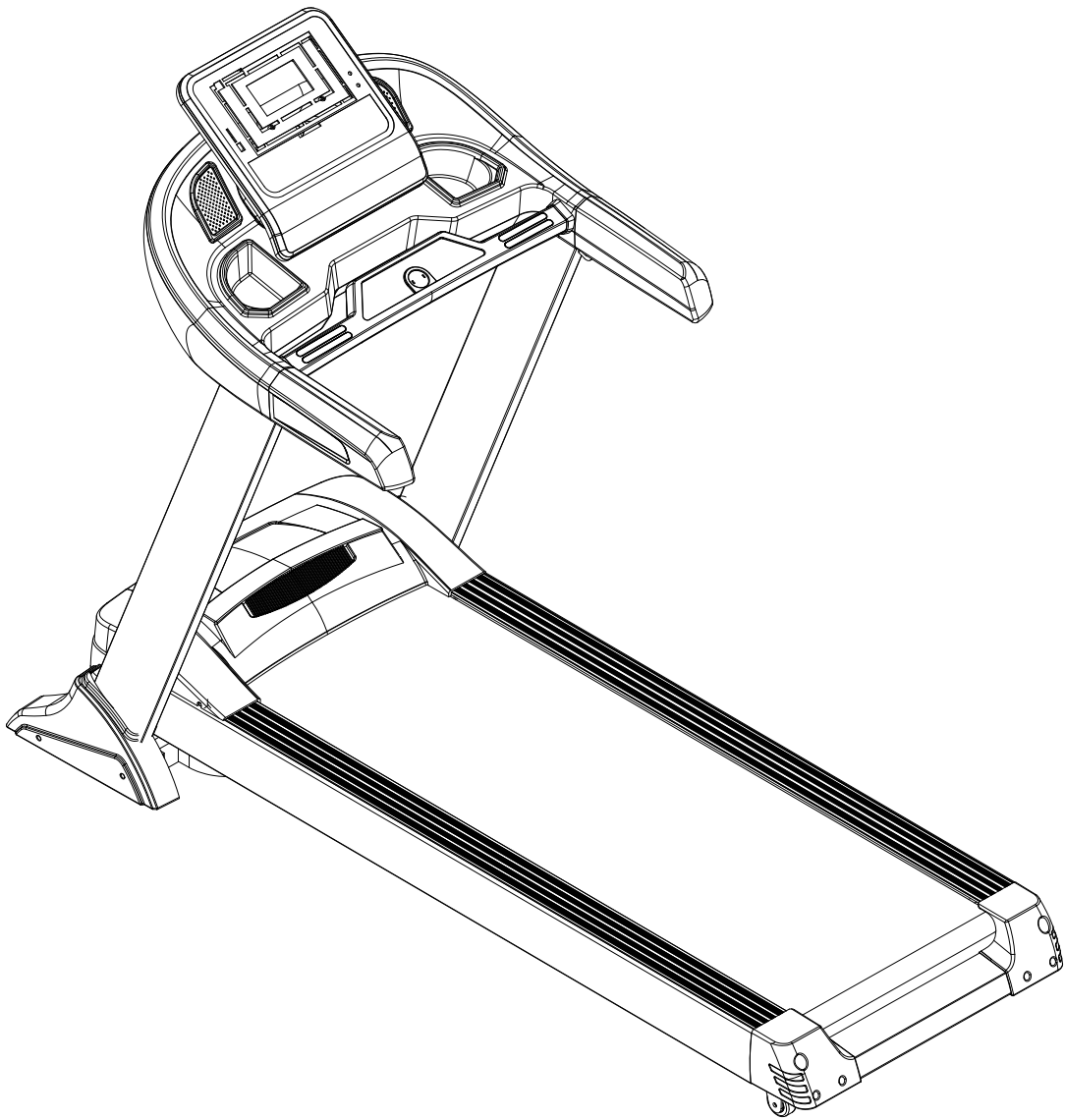


Διάδρομος Hermes F275PI

92218



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ▶ Συνδέστε το διάδρομο σε πρίζα σούκο, χωρίς τη μεσολάβηση πολύμπριζου και με ασφάλεια 16 Αμπρ. Το μικρότερο μοτέρ διαδρόμου είναι πολύ μεγαλύτερο από το μοτέρ ενός πλυντηρίου ρούχων.
- ▶ Λιπαίνουμε σωστά το διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
- ▶ Απόλυτη οριζοντίωση του διαδρόμου. Έστω και με μία μικρή κλίση, ο διάδρομος θα έχει πρόβλημα στα ρουλεμάν, στη στιβαρότητα (θα τρίξει) και στον ιμάντα.
- ▶ Μακριά από υγρασία και σκόνες.
- ▶ Σκουπίζετε πολύ καλά τον ιδρώτα σας. Ο ιδρώτας οξειδώνει τα πάντα.
- ▶ Μην στέκεστε επάνω στο διάδρομο στο ξεκίνημα.
- ▶ Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες όσον αφορά την διάρκεια της άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ HERMES F275PI

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε. Κάνετε το πρώτο βήμα, για να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο διάδρομός σας είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους φυσικής κατάστασης. Η τακτική χρήση του διαδρόμου σίγουρα μπορεί να βοηθήσει για να καλυτερεύσετε την ζωή σας σε πολλαπλά επίπεδα. Η πλήρης γνώση των δυο οδηγιών χρήσης που συνοδεύουν το διάδρομο θα σας βοηθήσει:

- Να κερδίσετε όσο μπορείτε περισσότερο από την χρήση του διαδρόμου.
- Να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση το διάδρομό σας για περισσότερο χρόνο.
- Να κάνετε μια ασφαλή χρήση χωρίς προβλήματα ή τραυματισμούς.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ – ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

- ◆ Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ από την εμπειρία της συνιστά την τακτική (μια φορά την εβδομάδα ή κάθε 10 ώρες λειτουργίας) αλλά ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ λίπανση του διαδρόμου, διότι τότε θα πατινάρει ο ιμάντας. Εάν ο διάδρομος δεν λιπανθεί σωστά, κινδυνεύει άμεσα να καεί το μοτέρ του. Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ συνιστά το λιπαντικό AMILA, που κατασκευάζεται από ειδικά Αμερικανικά συνθετικά λιπαντικά με μεγάλη διάρκεια. Δεν απορροφάται αμέσως από το δάπεδο, και δεν «τρέχει» έξω από το δάπεδο, με κίνδυνο να μας βρομίσει το μέρος που βρίσκεται.
- ◆ Λιπαίνουμε σωστά μόνο το δάπεδο. Την περιοχή μεταξύ δαπέδου και ιμάντα τρεξίματος. Με αυτό το τρόπο μειώνουμε τις τριβές και αυξάνεται η ζωή του κινητήρα. Δεν λιπαίνουμε τίποτα άλλο, διότι αλλιώς θα κάνουμε ζημιά. Τα ράουλα και τα ρουλεμάν, έχουν σφραγιστεί και δεν θέλουν λίπανση
- ◆ Ο διάδρομος καθαρίζεται μόνο με νερό και δεν χρησιμοποιούμε ποτέ απορρυπαντικά.
- ◆ Κάθε εβδομάδα καθαρίζουμε την περιοχή κάτω από τον διάδρομο. Η ύπαρξη σκόνης καταστρέφει μοτέρ και κοντρόλερ, διότι η σκόνη βραχυκυκλώνει τα ηλεκτρονικά κυκλώματα του διαδρόμου
- ◆ Μια φορά το μήνα ελέγχουμε όλες τις βίδες, τις ρόδες, τα στηρίγματα. Δεν πρέπει να υπάρχει καμία χαλαρή βίδα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- ◆ Μια φορά το τρίμηνο ελέγχουμε τον ιμάντα κίνησης που δίνει κίνηση από το μοτέρ στον μπροστινό άξονα. Δεν πρέπει να έχει φθορές, να είναι χαλαρός ή να κολάει. **Προσοχή:** δεν τον λαδώνουμε.
- ◆ Μια φορά στο εξάμηνο καθαρίζουμε με ένα πανάκι στεγνό το βραχίονα του αμορτισέρ και μετά τον λιπαίνουμε με το σπρέι.

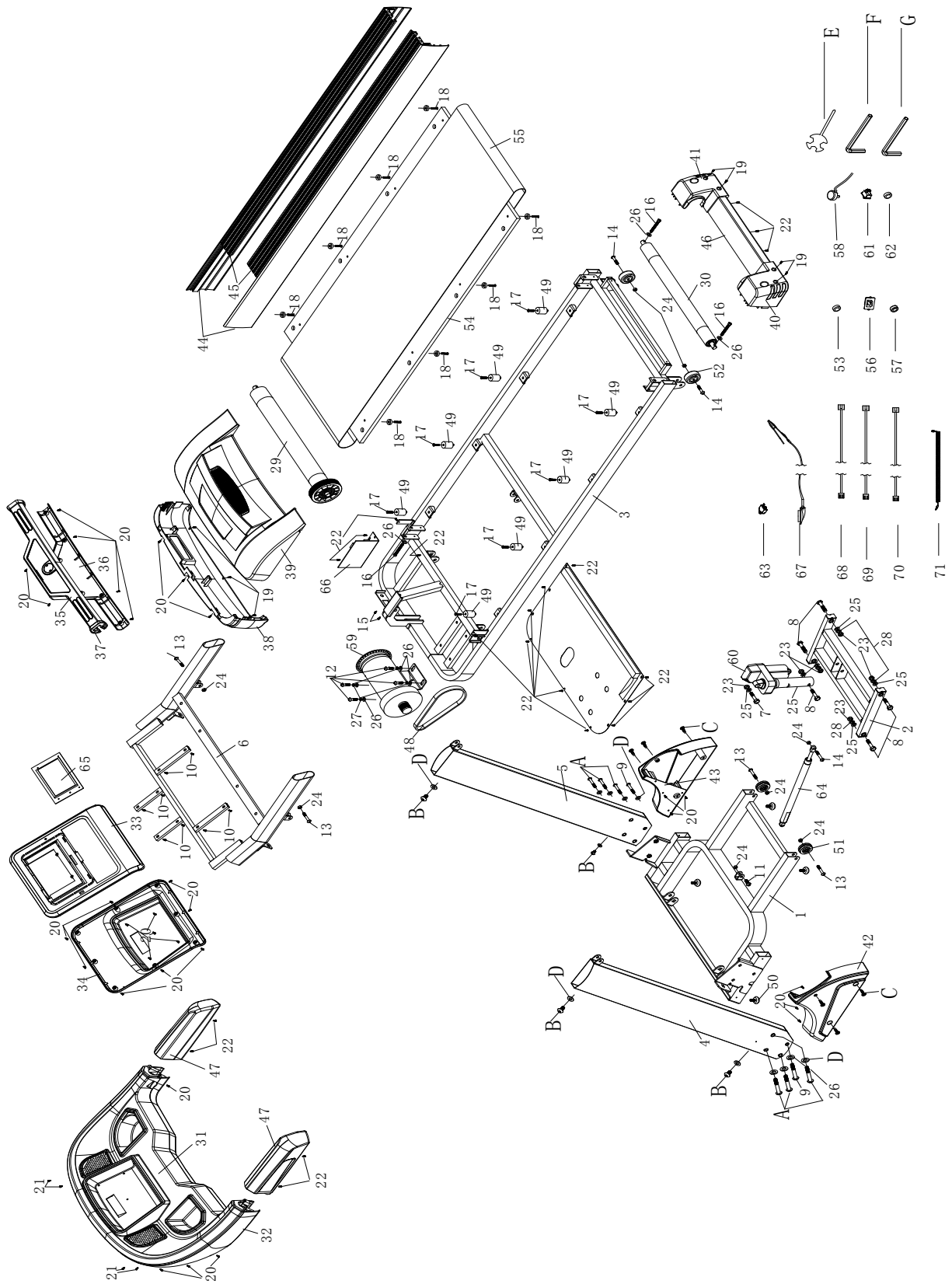
ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΥΓΡΑΣΙΑ

- ◆ Ο διάδρομος δεν μένει ποτέ σε εξωτερικό χώρο ή σε χώρο που έχει υδρατμούς ή υγρασία.
- ◆ Όταν τρέχουμε φροντίζουμε να σκουπίζουμε τον ιδρώτα μας, διότι, όταν ο ιδρώτας πέφτει στον ιμάντα, τότε, λόγω του ότι ο ιδρώτας έχει οξέα, καταστρέφεται ο ιμάντας, οι βίδες, ο ιμάντας του μοτέρ, το ίδιο το μοτέρ και το computer του διαδρόμου.

ΜΗΝ ΣΤΕΚΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ

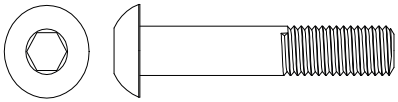
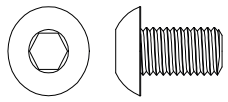

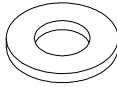
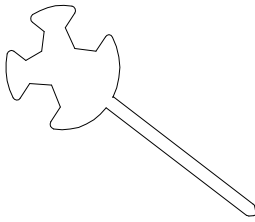
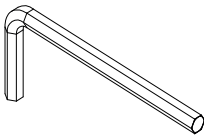
Πριν ξεκινήσετε το διάδρομο, μην στέκεστε στον ιμάντα· είναι επικίνδυνο, αλλά κυρίως προκαλεί φθορές στο κινητήρα. Βάλτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά πάνω στην άκρη της «κουπαστής» και, μόλις ο διάδρομος ξεκινήσει, βάλτε τα πόδια σας μέσα και ξεκινήσετε και εσείς. Ποτέ μην ξεκινήσετε το διάδρομο με ταχύτητα πάνω από την ελάχιστη (που είναι 0,8km) πριν μπειτε (πηδήξετε) και εσείς στον ιμάντα. Μετά, όμως, ανεβάστε γρήγορα την ταχύτητα, τουλάχιστον πάνω από τα 3km. Η ιδανική ταχύτητα του διαδρόμου που δεν τον ταλαιπωρείτε είναι ανάλογα με τα κιλά του χρήστη. Για ένα μέσο χρήστη 100 κιλών αυτή η ταχύτητα είναι από 4,5km μέχρι 12km. Αυτό είναι, εξ' άλλου, και το πλέον ασφαλές εύρος ταχύτητας για την υγεία του μέσου χρήστη.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η συναρμολόγηση του διαδρόμου αποτελείται από τέσσερα (4) βήματα. Παρακαλούμε, πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε προσεκτικά και διαχωρίστε τα εξαρτήματα ανάλογα το βήμα στο οποίο ανήκουν. Επίσης, ελέγξτε με προσοχή όλα τα επιμέρους τμήματα του διαδρόμου.

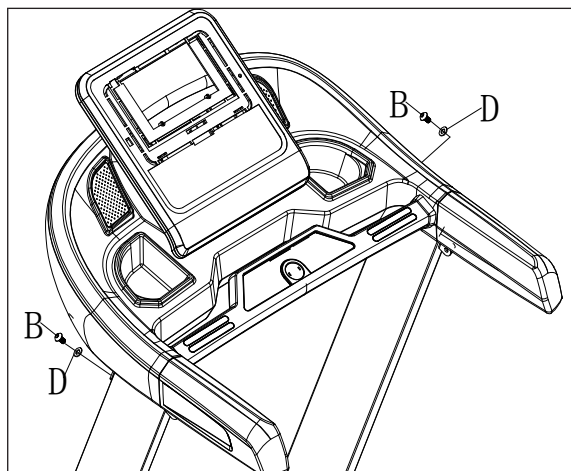
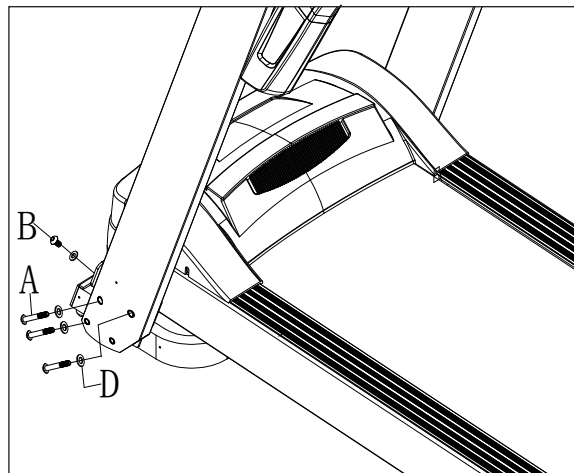
 <p>A. Βίδες M8x55 (6 τμχ.)</p>	 <p>B. Βίδες M8x15mm (4 τμχ.)</p>	 <p>C. Βίδες ST4x15 (6 τμχ.)</p>
 <p>D. Ροδέλες $\varnothing 9 \times \varnothing 16 \times 1.6$ (10 τμχ.)</p>	 <p>E. Κλειδί/σταυροκατσάβιδο</p>	 <p>F. Αλενόκλειδο S5</p>

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα. Αφαιρέστε το διάδρομο από το χαρτόκουτο και τοποθετήστε τον σε οριζόντιο δάπεδο με αρκετό χώρο περιμετρικά για να μπορείτε να εργαστείτε με άνεση.

1. Στερέωση ορθοστατών

- Σηκώστε όρθιους τους ορθοστάτες και σταθεροποιήστε τους στη βάση τους με βίδες (A & B) και ροδέλες (D).

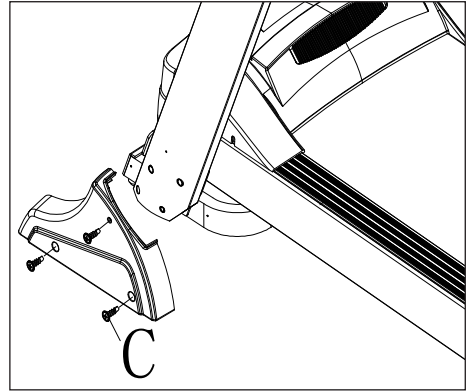


2. Στερέωση κονσόλας

- Στρέψτε την κονσόλα οριζόντια και σταθεροποιήστε την στους ορθοστάτες βίδες (B) και ροδέλες (D).

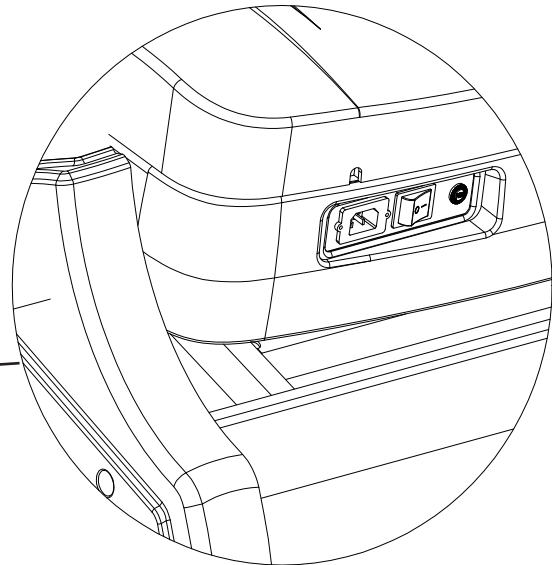
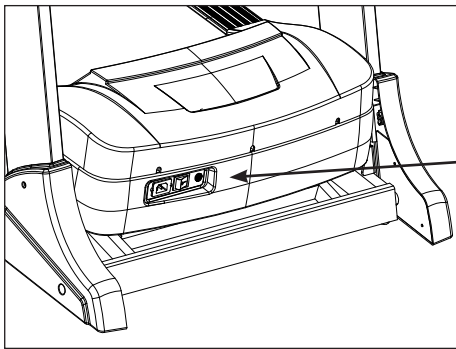
3. Καλύμματα βάσης

- Στερεώστε τα καλύμματα της βάσης των ορθοστατών με βίδες (C).



4. Σύνδεση στην πρίζα

- Στο εμπρός μέρος του διαδρόμου μπορείτε να βρείτε το βύσμα όπου θα συνδέσετε το καλώδιο τροφοδοσίας. Δίπλα από το βύσμα αυτό βρίσκεται και ο διακόπτης ρεύματος. Εάν κάποια φορά ο διάδρομος δεν δουλεύει, παρακαλούμε να ελέγξετε την ασφάλεια η οποία βρίσκεται δεξιά από τον διακόπτη ρεύματος.



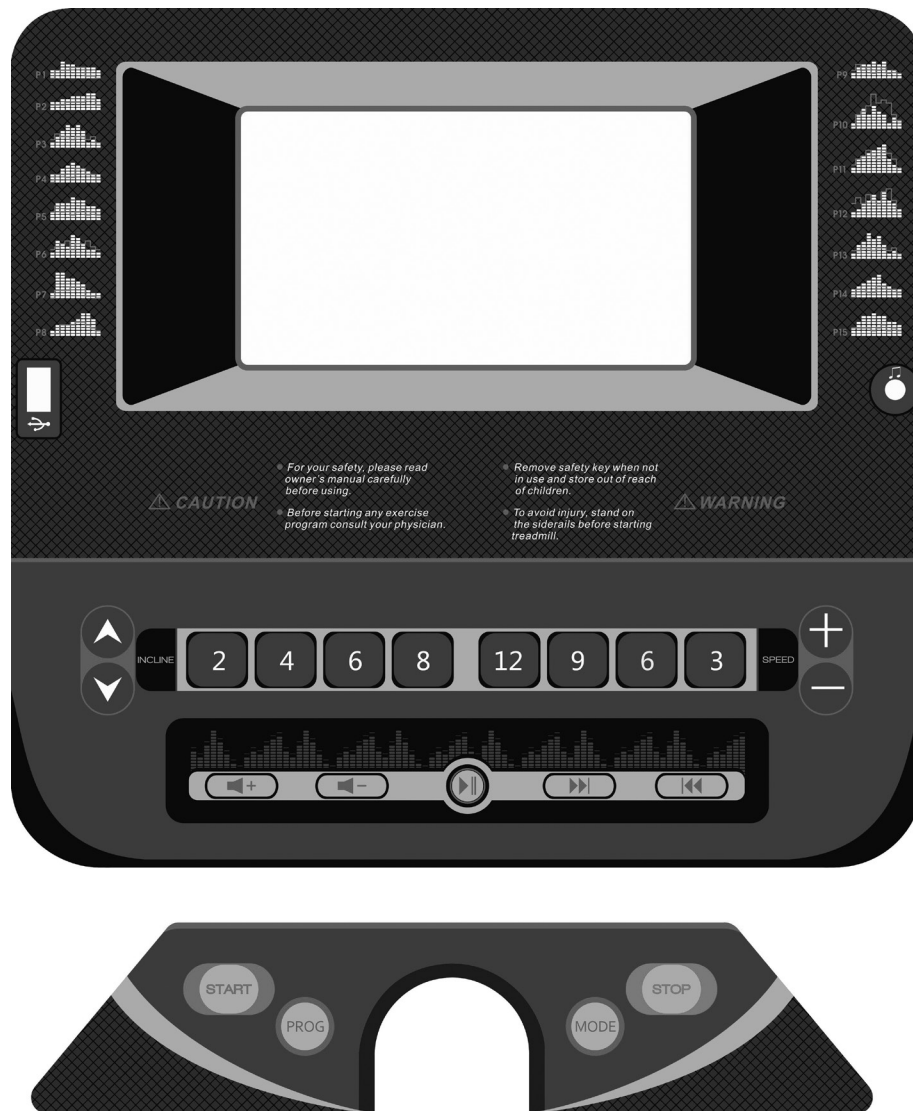
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Συνδέστε το διάδρομο με μια πρίζα σωστά γειωμένη και ασφάλεια 16-25 Ampere. Ανοίξτε το διακόπτη και βάλτε το κλειδί ασφάλειας στη θέση του πιάνοντας το μανταλάκι στα ρούχα σας, διότι χωρίς αυτό ο διάδρομος δεν ξεκινά.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΡΑΘΥΡΩΝ

- **SPEED:** Η ταχύτητα με την οποία τρέχετε
- **INCLINE/DIS/CAL:** Όταν αναβοσβύνει το INCLINE, θα βλέπετε την κλίση του διαδρόμου, όταν αναβοσβύνει το DIS την απόσταση που έχετε καλύψει, και με το CAL τις θερμίδες που έχετε κάψει. Όταν επιλέγετε προγράμματα θα σας δείχνει το νούμερο του προγράμματος.
- **TIME/PULSE:** Όταν αναβοσβύνει το TIME θα βλέπετε το χρόνο που ασκείστε ενώ εάν κρατήσετε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών, θα αναβοσβύνει το PULSE και θα βλέπετε τους τρέχοντες καρδιακούς σας παλμούς. Όταν ξεκινάτε τον διάδρομο, θα βλέπετε εδώ να εκτελείτε φθίνουσα προειδοποιητική μέτρηση 3ών δευτερολέπτων.
- **ΠΑΡΑΘΥΡΟ DOT-MATRIX:** Θα σας δείχνει μια γραφική αναπαράσταση του προγράμματός σας.
- **MANUAL/TIME/DISTANCE/CALORIES/PROGRAM:** Αντιστοιχεί στο Χειροκίνητο πρόγραμμα, πρόγραμμα στόχου Χρόνου, στόχου Απόστασης, στόχου Θερμίδων ή σε Έτοιμο πρόγραμμα



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

- **PROG:** Επιλογή προγράμματος με την εξής σειρά: Χειροκίνητο (manual), P1-P15 (15 έτοιμα προγράμματα), FAT (μέχρηση σωματικού λίπους).
- **MODE:** Επιλογή Χειροκίνητου προγράμματος ή προγραμμάτων στόχου (χρόνου, απόστασης, θερμίδων). Επίσης χρησιμεύει στην εισαγωγή παραμέτρων στο πρόγραμμα μέτρησης σωματικού λίπους.
- **START:** Εκκίνηση του διαδρόμου.
- **STOP:** Σταμάτημα του διαδρόμου.
- **SPEED +/-:** Αύξηση/μείωση της ταχύτητα. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε τα αριθμητικά κουμπιά (3-6-9-12) παραπλεύρως ή τα κουμπιά στη δεξιά χειρολαβή.
- **INCLINE +/-:** Αύξηση/μείωση της κλίσης. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε τα αριθμητικά κουμπιά (2-4-6-8) παραπλεύρως ή τα κουμπιά στην αριστερή χειρολαβή.

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα. Πατήστε το κουμπί «PROGRAM» μία φορά για να επιλεγεί το MANUAL (χειροκίνητο) πρόγραμμα. Πατήστε το κουμπί «START» στην κονσόλα για να ξεκινήσει ο διάδρομος. Θα πραγματοποιηθεί μια μέτρηση τριών (3) δευτερολέπτων και ο διάδρομος θα ξεκινήσει με ταχύτητα 1 γλμ./ώρα. Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση στα επιθυμητά επίπεδα με τα κουμπιά της κονσόλας ή τα κουμπιά στις χειρολαβές.

- Όλες οι μετρήσεις θα εκτελούν αύξουσα μέτρηση.
- Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να κρατήσετε και με τα δυό σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε μερικά δευτερόλεπτα θα δείτε στην οθόνη να απεικονίζονται οι καρδιακοί παλμοί σας.
- Για να σταματήσετε, πατήστε το κουμπί STOP. Επίσης, μπορείτε να σταματήσετε αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΧΟΥ

Μπορείτε να ρυθμίσετε την Απόσταση, τις Θερμίδες ή το Χρόνο ως παράμετρο σύμφωνα με την οποία θέλετε να ασκηθείτε. Η παράμετρος αυτή θα ακολουθεί φθίνουσα μέτρηση ενώ οι άλλες αύξουσα.

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα.
- Πατήστε το κουμπί «PROGRAM» μία φορά για να επιλεγεί το MANUAL (χειροκίνητο) πρόγραμμα. Έπειτα, με το κουμπί MODE επιλέγετε την παράμετρο (χρόνο, απόσταση ή θερμίδες) βάσει της οποίας θέλετε να ασκηθείτε. Ρυθμίζετε την τιμή της παραμέτρου με τα κουμπιά +/- της ταχύτητας.
- Στην περίπτωση που κάνατε κάποιο λάθος και θέλετε να ξεκινήσετε από την αρχή, κρατήστε το κουμπί STOP πατημένος για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές και να γυρίσετε στην αρχική οθόνη.
- Τέλος, πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ

Κρατήστε και με τα δυό σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε 5 δευτερόλεπτα θα δείτε στην οθόνη να απεικονίζονται οι καρδιακοί παλμοί σας. Υπόψιν, ο διάδρομος δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, η ένδειξη αυτή παρέχεται μόνο ως βοήθημα για την άσκησή σας και όχι ως υποκατάστατο ειδικευμένων ιατρικών μηχανημάτων.

ΧΡΗΣΗ ΕΤΟΙΜΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Ο διάδρομος έχει 15 έτοιμα προγράμματα. Κάθε πρόγραμμα διαιρείται σε 10 μεσοδιαστήματα, η διάρκεια έκαστου ισούται με το 1/10 της διάρκειας άσκησης που θα επιλέξετε εσείς.

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα.
- Πατήστε το κουμπί «PROGRAM» όσες φορές χρειαστεί μέχρι να δείτε να απεικονίζεται το επιθυμητό πρόγραμμα.
- Με τα κουμπιά ρύθμισης της ταχύτητας μπορείτε να τροποποιήσετε τη διάρκεια του προγράμματος από 5:00 μέχρι 99:00.
- Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μπορείτε με τα κουμπιά ρύθμισης ταχύτητας και κλίσης να αλλάξετε την ταχύτητα και την κλίση του προγράμματος. Η αλλαγή σας όμως θα ισχύει μόνο για τη συγκεκριμένη ενότητα του προγράμματος που θα βρίσκεστε εκείνη τη στιγμή. Με το που θα αλλάξει η ενότητα, η τιμή της ταχύτητας ή/και της κλίσης θα επανέλθει/ουν στις προκαθορισμένες τιμές του προγράμματος. Στον κατωτέρω πίνακα μπορείτε να δείτε την ταχύτητα και την κλίση έκαστου μεσοδιαστήματος για κάθε πρόγραμμα:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Ταχύτ.	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	Κλίση	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Ταχύτ.	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	Κλίση	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Ταχύτ.	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Κλίση	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Ταχύτ.	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	Κλίση	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2

P5	Ταχύτ.	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	Κλίση	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Ταχύτ.	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Κλίση	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Ταχύτ.	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	Κλίση	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Ταχύτ.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	Κλίση	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Ταχύτ.	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Κλίση	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Ταχύτ.	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Κλίση	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Ταχύτ.	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	Κλίση	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	Ταχύτ.	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	Κλίση	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	Ταχύτ.	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	Κλίση	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	Ταχύτ.	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	Κλίση	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	Ταχύτ.	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	Κλίση	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Η λειτουργία αυτή υπολογίζει το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Καθότι όμως ο διάδρομος δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, πρέπει να θυμάστε ότι ο υπολογισμός αυτός δεν είναι ακριβείας και όσοι πάσχουν από διάφορες παθήσεις και/ή έχουν ανάγκη μια μέτρηση ακριβείας, δεν θα πρέπει να βασίζονται στη μέτρηση του διαδρόμου.

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα.
- Πατήστε επανειλημμένα το κουμπί PROGRAM μέχρι να φτάσετε στο πρόγραμμα FAT.
- Θα πρέπει να εισάγετε διάφορα στοιχεία για εσάς, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα:

Κατηγορία	Εξ' ορισμού τιμή	Κλίμακα	Αποτέλεσμα
Φύλο (F1)	00 (άνδρας)	00 (άνδρας) - 01 (γυναίκα)	>30
Ηλικία (F2)	25 ετών	10-99	26-30
Ύψος (F3)	170 εκ.	100-220	19-25
Βάρος (F4)	70 κιλά	20-150	<19

Εσείς θα βλέπετε την κατηγορία (F1-4), θα τροποποιείτε την τιμή με τα κουμπιά +/- αλλαγής ταχύτητας και θα επιβεβαιώνετε πατώντας MODE.

- Όταν δείτε την ένδειξη «F5» πατήστε το κουμπί MODE για τελευταία φορά. Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Όταν ο έλεγχος ολοκληρωθεί σε περίπου 5 δευτερόλεπτα, θα δείτε μια ένδειξη· συμβουλευτείτε τον κατωτέρω πίνακα για να δείτε τι σημαίνει:

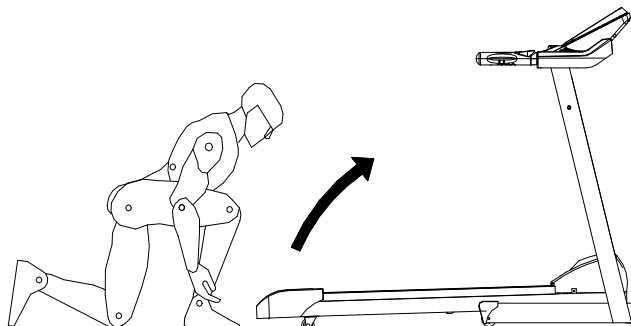
Κατάσταση σώματος	Αποτέλεσμα
Χοντρός	>30
Υπέρβαρος	26-30
Αθλητικός	19-26
Αδύνατος	<19

ΔΙΠΛΩΣΗ - ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο βεβαιωθείτε ότι είναι διπλωμένος και ασφαλισμένος, καθώς και ότι το καλώδιο ρεύματος είναι εκτός πρίζας και μαζεμένο.

Δίπλωση

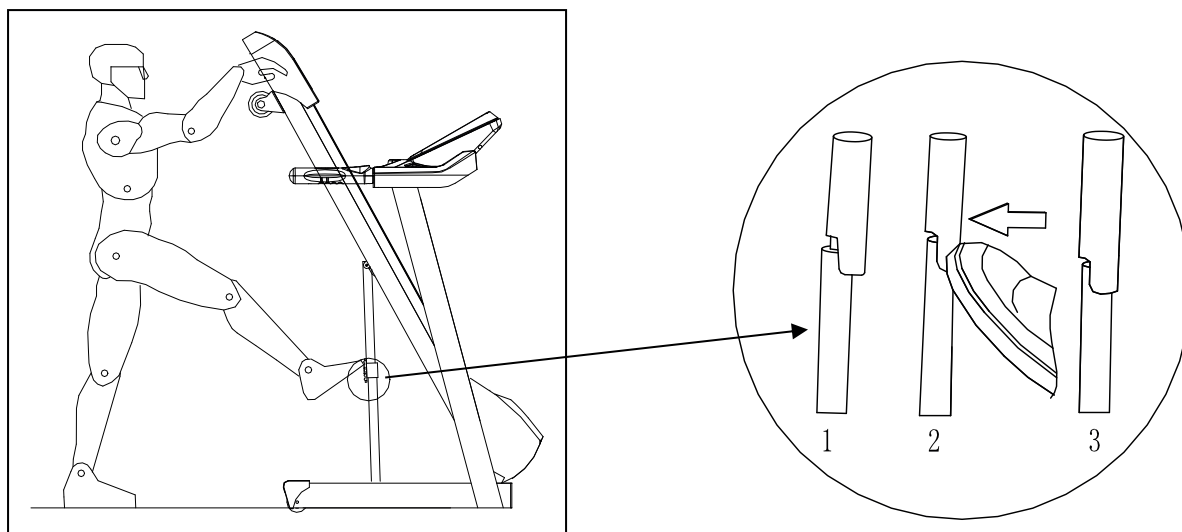
Αφού βεβαιωθείτε ότι η κλίση είναι μηδενική, σηκώστε το δάπεδο από το πίσω μέρος μέχρις ότου να κλειδώσει ο τηλεσκοπικός σωλήνας. Για να ελαχιστοποιήσετε τις πιθανότητες τραυματισμού, λυγίστε τα πόδια σας και διατηρήστε την πλάτη σας ίσια. Να σηκώνετε τον διάδρομο με τα πόδια και όχι με την πλάτη.



Μεταφορά

Όταν ο διάδρομος είναι διπλωμένος, τότε ανασηκώστε τον ελαφρά προς τα πίσω τραβώντας το δάπεδο με το ένα σας χέρι έχοντας ένα σας πόδι ως κόντρα στις ρόδες για να σηκωθούν στον αέρα τα ποδαράκια που βρίσκονται στο εμπρός μέρος. Μπορείτε τότε να τον μεταφέρετε πάνω στις ρόδες που βρίσκονται στο πίσω μέρος του σκελετού.

Ξεδίπλωμα



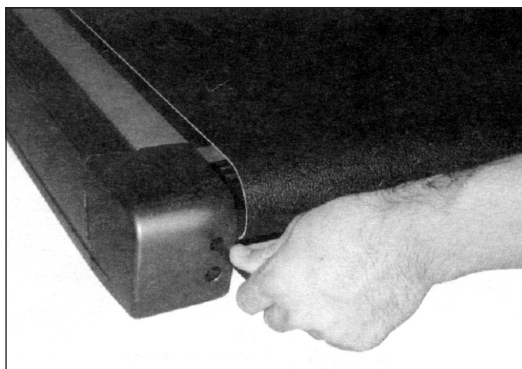
Σπρώξτε απαλά το πάτωμα προς τα εμπρός για να ξεκλειδώσουν τα δύο μέρη του τηλεσκοπικού σωλήνα, σπρώξτε απαλά με το πόδι σας τον σωλήνα, πιέστε αρκετά τα άκρα (καπάκια) του δαπέδου και τραβήξτε το πόδι σας συνεχίζοντας να πιέζετε τα άκρα του δαπέδου. Ο κύλινδρος θα αρχίσει να μαζεύει λόγω του βάρους του δαπέδου και θα κατέβει στο πάτωμα.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ

Κεντράρισμα ιμάντα

Εάν ο τάπητας του διαδρόμου παίρνει κλίση και ξεκεντράρεται προς τα δεξιά ή αριστερά:

- A)** Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- B)** Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν Μ6 βιδώστε το μπουλόνι του **αριστερού** πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποίαν κλείνει ο ιμάντας.
- Γ)** Σφίξτε κάθε φορά κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου. Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλαμβάνετε την διαδικασία μέχρι ότου κεντραριστεί.



Τέντωμα ιμάντα

Για να τεντώσετε τον ιμάντα βιδώστε κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής **και τους δύο άξονες** κάθε φορά. Ελέξτε το τέντωμα περπατώντας στο διάδρομο και βεβαιούμενοι ότι ο ιμάντας δε γλιστρά ή «διστάζει» ενώ περπατάτε. **ΜΗΝ ΤΟΝ ΠΑΡΑΣΦΙΞΕΤΕ**, γιατί υπάρχει κίνδυνος πρόωρης φθοράς του ιμάντα και των ράουλων. Αν βλέπετε ότι, όσο και αν σφίγγετε, ο ιμάντας εξακολουθεί να γλιστρά, αυτό ίσως οφείλεται σε τυχόν χαλάρωμα του ιμάντα που συνδέει το μοτέρ με τον εμπρόσθιο κύλινδρο. Το σφίξιμο αυτού του ιμάντα πρέπει να γίνεται μόνο από εξειδικευμένο τεχνικό.

ΛΙΠΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Το πλέον σημαντικό πράγμα για την καλή λειτουργία του διαδρόμου και για την αντοχή του στο χρόνο είναι η σωστή λίπανση μεταξύ ιμάντα τρεξίματος και δαπέδου.

Έλεγχος για τη σωστή λίπανση

Σηκώνοντας τον ιμάντα, με τα δάχτυλα μας προσπαθούμε να έχουμε την αίσθηση, την υφή του δαπέδου, δηλαδή εάν γλιστράει ή είναι ξερό. Εάν τα δάχτυλα μας γλιστρούν εύκολα τότε δεν χρειάζεται λίπανση· χρειάζεται μόνο εάν είναι ξερό.

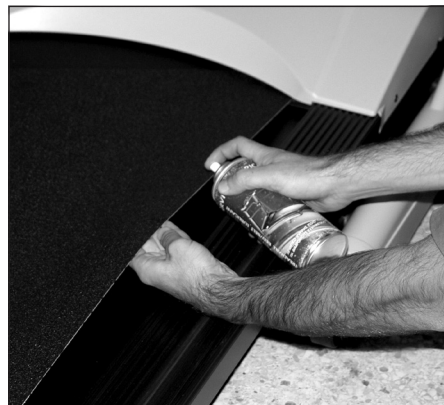
Πώς γίνεται η λίπανση

1. Σηκώστε τον ιμάντα από τη μια μεριά.
2. Χρησιμοποιήστε ειδικό σπρέι για διαδρόμους AMILA. Ψεκάστε πάνω-κάτω από τη μια μεριά και μετά από την άλλη μεριά του ιμάντα, και όχι περισσότερο από δυο πλήρη ψεκασμούς κάθε φορά.
3. Περπατήστε για 5 λεπτά σε χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2,5-3χιλ.) και προσπαθήστε να πατήσετε σε όλα τα μέρη του δαπέδου για να πάει το λιπαντικό παντού.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην λιπάνετε το δάπεδο περισσότερο από το κανονικό διότι υπάρχει περίπτωση να πατινάρει ο ιμάντας. Σκουπίστε τυχόν λάδι που έχει τρέξει έξω από τον ιμάντα.

Δοσολογία

1. Περίπου δυο πλήρεις ψεκασμούς από κάθε μεριά.
2. Μετά από χρήση περίπου 10 ωρών.
3. Χρειάζονται περίπου 2 μπουκάλια σπρέι ετησίως για περίπου 360 ώρες λειτουργίας.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

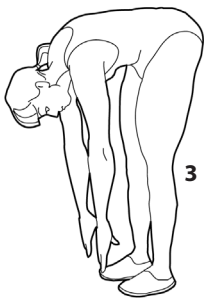
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διαισθάνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



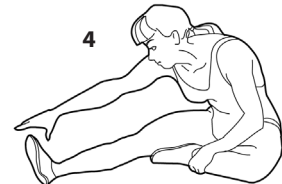
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



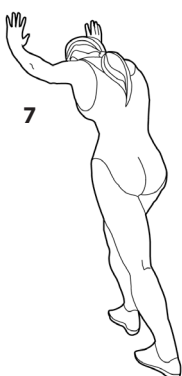
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



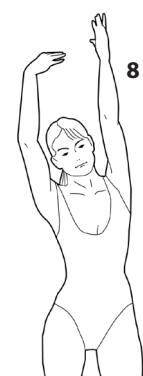
5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



6. Ανασήκωμα Όμων: Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>