

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ALPINE ST-350 SLIM



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 ΟΘΟΝΗΣ COMPUTER	18
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	23
• ΕΓΓΥΗΣΗ	27

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Διαστάσεις	Διπλωμένος: 1550*780*240mm
	Στημένος: 1550*780*240mm
Επιφάνεια τρεξίματος	1300*480mm
Ταχύτητα	1.0—18.0km/h
Κλίση	15 επίπεδα
Τιμές οθόνης	Ταχύτητα, χρόνος, κλίση, απόσταση, θερμίδες, καρδιακοί παλμοί,

Σημείωση:

ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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 φιν 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!

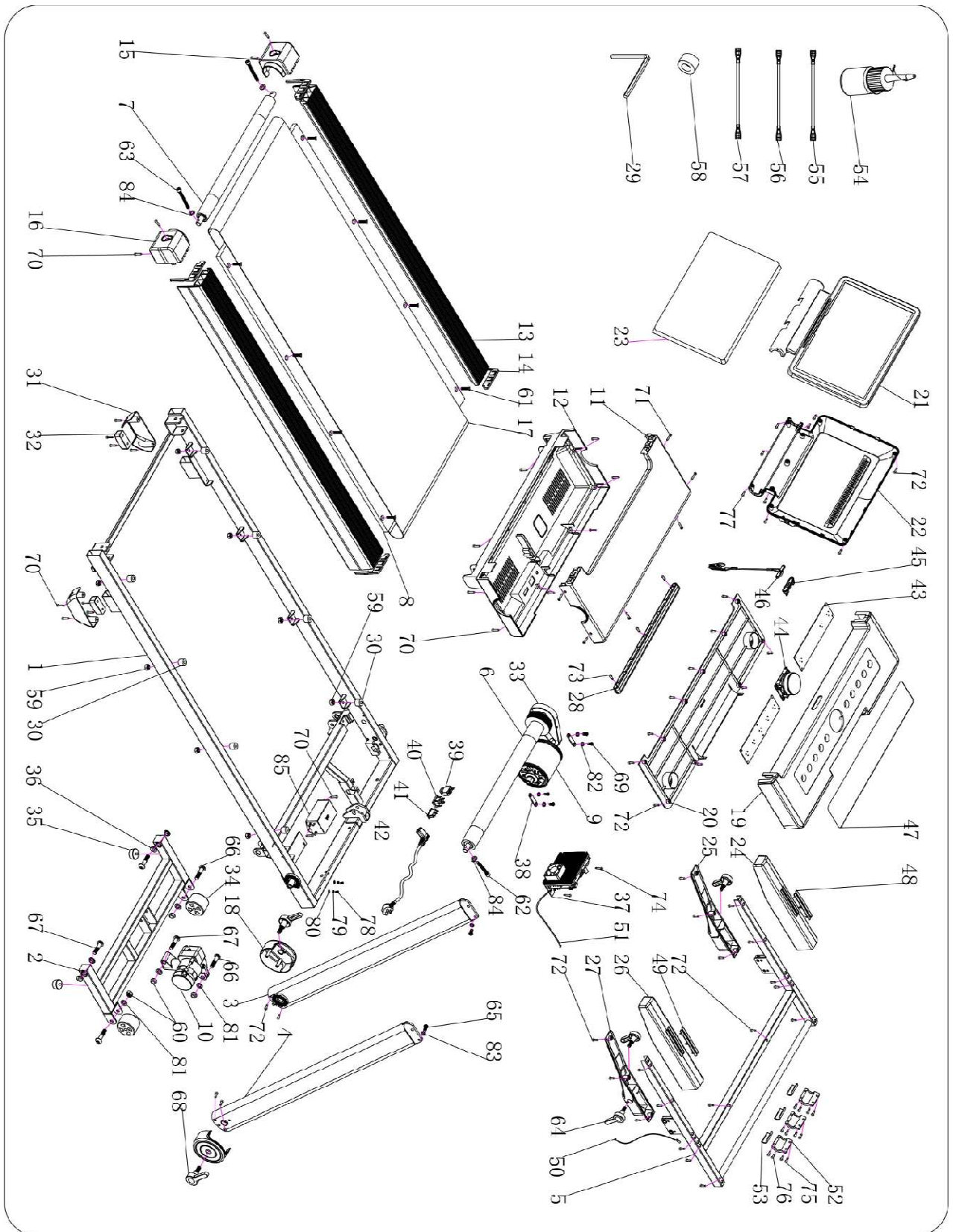
- Οι ασθενείς που ακολουθούν οποιαδήποτε θεραπεία καθώς και τα ακόλουθα άτομα, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τον διάδρομο ύστερα από έγκριση γιατρού.
- Άτομα με οσφυαλγία ή πόνο στο πόδι, στη μέση, στο λαιμό. Άτομα με μούδιασμα των ποδιών, της μέσης, του αυχένα και των χεριών (όσοι έχουν χρόνιες παθήσεις 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 κατοικίδια 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 φως 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.

- Μην ασκήσετε υπερβολικά εάν δεν αθλείστε τακτικά.
- Μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο αμέσως μετά από γεύμα ή αν αισθάνεστε κουρασμένοι - μπορεί να προκαλέσετε βλάβη στην υγεία σας.
- 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.
- Μη χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν έχετε καταναλώσει αλκοόλ ή άλλες ουσίες - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν αν έχετε αιχμηρό αντικείμενο στην τσέπη σας - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- Μην τραβάτε απότομα το φως από την πρίζα και μην διακόπτετε την παροχή ρεύματος κατά τη λειτουργία - μπορεί να προκληθεί τραυματισμός.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο με βρεγμένα χέρια.
- Μην ακουμπάτε το καλώδιο τροφοδοσίας με βρεγμένα χέρια - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- Μην ξεχνάτε να βγάζετε το καλώδιο από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο.
- Η σκόνη και η υγρασία μπορεί να καταστρέψουν τη μόνωση και στη συνέχεια να προκαλέσουν διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος και πυρκαγιά.
- Όταν συντηρείτε τον διάδρομο να αφαιρείται το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
- 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.
- Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος, βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός κατά την επαναφορά του ρεύματος.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Το προϊόν έχει βύσμα γείωσης. Βεβαιωθείτε πρώτα ότι έχετε την αντίστοιχη πρίζα. Ο προσαρμογέας πρίζας δεν επιτρέπεται.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

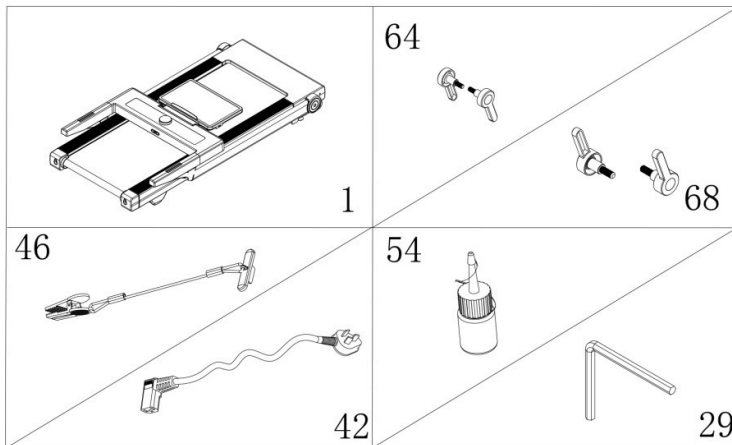


ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

N	DESCRIPTION	SPECS.	QTY	NO	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Main frame		1	43	Keyboard PCB		1
2	Incline bracket		1	44	Smart Knob		1
3	Left Upright frame		1	45	Safety Key Base		1
4	Right Upright frame		1	46	Safety Key		1
5	Computer bracket		1	47	Acrylic Sticker		1
6	Front roller		1	48	Left Hand Pulse		2
7	Rear roller		1	49	Right Hand Pulse		2
8	Running Board		1	50	Computer Up Wire		1
9	Brushless Motor		1	51	Computer Bottom Wire		1
10	Incline Motor		1	52	Press Plate		3
11	Motor Up Cover		1	53	Tile Plate		3
12	Motor Bottom Cover		1	54	Oil Bottle		1
13	Side Rails		2	55	AC Single Wire		1
14	Side Rail Cushion		4 手	56	Blue Single Wire		1
15	Left End Cap		1	57	Brown Single Wire		1
16	Right End Cap		1	58	Magnetic Ring		1
17	Running Belt		1	59	Press Plate	M8	8
18	Side Cover		2	60	Tile Plate	M10	4
19	Computer Up Cover		1	61	Bolt	M8*42	8
20	Computer Bottom Cover		1	62	Bolt	M8*45	1
21	panel top cover		1	63	Bolt	M8*65	2
22	Panel bottom cover		1	64	L Shape Short Handle		2
23	Computer sticker		1	65	Bolt	M8*20	2
24	Left Handle Up Cover		1	66	Bolt	M10*42	3
25	Left Handle Bottom Cover		1	67	Bolt	M10*55	3
26	Right Handle Up Cover		1	68	L Shape Long Handle		2
27	Right Handle Bottom Cover		1	69	Bolt	M6*15	4
28	Front Foot Pad		1	70	Screw	4.2*19	22
29	6#Allen wrench		1	71	Screw	4.2*19	6
30	Cushion Pad		8	72	Screw	4.2*12	35
31	Protection Cover		2	73	Screw	4.2*30	3
32	Cushion Foot Pad		2	74	Screw	4.2*9	2
33	Motor Belt		1	75	Screw	4.2*15	6
34	Wheel		2	76	Screw	4.2*20	6
35	Foot Pad		2	77	Screw	4.2*9	3
36	Space Tube		4	78	Bolt	M5*8	2
37	Control Board		1	79	Lock washer	5	2
38	Motor Press Plate		2	80	Spring washer	5	2
39	Overload Protection		1	81	Lock washer	10	4
40	Power Wire Socket		1	82	Spring washer	6	4
41	Power Switch		1	83	Spring washer	8	2
42	Power Wire		1	84	Lock washer	8	3
				85	Inductor & filter		1

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Ανοίγοντας την συσκευασία, θα βρείτε τα παρακάτω εξαρτήματα:



NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ
1	Treadmill	1	42	Power Wire	1
64	L Shape Short Handle	2	54	Oil Bottle	1
68	L Shape Long Handle	2	29	6#Allen wrench	1
46	Safety key	1			

Προσοχή: Μην συνδέσετε το ρεύμα πριν την ολοκλήρωση της συναρμολόγησης του διαδρόμου.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

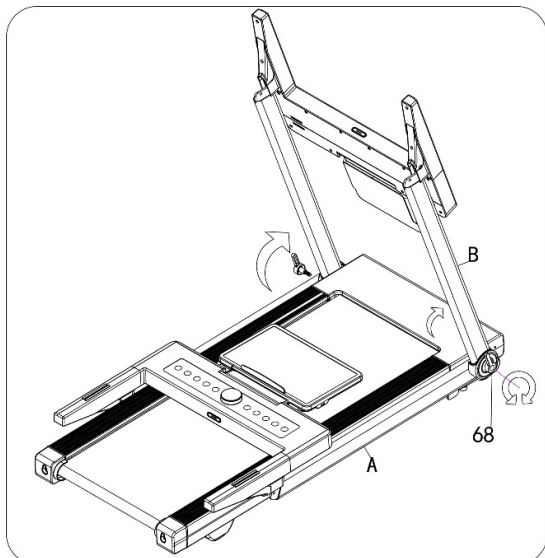
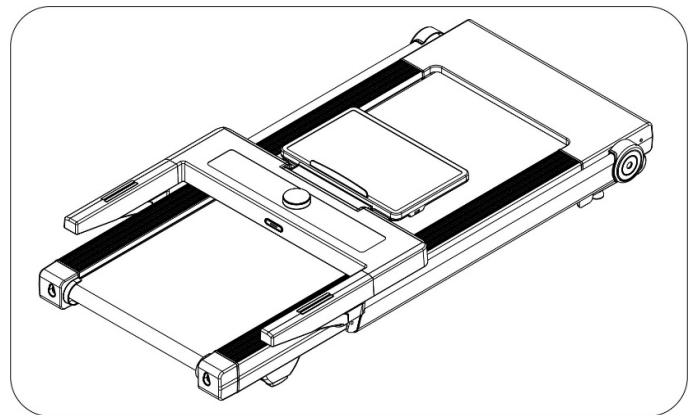


ΠΡΟΣΟΧΗ!

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.

ΒΗΜΑ 1

Βγάλετε τον διάδρομο από την συσκευασία και τοποθετήστε τον στο πάτωμα. Αφαιρέστε όλες τις σακούλες και τους ιμάντες συσκευασίας.

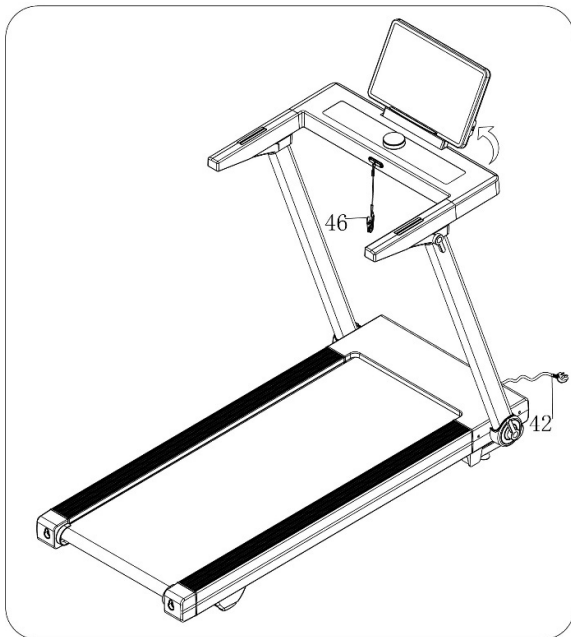
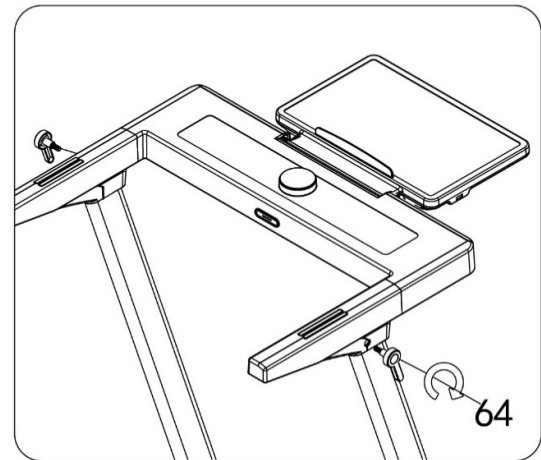
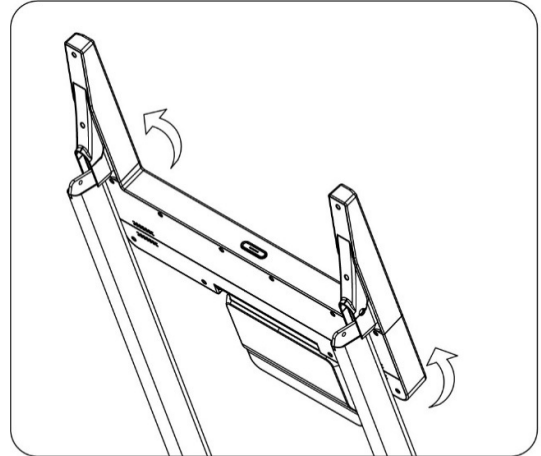


ΒΗΜΑ 2

1. Ανασηκώστε πρώτα τους ορθοστάτες από τη θέση A, στη θέση B.
2. Χρησιμοποιήστε δύο μακριές λαβές σχήματος L (68) για να κλειδώσετε δεξιόστροφα τους ορθοστάτες.

ΒΗΜΑ 3

1. Τοποθετήστε την κονσόλα όπως φαίνεται στην εικόνα.
2. Κλειδώστε δεξιόστροφα με δύο κοντές λαβές σχήματος L (64) .



ΒΗΜΑ 4

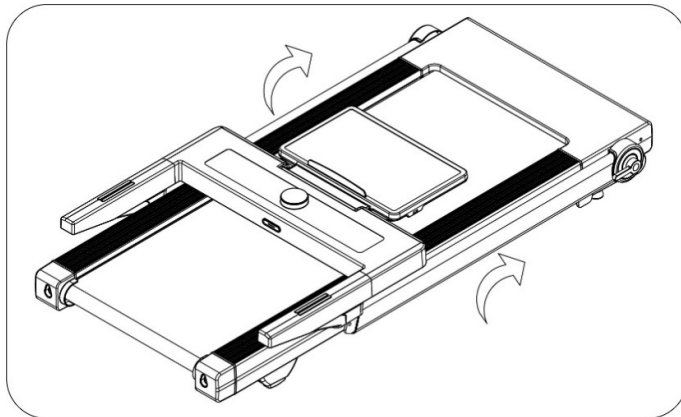
1. Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας (46) στην κονσόλα.
2. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας (42) στο κυρίως πλαίσιο.
3. Ρυθμίστε το πλαίσιο στη σωστή γωνία.

Οδηγίες Αναδίπλωσης

Αναδίπλωση Διαδρόμου

Στην αναδίπλωση του διαδρόμου ακολουθούμε τα αντίστροφα βήματα της εγκατάστασης του.

1. Αρχικά χαλαρώστε τις κοντές λαβές σχήματος L (64) αριστερόστροφα, διπλώστε την κονσόλα και, στη συνέχεια, αφαιρέστε τη κοντή λαβή σε σχήμα L για να μην την χάσετε.
2. Χαλαρώστε τις μακριές λαβές σχήματος L (68) και διπλώστε την όρθια στη θέση όπως φαίνεται στο Σχήμα Β και, στη συνέχεια, ασφαλίστε τη σφιχτά.



Ξεδίπλωμα Διαδρόμου

Ξεδιπλώστε τον διάδρομο όπως στη διαδικασία εγκατάστασης στο ΒΗΜΑ 1 και κλειδώστε τις δύο κοντές λαβές του σχήματος L (64) και τις δύο μακριές λαβές του σχήματος L (68). Συνολικά θα κλειδώσετε τέσσερις λαβές.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

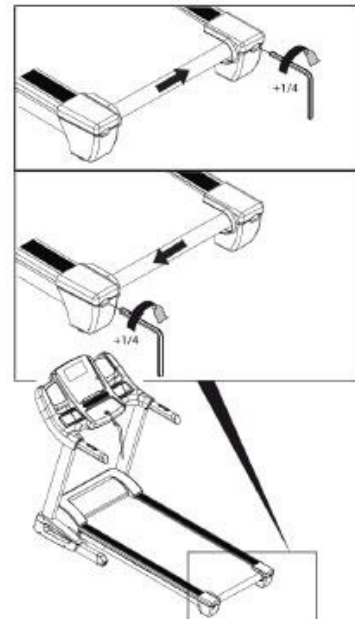
Καθαρισμός διαδρόμου

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: Μην 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 άλλεν 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 αριστερή βίδα ρύθμισης 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.



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.



ΠΡΟΣΟΧΗ:

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.

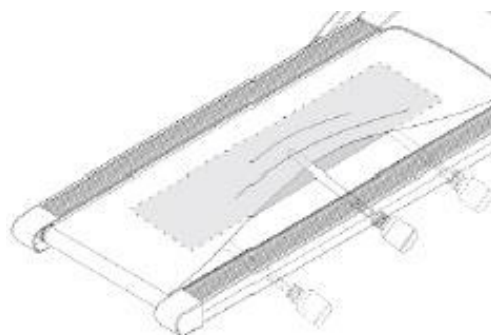
Όλα τα μέρη του διαδρόμου πρέπει να ελέγχονται και να σφίγγονται τακτικά. Τα φθαρμένα μέρη πρέπει να αντικατασταθούν αμέσως.

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:

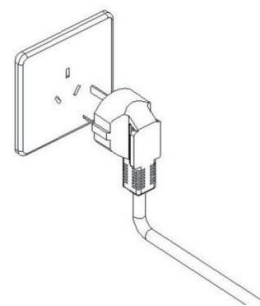
- Σταματήστε την λειτουργία του διαδρόμου.
- Σηκώστε τον τάπητα από την μία μεριά με το ένα σας χέρι και με το άλλο ψεκάστε κάτω από τον τάπητα και κατά μήκος.
- Φροντίστε με το σωληνάκι της σιλικόνης ο ψεκασμός να γίνεται όσο πιο προς το κέντρο μπορείτε. Επαναλάβετε το ίδιο και από την απέναντι μεριά.
- 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 ζημιιά 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!

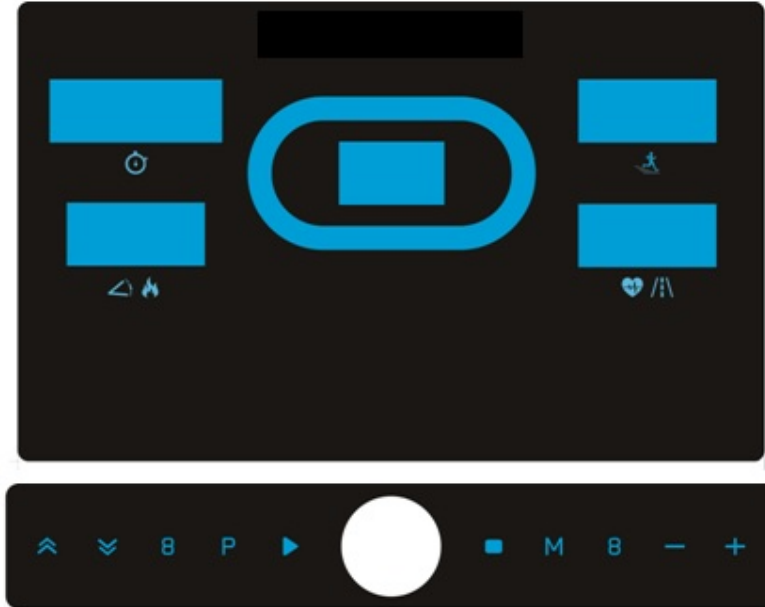
Αν δεν γνωρίζετε αν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή προσωπικό συντήρησης. Μην αλλάζετε το βύσμα που είναι συνδεδεμένο σε αυτό το προϊόν χωρίς εξουσιοδότηση. Αν το φις δεν συνάδει με την πρίζα, αφήστε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει μια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



2. Έναρξη

Αφού πατήσετε το κουμπι "START", ξεκινάει αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων και η ταχύτητα εκκίνησης είναι 1,0 km/h.

3. Αριθμός προγραμμάτων

P1-P15 αυτόματα προγράμματα.

4. Λειτουργία κλειδιού ασφαλείας

Αν τραβήξετε έξω το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως και όλα τα δεδομένα μηδενίζονται. Όλα τα παράθυρα εμφανίζουν "---". Για να ενεργοποιηθεί ο διάδρομος θα πρέπει να τοποθετήσετε και πάλι το κλειδί ασφαλείας στην θέση του.

5. Λειτουργία κουμπιών

5.1 Πλήκτρο "START", πλήκτρο "STOP"   :

Πατήστε το πλήκτρο "START" για να ξεκινήσετε το μηχανήμα. Ο διάδρομος θα λειτουργεί στη χαμηλότερη ταχύτητα ή στην ταχύτητα του προεπιλεγμένου προγράμματος.

Στην κατάσταση λειτουργίας του διαδρόμου, πατήστε το πλήκτρο "STOP" για παύση "PAUSE" του διαδρόμου. Εάν πατήσετε αυτό το πλήκτρο ξανά, το μηχανήμα θα επιβραδύνει την ταχύτητα και θα διαγραφούν όλα τα δεδομένα. Εάν πατήσετε το πλήκτρο "START", ο διάδρομος θα αρχίσει να λειτουργεί και θα συνεχίσει τα δεδομένα της κατάστασης "PAUSE".

5.2 Πλήκτρο προγράμματος "PROG" :

Πατήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε πρόγραμμα από τη χειροκίνητη λειτουργία P1-P15-FAT.

5.3 Πλήκτρο λειτουργίας "MODE" :

Όταν το μηχανήμα βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε τη λειτουργία: χειροκίνητη λειτουργία, λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης, λειτουργία αντίστροφης μέτρησης θερμίδων. Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε λειτουργία FAT, η σειρά επιλογής είναι "Φύλο" "Ηλικία" "Ύψος" "Βάρος"

5.4 Πλήκτρο ταχύτητας "SPEED+/-" :

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. Το "SPEED(8)" είναι κουμπί για γρήγορη ρύθμιση της ταχύτητας.

5.5 Πλήκτρο κλίσης "INCLINE+/-" :

Τα "INCLINE(+)" και "INCLINE (-)" είναι κουμπιά αύξησης και μείωσης της κλίσης. Το "INCLINE(8)" είναι κουμπί για γρήγορη ρύθμιση της κλίσης.

5.6 Μεσαίο κουμπί:

Για παύση "PAUSE" και εκκίνηση "START" του διαδρόμου πατήστε το μεσαίο κουμπί σύντομα. Ο διάδρομος θα λειτουργεί στη χαμηλότερη ταχύτητα ή στην ταχύτητα του προεπιλεγμένου προγράμματος μετά από αντίστροφη μέτρηση χρόνου 3 δευτερολέπτων. Όταν ο διάδρομος λειτουργεί πατήστε το μεσαίο κουμπί ξανά για να επιβραδύνετε τον διάδρομο και να σταματήσετε. Όλα τα δεδομένα θα παραμείνουν και αν ξανά πατήσετε το μεσαίο κουμπί ο διάδρομος θα ξεκινήσει από τα δεδομένα της κατάστασης "PAUSE".

Για διακοπή του διαδρόμου "STOP" πατήστε το μεσαίο κουμπί παρατεταμένα. Σε αυτή την περίπτωση θα γίνει επανεκκίνηση όλων των δεδομένων.

- Περιστροφή κουμπιού: Δεξιόστροφη περιστροφή για αύξηση της ταχύτητας και αριστερόστροφη περιστροφή για μείωση ταχύτητας. Τα δεδομένα εμφανίζονται ταυτόχρονα στο παράθυρο.

5.7 Πλήκτρο "SMART KNOB": "": Περιλαμβάνει λειτουργίες κουμπιού, περιστροφής, οθόνης.

6. Λειτουργία εμφάνισης

6.1 Ένδειξη "INCLINE", "CALORIES"

Εμφανίζει την τρέχουσα τιμή κλίσης και θερμίδων.

6.2 Ένδειξη "TIME"

Εμφανίζει το χρόνο εκτέλεσης.

6.3 Ένδειξη "SPEED"

Εμφανίζει την ταχύτητα.

6.4 Ένδειξη "PULSE", "DISTANCE"

Εμφάνιση δεδομένων καρδιακού παλμού και απόστασης τρεξίματος. Όταν το αντίστοιχο εικονίδιο είναι αναμμένο, εμφανίζεται το αντίστοιχο στοιχείο.

Το μεσαίο παράθυρο εμφανίζει αριθμούς διαδρομής και κύκλου που τρέχει.

7. Κύρια Λειτουργία

Ανοίξτε τον διακόπτη λειτουργίας, το παράθυρο της οθόνης θα ανάψει, το μηχάνημα θα μπει σε κατάσταση αναμονής.

7.1 Γρήγορη εκκίνηση (χειροκίνητο)

Βάλτε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε το κουμπί "START" και ο διάδρομος θα λειτουργήσει στη χαμηλότερη ταχύτητα σε 3 δευτερόλεπτα. Πατήστε "SPEED+/-" για να ρυθμίσετε την ταχύτητα. Πατήστε το κουμπί "INCLINE+/-" για να ρυθμίσετε την κλίση. Πατήστε το κουμπί "STOP" του περιστρεφόμενου κουμπιού ή αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας απευθείας για να σταματήσετε τον διάδρομο.

7.2 Λειτουργία αντίστροφης μέτρησης

Πατήστε το κουμπί "MODE", για να επιλέξετε τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης, τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης θερμίδων. Το παράθυρο της οθόνης θα εμφανίσει τα προεπιλεγμένα δεδομένα.

Ταυτόχρονα, πατήστε "SPEED+/-" και "INCLINE+/-" για να ορίσετε τα δεδομένα.

Εάν πατήσετε το κουμπί "START", ο διάδρομος θα λειτουργήσει στη χαμηλότερη ταχύτητα, μπορείτε να πατήσετε "SPEED+/-" για να αλλάξετε την ταχύτητα, και "INCLINE+/-" για να αλλάξετε την κλίση.

Όταν γίνει αντίστροφη μέτρηση στο 0, το μηχάνημα θα σταματήσει ομαλά.

Πατήστε το κουμπί "STOP" του περιστρεφόμενου κουμπιού ή αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας απευθείας για να σταματήσετε τον διάδρομο.

7.3 Εσωτερική ρύθμιση προγραμμάτων "PROG"

Πατήστε το κουμπί "PROG" για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα από το P1 έως το P15. Όταν ορίσετε το πρόγραμμα, το παράθυρο του χρόνου θα εμφανίσει προεπιλεγμένα δεδομένα και θα αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά "SPEED+/-" ή "INCLINE+/-" για να ρυθμίσετε το χρόνο λειτουργίας.

Κάθε πρόγραμμα έχει χωριστεί σε 20 ενότητες, με κάθε χρόνο άσκησης ισούμενο με τον χρόνο ρύθμισης διαιρούμενο με το 20.

Πατήστε το κουμπί "START", και ο διάδρομος θα ξεκινήσει να λειτουργεί στις ρυθμίσεις ταχύτητας και κλίσης για την πρώτη ενότητα. Όταν ολοκληρωθεί κάθε ενότητα, ο διάδρομος θα μεταβεί αυτόματα στην επόμενη ενότητα, προσαρμόζοντας την ταχύτητα και την κλίση ανάλογα. Όταν ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, ο διάδρομος θα σταματήσει ομαλά.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μπορείτε να ρυθμίσετε χειροκίνητα την ταχύτητα και την κλίση χρησιμοποιώντας τα κουμπιά "SPEED+/-" και "INCLINE+/-". Ο διάδρομος θα επανέλθει στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις κατά τη μετάβαση στην επόμενη ενότητα.

Πατήστε το κουμπί "STOP" ή αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας για να διακόψετε τον διάδρομο οποιαδήποτε στιγμή. Όταν ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, ο διάδρομος θα εκπέμψει 15 σήματα και θα επαναφέρει όλα τα δεδομένα στο μηδέν, επιστρέφοντας στην κατάσταση αναμονής.

8. Τεστ καρδιακού παλμού

Όταν κρατάτε τους αισθητήρες παλμών με τα δύο χέρια, το παράθυρο του παλμού θα εμφανίσει τον καρδιακό σας παλμό μετά από 5 δευτερόλεπτα. Για να λάβετε μια ακριβή τιμή του παλμού, παρακαλούμε κρατήστε τους αισθητήρες παλμών για περισσότερο από 30 δευτερόλεπτα όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος. Τα δεδομένα του καρδιακού παλμού είναι μόνο για αναφορά και δεν μπορούν να θεωρηθούν ως ιατρικά δεδομένα.

9. Τεστ σωματικού λίπους

Πατήστε το κουμπι "PROG", μέχρι το "FAT" να εμφανιστεί στο παράθυρο ταχύτητας. Το "FAT" είναι η λειτουργία δοκιμής λίπους στο σώμα. Πατήστε το κουμπι "MODE" για να επιλέξετε την παράμετρο "ΦΥΛΟ / ΗΛΙΚΙΑ / ΥΨΟΣ / ΒΑΡΟΣ", και το παράθυρο θα εμφανίσει "-1-", "-2-", "-3-", "-4-". Όταν ορίσετε κάθε παράμετρο, πατήστε τα κουμπιά "SPEED +/-" για να ρυθμίσετε τα δεδομένα, και το παράθυρο θα εμφανίσει τα δεδομένα και πατήστε το κουμπι "MODE" για να ολοκληρώσετε, και το παράθυρο θα εμφανίσει "-5-" και "---" μπαίνοντας σε έτοιμη κατάσταση. Κρατήστε τους αισθητήρες παλμών με τα δύο χέρια, θα εμφανιστούν τα δεδομένα του δείκτη μάζας σώματος (BMI) σας μετά από 8 δευτερόλεπτα.

9.1 Εύρος τιμών

	default	range	mark
SEX (-1-)	0 (MALE)	0—1	0=MALE 1=FEMALE
AGE (-2-)	25	10—99	
HEIGHT (-3-)	170 CM	100—240 CM	
WEIGHT (-4-)	70KG	20—160KG	

9.2 Αναφορά Δ.Μ.Σ

BMI	
<19	THIN
19--26	NORMAL
26--30	OVER WEIGHT
>30	FAT

10. Λειτουργία "ΥΠΝΟΥ"

Αν ο διάδρομος παραμείνει αδρανής για περισσότερο από 10 λεπτά, όλες οι οθόνες θα απενεργοποιηθούν και θα μπει σε λειτουργία ύπνου. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να τον ενεργοποιήσετε και πάλι.

11. Ρυθμίσεις και παράμετροι άσκησης

	Display range	DEFAULT MODE	DEFAULT PROGRAM	SET RANGE
Speed (KM/H)	1-18KM	-----	-----	1-18KM
INCLINE(%)	15%	-----	-----	0—15%
Time (MIN:SEC)	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Distance (KM)	0.00KM— 99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM— 99.9KM
Calories	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

12. Λειτουργία Bluetooth (εάν υπάρχει)

Ανοίξτε το Bluetooth του τηλεφώνου ή του IPAD σας αναζητώντας το Bluetooth, αφού συνδεθείτε επιτυχώς σε αυτό, η μουσική που παίζετε στο τηλέφωνο ή στο IPAD θα ακουστεί από το ηχείο του διαδρόμου.

13. Πίνακας προγραμμάτων

TIME		1	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	17	18	19	20
PROGRAM																	
P01	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

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).



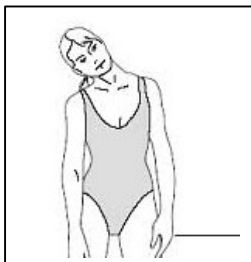
Προσοχή! Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαμβάνει ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από 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.

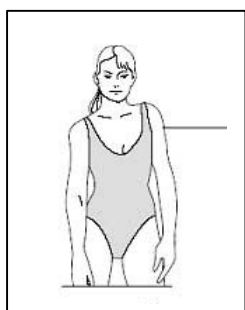
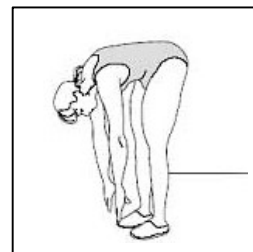


Στροφές κεφαλής

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.

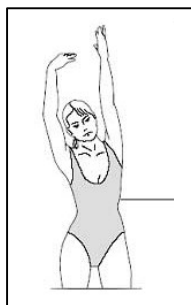
Αργά και ελεγχόμενα λυγίστε τον κορμό προς τα μπρος, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους χαλαρωμένους καθώς χαμηλώνετε τον κορμό. Μαλακά, τεντώνετε προς τα κάτω, όσο περισσότερο μπορείτε και σας είναι άνετο, και κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα.

Δίπλωση, άγγιγμα δακτύλων ποδιών



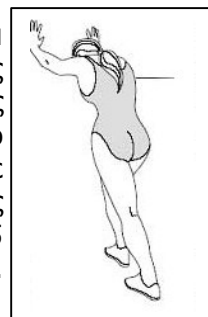
Ανασήκωμα ώμου

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



Διάταση γαμπών / αχιλλείου τένοντα

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 αχιλλεύς τένοντας να τεντώσουν. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε προβαλλόμενο πόδι και κάντε το ίδιο. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

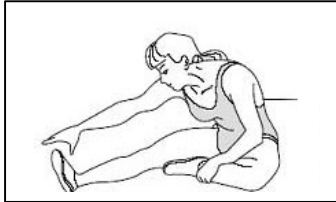
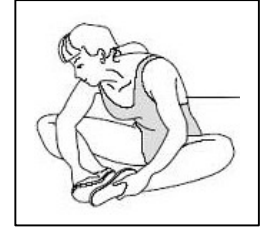


Τέντωμα προς τα πλάγια

Ανοιξτε και τα δυο χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τα μαλακά πάνω από το κεφάλι. Απλώστε το δεξί χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε μια φορά, τεντώνοντας μαλακά τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες. Μετά, κάντε το ίδιο με το αριστερό χέρι. Επαναλάβετε 3-4 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.

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	2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα
2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	4 λεπτά τζόκινγκ	5 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα
2 λεπτά τζόκινγκ	2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	4 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	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.

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 μόντας 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