

**everfit**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ**



**TFK-750**



Οδηγίες χρήσης στα ελληνικά.

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



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.0 ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	ΣΕΛ. 3
1.1 ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ & ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	ΣΕΛ. 4
1.2 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	ΣΕΛ. 5
1.3 ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΪΟΝ.....	ΣΕΛ. 6
1.4 ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	ΣΕΛ.7
2.0 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 8
2.1 ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	ΣΕΛ. 9
2.2 ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 10
2.3 ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΕ ΚΑΘΕΤΗ ΘΕΣΗ.....	ΣΕΛ. 12
2.4 ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ.....	ΣΕΛ. 13
2.5 ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.....	ΣΕΛ. 14
2.6 ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ.....	ΣΕΛ. 15
3.0 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 16
3.1 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 17
3.2 ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ).....	ΣΕΛ. 18
3.3 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ).....	ΣΕΛ. 19
3.4 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΠΛΗΚΤΡΑ).....	ΣΕΛ. 20
3.5 ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	ΣΕΛ. 21
3.6 ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (P01 - P15).....	ΣΕΛ. 22
3.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΡΗΣΤΗ (U01 - U03).....	ΣΕΛ. 23
3.8 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΑΛΜΩΝ HRC.....	ΣΕΛ. 24
3.9 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 25
4.0 ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΛΙΠΑΝΣΗ.....	ΣΕΛ. 26
4.1 ΤΕΝΤΩΜΑ – ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΑΠΗΤΑ.....	ΣΕΛ. 27
5.0 ΕΚΤΟΣ ΛΕΙΤΟΡΓΙΑΣ - ΑΠΟΡΡΙΨΗ.....	ΣΕΛ. 28
6.0 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ - ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ.....	ΣΕΛ. 28
6.1 ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	ΣΕΛ. 29
6.2 ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ.....	ΣΕΛ. 30
7.0 ΕΓΓΥΗΣΗ.....	ΣΕΛ. 31

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 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.
- Εάν, 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.
- ΜΗ 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.
- ΜΗ μετακινείτε τη μονάδα όταν είναι συνδεδεμένη στο βύσμα τροφοδοσίας.
- 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. 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 το εξειδικευμένο κέντρο σέρβις.
- ΜΗ χρησιμοποιείτε το όργανο για μεγάλο χρονικό διάστημα ως προσομοιωτή βάρδιας (σε χαμηλή ταχύτητα - 3 χλμ/ώρα). Υπάρχει κίνδυνος υπερθέρμανσης και βλάβης του κινητήρα.
- ΜΗ 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
- χρήση 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 στο 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 στην κονσόλα και μαγκώστε το ειδικό κλιπ στα ρούχια 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.

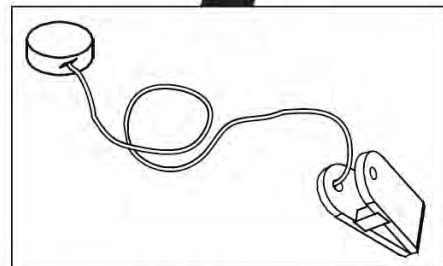
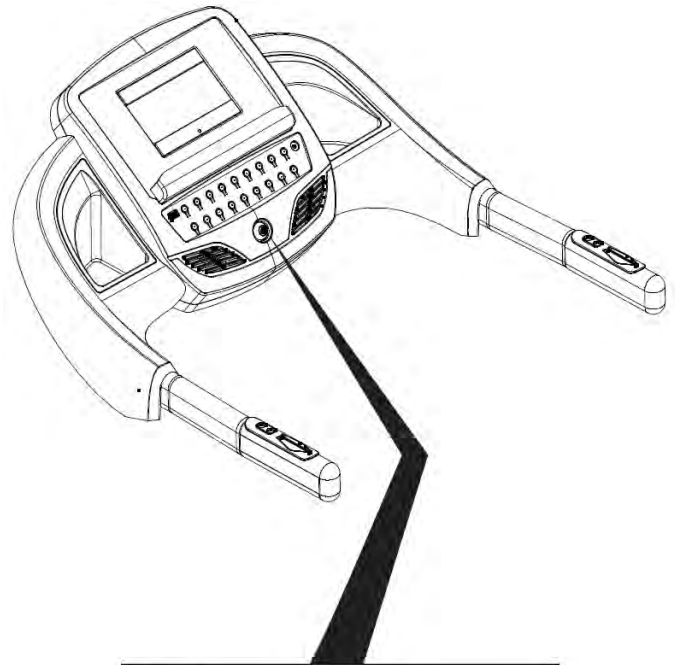
Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα προκειμένου να λειτουργήσει το εργαλείο και να αρχίσει μια άσκηση.

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.



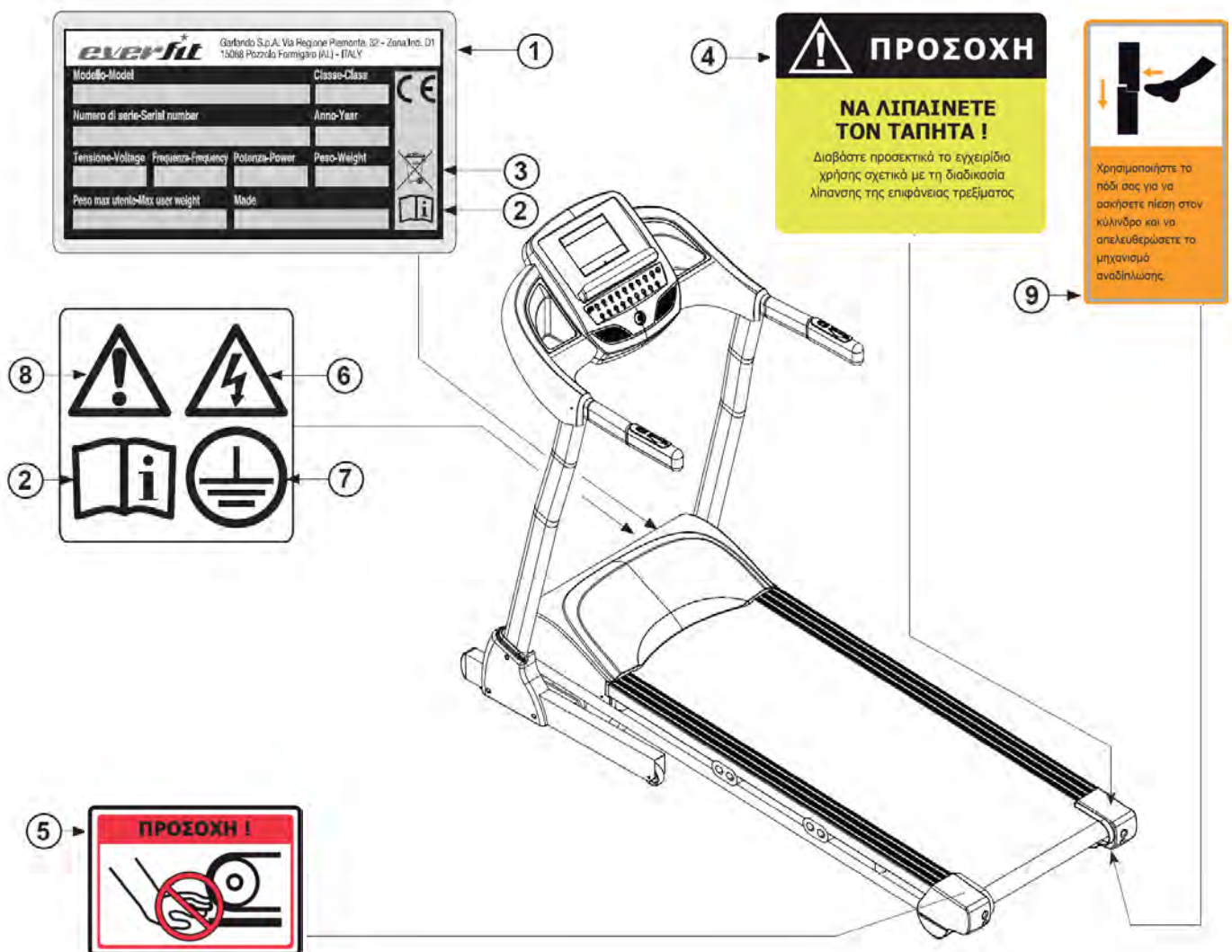
Κλειδί ασφαλείας



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 δαχτύλων ανάμεσα στο πίσω ράουλο και την επιφάνεια τρεξίματος όταν είναι σε λειτουργία.
- 6) Ετικέτα ασφαλείας: κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Απαγορεύεται να αποσυναρμολογήσετε το προϊόν ή να πειράξετε το εσωτερικό του μοτέρ.
- 7) Ετικέτα ασφαλείας: υποχρέωση να συνδέσετε το προϊόν με μία πρίζα που να διαθέτει γείωση. Για να είστε σίγουροι ότι το προϊόν θα είναι ασφαλές επαληθεύστε την ποιότητα της γείωσης της πρίζας του σπιτιού σας.
- 8) Ετικέτα προειδοποίησης: δηλώνει την παρουσία εγγενών κινδύνων του προϊόντος. Είναι υποχρεωτική η ανάγνωση των υποδείξεων χρήσης πριν κάνετε οποιαδήποτε εργασία συναρμολόγησης ή οποιαδήποτε παρέμβαση συντήρησης του προϊόντος.
- 9) Ετικέτα προειδοποίησης: όταν ο τάπητας βρίσκεται σε κάθετη θέση είναι εμφανές το αυτοκόλλητο που παρέχει πληροφορίες για την απεμπλοκή του γάντζου ασφαλείας.



ΕΛΑΧΙΣΤΗ / ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ	1-20 km/h
ΚΛΙΣΗ	15% με ηλεκτρική ρύθμιση σε 15 επίπεδα
ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ	50 x 141 cm
ΑΝΤΙΚΡΑΔΑΣΜΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	Soft Tech Air Cushion System
ΙΣΧΥΣ ΚΙΝΗΤΗΡΑ DC (Continuous / Peak):	3 hp / 4 hp peak
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	App Ready 2.0, Audio Input, 2 ηχεία, στήριγμα tablet
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	120 Kg
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	αισθητήρες παλάμης & ασύρματος δέκτης (δεν περιλαμβάνεται)

**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.

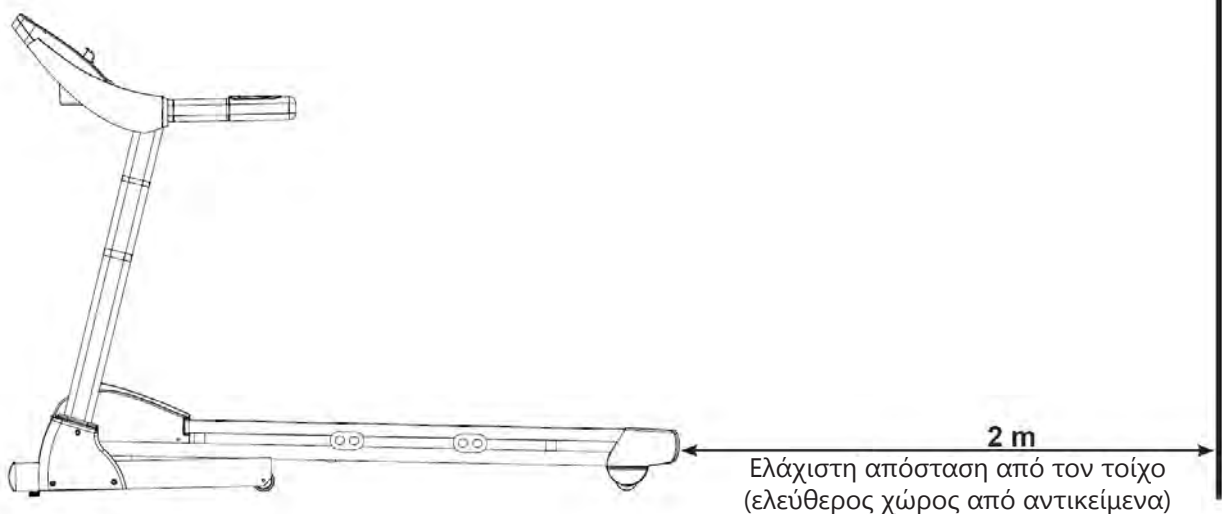
Στα πατώματα από υλικά που φθείρονται (όπως μοκέτες, παρκέ κλπ) πρέπει να τοποθετούνται ειδικά προστατευτικά στα σημεία επαφής.

**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 τη διάρκεια της προπόνησης.

**ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:**

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





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

Για να σηκώσετε ή να μετακινήσετε το κιβώτιο ζητήστε τη βοήθεια και άλλων ατόμων στην περίπτωση που είναι ογκώδες και βαρύ. Όταν τοποθετείτε το κιβώτιο στο πάτωμα, ακολουθείστε την ένδειξη "Πάνω Μέρος" που είναι σημειωμένη με βέλος τυπωμένο στο χαρτόνι. Για να ανοίξετε το κιβώτιο κόψτε τις ταινίες με ένα ψαλίδι και βγάλτε τους συνδετήρες με μία πένσα.



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

**Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε τη 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.**

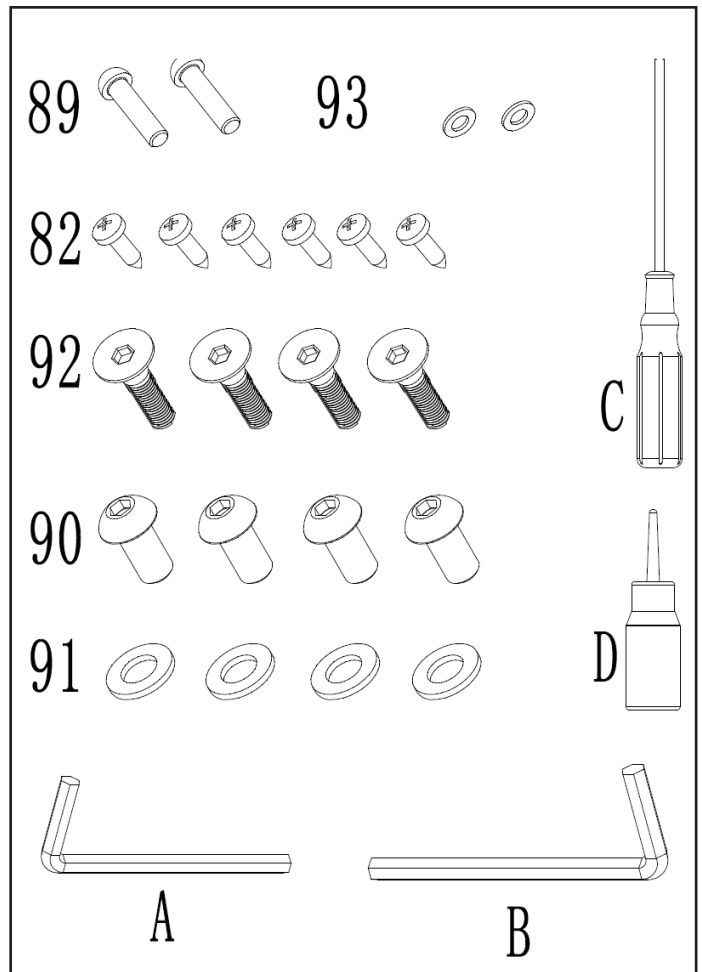
Αναγνώριση υλικού συναρμολόγησης:

<b>82</b>	Βίδες [Ø4,2x15 mm]	(6 τμχ.)
<b>89</b>	Βίδες [M8x35 mm]	(2 τμχ.)
<b>90</b>	Βίδες [M10x20 mm]	(4 τμχ.)
<b>91</b>	Ροδέλες Ø10 mm	(4 τμχ.)
<b>92</b>	Βίδες [M8x15 mm]	(4 τμχ.)
<b>93</b>	Ροδέλες Ø8 mm	(2 τμχ.)
<b>A</b>	Εξάγωνο κλειδί M5	(1 τμχ.)
<b>B</b>	Εξάγωνο κλειδί M6	(1 τμχ.)
<b>C</b>	Κατσαβίδι	(1 τμχ.)
<b>D</b>	Λιπαντικό σιλικόνης	(1 τμχ.)

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

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

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





**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

- Αφού ανοίξετε τη συσκευασία του προϊόντος, με τη βοήθεια ενός άλλου ατόμου, σηκώστε τη συναρμολογημένη επιφάνεια τρεξίματος και τοποθετήστε την στο πάτωμα (όπως στην εικόνα) στο μέρος που έχετε διαλέξει να εγκαταστήσετε το προϊόν.  
Βγάλτε όλα τα υλικά που βρίσκονται μέσα στο κιβώτιο και απλώστε τα στο πάτωμα, έτοιμα για συναρμολόγηση.

- Πλησιάστε το δεξιό ορθοστάτη **36** και τον αριστερό ορθοστάτη **37** στα σημεία σύνδεσης με το κύριο πλαίσιο. Συνδέστε το βύσμα του ενδιάμεσου καλωδίου **58**, που προεξέχει από τον ορθοστάτη, με το βύσμα του κάτω καλωδίου **57**, που προεξέχει από το κύριο πλαίσιο.



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

**Κατά την τοποθέτηση των ορθοστατών δώστε ιδιαίτερη για να μην πιαστούν ή κοπούν τα ηλεκτρικά καλώδια.**

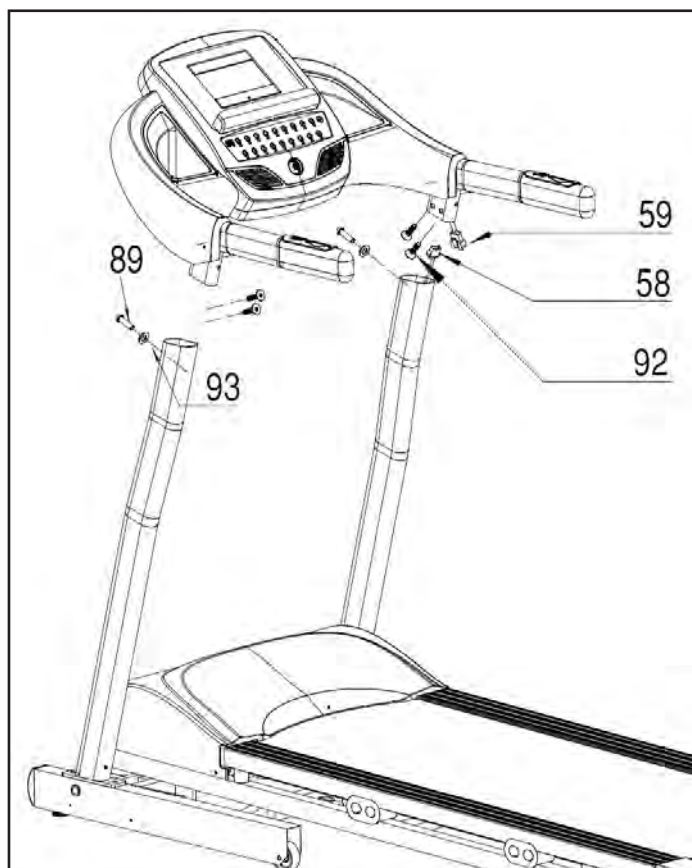
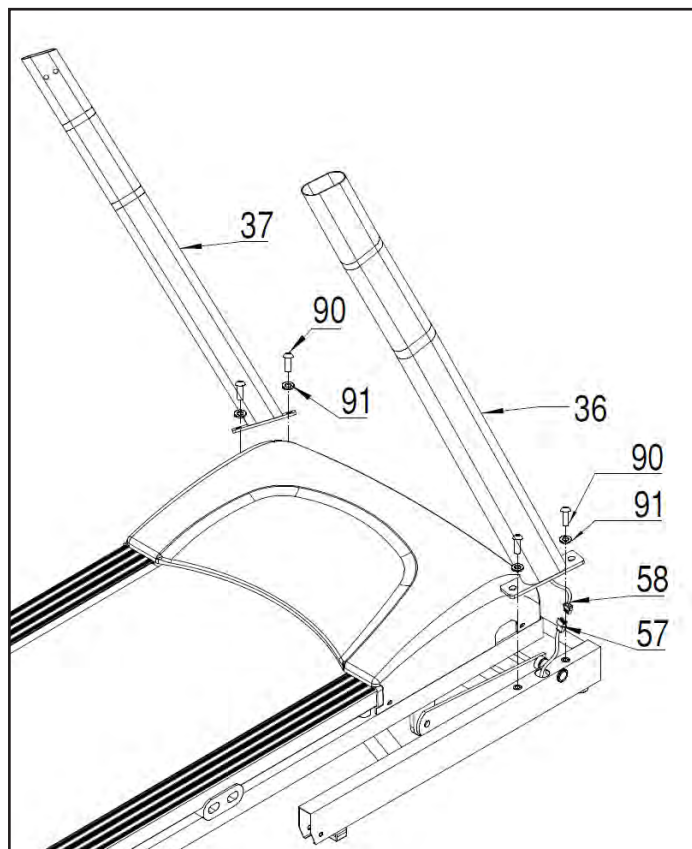
- Τοποθετήστε το δεξιό **36** και αριστερό **37** ορθοστάτη στα άκρα του πλαισίου του κινητήρα. Στερεώστε τους ορθοστάτες, σφίγγοντας τον καθένα με δύο βίδες **90** (M10x20 mm) μαζί με επίπεδες ροδέλες **91** (Ø10 mm).



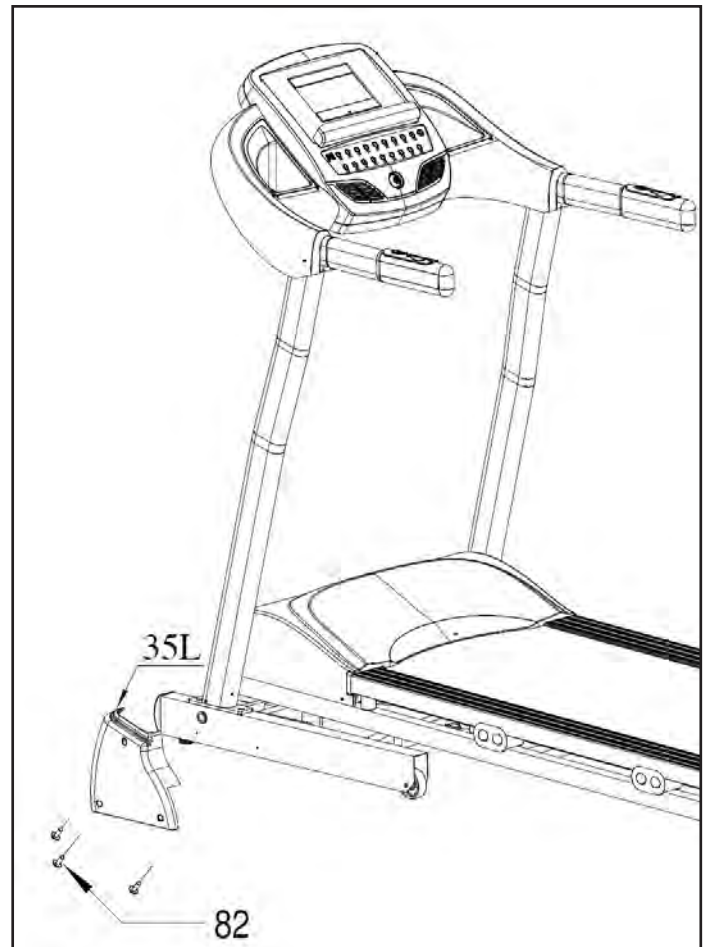
**ΠΡΟΣΟΧΗ**

**Κατά την τοποθέτηση της κονσόλας στους ορθοστάτες, προσέξτε να μην πιαστούν ή κοπούν τα ηλεκτρικά καλώδια.**

- Πλησιάστε την κονσόλα στους ορθοστάτες. Συνδέστε το εξερχόμενο από την κονσόλα βύσμα **59** στο βύσμα **58** που προεξέχει από το δεξιό ορθοστάτη.
- Στερεώστε την κονσόλα στους ορθοστάτες σφίγγοντας από μία βίδα **89** [M8x35 mm] από εμπρός, μαζί με μια καμπύλη ροδέλα **93** [Ø8 mm] και πλευρικά από δύο βίδες **92** [M8x20 mm], όπως φαίνεται στην εικόνα.



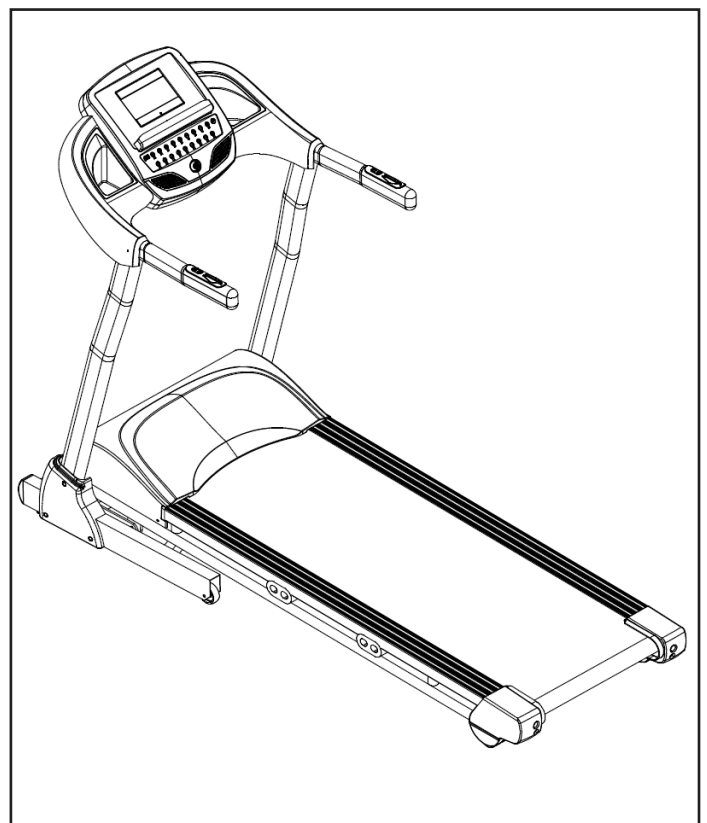
- Στερεώστε τα πλαϊνά καπάκια **35R** και **35L** στο κάτω μέρος των ορθοστατών και σφίξτε το καθένα με τρεις βίδες **82** (ST4,2x15 mm).



- Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα πριν από τη χρήση.
- Τώρα το όργανο είναι συναρμολογημένο, πριν από τη χρήση βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει καλά όλες τις βίδες που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διαδικασία της συναρμολόγησης και να διαβάσετε τα υπόλοιπα κεφάλαια του εγχειριδίου για πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή χρήση.



Για να παραμείνει κεντραρισμένος ο τάπητας και να μην υπάρχουν προβλήματα σταθερότητας του πλαισίου κατά τη χρήση, είναι απαραίτητο να ελέγξετε τη σωστή επιπέδωση του πλαισίου.



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



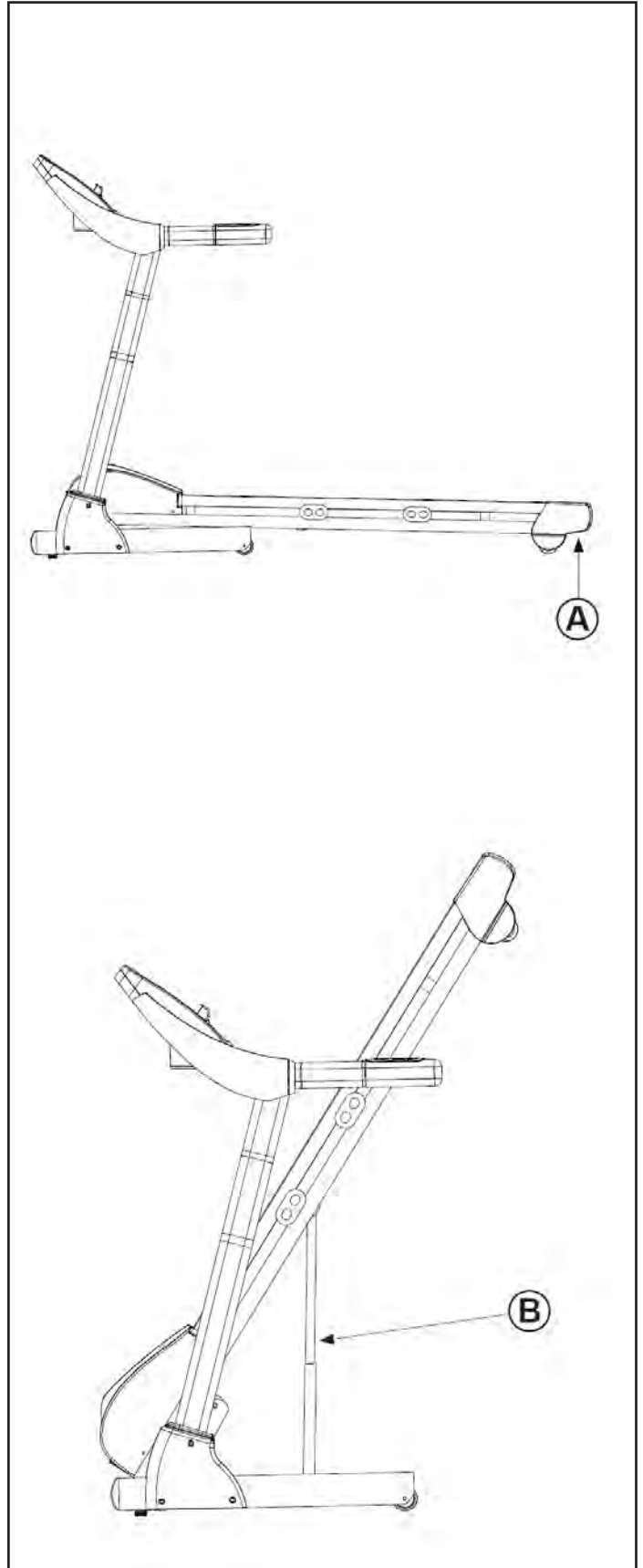
**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

- Φέρτε την επιφάνεια τρεξίματος στο ελάχιστο επίπεδο κλίσης, διαφορετικά δε θα μπορεί να κλείσει.
- Απενεργοποιήστε το όργανο και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- Πιάστε τις πίσω άκρες της επιφάνειας τρεξίματος βάζοντας τα χέρια κάτω από τις γωνίες **A**.
- Σηκώστε με τα δύο χέρια την επιφάνεια τρεξίματος μέχρι να ασφαλίσει η ράβδος **B**.
- Το αμορτισέρ της βάσης θα βοηθήσει στο σήκωμα και το κατέβασμα της επιφάνειας.



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

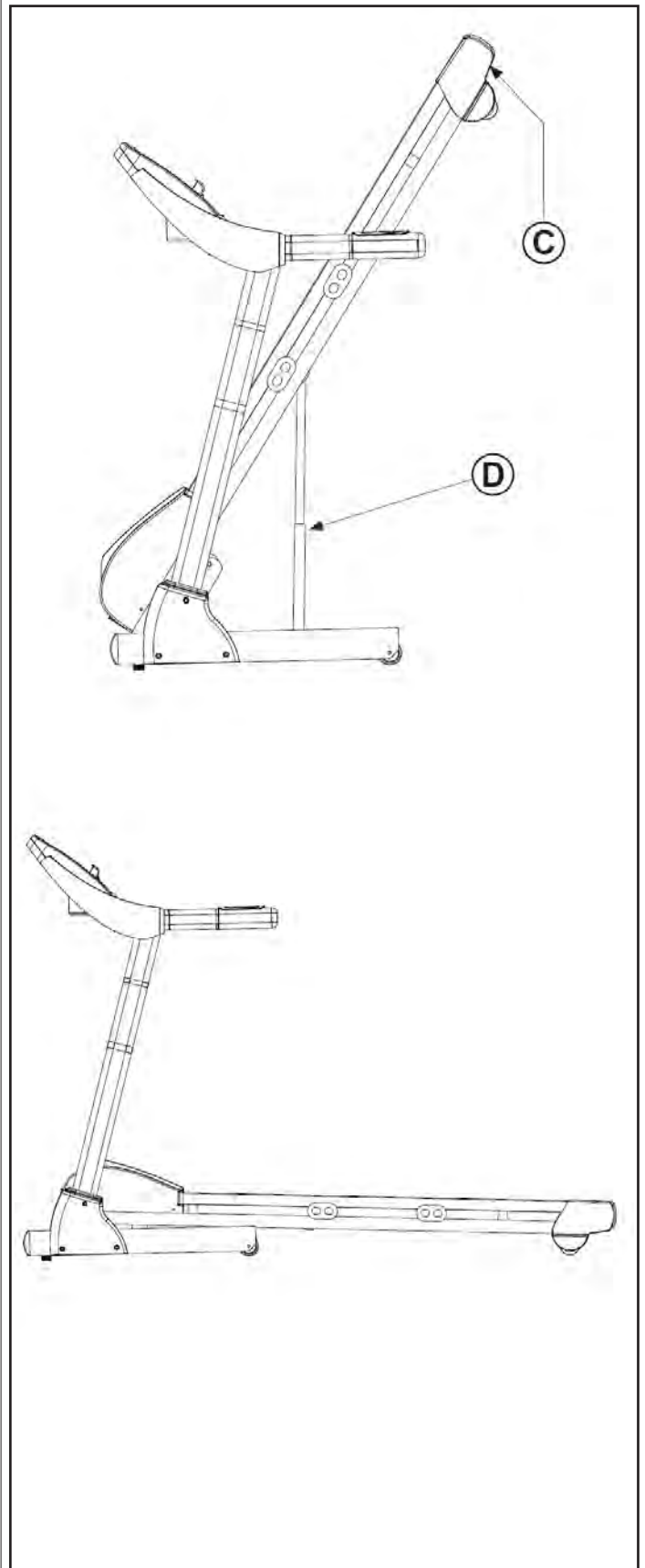




**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

- Για να φέρετε τον τάπητα σε οριζόντια θέση, σπρώξτε προς τα εμπρός και με τα δύο χέρια από τις άκρες **C**, του οπίσθιου άκρου της επιφάνειας τρεξίματος, και ταυτόχρονα πιέστε με το ένα πόδι τη ράβδο ασφαλείας **D** για να απελευθερωθεί. Στη συνέχεια, και με τα δύο χέρια, κατεβάστε την επιφάνεια τρεξίματος μέχρι να ακουμπήσει στο πάτωμα.



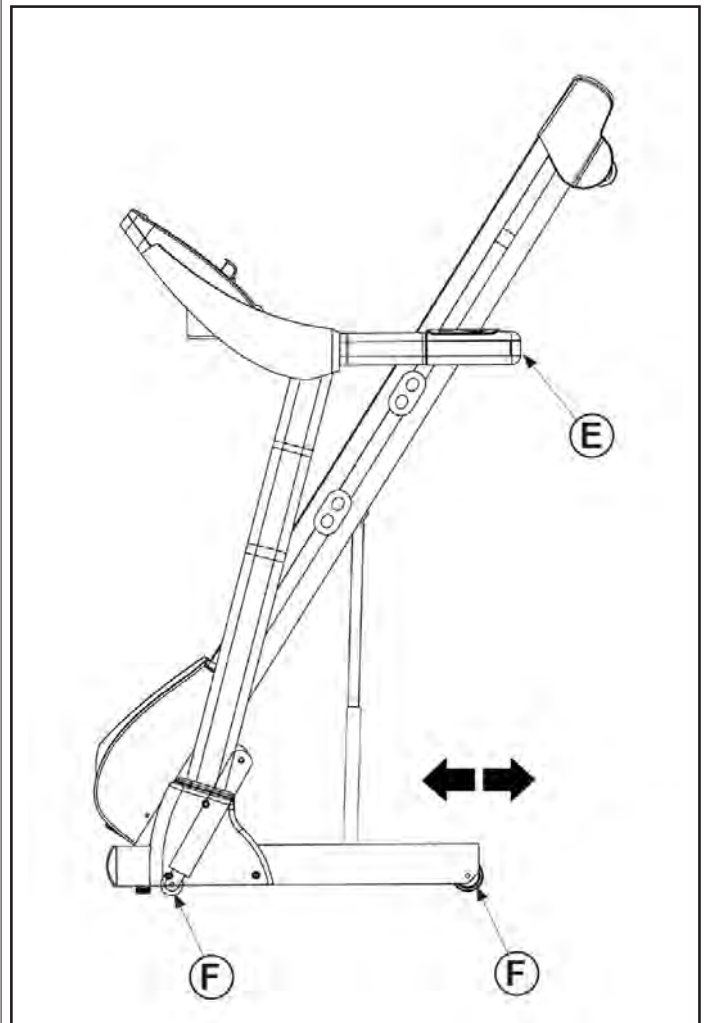




**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

Το όργανο έχει τέσσερα ροδάκια στο μπροστινό μέρος, τα οποία είναι απαραίτητα για τη μετακίνησή του όταν είναι κλειστό σε κατακόρυφη θέση. Για να προχωρήσετε στη μετακίνηση, τοποθετηθείτε πίσω από την κατακόρυφη επιφάνεια τρεξίματος και πιάστε με τα χέρια σας τους ορθοστάτες **E**. Τα τέσσερα ροδάκια μεταφοράς **F** πρέπει να είναι σε επαφή με το έδαφος, τότε μπορείτε να σπρώξετε το όργανο στην επιθυμητή κατεύθυνση.





**ΠΡΟΣΟΧΗ**

**ΠΡΙΝ ΕΝΩΣΕΤΕ ΤΟ ΒΥΣΜΑ (ΡΕΥΜΑ)**

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

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

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



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΥΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΩΔΙΟ**

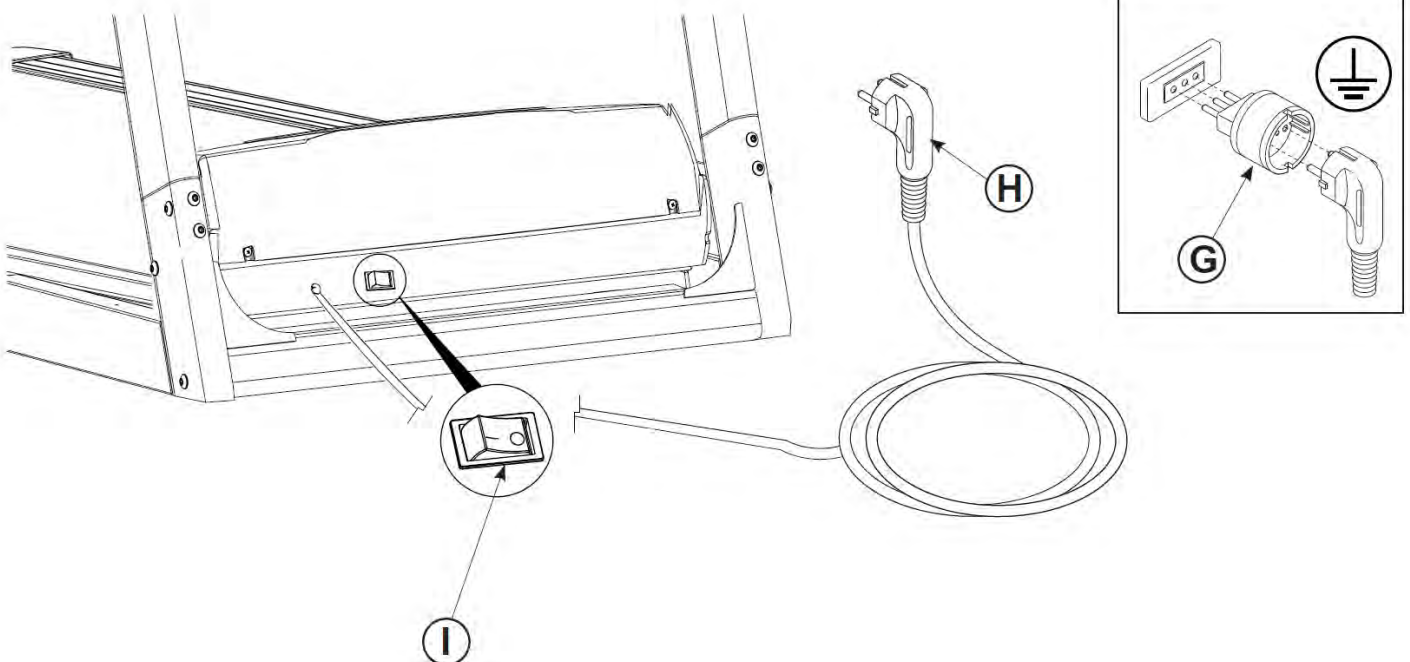
Βάλτε το βύσμα σε μία πρίζα τοίχου, αρκετά μακριά από το όργανο, για να αποφύγετε βραχυκυκλώματα που μπορεί να προκληθούν από σταγόνες ιδρώτα ή νερού.

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

**ΜΗ** χρησιμοποιείτε πολύπριζα ή προεκτάσεις, παρά μόνο προσαρμογείς G.

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

Στη μπροστινή πλευρά του πλαισίου του κινητήρα, υπάρχει ο κύριος διακόπτης **I** με το οποίο ανάβει και σβήνει το προϊόν.



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 κάνουν περιορισμένη χρήση του προϊόντος, ειδικά στην αρχή, περιορίζοντας τις συνεδρίες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούν περισσότερες από τρεις φορές την εβδομάδα το όργανο, και οι χρόνοι και οι ταχύτητες εξάσκησης πρέπει να διατηρηθούν στο ελάχιστο δυνατό, τόσο για να εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια της κονσόλας όσο και 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 σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας, μπορείτε να κατευθύνετε την προπόνηση σε τρεις στόχους:

- αδυνάτισμα: διατήρηση ενός καρδιακού καθεστώτος μεταξύ 60% και 75%
- βελτίωση αντοχής: διατήρηση ενός καρδιακού καθεστώτος μεταξύ 75% και το 85%
- βελτίωση καρδιαγγειακής λειτουργίας: διατήρηση ενός καρδιακού καθεστώτος μεταξύ 85% και 100%.

Η χρήση του οργάνου πρέπει να εκτελείται 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, προτείνεται 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.

Το όργανο 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 στο 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.

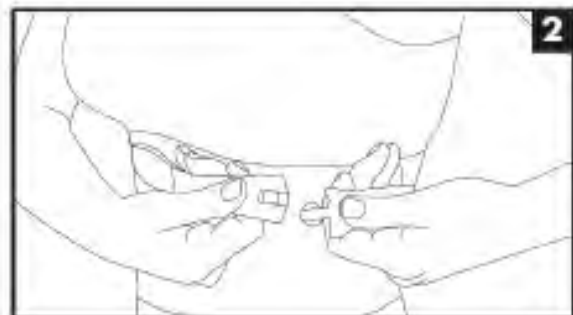
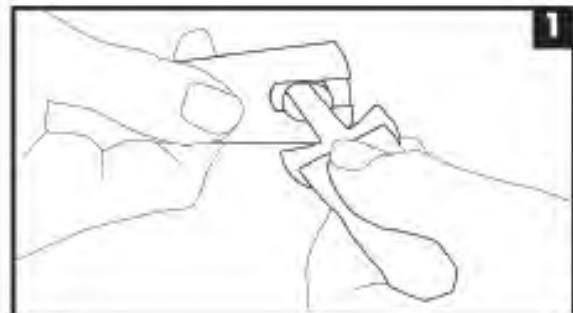
Η ένδειξη των καρδιακών παλμών που σας δίνει η ζώνη παλμών είναι μια μέτρηση-σημείο αναφοράς χρήσιμο για να επιβλέπετε τη συχνότητα των καρδιακών παλμών σας ανάλογα με το είδος της προπόνησης που πρόκειται να κάνετε και για να έχετε μια ένδειξη για την κατανάλωση θερμίδων. Σε καμία περίπτωση η ανωτέρω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



Ελαστική ζώνη



Πομπός





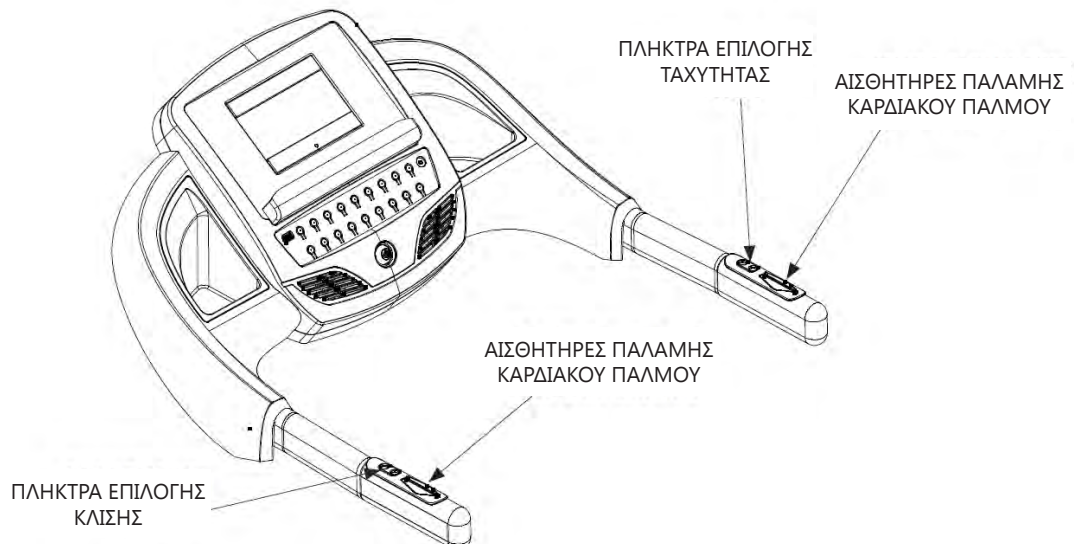


**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

- 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. Μη 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.
- Μη 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 λειτουργία του πριν ξεκινήσει ένα πρόγραμμα προπόνησης.

- a. Ενεργοποιήστε το διάδρομο με το 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 έναν παρατεταμένο ήχο.
- b. Ανεβείτε στο 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 VELOCITA FAST και αφήστε τις χειρολαβές έτσι ώστε να κινήστε χαλαρά. Για μεγαλύτερη άνεση σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα που είναι στη χειρολαβή.
- 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 στη χειρολαβή και τα δεδομένα θα εμφανιστούν στην οθόνη (PULSE).





### TIME (ΧΡΟΝΟΣ)

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

### CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

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

### PULSE (ΠΑΛΜΟΣ)

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

### SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ)

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

### INCLINE (ΚΛΙΣΗ)

- Δείχνει την κλίση της επιφάνειας τρεξίματος.

### DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)

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

### PROGRAM (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)

- Δείχνει τον αριθμό και το είδος του επιλεγμένου προγράμματος:

P01 - P24: προκαθορισμένα προγράμματα,

U01 - U05: προγράμματα χρηστών,

HP1 - HP2: πρόγραμμα καρδιακού παλμού,

Body Fat Test για τη μέτρηση του σωματικού λίπους.

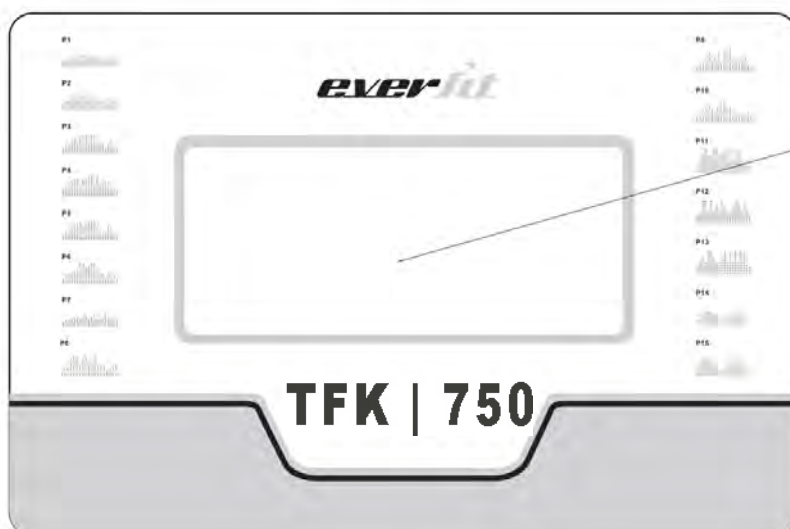
### Θύρα USB

- Μέσω της θύρας USB μπορείτε να ακούτε τα αγαπημένα σας τραγούδια, σε μορφή MP3 που περιέχονται σε ένα USB (μορφοποιημένο σε FAT32), από τα ενσωματωμένα ηχεία στο ταμπλό.

### Audio IN (αναλογική είσοδος AUX)

- είσοδος για φορητές συσκευές αναπαραγωγής μουσικής ή ραδιοφώνου, προκειμένου να ακούτε την αγαπημένη σας μουσική ενισχυμένη από τα ενσωματωμένα ηχεία.

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



ΧΡΟΝΟΣ  
ΘΕΡΜΙΔΕΣ  
ΠΑΛΜΟΙ  
ΤΑΧΥΤΗΤΑ  
ΚΛΙΣΗ  
ΑΠΟΣΤΑΣΗ

ΘΥΡΑ  
USB



AUDIO IN

**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.
- 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 κουμπί PROG. για να μετακινηθείτε στα διαθέσιμα προγράμματα προπόνησης:  
 P01 - P15: προκαθορισμένα προγράμματα,  
 U01 - U03: προγράμματα χρηστών,  
 HRC: πρόγραμμα καρδιακού παλμού,  
 Body Fat Test για μέτρηση σωματικού λίπους.

**ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ / ΚΛΙΣΗΣ**

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

**ΠΛΗΚΤΡΑ ΣΤΙΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ**

Στη δεξιά χειρολαβή υπάρχουν πλήκτρα για τον εύκολο έλεγχο της ταχύτητας. Στην αριστερή χειρολαβή υπάρχουν πλήκτρα για τον εύκολο έλεγχο της κλίσης.

**MODE**

- Αφού ενεργοποιήσετε την κονσόλα, πιέστε το πλήκτρο MODE για να ξεκινήσετε το χειροκίνητο πρόγραμμα στη λειτουργία Countdown που σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την προπόνησή σας σύμφωνα με τους ακόλουθους στόχους: διάρκεια, απόσταση και κατανάλωση θερμίδων.
- Αφού επιλέξετε ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα, πρόγραμμα χρηστών ή πρόγραμμα HRC, πατήστε MODE για να προσαρμόσετε τα δεδομένα του προγράμματος.
- Κατά τη διάρκεια της ρύθμισης των δεδομένων σε ένα από τα προγράμματα ή στη λειτουργία Body Fat, πατήστε MODE για να επιβεβαιώσετε και να αποθηκεύσετε τα δεδομένα που έχετε εισάγει.

**ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

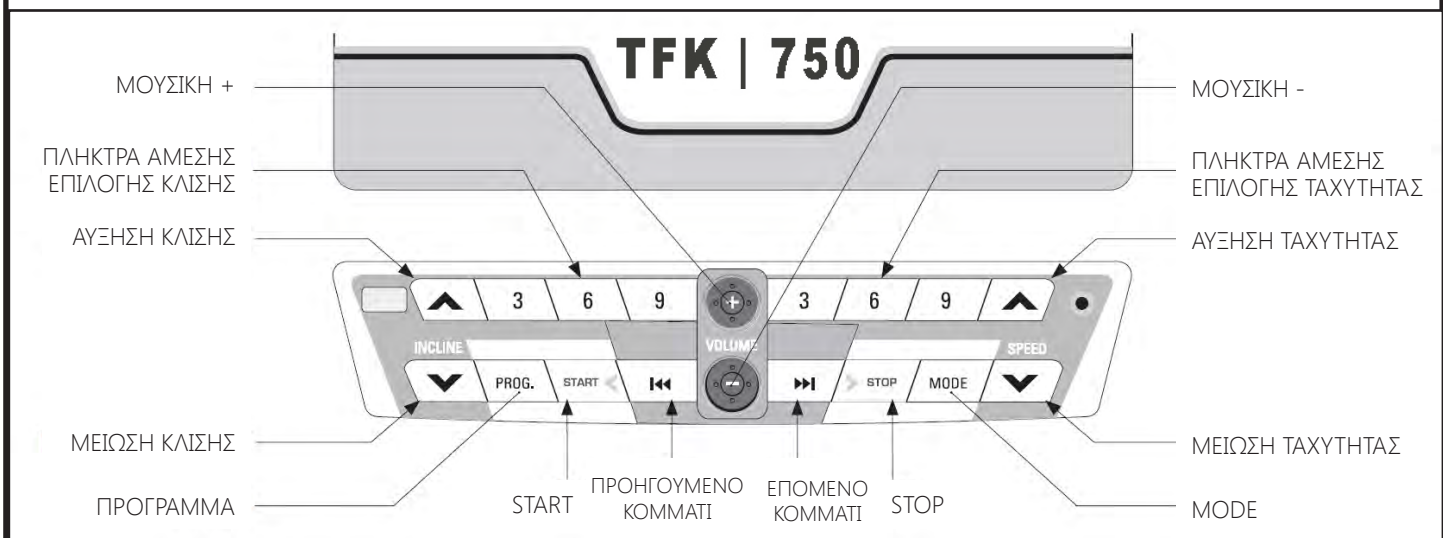
Το κλειδί ασφαλείας είναι ένα αντικείμενο πολύ σημαντικό. Βγάλτε το κλειδί μετά από κάθε χρήση του προϊόντος. Βάλτε το κλειδί πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. Όταν το κλειδί λείπει η κονσόλα παραμένει κλειστή. Το κλειδί ασφαλείας έχει ένα κορδόνι και ένα κλιπ που πρέπει να στερεώνεται στα ρούχα σας.

**ΕΠΙΛΟΓΗ εμπρός / πίσω**

Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά για να μετακινηθείτε στο προηγούμενο ή επόμενο τραγούδι στη μνήμη του USB.

**ΕΝΤΑΣΗ +/-**

Κρατήστε πατημένο το κουμπί για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ένταση ακρόασης των ηχείων που είναι ενσωματωμένα στο ταμπλό οργάνων.



**ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΟΡΓΑΝΟΥ**

- Για να ενεργοποιήσετε το διάδρομο πατήστε το γενικό διακόπτη ρεύματος στο I (on). Η κόκκινη ενδεικτική λυχνία ανάβει, ένδειξη πως το όργανο τροφοδοτείται. Ο διακόπτης βρίσκεται στο μπροστινό μέρος, δίπλα στο καλώδιο ρεύματος. Μετά την ενεργοποίηση τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα. Οι οθόνες τρέχουν τα διαγνωστικά τεστ για την επαλήθευση ότι όλα λειτουργούν σωστά. Για ένα μικρό χρονικό διάστημα όλες οι οθόνες θα ανάψουν.
- Η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από μερικά λεπτά αδράνειας.

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

- γρήγορη εκκίνηση (Quickstart)
- αντίστροφη μέτρηση (Time/Distance/Calories)
- προκαθορισμένα προγράμματα (P01-P15)
- προγράμματα χρήστη (U01-U03)
- προγράμματα καρδιακών παλμών (HRC)
- Body Fat Test

**ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ**

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το πλήκτρο STOP για να σταματήσει ο τάπητας και να διακόψετε την άσκηση.
- Στη λειτουργία STOP η κονσόλα θα παραμείνει ενεργή για λίγα λεπτά, μετά οι οθόνες θα απενεργοποιηθούν σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Για να εξέλθετε από τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

**ΕΠΕΙΓΟΝ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ**

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

**ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ**

Μετά από μερικά λεπτά αδράνειας, η κονσόλα μεταβαίνει αυτόματα στη λειτουργία "εξοικονόμησης ενέργειας". Για να ενεργοποιήσετε ξανά την οθόνη, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

**Λειτουργία Γρήγορης Εκκίνησης (QuickStart)**

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

**Αντίστροφη Μέτρηση (Countdown)**

- Ενεργοποιήστε το προϊόν θέτοντας το διακόπτη σε θέση ON και τοποθετώντας το κλειδί ασφαλείας.
- Πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε έναν από τους τρεις "στόχους" προπόνησης: χρόνο, απόσταση, θερμίδες.
- Κατά το πρώτο πάτημα του πλήκτρου MODE εμφανίζεται η ένδειξη 'Time', στην οποία μπορείτε να ρυθμίσετε τη διάρκεια του προγράμματος (αναβοσβήνει η ένδειξη 30:00). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED ή INCLINE για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και πατήστε START για επιβεβαίωση και έναρξη της προπόνησης.
- Στο δεύτερο πάτημα του πλήκτρου MODE εμφανίζεται η ένδειξη 'Distance', στην οποία μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση που θέλετε (αναβοσβήνει η ένδειξη 1:00). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED ή INCLINE για να ορίσετε την απόσταση σε (km) και πατήστε START για επιβεβαίωση και έναρξη της προπόνησης.
- Στο τρίτο πάτημα του πλήκτρου MODE, εμφανίζεται η ένδειξη 'Calories', στην οποία μπορείτε να ρυθμίσετε την κατανάλωση θερμίδων που θέλετε (αναβοσβήνει η ένδειξη 50). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED ή INCLINE για να ρυθμίσετε τις θερμίδες που θέλετε να καταναλώσετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης και πατήστε START για επιβεβαίωση και έναρξη της προπόνησης.
- Όταν έχει οριστεί μία από τις μεταβλητές (Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες), η αντίστοιχη οθόνη μετράει από την τιμή που έχει οριστεί μέχρι το μηδέν. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED και INCLINE, μπορείτε να αλλάξετε και την κλίση ανά πάσα στιγμή. Η άσκηση μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή πατώντας το πλήκτρο STOP.

- Ενεργοποιήστε το διάδρομο βάζοντας το διακόπτη λειτουργίας στη θέση ON και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στο διάδρομο, κρατώντας τα πόδια σας στα πλαϊνά στηρίγματα, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο PROG. Μέχρι να επιλέξετε ένα από τα προκαθορισμένα προγράμματα προπόνησης P01 - P15, στην οθόνη εμφανίζεται ο αριθμός του προγράμματος. Σε αυτό το σημείο μπορείτε να ορίσετε τη διάρκεια του προκαθορισμένου προγράμματος ή ξεκινήστε αμέσως με την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο START, οπότε η διάρκεια του επιλεγμένου προγράμματος ορίζεται από προεπιλογή στα 30 λεπτά.
- Για να αλλάξετε τη διάρκεια του προγράμματος (Εύρος 05 - 99 λεπτά, που εμφανίζεται στην οθόνη TIME), μετά την επιλογή του προγράμματος πιέστε το πλήκτρο MODE, στη συνέχεια με τα κουμπιά SPEED ρυθμίστε την επιθυμητή διάρκεια. Πατήστε START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα με τη διάρκεια που μόλις ρυθμίσατε.
- Κάθε πρόγραμμα προπόνησης αποτελείται από 20 διαστήματα που χωρίζονται ανάλογα με τη διάρκεια που έχει οριστεί. Κάθε διάστημα αντιστοιχεί σε μια τιμή ταχύτητας και κλίσης που ο υπολογιστής διαχειρίζεται ανεξάρτητα, σύμφωνα με το προφίλ που παρέχεται από το επιλεγμένο πρόγραμμα.  
Ανά πάσα στιγμή είναι δυνατή η αλλαγή της ταχύτητας χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED και της κλίσης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα INCLINE.
- Η άσκηση θα συνεχιστεί για την καθορισμένη διάρκεια, μετά την οποία ο μάντας θα επιβραδύνει προοδευτικά μέχρι να σταματήσει. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να διακόψετε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο STOP ή αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας.

Η καθορισμένη διάρκεια κάθε προκαθορισμένου προγράμματος χωρίζεται σε 20 διαστήματα, κάθε διάστημα έχει διαφορετικές τιμές ταχύτητας και κλίσης, που αναφέρονται παρακάτω:

Speed	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
2	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	5	4	6	2	4
3	3	4	4	5	4	4	3	3	4	5	8	9	7	4	6
4	4	5	6	6	5	4	3	6	7	6	10	9	5	5	8
5	5	6	6	7	6	5	4	7	7	7	7	5	9	6	6
6	3	4	4	7	7	6	5	7	4	5	7	9	9	5	6
7	4	6	7	5	7	8	3	4	7	4	10	5	7	4	4
8	5	6	7	7	5	8	4	6	8	8	10	8	5	3	4
9	5	6	7	7	6	6	5	7	4	8	7	5	5	2	2
10	3	4	4	8	7	7	3	4	8	8	7	9	7	1	2
11	4	5	7	8	8	8	4	6	9	6	10	7	9	2	2
12	5	6	7	5	8	8	5	7	9	6	10	5	5	3	4
13	4	4	4	9	5	6	3	4	4	5	5	5	8	4	6
14	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	7	5	5	8
15	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	9	9	9	6	6
16	2	2	2	6	3	2	6	2	5	2	9	9	5	5	6
17	3	2	4	6	6	5	6	3	6	4	5	5	9	4	4
18	3	5	5	4	5	4	5	4	3	4	5	7	9	3	4
19	5	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	6	4	2	2
20	3	2	2	5	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2

Incline	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	4	1	3	4	3
2	1	2	3	3	3	5	4	5	5	6	5	2	3	4	3
3	2	2	3	3	3	5	4	5	5	6	3	3	5	4	3
4	2	2	2	2	4	5	4	5	6	6	2	2	6	4	4
5	2	2	2	2	4	4	3	6	6	7	6	3	5	3	4
6	3	3	3	3	5	4	3	6	6	5	6	5	3	3	5
7	3	3	3	3	5	4	6	6	4	8	2	5	3	6	5
8	3	2	3	3	5	3	6	7	4	8	2	0	7	6	5
9	2	2	2	2	4	3	6	8	6	4	2	0	5	6	4
10	2	2	2	2	4	3	7	9	6	4	2	2	3	7	4
11	1	2	2	2	4	3	7	9	5	4	2	3	2	7	4
12	2	2	2	2	4	4	8	9	5	5	4	5	0	8	4
13	2	3	4	4	5	4	8	10	8	5	5	7	0	8	5
14	1	3	4	4	5	4	9	10	8	8	6	3	5	9	5
15	1	3	4	4	3	3	9	10	9	8	3	3	5	9	3
16	3	4	6	6	3	3	6	12	9	10	2	5	3	6	3
17	3	4	6	6	3	3	6	12	9	10	5	6	2	6	3
18	2	3	3	3	2	4	5	8	7	5	5	5	3	5	2
19	2	2	2	2	2	3	4	6	4	6	3	3	2	4	2
20	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	0	3	1	4	2



- Ενεργοποιήστε το προϊόν βάζοντας το διακόπτη λειτουργίας στη θέση ON και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στο διάδρομο, κρατώντας τα πόδια σας στα πλαϊνά στηρίγματα. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο PROG μέχρι να επιλέξετε το προγράμμα χρήστη U01 - U05 που επιθυμείτε. Η οθόνη δείχνει τον αριθμό του προγράμματος. Για να επιλέξετε ένα από τα πέντε προγράμματα χρήστη, πατήστε το πλήκτρο START για να αρχίσετε αμέσως με το επιλεγμένο πρόγραμμα, ή πατήστε το πλήκτρο MODE για να προσαρμόσετε το τρέχον ή να δημιουργήσετε ένα νέο πρόγραμμα.
- Για να αλλάξετε τη διάρκεια του προγράμματος, μετά την επιλογή του επιθυμητού προγράμματος χρήστη, πιέστε τα κουμπιά SPEED και ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση σε καθένα από τα διαστήματα του προγράμματος.
- Κάθε πρόγραμμα χρήστη αποτελείται από 20 διαστήματα. Σε κάθε διάστημα μπορεί να ρυθμιστεί η ταχύτητα και η κλίση του τάπητα, ενώ η διάρκεια του κάθε διαστήματος αποτελεί το 1/20 του συνολικού χρόνου που έχει οριστεί.
- Ρύθμιση τιμών ταχύτητας και κλίσης:  
Εισαγωγή της ταχύτητας στην ένδειξη SPEED:
  - Με τα κουμπιά της ταχύτητας SPEED ορίστε την ταχύτητα του πρώτου διαστήματος nr1, η τιμή της ταχύτητας φαίνεται στην ένδειξη SPEED.
 Ρύθμιση κλίσης στην ένδειξη INCLINE:
  - Με τα κουμπιά της κλίσης INCLINE ορίστε την κλίση του πρώτου διαστήματος nr1, η τιμή της κλίσης φαίνεται στην ένδειξη INCLINE.
  - Μετά την εισαγωγή της ταχύτητας και της κλίσης του πρώτου διαστήματος του προγράμματος χρήστη, επιβεβαιώστε πατώντας το κουμπί MODE.
  - Επαναλάβετε τη ρύθμιση της ταχύτητας και της κλίσης για το δεύτερο διάστημα nr2, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί MODE και επαναλάβετε τη διαδικασία και για τα 20 διαστήματα.
- Μετά τη ρύθμισή του το πρόγραμμα χρήστη παραμένει αποθηκευμένο, ακόμη και όταν η κονσόλα απενεργοποιηθεί. Μετά τη ρύθμιση και των τριών προγραμμάτων χρήστη, η πιθανή προσθήκη ενός νέου προγράμματος χρήστη μπορεί να γίνει μόνο με την αλλαγή των ρυθμίσεων ενός εκ των τριών προγραμμάτων χρήστη που έχουν ήδη ρυθμιστεί.
- Μετά την ολοκλήρωση της ρύθμισης της ταχύτητας και της κλίσης και για τα 20 διαστήματα μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο START. Η άσκηση θα ξεκινήσει μόνο όταν έχουν ρυθμιστεί και τα 20 διαστήματα.
- Το πρόγραμμα εκτελείται σύμφωνα με το καθορισμένο προφίλ. Οποιαδήποτε στιγμή μπορείτε να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα και την κλίση πιέζοντας τα κουμπιά ταχύτητας και κλίσης. Η αλλαγή της ταχύτητας ή / και της κλίσης λαμβάνει χώρα μόνο στο συγκεκριμένο διάστημα του προγράμματος. Όταν προχωρήσετε στο επόμενο διάστημα θα τηρηθούν οι αρχικές ρυθμίσεις.
- Η διάρκεια του προγράμματος αντιστοιχεί στον καθορισμένο χρόνο (μέχρι η ένδειξη TIME να φτάσει στο μηδέν) ή μέχρι να σταματήσετε την άσκηση (πλήκτρο STOP ή απόσπαση κλειδιού ασφαλείας).



Το πρόγραμμα HRC είναι ένα πρόγραμμα προπόνησης στο οποίο ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να εισάγει την κατώτερη τιμή καρδιακού ρυθμού από την οποίας επιθυμεί να προπονηθεί και ο υπολογιστής ρυθμίζει αυτόματα την ταχύτητα σύμφωνα με την καρδιακή συχνότητα που ανιχνεύεται για να σταθεροποιεί τον καρδιακό ρυθμό που εντοπίζεται. Η κλίση ρυθμίζεται χειροκίνητα.

Το πρόγραμμα HRC προβλέπει τη χρήση ζώνης στήθους (προαιρετικό), καθώς οι αισθητήρες στις χειρολαβές δεν εγγυώνται 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.



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

Είναι σημαντικό ο χρήστης να καθορίζει την τιμή καρδιακής συχνότητας σε σχέση με την ηλικία του, ακολουθώντας τις συμβουλές και τον πίνακα αναφοράς της ενότητας: "ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ".

- Ενεργοποιήστε το διάδρομο και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα.
- Πατήστε το πλήκτρο PROG μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη του προγράμματος HRC. Πατήστε το πλήκτρο MODE για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του προγράμματος.
- Στην οθόνη εμφανίζεται η ηλικία του χρήστη (προεπιλεγμένη τιμή: 25 έτη). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED για να εισάγετε την ηλικία του χρήστη (εύρος 15 - 80 ετών) και πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.
- Η οθόνη εμφανίζει αυτόματα τον υπολογισμό του οριακού καρδιακού ρυθμού αναφορικά με την ηλικία εισαγωγής ( $FC_{max} = 220 - \text{ηλικία}$ ). Αν θέλετε να αλλάξετε την προτεινόμενη τιμή  $FC_{max}$ , πατήστε τα πλήκτρα SPEED και πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε τα δεδομένα που έχετε εισάγει.
- Στην οθόνη εμφανίζεται η ΔΙΑΡΚΕΙΑ του προγράμματος (προεπιλεγμένη τιμή: 30 λεπτά). Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά SPEED για να ορίσετε

την επιθυμητή διάρκεια και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση.

- Μετά την ολοκλήρωση της εισαγωγής όλων των παραμέτρων που αναφέρονται παραπάνω, για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα HRC φορέστε τη ζώνη στήθους (προαιρετικό) και πατήστε το κουμπί START, για να ξεκινήσετε αμέσως την άσκηση.

- Το πρόγραμμα HRC χωρίζεται σε τρεις κύριες φάσεις:

- Προθέρμανση
- Προπόνηση - Πρόγραμμα (HRC)
- Αποθεραπεία

Η ταχύτητα ελέγχεται από τον υπολογιστή που θα την αυξάνει ή θα την μειώνει 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.



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

Age Edad	BPM/PPM			Age Edad	BPM/PPM		
	H	default	L		H	default	L
15	195	123	103	48	163	103	86
16	194	122	102	49	162	103	86
17	193	122	102	50	162	102	85
18	192	121	101	51	161	101	85
19	191	121	101	52	160	101	84
20	190	120	100	53	159	100	84
21	189	119	100	54	158	100	83
22	188	119	99	55	157	99	83
23	187	118	99	56	156	98	82
24	186	118	98	57	155	98	82
25	185	117	98	58	154	97	81
26	184	116	97	59	153	97	81
27	183	116	97	60	152	96	80
28	182	115	96	61	151	95	80
29	181	115	96	62	150	95	79
30	181	114	95	63	149	94	79
31	180	113	95	64	148	94	78
32	179	113	94	65	147	93	78
33	178	112	94	66	146	92	77
34	177	112	93	67	145	92	77
35	176	111	93	68	144	91	76
36	175	110	92	69	143	91	76
37	174	110	92	70	143	90	75
38	173	109	91	71	142	89	75
39	172	109	91	72	141	89	74
40	171	108	90	73	140	88	74
41	170	107	90	74	139	88	73
42	169	107	89	75	138	87	73
43	168	106	89	76	137	86	72
44	167	106	88	77	136	86	72
45	166	105	88	78	135	85	71
46	165	104	87	79	134	85	71
47	164	104	87	80	133	84	70

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



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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

- Ενεργοποιήστε το προϊόν βάζοντας το διακόπτη λειτουργίας στη θέση ON και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ανεβείτε στο διάδρομο, κρατώντας τα πόδια σας στα πλαϊνά στηρίγματα. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο PROG μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη FAT (Body Fat Test) για να εισέλθετε στην διαδικασία ανίχνευσης του ποσοστού του σωματικού σας λίπους.
- Πατήστε το κουμπί MODE. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη **F-1**. Θα σας ζητηθεί να εισάγετε το φύλο σας. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά της ταχύτητας SPEED για να ορίσετε 01 στην περίπτωση που ο χρήστης είναι Άντρας ή 02 στην περίπτωση που ο χρήστης είναι Γυναίκα.

- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE, η οθόνη δείχνει **F-2**, απαιτείται να εισάγετε την ηλικία σας, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED για να εισάγετε τα δεδομένα.
- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE, η οθόνη εμφανίζει **F-3**, απαιτείται να εισάγετε το ύψος σας, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED για να εισάγετε τα δεδομένα.
- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE, η οθόνη εμφανίζει **F-4**, απαιτείται να εισάγετε το βάρος σας, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED για να εισάγετε τα δεδομένα.
- Τέλος, πατήστε το κουμπί MODE για να ξεκινήσει η μέτρηση του ποσοστού του σωματικού λίπους. Η οθόνη εμφανίζει **F-5**. Στη συνέχεια, πιέστε σταθερά και τα δύο χέρια στους αισθητήρες καρδιακού παλμού έως ότου -μετά από λίγα δευτερόλεπτα- η οθόνη να δείξει το αποτέλεσμα της μέτρησης.
- Στην περίπτωση που δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός του ποσοστού του σωματικού λίπους, αυτό μπορεί να οφείλεται είτε σε εσφαλμένα δεδομένα στις βασικές πληροφορίες του χρήστη, είτε στο ότι το δέρμα των χεριών είναι πολύ ξηρό και δεν επιτρέπει την καλή ανίχνευση από τους αισθητήρες. Υπό αυτές τις συνθήκες, είναι απαραίτητο να αφαιρέσετε το κλειδί ασφαλείας, να το τοποθετήσετε εκ νέου στην υποδοχή και να επαναλάβετε τις διαδικασίες ανίχνευσης ξανά, φροντίζοντας να υγράνετε ελαφρώς τα χέρια σας.

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

Ηλικία	Γυναίκα				Άντρας			
	Αδύνατη	Κανονική	Εύσωμη	Υπέρβαρη	Αδύνατος	Κανονικός	Εύσωμος	Υπέρβαρος
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

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



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

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

Μη 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, χρησιμοποιείστε ένα ελαφρά υγρό πανάκι.
- Προσέξτε όταν καθαρίζετε το όργανο, να μην πιέζετε δυνατά την οθόνη.

**ΛΙΠΑΝΣΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ**



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

Η λίπανση της επιφάνειας τρεξίματος είναι μια σημαντική λειτουργία και πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με τα διαστήματα που καθορίζονται. Η έλλειψη λίπανσης της επιφάνειας κύλισης καταλήγει σε μεγαλύτερη τριβή κατά την ολίσθηση του ιμάντα, που μπορεί να προκαλέσει βλάβη του κινητήρα, της πλακέτας ισχύος και μία πρόωμη φθορά του ιμάντα και της επιφάνειας κύλισης. Η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που οφείλονται σε αμέλεια ή έλλειψη συντήρησης.

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

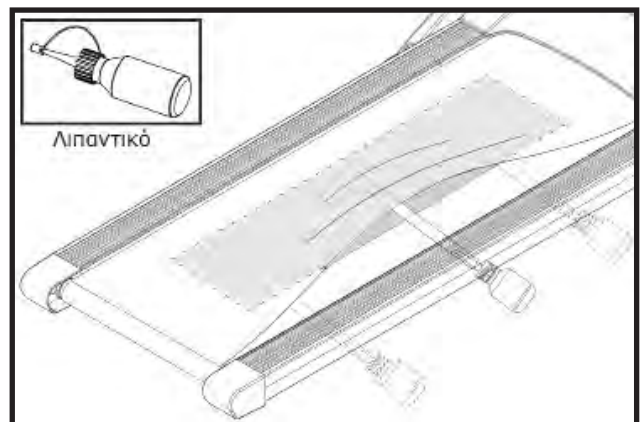


**ΠΡΟΣΟΧΗ**

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

*Διαδικασίες περιοδικής λίπανσης της επιφάνειας τρεξίματος:*

- Σταματήστε τον τάπητα.
- Σηκώστε τον τάπητα στην αριστερή πλευρά
- Προσπαθείστε να απλώσετε όσο το δυνατόν περισσότερο το λιπαντικό στο κέντρο της επιφάνειας. Ρίξτε 10 σταγόνες κάτω από την επιφάνεια (ή τέσσερις ψεκασμούς αν χρησιμοποιείτε ένα σπρέι σιλικόνης).
- 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. Εάν είναι απαραίτητο απομακρύνετε το επιπλέον λιπαντικό από τις άκρες με ένα στεγνό πανί.



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 το 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, ρυθμίστε την αριστερή βίδα κατά ένα τέταρτο του κύκλου προς τα αριστερά. Ίδιοι κανόνες ισχύουν στην περίπτωση που τείνει προς τα αριστερά.

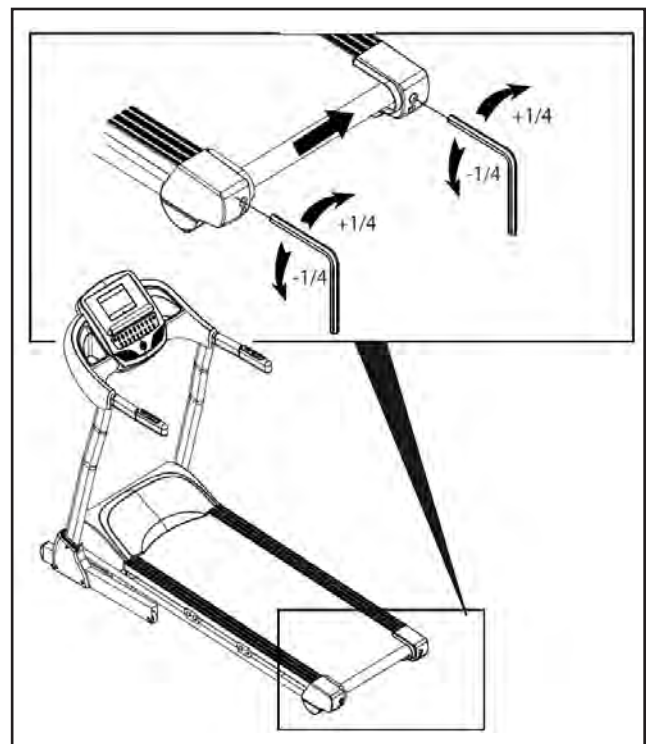
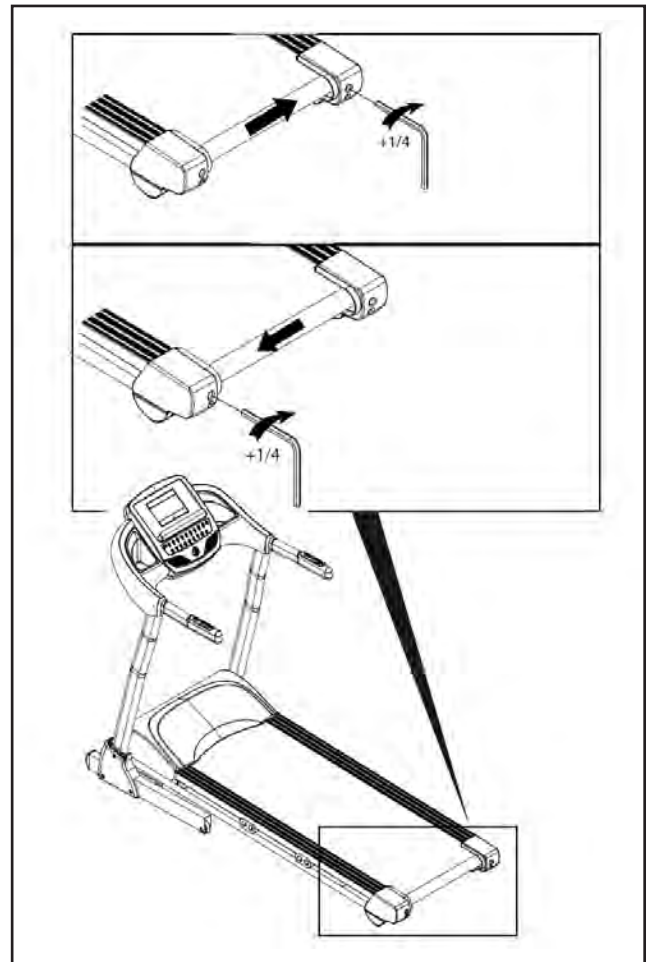


**ΠΡΟΣΟΧΗ**

**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

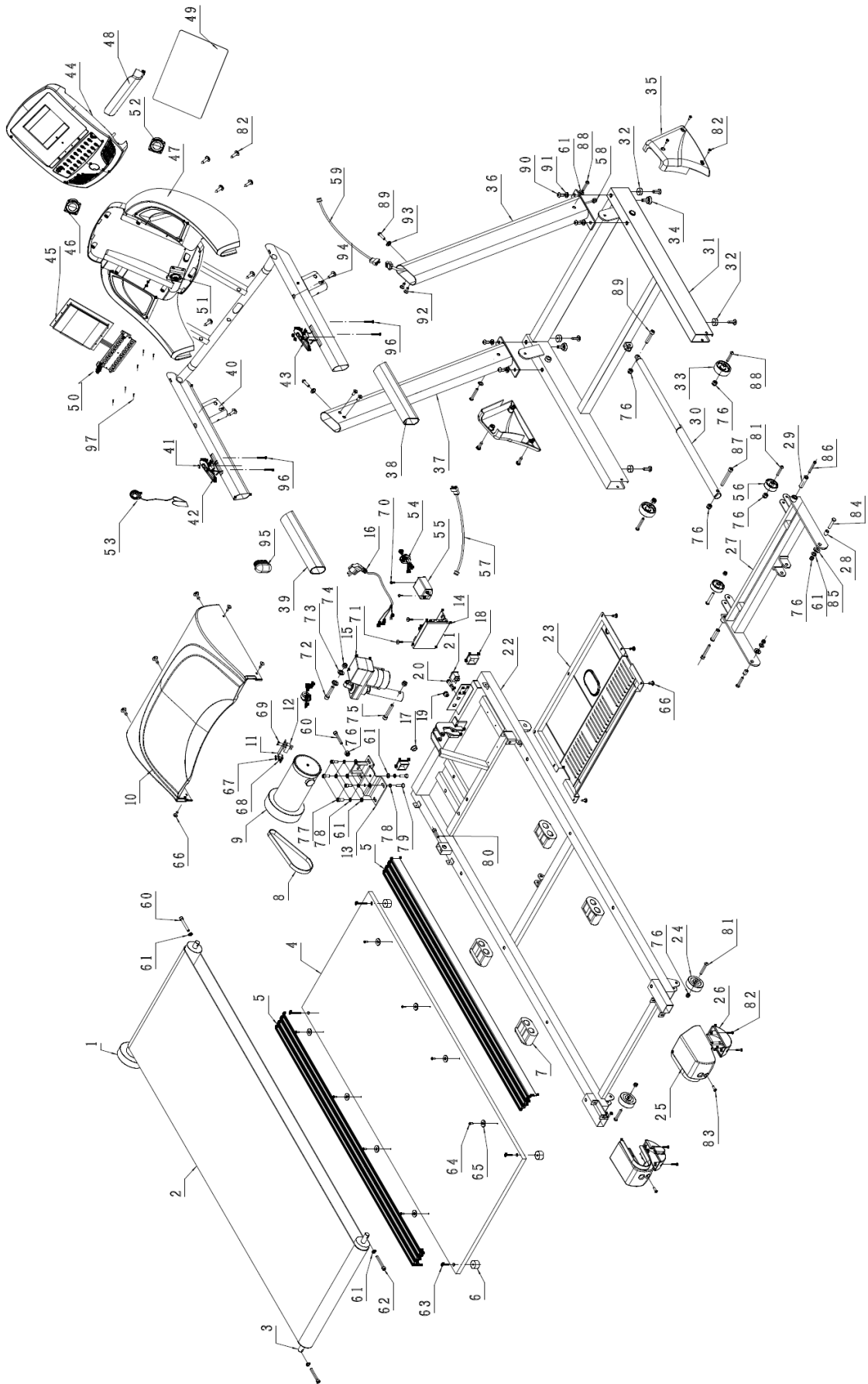
Για την παραγγελία ανταλλακτικών μπορείτε να επικοινωνείτε με τον τοπικό σας προμηθευτή με τους παρακάτω τρόπους επικοινωνίας:

τηλ: (+30) 210 953 6512  
 fax: (+30) 210 957 9073  
 e-mail: [service@leos.gr](mailto:service@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	Μπροστινό ράουλο με τροχαλία	1	56	Ροδάκι βραχίονα κλίσης	2
2	Ιμάντας κύλισης	1	57	Καλωδίωση σύνδεσης 1	1
3	Πίσω ράουλο	1	58	Καλωδίωση σύνδεσης 2	1
4	Επιφάνεια τρεξίματος	1	59	Καλωδίωση σύνδεσης 3	1
5	Πλαϊνή πλατφόρμα	2	60	Βίδες M8x50 mm	2
6	Στηρίγματα επιφάνειας τρεξίματος	4	61	Ροδέλα Ø8 mm	13
7	Πλαστικό ελαστομερές	4	62	Βίδες M8x85 mm	2
8	Ιμάντας κίνησης	1	63	Βίδες M8x65 mm	4
9	Κύριος κινητήρας	1	64	Βίδες ST4.2x15 mm	8
10	Πάνω κάλυμμα πλαισίου κινητήρα	1	65	Στηρίγματα πλευρική πλατφόρμας	8
11	Κάλυμμα αισθητήρα ταχύτητας	1	66	Βίδες ST4.8x16 mm	18
12	Αισθητήρας ταχύτητας ενσύρματος	1	67	Βίδες M4x6 mm	2
13	Βάση στήριξης κινητήρα	1	68	Ροδέλα Ø4 mm	2
14	Πλακέτα ισχύος	1	69	Βίδες ST2.9x6 mm	2
15	Κινητήρας κλίσης	1	70	Βίδες ST4.2x10 mm	2
16	Καλώδιο ρεύματος	1	71	Βίδες ST4.2x15 mm	2
17	Καπάκι μπουλονιού ρύθμισης έντασης	1	72	Βίδες M10x50 mm	1
18	Τετράγωνο καπάκι	2	73	Ροδέλα πλαστική Ø13 mm	2
19	Πλαστικός οδηγός καλωδίων	1	74	Παξιμάδι M10	2
20	Ασφάλεια	1	75	Βίδες M10x60 mm	1
21	Διακόπτης δικτύου	1	76	Παξιμάδι M8	11
22	Πλαίσιο επιφάνειας τρεξίματος	1	77	Βίδες M8x20 mm	4
23	Κάτω κάλυμμα πλαισίου κινητήρα	1	78	Ροδέλα Ø8 mm	6
24	Πίσω ροδάκια	2	79	Βίδες M8x12 mm	2
25L/R	Πίσω κάλυμμα ράουλου αριστερό/δεξί	1/1	80	Βίδες M8x30 mm	1
26	Κάλυμμα πίσω τροχού	2	81	Βίδες M8x40 mm	4
27	Βραχίονας κλίσης	1	82	Βίδες ST4,2x15 mm	25
28	Μεταλλικός οδηγός βραχίονα κλίσης	2	83	Βίδες ST4,2x20 mm	2
29	Μεταλλικός οδηγός πλαισίου κινητήρα	2	84	Βίδες M8x30 mm	2
30	Αμορτισέρ	1	85	Ροδέλα πλαστική Ø16 mm	2
31	Πλαίσιο κινητήρα	1	86	Βίδες M8x60 mm	2
32	Ελαστικό στήριγμα πλαισίου κινητήρα	4	87	Βίδες M8x45 mm	1
33	Ροδάκι μεταφοράς	2	88	Βίδες M8x50 mm	4
34	Ρεγουλατόροι	2	89	Βίδες M8x35 mm	3
35L/R	Επένδυση ορθοστάτη αριστερή / δεξιά	1/1	90	Βίδες M10x20 mm	4
36	Δεξής ορθοστάτης	1	91	Ροδέλα Ø10 mm	4
37	Αριστερός ορθοστάτης	1	92	Βίδες M8x15 mm	4
38	Κάλυμμα δεξιάς χειρολαβής	1	93	Ροδέλα κυματιστή Ø8 mm	2
39	Κάλυμμα αριστερής χειρολαβής	1	94	Βίδες ST4,2x25 mm	4
40	Βάση χειρολαβών και κονσόλας	1	95	Στρογγυλό καπάκι χειρολαβής	2
41	Πλήκτρα στις χειρολαβές	4	96	Βίδες ST4,2x30 mm	4
42	Πλήκτρα ελέγχου κλίσης	1	97	Βίδες ST2,9x8 mm	24
43	Πλήκτρα ελέγχου ταχύτητας	1			
44	Πίσω κάλυμμα κονσόλας	1			
45	Βάση πλακέτας	1			
46	Ηχείο αριστερό	1			
47	Πίσω κάλυμμα κονσόλας	1			
48	Βάση smartphone/tablet	1			
49	Αυτοκόλλητο κάλυμμα κονσόλας	1			
50	Θύρα USB	1			
51	Βάση κλειδιού ασφαλείας	1			
52	Ηχείο δεξί	1			
53	Κλειδί ασφαλείας	1			
54	Σπειροειδής πυρήνας	1			
55	Φίλτρο δικτύου	1			

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

#### Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

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 **EVERFIT** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για 2 έτη.

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 τη μετακίνηση του μηχανήματος.
4. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

#### **A. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

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

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 9536512

Fax: (+30) 210 9579073

E-mail: [service@leos.gr](mailto:service@leos.gr)

Ιστοσελίδα: [www.leos.gr](http://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)