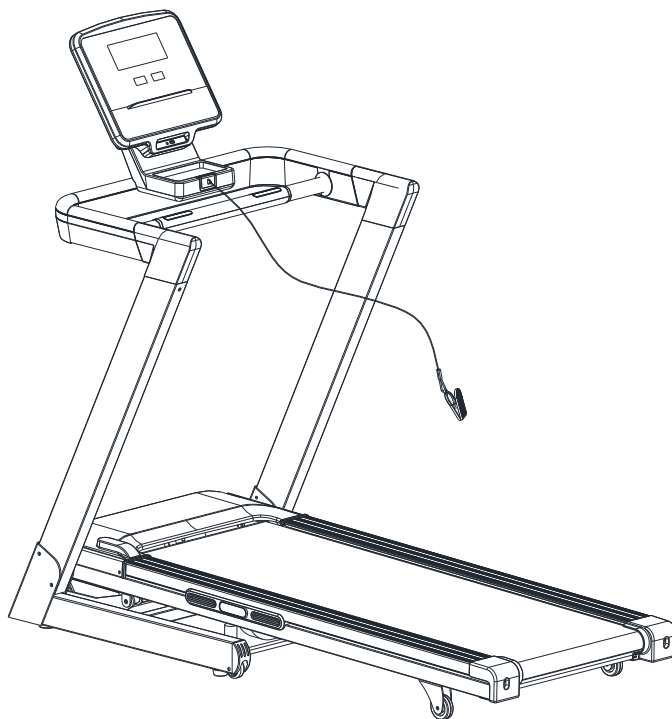


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ALPINE XT-110



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

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	4
• ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ	5
• ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ – ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	8
• ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	14
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	21
• ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ COMPUTER	26
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	36
• ΕΓΓΥΗΣΗ	41

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ευχαριστούμε για την αγορά σας. Το προϊόν αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση και να παραμείνετε υγιείς με ένα πολύ εύκολο τρόπο.

Οδηγίες Χρήσης

1. Να συνδέετε πάντα το βύσμα ρεύματος σε πρίζα με γείωση.
2. Βεβαιωθείτε, πριν την χρήση, ότι ο διάδρομος είναι σταθερός στο πάτωμα.
3. Ελέγξτε, πριν την χρήση, ότι ο διάδρομος λειτουργεί κανονικά.
4. Κατά την εκκίνηση τα πόδια σας θα πρέπει να είναι τοποθετημένα στα πλευρικά πατήματα του διαδρόμου και όχι πάνω στον τάπητα τρεξίματος.
5. Πριν ξεκινήσετε, τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην θέση του πάνω στην κονσόλα και την άκρη με το κλιπ στα ρούχα σας, ώστε να είστε προετοιμασμένοι σε περίπτωση ανάγκης.
6. Για να ξεκινήσετε πατήστε το «START».
7. Δοκιμάστε την ταχύτητα του τάπητα πρώτα με το ένα σας πόδι και όταν νιώσετε έτοιμοι ξεκινήστε κανονικά την προπόνηση σας.
8. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα ή να σταματήσετε τον διάδρομο πατώντας το «STOP».
9. Όταν τελειώσετε την προπόνηση σας, κλείστε τον διακόπτη ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.

Προφυλάξεις ασφαλείας:

- Τοποθετήστε τον διάδρομο σε εσωτερικό χώρο για να τον προστατεύσετε από τα καιρικά φαινόμενα ή τυχόν βαριά αντικείμενα που θα μπορούσαν να πέσουν πάνω του.
- Να φοράτε πάντα ρούχα κατάλληλα για άθληση και παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο.
- Για την αποφυγή ατυχημάτων, κρατήστε τα παιδιά μακριά από τον διάδρομο.
- Η υπερφόρτωση του διαδρόμου θα μπορούσε να προκαλέσει βλάβη στον κινητήρα, την πλακέτα, το δάπεδο ή και τον τάπητα τρεξίματος.
- Φροντίστε για την τακτική συντήρηση του διαδρόμου σας.
- Προσπαθήστε για όσο το δυνατόν λιγότερη σκόνη και υγρασία στο χώρο που βρίσκεται ο διάδρομος για την αποφυγή βλάβης στα ηλεκτρονικά μέρη καθώς και διάβρωσης άλλων μερών του διαδρόμου.
- Μην χρησιμοποιείτε τον οικιακό διάδρομο συνεχόμενα για περισσότερο από 1 ώρα.
- Φροντίστε να υπάρχει καλή κυκλοφορία του αέρα στον χώρο που αθλείστε.
- Θα πρέπει να υπάρχει κενός χώρος ασφαλείας στο τέλος του διαδρόμου όταν τρέχετε.
- Σταματήστε το τρέξιμο εάν νιώσετε οποιαδήποτε ενόχληση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Κρατήστε το σπρέι σιλικόνης μακριά από παιδιά.
- Τραβήξτε απαλά το φιν από την πρίζα.
- Σταματήστε τον διάδρομο εάν υπάρξει πρόβλημα και διακόψτε αμέσως την παροχή ρεύματος.
- Απευθυνθείτε στο τμήμα service της επίσημης αντιπροσωπείας για να χειριστεί οποιοδήποτε ζήτημα ή επισκευή. Δεν επιτρέπεται η προσωπική αποσυναρμολόγηση του διαδρόμου ή εξαρτημάτων αυτού.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

Για να μειωθεί ο κίνδυνος ατυχήματος ή τραυματισμού, ακολουθήστε τους παρακάτω κανόνες:

- Αν φοράτε ρούχα με φερμουάρ ή κουμπιά, βεβαιωθείτε ότι τα έχετε κλείσει / κουμπώσει πριν την

χρήση.

- Μη φοράτε ρούχα που θα μπορούσαν να γαντζωθούν εύκολα σε οποιοδήποτε μέρος του διαδρόμου.
- Κρατήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμά αντικείμενα.
- Αν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα, κρατηθείτε από τις χειρολαβές και κατεβείτε απλό τον διάδρομο.
- Μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο σε εξωτερικούς χώρους.
- Διακόψτε την παροχή ρεύματος πριν μετακινήσετε τον διάδρομο.
- Μην ανοίγετε το κάλυμμα του κινητήρα και του ράουλου εκτός αν είστε επαγγελματίας ή αν έχετε συμβουλευτεί κάποιον ειδικό.
- Βεβαιωθείτε ότι μόνο ένα άτομο τη φορά χρησιμοποιεί τον διάδρομο γυμναστικής.
- Τα αποτελέσματα της ένδειξης καρδιακών παλμών (HRC) μπορεί να μην είναι τόσο ακριβής όσο των ιατρικών συσκευών, επομένως τα αποτελέσματά είναι μόνο για αναφορά.
- Σταματήστε αμέσως την άσκηση αν αισθανθείτε δυσφορία ή πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας. Ειδικότερα, παρακολουθήστε πως ανταποκρίνεται το σώμα σας στο πρόγραμμα άσκησης. Η ζάλη είναι σημάδι ότι ασκείστε πολύ έντονα. Με τα πρώτα σημάδια ζάλης, κατεβείτε από τον διάδρομο και ξάπλωσε μέχρι να νιώσετε καλύτερα.

Προειδοποίηση και απαγόρευση!

- ◆ Οι ασθενείς που ακολουθούν οποιαδήποτε θεραπεία καθώς και τα ακόλουθα άτομα, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τον διάδρομο ύστερα από έγκριση γιατρού.
- (1) Άτομα με οσφυαλγία ή πόνο στο πόδι, στη μέση, στο λαιμό. Άτομα με μούδιασμα των ποδιών, της μέσης, του αυχένα και των χεριών (όσοι έχουν χρόνιες παθήσεις όπως προεξοχή μεσοσπονδύλιου δίσκου, ολίσθηση σπονδυλικής στήλης, προεξοχή αυχενικού σπονδύλου κ.λ.π.)
- (2) Ασθενείς με παραμορφωτική αρθρίτιδα, ρευματισμούς ή ουρική αρθρίτιδα.
- (3) Ασθενείς με οστεοπόρωση.
- (4) Ασθενείς με κακό κυκλοφορικό σύστημα όπως καρδιακές παθήσεις, αγγειακές διαταραχές και αγγειακή υπέρταση.
- (5) Ασθενείς με αναπνευστικές διαταραχές.
- (6) Ασθενείς με πρόβλημα τεχνητού καρδιακού ρυθμού.
- (7) Ασθενείς με κακοήθεις όγκους.
- (8) Ασθενείς με θρόμβωση.
- (9) Ασθενείς με διαταραχές αντίληψης που προκαλείται από διαβήτη.
- (10) Άτομα με δερματικούς τραυματισμούς.
- (11) Ασθενείς με υψηλό πυρετό πάνω από 38°C
- (12) Άτομα με λυγισμένη ραχοκοκαλιά.
- (13) Εγκυμονούσες ή σε έμμηνο ρύση.
- (14) Άτομα που αισθάνονται δυσφορία.
- (15) Άτομα που βρίσκονται σε εμφανώς κακή φυσική κατάσταση.
- (16) Άτομα που στοχεύουν στην ιατρική αποκατάσταση.
- (17) Άτομα που έχουν μη φυσιολογικά φυσικά χαρακτηριστικά.
- Στις παραπάνω περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή διαταραχή της υγείας.
- ◆ Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν αισθανθείτε αδιαθεσία όπως πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας, ζάλη, μούδιασμα και ανώμαλο καρδιακό παλμό και συμβουλευτείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό.
- ◆ Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το προϊόν και εξηγήστε τους ότι ο διάδρομος δεν είναι παιχνίδι - τα παιδιά μπορεί να τραυματιστούν αν αγνοήσετε αυτή την προειδοποίηση.
- ◆ Όταν χρησιμοποιείτε, διπλώνετε, ξεδιπλώνετε ή μετακινείτε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κανένας άνθρωπος ή κατοικίδια τριγύρω.
- ◆ Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν το κάλυμμα έχει ραγίσει (βγαίνουν τα εσωτερικά μέρη) ή αν πέσουν τα συγκολλημένα μέρη -μπορεί να προκληθεί κίνδυνος ή τραυματισμός.

- ◆ Μην πηδάτε πάνω στον διάδρομο ή από τον διάδρομο όταν τρέχετε - μπορεί να πέσετε και να τραυματιστείτε.
- ◆ Μη χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον διάδρομο σε εξωτερικό χώρο ή κοντά στο μπάνιο για να αποφύγετε το νερό και την υγρασία.
- ◆ Μη χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον διάδρομο σε σημείο που εκτίθεται σε άμεσο ηλιακό φως και αποφεύγετε μέρη και αντικείμενα υψηλής θερμοκρασίας όπως ηλεκτρική κουβέρτα και θερμάστρα - μπορεί να προκληθεί διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος ή πυρκαγιά.
- ◆ Μην το χρησιμοποιείτε τον διάδρομο όταν το καλώδιο τροφοδοσίας ή το φις είναι φθαρμένο ή η πρίζα είναι χαλαρή - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- ◆ Μην καταστρέφετε ή στρίβετε το καλώδιο τροφοδοσίας και μην βάζετε βαριά πράγματα πάνω του - μπορεί να προκληθεί πυρκαγιά ή ηλεκτροπληξία.
- ◆ Η χρήση πρέπει να γίνεται μόνο από ένα άτομο τη φορά και πείτε σε άτομα που πιθανόν είναι στο χώρο γύρω σας να μην είναι πολύ κοντά - μπορεί να πέσετε ή να πέσουν και οι ίδιοι και να προκληθεί τραυματισμός.
- ◆ Άτομα που δεν έχουν τις αισθήσεις τους ή δεν μπορούν να χειριστούν μόνοι τους τον διάδρομο απαγορεύεται να τον χρησιμοποιούν - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- ◆ Η αποσυναρμολόγηση, η επισκευή ή άλλη παρέμβαση στον διάδρομο από τον ίδιο τον πελάτη απαγορεύονται αυστηρώς - μπορεί να προκληθεί μηχανική βλάβη και τραυματισμός.
- ◆ Το κυρίως μέρος του διαδρόμου και τα λειτουργικά εξαρτήματα δεν πρέπει να έρθουν σε επαφή με νερό ή υγρό - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία και πυρκαγιά.
- ◆ Μην ασκήστε υπερβολικά εάν δεν αθλείστε τακτικά.
- ◆ Μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο αμέσως μετά από γεύμα ή αν αισθάνεστε κουρασμένοι - μπορεί να προκαλέσετε βλάβη στην υγεία σας.
- ◆ Αυτός ο διάδρομος προορίζεται για οικιακή χρήση. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί σε μέρη όπου υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί χρήστες - μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή βλάβη του μηχανήματος.
- ◆ Μη χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν έχετε καταναλώσει αλκοόλ ή άλλες ουσίες - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- ◆ Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν αν έχετε αιχμηρό αντικείμενο στην τσέπη σας - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- ◆ Μην τραβάτε απότομα το φις από την πρίζα και μην διακόπτετε την παροχή ρεύματος κατά τη λειτουργία - μπορεί να προκληθεί τραυματισμός.
- ◆ Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο με βρεγμένα χέρια.
- ◆ Μην ακουμπάτε το καλώδιο τροφοδοσίας με βρεγμένα χέρια - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- ◆ Μην ξεχνάτε να βγάžete το καλώδιο από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο.
- ◆ Η σκόνη και η υγρασία μπορεί να καταστρέψουν τη μόνωση και στη συνέχεια να προκαλέσουν διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος και πυρκαγιά.
- ◆ Όταν συντηρείτε τον διάδρομο να αφαιρείται το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
- ◆ Αν ο διάδρομος δεν ξεκινάει ή αν παρουσιαστεί κάτι μη φυσιολογικό, βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα και απευθυνθείτε σε κάποιον τεχνικό - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
- ◆ Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος, βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός κατά την επαναφορά του ρεύματος.
- ◆ Θα πρέπει να κρατάτε το βύσμα του καλωδίου και όχι το καλώδιο όταν το βγάžete από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί βραχυκύκλωμα, ηλεκτροπληξία ή πυρκαγιά.
- ◆ Το προϊόν πρέπει να έχει γειωμένη σύνδεση. Η γειωμένη σύνδεση μπορεί να παρέχει ένα κανάλι με τη μικρότερη αντίσταση για το ρεύμα όταν το προϊόν δεν λειτουργεί σωστά, με αποτέλεσμα να μειώσει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.
- ◆ Το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ηλεκτρικό καλώδιο για αγωγό γείωσης και βύσμα γείωσης. Το

βύσμα πρέπει να εισάγεται σε πρίζα που συμμορφώνεται με τους τοπικούς κανονισμούς.

- ◆ Η εσφαλμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία. Εάν δεν είστε σίγουροι για τη σύνδεση γείωσης, ζητήστε από έναν επαγγελματία ηλεκτρολόγο να την ελέγξει. Εάν το βύσμα του προϊόντος δεν ταιριάζει με την πρίζα σας, θα πρέπει να ζητήσετε από έναν ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει τη σωστή πρίζα.
- ◆ Το προϊόν έχει βύσμα γείωσης. Βεβαιωθείτε πρώτα ότι έχετε την αντίστοιχη πρίζα. Ο προσαρμογέας πρίζας δεν επιτρέπεται.

ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

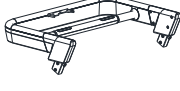
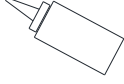
NO.	Description	Spec	QTY	NO.	Description	Spec	QTY
A01	Bottom frame		1	C19	Safety key		1
A02	Mainframe		1	C20	Safety key clip		1
A03	Display seat		1	C21	Running belt		1
A04	Left upright column		1	C22	Muti-V belt		1
A05	Right upright column		1	C23	Rolling wheel		2
A06	Inclination frame		1	C24	Moving wheel		2
A07	Display support board		1	C25	Cushion		6
A08	Middle handlebar assembly		1	C26	EVA pad		3
B01	Front stabilizer		1	C27	Circular wire protector		2
B02	Rear stabilizer		1	C28	Motor cushion		1
B03	Safety key seat		2	C29	Cylinder cushion		1
B04	Handle pulse		4	C30	Adjustbale foot pad		2
B05	Air cylinder		1	C31	Feet cushion		2
B06	Inclination small bush		8	C32	Moving wheel end cap		2
B07	Solid wrench		1	C33	Left upright column outer cover		1
B08	Allen wrench	5#	1	C34	Left upright column inner cover		1
C01	Top motor cover		1	C35	Right upright column outert cover		1
C02	Bottom motor cover		1	C36	Right upright column inner cover		1
C03	Left rear protector		1	C37	End cap for screw hole		1
C04	Right rear protector		1	D01	Hexagonal locking nut	M6	6
C05	Decoration cushion		2	D02	Hexagonal locking nut	M8	6
C06	Side rail		2	D03	Hexagonal locking nut	M10	6
C07	Display top cover		1	D04	Inner hexagonal pan head bolt	M10*95	1
C08	Display bottom cover		1	D05	Inner hexagonal pan head bolt	M10*55	4
C09	Pulse top cover		1	D06	Inner hexagonal pan head bolt	M10*45	1
C10	Pulse bottom cover		1	D07	Inner hexagonal pan head bolt	M8*55	4
C11	Circular cap		2	D08	Inner hexagonal pan head bolt	M8*45	1
C12	Handle foam		2	D09	Inner hexagonal pan head bolt	M8*45	1
C13	Display seat top cover		1	D10	Inner hexagonal pan head bolt	M8*30	1
C14	Display seat bottom cover		1	D11	Inner hexagonal cylinder head bolt	M8*15	2
C15	Display back cover		1	D12	Inner hexagonal cylinder head bolt	M8*15	12
C16	Display front cover		1	D13	Inner hexagonal cylinder head bolt	M6*65	2

C17	Display seat bottom cover		1	D14	Inner hexagonal cylinder head bolt	M6*55	1
C18	Safety key socket		1	D15	Inner hexagonal countersunk bolt	M6*35	6
NO.	Description	Spec	QTY	NO.	Description	Spec	QTY
D16	Inner hexagonal cylinder head bolt	M6*15	4	E06	Magnet core		1
D17	Inner hexagonal cylinder head bolt	M6*10	3	E07	Power cable		1
D18	Cross pan head screw	M5*12	11	E08	AC single branch	Brown 200mm	1
D19	Cross pan head self-drilling screw	ST4.2*20	8	E09	AC single branch	Brown 350mm	2
D20	Cross pan head self-drilling screw	ST4.2*12	33	E10	AC single branch	Blue 350mm	2
D22	Cross recessed pan head self-drilling tapping screws	ST4.2*12	16	E11	Earthed wire		1
D23	Cross pan head self-drilling screw	ST4.2*8	2	E12	Computer		1
D24	Cross pan head self-drilling screw	ST2.9*16	2	E13	Control panel		1
D25	Cross pan head self-drilling screw	ST2.9*8	44	E14	Display upper wire		1
D26	Cross pan head self-drilling screw	ST2.5*6	4	E15	Display extension wire		1
D27	Serrated gasket	8	18	E16	Display bottom wire		1
D28	Serrated gasket	10	6	E17	DC motro		1
D29	Serrated gasket	6	3	E18	Amplifier cable		1
D30	Spring washer		2	E19	Amplifer board		1
D31	Washer		4	E20	Pulse upper wire		1
D32	Cross pan head screw	M5*12	2	E21	Pulse lower wire		2
D33	Serrated gasket		2	E22	Safety key upper wire		1
D34	Spring washer		2	E23	Safety key lower wire		1
D35	Inner hex pan head bolt	M8*50	2	E24	USB module		1
E01	Running board		1	E25	USB connection wire		1
E02	Switch		1	E26	Speaker		2
E03	Overload protector		1	E27	Sensor		1
E04	Power socket		1	E28	Key board		1
E05	Magnet ring		1	E29	Inclination motor		1

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Εξοπλισμός

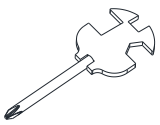
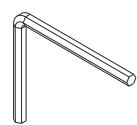
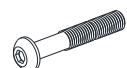
Παρακαλούμε ελέγξτε προσεκτικά τα περιεχόμενα της συσκευασίας πριν από τη συναρμολόγηση.

 A	 B	 C	 D
 C17	 C19	 E07	

Λίστα περιεχομένου

NO.	Description	Specification	QTY
A	Mainframe		1
B	Display seat		1
C	Display		1
D	Silicon oil		1
C17	Display seat bottom cover		1
C19	Safety key		1
E07	Power cable		1

Εργαλεία

B07 S=13, 14, 15(1X)	B08 S5(1X)	D12 M8*15(8X)	D17 M6*10(3X)
			
D24 ST2.9*16(2X)	D07 M8*55(2X)	D27 Ø8(10X)	
			

Προσοχή: Μην ενεργοποιείτε τη συσκευή πριν ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

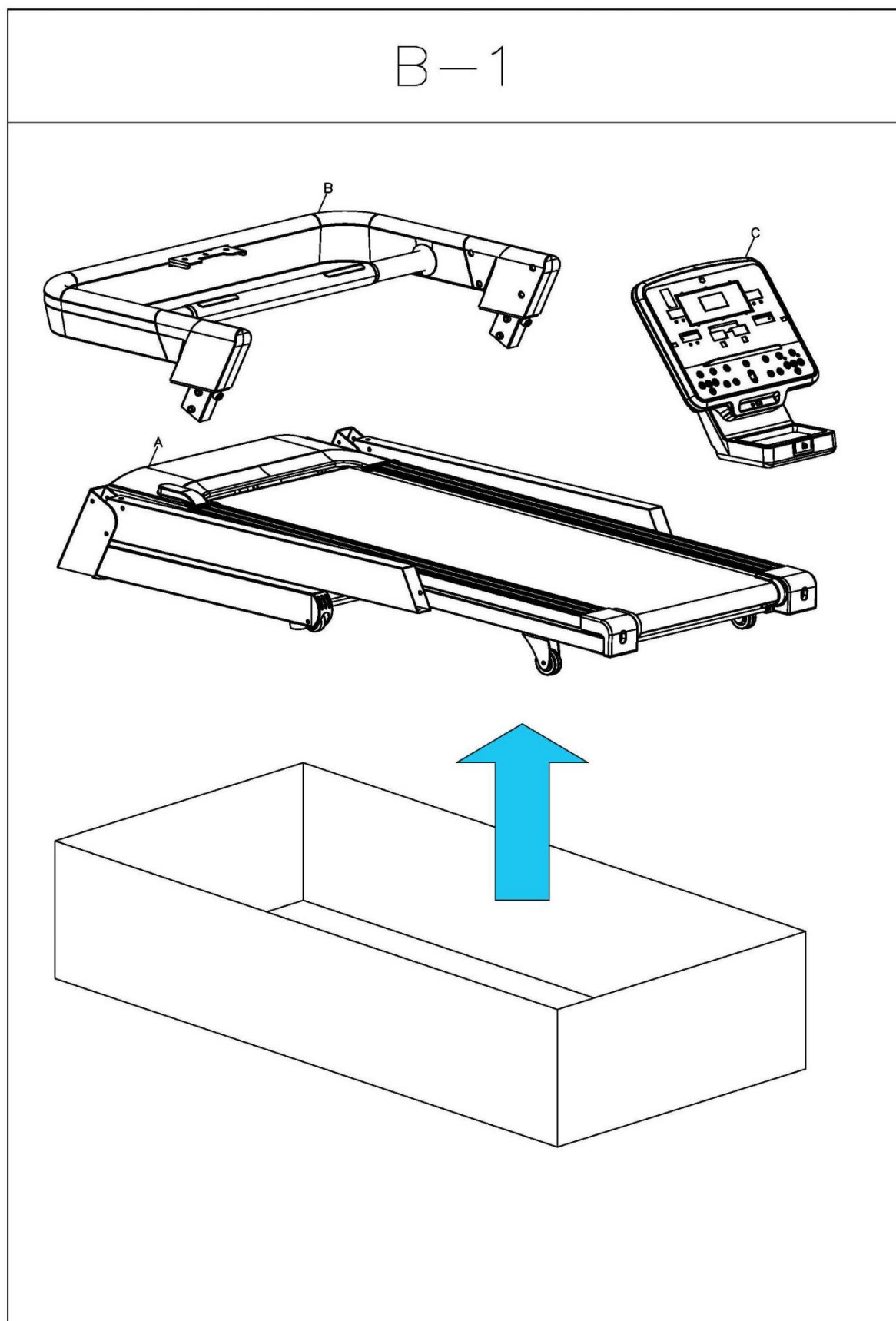


ΠΡΟΣΟΧΗ!

Αφού βγάλετε το όργανο από τη συσκευασία του, εξετάστε το προσεκτικά για πιθανές ζημιές. Εάν υπάρχει κάποια ζημιά ή λείπει κάποιο κομμάτι, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον πωλητή ή με την εξουσιοδοτημένη μονάδα επισκευών για βοήθεια.

1. Από τη στιγμή που ο διάδρομος είναι ένα βαρύ όργανο, σας προτείνουμε αφού αφαιρέσετε το πάνω μέρος του κουτιού, να σχίσετε τις γωνίες του κάτω μέρους του κουτιού και να διπλώσετε προς τα κάτω τα πλαϊνά του. Αυτό θα μειώσει την ανάγκη να σηκώσετε το διάδρομο μέσα από το κουτί.
2. Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία στησίματος του διαδρόμου, βγάλτε όλα τα κομμάτια έξω από το κουτί, αφαιρέστε τις πλαστικές σακούλες, και απλώστε τα έξω πάνω στο πάτωμα, ώστε να εξοικειωθείτε με τα επιμέρους κομμάτια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει όλα τα συσκευασμένα κομμάτια κάτω από το διάδρομο. Μπορεί να χρειαστεί να σηκώσετε το πίσω μέρος του διαδρόμου για να έχετε καλύτερη πρόσβαση στα κομμάτια που είναι στο κάτω μέρος. Θα παρατηρήσετε ότι αυτός ο διάδρομος είναι πλήρως συναρμολογημένος, εκτός από τα χερούλια και το κομπιούτερ.

Βήμα 1: Βγάλτε τον διάδρομο από την συσκευασία και τοποθετήστε τον στο πάτωμα (δείτε την παρακάτω εικόνα)



Βήμα 2:

B-2

	B08 5#(1x)	D12 M8*15(2x)
	D27 φ8(4x)	D07 M8*55(2x)

Βήμα 3:

B-3

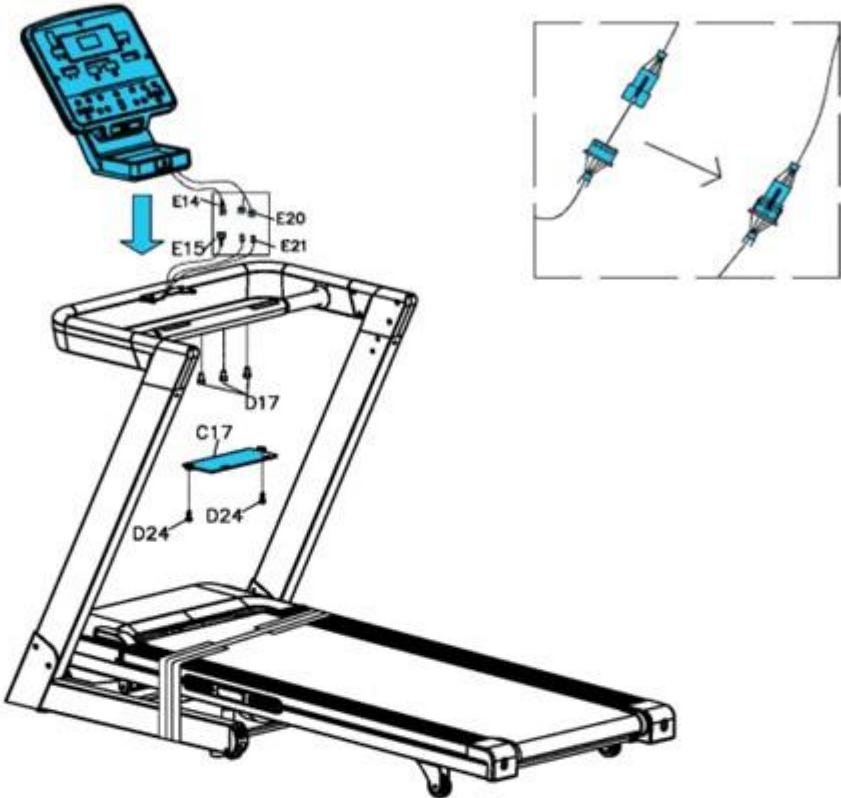
D27 D12 D12 D27 D27 D12

E15 E16

	B08 5#(1x)	D12 M8*15(6x)
	D27 φ8(6x)	

Βήμα 4:

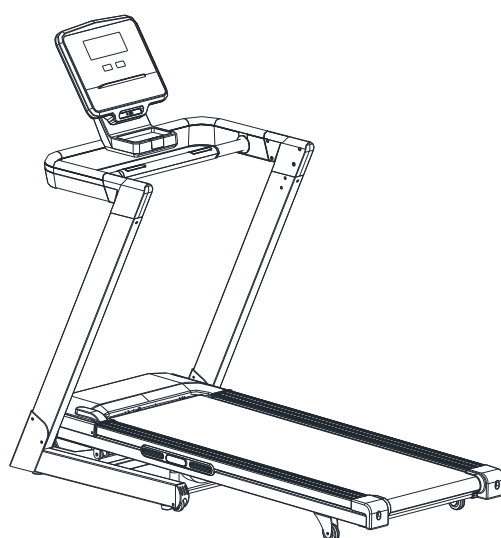
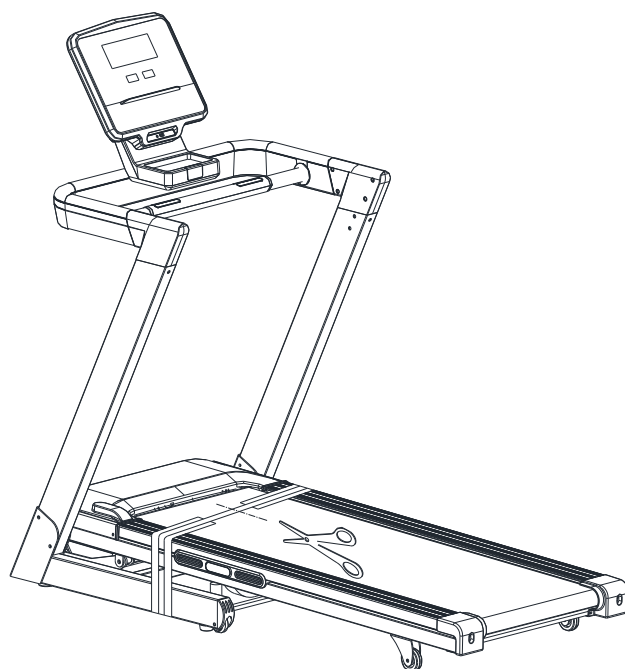
B-4



	B07 S=13、14、15(1X)	B08 5#(1x)
		
	D17 M6*10(3X)	D24 ST2.9*16(2X)
		

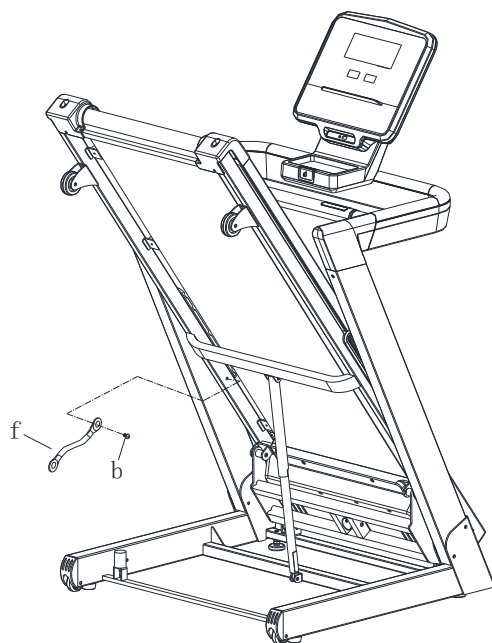
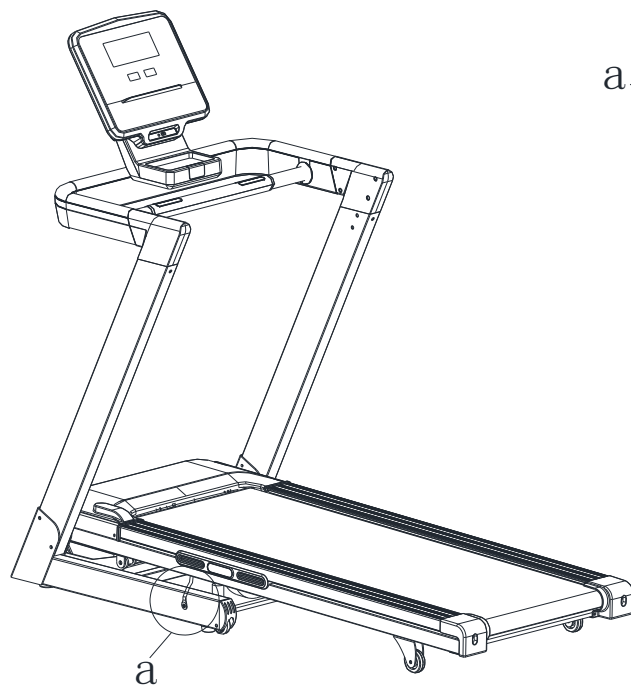
Βήμα 5:

B—5

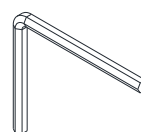


Βήμα 6:

B—6

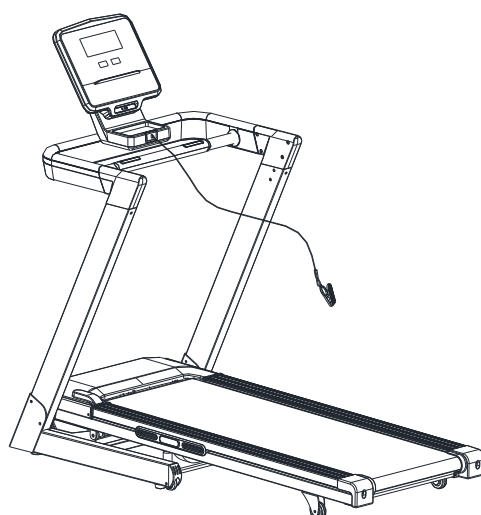
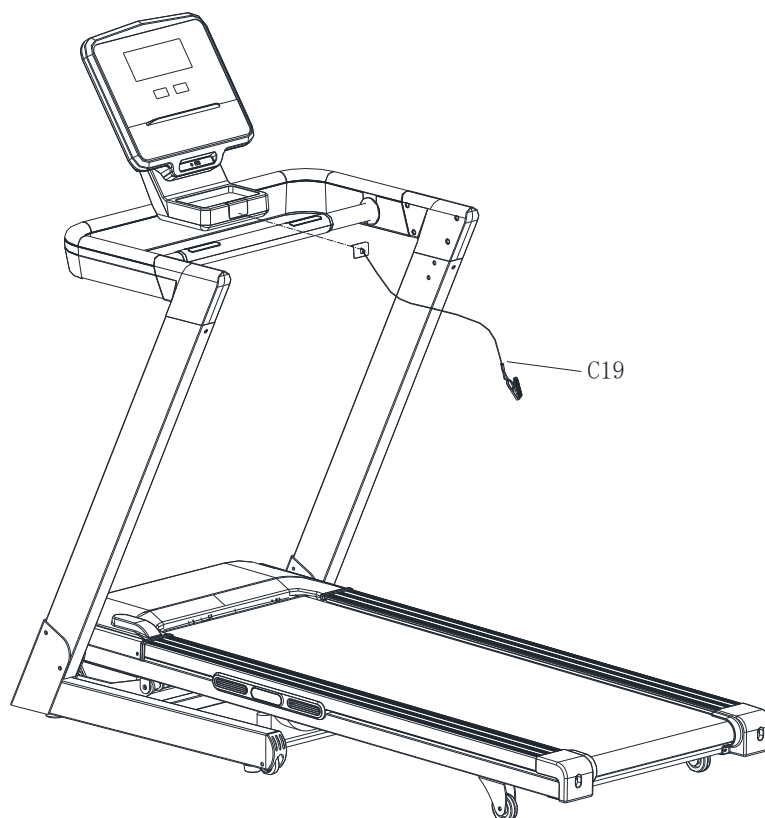


B08 5#(1x)



Βήμα 7:

B – 7



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Καθαρισμός διαδρόμου

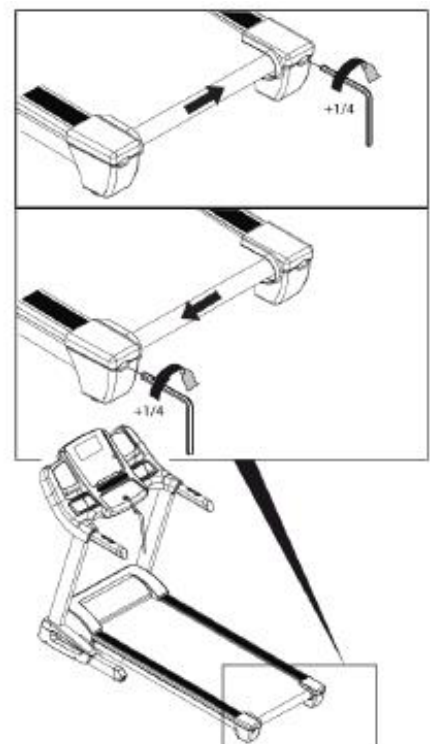
1. Ο τακτικός καθαρισμός εξασφαλίζει μεγάλη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
2. Ο διάδρομος πρέπει να είναι απενεργοποιημένος και να έχετε βγάλει το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα, πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.
3. Μετά την προπόνηση σκουπίστε την κονσόλα και άλλες επιφάνειες με ένα καθαρό μαλακό και νωπό πανί για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα ιδρώτα.
4. Προσοχή: Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά ή διαλύτες. Για να αποφύγετε ζημιά στην κονσόλα, κρατήστε μακριά τυχόν υγρά. Μην εκθέτετε την κονσόλα σε άμεσο ηλιακό φως.
5. Εβδομαδιαία: Για να διευκολύνετε τον καθαρισμό, συνιστάται η χρήση ενός πανιού για το διάδρομο. Τα παπούτσια μπορούν να αφήσουν βρωμιά στη ζώνη βηματισμού που μπορεί να πέσει κάτω από τον διάδρομο. Καθαρίζετε το δάπεδο κάτω από τον διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.

Πιθανόν ύστερα από χρήση, να βρείτε μια λεπτή μαύρη σκόνη κάτω από τον διάδρομό σας. Αυτό είναι κανονική φθορά και ΔΕΝ σημαίνει ότι γίνεται κάτι λάθος με τον διάδρομό σας. Αυτή η σκόνη αφαιρείται εύκολα με ηλεκτρική σκούπα. Εάν θέλετε να αποτρέψετε αυτή τη σκόνη να πέσει πάνω στο πάτωμα ή στο χαλί σας, τοποθετήστε ένα δάπεδο προστασίας κάτω από τον διάδρομό σας.

Ρύθμιση τάπητα

Κατά τη χρήση του διαδρόμου πρέπει να προσέχετε ότι ο τάπητας τρεξίματος είναι σωστά κεντραρισμένος. Αν δεν ισχύει αυτό, σταματήστε την εκγύμναση και με την βοήθεια ενός άλεν ρυθμίστε αντίστοιχα τον τάπητα τρεξίματος. Θα πρέπει να βάλετε τον διάδρομο να λειτουργεί σε ταχύτητα 6 km/h και χωρίς να τρέχει κανένας πάνω.

1. Αν ο τάπητας μετατοπίζεται προς τα δεξιά, περιστρέψτε την δεξιά βίδα ρύθμισης με το άλεν κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής δεξιόστροφα. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο και ελέγξτε την κίνηση του. Επαναλάβετε την διαδικασία έως ότου ο τάπητας κινείται ευθεία.
2. Αν ο τάπητας αποκλίνει προς τα αριστερά, περιστρέψτε την δεξιά βίδα ρύθμισης κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής αριστερόστροφα. Χρησιμοποιήστε τον



διάδρομο και ελέγξτε την κίνηση του. Επαναλάβετε την διαδικασία έως ότου ο τάπητας κινείται ευθεία.

Τέντωμα τάπητα

Σε περίπτωση που παρατηρήσετε αστάθεια του τάπητα, ενδεχομένως να πρέπει να τεντώσετε τον τάπητα τρεξίματος ακολουθώντας την εξής διαδικασία.

1. Περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης το πολύ μία στροφή δεξιόστροφα. Επαναλάβετε τη διαδικασία στην άλλη πλευρά.
2. Ελέγξτε αν ο τάπητας του διαδρόμου γλιστρά. Αν ναι, πρέπει να επαναλάβετε άλλη μία φορά τη διαδικασία.

Προσοχή:

Κατά την ευθυγράμμιση και το τέντωμα του τάπητα να ενεργείτε πολύ προσεκτικά.

Σε περίπτωση που το τέντωμα είναι πολύ μεγαλύτερο ή μικρότερο από το κανονικό μπορεί να προκληθούν ζημιές στον διάδρομο!

Η απόκλιση τρεξίματος μπορεί να βλάψει σοβαρά τον τάπητα κίνησης. Πρέπει να βρεθεί και να διορθωθεί έγκαιρα. Η απόκλιση του τάπητα κίνησης δεν καλύπτεται από την εγγύηση και διατηρείται κυρίως από τους χρήστες σύμφωνα με τις οδηγίες.

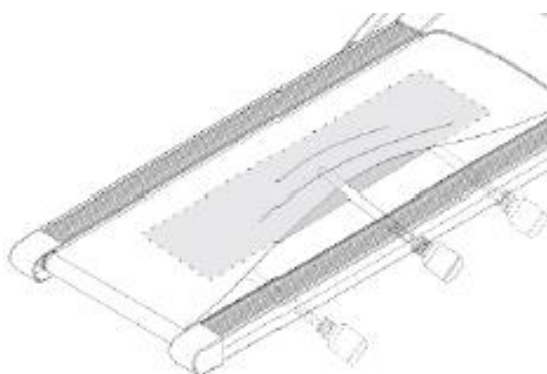
Η σωστή συντήρηση είναι πολύ σημαντική για να διασφαλιστεί η άψογη και λειτουργική κατάσταση του διαδρόμου. Η ακατάλληλη συντήρηση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον διάδρομο ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

Όλα τα μέρη του διαδρόμου πρέπει να ελέγχονται και να σφίγγονται τακτικά. Τα φθαρμένα μέρη πρέπει να αντικατασταθούν αμέσως.

Λίπανση τάπητα

Όταν καταλάβετε ότι ο θόρυβος του τάπητα του διαδρόμου είναι δυνατότερος από ό,τι συνήθως, παρακαλούμε να χρησιμοποιήσετε το ειδικό σπρέι σιλικόνης για τη λίπανσή του. Είναι και γρήγορο και εύκολο. Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι σβηστός και βγαλμένος από την πρίζα.

Για να ελέγξετε εάν ο τάπητας τρεξίματος χρειάζεται λίπανση, βάλτε το χέρι σας κάτω από τον τάπητα και όσο πιο κεντρικά μπορείτε. Αν εντοπιστούν ίχνη λιπαντικού, δεν απαιτείται λίπανση. Αν η επιφάνεια είναι στεγνή, ο τάπητας χρειάζεται λίπανση.



Εφαρμογή:

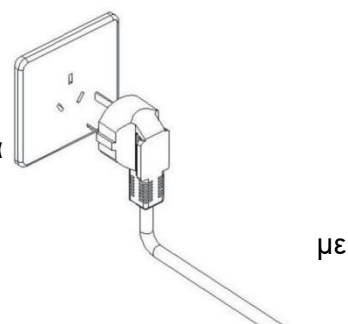
1. Σταματήστε την λειτουργία του διαδρόμου.
2. Σηκώστε τον τάπητα από την μία μεριά με το ένα σας χέρι και με το άλλο ψεκάστε κάτω από τον τάπητα και κατά μήκος.
3. Φροντίστε με το σωληνάκι της σιλικόνης ο ψεκασμός να γίνεται όσο πιο προς το κέντρο μπορείτε. Επαναλάβετε το ίδιο και από την απέναντι μεριά.
4. Τρέξτε τον διάδρομο με ταχύτητα 1 χλμ/ώρα περιμένοντας μερικά λεπτά για να απλωθεί το σπρέι σιλικόνης.
5. Η λίπανση πρέπει να γίνεται κάθε 8-10 ώρες χρήσης.
6. Λιπάνετε πριν την χρήση αν ο διάδρομος έχει μείνει αχρησιμοποίητος για κάποιο διάστημα ακόμα κι αν την τελευταία φορά τον είχατε λιπάνει.

Σημείωση: Όταν λιπαίνετε τον τάπητα, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι τοποθετημένος σε επιφάνεια που μπορεί να καθαριστεί εύκολα.

Αφού λιπάνετε τον τάπητα του διαδρόμου, καθαρίστε την παραπανίσια σιλικόνη από τον τάπητα και το πλαίσιο. Ο σημαντικός παράγοντας αύξησης της διάρκειας ζωής του τάπητα είναι η σωστή λίπανση!

Οδηγίες γείωσης

Αυτό το προϊόν πρέπει να έχει γείωση. Αν προκύψει σφάλμα και ζημιά στον διάδρομο, το καλώδιο γείωσης μπορεί να σχηματίσει ένα κύκλωμα με τη χαμηλότερη αντίσταση, το ρεύμα μπορεί να οδηγηθεί στο έδαφος για να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καλώδιο, το οποίο διαθέτει έναν αγωγό γείωσης και βύσμα γείωσης. Ο διάδρομος πρέπει να είναι γειωμένος με σωστή πρίζα που να είναι συμβατή τους τοπικούς κανόνες.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

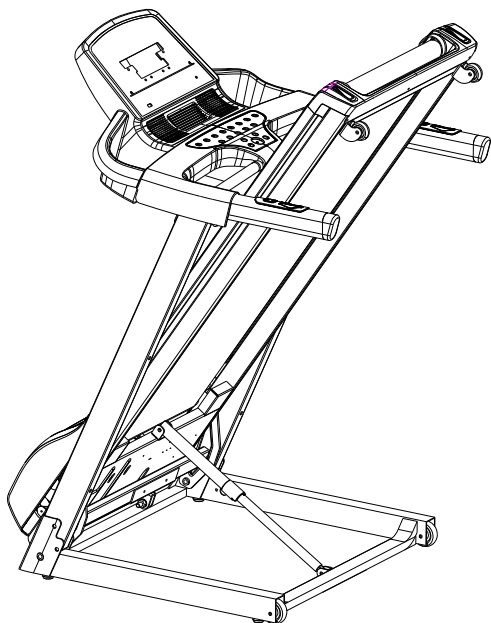
Αν δεν γνωρίζετε αν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή προσωπικό συντήρησης. Μην αλλάζετε το βύσμα που είναι συνδεδεμένο σε αυτό το προϊόν χωρίς εξουσιοδότηση. Αν το φως δεν συνάδει με την πρίζα, αφήστε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει μια κατάλληλη πρίζα.

Θα πρέπει να είναι κάτω από 220-240 V και να ταιριάζει με αυτό το είδος πρίζας όπως φαίνεται.

Αποθήκευση

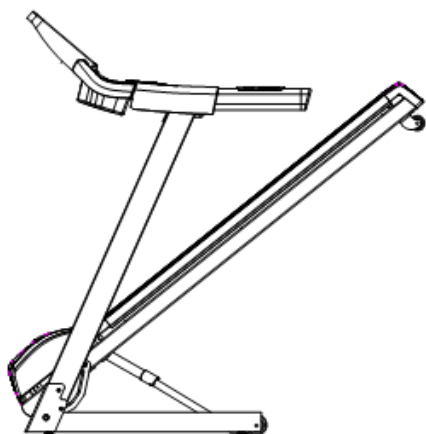
Αποθηκεύστε τον διάδρομο σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον. Βεβαιωθείτε ότι ο κεντρικός διακόπτης τροφοδοσίας είναι απενεργοποιημένος και αποσυνδεδεμένος από την ηλεκτρική πρίζα.

Αναδίπλωση διαδρόμου



1. Κατά την αναδίπλωση, η παροχή ρεύματος πρέπει να αποσυνδεθεί.
2. Ελέγξτε ότι η κλίση του διαδρόμου είναι στην χαμηλότερη θέση.
3. Σηκώστε τον διάδρομο σε όρθια θέση και θα δείτε ότι τα δύο μέρη της μπουκάλας αναδίπλωσης (αμορτισέρ) θα ενωθούν και θα σφραγίσουν μεταξύ τους.
4. Ελέγξτε αν ο διάδρομος έχει σταθεροποιηθεί σε όρθια θέση, όπως φαίνεται στην εικόνα.

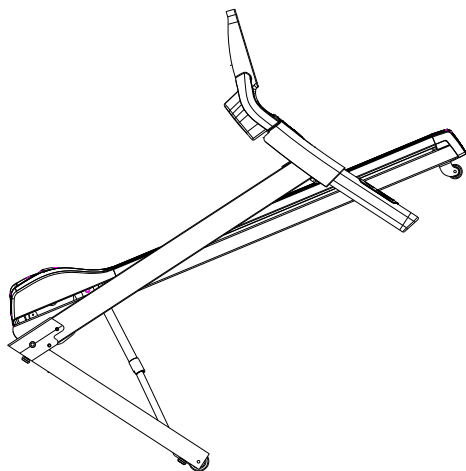
Ξεδίπλωμα διαδρόμου



1. Όταν ξεδιπλώνετε τον διάδρομο, θα πρέπει να επιλέξετε ένα σημείο όπου απέχει περίπου 1 μέτρο από την πρίζα και το έδαφος είναι επίπεδο χωρίς εμπόδια.
2. Κρατήστε πρώτα τον διάδρομο με τα δύο σας χέρια, σηκώστε τον πολύ λίγο προς τα επάνω και με το πόδι σας πατήσετε

απαλά στην μέση του αμορτισέρ αναδίπλωσης. Θα πρέπει να απομακρυνθείτε προς τα πίσω και να αφήσετε τον διάδρομο να κατέβει μόνος του.

Μετακίνηση διαδρόμου



Κατά τη μετακίνηση, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι:

1. Ο διακόπτης λειτουργίας του διαδρόμου είναι απενεργοποιημένος.
2. Το βύσμα τροφοδοσίας είναι εκτός πρίζας.
3. Το μεγάλο πλαίσιο έχει διπλωθεί
4. Αφού έχετε ελέγξει τα παραπάνω σημεία, κρατήστε το άκρο του διαδρόμου με το ένα χέρι και το υποβραχιόνιο στην ίδια πλευρά με το άλλο χέρι και μετακινήστε το μηχάνημα αργά όταν έχει κλίση 40~50° προς το στήθος, όπως δείχνει η εικόνα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. Βάλτε το καλώδιο στην πρίζα, ανοίξτε τον διακόπτη ρεύματος και ελέγξτε ότι η κονσόλα ανάβει.
 2. Μαγγώστε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας και βεβαιωθείτε ότι η άλλη άκρη του είναι τοποθετημένη στην ειδική θέση πάνω στην κονσόλα.
 3. Μην στέκεστε πάνω στον τάπητα τρεξίματος κατά την εκκίνηση. Ο σωστός τρόπος εκκίνησης είναι να στέκεστε στα πλευρικά πατήματα με τα χέρια στις χειρολαβές. Όταν πατήσετε το πλήκτρο “start”, ο διάδρομος θα ξεκινήσει μετά από 5 δευτερόλεπτα με ταχύτητα 1,0 χλμ./ώρα.
 4. Μπορείτε να επιταχύνετε πατώντας το πλήκτρο “+” ή να επιβραδύνετε με το πλήκτρο “-“ κρατώντας εν τω μεταξύ την χειρολαβή.
 5. Όταν τρέχετε, μπορείτε να εισάγετε τη σταθερή ταχύτητα που θέλετε.
 6. Πατώντας ανά πάσα στιγμή το πλήκτρο “stop” η λειτουργία του διαδρόμου θα σταματήσει.
 7. **Προρυθμισμένη χρήση:** Συνδέστε και ανοίξτε το διακόπτη ρεύματος. Πατήστε το πλήκτρο “choose” για να επιλέξετε την λειτουργία που θέλετε. Πατήστε το πλήκτρο “start” για να ξεκινήσετε την επιλεγμένη λειτουργία. Μπορείτε να πατήσετε “+” ή “-“ για να αλλάξετε την ταχύτητα ή το πλήκτρο «stop» για να σταματήσετε.
 8. **Έλεγχος HRC:** Αφού ενεργοποιηθεί ο διάδρομος, κρατήστε τα χέρια σας στους μεταλλικούς αισθητήρες παλμών και στη συνέχεια μπορείτε να δείτε την ένδειξη καρδιακών παλμών (HRC) στην οθόνη.
- Σημείωση:** Όταν βγει το κλειδί ασφαλείας από την θέση του, ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως, δεν θα δουλεύει κανένα κουμπί και η οθόνη θα δείχνει “----”.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ COMPUTER



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΘΟΝΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

1. Οθόνη ενδείξεων

- ❖ Ένδειξη **"TIME"** : Εμφανίζει τον χρόνο λειτουργίας. Το εύρος ένδειξης είναι **0:00 – 99:00**. Όταν φτάσει στο μέγιστο χρονικό όριο, η μέτρηση δεν σταματά αλλά ξεκινά ξανά από **0:00**. Στη λειτουργία **αντίστροφης μέτρησης (Countdown)**, το εύρος ένδειξης είναι **99:00 – 0:00** λεπτά. Όταν ο χρόνος φτάσει στο **0:00**, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη **«END»**. Μετά από **5 δευτερόλεπτα**, η συσκευή σταματά και εισέρχεται σε **κατάσταση αναμονής (standby)**.
- ❖ Ένδειξη **"DISTANCE"** : Εμφανίζει τη διανυόμενη απόσταση. Το εύρος ένδειξης είναι **0.00 – 99.99**. Όταν φτάσει στο μέγιστο όριο απόστασης, η μέτρηση δεν σταματά αλλά ξεκινά ξανά από **0.00**. Στη λειτουργία **αντίστροφης μέτρησης (Countdown)**, η ένδειξη εμφανίζει την απόσταση από την προκαθορισμένη τιμή έως το **0.00**. Όταν η ένδειξη φτάσει στο **0.00**, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη **«END»**. Μετά από **5 δευτερόλεπτα**, η συσκευή σταματά και εισέρχεται σε **κατάσταση αναμονής (standby)**.
- ❖ Ένδειξη **" PACE "** : Εμφανίζει τον ρυθμό τρεξίματος, δηλαδή τον χρόνο που απαιτείται για τη διανυόμενη απόσταση **ανά χιλιόμετρο (λεπτά/χλμ.)**.
- ❖ Ένδειξη **" CALORIES "** : Εμφανίζει τις θερμίδες που έχουν καταναλωθεί κατά την άσκηση. Το εύρος

ένδειξης είναι **0.0 – 999**. Όταν φτάσει στο μέγιστο όριο, η μέτρηση δεν σταματά αλλά ξεκινά ξανά από **0.0**. Στη λειτουργία **αντίστροφης μέτρησης (Countdown)**, η ένδειξη εμφανίζει τις θερμίδες από την

προκαθορισμένη τιμή έως το **0.0**. Όταν η ένδειξη φτάσει στο **0.0**, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη **«END»**.

Μετά από **5 δευτερόλεπτα**, η συσκευή εισέρχεται σε **κατάσταση αναμονής (standby)**.

❖ Ένδειξη " **PULSE** " : Εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη όταν αυτός κρατά τους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές με τα δύο χέρια. Το σύστημα υπολογίζει τον καρδιακό ρυθμό και τον εμφανίζει σε αυτό το παράθυρο.

Το εύρος ένδειξης είναι **50 – 200 παλμοί ανά λεπτό (bpm)**.

Σημείωση: Τα δεδομένα αυτά παρέχονται μόνο για ενδεικτική χρήση και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως ιατρικά δεδομένα.

❖ Ένδειξη " **STEPS** " : Εμφανίζει τον αριθμό των βημάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης. Το εύρος ένδειξης είναι **0 – 99999**. Όταν φτάσει στο μέγιστο όριο, η μέτρηση ξεκινά ξανά από **0**.

Στη λειτουργία **αντίστροφης μέτρησης (Countdown)**, η ένδειξη εμφανίζει τα βήματα από την προκαθορισμένη τιμή έως το **0**. Όταν η ένδειξη φτάσει στο **0**, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη **«END»**.

Μετά από **5 δευτερόλεπτα**, η συσκευή εισέρχεται σε **κατάσταση αναμονής (standby)**.

❖ Ένδειξη " **INCLINE** " : Εμφανίζει το επίπεδο κλίσης του διαδρόμου. Το εύρος ένδειξης είναι **0.0 – 15.0**.

❖ Ένδειξη " **SPEED** " : Εμφανίζει την ταχύτητα τρεξίματος. Το εύρος ταχύτητας είναι **0.8 – 18.0 km/h**.

❖ Ένδειξη " **MATRIX** " : Εμφανίζει την ταχύτητα και την κλίση κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στο παράθυρο ταχύτητας, κάθε τετράγωνο αντιστοιχεί σε **2 km/h**, ενώ στο παράθυρο κλίσης κάθε τετράγωνο αντιστοιχεί σε **2 επίπεδα κλίσης**.

❖ **LCD Οθόνη** : Εμφανίζει **χρόνο, απόσταση, ρυθμό, θερμίδες και καρδιακούς παλμούς**, εναλλάσσοντας τις ενδείξεις με το πάτημα του κουμπιού **«DISPLAY-ALT»**.

2. Περιγραφή πλήκτρων λειτουργίας:

2.1 Πλήκτρο P (PROGRAM) :

Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε ανάμεσα σε 12 διαφορετικά προγράμματα που εκτελούνται από τη χειροκίνητη λειτουργία "1.0" έως "P1-P12". Η χειροκίνητη λειτουργία είναι η προεπιλεγμένη λειτουργία του συστήματος, η προεπιλεγμένη ταχύτητα της χειροκίνητης λειτουργίας είναι 1,0 KM/H και η μέγιστη ταχύτητα τρεξίματος είναι 18 χλμ./ώρα. Τα προγράμματα είναι: P1 (MANUAL), P2 (INTERVAL), P3 (LOSEWEIGHT), P4 (WALK), P5 (RUN), P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 και FAT.

2.2 Πλήκτρο M (MODE) :

Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε τρεις διαφορετικούς τρόπους λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης. Η λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης και λειτουργία αντίστροφης μέτρησης θερμίδων. Το πλήκτρο πρόσθεσης-αφαίρεσης ταχύτητας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ορίσετε τη σχετική τιμή αντίστροφης μέτρησης όταν επιλέγετε διάφορες λειτουργίες. Μετά τη ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο "START" για να ξεκινήσει ο διάδρομος.

2.3 Πλήκτρο έναρξης/παύσης (START):

Όταν ο διάδρομος είναι απενεργοποιημένος, πατήστε το πλήκτρο έναρξης/παύσης και ο διάδρομος ξεκινά με τη χαμηλότερη ταχύτητα.

Στην κατάσταση λειτουργίας του διαδρόμου, πατήστε το πλήκτρο έναρξης/παύσης και ο διάδρομος θα σταματήσει να λειτουργεί προσωρινά. Πατώντας ξανά το πλήκτρο έναρξης/παύσης στη λειτουργία παύσης θα επιστρέψετε σταδιακά στη λειτουργία πριν από την παύση.

2.4 Πλήκτρο διακοπής (STOP):

Ο διάδρομος θα σταματήσει να λειτουργεί αν πατηθεί το πλήκτρο διακοπής σε κατάσταση λειτουργίας ή παύσης.

2.5 Τα πλήκτρα ταχύτητας “SPEED+” και “SPEED -“ είναι τα πλήκτρα αύξησης και μείωσης ταχύτητας και με τα οποία μπορείτε να προσαρμόσετε την επιθυμητή ταχύτητα.

Αφού τεθεί σε λειτουργία ο διάδρομος, πατώντας αυτά τα πλήκτρα η ρύθμιση της ταχύτητας γίνεται με 0,1/χρόνο. Αν τα κρατάτε πατημένα για περισσότερα από 2 δευτερόλεπτα, θα αυξάνεται ή θα μειώνεται αυτόματα.

2.6 Τα πλήκτρα ταχύτητας “INCLINE+” και “INCLINE -“ είναι τα πλήκτρα αύξησης και μείωσης κλίσης και με τα οποία μπορείτε να προσαρμόσετε την επιθυμητή κλίση.

Αφού τεθεί σε λειτουργία ο διάδρομος, πατώντας αυτά τα πλήκτρα η ρύθμιση της κλίσης γίνεται με 0,1/χρόνο. Αν τα κρατάτε πατημένα για περισσότερα από 2 δευτερόλεπτα, θα αυξάνεται ή θα μειώνεται αυτόματα.

2.7 Πλήκτρο γρήγορης επιλογής προγραμμάτων ” QUICK PROGRAM“ : Μπορείτε να επιλέξετε απευθείας τα προγράμματα **P1 (MANUAL)**, **P2 (INTERVAL)**, **P3 (LOSE WEIGHT)**, **P4 (WALK)** και **P5 (RUN)** χρησιμοποιώντας τα κουμπιά γρήγορης επιλογής «**MANUAL**», «**INTERVAL**», «**LOSE WEIGHT**», «**WALK**» και «**RUN**».

2.8 Πλήκτρο ελέγχου καρδιακού ρυθμού “HRC” : Πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού ρυθμού (Heart Rate Control).

2.9 Πλήκτρα “SPEED 6 8 10” : Πατήστε για να επιλέξετε απευθείας ταχύτητα 6, 8 ή 10 km/h.

2.10 Πλήκτρα “INCLINE 3 5 7” : Πατήστε για να επιλέξετε απευθείας κλίση 3, 5 ή 7.

2.11 Πλήκτρα “DISPLAY-ALT” : Πατήστε το πλήκτρο “DISPLAY-ALT” για να εναλλάσσονται στην κεντρική οθόνη οι ενδείξεις χρόνου, απόστασης, ρυθμού, θερμίδων και καρδιακών παλμών.

3. Γρήγορη Εκκίνηση

3.1 Ενεργοποιήστε τον διακόπτη τροφοδοσίας και τοποθετήστε το **μαγνητικό κλειδί ασφαλείας** στο κεντρικό πάνελ (υπολογιστή).

3.2 Πατήστε το κουμπί **«START»**. Μετά από ηχητική αντίστροφη μέτρηση από **3 έως 1**, ο διάδρομος θα ξεκινήσει με ταχύτητα **0.8 km/h**.

3.3 Ανάλογα με τις ανάγκες σας, μπορείτε να ρυθμίσετε την **ταχύτητα** και την **κλίση** πατώντας τα κουμπιά **«SPEED + / -»** και **«INCLINE + / -»** αντίστοιχα.

4. Χειροκίνητη Λειτουργία

4.1 Στη λειτουργία αναμονής (standby), **πατήστε το κουμπί «START»**. Ο διάδρομος θα ξεκινήσει με ταχύτητα 0.8 km/h και όλες οι υπόλοιπες ενδείξεις θα ξεκινήσουν να μετρούν από 0. Πατήστε **«SPEED + / -»** για να αλλάξετε την ταχύτητα και **«INCLINE + / -»** για να αλλάξετε την κλίση.

4.2 Στη λειτουργία αναμονής, **πατήστε το κουμπί «MODE»** για να εισέλθετε στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου. Στο παράθυρο TIME θα αναβοσβήνει η ένδειξη **«30:00»**. Πατήστε **«SPEED + / -»** ή **«INCLINE + / -»** για να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο από 5:00 έως 99:00.

4.3 Πατήστε το κουμπί **«MODE» δύο φορές** για να εισέλθετε στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη **«1.00»**. Πατήστε **«SPEED + / -»** ή **«INCLINE + / -»** για να ρυθμίσετε την επιθυμητή απόσταση. Το εύρος ρύθμισης είναι 0.50 – 99.90.

4.4 Πατήστε το κουμπί **«MODE» τρεις φορές** για να εισέλθετε στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης θερμίδων. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη **«50.0»**. Πατήστε **«SPEED + / -»** ή **«INCLINE + / -»** για να ρυθμίσετε τις επιθυμητές θερμίδες. Το εύρος ρύθμισης είναι 10.0 – 999.

4.5 Πατήστε το κουμπί **«MODE» τέσσερις φορές** για να εισέλθετε στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης βημάτων. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη **«5000»**. Πατήστε **«SPEED + / -»** ή **«INCLINE + / -»** για να ρυθμίσετε τον επιθυμητό αριθμό βημάτων. Το εύρος ρύθμισης είναι 100 – 999000.

4.6 Αφού ολοκληρώσετε τη ρύθμιση των δεδομένων, πατήστε **«START»** για να ξεκινήσει η άσκηση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα ή την κλίση πατώντας **«SPEED + / -»** ή **«INCLINE + / -»**. Πατήστε το κουμπί **«STOP»** για να σταματήσει ο διάδρομος.

5. Επιλογή Προγράμματος

5.1 Μπορείτε να επιλέξετε ένα πρόγραμμα πατώντας τα **κουμπιά γρήγορης επιλογής προγράμματος** ή το κουμπί **«PROGRAM»**.

5.2 Στο παράθυρο **TIME** εμφανίζεται ο προεπιλεγμένος χρόνος **30:00**, ο οποίος αναβοσβήνει. Μπορείτε να αλλάξετε τον χρόνο άσκησης πατώντας τα κουμπιά **SPEED + / -** ή **INCLINE + / -**.

5.3 Πατήστε **«START»** για να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Ο διάδρομος θα ξεκινήσει μετά από **3 δευτερόλεπτα**.

5.4 Κάθε πρόγραμμα αποτελείται από **16 στάδια**. Όταν το πρόγραμμα περνά στο επόμενο στάδιο, ακούγεται **ηχητική ειδοποίηση (beep)** και η **ταχύτητα** και η **κλίση** αλλάζουν αυτόματα σύμφωνα με το πρόγραμμα.

5.5 Κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορείτε να αλλάξετε την **ταχύτητα** ή την **κλίση** πατώντας **SPEED + / -** ή **INCLINE + / -**.

5.6 Όταν το πρόγραμμα ολοκληρωθεί, ακούγεται **ηχητική ειδοποίηση** και στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη **«END»**. Ο διάδρομος σταματά ομαλά και μετά από **5 δευτερόλεπτα επιστρέφει σε κατάσταση αναμονής (standby)**.

6. Περιγραφή Προγραμμάτων Ταχύτητας / Κλίσης

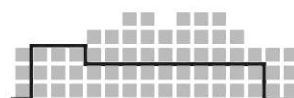
SECTION PROGRAM		Time interval for each section= setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (RUN)	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0

P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

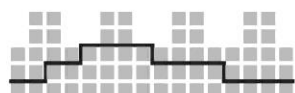
P1



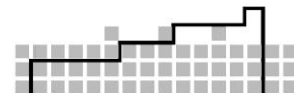
P7



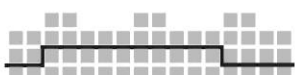
P2



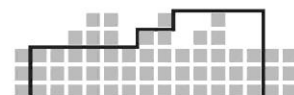
P8



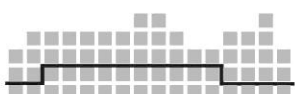
P3



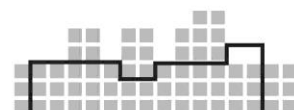
P9



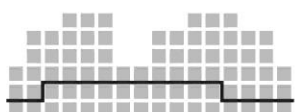
P4



P10



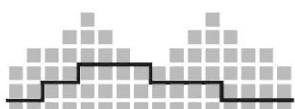
P5



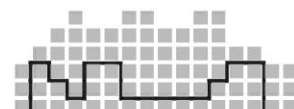
P11



P6



P12



7. Πρόγραμμα Χρήστη

7.1 Ρύθμιση προγράμματος MANUAL

Στη λειτουργία αναμονής (standby), πατήστε το κουμπί «MANUAL» ή «PROGRAM» για να εισέλθετε στο πρόγραμμα MANUAL.

Στο παράθυρο PROG θα εμφανιστεί η ένδειξη «01» και στο παράθυρο TIME ο προεπιλεγμένος χρόνος 30:00.

Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης πατώντας τα κουμπιά SPEED + / - ή INCLINE + / -.

Αφού ρυθμίσετε τον χρόνο, πατήστε «MODE» για να ορίσετε την ταχύτητα και την κλίση για κάθε στάδιο του προγράμματος.

Ο συνολικός χρόνος άσκησης χωρίζεται σε 16 στάδια

(Χρόνος κάθε σταδίου = συνολικός χρόνος / 16).

- Πατήστε SPEED + / - για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.
- Πατήστε INCLINE + / - για να ρυθμίσετε την κλίση.

Πατήστε «MODE» για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις και να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο. Συνεχίστε τη διαδικασία μέχρι να ολοκληρωθεί η ρύθμιση όλων των σταδίων.

Οι ρυθμίσεις αποθηκεύονται μέχρι να τις αλλάξετε.

7.2 Έναρξη προγράμματος MANUAL

Αφού ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις, πατήστε «START» για να ξεκινήσει η άσκηση.

8. Μέτρηση σωματικού λίπους

8.1 Στη λειτουργία αναμονής (standby), πατήστε επανειλημμένα το κουμπί «PROGRAM» μέχρι στο παράθυρο DISTANCE να εμφανιστεί η ένδειξη FAT.

8.2 Πατήστε «MODE» για να εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία:

- F-1: Φύλο (01 = άνδρας, 02 = γυναίκα)
- F-2: Ηλικία (10–99)
- F-3: Ύψος (100–200 cm)
- F-4: Βάρος (20–150 kg)

Ρυθμίστε τις τιμές με τα κουμπιά SPEED + / -.

8.3 Πατήστε «MODE» για να μεταβείτε στο F-5. Όταν εμφανιστεί “---”, κρατήστε τους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές. Μετά από περίπου 8 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί ο δείκτης σωματικού λίπους.

F-1	Sex	01-male	02-female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200	
F-4	Weight	20-150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
		=(20---25)	Normal weight
		=(26---29)	Overweight
		≥30	Obesity

Σημείωση: Τα δεδομένα είναι μόνο για ενδεικτική χρήση και δεν αποτελούν ιατρική διάγνωση.

9. Πρόγραμμα Ελέγχου Καρδιακού Ρυθμού

Το πρόγραμμα **HRC (Heart Rate Control)** ρυθμίζει αυτόματα την **ταχύτητα και την κλίση** ώστε να διατηρείται ο καρδιακός ρυθμός του χρήστη στο επιθυμητό επίπεδο.

Για σωστή λειτουργία, ο χρήστης πρέπει να **κρατά τους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές** κατά τη διάρκεια της άσκησης.

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

Ρύθμιση προγράμματος

1. Στη λειτουργία standby, πατήστε το κουμπί **MODE** μέχρι να εμφανιστεί **HRC**.
2. Κρατήστε πατημένο το **MODE** για 3 δευτερόλεπτα για να ρυθμίσετε την ηλικία (15–80).
3. Ρυθμίστε με **SPEED + / -** ή **INCLINE + / -**.
4. Πατήστε **MODE** για να ρυθμίσετε τον στόχο καρδιακών παλμών (84–195 bpm).
5. Πατήστε **MODE** για να ορίσετε τη μέγιστη ταχύτητα (3.0 – 18.0 km/h).
6. Πατήστε **MODE** για να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης (10:00 – 99:00).
7. Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η άσκηση.

Λειτουργία

- Η άσκηση ξεκινά με ταχύτητα 3.0 km/h.
- Ο διάδρομος ελέγχει τον καρδιακό ρυθμό κάθε 20 δευτερόλεπτα.
- Αν οι παλμοί είναι χαμηλοί, η ταχύτητα αυξάνεται.
- Αν οι παλμοί είναι υψηλοί, η ταχύτητα μειώνεται.
- Αν χρειαστεί, το σύστημα προσαρμόζει και την κλίση.

Σημείωση:

1. Το πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού ρυθμού (HRC) λειτουργεί μόνο όταν χρησιμοποιείται ζώνη μέτρησης καρδιακών παλμών (chest belt). Η ζώνη πρέπει να εφαρμόζει σωστά και να εφάπτεται στο στήθος και το δέρμα.

10. Λειτουργία Κλειδιού Ασφαλείας

Αν αφαιρεθεί το κλειδί ασφαλείας οποιαδήποτε στιγμή κατά τη λειτουργία, ο διάδρομος σταματά αμέσως. Τα παράθυρα της οθόνης εμφανίζουν “---” και ακούγεται ηχητική ειδοποίηση.

Για να ξεκινήσει ξανά ο διάδρομος, τοποθετήστε το μαγνητικό κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα και πατήστε «START».

11. Φόρτιση USB

Η κονσόλα διαθέτει θύρα USB για τη φόρτιση φορητών συσκευών, όπως κινητά τηλέφωνα ή tablets, κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδρόμου.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

1. Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, ελέγξτε ότι η παροχή ρεύματος και το κλειδί ασφαλείας είναι σωστά τοποθετημένα.
2. Σε περίπτωση ανάγκης κατά τη διάρκεια της άσκησης, αφαιρέστε αμέσως το κλειδί ασφαλείας για να σταματήσει ο διάδρομος.
3. Αν παρουσιαστεί οποιοδήποτε πρόβλημα στη συσκευή, επικοινωνήστε με τον προμηθευτή ή το εξουσιοδοτημένο service. Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε τον εξοπλισμό μόνοι σας.
4. Μπορείτε να αποσυνδέσετε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα οποιαδήποτε στιγμή χωρίς να προκληθεί ζημιά στον διάδρομο.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

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



ΠΡΟΣΟΧΗ!

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

Οργάνωση προπόνησης

Ζέσταμα (προθέρμανση)

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

Ένταση άσκησης

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

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

Διάρκεια και συχνότητα άσκησης

Η διάρκεια κάθε προπόνησης μπορεί να υπολογιστεί με βάση τον παρακάτω πίνακα:

Συχνότητα	Διάρκεια κάθε προπόνησης
Καθημερινή άσκηση	Περίπου 10 λεπτά
2-3 φορές εβδομαδιαίως	Περίπου 30 λεπτά
1-2 φορές εβδομαδιαίως	45-60 λεπτά

- Η ευνοϊκότερη ποσότητα προπόνησης είναι 3 προπονήσεις εβδομαδιαίως των 30 λεπτών η κάθε μια.
- Στο χρόνο προπόνησης δεν συμπεριλαμβάνεται ο χρόνος που πρέπει να διαθέσετε για την προθέρμανση και την αποθεραπεία σας (χαλάρωμα).



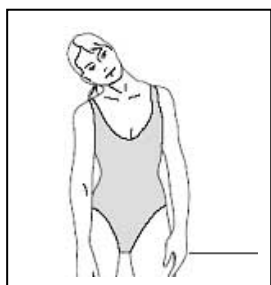
Προσοχή! Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από εβδομάδα σε εβδομάδα. Ξεκινήστε με τη μικρότερη διάρκεια (π.χ. 10 λεπτά), ώστε να ολοκληρώνετε το πρόγραμμά σας σχετικά εύκολα. Αποφύγετε να γυμνάζεστε πολύ έντονα.

Αποθεραπεία

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

Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

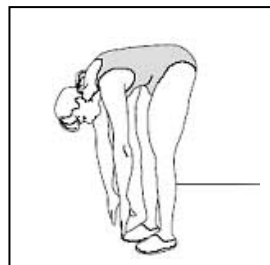
Κρατήστε κάθε διάταση / τέντωμα το λιγότερο για 10 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε κάθε τέντωμα δυο ή τρεις φορές. Να κάνετε τις διατάσεις πριν ξεκινήσετε την αερόβια άσκηση και να τις επαναλαμβάνετε αφού την ολοκληρώσετε.



Στροφές κεφαλής

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

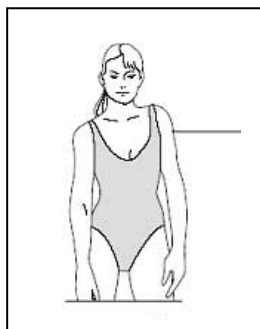
στήθος. Επαναλάβετε 2-3 φορές.



Δίπλωση, άγγιγμα δακτύλων ποδιών

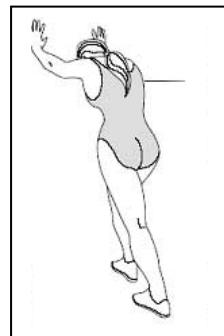
Αργά και ελεγχόμενα λυγίστε τον κορμό προς τα μπρος, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους χαλαρωμένους καθώς χαμηλώνετε τον κορμό. Μαλακά, τεντώνετε προς τα κάτω, όσο περισσότερο μπορείτε και σας είναι άνετο, και

κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα.



Ανασήκωμα ώμου

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



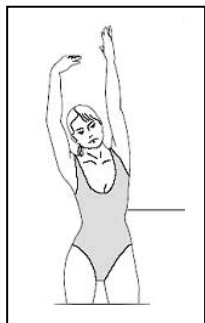
Διάταση γαμπών / αχίλλειου τένοντα

Γυρίστε προς τον τοίχο και τοποθετήστε και τις δύο παλάμες πάνω του. Στηρίξτε το σώμα σας με το ένα πόδι μπροστά καθώς το άλλο είναι σε θέση πίσω του, με το πέλμα σε

επαφή με το έδαφος. Λυγίστε το μπροστινό πόδι και γείρετε προς τον τοίχο,

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

Επαναλάβετε 2-3 φορές.



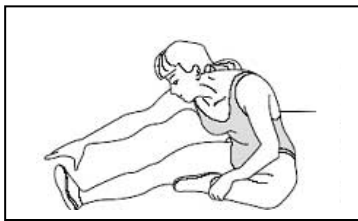
Τέντωμα προς τα πλάγια

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



Διάταση εσωτερικού τμήματος μηρών

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



Διάταση οπίσθιων μυών μηρού

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

Παράδειγμα προγράμματος αρχαρίου

Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων πρώτων εβδομάδων, οι αρχάριοι πρέπει να ασκούνται ως ακολούθως:

1 ^η εβδομάδα	2 ^η εβδομάδα	3 ^η εβδομάδα	4 ^η εβδομάδα
1 λεπτό τζόκινγκ	2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα
2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	4 λεπτά τζόκινγκ	5 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα
2 λεπτά τζόκινγκ	2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	4 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα
1 λεπτό τζόκινγκ			
1 λεπτό περπάτημα			
* Συχνότητα άσκησης: 3 φορές εβδομαδιαίως, κατά προτίμηση ημέρα παρά ημέρα.			



Προσοχή! Όταν αργότερα, μετά από διάστημα αρκετών εβδομάδων, φτάσετε στο στάδιο των 20-30 λεπτών άσκησης ανά προπόνηση, είναι υποχρεωτικό να παρεμβάλετε μία ημέρα ξεκούρασης μεταξύ δύο ημερών άσκησης. Βέβαια, από τη στιγμή που έχει βελτιωθεί η φυσική σας κατάσταση, δεν υπάρχει κανένας λόγος που να σας απαγορεύει να γυμνάζεστε για 10 λεπτά καθημερινά.

Ειδικές σημειώσεις για την άσκηση

- Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια και άνετα ρούχα που δεν εμποδίζουν τις κινήσεις και δεν υπάρχει κίνδυνος να εμπλακούν μέσα στα κινούμενα μέρη του οργάνου.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι κατάλληλα συνδεδεμένο και απολύτως σταθερό πάνω στο πάτωμα.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι πλήρως σταματημένο πριν ανεβείτε ή κατεβείτε. Κρατηθείτε σωστά από τις χειρολαβές όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε. Να στηρίζετε πάντα καλά και σωστά, ώστε να αποφύγετε απρόβλεπτες καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν την πτώση σας.
- Αφιερώστε τις πρώτες προπονήσεις σας για να εξοικειωθείτε με τη σωστή χρήση και τις λειτουργίες του οργάνου.
- Να αρχίζετε πάντα την άσκησή σας με ήπιο ρυθμό και να τον αυξάνετε προοδευτικά.
- Προς το τέλος του προγράμματός σας, μειώστε σταδιακά το ρυθμό σας. Τελειώστε το πρόγραμμά σας στο όργανο ήρεμα και κατόπιν κάντε διατάσεις.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

Εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης αισθανθείτε ζαλάδα, ναυτία, τσιμπήματα στο στήθος ή άλλες σωματικές ενοχλήσεις, σταματήστε αμέσως την άσκηση. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε τη χρήση του οργάνου.

ΕΓΓΥΗΣΗ

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

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

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

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

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

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

A. ΛΕΟΣ Α.Ε.

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



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