

TCORX
FITNESS IN MOTION

 **Leos**
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



TRX50S EVO



Οδηγίες στα ελληνικά.
Διαβάστε το εγχειρίδιο προσεκτικά και
φυλάξτε το πάντα κοντά στο προϊόν.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.0 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	ΣΕΛ. 3
1.1 ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ & ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	ΣΕΛ. 4
1.2 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	ΣΕΛ. 5
1.3 ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ.....	ΣΕΛ. 6
1.4 ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	ΣΕΛ.7
2.0 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 8
2.1 ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	ΣΕΛ. 9
2.2 ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 10
2.3 ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΕ ΚΑΘΕΤΗ ΘΕΣΗ.....	ΣΕΛ. 13
2.4 ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ.....	ΣΕΛ. 14
2.5 ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 15
2.6 ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ.....	ΣΕΛ. 16
3.0 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 17
3.1 ΖΩΝΗ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ.....	ΣΕΛ. 18
3.2 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 19
3.3 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ).....	ΣΕΛ. 20
3.4 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΠΛΗΚΤΡΑ).....	ΣΕΛ. 21
3.5 ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	ΣΕΛ. 22
3.6 ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (P01 - P10).....	ΣΕΛ. 23
3.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ HRC (HR1 - HR3).....	ΣΕΛ. 24
3.8 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BODY FAT TEST.....	ΣΕΛ. 26
4.0 ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΛΙΠΑΝΣΗ.....	ΣΕΛ. 27
4.1 ΤΕΝΤΩΜΑ - ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΑΠΗΤΑ.....	ΣΕΛ. 28
5.0 ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ.....	ΣΕΛ. 29
6.0 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ.....	ΣΕΛ. 29
6.1 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 30
6.2 ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ.....	ΣΕΛ. 31
7.0 ΕΓΓΥΗΣΗ.....	ΣΕΛ. 32

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα χρησιμοποιήσουν αυτό το όργανο.
- Χρησιμοποιήστε το όργανο μόνο σε επίπεδη επιφάνεια και καλύψτε το πάτωμα ή το χαλί που τυχόν βρίσκονται από κάτω μέσο για την πρόληψη ζημιών.
- Βεβαιωθείτε ότι όσοι χρησιμοποιούν το όργανο έχουν κατανοήσει τις οδηγίες, επιβλέψτε τα πρώτα στάδια της προπόνησης. Οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να είναι πάντα κοντά στο όργανο για γρήγορη αναφορά σε περίπτωση ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο αυτό χρησιμοποιείται μόνο από άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω, και από ανθρώπους που βρίσκονται σε ικανή φυσική κατάσταση.
- Να φοράτε πάντα τα κατάλληλα ρούχα για άθληση, τα οποία δεν εμποδίζουν την κίνηση. Χρησιμοποιήστε παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο. Αποφεύγετε να φοράτε ρούχα που εμποδίζουν την αναπνοή ή παπούτσια με σόλες από άκαμπτο υλικό.
- Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας μακριά από κινούμενα μέρη όταν το όργανο βρίσκεται σε λειτουργία.
- Όταν, κατά τη διάρκεια της άσκησης, εμφανίσετε ζάλη, πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή, σταματήστε ΑΜΕΣΩΣ την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Ελέγχετε περιοδικά το σφίξιμο όλων των βιδών των ορθοστατών και των χειρολαβών, καθώς και την ακεραιότητα όλων των επιμέρους μερών του εργαλείου.

ΜΗ ΕΠΙΤΡΕΠΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- ΜΗΝ εγκαταστήσετε το όργανο σε γυμναστήρια ή σε χώρους που χρησιμοποιούνται για επαγγελματική άσκηση, αυτό το εργαλείο δεν έχει σχεδιαστεί για εντατική χρήση σε επαγγελματικές δραστηριότητες ή για τους σκοπούς αποκατάστασης.
- ΜΗΝ συνδέσετε το εργαλείο με το ηλεκτρικό δίκτυο πριν ολοκληρωθούν όλες οι διαδικασίες εγκατάστασης.
- ΜΗΝ τοποθετείτε κύπελλα ή φιάλες με υγρά κοντά στο εργαλείο.
- ΜΗΝ καθαρίζετε την κονσόλα ή/και τα πλαστικά μέρη του οργάνου με αιχμηρά αντικείμενα, βούρτσες, σφουγγάρια ή σκληρά χημικά.
- ΜΗΝ αποσυναρμολογείτε τα απαραίτητα εξαρτήματα, εκτός εάν αυτό καθορίζεται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- ΜΗΝ μετακινείτε τη μονάδα όταν είναι συνδεδεμένη στο βύσμα τροφοδοσίας.
- ΜΗΝ τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας για να αποσυνδέσετε από την πρίζα.
- ΜΗΝ τοποθετείτε το μηχάνημα έξω από το σπίτι, μην το αφήνετε εκτεθειμένο στα καιρικά φαινόμενα.
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έρθουν κοντά στο όργανο. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας μετά από κάθε χρήση.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το όργανο εάν έχει υποστεί βλάβη. Σε περίπτωση βλάβης ή / και δυσλειτουργίας του οργάνου μην το πειράζετε. Για τις επισκευές επικοινωνήστε με ένα εξειδικευμένο κέντρο σέρβις.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το όργανο για μεγάλο χρονικό διάστημα ως προσομοιωτή βάρδισης (σε χαμηλή ταχύτητα - 3 χλμ/ώρα). Υπάρχει κίνδυνος υπερθέρμανσης και βλάβης του κινητήρα.
- ΜΗΝ φοράτε ρούχα κατασκευασμένα από συνθετικό υλικό ή μάλλινα, κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η χρήση ακατάλληλων ειδών ένδυσης μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγιεινής φύσης, αλλά και τη δημιουργία ηλεκτροστατικών φορτίων.

Το προϊόν που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί και πιστοποιηθεί για ιδιωτική χρήση σε οικιακό περιβάλλον και είναι ένα εργαλείο για άσκηση που σας επιτρέπει να μείνετε σε φόρμα μέσα από συνεχή προπόνηση, υψηλής έντασης για την αποτελεσματική βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της αντοχής. Αυτό το εργαλείο σας επιτρέπει να ασκείστε χωρίς να φεύγετε από το σπίτι, ακόμη και όταν ο καιρός δεν το επιτρέπει, ή απλά όταν δεν έχετε την διάθεση ή το χρόνο να φύγετε από το σπίτι για να πάτε για προπόνηση σε ένα γυμναστήριο.

Είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε όλες τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι ασκείστε με ασφάλεια, έντονες και παρατεταμένες προπονήσεις απαιτούν καλή φυσική κατάσταση και για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να αξιολογηθούν οι αντενδείξεις χρήσης που αναφέρονται παρακάτω.

Η χρήση του προϊόντος απαγορεύεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ηλικία χρηστών κάτω των 16 ετών
- βάρος χρήστη που υπερβαίνει το όριο που αναφέρεται στην ετικέτα και στις τεχνικές προδιαγραφές
- χρήση από εγκύους
- χρήση από διαβητικούς
- υχρήση από άτομα με ασθένειες που σχετίζονται με την καρδιά, τους πνεύμονες ή τα νεφρά

Η εγγύηση για το προϊόν και η ευθύνη του διανομέα δεν ισχύουν στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ακατάλληλη χρήση του προϊόντος πέραν αυτών που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης
- μη συμμόρφωση με τα διαστήματα και τις μεθόδους συντήρησης
- παραποίηση προϊόντος
- χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών
- μη τήρηση των προφυλάξεων ασφαλείας στα σκίτσα και στο εγχειρίδιο οδηγιών

Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει όλες τις πληροφορίες για την εγκατάσταση, τη συντήρηση και την ορθή χρήση του οργάνου. Ο χρήστης του προϊόντος και τυχόν φίλοι και μέλη της οικογένειας που θα το χρησιμοποιήσουν είναι υποχρεωμένοι να διαβάσουν προσεκτικά τις πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο, έτσι ώστε να μπορούν να εκτελέσουν μια ασφαλή και ορθή χρήση.

Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες για τη μέγιστη προσωπική σας ασφάλεια και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

Οι οδηγίες ασφαλείας και τα σχετικά τμήματα του κειμένου σημειώνονται με έντονους χαρακτήρες και προηγείται ένα σύμβολο, όπως απεικονίζεται παρακάτω.



Κάθε πληροφορία που επισημαίνεται με αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ΚΙΝΔΥΝΟ, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για να αποφύγετε τραυματισμούς.



Κάθε πληροφορία που επισημαίνεται με αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ΠΡΟΣΟΧΗ, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για την αποφυγή ζημιών στο προϊόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα σχέδια που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο αποσκοπούν να απλοποιήσουν και να κάνουν πιο κατανοητές τις διάφορες θεματικές ενότητες.

Ωστόσο, λόγω της συνεχής ενημέρωσης των προϊόντων, είναι πιθανό ότι ορισμένα από αυτά τα σχέδια είναι διαφορετικά από το αγορασθέν προϊόν. Σε μία τέτοια περίπτωση, παρακαλούμε σημειώστε ότι αποτελούν βοηθητικά σκίτσα και ότι η ασφάλεια και οι πληροφορίες παραμένουν με την ίδια εγγύηση.

Ο κατασκευαστής εφαρμόζει μία πολιτική συνεχούς ανάπτυξης και ενημέρωσης, και μπορεί να κάνει αλλαγές στα αισθητικά μέρη του προϊόντος χωρίς προειδοποίηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όταν εισάγεται το κλειδί ασφαλείας, σε περίπτωση που εκπέμπεται από την κονσόλα επανειλημμένος ήχος, σταματήστε την άσκηση και καλέστε την Τεχνική Υποστήριξη.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Πριν ξεκινήσετε την άσκηση τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του πάνω στη κονσόλα και μαγκώστε το ειδικό κλιπ στα ρούχα σας.
- Μετά από κάθε χρήση του τάπητα αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα. Το να αφαιρείτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του είναι σημαντικό για να αποφύγετε απρόβλεπτες ενέργειες από φίλους ή παιδιά. αποτελεσματική βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της αντοχής.

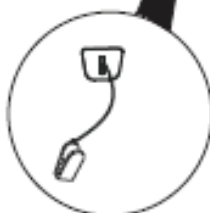
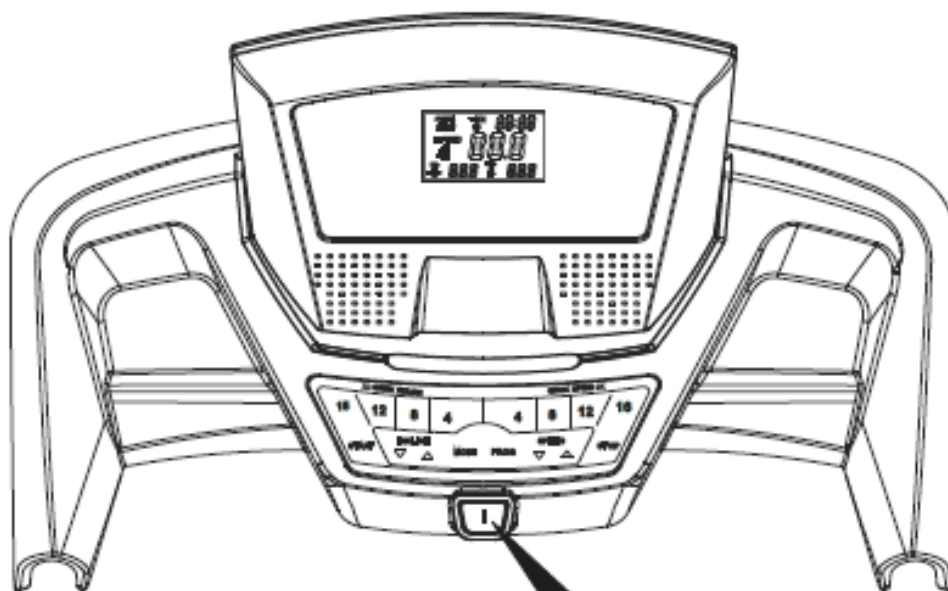
Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα προκειμένου να λειτουργήσει το εργαλείο και να αρχίσει μια άσκηση.

Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα για να σταματήσει αμέσως την άσκηση και να επαναφέρετε όλα τα δεδομένα στη μνήμη.



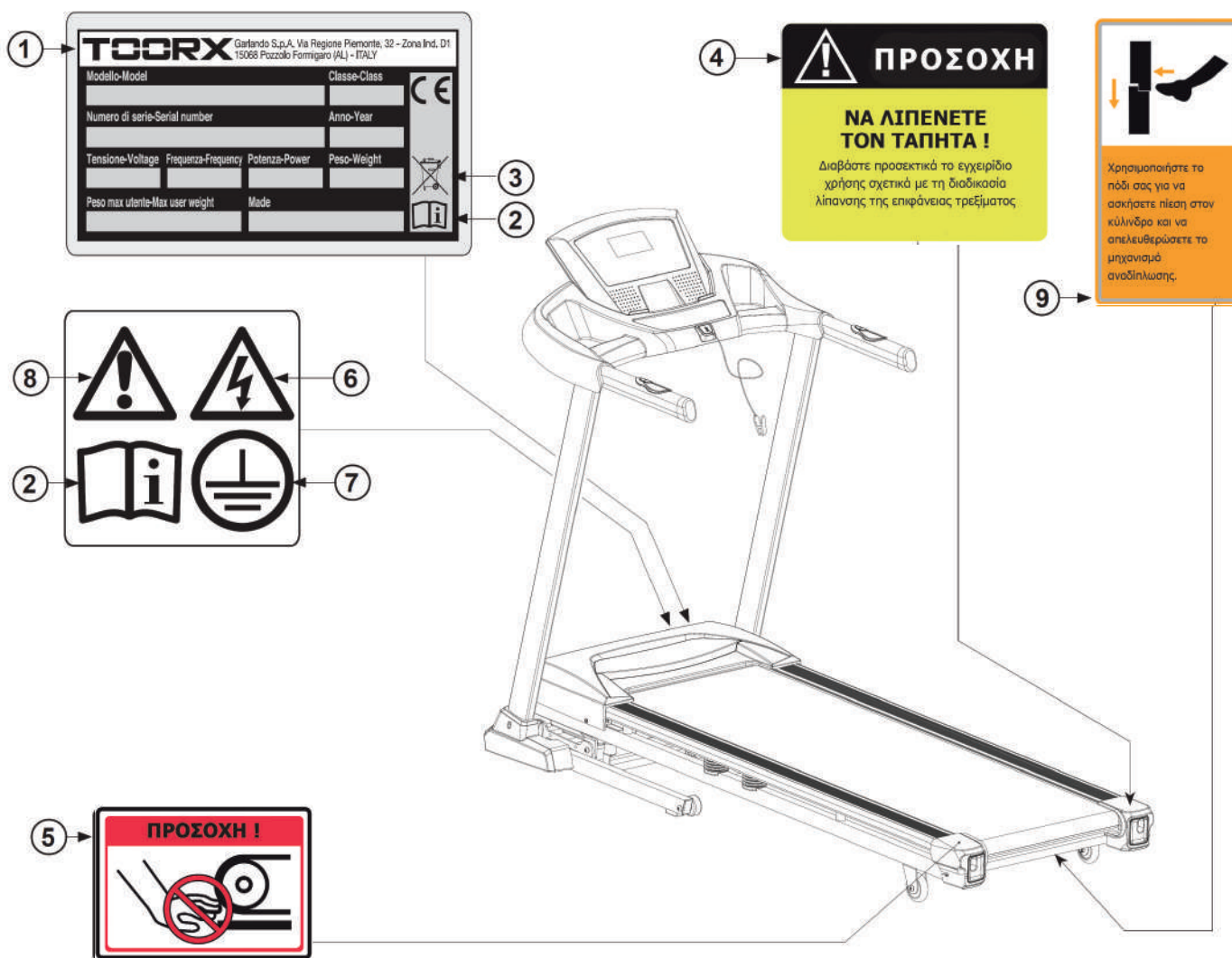
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Στα μοντέλα που διαθέτουν ηλεκτρική κλίση της επιφάνειας τρεξίματος, όταν αφαιρείται το κλειδί ασφαλείας, το ρόουλο σταματάει και η επιφάνεια τρεξίματος παραμένει στο επίπεδο κλίσης που βρισκόταν την ώρα της άσκησης. Όταν επανατοποθετείται το κλειδί ασφαλείας, η επιφάνεια τρεξίματος γυρνάει αυτόματα στο επίπεδο 0.



Κλειδί ασφαλείας

- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία.
- 3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.
- 4) Προειδοποιητική ετικέτα: αναφέρεται στην αναγκαιότητα περιοδικής λίπανσης της επιφάνειας τρεξίματος ανάλογα με τις οδηγίες του εγχειριδίου χρήσης.
- 5) Ετικέτα ασφαλείας: υποδηλώνει τον κίνδυνο τραυματισμού των δαχτύλων ανάμεσα στο πίσω ράουλο και την επιφάνεια τρεξίματος όταν είναι σε λειτουργία.
- 6) Ετικέτα ασφαλείας: κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Απαγορεύεται να αποσυναρμολογήσετε το προϊόν ή να πειράξετε το εσωτερικό του μοτέρ.
- 7) Ετικέτα ασφαλείας: υποχρέωση να συνδέσετε το προϊόν με μία πρίζα που να διαθέτει γείωση. Για να είστε σίγουροι ότι το προϊόν θα είναι ασφαλές επαληθεύστε την ποιότητα της γείωσης της πρίζας του σπιτιού σας.
- 8) Ετικέτα προειδοποίησης: δηλώνει την παρουσία εγγενών κινδύνων του προϊόντος. Είναι υποχρεωτική η ανάγνωση των υποδείξεων χρήσης πριν κάνετε οποιαδήποτε εργασία συναρμολόγησης ή οποιαδήποτε παρέμβαση συντήρησης του προϊόντος.
- 9) Ετικέτα προειδοποίησης: όταν ο τάπητας βρίσκεται σε κάθετη θέση είναι εμφανές το αυτοκόλλητο που παρέχει πληροφορίες για την απεμπλοκή του γάντζου ασφαλείας.



ΕΛΑΧΙΣΤΗ / ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ	0,8-16 km/h
ΚΛΙΣΗ	15% με ηλεκτρική ρύθμιση σε 15 επίπεδα
ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ	45,5 x 140 cm
ΠΑΧΟΣ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ	0,18 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)	170 x 75 x 145,5 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΔΙΠΛΩΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)	94 x 78,2 x 158 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	178 x 78 x 34 cm
ΙΣΧΥΣ ΚΙΝΗΤΗΡΑ DC (Continuous / Peak):	2,50 hp / 3,75 hp
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	69 Kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	77 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	120 Kg
ΤΑΣΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ	230V AC
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ	50/60 Hz
ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΧΥΣ	1100 W
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	Αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού και δέκτης HR (*)
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	Πρότυπα: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (κατηγορία HC)
	Οδηγίες: 2001/95/CE -2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

(*) Ο ασύρματος δέκτης HR είναι συμβατός με μη κωδικοποιημένη ζώνη στήθους Polar, δεν προβλέπεται

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:

- Ο ιδανικός χώρος για την εγκατάσταση και καλή συντήρηση του προϊόντος πρέπει να είναι:
 - χώρος κατοικίας,
 - στεγασμένος και ευρύχωρος,
 - με τεχνητό και φυσικό φωτισμό,
 - με ένα ή περισσότερα παράθυρα,
 - με θερμοκρασία από 5°C μέχρι 32°C,
 - με σχετική υγρασία από 20% μέχρι 90%.

Το προϊόν δεν πρέπει να εγκαθίσταται σε εξωτερικούς χώρους, σε χώρους με μεγάλη υγρασία ή κοντά στη θάλασσα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ:

- Το ιδανικό έδαφος για την τοποθέτηση του προϊόντος πρέπει να είναι:
 - με πάτωμα εντελώς επίπεδο,
 - με αντοχή στο βάρος του προϊόντος.

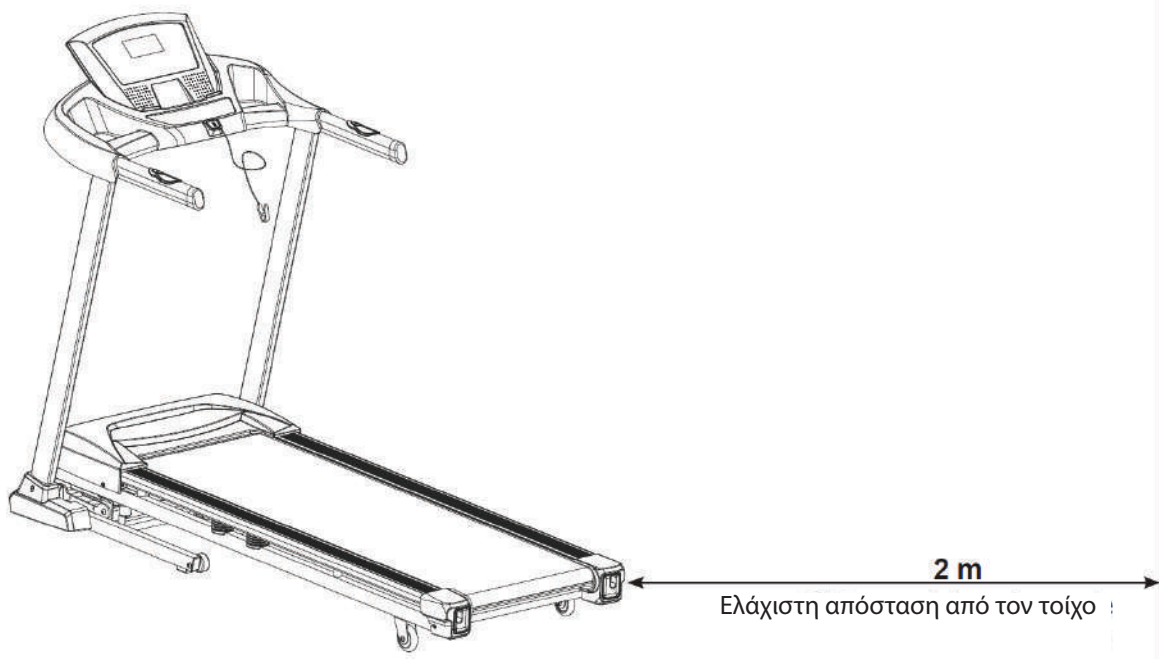
Στα πατώματα από υλικά που φθείρονται (όπως μοκέτες, παρκέ κλπ) πρέπει να τοποθετούνται ειδικά προστατευτικά στα σημεία επαφής.

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:

- Το σημείο τοποθέτησης του προϊόντος δεν πρέπει να εκτίθεται στον ήλιο, και σε περίπτωση μεγάλων παραθύρων καλό θα είναι να παρεμβάλλεται κάποια κουρτίνα.
Επίσης το προϊόν πρέπει να είναι μακριά από συσκευές κλιματισμού για την αποφυγή ρευμάτων αέρα κατά την διάρκεια της προπόνησης.

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ να αφήσετε μια απόσταση ασφαλείας ελεύθερη τουλάχιστον 2 μέτρων μεταξύ του πίσω τμήματος και του τοίχου.
ΔΕΝ πρέπει να υπάρχουν κανενός είδους αντικείμενα στον ελεύθερο χώρο πίσω από τον τάπητα.



Η συσκευασία αποτελείται από ένα χάρτινο κιβώτιο κλεισμένο με μεταλλικούς συνδετήρες και ταινίες περιτύλιξης.

Για να σηκώσετε ή να μετακινήσετε το κιβώτιο ζητήστε τη βοήθεια και άλλων ατόμων στην περίπτωση που είναι ογκώδες και βαρύ.

Όταν τοποθετείτε το κιβώτιο στο πάτωμα, ακολουθείστε την ένδειξη "Πάνω Μέρος" που είναι σημειωμένη με βέλος τυπωμένο στο χαρτόνι. Για να ανοίξετε το κιβώτιο κόψτε τις ταινίες με ένα ψαλίδι και βγάλτε τους συνδετήρες με μία πένσα.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Σας συστήνουμε να μη καταστρέψετε την συσκευασία και αν είναι δυνατόν να την φυλάξετε για την περίπτωση που θα χρειαστεί κάποια επισκευή ή αντικατάσταση κατά την διάρκεια της εγγύησης.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών.

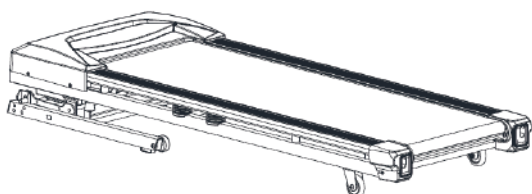
Τα στοιχεία της συσκευασίας (χαρτόνι και σακούλες) δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα παιδιά γιατί αποτελούν πιθανή πηγή κινδύνου.

Κατά τη διάρκεια των εργασιών να συμβουλευόσαστε τις εικόνες με τις φάσεις της συναρμολόγησης και κατά περίπτωση να χρησιμοποιείτε τις εικόνες του καταλόγου των ανταλλακτικών.

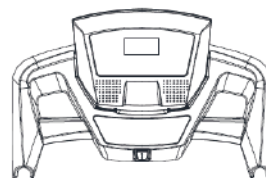
Ο κατάλογος με την πλήρη λίστα των εξαρτημάτων βρίσκεται στο πίσω μέρος του εγχειριδίου.

Μετά την αφαίρεση του προϊόντος από το κιβώτιο προσέξτε για πιθανές βλάβες λόγω της μεταφοράς και αντιστοιχείστε όλα τα μέρη που απεικονίζονται στο έντυπο.

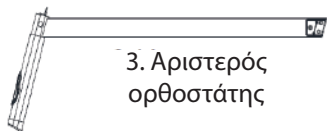
Ταυτοποίηση υλικού συσκευασίας



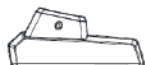
Κυρίως σώμα



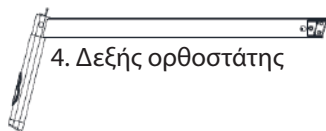
Πλήρης κονσόλα



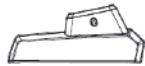
3. Αριστερός ορθοστάτης



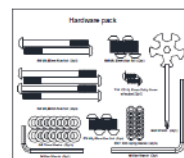
20. Αριστερό κάλυμμα ορθοστάτη



4. Δεξίς ορθοστάτης



21. Δεξί κάλυμμα ορθοστάτη



Φάκελος εργαλείων και υλικών συναρμολόγησης



Καλώδιο ρεύματος



Κλειδί ασφαλείας



Λιπαντικό σιλικόνης



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Το σήκωμα της επιφάνειας τρεξίματος πρέπει να γίνεται από τουλάχιστον 2 άτομα.

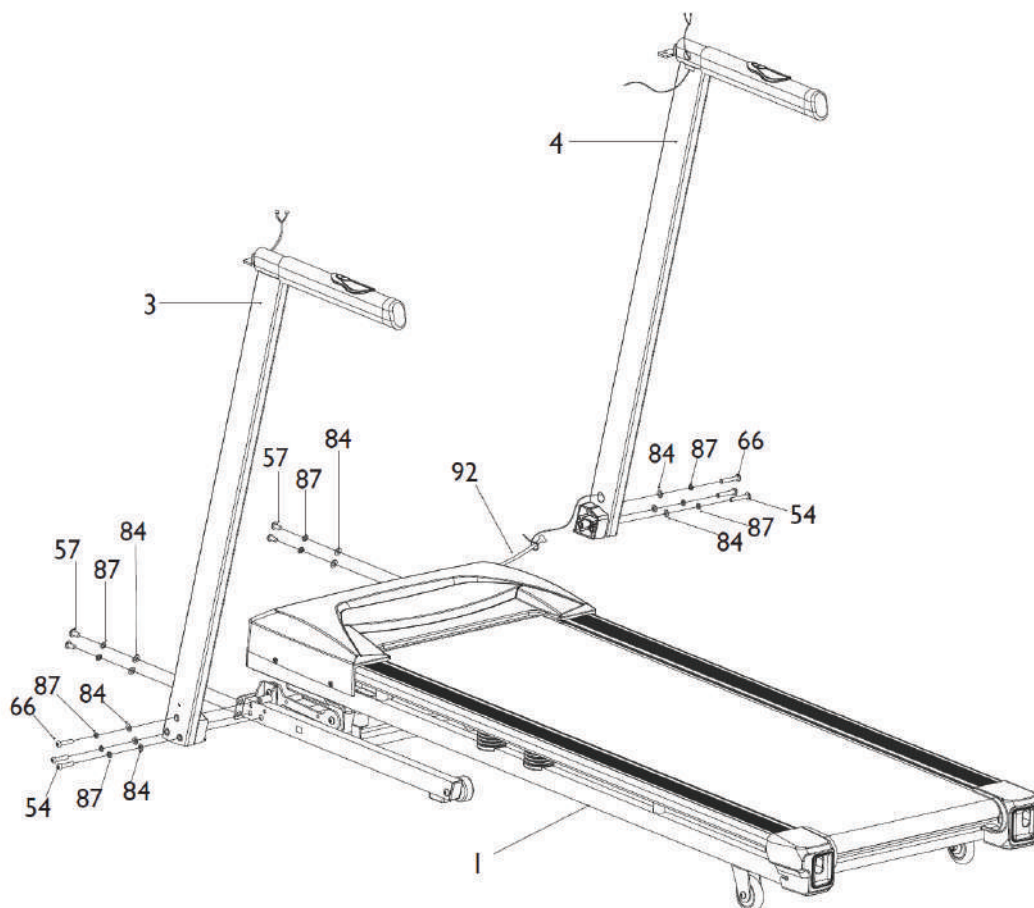
- Αφού ανοίξετε τη συσκευασία του προϊόντος, με τη βοήθεια ενός άλλου ατόμου, σηκώστε την συναρμολογημένη επιφάνεια τρεξίματος και τοποθετήστε την στο πάτωμα (όπως στην εικόνα) στο μέρος που έχετε διαλέξει να εγκαταστήσετε το προϊόν. Βγάλτε όλα τα υλικά που βρίσκονται μέσα στο κιβώτιο και απλώστε τα στο πάτωμα, έτοιμα για συναρμολόγηση. Το προϊόν βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο συναρμολόγησης και οι ενέργειες για τη συμπλήρωσή της είναι ελαχιστοποιημένες.
- Πλησιάστε το δεξί και αριστερό ορθοστάτη 4 και 3 στους υποδοχές της επιφάνειας κύλισης 1. Ενώστε το καλώδιο του ορθοστάτη 4, στο καλώδιο τροφοδοσίας 92 που προεξέχει από το κυρίως πλαίσιο, στη συνέχεια, τραβήξτε απαλά το καλώδιο 92 μέσα από τον ορθοστάτη 4 μέχρι να βγει στο πάνω μέρος του.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Κατά τη διάρκεια της σύνδεσης του ορθοστάτη, βεβαιωθείτε ότι δεν έχει παγιδευτεί το καλώδιο τροφοδοσίας γιατί υπάρχει κίνδυνος να κοπεί.

- Στερεώστε τον αριστερό και δεξί ορθοστάτη 3 και 4 στο κυρίως πλαίσιο 1 σφίγγοντας κάθε έναν με:
 - Στο μπροστινό μέρος με δύο βίδες 57 (M8x15 mm), συνοδευόμενες με ροδέλες 87 (Ø10x8 mm) και ροδέλες 84 (Ø10x8 mm)
 - Στα πλαϊνά με δύο βίδες 54 (M8x90 mm) και μια βίδα 66 (M8x80 mm), συνοδευόμενες με ροδέλες 87 (Ø10x8 mm) και ροδέλες 84 (Ø10x8 mm), όπως φαίνεται παρακάτω.



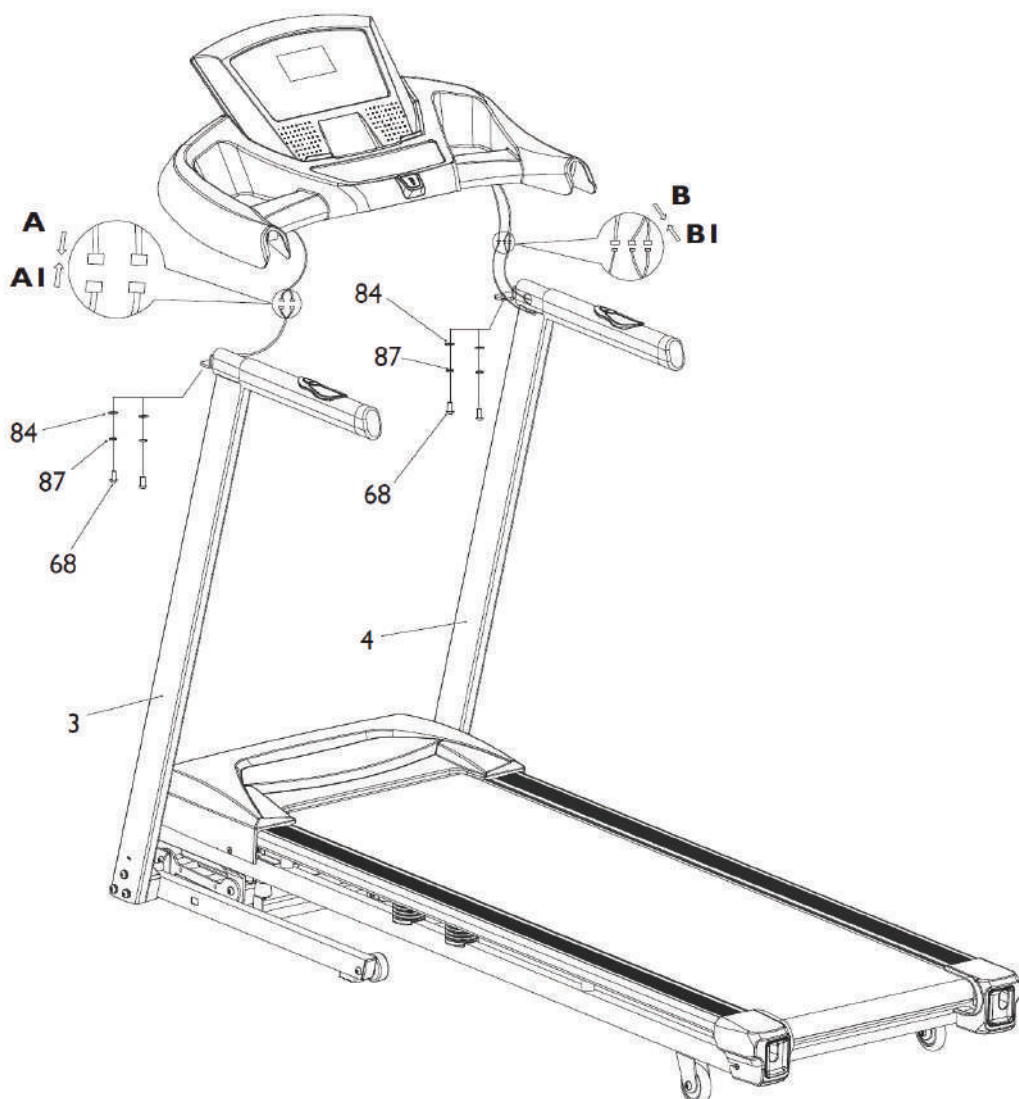
- Πλησιάστε την κονσόλα στους ορθοστάτες 3 και 4. Συνδέστε στη δεξιά πλευρά της κονσόλας το καλώδιο παροχής ρεύματος 92 και συνδέστε τα καλώδια ταχύτητας και αισθητήρων ανίχνευσης καρδιακού παλμού (B με B1), με εκείνα που βγαίνουν από τον δεξιό ορθοστάτη.

Συνδεθείτε στην αριστερή πλευρά της κονσόλας τα καλώδια των αισθητήρων ανίχνευσης καρδιακού παλμού (A και A1), με εκείνα που βγαίνουν από τον αριστερό ορθοστάτη.

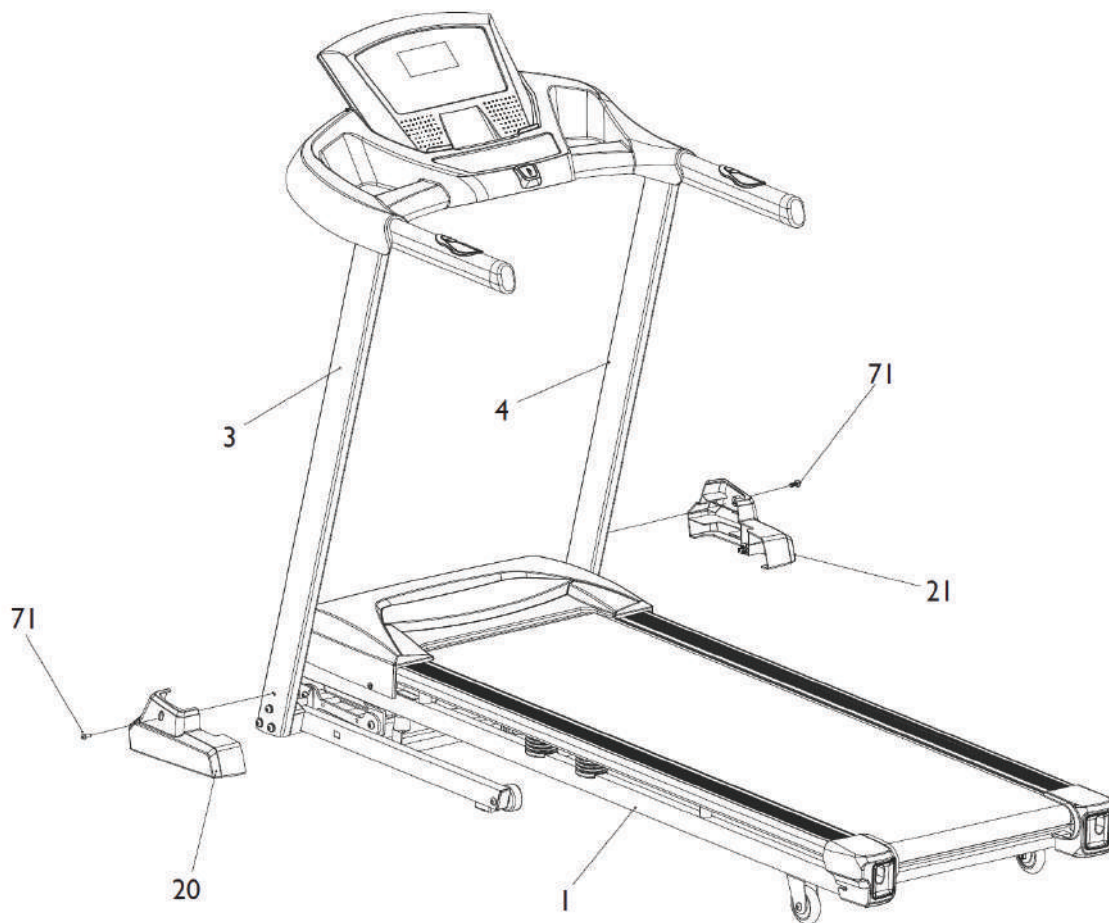
**ΠΡΟΣΟΧΗ**

Κατά τη διάρκεια της σύνδεσης του ορθοστάτη, βεβαιωθείτε ότι δεν έχει παγιδευτεί το καλώδιο τροφοδοσίας γιατί υπάρχει κίνδυνος να κοπεί.

- Στερεώστε την κονσόλα στους ορθοστάτες 3 και 4, σφίγγοντας κάθε έναν με δύο βίδες 68 (M8x20 mm) συνοδευόμενες με ροδέλες 87 (Ø10x8 mm) και ροδέλες 84 (Ø10x8 mm), όπως φαίνεται παρακάτω.



- Στερεώστε τα πλαϊνά καπάκια 21 και 22 στις αντίστοιχες θέσεις στη βάση του αριστερού και δεξιού ορθοστάτη αντίστοιχα και σφίξτε το καθένα με μία βίδα 71 (ST4,8x15 mm).
- Τώρα το όργανο είναι συναρμολογημένο και πριν την άσκηση βεβαιωθείτε ότι βιδώσατε κατάλληλα όλες τις βίδες που έπρεπε κατά την διάρκεια της συναρμολόγησης και διαβάστε τις υπόλοιπες σελίδες του εγχειριδίου για τις πληροφορίες χρήσης και ασφάλειας



Ο τάπητας μπορεί να τοποθετηθεί σε κάθετη στάση για να καταλαμβάνει λιγότερο χώρο όταν δεν χρησιμοποιείται και για να το πετύχετε κάντε τις ακόλουθες ενέργειες.



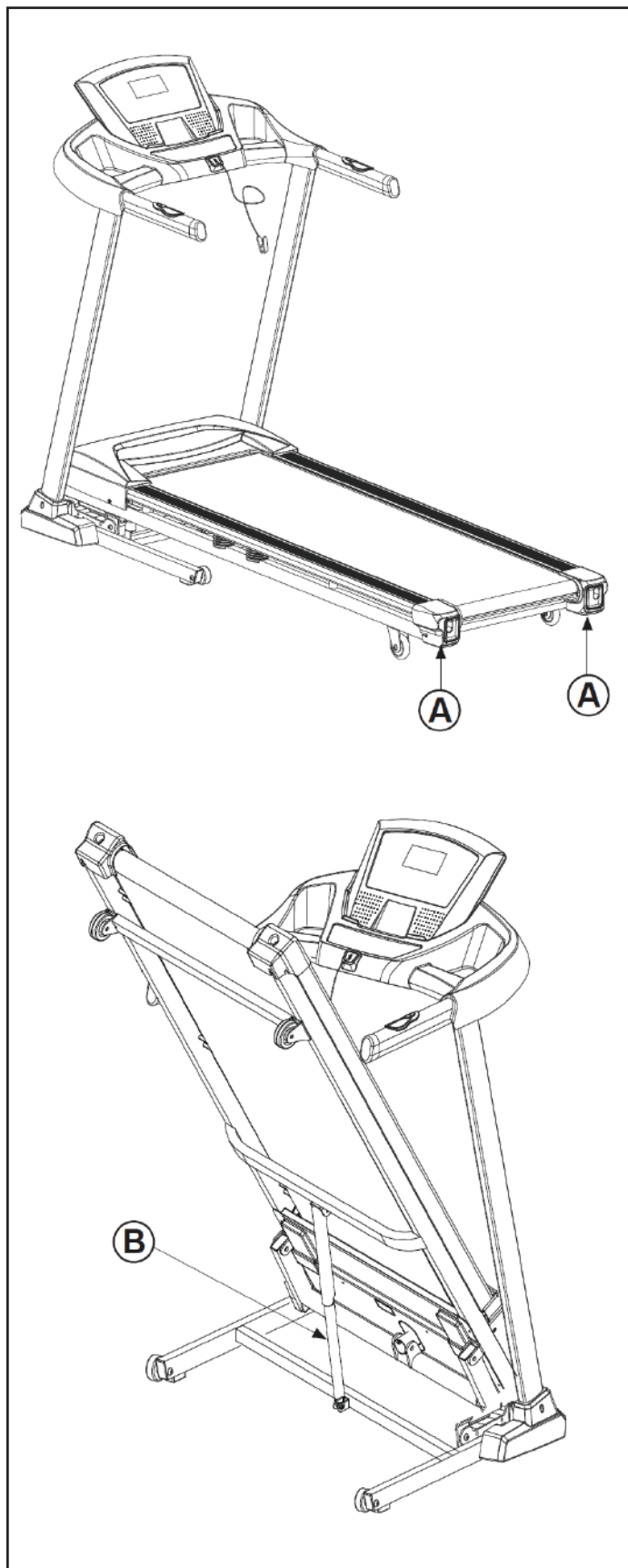
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Φέρτε την επιφάνεια τρεξίματος στο ελάχιστο επίπεδο κλίσης, διαφορετικά δεν θα μπορεί να κλείσει.
- Σβήστε το όργανο και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- Πιάστε τις πίσω άκρες της επιφάνειας τρεξίματος βάζοντας τα χέρια κάτω από τις γωνίες A.
- Σηκώστε με τα δύο χέρια την επιφάνεια τρεξίματος μέχρι να πλησιάσει τις χειρολαβές και συνεχίστε έως ότου μπει ο γάντζος ασφαλείας B.
- Το αμορτισέρ της βάσης θα βοηθήσει στο σήκωμα και το κατέβασμα της επιφάνειας.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μετά το κλείσιμο, πριν αφήσετε την επιφάνεια, σιγουρευτείτε ότι ο γάντζος ασφαλείας είναι καλά στερεωμένος, δοκιμάζοντας με τα χέρια σας την επιφάνεια.



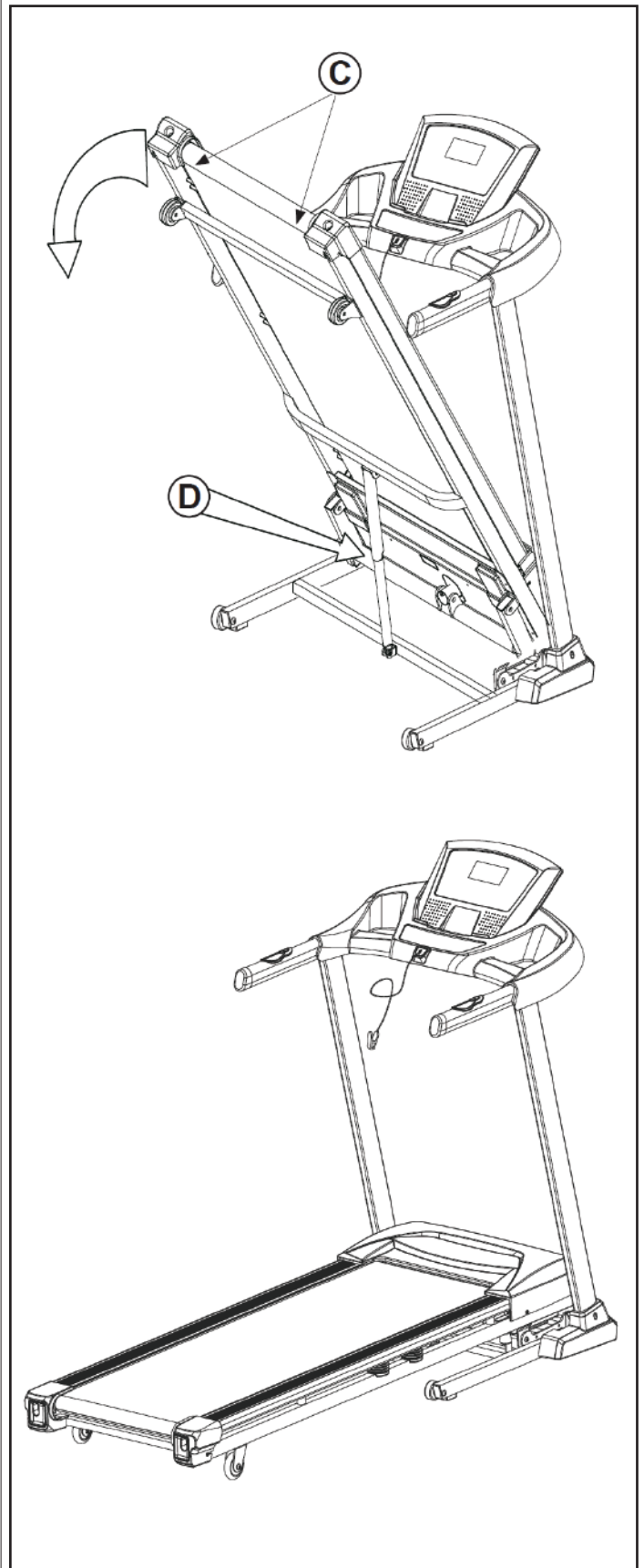


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Πριν ανοίξετε το διάδρομο, αφαιρέστε πιθανά αντικείμενα που βρίσκονται στο πάτωμα στο σημείο που θα καταλάβει η επιφάνεια τρεξίματος. Σιγουρευτείτε επίσης, ότι δεν υπάρχουν κοντά κατοικίδια ζώα ή παιδιά που παίζουν.

Για να φέρετε τον τάπητα σε οριζόντια θέση, πιάστε με τα χέρια τις πίσω άκρες της επιφάνειας τρεξίματος στο σημείο C και πιέστε με το πόδι στο γάντζο ασφαλείας D μέχρι να ξεγαντζωθεί.

Μετά, κατεβάστε σιγά-σιγά με τα χέρια τον τάπητα μέχρι να ακουμπήσει τελείως το έδαφος.





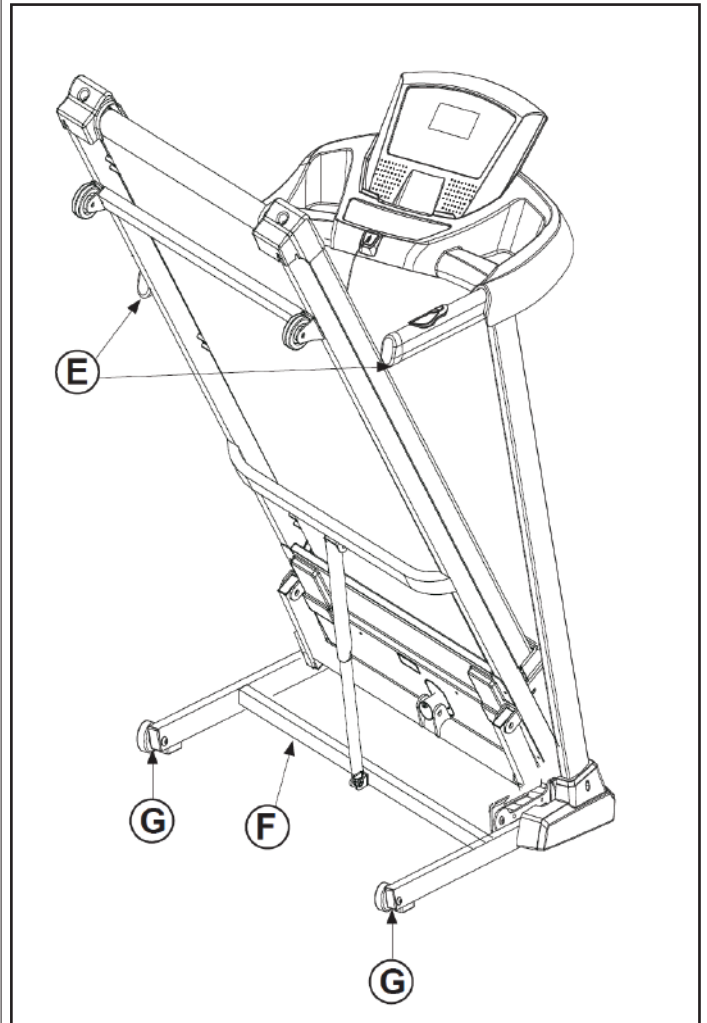
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Πριν μετακινήσετε το όργανο, βγάλτε την πρίζα του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Ελέγξτε το γάντζο ασφαλείας να είναι καλά στερεωμένος πριν προχωρήσετε στη μετακίνηση.

Ο τάπητας έχει 2 ροδάκια στο μπροστινό μέρος απαραίτητα για την μετακίνηση.

Για να προχωρήσετε στην μετακίνηση, τοποθετηθείτε πίσω από την επιφάνεια τρεξίματος σε κάθετη θέση, πιάστε με τα χέρια τις χειρολαβές E, ακουμπήστε το ένα πόδι στο πλαίσιο F και τραβήξτε με αποφασιστικότητα τον διάδρομο, ασκώντας δύναμη μέχρι να φέρετε το πίσω μέρος της επιφάνειας τρεξίματος στους βραχίονες.

Σε αυτό το σημείο τα 2 ροδάκια G είναι σε επαφή με το έδαφος, οπότε σπρώξτε το όργανο στην επιθυμητή κατεύθυνση.





ΠΡΟΣΟΧΗ

ΠΡΙΝ ΕΝΩΣΕΤΕ ΤΟ ΒΥΣΜΑ (ΡΕΥΜΑ)

Επαληθεύσατε ότι η κατοικία σας έχει τις κατάλληλες προδιαγραφές σύμφωνα με τα τεχνικά χαρακτηριστικά που αναφέρονται στις ετικέτες.

Επαληθεύσατε ότι η πρίζα στον τοίχο είναι κατάλληλη για το βύσμα και ότι διαθέτει γείωση.

Επαληθεύσατε ότι ο διακόπτης χρώματος κόκκινου είναι στη θέση "0" (off).



ΠΡΟΣΟΧΗ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΥΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΩΔΙΟ

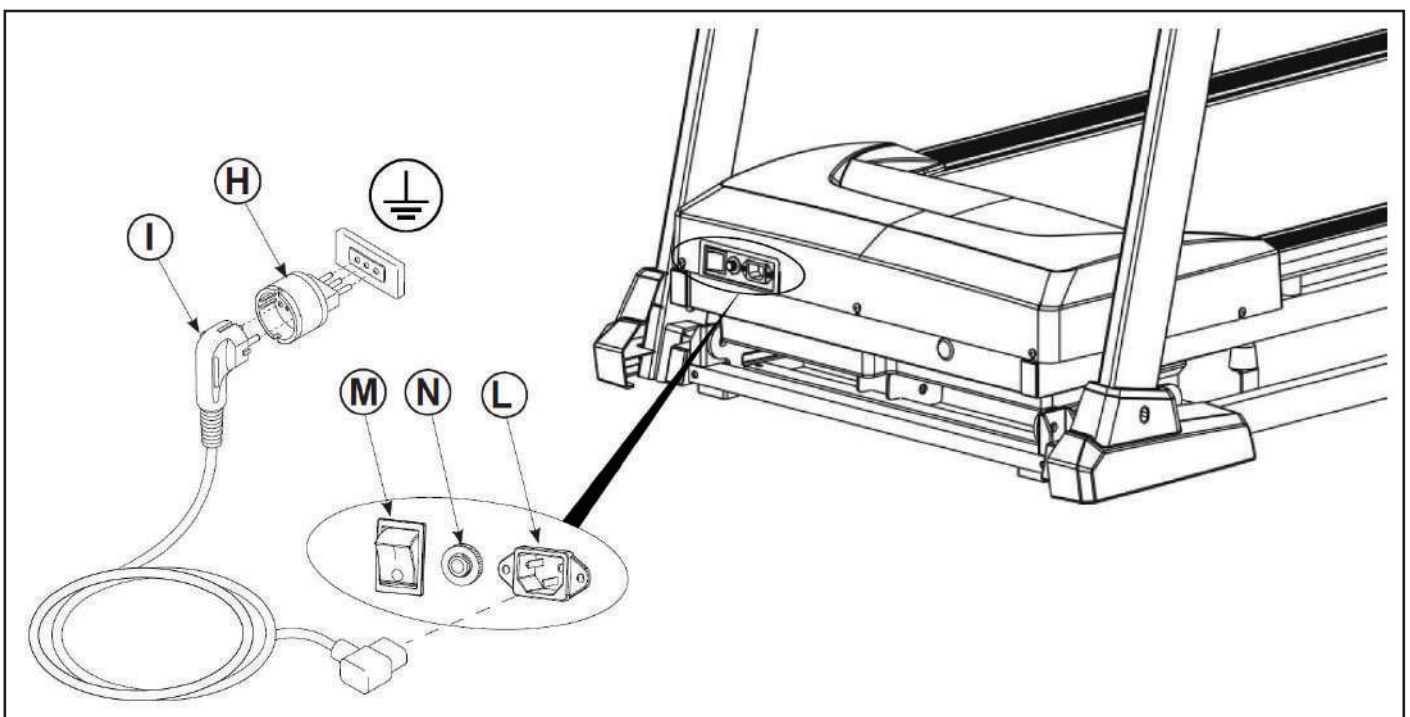
Βάλτε το βύσμα σε μία πρίζα τοίχου, αρκετά μακριά από το όργανο, για να αποφύγετε βραχυκυκλώματα που μπορεί να προκληθούν από σταγόνες ιδρώτα ή νερού.

ΜΗ περάσετε το καλώδιο κάτω από το πλαίσιο και ανάμεσα σε κινητά μέρη του συστήματος κλίσης.

ΜΗ χρησιμοποιείτε πολύπριζα ή προεκτάσεις, παρά μόνο προσαρμογείς Η (σταυρούς).

Το όργανο είναι εφοδιασμένο με καλώδιο ρεύματος με βύσμα I τύπου Schuko, που πρέπει να συνδεθεί με κατάλληλη πρίζα τοίχου (τάσης μέχρι 230 VAC) με γείωση.

Στην μπροστινή πλευρά του μοτέρ, βρίσκεται η υποδοχή του καλωδίου ρεύματος L, ο γενικός διακόπτης M, με τον οποίο ανάβει και σβήνει ο διάδρομος, και μια ασφάλεια N για ενδεχόμενες υπερτάσεις.



Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν, συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τον έλεγχο της φυσικής σας κατάστασης καθώς και να αξιολογήσει τις ιδιαίτερες προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν για αυτή τη συγκεκριμένη φυσική άσκηση.

Για εκείνους που θα χρησιμοποιήσουν το προϊόν για πρώτη φορά χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία άθλησης, θα πρέπει να έχουν περιορισμένη χρήση του προϊόντος, ειδικά στην αρχή, περιορίζοντας τις συνεδρίες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούν περισσότερες από τρεις φορές την εβδομάδα το ποδήλατο, και οι χρόνοι και οι ταχύτητες εξάσκησης πρέπει να διατηρηθούν στο ελάχιστο δυνατό, τόσο για να εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια της κονσόλας όσο για να γίνει μία ομαλή μετάβαση σε ένα πρόγραμμα προπόνησης που δεν έχετε συνηθίσει.

Για όσους αθλούνται και προτίθενται να χρησιμοποιήσουν το προϊόν ως συμπλήρωμα των προπονήσεών τους, καλό είναι να συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας γυμναστή για να προγραμματίσετε από κοινού τις ασκήσεις και την υλοποίηση του προγράμματος.

Με την παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορείτε να ορίσετε τους στόχους της προπόνησης (καύση λίπους, βελτίωση αναπνευστικής λειτουργίας, βελτίωση της καρδιαγγειακής ικανότητας) όπως φαίνεται παρακάτω.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Πριν από κάθε προπόνηση είναι πάντα καλό να κάνετε κάποιες ασκήσεις για να αυξήσετε τη θερμοκρασία των μυών, να ανεβάσετε τη θερμοκρασία του σώματος και να προετοιμάσετε την καρδιά και τους πνεύμονες.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ: Ξεκινήστε σε ένα χαμηλό ρυθμό και σταδιακά αυξήστε την ένταση της προπόνησής σας μέχρι οι καρδιακοί ρυθμοί σας να φτάσουν στο επιθυμητό εύρος τιμών. Διατηρήστε όσο το δυνατόν σταθερό το ρυθμό προπόνησης ανάλογα με το στόχο σας. Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων της χρήσης, συνιστάται οι προπονήσεις να μην ξεπερνούν τα 20 λεπτά.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Μετά τη χρήση του προϊόντος, αφιερώστε λίγα λεπτά σε διατάσεις για μυϊκή χαλάρωση.



Η προπόνηση σε υψηλή ένταση επιτρέπεται μόνο από επαγγελματίες αθλητές και πολύ καλά εκπαιδευμένους χρήστες





ΠΡΟΣΟΧΗ

- Πριν χρησιμοποιήσετε τον πομπό της ζώνης, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες αυτής της σελίδας και ενδεχομένως και αυτές που σας παρέχει ο κατασκευαστής.
- Μετά από κάθε χρήση καθαρίστε και σκουπίστε προσεκτικά τον πομπό και την ελαστική ζώνη και στη συνέχεια βγάλτε τον πομπό και αποθηκεύστε τον ξεχωριστά από τη ζώνη.
- Καθαρίστε τον πομπό με ένα υγρό πανί και με ουδέτερο σαπούνι. Η ελαστική ζώνη πρέπει να καθαρίζετε στο χέρι με κλασικό απορρυπαντικό.
- Ζώνη και πομπός πρέπει να φυλάσσονται έξω από κουτιά, κλειστές σακούλες ή άλλα κλειστά αντικείμενα. Σας συμβουλεύουμε να τα κρεμάτε στον τοίχο, έτσι ώστε να στεγνώνουν πάντα τελείως.

Ο διάδρομος ενσωματώνει ένα δέκτη HR κατάλληλο για πομπούς της ζώνης παλμών μη κωδικοποιημένου τύπου, μάρκας POLAR® (δεν παρέχεται).

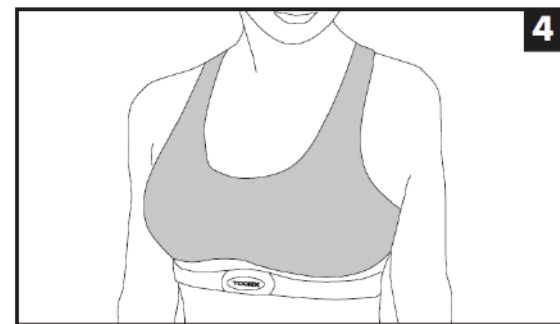
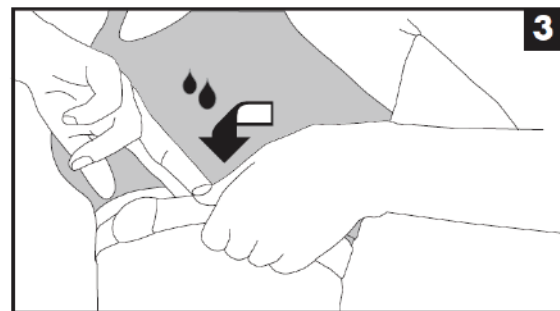
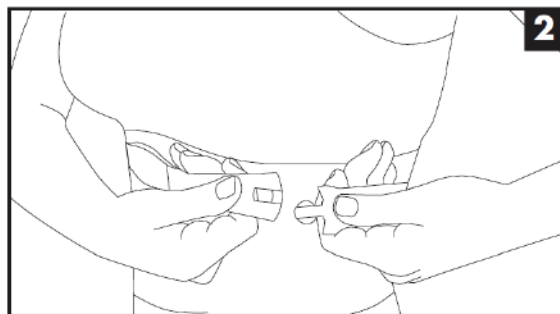
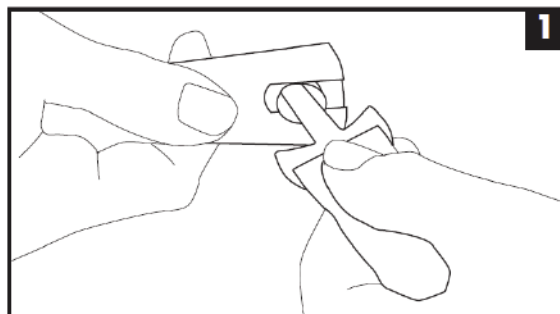
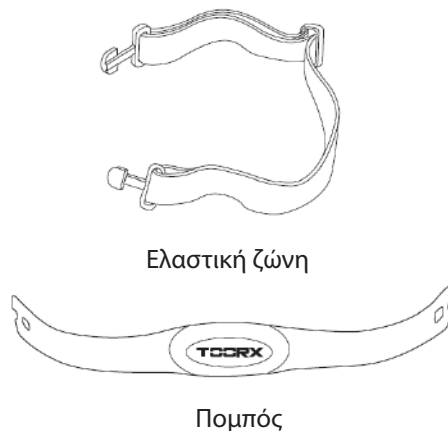
Η ζώνη παλμών αποτελείται από δύο στοιχεία: τον πομπό που στέλνει ραδιοσήματα στην κονσόλα και την ελαστική ζώνη που επιτρέπει τη στήριξη του πομπού στον θώρακα.

- 1) Γαντζώστε το ένα άκρο του πομπού στην ελαστική ζώνη.
- 2) Ρυθμίστε το μήκος της ελαστικής ζώνης (με βάση τον θώρακά σας) χρησιμοποιώντας την πόρπη.
- 3) Τοποθετήστε την ελαστική ζώνη ακριβώς κάτω από το στήθος (όπως φαίνεται στις εικόνες) και γαντζώστε το άλλο άκρο της ζώνης στον πομπό.
- 4) Σηκώστε λίγο τον πομπό και με βρεγμένα δάχτυλα υγραίνετε τα ηλεκτρόδια που βρίσκονται από πίσω.
- 5) Επαληθεύστε ότι η επιφάνεια των ηλεκτροδίων εφάπτεται καλά στο δέρμα σας.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ένδειξη των καρδιακών παλμών που σας δίνει η ζώνη παλμών είναι μια μέτρηση-σημείο αναφοράς χρήσιμο για να επιβλέπετε την συχνότητα των καρδιακών παλμών σας ανάλογα με το είδος της προπόνησης που πρόκειται να κάνετε και για να έχετε μια ένδειξη για την κατανάλωση θερμίδων. Σε καμία περίπτωση η ανωτέρω μέτρηση δεν μπορεί να θεωρηθεί ιατρικό δεδομένο.



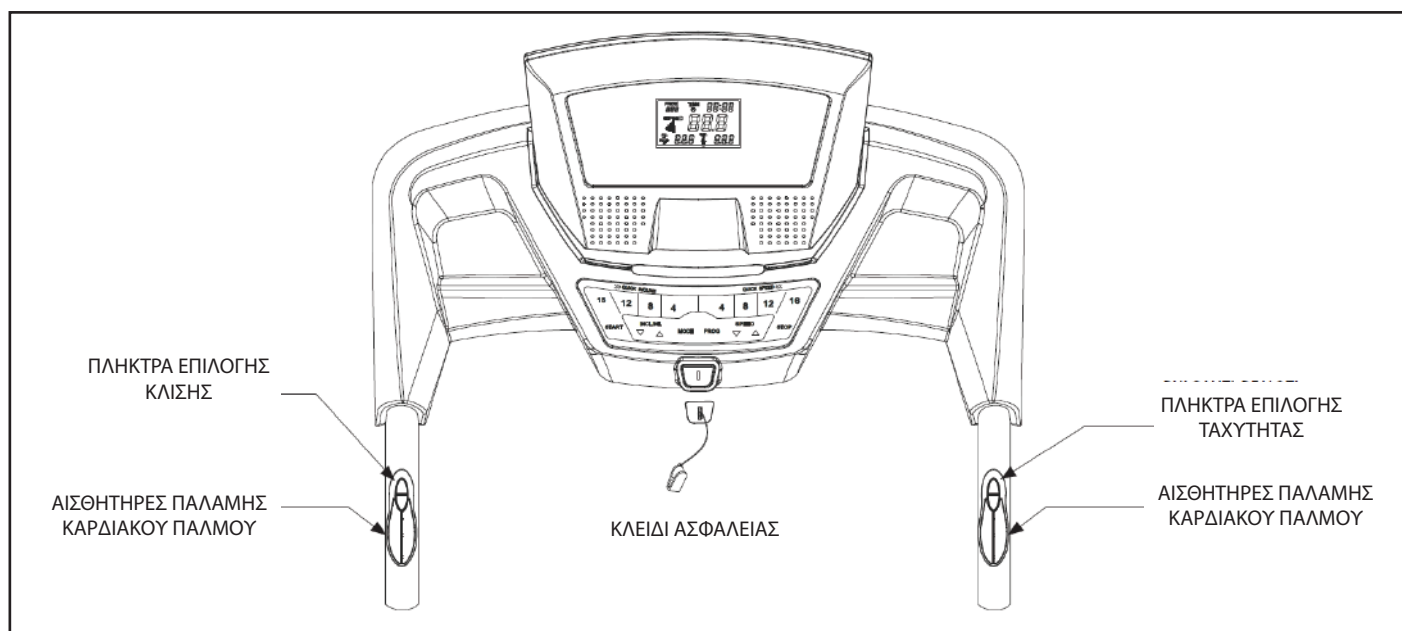


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Πριν από την έναρξη μιας προπόνησης, συνδέστε σωστά το κλειδί ασφαλείας συνδέοντας το κλιπ στα ρούχα σας. Σε περίπτωση που θέλετε να σταματήσετε άμεσα την άσκηση, απλά τραβήξτε το σχοινί για να αποσπάσετε το μαγνητικό κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα. Για να συνεχίσετε την προπόνηση τοποθετήστε το κλειδί στη θέση του στην κονσόλα.
- Όταν ο διάδρομος δεν είναι σε χρήση, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και κρατήστε το σε ασφαλές σημείο. Κρατήστε το κλειδί ασφαλείας μακριά από παιδιά.
- Προχωρήστε σταδιακά στη χρήση του οργάνου. Χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές όταν είναι απαραίτητο.
- Προχωράτε με αργά βήματα όταν η ταχύτητα του τάπητα είναι χαμηλή. Μην μένετε ακίνητοι όταν ο τάπητας κινείται.
- Μην προσπαθήσετε να αλλάξετε κατεύθυνση και φροντίστε ώστε το πρόσωπο και το μπροστινό μέρος του σώματος σας να κοιτούν προς την κονσόλα.
- Μην ενεργοποιείτε ποτέ το όργανο ενώ κάποιος βρίσκεται πάνω στον τάπητα.
- Να μην χρησιμοποιεί το όργανο περισσότερο από ένα άτομο τη φορά.
- Ξεκινήστε την άσκηση ενώ στέκεστε με τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα. Από τη στιγμή που ο τάπητας ξεκινάει να κινείται με την ελάχιστη ταχύτητα, αρχίστε να περπατάτε πάνω του αργά.

Όποιος ετοιμάζεται να χρησιμοποιήσει το διάδρομο για πρώτη φορά θα πρέπει καταρχήν να εξοικειωθεί με την όλα και να επαληθεύσει τη λειτουργία του διαδρόμου πριν ξεκινήσει ένα πρόγραμμα προπόνησης.

- Ενεργοποιήστε το διάδρομο με τον διακόπτη -το κόκκινο φωτάκι του διακόπτη ανάβει- βάλτε το κλειδί ασφαλείας στην κατάλληλη θέση, η κονσόλα για σύντομο διάστημα κάνει ένα στιγμιαίο test ανάβοντας όλες τις ενδείξεις της οθόνης και μετά βγάζει ένα παρατεταμένο ήχο.
- Ανεβείτε στον διάδρομο από τα πλάγια και τοποθετηθείτε στο κέντρο με τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα.
- Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε αμέσως την προπόνηση στην ελάχιστη ταχύτητα, στηριζόμενοι στις χειρολαβές και ξεκινήστε να περπατάτε με φυσιολογικό ρυθμό και χαλαρό βηματισμό. Διατηρήστε για λίγη ώρα μια χαμηλή ταχύτητα, ώστε να εξοικειωθείτε με την αίσθηση του κινούμενου τάπητα.
- Όταν αισθανθείτε ότι είστε έτοιμοι, αυξήστε την ταχύτητα κύλισης του τάπητα, πατώντας το πλήκτρο αύξησης ταχύτητας VELOCITA FAST και αφήστε τις χειρολαβές έτσι ώστε να κινήστε χαλαρά. Για μεγαλύτερη άνεση σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα που είναι στη χειρολαβή.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι σημαντικό να διατηρείτε την αυτοσυγκέντρωσή σας για να αποφύγετε ατυχήματα.
- Σας προτείνουμε να διατηρείτε μια σωστή στάση τρεξίματος με το βλέμμα εμπρός και να μην τροποποιείτε τη θέση σας ειδικά, στις υψηλότερες ταχύτητες.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ελέγξτε συχνά τους καρδιακούς παλμούς, σφίγγοντας και με τα δύο χέρια τους αισθητήρες στην χειρολαβή και τα δεδομένα θα εμφανιστούν στην οθόνη (PULSE).



TIME (ΧΡΟΝΟΣ)

- Δείχνει το χρόνο (λεπτά) που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης ή τον εναπομείναντα χρόνο στην περίπτωση που έχετε προεπιλέξει τη διάρκεια.

CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

- Δείχνει τις θερμίδες που καταναλώθηκαν από την αρχή της άσκησης ή τις εναπομείναντες θερμίδες στην περίπτωση που έχετε προεπιλέξει τις θερμίδες που θέλετε να κάψετε (*).

PULSE (ΠΑΛΜΟΣ)

- Όταν πιάνετε τις δύο χειρολαβές ακουμπώντας τις παλάμες των χεριών στους αισθητήρες του παλμογράφου (Hand Pulse) ή όταν φοράτε την ασύρματη ζώνη παλμών, η οθόνη απεικονίζει τους παλμούς της καρδιάς (*).

SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ)

- Δείχνει την ταχύτητα σε χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h)

INCLINE (ΚΛΙΣΗ)

- Δείχνει την κλίση της επιφάνειας τρεξίματος.

DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)

- Δείχνει την απόσταση που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης ή την υπόλοιπη απόσταση στην περίπτωση που την έχετε προεπιλέξει.

PROGRAM (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)

- Δείχνει τον αριθμό και το είδος του επιλεγμένου προγράμματος.
- P01 - P10: προγράμματα προ-εγκατεστημένα
- HP1 - HP3: προγράμματα και καρδιακός παλμός ελεγχόμενα
- FAT: body fat test

(*). Σας υπενθυμίζουμε ότι οι μετρήσεις που παρέχονται είναι δεδομένα κατά προσέγγιση και δεν μπορούν να θεωρηθούν, σε καμία περίπτωση, ιατρικές αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Μετά από αρκετά λεπτά αδράνειας εφαρμόσει η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.



START

Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσει η άσκηση και να τεθεί σε κίνηση ο τάπητας με όλες τις λειτουργίες του.

STOP - PAUSE

Πατήστε το κουμπί STOP για να σταματήσετε την άσκηση, ο τάπητας θα επιβραδύνει μέχρι να σταματήσει και τα δεδομένα της άσκησης θα διαγραφούν.

SPEED +/- (Ταχύτητα ιμάντα)

- Χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα SPEED για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα του ιμάντα.
- Κατά τη ρύθμιση των δεδομένων των προγραμμάτων χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα SPEED για να ρυθμίσετε τους στόχους της προπόνησης (διάρκεια, απόσταση, θερμίδες).

INCLINE UP / DOWN (Κλίση επιφάνειας κύλισης)

- Χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα ΚΛΙΣΗ UP / DOWN για να αυξήσετε ή να μειώσετε το επίπεδο κλίσης της επιφάνειας κύλισης.

PROG.

- Πατήστε το πλήκτρο PROG. για να διαλέξετε κάποιο από τα διαθέσιμα προγράμματα προπόνησης:
P01 ÷ P15 για να επιλέξετε ένα από τα προκαθορισμένα προγράμματα προπόνησης,
U01 ÷ U03 για να επιλέξετε ένα από τα προγράμματα χρήστη,
Body Fat Test για να εκτελέσετε προπόνηση λιπομέτρησης,
HR1 HR3 ÷ να επιλέξετε ένα πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού παλμού.

ΠΛΗΚΤΡΑ ΑΜΕΣΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ / ΚΛΙΣΗΣ

Όταν πατηθεί ένα από τα πλήκτρα γρήγορης επιλογής ταχύτητας ή κλίσης, ο τάπητας φτάνει στο επίπεδο ταχύτητας και κλίσης που φαίνεται πάνω στο πλήκτρο.

MODE

- Πατώντας το πλήκτρο MODE καθορίζετε την προπόνηση σε μια από τις τρεις επιλογές που επιθυμείτε.
 - διάρκεια προπόνησης
 - απόσταση που επιθυμείτε να τρέξετε
 - ποσότητα θερμίδων που θέλετε να κάψετε.

Όταν εισάγονται τιμές στο TIME, DISTANCE ή CALORIE κατά τη διάρκεια της άσκησης, η οθόνη θα αρχίσει την αντίστροφη μέτρηση μέχρι να μηδενιστεί, στιγμή κατά την οποία σταματάει και η άσκηση.

Στο πρόγραμμα Body Fat Test το πλήκτρο MODE χρησιμοποιείται για εισαγωγή στοιχείων χρήστη (φύλλο, ηλικία, ύψος, βάρος) απαραίτητων για την μέτρηση Body Fat (εκατοστιαίος δείκτης μάζας λίπους)

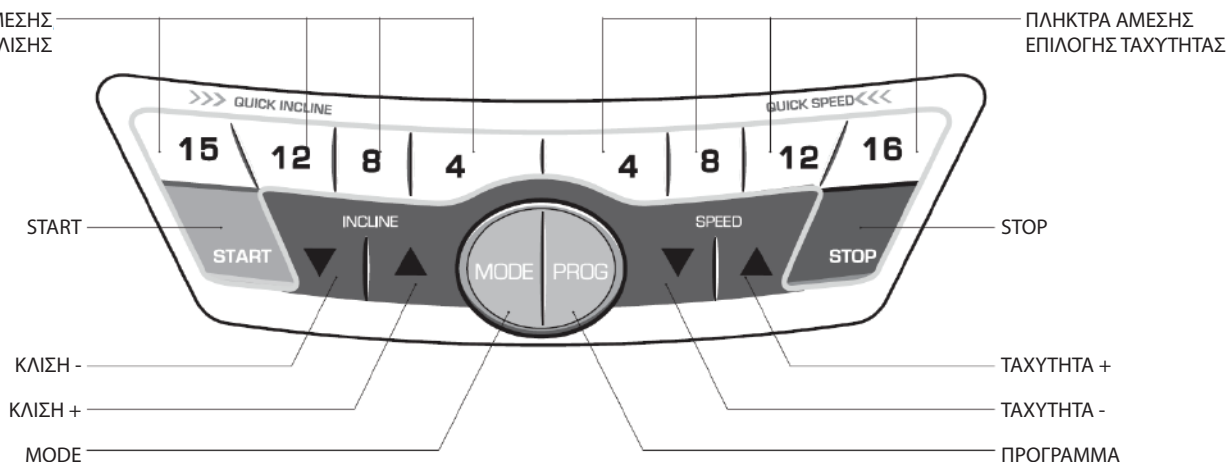
ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΠΛΗΚΤΡΑ

Στη δεξιά χειρολαβή βρίσκονται τα πλήκτρα για τον εύκολο έλεγχο της ταχύτητας κίνησης του τάπητα. Στην αριστερή χειρολαβή, τα πλήκτρα για τον έλεγχο κλίσης.

ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Το κλειδί ασφαλείας είναι ένα αντικείμενο πολύ σημαντικό. Βγάλτε το κλειδί μετά από κάθε χρήση του προϊόντος. Βάλτε το κλειδί πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. Όταν το κλειδί λείπει η κονσόλα παραμένει κλειστή. Το κλειδί ασφαλείας έχει ένα κορδόνι και ένα κλιπ που πρέπει να στερεώνεται στα ρούχα σας.

ΠΛΗΚΤΡΑ ΑΜΕΣΗΣ
ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΛΙΣΗΣ



ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΟΡΓΑΝΟΥ

- Για να ενεργοποιήσετε τον διάδρομο πατήστε τον γενικό διακόπτη ρεύματος στο I (on). Ανάβει το κόκκινο φως, ένδειξη πως το όργανο τροφοδοτείται. Ο διακόπτης βρίσκεται στο μπροστινό μέρος, αριστερά του καλωδίου ρεύματος.

Μετά το άνοιγμα τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα, αν το κλειδί ασφαλείας δεν είναι σωστά τοποθετημένο θα εμφανιστεί το μήνυμα "E00" που υποδηλώνει την αδυναμία σύνδεσης του κλειδιού με την επαφή και δεν θα επιτρέψει τη λειτουργία του οργάνου.

- Η κονσόλα σβήνει αυτόματα μετά από μερικά λεπτά αδράνειας.

Η χρήση του οργάνου είναι απλή και γίνεται με του ακόλουθους τρόπους:

- μηχανική γρήγορη εκκίνηση (Quickstart)
- μηχανική αντίστροφη μέτρηση (Time/Distance/Calories)
- προγράμματα προ-εγκατεστημένα (P01-P10)
- προγράμματα καρδιακών παλμών (HP1-HP3)
- Body Fat Test

ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το πλήκτρο STOP για να σταματήσει ο τάπητας, ο τάπητας θα επιβραδύνει μέχρι να σταματήσει και τα δεδομένα της άσκησης θα διαγραφούν.
- Στη λειτουργία STOP η κονσόλα θα παραμείνει ενεργή για μερικά λεπτά, στη συνέχεια θα απενεργοποιηθεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Για να βγείτε από τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

ΕΠΕΙΓΟΝ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ

- Για να διακόψετε αμέσως μια άσκηση και να σταματήσετε τον τάπητα, βγάλτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του. Ένα ηχητικό σήμα υποδεικνύει την απομάκρυνση του κλειδιού και την απενεργοποίηση της οθόνης. Απαιτεί η συμπερίληψη του κλειδιού ασφαλείας για ενεργοποίηση.

Λειτουργία Γρήγορης Εκκίνησης (QuickStart)

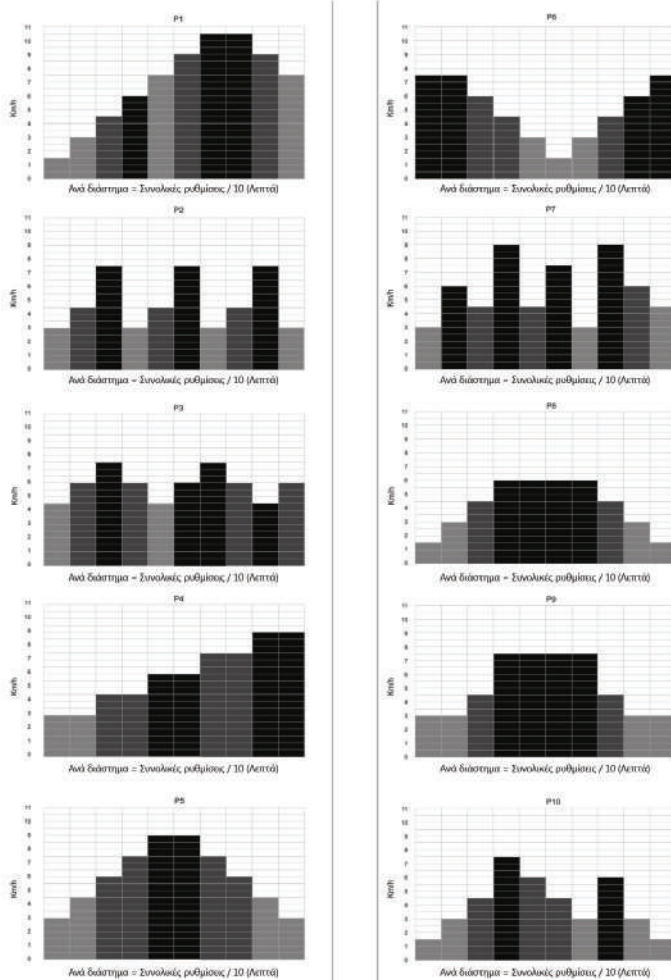
- Ενεργοποιείτε το όργανο θέτοντας το διακόπτη σε θέση ON και τοποθετώντας το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στην επιφάνεια τρεξίματος έχοντας τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα, πατήστε START και μετά από τρία δευτερόλεπτα ο τάπητας ξεκινά με την ελάχιστη ταχύτητα.
- Πιέστε τα πλήκτρα SPEED και INCLINE για να ρυθμίσετε άμεσα ταχύτητα και κλίση, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα γρήγορης επιλογής για να φτάσετε γρήγορα στις τιμές ταχύτητας και κλίσης που φαίνονται πάνω στα ίδια τα πλήκτρα.
- Οι ενδείξεις TIME, DISTANCE, CALORIES θα αρχίσουν να αυξάνονται μέχρι να σταματήσει η άσκηση με το πλήκτρο STOP ή αποσπαστεί το κλειδί ασφαλείας.

Λειτουργία Αντίστροφης Μέτρησης (Countdown)

- Ενεργοποιείτε το όργανο θέτοντας το διακόπτη σε θέση ON και τοποθετώντας το κλειδί ασφαλείας.
- Πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε έναν από τους τρεις "στόχους" της προπόνησης: Time (Χρόνος), Distance (Απόσταση), Calories (Θερμίδες).
- Στο πρώτο πάτημα του πλήκτρου MODE το παράθυρο «Time - Ωρα» εμφανίζεται να αναβοσβήνει με την ένδειξη 15:00. Με τα πλήκτρα της ταχύτητας ή της κλίσης ορίστε την επιθυμητή διάρκεια του προγράμματος. Πατήστε το πλήκτρο START για να επιβεβαιώσετε και να αρχίσει η προπόνηση.
- Με δεύτερο πάτημα του πλήκτρου MODE το παράθυρο «Distance - Απόσταση», εμφανίζεται να αναβοσβήνει με την ένδειξη 1:00. Με τα πλήκτρα της ταχύτητας ή της κλίσης μπορείτε να ρυθμίσει την επιθυμητή απόσταση (km) που θέλετε να επιτύχετε. Πατήστε το πλήκτρο START για να επιβεβαιώσετε και να αρχίσει η προπόνηση.
- Στο τρίτο πάτημα του πλήκτρου MODE το παράθυρο «Calories - Θερμίδες», εμφανίζεται να αναβοσβήνει με την ένδειξη 50. Με τα πλήκτρα της ταχύτητας ή της κλίσης ορίστε την κατανάλωση θερμίδων που θέλετε να επιτύχετε. Πατήστε το πλήκτρο START για να επιβεβαιώσετε και να αρχίσει η προπόνηση.
- Όταν ορίσετε μία από τις μεταβλητές (Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες), στην αντίστοιχη οθόνη θα τρέχει η αντίστροφη μέτρηση της συνολικής τιμής μέχρι το μηδέν. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά της ταχύτητας και της κλίσης μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα ιμάντα και την κλίση του δαπέδου. Η άσκηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή πατώντας το πλήκτρο STOP.

- Ενεργοποιήστε τον διάδρομο βάζοντας το διακόπτη λειτουργίας στη θέση ON και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στον διάδρομο, κρατώντας τα πόδια σας στα πλαϊνά στηρίγματα, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο PROG. μέχρι να επιλέξετε ένα από τα προκαθορισμένα προγράμματα γυμναστικής P01 - P10. Πατήστε επαναλαμβανόμενα το πλήκτρο PROG. μέχρι στην οθόνη να εμφανιστεί το επιθυμητό πρόγραμμα.
- Τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε τη διάρκεια του προγράμματος ή να ξεκινήσετε αμέσως την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο START. Η προκαθορισμένη διάρκεια του προγράμματος είναι 30 λεπτά.
- Για να αλλάξετε τη διάρκεια του προγράμματος (εύρος 05-99 λεπτά, που εμφανίζεται στη ένδειξη TIME), μετά την επιλογή του προγράμματος, πατήστε το πλήκτρο MODE, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το SPEED για να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο και έπειτα, πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- Κάθε πρόγραμμα αποτελείται από 10 διαστήματα που χωρίζονται ανάλογα με το χρονικό διάστημα που έχετε ορίσει. Σε κάθε διάστημα αντιστοιχεί μια τιμή ταχύτητας και κλίσης που ο υπολογιστής προσδιορίζει αυτόματα, σύμφωνα με το προφίλ του επιλεγμένου κάθε φορά προγράμματος. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα με τη χρήση του πλήκτρου SPEED και την κλίση με το πλήκτρο INCLINE.
- Το πρόγραμμα θα εκτελεστεί μέχρι την ολοκλήρωση του καθορισμένου χρόνου, μετά το πέρας του οποίου ο ιμάντας θα επιβραδύνει μέχρι να σταματήσει. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να σταματήσετε την άσκηση πατώντας το κουμπί STOP ή αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας.

Γραφική απεικόνιση της ταχύτητας/κλίσης των προκαθορισμένων προγραμμάτων



Αρχικές τιμές κλίσης & ταχύτητας για κάθε πρόγραμμα		
Πρόγραμμα	Αρχική κλίση	Αρχική ταχύτητα
P01	1%	1.5 Km/h
P02	1%	3.0 Km/h
P03	2%	4.5 Km/h
P04	2%	3.0 Km/h
P05	3%	3.0 Km/h
P06	3%	7.5 Km/h
P07	4%	3.0 Km/h
P08	4%	1.5 Km/h
P09	5%	3.0 Km/h
P10	4%	1.5 Km/h

Στο πρόγραμμα HRC η κονσόλα ρυθμίζει αυτόματα την κλίση της επιφάνειας ή / και την ταχύτητα ανάλογα με τον μετρούμενο καρδιακό ρυθμό.

Το πρόγραμμα HRC προβλέπει τη χρήση ζώνης στήθους (προαιρετικό), καθώς οι αισθητήρες στις χειρολαβές δεν εγγυάται τη συνεχή ανίχνευση του καρδιακού ρυθμού και απαιτείται περισσότερη δύναμη για να διατηρήσετε το κράτημα στις χειρολαβές, πράγμα που μειώνει την ελευθερία κατά την άσκηση και τη διατήρηση της σωστής ισορροπίας.

- Ενεργοποιήστε τον διάδρομο και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα.
- Πατήστε το πλήκτρο PROG. μέχρι να επιλέξετε ένα από τα τρία προγράμματα HP1-HP2-HP3. Αμέσως στο παράθυρο του χρόνου θα αναβοσβήνει η προεπιλογή διάρκεια του προγράμματος: 30:00 (εύρος 05-99 λεπτά), για να ρυθμίσετε την επιθυμητή διάρκεια πιέστε τα πλήκτρα ταχύτητας ή κλίσης.
- Μετά την επιλογή ενός προγράμματος HRC και τον ορισμό της διάρκειας, πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε αμέσως με την άσκηση με τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις (ηλικία 30 χρόνων, καρδιακό όριο 115 bpm), ή πατήστε το κουμπί MODE για να αλλάξετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.
- Αφού πιέσετε το πλήκτρο MODE, στο παράθυρο της Απόστασης θα αναβοσβήνει η τιμή 30 που αποτελεί την προεπιλεγμένη ηλικία του χρήστη. Προσαρμόστε με τα πλήκτρα ταχύτητας ή κλίσης.
- Πατήστε το κουμπί MODE και στο παράθυρο της Απόστασης θα αναβοσβήνει η τιμή της καρδιακής συχνότητας του χρήστη που υπολογίζεται με βάση την ηλικία που έχει δηλώσει σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα. Για να ορίσετε μια διαφορετική τιμή χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ταχύτητας ή κλίσης, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε τις καθορισμένες παραμέτρους.
- Μετά την ολοκλήρωση της εισαγωγής όλων των παραμέτρων που αναφέρονται παραπάνω, για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα, φορέστε προαιρετικά τη ζώνη στήθους και, πατήστε το κουμπί START, μετά από 3 δευτερόλεπτα αντίστροφης μέτρησης ο τάπητας ξεκινά στην ελάχιστη ταχύτητα 1,0 km / h.

- Η ταχύτητα του τάπητα ελέγχεται από τον υπολογιστή που θα την αυξάνει ή θα τη μειώνει ανάλογα με το αν ο καρδιακός σας ρυθμός ανιχνεύεται κάτω ή πάνω σε σχέση με την οριακή τιμή.

- Όταν η καρδιακή συχνότητα είναι 10 bpm μικρότερη από την οριακή τιμή, η ταχύτητα θα αυξάνεται κατά 0,4 χλμ/ώρα κάθε 10 δευτερόλεπτα. Στην περίπτωση που η καρδιακή συχνότητα ανιχνεύεται πολύ χαμηλότερα από την οριακή τιμή, η ταχύτητα θα αυξάνεται κατά 0,8 χλμ/ώρα ανά 10 δευτερόλεπτα.

- Όταν η καρδιακή συχνότητα είναι 10 bpm υψηλότερη από την οριακή τιμή, η ταχύτητα θα μειώνεται κατά 0,4 χλμ/ώρα κάθε 10 δευτερόλεπτα. Στην περίπτωση που η καρδιακή συχνότητα ανιχνεύεται πολύ υψηλότερα από την οριακή τιμή, η ταχύτητα θα μειώνεται κατά 0,8 χλμ/ώρα ανά 10 δευτερόλεπτα.

- Τα τρία διαθέσιμα προγράμματα ελέγχου καρδιακού παλμού διαφέρουν στη μέγιστη ταχύτητα που μπορεί να φτάσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης, συγκεκριμένα:

HP1. μέγιστη ταχύτητα: 8 χλμ/ώρα

HP2. μέγιστη ταχύτητα: 9 χλμ/ώρα

HP3. μέγιστη ταχύτητα: 10 χλμ/ώρα

- Η άσκηση θα ολοκληρωθεί όταν μηδενίσει ο χρόνος της αντίστροφης μέτρησης στο παράθυρο ΧΡΟΝΟΣ, αλλά μπορείτε να σταματήσετε ανά πάσα στιγμή την άσκηση πατώντας το πλήκτρο STOP ή αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας από τη βάση του.



Εάν στην οθόνη Παλμών εμφανιστούν τιμές καρδιακού παλμού που κρίνονται αναξιόπιστες ή πολύ μεταβλητές, μην χρησιμοποιείται το πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού παλμού. Ελέγξτε αν βρίσκονται κοντά στο όργανο τυχών ηλεκτρομαγνητικές πηγές, που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές. Αν το πρόβλημα επιμένει, καλέστε το Τμήμα Υποστήριξης.

Μέγιστες οριακές τιμές καρδιακού παλμού σε σχέση με την ηλικία του χρήστη

ΕΤΗ	Καρδιακή συχνότητα (bpm)			ΕΤΗ	Καρδιακή συχνότητα (bpm)			ΕΤΗ	Καρδιακή συχνότητα (bpm)		
	ΜΕΙΣΤΗ	ΠΡΟΚΑΘΟ- ΡΙΣΜΕΝΗ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ		ΜΕΙΣΤΗ	ΠΡΟΚΑΘΟ- ΡΙΣΜΕΝΗ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ		ΜΕΙΣΤΗ	ΠΡΟΚΑΘΟ- ΡΙΣΜΕΝΗ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ
15	195	123	123	37	174	110	110	59	153	97	97
16	194	122	122	38	173	109	109	60	152	96	96
17	193	122	122	39	172	109	109	61	151	95	95
18	192	121	121	40	171	108	108	62	150	95	95
19	191	121	121	41	170	107	107	63	149	94	94
20	190	120	120	42	169	107	107	64	148	94	94
21	189	119	119	43	168	106	106	65	147	93	93
22	188	119	119	44	167	106	106	66	146	92	92
23	187	118	118	45	166	105	105	67	145	92	92
24	186	118	118	46	165	104	104	68	144	91	91
25	185	117	117	47	164	103	103	69	143	91	91
26	184	116	116	48	163	103	103	70	143	90	90
27	183	116	116	49	162	103	103	71	142	90	89
28	182	115	115	50	162	102	102	72	141	90	89
29	181	115	115	51	161	101	101	73	140	90	88
30	181	114	114	52	160	101	101	74	139	90	88
31	180	113	113	53	159	100	100	75	138	90	87
32	179	113	113	54	158	100	100	76	137	90	86
33	178	112	112	55	157	99	99	77	136	90	86
34	177	112	112	56	156	98	98	78	135	90	85
35	176	111	111	57	155	98	98	79	134	90	85
36	175	110	110	58	154	97	97	80	133	90	84

Με τους αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακών παλμών, το πρόγραμμα BODY FAT TEST σας επιτρέπει να εκτελέσετε μέτρηση του ποσοστού της σωματικής μάζας. Σας υπενθυμίζουμε ότι τα δεδομένα που καταγράφονται είναι μόνο ένα σημείο αναφοράς και κατά προσέγγιση για τη θεωρητική αξιολόγηση της προόδου της φυσικής σας κατάστασης κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος προπόνησης.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Για όσους χρησιμοποιούν βηματοδότες ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές, το πρόγραμμα BODY FAT TEST απαγορεύεται.
- Το πρόγραμμα BODY FAT TEST πρέπει να πραγματοποιείται μόνο όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος.
- Ενεργοποιήστε το προϊόν βάζοντας το διακόπτη λειτουργίας στη θέση ON και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στον διάδρομο, κρατώντας τα πόδια σας στα πλαϊνά στηρίγματα, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο PROG. μέχρι να επιλέξετε το πρόγραμμα BODY FAT TEST για να εισέλθετε στην διαδικασία ανίχνευσης του ποσοστού του σωματικού σας λίπους.
- Πατήστε το κουμπί MODE, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη F-1, θα σας ζητηθεί να εισάγετε το φύλο σας, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά της ταχύτητας SPEED για να ορίσετε 01 στην περίπτωση που ο χρήστης είναι Άντρας ή 02 στην περίπτωση που ο χρήστης είναι Γυναίκα.
- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE, η οθόνη δείχνει F-2, απαιτείται να εισάγετε την ηλικία σας, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED για να εισάγετε τα δεδομένα.

- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE, η οθόνη εμφανίζει F-3, απαιτείται να εισάγετε το ύψος σας, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED για να εισάγετε τα δεδομένα.
- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE, η οθόνη εμφανίζει F-4, απαιτείται να εισάγετε το βάρος σας, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED για να εισάγετε τα δεδομένα.
- Τέλος, πατήστε το κουμπί MODE για να ξεκινήσει η μέτρηση του ποσοστού του σωματικού λίπους, η οθόνη εμφανίζει F-5, στη συνέχεια, πιέστε σταθερά και τα δύο χέρια στους αισθητήρες καρδιακού παλμού, έως ότου, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, η οθόνη δείχνει το αποτέλεσμα της μέτρησης.
- Στην περίπτωση που δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός του ποσοστού του σωματικού λίπους, αυτό μπορεί να οφείλεται είτε σε εσφαλμένα δεδομένα στις βασικές πληροφορίες του χρήστη, είτε το δέρμα των χεριών είναι πολύ ξηρό και δεν επιτρέπει την καλή ανίχνευση από τους αισθητήρες. Υπό αυτές τις συνθήκες, είναι απαραίτητο να αφαιρέσετε το κλειδί ασφαλείας, στη συνέχεια, τοποθετήστε το ξανά. στην υποδοχή και επαναλάβετε τις διαδικασίες ανίχνευσης, φροντίζοντας να υγράνετε ελαφρώς τα χέρια σας.

Πίνακας αναφοράς που αντιστοιχεί στην ένδειξη **F-5** του προγράμματος Body Fat Test:

Ηλικία	Γυναίκα				Άνδρας			
	Λεπτή	Κανονική	Εύσκιμη	Παχύσαρη	Λεπτός	Κανονικός	Εύσκιμος	Παχύσαρκος
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε ενέργεια καθαρισμού ή συντήρησης, σβήστε το όργανο από τον διακόπτη και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα του τοίχου.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτες, τοξικές ή επικίνδυνες ουσίες για τον καθαρισμό αλλά μονάχα προϊόντα με βάση το νερό και μαλακά πανιά.

Μην χρησιμοποιείτε ουσίες που περιέχουν παράγωγα πετρελαίου όπως ασετόν, βενζίνη ή ελαιώδεις ουσίες που περιέχουν χλώριο ή αμμωνία που μπορούν να βλάψουν και να φθείρουν τα πλαστικά μέρη.

- Κάθε εβδομάδα, καθαρίζετε την επιφάνεια τρεξίματος και τα πλαϊνά πατήματα χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο σφουγγάρι και ουδέτερο σαπούνι.
- Επίσης, έχοντας την επιφάνεια σε κάθετη θέση, καθαρίστε το πάτωμα που ακουμπούσε η επιφάνεια με ηλεκτρική σκούπα.
- Για να καθαρίστε την κονσόλα, χρησιμοποιείτε ένα ελαφρά υγρό πανάκι.
- Προσέξτε όταν καθαρίζετε το όργανο, να μην πιέζετε δυνατά την οθόνη.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Η λίπανση της επιφάνειας τρεξίματος είναι μια σημαντική ενέργεια και πρέπει να γίνεται πριν τη χρήση. Η έλλειψη της λίπανσης προκαλεί την βλάβη του μοτέρ και ακυρώνει την εγγύηση.

Η επιφάνεια τρεξίματος πρέπει να λιπαίνεται με το κατάλληλο λιπαντικό σιλικόνης περίπου κάθε 10 με 15 ώρες χρήσης ή μετά από μια μακρά περίοδο αδράνειας ή σε κάθε περίπτωση που η επιφάνεια σας φαίνεται πολύ ξηρή.

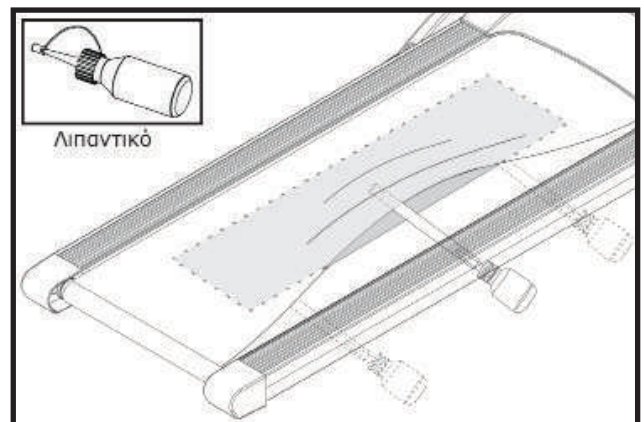


ΠΡΟΣΟΧΗ

- Στην πρώτη χρήση είναι απαραίτητη μια γενναία δόση λίπανσης: Χρησιμοποιήστε σιλικονούχο λιπαντικό σπρέι με τουλάχιστον δέκα ψεκασμούς. Όταν χρησιμοποιήσετε το σταγονόμετρο βάλτε τόση ποσότητα ώστε να χαμηλώσει κατά ένα εκατοστό το επίπεδο του λαδιού.

Διαδικασίες για την περιοδική λίπανση της επιφάνειας τρεξίματος.

- Σταματήστε τον τάπητα.
- Σηκώστε τον τάπητα στην αριστερή πλευρά
- Πιεστέ το σωληνάριο με το λιπαντικό που σας παρέχεται και στάξτε 10 σταγόνες κάτω στο ράουλο, προσπαθώντας να τις απλώσετε όσο το δυνατό στο κέντρο της επιφάνειας τρεξίματος. Εναλλακτικά, η λίπανση μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας ένα σπρέι σιλικονούχου λιπαντικού (που δεν σας παρέχεται), με 4 ψεκασμούς 2 δευτερολέπτων ο καθένας.
- Επαναλάβετε τις ενέργειες στο δεξί μέρος του τάπητα. Ξεκινήστε τον τάπητα στην ελάχιστη ταχύτητα και περπατήστε για λίγα λεπτά ώστε να απλωθεί το λιπαντικό σε όλη την επιφάνεια.



ΑΝΑΣΗΚΩΣΤΕ ΤΟΝ ΤΑΠΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΛΙΠΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε ενέργεια, τεντώματος ή ευθυγράμμισης, σβήστε το όργανο από τον διακόπτη και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα του τοίχου.

- Στην περίπτωση που ο τάπητας τείνει κατά τη διάρκεια της κίνησης του προς τα δεξιά, είναι απαραίτητο να επέμβετε στη δεξιά βίδα ρύθμισης γυρίζοντας τη προς τα δεξιά ένα τέταρτο του κύκλου κάθε φορά.
- Μετά από κάθε ρύθμιση λειτουργήστε τον τάπητα για να επαληθεύσετε την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.
- Αν συνεχίσει να τείνει προς τα δεξιά απλά ρυθμίστε την αριστερή βίδα κατά ένα τέταρτο του κύκλου προς τα αριστερά. Ίδιοι κανόνες ισχύουν στην περίπτωση τείνει προς τα αριστερά.

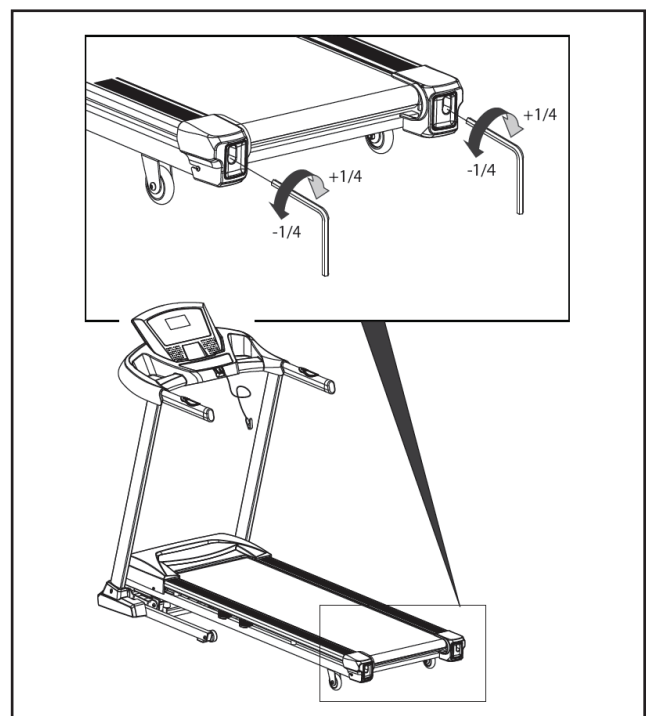
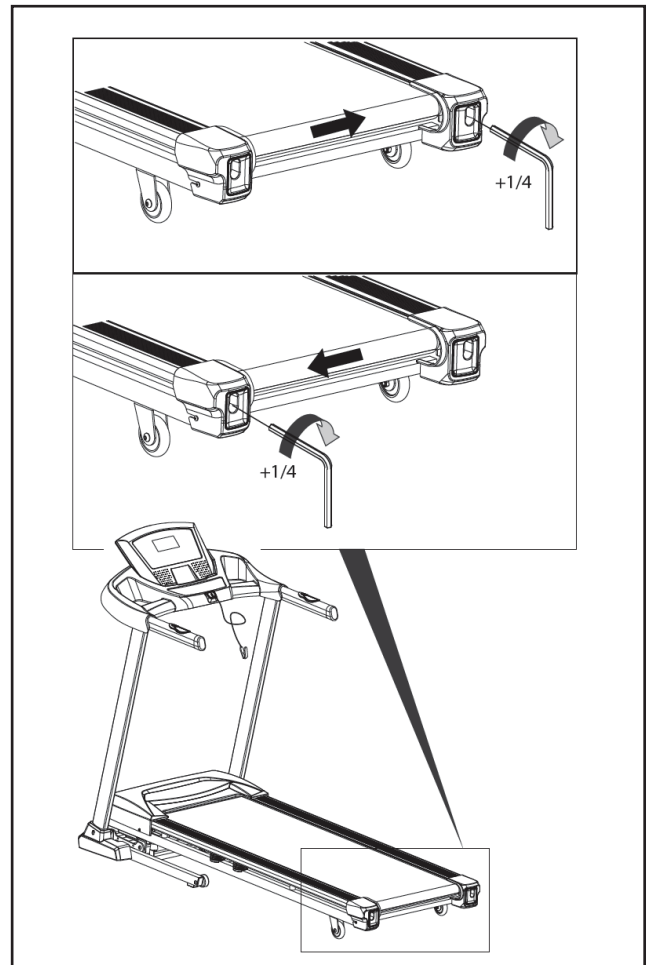


ΠΡΟΣΟΧΗ

Γυρίστε τις βίδες τεντώματος όχι περισσότερο από ένα τέταρτο του κύκλου κάθε φορά.

Ένα υπερβολικό τέντωμα του τάπητα μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία των ρουλεμάν, των κουζινέτων και του μοτέρ.

- Στην περίπτωση που ο τάπητας είναι χαλαρός, βιδώστε προς τα δεξιά και τις δύο βίδες ένα τέταρτο του κύκλου. Σε αντίθετη περίπτωση, αν ο τάπητας είναι πολύ τεντωμένος ξεβιδώστε προς τα αριστερά κατά ένα τέταρτο του κύκλου.



5.0**ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ**

Το σύμβολο με τον κάδο με ένα σταυρό από πάνω δείχνει ότι τα προϊόντα εμπίπτουν στο πεδίο εφαρμογής της Ευρωπαϊκής Οδηγίας RoHS για τη διάθεση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών αποβλήτων (RAEE).

Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα αλλά πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά (στα κράτη της Ε.Ε.), παραδίδοντας το σε κατάλληλα κέντρα συλλογής υπεύθυνα για τη διάθεση και την ανακύκλωση των προϊόντων αυτών.



Η σήμανση CE υποδεικνύει ότι το προϊόν είναι πλήρως συμβατό με την οδηγία RoHS 2011/65 / ΕΕ, και κανένα από τα ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα του προϊόντος δεν περιέχουν υψηλότερα επίπεδα σε ορισμένες ουσίες που θεωρούνται επικίνδυνες για την ανθρώπινη υγεία.

6.0**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ**

Για παραγγελία ανταλλακτικών ανατρέξτε στα σχέδια αποσυναρμολόγησης που βρίσκονται στις επόμενες σελίδες.

Στην παραγγελία ανταλλακτικών θα πρέπει να περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

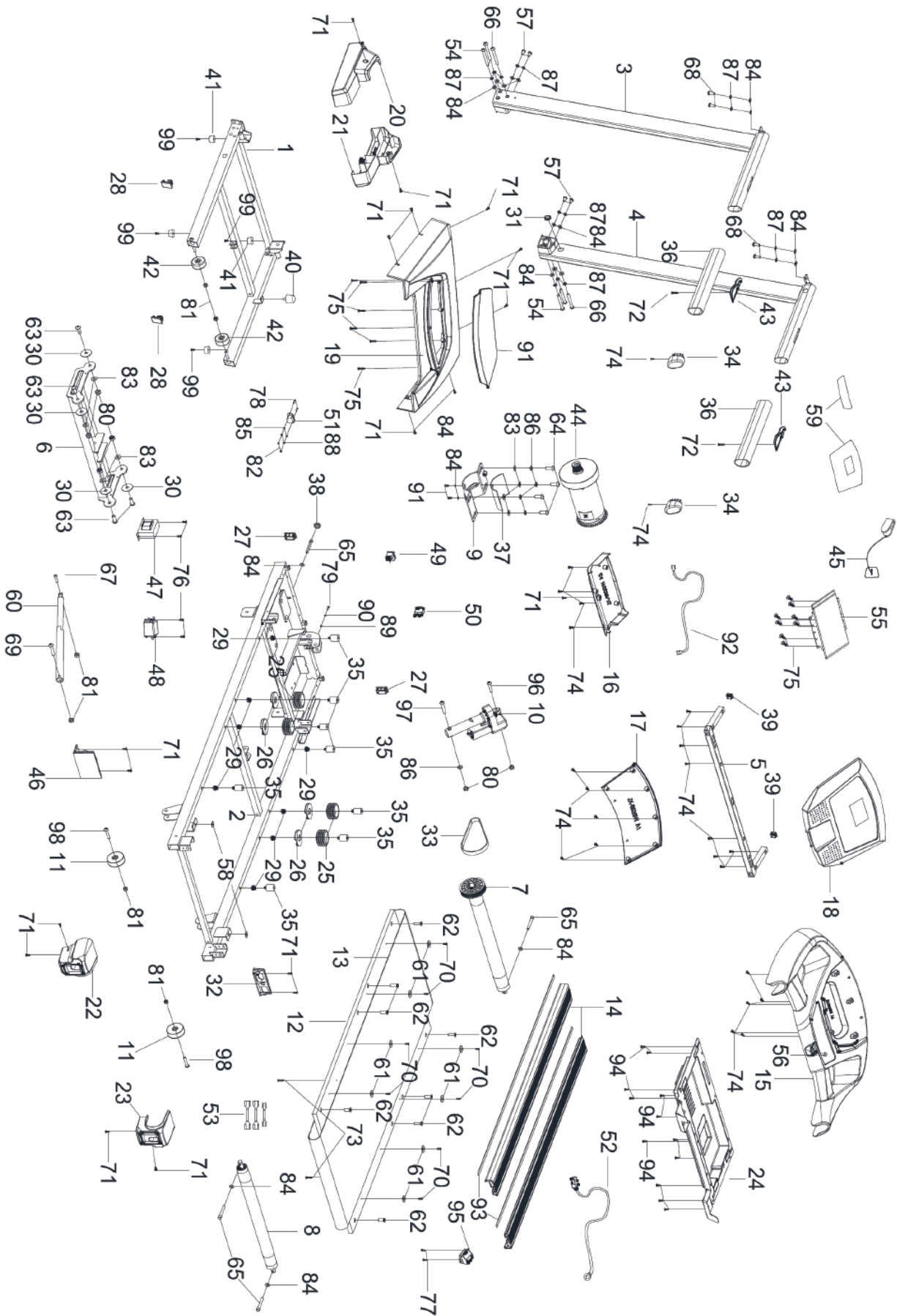
1. Μάρκα και μοντέλο του προϊόντος - βλέπε ετικέτα του προϊόντος
2. Ονομασία του τεμαχίου που πρέπει να αντικατασταθεί - βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών
3. Αριθμό αναφοράς του τεμαχίου - βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών
4. Ποσότητα
5. Τρόπος αποστολής

Για την παραγγελία ανταλλακτικών μπορείτε να επικοινωνείτε με τον τοπικό σας προμηθευτή με τους παρακάτω τρόπους επικοινωνίας:

τηλ: (+30) 210 953 6512
fax: (+30) 210 957 9073
e-mail: info@leos.gr

Σε περίπτωση δυσκολίας στην κατανόηση των σχεδίων και των περιγραφών, επικοινωνήστε με το κέντρο τεχνικής βοήθειας στον αριθμό: (+30) 210 953 6512

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



No.	Περιγραφή	TMX	No.	Περιγραφή	TMX
1	Πλαίσιο κινητήρα	1	55	Πλακέτα κονσόλας	1
2	Κυρίως πλαίσιο	1	56	Χαλύβδινο στήριγμα	1
3	Αριστερός ορθοστάτης	1	57	Βίδα M8x15 mm	4
4	Δεξής ορθοστάτης	1	58	Ελαστικός δακτύλιος Ø23xØ9x3.0	2
5	Στήριγμα κονσόλας	1	59	Συγκολλητικό ένθετο	1
6	Βραχίονας κλίσης	1	60	Ανάρτηση με αμορτισέρ	1
7	Μπροστινό ράουλο με τροχαλία	1	61	Ροδέλα Ø25xØ15x5 mm	8
8	Πίσω ράουλο	1	62	Βίδα M8x24 mm	8
9	Βάση στήριξης κινητήρα	1	63	Βίδα M10x25 mm	4
10	Κινητήρας κλίσης	1	64	Βίδα M10x20 mm	4
11	Πίσω τροχός	2	65	Βίδα M8x60 mm	4
12	Επιφάνεια τρεξίματος	1	66	Βίδα M8x80 mm	2
13	Ιμάντας τρεξίματος	1	67	Βίδα M8x30 mm	1
14	Πλευρικά σκαλοπάτια	2	68	Βίδα M8x20 mm	4
15	Κονσόλα	1	69	Βίδα M8x45 mm	1
16	Πάνω κάλυμμα κονσόλας	1	70	Βίδα ST4,8x15 mm	8
17	Κάτω κάλυμμα κονσόλας	1	71	Βίδα ST4,8x15 mm	18
18	Πάνελ κονσόλας	1	72	Βίδα ST4,2x50 mm	2
19	Πάνω κάλυμμα κινητήρα	1	73	Βίδα ST4,2x25 mm	2
20	Δεξί πλαστικό κάλυμμα ορθοστάτη	1	74	Βίδα ST4,2x15 mm	25
21	Αριστερό πλαστικό κάλυμμα ορθοστάτη	1	75	Βίδα ST2,9x8 mm	10
22	Πίσω αριστερό κάλυμμα ράουλου	1	76	Βίδα ST4,2x12 mm	4
23	Πίσω δεξιό κάλυμμα ράουλου	1	77	Βίδα ST2,9x10 mm	2
24	Κάτω κάλυμμα κινητήρα	1	78	Βίδα M3x12 mm	2
25	Αντικραδασμικό ελαστομερές	4	79	Βίδα M4x10 mm	1
26	Στήριγμα ελαστομερών	4	80	Παξιμάδι M10	6
27	Ορθογώνιο πλαστικό καπάκι	2	81	Παξιμάδι M8	6
28	Ορθογώνιο πλαστικό καπάκι	2	82	Παξιμάδι M3	2
29	Παξιμάδι	8	83	Ροδέλα επίπεδη Ø10 mm	9
30	Επίπεδη ροδέλα Ø40xØ10x2 mm	4	84	Ροδέλα επίπεδη Ø8 mm	20
31	Πλαστικό αυλάκι καλωδίων	1	85	Ροδέλα επίπεδη Ø3 mm	2
32	Πάνελ υποδοχής θυρών και διακόπτη	1	86	Ροδέλα Ø10 mm	4
33	Ιμάντας	1	87	Ροδέλα Ø8 mm	14
34	Οβάλ πλαστική τάπα	2	88	Ροδέλα Ø3 mm	2
35	Πλαστικό προστατευτικό	8	89	Ροδέλα Ø4 mm	1
36	Επένδυση χειρολαβών	2	90	Ροδέλα Ø4 mm	1
37	Πλαστικό φύλλο	1	91	Διακοσμητικό κάλυμμα κινητήρα	1
38	Στρογγυλό καπάκι	1	92	Καλώδιο ρεύματος κονσόλας	1
39	Τετράγωνο καπάκι	2	93	Ταινίες EVA	4
40	Προστατευτικό	1	94	Βίδα ST4,8x12 mm	12
41	Πόδι στήριξης	4	95	Ακίδα κλειδιού ασφαλείας	1
42	Μπροστινός τροχός	2	96	Βίδα M10x45 mm	1
43	Αισθητήρες παλμών + πλήκτρα κλίσης L	1	97	Βίδα M10x65 mm	1
43	Αισθητήρες παλμών + πλήκτρα κλίσης R	2	98	Βίδα M8x40 mm	2
44	Βασικός κινητήρας	1			
45	Κλειδί ασφαλείας	1			
46	Πλακέτα τροφοδοσίας	1			
47	Μετασχηματιστής	1			
48	Φίλτρο δικτύου	1			
49	Διακόπτης ρεύματος	1			
50	Θερμικός διακόπτης προστασίας	1			
51	Πρίζα	1			
52	Καλώδιο ρεύματος	1			
53	Καλώδια σύνδεσης	1			
54	Βίδα M8x90 mm	4			

Το προϊόν TOORX 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 προσωπικό 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 Α. ΛΕΟΣ Α.Ε. εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα 2 ετών.

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 η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. 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.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένοι ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 953 6512

Fax: (+30) 210 957 9073

E-mail: info@leos.gr

Ιστοσελίδα: www.leos.gr





ΛΕΟΣ Α.Ε.
Πρωτομαγιάς 13, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής
Τηλ: (+30) 210 953 6512
Fax: (+30) 210 957 9073
www.leos.gr - info@leos.gr