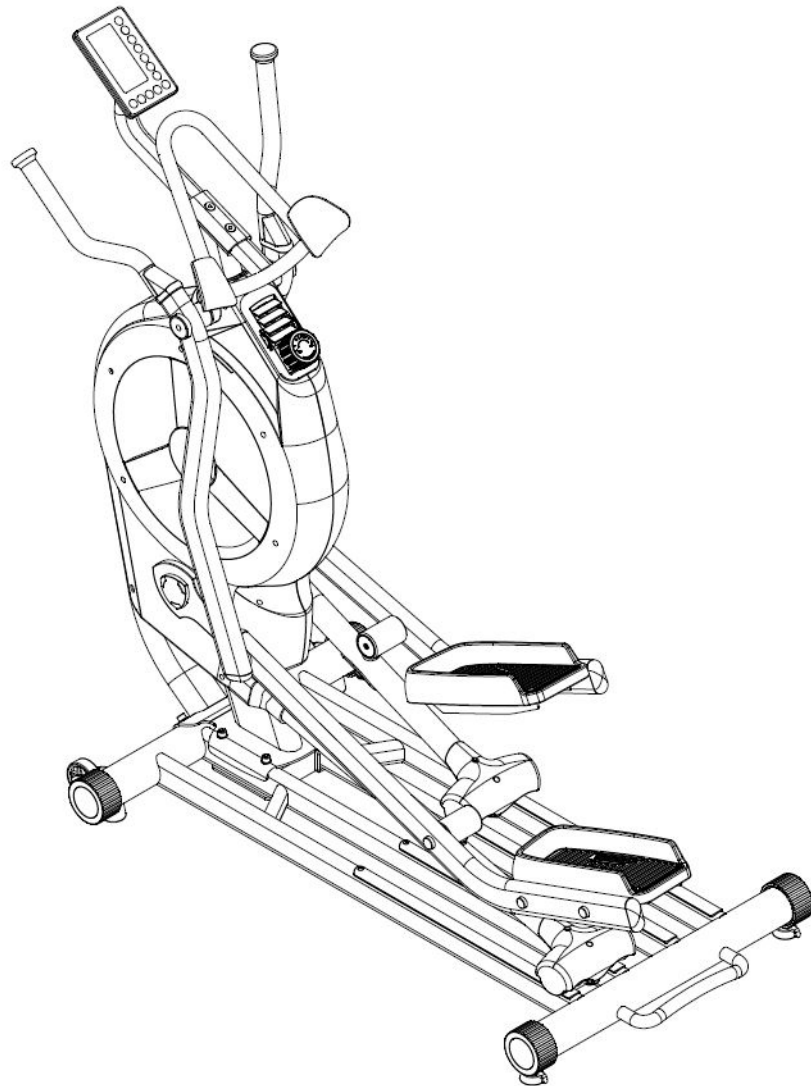


# ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ

# **XFIT** C.L.6000

## 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 ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ	14
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ	15
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	19

## 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 και ακολουθήστε το προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
- 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. Το μηχάνημα 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 εκτελείτε.
- 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.

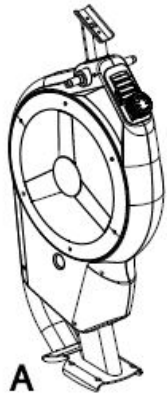
Το επίπεδο ασφάλειας του μηχανήματος μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν ελέγχεται τακτικά για φθορές. Το μηχάνημα δεν απευθύνεται σε παιδιά κάτω των 14 ετών.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

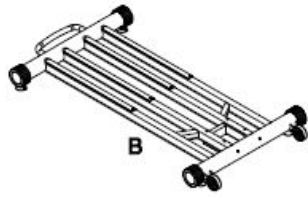
Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες. Συναρμολογήστε το μηχάνημα σύμφωνα με τα βήματα στο εγχειρίδιο. Τοποθετήστε όλα τα μέρη στο πάτωμα και ελέγξτε αν έχετε όλα τα εξαρτήματα που περιλαμβάνονται πριν από την έναρξη της συναρμολόγησης. Σε περίπτωση που λείπει κάποιο εξάρτημα, επικοινωνήστε με το τμήμα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

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	
Αντίσταση	Διπλό σύστημα αντίστασης από Μαγνήτη και Αέρα
Επίπεδα αντίστασης	8
Οθόνη	LCD, ειδικά διαμορφωμένη για HIIT προγράμματα
Ενδείξεις οθόνης	Χρόνος, ταχύτητα, απόσταση, θερμίδες, watt, προγράμματα
Μήκος διασκελισμού	51cm
Χειρολαβές	Εργονομικές στους βραχίονες
Μετακίνηση	Με ειδικά ροδάκια
Βάρος ελλειπτικού	114kg
Μέγιστο βάρος χρήστη	150 kg
Διαστάσεις όταν στηθεί	M: 163,3 cm x Π: 75 cm x Y: 155,2 cm

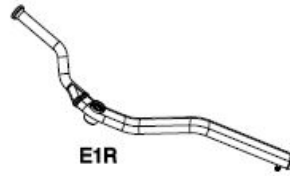
## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



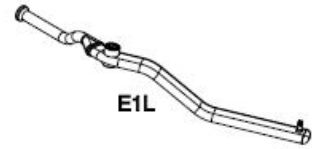
A



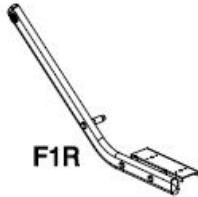
B



E1R



E1L



F1R



F1L



H



G1



F3L



F3R



C12



F10

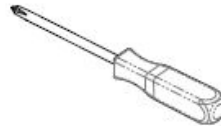


F4

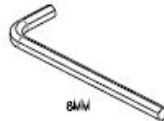


H1

## ΛΙΣΤΑ ΥΛΙΚΩΝ



6MM



8MM



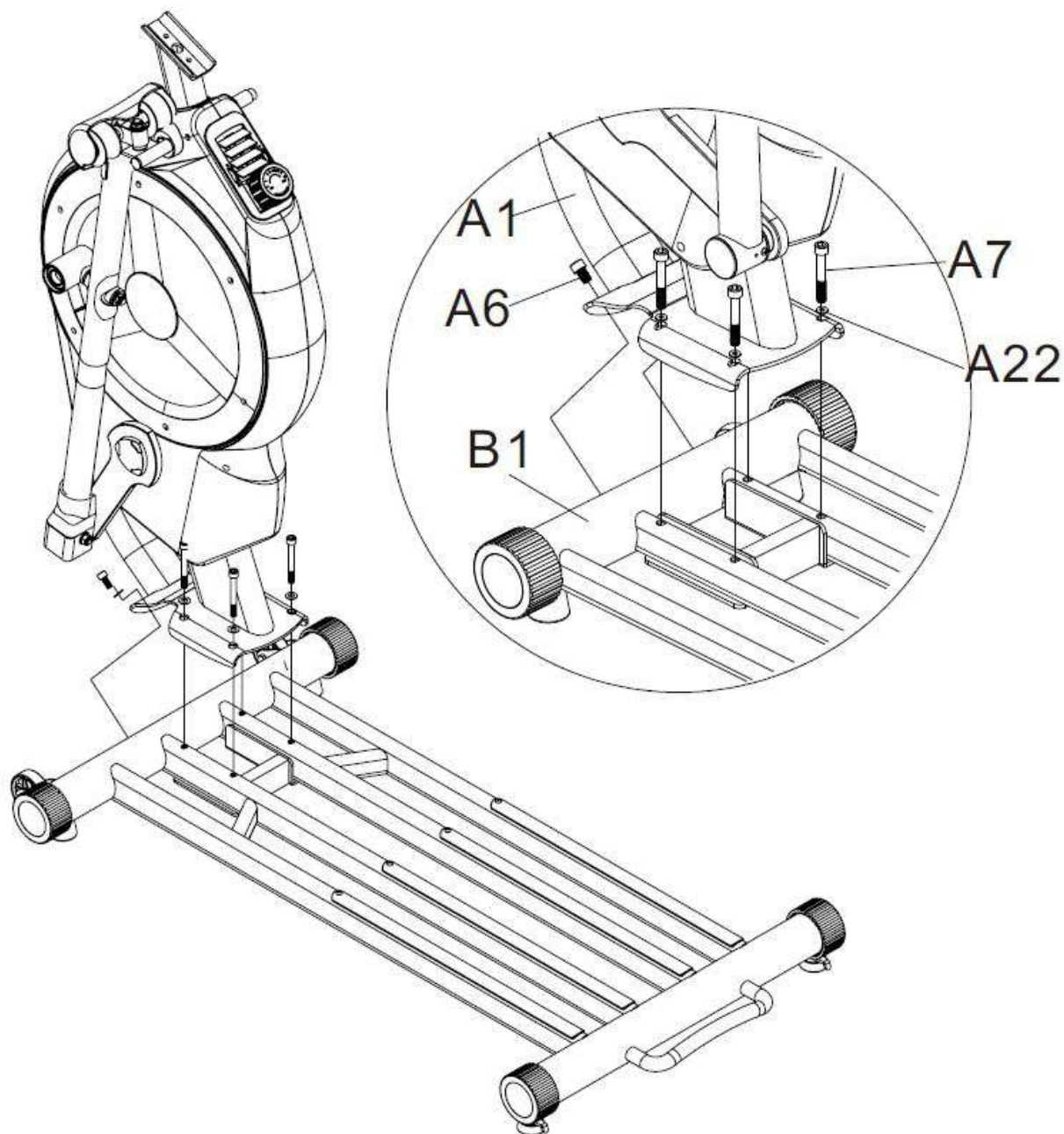
5MM

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

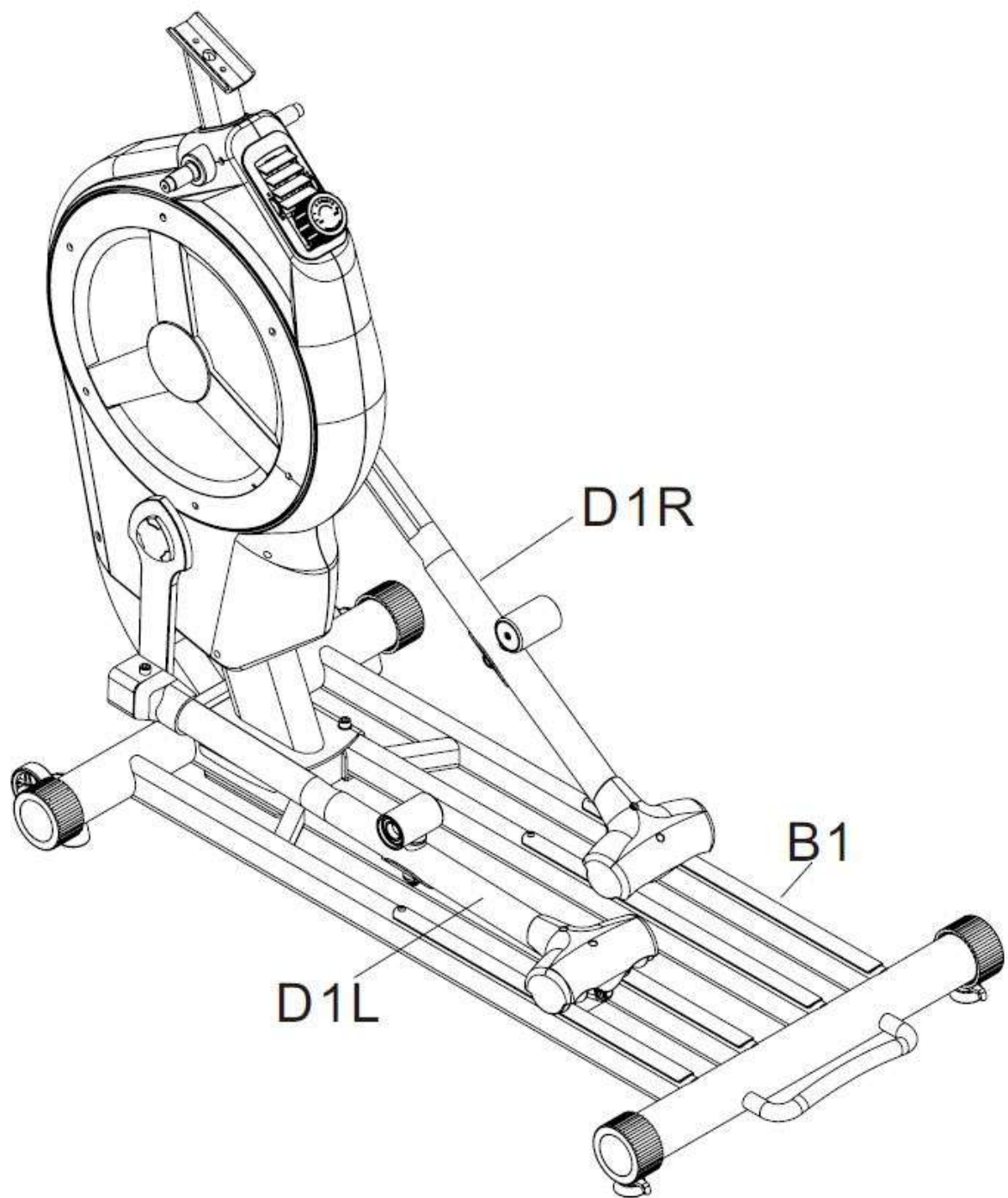
### ΒΗΜΑ 1

Συνδέστε το **ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A1)** στη **ΡΑΓΑ ΟΔΗΓΟ (B1)** με **4 ΒΙΔΕΣ (A7, M10\*65)**, **4 ΡΟΔΕΛΕΣ (A22)** και **2 ΒΙΔΕΣ (A6, M10\*16)**.



## ΒΗΜΑ 2

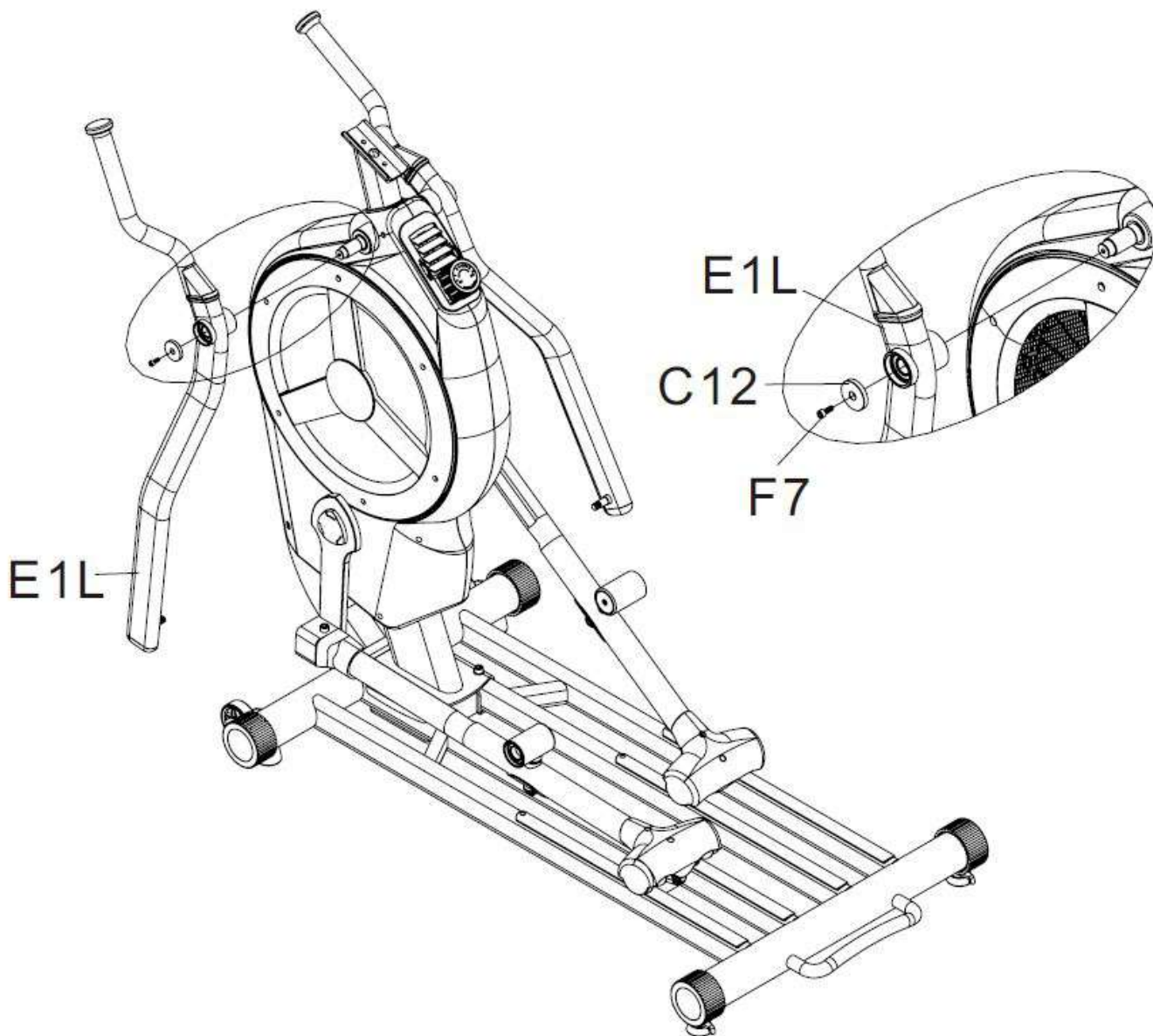
Αφαιρέστε τα δεσίματα και από τα δύο ΠΕΝΤΑΛ (D1L & D1R) και τοποθετήστε τα πάνω από τη ΡΑΓΑ ΟΔΗΓΟ (B1).





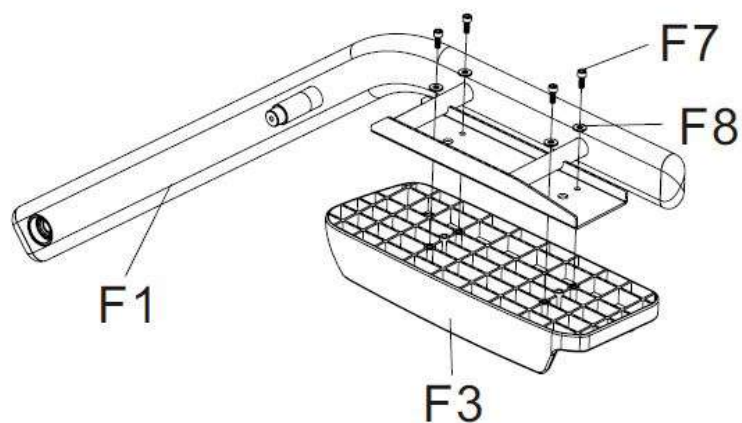
### ΒΗΜΑ 3

1. Συνδέστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (E1L)** στο **ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A1)** με ένα **ΚΑΠΑΚΙ (C12)** και μια **ΒΙΔΑ (F7, M6\*16)**.
2. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα και για την άλλη πλευρά.



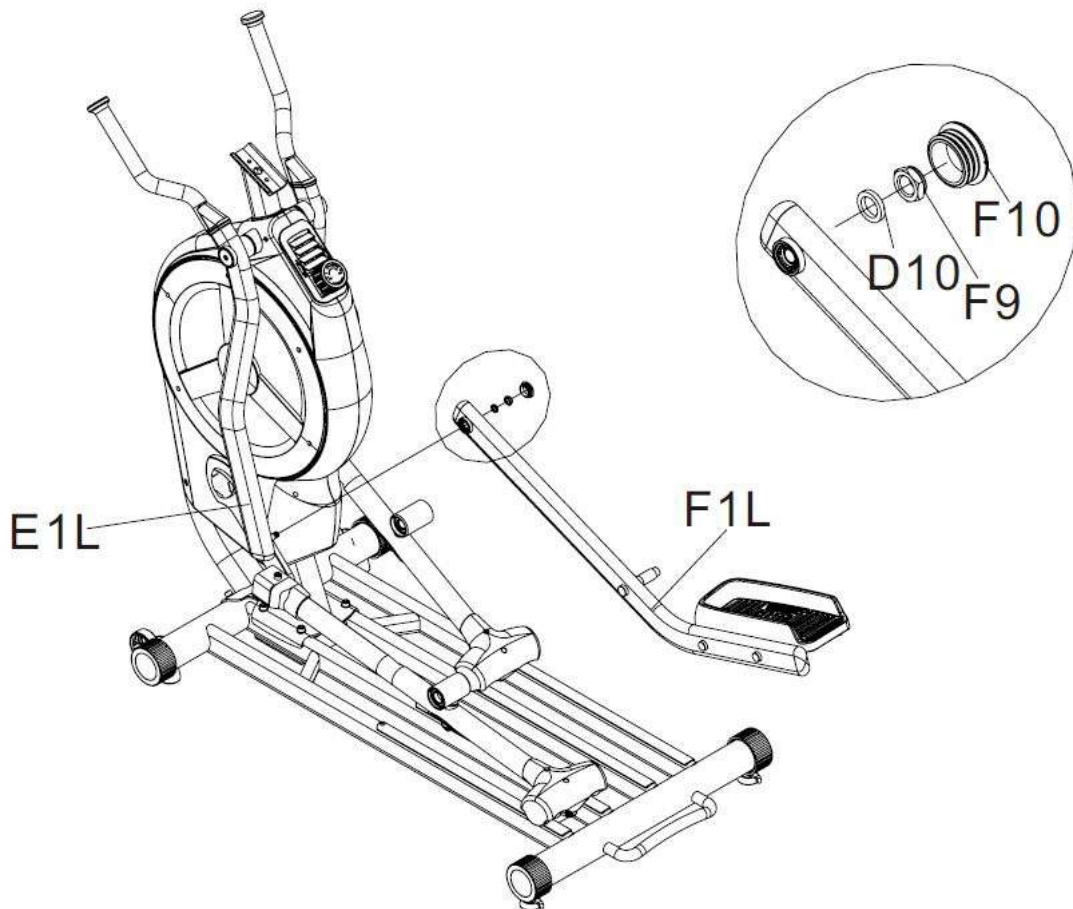
#### ΒΗΜΑ 4

1. Στερεώστε το ΠΕΝΤΑΛ (F3) στην **ΒΑΣΗ ΠΕΝΤΑΛ (F1)** με **4 ΡΟΔΕΛΕΣ (F8)** και **4 ΡΟΔΕΛΕΣ (F8)** και **4 ΒΙΔΕΣ (F7, M6\*16)**.
2. Επαναλάβετε το παραπάνω βήμα για την άλλη πλευρά.



## ΒΗΜΑ 5

1. Συνδέστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΒΑΣΗ ΠΕΝΤΑΛ (F1L)** στην **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (E1L)** με μία **Ροδέλα (D10)**, ένα **ΠΑΞΙΜΑΔΙ (F9)** και ένα **ΑΚΡΙΑΝΟ (F10)**.
2. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα για την άλλη πλευρά.

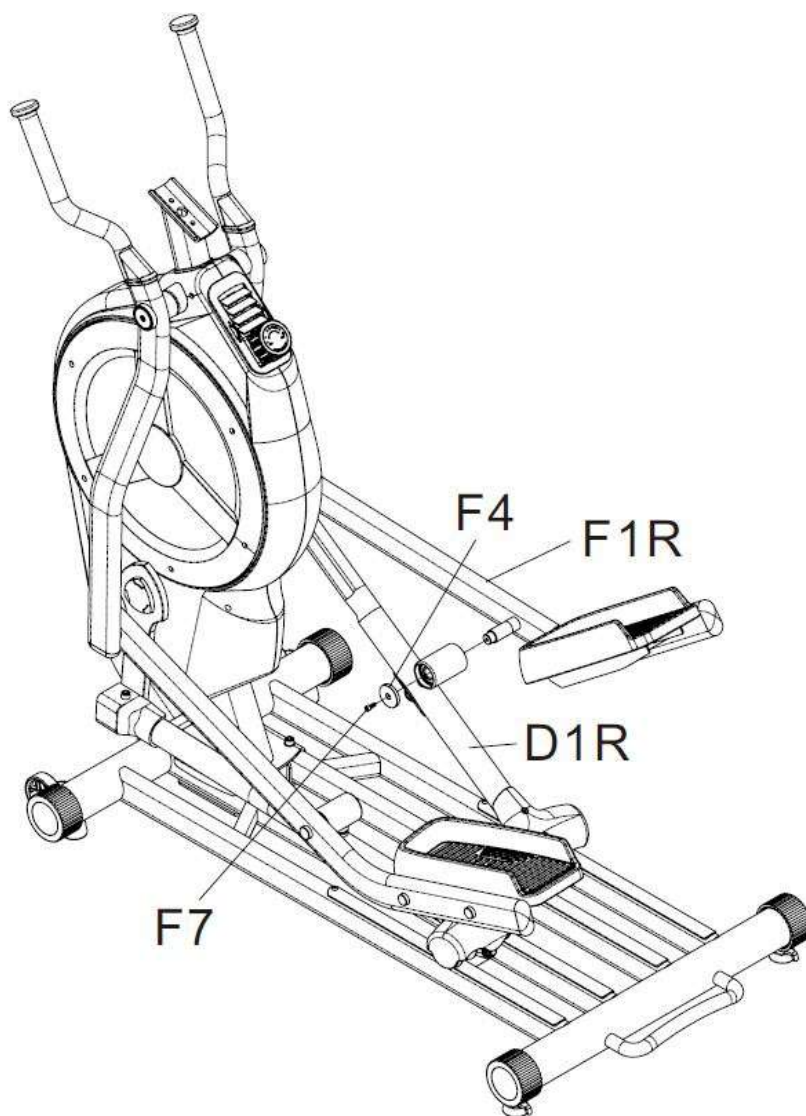


**Ελέγξτε και συσφίξτε τις βίδες ανά τακτά χρονικά διαστήματα, καθώς λόγω των δονήσεων μπορεί να χαλαρώσουν. Η ζημιά η οποία μπορεί να προκληθεί από έλλειψη συντήρησης δεν καλύπτεται από την εγγύηση.**

**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.

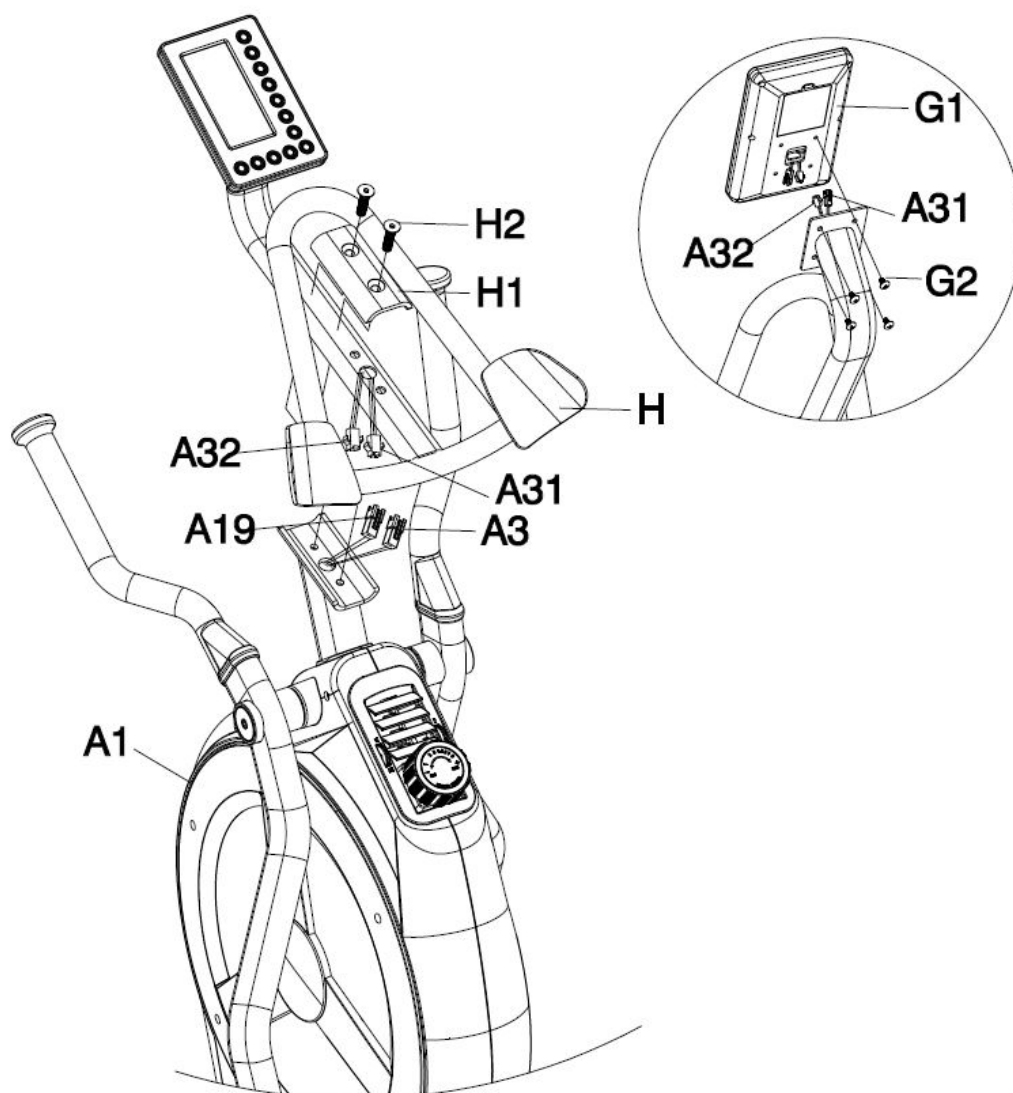
## ΒΗΜΑ 6

1. Στερεώστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΒΑΣΗ ΠΕΝΤΑΛ (F1L)** στον **ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΕΝΤΑΛ (D1L)** με μια **ΡΟΔΕΛΑ (F4)** και μια **ΒΙΔΑ (F7)**.
2. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα για την άλλη πλευρά.

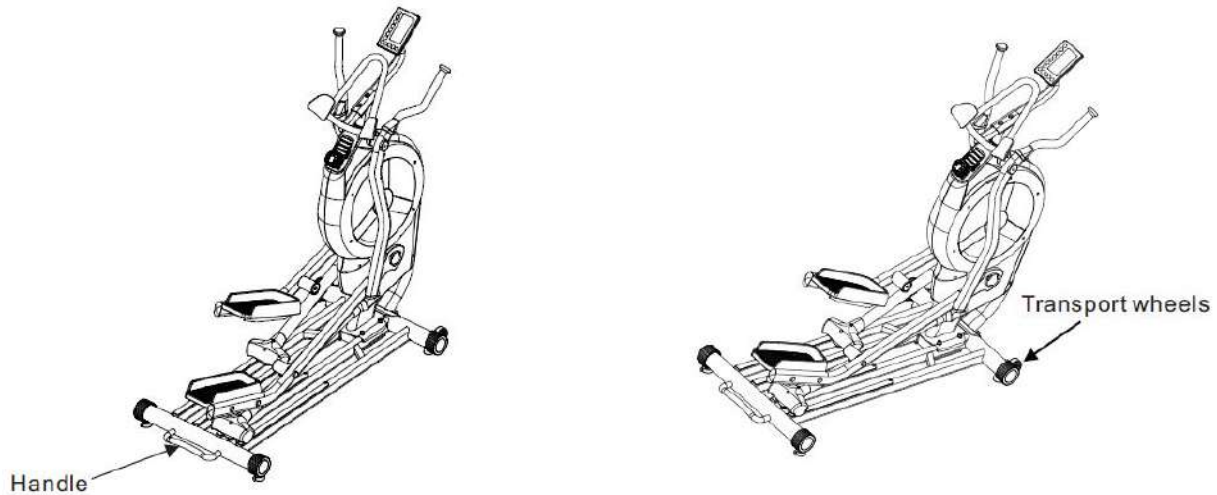


## ΒΗΜΑ 7

1. Συνδέστε τα **ΚΑΛΩΔΙΑ (A31, A32 σε A3, A19)**.
2. Συνδέστε την **ΣΤΑΘΕΡΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (H)** στο **ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (A1)** με **2 ΒΙΔΕΣ (H2)**.
3. Συνδέστε τα **ΚΑΛΩΔΙΑ (A31, A32)** στην **ΚΟΝΣΟΛΑ (G1)**.
4. Συνδέστε την **ΚΟΝΣΟΛΑ (G1)** στο **ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ** με **4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΤΗΜΕΝΕΣ ΒΙΔΕΣ (G2)**.

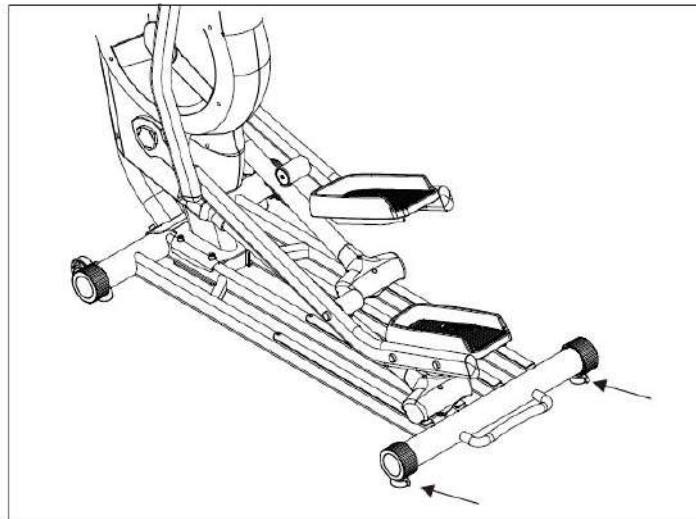


## ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ



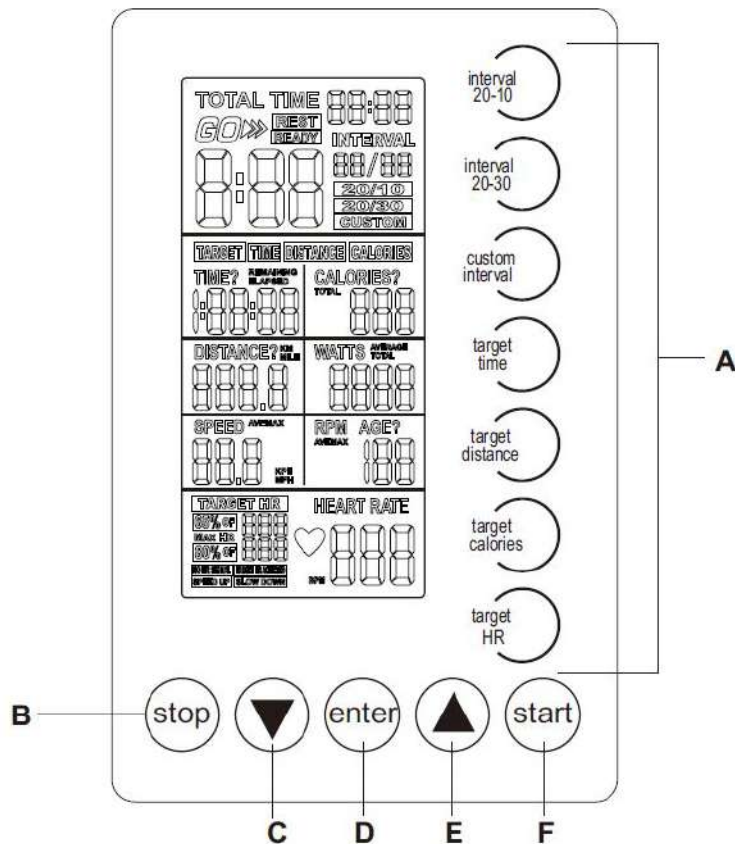
1. Κρατήστε τη λαβή και σηκώστε το ελλειπτικό προς τα πάνω, ώστε οι τροχοί μεταφοράς να ακουμπήσουν στο πάτωμα.
2. Μετακινήστε το ελλειπτικό στην επιθυμητή θέση ενώ το σηκώνετε.
3. Κατεβάστε προσεκτικά το ελλειπτικό.

## Πώς να ισοσταθμίσετε το ελλειπτικό



Βεβαιωθείτε πως το ελλειπτικό είναι τοποθετημένο σε επίπεδο δάπεδο. Περιστρέψτε το πόδι ισοστάθμισης δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα έτσι ώστε να ακουμπάει ίσια στο πάτωμα.

## ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ



### A. Πλήκτρο προγράμματος “INTERVAL” και “TARGET”.

Αμέσως σε μεταφέρει στο αντίστοιχο πρόγραμμα.

### B. Πλήκτρο “STOP”

1. Πατήστε το πλήκτρο “STOP” για να σταματήσετε την άσκησή σας σε οποιοδήποτε πρόγραμμα.
2. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο “STOP” για επαναφορά της κονσόλας.

### C. Γ. Πλήκτρο “DOWN”

Πατήστε το πλήκτρο “DOWN” για να μειώσετε τις τιμές. Πατήστε και κρατήστε πατημένο για γρήγορη αλλαγή της τιμής.

### D. Πλήκτρο “ENTER”

Πατήστε το πλήκτρο “ENTER” για να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις.

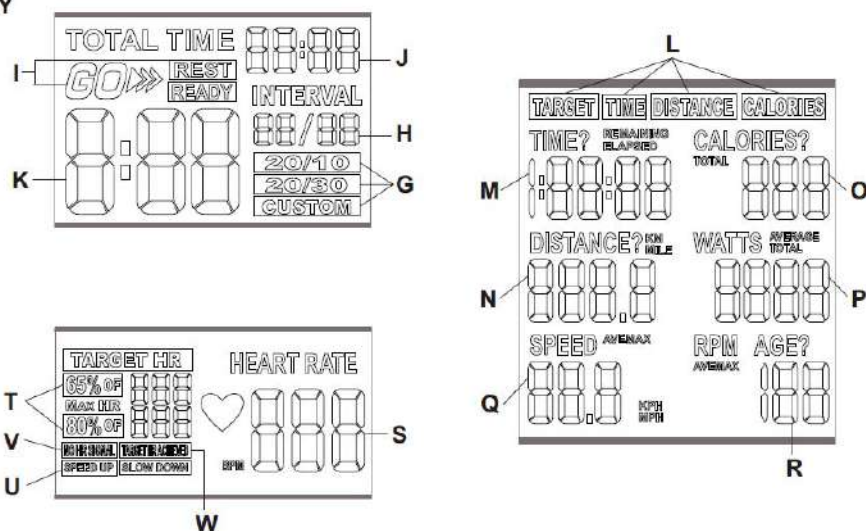
### E. Πλήκτρα “UP” και “DOWN”

Πατήστε το πλήκτρο “UP” για να αυξήσετε τις τιμές. Πατήστε και κρατήστε πατημένο για γρήγορη αλλαγή της τιμής.

### F. Πλήκτρο “START”

Πατήστε το πλήκτρο START” για να ξεκινήσετε την άσκηση ή να ξεκινήσετε ξανά την άσκηση μετά από παύση.

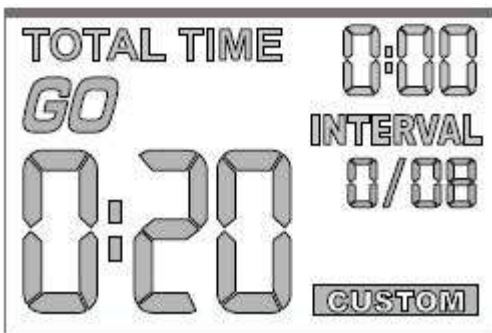
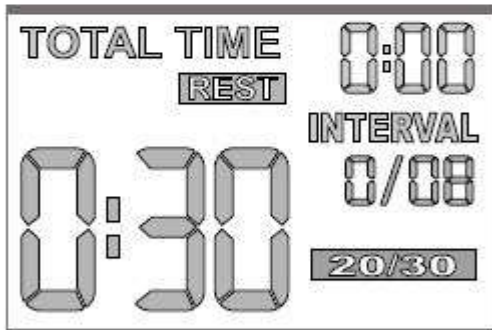
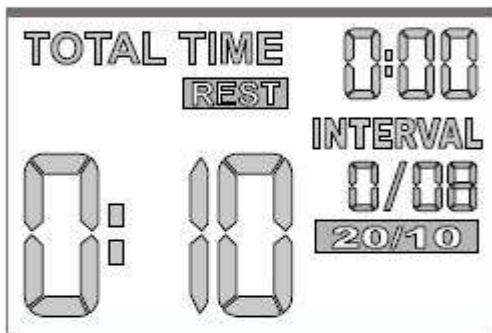
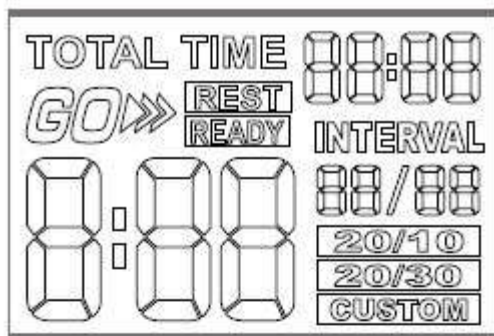
## DISPLAY



- G. Εμφανίζει τον τύπο των προγραμμάτων διαστήματος (interval) που επιλέγονται και χρησιμοποιούνται.
- H. Το 88/88 δείχνει το τρέχον διάστημα και τα συνολικά τμήματα των διαστημάτων στο πρόγραμμα.
- I. Εμφανίζει την τρέχουσα περίοδο άσκησης σε ένα πρόγραμμα διαστημάτων (interval).
- J. Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε ένα πρόγραμμα διαστήματος.
- K. Ο χρόνος που απομένει στην τρέχουσα περίοδο άσκησης ή ανάπαυσης σε ένα πρόγραμμα διαστήματος (interval).
- L. Εμφανίζει τον τύπο των προγραμμάτων-στόχων (target) που επιλέγονται και χρησιμοποιούνται.
- M. Ο χρόνος που έχει παρέλθει ή ο χρόνος που απομένει στην άσκησή σας.
- N. Η συνολική απόσταση που διανύθηκε ή η απόσταση που απομένει από την έναρξη της άσκησης.
- O. Οι κατά προσέγγιση θερμίδες που καίγονται ή οι θερμίδες που απομένουν από την έναρξη της άσκησης (ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!! ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΗΝ ΜΕΤΡΗΣΗ ΓΙΑ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΚΟΠΟ).
- P. Μια εκτίμηση του μέσου όρου και της συνολικής ισχύος που παράγεται από την έναρξη της άσκησης.
- Q. Μια εκτίμηση της μέσης και της μέγιστης ταχύτητας από την έναρξη της άσκησης.
- R. Εμφανίζει τον μέσο όρο και τις μέγιστες στροφές ανά λεπτό.
- S. Εμφανίζει τον τρέχον καρδιακό σας παλμό κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- T. Εμφανίζει τον τύπο των προγραμμάτων στόχου καρδιακών παλμών που επιλέγονται και χρησιμοποιούνται.
- U. Αυξομείωση ταχύτητας που κάνετε πεντάλ για να φτάσετε τον στόχο καρδιακού ρυθμού.
- V. Δεν ανιχνεύεται σήμα καρδιακού ρυθμού.



## ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΩΝ (Interval Programs)



### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΩΝ (Interval Programs)

Αυτή η κονσόλα διαθέτει 3 προγράμματα διαστημάτων: Interval 20/10, Interval 20/30 & Interval custom.

Τα προγράμματα Interval 20/10 και Interval 20/30 προσφέρουν στους χρήστες μια σειρά οκτώ διαστημάτων άσκησης υψηλής έντασης με προκαθορισμένα χρονικά τμήματα. Αυτά τα προγράμματα προπόνησης υψηλής έντασης (H.I.I.T.) παρέχουν ηχητικά και οπτικά σήματα κατά την έναρξη κάθε διαστήματος WORK & REST.

Όταν φτάνετε στο τελευταίο τμήμα "REST" από την κονσόλα ακούγετε ένας προειδοποιητικός ήχος και τελειώνει η προπόνηση.

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ Interval 20/10 & 20/30

1. Πατήστε το πλήκτρο "interval 20/10" ή "interval 20/30" για να επιλέξετε το πρόγραμμα.
2. Ο προκαθορισμένος αριθμός διαστήματος "0/08" εμφανίζεται στο παράθυρο "INTERVAL".
3. Το προκαθορισμένο χρονικό τμήμα "REST 0: 10" ή "REST 0: 30" εμφανίζεται στο παράθυρο "INTERVAL".
4. Πατήστε «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμισή σας.
5. Πατήστε "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση και μετά ξεκινήστε πετάλι. Το πρόγραμμα δεν θα ξεκινήσει μέχρι να αρχίσετε να κάνετε πετάλι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο «STOP» για να τερματίσετε το πρόγραμμα ανά πάσα στιγμή. Η σύνοψη της άσκησης θα εμφανιστεί στην οθόνη.

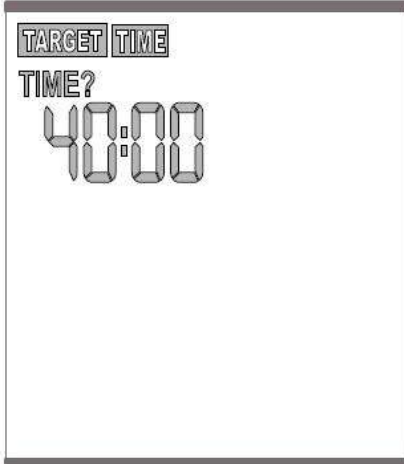
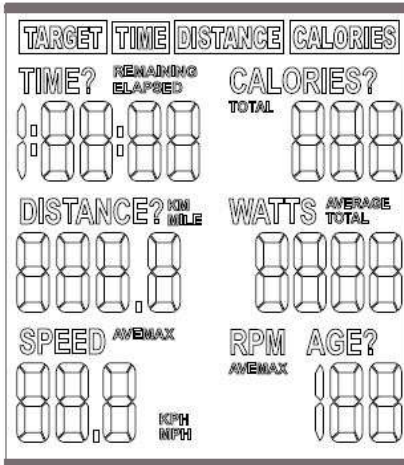
### ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Interval Custom)

1. Πατήστε το "interval custom" για να επιλέξετε το πρόγραμμα.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "▲/▼" για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα άσκησης (0:01~9:59 λεπτά).
3. Πατήστε «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμισή σας.
4. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα «▲/▼» για να ρυθμίσετε το χρόνο ανάπαυσης (0:01~9:59 λεπτά).
5. Πατήστε «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμισή σας.
6. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "▲/▼" για να θέσετε το σύνολο των διαστημάτων (1~99).
7. Πατήστε «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμισή σας.
8. Πατήστε "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση και κατόπιν ξεκινήστε πετάλι. Το πρόγραμμα δεν θα ξεκινήσει μέχρι να αρχίσετε να κάνετε πετάλι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο «ENTER» δύο φορές για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις του προγράμματος μετά την ολοκλήρωση της άσκησης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο «STOP» για να τερματίσετε το πρόγραμμα ανά πάσα στιγμή. Η σύνοψη της άσκησης θα εμφανιστεί στην οθόνη.

## ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ (Target Goal Programs)



### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΧΟΥ (Target Goal Programs)

Αυτή η κονσόλα διαθέτει 4 προγράμματα στόχου: Target Time, Target Distance, Target Calories & Target Heart Rate.

Όταν φτάνετε στον στόχο σας από την κονσόλα ακούγετε ένας προειδοποιητικός ήχος και τελειώνει η άσκηση.

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΧΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, ΘΕΡΜΙΔΩΝ (Target Time / Distance/ Calories)

1. Πατήστε "Target time", "target distance" ή "target calories» για να επιλέξετε το πρόγραμμα.
2. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "▲/▼" για να ορίσετε τον στόχο σας.
3. Πατήστε «ENTER» για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμισή σας.
4. Πατήστε "START " για να ξεκινήσετε την άσκηση και κατόπιν ξεκινήστε πετάλι. Το πρόγραμμα δεν θα ξεκινήσει μέχρι να ξεκινήσετε πετάλι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο «STOP» για να τερματίσετε το πρόγραμμα ανά πάσα στιγμή. Η περίληψη της προπόνησης θα εμφανιστεί στην οθόνη.

## 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 πιγούνι 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.







## ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

### Γενικές Εξαιρέσεις

- Πρόκληση ζημιάς στο φινίρισμα οποιουδήποτε μέρους του μηχανήματος.
- Βλάβη που οφείλεται σε αμέλεια, κατάχρηση, λανθασμένη συναρμολόγηση ή χρήση του μηχανήματος. Οποιαδήποτε ζημιά ή απώλεια κατά τη μεταφορά κάθε είδους.
- Κάθε κόστος εργασίας που σχετίζεται με απαίτηση εγγύησης.
- Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης, κακής συντήρησης.
- 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, τα προστατευτικά-μαξιλάρια και οι ιμάντες 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.

### Γενικοί όροι

- Η X-Treme Stores διατηρεί το δικαίωμα να εξετάσει οποιοδήποτε μέρος όπου η αντικατάσταση ζητείται υπό την εγγύηση.
- Η περίοδος εγγύησης ισχύει μόνο για τον αρχικό αγοραστή από την ημερομηνία αγοράς και δεν είναι μεταβιβάσιμη.
- Στην X-Treme Stores δεν ισχύει καμία άλλη εγγύηση, εκτός από αυτήν που αναφέρεται εδώ και αποποιείται ρητά όλες τις εγγυήσεις που δεν αναφέρονται στην παρούσα εγγύηση. Η X-Treme Stores δεν ευθύνεται για τυχαίες ή επακόλουθες ζημιές.
- Η εγγύηση ξεκινά αυτόματα κατά την πώληση του προϊόντος μέχρι τον τελικό χρήστη ή από την παρέλευση ενός (1) έτους από το μήνα κατασκευής, όποιο από τα δύο συμβεί πρώτο.



## WARRANTY TERMS

### General Exceptions

- Causing damage to the finish of any part of the machine.
- Damage due to negligence, abuse, incorrect assembly or use of the machine. Any damage or loss in transit of any kind.
- Any labor costs associated with a warranty claim.
- When the damage is the result of misuse, conversions, poor connection, poor maintenance.
- Parts that have been damaged by the fault of the user such as broken plastic parts, worn belt due to improper adjustment, incorrect or insufficient lubrication, damages during the movement of the machine.
- Accessories such as side rails, cushion protectors and straps are considered consumables and are covered by a 6-month warranty.
- When the machine is opened or repaired by third parties.
- When the damage comes from the buyer's negligence & the instructions in the instructions for use have not been followed.
- When the machine is placed outdoors or exposed to the sun or dust.
- When damage has been caused to electronic components (console) due to heavy perspiration or other liquid substance that has come into contact or penetrated inside them.

### General terms

- X-Treme Stores reserves the right to examine any part where replacement is requested under warranty.
- The warranty period applies only to the original purchaser from the date of purchase and is not transferable.
- X-Treme Stores makes no warranty other than that stated herein and expressly disclaims all warranties not stated in this warranty. X-Treme Stores is not responsible for incidental or consequential damages.
- The warranty begins automatically when the product is sold to the end user or after one (1) year has passed from the month of manufacture, whichever occurs first.

**Tel.:** 210 66 20 921 -2 – **Fax:** 210 66 20 923- **e-mail:** [service@xtr.gr](mailto:service@xtr.gr)




## ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ 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](mailto: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](http://www.xtr.gr)