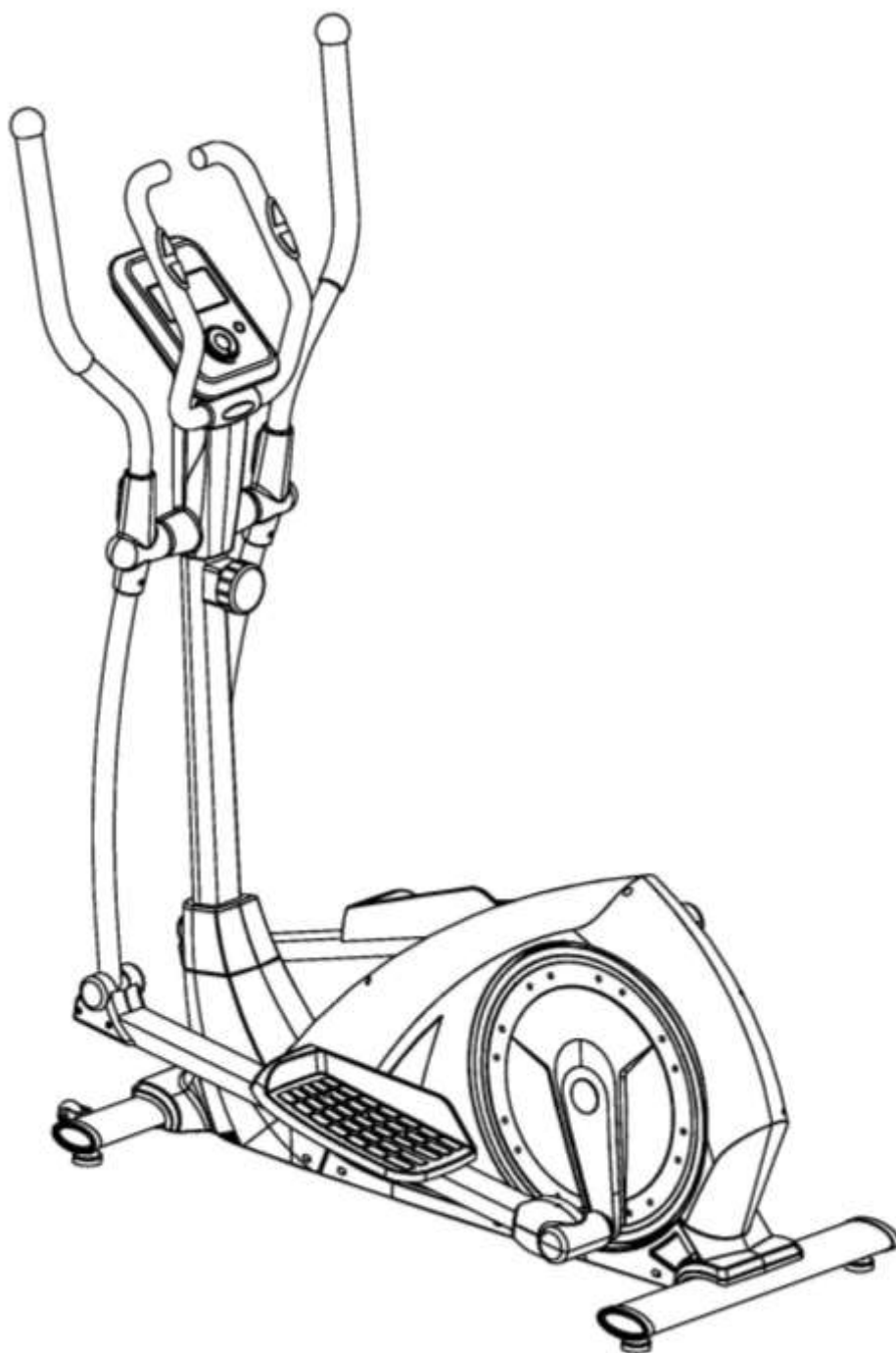


# ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ

---

# XFIT ELITE

## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ



---

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ !

Παρακαλούμε διαβάστε όλες τις οδηγίες προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Διατηρήστε το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση. 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.

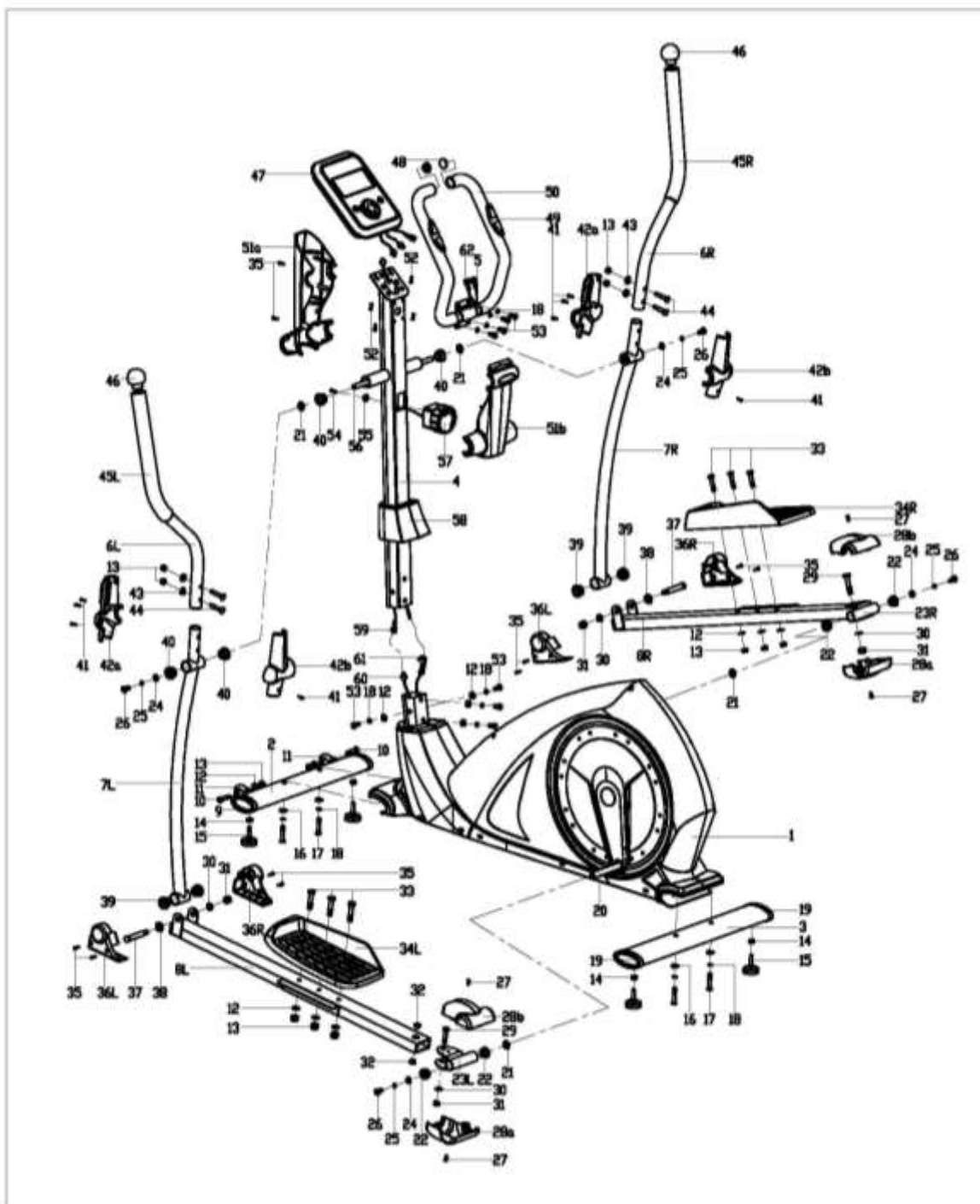
1. Συναρμολογήστε το μηχάνημα ακριβώς όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο χρήστη.
2. Ελέγξτε όλα τα μπουλόνια, παξιμάδια και άλλες συνδέσεις πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό για πρώτη φορά για να διασφαλίσετε ότι είναι σε ασφαλή κατάσταση.
3. Τοποθετήστε το μηχάνημα σε στεγνή επίπεδη επιφάνεια και διατηρήστε 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.
14. Μέγιστο βάρος χρήστη είναι **120 κιλά**.

**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 ελλειπτικό 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 ελλειπτικό / ποδήλατο από σκόνη και χνούδια.

# 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

<b>Οθόνη:</b>	3 ολοκληρωμένα αγωνιστικά παιχνίδια, LED
<b>Λειτουργίες:</b>	Scan, time (χρόνος), dist (απόσταση, cal (θερμίδες), pulse (παλμοί), rpm
<b>Προγράμματα:</b>	G1 έως G4 προγράμματα εκγύμνασης, οθόνη ώρας σε κατάσταση αδράνειας.
<b>Δίσκος:</b>	10Kgs
<b>Διαστάσεις:</b>	145x57,5x172 (cm)
<b>Βάρος:</b>	53 kgs

# ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

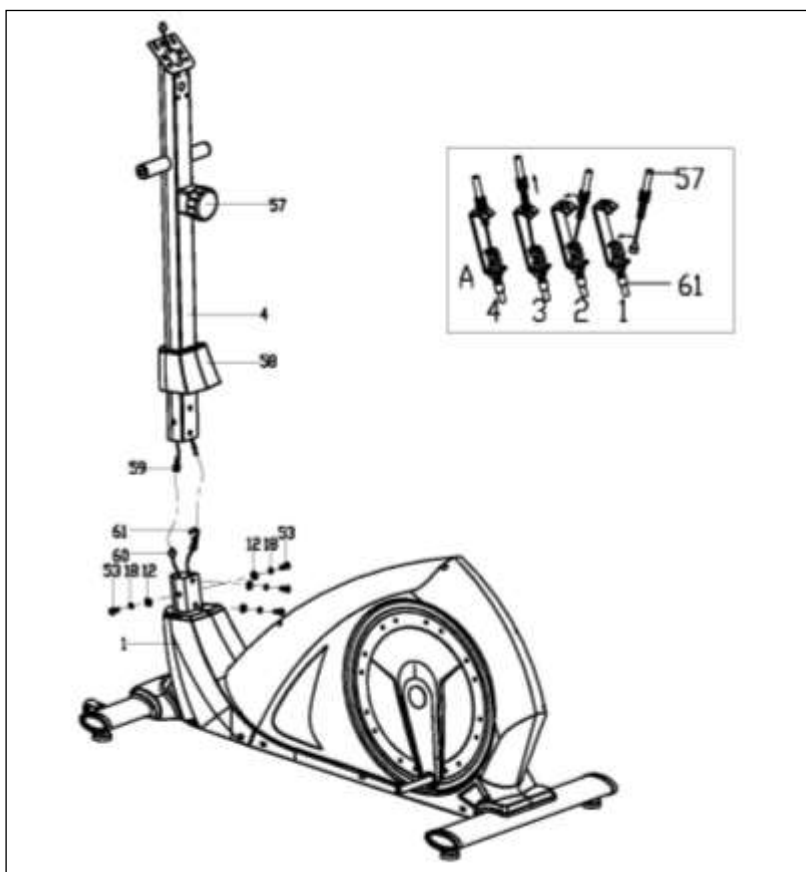
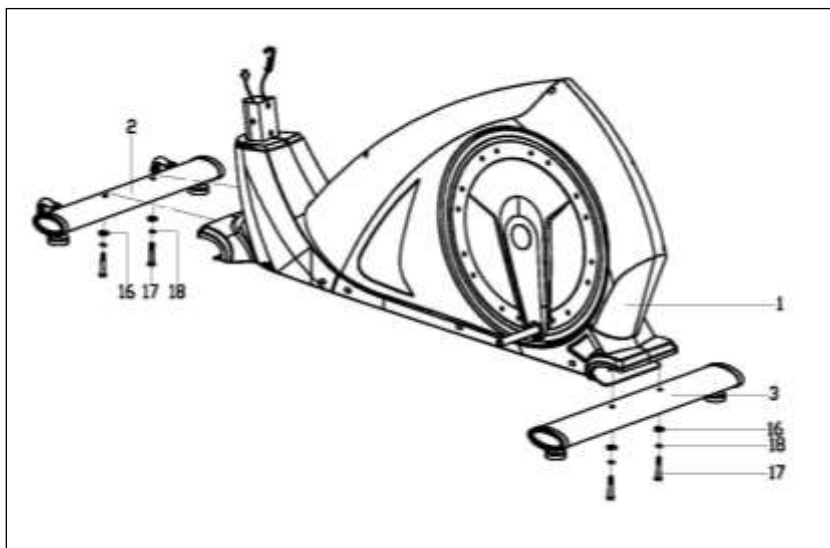
NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	TEM	NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	TEM
1	Κεντρικό Πλαίσιο	1	32	Αποστάτης $\Phi 18 \times \Phi 10 \times 11$	4
2	Μπροστινός σταθεροποιητής	1	33	Μπουλόνι M8X45	6
3	Πίσω σταθεροποιητής	1	34L/R	Πεντάλ (L/R)	1pr.
4	Σωλήνας χειρολαβής	1	35	Βίδα ST4.2X18	10
5	Μπράτσο	1	36L/R	Κάλυμμα Σύνδεσης	2pr.
6 L/R	Χειρολαβή (L/R)	1pr.	37	Μπουλόνι $\Phi 12 \times M10 \times 80$	2
7 L/R	Περιστρεφόμενη μπάρα (L/R)	1pr.	38	Επίπεδη ροδέλα D12X $\Phi$ 24X1.5	2
8 L/R	Βάση πεντάλ (L/R)	1pr.	39	Αποστάτης άξονα $\Phi 12 \times \Phi 32 \times 15$	4
9	Στρογγυλό ακριανό καπάκι	2	40	Πλαστικός αποστάτης άξονα $\Phi 16 \times \Phi 31 \times 23$	6
10	Βίδα Allen M8X40XL12	2	41	Βίδα ST3.5X10	8
11	Τροχός μεταφοράς	2	42a/b	Κάλυμμα περιστρεφόμενης μπάρας	2pr.
12	Επίπεδη ροδέλα D8X $\Phi$ 16 X1.5	12	43	Κυρτή ροδέλα D8X $\Phi$ 19 X1.5XR30	4
13	Παξιμάδι Nylon M8	12	44	Μπουλόνι M8XL45	4
14	Μπουλόνι M10	4	45 L/R	Αφρώδης λαβή χειρολαβής	1pr.
15	Ρυθμιζόμενο μαξιλάρι ποδιού	4	46	Ακριανό καπάκι	2
16	Κυρτή ροδέλα d8X2X $\Phi$ 25 XR39	4	47	Καντράν	1
17	Μπουλόνι Allen M8XL58	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 $\Phi 17 \times \Phi 23 \times 0.3$	4	52	Βίδα M4X10	4
22	Αποστάτης $\Phi 24 \times 16 \times \Phi 16.1$	4	53	Βίδα Allen M8X16	8
23 L/R	Συνδετικά (L/R)	1pr.	54	Βίδα M5X55	1
24	Ροδέλα σχ/τος-D $\Phi 28 \times \Phi 16.2 \times 14 \times B5$	4	55	Κυρτή ροδέλα D5	1
25	Ροδέλα D10	4	56	Μακρύς άξονας	1
26	Μπουλόνι Allen M10X20	4	57	Ελεγκτής έντασης	1
27	Βίδα M5X10	4	58	Κάλυμμα Σωλήνα	1
28 a/b	Κάλυμμα συνδετικών	2pr.	59	Επέκταση καλωδίου	1
29	Μπουλόνι M10X55	2	60	Καλώδιο αισθητήρα	1
30	Επίπεδη ροδέλα D10X $\Phi$ 20X2	4	61	Καλώδιο ελεγκτή έντασης	1
31	Παξιμάδι Nylon M10	4	62	Καλώδιο αισθητήρα παλμών	2

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** Πριν την συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι θα έχετε αρκετό χώρο γύρω από το ελλειπτικό. Χρησιμοποιείστε τα παρόντα 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

### 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).



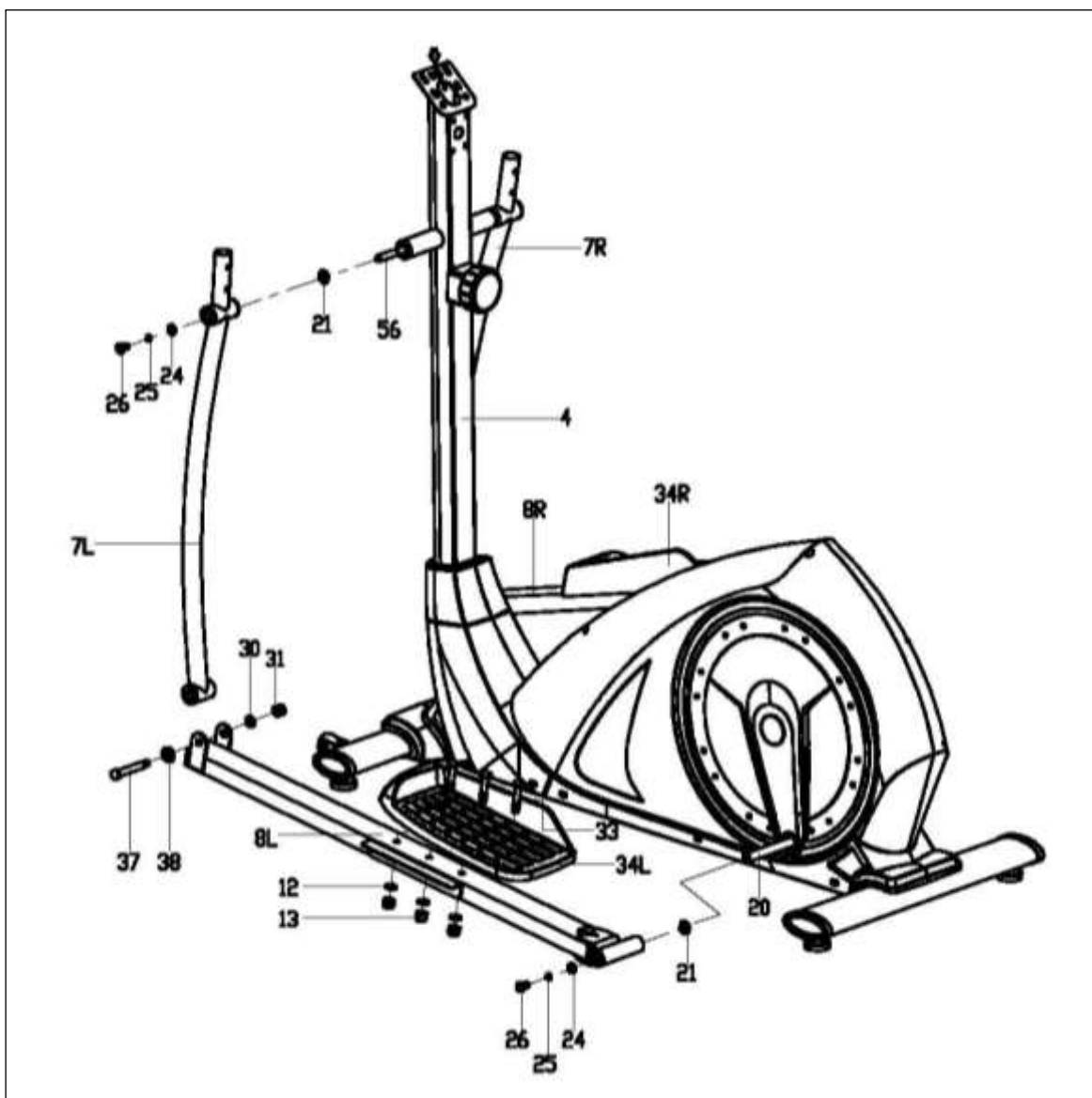
### Βήμα 2:

**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).

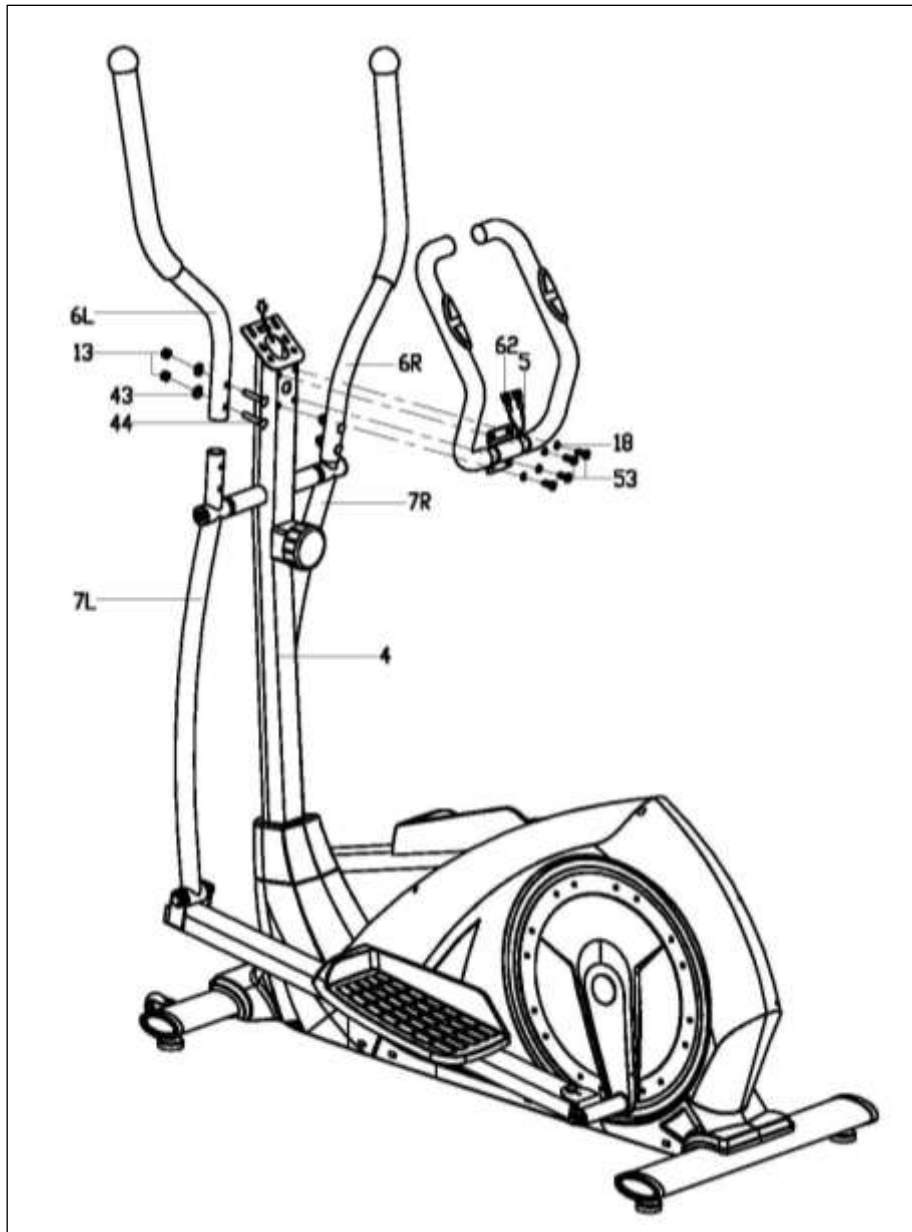
## Βήμα 3:

- 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:

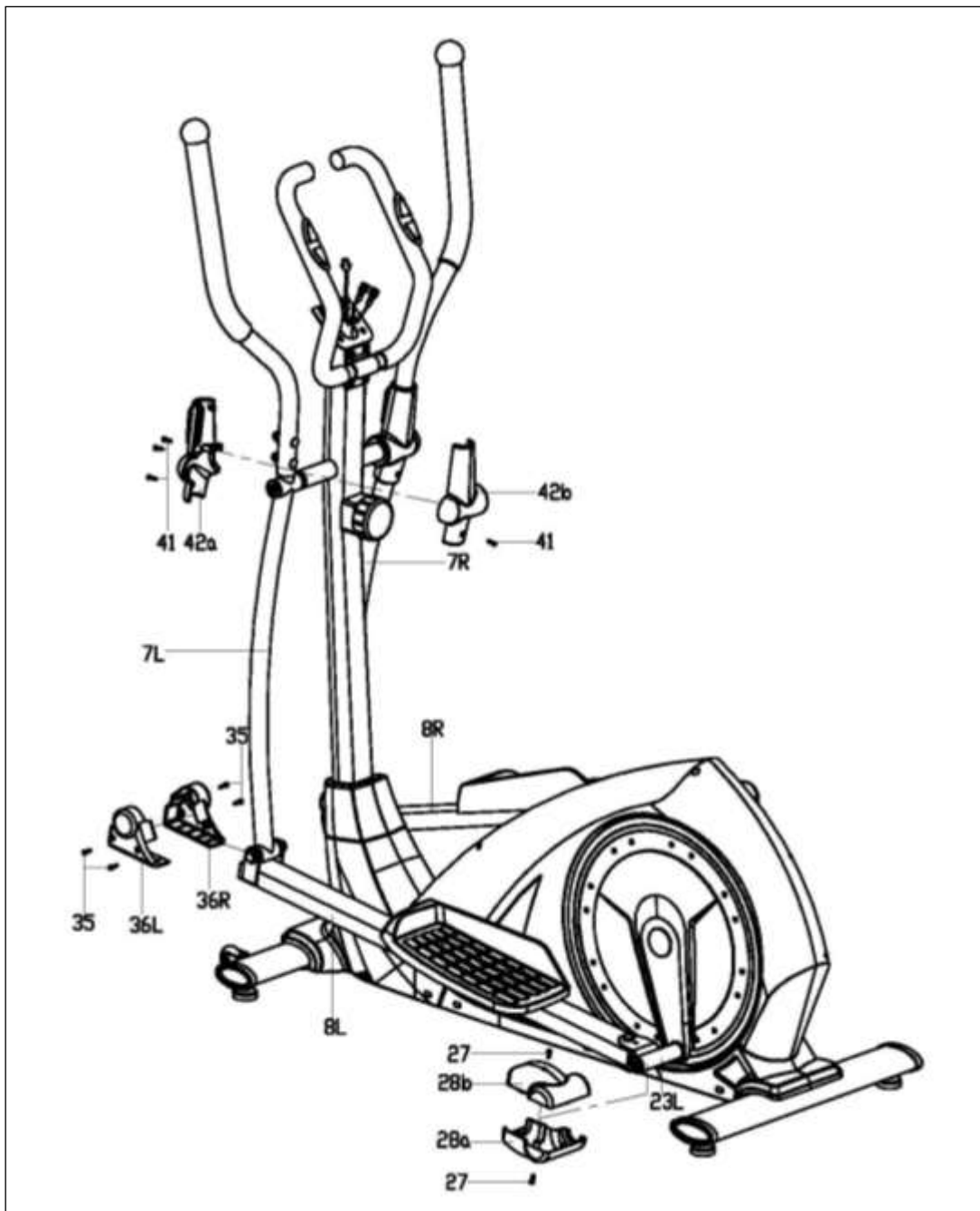
- A:** Συνδέστε την Χειρολαβή (6L/R) στην Περιστρεφόμενη μπάρα (7L/R) χρησιμοποιώντας το Μπουλόνι (44), μία Κυρτή Ροδέλα (43) και ένα παξιμάδι Nylon (13).
- B:** Τραβήξτε το καλώδιο αισθητήρα (62) μέσα από τον σωλήνα Χειρολαβής (4) και μετά έξω από την τρύπα του υποστηρίγματος του καντράν. Συνδέστε το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



**Προσοχή!** 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:

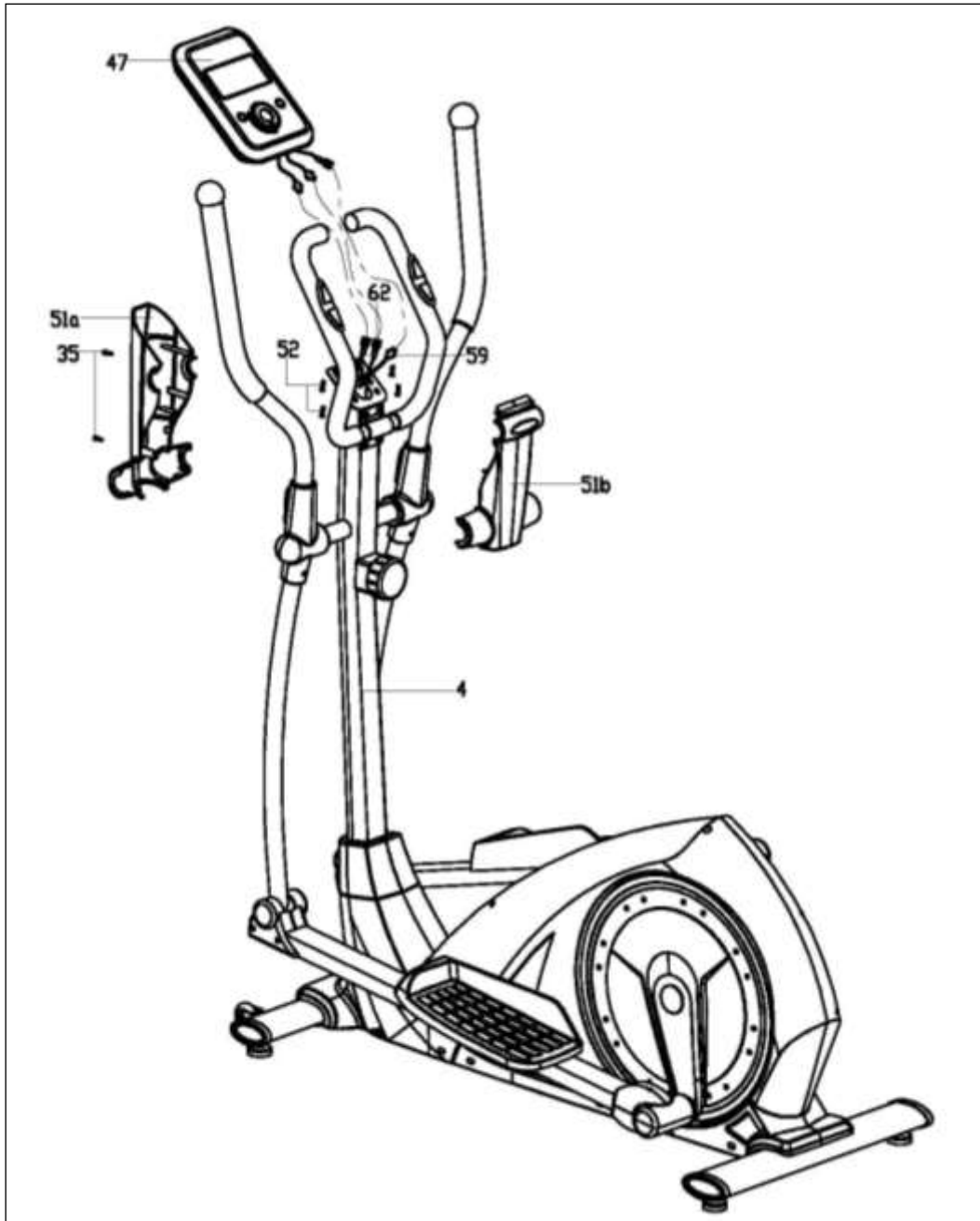
- A:** Συναρμολογήστε το Κάλυμμα Περιστρεφόμενης Μπάρας (42 a/b) στην περιστρεφόμενη μπάρα (7L/R) με την Βίδα (41) όπως φαίνεται στην εικόνα.
- B:** Συνδέστε το Κάλυμμα συνδετικού (36L/R) στο συνδετικό ανάμεσα στην βάση Πεντάλ (8L/R) και την περιστρεφόμενη Μπάρα (7L/R) χρησιμοποιώντας μία Βίδα (35) όπως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

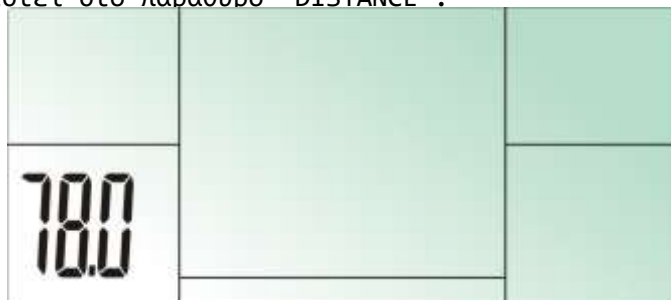
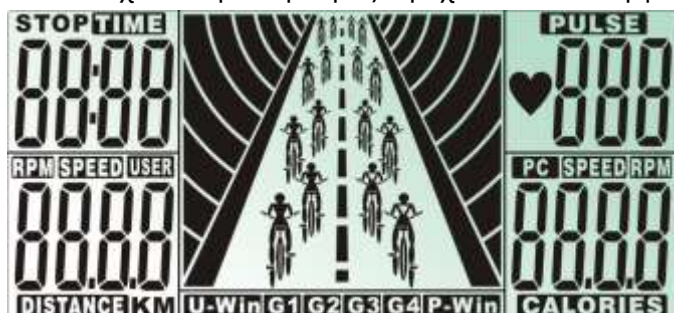
MODE	Για επιβεβαίωση ρυθμίσεων.
SET	Για να ρυθμίσετε κάθε τιμή άσκησης, τον χρόνο (TIME), την απόσταση (DISTANCE), τις θερμίδες (CALORIES) και τους παλμούς (PULSE). Κρατήστε πατημένο το κουμπί για να επιταχύνει τη ρύθμιση.
RESET	Για να διαγράψετε τις ρυθμίσεις TIME, DISTANCE, CALORIES και PULSE. Κρατήστε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

## 【ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ】

RPM	Εμφανίζει την περιστροφή 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 0 έως το μέγιστο 9999 θερμίδες. (Αυτά τα δεδομένα είναι ένας πρόχειρος οδηγός για τη σύγκριση των διαφορετικών συνεδριών άσκησης που 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 υπολογιστή, η οθόνη LCD θα εμφανίσει όλα τα τμήματα για 2 δευτερόλεπτα καθώς θα ακουστεί ένας παρατεταμένος ήχος, και στη συνέχεια η διάμετρος τροχού 78" θα εμφανιστεί στο παράθυρο 'DISTANCE'.

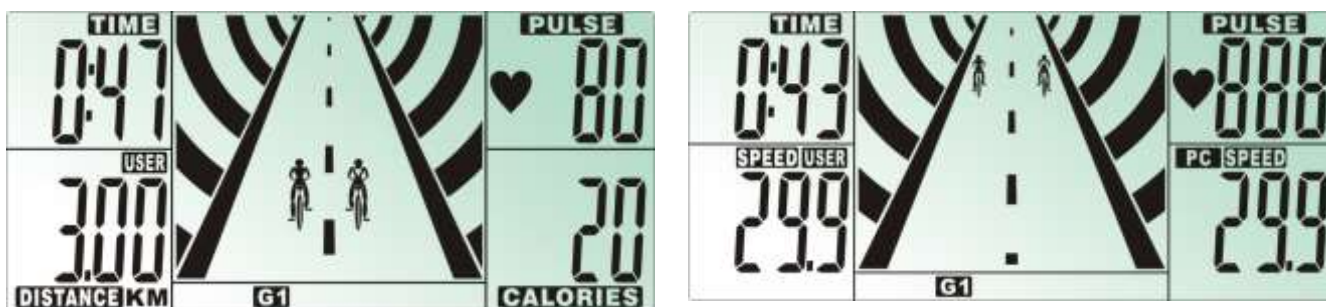


2. Ο χρήστης μπορεί να πατήσει SET για να επιλέξει 4 λειτουργίες προπόνησης από το G1, G2 έως G4, και να πατήσει το πλήκτρο MODE για να εισέλθουν.

### 3. Προπόνηση σε λειτουργία G1:

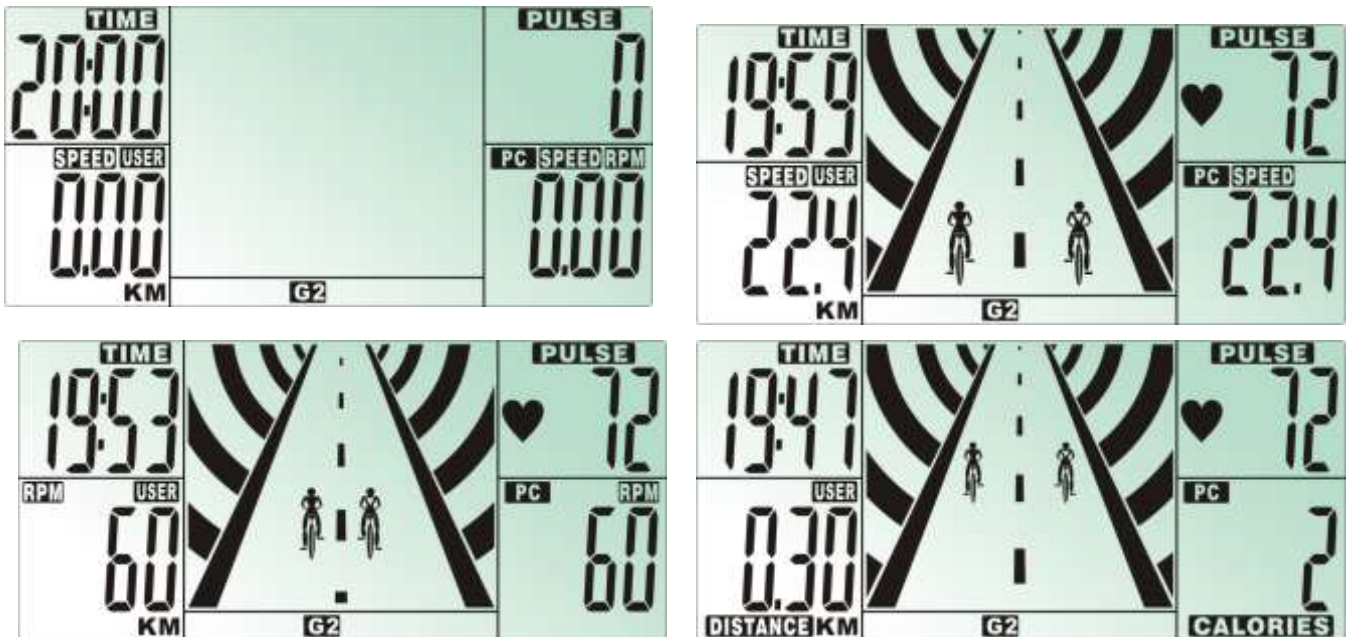
Στη λειτουργία G1, ο χρήστης μπορεί να προκαθορίσει τον χρόνο (TIME), την απόσταση (DISTANCE), τις θερμίδες (CALORIES) και τους παλμούς (PULSE) πατώντας το κουμπί SET και MODE για επιβεβαίωση. Ο χρήστης μπορεί να ξεκινήσει προπόνηση αφού ρυθμίσει τις τιμές για την προπόνηση, και η ένδειξη "STOP" θα εξαφανιστεί, 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.

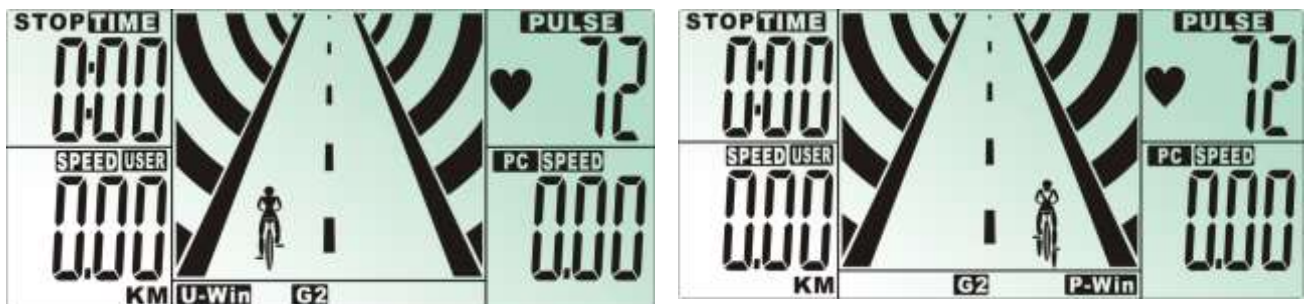


### Προπόνηση σε λειτουργία προπόνησης G2, G3 και G4:

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



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



#### 4. ΑΝΑΚΤΗΣΗ (RECOVERY)

Αφού ο χρήστης προπονηθεί για ένα διάστημα μπορεί να πατήσει το κουμπί RECOVERY σε κατάσταση αναμονής με το σήμα ανίχνευσης παλμών (κρατήστε τα δύο χέρια στις χειρολαβές) για να ελέγξετε την κατάσταση της καρδιακής σας συχνότητας. Όλες οι λειτουργίες θα απενεργοποιηθούν, και η κονσόλα θα εμφανίσει την τιμή παλμών (PULSE) και τον χρόνο (TIME) μετρώντας αντίστροφα από το 0:60.

Μόλις επιτευχθεί 00:00, στη κάτω περιοχή της οθόνης εμφανίζεται η κατάσταση αποκατάστασης καρδιακού ρυθμού με βαθμίδες F1, F2, ... F6. F1 είναι η καλύτερη, και F6 είναι η χειρότερη. Μπορείτε να εξακολουθήσετε την προπόνηση για να βελτιώσετε την καρδιακή σας συχνότητα μέρα με την μέρα από το F6 μέχρι F1. \*\* Πατήστε το κουμπί ΑΝΑΚΤΗΣΗ ξανά για να επιστρέψετε στην κύρια οθόνη.

<b>STOP TIME</b> 0:50		<b>PULSE</b> ♥ 83	<b>STOP TIME</b> F6		<b>PULSE</b> ♥ 78

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

1. Η κονσόλα απαιτεί τροφοδοσία για SUM3 AA (1.5V) μπαταρίες X 2τεμ.
2. Χωρίς RPM ή PULSE σήμα εισόδου για 4 λεπτά, ο υπολογιστής θα τεθεί σε λειτουργία αναμονής (για εξοικονόμηση ενέργειας). Ο χρήστης μπορεί να ξεκινήσει προπόνηση ή να πατήσει οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσει την 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.**

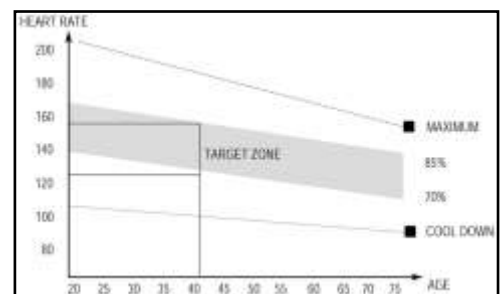


## ΣΤΑΔΙΟ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

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.
- 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. (Η σκόνη και τα χνούδια στα εσωτερικά μέρη του μηχανήματος (μοτέρ-ράουλα) προκαλούν σοβαρές βλάβες. Διατηρείτε καθαρό το μηχάνημα!).
- 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.

**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ FITNESS**



Λ. ΚΟΥΠΙ 34, ΚΟΡΩΠΙ Τ.Κ. 19400 Τ.Θ. 6201  
**ΤΗΛ.:** 210 66 20 921 -2 - **FAX:** 210 66 20 923  
**E-MAIL:** [info@xtr.gr](mailto:info@xtr.gr)

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:  
**801.11.15.100**

**[www.xtr.gr](http://www.xtr.gr)**