

**TORX**  
FITNESS IN MOTION

 **Leos**  
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



## TRXPOWER COMPACT



Οδηγίες στα ελληνικά.

Διαβάστε το εγχειρίδιο προσεκτικά και  
φυλάξτε το πάντα κοντά στο προϊόν.



**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

|   |         |
|---|---------|
| 1.0 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....                          | ΣΕΛ. 3  |
| 1.1 ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ & ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....                  | ΣΕΛ. 4  |
| 1.2 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....                               | ΣΕΛ. 5  |
| 1.3 ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ.....                   | ΣΕΛ. 6  |
| 1.4 ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....                             | ΣΕΛ.7   |
| <br>  |         |
| 2.0 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....               | ΣΕΛ. 8  |
| 2.1 ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....                  | ΣΕΛ. 9  |
| 2.2 ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΕ ΚΑΘΕΤΗ ΘΕΣΗ.....                      | ΣΕΛ. 10 |
| 2.3 ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ.....                   | ΣΕΛ. 11 |
| 2.4 ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....                               | ΣΕΛ. 13 |
| 2.5 ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ.....                               | ΣΕΛ. 14 |
| <br>  |         |
| 3.0 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....                               | ΣΕΛ. 15 |
| 3.1 ΖΩΝΗ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ.....                      | ΣΕΛ. 16 |
| 3.2 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.....                         | ΣΕΛ. 17 |
| 3.3 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ).....                 | ΣΕΛ. 18 |
| 3.4 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΠΛΗΚΤΡΑ).....                   | ΣΕΛ. 19 |
| 3.5 ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....                              | ΣΕΛ. 20 |
| 3.6 ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (P01 - P14).....             | ΣΕΛ. 21 |
| 3.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ HRC (HR1 - HR3).....                        | ΣΕΛ. 22 |
| 3.8 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BODY FAT TEST.....                            | ΣΕΛ. 23 |
| <br>  |         |
| 4.0 ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΛΙΠΑΝΣΗ.....                                | ΣΕΛ. 24 |
| 4.1 ΤΕΝΤΩΜΑ - ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΑΠΗΤΑ.....                      | ΣΕΛ. 25 |
| <br>  |         |
| 5.0 ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ.....                        | ΣΕΛ. 26 |
| <br>  |         |
| 6.0 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ..... | ΣΕΛ. 26 |
| 6.1 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ.....                        | ΣΕΛ. 27 |
| 6.2 ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ.....                                  | ΣΕΛ. 28 |
| <br>  |         |
| 7.0 ΕΓΓΥΗΣΗ.....  | ΣΕΛ. 30 |

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

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

ΜΗ ΕΠΙΤΡΕΠΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

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

Το προϊόν που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί και πιστοποιηθεί για ιδιωτική χρήση σε οικιακό περιβάλλον και είναι ένα εργαλείο για άσκηση που σας επιτρέπει να μείνετε σε φόρμα μέσα από συνεχή προπόνηση, υψηλής έντασης για την αποτελεσματική βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της αντοχής.

Αυτό το εργαλείο σας επιτρέπει να ασκείστε χωρίς να φεύγετε από το σπίτι, ακόμη και όταν ο καιρός δεν το επιτρέπει, ή απλά όταν δεν έχετε την διάθεση ή το χρόνο να φύγετε από το σπίτι για να πάτε για προπόνηση σε ένα γυμναστήριο.

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

Η χρήση του προϊόντος απαγορεύεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

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

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

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

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

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

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



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



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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

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

Ωστόσο, λόγω της συνεχούς ενημέρωσης των προϊόντων, είναι πιθανό ότι ορισμένα από αυτά τα σχέδια είναι διαφορετικά από το αγορασθέν προϊόν. Σε μία τέτοια περίπτωση, παρακαλούμε σημειώστε ότι αποτελούν βοηθητικά σκίτσα και ότι η ασφάλεια και οι πληροφορίες παραμένουν με την ίδια εγγύηση. Ο κατασκευαστής εφαρμόζει μία πολιτική συνεχούς ανάπτυξης και ενημέρωσης, και μπορεί να κάνει αλλαγές στα αισθητικά μέρη του προϊόντος χωρίς προειδοποίηση.



**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 αφαιρέτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του είναι σημαντικό για να αποφύγετε απρόβλεπτες ενέργειες από φίλους ή παιδιά. αποτελεσματική βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της αντοχής.

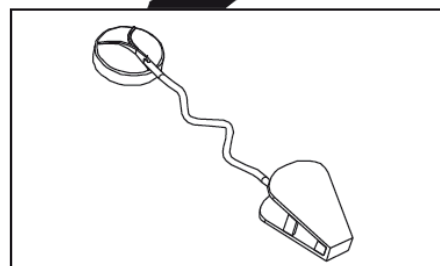
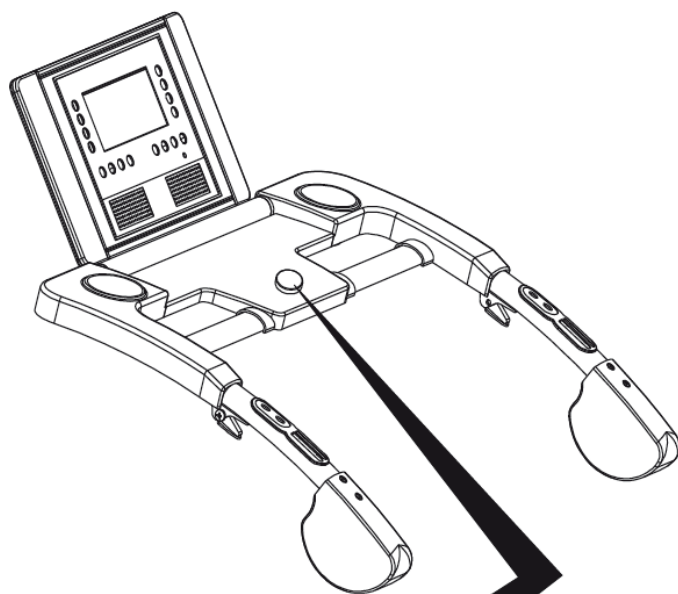
Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα προκειμένου να λειτουργήσει το εργαλείο και να αρχίσει μια άσκηση.

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



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

Στα μοντέλα που διαθέτουν ηλεκτρική κλίση της επιφάνειας τρεξίματος, όταν αφαιρείται το κλειδί ασφαλείας, το 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



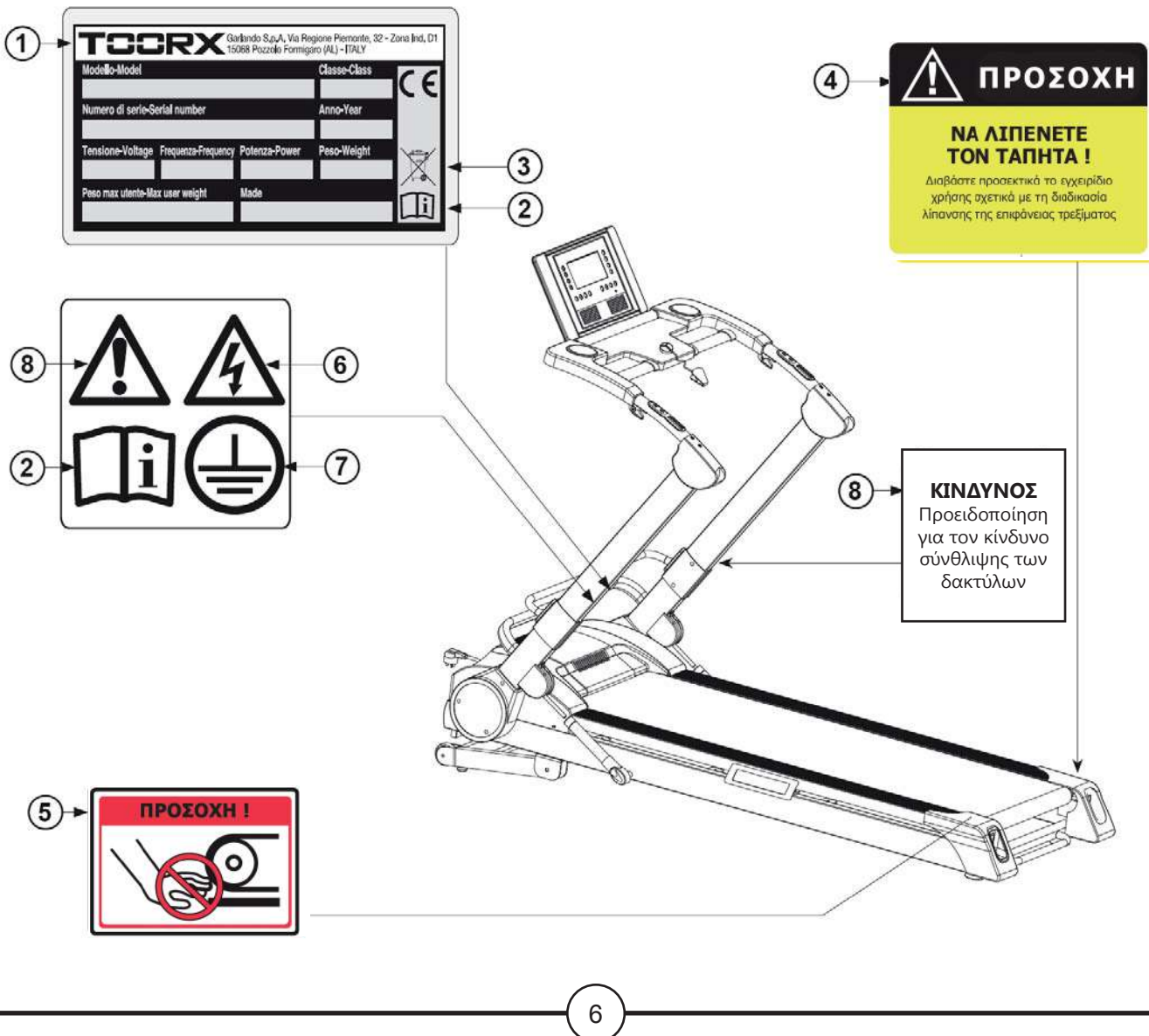
1.3

ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ

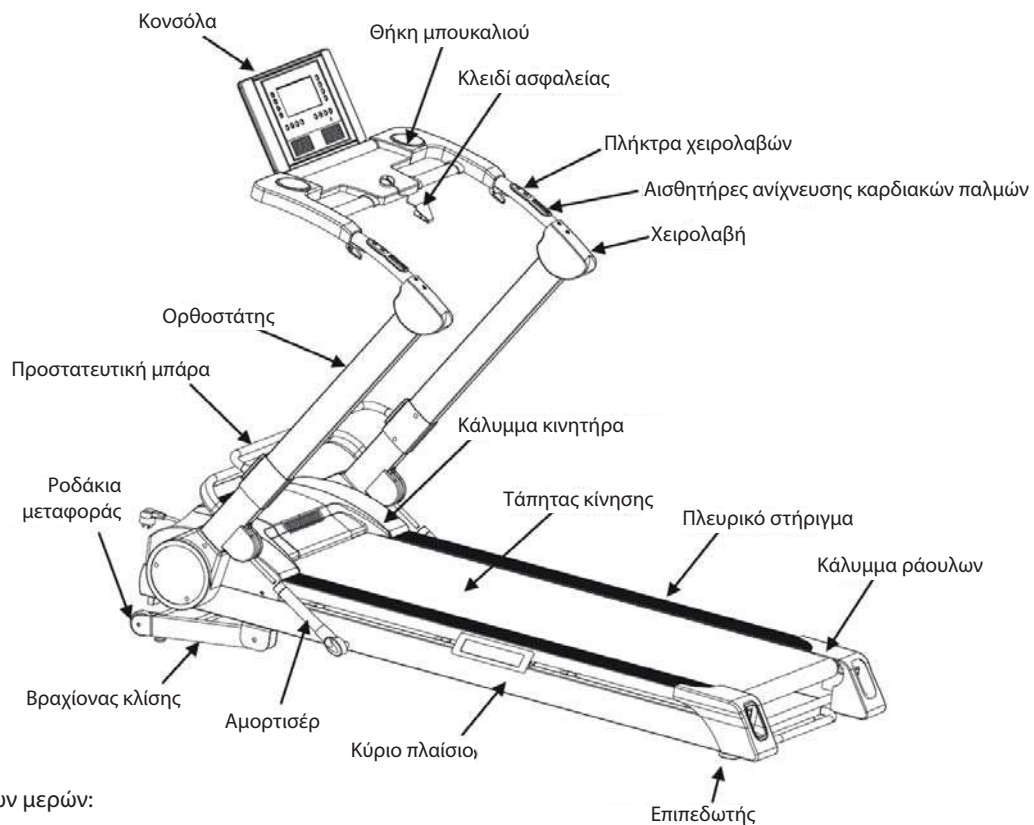
- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία.
- 3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με 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 δακτύλων 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) Σήμα ασφαλείας: κίνδυνος σύνθλιψης των δακτύλων και των χεριών μεταξύ των ορθοστατών και των κινητών στοιχείων, κατά τη διαδικασία αναδίπλωσης.



|  |   |
|--|---|
| ΕΛΑΧΙΣΤΗ / ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ            | 1-20 km/h   |
| ΚΛΙΣΗ                                  | ηλεκτρική ρύθμιση σε 15 επίπεδα                             |
| ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ                   | 47 x 135 cm   |
| ΠΑΧΟΣ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ                | 0,20 cm   |
| ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)         | 177,5 x 78,5 x 138,5 cm                                     |
| ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΔΙΠΛΩΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)       | 28 x 78,5 x 177,5 cm  |
| ΙΣΧΥΣ ΚΙΝΗΤΗΡΑ DC (Continuous / Peak): | 3,5 hp / 5 hp   |
| ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ                           | 92 Kg   |
| ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ                            | 102 kg  |
| ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ                   | 135 Kg  |
| ΤΑΣΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ                       | 230V AC   |
| ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ                  | 50/60 Hz  |
| ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΧΥΣ                          | 1850 W  |
| ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ             | Αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού και ζώνη στήθους     |
| ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ                          | Πρότυπα: EN 957-1/6 (κατηγορία HC)                          |
|  | Οδηγίες: 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE |



Αναγνώριση κυρίων μερών:

**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:**

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

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

**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ:**

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

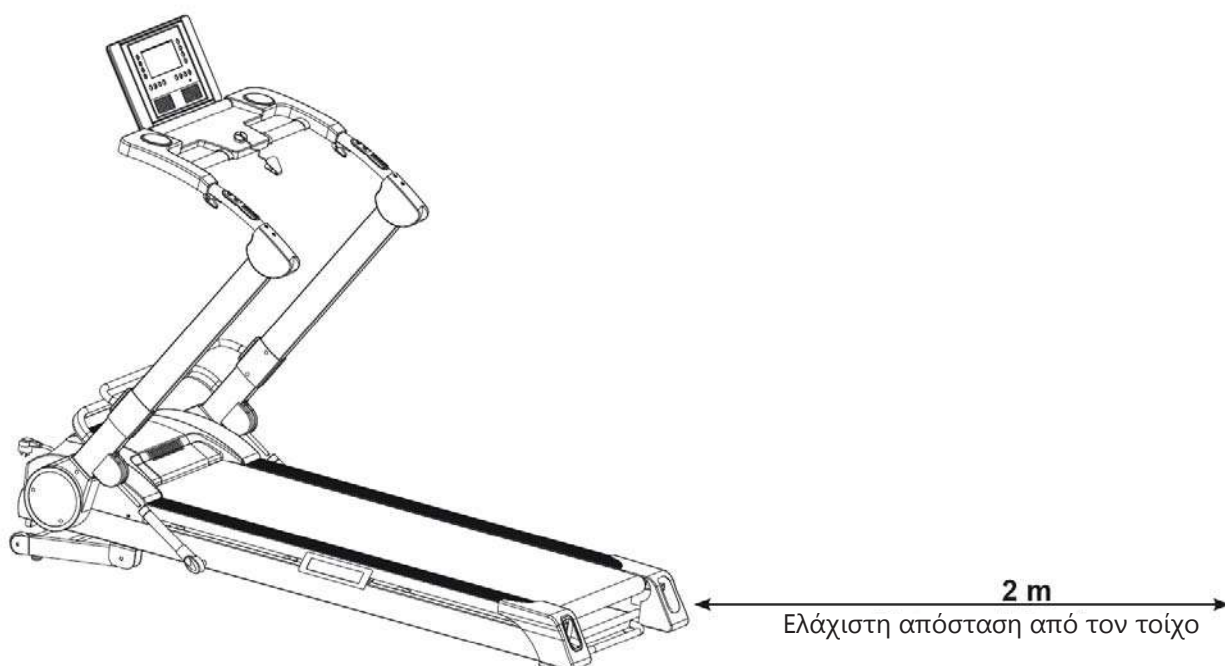
Στα πατώματα από υλικά που φθείρονται (όπως μοκέτες, παρκέ κλπ) πρέπει να τοποθετούνται ειδικά προστατευτικά στα σημεία επαφής.

**ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:**

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

**ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:**

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





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

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

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



Κατά τη διάρκεια της αποσυσκευασίας μην τραβάτε το κύριο πλαίσιο από τις χειρολαβές, αυτό μπορεί να βλάψει την κονσόλα, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε τις οδηγίες σε αυτή τη σελίδα.

- Μετά την κοπή των ταινιών ανασηκώστε το κάλυμμα από το κουτί και ανοίξτε τις τέσσερις πλευρές του κουτιού κόβοντας τις γωνίες.
- Αφαιρέστε όλα τα στοιχεία από τη συσκευασία που χρησιμοποιείται για πρόληψη φθορών κατά τη μεταφορά και μεταφέρετε το κύριο σώμα έξω από το κουτί, χρησιμοποιώντας τους μπροστινούς τροχούς μεταφοράς.



Σας συμβουλεύουμε να μην καταστρέψετε την αρχική συσκευασία και εάν είναι εφικτό να την κρατήσετε. Σε περίπτωση που το προϊόν είναι ελαττωματικό και θα πρέπει να επιστραφεί για κάλυψη της εγγύησης.

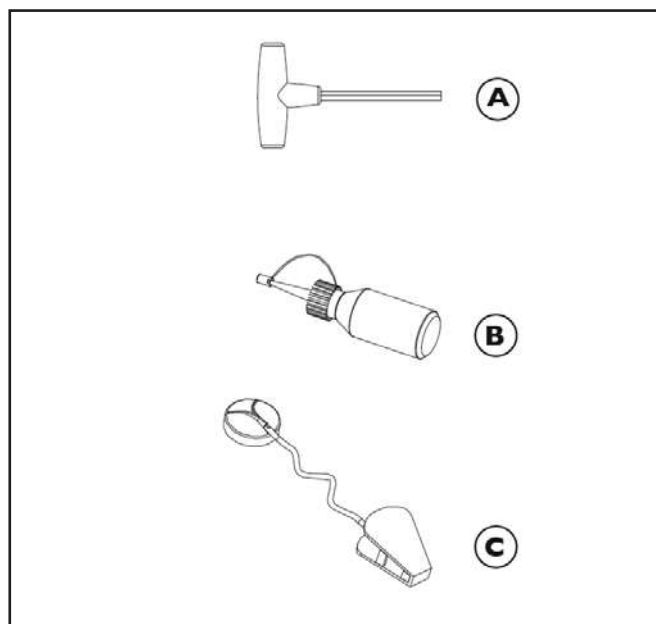
Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών.

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

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

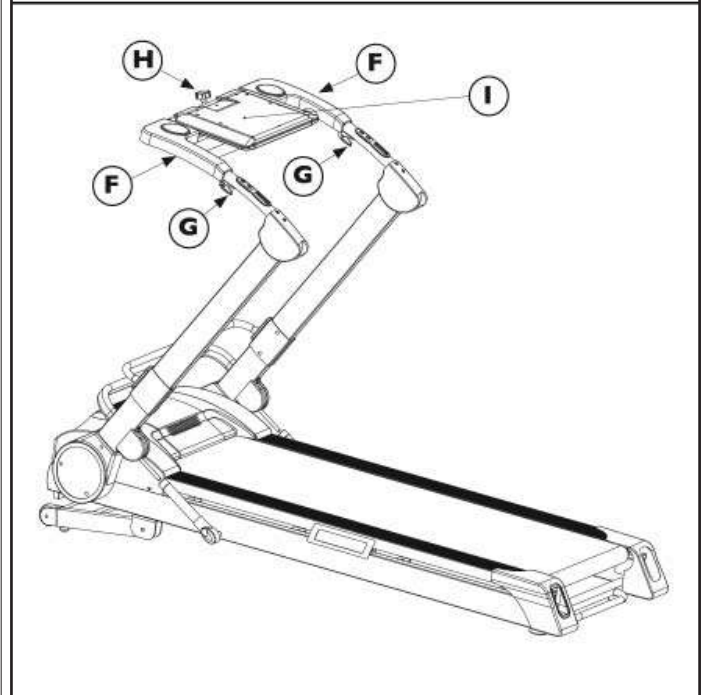
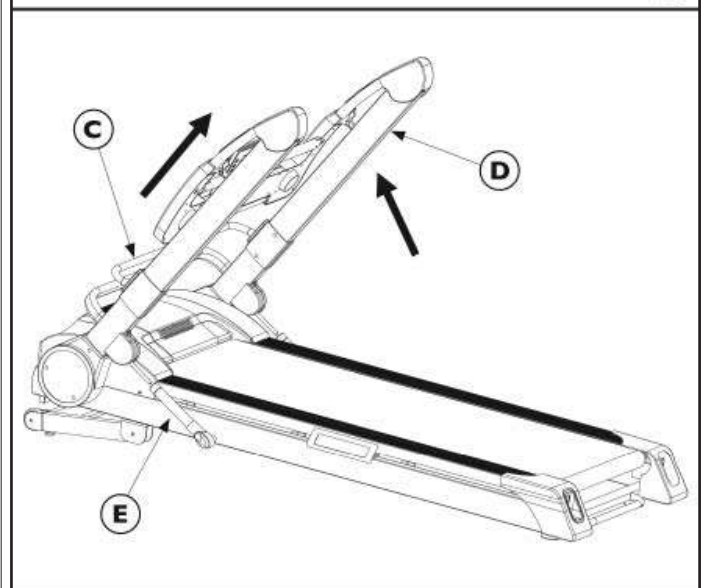
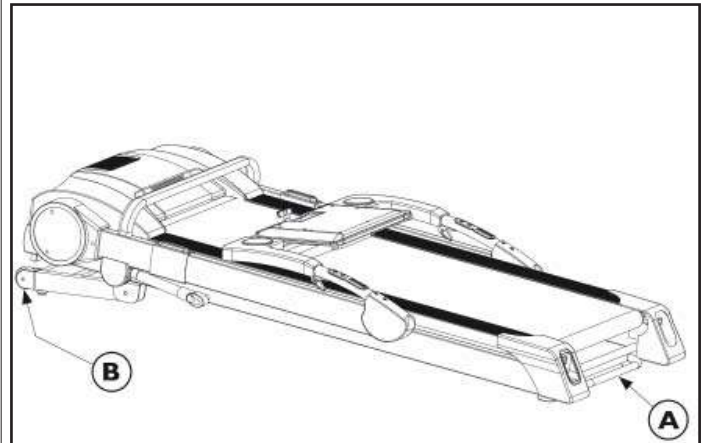
Υλικό που περιέχεται στη συσκευασία:

- εξαγωνικό κλειδί M5, για τέντωμα / κεντράρισμα της επιφάνειας κύλισης
- Λιπαντικό
- Κλειδί ασφαλείας



- Μετά το άνοιγμα της αρχικής συσκευασίας μετακινήστε το όργανο και τοποθετήστε το στο επιθυμητό σημείο στο δωμάτιο και δίπλα σε μια πρίζα με τα κατάλληλα χαρακτηριστικά για τη χρήση αυτού του προϊόντος.
- Για να αφαιρέσετε το προϊόν από τη συσκευασία πιάστε από την πίσω λαβή A, στη συνέχεια, ανασηκώστε μέχρι να ακουμπήσουν στο πάτωμα οι τροχοί μεταφοράς B.
- Με το ένα χέρι, τραβήξτε τη λαβή C για να απελευθερώσει τους ορθοστάτες. Με δεύτερο χέρι πιάστε έναν από τους δύο ορθοστάτες D και με ελαφριά δύναμη ανασηκώστε, με τη βοήθεια των αμορτισέρ E.
- Σηκώστε με τα δύο χέρια τα κικκλιδώματα F μέχρι να ακούσετε τον ήχο κλειδώματος των μοχλών G. Χαλαρώστε το διακόπτη H στρέφοντάς τον αριστερόστροφα, στη συνέχεια ανασηκώστε την κονσόλα. Ρυθμίστε την κλίση της κονσόλας για την καλύτερη προβολή της οθόνης, ανάλογα με το ύψος σας, στη συνέχεια, σφίξτε το διακόπτη H στρέφοντάς τον δεξιόστροφα για να κλειδώσετε την κονσόλα στη θέση της.

Μετά τη σύνδεση σε μία πρίζα το προϊόν είναι έτοιμο για χρήση. Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά τα υπόλοιπα τμήματα του εγχειριδίου οδηγιών για να εξοικειωθείτε με τα χαρακτηριστικά του προϊόντος.

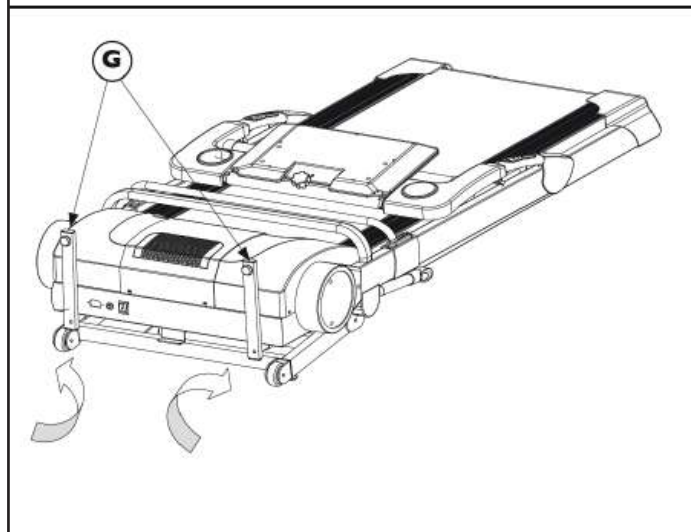
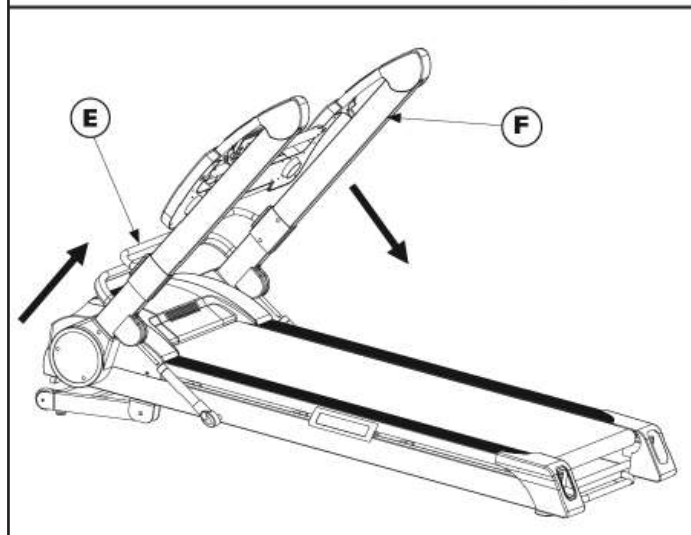
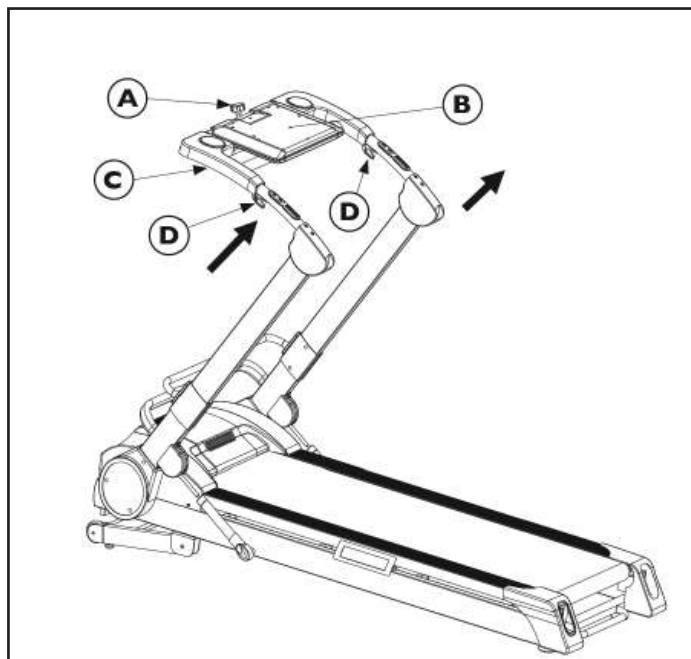


Το κύριο σώμα μπορεί να ανασηκωθεί σε κατακόρυφη θέση να καταλαμβάνει λιγότερο χώρο όταν δεν χρησιμοποιείται. Για να εκτελέσετε αυτή τη δυνατότητα ακολουθείτε τις επόμενες οδηγίες.



Βεβαιωθείτε ότι η κλίση της επιφάνειας κύλισης είναι στο χαμηλότερο επίπεδο, στη συνέχεια, απενεργοποιήστε το όργανο και αποσυνδέστε το από την πρίζα.

- Χαλαρώστε το διακόπτη A περιστρέφοντάς τον αριστερόστροφα, και στη συνέχεια κλείστε την κονσόλα B περιστρέφοντας, στη συνέχεια, σφίξτε το διακόπτη δεξιόστροφα για να κλειδώσετε την κονσόλα στην κλειστή θέση.
- Με τα δύο σας χέρια πιέστε τους μοχλούς ασφάλισης D κρατώντας τα κιγκλιδώματα C, ανασηκώστε ελαφρώς τις χειρολαβές και πιέστε με τα δάχτυλά σας και τους δύο μοχλούς D για να απασφαλίσετε τα κιγκλιδώματα. Κατεβάστε απαλά με τα δύο χέρια τα κιγκλιδώματα C μέχρι να έρθουν σε επαφή με τους ορθοστάτες.
- Με το ένα χέρι, τραβήξτε προς τα επάνω στη λαβή E για να απελευθερωθούν οι ορθοστάτες F. Με το άλλο χέρι πιάστε έναν από τους δύο ορθοστάτες και με ελαφριά δύναμη χαμηλώστε απαλά σε οριζόντια θέση μέχρι να έρθουν σε επαφή με το κύριο σώμα.
- Ανασηκώστε τις ράβδους στήριξης G, περιστρέφοντας αριστερόστροφα το αριστερό στέλεχος και δεξιόστροφα το δεξί στέλεχος μέχρι να έρθουν σε κατακόρυφη θέση.



Μόλις ανασηκώσετε τις δύο ράβδους στήριξης G μπορείτε να ανασηκώσετε το προϊόν για να το φέρετε σε όρθια θέση πιάνωντας από την πίσω χειρολαβή H.

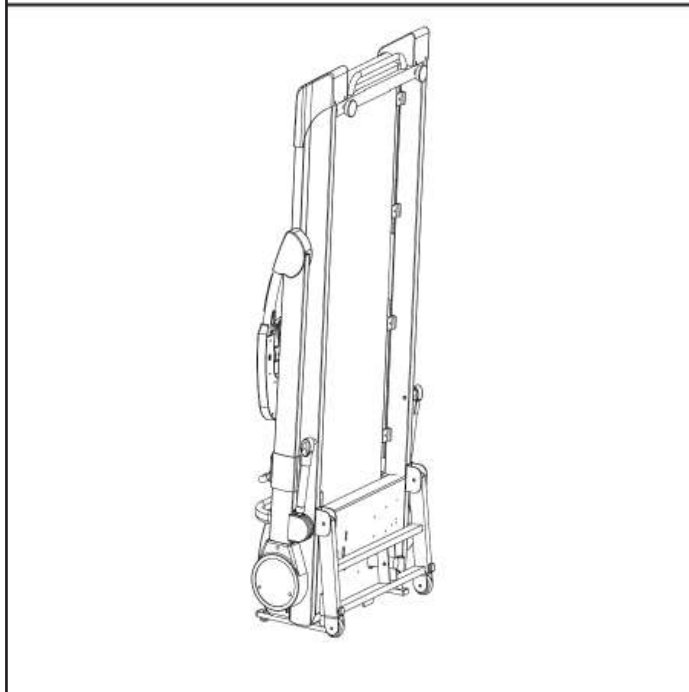
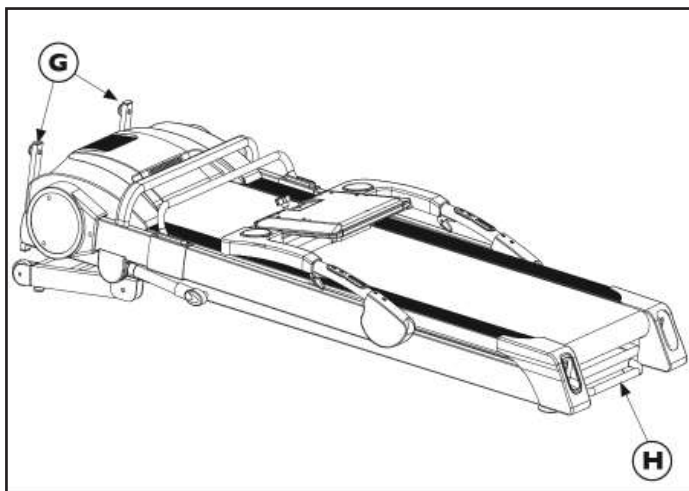


Λαμβάνοντας υπόψη το βάρος του προϊόντος ίσως χρειαστεί η βοήθεια από ένα δεύτερο άτομο για την να εκτελέσετε τη λειτουργία μετακίνησης.

- Τώρα το όργανο μπορεί να μετακινηθεί και να τοποθετηθεί σε ένα ασφαλές σημείο του δωματίου που δεν εμποδίζει τις κινήσεις.



Για μέγιστη ασφάλεια, είναι αναγκαίο να τοποθετηθεί σε κάθετη θέση, και πάντα να στηρίζεται σε ένα τοίχου. Αν βρίσκονται παιδιά στο σπίτι, το όργανο πρέπει να βρίσκεται σε ένα κλειδωμένο δωμάτιο που θα αποτρέπει την πρόσβαση των παιδιών.





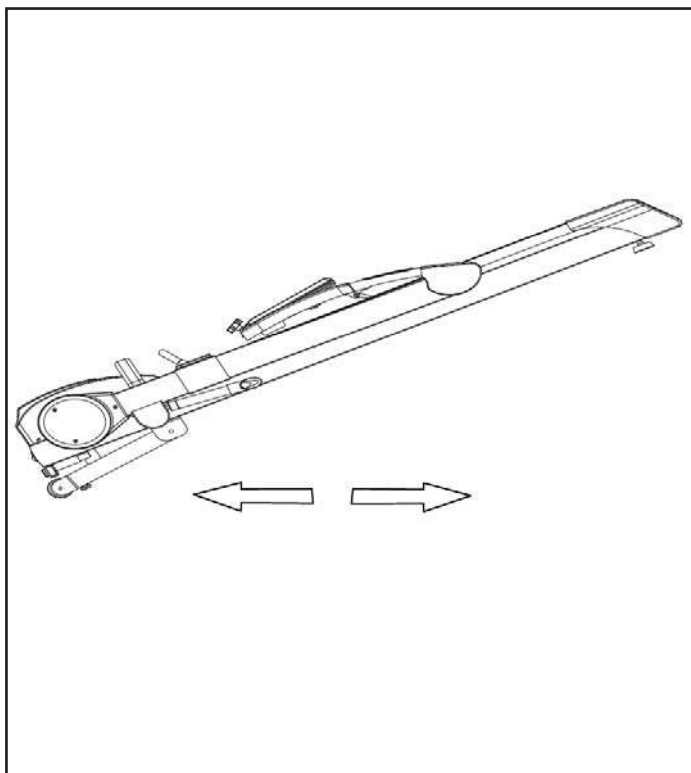
**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

Πριν μετακινήσετε το όργανο αποσυνδέστε από την πρίζα και αναδιπλώστε το σε κατακόρυφη θέση, ακολουθώντας τις οδηγίες της προηγούμενης σελίδας.

Πριν από τη μετακίνηση του προϊόντος, βεβαιωθείτε ότι η κονσόλα και οι ορθοστάτες είναι σωστά κλειδωμένοι.

Λαμβάνοντας υπόψη το βάρος του προϊόντος ίσως χρειαστεί η βοήθεια από ένα δεύτερο άτομο για να μετακινήσετε το προϊόν.

Το όργανο είναι εφοδιασμένο με δύο τροχούς στο μπροστινό μέρος, απαραίτητους για τη μετακίνησή του. Η λειτουργία μετακίνησης πρέπει να πραγματοποιείται μόνο όταν το προϊόν είναι σε θέση αναδίπλωσης, ανατρέξτε στις οδηγίες στην προηγούμενη σελίδα. Στη συνέχεια, και με τα δύο χέρια, πιάστε την πίσω λαβή και ανασηκώστε το όργανο μέχρι να ισορροπήσει στους δύο εμπρόσθιους τροχούς. Έπειτα σπρώξτε προς την επιθυμητή κατεύθυνση.







**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.

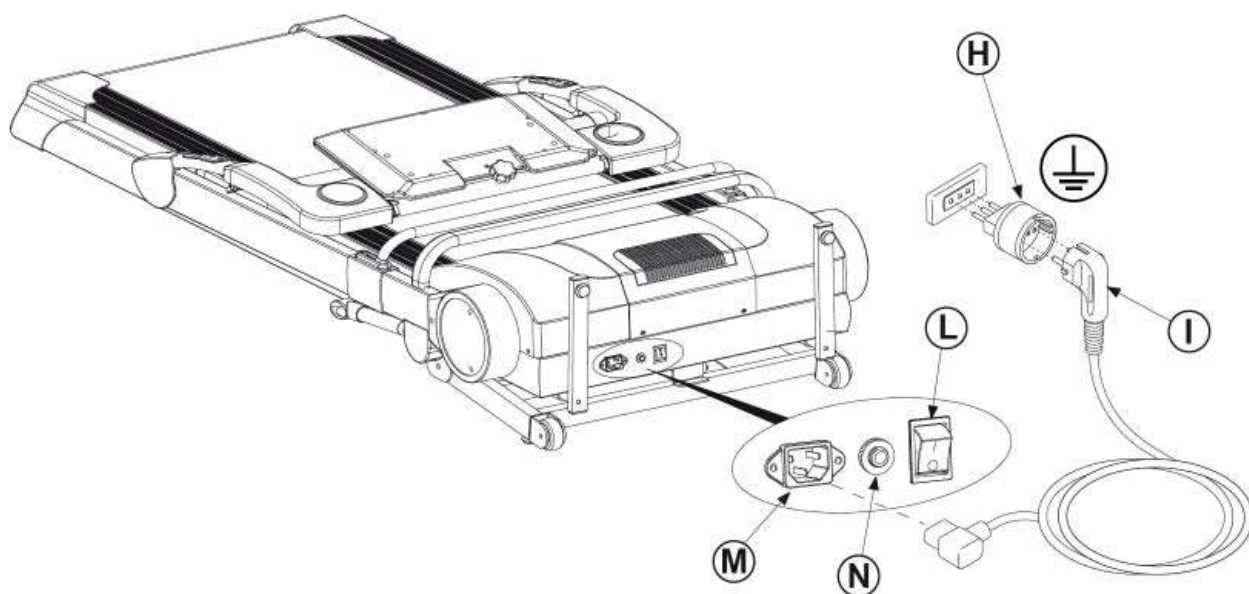
ΜΗ χρησιμοποιείτε πολύπριζα ή προεκτάσεις, παρά μόνο προσαρμογείς Η (σταυρούς).

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

Στο μπροστινό μέρος του καλύμματος του κινητήρα, βρίσκεται το βύσμα L που συνδέεται το καλώδιο ρεύματος και ο κεντρικός διακόπτης M με τον οποίο μπορείτε να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε το προϊόν και, τέλος, μια προστατευτική ασφάλεια N για τις διακυμάνσεις του ρεύματος.

Σε περίπτωση παράκαμψης της ασφάλειας η οθόνη και ο κόκκινος διακόπτης δικτύου θα σβήσουν αμέσως.

Για να αποκατασταθεί η κανονική λειτουργία, θα πρέπει να περιμένετε τουλάχιστον πέντε λεπτά, στη συνέχεια, να ενεργοποιήσετε ξανά τη συσκευή πατώντας το κουμπί επαναφοράς N.



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

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

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

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

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

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

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



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





**ΠΡΟΣΟΧΗ**

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

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

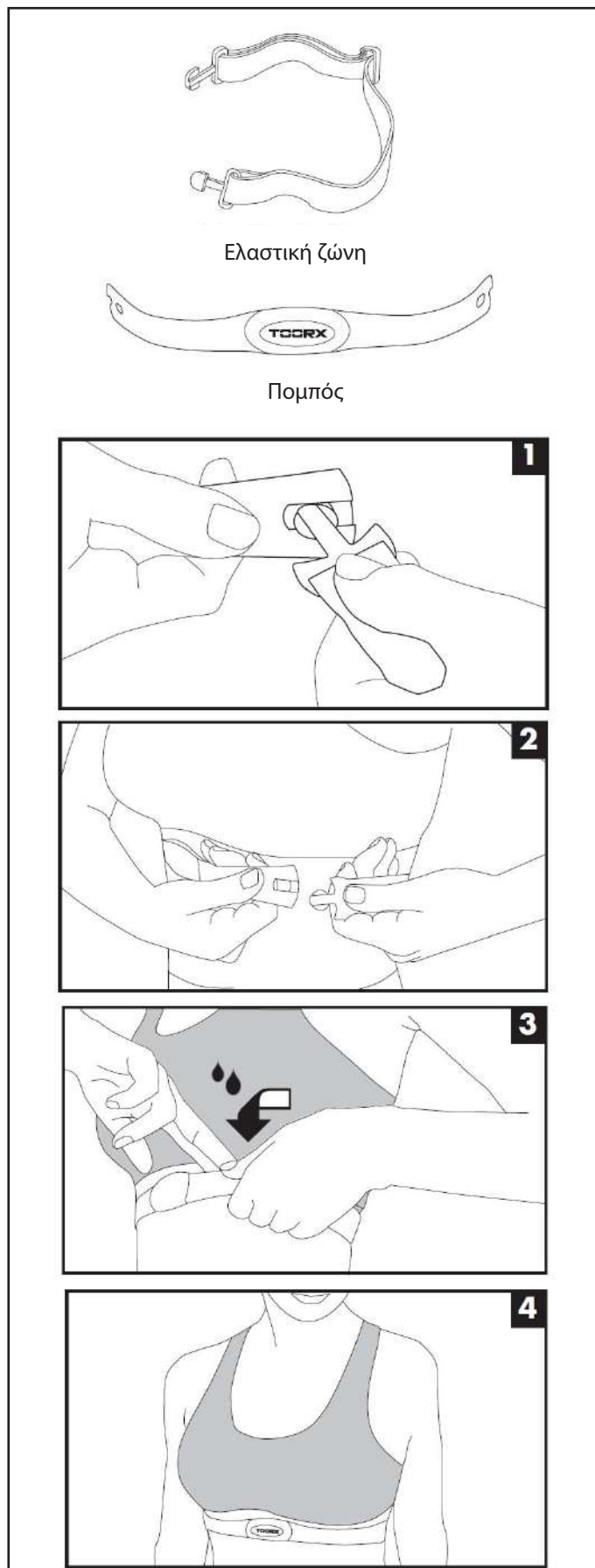
Η ζώνη παλμών αποτελείται από δύο στοιχεία: τον πομπό που στέλνει ραδιοσήματα στην κονσόλα και την ελαστική ζώνη που επιτρέπει τη στήριξη του πομπού στον θώρακα.

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



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

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





**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

Όποιος ετοιμάζεται να χρησιμοποιήσει το διάδρομο για πρώτη φορά θα πρέπει καταρχήν να εξοικειωθεί με την κονσόλα και να ελέγξει τη σωστή 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 εκτελεί έναν στιγμιαίο έλεγχο ανάβοντας όλες τις ενδείξεις της οθόνης και μετά εκπέμπει έναν παρατεταμένο ήχο.

b. Ανεβείτε στον διάδρομο από τα πλάγια και τοποθετηθείτε στο κέντρο με τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα.

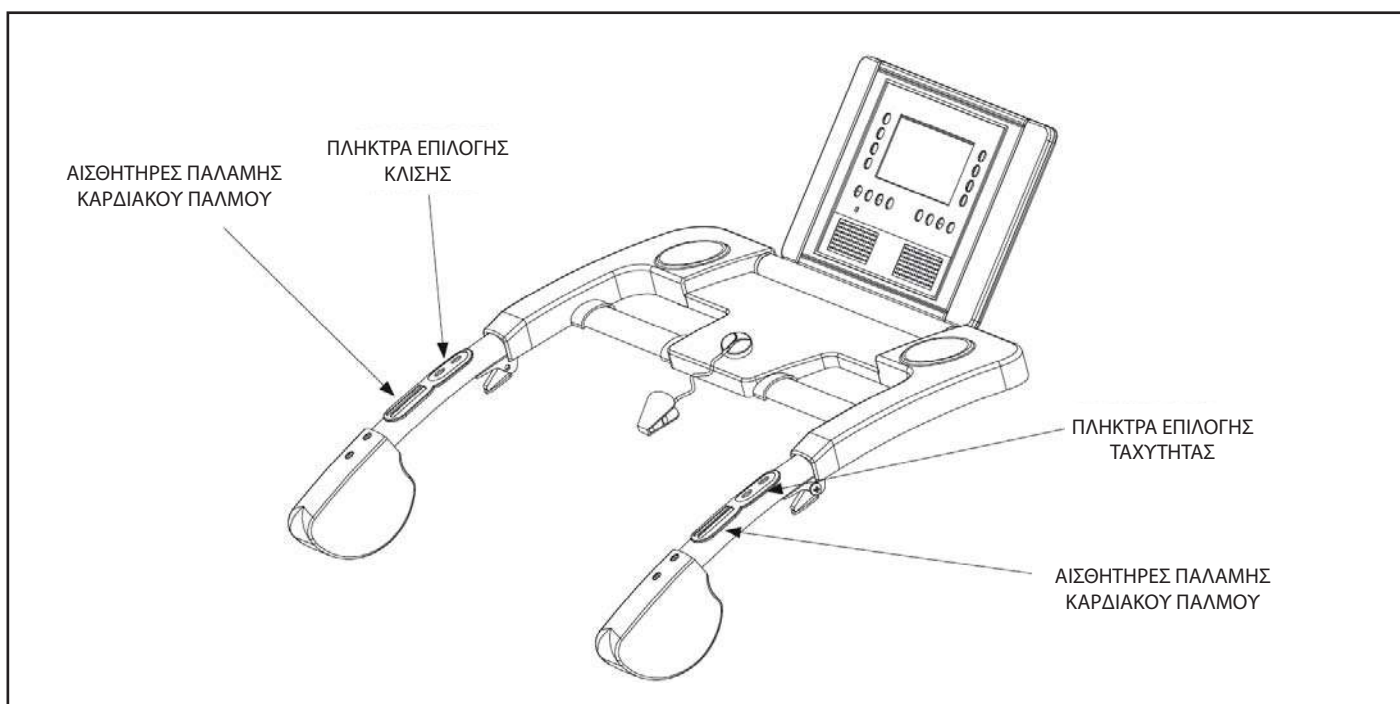
c. Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε αμέσως προπόνηση στην ελάχιστη ταχύτητα, στηριζόμενοι στις χειρολαβές και ξεκινήστε να περπατάτε με φυσιολογικό ρυθμό και χαλαρό βηματισμό. Διατηρήστε για λίγη ώρα μια χαμηλή ταχύτητα, ώστε να εξοικειωθείτε με την αίσθηση του κινούμενου τάπητα.

d. Όταν αισθανθείτε ότι είστε έτοιμοι, αυξήστε την ταχύτητα κύλισης του τάπητα, πατώντας το πλήκτρο αύξησης ταχύτητας VELOCITA UP και αφήστε τις χειρολαβές έτσι ώστε να κινήστε χαλαρά.

e. Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι σημαντικό να διατηρείτε την αυτοσυγκέντρωσή 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).





**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 την καρδιακή συ (\*).

**SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ)**

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

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

**INCLINE (ΚΛΙΣΗ)**

- Δείχνει την κλίση της επιφάνειας τρεξίματος.

**DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)**

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

**ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΦΙΛ**

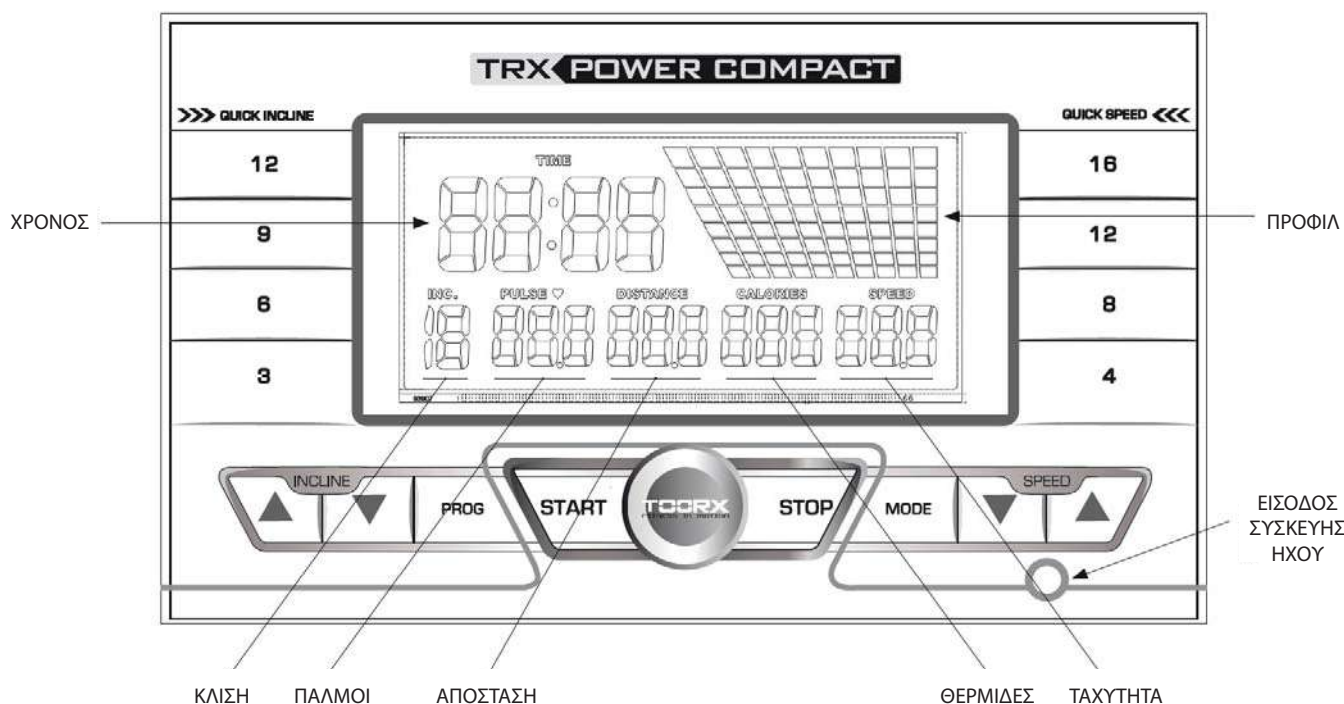
- Η οθόνη προφίλ αποτελείται από μπάρες LED που εμφανίζουν το προφίλ προπόνησης που είναι σε εξέλιξη ανάλογα με βάση την κλίση και την ταχύτητα.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**

- Βύσμα στο οποίο μπορείτε να συνδέσετε μια φορητή συσκευή αναπαραγωγής μουσικής που σας επιτρέπει να ακούτε μουσική χωρίς να χρειάζεστε ακουστικά.

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΗΧΟΥ**

- Βύσμα στο οποίο μπορείτε να συνδέσετε μια φορητή συσκευή αναπαραγωγής μουσικής που σας επιτρέπει να ακούτε μουσική χωρίς να χρειάζεστε ακουστικά.





**START**

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

**STOP**

Πατήστε το κουμπί STOP για να σταματήσετε τον τάπητα και να τερματίσετε την άσκηση.

**SPEED +/- (Ταχύτητα ιμάντα)**

- Χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα SPEED για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα του ιμάντα με ένα βήμα 0,5 χλμ/ώρα. Κρατήστε πατημένο για γρήγορη αυξομείωση της τιμής.
- Κατά τη ρύθμιση των δεδομένων των προγραμμάτων χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα SPEED για να ρυθμίσετε τους στόχους της προπόνησης (διάρκεια, απόσταση, θερμίδες).

**INCLINE UP / DOWN (Κλίση επιφάνειας κύλισης)**

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

**PROG.**

- Πατήστε το πλήκτρο PROG. για να διαλέξετε κάποιο από τα διαθέσιμα προγράμματα προπόνησης: P01 - P14, HR1 - HR3 ή τη λειτουργία Body Fat Test.

**ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ / ΚΛΙΣΗΣ**

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

**MODE**

- Πατώντας το πλήκτρο MODE καθορίζετε την προπόνηση σε μια από τις τρεις επιλογές που επιθυμείτε.

H-1. διάρκεια προπόνησης

H-2. απόσταση που επιθυμείτε να τρέξετε

H-3. ποσότητα θερμίδων που θέλετε να κάψετε.

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

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

**ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΠΛΗΚΤΡΑ**

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

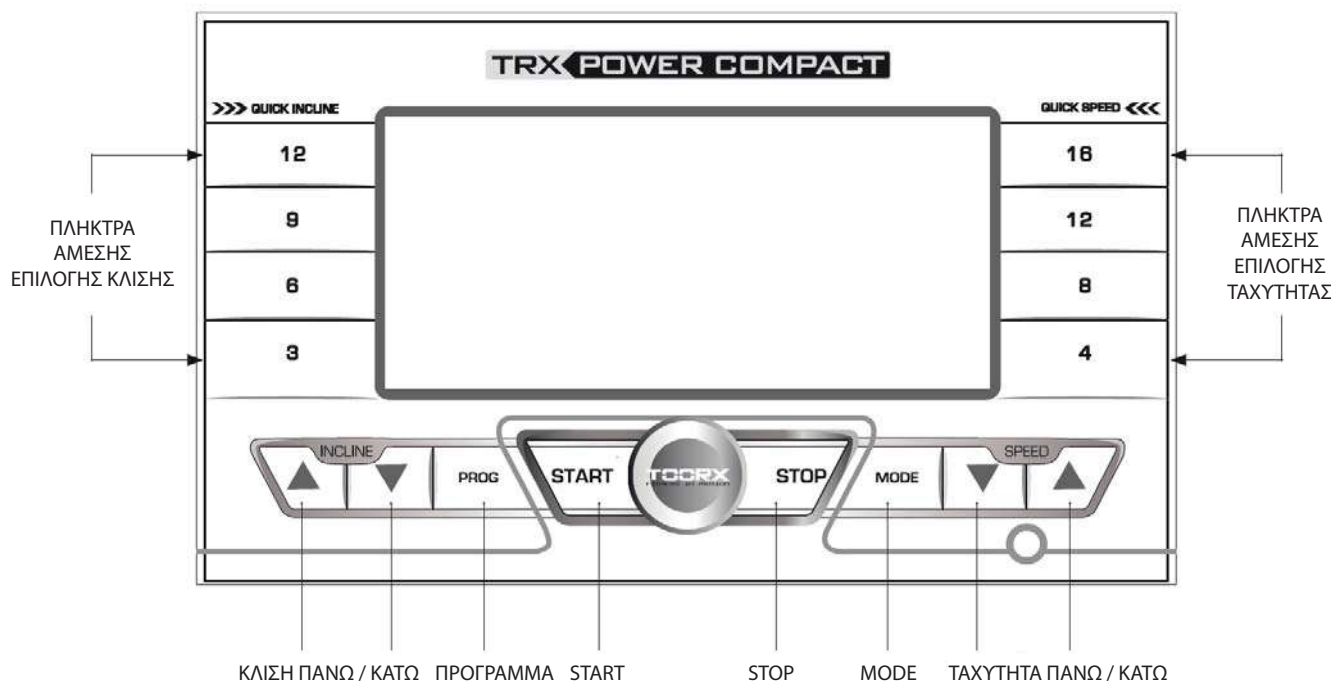
**ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

Το κλειδί ασφαλείας είναι ένα αντικείμενο πολύ σημαντικό.

Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας μετά από κάθε χρήση του προϊόντος.

Βάλτε το κλειδί πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. Όταν το κλειδί λείπει η κονσόλα παραμένει κλειστή.

Το κλειδί ασφαλείας έχει ένα κορδόνι και ένα κλιπ που πρέπει να στερεώνεται στα ρούχα σας.



### ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΟΡΓΑΝΟΥ

- Για να ενεργοποιήσετε τον διάδρομο πατήστε τον γενικό διακόπτη ρεύματος στο I (on). Ανάβει το κόκκινο φως, ένδειξη πως το όργανο τροφοδοτείται. Ο διακόπτης βρίσκεται στο μπροστινό μέρος, αριστερά του καλωδίου ρεύματος. Μετά το άνοιγμα τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα. Τώρα η κονσόλα θα εκτελέσει έναν στιγμιαίο διαγνωστικό έλεγχο, όλες οι οθόνες θα ανάψουν στη συνέχεια, θα εμφανίσει η έκδοση του λογισμικού.
- Η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από αδράνεια μερικών λεπτών.

### ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το πλήκτρο STOP για να σταματήσετε τον τάπητα, ο οποίος ειβραδύνει μέχρι να ακινητοποιηθεί. Τα δεδομένα της άσκησης διαγράφονται.
- Στη λειτουργία STOP η κονσόλα θα παραμείνει ενεργοποιημένη για μερικά λεπτά, μετά θα απενεργοποιηθεί και θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Για να βγείτε από τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και ενεργοποιήσετε πάλι τον υπολογιστή, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

### ΕΠΕΙΓΟΝ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ

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

### ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (QUICKSTART)

- Ενεργοποιείτε το όργανο θέτοντας το διακόπτη σε θέση ON και τοποθετώντας το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στην επιφάνεια τρεξίματος έχοντας τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα, πατήστε START και μετά από 5 δευτερόλεπτα ο τάπητας ξεκινά με την ελάχιστη ταχύτητα.
- Πιέστε τα πλήκτρα SPEED και INCLINE για

να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση, εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα γρήγορης επιλογής για τις τιμές ταχύτητας και κλίσης.

- Οι ενδείξεις TIME, DISTANCE, CALORIES θα αρχίσουν να αυξάνονται μέχρι να σταματήσει η άσκηση με το πλήκτρο STOP ή αποσπαστεί το κλειδί ασφαλείας.

### ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ (COUNTDOWN)

- Ενεργοποιείτε το όργανο θέτοντας το διακόπτη σε θέση ON και τοποθετώντας το κλειδί ασφαλείας.
- Πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε έναν από τους "στόχους προπόνησης".
- Πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε τον "στόχο της προπόνησης" (διάρκεια, απόσταση και θερμίδες). Η οθόνη που αντιστοιχεί στην επιλεγμένη λειτουργία αναβοσβήνει και μπορείτε να ρυθμίσετε τη διάρκεια, την απόσταση ή την κατανάλωση θερμίδων ως στόχο της προπόνησης.
- Πατήστε τα πλήκτρα Ταχύτητα ΠΑΝΩ / ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τις τιμές του "στόχου" προπόνησης. Η αντιστοιχη οθόνη θα αναβοσβήνει.
- Μετά την εισαγωγή των επιθυμητών τιμών, ανεβείτε στην επιφάνεια τρεξίματος έχοντας τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα, πατήστε START και μετά από 5 δευτερόλεπτα ο τάπητας ξεκινά με την ελάχιστη ταχύτητα.
- Πιέστε τα πλήκτρα SPEED και INCLINE για να ρυθμίσετε άμεσα ταχύτητα και κλίση, εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα γρήγορης επιλογής ταχύτητας και κλίσης.
- Η σχετική ένδειξη απεικονίζεται σε αντίστροφη μέτρηση, ξεκινώντας από την τιμή εισαγωγής, μέχρι το μηδέν.
- Η άσκηση θα διαρκέσει μέχρι την επίτευξη του στόχου. Οποιαδήποτε στιγμή μπορείτε να σταματήσετε την άσκηση πατώντας το πλήκτρο STOP ή τραβώντας το κλειδί ασφαλείας.

3.6

**ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (P01 - P14)**

Η υπολογιστής διαθέτει 14 προκαθορισμένα προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να επιτευχθεί μια πλήρης προπόνηση.

- Ενεργοποιήστε τον διάδρομο βάζοντας το διακόπτη λειτουργίας στη θέση ON και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στον διάδρομο, κρατώντας τα πόδια σας στα πλαϊνά στηρίγματα, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο PROG. μέχρι να επιλέξετε ένα από τα προκαθορισμένα προγράμματα γυμναστικής P01 - P14. Ο πίνακας που παρουσιάζεται παρακάτω δείχνει τη συσχέτιση μεταξύ της ταχύτητας και της κλίσης του κάθε προγράμματος.
- Μπορείτε να ξεκινήσετε το επιλεγμένο πρόγραμμα αμέσως πατώντας το κουμπί START, οπότε το πρόγραμμα θα έχει διάρκεια 30 λεπτά.

- Εναλλακτικά, μπορείτε να ρυθμίσετε τη διάρκεια της άσκησης, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED UP / DOWN πριν πατήσετε το κουμπί START.
- Μετά από 5 δευτερόλεπτα αντίστροφης μέτρησης ο τάπητας θα εκκινήσει σύμφωνα με το προφίλ του επιλεγμένου προγράμματος. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, ο χρήστης μπορεί να αλλάξει την ταχύτητα, πατώντας το SPEED UP / DOWN, ή την κλίση της επιφάνειας κύλισης πατώντας τα πλήκτρα INCLINE UP / DOWN.

Με το πάτημα του κουμπιού STOP ή αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας, η άσκηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| Program | P01  |       | P02      |       | P03      |       | P04      |       | P05      |       | P06      |       | P07      |       |
|---------|------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|         | S/N  | speed | in-cline | speed | in-cline | speed | in-cline | speed | in-cline | speed | in-cline | speed | in-cline | speed |
| 1       | 3.0  | 0     | 1.0      | 0     | 5.0      | 0     | 3.0      | 0     | 2.0      | 0     | 4.0      | 0     | 4.0      | 0     |
| 2       | 5.0  | 0     | 7.0      | 1     | 9.0      | 1     | 6.0      | 1     | 12.0     | 2     | 5.0      | 1     | 7.0      | 1     |
| 3       | 5.0  | 1     | 1.0      | 2     | 4.0      | 2     | 12.0     | 2     | 12.0     | 4     | 6.0      | 3     | 9.0      | 1     |
| 4       | 10.0 | 1     | 7.0      | 2     | 8.0      | 3     | 12.0     | 3     | 12.0     | 6     | 8.0      | 4     | 4.0      | 3     |
| 5       | 5.0  | 1     | 12.0     | 3     | 10.0     | 4     | 12.0     | 4     | 3.0      | 4     | 6.0      | 4     | 4.0      | 3     |
| 6       | 2.0  | 1     | 4.0      | 3     | 12.0     | 5     | 3.0      | 5     | 3.0      | 2     | 8.0      | 3     | 12.0     | 5     |
| 7       | 3.0  | 2     | 12.0     | 2     | 4.0      | 4     | 3.0      | 6     | 3.0      | 1     | 6.0      | 3     | 4.0      | 5     |
| 8       | 2.0  | 2     | 4.0      | 2     | 8.0      | 5     | 3.0      | 7     | 3.0      | 0     | 9.0      | 1     | 8.0      | 7     |
| 9       | 5.0  | 2     | 12.0     | 3     | 4.0      | 4     | 5.0      | 6     | 12.0     | 1     | 6.0      | 2     | 4.0      | 7     |
| 10      | 3.0  | 0     | 2.0      | 0     | 4.0      | 0     | 2.0      | 0     | 2.0      | 0     | 3.0      | 0     | 2.0      | 0     |

|    | P08  |   | P09  |   | P010 |   | P011 |   | P012 |   | P013 |   | P014 |   |
|----|------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|
| 1  | 2.0  | 0 | 2.0  | 0 | 4.0  | 0 | 4.0  | 0 | 4.0  | 0 | 5.0  | 0 | 5.0  | 0 |
| 2  | 6.0  | 2 | 12.0 | 1 | 5.0  | 1 | 5.0  | 1 | 7.0  | 4 | 5.0  | 1 | 7.0  | 1 |
| 3  | 6.0  | 3 | 2.0  | 3 | 6.0  | 2 | 7.0  | 2 | 10.0 | 8 | 7.0  | 1 | 9.0  | 2 |
| 4  | 6.0  | 4 | 12.0 | 5 | 8.0  | 4 | 9.0  | 3 | 8.0  | 4 | 7.0  | 3 | 12.0 | 4 |
| 5  | 12.0 | 4 | 2.0  | 7 | 6.0  | 6 | 6.0  | 4 | 12.0 | 8 | 5.0  | 2 | 5.0  | 1 |
| 6  | 5.0  | 6 | 2.0  | 9 | 8.0  | 8 | 9.0  | 5 | 6.0  | 4 | 12.0 | 3 | 7.0  | 1 |
| 7  | 5.0  | 6 | 12.0 | 7 | 6.0  | 6 | 6.0  | 6 | 6.0  | 8 | 12.0 | 3 | 9.0  | 1 |
| 8  | 5.0  | 8 | 2.0  | 5 | 9.0  | 4 | 10.0 | 7 | 12.0 | 4 | 7.0  | 4 | 5.0  | 2 |
| 9  | 3.0  | 8 | 2.0  | 3 | 3.0  | 2 | 7.0  | 8 | 12.0 | 8 | 10.0 | 4 | 7.0  | 2 |
| 10 | 3.0  | 0 | 3.0  | 0 | 3.0  | 0 | 3.0  | 0 | 6.0  | 0 | 5.0  | 0 | 5.0  | 0 |

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

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

Είναι σημαντικό για τον χρήστη να ορίσει την τιμή ορίου της καρδιακής συχνότητας ακολουθώντας τις οδηγίες και τον πίνακα αναφοράς στη σελίδα 15.

- Ενεργοποιήστε τον διάδρομο και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα.
- Πατήστε το πλήκτρο PROG. μέχρι να επιλέξετε ένα από τα τρία προγράμματα P15-HR1, P16-HR2, P17-HR3, πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε.  
Τα τρία προγράμματα HRC έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και επιτρέπουν την άσκηση σε μικρότερη ένταση (HR3) ή μεγαλύτερη (HR1):  
HR3 = πρόγραμμα ιδανικό για καύση λίπους  
HR2 = καρδιακό πρόγραμμα για αερόβια προπόνηση  
HR1 = καρδιακό πρόγραμμα για αναερόβια προπόνηση
- Οι μέγιστες τιμές στα τρία προγράμματα μπορούν να προσαρμοστούν, χωρίς όμως να υπερβούν τη μέγιστη τιμή FC (max) = 220 - ηλικία.
- Αφού πατήσετε το MODE θα σας ζητηθεί να εισάγετε την ηλικία του χρήστη, (η οθόνη θα εμφανίσει το γράμμα A), στην οθόνη Παλμών εμφανίζει την ένδειξη 25 (ηλικία χρήστη). Στη συνέχεια, πατώντας τα πλήκτρα SPEED ή INCLINE ρυθμίστε την ηλικία του χρήστη.
- Μετά την εισαγωγή της ηλικίας πατήστε το πλήκτρο MODE, (η οθόνη θα εμφανίσει το γράμμα Θ) τώρα εμφανίζεται η ένδειξη TH, που αντιστοιχεί στην καρδιακή συχνότητα που ο χρήστης πρέπει να διατηρεί κατά τη διάρκεια της άσκησης HRC:
  - TH% το όριο καρδιακής συχνότητας που μπορεί να ρυθμιστεί εντός του εύρους 60% έως 85% της μέγιστης τιμής καρδιακού ρυθμού

και υπολογίζεται με βάση την ηλικία που έχει εισαχθεί (220-ηλικία). Πατήστε τα πλήκτρα SPEED ή INCLINE για να εισάγετε τα δεδομένα.

Θα πρέπει να εισαχθεί η οριακή τιμή, ανάλογα με τα αποτελέσματα που θέλετε να επιτύχετε στην προπόνησή σας και ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση, ανατρέξτε στο κεφάλαιο 3.0.

- Μετά την εισαγωγή της οριακής τιμής πατήστε το πλήκτρο MODE. Η οθόνη θα εμφανίσει το γράμμα T, για να ορίσετε τη διάρκεια του προγράμματος HRC. Τροποποιήσετε με χρήση των πλήκτρων της ταχύτητας SPEED ή κλίσης INCLINE.
- Μετά την ολοκλήρωση της εισαγωγής όλων των παραμέτρων που αναφέρονται παραπάνω, για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα HRC φορέστε τη ζώνη στήθους και πατήστε το κουμπί START. Μετά από 5 δευτερόλεπτα αντίστροφης μέτρησης το πρόγραμμα θα ξεκινήσει σύμφωνα με τις παραμέτρους που έχετε εισάγει.
- Το πρόγραμμα HRC χωρίζεται σε τρεις κύριες φάσεις:
  - Προθέρμανση - (διάστημα 1 λεπτών)
  - Προπόνηση - Πρόγραμμα (HRC)
  - Αποθεραπεία - (χαλάρωμα)

Η ταχύτητα και η κλίση ελέγχονται από τον υπολογιστή που θα αυξάνει ή θα μειώνει τις τιμές αυτές ανάλογα με το αν ο καρδιακός παλμός που ανιχνεύεται απομακρύνεται ή πλησιάζει την οριακή τιμή. Η άσκηση διεξάγεται μέχρις ότου η αντίστροφη μέτρηση στην οθόνη TIME φτάσει στο μηδέν.



Εάν οι τιμές των καρδιακών παλμών στην οθόνη Pulse φαίνονται αναξιόπιστες ή πολύ μεταβλητές, ΜΗΝ χρησιμοποιείται το πρόγραμμα HRC. Αρχικά ελέγξτε, κοντά στον διάδρομο, για τυχών συσκευές που μπορεί να προκαλέσουν ηλεκτρομαγνητικές παρεμβολές. Εάν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το κέντρο εξυπηρέτησης.



Με τους αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακών παλμών, το πρόγραμμα BODY FAT TEST σας επιτρέπει να εκτελέσετε

μέτρηση του ποσοστού της σωματικής μάζας. Σας υπενθυμίζουμε ότι τα δεδομένα που καταγράφονται είναι μόνο ένα σημείο αναφοράς και κατά προσέγγιση για τη θεωρητική αξιολόγηση της προόδου της φυσικής σας κατάστασης κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος προπόνησης.



- Για όσους χρησιμοποιούν βηματοδότες ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές, το πρόγραμμα BODY FAT TEST απαγορεύεται.
- Το πρόγραμμα BODY FAT TEST πρέπει να πραγματοποιείται μόνο όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος.

- Ενεργοποιήστε το προϊόν βάζοντας το διακόπτη λειτουργίας στη θέση ON και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στον διάδρομο, κρατώντας τα πόδια σας στα πλαϊνά στηρίγματα, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο PROG. μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη FAT για να εισέλθετε στην διαδικασία ανίχνευσης του ποσοστού του σωματικού σας λίπους.
- Πατήστε το πλήκτρο MODE (η οθόνη θα εμφανίσει το γράμμα S), η οθόνη Παλμών εμφανίζει την ένδειξη 01, ζητείται η εισαγωγή του φύλου του χρήστη, στη συνέχεια, πατώντας τα πλήκτρα SPEED ρυθμίστε, 01 στην περίπτωση ενός άνδρα ή 02 στην περίπτωση μιας γυναίκας.
- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE, η οθόνη δείχνει F-2, απαιτείται να εισάγετε την ηλικία σας, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED για να εισάγετε τα δεδομένα.

- Πατήστε το κουμπί MODE (η οθόνη εμφανίζει το γράμμα A), και η οθόνη Παλμών εμφανίζει την ένδειξη 02, απαιτείται η εισαγωγή της ηλικίας του χρήστη, πατώντας τα πλήκτρα SPEED ρυθμίστε την ένδειξη που εμφανίζεται στην οθόνη Θερμίδων.
- Πατήστε το πλήκτρο MODE (η οθόνη εμφανίζει το γράμμα H), και η οθόνη Παλμών εμφανίζει την ένδειξη 03, απαιτείται η εισαγωγή του ύψους του χρήστη (ανάστημα), πατώντας τα πλήκτρα SPEED ρυθμίστε την ένδειξη που εμφανίζεται στην οθόνη Θερμίδων.
- Πατήστε το πλήκτρο MODE (η οθόνη εμφανίζει το γράμμα W), και η οθόνη Παλμών εμφανίζει την ένδειξη 04, απαιτείται η εισαγωγή του βάρους του χρήστη, πατώντας τα πλήκτρα SPEED ρυθμίστε την ένδειξη που εμφανίζεται στην οθόνη Θερμίδων.
- Τέλος, πατήστε το πλήκτρο MODE (η οθόνη εμφανίζει το γράμμα F) για να ξεκινήσει η διαδικασία μέτρησης της εκατοστιαίας αναλογίας του σωματικού λίπους, η οθόνη Παλμών εμφανίζει την ένδειξη 05, στη συνέχεια, πιέστε σταθερά και στις δύο πλάκες ανίχνευσης καρδιακού παλμού, έως ότου μετά από μερικά δευτερόλεπτα, εμφανιστεί η μέτρηση της δοκιμής στην οθόνη των θερμίδων.
- Όταν η κονσόλα δεν είναι σε θέση να υπολογίσει το ποσοστό της λιπώδους μάζας, μπορεί να οφείλεται σε λανθασμένη εισαγωγή των δεδομένων του χρήστη ή οι παλάμες είναι πάρα πολύ ξηρές και δεν επιτρέπουν τη βέλτιστη επαφή με τους αισθητήρες. Υπό αυτές τις συνθήκες, είναι απαραίτητο να αφαιρέσετε το κλειδί ασφαλείας,

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

| Ηλικία | Γυναίκα |          |          |           | Άνδρας   |           |           |            |
|--------|---------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|------------|
|        | Αδύνατη | Κανονική | Υπέρβαρη | Παχύσαρκη | Αδύνατος | Κανονικός | Υπέρβαρος | Παχύσαρκος |
| 10-16  | <18%    | 18-28%   | 29-35%   | >35%      | <10%     | 10-18%    | 19-23%    | >23%       |
| 17-39  | <20%    | 20-32%   | 33-38%   | >38%      | <12%     | 12-20%    | 21-25%    | >25%       |
| 40-55  | <23%    | 23-35%   | 36-41%   | >41%      | <13%     | 13-21%    | 22-26%    | >26%       |
| 56-85  | <24%    | 24-36%   | 37-42%   | >42%      | <14%     | 14-22%    | 23-27%    | >27%       |





**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.
- Για να καθαρίσετε την κονσόλα, χρησιμοποιήστε 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.

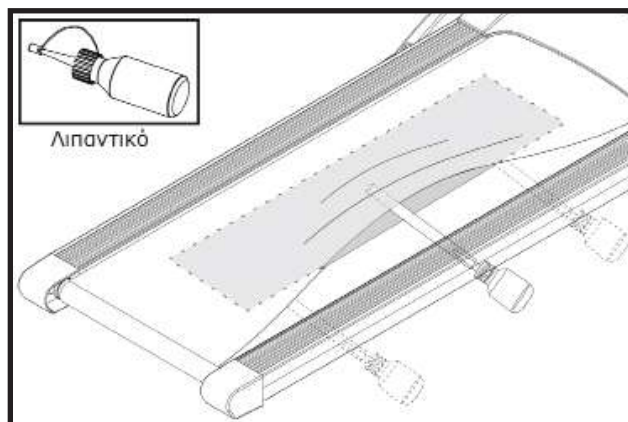


**ΠΡΟΣΟΧΗ**

- 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.



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



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

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

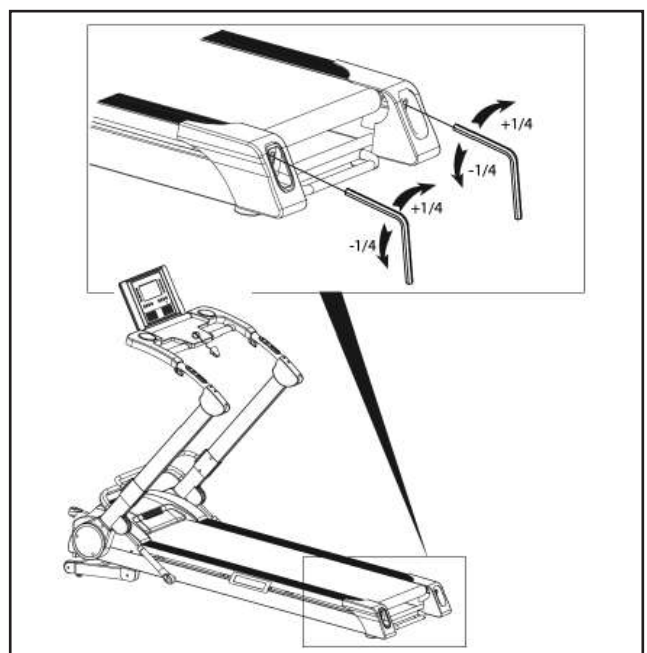
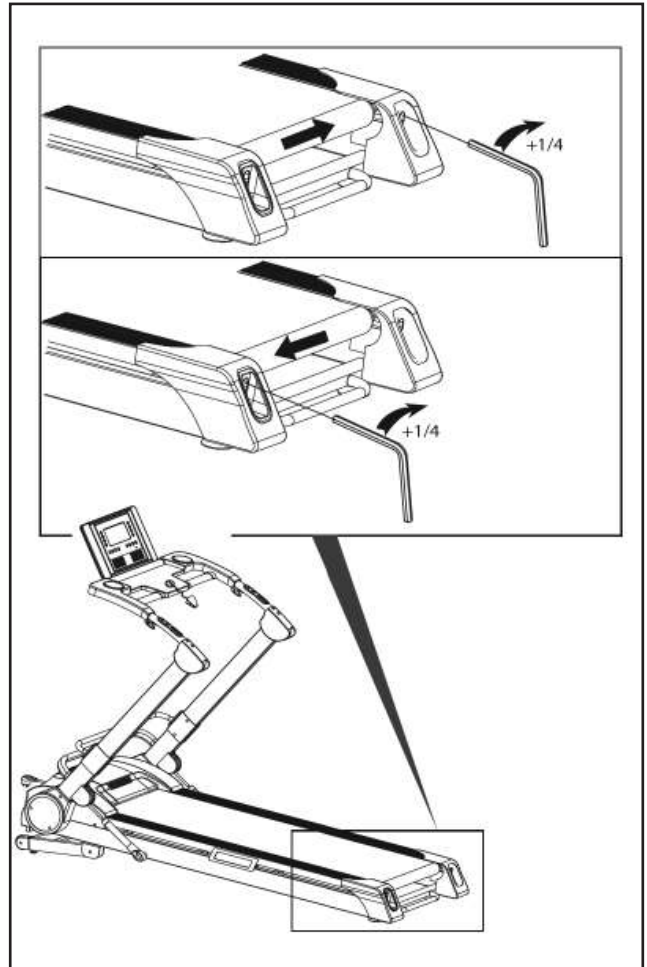


**ΠΡΟΣΟΧΗ**

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

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

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



**5.0****ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ**

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

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



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

**6.0****ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ**

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

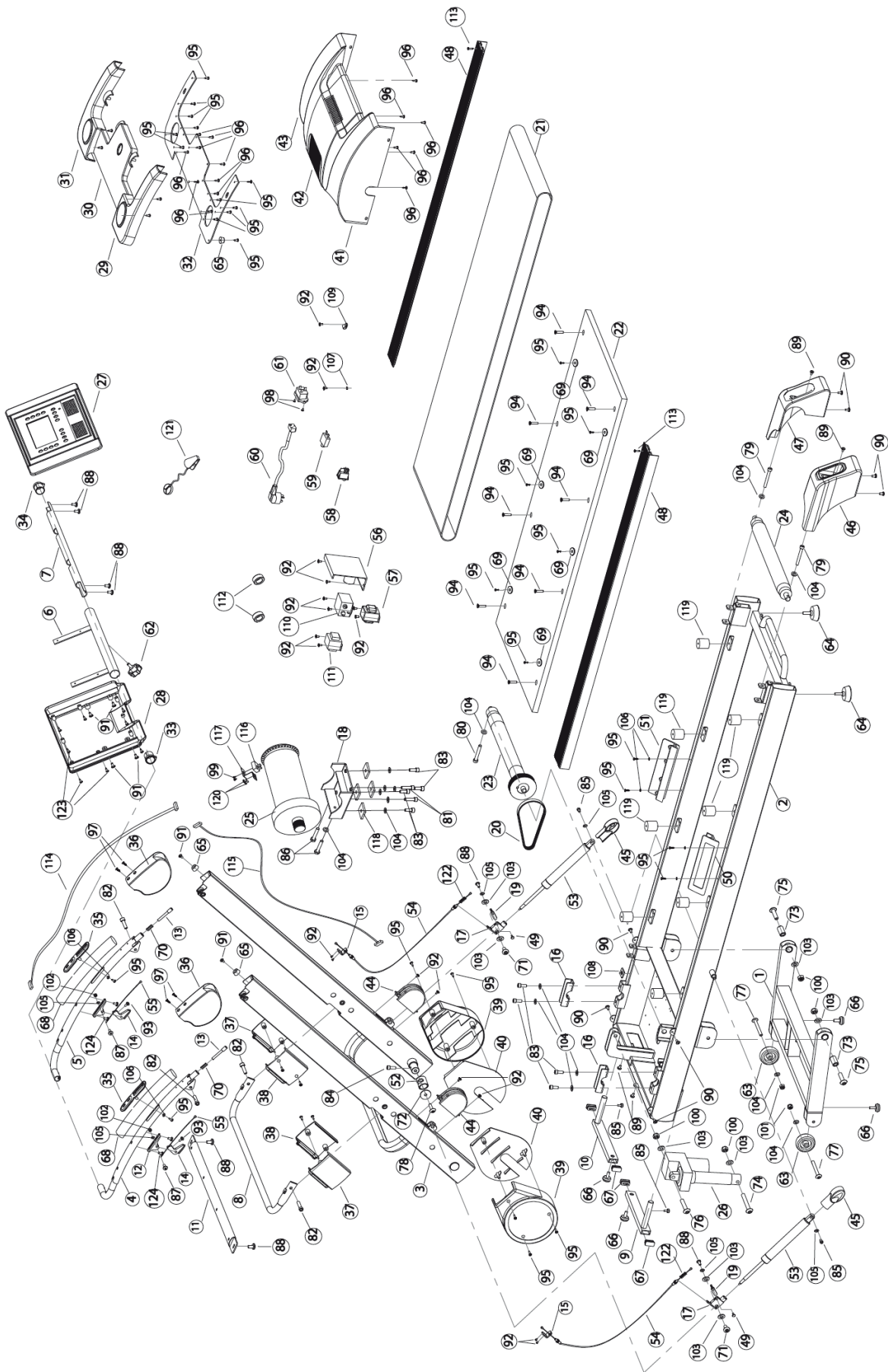
Στην παραγγελία ανταλλακτικών θα πρέπει να περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

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

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

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

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





| No. | Περιγραφή                               | TMX | No. | Περιγραφή                          | TMX |
|-----|---|-----|-----|------------------------------------|-----|
| 1   | Βραχίονας κλίσης επιφάνειας             | 1   | 55  | Συρματόσχοινο κονσόλας, πάνω μέρος | 1   |
| 2   | Κύριο σώμα                              | 1   | 56  | Ηλεκτρονική πλακέτα ισχύος         | 1   |
| 3   | Ορθοστάτες κονσόλας                     | 1   | 57  | Μετασχηματιστής ρεύματος           | 1   |
| 4   | Δεξιά κουπαστή                          | 1   | 58  | Διακόπτης ρεύματος                 | 1   |
| 5   | Αριστερή κουπαστή                       | 1   | 59  | Αντίσταση ρεύματος                 | 1   |
| 6   | Βραχίονας στήριξης κονσόλας             | 1   | 60  | Καλώδιο ρεύματος                   | 1   |
| 7   | Τραβέρσα ένωσης χειρολαβών Δ/Α          | 1   | 61  | Πρίζα                              | 1   |
| 8   | Μοχλός ασφαλείας περιστρ. ορθοστατών    | 1   | 62  | Διακόπτης ασφάλισης κονσόλας       | 1   |
| 9   | Αριστερή ράβδος κατακόρυφης στήριξης    | 1   | 63  | Τροχοί μεταφοράς                   | 2   |
| 10  | Δεξιά ράβδος κατακόρυφης στήριξης       | 1   | 64  | Επιπεδωτές                         | 2   |
| 11  | Τραβέρσα πλαισίου κινητήρα              | 1   | 65  | Κάλυμμα πλαστικό                   | 4   |
| 12  | Σύνδεσμος μοχλού ασφαλείας κονσόλας     | 2   | 66  | Πλαστικό πόδι για ράβδο στήριξης   | 4   |
| 13  | Πείρος ασφαλείας κονσόλας               | 2   | 67  | Πλαστικό καπάκι                    | 4   |
| 14  | Μοχλός ασφαλείας κονσόλας               | 2   | 68  | Επένδυση χειρολαβών                | 2   |
| 15  | Σύνδεσμος πάνω συρματόσχοινο κονσόλας   | 2   | 69  | Ελαστικός δακτύλιος                | 6   |
| 16  | Τάπα συρόμενης ράβδου στήριξης          | 2   | 70  | Ελατήριο                           | 4   |
| 17  | Σύνδεσμος αμορτισέρ                     | 2   | 71  | Βίδες                              | 2   |
| 18  | Πλάκα στήριξης κινητήρα                 | 1   | 72  | Ροδέλα επίπεδη Ø35xØ8,5X2,5        | 2   |
| 19  | Πείρος στερέωσης αμορτισέρ              | 2   | 73  | Κύλινδρος με λίπανση               | 2   |
| 20  | Ιμάντας                                 | 1   | 74  | Βίδες M10x65                       | 1   |
| 21  | Ιμάντας τρεξίματος                      | 1   | 75  | Βίδες M10x55                       | 2   |
| 22  | Επιφάνεια τρεξίματος                    | 1   | 76  | Βίδες M10x45                       | 1   |
| 23  | Μπροστά κύλινδρος με τροχαλία κινητήρια | 1   | 77  | Βίδες M8x50                        | 2   |
| 24  | Πίσω οδηγός κυλίνδρου                   | 1   | 78  | Βίδες M8x15                        | 2   |
| 25  | Κύριος κινητήρας                        | 1   | 79  | Βίδες M8x65                        | 2   |
| 26  | Κινητήρας κλίσης                        | 1   | 80  | Βίδες M8x45                        | 1   |
| 27  | Θήκη κονσόλας - πάνω μέρος              | 1   | 81  | Βίδες M8x30                        | 2   |
| 28  | Θήκη κονσόλας - κάτω μέρος              | 1   | 82  | Βίδες M8x25                        | 4   |
| 29  | Αριστερή θήκη μπουκαλιού                | 1   | 83  | Βίδες M8x20                        | 8   |
| 30  | Κάλυμμα κονσόλας - πάνω μέρος           | 1   | 84  | Βίδες M8x15                        | 2   |
| 31  | Δεξιά θήκη μπουκαλιού                   | 1   | 85  | Βίδες M6x15                        | 4   |
| 32  | Κάλυμμα κονσόλας - κάτω μέρος           | 1   | 86  | Βίδες M8x50                        | 2   |
| 33  | Αριστ. περιστροφικός βραχίονας κονσόλας | 1   | 87  | Βίδες με σπείρωμα M6x20            | 2   |
| 34  | Δεξιός περιστροφικός βραχίονας κονσόλας | 1   | 88  | Βίδες με σπείρωμα M6x15            | 8   |
| 35  | Πλήκτρα + αισθητήρες ανίχνευσης παλμών  | 2   | 89  | Βίδες με σπείρωμα M5x15            | 4   |
| 36  | Κάλυμμα κιγκλιδώματος                   | 2   | 90  | Βίδες με σπείρωμα M5x10            | 8   |
| 37  | Εξωτερικό κάλυμμα άκρης χειρολαβής      | 2   | 91  | Βίδες με σπείρωμα M4x15            | 6   |
| 38  | Εσωτερικό κάλυμμα άκρης χειρολαβής      | 2   | 92  | Βίδες με σπείρωμα M4x8             | 19  |
| 39  | Εξωτερικό κάλυμμα ορθοστάτη βάσης       | 2   | 93  | Βίδες με σπείρωμα M4x12            | 2   |
| 40  | Εσωτερικό κάλυμμα ορθοστάτη βάσης       | 2   | 94  | Βίδες με σπείρωμα M6x25            | 8   |
| 41  | Κάλυμμα κινητήρα - αριστερό μέρος       | 1   | 95  | Βίδες ST4x15                       | 42  |
| 42  | Κάλυμμα κινητήρα - κεντρικό μέρος       | 1   | 96  | Βίδες ST4x10                       | 15  |
| 43  | Κάλυμμα κινητήρα - δεξί μέρος           | 1   | 97  | Βίδες ST4x10                       | 4   |
| 44  | Πάνω κάλυμμα αμορτισέρ                  | 2   | 98  | Βίδες ST3x10                       | 2   |
| 45  | Κάτω κάλυμμα αμορτισέρ                  | 2   | 99  | Βίδες ST2,9x6,5                    | 2   |
| 46  | Αριστερό κάλυμμα πίσω κυλίνδρου         | 1   | 100 | Παξιμάδι M10                       | 4   |
| 47  | Δεξί κάλυμμα πίσω κυλίνδρου             | 1   | 101 | Παξιμάδι M8                        | 2   |
| 48  | Πλευρικό στήριγμα                       | 2   | 102 | Παξιμάδι M6                        | 2   |
| 49  | Κλειδί αμορτισέρ                        | 2   | 103 | Ροδέλα επίπεδη Ø10                 | 8   |
| 50  | Αριστερή βάση διακοσμητικού λογοτύπου   | 1   | 104 | Ροδέλα επίπεδη Ø8                  | 12  |
| 51  | Δεξιά βάση διακοσμητικού λογοτύπου      | 1   | 105 | Ροδέλα επίπεδη Ø6                  | 6   |
| 52  | Πλαστικό κάλυμμα                        | 2   | 106 | Ροδέλα επίπεδη Ø4                  | 6   |
| 53  | Αμορτισέρ                               | 2   | 107 | Ροδέλα Ø4                          | 1   |
| 54  | Συρματόσχοινο κονσόλας, κάτω μέρος      | 2   | 108 | Έλασμα οδηγού καλωδίου             | 2   |



| No. | Περιγραφή                        | TMX |
|-----|----------------------------------|-----|
| 109 | Ντίζα καλωδίου                   | 1   |
| 110 | Φίλτρο                           | 1   |
| 111 | Πηνίο                            | 1   |
| 112 | Ο-δακτύλιος                      | 2   |
| 113 | Βίδες με σπείρωμα ST4x20         | 2   |
| 114 | Καλωδίωση κονσόλας - πάνω τμήμα  | 1   |
| 115 | Καλωδίωση κονσόλας - κάτω τμήμα  | 1   |
| 116 | Καλωδίωση αισθητήρα ταχύτητας    | 1   |
| 117 | Σύνδεσμος θύρας αισθητήρα        | 1   |
| 118 | Επίπεδα αντικραδασμικά καουτσούκ | 4   |
| 119 | Ελαστομερή στήριξης              | 8   |
| 120 | Βίδες M4x8                       | 2   |
| 121 | Κλειδί ασφαλείας                 | 1   |
| 122 | Ελατήριο συρματόσχοινου          | 2   |
| 123 | Βίδες ST4x15                     | 8   |
| 124 | Βίδες M5x15                      | 4   |

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

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

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

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η Α. ΛΕΟΣ Α.Ε. εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για

**5 έτη στο μοτέρ και εφόρου ζωής στο πλαίσιο.**

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν, σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού, επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο, επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
2. 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.
3. 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.
4. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

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

Τηλέφωνο Αντιπροσωπείας: (+30) 210 953 6512

Fax: (+30) 210 957 9073

E-mail: info@leos.gr

Ιστοσελίδα: www.leos.gr





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