

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ



KETTLER

RIDE 100

HT1005-100



LEOS

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημαντικές υποδείξεις	2
Σχετικά με το προϊόν	3
Εξαρτήματα	4
Λίστα ανταλλακτικών	6
Σχεδιάγραμμα	7
Βήματα συναρμολόγησης	8
Σωστός χειρισμός - Αλλαγή μπαταριών	13
Λειτουργία κομπιούτερ	14
Γενικές οδηγίες & Οδηγίες προπόνησης	19
Πίνακας απόδοσης	20
Εγγύηση - Επικοινωνία	21

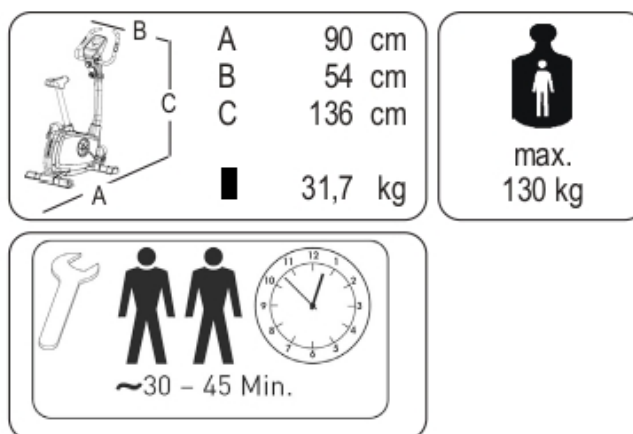
Σημαντικές υποδείξεις

Πριν τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση, σας παρακαλούμε να διαβάσετε αυτές τις οδηγίες με προσοχή. Αυτές σας παρέχουν σημαντικές υποδείξεις για την ασφάλειά σας, καθώς επίσης για τη χρήση και συντήρηση της συσκευής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες για την πληροφόρησή σας, εργασίες συντήρησης ή παραγγελίες ανταλλακτικών επιμελώς.

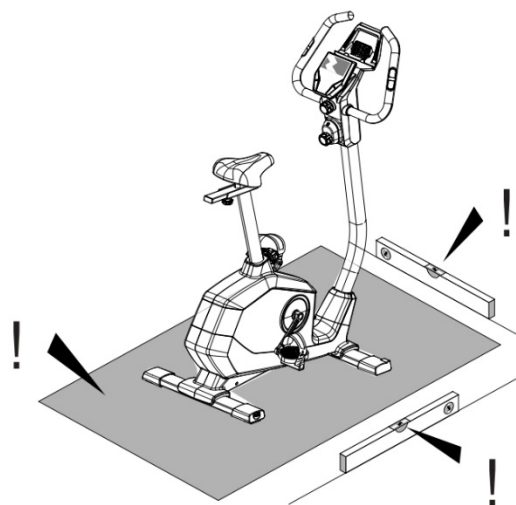
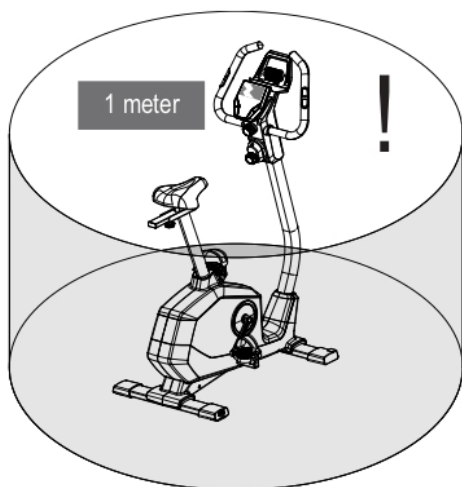
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Εξηγείτε σε παρόντα άτομα (ιδίως παιδιά) τους πιθανούς κινδύνους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Να εκτελείται τη συναρμολόγηση του προϊόντος μακριά από παιδιά (μικροεξαρτήματα που μπορεί να καταπίνονται).
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Σε όλες τις εργασίες επισκευής, συντήρησης και καθαρισμού, αφαιρείτε οπωσδήποτε το φινιρίσμα από την πρίζα.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Συστήματα παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας μπορεί να είναι ανακριβή. Υπερβολική άθληση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές για την υγεία βλάβες ή το θάνατο. Τερματίστε την προπόνηση αμέσως σε περίπτωση που αισθανθείτε ίλιγγο ή αδυναμία.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Η συσκευή επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο για τον σκοπό που προορίζεται, δηλαδή για τη σωματική άσκηση ενήλικων ατόμων.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Κάθε άλλη χρήση απαγορεύεται και πιθανόν να είναι επικίνδυνη. Για ζημιές που οφείλονται σε μη προβλεπόμενη χρήση, ο κατασκευαστής δε φέρει καμία ευθύνη.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Λαμβάνετε οπωσδήποτε υπόψη τις υποδείξεις περί διαμόρφωσης της προπόνησης στις οδηγίες προπόνησης.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη λειτουργία τους. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να μην αποθέτετε συσκευές εντατικής ακτινοβολίας (π.χ. κινητά τηλέφωνα) πλησίον του κομπιούτερ καθώς ενδέχεται να αλλοιωθούν οι τιμές ένδειξης (π.χ. η μέτρηση σφυγμού).
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Να δίνετε οπωσδήποτε προσοχή, ώστε να μη μαγκώνει το ηλεκτρικό καλώδιο τροφοδοσίας ρεύματος ή να γίνεται παγίδα για να σκοντάψετε.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Η συσκευή εκγύμνασης προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Η συσκευή χρειάζεται μια τάση δικτύου 230 V, 50Hz. Συνδέστε το καλώδιο ηλεκτρικού δικτύου με μια πρίζα τύπου schuko.
- Η συσκευή εκγύμνασης επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο με το τροφοδοτικό που παραδίδεται από την κατασκευάστρια εταιρεία μαζί με τη συσκευή.
- Μη χρησιμοποιείτε πολλαπλές πρίζες για τη σύνδεση! Κατά τη χρήση ενός καλωδίου επέκτασης, αυτό πρέπει να ανταποκρίνεται στις οδηγίες της αρμόδιας κρατικής Αρχής.
- Σε περίπτωση που δε θα χρησιμοποιηθεί η συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, βγάλτε το φινιρίσμα από την πρίζα.

- Γυμνάξετε με μια συσκευή που σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις νεότερες εξελίξεις τεχνικής ασφάλειας. Πιθανά επικίνδυνα σημεία που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς έχουν κατά το δυνατόν αποφευχθεί και ασφαλιστεί.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Δεν επιτρέπονται επισκευές από μη εξουσιοδοτημένους τεχνικούς ή/και δομικές τροποποιήσεις του μηχανήματος (πχ. αποσυναρμολόγηση, μη χρήση αυθεντικών εξαρτημάτων, αυτόβουλων προσαρμογών κλπ).
- Ελαττωματικά εξαρτήματα μπορεί να θίξουν την ασφάλειά σας και τη διάρκεια ζωής της συσκευής. Να αντικαθιστάτε αμέσως ελαττωματικά ή φθαρμένα εξαρτήματα και να μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή μέχρι την αποκατάστασή της. Σε περίπτωση ανάγκης να χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά της κατασκευάστριας εταιρείας.
- Διενεργείτε κάθε 1 έως 2 μήνες περίπου έναν έλεγχο όλων των εξαρτημάτων της συσκευής, κυρίως των βιδών, για να εντοπίσετε τυχόν χαλαρωμένα εξαρτήματα που χρειάζονται σφίξιμο, απορυθμίσεις προσαρμογής που προκύπτουν κατά τη χρήση ή τυχόν δυσλειτουργίες.
- Για να μπορούμε να εγγυούμαστε το προκαθορισμένο επίπεδο ασφάλειας μακροχρόνια, θα πρέπει η συσκευή να ελέγχεται και να συντηρείται από ειδικούς (πχ. ειδικευμένα καταστήματα) τακτικά (μία φορά το χρόνο).
- Πριν από την έναρξη της προπόνησης αφήστε τον οικογενειακό σας ιατρό να εξακριβώσει, εάν επιτρέπει η υγεία σας τη σωματική άσκηση με αυτή τη συσκευή. Η ιατρική διάγνωση θα πρέπει να είναι η βάση για την ανάπτυξη του προγράμματος της προπόνησής σας.
- Λανθασμένη ή υπερβολική άθληση είναι επικίνδυνη για την υγεία.
- Ο τόπος εγκατάστασης της συσκευής πρέπει να επιλέγεται έτσι ώστε να εξασφαλίζεται επαρκής απόσταση ασφαλείας από εμπόδια. Θα πρέπει να αποφεύγεται η τοποθέτηση κοντά σε διαδρόμους, πόρτες, σημεία συχνής διάβασης. Η απόσταση ασφαλείας πρέπει να είναι περιμετρικά τουλάχιστον 1 μέτρο μεγαλύτερη από την περιοχή άσκησης.
- Η συσκευή εκγύμνασης πρέπει να εγκατασταθεί σε οριζόντιο και σταθερό δάπεδο.
- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά ηλικίας 14 ετών και άνω ή από άτομα με μειωμένα σωματικά ή διανοητικά προβλήματα μόνο μετά από λεπτομερή εκπαίδευση ως προς τη χρήση και την ασφάλεια. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν επιτρέπεται να γίνονται από παιδιά.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Χρήση της συσκευής σε χώρους με υγρασία δεν συνιστάται. Υπάρχει κίνδυνος οξείδωσης των υλικών κατασκευής και μόνιμης βλάβης. Για τους ίδιους λόγους, θα πρέπει να προσέχετε επίσης να μην καταλήγουν υγρές ουσίες (ποτά, ιδρώτας κτλ.) σε εξαρτήματα της συσκευής.
- Πριν την πρώτη προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και δυνατές ρυθμίσεις της συσκευής.

Σχετικά με το προϊόν



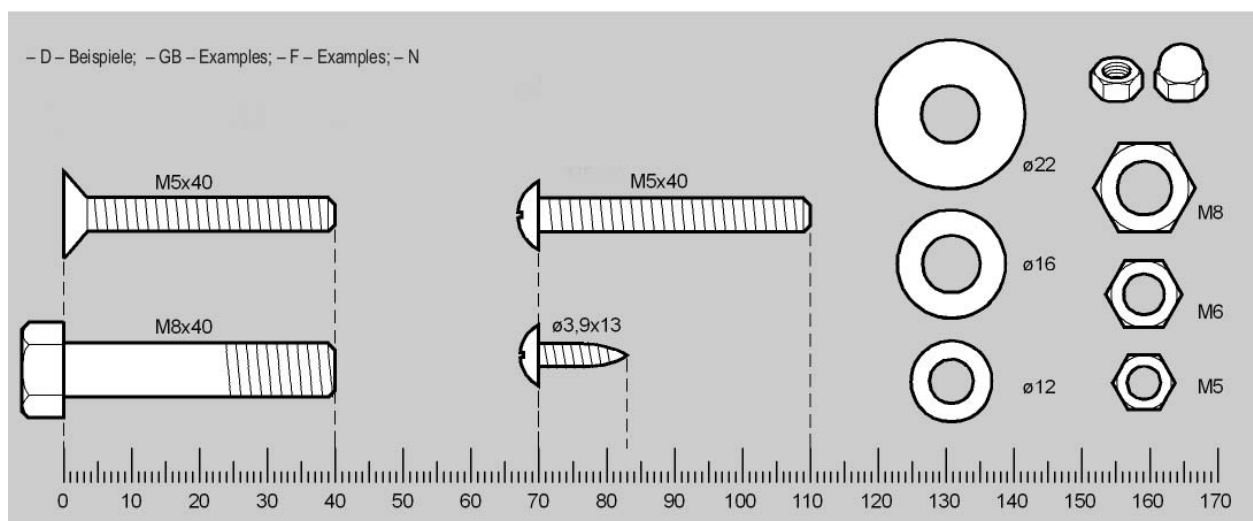
Για ασφαλή χρήση, το όργανο γυμναστικής θα πρέπει να απέχει τουλάχιστον 1 μέτρο από άλλα αντικείμενα του χώρου και να πατάει σταθερά σε ευθυγραμμισμένο δάπεδο.



Εργαλεία που απαιτούνται
(δεν περιλαμβάνονται)



Εξαρτήματα


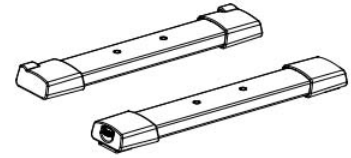
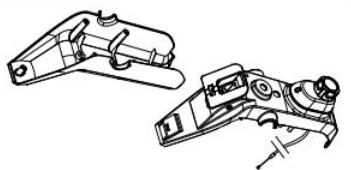
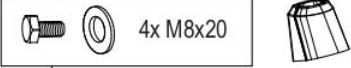
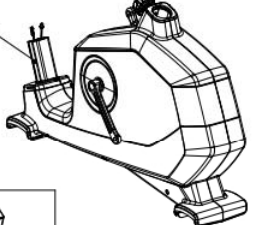



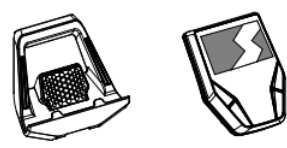




RIDE 100
HT1005-100

X	①	1x	68001660
	②	1x	68001661
	③	1x	68009790
	④	1x	68009754
	⑤	1x	68009770
X	⑥	1x	68009755
	⑦	1x	68009791
X	⑧	1x	68009792
X	⑨	1x	68009793
X	⑩	1x	68009089
X	⑪	1x	68009794
	⑫	1x	68009011
	⑬	1x	68009012
	⑭	1x	68009795
X	⑮	1x	68009369
X	⑯	1x	68009300
	⑰	1x	68009016
	⑱	1x	68009762
	⑲	1x	68009763
	⑳	1x	68009764
	㉑	1x	68009765
	㉒	1x	68009298
	㉓	1x	68009374
	㉔	1x	68009768
X	㉕	1x	68001662
X	㉖	1x	68009025
	㉗	1x	68009026
	㉘	1x	68009027
	㉙	1x	68009028
	㉚	1x	68009756
	㉛	1x	68009796
X	㉜	1x	68009798

*Η αναπλήρωση των ανταλλακτικών γίνεται στον εκάστοτε διαθέσιμο χρωματισμό











Λίστα ανταλλακτικών

	Stck. 1
	1
	1
 4x M8x20	1
	
	1
 2x M5x16	1
	
	1
	1
	1

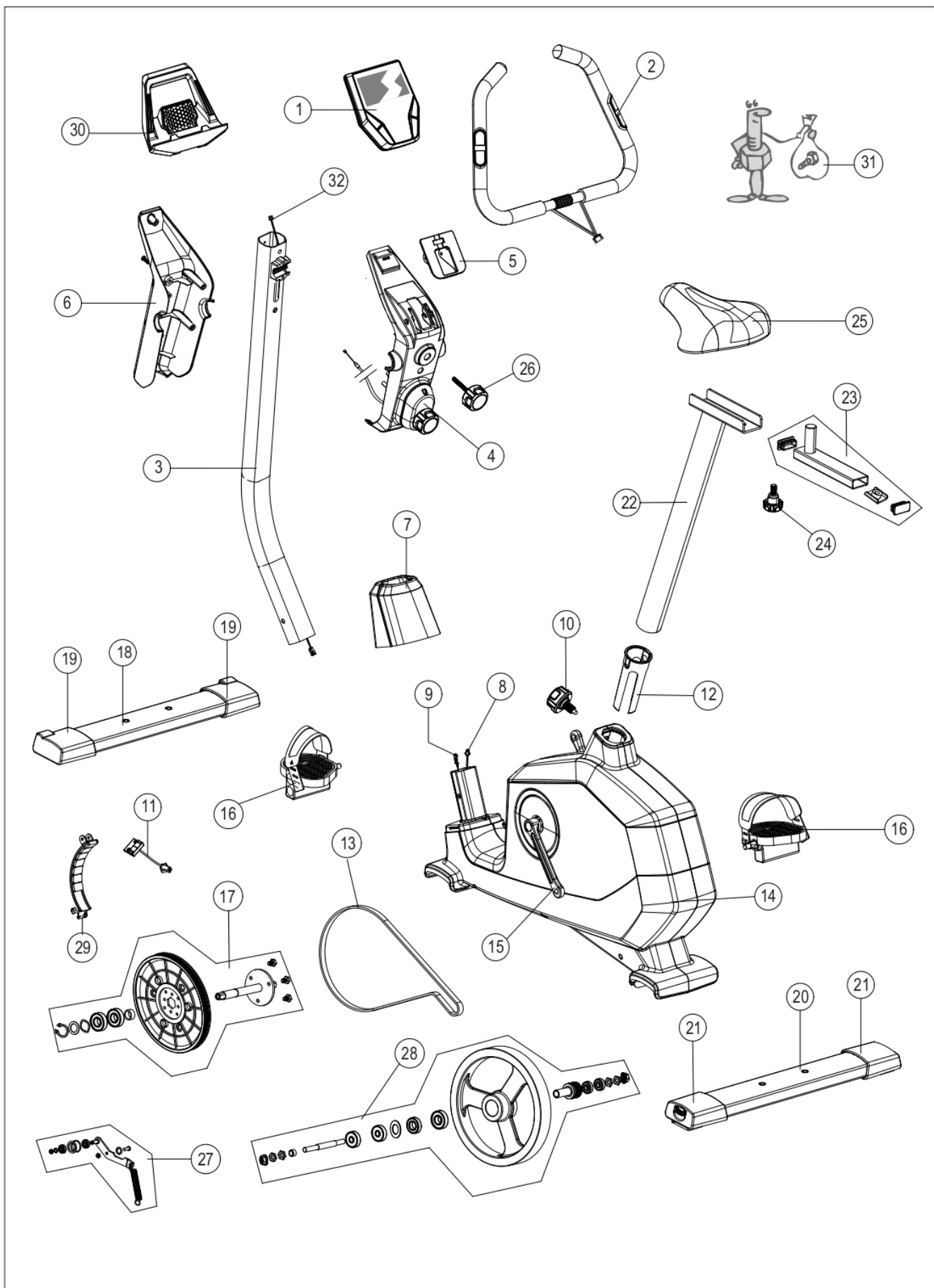
48



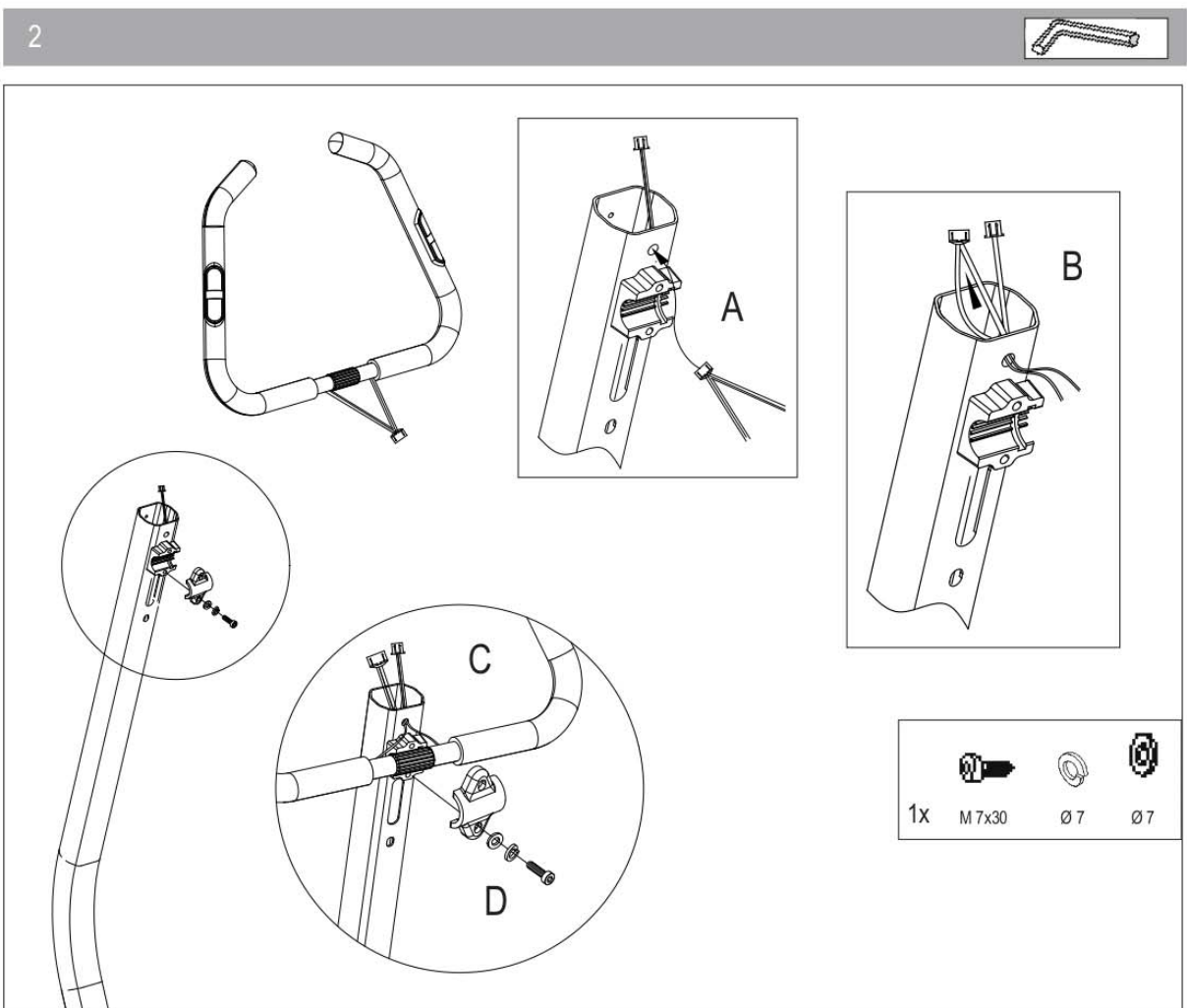
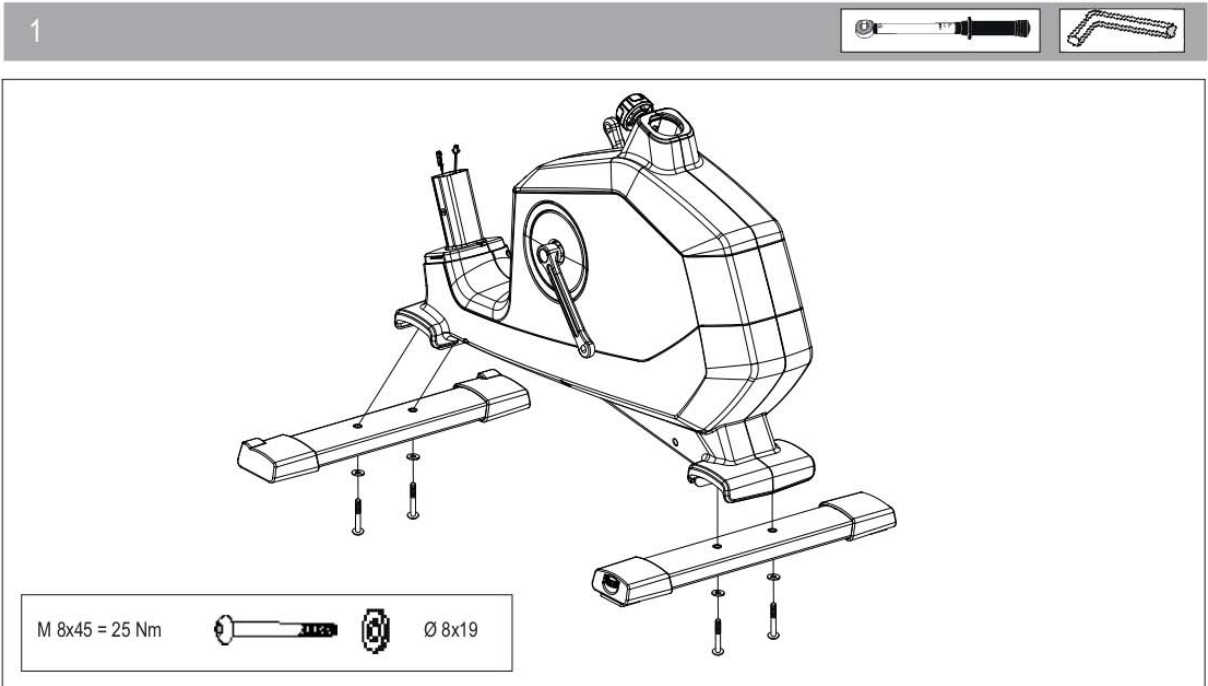
Pos. 31

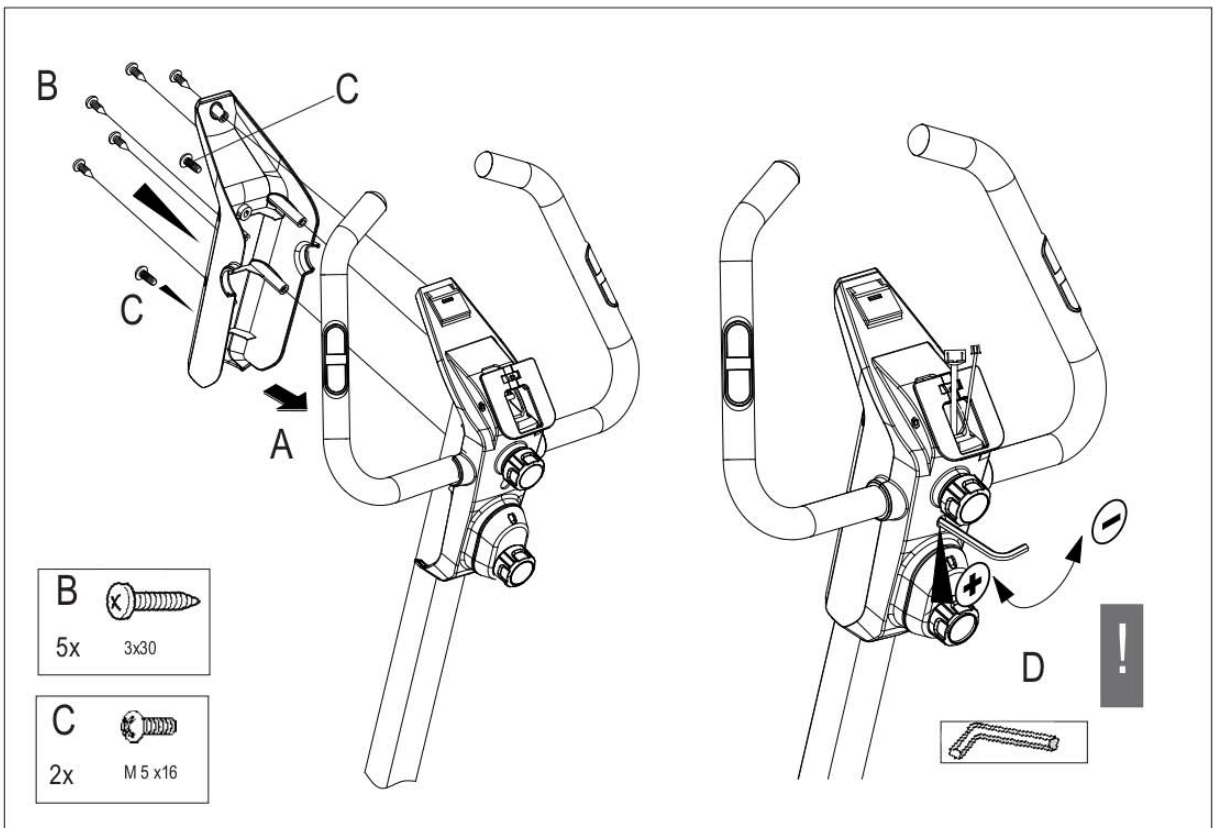
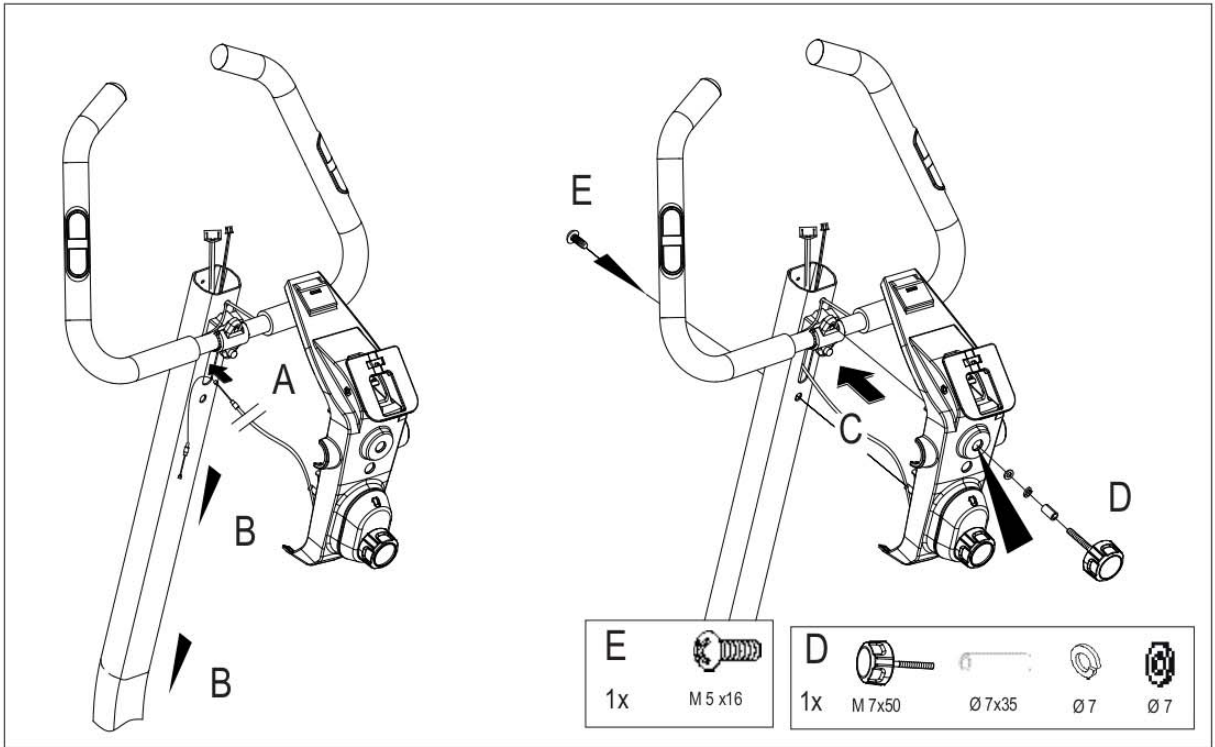
		1
		1
	M 8x45	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x35	1
	3x30	4
	M 3x16	2

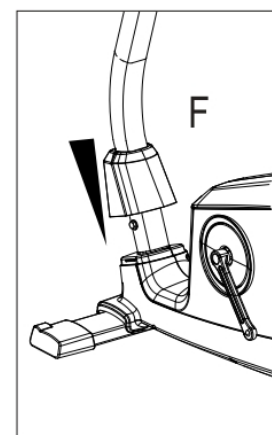
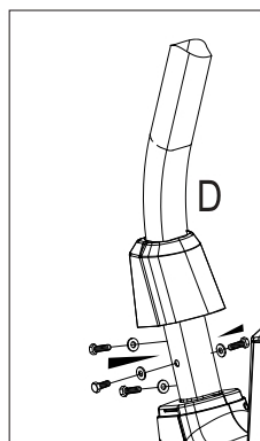
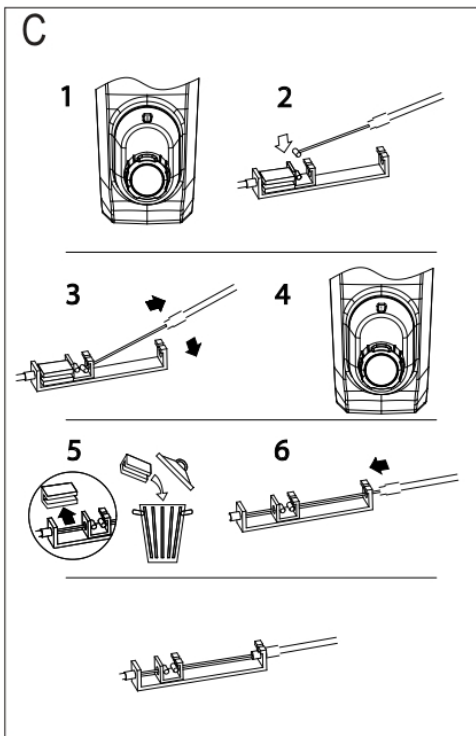
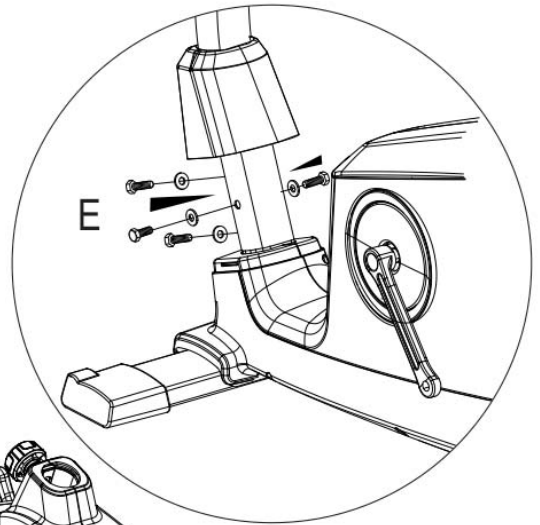
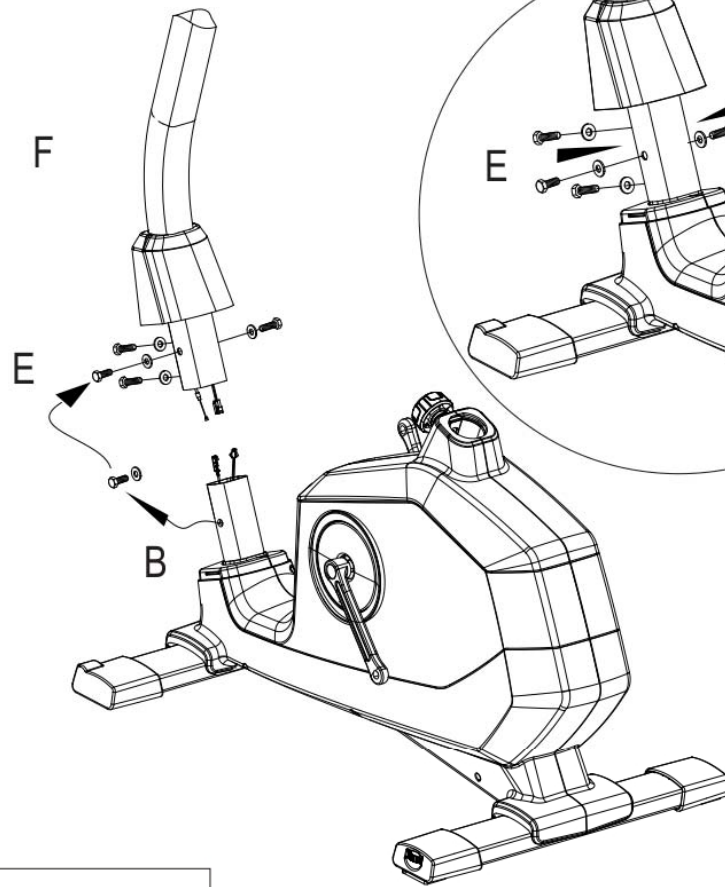
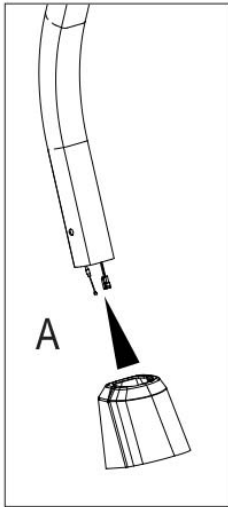
Σχεδιάγραμμα





Βήματα συναρμολόγησης

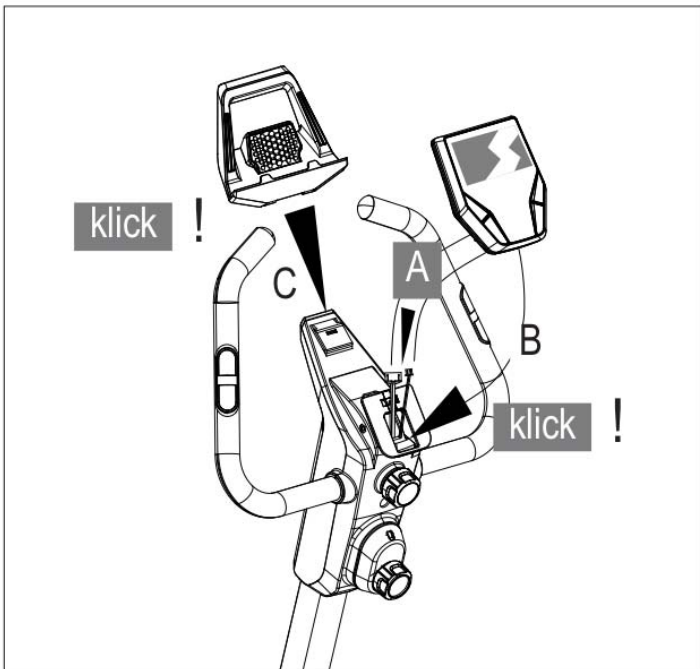




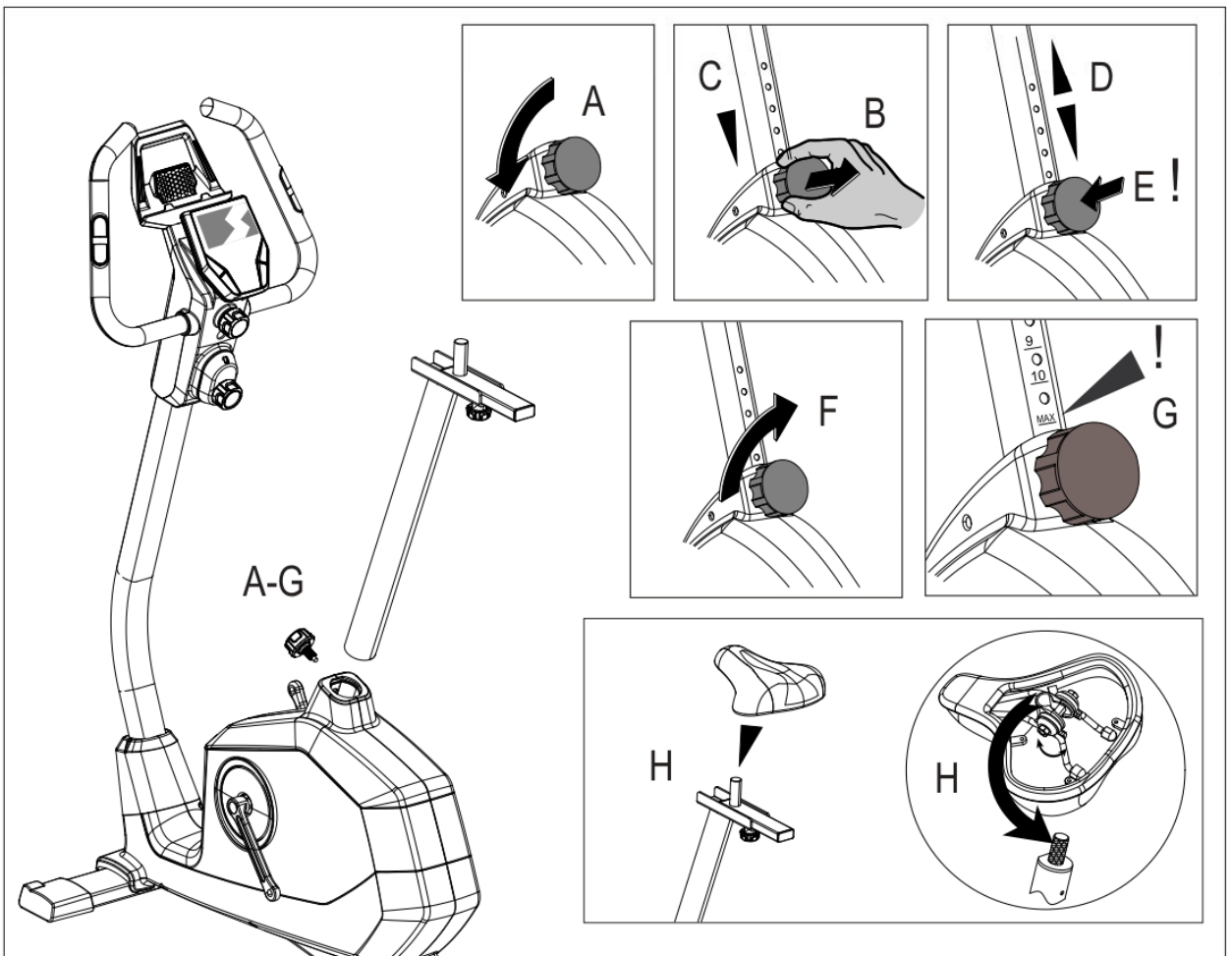


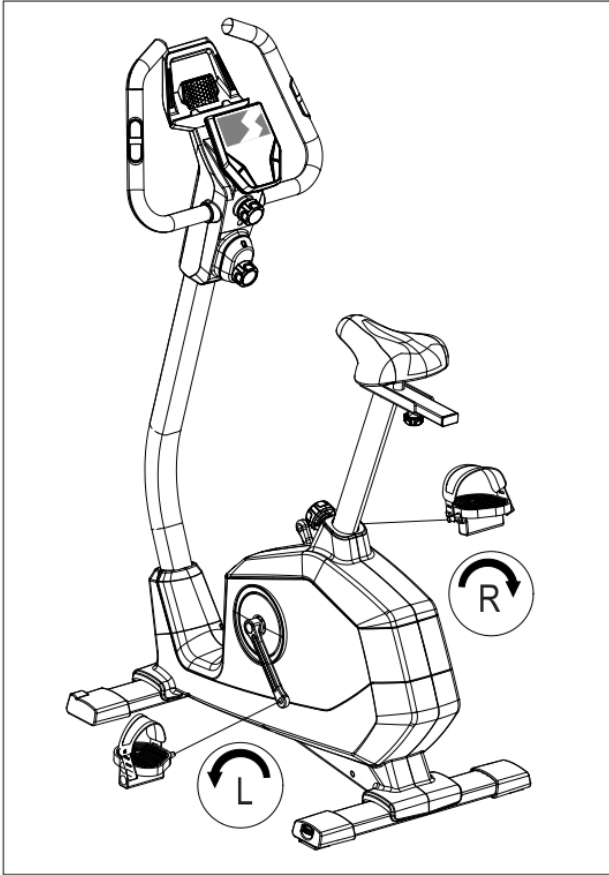
B/E  
 6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19

6

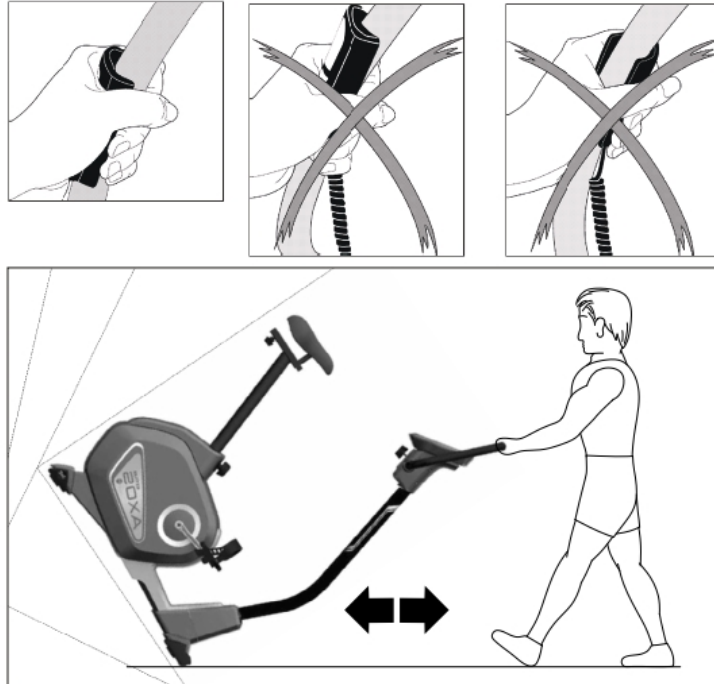


7

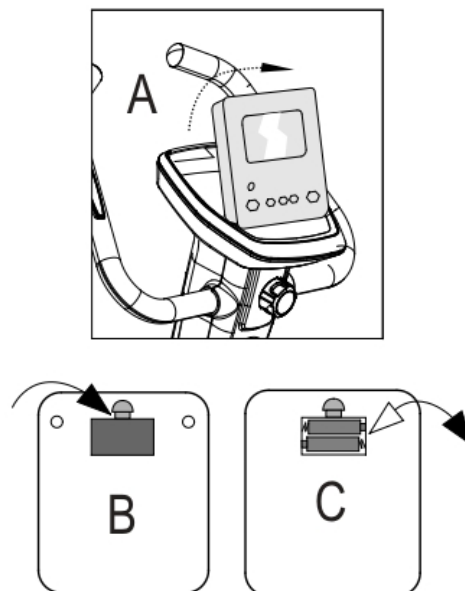




Σωστός χειρισμός



Αλλαγή μπαταριών



Λειτουργία computer (YT 6710-7)

Οθόνη ενδείξεων

Πλήκτρα λειτουργιών



Σύντομη περιγραφή

Πλήκτρα λειτουργιών

Το computer διαθέτει τέσσερα πλήκτρα λειτουργιών:

⚙️ σύντομο πάτημα

Επιβεβαίωση καταχωρήσεων.

⚙️ παρατεταμένο πάτημα (Reset)

Η τρέχουσα ένδειξη διαγράφεται για να ξεκινήσετε από την αρχή.

◀️ / ▶️ Left / Right (αριστερά / δεξιά)

Αυξομείωση τιμών στις εργοστασιακές ρυθμίσεις.

- Παρατεταμένο κράτημα > σύντομη περιήγηση στις τιμές
- Ταυτόχρονο πάτημα των "Left" και "Right" > η καταχώρηση πηγαίνει άμεσα στο OFF (-) και το εύρος τιμών ενδείξεων αλλάζει.

- ⏸️ Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση της αυτόματης εναλλαγής των ενδείξεων ανά 5".

Μέτρηση καρδιακών παλμών

Μέσω αισθητήρων στις χειρολαβές.



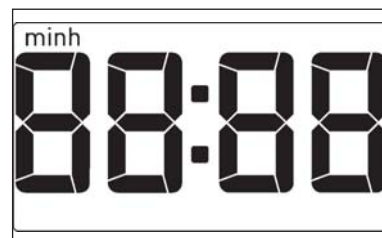
Οδηγίες λειτουργίας και προπόνησης

Η οθόνη ενδείξεων σας ενημερώνει για τις διάφορες λειτουργίες.

Διάρκεια προπόνησης

Συνολικός χρόνος προπόνησης (h) από την ενεργοποίηση ή την επανεκκίνηση της οθόνης.

Εύρος τιμών: 0:00 - 99:59



Απόσταση

Συνολική απόσταση (miles/km) από την ενεργοποίηση ή την επανεκκίνηση της οθόνης.

Εύρος τιμών: 0.00 - 99.99 (μέτρηση σε μίλια ή χιλιόμετρα)



Θερμίδες

Μέτρηση κατανάλωσης θερμίδων.

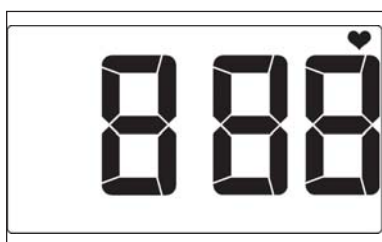
Εύρος τιμών: 0 - 9999 (μέτρηση σε kcal ή kJoule)



Καρδιακοί παλμοί

Μέτρηση καρδιακών παλμών. Το σύμβολο της καρδιάς αναβοσβήνει στο ρυθμό του καρδιακού παλμού σας.

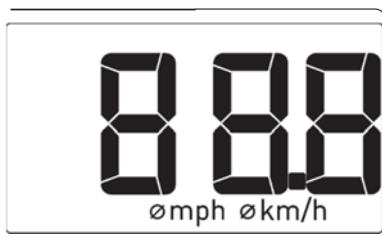
Εύρος τιμών: 40 – 199



Ταχύτητα

Ένδειξη μέσου όρου ταχύτητας κατά την προπόνηση.

Εύρος τιμών: 0 - 99.9 (μέτρηση σε mph or km/h)



Συχνότητα κίνησης πεντάλ (rpm)

Μέτρηση στροφών πεντάλ. Μέση τιμή κίνησης στροφών πεντάλ κατά τη διάρκεια διαλείμματος από την προπόνηση.



Εύρος τιμών: 15 - 199 rpm

Αυτόματη εναλλαγή ενδείξεων ανά 5''



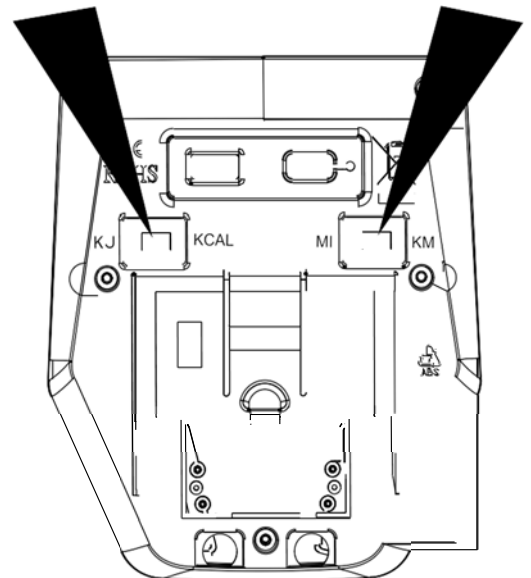
Ένδειξη επάρκειας μπαταρίας

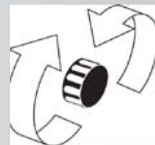
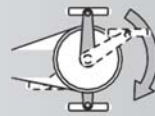
Χρειάζεται να τοποθετήσετε νέες μπαταρίες στο computer εάν δεν επαρκούν για τη μέτρηση των καρδιακών παλμών. Κατά την αλλαγή, όλες οι μετρήσεις του computer χάνονται.



Στο πίσω μέρος του computer βρίσκονται διακόπτες από όπου μπορείτε να ορίσετε σε ποιες τιμές θα βλέπετε τις ενδείξεις: kcal ή kJoule / μίλια ή χιλιόμετρα.

Για να τεθούν σε λειτουργία οι αλλαγές που θα πραγματοποιήσετε, θα πρέπει να πιέσετε το πλήκτρο reset.





Προπόνηση χωρίς στόχο – Γρήγορη έναρξη

Πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

Οθόνη:

Εμφανίζονται όλες οι ενδείξεις οθόνης για ελάχιστο χρόνο. Οι ώρες και τα χιλιόμετρα που έχετε κάνει συνολικά εμφανίζονται για ελάχιστο χρόνο. Η οθόνη εισέρχεται σε λειτουργία έναρξης νέας προπόνησης. Όλες οι ενδείξεις είναι 0 -εκτός από τους καρδιακούς παλμούς εάν βρίσκεστε σε κατάσταση μέτρησης. Ξεκινήστε προπόνηση αρχίζοντας να κάνετε πεντάλ.

Έναρξη προπόνησης

Οι ενδείξεις οθόνης Στροφές Πεντάλ (rpm), Απόσταση, Ταχύτητα, Θερμίδες, Χρόνος ξεκινούν να μετρούν προς τα επάνω.

Ρύθμιση αντίστασης:

Στρίβοντας το ρυθμιστή αντίστασης προς τα δεξιά, η αντίσταση μεγαλώνει.

Στρίβοντας το ρυθμιστή αντίστασης προς τα αριστερά, η αντίσταση ελαττώνεται.

Τερματισμός ή προσωρινή διακοπή της προπόνησης

Μόλις ολοκληρώσετε ή σταματήσετε προσωρινά την προπόνησή σας, οι μέσες τιμές εμφανίζονται με το σύμβολο \emptyset . Συγκεκριμένα εμφανίζονται μέσες τιμές στις Στροφές Πεντάλ και στην Ταχύτητα, ενώ εμφανίζονται οι συνολικές τιμές στις Θερμίδες, Απόσταση και Χρόνος.


Κατάσταση αναμονής

Το computer τίθεται σε κατάσταση αναμονής εάν περάσουν 4' χωρίς καμία κίνηση του οργάνου. Εάν πιέσετε οποιοδήποτε πλήκτρο, η οθόνη ξεκινά από την αρχή τη λειτουργία της.




Εμφάνιση ωρών και χιλιομέτρων προπόνησης σε κατάσταση αναμονής: πιέστε ταυτόχρονα τα ◀▶

Προπόνηση με στόχο




Ρυθμίσεις

Πιέστε το  για να εισέλθετε στις ρυθμίσεις.




Ρύθμιση Χρόνου (min)

Με τα   ορίστε την τιμή που επιθυμείτε (π.χ. 30:00) και επιβεβαιώστε με το .




Ρύθμιση Απόστασης (μίλια ή χιλιόμετρα)

Με τα   ορίστε την τιμή που επιθυμείτε (π.χ. 7.5) και επιβεβαιώστε με το .

Ρύθμιση Θερμίδων (kcal ή KJoule)

Με τα   ορίστε την τιμή που επιθυμείτε (π.χ. 780) και επιβεβαιώστε με το .

Ρύθμιση καρδιακού παλμού

Με τα   ορίστε την τιμή που επιθυμείτε (π.χ. 130) και επιβεβαιώστε με το .

Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, η μέτρηση των καρδιακών σας παλμών είναι μεγαλύτερη από την ορισμένη τιμή, η τιμή αρχίζει να αναβοσβήνει.

Ρύθμιση στροφών πεντάλ

Οι στροφές πεντάλ μετρούν προς τα επάνω.

Σημείωση: οι ρυθμίσεις αποθηκεύονται και μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την επόμενη προπόνησή σας.

Τερματισμός ή προσωρινή διακοπή της προπόνησης

Με λιγότερες από 14 στροφές πεντάλ, το computer αντιλαμβάνεται ότι έχετε διακόψει προσωρινά την προπόνησή σας. Οι Στροφές Πεντάλ και η Ταχύτητα εμφανίζουν τις μέσες τιμές της προπόνησης με το σύμβολο \emptyset . Τα δεδομένα της προπόνησης εμφανίζονται για 4'. Εάν κατά το ίδιο χρονικό διάστημα δεν πατήσετε κάποιο πλήκτρο και δεν κάνετε κάποια κίνηση, το computer εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής. Εάν η προπόνηση συνεχιστεί μετά τα 4', οι τελευταίες τιμές θα συνεχίσουν να μετρούν είτε προς τα επάνω είτε προς το 0.




Γενικές οδηγίες & Οδηγίες Προπόνησης

Σήματα του συστήματος: Κατά την ενεργοποίηση και την επανεκκίνηση του computer, ηχεί βομβητής.

Μόλις φτάσετε τους στόχους στις τιμές Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες, ηχεί βομβητής.

Υπολογισμός μέσης τιμής: Οι μέσοι όροι αναφέρονται σε προηγούμενες προπονήσεις ή έως την επανεκκίνηση ή έως ότου το σύστημα τεθεί σε κατάσταση αναμονής.

Οδηγίες για τη μέτρηση των παλμών: Η μέτρηση παλμών ξεκινά μόλις η καρδιά στην οθόνη αναβοσβήνει σε συγχρονισμό με τον παλμό σας. Για τη μέτρηση, κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο χέρια, σταθερά, αλλά όχι υπερβολικά σφιχτά.

Δυσλειτουργία του computer: Κρατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο  (reset).

Η αθλητική ιατρική και επιστήμη χρησιμοποιούν το εργομετρικό ποδήλατο, εκτός των άλλων, για την εξέταση της λειτουργικής ικανότητας της καρδιάς, της κυκλοφορίας του αίματος και του αναπνευστικού συστήματος.

Μετά από μερικές εβδομάδες μπορείτε να εξακριβώσετε, εάν επέφερε η προπόνησής σας το επιθυμητό αποτέλεσμα, ως εξής:

1. Δημιουργήστε μια συγκεκριμένη επίδοση αντοχής με μικρότερη καρδιαγγειακή επίδοση απ' ό,τι προηγούμενως.
2. Διατηρήστε επί μακρόν μια συγκεκριμένη επίδοση αντοχής με την ίδια καρδιαγγειακή επίδοση.
3. Μετά από μια συγκεκριμένη καρδιαγγειακή επίδοση ανακτήστε τις δυνάμεις σας ταχύτερα απ' ό,τι προηγούμενως.

Κατευθυντήριες τιμές για την προπόνηση αντοχής

Ανώτατη τιμή σφυγμού: Με ανώτατη καταπόνηση εννοεί κανείς την επίτευξη της ανώτατης τιμής του ατομικού σφυγμού. Η ανώτατη επιτεύξιμη, καρδιακή συχνότητα εξαρτάται από την ηλικία.

Εδώ ισχύει ο εμπειρικός τύπος: Η ανώτατη συχνότητα καρδιακών παλμών ανά λεπτό αντιστοιχεί σε $220 - \text{χτύπους σφυγμού} - \text{μείον ηλικία}$.

Παράδειγμα: ηλικία 50 ετών $> 220 - 50 = 170$ χτύπους/λεπτό.

Ένταση καταπόνησης

Σφυγμός σε κόπωση: Η ιδανική ένταση καταπόνησης επιτυγχάνεται στο 65-75% (βλ. διάγραμμα) της ανώτατης τιμής σφυγμού. Αυτή η παράμετρος μεταβάλλεται σε εξάρτηση από την ηλικία.



Εύρος καταπόνησης

Διάρκεια μιας προπόνησης και η συχνότητά της ανά εβδομάδα

Το ιδανικό εύρος καταπόνησης είναι δεδομένο, όταν επιτυγχάνεται επί μακρόν το 65-75% της ατομικής καρδιαγγειακής επίδοσης.

Εμπειρικός κανόνας:

Συχνότητα προπόνησης καθημερινώς	διάρκεια προπόνησης
2-3 x εβδομαδιαίως	10 λεπτά
2-3 x εβδομαδιαίως	20-30 λεπτά
1-2 x εβδομαδιαίως	30-60 λεπτά

Οι αρχάριοι δεν θα έπρεπε να ξεκινούν με προπονήσεις των 30-60 λεπτών.

Κατά τις πρώτες 4 εβδομάδες θα μπορούσε να προγραμματιστεί η προπόνηση των αρχαρίων ως εξής:

Συχνότητα προπόνησης	εύρος μιας μονάδας προπόνησης
1. Εβδομάδα	
3 x εβδομαδιαίως	2 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση
2. Εβδομάδα	
3 x εβδομαδιαίως	3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση
3. Εβδομάδα	
3 x εβδομαδιαίως	4 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση
4. Εβδομάδα	
3 x εβδομαδιαίως	5 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 4 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 4 λεπτά προπόνηση

Πριν και μετά κάθε μονάδα προπόνησης βοηθά μια 5-λεπτη περίπου γυμναστική την προθέρμανση ή το Cool-down. Εάν κατά την πορεία αργότερα προτιμάτε την προπόνηση των 20-30 λεπτών, 3 φορές την εβδομάδα, θα έπρεπε να υπάρχει μια ημέρα χωρίς προπόνηση μεταξύ δύο μονάδων προπόνησης. Κατά τα άλλα δεν υπάρχουν αντιρρήσεις για μια καθημερινή προπόνηση.

Το προϊόν **KETTLE** 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.

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **KETTLE** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για 2 έτη.

1. Η 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 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.
6. 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.
7. 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.
8. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν έχει γίνει επαγγελματική χρήση του μηχανήματος.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη έχει προέλθει από κακή συναρμολόγηση,
4. χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
5. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος μάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά τη μετακίνηση του μηχανήματος.
- a. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, μάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματοσχοίνα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

A. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service: Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι,

Αττική Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 9536512

E-mail: info@leos.gr Ιστοσελίδα: www.leos.gr



ΛΕΟΣ Α.Ε.
Λεύκης 111, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής
Τηλ: (+30) 210 953 6512
www.leos.gr - info@leos.gr