

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

TCORX
FITNESS IN MOTION



TRX ACTIVE COMPACT

Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε όπως διαβάσετε προσεκτικά, εξολοκλήρου και όχι αποσπασματικά, το παρών ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.

 **Leos**
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται
- Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο 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 διάδρομο.
- 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 ΟΡΘΗ 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 συνδέετε το όργανο στην πρίζα, πριν ολοκληρώσετε όλες τις διαδικασίες συναρμολόγησης.
- 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 με το βύσμα σύνδεσης.
- Μην τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας για να το 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. Είναι καλό να αφαιρείτε το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα μετά από κάθε χρήση.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το όργανο εάν έχει υποστεί βλάβη ή καταστραφεί το καλώδιο τροφοδοσίας. Σε περίπτωση βλάβης ή / και δυσλειτουργίας του οργάνου απενεργοποιήστε το και μην το πειράζετε. Για τις επισκευές επικοινωνήστε με ένα εξειδικευμένο κέντρο σέρβις.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το εργαλείο για μεγάλα χρονικά διαστήματα σαν προσομοιωτή βάδισης (σε χαμηλή ταχύτητα - 3 χλμ/ώρα), γιατί 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.

Παροχές Ασφάλειας



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.

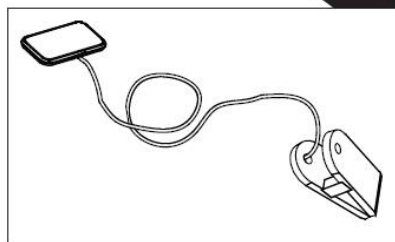
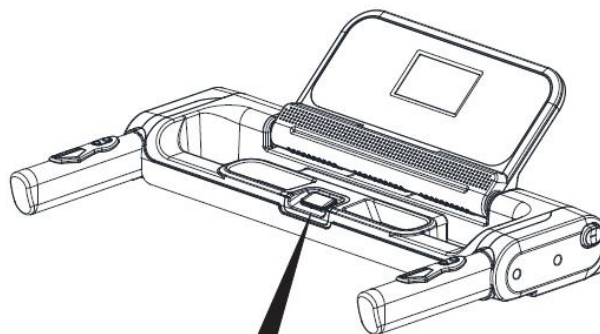
Προσθέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα για να χρησιμοποιήσετε το όργανο και να ξεκινήσετε μια άσκηση.

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



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

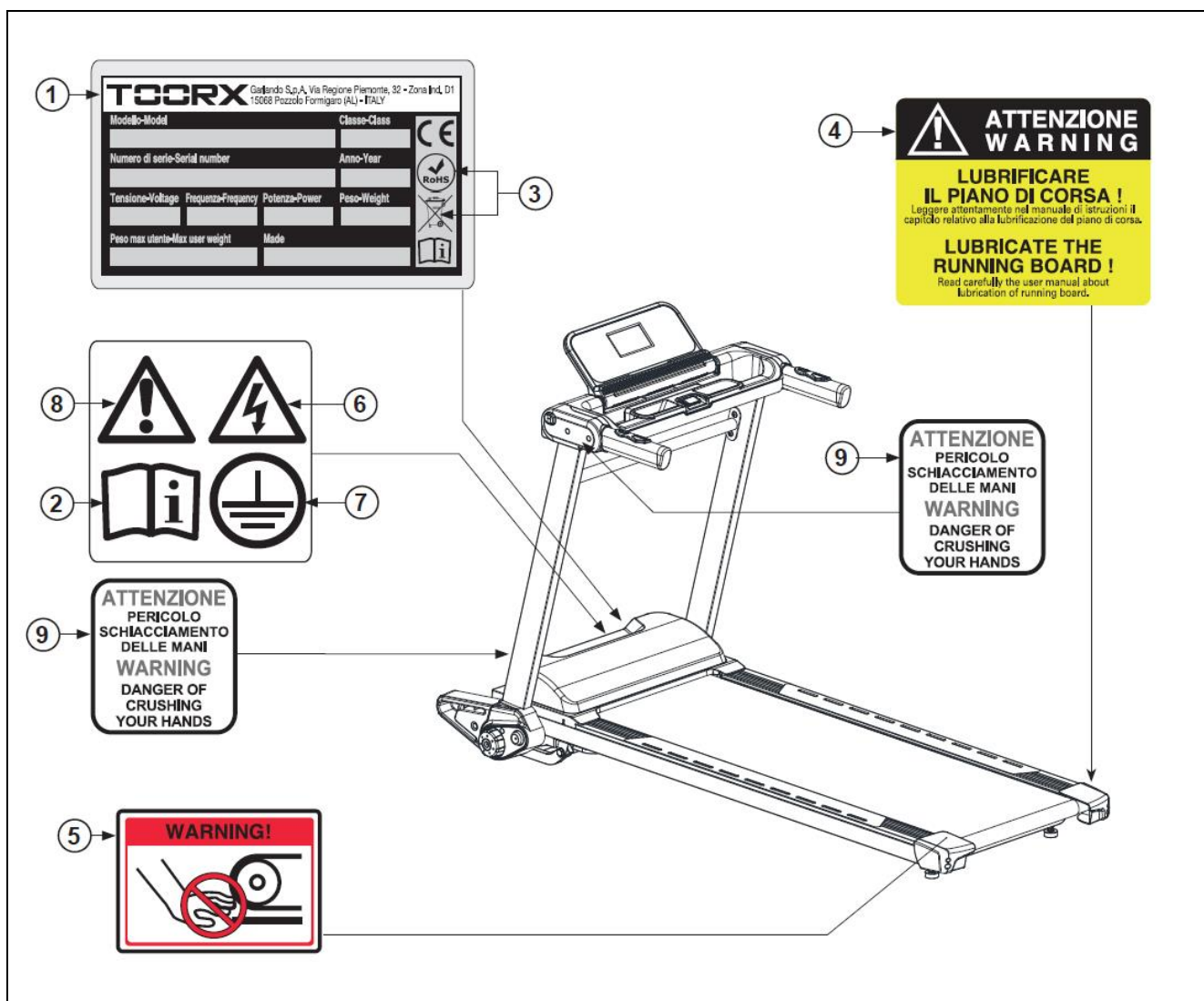
Στα μοντέλα που διαθέτουν ηλεκτρική κλίση της επιφάνειας τρεξίματος, όταν αφαιρείται το κλειδί ασφαλείας, το ράουλο σταματάει και η επιφάνεια τρεξίματος παραμένει στο επίπεδο κλίσης που βρισκόταν την ώρα της άσκησης. Όταν επανατοποθετείται το κλειδί ασφαλείας, η επιφάνεια τρεξίματος γυρνάει αυτόματα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



Κλειδί ασφαλείας

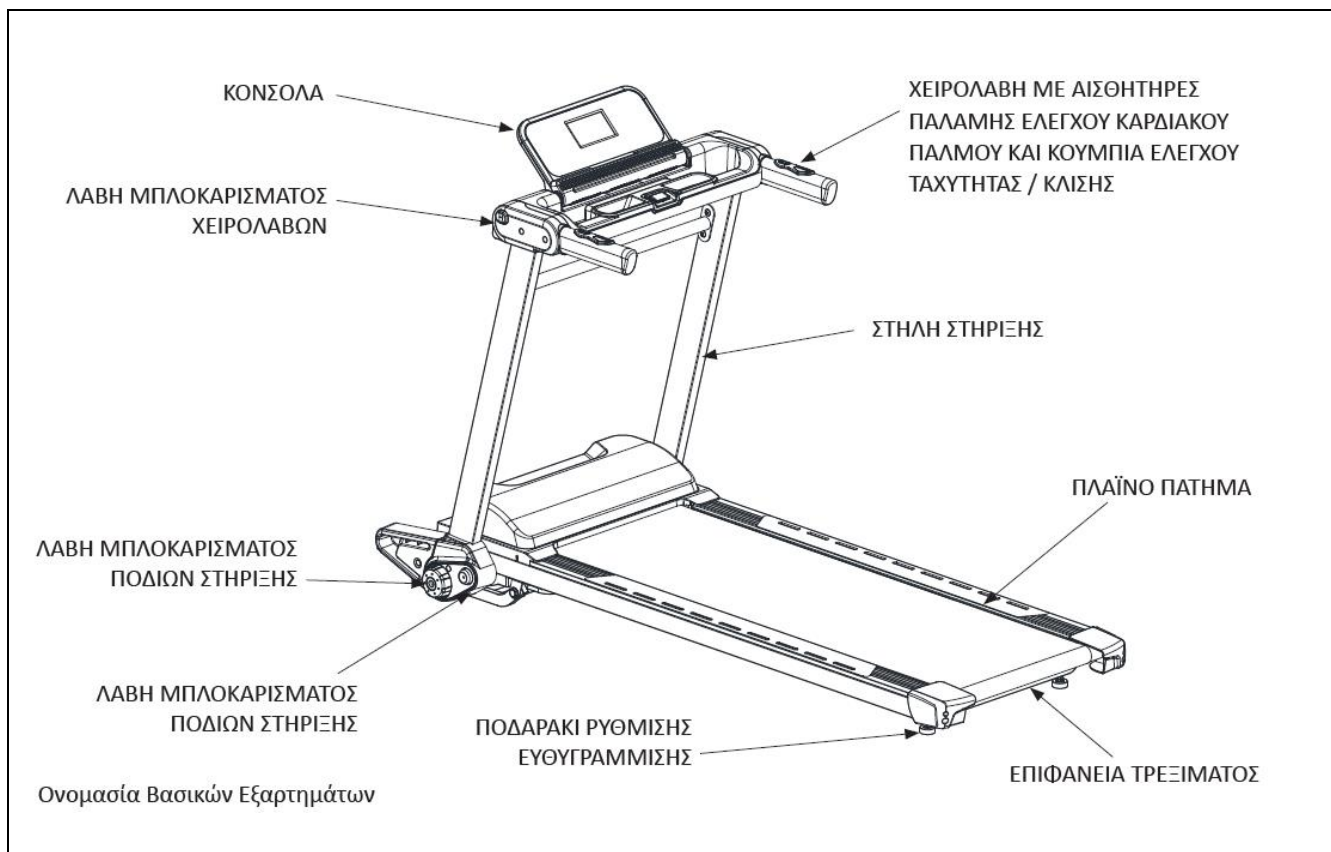
Αυτοκόλλητες ετικέτες (πάνω στο προϊόν)

- 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



Τεχνικά χαρακτηριστικά

ΕΛΑΧΙΣΤΗ / ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ	1 - 18 km/h
ΚΛΙΣΗ	ηλεκτρική ρύθμιση σε 12 επίπεδα
ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ	47 x 138 cm
ΠΑΧΟΣ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ	0,16 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)	189 x 82 x 122 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΔΙΠΛΩΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)	180 x 82 x 38 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	178,5 x 88 x 33 cm
ΙΣΧΥΣ ΚΙΝΗΤΗΡΑ	DC, Continuous / peak: 2,75 hp / 3,75 hp
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	70 Kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	76 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	120 Kg
ΤΑΣΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ	230V AC
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ	50/60 Έz
ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΧΥΣ	1100 W
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	Αισθητήρες παλάμης ανίχνευσης καρδιακού παλμού
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (classe HC) Οδηγίες: 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE



Τοποθεσία εγκατάστασης του προϊόντος

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:

Ο ιδανικός χώρος για την εγκατάσταση και καλή συντήρηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- χώρος κατοικίας
- στεγασμένος και ευρύχωρος
- εφοδιασμένος με παροχή ηλεκτρικού ρεύματος (πρίζα)
- με τεχνητό και φυσικό φωτισμό
- με ένα ή περισσότερα παράθυρα
- με θερμοκρασία από 5 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.

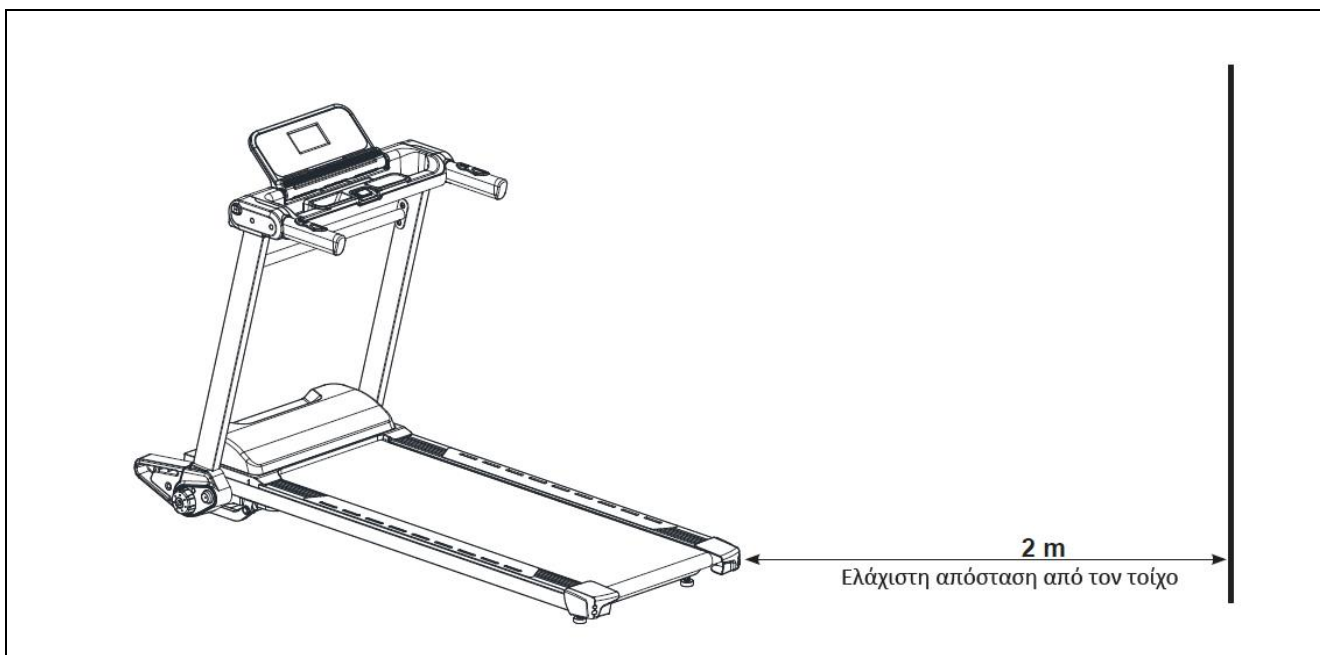
ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:

Στο σημείο τοποθέτησης του προϊόντος ΔΕΝ πρέπει να υπάρχουν πηγές ηλεκτρομαγνητικών διαταραχών όπως τηλεοράσεις, ηλεκτρικοί κινητήρες, κεραίες, γραμμές υψηλής τάσης, πομποί ραδιοκυμάτων, Wi-Fi κ.λπ. και πηγές θερμότητας.

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.



Άνοιγμα συσκευασίας - περιεχόμενο

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, ακολουθείτε 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

Κατά τη διάρκεια ανοίγματος της συσκευασίας, μην τραβήξετε την επιφάνεια τρεξίματος από τις χειρολαβές γιατί μπορεί να προκαλέσετε ζημιά στην κονσόλα. Προσέξτε τις οδηγίες που σας δίνονται σε αυτή τη σελίδα.

- Μετά την κοπή των ταινιών περιτύλιξης σηκώστε το χάρτινο κιβώτιο και ανοίξτε τις τέσσερις πλευρές του κουτιού κόβοντας τις γωνίες του χαρτοκιβωτίου.
- Αφαιρέστε όλα τα φελιζόλ και διαχωριστικά χαρτόνια, που χρησιμοποιούνται για να αποφευχθεί η φθορά κατά τη μεταφορά και μεταφέρετε το διάδρομο χρησιμοποιώντας τους μπροστινούς τροχούς μεταφοράς.



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.

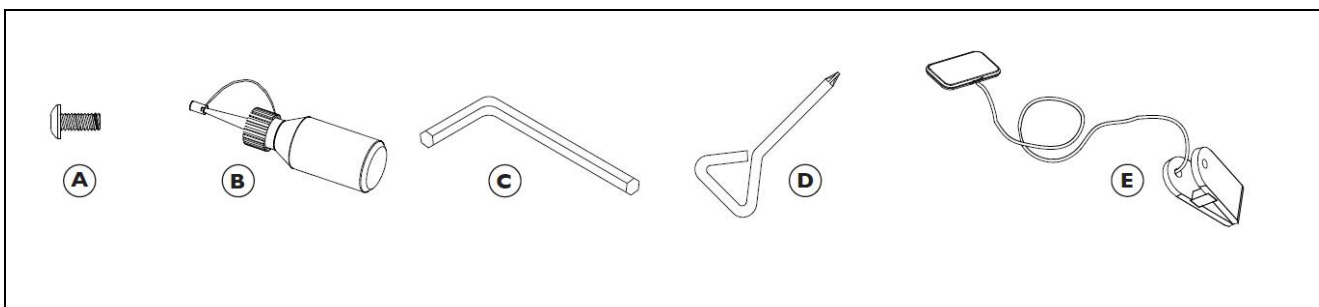
Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών.

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

Ταυτοποίηση στοιχείων συναρμολόγησης:

- | | |
|--|----------|
| A. Βίδες M5xP0,8x12 L | (2 τμχ.) |
| B. Σωληνάριο λίπανσης με σιλικόνη | (1 τμχ.) |
| C. Εξαγωνικό κλειδί M5 (άλεν) για τέντωμα /
κεντράρισμα ράουλου | (1 τμχ.) |
| D. Σταυροκατσάβιδο | (1 τμχ.) |
| E. Κλειδί ασφαλείας | (1 τμχ.) |

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



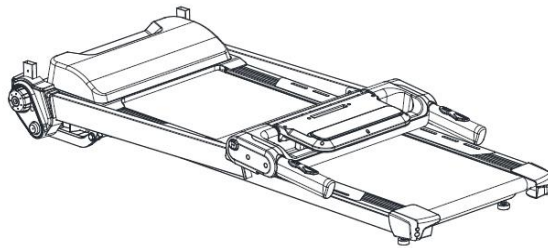
Συναρμολόγηση του προϊόντος



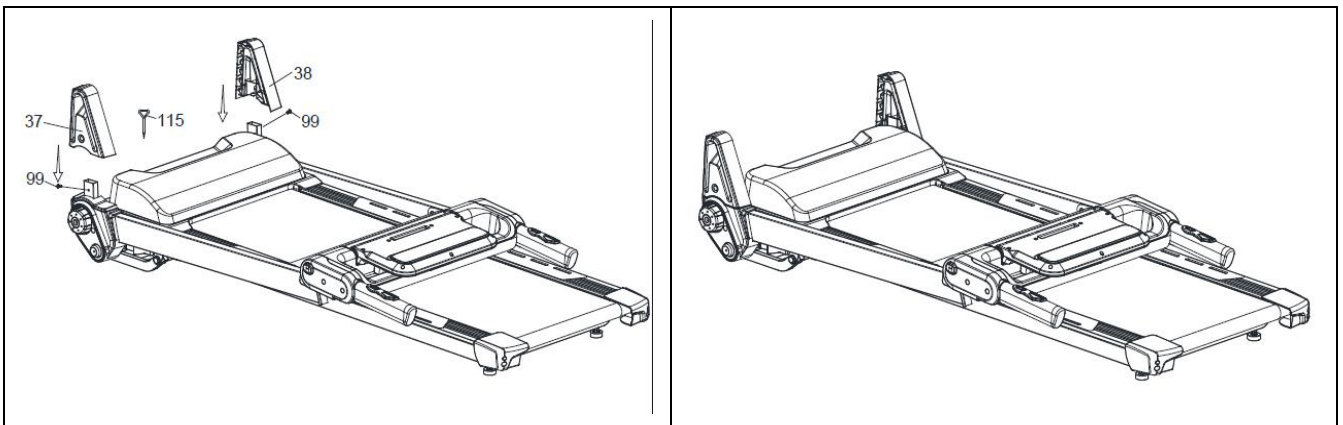
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μετακινήστε το προϊόν από την συσκευασία τραβώντας το μονάχα από τις πίσω άκρες της επιφάνειας τρεξίματος. Ανασηκώστε το και μετακινήστε το χρησιμοποιώντας τα μπροστινά ροδάκια. ΜΗΝ προσπαθήσετε να το μετακινήσετε από τις χειρολαβές γιατί μπορεί να προκαλέσετε ζημιά.

- Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας μετακινήστε τον διάδρομο για να τον τοποθετήσετε στον επιλεγμένο χώρο και δίπλα σε μια ηλεκτρική πρίζα με τα κατάλληλα χαρακτηριστικά για τη χρήση αυτού του προϊόντος.

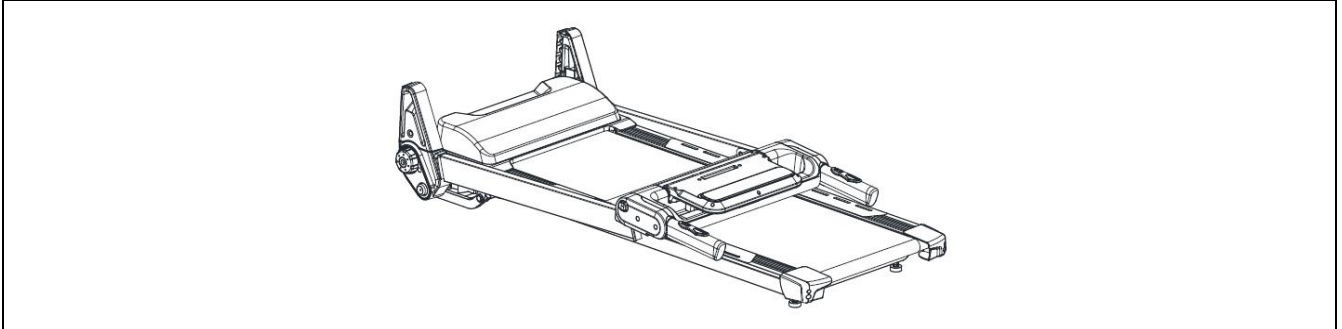


- Συνδέστε το δεξί 38 και αριστερό 37 πλαστικό κάλυμμα της βάσης του διαδρόμου σφίγγοντας το καθένα με μια βίδα A [M5xP0,8x1,2L] χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο κατσαβίδι D.
- Ο διάδρομος είναι τώρα έτοιμος να χρησιμοποιηθεί για τις προπονήσεις σας. Για το σκοπό αυτό, διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες.

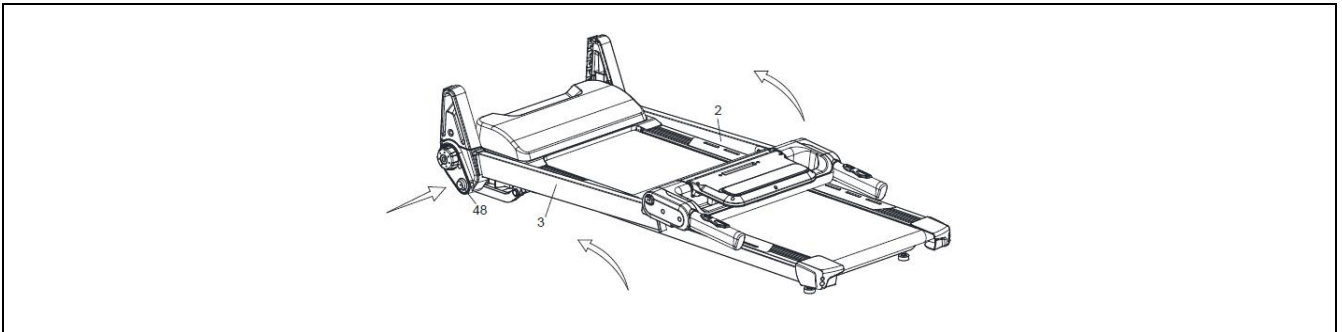


Επιφάνεια τρεξίματος σε λειτουργία (ανοικτός διάδρομος)

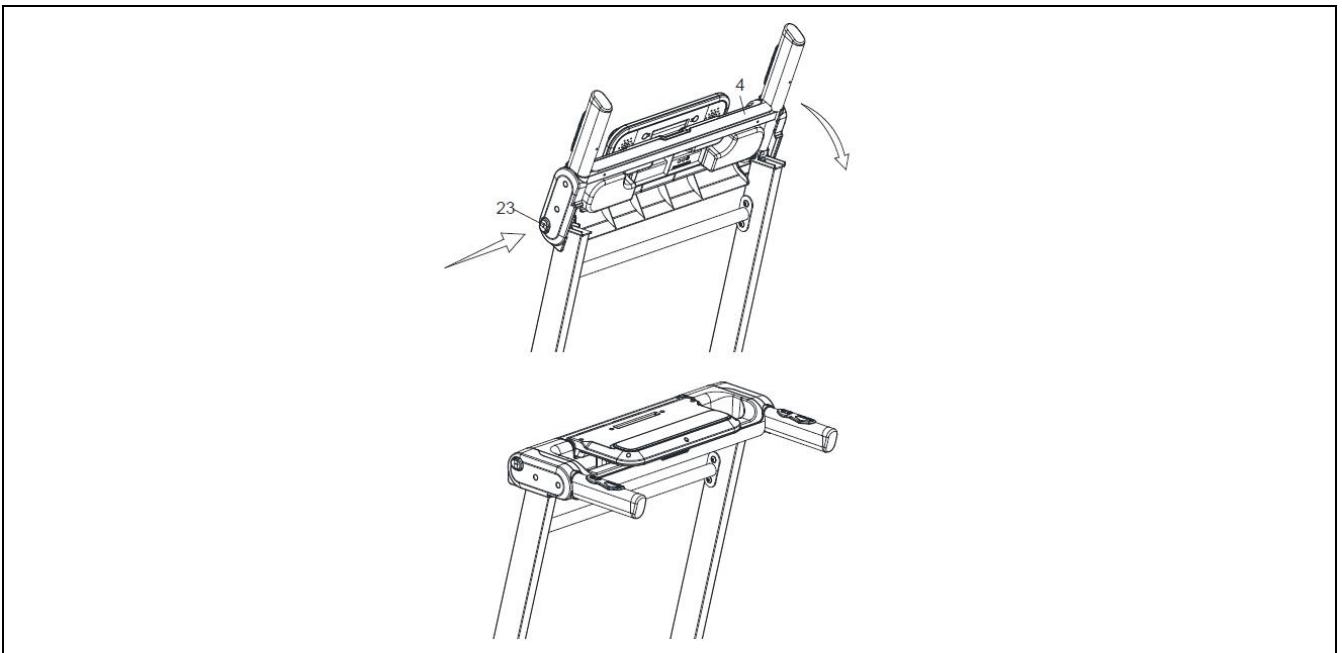
- Μετά την τοποθέτηση του προϊόντος, κατά την πρώτη χρήση, θα πρέπει να βρείτε τη σωστή τοποθέτηση του προϊόντος σε ένα δωμάτιο δίπλα σε μια ηλεκτρική πρίζα και ένα έδαφος και ένα περιβάλλον κατάλληλα χαρακτηριστικά για χρήση αυτού του προϊόντος.



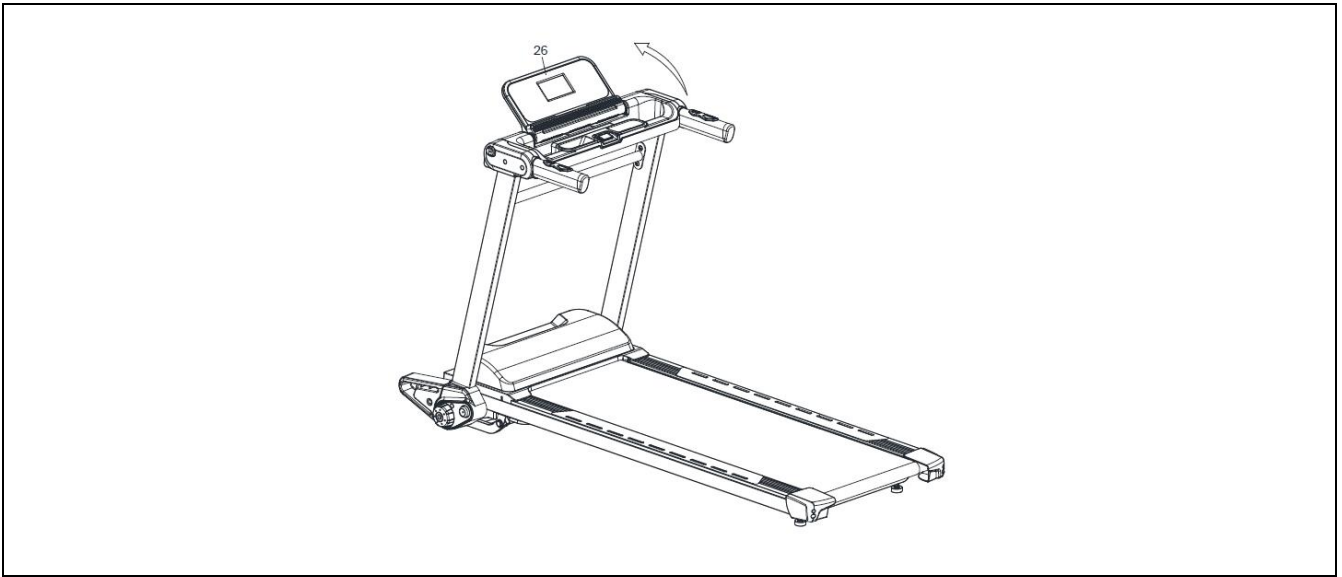
- Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **48** και με το άλλο χέρι, ανασηκώστε πλαϊνές στήλες **3** και **2** μέχρι να φτάσουν στην κατακόρυφη θέση κλειδώματος.



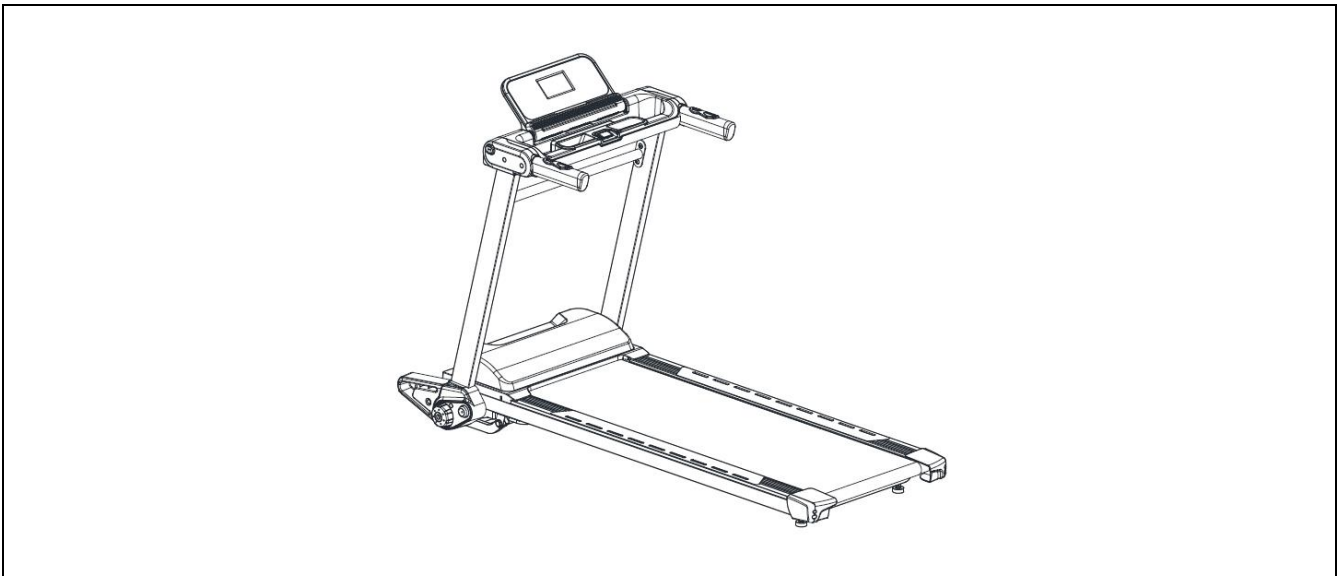
- Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **23**, στη συνέχεια, με το άλλο χέρι, χαμηλώστε τις χειρολαβές μέχρι να βρεθεί η γέφυρα **4** (όλο το πάνω μέρος του οργάνου που περιλαμβάνει την κονσόλα και τις χειρολαβές) σε οριζόντια θέση.



- Ανασηκώστε την κονσόλα **26**.
Ρυθμίστε την κλίση ανάλογα με το ανάστημα του χρήστη, ώστε να φαίνονται καλύτερα οι ενδείξεις της οθόνης.



- Το προϊόν τώρα έχει συναρμολογηθεί, στην επιλεγμένη θέση και είναι έτοιμο για χρήση.
Πριν από τη χρήση διαβάστε τα υπόλοιπα μέρη του εγχειριδίου λειτουργίας, ιδιαίτερα τις πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια.



Κάθετη τοποθέτηση επιφάνειας τρεξίματος

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.

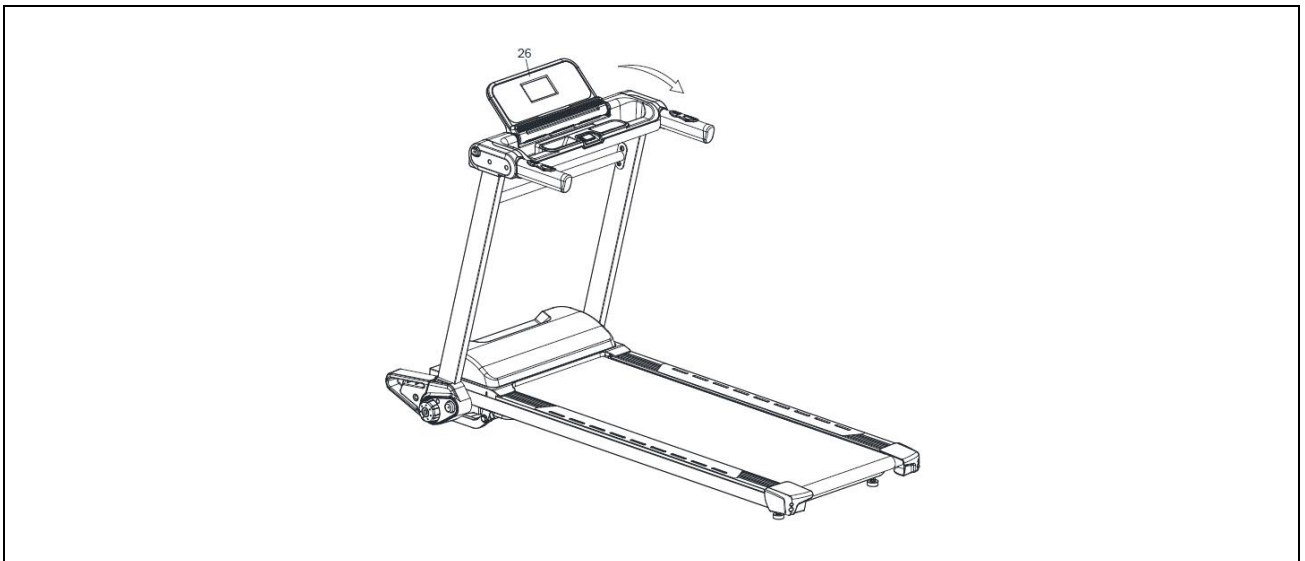


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

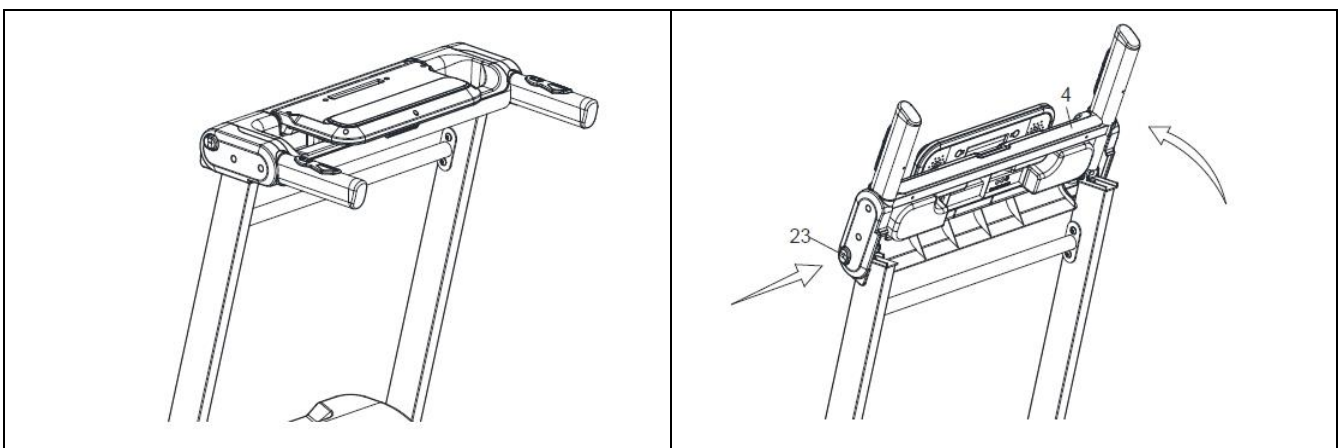
Σβήστε το όργανο και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.

Αφού το όργανο βρεθεί σε κάθετη στάση, πρέπει να τοποθετηθεί σε τέτοιο σημείο ώστε να μην εμποδίζει τις μετακινήσεις. Για μεγαλύτερη ασφάλεια καλό θα είναι να ακουμπά στον τοίχο.

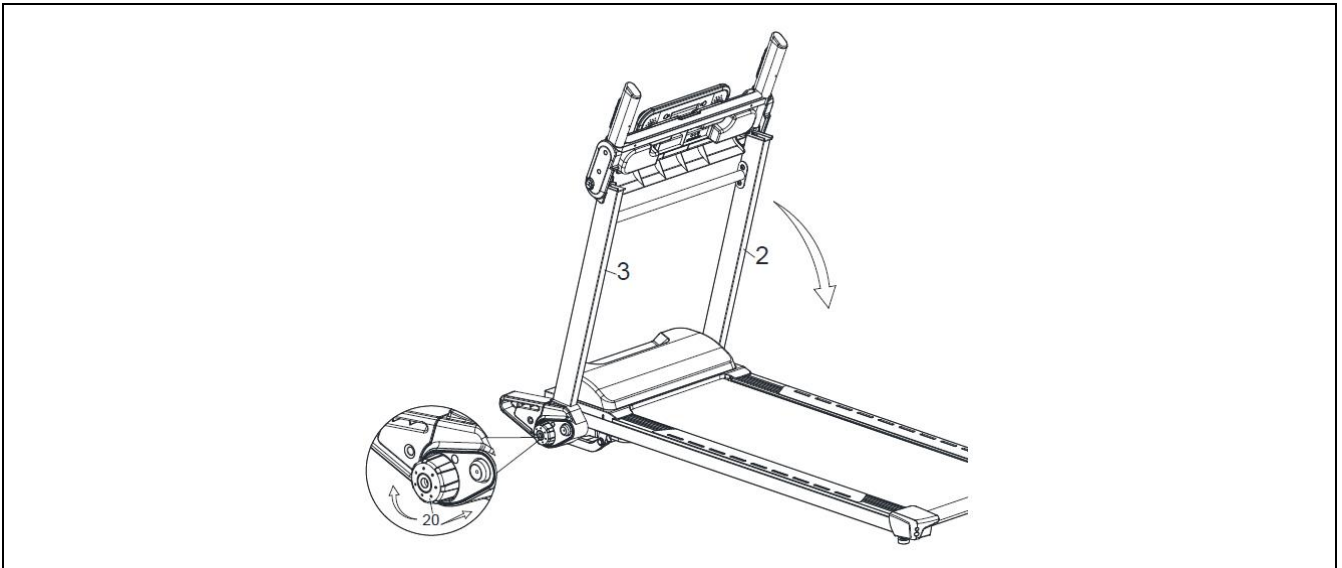
- Χαμηλώστε την κονσόλα **26** μέχρι να προσαρμοστεί στην επιφάνεια της γέφυρας.



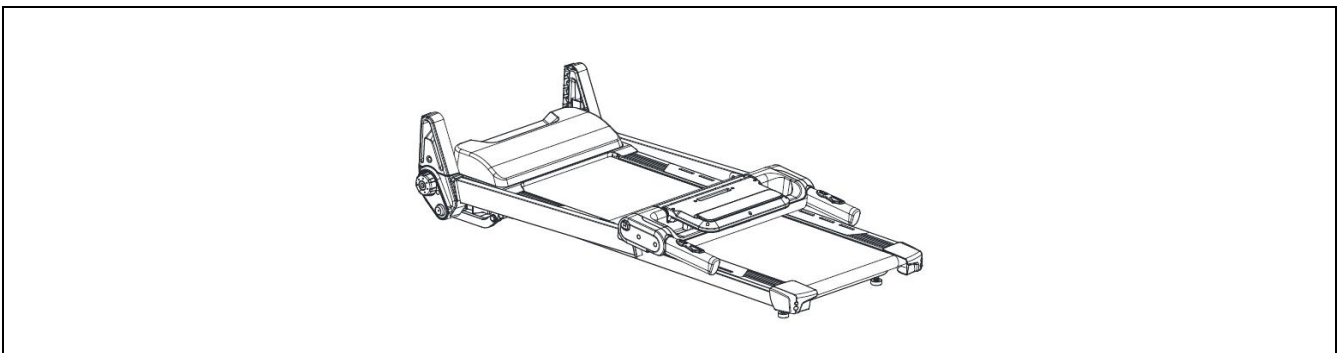
- Πιέστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο μπλοκαρίσματος **23** και συγχρόνως ανασηκώστε τη γέφυρα μέχρι κοιτούν προς τα επάνω οι χειρολαβές..



- Στη βάση του αριστερού ορθοστάτη, πιέστε και ταυτόχρονα περιστρέψτε δεξιόστροφα το κουμπί **20** και κατεβάστε τις στήλες στήριξης **3** και **2** ήπια μέχρι να ακουμπήσουν στο δάπεδο του διαδρόμου.



- Το προϊόν είναι τώρα σε οριζόντια θέση και με αυτόν τον τρόπο μπορεί να μεταφερθεί εύκολα (με τη βοήθεια των ειδικών τροχών μεταφοράς στο κάτω και μπροστινό τμήμα του διαδρόμου) ή να τοποθετηθεί κάτω από ένα τραπέζι ή κάτω από το κρεβάτι.



- Το προϊόν μπορεί επίσης να τοποθετηθεί σε κάθετη θέση απλά ανασηκώνοντάς το στο πίσω μέρος έως ότου στηριχθεί στη βάση του. Πλέον, το προϊόν μπορεί να τοποθετηθεί σε όρθια θέση στα διάκενα των επίπλων ή στο εσωτερικό μιας ντουλάπας, έτσι ώστε να καταλαμβάνει τον ελάχιστο δυνατό χώρο.



Επιπέδωση

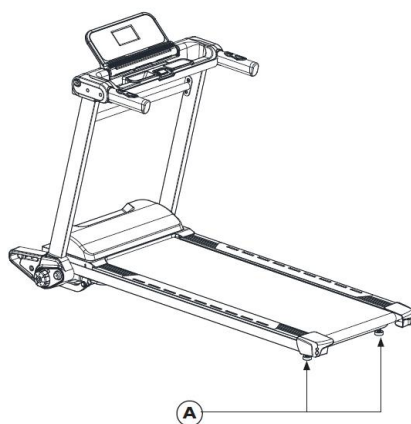


ΠΡΟΣΟΧΗ

Για να αποτραπεί στην επιφάνεια κύλισης να χάσει το κεντράρισμά της ή να καμφθεί δημιουργώντας προβλήματα σταθερότητας κατά τη διάρκεια της χρήσης, είναι απαραίτητο να ελεγχθεί η σωστή επιπέδωση του διαδρόμου.

Ο διάδρομος στο πίσω μέρος διαθέτει δύο πόδια επιπέδωσης **A** αναγκαία για την αντιστάθμιση τυχόν ανωμαλιών του δαπέδου.

Μετά την τοποθέτηση του διαδρόμου στην επιθυμητή θέση, και πριν το συνδέσετε στην πρίζα και να το χρησιμοποιήσετε, ελέγξτε την καλή του επαφή με το δάπεδο. Κάντε μια δοκιμή με την ελάχιστη κλίση και με τη μέγιστη κλίση του τάπητα.



Μετακίνηση του προϊόντος



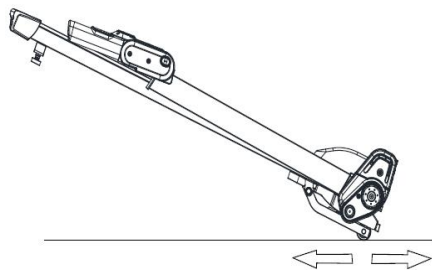
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

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 τον μετακινήσετε πρέπει να τον κλείσετε, να πιάσετε τις πίσω γωνίες της επιφάνειας τρεξίματος και να την σηκώσετε μέχρι τα μπροστινά ροδάκια να ακουμπήσουν στο πάτωμα. Στη συνέχεια σπρώχνετε τον τάπητα προς την επιθυμητή κατεύθυνση.



Ηλεκτρικές συνδέσεις



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).



ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΥΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΩΔΙΟ

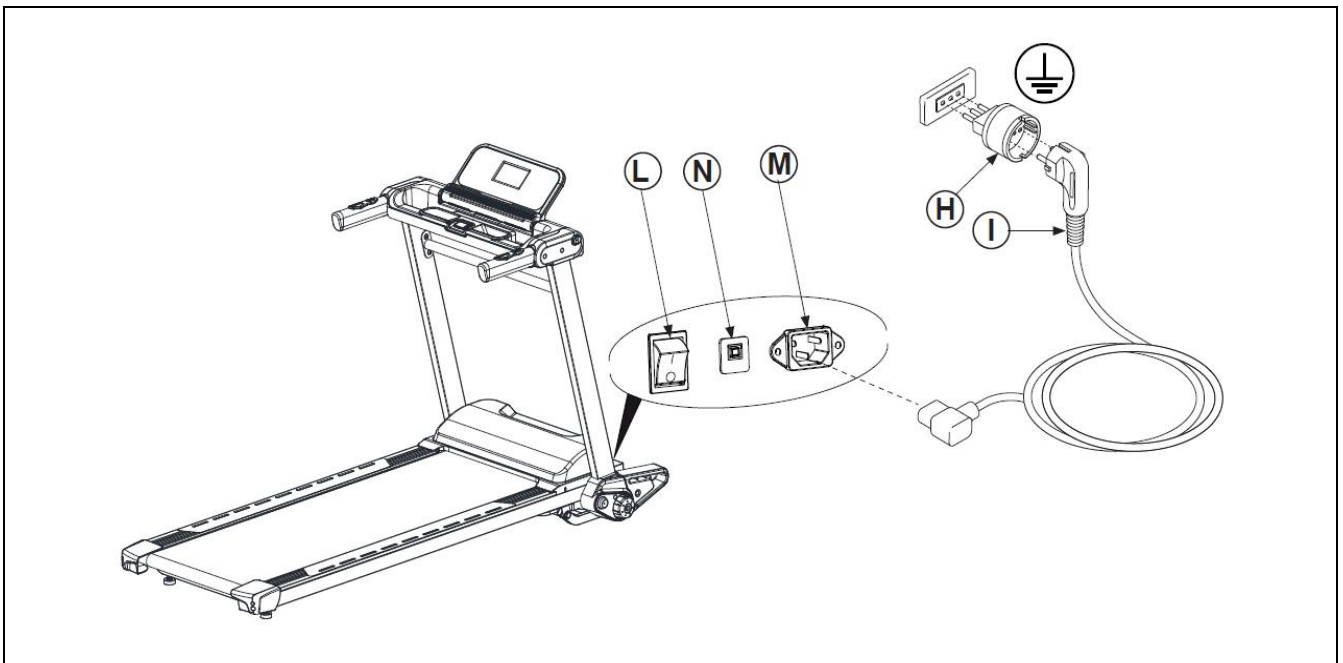
Βάλτε το βύσμα σε μία πρίζα τοίχου, αρκετά μακριά από το όργανο, για να αποφύγετε βραχυκυκλώματα που μπορεί να προκληθούν από σταγόνες ιδρώτα ή νερού.

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

ΜΗ χρησιμοποιείτε πολύπριζα ή προεκτάσεις, παρά μόνο προσαρμογείς H (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.



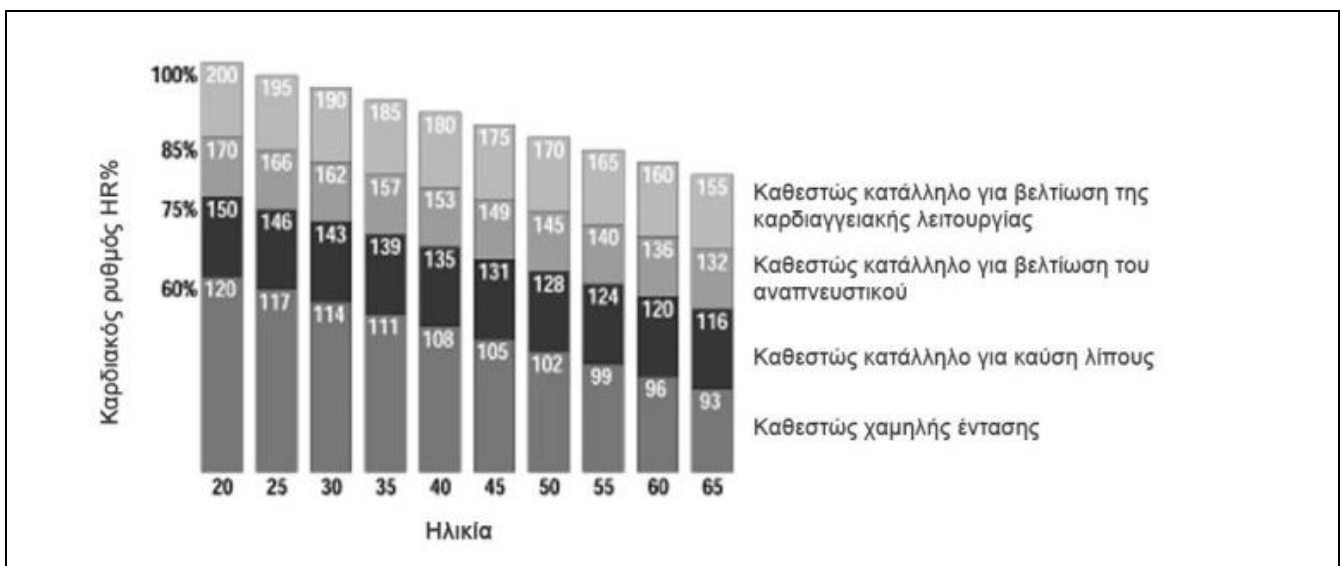
Συμβουλές προπόνησης

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 τον διάδρομο, 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.



Η χρήση του προϊόντος θα πρέπει να πραγματοποιείται σε τρεις φάσεις.

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.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

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

Πρακτικές συμβουλές και υποδείξεις χρήσης

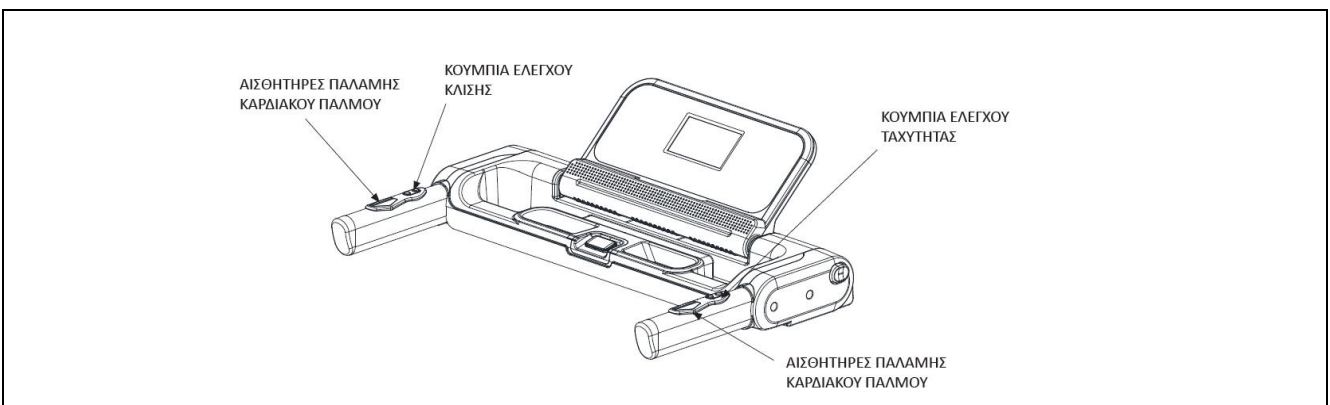


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

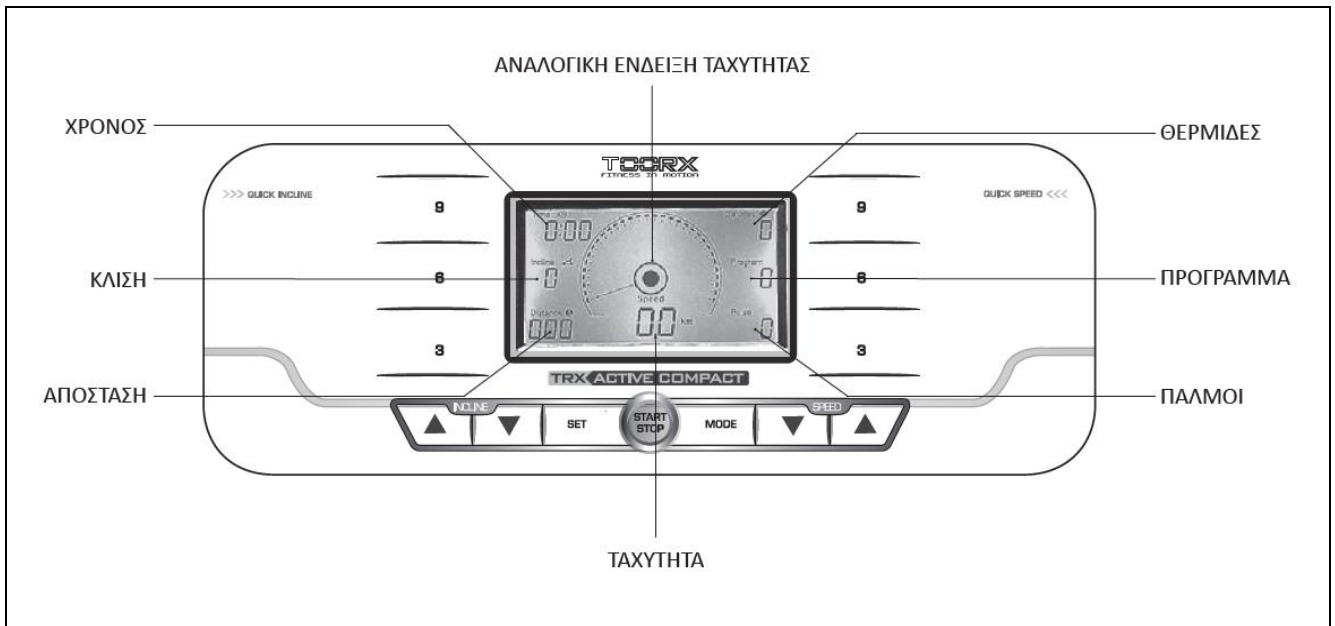
- Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, βάλτε σωστά το κλειδί ασφαλείας, στερεώνοντας το κλιπ στα ρούχα σας. Στην περίπτωση που θελήσετε να ακινητοποιήσετε άμεσα τον τάπητα, τραβήξτε απλά το κορδόνι για να αποκολληθεί το μαγνητικό κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα. Για να ξαναρχίσετε την προπόνηση επανατοποθετήστε το κλειδί στην θέση του.
- Όταν ο τάπητας δεν χρησιμοποιείται βγάλτε το κλειδί ασφαλείας και φυλάξτε το σε ασφαλή θέση. Κρατήστε το κλειδί 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 κονσόλα και να επαληθεύσει τη λειτουργία του διαδρόμου πριν ξεκινήσει ένα πρόγραμμα προπόνησης.

- a. 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.
- b. Ανεβείτε στον διάδρομο από τα πλάγια και τοποθετηθείτε στο κέντρο με τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα.
- c. 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.
- d. Όταν αισθανθείτε ότι είστε έτοιμοι, αυξήστε την ταχύτητα κύλισης του τάπητα, πατώντας το πλήκτρο αύξησης ταχύτητας και αφήστε τις χειρολαβές έτσι ώστε να κινήσετε χαλαρά. Για μεγαλύτερη άνεση σας συμβουλευόμαστε να χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα που είναι στη χειρολαβή.
- e. Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι σημαντικό να διατηρείτε την αυτοσυγκέντρωση σας για να αποφύγετε ατυχήματα.
- f. Σας προτείνουμε να διατηρείτε μια σωστή στάση τρεξίματος με το βλέμμα εμπρός και να μην τροποποιείτε τη θέση σας ειδικά, στις υψηλότερες ταχύτητες.
- g. 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).



Κονσόλα ελέγχου (οθόνη)



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) - Ταχύτητα του κυλίνδρου (ράουλου)

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

INCLINE (ΚΛΙΣΗ) - Κλίση επιφάνειας τρεξίματος

- Δείχνει την κλίση της επιφάνειας τρεξίματος.

DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) - Απόσταση που διανύθηκε

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

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

PROGRAM nr (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)

ΑΝΑΛΟΓΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

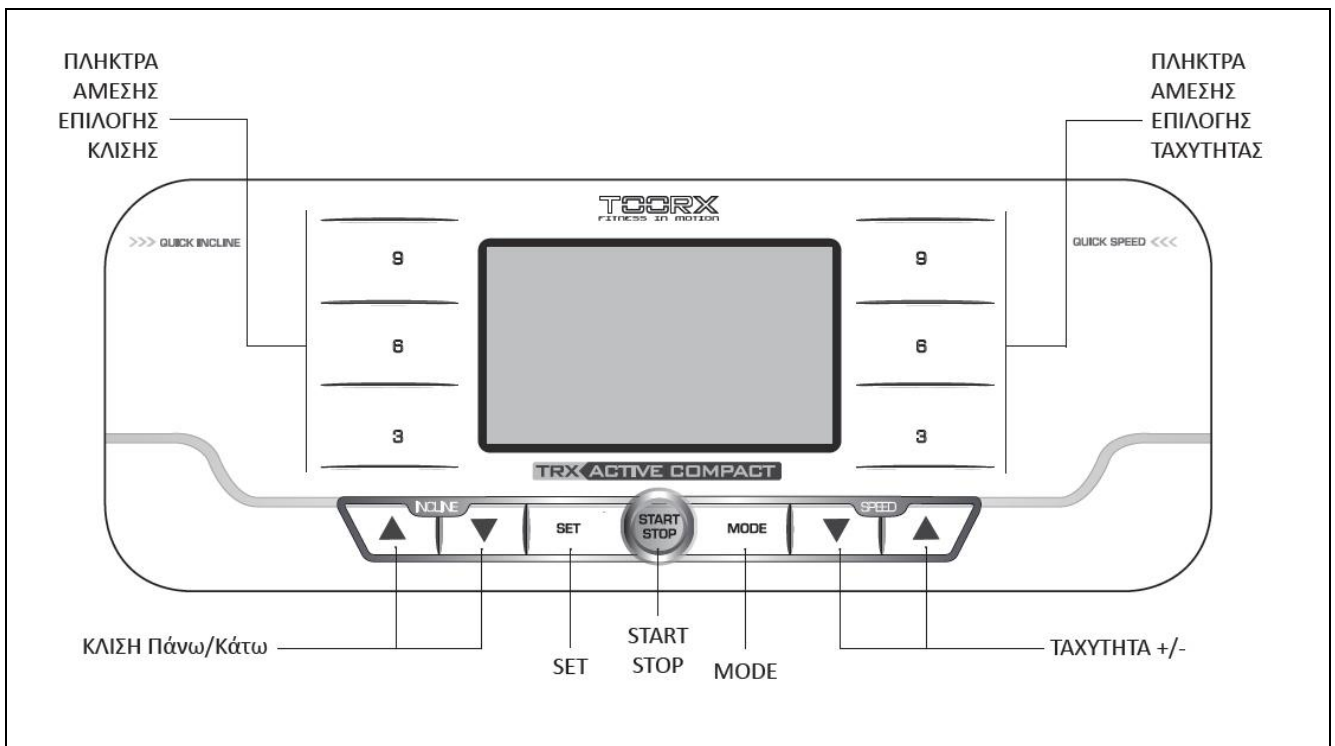
- Δείχνει την ταχύτητα μέσω μίας αναλογικής προβολής χωρίς ενδείξεις.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Δείχνει τον αριθμό του επιλεγμένου προγράμματος, ή το προς επιλογή πρόγραμμα, αν τα ψηφία στην οθόνη αναβοσβήνουν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μετά από μερικά λεπτά αδράνειας η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα..

Κονσόλα ελέγχου (πλήκτρα)



START

- Πατήστε το πράσινο πλήκτρο START για να ξεκινήσετε την άσκηση και να τεθεί σε κίνηση ο τάπητας με όλες τις λειτουργίες του.

STOP

- Πατήστε το κόκκινο πλήκτρο STOP για να σταματήσετε την τρέχουσα άσκηση (τα δεδομένα της άσκησης διατηρούνται σε παύση). Μπορείτε να διαγράψετε τα δεδομένα πατώντας CLEAR/SET ή να συνεχίσετε πατώντας το πλήκτρο START.
- Κατά τη διάρκεια της ρύθμισης των δεδομένων ενός προγράμματος, πατήστε το πλήκτρο STOP για να καταργήσετε την προηγούμενη ρύθμιση.

SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) +/- (Ταχύτητα ράουλου)

- Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο SPEED για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα του τάπητα. Πατήστε μία φορά για μικρές αλλαγές, κρατήστε πατημένο το κουμπί για να αλλάξετε την τιμή γρήγορα.

- Κατά τη διάρκεια εισαγωγής των δεδομένων ενός προγράμματος χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση των παραμέτρων της προπόνησης (διάρκεια, απόσταση, θερμίδες).

INCLINE (ΚΛΙΣΗ) Πάνω/Κάτω (Κλίση επιφάνειας τρεξίματος)

- Πατήστε τα πλήκτρα INCLINE + / - για να αυξήσετε ή να μειώσετε το επίπεδο κλίσης της επιφάνειας τρεξίματος. Πιέστε μία φορά για μικρές αλλαγές, κρατήστε πατημένο το κουμπί για να αλλάξετε την τιμή γρήγορα.

MODE

- Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε ένα από τα 24 προκαθορισμένα προγράμματα προπόνησης που είναι διαθέσιμα.

SET

- Στη χειροκίνητη λειτουργία του προγράμματος "Αντίστροφη μέτρηση", πιέστε το κουμπί SET για να επιλέξετε έναν από τους "στόχους της προπόνησης": διάρκεια, απόσταση ή κατανάλωση θερμίδων, το οποίο μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED.
- Μετά τη διακοπή της άσκησης με τη χρήση του πλήκτρου STOP, πατήστε το κουμπί SET για να διαγράψετε όλα τα δεδομένα της προπόνησης και να επιστρέψετε στην αρχική κατάσταση.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ/ΚΛΙΣΗΣ

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

ΠΛΗΚΤΡΑ ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ

- Στις χειρολαβές βρίσκονται πλήκτρα για τον εύκολο έλεγχο της ταχύτητας κίνησης του τάπητα και τον έλεγχο της κλίσης, καθώς και αισθητήρες ανίχνευσης του καρδιακού παλμού.

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 στη ζώνη του σορτς σας

Πρακτικές χρήσης – Χειροκίνητο πρόγραμμα

- 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, στα αριστερά του καλωδίου ρεύματος. Μετά το άνοιγμα τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα. Σε αυτό το σημείο αρχίζουν τα διαγνωστικά επαλήθευσης στην οθόνη με άναμμα όλων των ενδείξεων έπειτα εμφανίζεται η ένδειξη του λογισμικού.
- Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από μερικά λεπτά αδράνειας.

ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Κατά την εκτέλεση μιας άσκησης, πιέστε το κουμπί STOP για να σταματήσετε τον τάπητα, η ταχύτητα του τάπητα θα μειώνεται σταδιακά μέχρι να ακινητοποιηθεί, τα δεδομένα της προηγούμενης δραστηριότητας διαγράφονται.
- Ο υπολογιστής παραμένει στη λειτουργία STOP για μερικά λεπτά, μετά η οθόνη απενεργοποιείται και μεταβαίνει στη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Για να βγείτε από τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και να ενεργοποιήσετε τον υπολογιστή, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

ΕΠΕΙΓΟΝ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ

- Για να διακόψετε αμέσως μια άσκηση και να σταματήσετε τον τάπητα, βγάλτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του.

ΤΡΟΠΟΣ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Στη χειροκίνητη λειτουργία, μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν αμέσως με μεγάλη ευκολία με δύο διαφορετικούς τρόπους:

- Η χειροκίνητη λειτουργία QuickStart είναι η ευκολότερη επιλογή για την άμεση χρήση του προϊόντος και την ελεύθερη επιλογή των ρυθμίσεων, αφού είστε σε θέση να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση του τάπητα ανά πάσα στιγμή.
- Στη χειροκίνητη λειτουργία Αντίστροφης Μέτρησης μπορείτε να ορίσετε ένα στόχο, κατευθύνοντας την εκπαιδευτή σας ανάλογα με τη διάρκεια της προπόνησης, την απόσταση που θέλετε να καλύψετε ή τις θερμίδες που θέλετε να καταναλώσετε.

Τρόπος Γρήγορης Εκκίνησης (QuickStart)

- Ενεργοποιήστε 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 ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ θα αυξάνουν τις τιμές σύμφωνα με την πρόοδο της άσκησης, η ένδειξη PULSE εμφανίζει ρυθμό του καρδιακού σας παλμού, μόλις ανιχνευτεί από τους αισθητήρες στις χειρολαβές.
- Πατήστε τα κουμπιά για ταχείας κλίσης ή ταχύτητας, για να μεταβείτε άμεσα στις τιμές της ταχύτητας ή της κλίσης που εμφανίζονται στο κουμπί.
- Η άσκηση μπορεί να διακοπεί ανά πάσα στιγμή πατώντας το κουμπί STOP.

Τρόπος Αντίστροφης Μέτρησης (Countdown)

- Ενεργοποιήστε το διάδρομο, ανεβείτε στην επιφάνεια τρεξίματος έχοντας τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Πριν ξεκινήσετε πατήστε το κουμπί SET για να επιλέξετε έναν από τους τρεις στόχους που θέλετε να επιτύχετε κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας (χρόνος, απόσταση, θερμίδες), η οθόνη θα αναβοσβήνει και μπορείτε να επιλέξετε έναν από τους 3 στόχους.

- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED +/- για να επιλέξετε έναν από τους στόχους προπόνησης στην οθόνη που αναβοσβήνει: διάρκεια, απόσταση ή κατανάλωση θερμίδων.
- Πιέστε START, μετά από μία αντίστροφη μέτρηση τριών δευτερολέπτων, ο τάπητας ξεκινάει στην ελάχιστη ταχύτητα.
- Για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση, που εμφανίζεται στην οθόνη, πιέστε τα πλήκτρα της ταχύτητας ή / και της κλίσης.
- Η οθόνη εμφανίζει την αντίστροφη μέτρηση που ξεκινά από την τιμή που έχει οριστεί έως το μηδέν.
- Με τη χρήση των πλήκτρων άμεσης επιλογής ταχύτητας / κλίσης, μπορείτε να μεταβείτε γρήγορα στις τιμές της ταχύτητας ή της κλίσης που εμφανίζονται στο αντίστοιχο πλήκτρο.
- Η άσκηση τελειώνει μόλις μηδενίσει ο χρόνος. Πατώντας το πλήκτρο STOP, η άσκηση μπορεί να διακοπεί ανά πάσα στιγμή.

Προκαθορισμένα προγράμματα (P01 – P24)

Η κονσόλα διαθέτει 24 προκαθορισμένα προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για μια πλήρη προπόνηση.

- 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 το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε ένα από τα 24 προκαθορισμένα προγράμματα που είναι διαθέσιμα.
Τα προγράμματα P01-P14 διαθέτει αυτόματη προσαρμογή της ταχύτητας και είναι κατάλληλα για αρχάριο αλλά και προχωρημένο επίπεδο προπόνησης.
Η ταχύτητα μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή μέσω των πλήκτρων SPEED.
Τα προγράμματα P15-P24 έχουν αυτόματη ρύθμιση της ταχύτητας και της κλίσης και έχουν μεγάλο βαθμό δυσκολίας, είναι κατάλληλα για ενήλικες και καλά εκπαιδευμένους χρήστες.
- Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια της προπόνηση πατήστε το κουμπί SET και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED, για τον καθορισμό της διάρκειας του προγράμματος στην οθόνη TIME.
- Για να ξεκινήσετε αμέσως πιέστε το πλήκτρο START.
- Μετά από μια αντίστροφη μέτρηση τριών δευτερολέπτων, ο τάπητας ξεκινά με το επιλεγμένο προφίλ προγράμματος.
- Κατά τη λειτουργία, ο χρήστης μπορεί να αλλάξει την ταχύτητα και την κλίση του τάπητα χειροκίνητα, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα ταχύτητας, ενώ χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα της κλίσης αλλάζετε την κλίση της επιφάνειας, αυτή η αλλαγή διαρκεί ένα λεπτό, μετά το οποίο οι τιμές επιστρέφουν στις προκαθορισμένες του προγράμματος.
- Η διάρκεια του κάθε προγράμματος είναι 30 λεπτά, ενώ υπάρχει ηχητική υπενθύμιση για τα τελευταία 3 δευτερόλεπτα.



Τα προφίλ των προγραμμάτων P15 - P24 παρέχουν αυτόματο έλεγχο της ταχύτητας και της κλίσης της επιφάνειας κύλισης.

Για το λόγο αυτό, η ένταση της προπόνησης είναι πολύ ισχυρή, τα προγράμματα P15-P24 θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από καλά προπονημένα άτομα με πολύ καλή φυσική κατάσταση.

Πατώντας το κουμπί STOP ή αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας, το πρόγραμμα μπορεί να διακοπεί ανά πάσα στιγμή.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

TIME MODE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	P-1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P-2	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	
P-3	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	
P-4	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	
P-5	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	
P-6	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1
P-7	4	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	
P-8	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5	
P-9	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	
P-10	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	
P-11	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8
P-12	7	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	
P-13	8	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	
P-14	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	
P15	spd	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2
	inc	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4
P16	spd	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	inc	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	11	10	8	6	4
P17	spd	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6
	inc	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3
P18	spd	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	inc	7	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	2	1	2	1	2	1	1	2	0
P19	spd	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	inc	3	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0
P20	spd	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	inc	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3
P21	spd	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	7	7
	inc	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	0	0
P22	spd	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	3	3
	inc	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
P23	spd	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	5	5	
	inc	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P24	spd	3	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	1	
	inc	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	0

Προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών (HRC1-HRC2)

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

Το πρόγραμμα λειτουργεί με την καταγραφή της καρδιακής συχνότητας από τους αισθητήρες στις χειρολαβές, στην αποτυχία λήψης σήματος για περισσότερα από 10 δευτερόλεπτα, το πρόγραμμα μεταβαίνει σε ΠΑΥΣΗ και η οθόνη δείχνει "HR". Όταν ανιχνευτεί και πάλι καρδιακός παλμός, για να επαναφέρετε το πρόγραμμα από κατάσταση ΠΑΥΣΗΣ πατήστε το πλήκτρο START.

- Ενεργοποιείτε το όργανο θέτοντας το διακόπτη σε θέση ON και τοποθετώντας το κλειδί ασφαλείας.
- Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε τη λειτουργία: H-1 (. Πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού παλμού) και στη συνέχεια πιέστε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε τις παραμέτρους του προγράμματος.
- Ρυθμίστε το βάρος του χρήστη, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED και πιέστε το πλήκτρο SET.
- Ρυθμίστε την ηλικία του χρήστη, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED και πιέστε το πλήκτρο SET.
- Ρυθμίστε την ανώτατη τιμή καρδιακού παλμού HR του χρήστη:
 - Η τιμή HR% μπορεί να ρυθμιστεί εντός του εύρους 60% έως 85% του ανώτατου ορίου και υπολογίζεται με βάση την ηλικία που έχει εισαχθεί, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED και πιέστε το πλήκτρο SET
- Ρυθμίστε τη διάρκεια του προγράμματος (προεπιλογή: 20 λεπτά), χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED και πιέστε το πλήκτρο SET.
- Για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα HRC, πατήστε το πλήκτρο START και κρατήστε αμέσως τους αισθητήρες για να ανιχνεύσουν τον καρδιακό σας παλμό.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το επίπεδο της ταχύτητας και της κλίσης του δαπέδου ελέγχονται από τον υπολογιστή, σύμφωνα με τον μετρούμενο καρδιακό ρυθμό.

Συντήρηση – Λίπανση της επιφάνειας τρεξίματος



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 καθαρίσετε την κονσόλα, χρησιμοποιείτε ένα ελαφρά υγρό πανάκι.
- Προσέξτε όταν καθαρίζετε το όργανο, να μην πιέζετε δυνατά την οθόνη.



ΠΡΟΣΟΧΗ

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.

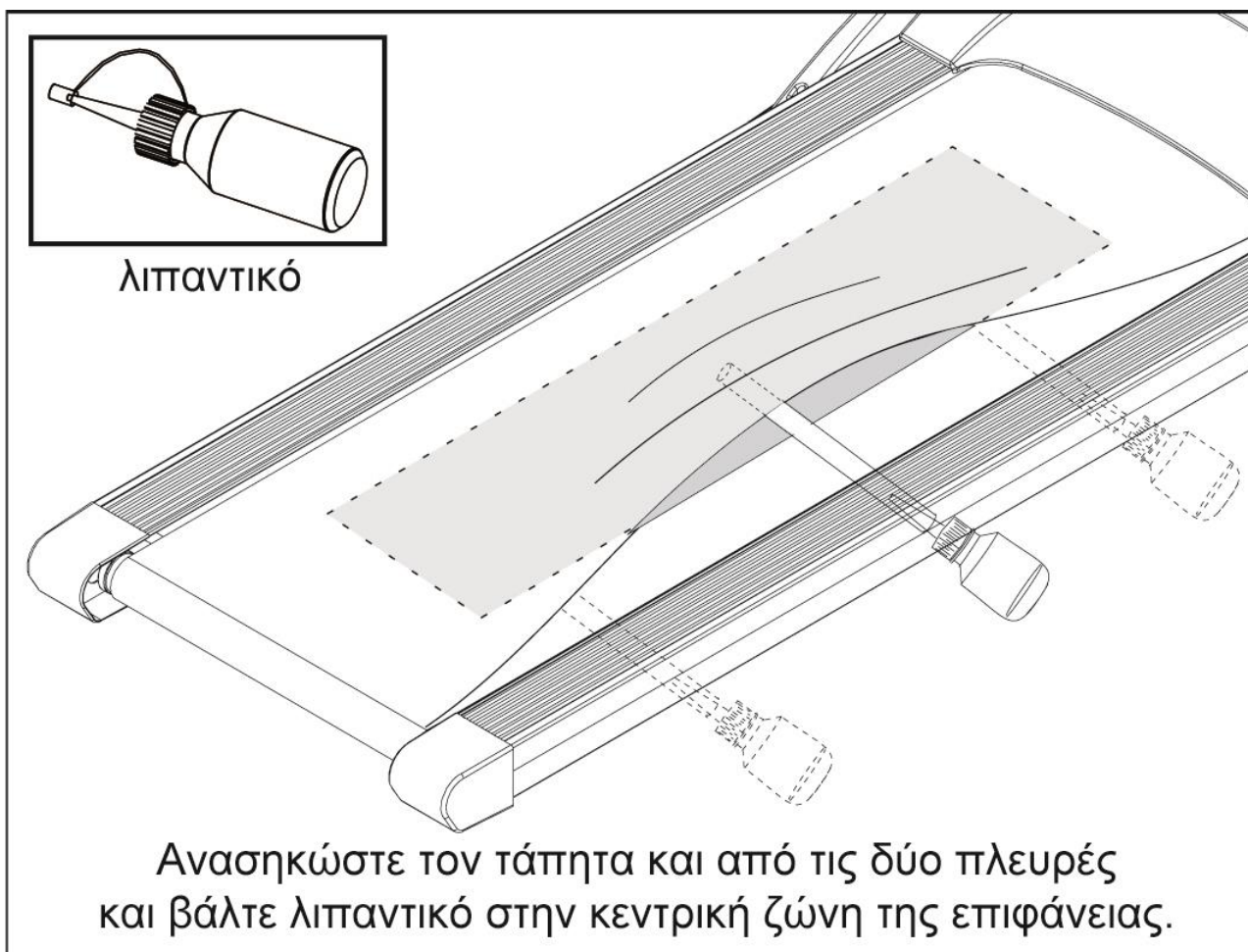


ΠΡΟΣΟΧΗ

- 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.
- 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.



Τέντωμα – Ευθυγράμμιση τάπητα



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.

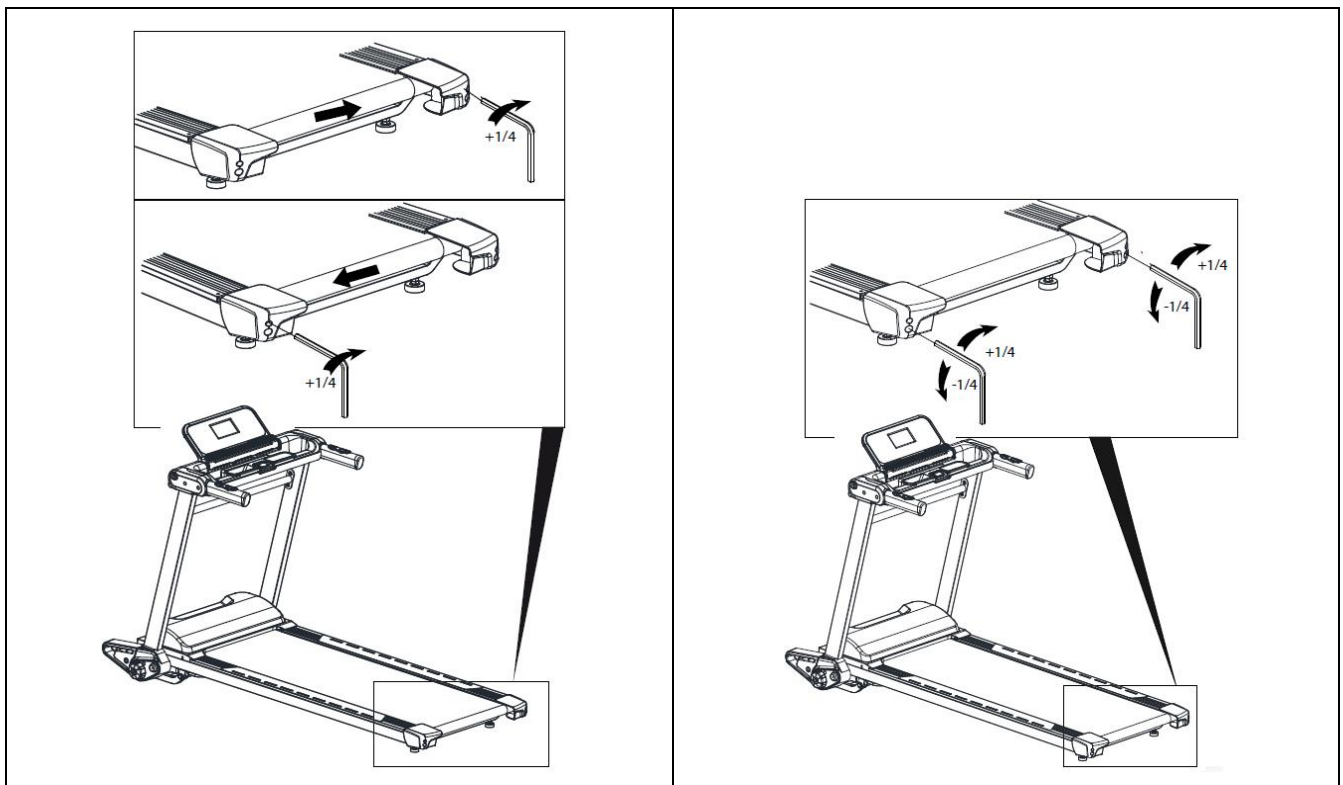


ΠΡΟΣΟΧΗ

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.



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:

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

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **A. 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, φθαρμένος 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.

A. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρουονέρι, Αττική, info@leos.gr, www.leos.gr



Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr