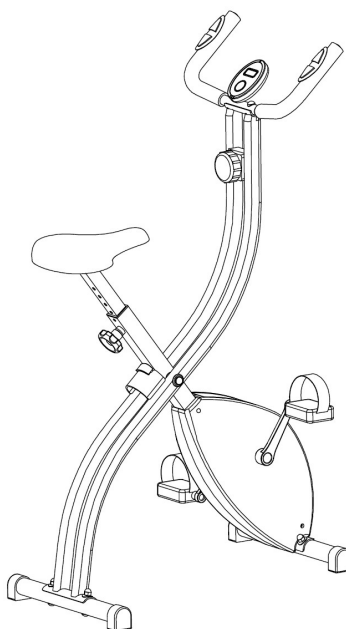


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ALPINE BK 10 SLIM



Συγχαρητήρια για την απόκτηση του νέου σας ποδηλάτου. Για να τον ευχαριστηθείτε και για να γυμναστείτε αποδοτικά και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε να μελετήσετε τις οδηγίες που σας δίνουμε και να τις ακολουθήσετε προσεκτικά.

Οι οδηγίες έχουν ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστούν τις εξατομικευμένες υποδείξεις των ειδικών. Διατηρούμε το δικαίωμα αλλαγών. Για οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία, είμαστε στη διάθεσή σας.

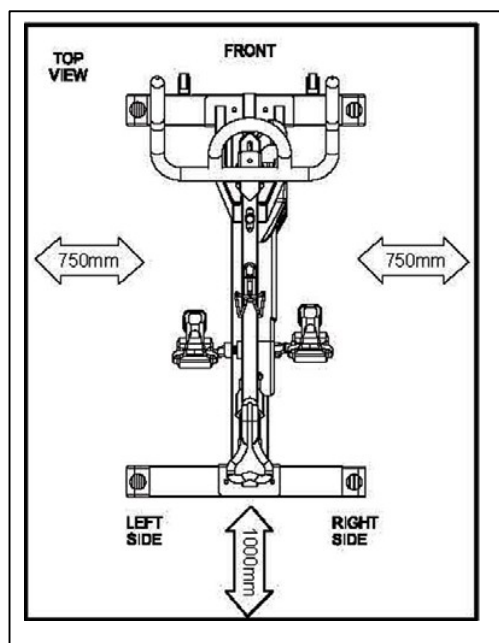
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	4
• ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	8
• ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	11
• ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ COMPUTER	14
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	15
• ΕΓΓΥΗΣΗ	18

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Συγχαρητήρια για την απόκτηση του νέου σας ποδηλάτου. Για να το ευχαριστηθείτε και για να γυμναστείτε αποδοτικά και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε να μελετήσετε τις οδηγίες που σας δίνουμε και να τις ακολουθήσετε προσεκτικά. Οι οδηγίες έχουν ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστούν τις εξατομικευμένες υποδείξεις των ειδικών. Διατηρούμε το δικαίωμα αλλαγών. Για οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία, είμαστε στη διάθεσή σας.

Για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού, διαβάστε τις ακόλουθες σημαντικές προειδοποιήσεις πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.

1. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να σας επιβεβαιώσει ότι δεν θα δημιουργηθεί κίνδυνος για την υγεία και την ασφάλειά σας. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή το επίπεδο χοληστερόλης σας.
2. Να γνωρίζετε καλά το σώμα σας και τις αντοχές σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: Πόνο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, υπερβολική δύσπνοια, αίσθημα ζάλης, ζάλη ή ναυτία. Εάν αντιμετωπίζετε κάποια από αυτές τις καταστάσεις, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα άσκησής σας.



Τοποθετήστε το Bike σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με απόσταση στο πλάι από οποιοδήποτε τοίχο τουλάχιστον 750mm (75 εκατοστά).

- Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή γύρω από το Bike παραμένει καθαρή και έχει μια επαρκή απόσταση.
- Να έχετε στενή παρακολούθηση εάν το Bike χρησιμοποιείται / ή είναι κοντά σε παιδιά, άτομα με ειδικές ανάγκες και κατοικίδια.

Οδηγίες Χρήσης

Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες προφυλάξεις πριν από τη συναρμολόγηση ή την λειτουργία του μηχανήματος.

- Συναρμολογήστε το μηχάνημα ακριβώς όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Ελέγξτε όλες τις βίδες, τα παξιμάδια και άλλες συνδέσεις πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για πρώτη φορά και βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές για χρήση.
- Τοποθετήστε το μηχάνημα σε επίπεδο μέρος και μακριά από υγρασία και νερό.
- Προαιρετικά μπορείτε να τοποθετήσετε ένα δάπεδο προστασίας κάτω από το ποδήλατο για αποφυγή φθοράς του πατώματος σας (ξύλο, μάρμαρο κ.τ.λ.) αλλά και για απορρόφηση κραδασμών.
- Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, απομακρύνετε όλα τα αντικείμενα σε ακτίνα 2 μέτρων από το μηχάνημα.
- Μη χρησιμοποιείτε βαριά είδη καθαρισμού για να καθαρίσετε το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε μόνο τα παρεχόμενα εργαλεία ή κατάλληλα δικά σας εργαλεία για να το συναρμολογήσετε ή να επισκευάσετε οποιοδήποτε μέρος του μηχανήματος. Σκουπίστε τυχόν υπολείμματα ιδρώτα ύστερα από κάθε χρήση.
- Η υγεία σας μπορεί να επηρεαστεί από λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης. Μπορείτε να προβείτε σε ρυθμίσεις (παλμών, watss, διάρκεια προπόνησης κ.τ.λ.) ώστε να προπονηθείτε με ασφάλεια και να λάβετε ακριβείς πληροφορίες κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Αυτό το μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Κάντε προπόνηση στο μηχάνημα μόνο όταν λειτουργεί σωστά. Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά για τυχόν απαραίτητες επισκευές. Για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση σχετικά με την επισκευή του, απευθυνθείτε στο τεχνικό τμήμα της αντιπροσωπείας.
- Αυτό το μηχάνημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο την κάθε φορά.
- Φροντίστε ο ρουχισμός σας και τα παπούτσια σας να είναι κατάλληλα για άθληση και αποφύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο ποδήλατο ή ρούχα που μπορεί να περιορίσουν ή να εμποδίσουν την κίνηση.
- Εάν έχετε αίσθημα ζάλης, αδιαθεσίας ή άλλα μη φυσιολογικά συμπτώματα, σταματήστε την προπόνηση και συμβουλευτείτε έναν γιατρό το συντομότερο δυνατόν.
- Άτομα όπως παιδιά και άτομα με ειδικές ανάγκες θα πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα μόνο παρουσία άλλου ατόμου που μπορεί να δώσει βοήθεια και συμβουλές.
- Η ισχύς του μηχανήματος αυξάνεται με την αύξηση της ταχύτητας και το αντίστροφο. Το μηχάνημα είναι εξοπλισμένο με ρυθμιστή αντίστασης που μπορεί να ρυθμίσει την αντίσταση. Μειώστε την αντίσταση περιστρέφοντας τον ρυθμιστή προς το 1 και αυξήστε την περιστρέφοντας τον ρυθμιστή προς το 8.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ / ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Γενικές οδηγίες

- Το μηχάνημα πρέπει να συναρμολογηθεί πολύ προσεκτικά από ενήλικο άτομο, διότι πάντα υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τις χειρωνακτικές εργασίες. Εάν υπάρχει δυσκολία ή αμφιβολία ζητήστε βοήθεια από έμπειρο άτομο.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε παραλάβει όλα τα κομμάτια που χρειάζονται για τη συναρμολόγηση και ότι δεν είναι φθαρμένα ή κατεστραμμένα.
- Πριν συναρμολογήσετε το όργανο, μελετήστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης και τα επεξηγηματικά σχεδιαγράμματα.
- Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή εργασίας είναι ελεύθερη από πηγές κινδύνου και υγρασία. Μην αφήνετε σκόρπια εργαλεία. Απομακρύνετε τα υλικά συσκευασίας ώστε να μην αποτελούν πιθανή πηγή οποιοδήποτε κινδύνου, ειδικά για τα παιδιά.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ BK-10 SLIM ALPINE

Καθαρισμός

1. Για να αφαιρέσετε σκόνη που έχει κολλήσει, χρησιμοποιήστε ένα ελαφρά υγρό πανί ψεκασμένο με μη τοξικό καθαριστικό.
2. Να είστε προσεκτικοί με υγρά συστατικά που μπορεί να τρέξουν και να μπουν μέσα στο μηχάνημα.
3. Μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά ή υλικά που μπορεί να προκαλέσουν απόξεση, γδαρσίματα ή φθορές.

Αποθήκευση

Αποθηκεύστε το μηχάνημα σε καθαρό και ξηρό περιβάλλον.

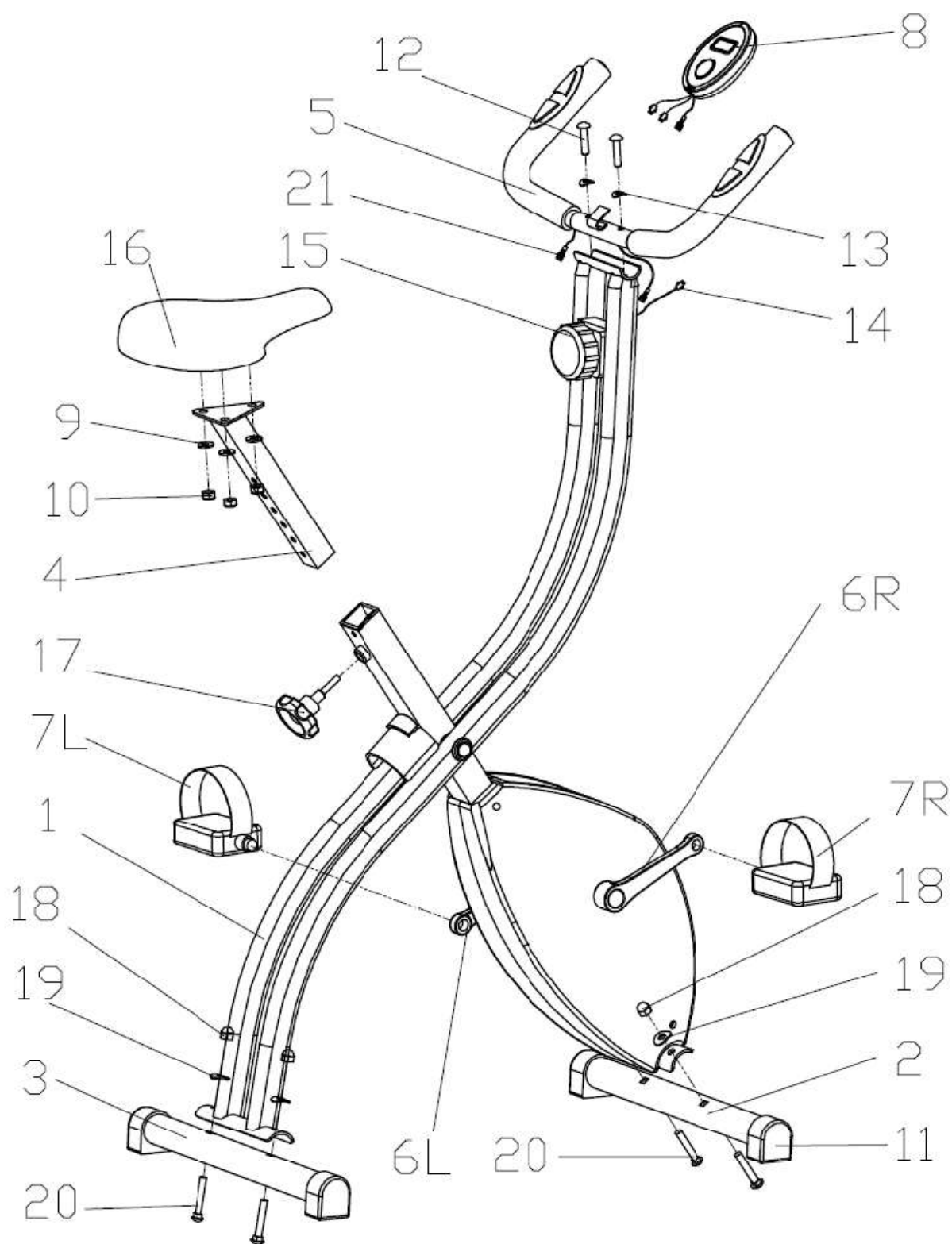
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ BK-10 SLIM ALPINE

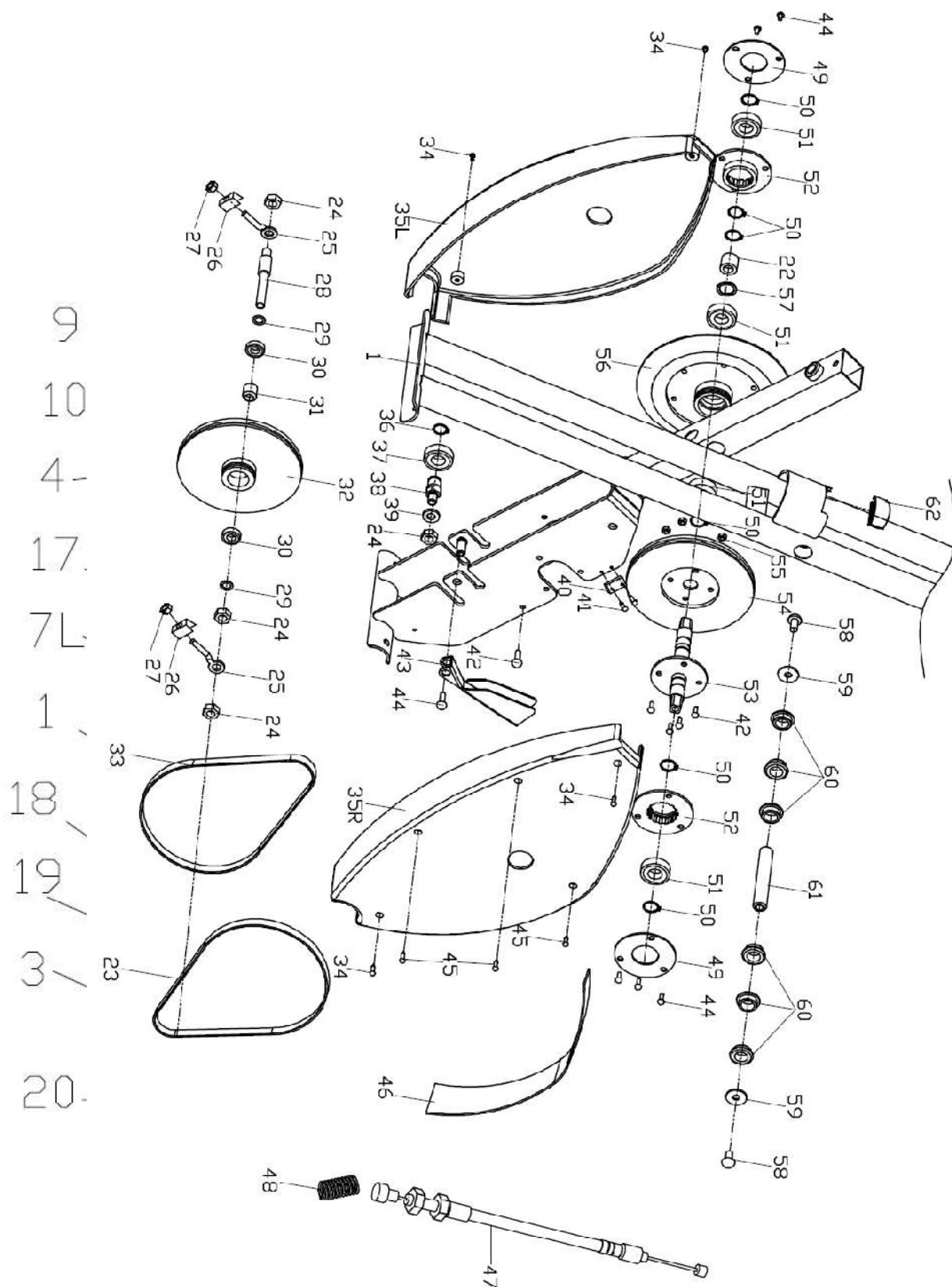


ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφού βγάλτε το όργανο από τη συσκευασία του, κάντε έναν πολύ προσεκτικό έλεγχο στα επιμέρους κομμάτια του για πιθανές φθορές ή ζημιές. Εάν υπάρχει κάποια ζημιά ή λείπουν κομμάτια, παρακαλούμε να απευθυνθείτε στο κατάστημα αγοράς ή στο εξουσιοδοτημένο κατάστημα σέρβις για βοήθεια.

1. Από τη στιγμή που το ποδήλατο είναι ένα βαρύ όργανο, σας προτείνουμε αφού βγάλετε το πάνω κομμάτι του κουτιού να σχίσετε τη βάση στο κάτω μέρος του χαρτονιού και να διπλώσετε κάτω τα πλαϊνά. Με αυτό τον τρόπο εκμηδενίζετε την ανάγκη να σηκώσετε το bike από το πλάι του κουτιού.
2. Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία στησίματος του οργάνου, βγάλτε όλα τα κομμάτια έξω από το κουτί, αφαιρέστε τις πλαστικές σακούλες, και απλώστε τα έξω στο πάτωμα για να εξοικειωθείτε με όλα τα επιμέρους κομμάτια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει όλα τα συσκευασμένα κομμάτια κάτω από το bike. Μπορεί να χρειαστεί να σηκώσετε το πίσω μέρος του bike για να έχετε καλύτερη πρόσβαση στα κομμάτια που είναι στο κάτω μέρος.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ





ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

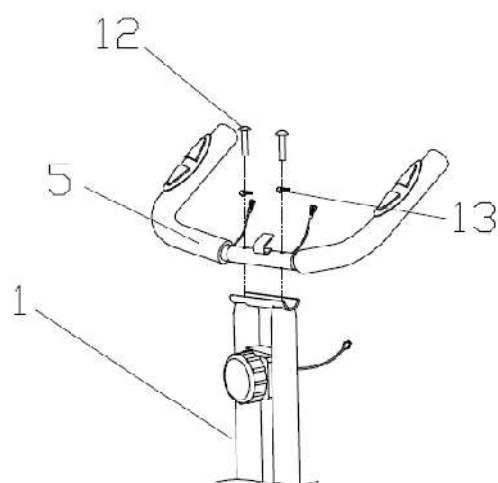
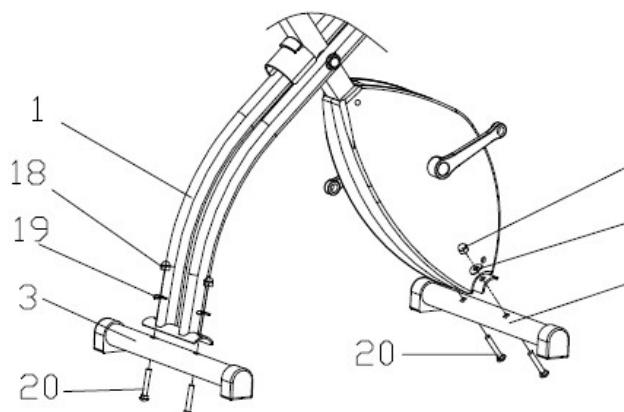
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main frame	1	12	Screw	2
2	Front bottom tube	1	13	Arc washer	2
3	Rear bottom tube	1	14	Sensor wire	1
4	Saddle post	1	15	Tension controller	1
5	Handlebar	1	16	Seat	1
6L/R	Crank	1pr	17	Plum knob	1
7L/R	Pedal	1pr	18	Acorn Nut	4
8	Meter	1	19	Arch washer	4
9	Flat washer	3	20	Carriage bolt	4
10	Nylon nut	3	21	Hand pulse wire	2
11	End caps	4			

22	Spacer $\Phi 17 \times 2$	1	43	Magnet board	1
23	Belt	1	44	Phillips screw M6x10	7
24	Hex nut M10x1.0	4	45	Phillips tapping screw ST4.2x20	3
25	Adjustable chain bolt M6x30	2	46	Front shield	1
26	Adjustable chain U shape	2	47	Tension wire	1
27	Hex nut M6	2	48	Spring	1
28	Follower shaft	1	49	Flange end cover	2
29	Washer D10x $\Phi 14 \times 1.0$	2	50	C-Clip collar D17	6
30	Bearing 61900Z	2	51	Bearing 6003Z	4
31	Spacer $\Phi 13 \times \Phi 10.2 \times 16.2$	1	52	Nylon bearing support	2
32	Follower wheel	1	53	Axis combine	1
33	Belt 230	2	54	Driving belt wheel	1
34	Phillips tapping screw ST4.2x12	4	55	Nylon nut M6	4
35L/R	Chain cover	1pr	56	Wheel	1
36	C-Clip collar D15	1	57	Corrugated washer	1
37	Bearing 6202	1	58	Inner hex tapping screw M8x15	2
38	Idler shaft	1	59	Flat washer D8x $\Phi 19 \times 1.5$	2
39	Flat washer D12x1.0	1	60	Shaft bushing $\Phi 28 \times \Phi 22.2 \times \Phi 16.1 \times 10$	6
40	Sensor	1	61	Shaft	1
41	Phillips tapping screw ST3x10	2	62	Cushion	1
42	Phillips screw M6x12	5			

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1

Συνδέστε την μπροστινή βάση (2) και την πίσω βάση (3) στο κυρίως πλαίσιο (1) με μπουλόνια (20), ροδέλες (19) και παξιμάδια (18).

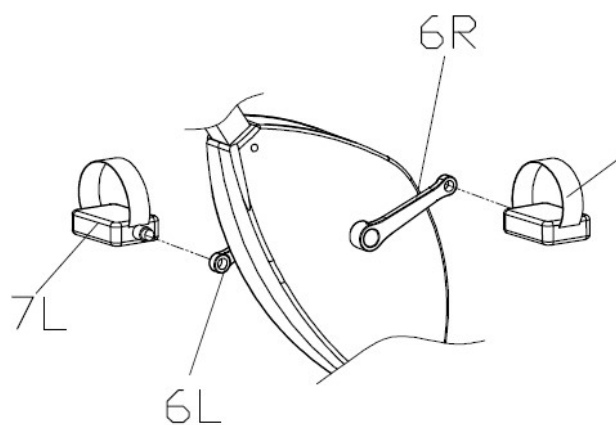
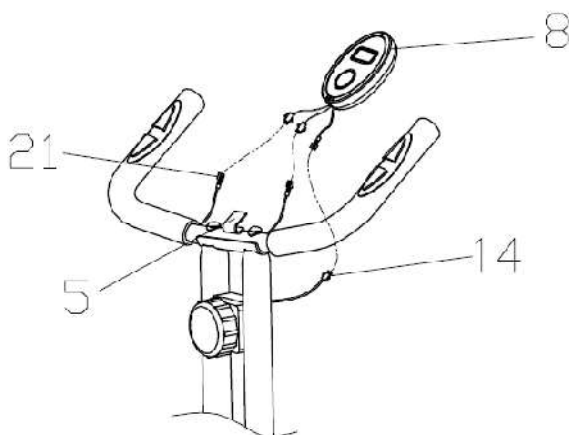


ΒΗΜΑ 2

Συνδέστε το τιμόνι (5) στο κυρίως πλαίσιο (1) με μπουλόνι (12) και ροδέλα (13).

ΒΗΜΑ 3

Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα (14) και το καλώδιο παλμού χειρός (21) με τα σχετικά καλώδια που προέρχονται από την κονσόλα (8) και, στη συνέχεια, τοποθετήστε τον κονσόλα (8) στο στήριγμα της.



ΒΗΜΑ 4

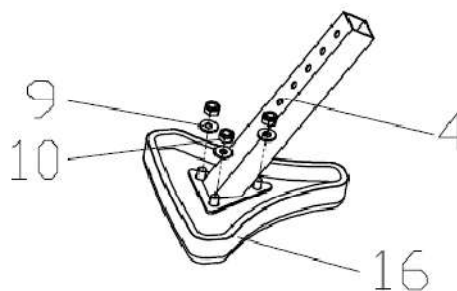
Στερεώστε τα πετάλια (7L/R) στα αντίστοιχα μπράτσα (6L/R) αντίστοιχα.

Σημείωση: Και τα δύο πετάλια φέρουν την ένδειξη (L) για αριστερά και (R) για δεξιά.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για να σφίξετε, γυρίστε το αριστερό πετάλι αριστερόστροφα και το δεξί δεξιόστροφα.

ΒΗΜΑ 5

Στερεώστε τη σέλα (16) στη βάση σέλας (4) με επίπεδη ροδέλα (9) και παξιμάδι (10), μετά τοποθετήστε την βάση της σέλας (4) στο κυρίως πλαίσιο (1), ρυθμίστε τη σέλα σε ένα άνετο ύψος και στη συνέχεια στερεώστε το με την βίδα ρύθμισης ύψους (17).



ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό το ποδήλατο είναι αναδιπλούμενο, παρακαλούμε να είστε προσεκτικοί όταν διπλώνετε ή ξεδιπλώνετε το ποδήλατο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ COMPUTER

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

ΧΡΟΝΟΣ	0:00~99:59 (ΛΕΠΤΑ)
ΤΑΧΥΤΗΤΑ	0,0~999,9 (ML/H) (KM/H)
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	0,0~999,9 (ML / KM)
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	0,0~9999 (KCAL)
ΠΑΛΜΟΣ (ΕΑΝ ΕΧΕΙ)	40~240 (BPM)

ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

MODE: Αυτό το πλήκτρο σας επιτρέπει να επιλέξετε μια συγκεκριμένη επιθυμητή λειτουργία. Πατήστε παρατεταμένα για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε την τιμή.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

TIME (Χρόνος): Πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι να «κλειδώσει» ο δείκτης στο TIME. Ο συνολικός χρόνος προπόνησης θα εμφανίζεται κατά την έναρξη της άσκησης.

SPEED (Ταχύτητα): Πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι να «κλειδώσει» ο δείκτης στο SPEED. Η τρέχουσα ταχύτητα θα εμφανιστεί κατά την έναρξη της άσκησης.

DISTANCE (Απόσταση): Πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι να «κλειδώσει» ο δείκτης στη θέση DISTANCE. Η απόσταση κάθε προπόνησης θα εμφανίζεται κατά την έναρξη της άσκησης.

CALORIES (Θερμίδες): Πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι να «κλειδώσει» ο δείκτης στο CALORIE. Οι θερμίδες που καίγονται θα εμφανίζονται κατά την έναρξη της άσκησης.

PULSE (Παλμοί- εάν έχει): Πατήστε το πλήκτρο MODE έως ότου ο δείκτης προχωρήσει στη λειτουργία PULSE και βάλτε το κλιπ αυτιού στο αυτί σας ή ακουμπήστε το χέρι σας στον αισθητήρα για περίπου 3 δευτερόλεπτα.

SCAN(Σάρωση) : Η εμφάνιση αλλάζει σύμφωνα με το παρακάτω διάγραμμα κάθε 6 δευτερόλεπτα.

Αυτόματη εμφάνιση των παρακάτω λειτουργιών με τη σειρά που εμφανίζεται:

TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIES---PULSE(εάν έχει)---SCAN

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1. Σε κατάσταση αδράνειας στην οθόνη για 4-5 λεπτά, η οθόνη LCD θα σβήσει αυτόματα.
2. Με την είσοδο σήματος, η οθόνη θα ενεργοποιηθεί αυτόματα.
3. Σε περίπτωση αλλοιωμένων στοιχείων εμφάνισης στην οθόνη, αντικαταστήστε και τις δύο μπαταρίες ώστε να λειτουργήσει και πάλι σωστά.
4. Για την οθόνη χρειάζονται 2 μπαταρίες 1,5V "AA".

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μεταξύ των άλλων θετικών, με τη συχνή χρήση του συγκεκριμένου οργάνου γυμναστικής θα βελτιώσετε την υγεία και τη φυσική σας κατάσταση και θα αποκτήσετε μεγαλύτερη ενεργητικότητα και αίσθηση ευεξίας.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πριν ξεκινήσετε να γυμνάζεστε, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Το πρόγραμμα της γυμναστικής σας πρέπει να είναι **εξατομικευμένο** και να βασίζεται στα προσωπικά σας επίπεδα υγείας και φυσικής κατάστασης.

Οργάνωση προπόνησης

Ζέσταμα (προθέρμανση)

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας, να κάνετε ζέσταμα για 5-10 λεπτά. Το ζέσταμα πρέπει να περιλαμβάνει ήπιες ασκήσεις γυμναστικής, διατάσεις και άσκηση στο όργανο: αρχικά με πολύ αργό ρυθμό και προοδευτικά με αυξανόμενη ένταση.

Ένταση άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε το ζέσταμα, το εύρος των καρδιακών σας παλμών κατά τη διάρκεια του προγράμματος άσκησης πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 55%-85% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας (ΜΚΣ). Αν είστε αρχάριος, πρέπει να γυμνάζεστε στη χαμηλότερη ένταση και σταδιακά, καθώς θα βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, να την αυξάνετε. Για να βρείτε τη ΜΚΣ, αφαιρέστε από τον αριθμό 220 την ηλικία σας σε χρόνια [π.χ. εάν είστε 40 ετών, η ΜΚΣ είναι 180 παλμοί ανά λεπτό].

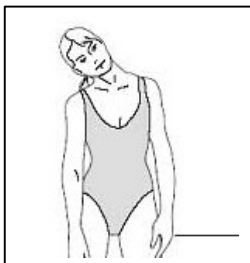
Προσοχή! Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα εκγύμνασης, τόσο μεγαλύτερο είναι το μέγεθος της έντασης που βιώνει το σώμα σας. Καθώς γυμνάζεστε, προσπαθήστε να διατηρείτε μία τέτοια ένταση άσκησης που να μην σας δυσκολεύει υπερβολικά στην ομιλία. Αν παρατηρήσετε ιδιαίτερη δυσκολία, μειώστε την ένταση!

Αποθεραπεία

Η ένταση της άσκησης που κάνετε πάνω στο όργανο πρέπει να ελαττωθεί προοδευτικά κατά τα τελευταία λεπτά. Αμέσως μετά πρέπει να κάνετε διατάσεις για να χαλαρώσετε και να αποφύγετε τα μυϊκά πιασίματα.

Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

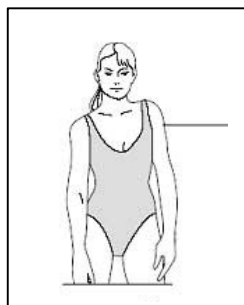
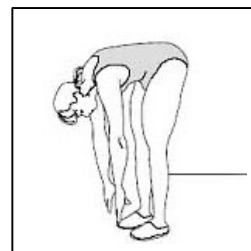
Κρατήστε κάθε διάταση / τέντωμα το λιγότερο για 10 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε κάθε τέντωμα δυο ή τρεις φορές. Να κάνετε τις διατάσεις πριν ξεκινήσετε την αερόβια άσκηση και να τις επαναλαμβάνετε αφού την ολοκληρώσετε.



Στροφές κεφαλής

Στρέψτε το κεφάλι στα δεξιά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Μετά, στρέψτε το κεφάλι πίσω κατά ένα τέταρτο, τεντώνοντας το πηγούνι. Κατόπιν, στρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην δεξιά πλευρά του λαιμού. Τέλος, χαμηλώστε το κεφάλι προς το στήθος. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

Δίπλωση, άγγιγμα δακτύλων ποδιών
Αργά και ελεγχόμενα λυγίστε τον κορμό προς τα μπρος, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους χαλαρωμένους καθώς χαμηλώνετε τον κορμό. Μαλακά, τεντώνετε προς τα κάτω, όσο περισσότερο μπορείτε και σας είναι άνετο, και κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα.



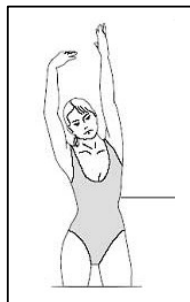
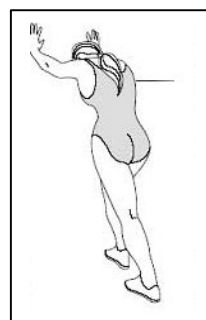
Ανασήκωμα ώμου

Περιστρέψτε και ανασηκώστε τον δεξί ώμο προς το αυτί. Χαλαρώστε και κατόπιν κάντε το ίδιο με τον αριστερό ώμο. Επαναλάβετε 3-4 φορές.

Διάταση γαμπών / αχίλλειου τένοντα
Γυρίστε προς τον τοίχο και τοποθετήστε και τις δύο παλάμες πάνω του. Στηρίξτε το σώμα σας με το ένα πόδι μπροστά καθώς το άλλο είναι σε θέση πίσω του, με το πέλμα σε επαφή με το έδαφος. Λυγίστε το μπροστινό πόδι και γείρετε

προς τον τοίχο, κρατώντας το πίσω πόδι ίσιο έτσι ώστε η γάμπα και ο αχίλλειος τένοντας να τεντώσουν. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε προβαλλόμενο πόδι και κάντε το ίδιο.

Επαναλάβετε 2-3 φορές.

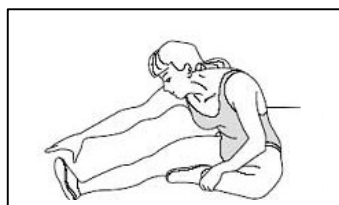


Τέντωμα προς τα πλάγια

Ανοιξτε και τα δυο χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τα μαλακά πάνω από το κεφάλι. Απλώστε το δεξί χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε μια φορά, τεντώνοντας μαλακά τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες. Μετά, κάντε το ίδιο με το αριστερό χέρι. Επαναλάβετε 3-4 φορές.

Διάταση εσωτερικού τμήματος μηρών

Καθίστε στο πάτωμα και τραβήξτε τα πέλματα προς τους βουβώνες - οι πατούσες να είναι αντικριστά και κολλημένες. Κρατήστε την πλάτη ίσια και γείρετε προς τα πόδια. Τεντώστε τους προσαγωγούς μύες και κρατήστε την διάταση για 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε 3-4 φορές.



Διάταση οπίσθιων μυών μηρού

Καθίστε στο πάτωμα με το δεξί πόδι σε έκταση. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι λυγισμένο στο πάτωμα, με την πατούσα στον δεξιό προσαγωγό. Τεντωθείτε προς τα μπρος στο δεξί πόδι και κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και μετά επαναλάβετε με το αριστερό πόδι σε έκταση. Επανάληψη 2-3 φορές.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η συσκευή που αγοράσατε έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικός σας γυμναστής για μια ζωή.

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

- Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί(π.χ.για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης),
- Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα,
- Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα,
- Σε μετακινήσεις πάσης φύσεως.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **Α.ΛΕΟΣΑ.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **24μηνών**.

1. Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.
5. Η παρούσα εγγύηση **ΔΕΝ** καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:
 - Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
 - Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
 - Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ.κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις 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.

Α.ΛΕΟΣΑ.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service: Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρουονέρι, Αττική
Τηλέφωνο: (+30) 210 953 6512 | E-mail: service@leos.gr | Ιστοσελίδα: www.leos.gr



Λεύκης 111, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr