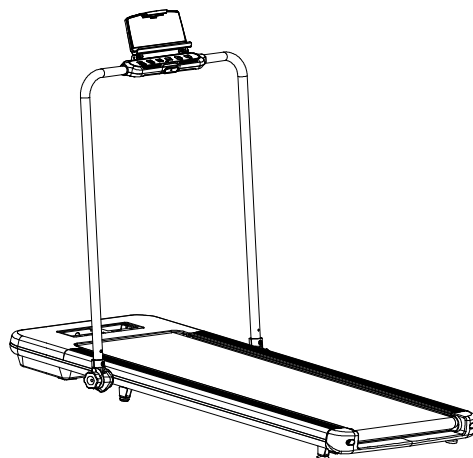


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ALPINE ST-150 SLIM



FITNESS - SPORTS - GAMES

Ευχαριστούμε για την αγορά σας. Το προϊόν αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση και να παραμείνετε υγιείς με ένα πολύ εύκολο τρόπο.

• ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	4
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	5
• ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ	6
• ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ – ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	9
• ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	12
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	15
• ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ COMPUTER	19
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	23
• ΕΓΓΥΗΣΗ	26

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Διαστάσεις	Διπλωμένος: 1662*745*121mm
	Στημένος: 1450*745*1247mm
Επιφάνεια τρεξίματος	1220*450mm
Ταχύτητα	1.0—10.0km/h

Σημείωση:

ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ευχαριστούμε για την αγορά σας. Το προϊόν αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση και να παραμείνετε υγιείς με ένα πολύ εύκολο τρόπο.

Οδηγίες Χρήσης

1. Να συνδέετε πάντα το βύσμα ρεύματος σε πρίζα με γείωση.
2. Βεβαιωθείτε, πριν την χρήση, ότι ο διάδρομος είναι σταθερός στο πάτωμα.
3. Ελέγξτε, πριν την χρήση, ότι ο διάδρομος λειτουργεί κανονικά.
4. Κατά την εκκίνηση τα πόδια σας θα πρέπει να είναι τοποθετημένα στα πλευρικά πατήματα του διαδρόμου και όχι πάνω στον τάπητα τρεξίματος.
5. Πριν ξεκινήσετε, τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην θέση του πάνω στην κονσόλα και την άκρη με το κλιπ στα ρούχα σας, ώστε να είστε προετοιμασμένοι σε περίπτωση ανάγκης.
6. Για να ξεκινήσετε πατήστε το «START».
7. Δοκιμάστε την ταχύτητα του τάπητα πρώτα με το ένα σας πόδι και όταν νιώσετε έτοιμοι ξεκινήστε κανονικά την προπόνηση σας.
8. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα ή να σταματήσετε τον διάδρομο πατώντας το
9. «STOP».
10. Όταν τελειώσετε την προπόνηση σας, κλείστε τον διακόπτη ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.

Προφυλάξεις ασφαλείας :

- Τοποθετήστε τον διάδρομο σε εσωτερικό χώρο για να τον προστατεύσετε από τα καιρικά φαινόμενα ή τυχόν βαριά αντικείμενα που θα μπορούσαν να πέσουν πάνω του.
- Να φοράτε πάντα ρούχα κατάλληλα για άθληση και παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο.
- Για την αποφυγή ατυχημάτων, κρατήστε τα παιδιά μακριά από τον διάδρομο.
- Η υπερφόρτωση του διαδρόμου θα μπορούσε να προκαλέσει βλάβη στον κινητήρα, την πλακέτα, το δάπεδο ή και τον τάπητα τρεξίματος.
- Φροντίστε για την τακτική συντήρηση του διαδρόμου σας.
- Προσπαθήστε για όσο το δυνατόν λιγότερη σκόνη και υγρασία στο χώρο που βρίσκεται ο διάδρομος για την αποφυγή βλάβης στα ηλεκτρονικά μέρη καθώς και διάβρωσης άλλων μερών του διαδρόμου.
- Μην χρησιμοποιείτε τον οικιακό διάδρομο συνεχόμενα για περισσότερο από 1 ώρα.
- Φροντίστε να υπάρχει καλή κυκλοφορία του αέρα στον χώρο που αθλείστε.
- Θα πρέπει να υπάρχει κενός χώρος ασφαλείας στο τέλος του διαδρόμου όταν τρέχετε.
- Σταματήστε το τρέξιμο εάν νιώσετε οποιαδήποτε ενόχληση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Κρατήστε το σπρέι σιλικόνης μακριά από παιδιά.
- Τραβήξτε απαλά το φως από την πρίζα.
- Σταματήστε τον διάδρομο εάν υπάρξει πρόβλημα και διακόψτε αμέσως την παροχή ρεύματος.
- Απευθυνθείτε στο τμήμα service της επίσημης αντιπροσωπείας για να χειριστεί οποιοδήποτε ζήτημα ή επισκευή. Δεν επιτρέπεται η προσωπική αποσυναρμολόγηση του διαδρόμου ή εξαρτημάτων αυτού.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

- Για να μειωθεί ο κίνδυνος ατυχήματος ή τραυματισμού, ακολουθήστε τους παρακάτω κανόνες:
- Αν φοράτε ρούχα με φερμουάρ ή κουμπιά, βεβαιωθείτε ότι τα έχετε κλείσει / κουμπώσει πριν την χρήση.
- Μη φοράτε ρούχα που θα μπορούσαν να γαντζωθούν εύκολα σε οποιοδήποτε μέρος του διαδρόμου.
- Κρατήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμά αντικείμενα.
- Αν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα, κρατηθείτε από τις χειρολαβές και κατεβείτε απλό τον διάδρομο.
- Μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο σε εξωτερικούς χώρους.
- Διακόψτε την παροχή ρεύματος πριν μετακινήσετε τον διάδρομο.
- Μην ανοίγετε το κάλυμμα του κινητήρα και του ράουλου εκτός αν είστε επαγγελματίας ή αν έχετε συμβουλευτεί κάποιον ειδικό.
- Βεβαιωθείτε ότι μόνο ένα άτομο τη φορά χρησιμοποιεί τον διάδρομο γυμναστικής.
- Τα αποτελέσματα της ένδειξης καρδιακών παλμών (HRC) μπορεί να μην είναι τόσο ακριβής όσο των ιατρικών συσκευών, επομένως τα αποτελέσματά είναι μόνο για αναφορά.
- Σταματήστε αμέσως την άσκηση αν αισθανθείτε δυσφορία ή πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας. Ειδικότερα, παρακολουθήστε πως ανταποκρίνεται το σώμα σας στο πρόγραμμα άσκησης. Η ζάλη είναι σημάδι ότι ασκείστε πολύ έντονα. Με τα πρώτα σημάδια ζάλης, κατεβείτε από τον διάδρομο και ξάπλωσε μέχρι να νιώσετε καλύτερα.

Προειδοποίηση και απαγόρευση!

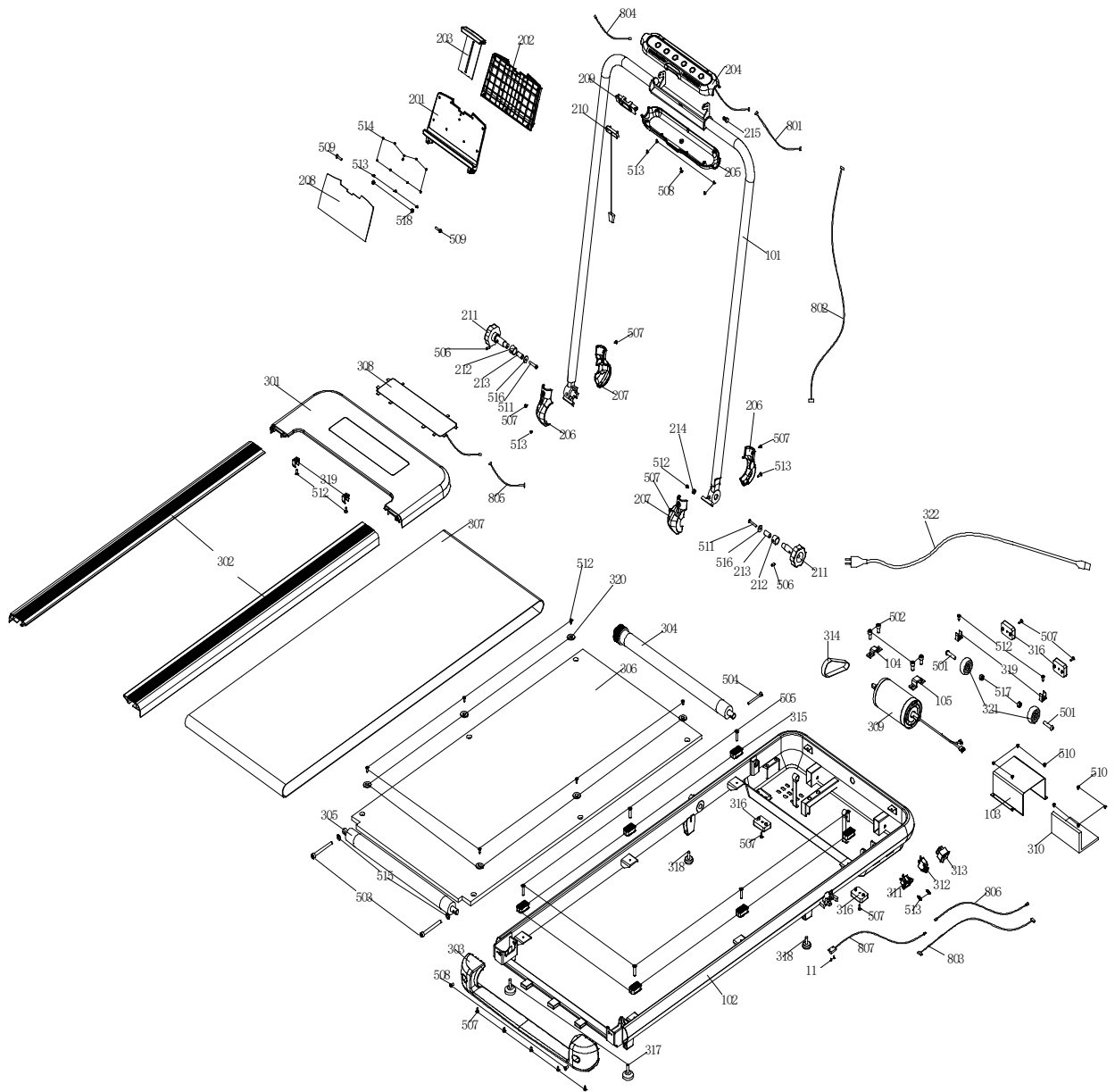
- Οι ασθενείς που ακολουθούν οποιαδήποτε θεραπεία καθώς και τα ακόλουθα άτομα, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τον διάδρομο ύστερα από έγκριση γιατρού.
- Άτομα με οσφυαλγία ή πόνο στο πόδι, στη μέση, στο λαιμό. Άτομα με μούδιασμα των ποδιών, της μέσης, του αυχένα και των χεριών (όσοι έχουν χρόνιες παθήσεις όπως προεξοχή μεσοσπονδύλιου δίσκου, ολίσθηση σπονδυλικής στήλης, προεξοχή αυχενικού σπονδύλου κ.λ.π.)
- Ασθενείς με παραμορφωτική αρθρίτιδα, ρευματισμούς ή ουρική αρθρίτιδα.
- Ασθενείς με οστεοπόρωση.
- Ασθενείς με κακό κυκλοφορικό σύστημα όπως καρδιακές παθήσεις, αγγειακές διαταραχές και αγγειακή υπέρταση.
- Ασθενείς με αναπνευστικές διαταραχές.
- Ασθενείς με πρόβλημα τεχνητού καρδιακού ρυθμού.
- Ασθενείς με κακοήθεις όγκους.
- Ασθενείς με θρόμβωση.
- Ασθενείς με διαταραχές αντίληψης που προκαλείται από διαβήτη.
- Άτομα με δερματικούς τραυματισμούς.
- Ασθενείς με υψηλό πυρετό πάνω από 38°C
- Άτομα με λυγισμένη ραχοκοκαλιά.
- Εγκυμονούσες ή σε έμμηνο ρύση.
- Άτομα που αισθάνονται δυσφορία.
- Άτομα που βρίσκονται σε εμφανώς κακή φυσική κατάσταση.
- Άτομα που στοχεύουν στην ιατρική αποκατάσταση.
- Άτομα που έχουν μη φυσιολογικά φυσικά χαρακτηριστικά.

- Στις παραπάνω περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή διαταραχή της υγείας.

- Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν αισθανθείτε αδιαθεσία όπως πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας, ζάλη, μούδιασμα και ανώμαλο καρδιακό παλμό και συμβουλευτείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό.
- Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το προϊόν και εξηγήστε τους ότι ο διάδρομος δεν είναι παιχνίδι - τα παιδιά μπορεί να τραυματιστούν αν αγνοήσετε αυτή την προειδοποίηση.
- Όταν χρησιμοποιείτε, διπλώνετε, ξεδιπλώνετε ή μετακινείτε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κανένας άνθρωπος ή κατοικίδιο τριγύρω.
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν το κάλυμμα έχει ραγίσει (βγαίνουν τα εσωτερικά μέρη) ή αν πέσουν τα συγκολλημένα μέρη - μπορεί να προκληθεί κίνδυνος ή τραυματισμός.
- Μην πηδάτε πάνω στον διάδρομο ή από τον διάδρομο όταν τρέχετε - μπορεί να πέσετε και να τραυματιστείτε.
- Μην χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον διάδρομο σε εξωτερικό χώρο ή κοντά στο μπάνιο για να αποφύγετε το νερό και την υγρασία.
- Μην χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον διάδρομο σε σημείο που εκτίθεται σε άμεσο ηλιακό φως και αποφεύγετε μέρη και αντικείμενα υψηλής θερμοκρασίας όπως ηλεκτρική κουβέρτα και θερμάστρα - μπορεί να προκληθεί διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος ή πυρκαγιά.
- Μην το χρησιμοποιείτε τον διάδρομο όταν το καλώδιο τροφοδοσίας ή το φις είναι φθαρμένο ή η πρίζα είναι χαλαρή - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- Μην καταστρέφετε ή στρίβετε το καλώδιο τροφοδοσίας και μην βάζετε βαριά πράγματα πάνω του - μπορεί να προκληθεί πυρκαγιά ή ηλεκτροπληξία.
- Η χρήση πρέπει να γίνεται μόνο από ένα άτομο τη φορά και πείτε σε άτομα που πιθανόν είναι στο χώρο γύρω σας να μην είναι πολύ κοντά - μπορεί να πέσετε ή να πέσουν και οι ίδιοι και να προκληθεί τραυματισμός.
- Άτομα που δεν έχουν τις αισθήσεις τους ή δεν μπορούν να χειριστούν μόνοι τους τον διάδρομο απαγορεύεται να τον χρησιμοποιούν - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- Η αποσυναρμολόγηση, η επισκευή ή άλλη παρέμβαση στον διάδρομο από τον ίδιο τον πελάτη απαγορεύονται αυστηρώς - μπορεί να προκληθεί μηχανική βλάβη και τραυματισμός.
- Το κυρίως μέρος του διαδρόμου και τα λειτουργικά εξαρτήματα δεν πρέπει να έρθουν σε επαφή με νερό ή υγρό - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία και πυρκαγιά.

- ο Μην ασκήσετε υπερβολικά εάν δεν αθλείστε τακτικά.
- ο Μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο αμέσως μετά από γεύμα ή αν αισθάνεστε κουρασμένοι - μπορεί να προκαλέσετε βλάβη στην υγεία σας.
- ο Αυτός ο διάδρομος προορίζεται για οικιακή χρήση. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί σε μέρη όπου υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί χρήστες - μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή βλάβη του μηχανήματος.
- ο Μη χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν έχετε καταναλώσει αλκοόλ ή άλλες ουσίες - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- ο Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν αν έχετε αιχμηρό αντικείμενο στην τσέπη σας - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- ο Μην τραβάτε απότομα το φως από την πρίζα και μην διακόπτετε την παροχή ρεύματος κατά τη λειτουργία - μπορεί να προκληθεί τραυματισμός.
- ο Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο με βρεγμένα χέρια.
- ο Μην ακουμπάτε το καλώδιο τροφοδοσίας με βρεγμένα χέρια - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- ο Μην ξεχνάτε να βγάζετε το καλώδιο από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο.
- ο Η σκόνη και η υγρασία μπορεί να καταστρέψουν τη μόνωση και στη συνέχεια να προκαλέσουν διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος και πυρκαγιά.
- ο Όταν συντηρείτε τον διάδρομο να αφαιρείται το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
- ο Αν ο διάδρομος δεν ξεκινάει ή αν παρουσιαστεί κάτι μη φυσιολογικό, βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα και απευθυνθείτε σε κάποιον τεχνικό - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
- ο Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος, βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός κατά την επαναφορά του ρεύματος.
- ο Θα πρέπει να κρατάτε το βύσμα του καλωδίου και όχι το καλώδιο όταν το βγάζετε από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί βραχυκύκλωμα, ηλεκτροπληξία ή πυρκαγιά.
- ο Το προϊόν πρέπει να έχει γειωμένη σύνδεση. Η γειωμένη σύνδεση μπορεί να παρέχει ένα κανάλι με τη μικρότερη αντίσταση για το ρεύμα όταν το προϊόν δεν λειτουργεί σωστά, με αποτέλεσμα να μειώσει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.
- ο Το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ηλεκτρικό καλώδιο για αγωγή γείωσης και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να εισάγεται σε πρίζα που συμμορφώνεται με τους τοπικούς κανονισμούς.
- ο Η εσφαλμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία. Εάν δεν είστε σίγουροι για τη σύνδεση γείωσης, ζητήστε από έναν επαγγελματία ηλεκτρολόγο να την ελέγξει. Εάν το βύσμα του προϊόντος δεν ταιριάζει με την πρίζα σας, θα πρέπει να ζητήσετε από έναν ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει τη σωστή πρίζα.
- ο Το προϊόν έχει βύσμα γείωσης. Βεβαιωθείτε πρώτα ότι έχετε την αντίστοιχη πρίζα. Ο προσαρμογέας πρίζας δεν επιτρέπεται.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

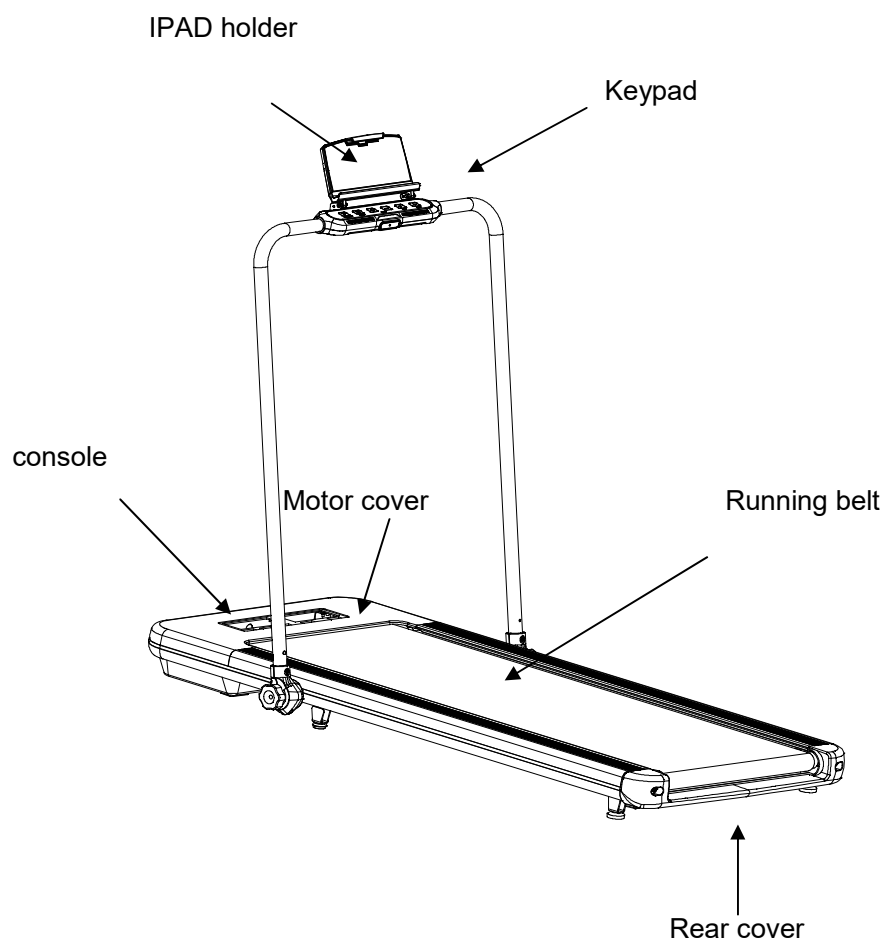


Λίστα Ανταλλακτικών

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
101	Upright post spraying parts	1	319	Joined buckle	4
102	Sprayed parts for main frames	1	320	Round guide block	6
103	Dust cover spraying parts	1	321	wheel	2
104	Sprayed parts for motor plate L	1	322	Power Plug	1
105	Sprayed parts for motor plate R	1	501	hexagon socket-head half thread bolt	2
201	Upright post spraying parts	1	502	hexagon socket-head full thread bolt	4
202	Pallet front plate	1	503	hexagon socket-head full thread bolt	2
203	Pallet Back Plate	1	504	hexagon socket-head full thread bolt	1
204	Tray Snap	1	505	hexagon socket countersunk head cap head screw	6
205	Keypad	1	506	hexagon socket full thread screw	2
206	Keypad lower cover	1	507	Phillips flat head tapping screws	13
207	Rotating trim cover L	2	508	Phillips flat head full thread bolts	3
208	Rotating trim cover R	2	509	Phillips flat head full thread bolts	2
209	non-slip mat	1	510	Phillips flat head full thread bolts	8
210	Safety lock socket	1	511	Phillips pan head full thread bolts	2
211	Safety Key	1	512	Phillips countersunk head tapping screws	11
212	ST-150 SLIM Knob	2	513	Phillips countersunk head tapping screws	11
213	Stop sleeve 1	2	514	Phillips countersunk head tapping screws	10
214	Stop sleeve 2	2	515	flat washer	2
215	magnets	1	516	flat washer	2
201	Elastic threaded pins	1	517	Hexagonal Lock Nuts	2
301	Motor cover	1	518	Hexagonal Lock Nuts	2
302	Side rail	1	801	Keypad Communication Cable	1
303	Rear cover	1	802	communication cable of upright post	1
304	front roller	1	803	communication cable of main frame	1
305	back roller	1	804	Security lock communication cable	1
306	Running deck	1	805	Upper and lower control communication cable	1
307	Running belt	1	806	reed switch communication wire	1
308	console component	1	807	Reed switch (with wires)	1
309	motor	1			
310	controllers	1			
311	Computer tail socket	1			
312	Self-resetting switches	1			
313	Boat Switch	1			
314	Motor belt	1			
315	Square Cushion	6			
316	Square Foot pad	4			

317	Round Adjustable Feet	2			
318	Tapered feet	2			

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



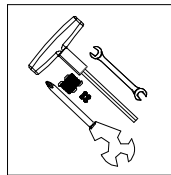
Machine Body



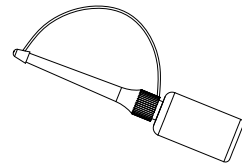
Ipad holder



Manual



Screw kit



Silicone oil bottle

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



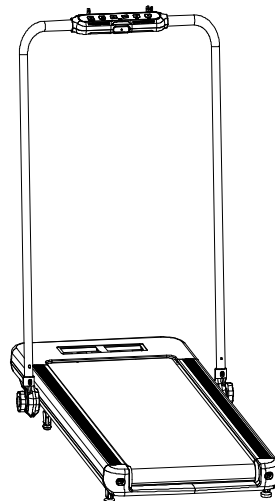
ΠΡΟΣΟΧΗ!

1. Αφού βγάλετε το όργανο από τη συσκευασία του, εξετάστε το προσεκτικά για πιθανές ζημιές. Εάν υπάρχει κάποια ζημιά ή λείπει κάποιο κομμάτι, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον πωλητή ή με την εξουσιοδοτημένη μονάδα επισκευών για βοήθεια.
2. Από τη στιγμή που ο διάδρομος είναι ένα βαρύ όργανο, σας προτείνουμε αφού αφαιρέσετε το πάνω μέρος του κουτιού, να σχίσετε τις γωνίες του κάτω μέρους του κουτιού και να διπλώσετε προς τα κάτω τα πλαϊνά του. Αυτό θα μειώσει την ανάγκη να σηκώσετε το διάδρομο μέσα από το κουτί.
3. Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία στησίματος του διαδρόμου, βγάλτε όλα τα κομμάτια έξω από το κουτί, αφαιρέστε τις πλαστικές σακούλες, και απλώστε τα έξω πάνω στο πάτωμα, ώστε να εξοικειωθείτε με τα επιμέρους κομμάτια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει όλα τα συσκευασμένα κομμάτια κάτω από το διάδρομο. Μπορεί να χρειαστεί να σηκώσετε το πίσω μέρος του διαδρόμου για να έχετε καλύτερη πρόσβαση στα κομμάτια που είναι στο κάτω μέρος. Θα παρατηρήσετε ότι αυτός ο διάδρομος είναι πλήρως συναρμολογημένος, εκτός από τα χερούλια και το κομπιούτερ.

Βήμα 1: Βγάλτε τον διάδρομο από την συσκευασία και τοποθετήστε τον στο πάτωμα. Αφαιρέστε όλες τις σακούλες και τους ιμάντες συσκευασίας.



Βήμα 2: Χαλαρώστε τον αριστερό και το δεξί μοχλό στα πλάγια του διαδρόμου, ξεδιπλώστε τον διάδρομο και στην συνέχεια σφίξτε τους μοχλούς δεξιόστροφα όπως φαίνεται παρακάτω:



Βήμα 3: Όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα, χρησιμοποιήστε 2 μπουλόνια με επίπεδη κεφαλή M5x20 και 2 παξιμάδια ασφάλισης M5 για να στερεώσετε τη θήκη iPad στο επάνω μέρος της κουπαστής.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

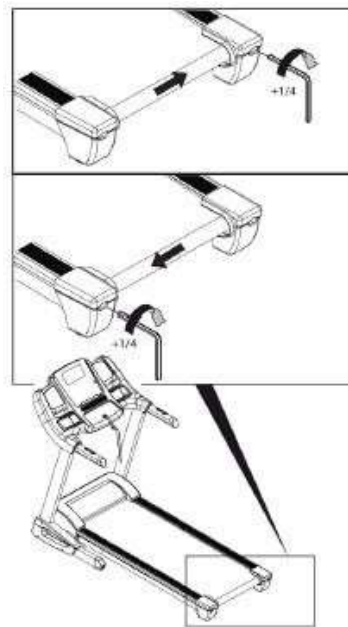
Καθαρισμός διαδρόμου

1. Ο τακτικός καθαρισμός εξασφαλίζει μεγάλη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
2. Ο διάδρομος πρέπει να είναι απενεργοποιημένος και να έχετε βγάλει το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα, πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.
3. Μετά την προπόνηση σκουπίστε την κονσόλα και άλλες επιφάνειες με ένα καθαρό μαλακό και νωπό πανί για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα ιδρώτα.
4. Προσοχή: Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά ή διαλύτες. Για να αποφύγετε ζημιά στην κονσόλα, κρατήστε μακριά τυχόν υγρά. Μην εκθέτετε την κονσόλα σε άμεσο ηλιακό φως.
5. Εβδομαδιαία: Για να διευκολύνετε τον καθαρισμό, συνιστάται η χρήση ενός πανιού για το διάδρομο. Τα παπούτσια μπορούν να αφήσουν βρωμιά στη ζώνη βηματισμού που μπορεί να πέσει κάτω από τον διάδρομο. Καθαρίζετε το δάπεδο κάτω από τον διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
6. Πιθανόν ύστερα από χρήση, να βρείτε μια λεπτή μαύρη σκόνη κάτω από τον διάδρομό σας. Αυτό είναι κανονική φθορά και ΔΕΝ σημαίνει ότι γίνεται κάτι λάθος με τον διάδρομό σας. Αυτή η σκόνη αφαιρείται εύκολα με ηλεκτρική σκούπα. Εάν θέλετε να αποτρέψετε αυτή τη σκόνη να πέσει πάνω στο πάτωμα ή στο χαλί σας, τοποθετήστε ένα δάπεδο προστασίας κάτω από τον διάδρομό σας.

Ευθυγράμμιση τάπητα

Κατά τη χρήση του διαδρόμου πρέπει να προσέχετε ότι ο τάπητας τρεξίματος είναι σωστά κεντραρισμένος. Αν δεν ισχύει αυτό, σταματήστε την εκγύμναση και με την βοήθεια ενός άλεν ρυθμίστε αντίστοιχα τον τάπητα τρεξίματος. Θα πρέπει να βάλετε τον διάδρομο να λειτουργεί σε ταχύτητα 6 km/h και χωρίς να τρέχει κανένας πάνω.

1. Αν ο τάπητας μετατοπίζεται προς τα δεξιά, περιστρέψτε την δεξιά βίδα ρύθμισης με το άλεν κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής δεξιόστροφα. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο και ελέγξτε την κίνηση του. Επαναλάβετε την διαδικασία έως ότου ο τάπητας κινείται ευθεία.
2. Αν ο τάπητας αποκλίνει προς τα αριστερά, περιστρέψτε την δεξιά βίδα ρύθμισης κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής αριστερόστροφα. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο και ελέγξτε την κίνηση του. Επαναλάβετε την διαδικασία έως ότου ο τάπητας κινείται ευθεία.



Τέντωμα τάπητα

Σε περίπτωση που παρατηρήσετε αστάθεια του τάπητα, ενδεχομένως να πρέπει να τεντώσετε τον τάπητα τρεξίματος ακολουθώντας την εξής διαδικασία.

1. Περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης το πολύ μία στροφή δεξιόστροφα. Επαναλάβετε τη διαδικασία στην άλλη πλευρά.
2. Ελέγξτε αν ο τάπητας του διαδρόμου γλιστρά. Αν ναι, πρέπει να επαναλάβετε άλλη μία φορά τη διαδικασία.

Προσοχή:

Κατά την ευθυγράμμιση και το τέντωμα του τάπητα να ενεργείτε πολύ προσεκτικά.

Σε περίπτωση που το τέντωμα είναι πολύ μεγαλύτερο ή μικρότερο από το κανονικό μπορεί να προκληθούν ζημιές στον διάδρομο!

Η απόκλιση τρεξίματος μπορεί να βλάψει σοβαρά τον τάπητα κίνησης. Πρέπει να βρεθεί και να διορθωθεί έγκαιρα. Η απόκλιση του τάπητα κίνησης δεν καλύπτεται από την εγγύηση και διατηρείται κυρίως από τους χρήστες σύμφωνα με τις οδηγίες.

Η σωστή συντήρηση είναι πολύ σημαντική για να διασφαλιστεί η άψογη και λειτουργική κατάσταση του διαδρόμου. Η ακατάλληλη συντήρηση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον διάδρομο ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

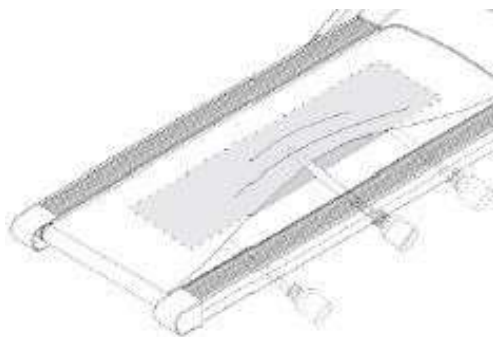
Όλα τα μέρη του διαδρόμου πρέπει να ελέγχονται και να σφίγγονται τακτικά. Τα φθαρμένα μέρη πρέπει να αντικατασταθούν αμέσως.

Λίπανση τάπητα

Αφού ο τάπητας έχει χρησιμοποιηθεί για κάποιο χρονικό διάστημα, πρέπει να λιπαίνεται με το ειδικό σπρέι σιλικόνης για διαδρόμους γυμναστικής.

Για να ελέγξετε εάν ο τάπητας τρεξίματος χρειάζεται λίπανση, βάλτε το χέρι σας κάτω από τον τάπητα και όσο πιο κεντρικά μπορείτε. Αν εντοπιστούν ίχνη λιπαντικού, δεν απαιτείται λίπανση.

Αν η επιφάνεια είναι στεγνή, ο τάπητας χρειάζεται λίπανση.



Εφαρμογή:

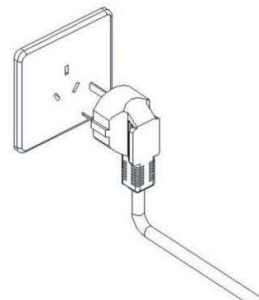
- Σταματήστε την λειτουργία του διαδρόμου.
- Σηκώστε τον τάπητα από την μία μεριά με το ένα σας χέρι και με το άλλο ψεκάστε κάτω από τον τάπητα και κατά μήκος.
- Φροντίστε με το σωληνάκι της σιλικόνης ο ψεκασμός να γίνεται όσο πιο προς το κέντρο μπορείτε. Επαναλάβετε το ίδιο και από την απέναντι μεριά.
- Τρέξτε τον διάδρομο με ταχύτητα 1 χλμ/ώρα περιμένοντας μερικά λεπτά για να απλωθεί το σπρέι σιλικόνης.
- Η λίπανση πρέπει να γίνεται κάθε 8-10 ώρες χρήσης.
- Λιπάνετε πριν την χρήση αν ο διάδρομος έχει μείνει αχρησιμοποίητος για κάποιο διάστημα ακόμα κι αν την τελευταία φορά τον είχατε λιπάνει.

Σημείωση: Όταν λιπαίνετε τον τάπητα, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι τοποθετημένος σε επιφάνεια που μπορεί να καθαριστεί εύκολα.

Αφού λιπάνετε τον τάπητα του διαδρόμου, καθαρίστε την παραπάνω σιλικόνη από τον τάπητα και το πλαίσιο. Ο σημαντικός παράγοντας αύξησης της διάρκειας ζωής του τάπητα είναι η σωστή λίπανση!

Οδηγίες γείωσης

Αυτό το προϊόν πρέπει να έχει γείωση. Αν προκύψει σφάλμα και ζημιά στον διάδρομο, το καλώδιο γείωσης μπορεί να σχηματίσει ένα κύκλωμα με τη χαμηλότερη αντίσταση, το ρεύμα μπορεί να οδηγηθεί στο έδαφος για να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καλώδιο, το οποίο διαθέτει έναν αγωγό γείωσης και βύσμα γείωσης. Ο διάδρομος πρέπει να είναι γειωμένος με σωστή πρίζα που να είναι συμβατή με τους τοπικούς κανόνες.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Αν δεν γνωρίζετε αν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή προσωπικό συντήρησης. Μην αλλάζετε το βύσμα που είναι συνδεδεμένο σε αυτό το προϊόν χωρίς εξουσιοδότηση. Αν το φις δεν συνάδει με την πρίζα, αφήστε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει μια κατάλληλη πρίζα.

Θα πρέπει να είναι κάτω από 220-240 V και να ταιριάζει με αυτό το είδος πρίζας όπως φαίνεται.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ COMPUTER

1. 1.Οθόνη κονσόλας



2. Έναρξη

Αφού πατήσετε το κουμπί START, ξεκινάει αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων και η ταχύτητα εκκίνησης είναι 1,0 KM/H.

3. Αριθμός προγραμμάτων

P1~P24 αυτόματα προγράμματα.

4. Λειτουργία κλειδιού ασφαλείας

Αν τραβήξετε έξω το κλειδί ασφαλείας, η οθόνη θα δείξει "E-07", ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως και θα ακουστεί ένα «μπιπ». Αφού τοποθετήσετε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του, όλα τα δεδομένα θα διαγραφούν και οι ενδείξεις θα πάνε στο μηδέν.

5. Λειτουργία κλειδιού

5.1 Πλήκτρο έναρξης, πλήκτρο διακοπής:

Το "START" είναι το πλήκτρο έναρξης. Σε κατάσταση διακοπής, πατήστε το πλήκτρο έναρξης, η ένδειξη ταχύτητας "1.0" εμφανίζεται και ο διάδρομος ξεκινά. Το "STOP" είναι το κουμπί διακοπής. Σε κατάσταση λειτουργίας, πατήστε το κουμπί διακοπής, όλα τα δεδομένα θα διαγραφούν και θα πάνε στο μηδέν, ο διάδρομος θα επιστρέψει στη χειροκίνητη λειτουργία αφού μειώσει σταθερά ταχύτητα μέχρι που θα σταματήσει.

5.2 Κλειδί προγράμματος:

Το "PROGRAM" είναι το κλειδί προγράμματος. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να μεταβείτε στη χειροκίνητη λειτουργία "1.0" στο αυτόματο πρόγραμμα P1 - P24. Η χειροκίνητη λειτουργία είναι η προεπιλεγμένη λειτουργία του συστήματος, η προεπιλεγμένη ταχύτητα της χειροκίνητης λειτουργίας είναι 1 km/h και η μέγιστη ταχύτητα λειτουργίας είναι 18 km/h.

5.3 Πλήκτρο λειτουργίας:

Το "MODE" είναι το πλήκτρο λειτουργίας. Στην κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να περάσετε σε 3 διαφορετικές λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης από το χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες. Στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, η ένδειξη ώρας αναβοσβήνει, στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης, η ένδειξη απόστασης αναβοσβήνει και στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης θερμίδων, η ένδειξη θερμίδων αναβοσβήνει. Όταν επιλέγετε διάφορες λειτουργίες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα ταχύτητας για να ρυθμίσετε τις σχετικές τιμές αντίστροφης μέτρησης και να πατήσετε το πλήκτρο "START" για να ξεκινήσει ο διάδρομος μετά την ολοκλήρωση της ρύθμισης.

5.4 Πλήκτρο ταχύτητας:

Τα "SPEED (+)" και "SPEED (-)" είναι κουμπιά αύξησης και μείωσης ταχύτητας: μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προσαρμογή των ρυθμίσεων. Όταν ξεκινάει ο διάδρομος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη ρύθμιση της ταχύτητας σε βήματα των 0,1 Km/βήμα, η οποία αυτόματα και συνεχώς αυξάνεται ή μειώνεται όταν κρατάτε πατημένο. Αυτά τα δύο κουμπιά περιλαμβάνονται στο τηλεχειριστήριο.

6. Λειτουργία εμφάνισης

6.1 Ένδειξη ταχύτητας

Εμφανίζει την τρέχουσα τιμή ταχύτητας λειτουργίας.

6.2 Εμφάνιση ώρας

Εμφανίζει το χρόνο εκτέλεσης στη χειροκίνητη λειτουργία ή μετράει αντίστροφα τον χρόνο εκτέλεσης στη λειτουργία και το πρόγραμμα.

6.3 Εμφάνιση απόστασης

Εμφανίζει την απόσταση σε χειροκίνητη λειτουργία και λειτουργία προγράμματος ή σε λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης.

6.4 Εμφάνιση θερμίδων

Εμφανίζει τις θερμίδες κατά τη διάρκεια της άσκησης σε χειροκίνητη και προγραμματισμένη λειτουργία ή σε κατάσταση λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης θερμίδων.

6.5 Το εύρος των δεδομένων που εμφανίζεται σε κάθε παράθυρο:

ΩΡΑ: 0:00 - 99,59 (ΛΕΠΤΑ)

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 0,00 - 99,9 (KM)

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: 0,0 - 9999 (KC)

TACHYTHTA: 1,0 - 10,0 (KM/H)

7. Λειτουργία μέτρησης βημάτων

Όταν το μηχάνημα λειτουργεί, το παράθυρο ταχύτητας εμφανίζει την ταχύτητα και το βηματόμετρο, με τα δύο δεδομένα να αλλάζουν κάθε 5 δευτερόλεπτα μεταξύ των καρτέ και το βηματόμετρο να εμφανίζει εύρος 0-9999.

8. Αυτόματο πρόγραμμα

Ο προεπιλεγμένος χρόνος εκτέλεσης είναι 30 λεπτά, ορίστε τον χρόνο εκτέλεσης μετά την επιλογή του προγράμματος, κάθε τμήμα προγράμματος χωρίζεται σε 10 τμήματα και ο χρόνος εκτέλεσης κάθε τμήματος προγράμματος κατανέμεται εξίσου. Μετά την ολοκλήρωση του χρόνου λειτουργίας, ο κινητήρας σταματά και ο μετρητής μηδενίζεται. Ακολουθεί το διάγραμμα κίνησης 24 προγραμμάτων.

Πρόγραμμα P1-P36 μετρικός πίνακας ταχυτήτων

time period program		Set time / 10 = Running time per segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	SPEED	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	SPEED	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	SPEED	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	SPEED	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	SPEED	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	SPEED	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	SPEED	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	SPEED	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	SPEED	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	SPEED	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	SPEED	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	SPEED	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	SPEED	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	SPEED	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	SPEED	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2

9. Ρύθμιση παραμέτρων σε 3 λειτουργίες

Η ρύθμιση διαστήματος αντίστροφης μέτρησης είναι αρχικά 30:00 λεπτά, με εύρος ρύθμισης από 5:00 έως 99:00 λεπτά σε βήματα 1:00.

Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων. Η αρχική θερμίδα είναι: 50 kcal, το εύρος ρύθμισης είναι 20 - 990 kcal, βήμα 10.

Η ρύθμιση απόστασης ανεστραμμένης αντίστροφης μέτρησης έχει μια αρχική απόσταση 1,0 km και μια καθορισμένη εμβέλεια 1,0 - 99,0 km σε 1,0 βήματα.

Η σειρά αλλαγής κύκλου είναι: χειροκίνητη, χρόνος, απόσταση, θερμίδες.

10. Τεστ φυσικής κατάστασης (FAT)

Στην κατάσταση αναμονής, πατήστε το "PROG" συνεχώς για να εισέλθετε στη δοκιμή δείκτη μάζας σώματος (FAT), στο παράθυρο εμφανίζεται "FAT". Πατήστε το πλήκτρο "MODE" για να επιλέξετε τις παραμέτρους που θα ρυθμίσετε (F1-ηλικία, F2-φύλο, F3-βάρος, F4-ύψος), πατήστε το πλήκτρο "SPEED (+)", "SPEED (-)" για να ορίσετε αυτές τις παραμέτρους. Αφού ρυθμίσετε και εμφανίσετε το F5, κρατήστε τους παλμούς χειρός για να εισέλθετε στη δοκιμή μάζας σώματος για να δείτε εάν το βάρος και το ύψος σας είναι ανάλογα.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (FAT) είναι ένα μέτρο του ύψους ενός ατόμου σε σχέση με το βάρος του και όχι με τις αναλογίες του σώματός του. Το λίπος είναι κατάλληλο για κάθε άνδρα ή γυναίκα και, μαζί με άλλους δείκτες υγείας, παρέχει τη βάση για την προσαρμογή του βάρους. Στην ιδανική περίπτωση, το ΛΙΠΟΣ θα πρέπει να είναι μεταξύ 20 και 25. Κάτω από 19 σημαίνει πολύ αδύνατος, μεταξύ 25 και 29 είναι υπέρβαρος και πάνω από 30 θεωρείται παχύσαρκος. Τα εύρη παραμέτρων είναι τα εξής. (Αυτά τα δεδομένα είναι μόνο για αναφορά και δεν πρέπει να λαμβάνονται σαν ιατρικά δεδομένα.)

F1 Ηλικία 10-----99

F2 Φύλο 01 Άνδρας 02 Θηλυκό

F3 Ύψος 100-----200

F4 Βάρος 20-----150

F5 FAT ≤19 Κάτω από βάρος Κάτω από βάρος

ΛΙΠΟΣ = (20---25) Κανονικό βάρος

FAT = (25---29) Υπέρβαρο Υπέρβαρο

ΛΙΠΟΣ ≥30 Παχύσαρκία Παχύσαρκία

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μεταξύ των άλλων θετικών, με τη συχνή χρήση του συγκεκριμένου οργάνου γυμναστικής θα βελτιώσετε την υγεία και τη φυσική σας κατάσταση και θα αποκτήσετε μεγαλύτερη ενεργητικότητα και αίσθηση ευεξίας.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πριν ξεκινήσετε να γυμνάζεστε, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Το πρόγραμμα της γυμναστικής σας πρέπει να είναι εξατομικευμένο και να βασίζεται στα προσωπικά σας επίπεδα υγείας και φυσικής κατάστασης.

Οργάνωση προπόνησης Ζέσταμα (προθέρμανση)

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας, να κάνετε ζέσταμα για 5-10 λεπτά. Το ζέσταμα πρέπει να περιλαμβάνει ήπιες ασκήσεις γυμναστικής, διατάσεις και άσκηση στο όργανο: αρχικά με πολύ αργό ρυθμό και προοδευτικά με αυξανόμενη ένταση.

Ένταση άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε το ζέσταμα, το εύρος των καρδιακών σας παλμών κατά τη διάρκεια του προγράμματος άσκησης πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 55%-85% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας (ΜΚΣ). Αν είστε αρχάριος, πρέπει να γυμνάζεστε στη χαμηλότερη ένταση και σταδιακά, καθώς θα βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, να την αυξάνετε. Για να βρείτε τη ΜΚΣ, αφαιρέστε από τον αριθμό 220 την ηλικία σας σε χρόνια [π.χ. εάν είστε 40 ετών, η ΜΚΣ είναι 180 παλμοί ανά λεπτό].

Προσοχή! Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα εκγύμνασης, τόσο μεγαλύτερο είναι το μέγεθος της έντασης που βιώνει το σώμα σας. Καθώς γυμνάζεστε, προσπαθήστε να διατηρείτε μία τέτοια ένταση άσκησης που να μην σας δυσκολεύει υπερβολικά στην ομιλία. Αν παρατηρήσετε ιδιαίτερη δυσκολία, μειώστε την ένταση!

Διάρκεια και συχνότητα άσκησης

Η διάρκεια κάθε προπόνησης μπορεί να υπολογιστεί με βάση τον παρακάτω πίνακα:

Συχνότητα	Διάρκεια κάθε προπόνησης
Καθημερινή άσκηση	Περίπου 10 λεπτά
2-3 φορές εβδομαδιαίως	Περίπου 30 λεπτά
1-2 φορές εβδομαδιαίως	45-60 λεπτά

- Η ευνοϊκότερη ποσότητα προπόνησης είναι 3 προπονήσεις εβδομαδιαίως των 30 λεπτών η κάθε μια.
- Στο χρόνο προπόνησης δεν συμπεριλαμβάνεται ο χρόνος που πρέπει να διαθέσετε για την προθέρμανση και την αποθεραπεία σας (χαλάρωμα).



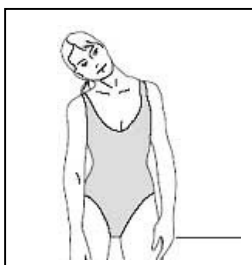
Προσοχή! Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από εβδομάδα σε εβδομάδα. Ξεκινήστε με τη μικρότερη διάρκεια (π.χ. 10 λεπτά), ώστε να ολοκληρώνετε το πρόγραμμά σας σχετικά εύκολα. Αποφύγετε να γυμνάζεστε πολύ έντονα.

Αποθεραπεία

Η ένταση της άσκησης που κάνετε πάνω στο όργανο πρέπει να ελαττωθεί προοδευτικά κατά τα τελευταία λεπτά. Αμέσως μετά πρέπει να κάνετε διατάσεις για να χαλαρώσετε και να αποφύγετε τα μυϊκά πιασίματα.

Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

Κρατήστε κάθε διάταση / τέντωμα το λιγότερο για 10 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε κάθε τέντωμα δυο ή τρεις φορές. Να κάνετε τις διατάσεις πριν ξεκινήσετε την αερόβια άσκηση και να τις επαναλαμβάνετε αφού την ολοκληρώσετε.

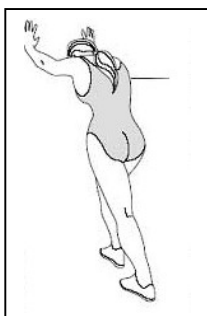
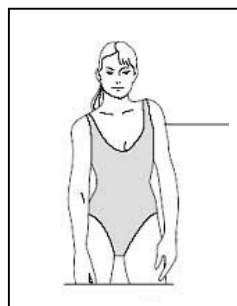


Στροφές κεφαλής

Στρέψτε το κεφάλι στα δεξιά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Μετά, στρέψτε το κεφάλι πίσω κατά ένα τέταρτο, τεντώνοντας το πηγούνι. Κατόπιν, στρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην δεξιά πλευρά του λαιμού. Τέλος, χαμηλώστε το κεφάλι προς το στήθος. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

Ανασήκωμα ώμου

Περιστρέψτε και ανασηκώστε τον δεξί ώμο προς το αυτί. Χαλαρώστε και κατόπιν κάντε το ίδιο με τον αριστερό ώμο. Επαναλάβετε 3-4 φορές.



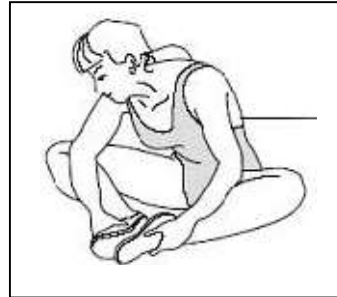
Διάταση γαμπών

Γυρίστε προς τον τοίχο και τοποθετήστε και τις δύο παλάμες πάνω του. Στηρίξτε το σώμα σας με το ένα πόδι μπροστά καθώς το άλλο είναι σε θέση πίσω του, με το πέλμα σε επαφή με το έδαφος. Λυγίστε το μπροστινό πόδι και γείρετε προς τον τοίχο, κρατώντας το πίσω πόδι ίσιο έτσι ώστε η γάμπα και ο αχίλλειος τέντοντας να τεντώσουν. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε προβαλλόμενο

πόδι και κάντε το ίδιο.
Επαναλάβετε 2-3 φορές.

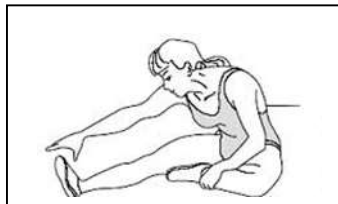
Διάταση εσωτερικού τμήματος μηρών

Καθίστε στο πάτωμα και τραβήξτε τα πέλματα προς τους βουβώνες - οι πατούσες να είναι αντικριστά και κολλημένες. Κρατήστε την πλάτη ίσια και γείρετε προς τα πόδια. Τεντώστε τους προσαγωγούς μύες και κρατήστε την διάταση για 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε 3-4 φορές.



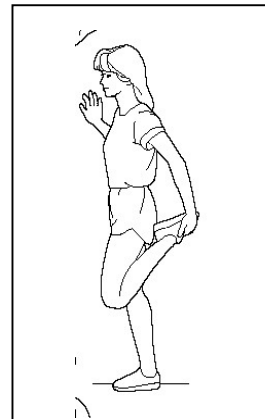
Διάταση οπίσθιων μυών μηρού

Καθίστε στο πάτωμα με το δεξί πόδι σε έκταση. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι λυγισμένο στο πάτωμα, με την πατούσα στον δεξιό προσαγωγό. Τεντωθείτε προς τα μπρος στο δεξί πόδι και κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και μετά επαναλάβετε με το αριστερό πόδι σε έκταση. Επανάληψη 2-3 φορές.



Διάταση τετρακέφαλου

Κρατήστε την ισορροπία σας με το αριστερό σας χέρι, στη συνέχεια τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα πίσω και πιάστε το δεξί σας αστράγαλο και τραβήξτε το αργά προς στους γοφούς σας μέχρι να νιώσετε ότι οι μύες μπροστά από τους μηρούς σας είναι τεντωμένοι. Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι).



Παράδειγμα προγράμματος αρχαρίου

Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων πρώτων εβδομάδων, οι αρχάριοι πρέπει να ασκούνται ως ακολούθως:

1 ^η εβδομάδα	2 ^η εβδομάδα	3 ^η εβδομάδα	4 ^η εβδομάδα
1 λεπτό τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	2 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	3 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	3 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα
2 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	3 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	4 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	5 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα
2 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	2 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	3 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα	4 λεπτά τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα
1 λεπτό τζόκινγκ 1 λεπτό περπάτημα			
* Συχνότητα άσκησης: 3 φορές εβδομαδιαίως, κατά προτίμηση ημέρα παρά ημέρα.			



Προσοχή! Όταν αργότερα, μετά από διάστημα αρκετών εβδομάδων, φτάσετε στο στάδιο των 20-30 λεπτών άσκησης ανά προπόνηση, είναι υποχρεωτικό να παρεμβάλετε μία ημέρα ξεκούρασης μεταξύ δύο ημερών άσκησης. Βέβαια, από τη στιγμή που έχει βελτιωθεί η φυσική σας κατάσταση, δεν υπάρχει κανένας λόγος που να σας απαγορεύει να γυμνάζεστε για 10 λεπτά καθημερινά.



ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ALPINE ST-150 SLIM

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η συσκευή 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:

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

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η Α. ΛΕΟΣ Α.Ε. εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα 24 μηνών.

1. Η παρούσα 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.
5. Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:
 - Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
 - Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
 - 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.
 - Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.

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: info@leos.gr www.leos.gr