

KETTLER

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ALPHA RUN 200 TM1037-100

ALPHA RUN 400 TM1038-100



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ: ΥΛΙΚΑ - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Σημαντικές υποδείξεις	2
Σχετικά με το προϊόν	4
Εξαρτήματα	5
Λίστα ανταλλακτικών	7
Σχεδιάγραμμα	9
Βήματα συναρμολόγησης	11

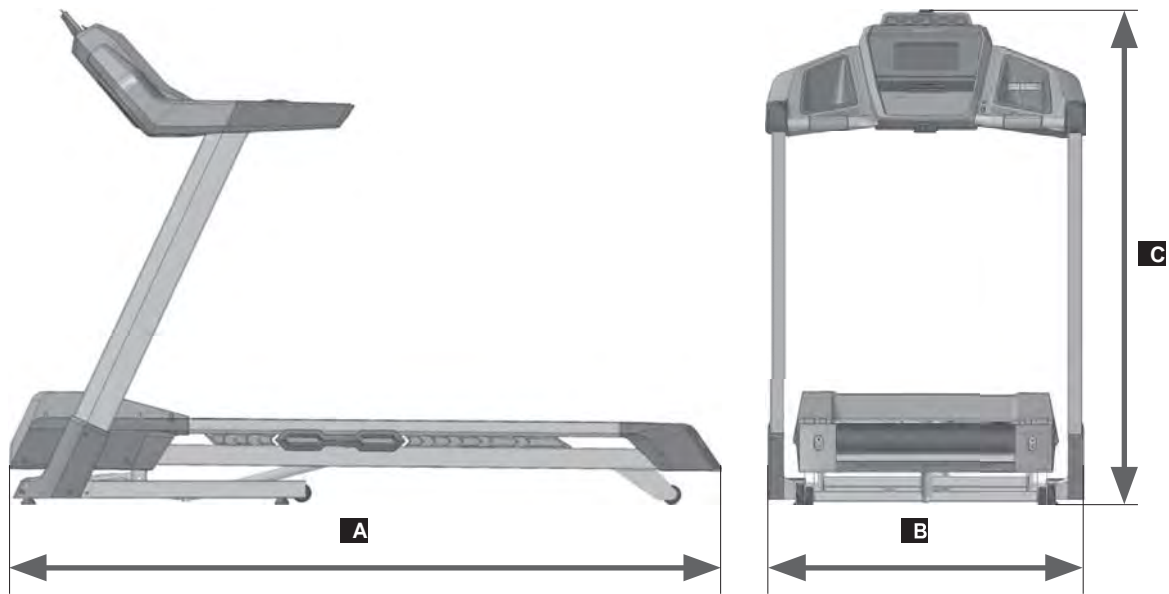
Σημαντικές υποδείξεις

Πριν τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση, σας παρακαλούμε να διαβάσετε αυτές τις οδηγίες με προσοχή. Αυτές σας παρέχουν σημαντικές υποδείξεις για την ασφάλειά σας, καθώς επίσης για τη χρήση και συντήρηση της συσκευής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες για την πληροφόρησή σας, εργασίες συντήρησης ή παραγγελίες ανταλλακτικών επιμελώς.

- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Εξηγείτε σε παρόντα άτομα (ιδίως παιδιά) τους πιθανούς κινδύνους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Να εκτελείται τη συναρμολόγηση του προϊόντος μακριά από παιδιά (μικροεξαρτήματα που μπορεί να καταπίνονται).
- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Σε όλες τις εργασίες επισκευής, συντήρησης και καθαρισμού, αφαιρείτε οπωσδήποτε το φινιρίσμα από την πρίζα.
- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Συστήματα παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας μπορεί να είναι ανακριβή. Υπερβολική άθληση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές για την υγεία βλάβες ή το θάνατο. Τερματίστε την προπόνηση αμέσως σε περίπτωση που αισθανθείτε ίλιγγο ή αδυναμία.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Η συσκευή επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο για τον σκοπό που προορίζεται, δηλαδή για τη σωματική άσκηση ενήλικων ατόμων.
- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Κάθε άλλη χρήση απαγορεύεται και πιθανόν να είναι επικίνδυνη. Για ζημιές που οφείλονται σε μη προβλεπόμενη χρήση, ο κατασκευαστής δε φέρει καμία ευθύνη.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Λαμβάνετε οπωσδήποτε υπόψη τις υποδείξεις περί διαμόρφωσης της προπόνησης στις οδηγίες προπόνησης.
- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη λειτουργία τους. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να μην αποθέτετε συσκευές εντατικής ακτινοβολίας (π.χ. κινητά τηλέφωνα) πλησίον του κομπιούτερ καθώς ενδέχεται να αλλοιωθούν οι τιμές ένδειξης (π.χ. η μέτρηση σφυγμού).
- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Να δίνετε οπωσδήποτε προσοχή, ώστε να μη μαγγώνει το ηλεκτρικό καλώδιο τροφοδοσίας ρεύματος ή να γίνεται παγίδα για να σκοντάψετε.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Η συσκευή εκγύμνασης προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Η συσκευή χρειάζεται μια τάση δικτύου 230 V, 50Hz. Συνδέστε το καλώδιο ηλεκτρικού δικτύου με μια πρίζα τύπου schuko.
- Η συσκευή εκγύμνασης επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο με το τροφοδοτικό που παραδίδεται από την κατασκευάστρια εταιρεία μαζί με τη συσκευή.
- Μη χρησιμοποιείτε πολλαπλές πρίζες για τη σύνδεση! Κατά τη χρήση ενός καλωδίου επέκτασης, αυτό πρέπει να ανταποκρίνεται στις οδηγίες της αρμόδιας κρατικής Αρχής.
- Σε περίπτωση που δε θα χρησιμοποιηθεί η συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, βγάλτε το φινιρίσμα από την πρίζα.
- Γυμνάστε με μια συσκευή που σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις νεότερες εξελίξεις της τεχνικής ασφάλειας. Πιθανά επικίνδυνα σημεία που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς έχουν κατά το δυνατόν αποφευχθεί και ασφαλιστεί.
- **KΙΝΔΥΝΟΣ!** Δεν επιτρέπονται επισκευές από μη εξουσιοδοτημένους τεχνικούς ή/και δομικές τροποποιήσεις του μηχανήματος (πχ. αποσυναρμολόγηση, μη χρήση αυθεντικών εξαρτημάτων, αυτόβουλων προσαρμογών κλπ).
- Ελαττωματικά εξαρτήματα μπορεί να θίξουν την ασφάλειά σας και τη διάρκεια ζωής της συσκευής. Να αντικαθιστάτε αμέσως ελαττωματικά ή φθαρμένα εξαρτήματα και να μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή μέχρι την αποκατάστασή της. Σε περίπτωση ανάγκης να χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά της κατασκευάστριας εταιρείας.
- Διενεργείτε κάθε 1 έως 2 μήνες περίπου έναν έλεγχο όλων των εξαρτημάτων της συσκευής, ιδίως των βιδών, για να εντοπίσετε τυχόν χαλαρωμένα εξαρτήματα που χρειάζονται σφίξιμο, απορυθμίσεις προσαρμογής που προκύπτουν κατά τη χρήση ή τυχόν δυσλειτουργίες.

- Για να μπορούμε να εγγυούμαστε το προκαθορισμένο επίπεδο ασφάλειας μακροχρόνια, θα πρέπει η συσκευή να ελέγχεται και να συντηρείται από ειδικούς (πχ. ειδικευμένα καταστήματα) τακτικά (μία φορά το χρόνο).
- Πριν από την έναρξη της προπόνησης αφήστε τον οικογενειακό σας ιατρό να εξακριβώσει, εάν επιτρέπει η υγεία σας τη σωματική άσκηση με αυτή τη συσκευή. Η ιατρική διάγνωση θα πρέπει να είναι η βάση για την ανάπτυξη του προγράμματος της προπόνησής σας.
- Λανθασμένη ή υπερβολική άθληση είναι επικίνδυνη για την υγεία.
- Ο τόπος εγκατάστασης της συσκευής πρέπει να επιλέγεται έτσι ώστε να εξασφαλίζεται επαρκής απόσταση ασφαλείας από εμπόδια. Θα πρέπει να αποφεύγεται η τοποθέτηση κοντά σε διαδρόμους, πόρτες, σημεία συχνής διάβασης. Η απόσταση ασφαλείας πρέπει να είναι περιμετρικά τουλάχιστον 1 μέτρο μεγαλύτερη από την περιοχή άσκησης.
- Η συσκευή εκγύμνασης πρέπει να εγκατασταθεί σε οριζόντιο και σταθερό δάπεδο.
- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά ηλικίας 14 ετών και άνω ή από άτομα με μειωμένα σωματικά ή διανοητικά προβλήματα μόνο μετά από λεπτομερή εκπαίδευση ως προς τη χρήση και την ασφάλεια. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν επιτρέπεται να γίνονται από παιδιά.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Χρήση της συσκευής σε χώρους με υγρασία δεν συνιστάται. Υπάρχει κίνδυνος οξείδωσης των υλικών κατασκευής και μόνιμης βλάβης. Για τους ίδιους λόγους, θα πρέπει να προσέχετε επίσης να μην καταλήγουν υγρές ουσίες (ποτά, ιδρώτας κτλ.) σε εξαρτήματα της συσκευής.
- Πριν την πρώτη προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και δυνατές ρυθμίσεις της συσκευής.

Σχετικά με το προϊόν



TM1037-100 ALPHA RUN 200
A x B x C (m) 1,82 x 0,85 x 1,45

87 kg



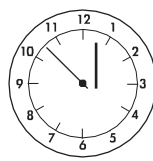
max. 130 kg

TM1038-100 ALPHARUN 400 **95 kg**

A x B x C (m) 1,89 x 0,87 x 1,43

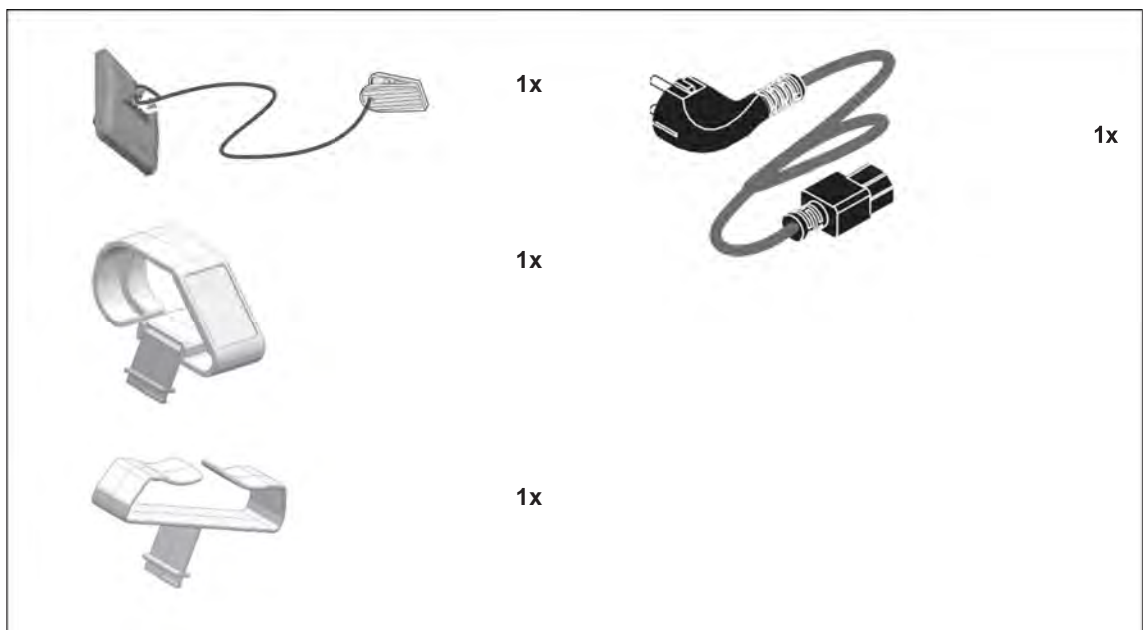
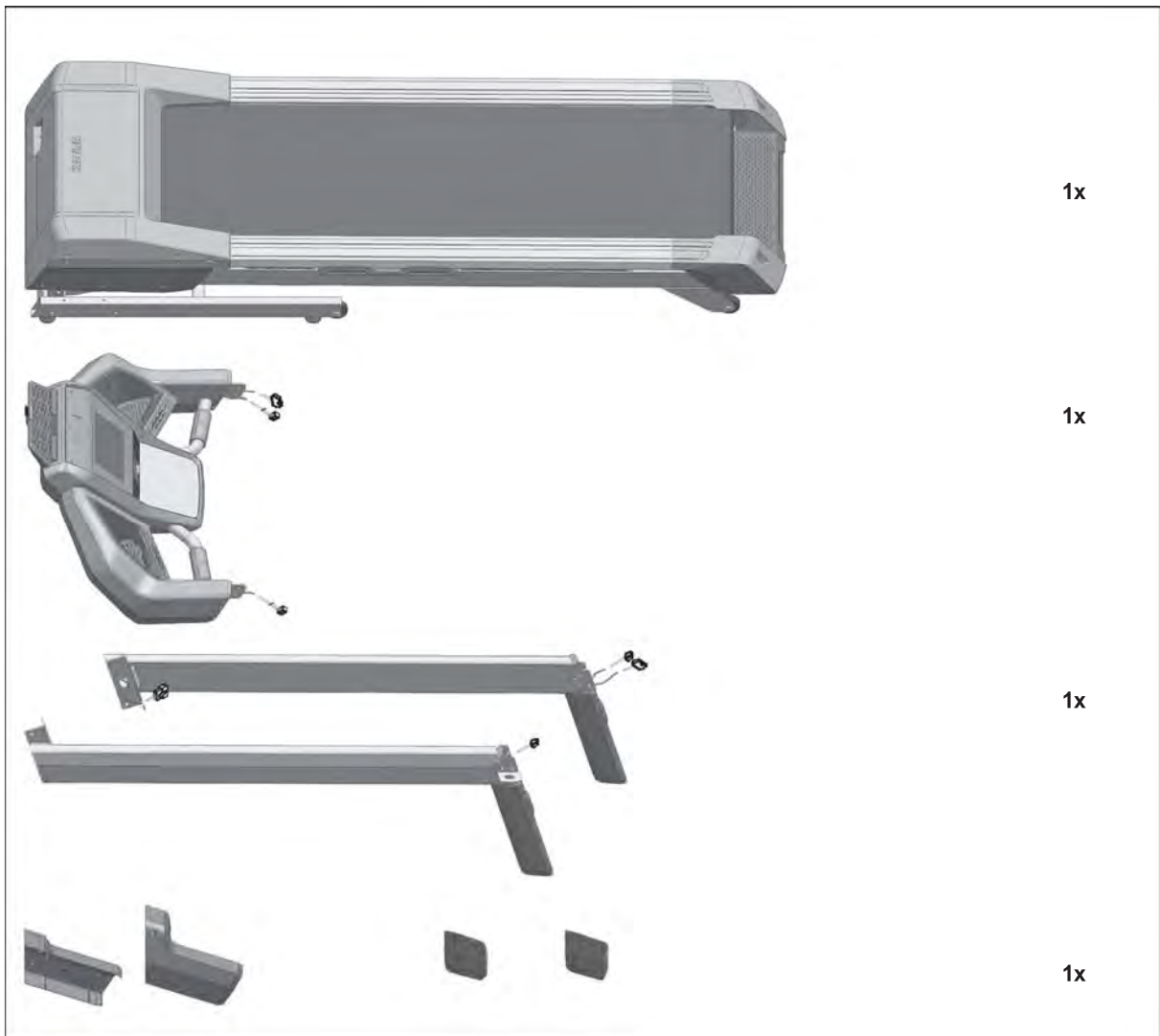


max. 140 kg

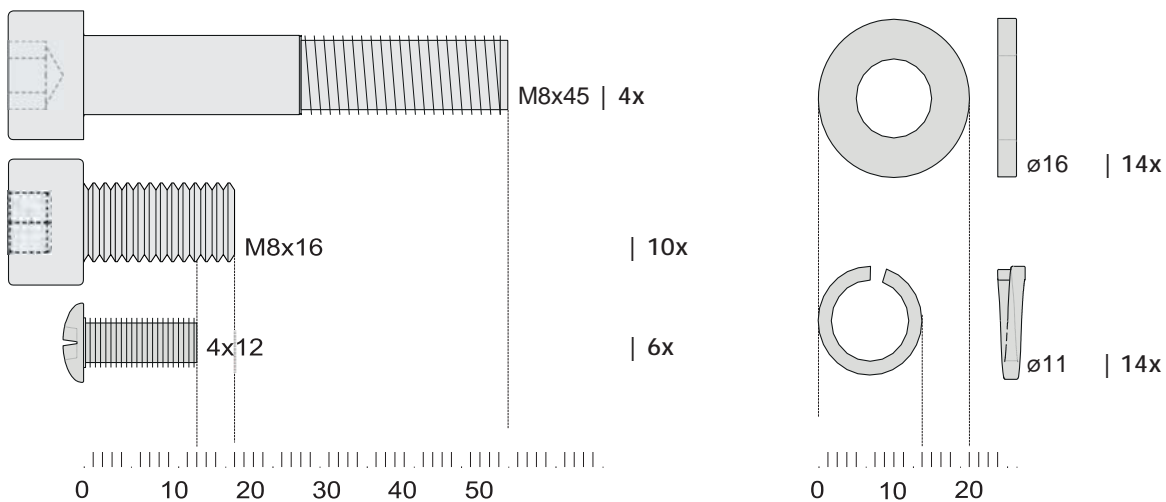


~ 30 Min.

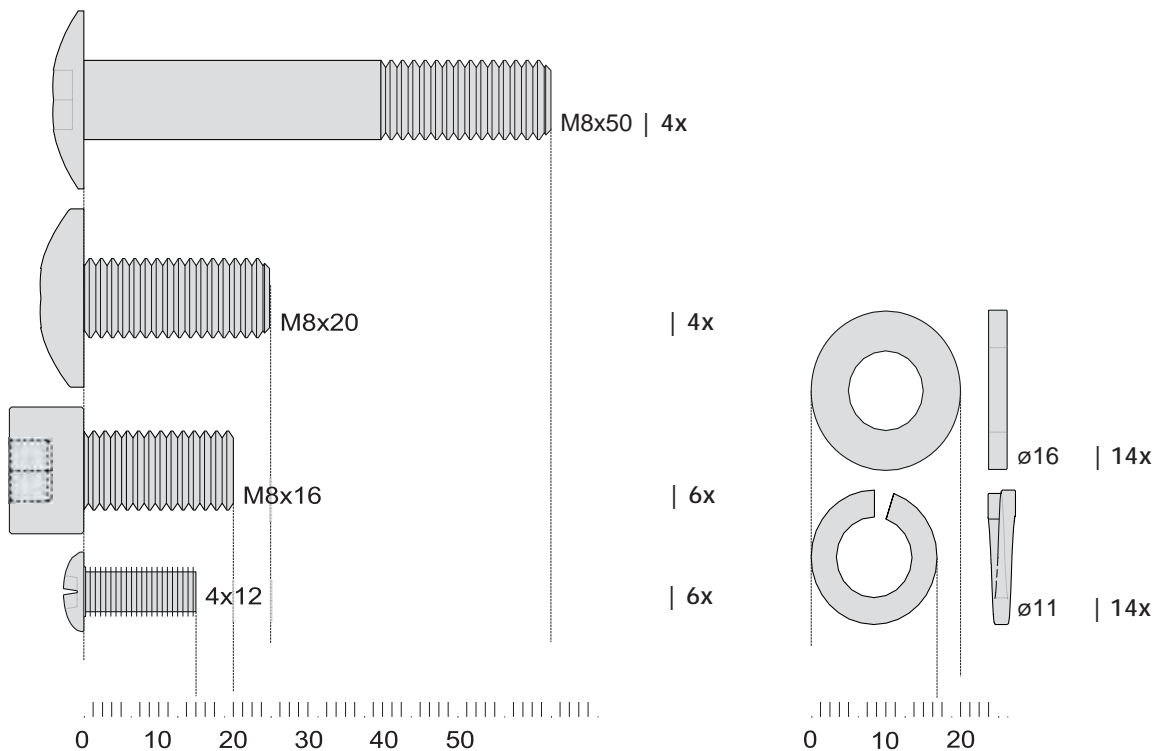
Εξαρτήματα



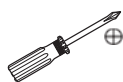
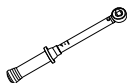
ΓΙΑ ΤΟΝ ALPHA RUN 200



ΓΙΑ ΤΟΝ ALPHA RUN 400



Εργαλεία που απαιτούνται (δεν περιλαμβάνονται)



Λίστα ανταλλακτικών

ALPHA RUN 200

TM1037-100 ALPHA RUN 200			TM1037-100 ALPHA RUN 200		
①	1x	68008835	③③	1x	68008865
②	1x	68008836	③④	1x	68008866
③	1x	68008837	③⑤	1x	68001786
④	1x	68008838 X	③⑥	1x	68008867
⑤	1x	68008839	③⑦	1x	68008868
⑥	1x	68008840	③⑧	1x	68008869
⑦	1x	68008841	③⑨	1x	68008870
⑧	1x	68008842	④⑩	1x	68008871
⑨	1x	68008843	④①	1x	68008872
⑩	1x	68008844	④②	1x	68008873
⑪	1x	68001760	④③	1x	68001723
⑫	1x	68001761	④④	1x	68001724
⑬	1x	68008845 X	④⑤	1x	68008874
⑭	1x	68008846	④⑥	1x	68001728 X
⑮	1x	68008847 X	④⑦	1x	68008875
⑯	1x	68008848 X	④⑧	1x	68008876
⑰	1x	68008849 X	④⑨	1x	68008877
⑱	1x	68008850	⑤⑩	1x	68008878
⑲	1x	68008851	⑤①	1x	68008879
⑳	1x	68008852	⑤②	1x	68008880 X
㉑	1x	68008853 X	⑤③	1x	68008881
㉒	1x	68008854	⑤④	1x	68008882
㉓	1x	68008855	⑤⑤	1x	68001735
㉔	1x	68008856	⑤⑥	1x	68001736
㉕	1x	68008857	⑤⑦	1x	68001737
㉖	1x	68008858	⑤⑧	1x	68008883 X
㉗	1x	68008859	⑤⑨	1x	68008884
㉘	1x	68008860	⑥⑩	1x	68008885
㉙	1x	68008861	⑥①	1x	68001741
⑳	1x	68008862	⑥②	1x	68008886
㉑	1x	68008863 X			
㉒	1x	68008864			

* Η αναπλήρωση των ανταλλακτικών γίνεται στον εκάστοτε διαθέσιμο χρωματισμό

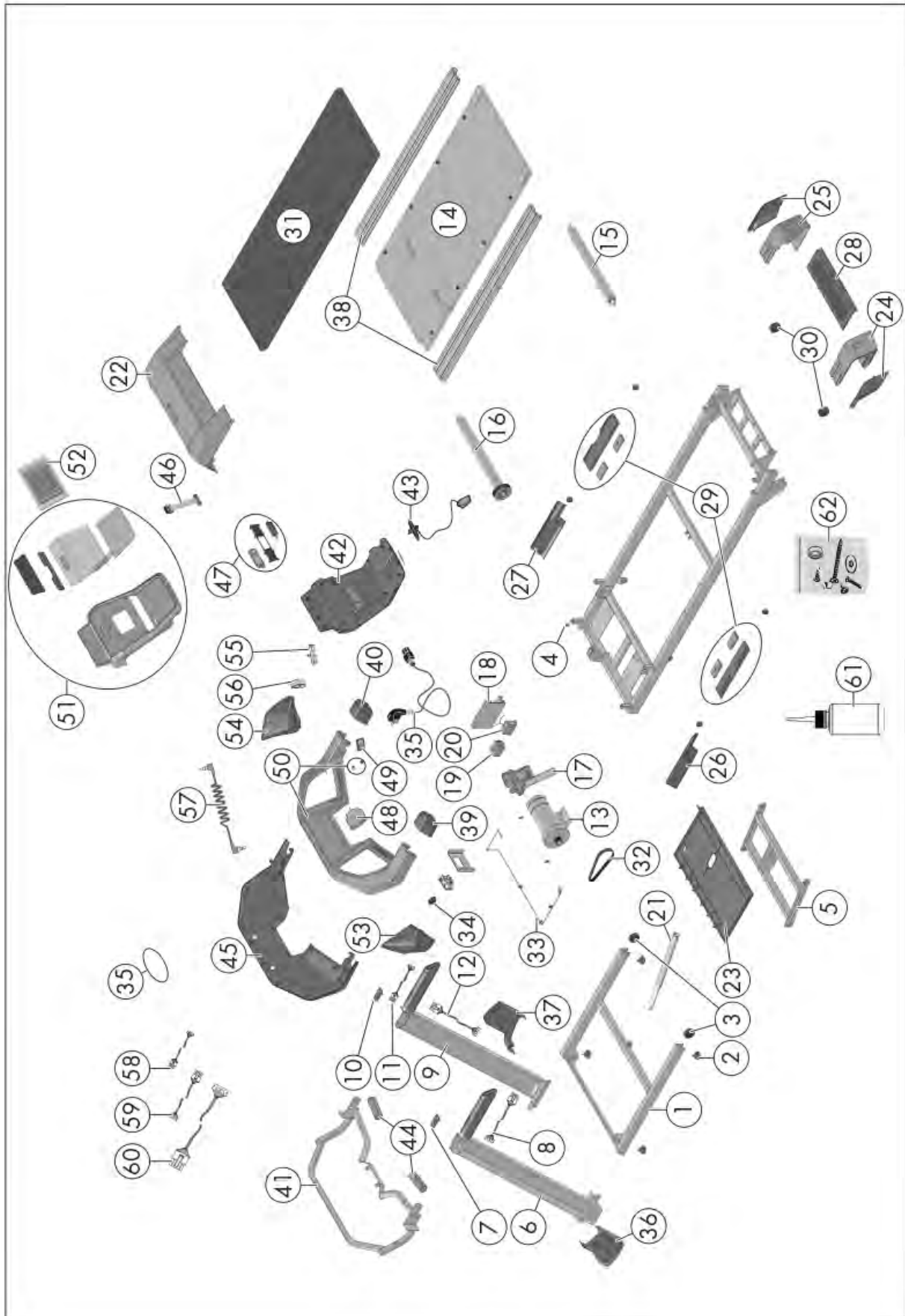
ALPHA RUN 400

		TM1038-100 ALPHA RUN 400			TM1038-100 ALPHA RUN 400
①	1x	68001680	③③	1x	68001712 X
②	1x	68001681	③④	1x	68001713
③	1x	68001682	③⑤	1x	68001714 X
④	1x	68001683 X	③⑥	1x	68001715
⑤	1x	68001684	③⑦	1x	68001716
⑥	1x	68001685	③⑧	1x	68001717
⑦	1x	68001686	③⑨	1x	68001718
⑧	1x	68001687	④⑩	1x	68001719
⑨	1x	68001688	④①	1x	68001720
⑩	1x	68001689	④②	1x	68001721
⑪	1x	68001690	④③	1x	68001722
⑫	1x	68001691 X	④④	1x	68001723
⑬	1x	68001692	④⑤	1x	68001724
⑭	1x	68001693	④⑥	1x	68001725
⑮	1x	68001694	④⑦	1x	68001726
⑯	1x	68001695	④⑧	1x	68001727
⑰	1x	68001696 X	④⑨	1x	68668876
⑱	1x	68001697	⑤⑩	1x	68001729 X
⑲	1x	68001698	⑤①	1x	68001730
⑳	1x	68001699	⑤②	1x	68001731
㉑	1x	68001700	⑤③	1x	68001732 X
㉒	1x	68001701	⑤④	1x	68001733
㉓	1x	68001702	⑤⑤	1x	68001734
㉔	1x	68001703	⑤⑥	1x	68001735
㉕	1x	68001704	⑤⑦	1x	68001736
㉖	1x	68001705	⑤⑧	1x	68001737
㉗	1x	68001706	⑤⑨	1x	68001738
㉘	1x	68001707	⑥⑩	1x	68001739 X
㉙	1x	68001708	⑥①	1x	68001740
⑳	1x	68001709 X	⑥②	1x	68001741
㉑	1x	68001710	⑥③	1x	68001742
㉒	1x	* 68001711			

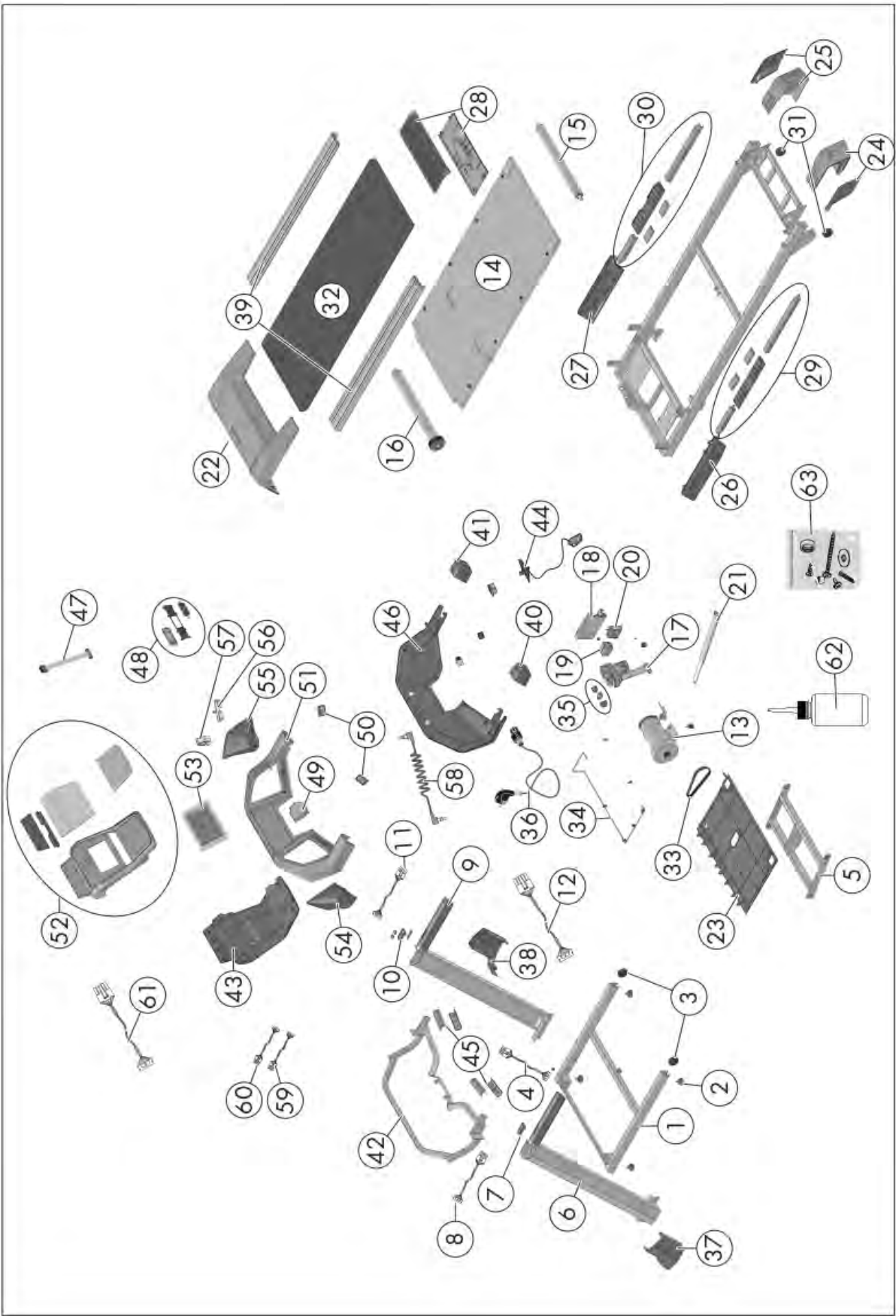
* Η αναπλήρωση των ανταλλακτικών γίνεται στον εκάστοτε διαθέσιμο χρωματισμό

Σχεδιάγραμμα

ALPHA RUN 200

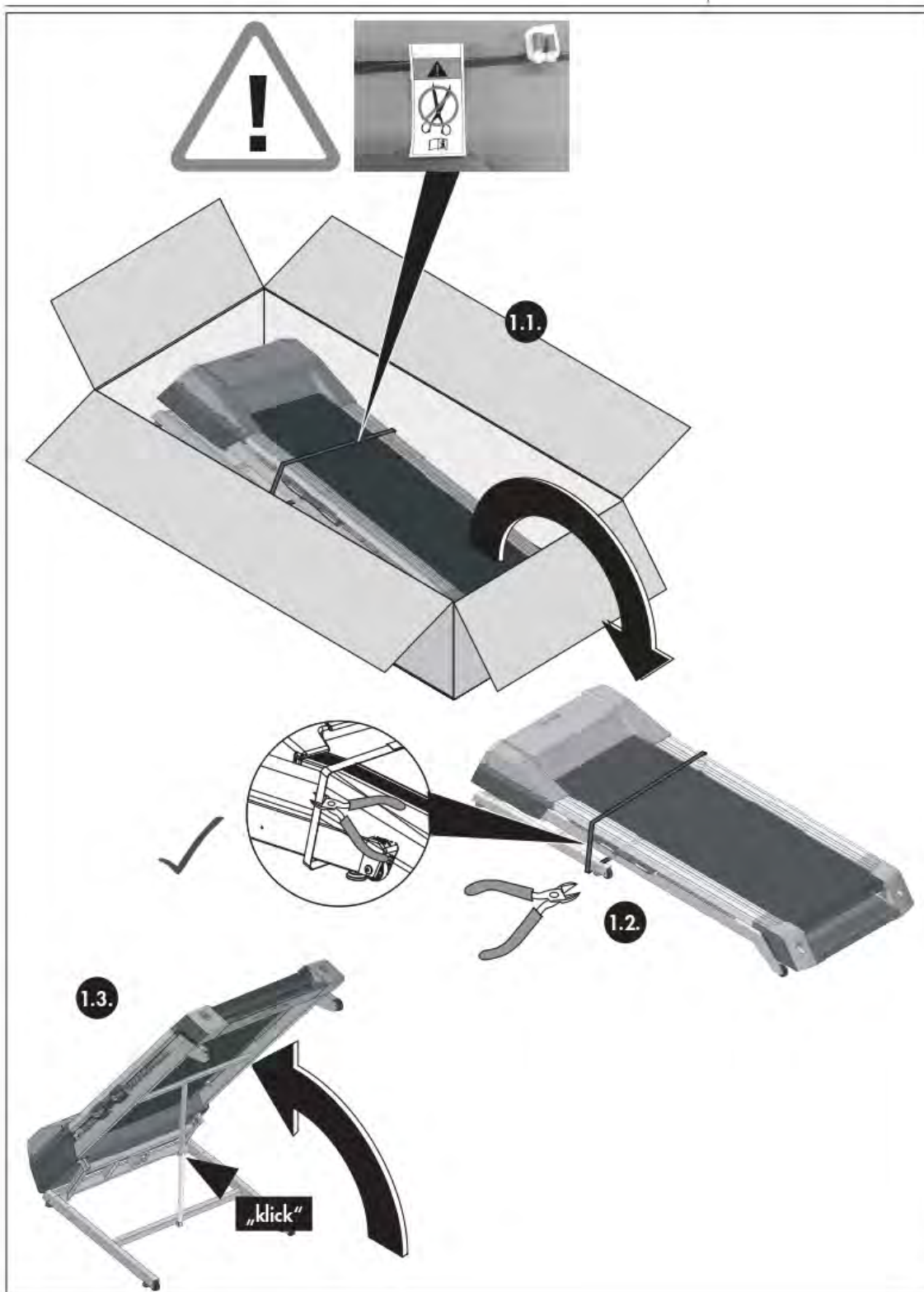



ALPHA RUN 400



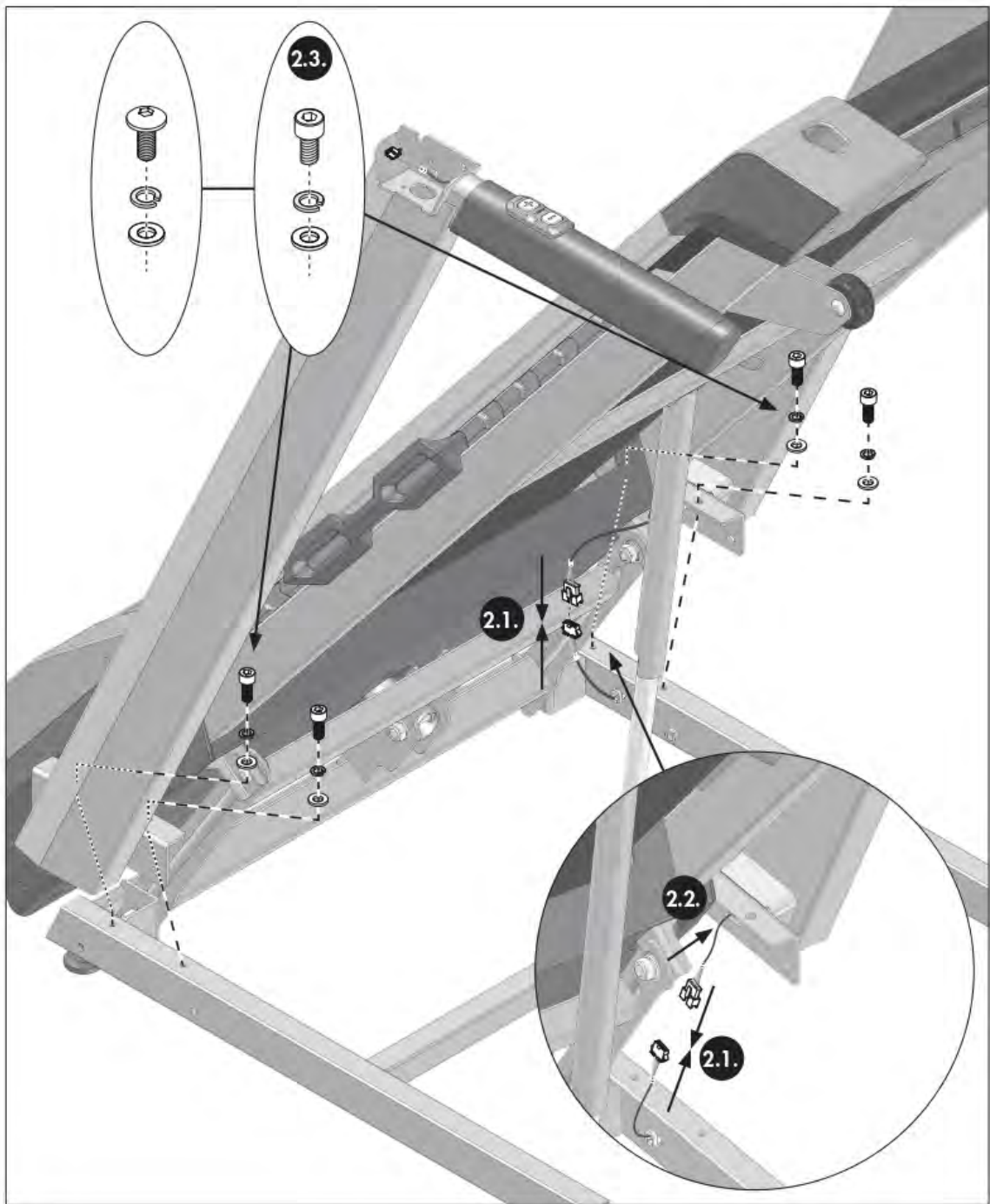
Βήματα συναρμολόγησης

1.



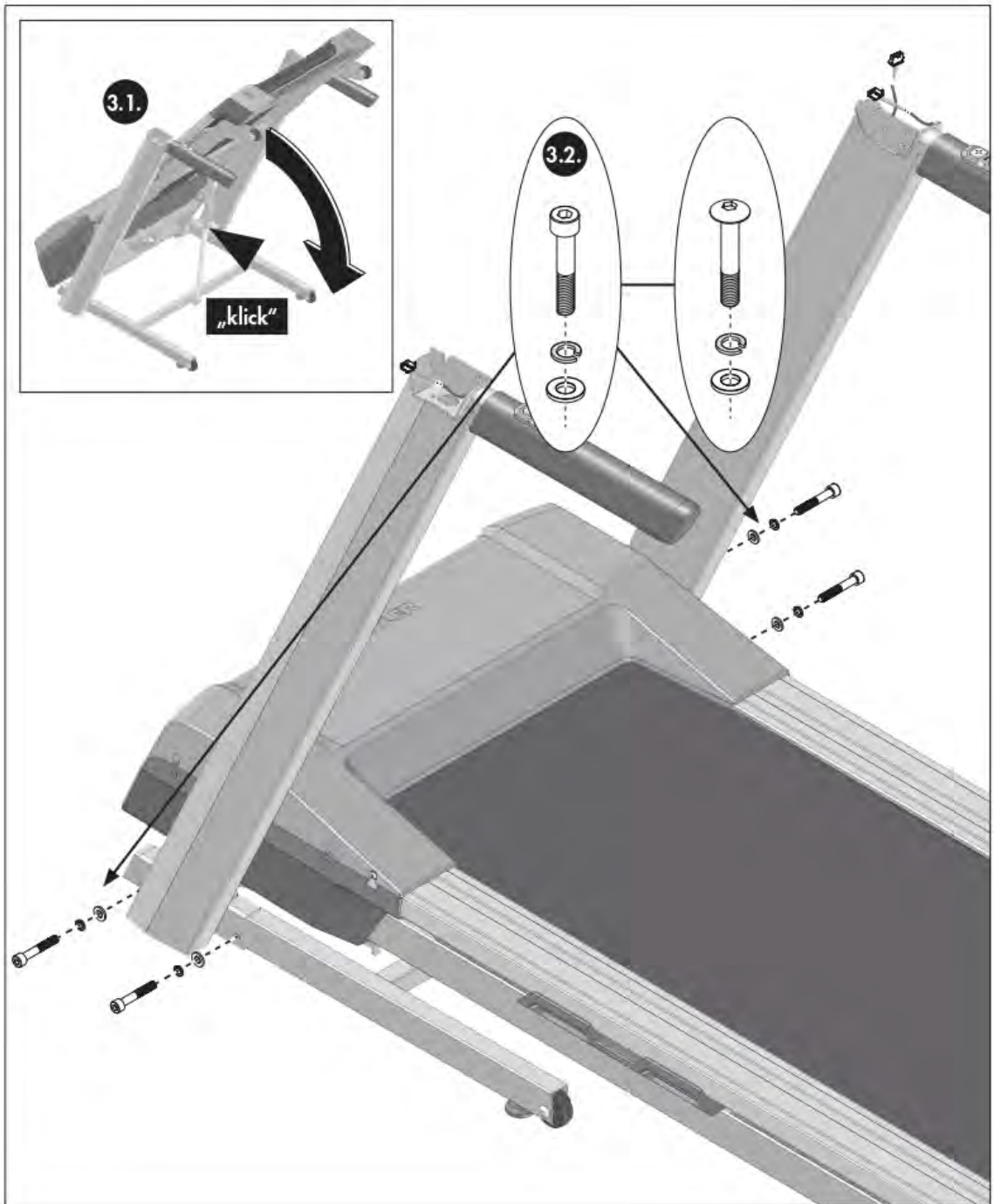
2.	ALPHA RUN 200		 SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$
	2.3.	 4x M8x16 $\varnothing 11$ $\varnothing 16$	

2.	ALPHA RUN 400		 SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$
	2.3.	 4x M8x20 $\varnothing 13,5$ $\varnothing 17$	

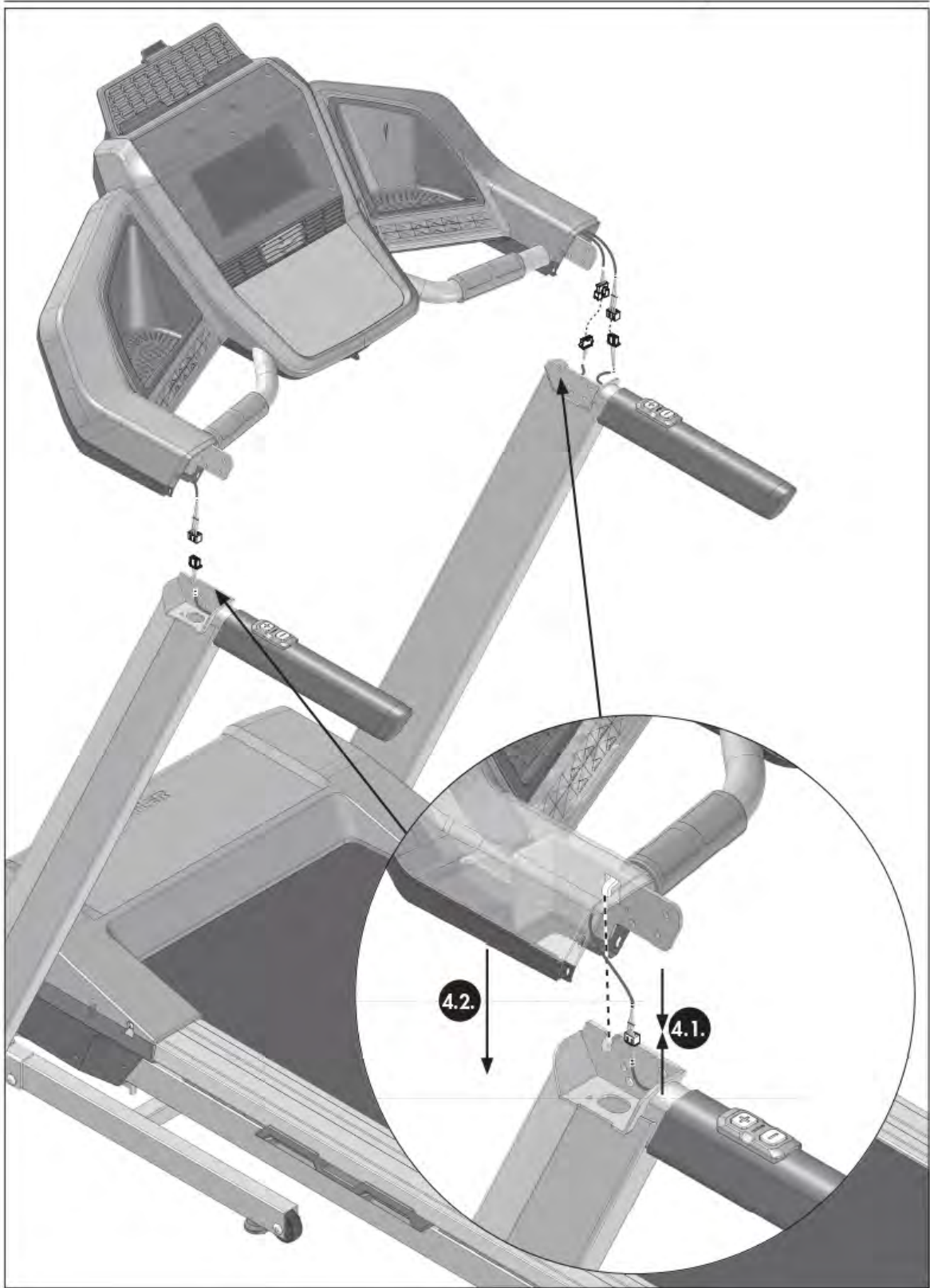


3.	ALPHA RUN 200	 SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$
	3.2.  4x M8x45 $\varnothing 13,5$ $\varnothing 17$	

3.	ALPHA RUN 400	 SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$
	3.2.  4x M8x50 $\varnothing 13,5$ $\varnothing 17$	



4.1.



4.3.

4.3.



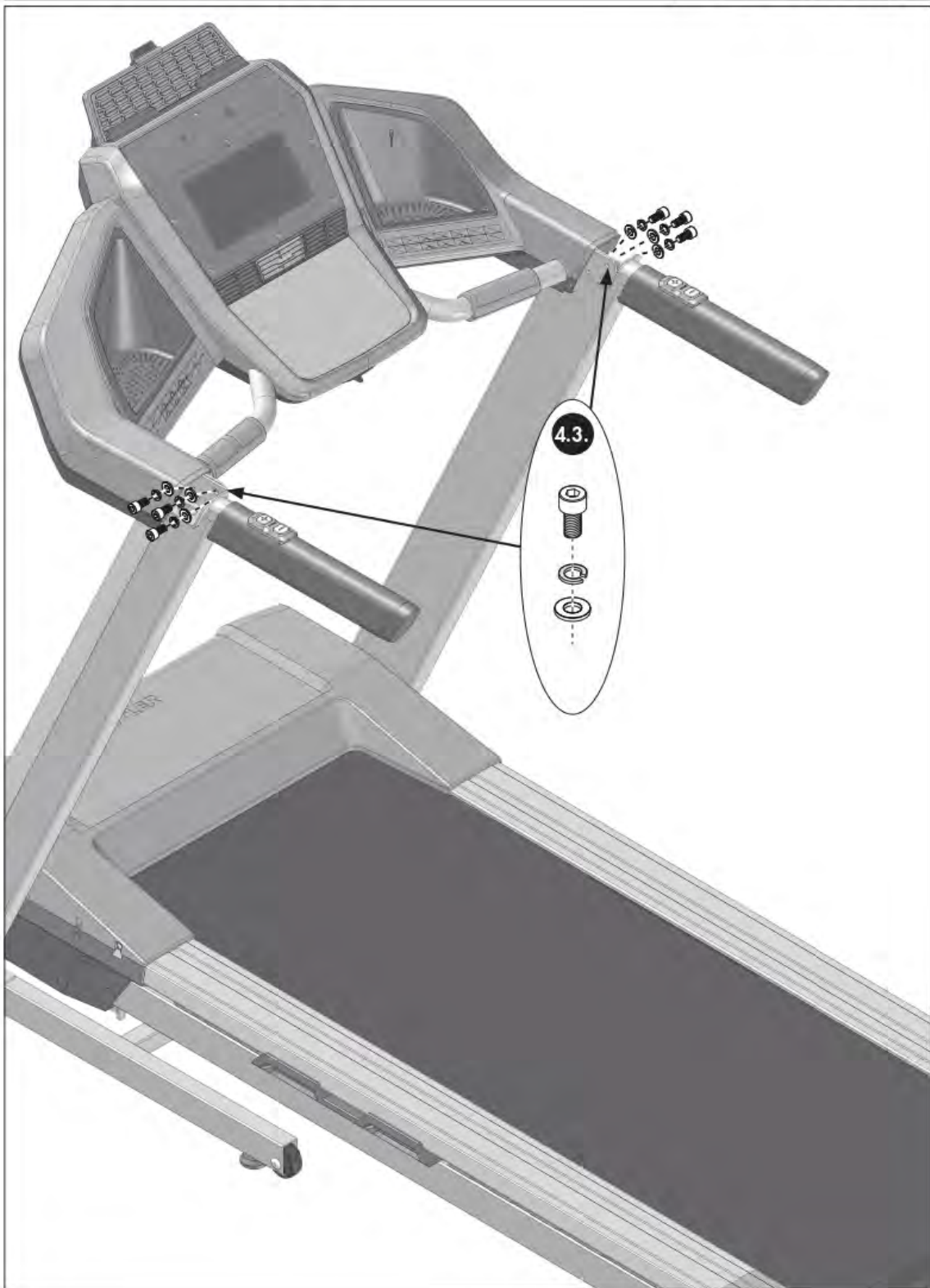
6x | M8x16 ø13,5 ø17



SW 6




$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$

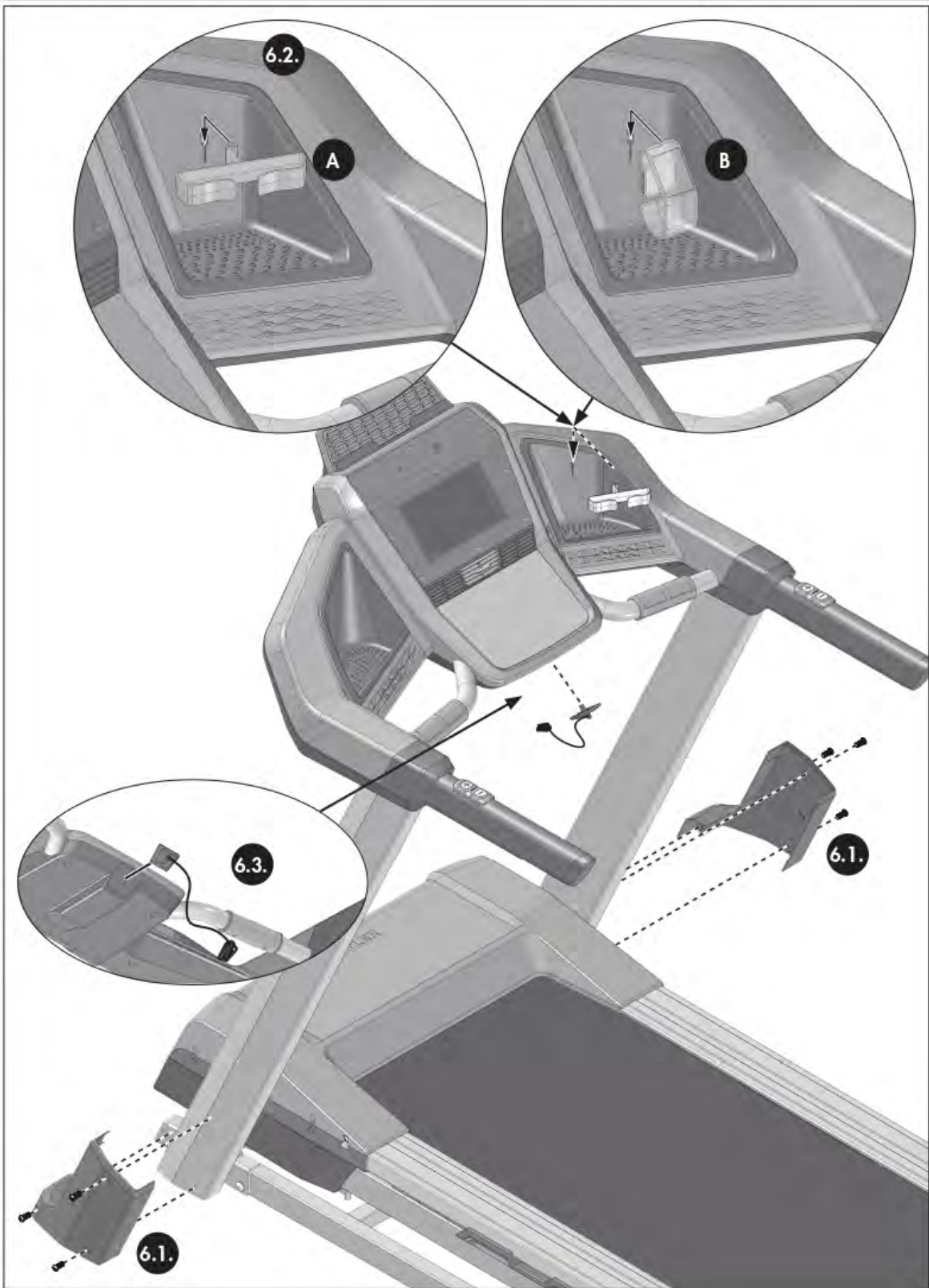


5.



6.

6.1. 
6x | 4x12



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Βασικές πληροφορίες χειρισμού	18
2. Λειτουργία των πλήκτρων	20
3. Το μενού έναρξης	21
4. Το μενού χρήστη	22
5. Μενού Bluetooth	22
6. Εκγύμναση με διασύνδεση	23
7. Χρήση της συσκευής	24
8. Ρυθμίσεις του ιμάντα τρεξίματος	25
9. Λίπανση του ιμάντα τρεξίματος	26
10. Υποδείξεις για τη μέτρηση του σφυγμού στα χέρια	27
11. Οδηγίες εκγύμνασης	27
12. Βιομηχανολογία του διαδρόμου	28
13. Υποδείξεις εκγύμνασης	29
14. Εγγύηση	30
15. Επικοινωνία	30

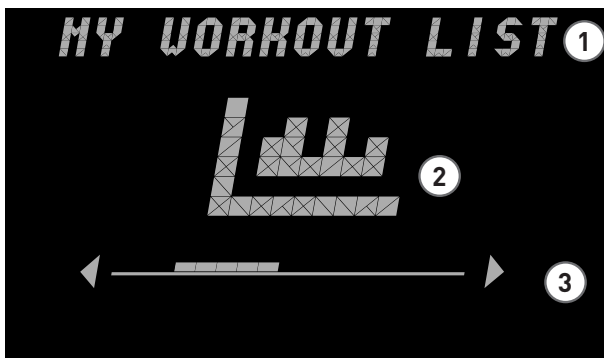
1. Βασικές πληροφορίες χειρισμού

Ο διάδρομος διαθέτει δύο διαφορετικές οθόνες προγράμματος.

A. την οθόνη μενού και **B.** την οθόνη εκγύμνασης.

A. Η οθόνη μενού

Μετά την ενεργοποίηση της οθόνης ενδείξεων εμφανίζεται η οθόνη μενού. Εδώ μπορείτε να πραγματοποιήσετε ρυθμίσεις στα δεδομένα χρήστη και στα δεδομένα συσκευής, να επιλέξετε μια εκγύμναση αλλά και να δείτε τα αποτελέσματα της εκγύμνασής σας. Η βασική δομή της οθόνης μενού έχει ως εξής:



① Τίτλος/Πεδίο εισαγωγής

Σε αυτό το μέρος του πεδίου πλοήγησης απεικονίζεται το τρέχον επιλεγμένο στοιχείο μενού. Επιπλέον, αυτό το τμήμα χρησιμεύει ως πεδίο εισαγωγής για ορισμένα στοιχεία μενού.

② Απεικόνιση του τρέχοντος στοιχείου μενού

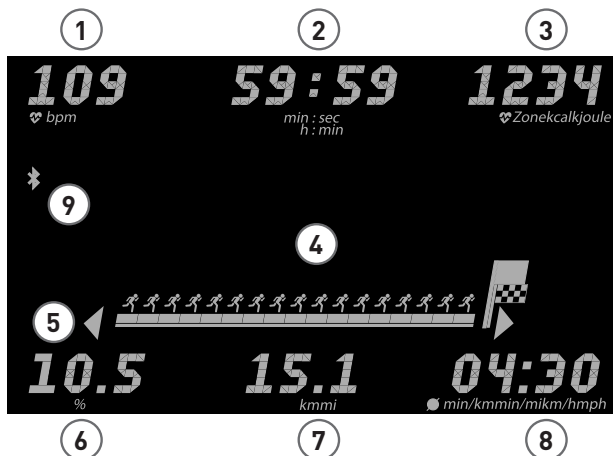
Στο κέντρο της οθόνης ενδείξεων σας παρουσιάζεται γραφικά το τρέχον στοιχείο μενού. Πρόκειται κατά κύριο λόγο για σύμβολα, τα οποία υποδεικνύουν το περιεχόμενο.

③ Γραμμή πλοήγησης

Στη γραμμή πλοήγησης μπορείτε να δείτε σε ποια θέση του εκάστοτε επιπέδου μενού βρίσκεστε τη δεδομένη στιγμή. Αν δεξιά και/ή αριστερά του πεδίου πλοήγησης εμφανίζονται βέλη, μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες δυνατότητες επιλογής σε αυτό το επίπεδο μενού μέσω των πλήκτρων βέλους στο στοιχείο χειρισμού.

Β. Η οθόνη εκγύμνασης

Μετά την επιλογή μιας εκγύμνασης, η συσκευή μεταβαίνει στην οθόνη εκγύμνασης. Αυτή σας παρουσιάζει τα πιο σημαντικά στοιχεία επιδόσεων για την τρέχουσα εκγύμνασή σας. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να παρακολουθείτε οποιαδήποτε στιγμή τις σημαντικότερες τιμές για την εκγύμναση.



Τιμή

Ένδειξη στη λειτουργία εκγύμνασης

Βρίσκεστε σε λειτουργία εκγύμνασης όταν έχετε επιλέξει μια επιθυμητή εκγύμναση και εκγυμνάζεστε ενεργά σε αυτήν.

Ένδειξη σε λειτουργία παύσης

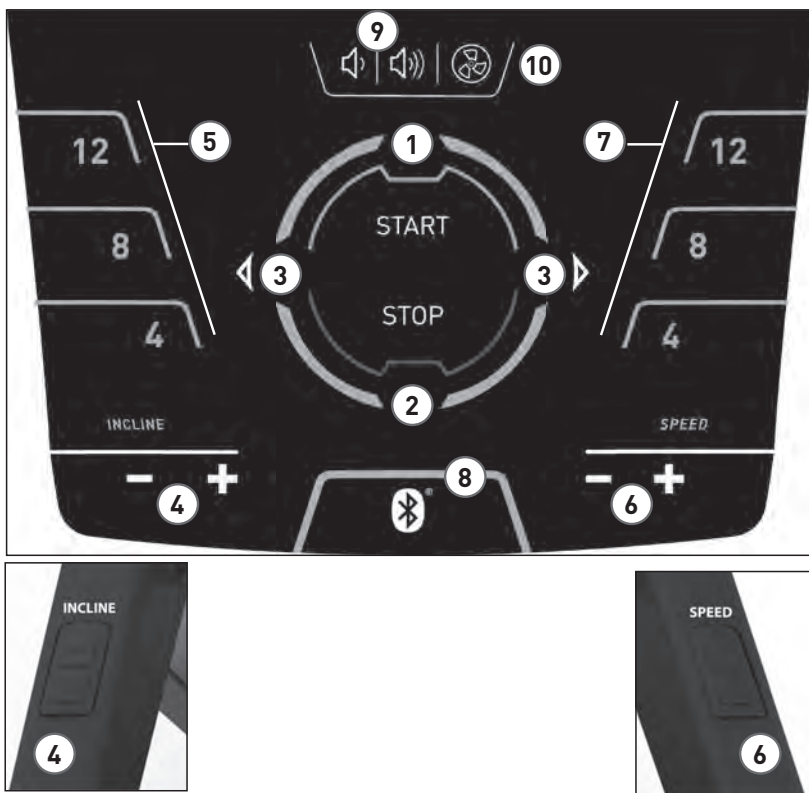
Βρίσκεστε σε λειτουργία παύσης αν κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης πατήσετε το πλήκτρο Διακοπής και ο διάδρομος σταματήσει.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ① Καρδιακή συχνότητα | Τρέχουσα καρδιακή συχνότητα |
| ② Χρόνος εκγύμνασης | Συμπληρωμένος συνολικός χρόνος |
| ③ Κατανάλωση θερμίδων ή Ζώνη σφυγμού | Συνολική κατανάλωση θερμίδων ή τρέχουσα ζώνη σφυγμού |
| ④ Πίνακας εκγύμνασης | Τρέχον προφίλ εκγύμνασης |
| ⑤ Κινούμενη εικόνα εκγύμνασης | Κλάσμα προόδου της εκγύμνασης |
| ⑥ Κλίση | Τρέχουσα κλίση Μέση κλίση |
| ⑦ Απόσταση | Συμπληρωμένη απόσταση |
| ⑧ Ταχύτητα ή Ρυθμός * | Τρέχουσα ταχύτητα ή ρυθμός Μέση τιμή ταχύτητας ή ρυθμού |
| ⑨ Σύμβολο Bluetooth | |

*εξαρτάται από τη ρύθμιση χρήστη

2. Λειτουργία των πλήκτρων

Ο υπολογιστής εκγύμνασης διαθέτει 18 πλήκτρα. Επιπλέον, ορισμένα μοντέλα έχουν στις λαβές τέσσερα επιπλέον πλήκτρα τα οποία επιτρέπουν άνετη ρύθμιση της κλίσης (INCLINE) και της ταχύτητας (SPEED).



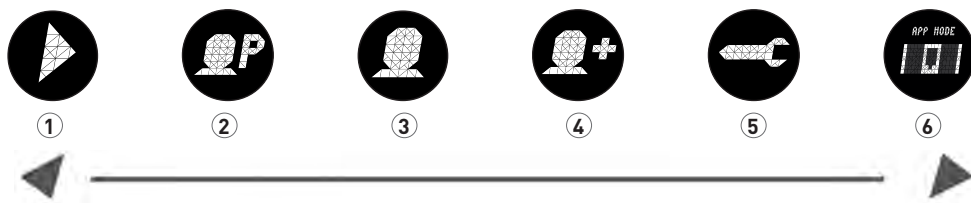
- ① Πλήκτρο Έναρξης (Έναρξη/ Επιβεβαίωση)
- ② Πλήκτρο Διακοπής (Διακοπή/ Επιστροφή)
- ③ Πλήκτρο Αριστερά και πλήκτρο Δεξιά
- ④ Ρύθμιση Κλίσης
- ⑤ Πλήκτρο Ταχείας επιλογής Κλίσης
- ⑥ Ρύθμιση Ταχύτητας
- ⑦ Πλήκτρο Ταχείας επιλογής Ταχύτητας
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Ένταση ήχου +/-
- ⑩ Ανεμιστήρας

Η οθόνη μπορεί να απενεργοποιηθεί με παρατεταμένο πάτημα το πλήκτρου Διακοπής.

3. Το μενού έναρξης

Επισκόπηση

Κατά την έναρξη λειτουργίας της συσκευής, μετά από μια σύντομη θόο-νη καλωσορίσματος φθάνετε στο μενού Έναρξης. Στο μενού αυτό έχετε τις εξής επι-λογές: Γρήγορη έναρξη, επιλογή υφιστάμενων χρηστών, επιλογή φιλοξενούμενου, χρήστη, δημιουργία νέου χρήστη, τροποποίηση ρυθμίσεων συσκευής ή σύνδεση σε λειτουργία εφαρμογής (APP MODE) με ένα smartphone ή tablet.



1 Γρήγορη έναρξη

Με τη γρήγορη έναρξη μπορείτε να ξεκινήσετε γρήγορα και εύκολα μια ελεύθερη εκγύμναση χωρίς προρρυθμίσεις. Σε αυτή την περίπτωση τα δεδομένα σας δεν αντιστοιχίζονται σε ένα λογαριασμό χρήστη.



2 Επιλογή χρήστη

Σε αυτό το στοιχείο μενού μπορείτε να επιλέξετε από έως τέσσερις ξεχωριστά διαμορφωμένους χρήστες. Αυτοί χρησιμεύουν ως προσωπικοί λογαριασμοί χρήστη για άτομα που εκγυμνάζονται τακτικά στη συσκευή. Στο λογαριασμό μπορούν να γίνουν προσωπικές ρυθμίσεις και να αποθηκευτούν αποτελέσματα εκγύμνασης. Οι ξεχωριστοί λογαριασμοί χρήστη αναγνωρίζονται από τα πρώτα γράμματα του μικρού τους ονόματος.



3 Επιλογή φιλοξενούμενου

Ο φιλοξενούμενος χρήστης είναι ένα προρρυθμισμένο προφίλ χρήστη. Προσφέρει τη δυνατότητα χρήσης όλων των προγραμμάτων εκγύμνασης (με εξαίρεση της εκγύμνασης HRC) χωρίς προρρυθμίσεις. Στο προφίλ φιλοξενούμενου δεν αποθηκεύονται αποτελέσματα εκγύμνασης. Επιπλέον, δεν μπορούν να γίνουν προσωπικές ρυθμίσεις.



4 Εγγραφή νέου χρήστη

Σε αυτό το μενού μπορεί να δημιουργηθεί ένας νέος ξεχωριστός χρήστης. Όταν επιλεγεί αυτό το στοιχείο μενού, το πρόγραμμα ζητά να καταχωρίσετε το όνομα, την ηλικία και το ξεχωριστό επίπεδο εκγύμνασης.



5 Ρυθμίσεις συσκευής

Ρυθμίστε τις γενικές παραμέτρους της συσκευής, πχ. τη γλώσσα του μενού, τη μονάδα μέτρησης



6 Λειτουργία εφαρμογών (APP MODE)

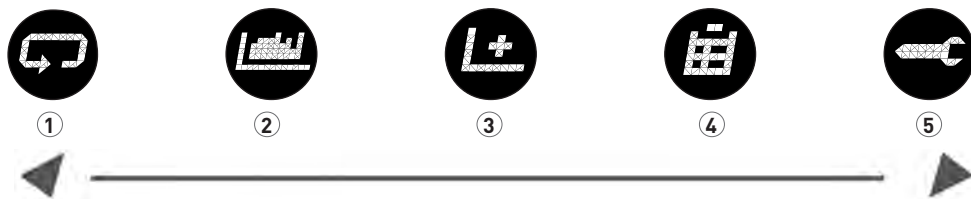
Συνδέστε την οθόνη ενδείξεων εκγύμνασης με ένα smartphone ή tablet για να έχετε πρόσθετη εκγύμναση. Αυτό το πρόγραμμα έχει προτεραιότητα και τα δεδομένα εκγύμνασης δεν αντιστοιχίζονται σε κανένα λογαριασμό χρήστη



4. Το μενού χρήστη

4.1 Η προσωπική σας περιοχή

Αφού επιλέξετε ένα συγκεκριμένο χρήστη, φθάνετε στο μενού χρήστη αυτού του ατόμου. Εδώ όλα αφορούν την προσωπική εκγύμναση. Το μενού χρήστη του φιλοξενούμενου περιέχει μόνο τα προγράμματα εκγύμνασης.



1 Επανάληψη τελευταίας εκγύμνασης

Με την επιλογή αυτού του στοιχείου μενού μεταβαίνετε απευθείας στην τελευταία εκγύμναση που είχατε αρχίσει. Αυτό το στοιχείο μενού είναι πάντα προεπιλεγμένο, κατά την είσοδο στο μενού χρήστη. Με αυτό τον τρόπο, η τελευταία εκγύμναση είναι μόνο ένα «κλικ» μακριά σας.

2 Προγράμματα εκγύμνασης

Σε αυτό το στοιχείο μενού μπορείτε να βρείτε πάλι όλους τους διαθέσιμους κύκλους εκγύμνασης του διαδρόμου σας KETTLER Track. Οι ξεχωριστοί κύκλοι περιγράφονται, ανάλογα με την έκδοση της συσκευής, και στον Οδηγό τρεξίματος (Running Guide).

3 Δημιουργία νέας εκγύμνασης

Με αυτή την εφαρμογή διαμόρφωσης εκγύμνασης μπορείτε να δημιουργήσετε τη δική σας ξεχωριστή εκγύμναση. Αναλυτικότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ενότητα «Δημιουργία νέας εκγύμνασης».

4 Τα αποτελέσματά μου

Σε αυτό το στοιχείο μενού μπορείτε να βρείτε την προσωπική σας συνολική επίδοση, το αποτέλεσμα της τελευταίας σας εκγύμνασης, καθώς και τις καλύτερες επιδόσεις σας στα 3 κλμ, 5 κλμ και 10 κλμ.

5 Προσωπικές ρυθμίσεις

Στις προσωπικές ρυθμίσεις μπορείτε να πραγματοποιήσετε όλες τις ρυθμίσεις που αφορούν το συγκεκριμένο χρήστη (π.χ. αλλαγή της ηλικίας ή του επιπέδου εκγύμνασης). Οι αλλαγές στο μενού αυτό δεν έχουν καμία επίδραση στις ρυθμίσεις άλλων χρηστών και επομένως αντιστοιχούν πλήρως στις ξεχωριστές σας προτιμήσεις.

5. Μενού Bluetooth

Για σύνδεση με ζώνη στήθους, tablet ή υπολογιστή

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύνδεση του διαδρόμου KETTLER για επιτήρηση της συχνότητας καρδιακών παλμών (καρδιακής συχνότητας) για παράδειγμα με μια έξυπνη ζώνη στήθους KETTLER, η οποία υποστηρίζει την τεχνολογία Bluetooth® low energy. Επιπλέον, ο διάδρομος KETTLER μπορεί να συνδεθεί με smartphone, tablet ή υπολογιστές με έκδοση Bluetooth v4.0 και πάνω, ώστε με αντίστοιχα προγράμματα ή εφαρμογές να μπορείτε να αποκτήσετε μια μεγάλη ποικιλία δυνατοτήτων για την εκγύμνασή σας.

Δημιουργία σύνδεσης με αισθητήρα καρδιακής συχνότητας

Με ένα σύντομο πάτημα του πλήκτρου Bluetooth φθάνετε στο μενού ρύθμισης Bluetooth για να μπορέσετε να συνδέσετε τον αισθητήρα σας καρδιακής συχνότητας με την οθόνη ενδείξεων εκγύμνασης. Ολοκληρώ-

στε αυτή τη διαδικασία επιλέγοντας μέσω των πλήκτρων < > τον αισθητήρα που έχει ανευρεθεί. Επίσης μπορείτε εδώ να διαγράψετε ένα συνδεδεμένο αισθητήρα.

Αν ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος, εμφανίζεται μια σχετική υπόδειξη στην οθόνη ενδείξεων. Με νέο πάτημα του πλήκτρου Bluetooth επιστρέφετε στο μενού έναρξης. Τώρα ο αισθητήρας καρδιακής συχνότητας έχει συνδεθεί και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκγύμναση.

Χρήση του αισθητήρα καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια μιας εκγύμνασης

Ξεκινήστε την εκγύμνασή σας ως συνήθως. Η συχνότητα των καρδιακών παλμών σας αναγνωρίζεται αυτόματα και ο αισθητήρας σας συνδέεται με την οθόνη ενδείξεων της συσκευής. Επομένως δεν χρειάζεται πλέον μια νέα μη αυτόματη σύζευξη από το μενού ρυθμίσεων Bluetooth. Αλλά ούτως ή άλλως κατά την εκγύμναση δεν είναι εφικτή η μετάβαση στο μενού Bluetooth με πάτημα του πλήκτρου Bluetooth.

Απενεργοποίηση ή διαγραφή της σύνδεσης με έναν αισθητήρα καρδιακής συχνότητας

Αν διακοπεί μια σύνδεση προς τον αισθητήρα, εμφανίζεται η υπόδειξη Συσκευή αποσυνδέθηκε. Τότε γίνεται αυτόματα μια νέα διαδικασία δημιουργίας σύνδεσης.

Αν απομακρύνετε τον αισθητήρα σας από τη συσκευή (άνω των 6 μέτρων) ή απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα καρδιακής συχνότητας, και πάλι εμφανίζεται η υπόδειξη Συσκευή αποσυνδέθηκε.

Αν θα θέλατε να διαχειριστείτε την τρέχουσα συσκευή Bluetooth και να διαγράψετε την παλιά σύνδεση, χρησιμοποιήστε το μενού ρυθμίσεων Bluetooth.

6. Εκγύμναση με διασύνδεση

Σύνδεση της συσκευής σας με την αγαπημένη σας εφαρμογή φυσικής κατάστασης

Στη λειτουργία εφαρμογών (APP MODE) η οθόνη ενδείξεων εκγύμνασης συνδέεται μέσω Bluetooth με ένα smartphone/ tablet/ προσωπικό υπολογιστή για να έχετε δυνατότητες πρόσθετης εκγύμνασης με διάφορες εφαρμογές φυσικής κατάστασης.



Μόλις επιλεγεί αυτός ο τρόπος λειτουργίας, είναι ορατή η οθόνη ενδείξεων του διαδρόμου σας σε άλλες συσκευές Bluetooth (όπως π.χ. smartphone, tablet).

Επιλέξτε στις ρυθμίσεις της αντίστοιχης συσκευής Bluetooth τον ορατό διάδρομο KETTLER και επιβεβαιώστε την επιλογή. Στην οθόνη ενδείξεων του διαδρόμου εμφανίζεται ένας παραγόμενος 6-ψήφιος PIN. Καταχωρίστε αυτόν τον PIN στη συσκευή σας. Τότε στην οθόνη εκγύμνασης εμφανίζεται η υπόδειξη Συνδέθηκε.

Τώρα έχετε συνδεθεί με την επιθυμητή συσκευή και μπορείτε να εκγυμναστείτε με διάφορες εφαρμογές, εφόσον αυτές είναι συμβατές με τον διάδρομο KETTLER.

Σε αυτόν τον τρόπο λειτουργίας δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Bluetooth αισθητήρα καρδιακής συχνότητας. Αυτός μπορεί ωστόσο στις περισσότερες περιπτώσεις να συμπεριληφθεί μέσω της αντίστοιχης εφαρμογής.

Σε αυτόν τον τρόπο λειτουργίας δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Bluetooth αισθητήρα καρδιακής

Υπόδειξη: Η λειτουργία εφαρμογών ενεργοποιείται από Μενού έναρξης > Λειτουργία εφαρμογών (APP MODE). Ενδεχόμενη σύνδεση με αισθητήρα Bluetooth καρδιακής συχνότητας διακόπτεται.

Ποιες εφαρμογές είναι συμβατές;

Χρησιμοποιήστε για παράδειγμα την εφαρμογή KETTMaps, φορτώστε πολλές διαδρομές σε ρεαλιστικό βίντεο ως παρακίνηση για εκγύμναση στο smartphone σας και έτσι μπορείτε να τρέξετε σε όλο τον κόσμο.

Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη στο App Store ή στο Google Play Store.

Δημιουργία νέας εκγύμνασης

Για να δημιουργήσετε ένα νέο προσωπικό πρόγραμμα προπόνησης, θα πρέπει αρχικά να έχετε ολοκληρώσει την εγγραφή ενός νέου Χρήστη.

Μπαίνετε στο Χρήστη για τον οποίο θέλετε να δημιουργήσετε ένα νέο πρόγραμμα. Επιλέγετε Create a New Workout και πιέζετε Start για να εισέλθετε στις ρυθμίσεις.

1. ADD TIME: Ορίζετε τη συνολική διάρκεια του νέου προγράμματος. Χρησιμοποιήστε τα βελάκια < / > για να επιλέξετε τιμή και πιέστε Start για επιβεβαίωση.

2. Στο δεύτερο βήμα, θα πρέπει να επιλέξετε εάν επιθυμείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα Ταχύτητας ή Κλίσης. Κινηθείτε με το βελάκι δεξιά > μεταξύ των επιλογών: **USE SPEED** (για πρόγραμμα Ταχύτητας) και **USE INCLINE** (για πρόγραμμα Κλίσης). Το σύστημα εμφανίζει ως προκαθορισμένη ρύθμιση -χωρίς δυνατότητα αλλαγής- το 1'. Αυτό σημαίνει ότι στο βήμα 3, μπορείτε να ορίσετε την επιθυμητή τιμή της ταχύτητας ή της κλίσης ανά 1 λεπτό λειτουργίας του προγράμματος. Πιέστε Start για επιβεβαίωση για να προχωρήσετε στο βήμα 3.

3. ADD PROFILE: Ορίζετε τις τιμές Ταχύτητας ή Κλίσης ανά 1 λεπτό. Χρησιμοποιήστε τα + / - για να ορίσετε την κάθε τιμή και πατήστε βελάκι αριστερά < για επιβεβαίωση και για να προχωρήσετε στο επόμενο λεπτό χρόνου. Μόλις ορίσετε τις τιμές για όλα τα λεπτά του προγράμματος, πατήστε Start. Εμφανίζεται η ένδειξη Save καθώς και το όνομα του νέου προγράμματος. Εάν έχετε δημιουργήσει ένα πρόγραμμα Ταχύτητας, κατά τη διάρκεια λειτουργίας του, θα μπορείτε να ρυθμίζετε την κλίση χειροκίνητα. Εάν έχετε δημιουργήσει ένα πρόγραμμα Κλίσης, κατά τη διάρκεια λειτουργίας του, θα μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα χειροκίνητα.

Το νέο πρόγραμμα που δημιουργήσατε βρίσκεται αποθηκευμένο στο:

-> User

-> My Workout Lists - πατήστε Start για να εισέλθετε και βελάκι δεξιά > έως την επιλογή

-> Own Programs - πατήστε Start για να εισέλθετε στα προγράμματα που έχετε δημιουργήσει, επιλέξτε με τα βέλη < / > ποιο πρόγραμμα θέλετε να χρησιμοποιήσετε, πατήστε Start για επιβεβαίωση

Το πρόγραμμα ξεκινά!

7. Χρήση της συσκευής

Δυνατότητα αναδίπλωσης και φύλαξη με οικονομία χώρου

7.1 Ασφάλιση

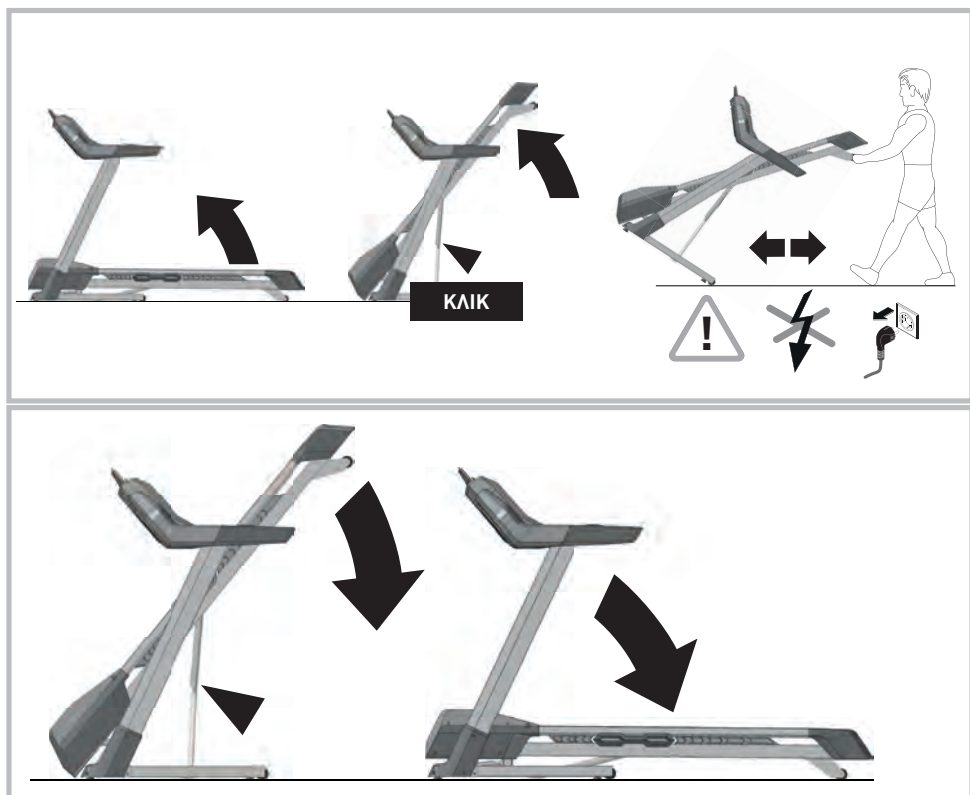
Μπορείτε πολύ απλά να διπλώσετε τον διάδρομό σας προς τα πάνω όταν θέλετε να τον φυλάξετε με οικονομία χώρου. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήστε την κίνηση αναδίπλωσης όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα και προσέξτε ότι ο διάδρομος θα ασφαλίσει με χαρακτηριστικό ήχο «κλικ».

7.2 Απασφάλιση

Κρατήστε τον διάδρομο από το τμήμα της επιφάνειας τρεξίματος που είναι στραμμένο προς το μέρος σας και πιέστε την επιφάνεια τρεξίματος λίγο προς την κατεύθυνση του κόκπιτ. Για την απασφάλιση πρέπει να πιέσετε ελαφρά με το πόδι σας το κάλυμμα ασφάλισης. Τώρα η επιφάνεια τρεξίματος ξεδιπλώνει πάλι προς τη θέση εκγύμνασης.

7.3 Μετακίνηση

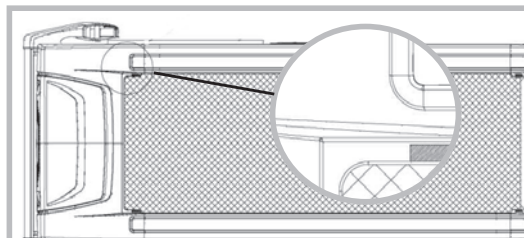
Πρώτα αφαιρέστε το φινιρίσμα από την πρίζα και αφήστε το τροφοδοτικό παράμερα. **Ο διάδρομος επιτρέπεται να μετακινείται μόνο διπλωμένος και τελείως απαλλαγμένος από ηλεκτρική τάση.** Για τη μετακίνηση, γείρετε το διάδρομο, όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα, πάνω στους προβλεπόμενους για το σκοπό αυτό τροχούς μεταφοράς, και σπρώξτε τον προς τα εμπρός ή τραβήξτε τον προς τα πίσω.



8. Ρυθμίσεις του ιμάντα τρεξίματος

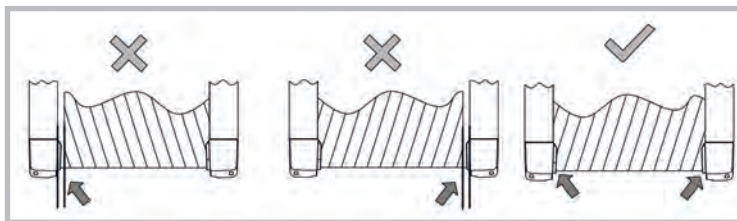
Προσοχή!

Κατά τη χρήση του διαδρόμου πρέπει να προσέχεται ότι ο ιμάντας τρεξίματος βρίσκεται ανάμεσα στις σπινθήρες. Αν δεν ισχύει αυτό, σταματήστε την εκγύμναση στο διάδρομο και ρυθμίστε αντίστοιχα τον ιμάντα τρεξίματος.



8.1 Ρύθμιση του ιμάντα τρεξίματος

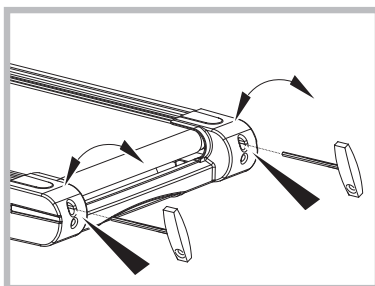
Η ρύθμιση του ιμάντα γίνεται κατά την κίνηση του ιμάντα με ταχύτητα 6 km/h (ή μικρότερη αν χρειαστεί). Κατά τη ρύθμιση δεν πρέπει να τρέχει κανένα άτομο πάνω στον ιμάντα! Αν ο ιμάντας μετατοπίζεται προς τα δεξιά, περιστρέψτε τη δεξιά βίδα ρύθμισης (παραπάνω εικόνα) με το παρεχόμενο κλειδί κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής δεξιόστροφα. Χρησιμοποιήστε το διάδρομο και ελέγξτε την κίνησή του. Επαναλάβετε τη διαδικασία, έως ότου ο διάδρομος κινείται ευθεία. Αν ο ιμάντας αποκλίνει προς τα αριστερά, περιστρέψτε τη δεξιά βίδα ρύθμισης (παραπάνω εικόνα) με το παρεχόμενο κλειδί κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής αριστερόστροφα. Χρησιμοποιήστε το διάδρομο και ελέγξτε την κίνησή του. Επαναλάβετε τη διαδικασία, έως ότου ο διάδρομος κινείται ευθεία.



8.2 Τέντωμα του ιμάντα

Περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης (παραπάνω εικόνα) το πολύ μία στροφή δεξιόστροφα. Επαναλάβετε τη διαδικασία στην άλλη πλευρά. Ελέγξτε αν ο ιμάντας του διαδρόμου γλιστρά. Αν ναι, πρέπει να επαναλάβετε άλλη μία φορά τη διαδικασία που περιγράφηκε.

Κατά την ευθυγράμμιση και τη σύσφιξη της ταινίας να ενεργείτε πολύ προσεκτικά, επειδή σε περίπτωση που το τέντωμα είναι πολύ μεγαλύτερο ή μικρότερο από το κανονικό μπορεί να προκληθούν ζημιές στο διάδρομο!



9. Λίπανση του ιμάντα τρεξίματος

Προσοχή!

Η λίπανση του ιμάντα τρεξίματος με ειδικό σπρέυ σιλικόνης για διαδρόμους είναι -μαζί με τις ρυθμίσεις του ιμάντα- οι πιο σημαντικές εργασίες συντήρησης για το διάδρομο γυμναστικής. Ανεπαρκής ποσότητα λιπαντικού κάτω από τον ιμάντα τρεξίματος, προκαλεί πρόσθετο φορτίο τριβών στο μοτέρ του διαδρόμου και τελικά καταλήγει στη δυσλειτουργία ή/και την καταστροφή ολόκληρου του συστήματος κίνησής του.

Βλάβες που προκύπτουν από μη σωστή λίπανση του διαδρόμου δεν καλύπτονται από την εγγύηση του μηχανήματος.

Η λίπανση του μηχανήματος θα πρέπει να γίνεται:

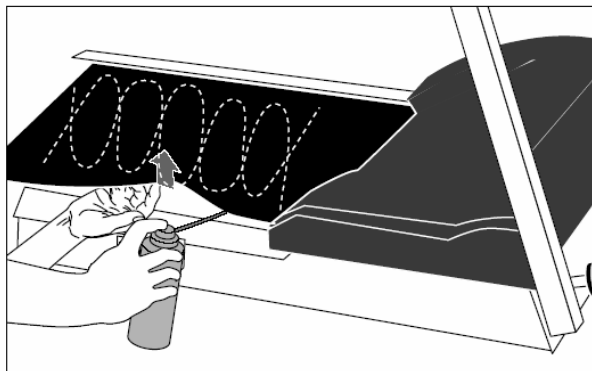
- * πριν την πρώτη λειτουργία του
- * ανά 10 ώρες λειτουργίας ή ανά 2 μήνες
- * μετά από παρατεταμένη μη χρήση του μηχανήματος

Δείτε την παρακάτω εικόνα.

Εισάγετε το άκρο του σπρέυ κάτω από τον ιμάντα τρεξίματος, και ψεκάστε κατά μήκος του τόσο από την αριστερή όσο και από τη δεξιά πλευρά.

Θέστε τον ιμάντα σε κίνηση για μερικά λεπτά -χωρίς να είναι κάποιος επάνω του- έτσι ώστε το υγρό να απλωθεί παντού.

Σκουπίστε τυχόν πλεονάζουσα ποσότητα με ένα μαλακό πανί.



10. Υποδείξεις για τη μέτρηση του σφυγμού στα χέρια

Οι αισθητήρες σφυγμού χεριών στην εικόνα, σας επιτρέπουν να μετρήσετε το σφυγμό σας ακόμα και χωρίς σύνδεση Bluetooth. Για το σκοπό αυτό πιάνετε τις επιφάνειες επαφής πάντα και με τα δύο χέρια και κρατάτε τα χέρια σας ακίνητα. Προσέχετε να αποφεύγετε τις συσπάσεις και το τρίψιμο των χεριών πάνω στις επιφάνειες επαφής. Κατόπιν η πολύ μικρή τάση που παράγεται από τη σύσπαση της καρδιάς συλλαμβάνεται από τους αισθητήρες χεριών και αναλύεται από το ηλεκτρονικό σύστημα. Τότε ο σφυγμός σας εμφανίζεται στην οθόνη ενδείξεων.



11. Οδηγίες εκγύμνασης

Πριν ξεκινήσετε την εκγύμναση, πρέπει να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω υποδείξεις!

11.1 Σχεδιασμός και έλεγχος της εκγύμνασής σας στο διάδρομο

Η βάση για το σχεδιασμό της εκγύμνασης είναι η πραγματική σας σωματική ικανότητα απόδοσης. Με ένα τεστ κόπωσης, ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί να προσδιορίσει την προσωπική σας ικανότητα απόδοσης, η οποία αποτελεί τη βάση για τη σχεδίαση της εκγύμνασής σας. Σε περίπτωση που δεν υποβληθείτε σε τεστ κόπωσης, πρέπει οπωσδήποτε να αποφύγετε υψηλή καταπόνηση ή υπερφόρτιση κατά την εκγύμναση. Για το σχεδιασμό θα πρέπει να λάβετε υπόψη τον εξής κανόνα: Η εκγύμναση αντοχής ρυθμίζεται τόσο μέσω της έντασης της άσκησης όσο και μέσω του επιπέδου / της έντασης της άσκησης.

11.2 Ενδεικτικές τιμές για την εκγύμναση αντοχής

Ένταση άσκησης

Η ένταση της άσκησης κατά την εκγύμναση στο διάδρομο ελέγχεται κατά προτίμηση μέσω της συχνότητας των παλμών της καρδιάς σας.

Μέγιστος σφυγμός:

Κάποιος μπορεί να καταλάβει την επίτευξη του δικού του μέγιστου σφυγμού υπό μέγιστη φόρτιση εκγύμνασης. Η μέγιστη επιτυχανόμενη καρδιακή συχνότητα εξαρτάται από την ηλικία. Ισχύει ο εμπειρικός κανόνας: Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα ανά λεπτό αντιστοιχεί σε 220 παλμούς μείον την ηλικία.

Παράδειγμα: Ηλικία 50 ετών > 220 – 50 = 170 παλμοί/λεπτό.

Σφυγμός άσκησης:

Η βέλτιστη ένταση άσκησης επιτυγχάνεται στο 65–75% της καρδιακής/ κυκλοφορικής ικανότητας του εκάστοτε ατόμου (βλ. διάγραμμα).

65% = Στόχος της εκγύμνασης η καύση λίπους

75% = Στόχος της εκγύμνασης η βελτιωμένη φυσική κατάσταση

Κατά την εκγύμναση με τον διάδρομο, η ένταση ρυθμίζεται αφ' ενός μέσω της ταχύτητας κίνησης και αφ' ετέρου μέσω της κλίσης της επιφάνειας βαδίσματος ή τρεξίματος. Οι αρχάριοι πρέπει να αποφεύγουν πολύ γρήγορο ρυθμό βαδίσματος ή εκγύμναση με πολύ μεγάλη γωνία κλίσης της επιφάνειας βαδίσματος, γιατί στην περίπτωση αυτή μπορεί να προκύψει γρήγορα υπέρβαση της συνιστώμενης περιοχής συχνότητας παλμών. Κατά την εκγύμναση με τον διάδρομο, θα πρέπει να προσδιορίσετε τον δικό σας ρυθμό βαδίσματος ή τρεξίματος και γωνία κλίσης ώστε να επιτυγχάνετε τη βέλτιστη συχνότητα παλμών σύμφωνα με τα στοιχεία

που αναφέρθηκαν παραπάνω. Κατά τη διάρκεια του βαδίσματος ή τρεξίματος ελέγχετε βάσει της συχνότητας του σφυγμού σας αν γυμνάζεστε εντός της δικής σας περιοχής έντασης.

Έκταση άσκησης

Διάρκεια μια μονάδας εκγύμνασης και συχνότητά της ανά εβδομάδα:

Η βέλτιστη έκταση προσπάθειας επιτυγχάνεται όταν για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα επιτυγχάνεται 65–75% της καρδιακής/ κυκλοφορικής ικανότητας του εκάστοτε ατόμου.

Προθέρμανση

Στην αρχή κάθε κύκλου εκγύμνασης θα πρέπει να κάνετε ένα ζέσταμα για 3-5 λεπτά με αργά αυξανόμενη ένταση, ώστε να φέρετε το καρδιαγγειακό σας σύστημα και το μυϊκό σας σύστημα στη σωστή «θερμοκρασία».

Αποθεραπεία

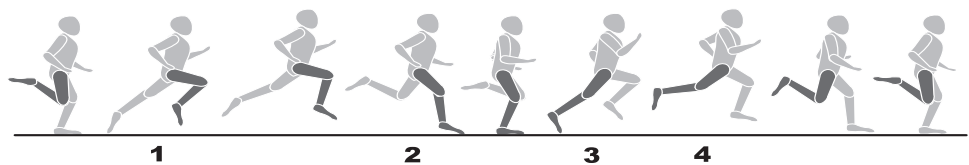
Εξίσου σημαντική είναι και η καλούμενη αποθεραπεία. Μετά από κάθε εκγύμναση, θα πρέπει να συνεχίσετε το αργό βάδισμα για ακόμα περ. 2-3 λεπτά. Η προσπάθεια για την περαιτέρω σας εκγύμναση αντοχής, θα πρέπει οπωσδήποτε πρώτα να αυξηθεί μέσω της έκτασης της άσκησης, π.χ. με καθημερινή άσκηση 20 λεπτών αντί για 10 παρά με 3 φορές εκγύμναση την εβδομάδα αντί για 2. Πέρα από τον ξεχωριστό σχεδιασμό της εκγύμνασης αντοχής σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα εκγύμνασης που είναι ενσωματωμένα στον υπολογιστή εκγύμνασης του διαδρόμου.

12. Βιομηχανολογία του διαδρόμου

Μορφή εκγύμνασης και εκτέλεση των κινήσεων

Πάνω στο διάδρομο μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι πιο διαφορετικές μορφές εκγύμνασης από περπάτημα σε βάδην έως σπριντ. Η εκτέλεση κίνησης για περπάτημα, βάδην, τρέξιμο και σπριντ υποδιαιρείται σε τέσσερις φάσεις:

Φάση	Έναρξη	Τέλος	Υποδείξεις/ Περιγραφή κίνησης
Μπροστινή φάση ώθησης	Πόδι στήριξης κάτω από το κέντρο βάρους του σώματος	Επαφή του ποδιού με το έδαφος	Εδώ λαμβάνει χώρα η μέγιστη ανύψωση γονάτου και χρησιμεύει κυρίως για την ώθηση του ποδιού προς τα εμπρός. Κατά την επαφή του ποδιού με το έδαφος, εντός χρόνου 10-20 ms τα κάτω άκρα προστατεύονται από μια παθητική κίνηση επιβράδυνσης.
Μπροστινή φάση στήριξης	Επαφή του ποδιού με το έδαφος	Κατακόρυφη στάση σώματος	Κατά την επαφή του ποδιού με το έδαφος προκύπτουν δυνάμεις οι οποίες ξεπερνούν το 2πλάσιο έως 3πλάσιο του σωματικού βάρους. Επομένως πρέπει να προσέχετε να φοράτε τα κατάλληλα υποδήματα ώστε να απορροφούνται επαρκώς οι δυνάμεις που προκύπτουν και να εξασφαλίζεται υγιής ηρνησιμότητα του ποδιού.
Πίσω φάση στήριξης	Κατακόρυφη στάση σώματος	Απώθηση του ποδιού στο έδαφος	Στην τελική φάση το πόδι τεντώνεται και λαμβάνει χώρα απώθηση του ποδιού μέσω του πρώτου δακτύλου του ποδιού.
Πίσω φάση ώθησης	Απώθηση του ποδιού	Κατακόρυφη στάση σώματος	



13. Υποδείξεις εκγύμνασης

Η ακολουθία κινήσεων για το τρέξιμο θα πρέπει να είναι γνωστή σε όλους. Ωστόσο πρέπει κατά την εκγύμναση με τρέξιμο στο διάδρομο να λαμβάνονται υπόψη ορισμένα σημεία:

- Πάντα πριν την εκγύμναση να προσέχετε για τη σωστή κατάσταση και στάση της συσκευής.
- Ανεβαίνετε στη συσκευή και κατεβαίνετε από αυτή μόνο αφού έχει ακινητοποιηθεί πλήρως και όταν το κάνετε ν κρατάτε σταθερά τη λαβή.
- Πριν την εκκίνηση το διαδρόμο στερεώστε το λουρί του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας.
- Να εκγυμνάζεστε με κατάλληλα υποδήματα τρεξιματος/αθλητικά υποδήματα.
- Το τρέξιμο πάνω σε ένα διάδρομο διαφέρει από το τρέξιμο σε κανονικό υπόβαθρο. Επομένως, θα πρέπει να προετοιμάζεστε με αργό περπάτημα πάνω στον διάδρομο για την εκγύμναση με τρέξιμο.
- Κατά τη διάρκεια των πρώτων κύκλων εκγύμνασης να κρατάτε σταθερά τη χειρολαβή για να αποφύγετε ανεξέλεγκτες κινήσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πτώση. Αυτό ισχύει ιδιαίτερος κατά το χειρισμό του υπολογιστή κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης στο διάδρομο.
- Οι αρχάριοι δεν θα πρέπει να ρυθμίζουν τη γωνία κλίσης της επιφάνειας του διαδρόμου σε πολύ ψηλή θέση, για να αποφύγουν την υπερβολική φόρτιση εκγύμνασης.
- Να τρέχετε όσο το δυνατόν με πιο σταθερό ρυθμό.
- Να γυμνάζεστε μόνο στο μέσον της επιφάνειας του διαδρόμου.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Το προϊόν KETTLER 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 **KETTLER** 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 επαγγελματική χρήση του μηχανήματος.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη έχει προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά τη μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

A. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:
Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική Τηλέφωνο
Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 9536512

Fax: (+30) 210 9579073

E-mail: service@leos.gr

Ιστοσελίδα: www.leos.gr



ΛΕΟΣ Α.Ε.
Λεύκης 111, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής Τηλ:
(+30) 210 953 6512
Fax: (+30) 210 957 9073
www.leos.gr - info@leos.gr