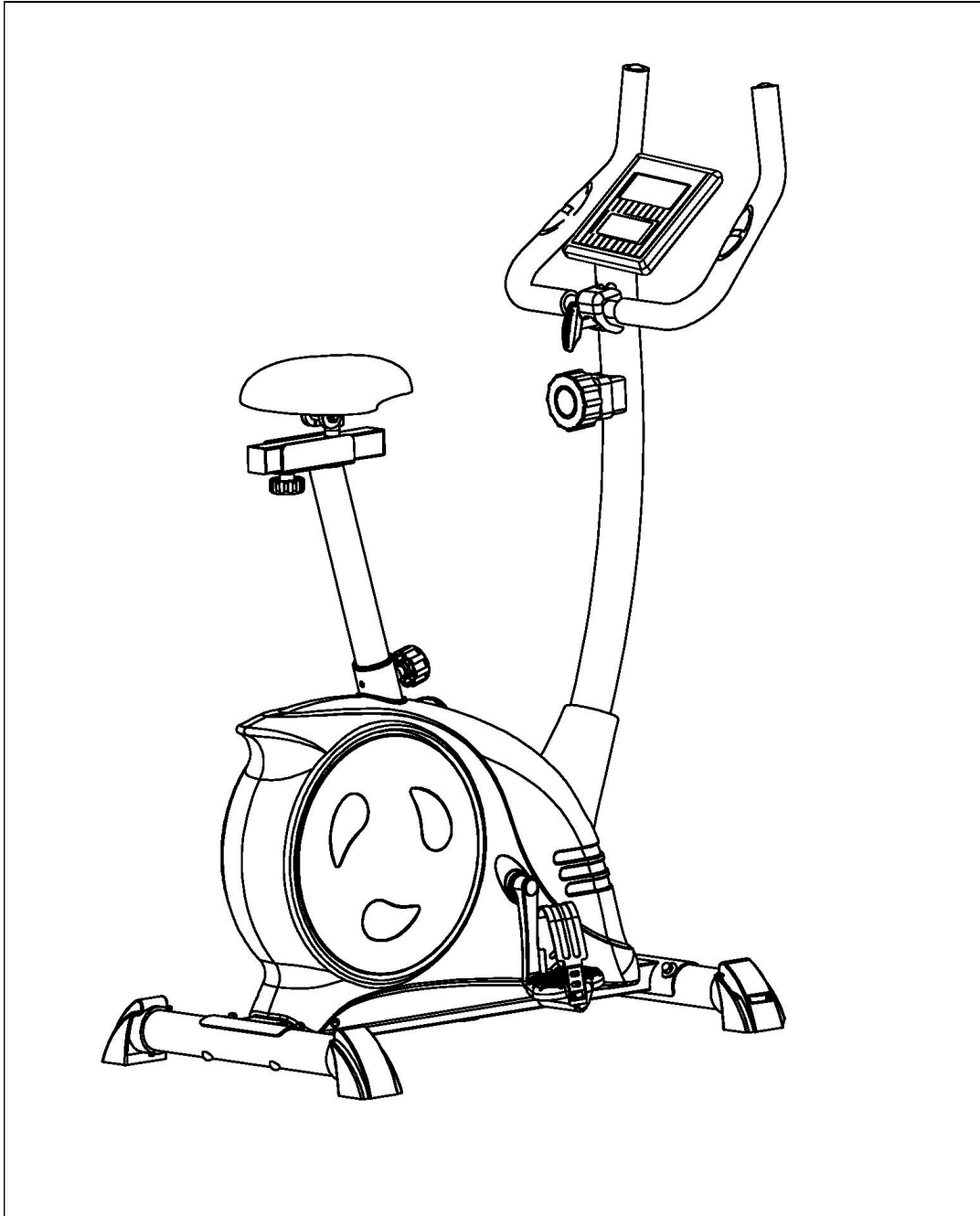


Ποδήλατο

XFIT SMOOTH

Εγχειρίδιο Χρήσης



Παρακαλούμε διαβάστε όλες τις οδηγίες προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο εκγύμνασης. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση. Οι προδιαγραφές αυτού του προϊόντος μπορεί να διαφέρουν ελάχιστα από τις εικόνες και ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

Πριν ξεκινήσετε

Ευχαριστούμε που επιλέξατε τα X-TREME STORES για την αγορά σας. Για δική σας ασφάλεια και όφελος, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο. Πριν την συναρμολόγηση, αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα από το κουτί και επιβεβαιώστε ότι όλα τα εξαρτήματα που αναφέρονται στην λίστα παρέχονται. Οδηγίες συναρμολόγησης περιγράφονται στα ακόλουθα βήματα και εικόνες.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ:

Διαβάστε όλο το εγχειρίδιο χρήσης πριν συναρμολογήσετε ή λειτουργήσετε το μηχάνημά σας. Συγκεκριμένα, ακολουθήστε τις παρακάτω προφυλάξεις ασφαλείας:

1. Ελέγξτε όλες τις βίδες, τα παξιμάδια και άλλες συνδέσεις πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα για πρώτη φορά και βεβαιωθείτε ότι ο χρήστης είναι σε ασφαλή κατάσταση.
2. Στήστε το μηχάνημα σε στεγνή επίπεδη επιφάνεια και κρατήστε το μακριά από σκόνη και νερό.
3. Τοποθετήστε την κατάλληλη βάση (π.χ. προστατευτικό τάπητα, ξύλινη πλατφόρμα κ.τ.λ.) κάτω από το μηχάνημα στην περιοχή συναρμολόγησης για να αποφύγετε βρωμιά κ.τ.λ.
4. Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, αφαιρέστε όλα τα αντικείμενα σε ακτίνα 2 μέτρων από το μηχάνημα.
5. ΜΗΝ χρησιμοποιήσετε σκληρά καθαριστικά για να καθαρίσετε το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε μόνο τα παρεχόμενα εργαλεία, ή τα δικά σας κατάλληλα εργαλεία για την συναρμολόγηση. Αφαιρέστε τις σταγόνες ιδρώτα από το μηχάνημα αμέσως μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης.
6. Η υγεία σας μπορεί να επηρεαστεί από λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης. Εκείνος μπορεί να ορίσει την μέγιστη ρύθμιση Παλμών, Watts, Διάρκεια προπόνησης κ.τ.λ όπου μπορείτε να προπονηθείτε και να έχετε ακριβείς πληροφορίες κατά την εκγύμνασή σας. Αυτό το μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.
7. Χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο όταν λειτουργεί σωστά.
8. Το μηχάνημα μπορεί να χρησιμοποιείτε από ένα άτομο κάθε φορά.
9. Να φοράτε αθλητικά ρούχα και παπούτσια τα οποία να είναι κατάλληλα για εκγύμναση. Τα παπούτσια εκγύμνασης θα πρέπει να είναι κατάλληλα για τον αθλούμενο.
10. Εάν αισθανθείτε ζαλάδα, αδιαθεσία ή οποιαδήποτε ασυνήθιστο σύμπτωμα, παρακαλούμε σταματήστε την προπόνηση και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας άμεσα.
11. Άτομα όπως παιδιά και άτομα με προβλήματα υγείας θα πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα μόνο με την παρουσία ενός άλλου ανθρώπου που θα δίνει βοήθεια και συμβουλές.
12. Η ισχύς του μηχανήματος αυξάνεται με την αύξηση της ταχύτητας, και αντίστροφα. Το μηχάνημα είναι εξοπλισμένο με μοχλό ρύθμισης που ρυθμίζει την αντίσταση. Μειώστε την αντίσταση περιστρέφοντας τον μοχλό αντίστασης προς το επίπεδο 1 (*stage 1*). Αυξήστε την αντίσταση περιστρέφοντας τον μοχλό ρύθμισης αντίστασης προς το επίπεδο 8 (*stage 8*).

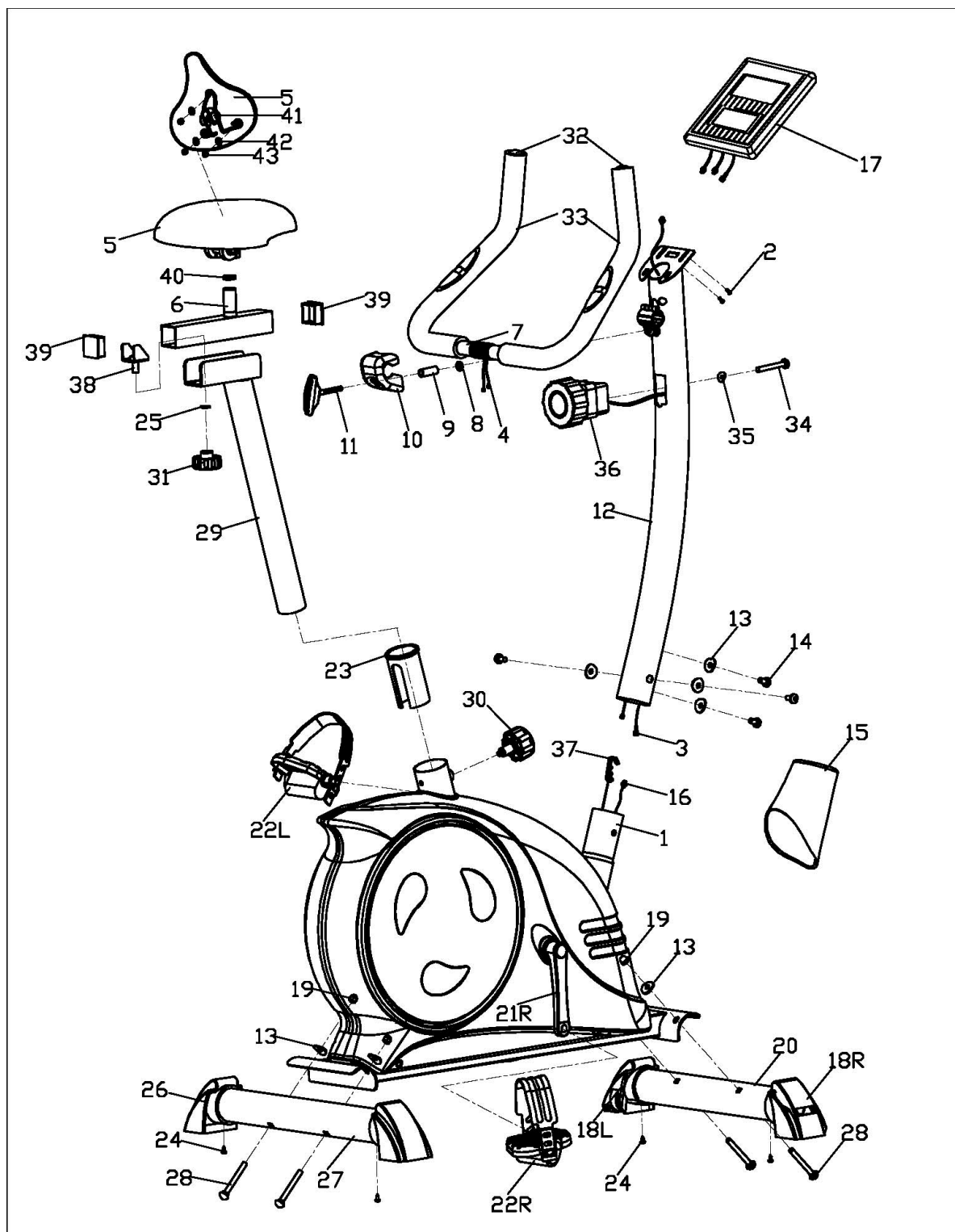
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ! ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 35 ΕΤΩΝ Η' ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΟΡΓΑΝΟ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ. ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ / Μέγιστο βάρος χρήστη: 100kg

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. (Η σκόνη και τα χνούδια που εισέρχονται στα εσωτερικά μηχανικά μέρη του μηχανήματος προκαλούν σοβαρές βλάβες.) Διατηρείτε καθαρό το μηχάνημα από σκόνη και χνούδια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Βάρος δίσκου: 6kg	Μέγιστο βάρος χρήστη: 100kg
Αντίσταση: Μαγνητική, 8 επίπεδα	Βάρος μηχανήματος: 27 kg
Σέλα: Ρυθμιζόμενη	Διαστάσεις: Μ: 92 cm Π: 60 cm Υ: 137 cm
Μέτρηση καρδιακών παλμών: στις λαβές	Οθόνη: πολλαπλών ενδείξεων (χρόνος, ταχύτητα, απόσταση, θερμίδες, ώρα, θερμοκρασία περιβάλλοντος)
Ροδάκια: για εύκολη μεταφορά	
Ρουλεμάν: SKF	

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

NO.	Περιγραφή	Τεμ.	NO.	Περιγραφή	Τεμ.
1	Κεντρικό Πλαίσιο	1	23	Αποστάτης	1
2	Βίδα M5x10	2	24	Βίδα ST4.2x18	4
3	Προέκταση Καλωδίου	1	25	Επίπεδη Ροδέλα D10	1
4	Συνδετικό καλώδιο παλμών	2	26	Αριστερό πίσω καπάκι	2
5	Σέλα	1	27	Πίσω σταθεροποιητής	1
6	Οριζόντιος σωλήνας σέλας	1	28	Μπουλόνι φορτίου M8x74	4
7	Χειρολαβή	1	29	Σωλήνας στήριξης σέλας	1
8	Επίπεδη Ροδέλα D8	1	30	Μοχλός M16x1.5	1
9	Διαχωριστικό	1	31	Μοχλός M10	1
10	Κάλυμμα Χειρολαβής	1	32	Ακριανό καπάκι	2
11	Ράβδος με σπείρωμα M8x65	1	33	Αφρώδης λαβή	2
12	Σωλήνας στήριξης χειρολαβών	1	34	Εξαγωνικό παξιμάδι M5x55	1
13	Κυρτή ροδέλα φ8.5x1.5xφ25xR30	8	35	Κυρτή Ροδέλα D5	1
14	Μπουλόνι M8x15	4	36	Ελεγκτής έντασης	1
15	Προφυλακτήρας	1	37	Συνδετικό καλώδιο έντασης	1
16	Καλώδιο Αισθητήρα	1	38	Στήριγμα σχήματος-U	1
17	Καντράν	1	39	Τετράγωνο ακριανό καπάκι	2
18L/R	Ακριανό μπροστινό καπάκι	1L/R	40	Στρογγυλό ακριανό καπάκι	1
19	Παξιμάδι M8	4	41	Κλιπ Σέλας	1
20	Μπροστινός σταθεροποιητής	1	42	Επίπεδη ροδέλα	3
21L/R	Μανιβέλα	1L/R	43	Παξιμάδι Nylon	3
22L/R	Πεντάλ	1L/R			

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα περισσότερα υλικά συναρμολόγησης της λίστας έχουν συσκευαστεί ξεχωριστά αλλά κάποια άλλα έχουν προ-συναρμολογηθεί. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απλά αφαιρέστε και επανασυνδέστε τα υλικά συναρμολόγησης όπως απαιτείται από την συναρμολόγηση. Παρακαλούμε δείτε τα βήματα συναρμολόγησης και σημειώστε όλα τα προ-συναρμολογημένα εξαρτήματα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: Πριν την συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι θα έχετε αρκετό χώρο γύρω από το ποδήλατο. Χρησιμοποιήστε τα συμπεριλαμβανόμενα εργαλεία και πριν την συναρμολόγηση ελέγξτε ότι έχετε όλα τα απαιτούμενα εξαρτήματα. Η συναρμολόγηση προτείνεται να γίνει από δύο ή περισσότερα άτομα.

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

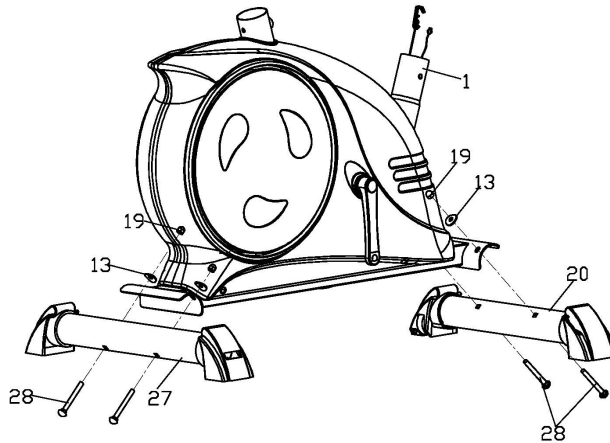
Ελέγξτε και σφίξτε τις βίδες ανά τακτά χρονικά διαστήματα, καθώς λόγω των δονήσεων μπορεί να χαλαρώσουν. Η ζημιά η οποία μπορεί να προκληθεί από έλλειψη συντήρησης δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

Βήμα 1

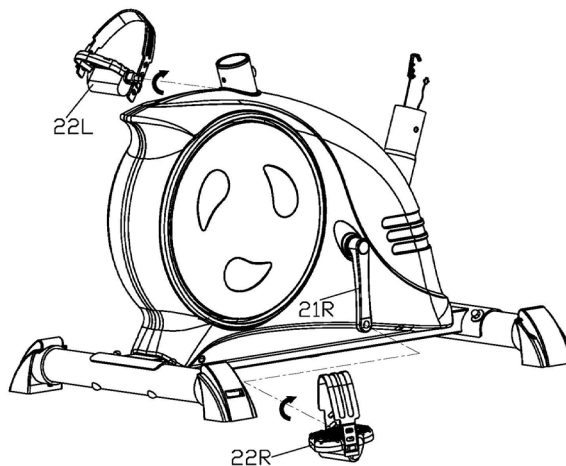
Συνδέστε τον Μπροστινό σταθεροποιητή (20) και τον πίσω σταθεροποιητή (27) στο κεντρικό πλαίσιο (1) με τα μπουλόνια (28), τις επίπεδες ροδέλες (13) και τα παξιμάδια (19) όπως φαίνεται στην εικόνα.



Βήμα 2

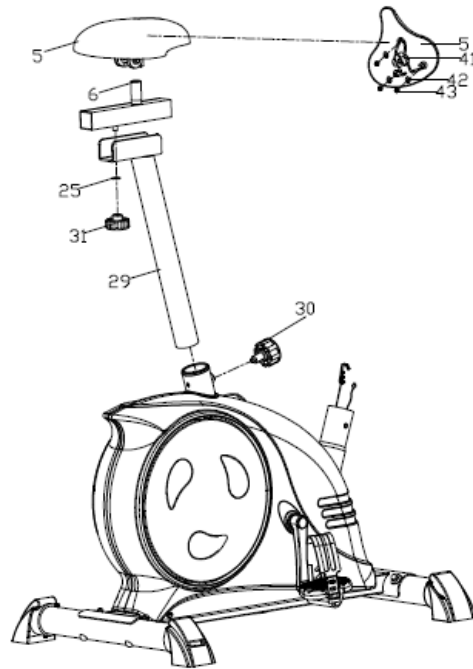
Ασφαλίστε τα πεντάλ (22L/R) στην μανιβέλα (21L/R) με ένα Γαλλικό κλειδί.

Παρακαλώ σημειώστε: ασφαλίστε το αριστερό πεντάλ (22L) αριστερόστροφα και ασφαλίστε το δεξί πεντάλ (22R) δεξιόστροφα όπως φαίνεται στην εικόνα. Και παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι τα πεντάλ (22L/R) έχουν ασφαλίσει πλήρως κατά την διάρκεια της κίνησης, διαφορετικά θα σπάσουν.



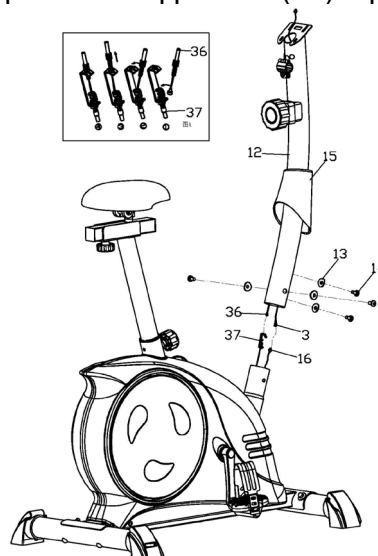
Βήμα 3

- A: Ασφαλίστε το κλιπ Καθίσματος (41) στην ράβδο με σπείρωμα της σέλας (5) με παξιμάδι nylon (43) και επίπεδη ροδέλα (42).
- B: Ασφαλίστε τον οριζόντιο σωλήνα στήριξης σέλας (6) στον σωλήνα σέλας (29) σφιχτά με τον Μοχλό (31) και μία επίπεδη ροδέλα (25).
- C: Εισάγετε τον σωλήνα σέλας (29) στο κεντρικό πλαίσιο (1), ευθυγραμμίστε τις τρύπες καλά, και μετά ασφαλίστε σφιχτά με τον Μοχλό (30).



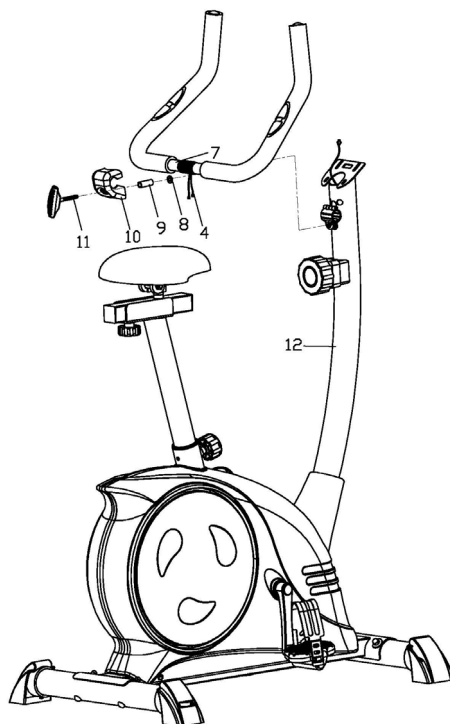
Βήμα 4

- A: Καλύψτε τον προφυλακτήρα (15) στον σωλήνα χειρολαβής (12).
- B: Συνδέστε την προέκταση καλωδίου (3) με το καλώδιο αισθητήρα (16) μαζί, και μετά συνδέστε το συνδετικό καλώδιο έντασης (37) με το άκρο του ελεγκτή έντασης (36) μαζί όπως δείχνει η εικόνα Α. Ασφαλίστε τον σωλήνα χειρολαβής (12) στον μπροστινό σωλήνα του κεντρικού πλαισίου (1) με ένα μπουλόνι (14) μία επίπεδη ροδέλα (13) σφιχτά. Τέλος, καλύψτε τον (15).



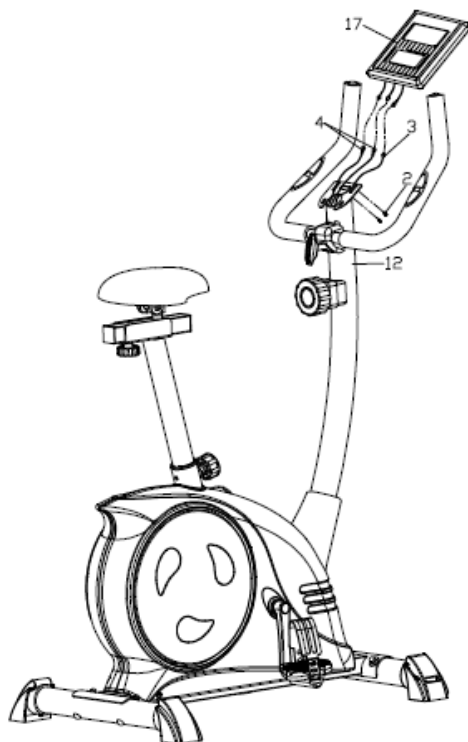
Βήμα 5

Περάστε το συνδετικό καλώδιο παλμών (4) στον σωλήνα χειρολαβής (12) και βγάλτε το έξω από το καντράν, και κατόπιν ασφαλίστε την χειρολαβή (7) στον σωλήνα χειρολαβής (12) με την ράβδο με σπείρωση (11), το κάλυμμα χειρολαβής (10), ένα διαχωριστικό(9) και μία επίπεδη ροδέλα (8).



Βήμα 6

Συνδέστε το συνδετικό καλώδιο παλμών (4),την προέκταση καλωδίου (3) με τα καλώδια του καντράν (17) μαζί, κατόπιν ασφαλίστε το καντράν (17) στο στήριγμα καντράν με μία βίδα (2).



Οδηγίες Καντράν TZ-2162



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ:

- MODE:**
1. Πατήστε το κουμπί για να επιλέξετε την ώρα (hour), τα λεπτά (minute), το έτος (year), τον μήνα (month) και την ημερομηνία ρύθμισης.
 2. Πατήστε το κουμπί για να επιλέξετε χρόνο (TIME), απόσταση (DISTANCE), θερμίδες (CALORIES) και παλμούς (PULSE).
 3. Πατήστε το κουμπί για να επιλέξετε την λειτουργία οθόνης στην κεντρική οθόνη LCD, ή για να εισαχθείτε κατόπιν των ρυθμίσεων.
 4. Πατήστε το κουμπί για να επιβεβαιώσετε την ρύθμιση τιμής φύλου (gender), ηλικίας (age), ύψους (height) και βάρους (weight).
 5. Πατήστε το κουμπί και κρατήστε το για 2 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε τις τιμές στο μηδέν και στα τρέχοντα δεδομένα ρύθμισης λειτουργίας. (Όταν ο χρήστης αντικαθιστά τις μπαταρίες, όλες οι τιμές θα επαναφερθούν στο ΜΗΔΕΝ αυτόματα)
- SET:**
1. Για να ορίσετε την ώρα (hour), τα λεπτά (minute), το έτος (year), τον μήνα (month) και την ημερομηνία.
 2. Για να ορίσετε την τιμή στόχου χρόνου (Time), απόστασης (Distance), θερμίδων (Calories) και παλμών (Pulse). Μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το κουμπί για να αυξήσετε γρήγορα την τιμή. (Το καντράν θα πρέπει να είναι σε κατάσταση αδράνειας)
 3. Για να καταχωρήσετε τα προσωπικά σας στοιχεία φύλο (gender), ηλικία (age), ύψος (height) και βάρος (weight) για την καταμέτρηση λίπους.
- RESET:**
1. Πατήστε το κουμπί για να επαναφέρετε τις αρχικές ρυθμίσεις.
 2. Πατήστε το κουμπί και κρατήστε για 2 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιμές στο μηδέν και στα τρέχοντα δεδομένα ρύθμισης λειτουργίας. (Όταν ο χρήστης αντικαθιστά τις μπαταρίες, όλες οι τιμές θα επαναφερθούν στο ΜΗΔΕΝ αυτόματα)
- MEASURE:** Πατήστε αυτό το κουμπί για να εισέλθετε στην λειτουργία Καταμέτρησης Λίπους Σώματος. Κατόπιν πατήστε το κουμπί 'MODE' για να εισέλθετε στην λειτουργία ρύθμισης των προσωπικών σας δεδομένων φύλλο (Gender), ηλικία (Age), ύψος (Height) και βάρος (Weight). Αφού ολοκληρώσετε την ρύθμιση, πατήστε το ξανά για να μετρήσετε το σωματικό σας λίπος (FAT%) και τον BMI (Body Mass Index), ή αλλιώς δείκτης μάζας-σώματος.
- RECOVERY:** Για να κάνετε ανάκτηση λειτουργίας καρδιακής συχνότητας μετά την ανίχνευση παλμού. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να επιστρέψετε στην κεντρική οθόνη.

LCD οθόνη



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

- SCAN** Ανατρέχει αυτόματα σε κάθε λειτουργία σε συχνότητα κάθε 6 δευτερόλεπτα.
- TIME** Συγκεντρώνει τον συνολικό χρόνο από 0:00 έως 99:59. Ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει τον στόχο χρόνου πατώντας το κουμπί SET και MODE. Κάθε αύξηση είναι ανά 1 λεπτό.
- RPM** Εμφανίζει την περιστροφή ανά λεπτό (RPM). Το RPM και SPEED θα στραφούν σε μια άλλη οθόνη κάθε 6 δευτερόλεπτα μετά την έναρξη της άσκησης.
- SPEED** Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα προπόνησης. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 99,9 km / h ή μίλια / ώρα.
- DISTANCE** Συγκεντρώνει την συνολική απόσταση από 0,00 έως 99,99 χιλιόμετρα ή μίλια. Ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει δεδομένα στόχου απόστασης πιέζοντας SET και το κουμπί MODE. Κάθε αύξηση είναι 0,5 χλμ. ή μιλίων.
- CALORIES:** Υπολογίζει την κατανάλωση θερμίδων κατά την διάρκεια της προπόνησης από 0 έως μέγιστο 999 θερμίδες. Ο χρήστης μπορεί επίσης να προκαθορίσει τον στόχο θερμίδων πριν την προπόνηση πατώντας τα κουμπιά SET & MODE. Κάθε αύξηση είναι ανά 10 θερμίδες.
Σημείωση: Αυτά τα δεδομένα είναι μόνο για σύγκριση μεταξύ των προπονήσεων και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ιατρική θεραπεία.
- PULSE:** Η οθόνη θα δείχνει την καρδιακή συχνότητα του χρήστη σε παλμούς ανά λεπτό κατά την διάρκεια της προπόνησης. Μπορείτε να θέσετε τον στόχο καρδιακής συχνότητας πατώντας τα κουμπιά SET & MODE.
- CALENDAR:** Η οθόνη θα εμφανίζει την ημερομηνία, τον μήνα και το έτος όταν η οθόνη είναι σε κατάσταση αδράνειας.
- CLOCK:** Η οθόνη θα δείχνει την τρέχουσα ώρα όταν είναι σε κατάσταση αδράνειας.
- TEMPERATURE:** Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία δωματίου 10°C- 60°C όταν η οθόνη είναι σε κατάσταση αδράνειας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

- 1. Power on – Εκκίνηση-**
Παίρνει 2 μπαταρίες 1.5V UM-3 ή AA. Η οθόνη ξεκινάει και ακούγεται ένας ήχος. (Όταν αφαιρούνται οι μπαταρίες, όλες οι τιμές λειτουργιών θα μηδενιστούν ή θα επιστρέψουν στις αρχικές τιμές που έχουν καθοριστεί.)
- 2. Ρυθμίστε τα τρέχοντα δεδομένα–**
Πατήστε τα κουμπιά SET και MODE για να ρυθμίσετε τα τρέχοντα δεδομένα: ώρα, έτος, μήνα, και ημερομηνία. Μετά την πρώτη ρύθμιση, έως ότου αντικαταστήσετε τις μπαταρίες, αυτά τα προκαθορισμένα δεδομένα θα ενημερώνονται αυτόματα.
- 3. Επιλέξτε και προκαθορίστε τιμή στόχου –**
Ανατρέξτε στην λειτουργία ρύθμισης χρόνου (Time), απόστασης (Distance), θερμίδων (Calories) και στόχο παλμών (Target Pulse). Όταν βρίσκεστε στην αντίστοιχη ρύθμιση, για παράδειγμα στην ρύθμιση χρόνου, όταν η τιμή χρόνου αναβοσβήνει, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε την τιμή.

Πατήστε το κουμπί MODE για επιβεβαίωση και μετακινηθείτε στην επόμενη ρύθμιση. Η ρύθμιση απόστασης (Distance) & θερμίδων (Calories) είναι ίδια με την ρύθμιση χρόνου.

4. Αφού μεταδοθεί σήμα ταχύτητας, κάθε λειτουργία SPEED-RPMTIME-DISTANCE-CALORIES- PULSE θα εναλλάσσονται στην οθόνη κάθε 6 δευτερόλεπτα.
5. Μπορείτε επίσης να πατήσετε το κουμπί MODE για να επιλέξετε μία λειτουργία να εμφανίζεται στην οθόνη εκτός από τις RPM & SPEED. Οι λειτουργίες RPM & SPEED θα εναλλάσσονται στην οθόνη κάθε 6 δευτερόλεπτα.
6. Εάν έχετε προκαθορίσει οποιοδήποτε στόχο λειτουργίας πριν, η λειτουργία ξεκινάει να μετράει αντίστροφα από τον στόχο όταν ξεκινάει η προπόνηση. Όταν επιτευχθεί ο στόχος, η οθόνη θα ηχήσει και η λειτουργία θα ξεκινήσει να μετράει προς τα πάνω από το μηδέν αυτόματα εφόσον συνεχίζετε την προπόνηση.
7. **Μέτρηση παλμών –**
Αφού πιάσετε και τους αισθητήρες και των δύο χειρολαβών σε μερικά δευτερόλεπτα η οθόνη θα εμφανίζει την τρέχουσα καρδιακή συχνότητα σε χτύπους ανά λεπτό. Για να εξασφαλίσετε ακριβής ανίχνευση μέτρησης, παρακαλούμε μην τοποθετήσετε μόνο το ένα χέρι. Μπορείτε να προκαθορίσετε στόχο παλμών πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. Όταν επιτύχετε τον τρέχοντα στόχο καρδιακής συχνότητας, θα ακουστεί ήχος προειδοποίησης.

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.

8. Ανάκτηση – RECOVERY

Όταν είστε στην λειτουργία 'PULSE', μπορείτε να πατήσετε το κουμπί "RECOVERY" για να ξεκινήσετε την λειτουργία test ανάκτησης. Η οθόνη θα μετράει προς τα κάτω από 0:60 δευτερόλεπτα έως 0:00 και το σύμβολο καρδιακής συχνότητας θα αναβοσβήνει έως να φτάσει το "0:00". Μετά από διάστημα μέτρησης 60 δευτερολέπτων, παρακαλούμε κρατήστε τον αισθητήρα καρδιακής συχνότητας συνδεδεμένο. Τότε η οθόνη, θα δείχνει "F1 έως F6" για να εμφανίσει την κατάσταση ανάκτησης. Το F1 είναι το καλύτερο, και F6 είναι το χειρότερο. Μπορείτε να συνεχίσετε να ασκείστε για να βελτιώσετε την κατάσταση ανάκτησης παλμών και να ελέγχετε χρησιμοποιώντας την λειτουργία Recovery.

9 Σωματικό Λίπος - Body Fat

9-1. Πατήστε το κουμπί BODY FAT για να εισέρθετε στην λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους (body fat measurement).

9-2. Πατήστε τα κουμπιά MODE και SET για να καταχωρήσετε τα προσωπικά σας δεδομένα. Τα προσωπικά στοιχεία που είναι διαθέσιμα είναι τα παρακάτω:

AGE (Ηλικία):	10 ~ 99 years
HEIGHT (Υψος):	100 ~ 250 cm
WEIGHT (Βάρος):	10 ~ 200 kg

9-3. Αφού όλα τα προσωπικά δεδομένα έχουν καταχωρηθεί, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί BODY FAT και να κρατήσετε τις επαφές για να ξεκινήσετε τον έλεγχο σωματικού λίπους.

9-4. Παίρνει μερικά δευτερόλεπτα για να ελέγξετε το σωματικό λίπος. Εάν δεν κρατήσετε τις επαφές κατά τη διάρκεια ελέγχου, η οθόνη LCD θα εμφανίσει την ένδειξη σφάλματος 'Err' μετά από διάστημα 10 δευτερολέπτων.

9-5. Αφού ολοκληρωθεί ο έλεγχος, θα δείτε το ποσοστό λίπους και το BMI (body mass Index) να εμφανίζεται στην κεντρική οθόνη LCD σε αλληλουχία από την λειτουργία scan.

Σωματικό λίπος % (BODY FAT %) : Υπολογίζεται από τα προσωπικά σας δεδομένα από 5%~50%.

BMI : Υπολογίζεται από τα προσωπικά σας δεδομένα από 1.0~99.99.

9-6. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να επιστρέψετε στην κεντρική οθόνη.

Σημείωση:

1. Όταν σταματήσετε να προπονήστε για 4 λεπτά, η οθόνη θα δείχνει θερμοκρασία δωματίου, ρολόι και ημερομηνία αυτόματα.
2. Εάν το καντράν δεν δείχνει ευδιάκριτα, παρακαλούμε επανατοποθετήστε τις μπαταρίες και προσπαθήστε ξανά.
3. Προδιαγραφές μπαταρίας: 1.5V UM-3 or AA (2pcs).
4. Οι μπαταρίες θα πρέπει να αφαιρεθούν αμέσως μόλις τελειώσουν και να ανακυκλωθούν με ασφάλεια.

Σημείωση:

1. Μην πετάτε τα ηλεκτρικά εξαρτήματα στα σκουπίδια, χρησιμοποιήστε τις ειδικές εγκαταστάσεις ανακύκλωσης.
2. Επικοινωνήστε για πληροφορίες συλλογής τέτοιων υλικών με τους αρμόδιους φορείς.
3. Εάν τέτοιου είδους υλικά εκτεθούν στο χώμα ή στο νερό, επικίνδυνες ουσίες μπορεί να εισχωρήσουν στην διατροφική αλυσίδα, και να βλάψουν σοβαρά την υγεία.



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

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

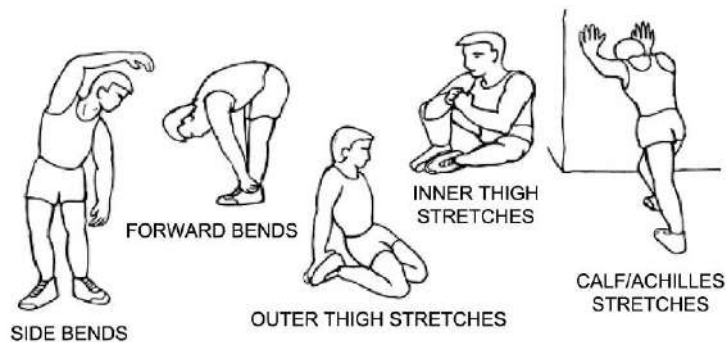
ΣΤΑΔΙΟ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

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

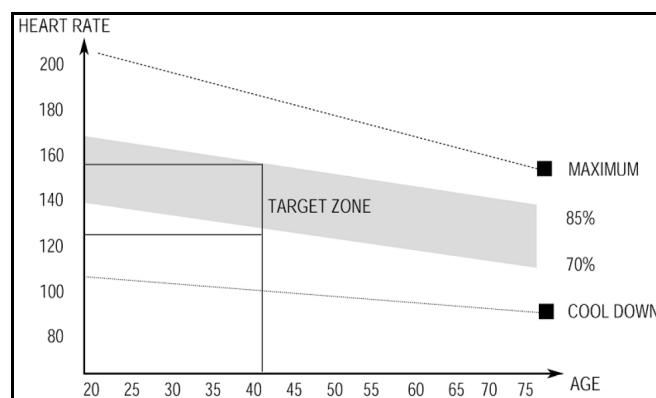
Κάντε διατάσεις όταν οι μύες σας είναι ζεστοί από την προθέρμανση και ξανά μετά το τέλος της εκγύμνασης ενδυνάμωσης ή αερόβιας, είναι πολύ σημαντικό. Οι μύες τεντώνονται πιο εύκολα σε αυτά τα στάδια λόγω της ανεβασμένης θερμοκρασίας όπου μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος τραυματισμού. Οι Διατάσεις θα πρέπει να έχουν διάρκεια 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 μύες 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 μάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
- Εξαρτήματα όπως τα πλευρικά πατήματα και τα προστατευτικά-μαξιλάρια θεωρούνται αναλώσιμα και καλύπτονται από εγγύηση 6 μηνών.
- Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
- Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του αγοραστή & δεν έχουν ακολουθηθεί οι υποδείξεις των οδηγιών χρήσης.
- Όταν το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί στον ήλιο ή τη σκόνη.
- Όταν έχει προκληθεί βλάβη σε ηλεκτρονικά εξαρτήματα (κονσόλα) από έντονη επιδρομή 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.
- 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.
- When electronic components (console) are damaged by intense sweating or other liquid that has come into contact with or penetrated inside them.

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

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 •  /@xtr.gr

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:
801.11.15.100

www.xtr.gr