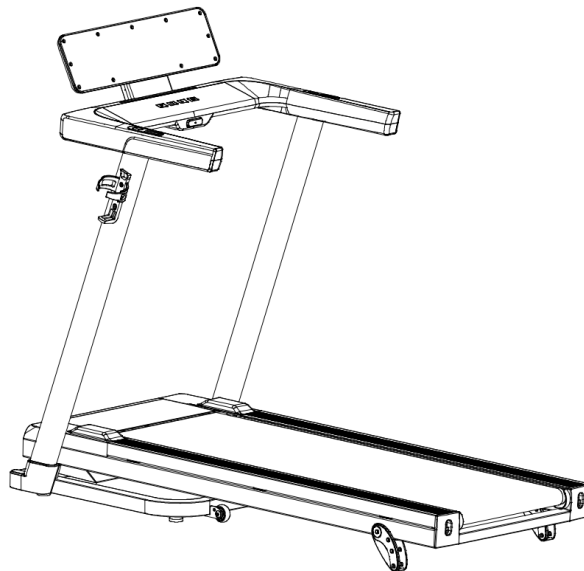


# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

## ALPINE TT-200 (04-460-001)





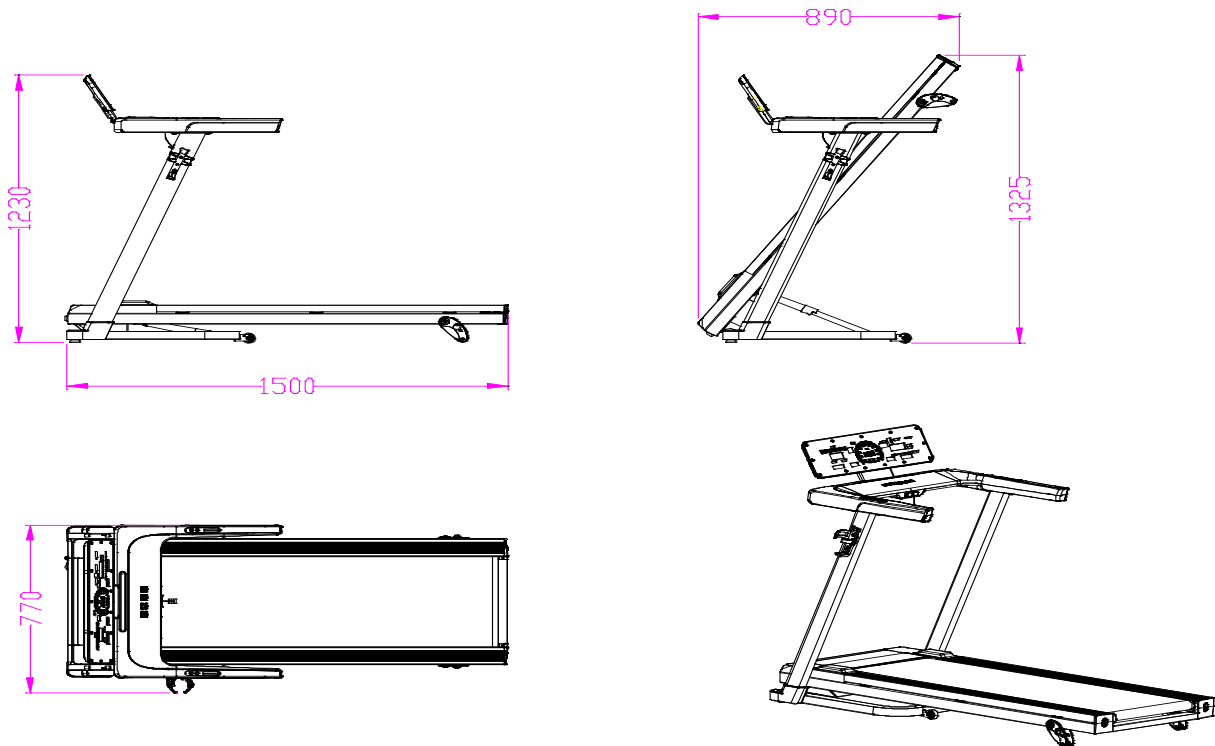
Συγχαρητήρια για την απόκτηση του νέου σας διαδρόμου. Για να τον ευχαριστηθείτε και για να γυμναστείτε αποδοτικά και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε να μελετήσετε τις οδηγίες που σας δίνουμε και να τις ακολουθήσετε προσεκτικά.

Οι οδηγίες έχουν ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστούν τις εξατομικευμένες υποδείξεις των ειδικών. Διατηρούμε το δικαίωμα αλλαγών. Για οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία, είμαστε στη διάθεσή σας.

|   |    |
|---|----|
| • ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ                | 4  |
| • ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ                     | 5  |
| • ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ        | 6  |
| • ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ – ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ | 11 |
| • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ             | 16 |
| • ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ        | 20 |
| • ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ COMPUTER                   | 26 |
| • ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                       | 45 |
| • ΕΓΓΥΗΣΗ                               | 49 |

## ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| Διαστάσεις           | Διπλωμένος: 890*770*1325mm |
|                      | Στημένος: 1500*770*1230mm  |
| Επιφάνεια τρεξίματος | 1250*420mm                 |
| Ταχύτητα             | 1.0—16.0km/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 «STOP».
9. 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.
- (1) 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.)

(2) Ασθενείς με παραμορφωτική αρθρίτιδα, ρευματισμούς ή ουρική αρθρίτιδα.

(3) Ασθενείς με οστεοπόρωση.

(4) Ασθενείς με κακό κυκλοφορικό σύστημα όπως καρδιακές παθήσεις, αγγειακές διαταραχές και αγγειακή υπέρταση.

(5) Ασθενείς με αναπνευστικές διαταραχές.

(6) Ασθενείς με πρόβλημα τεχνητού καρδιακού ρυθμού.

(7) Ασθενείς με κακοήθεις όγκους.

(8) Ασθενείς με θρόμβωση.

(9) Ασθενείς με διαταραχές αντίληψης που προκαλείται από διαβήτη.

(10) Άτομα με δερματικούς τραυματισμούς.

(11) Ασθενείς με υψηλό πυρετό πάνω από 38°C

(12) Άτομα με λυγισμένη ραχοκοκαλιά.

(13) Εγκυμονούσες ή σε έμμηνο ρύση.

(14) Άτομα που αισθάνονται δυσφορία.

(15) Άτομα που βρίσκονται σε εμφανώς κακή φυσική κατάσταση.

(16) Άτομα που στοχεύουν στην ιατρική αποκατάσταση.

(17) Άτομα που έχουν μη φυσιολογικά φυσικά χαρακτηριστικά.

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

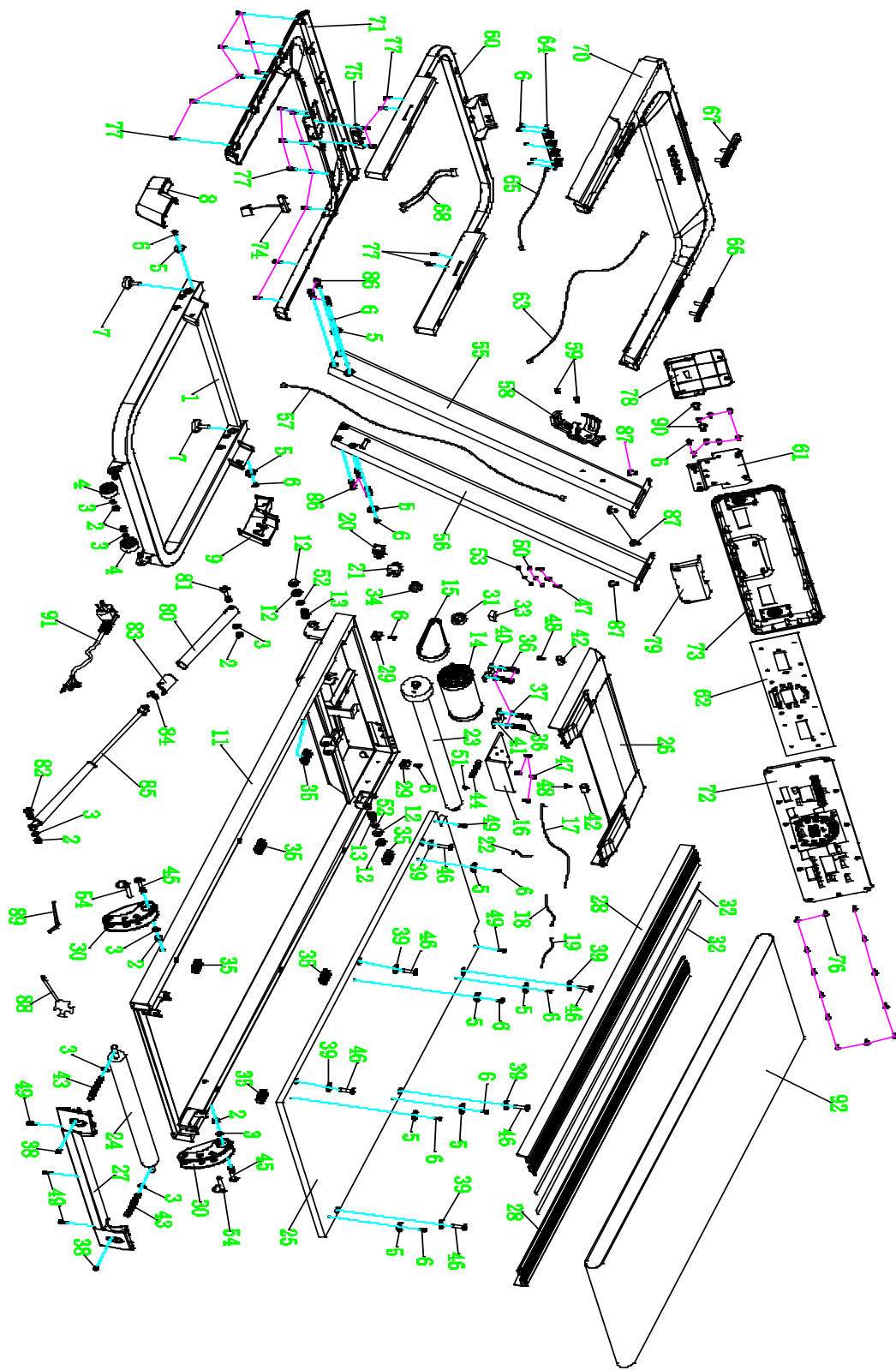
- ◆ Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν αισθανθείτε αδιαθεσία όπως πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας, ζάλη, μούδιασμα και ανώμαλο καρδιακό παλμό και συμβουλευτείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό.
- ◆ Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το προϊόν και εξηγήστε τους ότι ο διάδρομος δεν είναι παιχνίδι - τα 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.
- ◆ Μη 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 βγάξετε 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 αγωγό 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



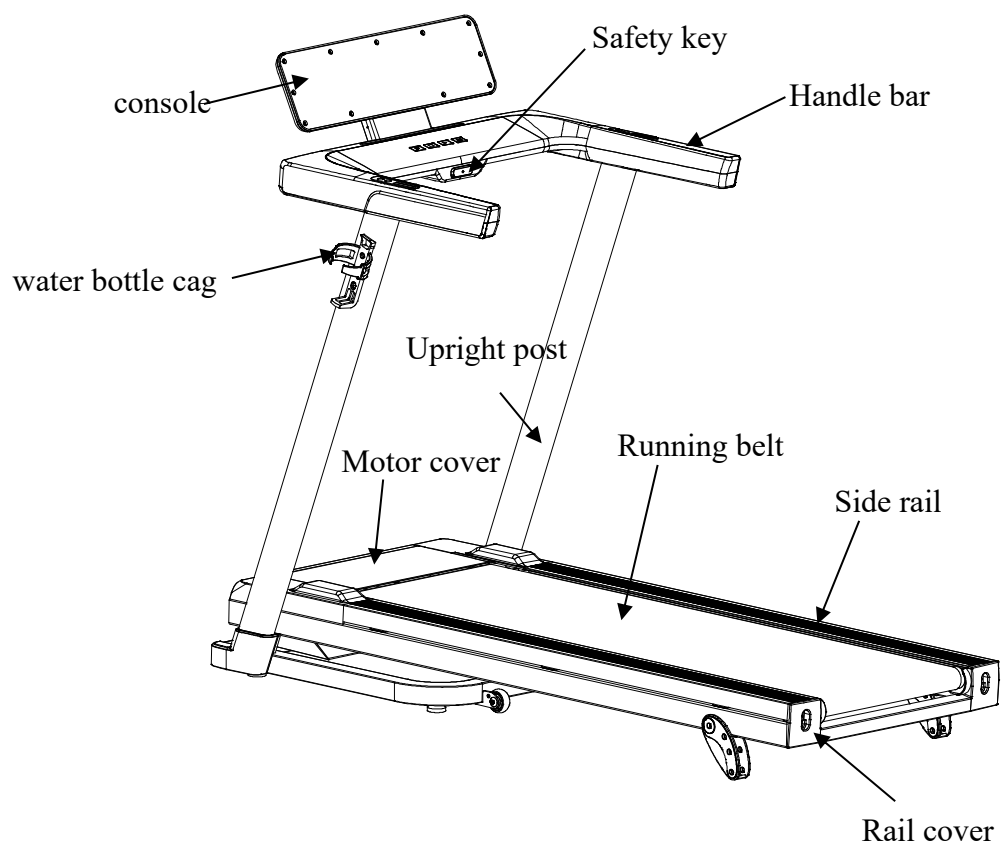
## Λίστα Ανταλλακτικών

| NO. | NAME   | QTY | NO. | NAME  | QTY |
|-----|--|-----|-----|---|-----|
| 1   | Base frame   | 1   | 47  | Philips C.K.S full thread screw M4×10 (6.8 grade /steel nail)                       | 7   |
| 2   | Hex self-locking nut                               | 6   | 48  | Philips C.K.S.self-tapping screw ST4×12   | 2   |
| 3   | flat washer  | 6   | 49  | Philips C.K.S.self-tapping screw ST4×16   | 5   |
| 4   | Wheel  | 1   | 50  | SPRING WASHER Φ5  | 3   |
| 5   | Round side rail guider                             | 10  | 51  | flat washer Φ6  | 1   |
| 6   | Philips countersunk head self-tapping screw ST4×15 | 20  | 52  | flat washer Φ10   | 2   |
| 7   | Cone foot pad                                      | 4   | 53  | Serrated lock washers external teeth Φ5   | 3   |
| 8   | Base bar cover (L)                                 | 1   | 54  | TAB bolt  | 2   |
| 9   | Base bar cover (R)                                 | 1   | 55  | Upright post left   | 1   |
| 11  | Main frame   | 1   | 56  | Upright post right  | 1   |
| 12  | Incline shaft sleeve                               | 4   | 57  | Communication wire L=1200mm   | 1   |
| 13  | AllenC.K.S half thread screw M10×25×15             | 2   | 58  | kettle holder   | 1   |
| 14  | External rotation brushless motor                  | 1   | 59  | Cross recessed bolt with large flat head and pointed mouth M4×16 (6.8 grade /black) | 2   |
| 15  | Elastic Motor belt                                 | 1   | 60  | Computer frame  | 1   |
| 16  | 7201EB Controller                                  | 1   | 61  | Console head fixing plate   | 1   |
| 17  | Communication wire L=500mm                         | 1   | 62  | 7201EB Console  | 1   |
| 18  | POWER CORD L=200mm (red)                           | 1   | 63  | Communication wire L=800mm  | 1   |
| 19  | POWER CORD L=200mm (black)                         | 1   | 64  | Touch control panel   | 1   |
| 20  | Switch   | 1   | 65  | Keyboard Cable  | 1   |
| 21  | Self-reset switch                                  | 1   | 66  | Handle pulse (speed)  | 1   |
| 22  | POWER CORD L=100mm (red)                           | 1   | 67  | Handle pules (star/stop)  | 1   |
| 23  | 3300EB Front roller                                | 1   | 68  | Handle pulse connection wire L-650mm/Black  | 1   |
| 24  | 3300EB Rear roller                                 | 1   | 70  | Upper shell accessory tray  | 1   |
| 25  | 3300EB running deck                                | 1   | 71  | Down shell accessory tray   | 1   |
| 26  | 3300 motor cover                                   | 1   | 72  | Upper cover of console  | 1   |
| 27  | Rear cover   | 1   | 73  | Rear cover of console   | 1   |
| 28  | side rail  | 2   | 74  | Safety key  | 1   |
| 29  | Pipe strap   | 2   | 75  | safety lock socket  | 1   |

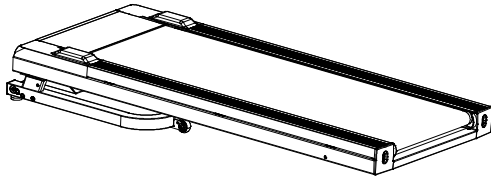
|            |  |            |            |   |            |
|------------|--|------------|------------|---|------------|
| 30         | Two-speed adjustable plastic parts                 | 2          | 76         | Philip self-tapping screw ST4×15 (black)                | 13         |
| <b>NO.</b> | <b>NAME</b>  | <b>QTY</b> | <b>NO.</b> | <b>NAME</b>   | <b>QTY</b> |
| 31         | Magnetic ring                                      | 1          | 77         | Philips C.K.S self-tapping screw ST4×16 (black)         | 19         |
| 32         | double sided tape                                  | 8          | 78         | Console front cover                                     | 1          |
| 33         | EVA rubber pad                                     | 1          | 79         | Console back cover                                      | 1          |
| 34         | power cord buckle                                  | 1          | 80         | Ezfit linking parts                                     |            |
| 35         | Square cushion                                     | 6          | 81         | Allen C.K.S half thread screw M8×50×20 (black)          | 1          |
| 36         | Allen socket full thread screw M8×15               | 4          | 82         | Allen C.K.S half thread screw M8×30×20 (black)          | 1          |
| 37         | Spring washer                                      | 4          | 83         | Tube plug   | 1          |
| 38         | Philips C.K.S full thread screw M5×10              | 2          | 84         | Spring-1  | 1          |
| 39         | Plastic flat mat (PVC)                             | 6          | 85         | Hydraulic   | 1          |
| 40         | Motor Left platen                                  | 1          | 86         | Allen socket full thread screw M8×25 (6.8 grade)        | 6          |
| 41         | Motor right platen                                 | 1          | 87         | Allen C.K.S full thread screw M8×15                     | 2          |
| 42         | Cover fixed tube painting part                     | 2          | 88         | Cross wrench 14×17×75                                   | 1          |
| 43         | Allen socket full thread screw M8×75 (8.8grade )   | 2          | 89         | L shape wrench  | 1          |
| 44         | Allen socket full thread screw M6×50               | 1          | 90         | Allen C.K.S full thread screw M8×10 (6.8 grade /black ) | 2          |
| 45         | Allen C.K.S half thread screw M8×50×20 (black)     | 2          | 91         | Power cord  | 1          |
| 46         | Allen countersunk head full thread screw M6×55×Φ16 | 6          | 92         | Running belt  | 1          |

Invalid code 10# & 69# .

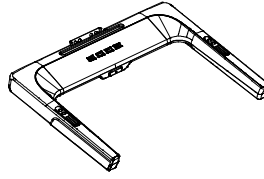
## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



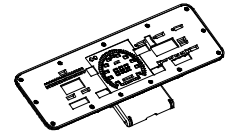
# Εξοπλισμός



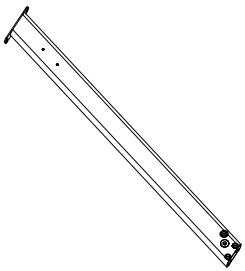
Machine



Console rack



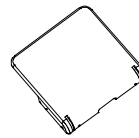
Console set



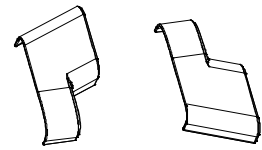
Upright Post Left



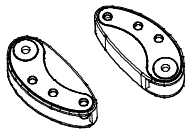
Upright Post Right



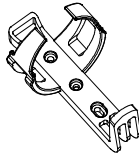
Rear cover of console



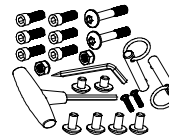
Base cover (left/right)



Two-speed adjustable plastic parts (2PCS)



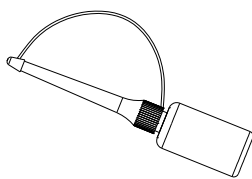
kettle holder



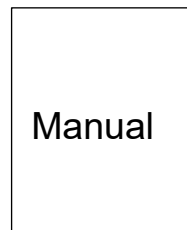
Screw bag



Safety key



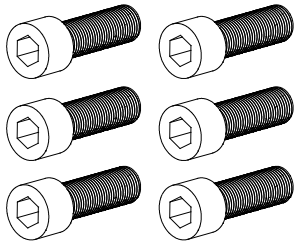
Silicon Bottle



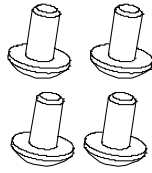
Manual

Manual

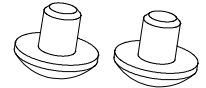
## Εργαλεία



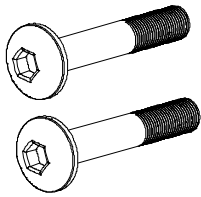
Full thread screw  
M8×25 \* 6PCS



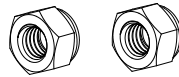
Allen C.K.S. full thread screw  
M8×15 \* 4 PCS



Allen C.K.S. full thread screw  
M8×10 \* 2 PCS



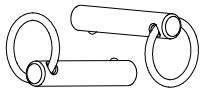
Allen socket full thread screw  
M8×50×20 \* 2 PCS



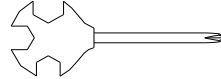
M8 Hex self-locking nut  
2 PCS



Cross recessed bolt with large  
flat head and pointed mouth  
M4×16 \* 2 PCS



TAB Bolt  
2 PCS



Cross wrench  
14×17×75 \* 1 PC



L shape wrench  
6×35×80 \* 1 PC

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

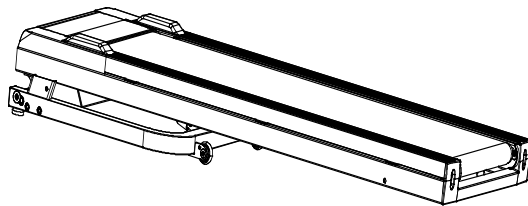


### ΠΡΟΣΟΧΗ!

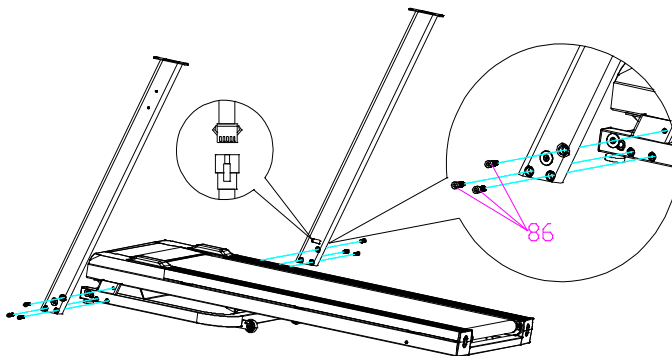
Αφού βγάλετε το όργανο από τη συσκευασία του, εξετάστε το προσεκτικά για πιθανές ζημιές. Εάν υπάρχει κάποια ζημιά ή λείπει κάποιο κομμάτι, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον πωλητή ή με την εξουσιοδοτημένη μονάδα επισκευών για βοήθεια.

1. 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.
2. 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.

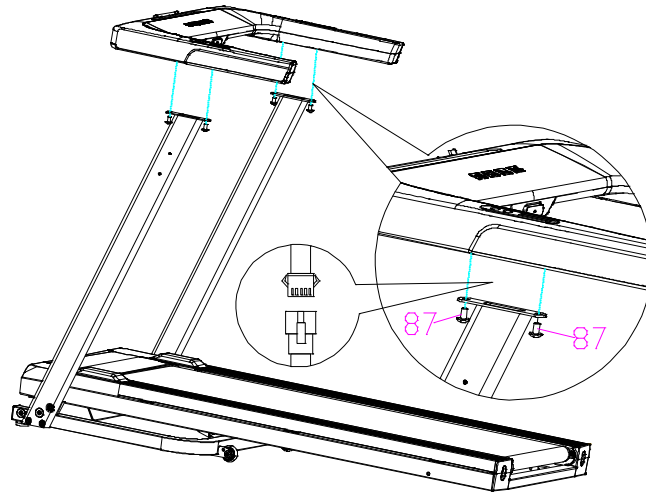
**Βήμα 1:** Βγάλτε τον διάδρομο από την συσκευασία και τοποθετήστε τον στο πάτωμα. Αφαιρέστε όλες τις σακούλες και τους ιμάντες συσκευασίας.



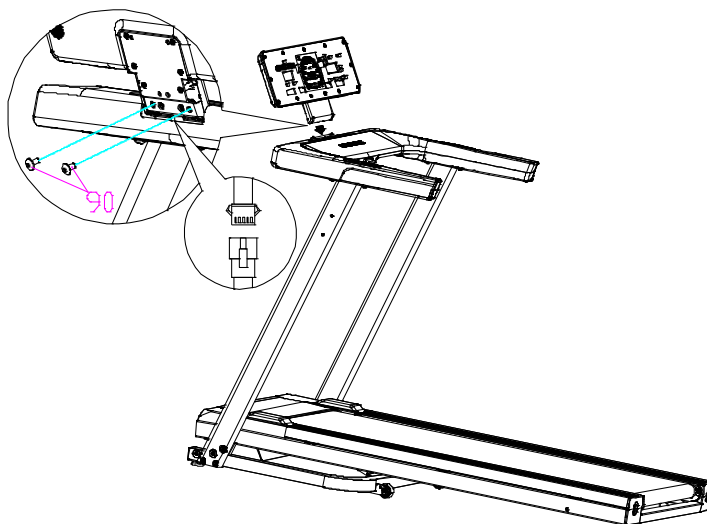
**Βήμα 2:** Συνδέστε το καλώδιο (57) δεξιάς κολώνας με το καλώδιο επικοινωνίας του πλαισίου βάσης (17) και στη συνέχεια συναρμολογήστε την αριστερή και την δεξιά κολώνα και στις δύο πλευρές της βάσης χρησιμοποιώντας τη βίδα με πλήρες σπείρωμα της υποδοχής Allen M8×25 (86) 6 τεμ για κλείδωμα.



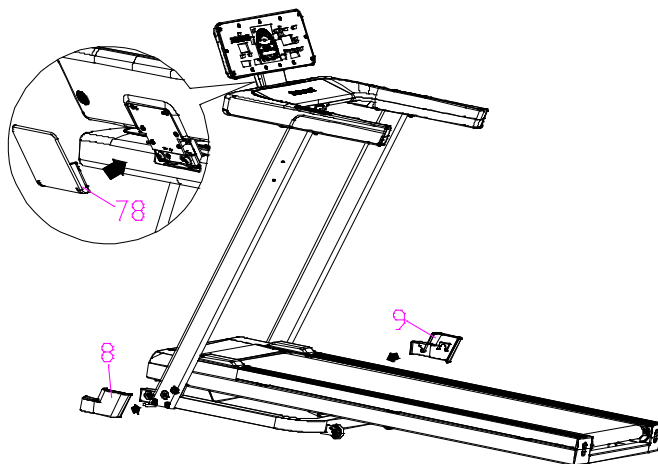
**Βήμα 3:** Συνδέστε το δεξιό καλώδιο (63) της χειρολαβής στη βάση κονσόλας με το καλώδιο του ορθοστάτη (57) και στη συνέχεια κλειδώστε την βάση της κονσόλας με την δεξιά και την αριστερή κολώνα, χρησιμοποιώντας 4 βίδες με πλήρες σπειρώμα M8×15 Allen C.K.S.



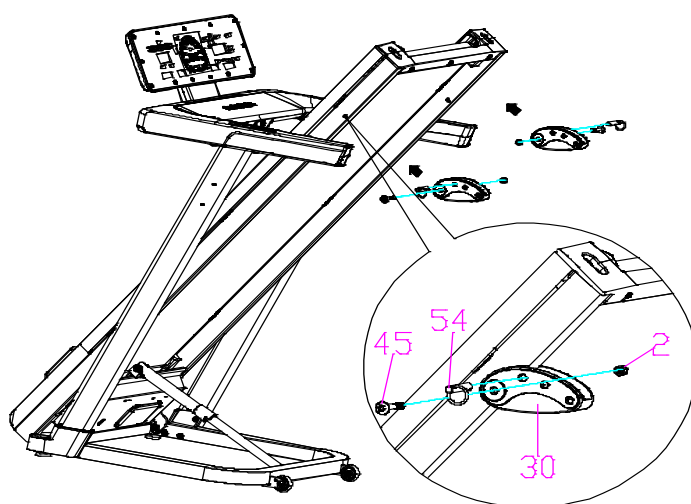
**Βήμα 4:** Τοποθετήστε την κονσόλα στη βάση όπως φαίνεται στην παραπάνω εικόνα, χρησιμοποιήστε 2 βίδες πλήρους σπειρώματος M8×10 Allen C.K.S μέσα από τις σπές στερέωσης στο πίσω μέρος του πλαισίου κονσόλας για να συνδεθεί με την βάση της κονσόλας και σφίξτε δυνατά.



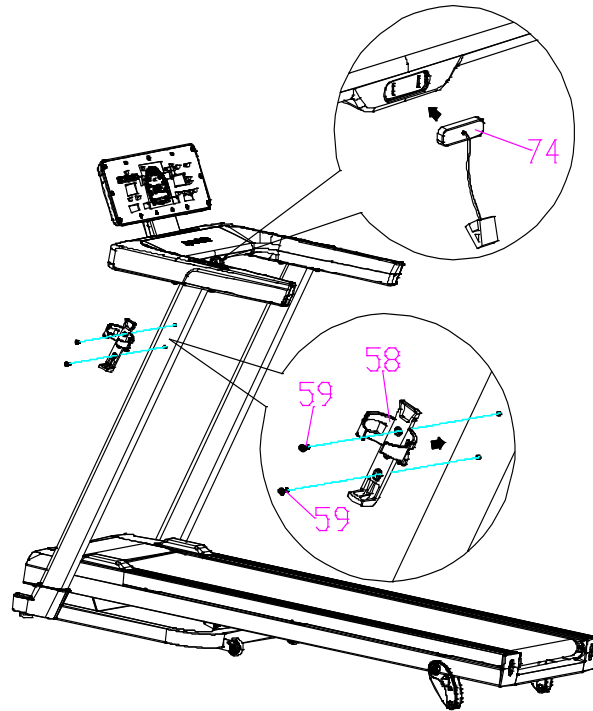
**Βήμα 5:** Όπως φαίνεται στην εικόνα, στερεώστε πρώτα το μπροστινό κάλυμμα της κονσόλας (78) και στη συνέχεια στρίψτε το αριστερό κάλυμμα της βάσης (8) και το δεξί κάλυμμα της (9) ώστε να εφαρμόσουν στα πλαϊνά της βάσης και στερεώστε τα.



**Βήμα 6 :** Διπλώστε τον διάδρομο όπως βλέπετε στην φωτογραφία. Αρχικά, τοποθετήστε το ρυθμιζόμενο πλαστικό μέρος (30) στους τετράγωνους σωλήνες και στις δύο πλευρές του μεγάλου πλαισίου για να ευθυγραμμίσετε τις τρύπες. Χρησιμοποιήστε 2 τεμάχια M8×50×20 Allen C.K.S. Βιδώστε τη βίδα (45) μέσα από τις οπές στερέωσης και στερεώστε τις με εξάγωνο παξιμάδι (2). Στη συνέχεια, τοποθετήστε το μπουλόνι TAB (54) στην οπή του ρυθμιζόμενου πλαστικού τμήματος. (Σημείωση: Εισαγάγετε το μπουλόνι TAB σε διαφορετικές οπές για να ρυθμίσετε την κλίση του διαδρόμου).



**Βήμα 7:** Στερεώστε την ποτηροθήκη (58) στο πλάι της αριστερής κολώνας με 2 βουλόνια M4×16 με μεγάλη επίπεδη κεφαλή και μυτερό στόμιο (59). Τέλος, ελέγξτε αν όλα τα βουλόνια στερέωσης είναι κλειδωμένα. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας (74). Ο διάδρομος είναι έτοιμος.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

### Καθαρισμός διαδρόμου

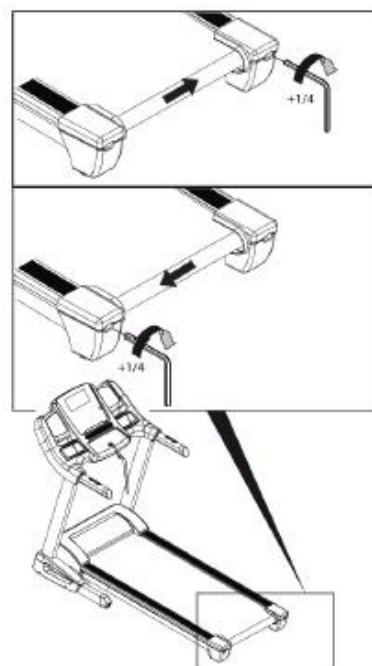
1. Ο τακτικός καθαρισμός εξασφαλίζει μεγάλη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
2. Ο διάδρομος πρέπει να είναι απενεργοποιημένος και να έχετε βγάλει το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα, πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.
3. Μετά την προπόνηση σκουπίστε την κονσόλα και άλλες επιφάνειες με ένα καθαρό 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.

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 άλλεν 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.

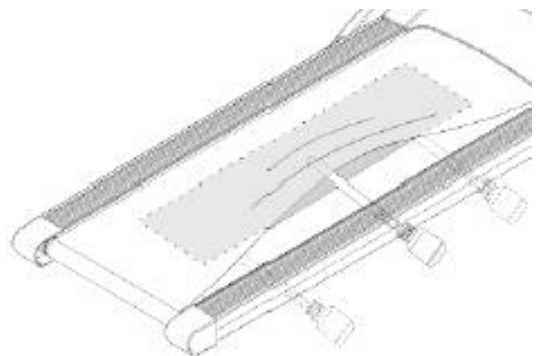
Η σωστή συντήρηση είναι πολύ σημαντική για να διασφαλιστεί η άψογη και λειτουργική κατάσταση του διαδρόμου. Η ακατάλληλη συντήρηση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον διάδρομο ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

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:

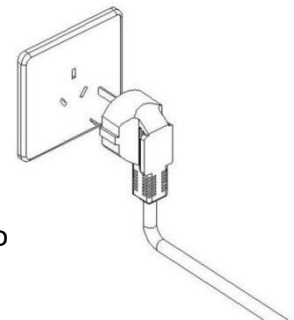
1. Σταματήστε την λειτουργία του διαδρόμου.
2. Σηκώστε τον τάπητα από την μία μεριά με το ένα σας χέρι και με το άλλο ψεκάστε κάτω από τον τάπητα και κατά μήκος.
3. Φροντίστε με το σωληνάκι της σιλικόνης ο ψεκασμός να γίνεται όσο πιο προς το κέντρο μπορείτε. Επαναλάβετε το ίδιο και από την απέναντι μεριά.
4. Τρέξτε τον διάδρομο με ταχύτητα 1 χλμ/ώρα περιμένοντας μερικά λεπτά για να απλωθεί το σπρέι σιλικόνης.
5. Η λίπανση πρέπει να γίνεται κάθε 8-10 ώρες χρήσης.
6. 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 παραπανίσια 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!**

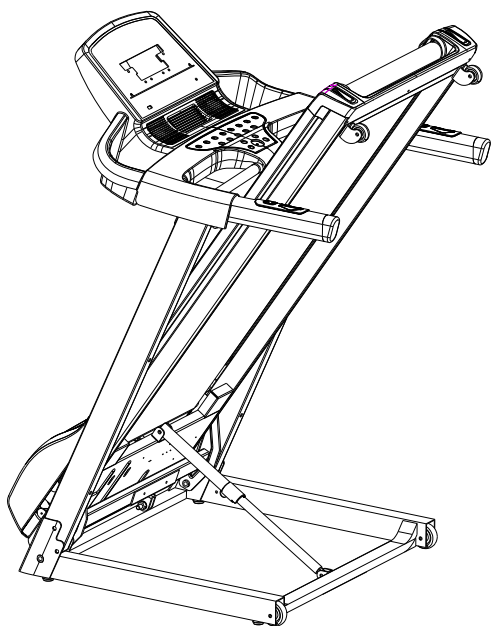
Αν δεν γνωρίζετε αν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή προσωπικό συντήρησης. Μην αλλάζετε το βύσμα που είναι συνδεδεμένο σε αυτό το προϊόν χωρίς εξουσιοδότηση. Αν το φως δεν συνάδει με την πρίζα, αφήστε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει μια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

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

## Αποθήκευση

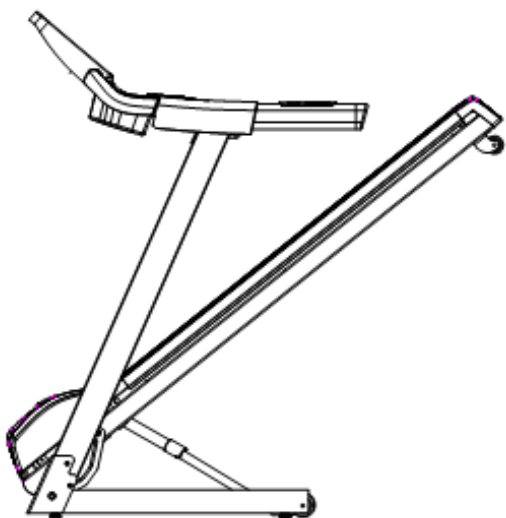
Αποθηκεύστε τον διάδρομο σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον. Βεβαιωθείτε ότι ο κεντρικός διακόπτης τροφοδοσίας είναι απενεργοποιημένος και αποσυνδεδεμένος από την ηλεκτρική πρίζα.

## Αναδίπλωση διαδρόμου



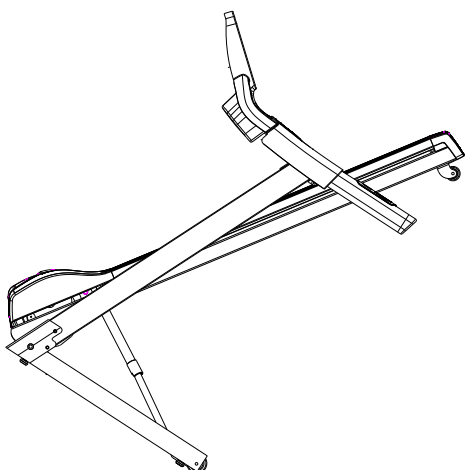
1. Κατά την αναδίπλωση, η παροχή ρεύματος πρέπει να αποσυνδεθεί.
2. Ελέγξτε ότι η κλίση του διαδρόμου είναι στην χαμηλότερη θέση.
3. Σηκώστε τον διάδρομο σε όρθια θέση και θα δείτε ότι τα δύο μέρη της μπουκάλας αναδίπλωσης (αμορτισέρ) θα ενωθούν και θα σφραγίσουν μεταξύ τους.
4. Ελέγξτε αν ο διάδρομος έχει σταθεροποιηθεί σε όρθια θέση, όπως φαίνεται στην εικόνα.

## Ξεδίπλωμα διαδρόμου



1. Για να ξεδιπλώσετε τον διάδρομο, θα πρέπει το έδαφος να είναι επίπεδο χωρίς άλλα εμπόδια.
2. Κρατήστε πρώτα τον διάδρομο με τα δύο σας χέρια, σηκώστε τον πολύ λίγο προς τα επάνω και με το πόδι σας πατήστε απαλά στην μέση του αμορτισέρ αναδίπλωσης. Θα πρέπει να απομακρυνθείτε προς τα πίσω και να αφήσετε τον διάδρομο να κατέβει μόνος του.

## Μετακίνηση διαδρόμου



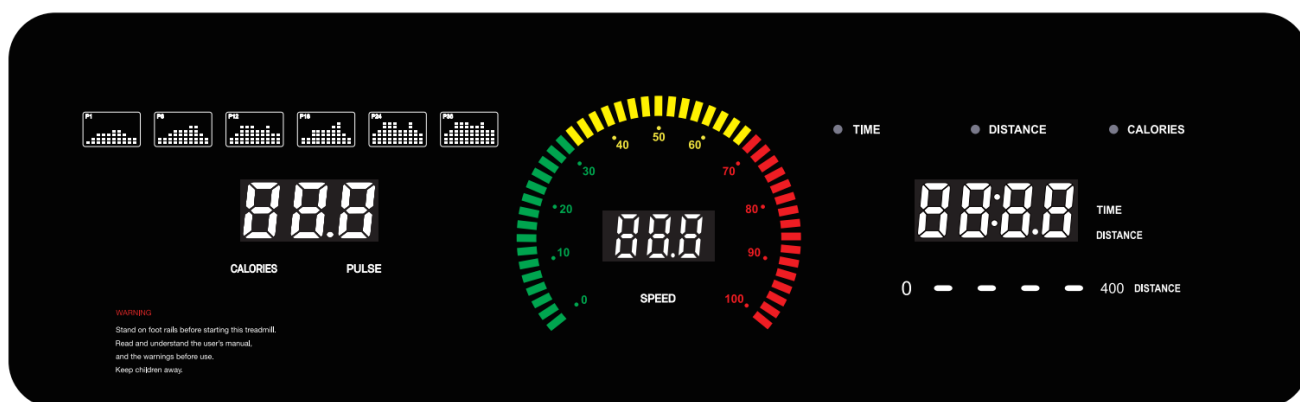
Κατά τη μετακίνηση, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι:

1. Ο διακόπτης λειτουργίας του διαδρόμου είναι απενεργοποιημένος.
2. Το βύσμα τροφοδοσίας είναι εκτός πρίζας.
3. Το μεγάλο πλαίσιο έχει διπλωθεί
4. Αφού έχετε ελέγξει τα παραπάνω σημεία, κρατήστε το άκρο του διαδρόμου με το ένα χέρι και το υποβραχιόνιο στην ίδια πλευρά με το άλλο χέρι και μετακινήστε το μηχάνημα αργά όταν έχει κλίση 40~50° προς το στήθος, όπως δείχνει η εικόνα.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. Βάλτε το καλώδιο στην πρίζα, ανοίξτε τον διακόπτη ρεύματος και ελέγξτε ότι η κονσόλα ανάβει.
  2. Μαγγώστε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας και βεβαιωθείτε ότι η άλλη άκρη του είναι τοποθετημένη στην ειδική θέση πάνω στην κονσόλα.
  3. Μην στέκεστε πάνω στον τάπητα τρεξίματος κατά την εκκίνηση. Ο σωστός τρόπος εκκίνησης είναι να στέκεστε στα πλευρικά πατήματα με τα χέρια στις χειρολαβές. Όταν πατήσετε το πλήκτρο «start», ο διάδρομος θα ξεκινήσει μετά από 5 δευτερόλεπτα με ταχύτητα 1,0 χλμ./ώρα.
  4. Μπορείτε να επιταχύνετε πατώντας το πλήκτρο “+” ή να επιβραδύνετε με το πλήκτρο “-“ κρατώντας εν τω μεταξύ την χειρολαβή.
  5. Όταν τρέχετε, μπορείτε να εισάγετε τη σταθερή ταχύτητα που θέλετε.
  6. Πατώντας ανά πάσα στιγμή το πλήκτρο “stop” η λειτουργία του διαδρόμου θα σταματήσει.
  7. **Προρυθμισμένη χρήση:** Συνδέστε και ανοίξτε το διακόπτη ρεύματος. Πατήστε το πλήκτρο “choose” για να επιλέξετε την λειτουργία που θέλετε. Πατήστε το πλήκτρο “start” για να ξεκινήσετε την επιλεγμένη λειτουργία. Μπορείτε να πατήσετε “+” ή “-“ για να αλλάξετε την ταχύτητα ή το πλήκτρο “stop” για να σταματήσετε,
  8. **Έλεγχος HRC:** Αφού ενεργοποιηθεί ο διάδρομος, κρατήστε τα χέρια σας στους μεταλλικούς αισθητήρες παλμών και στη συνέχεια μπορείτε να δείτε την ένδειξη καρδιακών παλμών (HRC) στην οθόνη.
- Σημείωση:** Όταν βγει το κλειδί ασφαλείας από την θέση του, ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως, δεν θα δουλεύει κανένα κουμπί και η οθόνη θα δείχνει "----".

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ COMPUTER



1. Το P0 είναι το πρόγραμμα που καθορίζεται από το χρήστη, τα P1-P36 είναι ενσωματωμένα αυτόματα προγράμματα εκπαίδευσης, 3 USER, FAT. Οθόνη LED, 4 πλήκτρα λειτουργίας, αριστερό και δεξί πλήκτρο λειτουργίας συντόμευσης.
2. Εύρος ταχύτητας: 1,0~16,0KM/H

### Οδηγίες Ασφάλειας

- ❖ Βάλτε το καλώδιο ρεύματος σε πρίζα με γείωση, ενεργοποιήστε το διακόπτη, η οθόνη της κονσόλας ανάβει πλήρως και στη συνέχεια τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας.
- ❖ Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη θέση της κονσόλας και στερεώστε το μανταλάκι στα ρούχα στο ύψος του στήθους σας.
- ❖ Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ο διάδρομος θα σταματήσει να λειτουργεί και το σήμα σφάλματος θα εμφανιστεί στην οθόνη με ήχο προτροπής.
- ❖ Όταν η οθόνη εμφανίσει σήμα σφάλματος, αποσυνδέστε το κλειδί ασφαλείας ή το διακόπτη για να διαγράψετε τις πληροφορίες σφάλματος.

## Περιγραφή οθόνης και πλήκτρων

### 1. Σε κατάσταση αναμονής

1.1 Σε κατάσταση αναμονής, το παράθυρο "CALORIES/PULSE" έχει είσοδο σήματος καρδιακού παλμού για την εμφάνιση της τιμής του καρδιακού παλμού, το εικονίδιο "PULSE" ανάβει. Όταν δεν υπάρχει είσοδος σήματος καρδιακού παλμού, εμφανίζεται το "0" και ανάβει το εικονίδιο "CALORIES". Το παράθυρο "TIME / DISTANCE" εμφανίζει "0:00" και το εικονίδιο του «TIME» ανάβει. Το παράθυρο "SPEED" εμφανίζει "0.0" και το εικονίδιο "SPEED" ανάβει. Το ημικυκλικό δαχτυλίδι ανάβει, στρίψτε από αριστερά προς τα δεξιά και μετά συνεχίζει να ανάβει με τη σειρά από αριστερά προς τα δεξιά. Σε αυτόν τον κύκλο, τα τετράγωνα 1~16 είναι πράσινα φώτα, τα τετράγωνα 17~31 είναι κίτρινα φώτα και τετράγωνα 32~47 είναι κόκκινα φώτα.



1.2 Όταν η τιμή - στόχος μετρήσει αντίστροφα στο 0, 5 δευτερόλεπτα μετά την πλήρη διακοπή της ζώνης βάρδισης, θα εισέλθει σε κατάσταση αναμονής.

1.3 Λειτουργία παύσης, πατήστε το πλήκτρο "STOP" για να εισέλθετε σε κατάσταση αναμονής.

### 2. Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας (πραγματικός ύπνος)

2.1 Στη σελίδα ρύθμισης βάρους, της κατάστασης αναμονής και της σελίδας πληροφοριών ασφαλείας, εάν δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο εντός 4 λεπτών και 30 δευτερολέπτων, το σύστημα θα εισέλθει αυτόματα στη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και θα κλείσει τα παράθυρα.

2.2 Στη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας, το πάτημα οποιουδήποτε πλήκτρου ή η επαναφορά του SAFETY θα αφυπνίσει το σύστημα.

### 3. Λειτουργία φόρτισης USB

3.1 Όταν η φορητή συσκευή είναι συνδεδεμένη στο USB, η λειτουργία φόρτισης της κινητής συσκευής πραγματοποιείται, αποσυνδέστε την για να αποσυνδέσετε τη φόρτιση.

### 4. Λειτουργίες Bluetooth

4.1 Μετά την ενεργοποίηση, μπορείτε να συνδέσετε την ενσωματωμένη μουσική Bluetooth μέσω ενός κινητού τηλεφώνου ή άλλης συσκευής ήχου Bluetooth, να δημιουργήσετε μια ασύρματη λειτουργία αναπαραγωγής μουσικής και η κονσόλα μπορεί να αναπαράγει μουσική από κινητό τηλέφωνο ή άλλες συσκευές ήχου. Ελέγξτε την ένταση του ήχου ήχο στη συσκευή ήχου.

4.2 Με χρήση ασύρματης ζώνης παλμών μπορείτε να ελέγχετε την συχνότητα καρδιακών παλμών μέσω της λειτουργίας HRC (Heart Rate Control).

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ



1 Πατώντας οποιοδήποτε έγκυρο πλήκτρο θα εκπέμψει ήχος.

2 Πλήκτρο P (PROGRAM)

2.1 Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να μετακινηθείτε μεταξύ των "G", "P" και "U" που εμφανίζονται στο παράθυρο "calories / pulse". ("G" είναι η κατάσταση στόχου, "P" είναι το ενσωματωμένο πρόγραμμα, το "U" είναι το πρόγραμμα που ορίζει ο χρήστης), εάν δεν κάνετε επιλογή, πατήστε το κουμπί "STOP" για έξοδο και επιστροφή στην κατάσταση αναμονής.

3 Πλήκτρο M (MODE)

3.1 Εάν το πρόγραμμα εκτελείται, πατήστε το πλήκτρο "M" για να επιβεβαιώσετε τη λειτουργία κατά τη ρύθμιση των παραμέτρων.

3.2 Στη σελίδα κίνησης και παύσης, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να κλειδώσετε την τρέχουσα οθόνη του παραθύρου χωρίς να μεταβείτε σε άλλα παράθυρα. Πατήστε αυτό το πλήκτρο ξανά για να ξεκλειδώσετε τη λειτουργία και να συνεχίσετε τη λειτουργία αυτόματης εναλλαγής εμφάνισης παραθύρου κάθε 5 δευτερόλεπτα.

4  ΕΝΑΡΞΗ/ΠΑΥΣΗ & Πλήκτρο Χειρισμού "+/-"

4.1 Πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για να ξεκινήσει η εκτέλεση του προγράμματος, η αντίστροφη μέτρηση "3 2 1" θα εμφανιστεί στο παράθυρο "SPEED", δεν θα εμφανιστούν όλα τα ICON και άλλα παράθυρα. Αφού ξεκινήσει το χρονόμετρο με ένα σύντομο ηχητικό σήμα ανά δευτερόλεπτο, κάθε παράθυρο θα αρχίσει να μετράει.

4.2 Εάν το πρόγραμμα εκτελεί τις παραμέτρους ρύθμισης, πατήστε το "START/PAUSE" για να αναγνωρίσετε τις τιμές ρύθμισης και "START" για την εκτέλεση του προγράμματος.

4.3 Πατήστε "START/PAUSE" για παύση της λειτουργίας. Τα παράθυρα "CALORIES/PULSE" και "TIME/DISTANCE" αλλάζουν αυτόματα κάθε 5 δευτερόλεπτα. "CALORIES", "TIME" και "DISTANCE" εμφανίζουν την κατάσταση πριν από την «PAUSE» και το παράθυρο καρδιακών

παλμών εμφανίζει την τιμή του καρδιακού παλμού σε πραγματικό χρόνο. Το παράθυρο "SPEED" δείχνει "0,0", ο ημικυκλικός κύκλος αγώνα ανάβει μόνο τον πρώτο πίνακα και η ενδεικτική λυχνία 400 μέτρων αναβοσβήνει για να δείξει τη θέση πριν από την ανάρτηση.

**4.4** Εάν πατήσετε το πλήκτρο "START/PAUSE" στην κατάσταση "PAUSE", η αντίστροφη μέτρηση του "3 2 1" θα εμφανιστεί στο παράθυρο "SPEED", δεν θα εμφανιστούν όλα τα ICON και άλλα παράθυρα και όλα τα δεδομένα θα συνεχίσουν να συσσωρεύονται και μετά το χρονόμετρο θα ξεκινήσει με ένα σύντομο ηχητικό σήμα ανά δευτερόλεπτο.

## **5** ΠΛΗΚΤΡΟ «STOP»:

**5.1** Σε κατάσταση παύσης, αν πατήσετε ξανά το πλήκτρο "STOP", θα επιστρέψει στην κατάσταση αναμονής και όλα τα δεδομένα θα μηδενιστούν.

**5.2** Κατά τη ρύθμιση των παραμέτρων, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιστρέψετε στο προηγούμενο επίπεδο.

## **6** Πλήκτρο χειρολαβής "+/-"

**6.1** Όταν επιλέγετε τη λειτουργία "G", πατήστε το πλήκτρο "M" για να επιβεβαιώσετε την είσοδο στη λειτουργία στόχου και πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση χρόνου, απόστασης και θερμίδων. Όταν έχει επιλεγεί η λειτουργία "P", πατήστε το πλήκτρο «M» για επιβεβαίωση μπαίνοντας στη λειτουργία ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε "P1-P2-...P35-P36" που εμφανίζεται στο παράθυρο "CALORIES/PULSE", όταν επιλέγετε τη λειτουργία "U", πατήστε το πλήκτρο "M" για να επιβεβαιώσετε την είσοδο στη λειτουργία "USER", πατήστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε "U1-U2-U3" που εμφανίζεται στο παράθυρο "CALORIES/PULSE".

**6.2** Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το πάτημα του πλήκτρου (-) θα μειώσει την ταχύτητα τρεξίματος του διαδρόμου και το πάτημα του πλήκτρου (+) θα αυξήσει την ταχύτητα. Το εύρος ρύθμισης είναι 0,1/χρόνο. Συνεχίζει αυτόματα να αυξάνεται ή να μειώνεται όταν κρατάτε πατημένο για περισσότερο από 1 δευτερόλεπτο.

**6.3** Στη ρύθμιση παραμέτρων, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πλήκτρο για να ορίσετε σχετικές τιμές.

**6.4** Στην επιλογή λειτουργίας, αυτό το πλήκτρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επιλογή του προηγούμενου και του επόμενου.

## **7** Κλειδί ασφαλείας

**7.1** Σε οποιαδήποτε κατάσταση, η αφαίρεση του κλειδιού ασφαλείας θα πρέπει να σταματήσει τη λειτουργία του διαδρόμου. Ο διάδρομος σταματά σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, το παράθυρο "CALORIES/PULSE" εμφανίζει SAF και ο βομβητής εκπέμπει τρεις συναγερμούς "Bi~bi~bi".

**7.2** Όταν αφαιρεθεί το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος δεν μπορεί να εκτελέσει καμία λειτουργία, το μήνυμα σφάλματος δεν εξαφανίζεται μετά την απενεργοποίηση και την επανεκκίνηση και το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού δεν έχει κανένα αποτέλεσμα.

**7.3** Αποσυνδέστε και επανασυνδέστε το κλειδί ασφαλείας, το μήνυμα σφάλματος εξαφανίζεται, η ενεργοποίηση του διαδρόμου εισέρχεται στη λειτουργία ρύθμισης βάρους.

## Περιγραφή Προγραμμάτων

### 1 ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

**1.1** Όταν ο χρήστης πατήσει το κουμπί "START/PAUSE" σε κατάσταση αναμονής, το ηλεκτρονικό ρολόι εισέρχεται στην άσκηση γρήγορης λειτουργίας και το παράθυρο "SPEED" εμφανίζει την αντίστροφη μέτρηση "3 2 1" και ένα σύντομο μπιπ ανά δευτερόλεπτο ξεκινά το ηλεκτρονικό χρονόμετρο. Ο χρόνος μετρά από το "00:00", τα παράθυρα μετρούν επίσης από το μηδέν και η ταχύτητα ξεκινά από 1,0 χλμ/ώρα (0,6 μίλια/ώρα).

**1.2** Σε κατάσταση κίνησης, πατήστε τα πλήκτρα "+/-" για να αλλάξετε την ταχύτητα του τρέχοντος τμήματος και του τμήματος που δεν εκτελείται. Το παράθυρο "CALORIES/PULSE" αλλάζει την ένδειξη θερμίδων και καρδιακού παλμού κάθε 5 δευτερόλεπτα. Κατά την εμφάνιση των θερμίδων της τρέχουσας άσκησης: Μετρώντας μπροστά, το εύρος εμφάνισης είναι 0-999. Όταν εμφανίζεται ο καρδιακός παλμός: Εμφάνιση 0, όταν δεν υπάρχει αισθητήρας καρδιακού παλμού. Όταν ο ασκούμενος κρατά τη λαβή του αισθητήρα καρδιακού παλμού και με τα δύο χέρια, το σύστημα μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τη συχνότητα του καρδιακού παλμού του ασκούμενου και το εύρος εμφάνισης της τιμής του καρδιακού παλμού: 40-220 παλμούς/λεπτό.

Το παράθυρο "TIME/DISTANCE" αλλάζει κάθε 5 δευτερόλεπτα για να εμφανίσει την ώρα και την απόσταση της τρέχουσας άσκησης: Όταν εμφανίζεται η ώρα της τρέχουσας κίνησης, η ώρα είναι προς τα εμπρός και το εύρος εμφάνισης της ώρας είναι λεπτά: δευτερόλεπτα: 0:00-99 :59 και η υπερχείλιση επιστρέφει στο μηδέν για επαναυπολογισμό. Όταν εμφανίζεται η απόσταση κίνησης, η μέτρηση είναι από 0,00 έως 99,99 και η υπερχείλιση επιστρέφει στο μηδέν για να υπολογίσει εκ νέου.



Ένα ημικύκλιο δείχνει το ποσοστό ταχύτητας της τρέχουσας κίνησης.

Ενδεικτική λυχνία 400 μέτρων. Κάθε 100 μέτρα κίνησης ανάβει ένα πλέγμα, 4 πλέγματα συνολικά, μετά από 400 μέτρα άσκησης συνεχίζουν να ανάβουν από το πρώτο πλέγμα.



**1.3** Σε κατάσταση λειτουργίας, πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για να εισέλθετε στην κατάσταση παύσης και ο διάδρομος θα μειώσει ομαλά την ταχύτητα. Τα δεδομένα στα παράθυρα "CALORIES/PULSE" και "TIME/DISTANCE" παραμένουν αμετάβλητα, εμφανίζοντας την κατάσταση πριν από την παύση, το παράθυρο "SPEED" εμφανίζει "0,0", το ημικυκλικό δαχτυλίδι ανάβει μόνο το πρώτο πλέγμα και η ένδειξη 400 μέτρων αναβοσβήνει για να δείξει τη θέση πριν από την παύση. Εάν πατήσετε το κουμπί "START / PAUSE" σε κατάσταση παύσης, η αντίστροφη μέτρηση "3 2 1" θα εμφανιστεί στο παράθυρο "SPEED", όλα τα ICON και άλλα παράθυρα δεν θα εμφανίζονται, το χρονόμετρο θα ενεργοποιείται με ένα σύντομο ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο και όλα τα δεδομένα θα συνεχίσουν να συσσωρεύονται. Σε κατάσταση παύσης, εάν πατήσετε το πλήκτρο "STOP" πάλι, θα επιστρέψει σε κατάσταση αναμονής και όλα τα δεδομένα θα μηδενιστούν.

## **2 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΤΟΧΟΥ**

**2.1** Τρεις λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης στόχου συνολικά.

**2.2** Πατήστε το πλήκτρο "P" στην κατάσταση αναμονής για να επιλέξετε τη λειτουργία στόχου. Το παράθυρο "CALORIES/PULSE" εμφανίζει "G", πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση, το παράθυρο "TIME" εμφανίζει "10:00" (προκαθορισμένο), πατήστε "+/-" πλήκτρα για να επιλέξετε "5.00" (προκαθορισμένη), "100" (προκαθορισμένη) και να εμφανίσετε την προκαθορισμένη τιμή στο αντίστοιχο παράθυρο για τροποποίηση από τον χρήστη. Εάν δεν την τροποποιήσετε μετά την επιλογή, πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για να ξεκινήσει το πρόγραμμα με την προκαθορισμένη τιμή.

**2.3** Όταν είναι επιλεγμένο το "10:00", πατήστε το πλήκτρο "M" για να μπείτε στη λειτουργία ρύθμισης αντίστροφης μέτρησης χρόνου. Το παράθυρο "TIME" εμφανίζει "10:00" και αναβοσβήνει. Πατήστε τα πλήκτρα "+/-" για να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης. Το εύρος ρύθμισης είναι 1:00-99:00, σε μονάδες του 1. Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για εκτέλεση ή πατήστε το πλήκτρο "STOP" για να επιστρέψετε στο προηγούμενο επίπεδο.

**2.4** Όταν είναι επιλεγμένο το "5.00", πατήστε το πλήκτρο "M" για να εισέλθετε στη λειτουργία ρύθμισης αντίστροφης μέτρησης απόστασης. Το παράθυρο "DISTANCE" εμφανίζει "5.00" και αναβοσβήνει. Πατήστε τα πλήκτρα «+/-» για να ορίσετε την απόσταση κίνησης. Το εύρος ρύθμισης απόστασης είναι 1,00-99,00, σε μονάδες του 1. Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για εκτέλεση ή πατήστε το πλήκτρο "STOP" για να επιστρέψετε στο προηγούμενο επίπεδο.

**2.5** Όταν είναι επιλεγμένο το "100", πατήστε το πλήκτρο "M" για να μπείτε στη λειτουργία ρύθμισης αντίστροφης μέτρησης θερμίδων. Το παράθυρο "CALORIES" εμφανίζει "100" και αναβοσβήνει. Πατήστε τα πλήκτρα "+/-" για να ορίσετε τις θερμίδες. Το εύρος ρύθμισης των θερμίδων είναι 1-999, σε μονάδες του 1. Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για εκτέλεση ή πατήστε το πλήκτρο "STOP" για να επιστρέψετε στο προηγούμενο επίπεδο.

**2.6** Τρεις λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης, από τις οποίες μόνο μία μπορεί να επιλεγεί. Αφού ρυθμίσετε την τιμή στόχο, πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση, στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για να ξεκινήσετε ή πατήστε απευθείας "START/PAUSE" χωρίς να πατήσετε το "M" για να ξεκινήσετε.

**2.7** Πατήστε το κουμπί "START/PAUSE", το πρόγραμμα ξεκινά να εκτελείται, η αντίστροφη μέτρηση "3 2 1" εμφανίζεται στο παράθυρο "SPEED" και ένα σύντομο μπιπ ανά δευτερόλεπτο ξεκινά την

κονσόλα.

**2.8** Το ενσωματωμένο πρόγραμμα χωρίζεται σε 10 ενότητες. Όταν ο χρόνος μετράει αντίστροφα, κάθε χρόνος άσκησης = καθορισμένος χρόνος / 10. Όταν δρομολογείτε προς τα εμπρός, αλλάζετε τμήματα κάθε 1 λεπτό.

**2.9** Κατά τη διάρκεια της κίνησης, πατήστε τα πλήκτρα "+/-" για να αλλάξετε την ταχύτητα του τρέχοντος τμήματος και του τμήματος που δεν έχει εκτελεστεί. Το παράθυρο "CALORIES/PULSE" αλλάζει την εμφάνιση των θερμίδων και του καρδιακού παλμού κάθε 5 δευτερόλεπτα. Κατά την εμφάνιση των θερμίδων της τρέχουσας άσκησης, μέτρηση προς τα εμπρός, το εύρος εμφάνισης είναι 0-999 και η αντίστροφη μέτρηση μειώνεται από την καθορισμένη τιμή στο μηδέν. Όταν εμφανίζεται ο καρδιακός παλμός, αλλά δεν υπάρχει μέτρηση, θα εμφανίζεται το 0. Όταν ο ασκούμενος κρατά τη λαβή του αισθητήρα καρδιακού παλμού και με τα δύο χέρια, το σύστημα μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τη συχνότητα του καρδιακού παλμού του ασκούμενου. Το εύρος εμφάνισης τιμής καρδιακού παλμού είναι 40-220 παλμοί/λεπτό. Το παράθυρο "TIME/DISTANCE" αλλάζει κάθε 5 δευτερόλεπτα για να εμφανίζει την ώρα και την απόσταση της τρέχουσας άσκησης. Κατά την εμφάνιση της ώρας της τρέχουσας άσκησης: Χρόνος προς τα εμπρός, εύρος εμφάνισης χρόνου: λεπτά: δευτερόλεπτα: 0:00-99:59, υπολογίστε ξανά τότε η υπερχείλιση επιστρέφει στο μηδέν. Η αντίστροφη μέτρηση μετρά αντίστροφα από τον καθορισμένο χρόνο στο μηδέν. Όταν εμφανίζεται η απόσταση κίνησης, η μέτρηση είναι από 0,00 έως 99,99 και η μέτρηση επιστρέφει στο μηδέν για να υπολογιστεί εκ νέου και η αντίστροφη μέτρηση μειώνεται από την καθορισμένη τιμή στο μηδέν.



Ένα ημικύκλιο δείχνει το ποσοστό ταχύτητας της τρέχουσας κίνησης.

Η ενδεικτική λυχνία 400 μέτρων θα ανάβει ένα πλέγμα κάθε 100 μέτρα κατά τη διάρκεια της άσκησης, συνολικά 4 πλέγματα. Μετά από 400 μέτρα άσκησης, θα συνεχίσει να ανάβει από το πρώτο πλέγμα και αυτός ο κύκλος θα επαναληφθεί.



**2.10** Σε κατάσταση λειτουργίας πατήστε το κουμπί "START / PAUSE" για να εισέλθετε στην κατάσταση παύσης. Ο διάδρομος θα επιβραδύνει ομαλά, τα δεδομένα του παραθύρου "CALORIES/PULSE" και "TIME/DISTANCE" παραμένουν αμετάβλητα. Το παράθυρο "SPEED" εμφανίζει "0,0", ο ημικυκλικός κύκλος ιπποδρομιών ανάβει μόνο το πρώτο πλέγμα και η ένδειξη 400 μέτρων αναβοσβήνει για να δείξει τη θέση πριν από την παύση. Αν πατήσετε το κουμπί "START/PAUSE" σε κατάσταση παύσης, το "3 2 1" η αντίστροφη μέτρηση θα εμφανιστεί στο παράθυρο "SPEED", όλα τα εικονίδια και τα άλλα

παράθυρα δεν θα εμφανίζονται, το χρονόμετρο θα ενεργοποιείται με ένα σύντομο ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο και όλα τα δεδομένα θα συνεχίσουν να συσσωρεύονται. Σε κατάσταση παύσης, εάν πατήσετε το "STOP" ξανά, θα επιστρέψει στην κατάσταση αναμονής και όλα τα δεδομένα θα μηδενιστούν.

**2.11** Όταν η τιμή στόχος μετρήσει αντίστροφα στο 0, το σύστημα θα εκπέμψει τρία ηχητικά σήματα "B i-b i-b i", ο διάδρομος επιβραδύνει ομαλά και σταματά να λειτουργεί και το παράθυρο "SPEED" εμφανίζει "END" και μπαίνει σε κατάσταση αναμονής για 5 δευτερόλεπτα.

### **3. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

**3.1** Σύνολο 36 προφίλ προγραμμάτων.

**3.2** Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο "P" για να επιλέξετε τη λειτουργία προγράμματος. Το παράθυρο "CALORIES/PULSE" εμφανίζει "P", πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση, το παράθυρο "CALORIES/PULSE" εμφανίζει "p1", πατήστε το πλήκτρο "+/-". για να επιλέξετε "p1-p36". Ταυτόχρονα, το παράθυρο "TIME/DISTANCE" εμφανίζει [10:00] (προεπιλογή), αφού το επιλέξετε χωρίς τροποποίηση, πατήστε το κουμπί "START/PAUSE" για να ξεκινήσει το πρόγραμμα με την προκαθορισμένη τιμή.

**3.3** Πατήστε το πλήκτρο "M" για να εισάγετε την ώρα ρύθμισης, το παράθυρο "TIME" εμφανίζει "10:00" και αναβοσβήνει, πατήστε τα πλήκτρα "+/-" για να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης, το εύρος ρύθμισης είναι: 0:00-99 : 00. Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για εκτέλεση ή πατήστε το πλήκτρο "STOP" για να επιστρέψετε στο προηγούμενο επίπεδο.

**3.4** Το πρόγραμμα ξεκινά να εκτελείται, η αντίστροφη μέτρηση "3 2 1" εμφανίζεται στο παράθυρο "SPEED" και η κονσόλα ξεκινά με ένα σύντομο ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο.

**3.5** Το ενσωματωμένο πρόγραμμα χωρίζεται σε 10 ενότητες. Όταν ο χρόνος μετρά αντίστροφα, κάθε τμήμα του χρόνου άσκησης = καθορισμένος χρόνος / 10. Σε περίπτωση χρονισμού προς τα εμπρός, αλλάξτε το τμήμα κάθε 1 λεπτό. Κατά την είσοδο στην επόμενη ενότητα, το σύστημα θα δώσει μια προτροπή "Bi".

**3.6** Κατά τη διάρκεια της κίνησης, η ταχύτητα του συστήματος αλλάζει με την

αλλαγή του τμήματος προγράμματος. Μπορείτε να πατήσετε τα πλήκτρα "+/-" για να αλλάξετε την ταχύτητα του τρέχοντος τμήματος. Το παράθυρο "CALORIES/PULSE" αλλάζει την ένδειξη θερμίδων και καρδιακού παλμού κάθε 5 δευτερόλεπτα. Κατά την εμφάνιση των θερμίδων της τρέχουσας άσκησης: μετρώντας προς τα εμπρός, το εύρος εμφάνισης είναι 0-999. Όταν εμφανίζεται ο καρδιακός παλμός, αλλά δεν υπάρχει μέτρηση, θα εμφανίζεται το 0. Όταν ο ασκούμενος κρατά τη λαβή του αισθητήρα καρδιακού παλμού και με τα δύο χέρια, το σύστημα μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τη συχνότητα του καρδιακού παλμού του ασκούμενου. Το εύρος εμφάνισης τιμής καρδιακού παλμού: 40-220 παλμοί/λεπτό.

Το παράθυρο "TIME/DISTANCE" αλλάζει κάθε 5 δευτερόλεπτα για να εμφανίζει την ώρα και την απόσταση της τρέχουσας άσκησης: Όταν εμφανίζεται η ώρα της τρέχουσας κίνησης: μέτρηση προς τα εμπρός, το εύρος εμφάνισης της ώρας είναι λεπτά: δευτερόλεπτα: 0:00-99:59 και η μέτρηση επιστρέφει στο μηδέν και υπολογίζεται εκ νέου. Η αντίστροφη μέτρηση μειώνεται από τον καθορισμένο χρόνο στο μηδέν. Όταν εμφανίζεται η απόσταση κίνησης, η μέτρηση είναι από 0,00 έως 99,99 και επιστρέφει στο μηδέν και υπολογίζεται εκ νέου.



Ένα ημικύκλιο δείχνει το ποσοστό ταχύτητας της τρέχουσας κίνησης.

Κατά τη διάρκεια της κίνησης, η ένδειξη 400 μέτρων ανάβει ένα πλέγμα για κάθε 100 μέτρα, συνολικά 4 πλέγματα, συνεχίζει να ανάβει από το πρώτο πλέγμα μετά την κίνηση των 400 μέτρων και αυτός ο κύκλος επαναλαμβάνεται.



**3.7** Σε κατάσταση λειτουργίας, πατήστε το πλήκτρο “START/PAUSE” για να εισέλθετε στην κατάσταση παύσης, ο διάδρομος θα επιβραδύνει ομαλά, τα δεδομένα στα παράθυρα “CALORIES/PULSE” και “TIME/DISTANCE” θα παραμείνουν αμετάβλητα και η κατάσταση πριν από την παύση θα εμφανιστεί και το παράθυρο “SPEED” θα εμφανίσει “0.0”. Στο ημικυκλικό δαχτυλίδι ανάβει μόνο το πρώτο πλέγμα και η ένδειξη 400 μέτρων αναβοσβήνει για να δείξει τη θέση πριν από την παύση. Αν πατήσετε το πλήκτρο “START/PAUSE” στην παύση κατάσταση, η αντίστροφη μέτρηση “3 2 1” θα εμφανιστεί στο παράθυρο “SPEED”, δεν θα εμφανίζονται όλα τα εικονίδια και άλλα παράθυρα, το χρονόμετρο θα ενεργοποιείται με ένα σύντομο ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο και όλα τα δεδομένα θα συνεχίσουν να συσσωρεύονται στην παύση. Αν πατήσετε ξανά το πλήκτρο “STOP”, θα επιστρέψει σε κατάσταση αναμονής και όλα τα δεδομένα θα μηδενιστούν.

**3.8** Μετά την εκτέλεση ενός προγράμματος, το σύστημα θα εκπέμψει τρία μπιπ “B i-B i-B i”, ο διάδρομος θα επιβραδύνει ομαλά και θα σταματήσει να λειτουργεί, το παράθυρο “SPEED” θα εμφανίσει “END” και θα μπει σε κατάσταση αναμονής για 5 δευτερόλεπτα.

## 4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΡΗΣΤΗ

**4.1** Σύνολο 3 λειτουργίες χρήστη.

**4.2** Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο "P" για να επιλέξετε τη λειτουργία ΧΡΗΣΤΗ - USER, το παράθυρο "CALORIES/PULSE" εμφανίζει "U", πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση, το παράθυρο "CALORIES/PULSE" εμφανίζει "U1", πατήστε το Πλήκτρα "+/-" για επιλογή "U1-U3", ταυτόχρονα, το παράθυρο «TIME» εμφανίζει [XX:00] (τιμή ρύθμισης) και πατώντας το πλήκτρο "START/PAUSE" χωρίς τροποποίηση θα ξεκινήσει το πρόγραμμα με την προκαθορισμένη τιμή .

**4.3** Πατήστε το πλήκτρο "M" για να εισαγάγετε τον χρόνο ρύθμισης, πατήστε "+/-" για να ορίσετε τον απαιτούμενο χρόνο άσκησης, το εύρος ρύθμισης είναι 0:00-99:00, σε μονάδες του 1. Αφού ρυθμίσετε το χρόνο ολοκλήρωσης, πατήστε το πλήκτρο "M" για 3 δευτερόλεπτα για να εισαγάγετε την ταχύτητα ρύθμισης ή πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" χωρίς τροποποίηση για να ξεκινήσει το πρόγραμμα ή πατήστε το πλήκτρο "STOP" για να επιστρέψετε στο προηγούμενο επίπεδο.

**4.4** Ρυθμίστε πρώτα την πρώτη παράγραφο, το παράθυρο "CALORIES/PULSE" εμφανίζει "1". Εμφανίζεται η ταχύτητα του τρέχοντος τμήματος στο παράθυρο "SPEED", χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "+/-" για να ορίσετε την ταχύτητα και πατήστε το πλήκτρο "M" για να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του πρώτου χρονικού τμήματος και εισαγάγετε την κατάσταση ρύθμισης του δεύτερου χρονικού τμήματος. Πατήστε το κουμπί "START/PAUSE" για να ξεκινήσει το πρόγραμμα, τα δεδομένα θα αποθηκευτούν μόνιμα μέχρι την επόμενη επαναφορά και δεν θα χαθούν λόγω διακοπής ρεύματος. Ανά πάσα στιγμή στις ρυθμίσεις 10 χρονικής περιόδου, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί "START/PAUSE" για να ξεκινήσει το πρόγραμμα.

**4.5** Πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για να ξεκινήσει το πρόγραμμα, εμφανίζεται μια αντίστροφη μέτρηση του "3 2 1" στο παράθυρο "SPEED" και ένας σύντομος ήχος ανά δευτερόλεπτο ξεκινά την κονσόλα.

**4.6** Το ενσωματωμένο πρόγραμμα χωρίζεται σε 10 ενότητες. Κατά την αντίστροφη μέτρηση, ο χρόνος άσκησης κάθε τμήματος = καθορισμένος χρόνος/10. Σε περίπτωση χρονισμού προς τα εμπρός, αλλάξτε το τμήμα κάθε 1 λεπτό. Κατά την είσοδο στην επόμενη ενότητα, το σύστημα θα ακουστεί ένα "B!".

**4.7** Κατά τη διάρκεια της κίνησης, η ταχύτητα του συστήματος αλλάζει με την αλλαγή του μπλοκ. Μπορείτε να πατήσετε τα πλήκτρα "+/-" για να αλλάξετε την ταχύτητα του τρέχοντος μπλοκ. Το παράθυρο "CALORIES/PULSE" αλλάζει την εμφάνιση των θερμίδων και του καρδιακού παλμού κάθε 5 δευτερόλεπτα. Όταν εμφανίζεται η τρέχουσα θερμίδα, το εύρος εμφάνισης είναι 0-999. Όταν εμφανίζεται ο καρδιακός παλμός, αλλά δεν υπάρχει μέτρηση, θα εμφανιστεί 0. Όταν ο χρήστης ακουμπάει τον παλμό της λαβής καρδιακού παλμού και με τα δύο χέρια, το σύστημα μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τη συχνότητα του καρδιακού παλμού και το εύρος εμφάνισης του καρδιακού παλμού: 40-220 παλμοί.

Το παράθυρο "TIME/DISTANCE" θα εμφανίζει τον χρόνο και την απόσταση της τρέχουσας άσκησης κάθε 5 δευτερόλεπτα. Κατά την εμφάνιση της ώρας της τρέχουσας κίνησης: Χρόνος προς τα εμπρός, το εύρος εμφάνισης ώρας είναι 0:00-99:59 και η μέτρηση θα επιστρέψει στο μηδέν και θα υπολογιστεί εκ νέου. Κατά την εμφάνιση της απόστασης κίνησης, από 0,00-99,99, επιστρέφει στο μηδέν και υπολογίζεται εκ νέου.

Ένα ημικυκλικός δακτύλιος δείχνει το ποσοστό ταχύτητας της τρέχουσας κίνησης.

Η ένδειξη 400 μέτρων ανάβει ένα πλέγμα κάθε 100 μέτρα, συνολικά 4 πλέγματα, συνεχίζει να ανάβει από το πρώτο πλέγμα μετά από 400 μέτρα και αυτός ο κύκλος επαναλαμβάνεται.

Πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για να εισέλθετε στην κατάσταση παύσης, η ταχύτητα κατεβαίνει ομαλά, τα παράθυρα "CALORIES/PULSE" και "TIME/DISTANCE" παραμένουν αμετάβλητα, η κατάσταση πριν από την εμφάνιση της παύσης, "SPEED" εμφανίζει "0,0", ο

κυκλικός δακτύλιος αγώνα ανάβει μόνο το πρώτο πλέγμα, η ένδειξη 400 μέτρων αναβοσβήνει για να δείξει τη θέση πριν από την παύση. Αν πατήσετε το κουμπί "START/PAUSE" σε κατάσταση παύσης, θα εμφανιστεί η αντίστροφη μέτρηση "3 2 1" στο "SPEED", δεν θα εμφανιστούν όλα τα εικονίδια και τα άλλα παράθυρα, η κονσόλα ενεργοποιείται με ένα σύντομο ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο και όλα τα δεδομένα θα συνεχίσουν να συσσωρεύονται σε κατάσταση παύσης, Αν πατήσετε ξανά το πλήκτρο "STOP", θα επιστρέψει στην κατάσταση αναμονής και όλα τα δεδομένα θα μηδενιστούν.

4.8 Μετά την εκτέλεση ενός προγράμματος, το σύστημα θα εκπέμψει τρία μπιπ "B i-B i- B i", ο διάδρομος θα επιβραδύνει ομαλά, θα σταματήσει να λειτουργεί και το "SPEED" θα εμφανίσει «END» και θα μπει σε κατάσταση αναμονής για 5 δευτερόλεπτα.

## 5. ΛΙΠΟΣ

**5.1** Πατήστε το πλήκτρο "P" σε κατάσταση αναμονής για να επιλέξετε τη λειτουργία λίπους και το "F" θα εμφανιστεί στο παράθυρο "CALENDARS/PULSE".

**5.2** Πατήστε το πλήκτρο "M" για να εισέλθετε στην ρύθμιση "F1" (φύλο). Το παράθυρο "CALCULATIONS/PULSE" εμφανίζει «F1» και το παράθυρο "TIME/DISTANCE" αναβοσβήνει [01] (προεπιλογή). Πατήστε τα πλήκτρα «+/-» για να ορίσετε στους παραμέτρους φύλου. Το 01 αντιπροσωπεύει το αρσενικό και το 02 το θηλυκό. Αφού επιλέξετε, πατήστε το πλήκτρο «M» για δευτερόλεπτα για να εισέλθετε στη ρύθμιση "F2" (ηλικίας).

**5.3** Το παράθυρο "CAREERS/PULSE" εμφανίζει «F2» και το παράθυρο "TIME/DISTANCE" αναβοσβήνει "25" (προεπιλογή). Πατήστε τα πλήκτρα "+/-" για να ορίσετε στους παραμέτρους ηλικίας. Το εύρος ρύθμισης είναι 10-99. Αφού επιλέξετε, πατήστε το πλήκτρο «M» για δευτερόλεπτα για να εισέλθετε στη ρύθμιση "F3" (ύψος).

**5.4** Το παράθυρο "CALCULATIONS/PULSE" εμφανίζει "F3" και το παράθυρο TIME/DISTANCE αναβοσβήνει [170] (προεπιλογή). Πατήστε τα πλήκτρα «+/-» για να ορίσετε στους παραμέτρους ύψους. Το εύρος ρύθμισης είναι 100-220 (cm). Αφού επιλέξετε, πατήστε το πλήκτρο «M» για δευτερόλεπτα για να εισέλθετε στη ρύθμιση "F4" (βάρους).

**5.5** Το παράθυρο "CALCULATIONS/PULSE" εμφανίζει "F4" και το παράθυρο "TIME/DISTANCE" αναβοσβήνει την τιμή βάρους 32 [xxx] (ρυθμισμένη τιμή) που ορίστηκε κατά την εκκίνηση. Πατήστε τα πλήκτρα "+/-" για να ορίσετε στους παραμέτρους βάρους. Το εύρος ρύθμισης είναι 20-150 (kg). Μετά τη ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο «M» για να εισέλθετε στη ρύθμιση ανίχνευσης σωματικού λίπους.

**5.6** Εκτελέστε τη λειτουργία λίπους για 25 δευτερόλεπτα. Το παράθυρο "TIME/DISTANCE" μετρά αντίστροφα από [0:25].

**5.7** Δεν πατιέται κανένα πλήκτρο εντός 25 δευτερολέπτων από την αντίστροφη μέτρηση λίπους και ο καρδιακός παλμός εισάγεται σταθερά. Μετά την αντίστροφη μέτρηση, το παράθυρο "TIME/DISTANCE" εμφανίζει τη βαθμολογία. Μετά από 10 δευτερόλεπτα εμφάνισης πατήστε το πλήκτρο "M" για να επιστρέψετε στην κατάσταση αναμονής με τρεις τόνους Beep.

**5.8** Δεν λαμβάνεται σήμα καρδιακού παλμού εντός 25 δευτερολέπτων από την αντίστροφη μέτρηση λίπους και το παράθυρο "CALENDARS/PULSE" εμφανίζει 0. Αυτή τη στιγμή, η αντίστροφη μέτρηση φτάνει στο μηδέν και δεν εμφανίζεται αποτέλεσμα. Επιστρέφει απευθείας στην κατάσταση αναμονής με τρεις τόνους Bi. Αν πιάσετε το σήμα του καρδιακού παλμού μέχρι τη μέση, συνεχίστε να κάνετε τον υπολογισμό.

**5.9** Το λίπος είναι κατάλληλο για κάθε άνδρα και γυναίκα, και μαζί με τους δείκτες υγείας, παρέχει στους ανθρώπους τη βάση για προσαρμογή βάρους. Το ιδανικό λίπος πρέπει να είναι μεταξύ 19 και 24. Αν είναι χαμηλότερο από 18, σημαίνει πολύ αδύναμο. Αν είναι μεταξύ 19 και 24, σημαίνει φυσιολογικό. Αν είναι μεταξύ 25 και 28, σημαίνει υπέρβαρο. Αν είναι πάνω από 29, σημαίνει παχυσαρκία. (αυτές οι πληροφορίες είναι μόνο για αναφορά και δεν μπορούν να θεωρηθούν ως

ιατρικές πληροφορίες.)

**5.10** Τύπος υπολογισμού:

Όταν το Ύψος είναι 140~190cm

ΛΙΠΟΣ=Εκατοστή τιμή +{ [ (ΔΜΣ/(1,6/ΥΨΟΣ) ]+(ΗΛΙΚΙΑ-18)\*0,013) }\* ΠΑΛΜΟΣ\*ΦΥΛΟ}

Όταν το Ύψος ≤ 140εκ

FAT=Εκατοστή τιμή +{ [ (ΔΜΣ/(1,4/ΥΨΟΣ) ]+(ΗΛΙΚΙΑ-18)\*0,013) }\* ΠΑΛΜΟΣ\*ΦΥΛΟ}

Όταν το Ύψος ≥ 190εκ

FAT=Εκατοστή τιμή +{ [ (ΔΜΣ/(1,9/ΥΨΟΣ) ]+(ΗΛΙΚΙΑ-18)\*0,013) }\* ΠΑΛΜΟΣ\*ΦΥΛΟ}

**5.11** Τιμή εκατοστού (πάρτε την τελευταία τιμή καρδιακού παλμού). Αν ο καρδιακός παλμός δεν έχει εκατοστό, πληκτρολογήστε 0. Αν ο καρδιακός παλμός έχει εκατοστό, εισαγάγετε την αντίστοιχη τιμή.

**5.12** Όταν οι δεκάδες παλμών (λαμβάνοντας την τελευταία τιμή καρδιακού παλμού) είναι μονές, αντικαθίσταται το 0,95. Αν είναι ζυγός αριθμός, εισάγετε το 1,05.

**5.13** Όταν το φύλο είναι 01 (αρσενικό), η τιμή του είναι 1. Όταν είναι 02 (θηλυκό), η τιμή του είναι 1,15.

**5.14** ΔΜΣ=ΒΑΡΟΣ (Μονάδα:KG) / (τετραγωνική ισχύς ΥΨΟΥΣ) (Μονάδα: Μ).

**5.15** Το υπολογισμένο εύρος εμφάνισης είναι 5~50. Αν η αναλογία σωματικού λίπους είναι μεγαλύτερη από 50, θα εμφανιστεί 50. Ν η αναλογία σωματικού λίπους είναι μικρότερη από 5, εμφανίζεται το 5.

|     |        |              |            |
|-----|--------|--------------|------------|
| F-1 | SEX    | 01-Male      | 02-Female  |
| F-2 | AGE    | 10~99        |            |
| F-3 | HEIGHT | 100~220 (cm) |            |
| F-4 | WEIGHT | 20~150 (kg)  |            |
| F-5 | FAT    | ≤18          | Thin       |
|     | FAT    | =(19~24)     | Normal     |
|     | FAT    | =(25~28)     | Overweight |
|     | FAT    | ≥29          | Obesity    |

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ :

### 1 ΟΔΟ (Συνολικός χρόνος / Συνολική απόσταση)

1.1 Το συνολικό εύρος υπολογισμού χρόνου είναι 0:00~99:59 (ώρα: λεπτό). Πάνω από 100 ώρες, θα στρογγυλοποιηθεί αυτόματα στις 100 (ώρες) μόνο σε ώρες. Υπολογίστε ξανά όταν υπερβαίνει τις 9999 (ώρες).

1.2 Η συνολική χιλιομετρική απόσταση του εύρους υπολογίζεται ως 0,00~9999.

### 2 ΤΑΧΥΤΗΤΑ

2.1 Η ρύθμιση παίρνει 0,1 ως μονάδα, το εύρος οθόνης: 1,0-16,0 km/h.

2.2 Στα προγράμματα P1~P36, η ταχύτητα αρχίζει να κινείται σύμφωνα με την τρέχουσα ταχύτητα τμήματος. Σε άλλες λειτουργίες, πατήστε το πλήκτρο "START/PAUSE" για εκκίνηση και η αρχική της τιμή είναι 1,0 km/h.

2.3 Λειτουργία μηχανικής, εύρος ρύθμισης διόρθωσης Μέγιστη ταχύτητα: Μετρική 12,0-24,0 KPH, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 16,0 KPH. Imperial 7,5-15,0 MPH, προεπιλογή 10,0 MPH.

2.4 Λειτουργία μηχανικής, η ελάχιστη ταχύτητα του εύρους ρύθμισης μέτρησης: μετρικό σύστημα 0,5~ 2,0 KPH, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 1,0 KPH. Imperial 0,3~ 1. 2 MPH, η προεπιλογή είναι 0,6 MPH.

### 3 ΠΑΛΜΟΙ

3.1 Ο καρδιακός παλμός μπορεί να μετρηθεί σε κατάσταση αναμονής, σε κατάσταση λειτουργίας και σε κατάσταση παύσης. Το εύρος εμφάνισης είναι 0, 40 ~ 220 φορές / λεπτό.

3.2 Στο παράθυρο "CALORIES/PULSE", γίνεται εναλλαγή κάθε 5 δευτερόλεπτα και το αντίστοιχο εικονίδιο θα ανάβει.

### 4 ΧΡΟΝΟΣ

4.1 Εύρος: 0:00 ~ 59:59 (λεπτά: δευτερόλεπτα). Μηδενισμός μετά την υπερχείλιση και υπολογίζεται εκ νέου.

4.2 Εύρος ρύθμισης στόχου χρόνου: 1:00 ~ 99:00. Ορίζεται σε μονάδες 1, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 10:00.

4.3 Στα προγράμματα P1~P36 και U1~U3, το εύρος ρύθμισης ώρας είναι: 0:00 ~ 99:00, ορίζεται σε μονάδες 1, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 10:00.

4.4 Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε απευθείας το κουμπί εκκίνησης για να ξεκινήσει ο διάδρομος, η ώρα είναι 0:00 (μέτρηση προς τα πάνω).

4.5 Υπάρχουν 10 στάδια συνολικά. Αν ο χρόνος μετριέται προς τα πάνω στο 0:00, ο χρόνος για την αλλαγή είναι 1 λεπτό. Κατά την αντίστροφη μέτρηση, ο χρόνος μετάβασης είναι ο καθορισμένος χρόνος διαιρούμενος με το 10. Σε λειτουργία προγράμματος και χρήστη, το σύστημα θα δώσει ένα "Bi" προτροπή κατά την είσοδο στην επόμενη ενότητα.

4.6 Στο παράθυρο "TIME/DISTANCE", γίνεται εναλλαγή κάθε 5 δευτερόλεπτα και το αντίστοιχο εικονίδιο ανάβει.

### 5 ΑΠΟΣΤΑΣΗ

5.1 Εύρος: 0,0 0~ 9999. Επαναφορά στο μηδέν μετά την υπερχείλιση και υπολογισμός εκ νέου.

5.2 Εύρος ρύθμισης στόχου απόστασης: 1,00~9999, Ορισμός σε μονάδες του 1, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 5,00.

5.3 Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε απευθείας το κουμπί εκκίνησης για να ξεκινήσει ο διάδρομος, η ώρα είναι 0:00 (μέτρηση προς τα πάνω).

5.4 Στο παράθυρο "TIME/DISTANCE", γίνεται εναλλαγή κάθε 5 δευτερόλεπτα και το αντίστοιχο

εικονίδιο ανάβει

## 6 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

**6.1** Εύρος: 0 ~ 999. Επαναφορά στο μηδέν μετά από υπερχείλιση και εκ νέου υπολογισμός.

**6.2** Εύρος ρύθμισης στόχου θερμίδων: 1~99. Ορισμός σε μονάδες 1, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 100.

**6.3** Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε απευθείας το κουμπί έναρξης για να ξεκινήσει ο διάδρομος, τα δεδομένα είναι 0 (μέτρηση προς τα πάνω).

**6.4** Στο παράθυρο "CALORIES/PULSE", γίνεται εναλλαγή κάθε 5 δευτερόλεπτα και το αντίστοιχο εικονίδιο θα ανάβει.

## 7 ΗΜΙΚΥΚΛΙΟ ΠΕΤΑΛΟ



**7.1** Σε κατάσταση αναμονής, αφού ανάψει το στέλεχος με τη σειρά από αριστερά προς τα δεξιά, συνεχίζει να ανάβει διαδοχικά από αριστερά προς τα δεξιά. 1~16 τετράγωνα είναι πράσινα φώτα, 17~31 τετράγωνα είναι κίτρινα φώτα, 32~47 τετράγωνα είναι κόκκινα φώτα, ο κύκλος συνεχίζεται.

**7.2** Εμφανίζει το ποσοστό της τρέχουσας ταχύτητας κίνησης.

## 8 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΛΥΧΝΙΑ 400M



**8.1** Κάθε 100 μέτρα κίνησης ανάβει ένα πλέγμα, συνολικά 4 πλέγματα. Μετά από 400 μέτρα, συνεχίζει να ανάβει από το 1ο πλέγμα και συνεχίζει.

## 9 ΒΑΡΟΣ

**9.1** Ρύθμιση βάρους μετά την ενεργοποίηση. Εύρος ρύθμισης: Μετρική τιμή 20~150kg και προεπιλεγμένη τιμή 70kg. Imperial τιμή 44~330lb και προεπιλεγμένη τιμή 154lb. Μπορεί να ρυθμιστεί σύμφωνα με τη μονάδα 1.

## 10 ΦΥΛΟ

**10.1** Αρσενικό 01, Θηλυκό 02. Προεπιλογή 01.

## 11 ΥΨΟΣ

**11.1** Εύρος ρύθμισης: Μετρική τιμή 100~220cm και προεπιλεγμένη τιμή 170cm. Imperial τιμή 39~87in και προεπιλεγμένη 67in

## 11 ΗΛΙΚΙΑ

**12.1** Εύρος ρύθμισης 10~99 ετών και προεπιλογή 25 ετών.

## 13 ΒΟΜΒΗΤΗΣ

**13.1** Όταν πατηθεί το πλήκτρο, εκπέμπεται ένας ήχος "μπιπ" ως ένδειξη επιβεβαίωσης ενός έγκυρου πλήκτρου.

**13.2** Το πρόγραμμα ξεκινά να εκτελεί "3→2→1" με ένα σύντομο ηχητικό σήμα και επανεκκινείται.

## ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

### 1 Μηχανική λειτουργία 1

**1.1** Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε τα πλήκτρα "P" και "M" ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα για να εισέλθετε στη λειτουργία βαθμονόμησης. Το παράθυρο "Calories/Pulse" εμφανίζει "cal", πατήστε το πλήκτρο "m" για επιβεβαίωση και το παράθυρο "Calories/Pulse" εμφανίζει "0" (μονάδα). Το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "0" (πριν -τιμή, μετρικό σύστημα), πατήστε το πλήκτρο "+", "-" για να αλλάξετε "1" (ιμπεριαλικό σύστημα), πατήστε το πλήκτρο "m" για επιβεβαίωση και μετά μεταβείτε στη ρύθμιση τιμής διαμέτρου τροχού του κινητήρα. Το παράθυρο "Calories/Pulse" εμφανίζει "1" (Διάμετρος τροχού κινητήρα), το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "75" (η προεπιλεγμένη τιμή), πατήστε τα πλήκτρα "+", "-" για να ρυθμίσετε την τιμή της διαμέτρου του τροχού. Σε 1 μονάδα, η διάμετρος τροχού κυμαίνεται από 10 έως 5000. Πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση και μεταβείτε στο ελάχιστη ρύθμιση ταχύτητας. Το παράθυρο "Calories/Pulse" εμφανίζει "2" (ελάχιστη ταχύτητα). Το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "25" (προεπιλεγμένη τιμή). Πατήστε τα πλήκτρα "+", "-" για να ρυθμίσετε την ελάχιστη ταχύτητα, το εύρος είναι 0,5-2,0 χλμ/ώρα/0,3-1,2 μίλια/ώρα. Πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση και μετάβαση στη ρύθμιση

τιμής διαμέτρου τροχού. Το παράθυρο "Calories/Pulse" δείχνει "2" (Διάμετρος τροχού κινητήρα). Το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "25" (προεπιλεγμένη τιμή). Πατήστε τα πλήκτρα "+", "-" για να ρυθμίσετε τη διάμετρο του τροχού του κινητήρα, το εύρος είναι 5-2000. Σε 1 μονάδες. Πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση και μεταβείτε στη ρύθμιση τιμής διαμέτρου κυλίνδρου. Το παράθυρο "Calories/Pulse" εμφανίζει "3" (Διάμετρος τροχού κινητήρα). Το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "48" (προεπιλεγμένη τιμή). Πατήστε τα πλήκτρα "+", "-" για να ρυθμίσετε τη διάμετρο του κυλίνδρου, το εύρος είναι 10-5000. Σε 1 μονάδες. Πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση και μεταβείτε στο Min. ρύθμιση ταχύτητας. Το παράθυρο "Θερμίδες/παλμός" εμφανίζει "4" (Μέγιστη ταχύτητα). Το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "1.0" (προεπιλεγμένη τιμή). Μπορείτε να πατήσετε τα πλήκτρα "+", "-" για να ρυθμίσετε την ελάχιστη ταχύτητα, το εύρος είναι 0,5-2,0 KPH/0,3-1,2 MPH, αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο "M" για επιβεβαίωση και μεταβείτε στο Max. ρύθμιση ταχύτητας. Το παράθυρο "Calories/Pulse" εμφανίζει "5" (Μέγιστη ταχύτητα). Το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "16.0" (προεπιλεγμένη τιμή). Μπορείτε να πατήσετε τα πλήκτρα "+", "-" για να ρυθμίσετε την μέγιστη ταχύτητα, το εύρος είναι 12,0-24,0 KPH/7,5-15,0 MPH. Μετά την ολοκλήρωση της ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο «START/PAUSE» για βαθμονόμηση. Κατά τη διαβάθμιση, το παράθυρο "Calories/Pulse" αναβοσβήνει και εμφανίζει "SAE" Μετά τη διόρθωση, το power on εισέρχεται στη λειτουργία ρύθμισης βάρους ή χωρίς διόρθωση, πατήστε το πλήκτρο "stop" για να επιστρέψετε στη σελίδα cal και στη συνέχεια πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο "stop" για να επιστρέψετε στην κατάσταση αναμονής ή πατήστε το κλειδί ασφαλείας power on για να εισέλθετε τη λειτουργία ρύθμισης βάρους.

## 2 Μηχανική λειτουργία 2

**2.1** Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε παρατεταμένα τα πλήκτρα "P" και "Stop" ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα για να εισέλθετε στην εμφάνιση της ημερομηνίας έκδοσης. Το παράθυρο "Calories/Pulse" εμφανίζει "τα δύο τελευταία ψηφία του έτους έκδοσης" και το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "μήνας και ημερομηνία έκδοσης". Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το κουμπί "Stop" για 3 δευτερόλεπτα για να επιστρέψετε στην κατάσταση αναμονής.

**2.2** Πατήστε το πλήκτρο "M" για να δείτε τον συνολικό χρόνο/συνολικά χιλιόμετρα, το "Time/Distance" αλλάζει μεταξύ του συνολικού χρόνου και της συνολικής χιλιομετρικής απόστασης κάθε 5 δευτερόλεπτα. Στην κατάσταση εμφάνισης του συνολικού χρόνου/συνολικών χιλιομέτρων, πατήστε παρατεταμένα τα πλήκτρα "P" και "M" ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα (ο βομβητής θα ηχήσει) για να επαναφέρετε τη συνολική χιλιομετρική απόσταση και πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο "Stop" για 3 δευτερόλεπτα για έξοδο στην κατάσταση αναμονής

## 3 Δοκιμή κλειδιού

**3.1** Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε τα πλήκτρα "M" και "Stop" ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα για να κάνετε την πλήρη δοκιμή οθόνης. Μετά την ολοκλήρωση, εισέλθετε στη δοκιμή πλήκτρων, το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει [TEST], πατήστε τα πλήκτρα "+", "-" για να επιλέξετε τη λειτουργία γρήγορης αναστολής λειτουργίας ή πατήστε το πλήκτρο "Stop" για 3 δευτερόλεπτα σε κατάσταση αναμονής.

**3.2** Στη λειτουργία πλήκτρων, πατήστε το πλήκτρο "M" για να εισέλθετε, όταν πατήσετε ένα πλήκτρο, η τιμή του πλήκτρου θα εμφανιστεί στο παράθυρο "Calories/Pulse", μέχρι να πατηθούν όλα τα πλήκτρα, ο βομβητής θα ηχήσει μία φορά και θα επιστρέψει αυτόματα στο "TEST".

Σημειώσεις :p (1) ;STOP (2) ; START/PAUSE (3) ;m (4); κικκλίδωμα εκκίνησης (5) ; κουπαστή STOP (6) ; + (7) ; - (8) ;

**4.3** Όταν έχει επιλεγεί η λειτουργία γρήγορης αναστολής λειτουργίας, το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "SLEE", πατήστε το κουμπί "M" για να εισέλθετε γρήγορα στη

Λειτουργία ύπνου.

#### **4 Ενημέρωση OTA**

**4.1** Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε τα πλήκτρα "START / PAUSE" και "STOP" για 3 δευτερόλεπτα για να εισέλθετε στη λειτουργία ενημέρωσης OTA, το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "UPDA", μετά τη σύνδεση στο Bluetooth, το παράθυρο "Time/Distance" εμφανίζει "CONE" ". Μετά την επιτυχή ενημέρωση, το ηλεκτρονικό ρολόι επανεκκινείται αυτόματα και μπαίνει στη λειτουργία ρύθμισης βάρους.

**4.2** Αν δεν χρειάζεται να κάνετε ενημέρωση, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί διακοπής για 3 δευτερόλεπτα για έξοδο από αυτήν τη λειτουργία και η ενεργοποίηση εισέρχεται στη λειτουργία ρύθμισης βάρους.

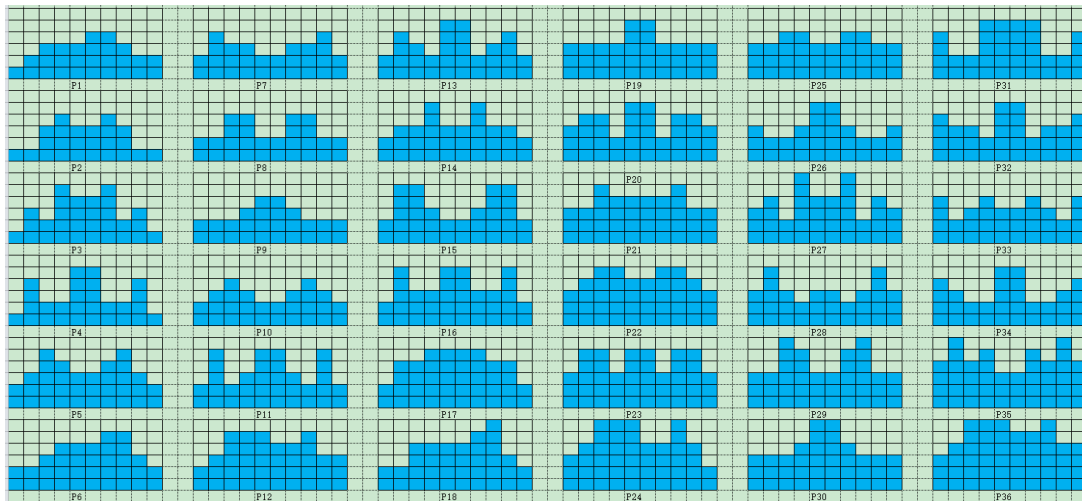
**4.3** Θα θεωρήσει ότι βρίσκεται υπό ενημέρωση εάν είναι συνδεδεμένο. Θα μπει σε λειτουργία ενημέρωσης μετά την ενεργοποίηση ξανά, αν δεν ενημερωθεί.

## Περιγραφή Προγραμμάτων

Κάθε πρόγραμμα χωρίζει το χρόνο άσκησης σε 10 τμήματα,

Κάθε χρονική περίοδος έχει μια αντίστοιχη ταχύτητα (ΚΡΗ).

| Segs<br>Pro. | set time/10 = execution time of each segment |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|              | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P1           | 2  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  |
| P2           | 2  | 2  | 6  | 8  | 6  | 6  | 8  | 6  | 2  | 2  |
| P3           | 2  | 6  | 4  | 10 | 8  | 8  | 10 | 4  | 6  | 2  |
| P4           | 2  | 8  | 4  | 4  | 10 | 10 | 4  | 4  | 8  | 2  |
| P5           | 4  | 6  | 10 | 8  | 6  | 6  | 8  | 10 | 6  | 4  |
| P6           | 4  | 4  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  | 4  |
| P7           | 4  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 4  |
| P8           | 4  | 4  | 8  | 8  | 4  | 4  | 8  | 8  | 4  | 4  |
| P9           | 4  | 4  | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 4  |
| P10          | 4  | 6  | 8  | 6  | 4  | 4  | 6  | 8  | 6  | 4  |
| P11          | 4  | 10 | 4  | 6  | 10 | 10 | 6  | 4  | 10 | 4  |
| P12          | 4  | 6  | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 10 | 6  | 6  |
| P13          | 4  | 8  | 6  | 4  | 10 | 10 | 4  | 6  | 8  | 4  |
| P14          | 4  | 6  | 6  | 10 | 6  | 6  | 10 | 6  | 6  | 4  |
| P15          | 4  | 10 | 10 | 6  | 4  | 4  | 6  | 10 | 10 | 4  |
| P16          | 4  | 10 | 6  | 6  | 10 | 10 | 6  | 6  | 10 | 4  |
| P17          | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 4  |
| P18          | 4  | 4  | 8  | 8  | 8  | 8  | 10 | 12 | 6  | 4  |
| P19          | 6  | 6  | 6  | 6  | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 6  |
| P20          | 6  | 8  | 8  | 4  | 10 | 10 | 4  | 8  | 8  | 6  |
| P21          | 6  | 6  | 10 | 8  | 8  | 8  | 8  | 10 | 6  | 6  |
| P22          | 6  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 6  |
| P23          | 6  | 10 | 10 | 6  | 10 | 10 | 6  | 10 | 10 | 6  |
| P24          | 6  | 8  | 12 | 12 | 12 | 8  | 8  | 12 | 8  | 4  |
| P25          | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  |
| P26          | 6  | 4  | 4  | 6  | 10 | 10 | 6  | 4  | 4  | 6  |
| P27          | 6  | 8  | 4  | 12 | 8  | 8  | 12 | 4  | 8  | 6  |
| P28          | 6  | 10 | 6  | 4  | 6  | 6  | 4  | 6  | 10 | 6  |
| P29          | 6  | 6  | 12 | 10 | 6  | 6  | 10 | 12 | 6  | 6  |
| P30          | 6  | 6  | 6  | 8  | 12 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  |
| P31          | 8  | 4  | 4  | 10 | 10 | 10 | 10 | 4  | 4  | 8  |
| P32          | 8  | 6  | 6  | 4  | 10 | 10 | 4  | 6  | 6  | 8  |
| P33          | 8  | 4  | 6  | 8  | 6  | 6  | 8  | 6  | 4  | 8  |
| P34          | 8  | 6  | 4  | 4  | 10 | 10 | 4  | 4  | 6  | 8  |
| P35          | 8  | 12 | 8  | 10 | 6  | 6  | 10 | 8  | 12 | 8  |
| P36          | 6  | 8  | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 8  | 8  |



## 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, διατάξεις 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).



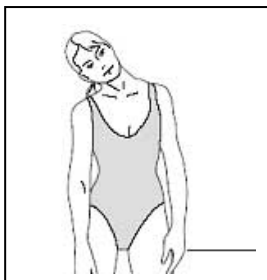
**Προσοχή!** Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από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

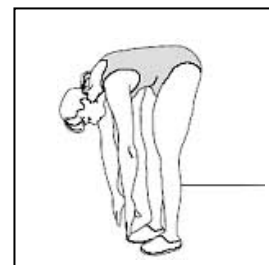
## Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

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.



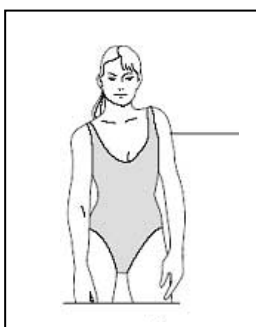
### Στροφές κεφαλής

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.



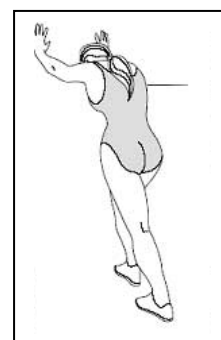
### Δίπλωση, άγγιγμα δακτύλων ποδιών

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.



### 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.



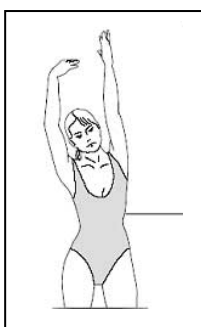
### Διάταση γαμπών / αχίλλειου τένοντα

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 αχίλλειος τένοντας να τεντώσουν. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε προβαλλόμενο πόδι και κάντε το ίδιο.

Επαναλάβετε 2-3 φορές.



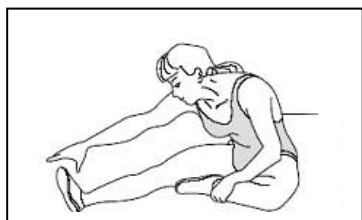
### Τέντωμα προς τα πλάγια

Ανοίξτε 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 <sup>η</sup> εβδομάδα   | 2 <sup>η</sup> εβδομάδα | 3 <sup>η</sup> εβδομάδα | 4 <sup>η</sup> 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.

## **Ειδικές σημειώσεις για την άσκηση**

- Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια και άνετα ρούχα που δεν εμποδίζουν τις κινήσεις και δεν υπάρχει κίνδυνος να εμπλακούν μέσα στα κινούμενα μέρη του οργάνου.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι κατάλληλα συνδεδεμένο και απολύτως σταθερό πάνω στο πάτωμα.
- Βεβαιωθείτε ότι το όργανο είναι πλήρως σταματημένο πριν ανεβείτε ή κατεβείτε. Κρατηθείτε σωστά από τις χειρολαβές όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε. Να στηρίζετε πάντα καλά και σωστά, ώστε να αποφύγετε απρόβλεπτες καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν την πτώση σας.
- Αφιερώστε τις πρώτες προπονήσεις σας για να εξοικειωθείτε με τη σωστή χρήση και τις λειτουργίες του οργάνου.
- Να αρχίζετε πάντα την άσκησή σας με ήπιο ρυθμό και να τον αυξάνετε προοδευτικά.
- Προς το τέλος του προγράμματός σας, μειώστε σταδιακά το ρυθμό σας. Τελειώστε το πρόγραμμά σας στο όργανο ήρεμα και κατόπιν κάντε διατάσεις.



### **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!**

Εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης αισθανθείτε ζαλάδα, ναυτία, τσιμπήματα στο στήθος ή άλλες σωματικές ενοχλήσεις, σταματήστε αμέσως την άσκηση. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε τη χρήση του οργάνου.

## 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 **A. 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 επίσκεψη 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.

#### **A. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service: Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική  
Τηλέφωνο: (+30) 210 953 6512 | E-mail: [service@leos.gr](mailto:service@leos.gr) | Ιστοσελίδα: [www.leos.gr](http://www.leos.gr)





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