / Επιλογή προγράμματος

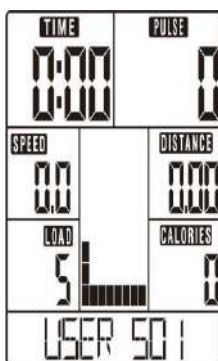
1. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα προπόνησης.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα 1~12 (Εικόνα 12) και πατήστε MODE / ENTER για να εισέλθετε.
3. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να προκαθορίσετε τον χρόνο (TIME).
4. Πατήστε τα πλήκτρα START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο φόρτωσης.
5. Πατήστε τα πλήκτρα START/STOP για παύση της άσκησης. Πατήστε RESET για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.



Εικόνα 12

User Program Mode /Λειτουργία Προγράμματος Χρήστη

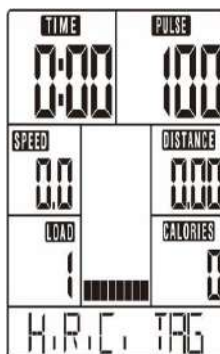
1. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα άσκησης. Επιλέξτε Λειτουργία προγράμματος χρήστη (User Program Mode) και πατήστε MODE / ENTER για να εισέλθετε.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για την δημιουργία προφίλ χρήστη (Εικόνα 13). Υπάρχουν συνολικά 20 στήλες όπου ο χρήστης μπορεί να προσαρμόσει το επίπεδο σε κάθε μία από αυτές. Ο χρήστης μπορεί να κρατήσει πατημένο το πλήκτρο MODE / ENTER για 2 δευτερόλεπτα για έξοδο κατά την ρύθμιση.
3. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο (TIME).
4. Πατήστε τα πλήκτρα START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο.
5. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP για παύση της άσκησης. Πατήστε RESET για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.



Εικόνα 13

H.R.C. Mode /Λειτουργία καρδιακής συχνότητας

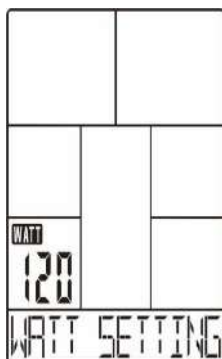
1. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα άσκησης. Επιλέξτε H.R.C. και πατήστε MODE / ENTER για να εισέλθετε.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να επιλέξετε 55%.75%.90% ή στόχο καρδιακών παλμών /TAG (TARGET H.R.) (Προεπιλογή: 100, Εικόνα 15) και πατήστε MODE / ENTER για να εισέλθετε.
3. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να ορίσετε χρόνο (TIME).
4. Πατήστε τα πλήκτρα START/STOP για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε την άσκηση. Πατήστε RESET για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.



Εικόνα 15

Watt Mode /Λειτουργία Ισχύος

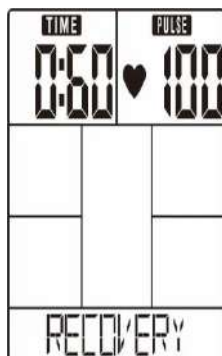
1. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα άσκησης. Πατήστε την ένδειξη WATT και πατήστε MODE /ENTER για να εισέλθετε.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να προκαθορίσετε στόχο WATT (Προεπιλογή: 120, Εικόνα 16) και πατήστε MODE / ENTER για να εισέλθετε.
3. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να προκαθορίσετε τον χρόνο (TIME).
4. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP και DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο Watt.
5. Πατήστε τα πλήκτρα START/STOP για παύση της άσκησης. Πατήστε RESET για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.



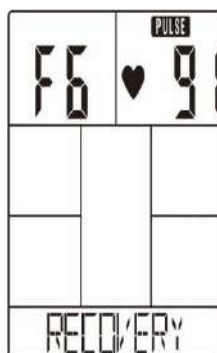
Εικόνα 16

Recovery /Αποκατάσταση

Αφού ασκηθείτε για μια περίοδο, συνεχίστε να κρατάτε τις λαβές των χεριών και πατήστε το πλήκτρο ΑΝΑΚΤΗΣΗ. Όλες οι λειτουργίες της οθόνης θα σταματήσουν εκτός από τον χρόνο "TIME" ο οποίος θα αρχίζει να μετράει από τις 00:60 έως τις 00:00 (Εικόνα 17). Η οθόνη θα εμφανίσει την κατάσταση ανάκτησης του καρδιακού σας ρυθμού με τις ενδείξεις F1, F2... έως στο F6. Το F1 είναι το καλύτερο, το F6 είναι το χειρότερο (Εικόνα 18). Ο χρήστης μπορεί να συνεχίσει να ασκεί για να βελτιώσει την κατάσταση αποκατάστασης καρδιακού ρυθμού. (Πατήστε ξανά το κουμπί RECOVERY για να επιστρέψετε στην κύρια οθόνη.)



Εικόνα 17



Εικόνα 18

Σημείωση:

1. Μετά από 4 λεπτά αδράνειας πεντάλ ή παλμού, το καντράν θα τεθεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα.
2. Όταν το καντράν δεν λειτουργεί κανονικά, αποσυνδέστε τον αντάπτορα και συνδέστε το ξανά.

HOW TO OPERATE THE CONSOLE

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Count up – No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59. Count down - If training with preset Time, Time will count down from set to 00:00. Each preset increase or decrease is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.9 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each increase or decrease is 0.1KM or ML between 0.00~99.9.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment.)
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~999
WATTS	Workout power consumption Range 0 ~ 999 In Watt constant mode, computer will remain preset watt value (setting range 0~350)
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	12 PROGRAM selection.
USER PROGRAM	User creates resistance level profile.
H.R.C.	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	WATT constant training mode.

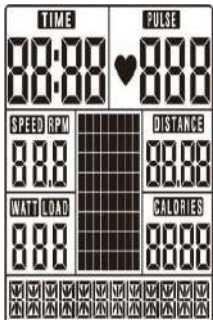
KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level Setting selection.
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.

OPERATION:

POWER ON

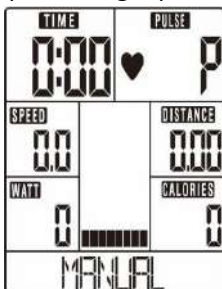
Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1).



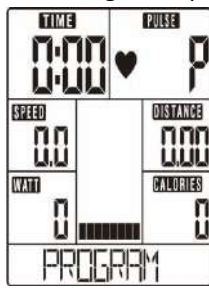
Drawing 1

WORKOUT SELECTION

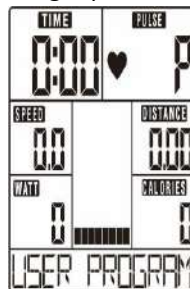
Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Manual (Drawing 2)→Program (Drawing 3) →User Program (Drawing 4)→ H.R.C. (Drawing 5) → Watt(Drawing 6).



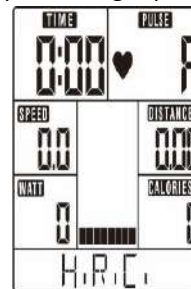
Drawing 2



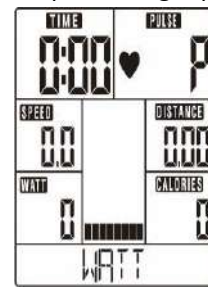
Drawing 3



Drawing 4



Drawing 5

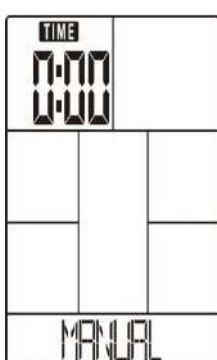


Drawing 6

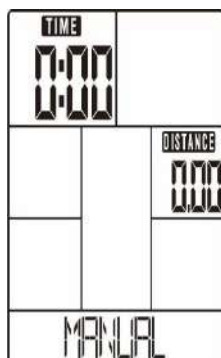
Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.

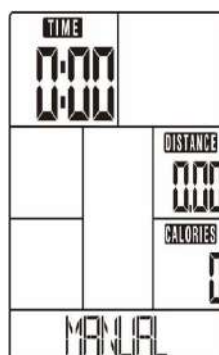
1. Use UP or DOWN to select workout program, choose Manual and press MODE / ENTER to enter.
2. Use UP or DOWN to preset TIME (Drawing 7), DISTANCE (Drawing 8), CALORIES (Drawing 9), PULSE (Drawing 10) and press MODE / ENTER to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 11).
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



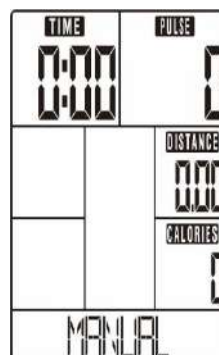
Drawing 7



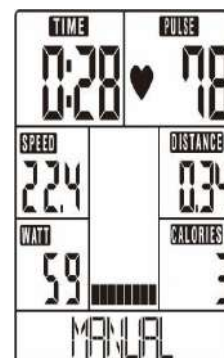
Drawing 8



Drawing 9



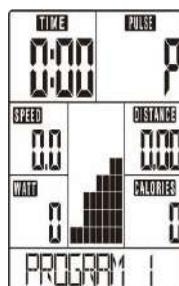
Drawing 10



Drawing 11

Program Mode

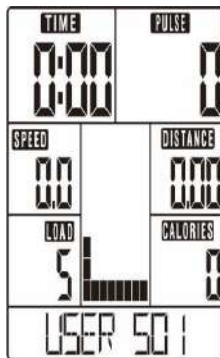
1. Use UP or DOWN to select workout program, choose Beginner mode and press MODE / ENTER to enter.
2. Use UP or DOWN to select program 1~12 (Drawing 12) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN to preset TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 12

User Program Mode

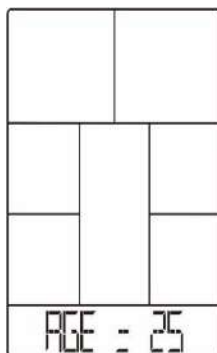
1. Use UP or DOWN to select workout program, choose User Program mode and press MODE / ENTER to enter.
2. Use UP or DOWN to create user profile (Drawing 13). There are total 20 column, user can adjust each column load level. User can hold MODE / ENTER 2 seconds to quit during setting.
3. Use UP or DOWN to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



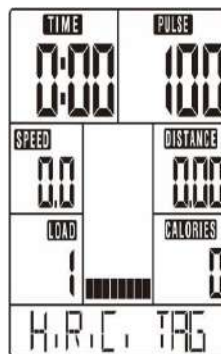
Drawing 13

H.R.C. Mode

1. Use UP or DOWN to select workout program, choose H.R.C. and press MODE / ENTER to get into.
2. Press UP or DOWN to set Age (Drawing 14).
3. Use UP or DOWN to select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default : 100, Drawing 15).
4. Use UP or DOWN to preset workout TIME.
5. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.



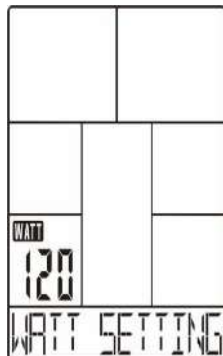
Drawing 14



Drawing 15

Watt Mode

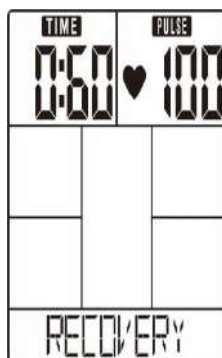
1. Use UP or DOWN to select workout program, choose WATT and press MODE /ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN to preset WATT target. (default: 120, Drawing 16)
3. Use UP or DOWN to preset TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



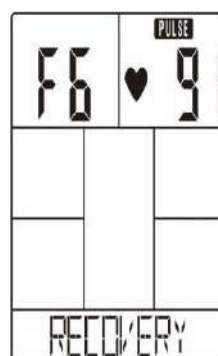
Drawing 16

RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 17). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (Drawing 18). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



Drawing 17



Drawing 18

Noted:

1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into powersaving mode. Press any key may wake the console up.
2. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

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 not 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.

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

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Ο χρόνος της εγγύησης είναι: 2 χρόνια για τα μηχανικά 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 η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης και κακής συντήρησης.
- 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 πετάλια και σέλα θεωρούνται αναλώσιμα και καλύπτονται από εγγύηση 6 μηνών.
- Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
- Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του αγοραστού & δεν έχουν ακολουθηθεί οι υποδείξεις των οδηγιών χρήσης.
- Όταν το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί στον ήλιο. Διατηρείτε καθαρό το μηχάνημα!



34 koupi Avenue, Koropi
P.C.:19441 - P.O. Box 6201 /

Λ. Κούπι 34, Κορωπί 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

Tel. for all of Greece/
Τηλ. για όλη την Ελλάδα:
801.11.15.100

www.xtr.gr