

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION



APP READY 3.0

**MIRAGE C60**

**ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και για να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά εξ' ολοκλήρου -και όχι αποσπασματικά- το παρόν ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.

**LEOS**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	4
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	7
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ	8
ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ	11
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ	13
ΚΟΝΣΟΛΑ	14
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	17
ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ	18
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	19
ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	20
ΕΓΓΥΗΣΗ	23

# ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

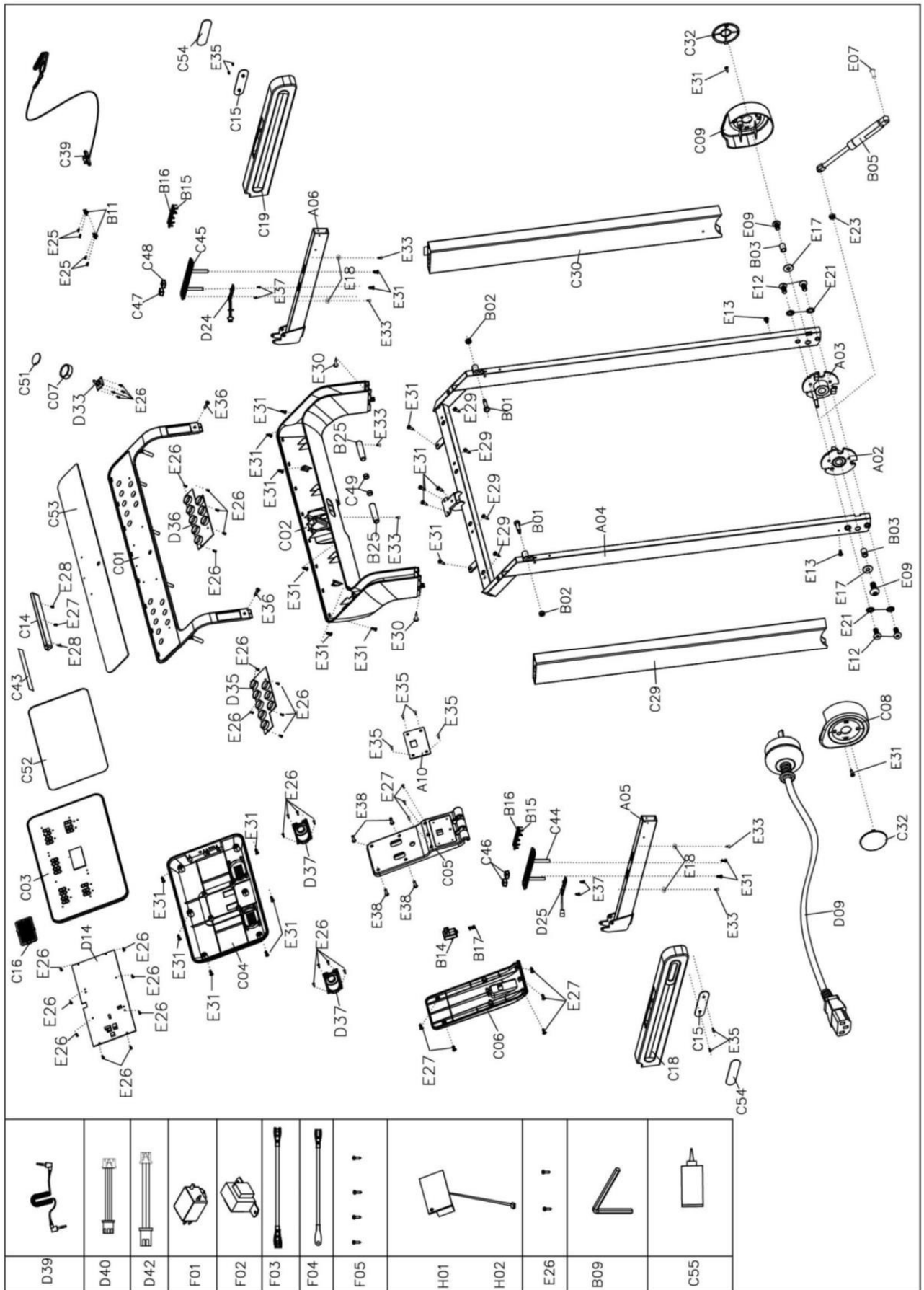
## ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

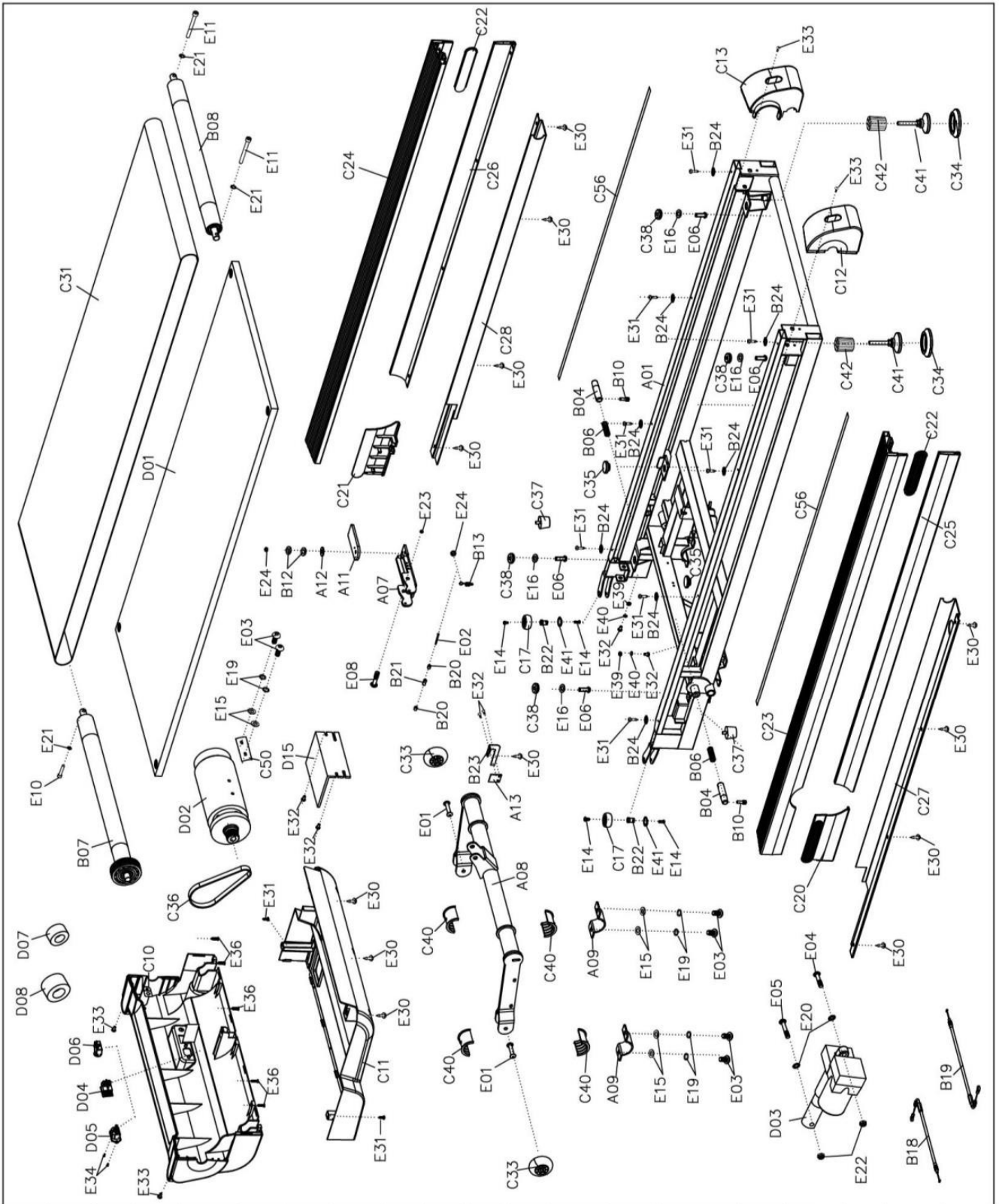
- Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο και οποιοδήποτε άλλο φύλλο οδηγιών επισυνάπτεται.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο εντός της οικίας. Οι διαδικασίες και οι οδηγίες χρήσης πρέπει να εξηγηθούν σε όλα τα μέλη της οικογένειας ή φίλους που θα το χρησιμοποιήσουν.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια, σε απόσταση τουλάχιστον 1m από άλλα αντικείμενα και καλύψτε το πάτωμα από κάτω του για την πρόληψη τυχόν ζημιών.
- Βεβαιωθείτε ότι όσοι χρησιμοποιούν το μηχάνημα έχουν κατανοήσει τις οδηγίες. Επιβλέψτε τα πρώτα στάδια της προπόνησης. Οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να είναι πάντα κοντά στο μηχάνημα για γρήγορη αναφορά σε περίπτωση ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα 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 μηχάνημα βρίσκεται σε λειτουργία.
- Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, νιώσετε ζάλη, πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή, σταματήστε **ΑΜΕΣΩΣ** την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Ελέγχετε περιοδικά το σφίξιμο όλων των βιδών και συνδετικών υλικών ενώσεων καθώς και την ακεραιότητα όλων των επιμέρους μερών του μηχανήματος.
- Το μηχάνημα πρέπει να συνδεθεί σε γειωμένη πρίζα.

## ΜΗ ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- ΜΗΝ εγκαταστήσετε το μηχάνημα σε γυμναστήρια ή σε χώρους που χρησιμοποιούνται για επαγγελματική άσκηση, δεν έχει σχεδιαστεί για εντατική χρήση σε επαγγελματικές δραστηριότητες ή για τους σκοπούς αποκατάστασης.
- ΜΗ συνδέσετε το μηχάνημα στην πρίζα πριν ολοκληρώσετε όλες τις διαδικασίες συναρμολόγησης.
- ΜΗΝ τοποθετείτε ποτήρια ή μπουκάλια με υγρά κοντά στο μηχάνημα.
- ΜΗΝ καθαρίζετε την κονσόλα και τα πλαστικά μέρη του μηχανήματος με αιχμηρά αντικείμενα, βούρτσες, σφουγγάρια ή σκληρά χημικά.
- ΜΗΝ αποσυναρμολογείτε τα απαραίτητα εξαρτήματα, εκτός εάν αυτό καθορίζεται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- ΜΗ μετακινείτε το μηχάνημα τραβώντας το από το καλώδιο τροφοδοσίας.
- ΜΗΝ τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας για να το αποσυνδέσετε από την πρίζα.
- ΜΗΝ τοποθετείτε το μηχάνημα έξω από το σπίτι ή σε έκθεση σε καιρικά φαινόμενα (βροχή, ήλιο κλπ).
- ΜΗΝ αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να έχουν πρόσβαση στο μηχάνημα.
- ΜΗ χρησιμοποιείτε το μηχάνημα εάν έχει υποστεί βλάβη ή καταστραφεί το καλώδιο τροφοδοσίας. Σε περίπτωση βλάβης ή δυσλειτουργίας του, απενεργοποιήστε το και μην το πειράζετε. Για τις επισκευές επικοινωνήστε με το εξειδικευμένο κέντρο τεχνικής υποστήριξης της αντιπροσωπείας.
- 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.

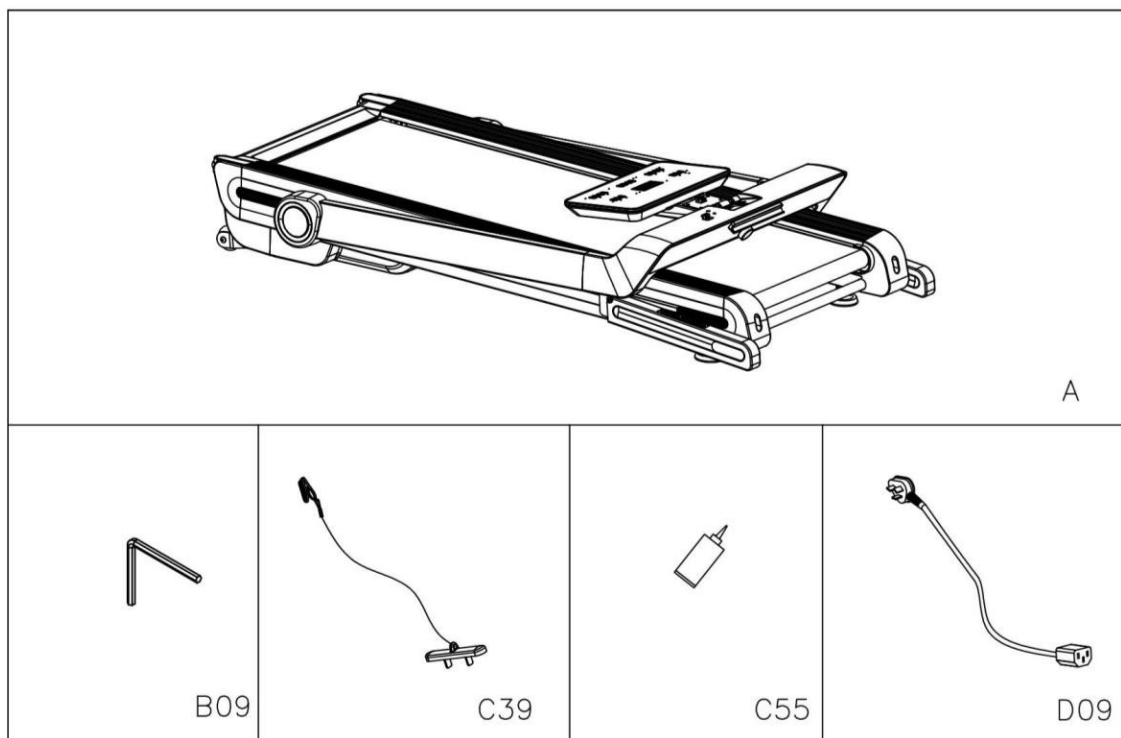
# ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ





D10	
D11	
D12	
D13	
D16	
D17	
D18	
D19	
D20	
D21	
D22	
D23	
D26	
D27	
D28	
D29	
D30	
D31	
D32	
D34	

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

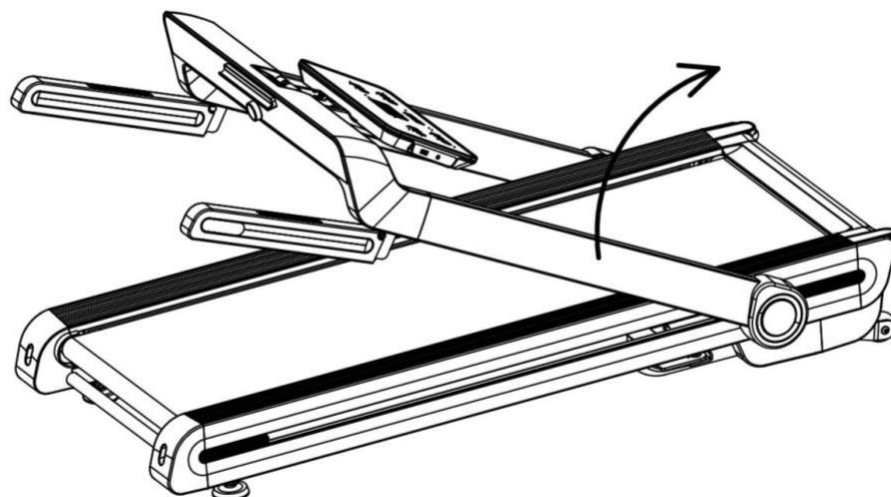
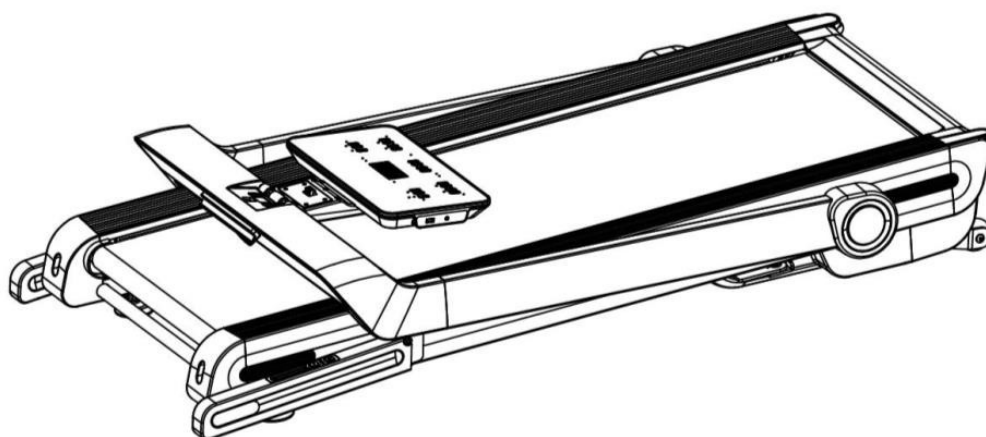
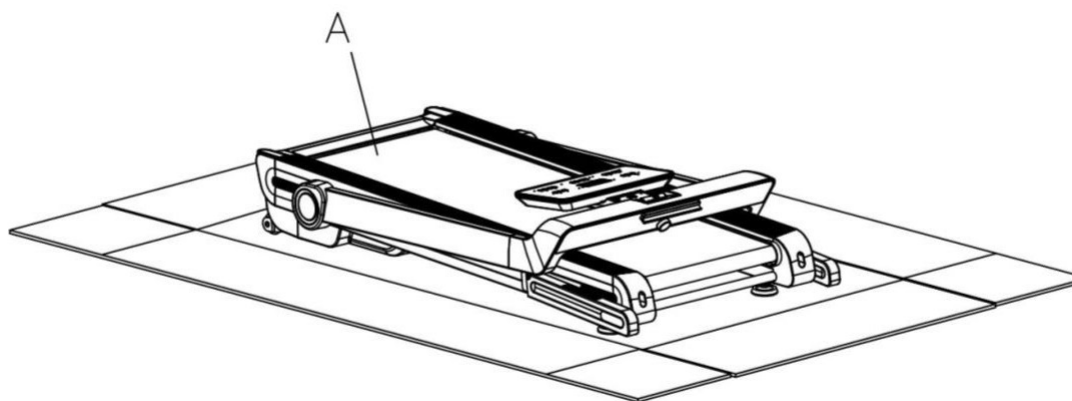


A/A	Περιγραφή	Τμχ.
A	Main frame	1
B09	6# Allen wrench	1
C39	Safety key set	1
C55	Silicone oil	1
D09	Power wire	1

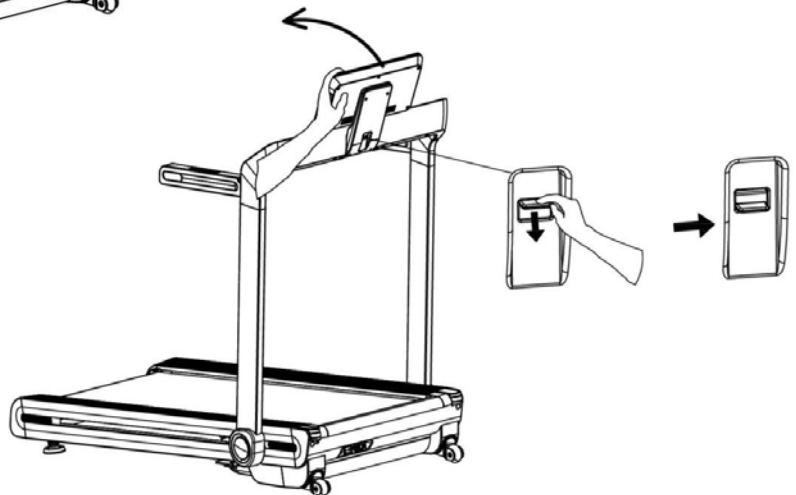
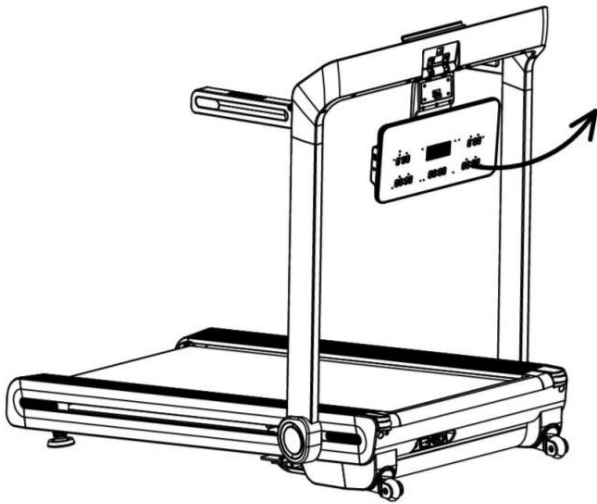
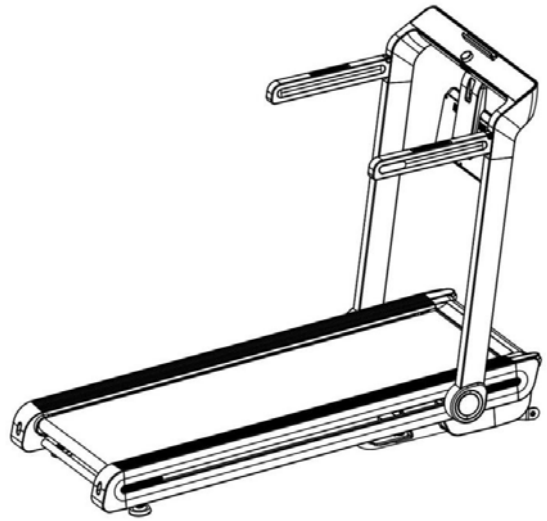
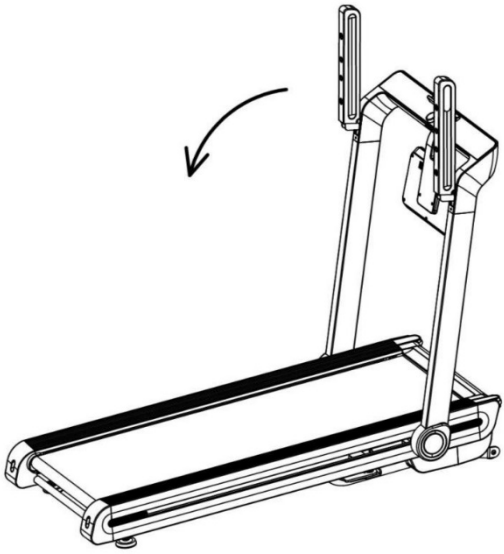
## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

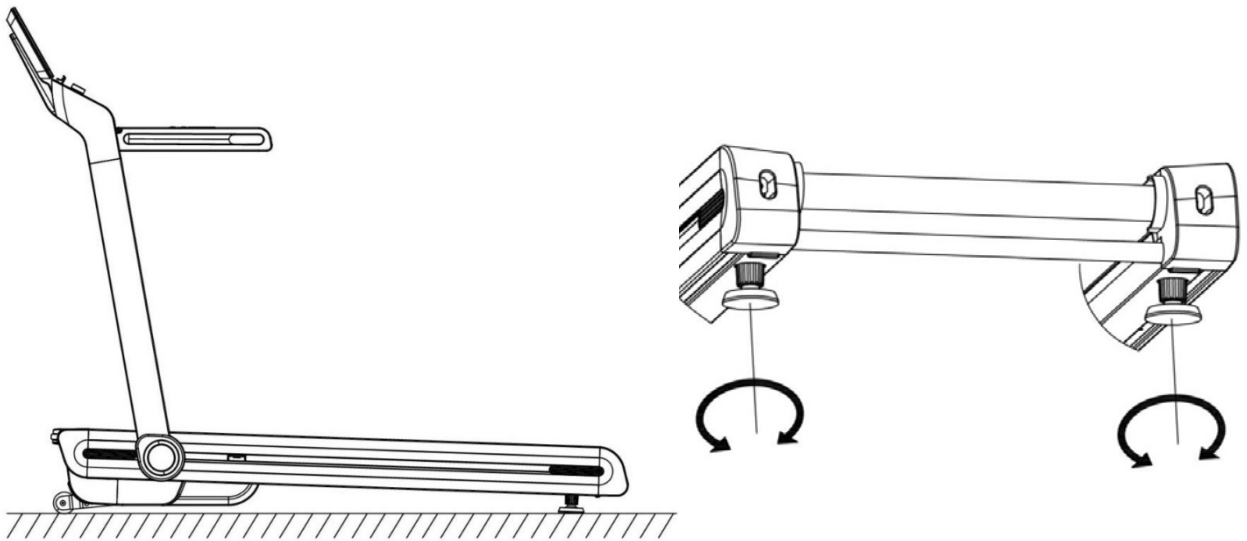
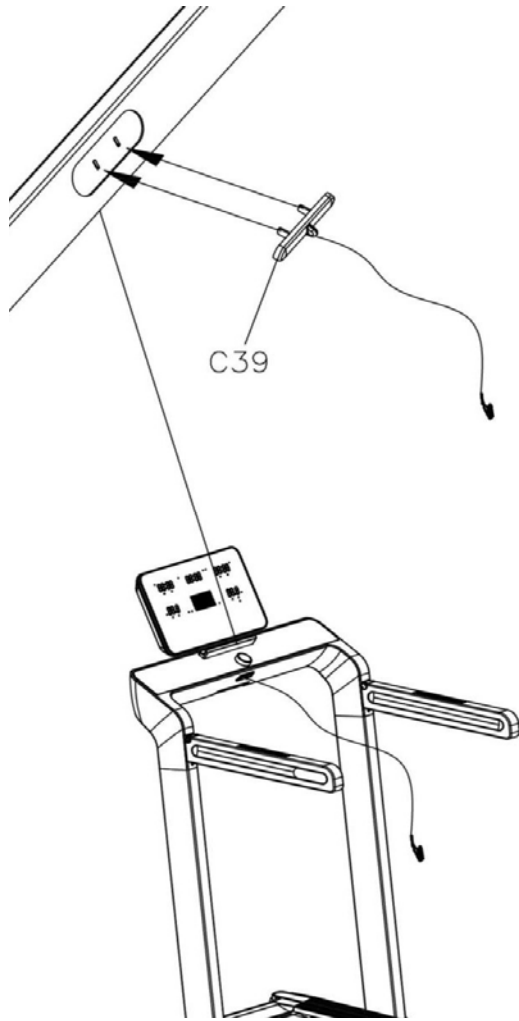
Ο διάδρομος γυμναστικής είναι προ-συναρμολογημένος.

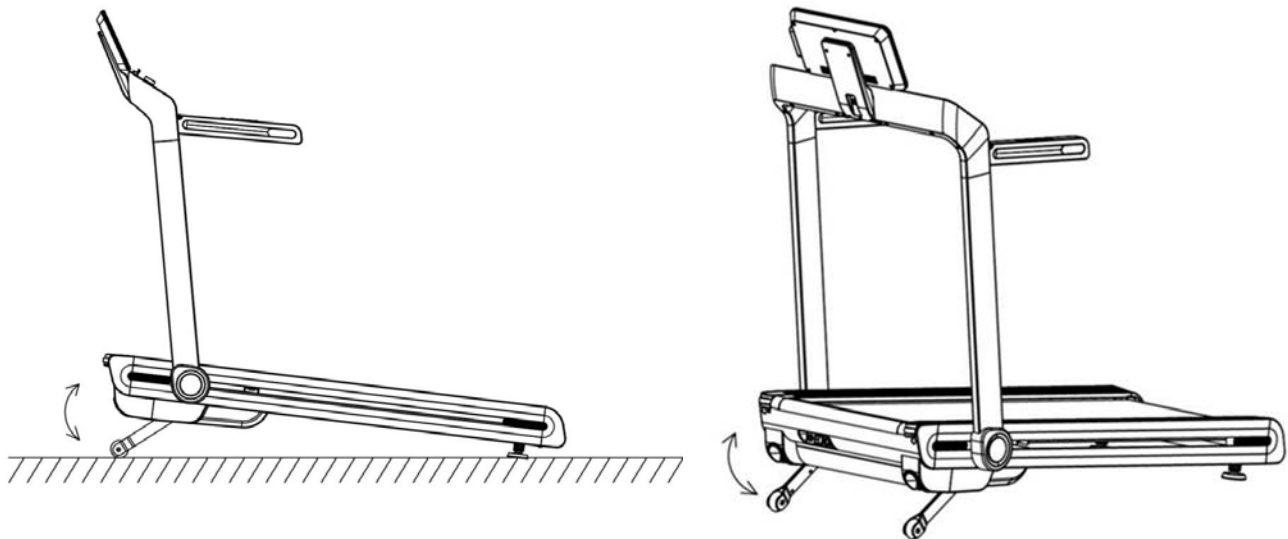
Τα βήματα που απαιτούνται για να τεθεί σε λειτουργία απεικονίζονται παρακάτω.



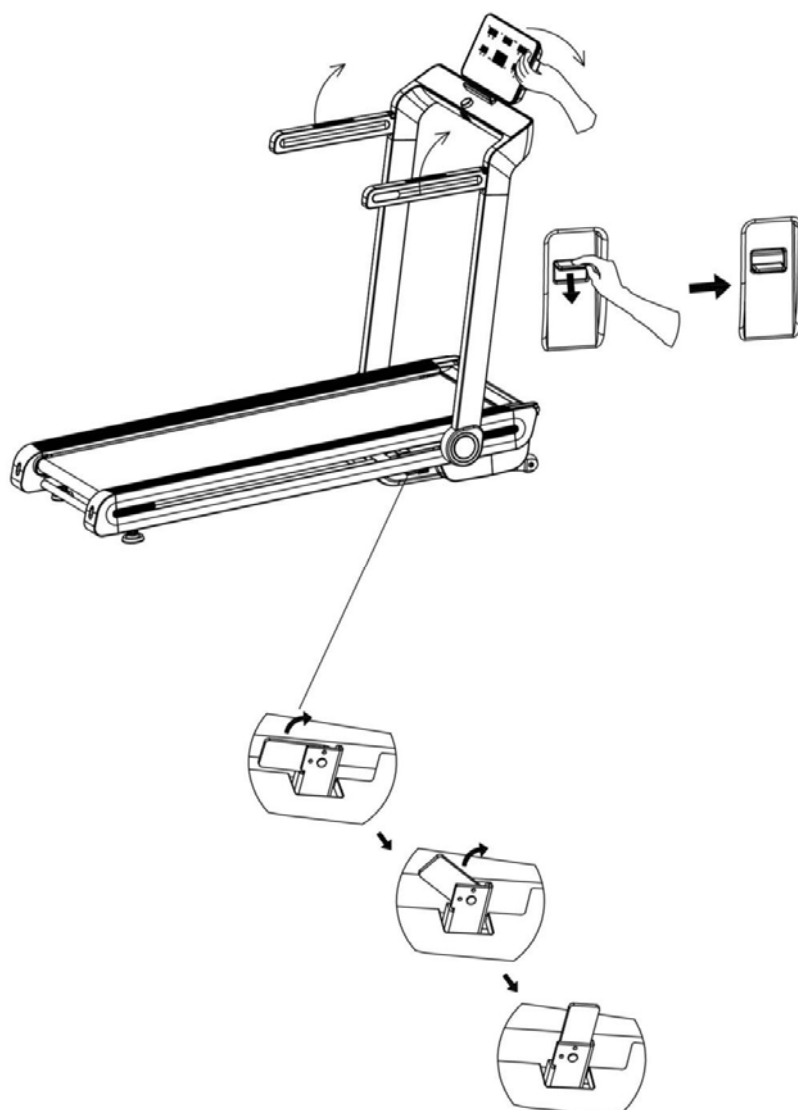


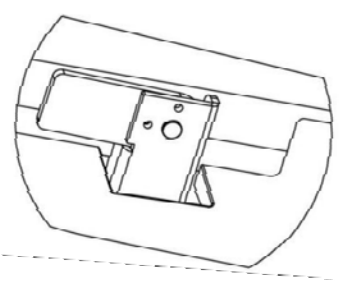
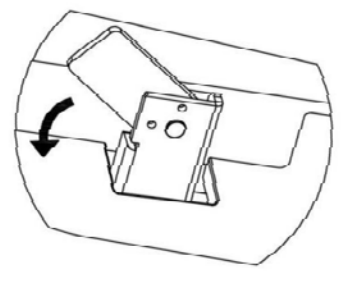
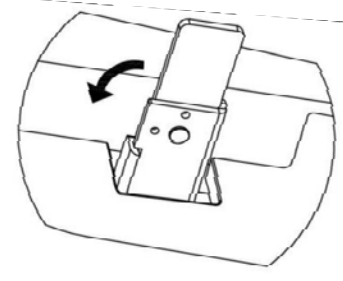
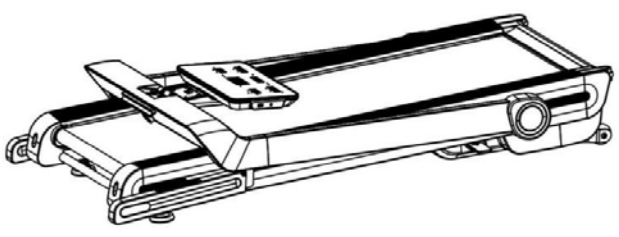
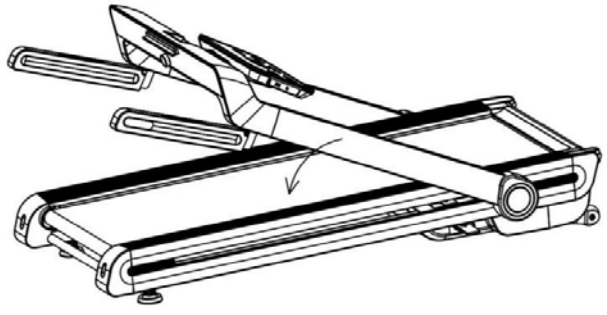
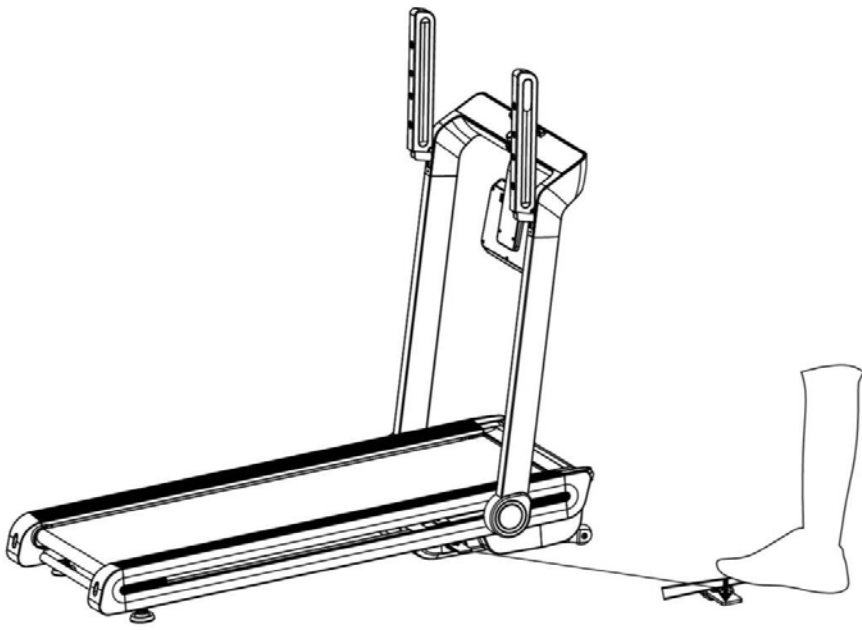




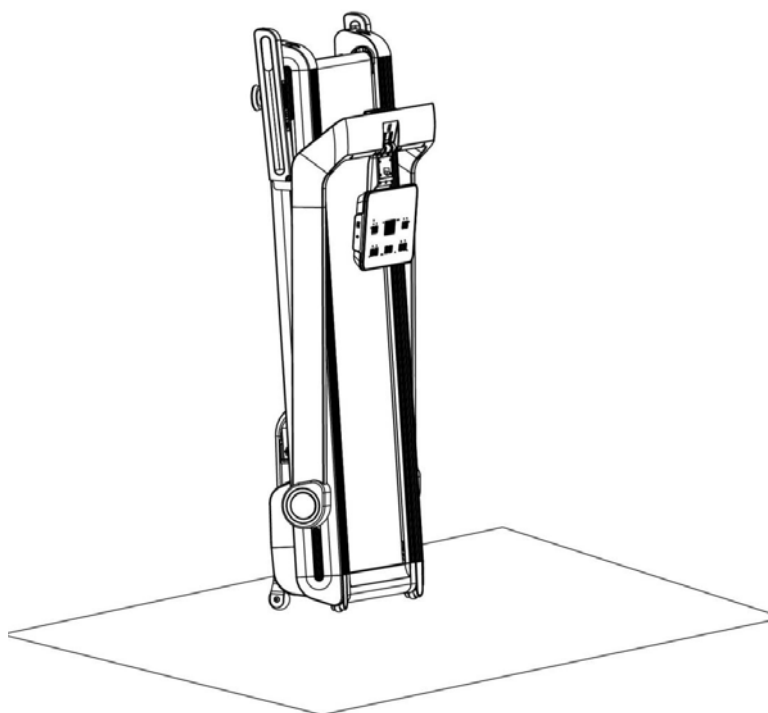
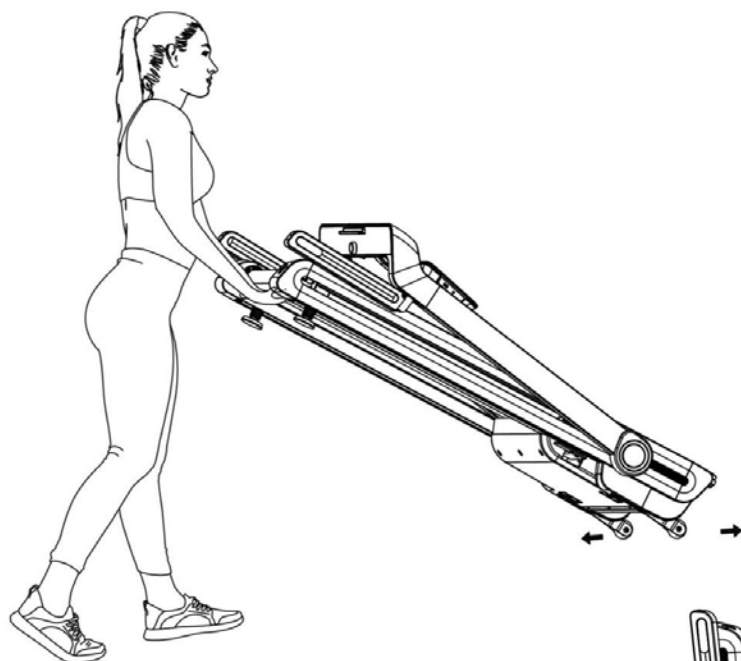
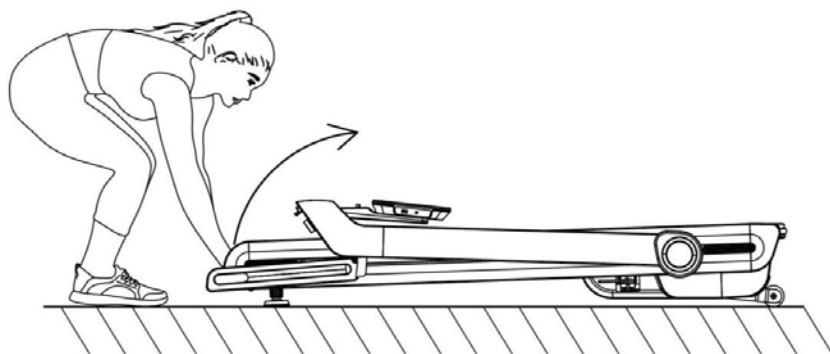


## ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

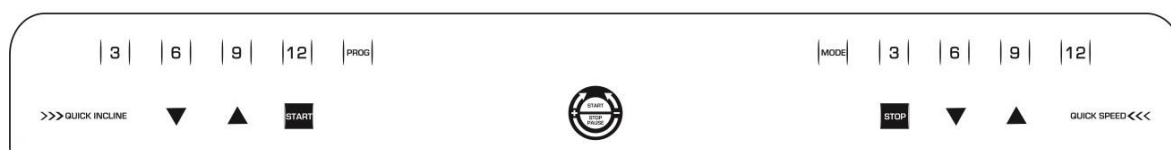
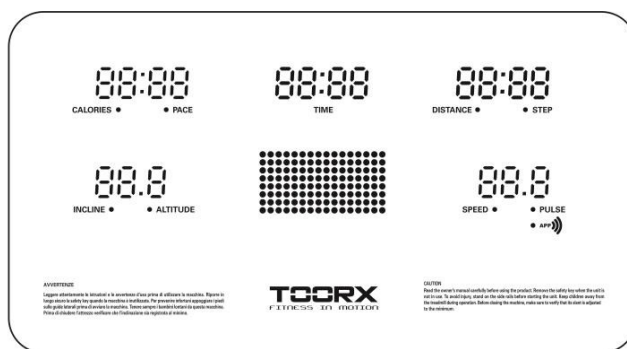




## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



# ΚΟΝΣΟΛΑ



## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:

1. ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΛΙΣΗΣ: Πατήστε τα πλήκτρα 3-6-9-12 για άμεση επιλογή κλίσης.
2. INCLINE-/INCLINE+: Πατήστε τα τριγωνικά πλήκτρα για να ρυθμίσετε την κλίση.
3. PROG: Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε ανάμεσα σε 24 προγράμματα, 4 προγράμματα χρήστη, 4 HRC και λειτουργία αξιολόγησης φυσικής κατάστασης.
4. START: Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να ξεκινήσετε το μηχάνημα ανά πάσα στιγμή.
5. START/PAUSE/STOP: Πατήστε το μεσαίο πλήκτρο για εκκίνηση/παύση/διακοπή λειτουργίας του μηχανήματος, στρίψτε το αριστερά/δεξιά για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.
  - Σε κατάσταση επιλογής προγράμματος, γυρίστε το πλήκτρο για να επιλέξετε πρόγραμμα (P01-P24, U01-U04, HP1-HP4, FAT), πατήστε το πλήκτρο για να εισέλθετε στο πρόγραμμα και να ορίσετε τις παραμέτρους της άσκησης και, στη συνέχεια, πατήστε το ελαφρά για να ξεκινήσει ο διάδρομος ή πατήστε το παρατεταμένα για να επιστρέψετε σε κατάσταση αναμονής.
  - Σε χειροκίνητη λειτουργία, πατήστε το πλήκτρο για να ξεκινήσει ο διάδρομος μετά από αντίστροφη μέτρηση 3”.
  - Σε κατάσταση παύσης, πατήστε ελαφρά το πλήκτρο για να επανεκκινήσετε το μηχάνημα.
  - Σε κατάσταση παύσης, πατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα για 3” για να σταματήσετε το μηχάνημα και να επαναφέρετε τις αρχικές ρυθμίσεις.
  - Σε κατάσταση αναμονής, γυρίστε το πλήκτρο δεξιόστροφα για να αυξήσετε την ταχύτητα ή αριστερόστροφα για να μειώσετε την ταχύτητα.
6. MODE: Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε μεταξύ των στόχων προπόνησης: χρόνου, απόστασης, θερμίδων.
7. STOP: Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να θέσετε σε παύση ή για να σταματήσετε την κίνηση του διαδρόμου.
8. ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ: Πατήστε τα πλήκτρα 3-6-9-12 για άμεση επιλογή ταχύτητας.
9. SPEED-/SPEED+ : Πατήστε τα τριγωνικά πλήκτρα για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.

## **MEDIA HUB:**

1. ΕΙΣΟΔΟΣ MP3: Τοποθετήστε το καλώδιο MP3 για αναπαραγωγή μουσικής από συσκευή.
2. ΕΙΣΟΔΟΣ USB: Τοποθετήστε USB για να φορτίσετε τη συσκευή.

## **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ:**

1. CALORIES/PACE: Εμφανίζει τις θερμίδες που καταναλώσατε / Εμφανίζει το χρόνο κατά τον οποίο διανύσατε 1 χιλιόμετρο.
2. TIME: Εμφανίζει την ώρα που έχετε τρέξει.
3. DISTANCE/STEP: Εμφανίζει την απόσταση που έχετε τρέξει / Εμφανίζει τα συνολικά βήματα που έχετε περπατήσει.
4. INCLINE/ALTITUDE: Εμφανίζει την τρέχουσα κλίση, μπορείτε να την αυξομειώσετε πατώντας τα τριγωνικά πλήκτρα / Εμφανίζει το υψόμετρο.
5. SPEED: Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα, μπορείτε να την αυξομειώσετε πατώντας τα τριγωνικά πλήκτρα
6. PULSE: Εμφανίζει τον καρδιακό παλμό του χρήστη **-ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΟ ΔΕΔΟΜΕΝΟ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**. Κρατήστε τον αισθητήρα καρδιακού παλμού χεριών και με τα δύο χέρια, η μέτρηση θα εμφανιστεί στην κονσόλα μετά από περίπου 5".
7. MODE: Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να ορίσετε τιμές στα TIME, DISTANCE, CALORIES.
  - Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο MODE, επιλέξτε την επιθυμητή ένδειξη από τα TIME, DISTANCE, CALORIES.
  - Πατήστε τα τριγωνικά πλήκτρα SPEED+/- ή INCLINE+/- ή στρέψτε το πλήκτρο για να ορίσετε την τιμή στόχο της προπόνησης.
  - Πατήστε το πλήκτρο START, ο διάδρομος ξεκινά μετά από 3".
  - Πατήστε τα πλήκτρα SPEED+/- για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.
  - Πατήστε τα πλήκτρα INCLINE+/- για να ρυθμίσετε την κλίση.
8. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ: Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε μεταξύ 24 προγραμμάτων, 4 προγραμμάτων χρήστη, 4 HRC και της λειτουργίας αξιολόγησης φυσικής κατάστασης.
  - 8.1 24 προκαθορισμένα προγράμματα: Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο PROG, η κονσόλα θα εμφανίσει 24 προγράμματα για να επιλέξετε.
    - Πατήστε τα SPEED+/- ή το INCLINE+/- ή περιστρέψτε το πλήκτρο για να ορίσετε την τιμή στόχο της προπόνησης.
    - Κάθε πρόγραμμα διαιρείται σε 10 τμήματα. Κατά την έναρξη κάθε νέου τμήματος, ηχεί βομβητής.
    - Πατήστε τα SPEED+/- ή το INCLINE+/- ή περιστρέψτε το πλήκτρο για να αλλάξετε την ταχύτητα και την κλίση σε κάθε τμήμα.
    - Μόλις το πρόγραμμα ολοκληρωθεί, ηχεί βομβητής και ο διάδρομος σταματά.
  - 8.2 4 προγράμματα χρήστη: Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο PROG μέχρι να εμφανιστούν τα U1,U2,U3,U4.
    - Πατήστε το πλήκτρο SPEED+/- ή το INCLINE+/- ή περιστρέψτε το πλήκτρο για να ορίσετε την ώρα.
    - Πατήστε το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση και είσοδο στο επόμενο τμήμα. Επαναλάβετε μέχρι να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση και των 30 τμημάτων.

- Πατήστε τα SPEED+/- ή τα INCLINE+/- ή περιστρέψτε το πλήκτρο για να αλλάξετε την ταχύτητα ή την κλίση.
- Ορίστε το χρόνο της προπόνησης και πατήστε START για να ξεκινήσετε.

8.3 4 προγράμματα ελέγχου καρδιακού παλμού (HRC): Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο PROG μέχρι να εμφανιστούν τα HP1, HP2, HP3, HP4. **Η χρήση αυτών των προγραμμάτων απαιτεί να φοράτε ασύρματη ζώνη στήθους.**

-Η μέγιστη ταχύτητα είναι 10,0 χλμ/ώρα.

-Πατήστε το πλήκτρο MODE, στην οθόνη εμφανίζεται η προεπιλεγμένη ηλικία των 30 ετών. Χρησιμοποιήστε τα INCLINE+/- ή τα SPEED+/- ή περιστρέψτε το πλήκτρο για να επιλέξετε την ηλικία, την τιμή καρδιακού παλμού και το χρόνο.

-Ορίστε το χρόνο εκτέλεσης και πατήστε START για να ξεκινήσετε.

-Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μπορείτε να πατήσετε τα SPEED+/- ή τα INCLINE+/- ή να περιστρέψτε το πλήκτρο για να αλλάξετε ταχύτητα και κλίση. Παρόλα αυτά, το σύστημα θα προσαρμόσει την ταχύτητα και την κλίση για να φτάσει στην τιμή στόχου του καρδιακού παλμού σας.

8.4 Αξιολόγηση σωματικού λίπους και φυσικής κατάστασης (body fat): Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο PROG μέχρι να φτάσετε στο FAT.

-Πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισαγάγετε πληροφορίες. Ρυθμίστε την τιμή με τα SPEED+/- ή το πλήκτρο στα F-1 - F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)

-Πατήστε το πλήκτρο MODE για να εισέλθετε στο F-5 (F—5 BODY FAT TEST). Κρατήστε με τα χέρια σας τους αισθητήρες καρδιακού παλμού για 3". Η τιμή της αξιολόγησης θα εμφανιστεί στην οθόνη

**-ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΟ ΔΕΔΟΜΕΝΟ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	≤19	λιποβαρής
	FAT	-5	κανονικός
	FAT	-3	υπέρβαρος
	FAT	≥30	παχύσαρκος

#### **ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

Ανά πάσα στιγμή, εάν τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας από την ειδική υποδοχή της κονσόλας, το μηχάνημα θα σταματήσει. Η οθόνη θα εμφανίσει την ένδειξη "---" και θα ηχήσει βομβητής. Το μηχάνημα δεν μπορεί να λειτουργήσει μέχρι να τοποθετηθεί το κλειδί ασφαλείας ξανά στη θέση του.

#### **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**

Εάν το μηχάνημα δεν δεχτεί καμία εντολή για 10 συνεχόμενα λεπτά, τίθεται σε κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας. Για να το επαναφέρετε, βγάλτε και ξαναβάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του.



## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε ενέργεια καθαρισμού ή συντήρησης, βγάλτε το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα.

### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Μη χρησιμοποιείτε εύφλεκτες, τοξικές ή βαριές χημικές ουσίες για τον καθαρισμό αλλά μόνο προϊόντα με βάση το σαπούνι και το νερό και μαλακό πανί.

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 του μηχανήματος.

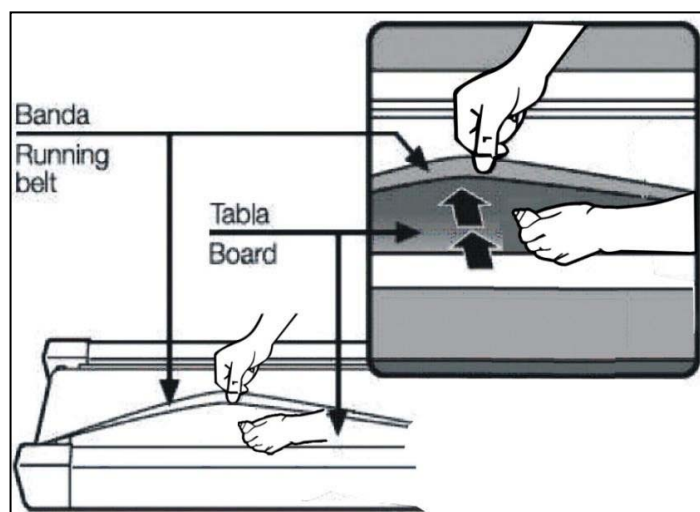
Κάθε εβδομάδα, καθαρίζετε την επιφάνεια τρεξίματος και τα πλαϊνά πατήματα χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο σφουγγάρι και ουδέτερο σαπούνι. Για να καθαρίσετε την κονσόλα, χρησιμοποιείτε ένα ελαφρά βρεγμένο πανί. Προσοχή να μην πέσουν υγρά. Προσοχή να μην πιέζετε υπερβολικά τα διάφορα μέρη, ειδικά την κονσόλα.

### ΛΙΠΑΝΣΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Η λίπανση της επιφάνειας τρεξίματος είναι μια σημαντική λειτουργία και πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες. Η έλλειψη λίπανσης της επιφάνειας τρεξίματος καταλήγει σε υπερβολική τριβή και δυσκολία κίνησης της επιφάνειας, προκαλεί βλάβη στο μοτέρ, την πλακέτα και τα ηλεκτρονικά μέρη. Η εγγύηση καλής λειτουργίας του οργάνου δεν καλύπτει ζημιές που οφείλονται σε αμέλεια ή έλλειψη συντήρησης.

Η επιφάνεια τρεξίματος πρέπει να λιπαίνεται με το ειδικό λιπαντικό σιλικόνης για διαδρόμους γυμναστικής περίπου κάθε 10 ώρες χρήσης ή μετά από παρατεταμένη περίοδο μη χρήσης ή σε κάθε περίπτωση που η επιφάνεια σας φαίνεται πολύ ξηρή ή δύσκολη στην κύλιση καθώς και πριν την πρώτη χρήση του μηχανήματος.

Ανασηκώστε με το χέρι σας την επιφάνεια τρεξίματος και λιπάνετε κατά μήκος όσο το δυνατό προς το κέντρο της επιφάνειας. Επαναλάβετε και για την αριστερή και για τη δεξιά πλευρά. Εκκινήστε τη λειτουργία της επιφάνειας σε χαμηλή ταχύτητα, χωρίς να βρίσκεται κάποιος επάνω της, για περίπου 5'. Στόχος είναι να απλωθεί το λιπαντικό σε όλη την έκταση της επιφάνειας. Απομακρύνετε το επιπλέον λιπαντικό από τις άκρες της επιφάνειας με ένα στεγνό πανί.



## ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ

### ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ

Τοποθετήστε το διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια. Θέστε τον ιμάντα σε κίνηση με ταχύτητα περίπου 6-8 km/h και παρατηρήστε εάν αποκλίνει από το κέντρο.

Εάν ο ιμάντας έχει μετακινηθεί προς τα δεξιά:

- αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του και το διακόπτη ρεύματος από την πρίζα,
- περιστρέψτε τη δεξιά βίδα ρύθμισης στο πίσω μέρος του διαδρόμου κατά 1/4 στροφής δεξιόστροφα,
- θέστε το διάδρομο σε λειτουργία και ελέγξτε πάλι εάν ο ιμάντας αποκλίνει.

Εάν ο ιμάντας έχει μετακινηθεί προς τα αριστερά:

- αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του και το διακόπτη ρεύματος από την πρίζα,
- περιστρέψτε την αριστερή βίδα ρύθμισης στο πίσω μέρος του διαδρόμου κατά 1/4 στροφής δεξιόστροφα,
- θέστε το διάδρομο σε λειτουργία και ελέγξτε πάλι εάν ο ιμάντας αποκλίνει.

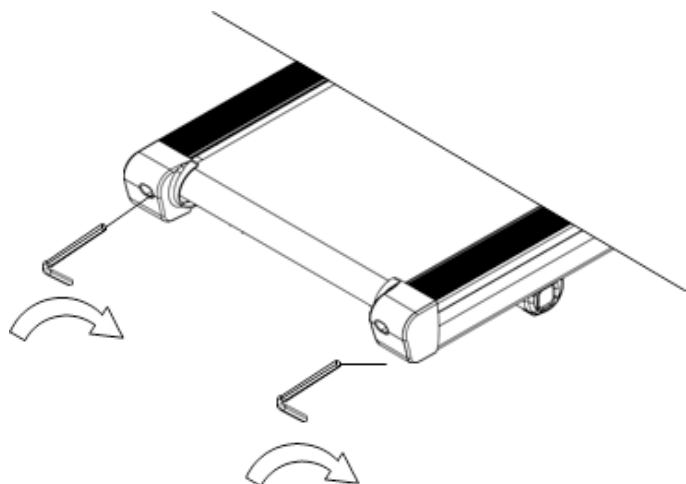
Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι ο ιμάντας τρεξίματος να ευθυγραμμιστεί στο κέντρο.

### ΤΕΝΤΩΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

Μετά από μεγάλη χρήση, ο ιμάντας ενδέχεται να χαλαρώσει και να χρειάζεται τέντωμα:

- αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του και το διακόπτη ρεύματος από την πρίζα,
- περιστρέψτε και τη δεξιά και την αριστερή βίδα ρύθμισης στο πίσω μέρος του διαδρόμου κατά 1/4 στροφής δεξιόστροφα,
- θέστε το διάδρομο σε λειτουργία και ελέγξτε πάλι εάν ο ιμάντας αποκλίνει.

Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι ο ιμάντας τρεξίματος να είναι επαρκώς -αλλά όχι υπερβολικά- τεντωμένος.



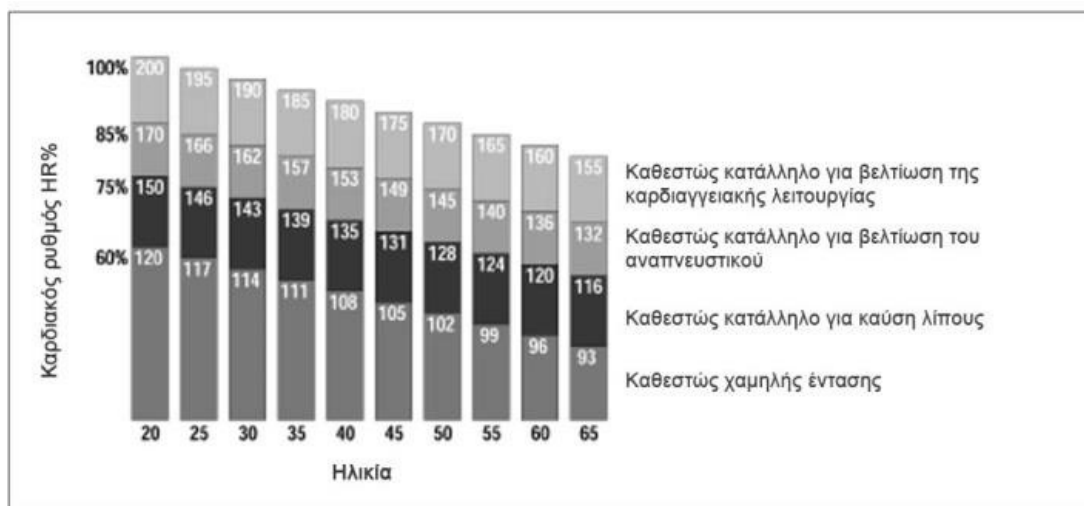
## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν, συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τον έλεγχο της φυσικής σας κατάστασης καθώς και για 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 μηχάνημα, και οι χρόνοι και οι ταχύτητες εξάσκησης πρέπει να διατηρηθούν στο ελάχιστο δυνατό, τόσο για να εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια της κονσόλας όσο για να γίνει μία ομαλή μετάβαση σε ένα πρόγραμμα προπόνησης που δεν έχετε συνηθίσει.

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

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



Η χρήση του προϊόντος θα πρέπει να γίνεται σε τρεις φάσεις:

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

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

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

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

## ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

A/A	Περιγραφή	Τμχ	A/A	Περιγραφή	Τμχ
A01	Main frame	1	B18	Triming line 2 410	1
A02	Left upright turning bracket	1	B19	Triming line 550	1
A03	Right upright turning bracket	1	B20	Limit bushing - Short $\phi 7*7.5$	2
A04	Console base bracket	1	B21	Limit bushing - Long $\phi 7*15$	1
A05	Left handrail bracket	1	B22	Top roller axis $\phi 12*16.6$	2
A06	Right handrail bracket	1	B23	Spring seat $\delta 1.0$	1
A07	Folding pedal bracket	1	B24	Side rail washer $\phi 20*\delta 1.5$	8
A08	Incline bracket	1	B25	Spacer pin $\phi 10*36.5$	2
A09	Turning lock plate	2	C01	Console top cover	1
A10	Reinforced square plate	1	C02	Console bottom cover	1
A11	Folding pedal	1	C03	Panel top cover	1
A12	Anti-turning washer	1	C04	Panel bottom cover	1
A13	Sounding Board	1	C05	Panel bracket top cover	1
B01	Handrail axis $\phi 14*39$	2	C06	Panel bracket bottom cover	1
B02	Handrail turning bolt $\phi 14*6$	2	C07	Turning knob	1
B03	Bushing $\phi 14*20.5$	2	C08	Left upright tube side cover	1
B04	Locking pin $\phi 15*65$	2	C09	Right upright tube side cover	1
B05	Cylinder	1	C10	Motor front cover	1
B06	Locking pin spring $\phi 12*41$	2	C11	Motor bottom cover	1
B07	Front roller	1	C12	Rear cover - L	1
B08	Back roller	1	C13	Rear cover - R	1
B09	6# Allen wrench	1	C14	Ipap holder	1
B10	Pull pin $\phi 9*23.5$	2	C15	Handrail label holder	2
B11	Safety key spring	2	C16	Matrix plate	1
B12	Saucer washer $\phi 6.0$	2	C17	Small roller bracket	2
B13	Elastic string $\phi 7*37$	1	C18	Handrail foam- L	1
B14	Sliding buckle $39*24*35$	1	C19	Handrail foam- R	1
B15	Pulse plate - L	2	C20	Left front cover	1
B16	Pulse plate - R	2	C21	Right front cover	1
B17	Spring plate 2 $\phi 0.8*\phi 8*15$	1	C22	Back cover	2

A/A	Περιγραφή	Τμχ	A/A	Περιγραφή	Τμχ
C23	Left top side rail	1	C53	Button overlay	1
C24	Right top side rail	1	C54	Handrail label	2
C25	Left bottom side rail	1	C55	Silicone oil	1
C26	Right bottom side rail	1	C56	EVA mat 1300*15*2.0	2
C27	Left bottom rail	1	D01	Running board	1
C28	Right bottom rail	1	D02	DC motor	1
C29	Left upright cover	1	D03	Incline motor	1
C30	Right upright cover	1	D04	Square Switch	1
C31	Running belt	1	D05	Power socket	1
C32	Small cover	2	D06	Overload protector	1
C33	Moving wheel	2	D07	Magnetic ring	1
C34	Tube foot cover	2	D08	Magnetic core	1
C35	Cushion	2	D09	Power wire	1
C36	Motor belt	1	D10	AC single wire Wire length 200mm	1
C37	Cone cushion	2	D11	AC single wire Wire length 350mm	2
C38	Running board pad	4	D12	AC single wire Wire length 350mm	2
C39	Safety key	1	D13	Grounding wire Wire length 350mm	1
C40	Nylon turning bushing	4	D14	Console	1
C41	Universal pad 2	2	D15	Control board	1
C42	Foot pad sleeve 1	2	D16	Top signal wire Wire length 450mm	1
C43	Stopper pad	1	D17	Middle signal wire 1 Wire length 600mm	1
C44	Instant incline base	1	D18	Middle signal wire 2 Wire length 1100mm	1
C45	Instant speed base	1	D19	Bottom signal wire Wire length 500mm	1
C46	Button	2	D20	Instant speed top signal wire Wire length 450mm	1
C47	Button+	1	D21	Instant incline top signal wire Wire length 450mm	1
C48	Button-	1	D22	Instant speed top signal wire Wire length 650mm	1
C49	Anti-rotating washer	2	D23	Instant incline top signal wire Wire length 650mm	1
C50	Motor rubber washer	1	D24	Instant speed bottom signal wire Wire length 300mm	1
C51	Turning knob overlay	1	D25	Instant incline bottom signal wire Wire length 300mm	1
C52	Console panel overlay	1	D26	Hand pulse top signal wire	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ	A/A	Περιγραφή	Τμχ
D27	Hand pulse middle signal wire	2	E22	Nut M10	2
D28	Hand pulse bottom signal wire	2	E23	Nut M8	2
D29	Safety switch top signal wire	1	E24	Nut M6	2
D30	Safety switch bottom signal wire	1	E25	Screw ST2.5*6	4
D31	Button board wire 1	1	E26	Screw ST2.9*6	32
D32	Button board wire 2	1	E27	Screw ST2.9*8	9
D33	Turning knob board	1	E28	Screw ST2.9*12	2
D34	Five-core wire Wire length 150mm	1	E29	Screw ST4.2*35	4
D35	Left button board	1	E30	Screw ST4.2*12	14
D36	Right button board	1	E31	Screw ST4.2*12	33
D37	Speaker wire	2	E32	Bolt M5*8	4
E01	bottom roller bolt assembly $\phi 8 \times 36.5$	2	E33	Bolt M5*12	10
E02	Bolt M5*50	1	E34	Screw ST2.9*8	2
E03	Bolt M8*20	6	E35	Screw ST2.9*12	8
E04	Bolt M10*55	1	E36	Screw ST4.2*12	7
E05	Bolt M10*40	1	E37	Screw ST2.5*6	4
E06	Bolt M8*24	4	E38	Bolt M5*16	4
E07	Bolt M8*20	1	E39	Lock washer 5	2
E08	Bolt M8*60	1	E40	Spring washer 5	2
E09	Bolt M10*35	2	E41	Axis elastic collar 10	2
E10	Bolt M8*50	1	F01	Filter	1
E11	Bolt M8*65	2	F02	Inductance	1
E12	Bolt M8*32	4	F03	Single wire Wire length 500mm	1
E13	Bolt M6*15	2	F04	Ground wire Wire length 350mm	1
E14	Bolt M5*10	4	F05	Screw ST4.2*12	4
E15	Flat washer 8	6	G01	Wireless receiver	1
E16	Big washer $\phi 8 \times \phi 22 \times 2.0$	4	G02	HRC connecting wire	1
E17	Big washer $\phi 10$	2	G03	Screw ST2.9*6.0	4
E18	Big washer $\phi 5$	4	H01	Bluetooth module	1
E19	Spring washer 8	6	H02	Bluetooth connecting wire	1
E20	Lock washer 10	2	H03	Screw ST2.9*6.0	1
E21	Lock washer 8	7			

Το προϊόν TOORX που αγοράσατε έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως, όμως, κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και η δική σας, χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο 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 TOORX εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα 2 ετών.

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

Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, κακή χρήση της δεξαμενής νερού, φθορές κατά τη μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, μάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα, πλαστικά μέρη και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

#### **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

**Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:** Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 953 6512

**E-mail:** service@leos.gr

**Ιστοσελίδα:** www.leos.gr



Λεύκης 111, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: 210 9536512  
e-mail: [service@leos.gr](mailto:service@leos.gr), [www.leos.gr](http://www.leos.gr)