

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



**TRX WALKER EVO**

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	3
ΥΛΙΚΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ	4
ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	5
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	8
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	11
ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ	12
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	13
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ	14
ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	15
ΕΓΓΥΗΣΗ	17

# ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

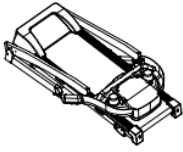
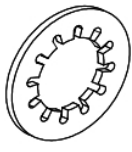
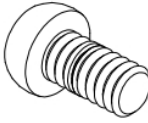

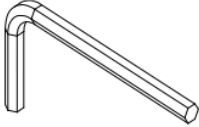

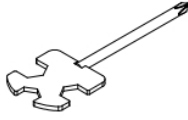

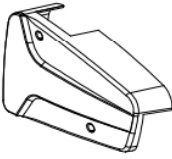
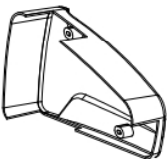

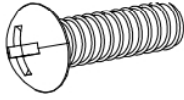

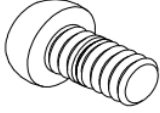
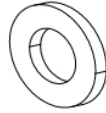



## ΟΡΘΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- 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.

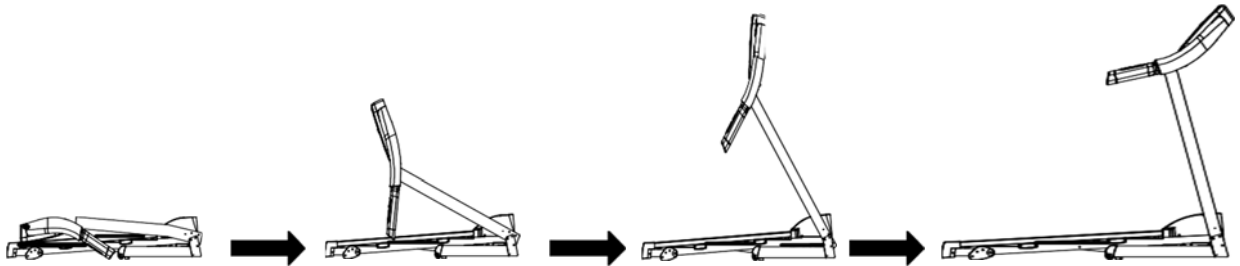
## ΥΛΙΚΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

<p>Main frame 1 set</p> 	<p>D17 Washer M8 8pcs</p> 	<p>D13 Round hex bolt M8*15 4pcs</p> 	<p>C13 Safety key 1pc</p> 
<p>D3 Allen wrench 5mm 1pc</p> 	<p>B18 Silicon oil 1 pc</p> 	<p>D1 Screw driver 1 pc</p> 	<p>D16 Round head hex bolt M8*45 4 pcs</p> 
<p>B11L Left side cover 1 pc</p> 	<p>B11R Right side cover 1 pc</p> 	<p>D48 Cross self-tapping bolt ST4.2*19 4 pcs</p> 	<p>D81 Cross bolt M6*16 2 pcs</p> 
<p>A29 Belt safety hook 2 pcs</p> 	<p>D31 Hex round head bolt M8*20 4 pcs</p> 	<p>D23 Flat washer M8 4 pcs</p> 	<p>B84 Belt 1 pc</p> 
<p>A30 Left handrail 1 pc</p> 	<p>A31 Right Handrail 1 pc</p> 		

## ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

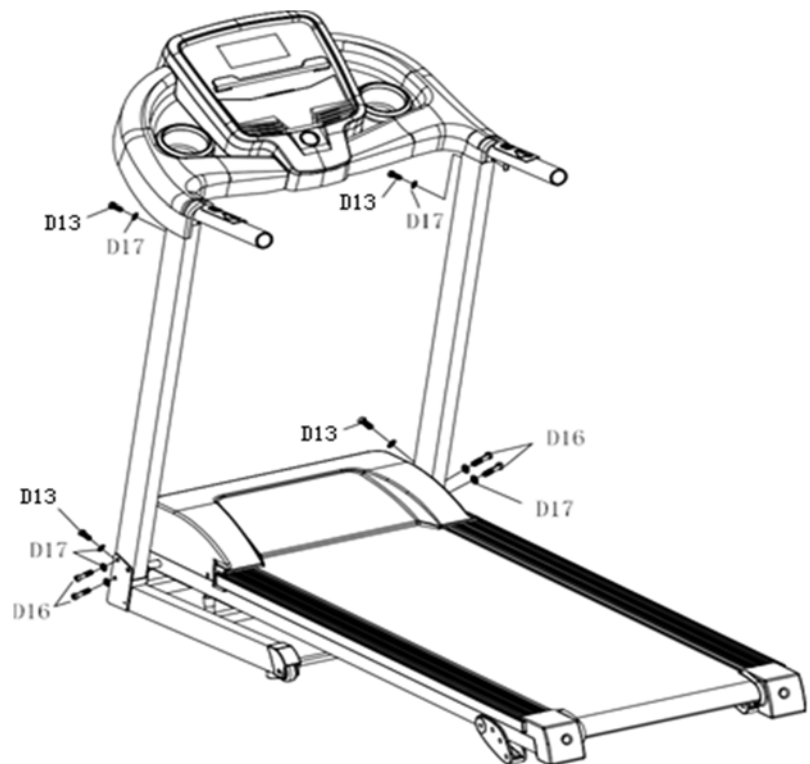
### ΒΗΜΑ 1:

Ανασηκώστε την κονσόλα όπως φαίνεται στις παρακάτω εικόνες. Προσέξτε να μη μαγκωθούν τα καλώδια.



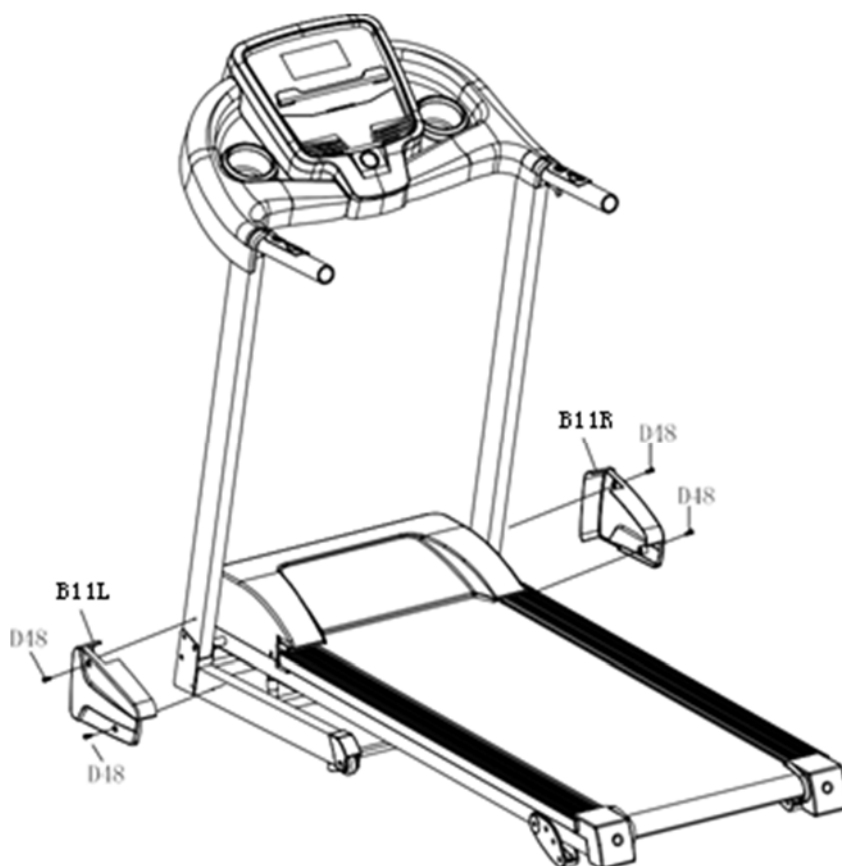
### ΒΗΜΑ 2:

Ασφαλίστε το κάτω πλαίσιο με βίδα M8\*45 (D16), βίδα M8\*15 (D13) και ροδέλα M8 (D17). Στη συνέχεια ασφαλίστε το πλαίσιο κονσόλας με βίδα M8\*15 (D13) και ροδέλα M8 (D17).



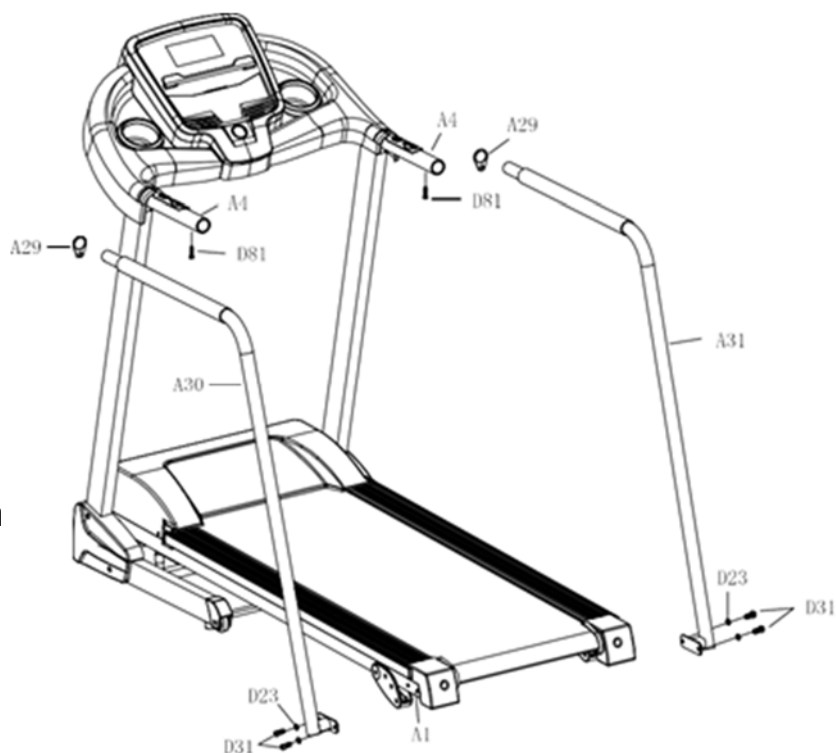
### ΒΗΜΑ 3:

Ασφαλίστε το πλαϊνό κάλυμμα L/R (B11L/R) με βίδα ST4.2\*19.



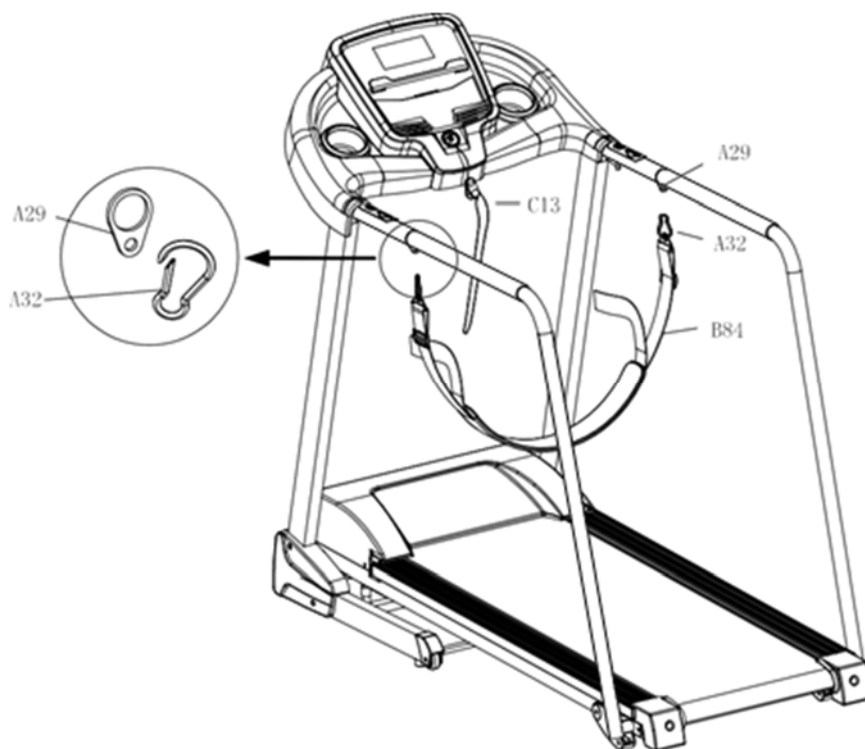
### ΒΗΜΑ 4:

Αφαιρέστε το βύσμα της κουπαστής (B4). Τοποθετήστε το άγκιστρο ασφαλείας ζώνης (A29) στην αριστερή / δεξιά κουπαστή (A30/A31). Τοποθετήστε το αριστερό/δεξιό κιγκλίδωμα (A30/A31) στη χειρολαβή (A4) με το βίδα M6\*16 (D81). Στη συνέχεια, σφίξτε την αριστερή/δεξιά κουπαστή (A30/A31) στο κύριο πλαίσιο (A1) χρησιμοποιώντας βίδα M8\*20 (D31) και ροδέλα M8 (D23).



#### **ΒΗΜΑ 5:**

Κλειδώστε το άγκιστρο (A32) με γάντζο ασφαλείας (A29) και κρεμάστε τη ζώνη (B84). Στη συνέχεια, φορέστε το κλειδί ασφαλείας (C13).



#### **Βήμα 6:**

Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες έχουν σφικτεί επαρκώς. Ελέγξτε ότι ο ιμάντας τρεξίματος λειτουργεί σωστά, εκκινώντας τον με ταχύτητα κάτω από 3 χλμ./ώρα.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

**1.2 ΕΝΑΡΞΗ :** Κανονική έναρξη μετά από αντίστροφη μέτρηση 5 δευτερολέπτων

**1.3 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ:** 3 με λειτουργία αντίστροφης μέτρησης, 12 προκαθορισμένα προγράμματα, 1 λειτουργία αξιολόγησης φυσικής κατάστασης

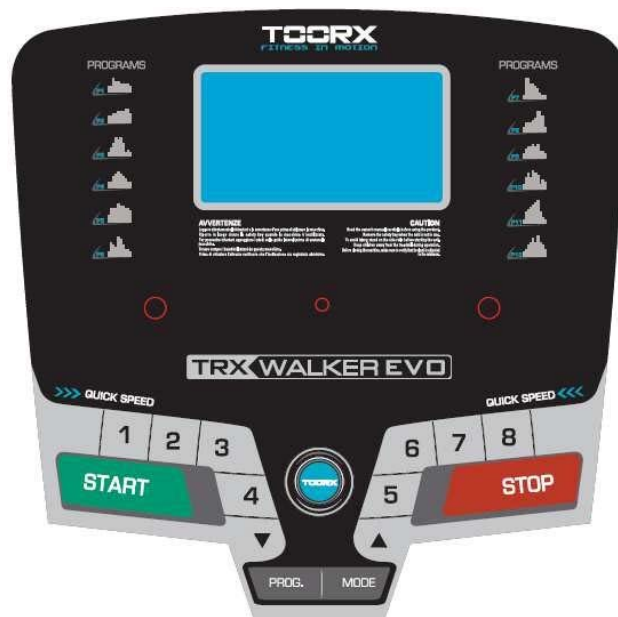
**1.4 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:** Το παράθυρο δείχνει "---" όταν αφαιρείτε το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος σταματά άμεσα και ηχεί βομβητής. Βάλτε το κλειδί ξανά στη θέση του, ο υπολογιστής μετρά αντίστροφα για 2'' και είναι έτοιμος για χρήση.

### 1.5 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

- **1.5.1 START/STOP:** "START"--Όταν ο διάδρομος δεν λειτουργεί, πατήστε αυτό το κουμπί για να ξεκινήσει, η ταχύτητα είναι "0,4". "STOP"--Όταν ο διάδρομος λειτουργεί, πατήστε αυτό το κουμπί για να σταματήσει, μετά ορίστε πρόγραμμα προεπιλογής και επιστρέψτε στη χειροκίνητη λειτουργία μετά τη διακοπή.
- **1.5.2 ΚΟΥΜΠΙ «ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ»:** Όταν ο διάδρομος δεν λειτουργεί, πατήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε από χειροκίνητη λειτουργία σε προκαθορισμένη λειτουργία P1-P12 και αξιολόγηση φυσικής κατάστασης.
- **1.5.3 ΚΟΥΜΠΙ «MODE»:** Όταν ο διάδρομος δεν λειτουργεί, πατήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης: "H-1", "H-2", "H-3" – "H-1" είναι η λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, "H-2" είναι η λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης, "H-3" είναι η λειτουργία αντίστροφης μέτρησης θερμίδων. Πατήστε το κουμπί «SPEED+/-» για να προσαρμόσετε τα δεδομένα. Πατήστε το κουμπί "START" για να ξεκινήσει ο διάδρομος.
- **1.5.4 «ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/-:** Ρυθμίστε την ταχύτητα κατά την εκκίνηση του διαδρόμου, η αύξηση είναι ανά 0,1 χλμ/ώρα. Πατήστε το κουμπί για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα και θα ανέβει ή θα κατέβει αυτόματα.
- **1.5.5 ΚΟΥΜΠΙ ΑΜΕΣΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ:** Πατήστε το κουμπί άμεσης επιλογής ταχύτητας 1km/h,2km/h,3km/h,4km/h,5km/h,6km/h,7km/h και 8km/h για να ρυθμίσετε την ταχύτητα απευθείας όταν ο διάδρομος λειτουργεί.

### 1.6. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ

- **1.6.1 ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Εμφάνιση ταχύτητας τρεξίματος.
- **1.6.2 ΩΡΑ:** Εμφάνιση του χρόνου εκτέλεσης ή του χρόνου αντίστροφης μέτρησης.
- **1.6.3 ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Εμφάνιση της συνολικής απόστασης τρεξίματος ή αντίστροφης μέτρησης της απόστασης.





- **1.6.4 ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Εμφάνιση της αντίστροφης μέτρησης θερμίδων.
- **1.6.5 ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ:** Εμφάνιση καρδιακού παλμού.
- **1.6.6 ΕΥΡΟΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ:**
  - TIME : 0:00 – 99.59(MIN)
  - DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)
  - CALORIES: 0.0 – 999 (C)
  - SPEED: 0.8-14.0(km/h)
  - PULSE: 50 – 200 (BPM)

**1.7 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:** Όταν ο διάδρομος λειτουργεί, κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακού παλμού για περίπου 5 δευτερόλεπτα, θα εμφανίσει τα δεδομένα καρδιακού παλμού. Το εύρος δεδομένων παλμού είναι 50-200 χτύποι/λεπτό. **Η ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ. ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΜΟΝΟ ΩΣ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΟ ΔΕΔΟΜΕΝΟ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.**

### 1.8 ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

TIME INTERVAL		SET TIME / 10 = EVERY GRADE TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

## 1.9 ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:

- **1.9.1** Πατήστε το πλήκτρο εκκίνησης, αντίστροφη μέτρηση χρόνου 5 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, ο διάδρομος θα αρχίσει να λειτουργεί με αρχική ταχύτητα 0,8 χλμ./ώρα
- **1.9.2** Πατήστε speed +/-, μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα
- **1.9.3** Πατήστε το stop, μπορείτε να σταματήσετε τον διάδρομο σε κατάσταση λειτουργίας
- **1.9.4** Πατήστε το πλήκτρο άμεσης επιλογής ταχύτητας, μπορείτε να προσαρμόσετε γρήγορα την ταχύτητα που θέλετε

## 1.10 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ:

- Αντίστροφη μέτρηση χρόνου: αρχική ρύθμιση 30:00 λεπτά, εύρος ρύθμισης 5:00---99:00 λεπτά, ανά 1:00.
- Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων: αρχική ρύθμιση 50cal, εύρος ρύθμισης 10---990 cal, ανά 10 cal.
- Αντίστροφη μέτρηση απόστασης: αρχική ρύθμιση 1,0 km, εύρος ρύθμισης 0,5---99,9 km, ανά 0,1.

**1.11 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ\*:** Στην αρχική κατάσταση, πατήστε το "PROGRAM" συνεχώς για να εισέλθετε στη λειτουργία "FAT". Πατήστε "MODE" για να καταχωρήσετε τα δεδομένα σας (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT) χρησιμοποιώντας τα "SPEED+/-".

<b>Ρυθμίσεις:</b>	<b>Αποτελέσματα:</b>
01 SEX (φύλο): 01 MALE (άνδρας) 02 FEMALE (γυναίκα)	FAT ≤19 : λιποβαρής
02 AGE (ηλικία): 10 – 99 ετών	FAT = (20 --- 25) : κανονικός
03 HEIGHT (ύψος): 100 – 200 cm	FAT = (25 --- 29) : υπέρβαρος
04 WEIGHT (βάρος): 20 - 150 kg	FAT ≥30 : παχύσαρκος

**\* Η ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΥΤΗ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ. ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΜΟΝΟ ΩΣ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΟ ΔΕΔΟΜΕΝΟ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.**

## 1.13 ΕΠΙΠΛΕΟΝ:

- **1.13.1** Το σύστημα θα μπει αυτόματα σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας εάν δεν υπάρξει καμία κίνηση εντός 10 λεπτών. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιηθεί το σύστημα.
- **1.13.2** Τα προγράμματα αντίστροφης μέτρησης Χρόνου - Θερμίδων - Απόστασης, δεν μπορούν να οριστούν ταυτόχρονα, αλλά ένα κάθε φορά.
- **1.13.3** Οι μετρήσεις του διαδρόμου δεν αποτελούν ιατρικές μετρήσεις ακριβείας.
- **1.13.4** Έλεγχος ταχύτητας: επιτάχυνση ανά 0,5 km/s. επιβράδυνση ανά 0,5 km/s.

## 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.

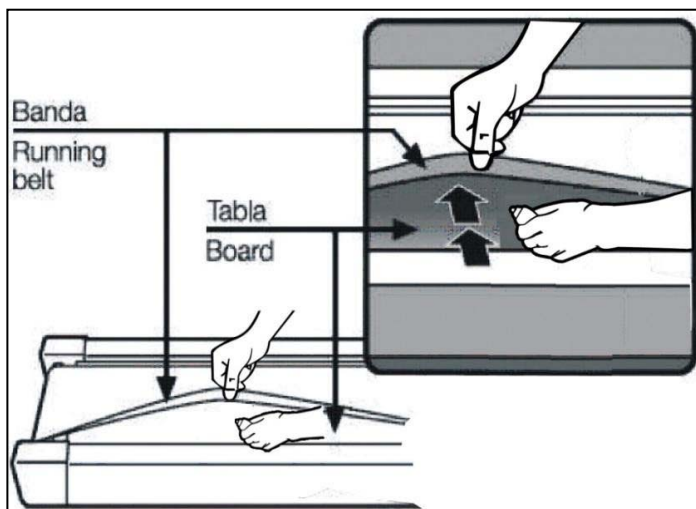
Κάθε εβδομάδα, καθαρίζετε την επιφάνεια τρεξίματος και τα πλαϊνά πατήματα χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο σφουγγάρι και ουδέτερο σαπούνι. Για να καθαρίσετε την κονσόλα, χρησιμοποιήστε ένα ελαφρά βρεγμένο πανί. Προσοχή να μην πέσουν υγρά. Προσοχή να μην πιέζετε υπερβολικά τα διάφορα μέρη, ειδικά την κονσόλα.

### 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.

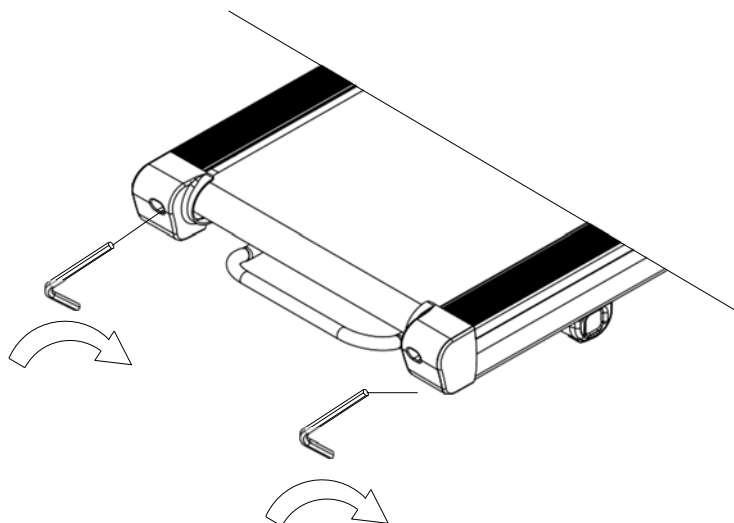
Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι ο ιμάντας τρεξίματος να ευθυγραμμιστεί στο κέντρο.

## 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.



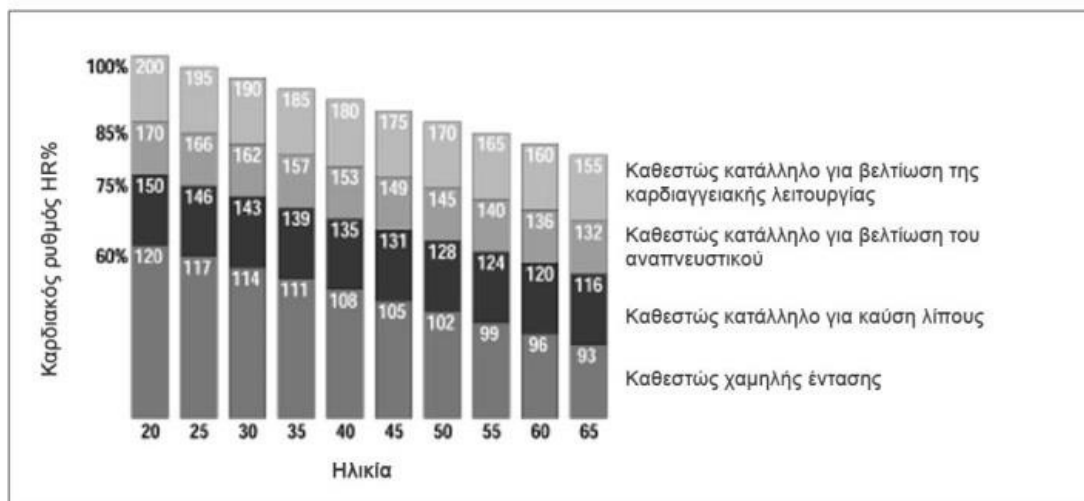
## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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:

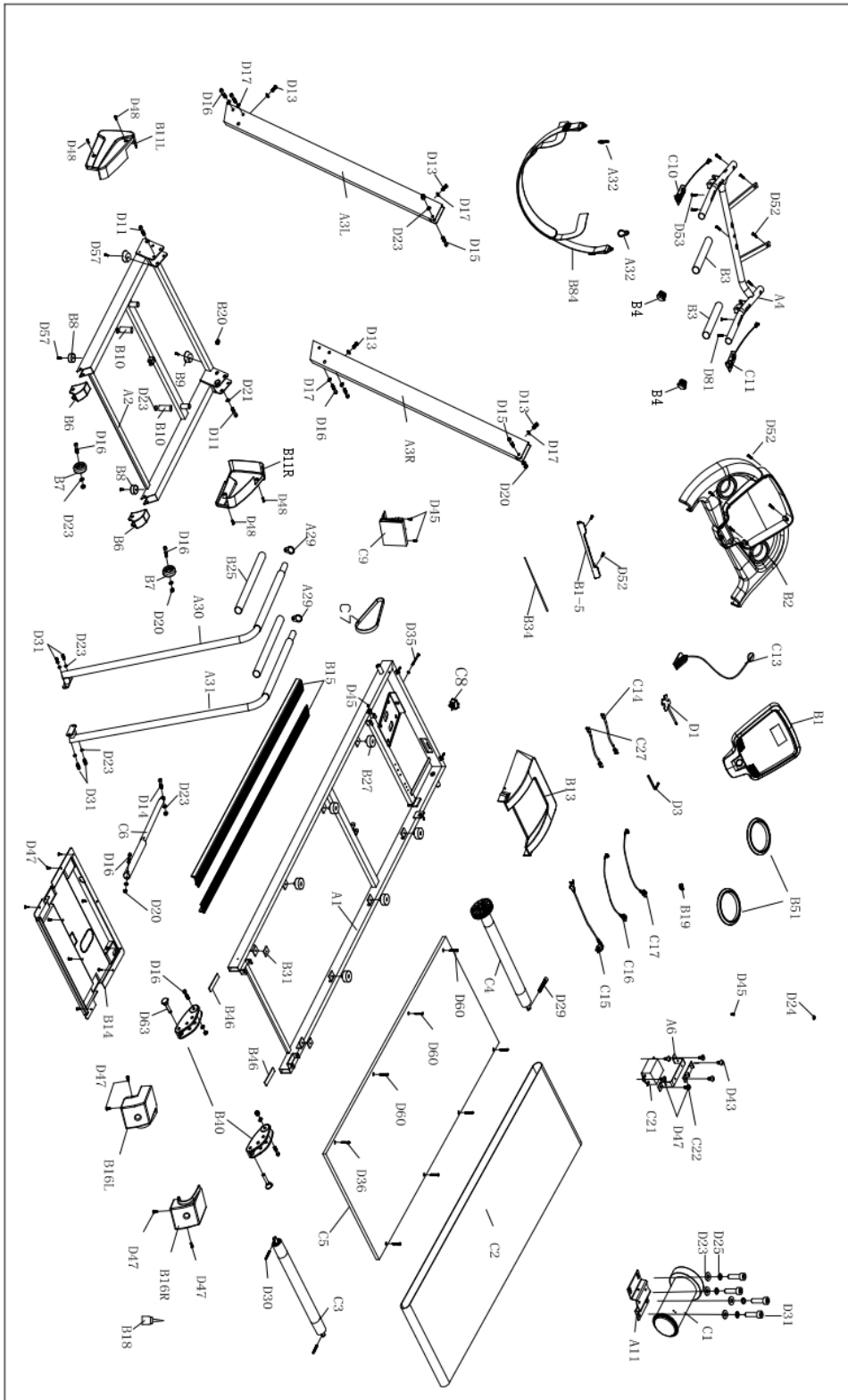
**ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:** Πριν από κάθε προπόνηση είναι πάντα καλό να κάνετε κάποιες ασκήσεις για να αυξήσετε τη θερμοκρασία των μυών, να ανεβάσετε τη θερμοκρασία του σώματος και να προετοιμάσετε την καρδιά και τους πνεύμονες.

**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.**

# ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΟΥ



## ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

### A. Welding parts

A/A	Περιγραφή	Τμχ
A1	Main frame	1
A2	Base frame	1
A3L	Left upright tube	1
A3R	Right upright tube	1
A4	Handrail bracket	1
A6	Filter bracket	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ
A11	Motor bracket	1
A29	Belt safety hook	2
A30	Left Handrail	1
A31	Right Handrail	1
A32	Safety buckle	2

### B. Plastic parts

A/A	Περιγραφή	Τμχ
B1	Console set	1
B1-1	Overlay	1
B1-2	Membrane key	1
B1-3	Console panel	1
B1-5	I-pad Holder	1
B2	Console cover	1
B3	Handrail foam	2
B4	Handrail plug	2
B6	Transport wheel cap	2
B7	Transport wheel	2
B8	Flat pad	2
B9	U-shaped foot pad	2
B10	Limited cushion	2
B11L	Left side cover	1
B11R	Right side cover	1
B13	Motor cover	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ
B14	Motor bottom cover	1
B15	Side rails	2
B16L	Left end cap	1
B16R	Right end cap	1
B18	Silicon oil	1
B19	Power buckle	1
B20	Protecting wire plug	1
B25	Cushion	2
B27	New cushion	6
B31	Rubber pad	2
B34	EVA pad(I-Pad holder)	1
B40	3 section manual incline	2
B46	Rubber pad	2
B51	Water bottle holder	2
B84	Belt	1

### C. Drive parts

A/A	Περιγραφή	Τμχ
C1	DC Motor	1
C2	Running belt	1
C3	Rear roller	1
C4	Front roller	1
C5	Running board	1
C6	Cylinder	1
C7	Motor belt	1
C8	Power switch	1
C9	Controller	1
C10	Left short keys	1

A/A	Περιγραφή	Τμχ
C11	Right short keys	1
C13	Safety key	1
C14	Single line (Red) 300	1
C15	Power code	1
C16	Computer upper line	1
C17	Computer lower line	1
C21	Inductor	1
C22	Filter	1
C27	Single line (Black) 300	1

#### D. Hardware parts

A/A	Περιγραφή	Τμχ	A/A	Περιγραφή	Τμχ
D1	Screw driver	1	D30	Hex round head bolt M6*60	2
D3	Allen wrench T5	1	D31	Hex round head bolt M8*20	4
D11	Round hex bolt M10*50	2	D35	Hex round head bolt M8*80	1
D13	Round hex bolt M8*15	4	D36	Cross head bolt M6X25, washer	2
D14	Round head hex bolt M8*30	1	D43	Cross head bolt M4*20, washer	2
D15	Round hex bolt M8*40	2	D45	Cross head bolt M5X15, washer	7
D16	Round hex bolt M8*45	9	D47	Cross head bolt ST4.2*16 washer	17
D17	Washer M8	8	D48	Cross head bolt ST4.2*19 washer	4
D20	Nylon nut M8	8	D52	Cross self-tapping bolt ST4.2*16	11
D21	Flat washer M10	2	D53	Cross self-tapping bolt ST4.2*45	2
D23	Flat washer M8	19	D57	Cross self-tapping bolt ST4.2*25	4
D24	Spring washer M5	1	D60	Cross head bolt M6*20	6
D25	Spring washer M8	4	D63	Flat head pin	2
D29	Hex round head bolt M6*45	1	D81	Cross bolt M6*16	2



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)