

KETTLER

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ROWER 2.0

RO1028-100



LEOS FITNESS
SPORTS
GAMES

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ: ΥΛΙΚΑ - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Σημαντικές υποδείξεις	3
Σχετικά με το προϊόν	4
Εξαρτήματα	5
Βήματα συναρμολόγησης	6
Σωστός χειρισμός	9
Λίστα ανταλλακτικών	10
Σχεδιάγραμμα	11
Λειτουργία κομπιούτερ	12
Οδηγίες προπόνησης	22
Πίνακας απόδοσης	19
Εγγύηση – Επικοινωνία	20

Σημαντικές υποδείξεις

Πριν τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση, σας παρακαλούμε να διαβάσετε αυτές τις οδηγίες με προσοχή. Σας παρέχουν σημαντικές υποδείξεις για την ασφάλειά σας, για τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες για την πληροφόρησή σας, εργασίες συντήρησης ή παραγγελίες ανταλλακτικών. Εξηγείτε σε παρόντα άτομα -ιδίως παιδιά- τους πιθανούς κινδύνους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

- Να εκτελείται τη συναρμολόγηση του προϊόντος μακριά από παιδιά (υπάρχουν μικροεξαρτήματα που μπορεί να καταπίνονται).
- Σε όλες τις εργασίες επισκευής, συντήρησης και καθαρισμού, αφαιρείτε οπωσδήποτε το φινιρίσμα από την πρίζα.
- 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.
- Η συσκευή επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο για το σκοπό που προορίζεται, δηλαδή για τη σωματική άσκηση ενήλικων ατόμων.
- Κάθε άλλη χρήση απαγορεύεται και πιθανόν να είναι επικίνδυνη. Για ζημιές που οφείλονται σε μη προβλεπόμενη χρήση, ο κατασκευαστής δε φέρει καμία ευθύνη.
- Λαμβάνετε οπωσδήποτε υπόψη τις υποδείξεις περί διαμόρφωσης της προπόνησης στις οδηγίες προπόνησης.
- 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).
- Να δίνετε οπωσδήποτε προσοχή, ώστε να μη μαγκώνει το ηλεκτρικό καλώδιο τροφοδοσίας ρεύματος ή να γίνεται παγίδα για να σκοντάψετε.
- Η συσκευή εκγύμνασης προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
- 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.
- Γυμνάστε με μια συσκευή που σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις νεότερες εξελίξεις της τεχνικής ασφάλειας. Πιθανά επικίνδυνα σημεία που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς έχουν κατά το δυνατόν αποφευχθεί και ασφαλιστεί.
- 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, ιδίως 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 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.
- 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.

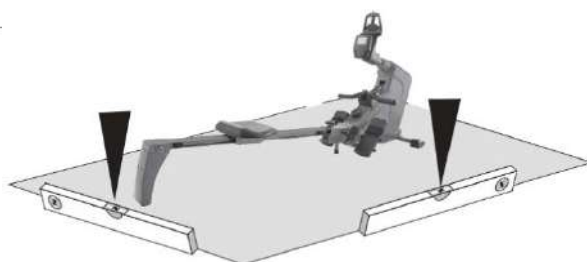
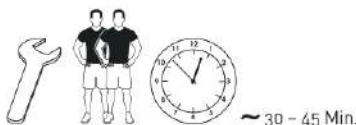
Σχετικά με το προϊόν



R01028-100 Axos Rower 2.0 31kg

A x B x C (m) 1,93 x 0,46 x 0,80

 max. 120 kg

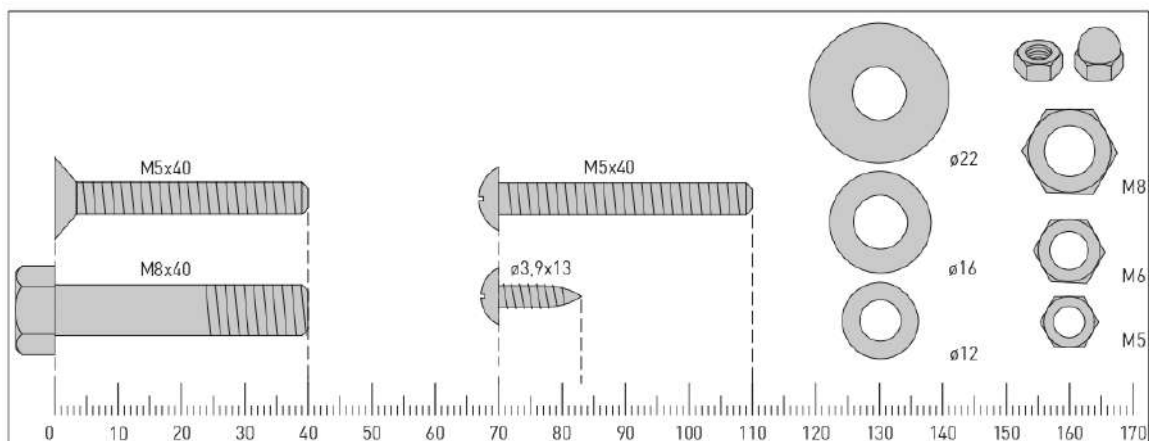


Εξαρτήματα

	1x 1x	
	1x	
	1x	
	1x 1x	
	1x 1x 1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x 1x	
	1x 1x	

	37	
	M8x55	2x
	M8x118	1x
	M8x20	4x
	M6x80	2x
	∅ 8x16	4x
	∅ 13x24	1x
	∅ 8x22	2x
	∅ 8x19	2x
	M8	1x
	M8	2x
	M6	2x
		2x
	2,9x30	4x
	2,9x16	1x

Εργαλεία που απαιτούνται (δεν περιλαμβάνονται)



Βήματα συναρμολόγησης

1.

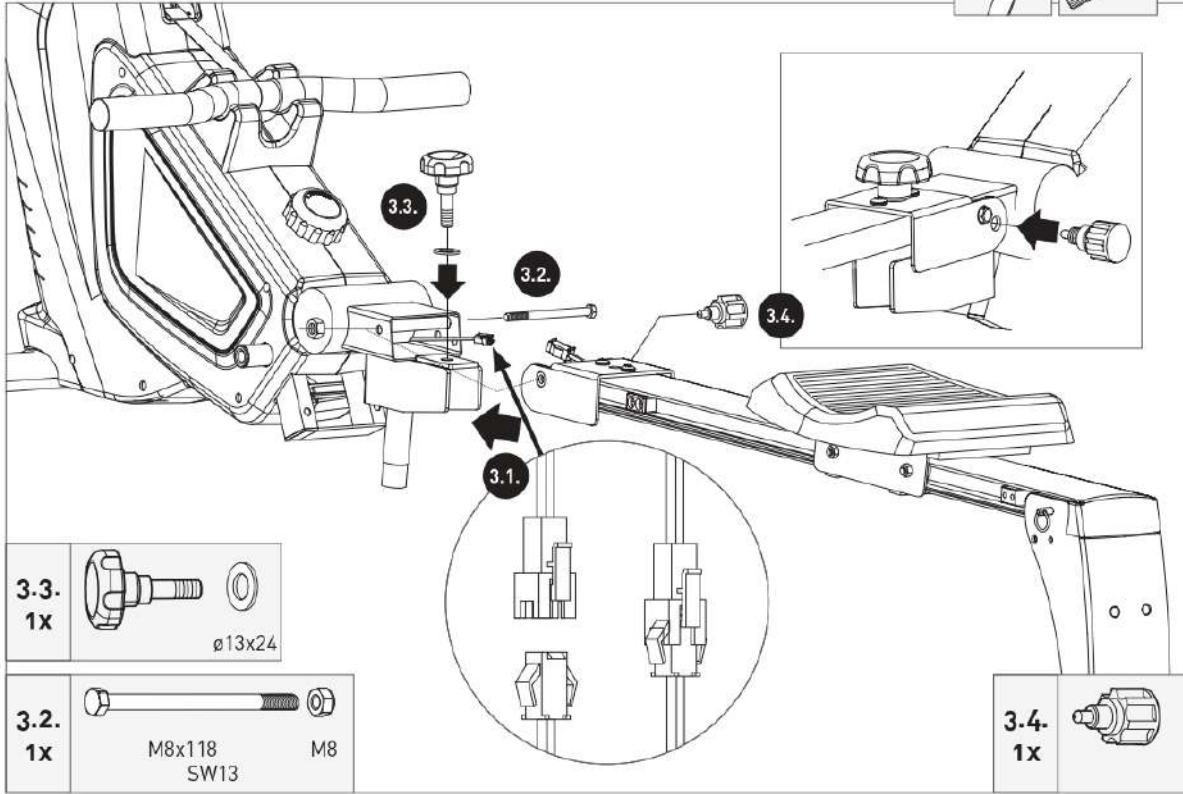
1.1. 2x M8x55 \varnothing 8x19
SW6 | $M = 15 \text{ Nm}$

2.

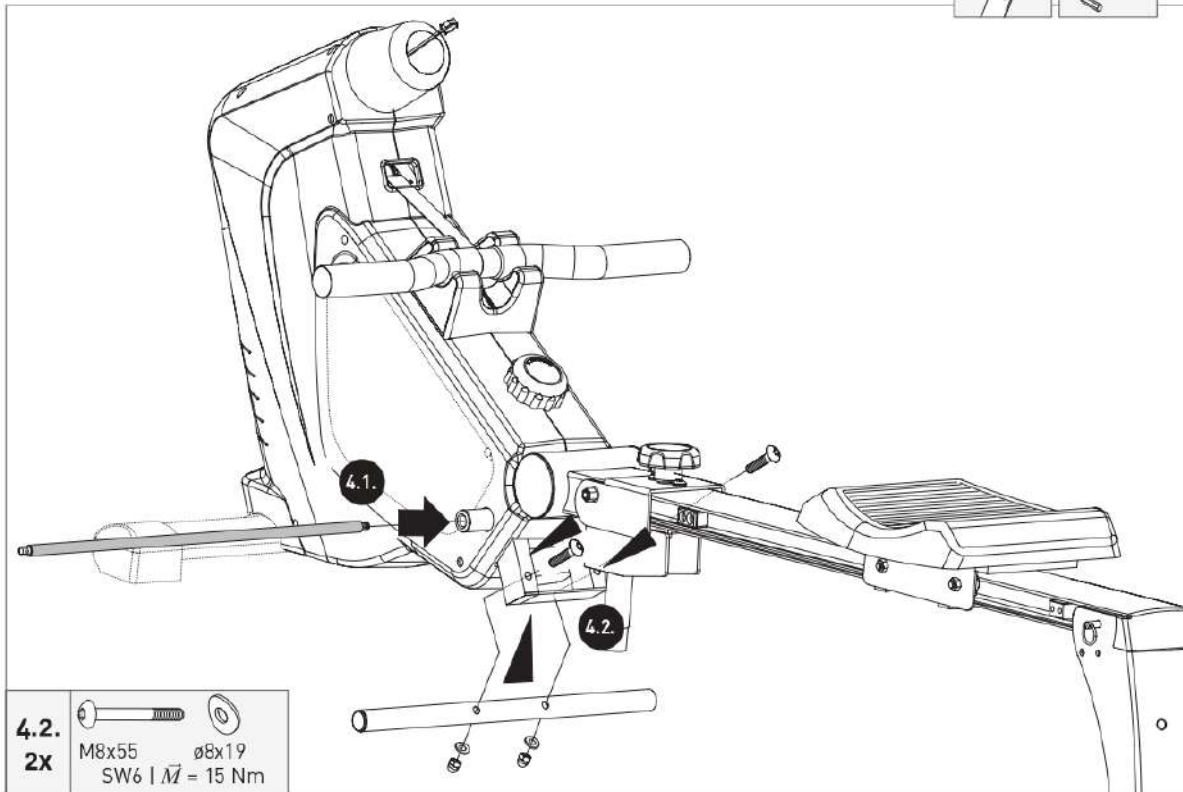
2.5. 2x M6x80 M6
SW10

2.6. 2x M8x20 \varnothing 8x16
SW6

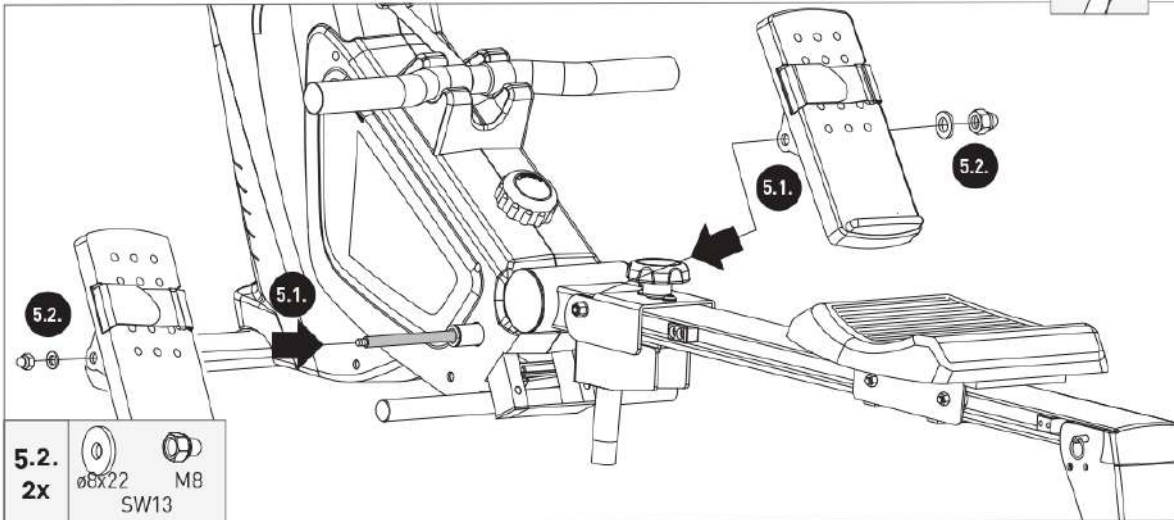
3.



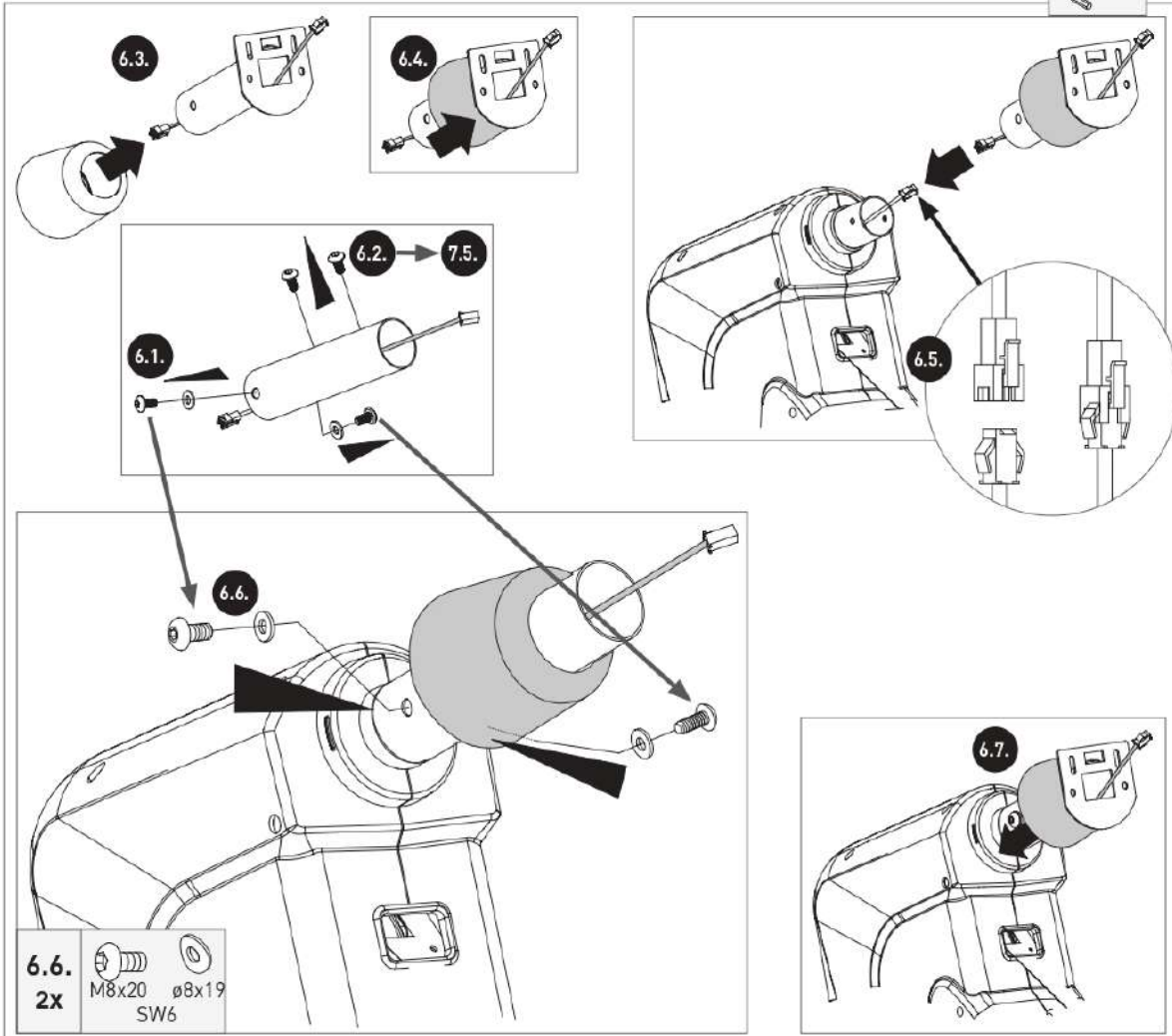
4.



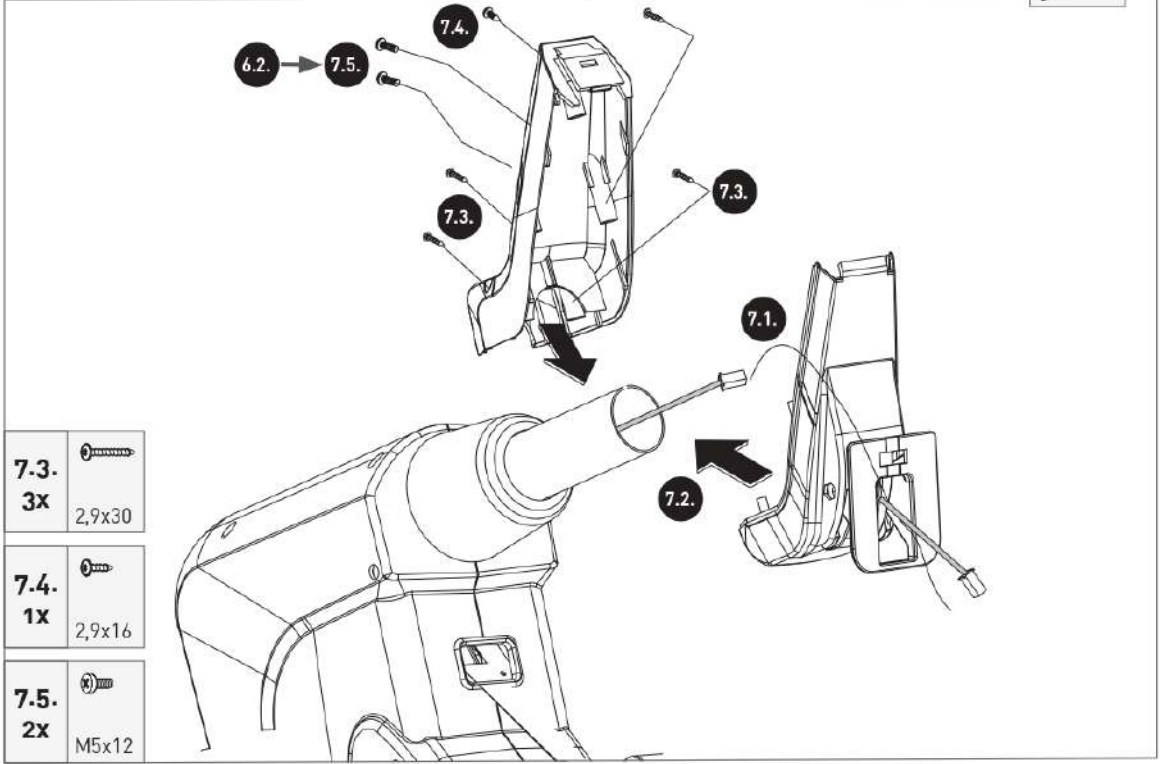
5.



6.

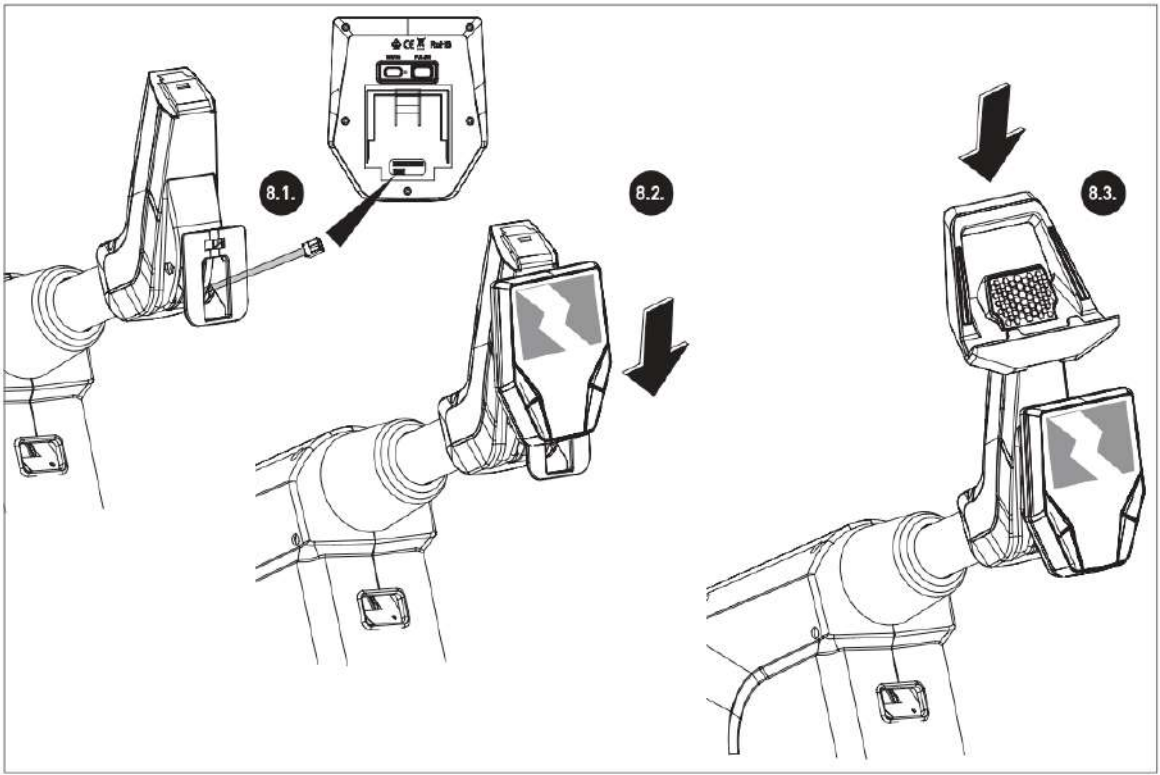


7.

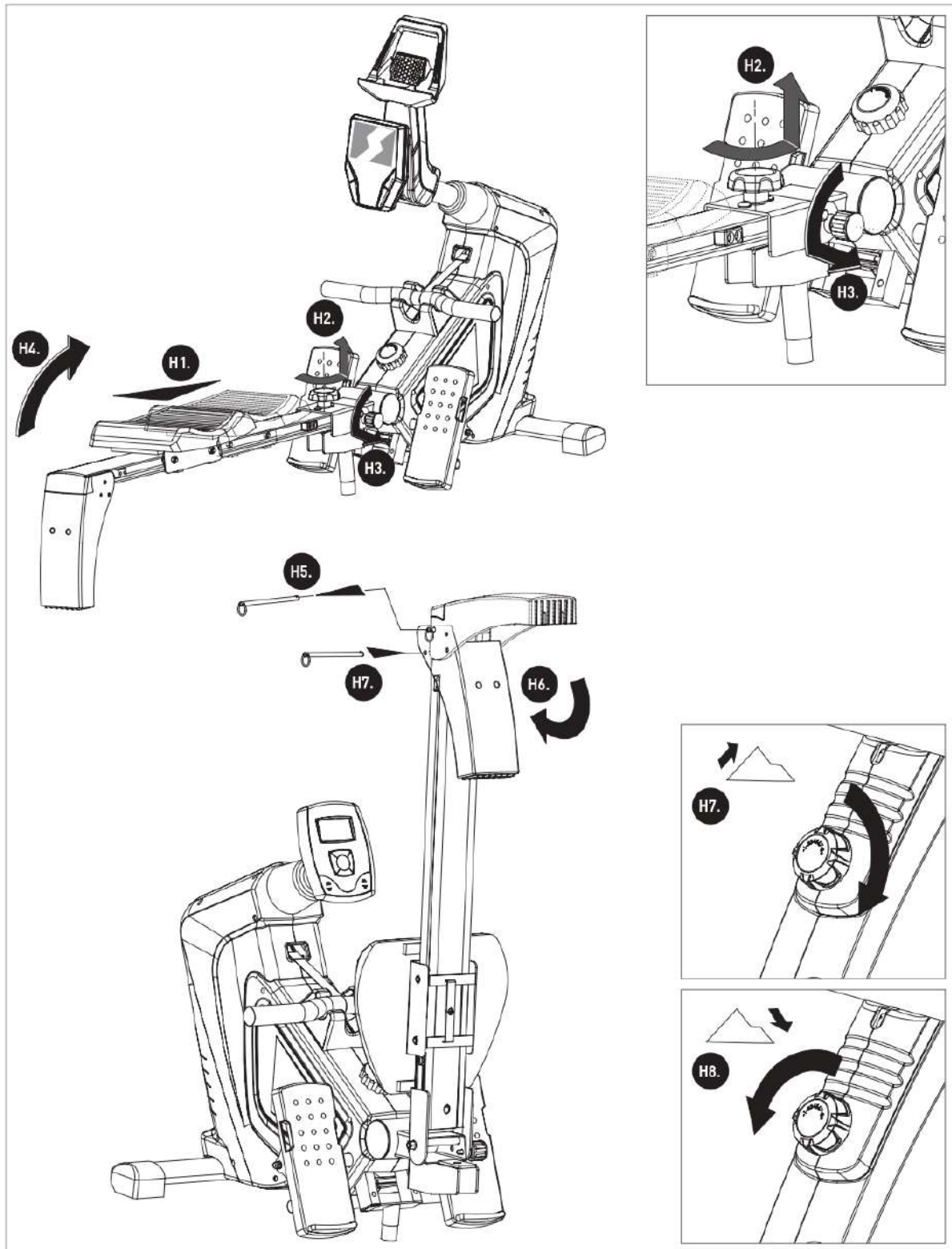


- 7.3. 3x 2,9x30
- 7.4. 1x 2,9x16
- 7.5. 2x M5x12

8.



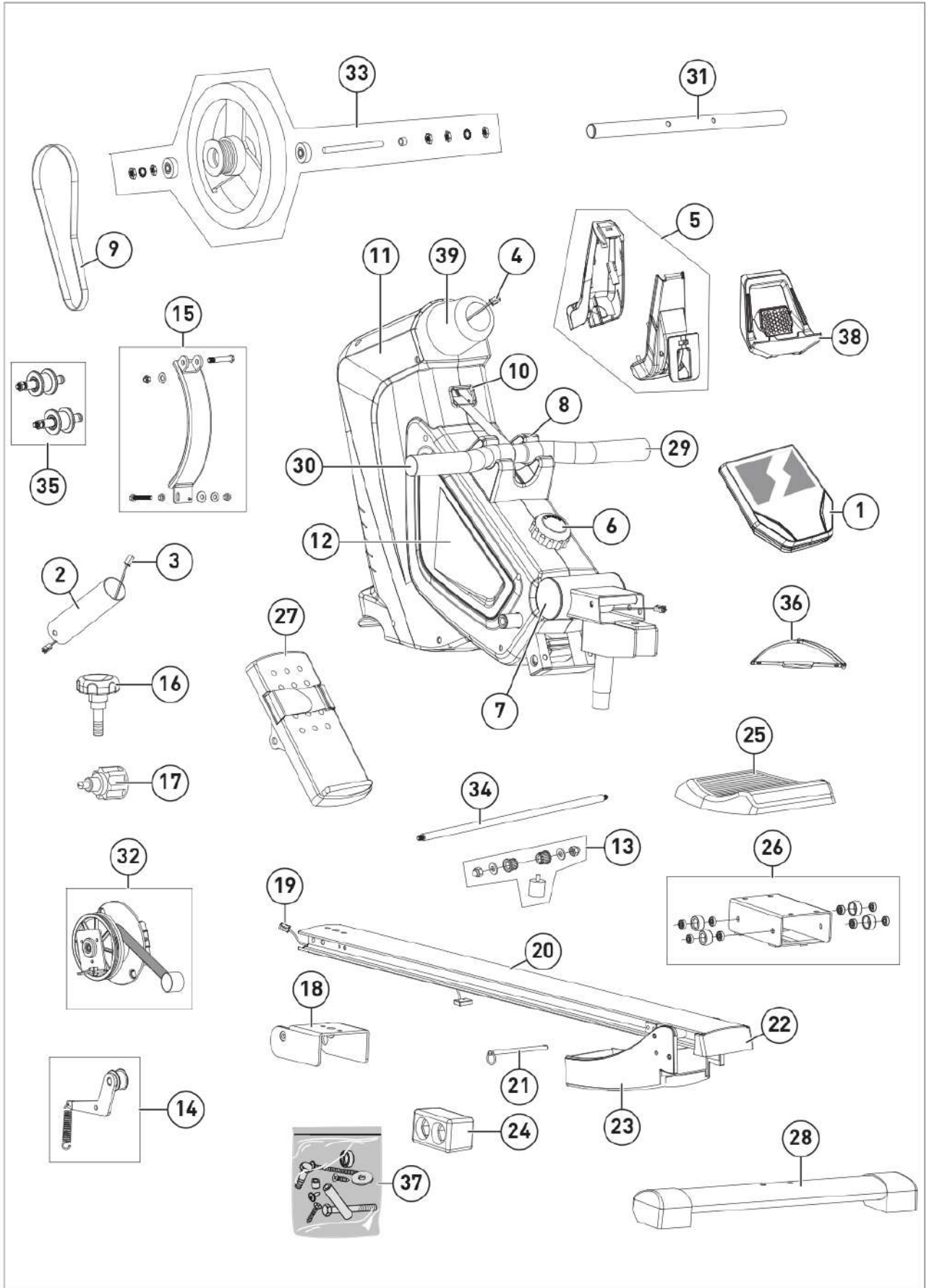
Σωστός χειρισμός



Λίστα ανταλλακτικών

		AXOS Rower 2.0 RO 1028-100		
①	1x	68009283	X	
②	1x	69050090		
③	1x	68009286	X	
④	1x	68009863		
⑤	1x	68009285		
⑥	1x	68009865	X	
⑦	2x	68009866		
⑧	1x	68009867		
⑨	1x	68009868	X	
⑩	1x	68009869		
⑪	1x	69050092		
⑫	1x	69050093		
⑬	2x	68009872	X	
⑭	1x	68009873		
⑮	1x	68009874		
⑯	1x	68009875	X	
⑰	1x	68009876	X	
⑱	1x	68009877	X	
⑲	1x	68009878	X	
⑳	1x	68009879		
㉑	1x	68009880	X	
㉒	1x	69050094		
㉓	1x	69050095		
㉔	4x	68009883	X	
㉕	1x	68009884		
㉖	4x	68009885	X	
㉗	2x	68009886	X	
㉘	1x	68009887		
㉙	1x	68009888	X	
㉚	2x	68009889		
㉛	1x	68009890		
㉜	1x	68009891	X	
㉝	1x	68009892	X	
㉞	1x	68009893		
㉟	2x	68009894	X	
㊱	1x	68009895		
㊲	1x	68009955	X	
㊳	1x	68009756		
㊴	1x	69050091		

Σχεδιάγραμμα



Λειτουργία κομπιούτερ

Σύντομη περιγραφή

Το κομπιούτερ διαθέτουν περιοχή οθόνης με δυνατότητα αλλαγής συμβόλων και γραφικών και περιοχή με πλήκτρα.

Περιοχή οθόνης

Περιοχή πλήκτρων



Οδηγίες (εν συντομία)

Περιοχή πλήκτρων

⚙️ Σύντομο πλήκτρο

Με αυτό το πλήκτρο, εμφανίζονται οι καταχωρίσεις και μεταφέρονται τα επιλεγμένα δεδομένα.

Reset Επαναφορά (πατήστε το ⚙️ παρατεταμένα)
Η τρέχουσα οθόνη διαγράφεται για επανεκκίνηση.

+/-

Με αυτά τα πλήκτρα, οι τιμές των παραμέτρων αλλάζουν πριν από την προπόνηση.

- παρατεταμένο πάτημα > ταχύτερη εμφάνιση σειρών τιμών
- ταυτόχρονο πάτημα "+" και "-" > η καταχώριση τιμής μεταβαίνει στο OFF

🏠 **Recovery** Λειτουργία αποκατάστασης

Με αυτό το πλήκτρο, ξεκινά η λειτουργία αποκατάστασης καρδιακού παλμού.

Ζώνη μέτρησης καρδιακών παλμών στήθους

Η υποδοχή βρίσκεται στην πίσω πλευρά της οθόνης. Λειτουργεί μόνο με τύπο "uncoded 5 kHz".



Οδηγίες χρήσης

Οι ενδείξεις οθόνης σας ενημερώνουν για τις παρακάτω λειτουργίες:

Κατανάλωση ενέργειας (θερμίδες)

Μέτρηση σε kcal ή kJoule



Τιμές: 0 - 9999

Χρόνος προπόνησης

Συνολικός χρόνος προπόνησης (h) από την έναρξη ή την επανεκκίνηση της προπόνησης

Αντίστροφη μέτρηση κατά την Αποκατάσταση



Λειτουργία Αποκατάστασης Καρδιακού Παλμού

Fitness Score > Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

Τιμές: 0:00 - 99:59

Απόσταση

Συνολική απόσταση (sum) από την έναρξη ή την επανεκκίνηση της προπόνησης

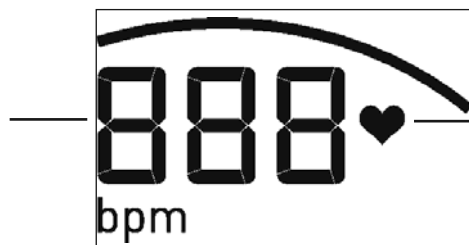


Τιμές: 0.00 - 99.9

Μέτρηση σε miles ή km

Καρδιακός παλμός

Εμφάνιση καρδιακού παλμού 40 - 199 ανά λεπτό



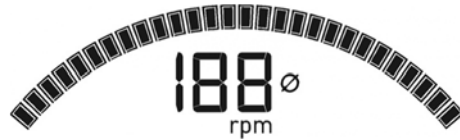
Σύμβολο «καρδιά» (αναβοσβήνει με βάση τους χτύπους της καρδιάς)

Κινήσεις κουτιών



Τιμές: 0 - 999

Συχνότητα κινήσεων κουπιών



Μέση τιμή κατά τη διακοπή της προπόνησης

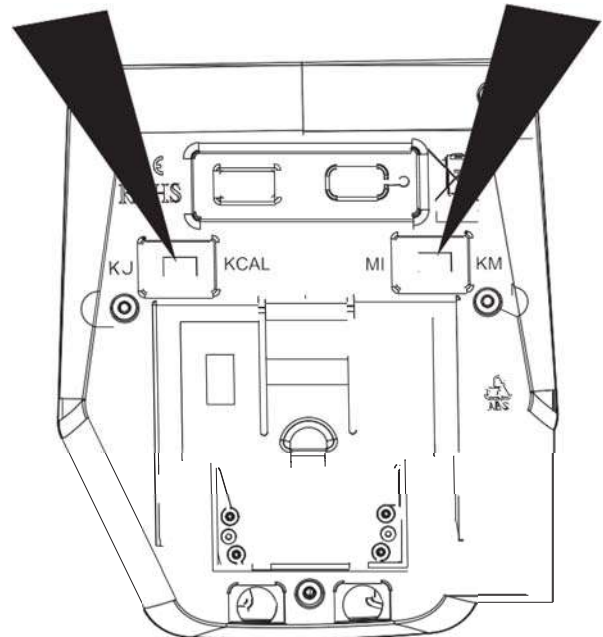
Μπαταρίες



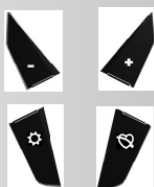
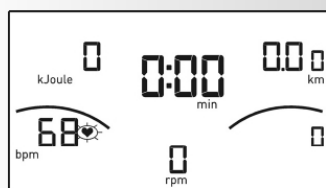
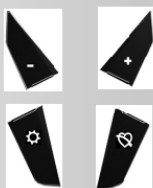
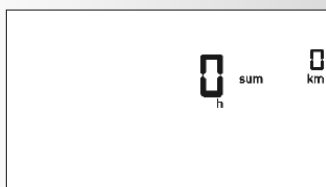
Εάν οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί θα πρέπει να τις αντικαταστήσετε. Η ενέργειά τους δεν επαρκεί για την ευκρινή εμφάνιση των ενδείξεων στην οθόνη και για τη μέτρηση του καρδιακού παλμού. Όλες οι δηλωμένες τιμές ενδείξεων χάνονται.

Οι ενδείξεις kcal ή kJoule και miles ή km ρυθμίζονται με τους κυλιόμενους διακόπτες στην πίσω πλευρά. Πατήστε το Reset για να ενεργοποιήσετε τις αλλαγές.

1 stroke = 5 m



Training and Operating Instructions



Γρήγορη εκκίνηση

Χωρίς συγκεκριμένες ρυθμίσεις - Πατήστε ένα πλήκτρο

Απεικόνιση:

- Όλες οι ενδείξεις εμφανίζονται για λίγο (δοκιμή συστήματος)
- Οι συνολικές ώρες και τα χιλιόμετρα εμφανίζονται για σύντομο διάστημα.

Αλλάξτε στην οθόνη το «Training Readiness»: Όλες οι ενδείξεις εμφανίζουν «0» εκτός από τον Παλμό (εάν είναι ενεργή η ένδειξη).

Ξεκινήστε την προπόνηση.

Έναρξη προπόνησης

Εμφανίζονται:

- η συχνότητα κίνησης των κουπιών.
- οι ενδείξεις Απόσταση - Κινήσεις κουπιού – Θερμίδες – Χρόνος μετρούν προς τα επάνω.
- ο παλμός (εάν είναι ενεργή η ένδειξη)

Ρύθμιση αντίστασης: Στρίβοντας προς τα δεξιά το κουμπί αντίστασης αυξάνεται η δυσκολία της άσκησης ενώ στρίβοντάς το προς τα αριστερά μειώνεται.

Παύση / Λήξη προπόνησης

Κατά την παύση ή την ολοκλήρωση της προπόνησης, εμφανίζονται στην οθόνη οι μέσες τιμές της άσκησης με το σύμβολο \emptyset .

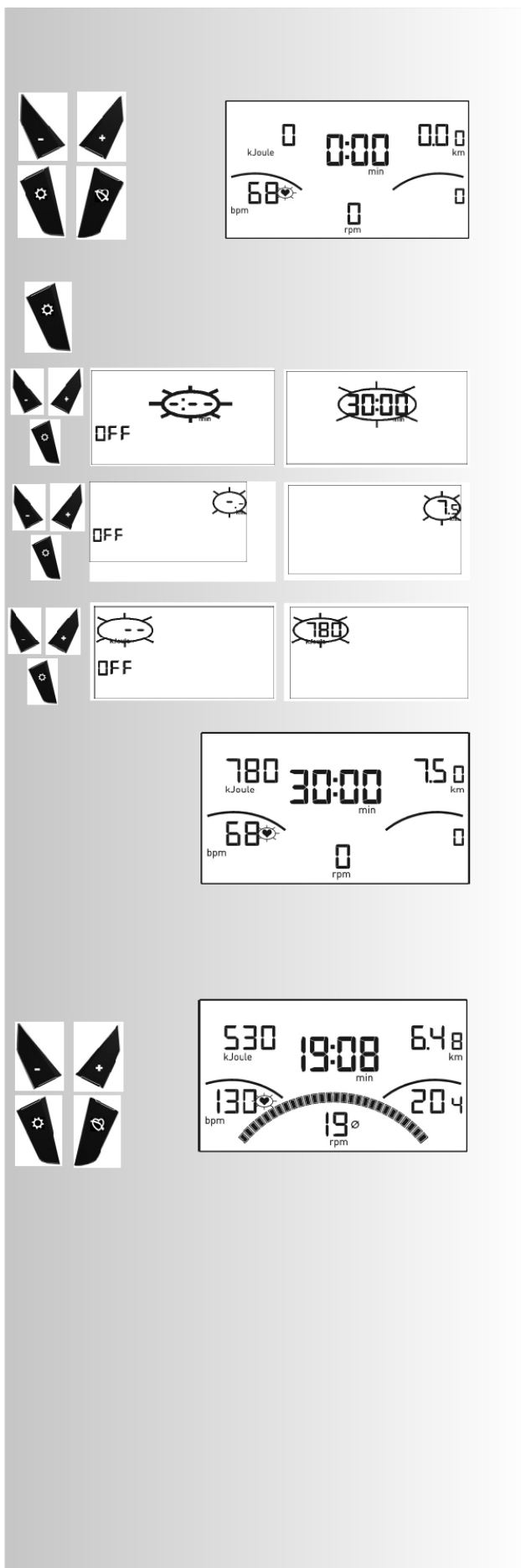
Εμφανίζονται:

- Μέσες τιμές (\emptyset) κινήσεων κουπιών
- Συνολικές τιμές για Θερμίδες, Απόσταση, Χρόνο, Κινήσεις κουπιών
- Τρέχων παλμός (εάν είναι ενεργή η ένδειξη)

Λειτουργία αναμονής

Το κομπιούτερ εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής 4 λεπτά μετά το τέλος της προπόνησης.

Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να επανεκκινήσετε την οθόνη.



Προπόνηση

1. Προπόνηση χωρίς ρυθμίσεις

- Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο και / ή
- Ξεκινήστε να προπονήστε (όπως στη *Γρήγορη εκκίνηση*).

2. Προπόνηση με ρυθμίσεις

Οθόνη: «Training Readiness»

- Πατήστε "⚙️" για την περιοχή ρυθμίσεων.

Ρύθμιση Χρόνου (λεπτά)

- Ορίστε το χρόνο της προπόνησης με τα "+" ή "-" (π.χ. 30:00). Επιβεβαιώστε με το "⚙️".
Επόμενο μενού "Απόσταση".

Ρύθμιση Απόστασης (miles ή km)

- Ορίστε την Απόσταση της προπόνησης με τα "+" ή "-" π.χ. 7.5. Επιβεβαιώστε με το "⚙️".
Επόμενο μενού "Θερμίδες".

Ρύθμιση Θερμίδων (kcal ή KJoule)

- Ορίστε τις Θερμίδες της προπόνησης με τα "+" ή "-" π.χ. 780. Επιβεβαιώστε με το "⚙️".

Σημείωση:

- Οι ρυθμίσεις αποθηκεύονται.
- Ξεκινήστε την προπόνηση κάνοντας κουπί.
- Οι ενδείξεις μετρούν αντίστροφα.

Παύση ή ολοκλήρωση της προπόνησης

Με λιγότερες από 10 κινήσεις κουπιών / λεπτό, το σύστημα αναγνωρίζει παύση στην προπόνηση. Τα δεδομένα παραμένουν στην οθόνη για 4'. Εάν, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, δεν πατήσετε κανένα πλήκτρο και δεν προπονηθείτε, το σύστημα τίθεται σε κατάσταση αναμονής.

Επανεκκίνηση της προπόνησης

Εάν η προπόνηση συνεχιστεί εντός 4', οι τιμές θα συνεχίσουν να μετρούν από το σημείο που είχαν σταματήσει.

Training and Operating Instructions



Recovery Λειτουργία Αποκατάστασης

Μέτρηση παλμών αποκατάστασης

Μόλις ολοκληρωθεί η προπόνηση, πατήστε > RECOVERY.

Εμφανίζονται:

- Μέτρηση καρδιακών παλμών: Ο παλμός σας ανιχνεύεται ηλεκτρονικά σε αντίστροφη μέτρηση 60". Στην ένδειξη «Θερμίδες», εμφανίζεται ο ενεργός παλμός (P1).
- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης: Μόλις ο χρόνος ολοκληρωθεί, το Fitness Score (π.χ. 3.3) εμφανίζεται για 20" στην οθόνη.
- > Η λειτουργία RECOVERY διακόπτει τη λειτουργία Recovery Pulse ή το Fitness Score. Εάν δεν ανιχνευτεί καρδιακός παλμός, εμφανίζεται μήνυμα σφάλματος "Err".

Γενικές οδηγίες

- **Βομβητής ηχεί:**
 - κατά την ενεργοποίηση της συσκευής και τη δοκιμή
 - μόλις πλησιάζετε στην ολοκλήρωση προκαθορισμένης ρύθμισης όπως χρόνος, απόσταση και θερμίδες
- **Recovery Αποκατάσταση:** Υπολογισμός φυσικής κατάστασης (F):

$$\text{mark (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1: τρέχων παλμός / **P2:** παλμός αποκατάστασης
Κατάσταση F1.0 = άριστη, **F6.0** = ανεπαρκής

- **Υπολογισμός μέσης τιμής:** Οι υπολογισμοί των μέσων τιμών αναφέρονται στην προπόνηση που έχει προηγηθεί έως τη στιγμή που αυτή διακόπηκε ή τερματίστηκε.
- **Μέτρηση παλμών:** Η μέτρηση του παλμού ξεκινά μόλις το σύμβολο «καρδιά» αρχίσει να αναβοσβήνει στην οθόνη. Για χρήση ζώνης στήθους λάβετε υπόψη τις οδηγίες χρήσης του προμηθευτή.
- **Δυσλειτουργίες ή εσφαλμένες μετρήσεις:** Μόλις αντικαταστήσετε τις μπαταρίες και σε περίπτωση βλαβών ή εσφαλμένων μετρήσεων, πατήστε το παρατεταμένα.

Οδηγίες προπόνησης

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 προηγουμένως.
2. Διατηρήστε επί μακρόν μια συγκεκριμένη επίδοση αντοχής με την ίδια καρδιαγγειακή επίδοση.
3. Μετά από μια συγκεκριμένη καρδιαγγειακή επίδοση ανακτάτε τις δυνάμεις σας ταχύτερα απ' ό,τι προηγουμένως.

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 χτύπους σφυγμού 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	διάρκεια προπόνησης
καθημερινώς	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 μίας 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-". 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.

Πίνακας απόδοσης

GR	Ημερο- μηνία	Σφυγμός σε ημερία	Σφυγμός σε κόπωση (λεπτά)	Χρόνος (χλμ.)	Χρόνος Απόσταση	Κατανάλωση ενέργειας

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:

1. Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης).
2. Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα.
3. Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα.
4. 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.

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, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά τη μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, 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: (+30) 210 9536512
E-mail: service@leos.gr
Ιστοσελίδα: www.leos.gr



ΛΕΟΣ Α.Ε.
Λεύκης 111, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής
Τηλ: (+30) 210 953 6512
Fax: (+30) 210 957 9073
www.leos.gr - info@leos.gr