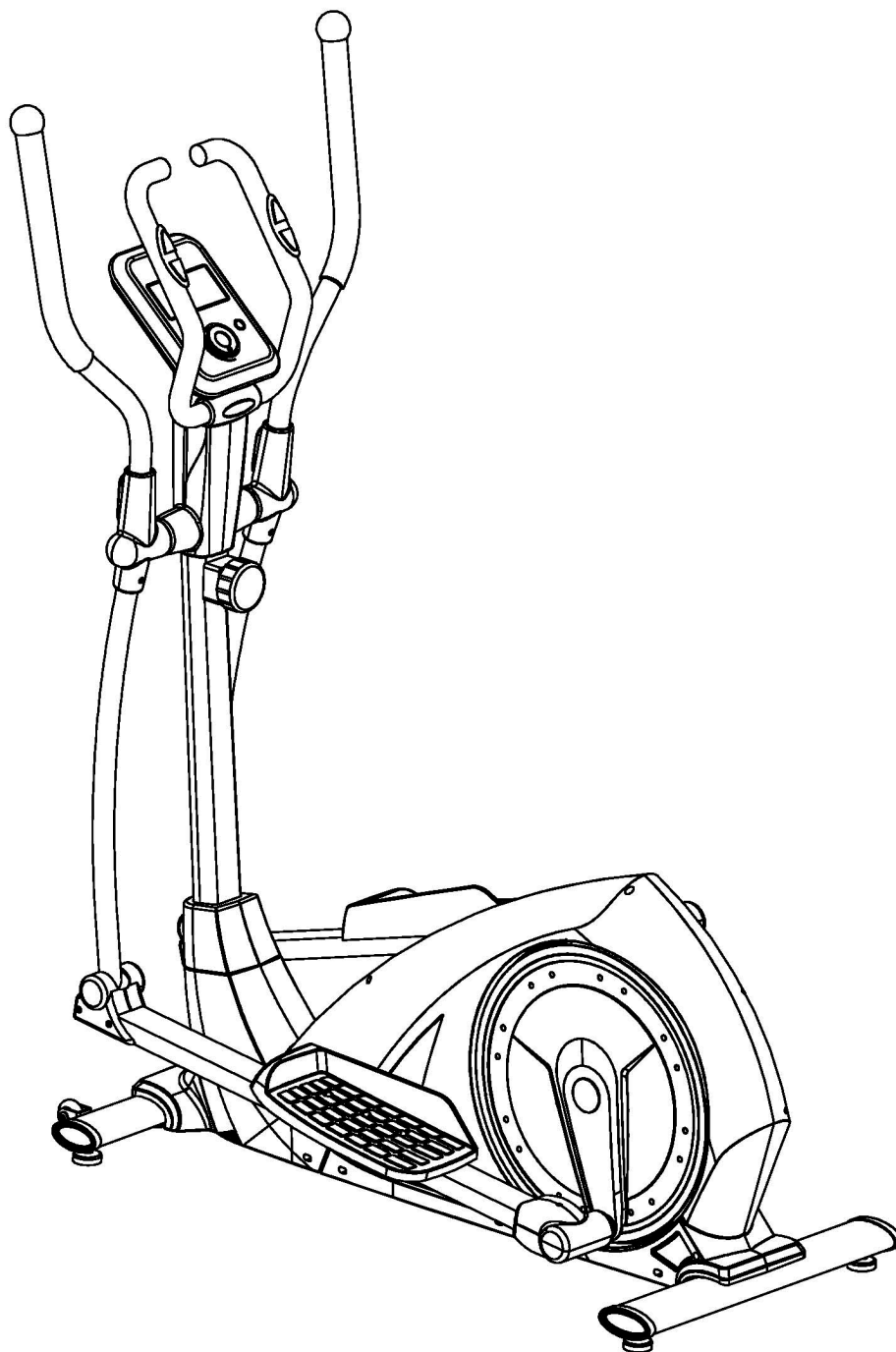
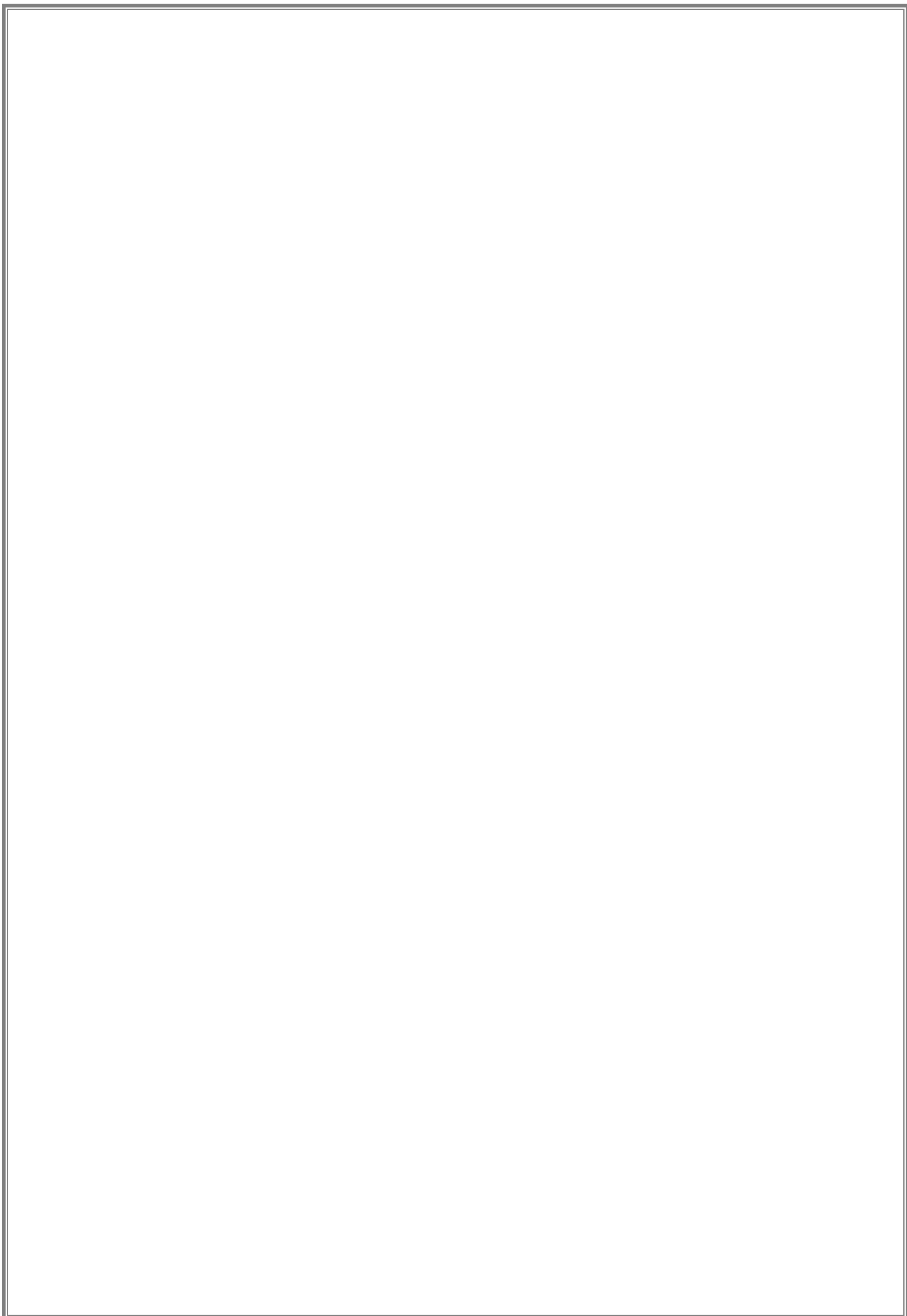


ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ **XFIT ELITE**

Εγχειρίδιο Χρήσης



Οι προδιαγραφές για αυτό το προϊόν μπορεί να διαφέρουν ελάχιστα από τις εικόνες και μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

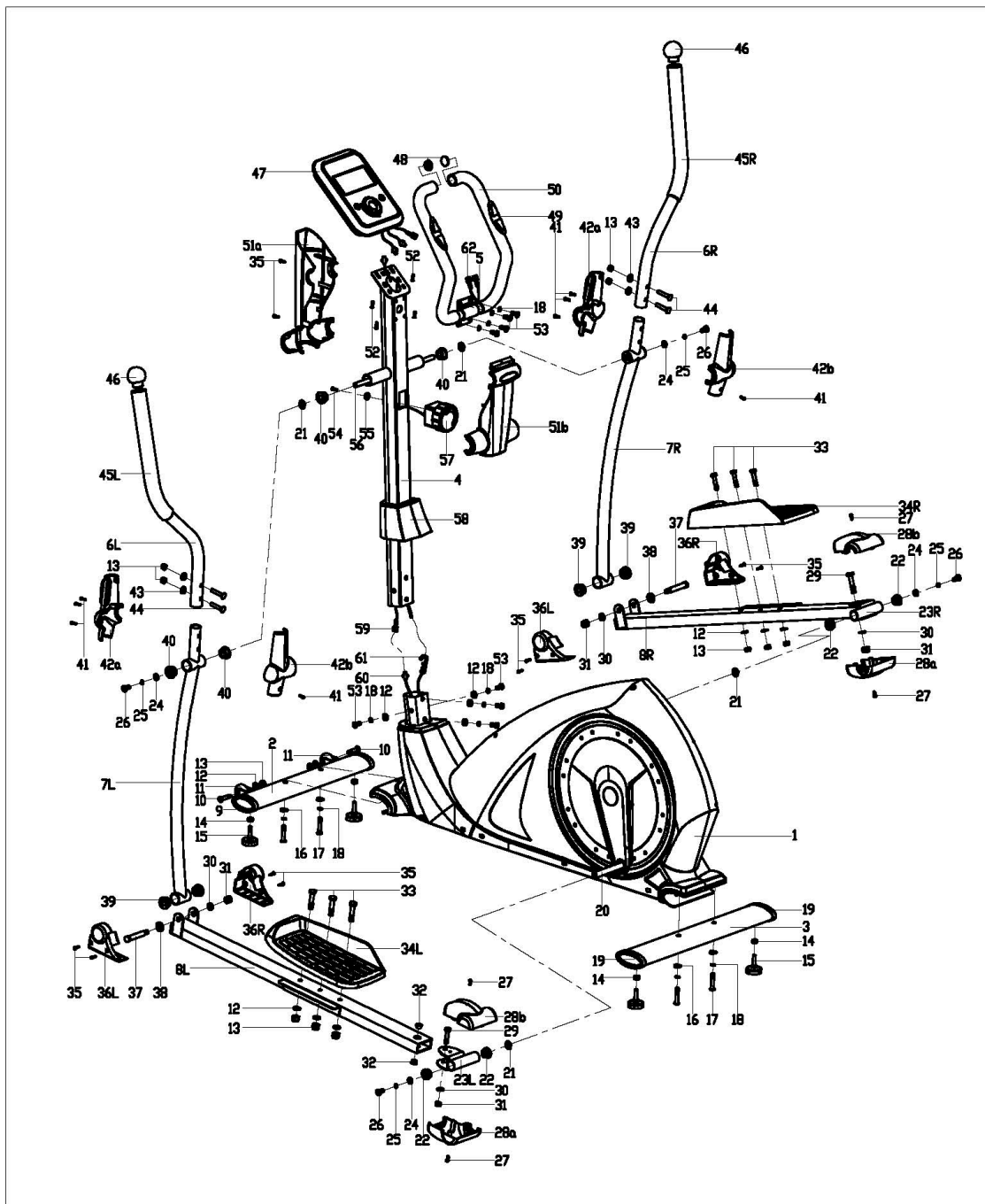


ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάστε τις ακόλουθες προφυλάξεις ασφάλειας πριν την συναρμολόγηση και την χρήση του ελλειπτικού.

1. Συναρμολογήστε το μηχάνημα ακριβώς όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο χρήστη.
2. Ελέγξτε όλα τα μπουλόνια, παξιμάδια και άλλες συνδέσεις πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό για πρώτη φορά για να διασφαλίσετε ότι είναι σε ασφαλή κατάσταση.
3. Τοποθετήστε το μηχάνημα σε στεγνή επίπεδη επιφάνεια και διατηρήστε το μακριά από σκόνη και νερό.
4. Τοποθετήστε μία κατάλληλη βάση (π.χ. προστατευτικό τάπητα, ξύλινη πλατφόρμα κ.τ.λ.) κάτω από το ελλειπτικό στην περιοχή συναρμολόγησης για να αποφύγετε την βρωμιά.
5. Πριν αρχίσετε την προπόνηση, αφαιρέστε όλα τα αντικείμενα σε ακτίνα 2 μέτρων από το ελλειπτικό.
6. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά για να καθαρίσετε το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε μόνο τα παρεχόμενα εργαλεία ή τα κατάλληλα δικά σας εργαλεία για να συναρμολογήσετε το ελλειπτικό ή να συναρμολογήσετε οποιοδήποτε εξάρτημα του ελλειπτικού. Αφαιρείτε τις σταγόνες ιδρώτα από το ελλειπτικό αμέσως μετά την ολοκλήρωση της προπόνησής σας.
7. Η υγεία σας μπορεί να επηρεαστεί από λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης. Μπορεί να σας προσδιορίσει τις μέγιστες τιμές (Παλμών, Watts, Διάρκεια προπόνησης κ.τ.λ.) όπου μπορείτε να προπονήσετε και να λαμβάνετε ακριβείς πληροφορίες κατά την διάρκεια της προπόνησης. Το ελλειπτικό αυτό δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.
8. Προπονηθείτε στο ελλειπτικό μόνο όταν λειτουργεί σωστά. Χρησιμοποιήστε μόνο τα πρωτότυπα ανταλλακτικά εξαρτήματα.
9. Το ελλειπτικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο την φορά.
10. Να φοράτε τα κατάλληλα αθλητικά ρούχα και παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Τα παπούτσια θα πρέπει να είναι κατάλληλα για τον αθλούμενο.
11. Εάν νιώσετε ζαλάδα, αδιαθεσία ή οποιοδήποτε άλλο ασυνήθιστο σύμπτωμα, παρακαλούμε σταματήστε την προπόνηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας αμέσως.
12. Παιδιά και άτομα με ειδικές ανάγκες θα πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα μόνο με την παρουσία κάποιου άλλου ατόμου για να τους καθοδηγεί.
13. Η ισχύς του μηχανήματος αυξάνεται, αυξάνοντας την ταχύτητα, και αντίστροφα. Το μηχάνημα είναι εξοπλισμένο με μοχλό ρύθμισης ο οποίος ρυθμίζει την αντίσταση.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα περισσότερα από τα υλικά συναρμολόγησης της λίστας έχουν συσκευαστεί ξεχωριστά, αλλά κάποια άλλα εξαρτήματα έχουν προ-συναρμολογηθεί στα εξαρτήματα συναρμολόγησης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απλά αφαιρέστε τα και συναρμολογήστε τα ξανά όπως απαιτεί η συναρμολόγηση. Παρακαλούμε ανατρέξτε σε κάθε βήμα συναρμολόγησης ξεχωριστά και σημειώστε τα προ-συναρμολογημένα υλικά συναρμολόγησης.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Αντίσταση:	Μαγνητική
Οθόνη:	Ενδείξεις χρόνου, ταχύτητας, απόστασης, θερμίδων
Προγράμματα:	4 ειδικά προγράμματα εκγύμνασης
Βάρος Δίσκου:	10 Kg
Διαστάσεις:	145 cm x 57,5 cm x 172 cm
Βάρος:	53 kg
Μέτρηση καρδιακών παλμών:	Στις ειδικές λαβές
Μέγιστο βάρος χρήστη:	120kg

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

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ:

Το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο και σκόνη.

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.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	TEM	NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	TEM
1	Κεντρικό Πλαίσιο	1	32	Αποστάτης Φ18ΧΦ10 Χ11	4
2	Μπροστινός σταθεροποιητής	1	33	Μπουλόνι Μ8Χ45	6
3	Πίσω σταθεροποιητής	1	34L/R	Πεντάλ (L/R)	1pr.
4	Σωλήνας χειρολαβής	1	35	Βίδα ST4.2Χ18	10
5	Μπράτσο	1	36L/R	Κάλυμμα Σύνδεσης	2pr.
6 L/R	Χειρολαβή (L/R)	1pr.	37	Μπουλόνι Φ12 ΧΜ10Χ80	2
7 L/R	Περιστρεφόμενη μπάρα (L/R)	1pr.	38	Επίπεδη ροδέλα D12ΧΦ24Χ1.5	2
8 L/R	Βάση πεντάλ (L/R)	1pr.	39	Αποστάτης άξονα Φ12ΧΦ32 Χ15	4
9	Στρογγυλό ακριανό καπάκι	2	40	Πλαστικός αποστάτης άξονα Φ16ΧΦ31 Χ23	6
10	Βίδα Allen Μ8Χ40ΧL12	2	41	Βίδα ST3.5Χ10	8
11	Τροχός μεταφοράς	2	42a/b	Κάλυμμα περιστρεφόμενης μπάρας	2pr.
12	Επίπεδη ροδέλα D8ΧΦ16 Χ1.5	12	43	Κυρτή ροδέλα D8ΧΦ19 Χ1.5ΧR30	4
13	Παξιμάδι Nylon Μ8	12	44	Μπουλόνι Μ8ΧL45	4
14	Μπουλόνι Μ10	4	45 L/R	Αφρώδης λαβή χειρολαβής	1pr.
15	Ρυθμιζόμενο μαξιλάρι ποδιού	4	46	Ακριανό καπάκι	2
16	Κυρτή ροδέλα d8Χ2ΧΦ25 ΧR39	4	47	Καντράν	1
17	Μπουλόνι Allen Μ8ΧL58	4	48	Στρογγυλό ακριανό καπάκι	2
18	Ροδέλα D8	12	49	Αισθητήρας παλμών	2
19	Στρογγυλό ακριανό καπάκι	2	50	Αφρώδης λαβή μπράτσου	2
20	Μανιβέλα	2	51 a/b	Κάλυμμα καντράν	1pr.
21	Κυματιστή ροδέλα Φ17ΧΦ23 Χ0.3	4	52	Βίδα Μ4Χ10	4
22	Αποστάτης Φ24Χ16ΧΦ16.1	4	53	Βίδα Allen Μ8Χ16	8
23 L/R	Συνδετικά (L/R)	1pr.	54	Βίδα Μ5Χ55	1
24	Ροδέλα σχ/τος-D Φ28ΧΦ16.2 Χ14ΧB5	4	55	Κυρτή ροδέλα D5	1
25	Ροδέλα D10	4	56	Μακρύς άξονας	1
26	Μπουλόνι Allen Μ10Χ20	4	57	Ελεγκτής έντασης	1
27	Βίδα Μ5Χ10	4	58	Κάλυμμα Σωλήνα	1
28 a/b	Κάλυμμα συνδετικών	2pr.	59	Επέκταση καλωδίου	1
29	Μπουλόνι Μ10Χ55	2	60	Καλώδιο αισθητήρα	1
30	Επίπεδη ροδέλα D10ΧΦ20Χ2	4	61	Καλώδιο ελεγκτή έντασης	1
31	Παξιμάδι Nylon Μ10	4	62	Καλώδιο αισθητήρα παλμών	2

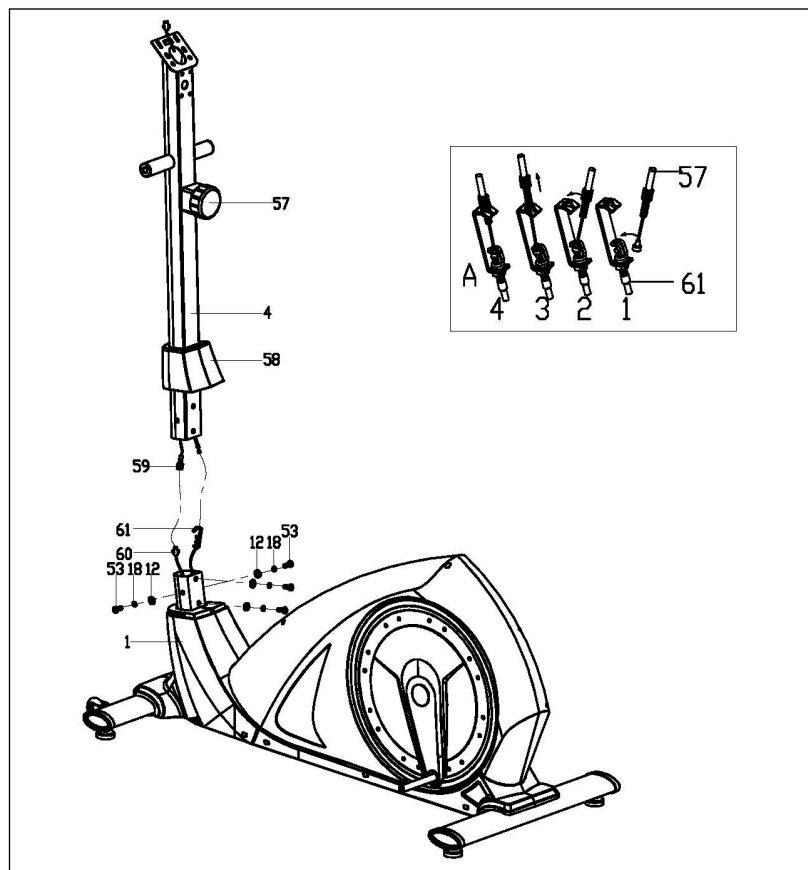
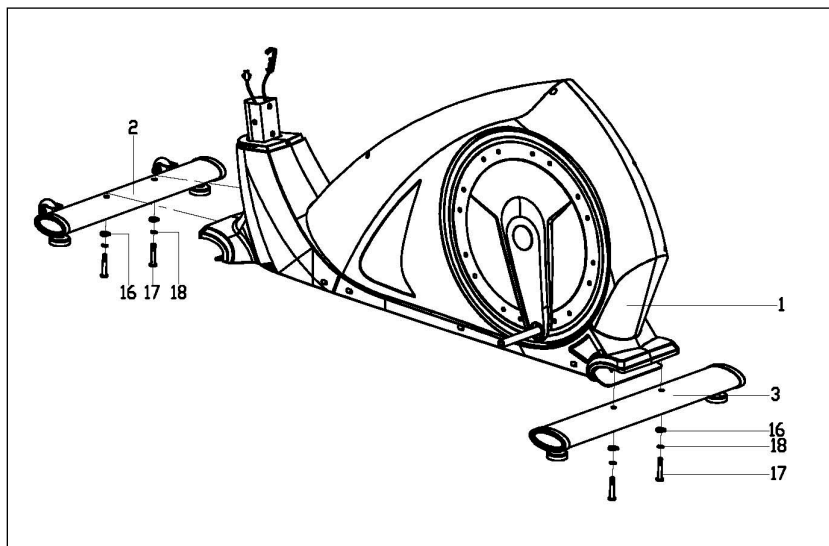
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: Πριν την συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι θα έχετε αρκετό χώρο γύρω από το ελλειπτικό. Χρησιμοποιείστε τα παρεχόμενα εργαλεία για την συναρμολόγηση. Πριν την συναρμολόγηση ελέγξτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι διαθέσιμα. Σας προτείνουμε το μηχάνημα να συναρμολογηθεί από δύο ή περισσότερα άτομα για να αποφύγετε πιθανό τραυματισμό.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Note: Assembly requires 2 people.

Βήμα 1:

Συναρμολογήστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (2) και τον Πίσω σταθεροποιητή (3) στο Κεντρικό πλαίσιο (1) με ένα Μπουλόνι Allen (17), μία Ροδέλα (18) και μία Κυρτή ροδέλα (20).



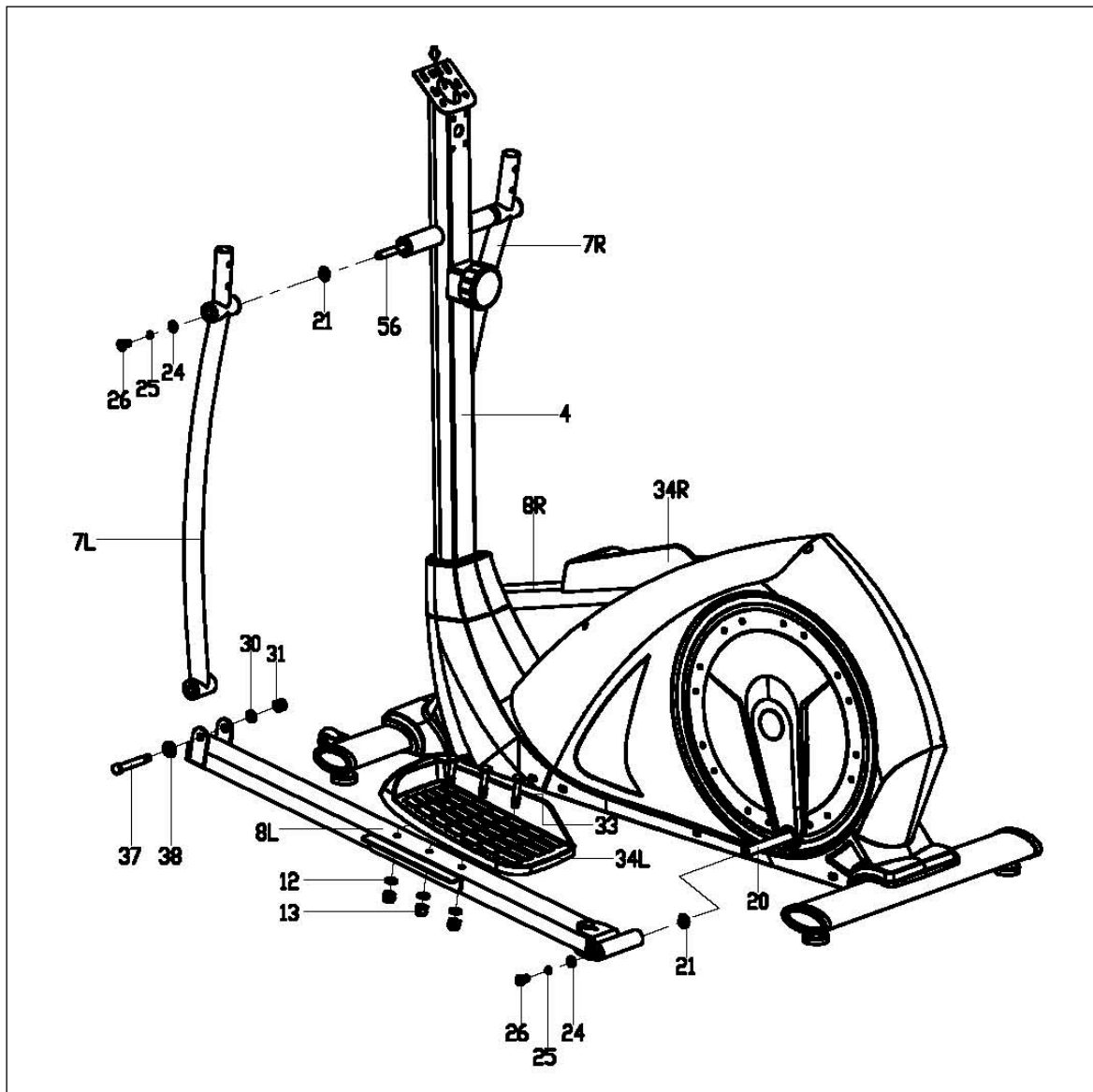
Βήμα 2:

A: Εισάγετε το Κάλυμμα Σωλήνα (58) στον σωλήνα Χειρολαβής (4).

B: Συνδέστε τον Αισθητήρα καλωδίου (60) καλά, με την Προέκταση καλωδίου (59) και κατόπιν συνδέστε το καλώδιο Έντασης από τον Ελεγκτή Έντασης (57) καλά, με το καλώδιο Έντασης (61) όπως φαίνεται στην εικόνα A. Τέλος συνδέστε τον σωλήνα Χειρολαβής (4) στο κεντρικό Πλαίσιο (1) με μία βίδα Allen (53), μία Ροδέλα (18) και μία επίπεδη Ροδέλα (12) και εισάγετε το Κάλυμμα Σωλήνα (58).

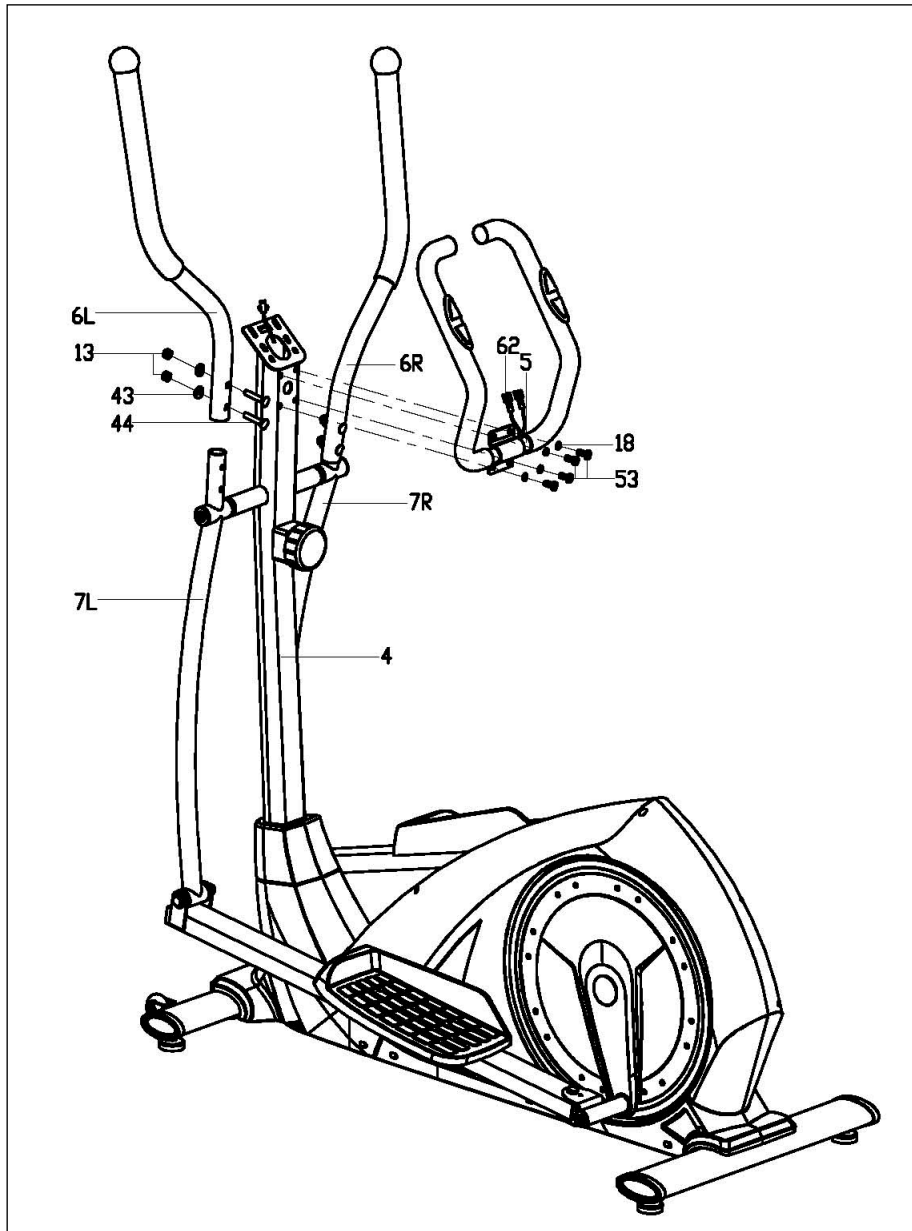
Βήμα 3:

- A:** Συναρμολογήστε την περιστρεφόμενη Μπάρα (7L/R) στον μακρύ Άξονα του σωλήνα Χειρολαβής (4) με μία βίδα Allen (26), μία Ροδέλα (25), μία Ροδέλα σχ/τος-D (24), μία Κυματιστή Ροδέλα (21) και τον μακρύ Άξονα (56) όπως φαίνεται στην εικόνα. Παρακαλούμε μην τα σφίξετε ακόμα.
- B:** Συνδέστε την βάση Πεντάλ (8L/R) με το συνδετικό στην Μανιβέλα (20) χρησιμοποιώντας ένα Μπουλόνι Allen (26), μία Ροδέλα (25), μία Ροδέλα σχ/τος-D (24) και μία κυματιστή Ροδέλα (21) όπως φαίνεται στην εικόνα.
- C:** Συνδέστε την Περιστρεφόμενη μπάρα (7L/R) στην βάση Πεντάλ (8L/R) χρησιμοποιώντας ένα Μπουλόνι (37), μία Επίπεδη ροδέλα (38) (30) και ένα παξιμάδι Nylon (31). Στην συνέχεια την βίδα Allen (26), το Μπουλόνι (37) και το παξιμάδι Nylon (31).
- D:** Συνδέστε το Πεντάλ (34L/R) στην βάση Πεντάλ (8L/R) με ένα Μπουλόνι (33), μία επίπεδη Ροδέλα (12) και ένα παξιμάδι Nylon (13).



Βήμα 4:

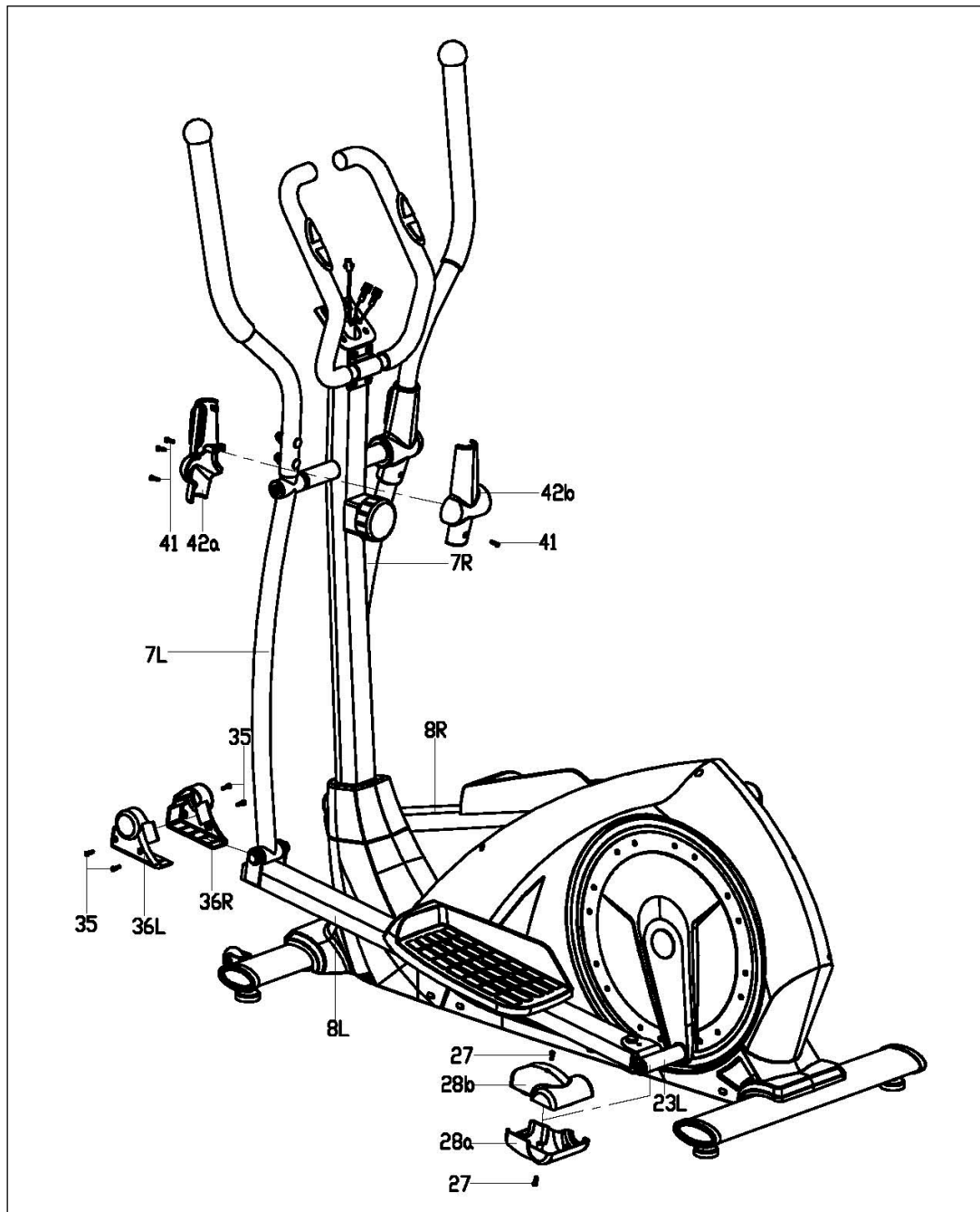
- A:** Συνδέστε την Χειρολαβή (6L/R) στην Περιστρεφόμενη μπάρα (7L/R) χρησιμοποιώντας το Μπουλόνι (44), μία Κυρτή Ροδέλα (43) και ένα παξιμάδι Nylon (13).
- B:** Τραβήξτε το καλώδιο αισθητήρα (62) μέσα από τον σωλήνα Χειρολαβής (4) και μετά έξω από την τρύπα του υποστηρίγματος του καντράν. Συνδέστε το Μπράτσο (5) στον σωλήνα Χειρολαβής (4) με μία βίδα Allen (53) και την Ροδέλα (18).



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.

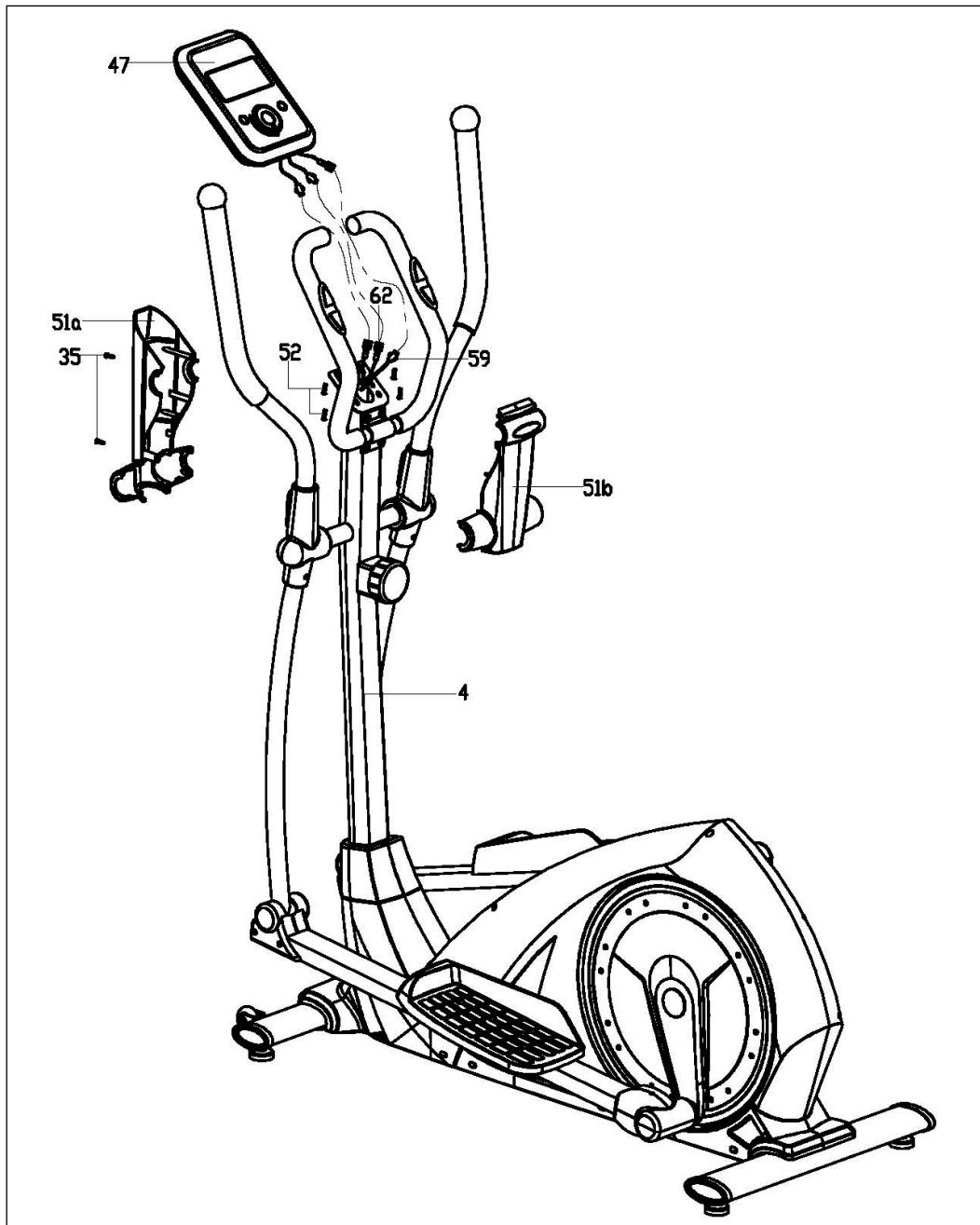
Βήμα 5:

- A:** Συναρμολογήστε το Κάλυμμα Περιστρεφόμενης Μπάρας (42 a/b) στην περιστρεφόμενη μπάρα (7L/R) με την Βίδα (41) όπως φαίνεται στην εικόνα.
- B:** Συνδέστε το Κάλυμμα συνδετικού (36L/R) στο συνδετικό ανάμεσα στην βάση Πεντάλ (8L/R) και την περιστρεφόμενη Μπάρα (7L/R) χρησιμοποιώντας μία Βίδα (35) όπως φαίνεται στην εικόνα.
- C:** Συνδέστε το κάλυμμα του συνδετικού (28a/b) στο συνδετικό (23L/R) με μία Βίδα (27) όπως φαίνεται στην εικόνα.



Βήμα 6:

- A:** Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα Παλμών (62) και την προέκταση Καλωδίου (59) με τα καλώδια που προέρχονται από το Καντράν (47), και κατόπιν συνδέστε το Καντράν (47) στην βάση Καντράν του σωλήνα Χειρολαβής (4) με μία Βίδα (52).
- B:** Συναρμολογήστε το καπάκι του Καντράν (51a/b) στον σωλήνα χειρολαβής (4) με μία Βίδα (35) όπως φαίνεται στην εικόνα.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών δεν είναι ιατρική συσκευή. Διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια των ενδείξεων. Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών προορίζεται μόνο ως βοήθημα κατά την διάρκεια της άσκησης για να παρακολουθείτε σε γενικές γραμμές την καρδιακή σας συχνότητα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΝΤΡΑΝ ST8900-67

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

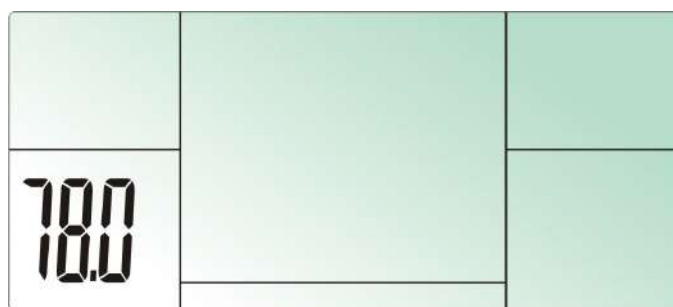
MODE	Για επιβεβαίωση ρυθμίσεων.
SET	Για να ρυθμίσετε κάθε τιμή άσκησης, τον χρόνο (TIME), την απόσταση (DISTANCE), τις θερμίδες (CALORIES) και τους παλμούς (PULSE). Κρατήστε πατημένο το κουμπί για να επιταχυνθεί η ρύθμιση.
RESET	Για να διαγράψετε τις ρυθμίσεις TIME, DISTANCE, CALORIES και PULSE. Κρατήστε πατημένο το κουμπί για να κάνετε επανεκκίνηση οθόνης.
RECOVERY	Για να ελέγξετε την κατάσταση ανάκτησης καρδιακής συχνότητας.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ

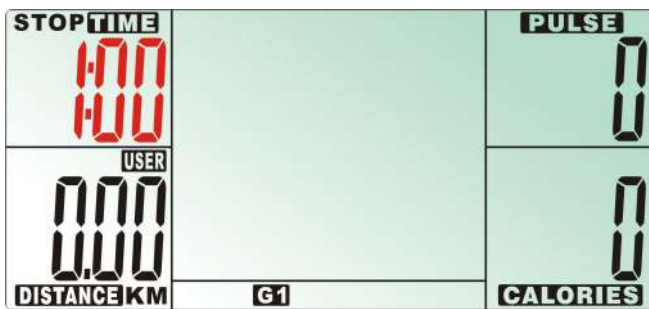
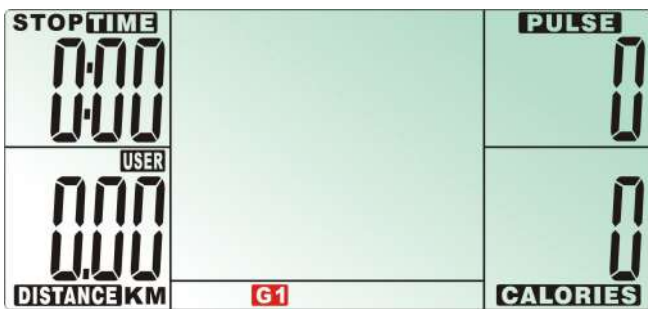
RPM	Εμφανίζει τις περιστροφές ανά λεπτό. Εύρος τιμών 0~15~999.
SPEED	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα προπόνησης. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 99,9 km/h ή ML/H.
TIME	Ανοδική μέτρηση - Χωρίς προκαθορισμένο στόχο, ο χρόνος θα μετρήσει από 00:00 έως 99:59 με προσαύξηση ανά 1 λεπτό. Αντίστροφη μέτρηση - Εάν προπονήστε με προκαθορισμένη ώρα, ο χρόνος θα μετρήσει αντίστροφα από την προκαθορισμένη τιμή έως 00:00. Κάθε προκαθορισμένη αύξηση ή μείωση είναι ανά 1 λεπτό μεταξύ 01:00 και 99:00.
DISTANCE	Συγκεντρώνει την συνολική απόσταση από 00:00 μέχρι 99,99 KM ή ML. Ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει δεδομένα στόχου απόστασης πατώντας τα κουμπιά UP/DOWN. Κάθε προσαύξηση είναι 0,5 ή ML.
CALORIES	Συγκεντρώνει την κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της προπόνησης από το 0 έως το μέγιστο 9999 θερμίδες. (Αυτά τα δεδομένα είναι ένας πρόχειρος οδηγός για τη σύγκριση των διαφορετικών συνεδριών άσκησης τα οποία δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ιατρική θεραπεία.)
PULSE	Ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει στόχο παλμού από 30 έως 199, και θα ακουστεί ένας παρατεταμένος ήχος όταν η πραγματική καρδιακή συχνότητα είναι πάνω από την τιμή-στόχου κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

1. Τοποθετήστε τις μπαταρίες για την τροφοδοσία του καντράν. Η οθόνη LCD θα εμφανίσει όλα τα τμήματα για 2 δευτερόλεπτα ενώ θα ακουστεί ένας παρατεταμένος ήχος.

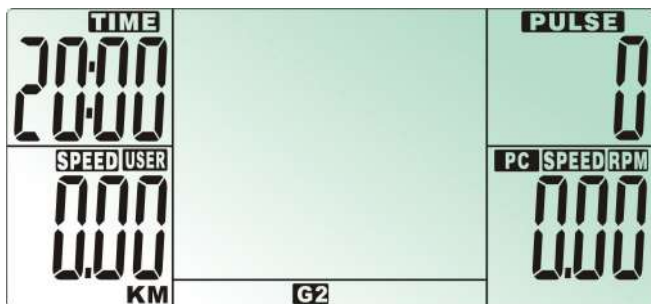


2. Ο χρήστης μπορεί να πατήσει SET για να επιλέξει 4 λειτουργίες προπόνησης από το G1, G2 έως G4, και να πατήσει το πλήκτρο MODE για να εισέλθει σε αυτά.
3. **Προπόνηση σε λειτουργία G1:**
Στη λειτουργία G1, ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει τον χρόνο (TIME), την απόσταση (DISTANCE), τις θερμίδες (CALORIES) και τους παλμούς (PULSE) πατώντας το κουμπί SET και MODE για επιβεβαίωση. Ο χρήστης μπορεί να ξεκινήσει προπόνηση αφού ρυθμίσει τις τιμές για την προπόνηση, και η ένδειξη "STOP" θα εξαφανιστεί, και όλες οι τιμές θα μετρήσουν αντίστροφα στο μηδέν. Μόλις μία από τις 4 τιμές φτάσει στο μηδέν, θα ακουστεί ένας παρατεταμένος ήχος στον υπολογιστή για 8 δευτερόλεπτα, πατώντας οποιοδήποτε κουμπί μπορεί να σταματήσει ο ήχος.
Εικονική ποδηλασία θα προχωράει κάθε 3 χιλ., και η ταχύτητα του υπολογιστή θα είναι ίδια με το χρήστη.



Προπόνηση με τα προγράμματα G2, G3 και G4:

Στις λειτουργίες προπόνησης G2, G3 και G4, ο προκαθορισμένο χρόνος (TIME) έχει οριστεί στα 20 λεπτά, και το εικονίδιο εικονικού ποδηλάτη θα κινηθεί μπροστά για συνολικά 8 βήματα. Διαφορετικές λειτουργίες προπόνησης έχουν διαφορετική προκαθορισμένη ταχύτητα στο καντράν. Κατά την διάρκεια εκγύμνασης, ο χρήστης θα πρέπει να συμβαδίσει με την ταχύτητα του καντράν έτσι ώστε να νικήσει το παιχνίδι αγωνίσματος.



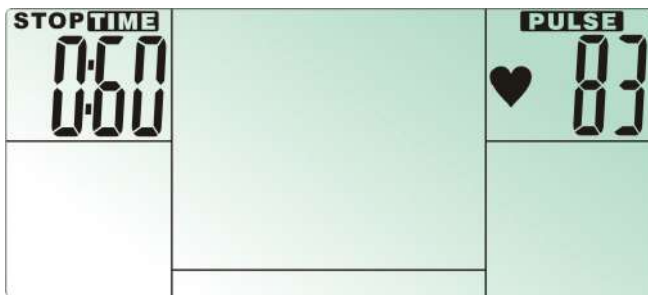
Όταν ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι το 0:00, το σύμβολο STOP θα εμφανιστεί και η κονσόλα θα ηχήσει για 8 δευτερόλεπτα. Εάν ο χρήστης μπορεί να συμβαδίσει με την ταχύτητα του καντράν για τουλάχιστον στο 60%, η κονσόλα θα καθορίσει ότι ο χρήστης κερδίζει το παιχνίδι και θα εμφανίσει την ένδειξη «U-Win», ενώ αντίστροφα, η κονσόλα θα εμφανίσει την ένδειξη "P-Win".



4. ΑΝΑΚΤΗΣΗ (RECOVERY)

Αφού ο χρήστης προπονηθεί για ένα διάστημα μπορεί να πατήσει το κουμπί RECOVERY, σε κατάσταση αναμονής, και με είσοδο σήματος παλμού (πιάνοντας με τα δύο χέρια τις χειρολαβές) να ελέγξει την κατάσταση της καρδιακής του συχνότητας. Όλες οι λειτουργίες θα απενεργοποιηθούν, και η κονσόλα θα εμφανίσει την ένδειξη παλμών (PULSE) και τον χρόνο (TIME) μετρώντας αντίστροφα από το 0:60.

Μόλις ο χρόνος φτάσει το 00:00, στη κάτω μέρος της οθόνης εμφανίζεται η κατάσταση αποκατάστασης καρδιακού ρυθμού με βαθμίδες F1, F2, ... F6 όπου F1 είναι η καλύτερη και F6 είναι η χειρότερη. Μπορείτε να συνεχίσετε την προπόνηση για να βελτιώσετε την καρδιακή σας συχνότητα μέρα με την μέρα από το F6 έως το F1. ** Πατήστε ξανά το πλήκτρο RECOVERY για να επιστρέψετε στην κύρια οθόνη.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Η κονσόλα απαιτεί τροφοδοσία για SUM3 AA (1.5V) μπαταρίες X 2τεμ.
2. Χωρίς είσοδο σήματος RPM ή PULSE για 4 λεπτά, το καντράν θα μπει σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας (για εξοικονόμηση ενέργειας). Ο χρήστης μπορεί να ξεκινήσει την προπόνηση ή να πατήσει οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιηθεί ξανά η κονσόλα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Χρησιμοποιώντας το ελλειπτικό θα επωφεληθείτε με διάφορα οφέλη. Θα σας παρέχει καλή φυσική κατάσταση, θα τονώσει τους μύς σας και σε συνδυασμό με μία θερμιδομετρική δίαιτα, θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

ΣΤΑΔΙΟ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Ο σκοπός της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσει το σώμα σας για άσκηση και για να ελαχιστοποιήσει τους τραυματισμούς. Κάντε προθέρμανση για δύο έως πέντε λεπτά πριν την εκγύμναση ενδυνάμωσης ή πριν την αερόβια εκγύμναση. Κάντε ασκήσεις που ανεβάζουν τους καρδιακούς παλμούς και ζεστάνετε τους μύς σας. Οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ταχύ περπάτημα, τρέξιμο, πηδηματάκια, πηδηματάκια με σχοινάκι, και επιτόπιο τρέξιμο.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Κάντε διατάσεις όταν οι μύς σας είναι ζεστοί από την προθέρμανση και ξανά μετά το τέλος της εκγύμνασης ενδυνάμωσης ή αερόβιας. Είναι πολύ σημαντικό. Οι μύς τεντώνονται πιο εύκολα σε αυτά τα στάδια λόγω της ανεβασμένης θερμοκρασίας και μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος τραυματισμού. Οι διατάσεις θα πρέπει να διαρκούν 15 με 30 δευτερόλεπτα.

Να θυμάστε πάντα να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν από οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης.

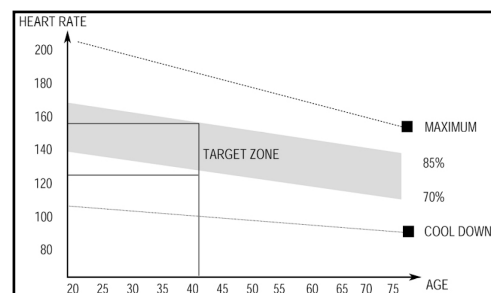


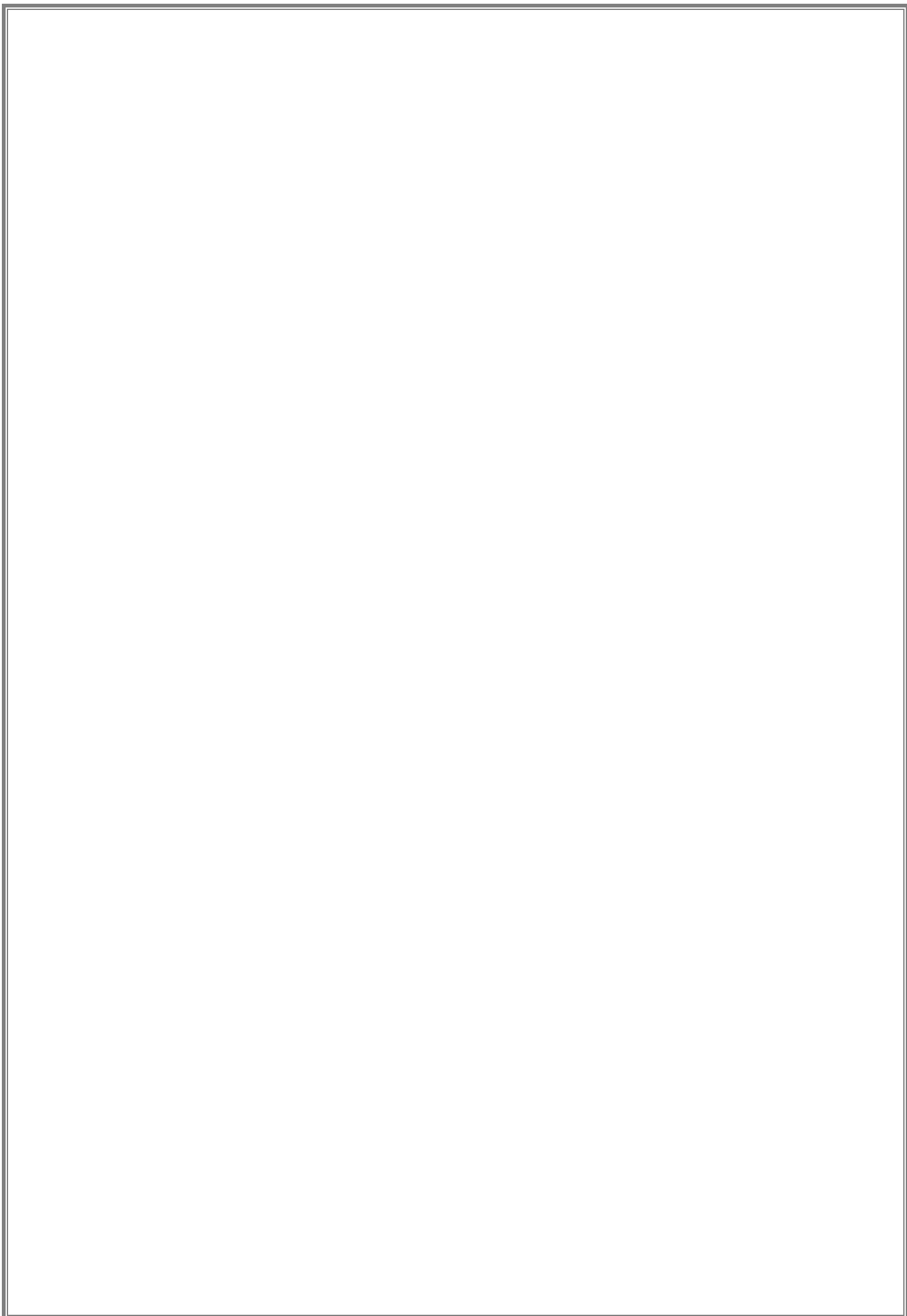
ΣΤΑΔΙΟ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

Αυτό είναι το στάδιο που βάζετε όλη την προσπάθειά σας. Μετά από τακτική χρήση, οι μύς των ποδιών σας θα γίνουν πιο ελαστικοί. Δουλέψτε στον δικό σας ρυθμό αντοχής και βεβαιωθείτε να διατηρείτε σταθερό ρυθμό κατά την διάρκεια. Ο ρυθμός εκγύμνασης θα ανεβάσει τους καρδιακούς παλμούς στην ζώνη στόχου όπως βλέπετε στο παρακάτω γράφημα.

ΣΤΑΔΙΟ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ο σκοπός της χαλάρωσης είναι να επιστρέψει το σώμα σας σε φυσιολογικά ή σχεδόν φυσιολογικά επίπεδα στο τέλος του προγράμματος εκγύμνασης. Η σωστή χαλάρωση κατεβάζει αργά τους καρδιακούς σας παλμούς και επιτρέπει το αίμα να επιστρέψει στην καρδιά.







ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Ο χρόνος της εγγύησης είναι: 2 χρόνια για τα μηχανικά, ηλεκτρικά/ηλεκτρονικά μέρη και 5 χρόνια για το μεταλλικό σκελετό.
- Η X-TREME STORES A.E. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στη κρίση των τεχνικών της εταιρίας. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη.
- Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον συνοδεύεται από τη νόμιμη απόδειξη αγοράς (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Η διάρκεια της εγγύησης δε παρατείνεται για οποιοδήποτε λόγο και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
- Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται το συντομότερο δυνατό ενώ αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης. Τα έξοδα για τη μεταφορά του μηχανήματος προς ή από το συνεργείο της αντιπροσωπείας θα επιβαρύνουν τον πελάτη μετά την πάροδο των 6 μηνών από την αγορά του.
- Οι όροι εγγύησης ορίζονται από τους κατασκευαστές των μηχανημάτων και διέπονται με βάση τους ευρωπαϊκούς κανονισμούς.
- Μετά την λήξη της εγγύησης οποιαδήποτε αλλαγή ανταλλακτικού καλύπτεται με 6 μήνες εγγύηση.

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ:

- Όταν το μηχάνημα χρησιμοποιείται για οποιαδήποτε άλλη χρήση εκτός από οικιακή (γυμναστήρια, σύλλογοι, ινστιτούτα, ξενοδοχεία, studio κ.α.).
- Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης, κακής συντήρησης, αυξομειώσεων τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
- Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος 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 ή τη σκόνη.
- Όταν έχει προκληθεί βλάβη σε ηλεκτρονικά εξαρτήματα (κονσόλα) από έντονη εφίδρωση ή άλλη υγρή ουσία η οποία έχει έρθει σε επαφή ή έχει εισχωρήσει στο εσωτερικό τους.

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

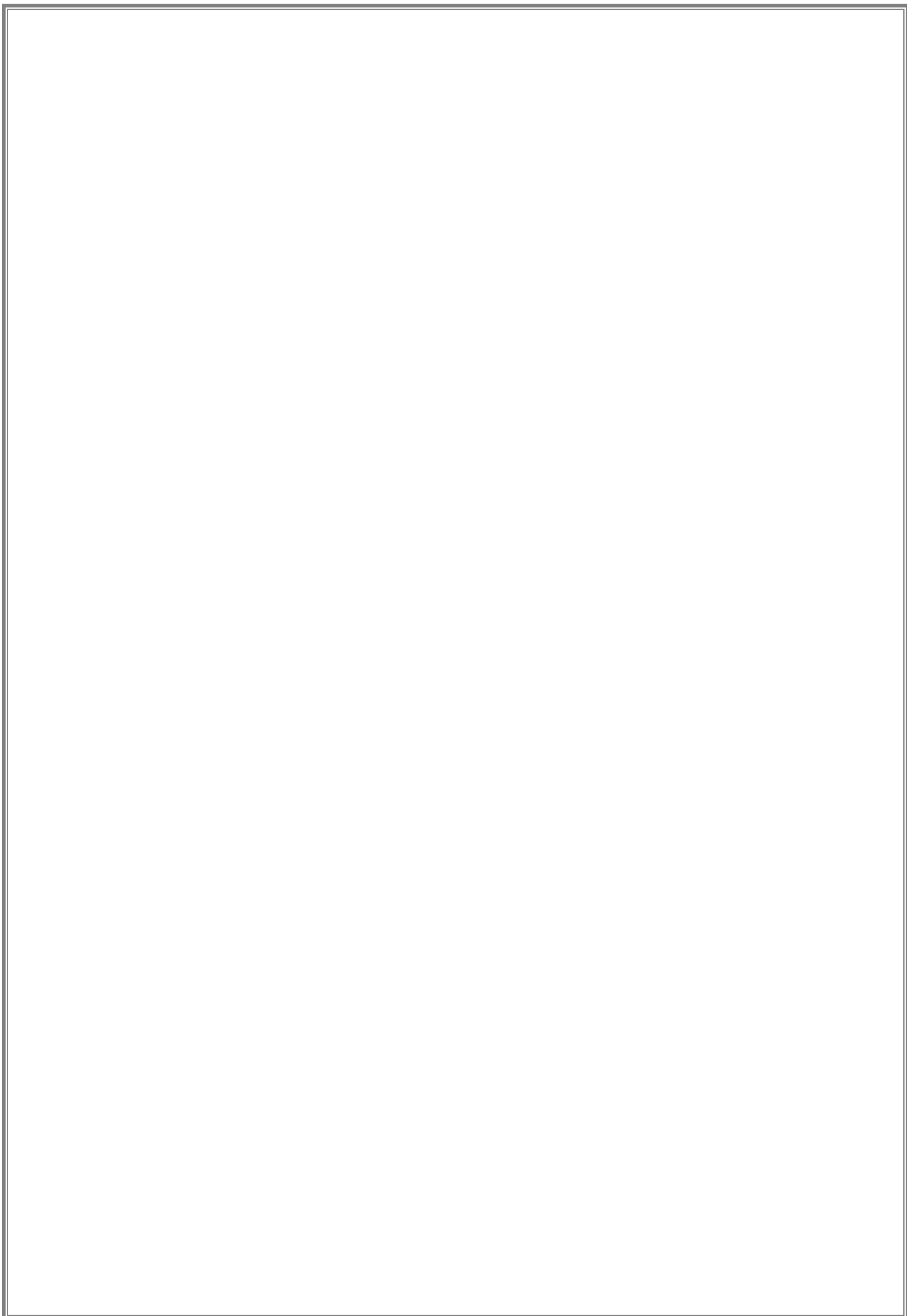


TERMS OF WARRANTY

- Warranty period is 2 years for mechanical, electrical / electronic parts and 5 years for the metal frame.
- X-TREME STORES S.A. undertakes to repair the machine free of charge in the event of damage due solely to a manufacturing fault. The warranty covers the cost of the spare parts. Replacement of spare parts or not is up to the company technicians. The customer is responsible for the control and adjustment of the machine.
- This warranty note is only valid if it is accompanied by legal proof of purchase (invoice or retail receipt). The warranty period is not extended for any reason and the transfer of it to a third party is excluded.
- Any damage is repaired as soon as possible and any claim for damages due to lack of spare parts and delay in repairing the damage is excluded. The costs of transporting the machine to or from the dealership will be borne by the customer after 6 months of purchase.
- The warranty conditions are set by the manufacturers of machinery and are governed by European regulations.
- Upon expiry of the warranty, any replacement part is covered by a 6-month warranty.

THE WARRANTY SHALL NOT APPLY:

- When the machine is used for any purpose other than home use (gyms, clubs, institutes, hotels, studios, etc.).
- When the fault is the result of misuse, alterations, poor connection, poor maintenance, voltage fluctuations in the PPC network.
- Components damaged by user fault such as broken plastic parts, damaged belt with improper adjustment, incorrect or incomplete lubrication, damage when moving the machine.
- When the machine is opened or repaired by third parties.
- When the damage is caused by the buyer's negligence & the instructions for use have not been followed.
- When the machine is outdoors or exposed to sun or dust.
- When electronic components (console) are damaged by intense sweating or other liquid that has come into contact with or penetrated inside them.



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