

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

**ALPINE**  
FITNESS

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

## ALPINE XT-300



**LEOS**  
FITNESS / SPORTS / GAMES



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                     | 4  |
| • ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ        | 5  |
| • ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ – ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ | 12 |
| • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ             | 14 |
| • ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ        | 17 |
| • ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ COMPUTER                   | 24 |
| • ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                       | 30 |
| • ΕΓΓΥΗΣΗ                               | 34 |

## ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| Διαστάσεις           | Διπλωμένος: 1104*815*1450mm |
|                      | Στημένος: 1711*815*1389mm   |
| Επιφάνεια τρεξίματος | 1420*500mm                  |
| Ταχύτητα             | 1.0— 18.0km/h               |

### 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 φως από την πρίζα.
- Σταματήστε τον διάδρομο εάν υπάρξει πρόβλημα και διακόψτε αμέσως την παροχή ρεύματος.
- Απευθυνθείτε στο τμήμα service της επίσημης αντιπροσωπείας για να χειριστεί οποιοδήποτε ζήτημα ή επισκευή. Δεν επιτρέπεται η προσωπική αποσυναρμολόγηση του διαδρόμου ή εξαρτημάτων αυτού.

## ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

Για να μειωθεί ο κίνδυνος ατυχήματος ή τραυματισμού, ακολουθήστε τους παρακάτω κανόνες:

- Αν φοράτε ρούχα με φερμουάρ ή κουμπιά, βεβαιωθείτε ότι τα έχετε κλείσει / κουμπώσει πριν την χρήση.
- Μη φοράτε ρούχα που θα μπορούσαν να γαντζωθούν εύκολα σε οποιοδήποτε μέρος του διαδρόμου.
- Κρατήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμά αντικείμενα.
- Αν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα, κρατηθείτε από τις χειρολαβές και κατεβείτε απλό τον διάδρομο.
- Μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο σε εξωτερικούς χώρους.
- Διακόψτε την παροχή ρεύματος πριν μετακινήσετε τον διάδρομο.
- Μην ανοίγετε το κάλυμμα του κινητήρα και του ράουλου εκτός αν είστε επαγγελματίας ή αν

έχετε συμβουλευτεί κάποιον ειδικό.

- ο Βεβαιωθείτε ότι μόνο ένα άτομο τη φορά χρησιμοποιεί τον διάδρομο γυμναστικής.
- ο Τα αποτελέσματα της ένδειξης καρδιακών παλμών (HRC) μπορεί να μην είναι τόσο ακριβής όσο των ιατρικών συσκευών, επομένως τα αποτελέσματά είναι μόνο για αναφορά.
- ο 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.

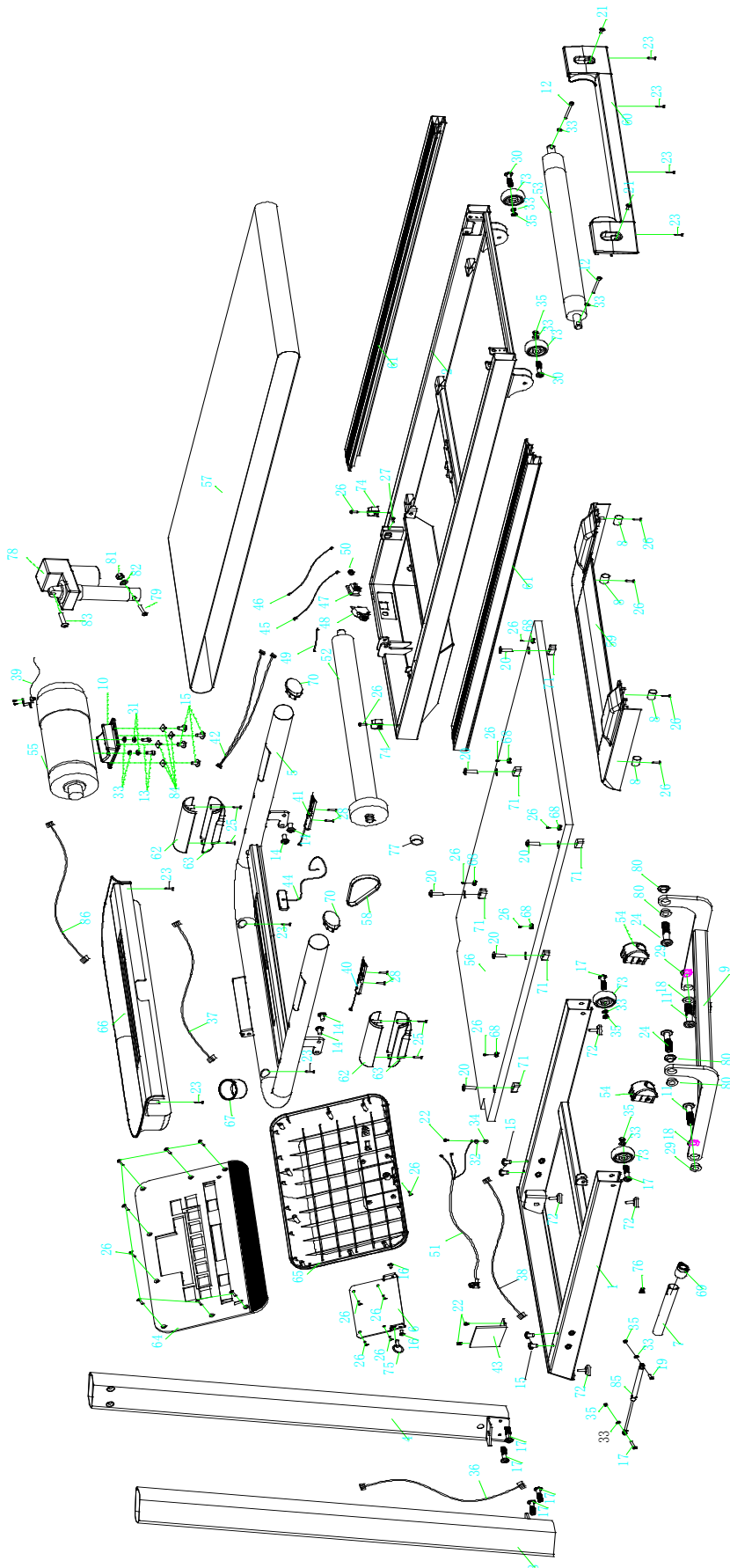
◆ Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν αισθανθείτε αδιαθεσία όπως πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας, ζάλη, μούδιασμα και ανώμαλο καρδιακό παλμό και συμβουλευτείτε το γιατρό σας το

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 φις είναι φθαρμένο ή η πρίζα είναι χαλαρή - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- ◆ Μην καταστρέφετε ή στρίβετε το καλώδιο τροφοδοσίας και μην βάζετε βαριά πράγματα πάνω του - μπορεί να προκληθεί πυρκαγιά ή ηλεκτροπληξία.
- ◆ Η χρήση πρέπει να γίνεται μόνο από ένα άτομο τη φορά και πείτε σε άτομα που πιθανόν είναι στο χώρο γύρω σας να μην είναι πολύ κοντά - μπορεί να πέσετε ή να πέσουν και οι ίδιοι και να προκληθεί τραυματισμός.
- ◆ Άτομα που δεν έχουν τις αισθήσεις τους ή δεν μπορούν να χειριστούν μόνοι τους τον διάδρομο απαγορεύεται να τον χρησιμοποιούν - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- ◆ Η αποσυναρμολόγηση, η επισκευή ή άλλη παρέμβαση στον διάδρομο από τον ίδιο τον πελάτη απαγορεύονται αυστηρώς - μπορεί να προκληθεί μηχανική βλάβη και τραυματισμός.
- ◆ Το κυρίως μέρος του διαδρόμου και τα λειτουργικά εξαρτήματα δεν πρέπει να έρθουν σε επαφή με νερό ή υγρό - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία και πυρκαγιά.
- ◆ Μην ασκήστε 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 βγάξετε 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

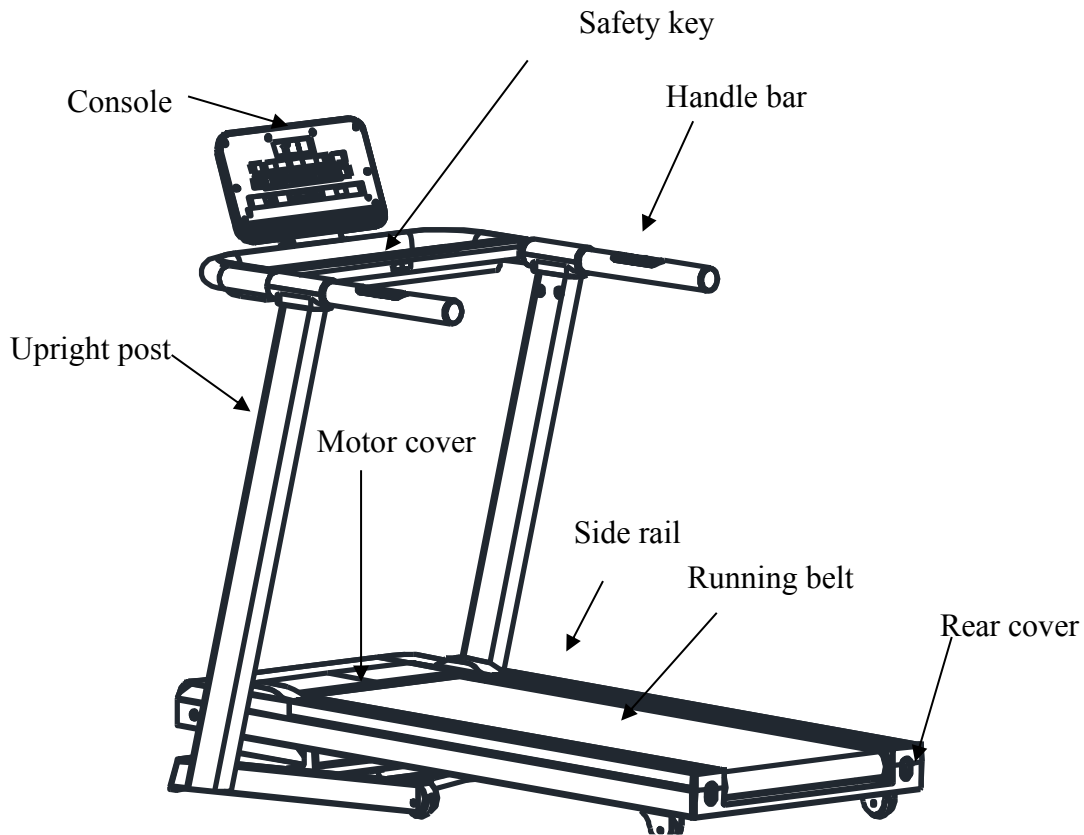


### Λίστα Ανταλλακτικών

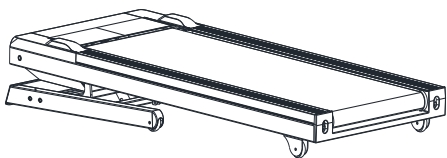
| NO. | NAME   | QTY | NO. | NAME                                  | QTY |
|-----|--|-----|-----|---------------------------------------|-----|
| 1   | Base frame   | 1   | 26  | Philips self-tapping screw ST4×15     | 28  |
| 2   | Platform frame                                       | 1   | 27  | Allen socket full thread screw M8×60  | 1   |
| 3   | Upright post(L)                                      | 1   | 28  | Philips self-tapping screw ST4×35     | 4   |
| 4   | Upright post(R)                                      | 1   | 29  | Powder metallurgy set                 | 2   |
| 5   | Console frame  | 1   | 30  | Hexagon large flat head stud M8×40×20 | 2   |
| 6   | Display rear cover fixed clamp ring plating part     | 1   | 31  | Spring washerΦ8                       | 2   |
| 7   | Ezfit linking parts                                  | 1   | 32  | Spring washerΦ5                       | 3   |
| 8   | Cover fixed tube painting part                       | 5   | 33  | Flat washer Φ8                        | 6   |
| 9   | Incline frame  | 1   | 34  | Lock washerΦ5                         | 3   |
| 10  | Spraying parts for welding parts of motor fixed base | 1   | 35  | Hex self-locking nut M8               | 6   |
| 11  | Hex half thread screw M12×Φ14×35×19                  | 2   | 36  | Communication wire                    | 1   |
| 12  | Full thread screw M8×75                              | 2   | 37  | Communication wire                    | 1   |
| 13  | Full thread screw M8×15                              | 2   | 38  | Communication wire                    | 1   |
| 14  | Full thread screw M8×20                              | 4   | 39  | Photoelectric sensor                  | 1   |
| 15  | Inner hexagon bolts M8×15                            | 8   | 40  | Handle pulse(speed)                   | 1   |
| 16  | Allen socket full thread screw M6×15                 | 2   | 41  | Handle pules(incline)                 | 1   |
| 17  | Allen C.K.S.half thread screw M8×50×20               | 7   | 42  | Handle pulse connection wire          | 1   |
| 18  | Flat washerΦ12                                       | 2   | 43  | Controller                            | 1   |
| 19  | Allen C.K.S.half thread screw M8×30×20               | 1   | 44  | Safety key                            | 1   |
| 20  | Allen sunk full thread screw M6×30×Φ16               | 6   | 45  | Power connection wire                 | 1   |
| 21  | Philips C.K.S. full thread screwM5×10                | 2   | 46  | Power connection wire                 | 1   |
| 22  | Philips C.K.S. full thread screwM4×10                | 8   | 47  | Rocker switch                         | 1   |
| 23  | Philips C.K.S self-tapping screw ST4×16              | 9   | 48  | Self-reset switch                     | 1   |
| 24  | Allen C.K.S.half thread screw M10×25×15              | 2   | 49  | Power connection wire                 | 1   |
| 25  | Philip self-tapping screw ST3×15                     | 4   | 50  | Cable guider                          | 1   |

| NO. | NAME                             | QTY | NO. | NAME                                    | QTY |
|-----|----------------------------------|-----|-----|---|-----|
| 51  | Power cord                       | 1   | 71  | Cylindrical cushion                     | 6   |
| 52  | Front roller                     | 1   | 72  | Taper cushion (conductive rubber)       | 4   |
| 53  | Rear roller                      | 1   | 73  | Wheel                                   | 4   |
| 54  | Arc opening plug                 | 1   | 74  | Pipe strap                              | 5   |
| 55  | Motor                            | 1   | 75  | TAB bolt                                | 1   |
| 56  | Running board                    | 1   | 76  | spring -1                               | 1   |
| 57  | Running belt                     | 1   | 77  | Magnetic ring                           | 1   |
| 58  | Motor belt                       | 1   | 78  | Incline motor                           | 1   |
| 59  | Motor cover                      | 1   | 79  | Allen C.K.S.half thread screw M10×55×25 | 1   |
| 60  | Rear cover                       | 1   | 80  | Lifting shaft sleeve                    | 4   |
| 61  | Side rail                        | 2   | 81  | Hex self-locking nut M10                | 1   |
| 62  | Handle bar cover(above)          | 2   | 82  | Flat washerΦ10                          | 1   |
| 63  | Handle bar cover(below)          | 2   | 83  | Allen C.K.S.half thread screw 10×35×20  | 1   |
| 64  | plastic central parts of console | 1   | 84  | Square cushion                          | 4   |
| 65  | console back cover               | 1   | 85  | <b>Gas Spring</b>                       | 1   |
| 66  | Console Sundries basket          | 1   | 86  | Key cable                               | 1   |
| 67  | Water cup                        | 1   |     |   |     |
| 68  | Side rail guider                 | 6   |     |   |     |
| 69  | Tube plug                        | 1   |     |   |     |
| 70  | Tube plug                        | 2   |     |   |     |

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



## Εξοπλισμός

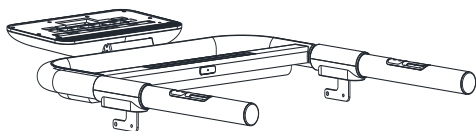


Main body



Upright post(R/L)

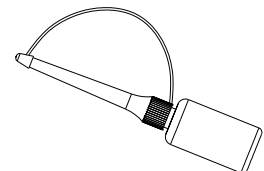
Hardware kit



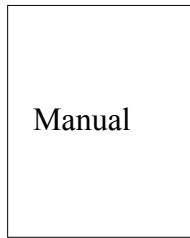
console



Safety key

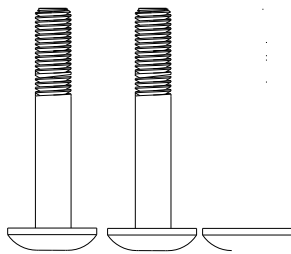


Silicon bottle

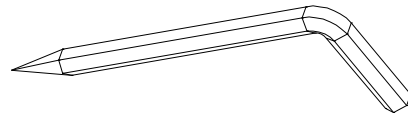


Manual

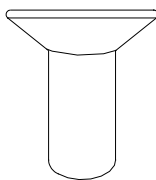
## Εργαλεία



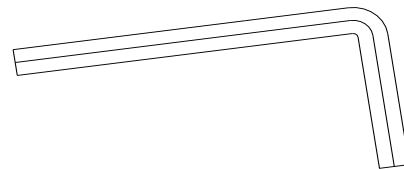
Allen C.K.S. half thread screw (M8\*50\*20) 4pcs



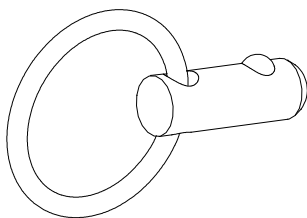
L shape spanner S5 1 pc



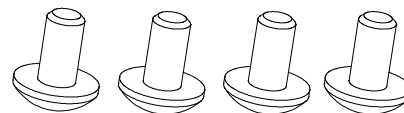
Hexagon socket head full tooth bolt (M8\*20) 4pcs



L shape spanner S6 1 pc



TAB bolt 1 pc



Inner hexagon bolts M8×15 4PCS

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

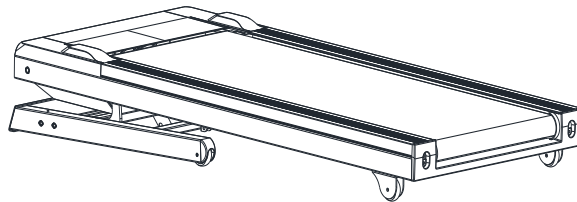


### ΠΡΟΣΟΧΗ!

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.

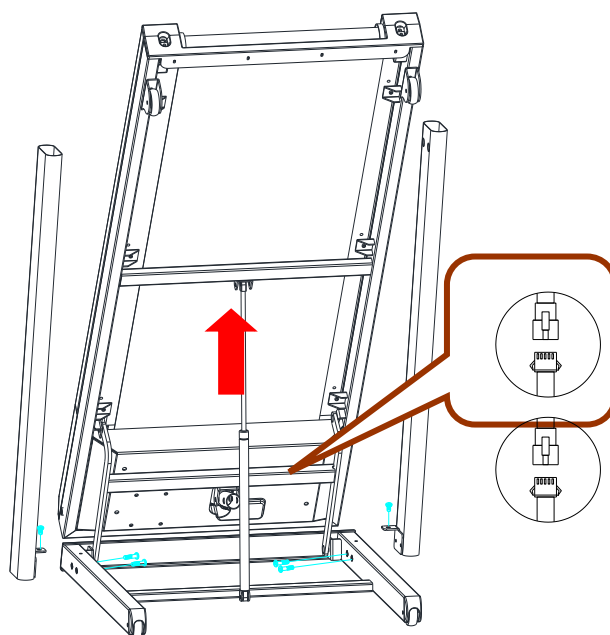
1. Από τη στιγμή που ο διάδρομος είναι ένα βαρύ όργανο, σας προτείνουμε αφού αφαιρέσετε το πάνω μέρος του κουτιού, να σχίσετε τις γωνίες του κάτω μέρους του κουτιού και να διπλώσετε προς τα κάτω τα πλαϊνά του. Αυτό θα μειώσει την ανάγκη να σηκώσετε το διάδρομο μέσα από το κουτί.
2. Πριν ξεκινήσετε τη 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.

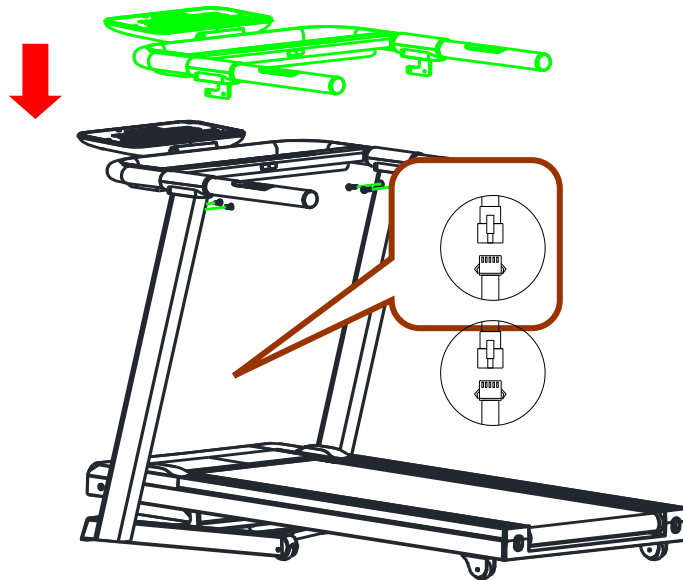


**Βήμα 2:** Σηκώστε τον διάδρομο προς τα πάνω και βεβαιωθείτε ότι το αμορτισέρ αναδίπλωσης είναι καλά στερεωμένο. Βγάλτε την αριστερή και την δεξιά κολώνα και χρησιμοποιήστε δύο εσωτερικές βίδες με μισό σπείρωμα Allen M8\*50\*20 και σφίξτε από μέσα και έξω αντίστοιχα. Χρησιμοποιήστε 2 τεμ. M8\*15 με εσωτερικά εξάγωνα μπουλόνια από πάνω προς τα κάτω για κλείδωμα.

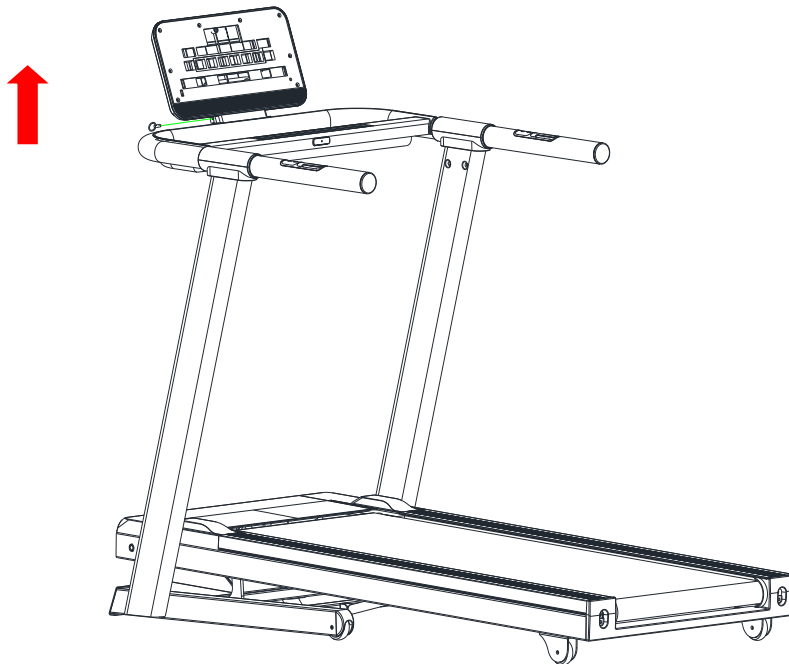
Σημείωση: Κατά την εγκατάσταση της δεξιάς κολώνας, δώστε μεγάλη προσοχή στο καλώδιο της δεξιάς κολώνας με την βάση, ώστε να μην μαγκωθεί ή κοπεί.



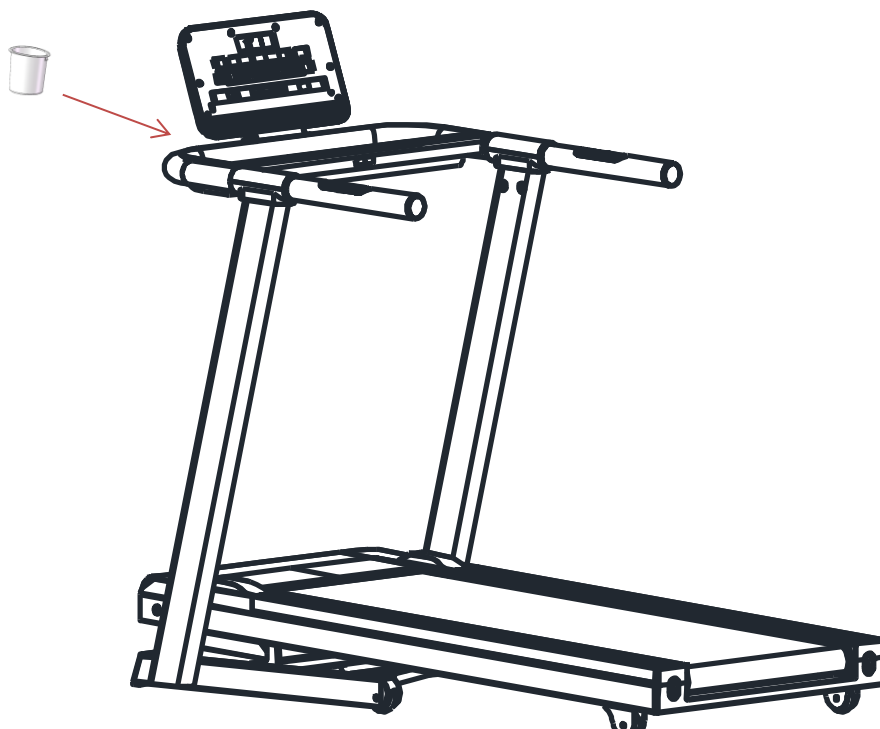
**Βήμα 3:** Πιέστε το αμορτισέρ αναδίπλωσης ώστε να κατεβάσετε τον διάδρομο και τοποθετήστε την κονσόλα όπως βλέπετε στο σχεδιάγραμμα. Αφού ευθυγραμμίσετε τη θέση της οπής από μέσα προς τα έξω, χρησιμοποιήστε το Allen M8\*20 για να την στερεώσετε.



**Βήμα 4:** Σηκώστε την κονσόλα και στερεώστε την προς τα αριστερά με ένα μπουλόνι TAB.



**Βήμα 5:** Τοποθετήστε την ποτηροθήκη και τέλος ελέγξτε όλες τις βίδες του διαδρόμου να είναι καλά σφυγμένες. Μετά τον έλεγχο, η εγκατάσταση του διαδρόμου θα έχει ολοκληρωθεί!



# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

## Καθαρισμός διαδρόμου

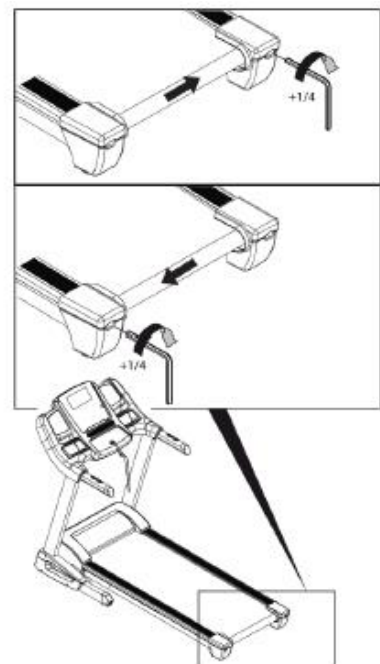
1. Ο τακτικός καθαρισμός εξασφαλίζει μεγάλη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
2. Ο διάδρομος πρέπει να είναι απενεργοποιημένος και να έχετε βγάλει το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα, πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.
3. Μετά την προπόνηση σκουπίστε την κονσόλα και άλλες επιφάνειες με ένα καθαρό 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 άλεν ρυθμίστε αντίστοιχα τον τάπητα τρεξίματος. Θα πρέπει να βάλετε τον διάδρομο να λειτουργεί σε ταχύτητα 6 km/h και χωρίς να τρέχει κανένας πάνω.

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



## Τέντωμα τάπητα

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

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

## **Προσοχή:**

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

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

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

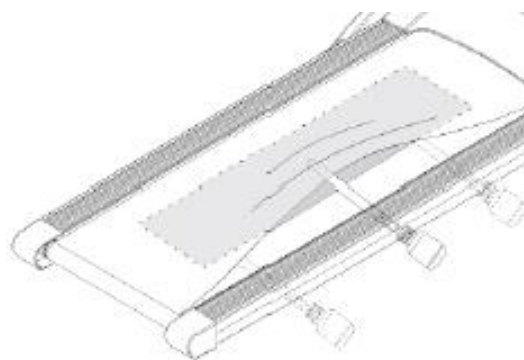
Η σωστή συντήρηση είναι πολύ σημαντική για να διασφαλιστεί η άψογη και λειτουργική κατάσταση του διαδρόμου. Η ακατάλληλη συντήρηση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον διάδρομο ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

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

## **Λίπανση τάπητα**

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

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



## Εφαρμογή:

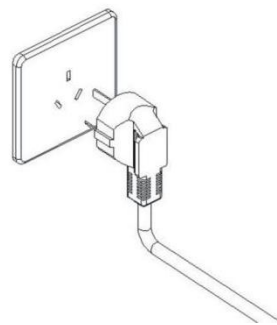
1. Σταματήστε την λειτουργία του διαδρόμου.
2. Σηκώστε τον τάπητα από την μία μεριά με το ένα σας χέρι και με το άλλο ψεκάστε κάτω από τον τάπητα και κατά μήκος.
3. Φροντίστε με το σωληνάκι της σιλικόνης ο ψεκασμός να γίνεται όσο πιο προς το κέντρο μπορείτε. Επαναλάβετε το ίδιο και από την απέναντι μεριά.
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 φις δεν συνάδει με την πρίζα, αφήστε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει μια κατάλληλη πρίζα.

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

## Αποθήκευση

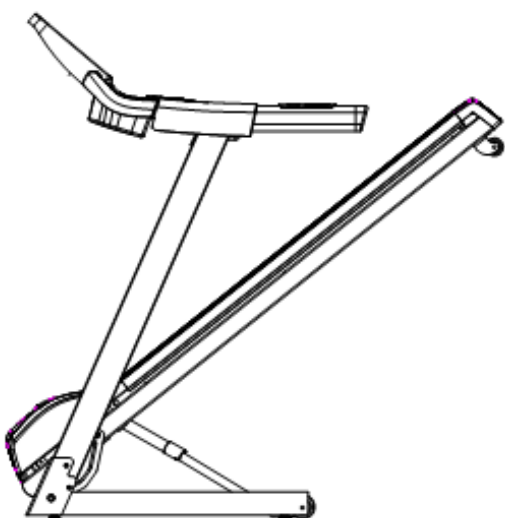
Αποθηκεύστε τον διάδρομο σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον. Βεβαιωθείτε ότι ο κεντρικός διακόπτης τροφοδοσίας είναι απενεργοποιημένος και αποσυνδεδεμένος από την ηλεκτρική πρίζα.

## Αναδίπλωση διαδρόμου



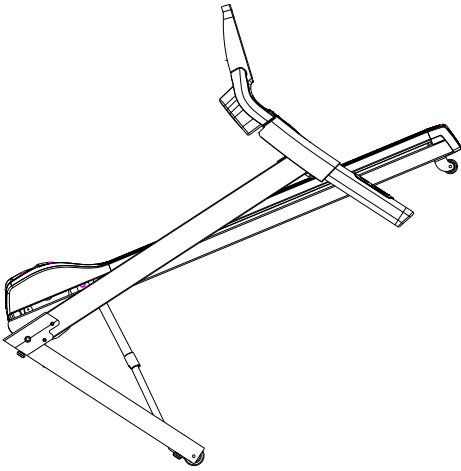
1. Κατά την αναδίπλωση, η παροχή ρεύματος πρέπει να αποσυνδεθεί.
2. Ελέγξτε ότι η κλίση του διαδρόμου είναι στην χαμηλότερη θέση.
3. Σηκώστε τον διάδρομο σε όρθια θέση και θα δείτε ότι τα δύο μέρη της μπουκάλας αναδίπλωσης (αμορτισέρ) θα ενωθούν και θα σφραγίσουν μεταξύ τους.
4. Ελέγξτε αν ο διάδρομος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



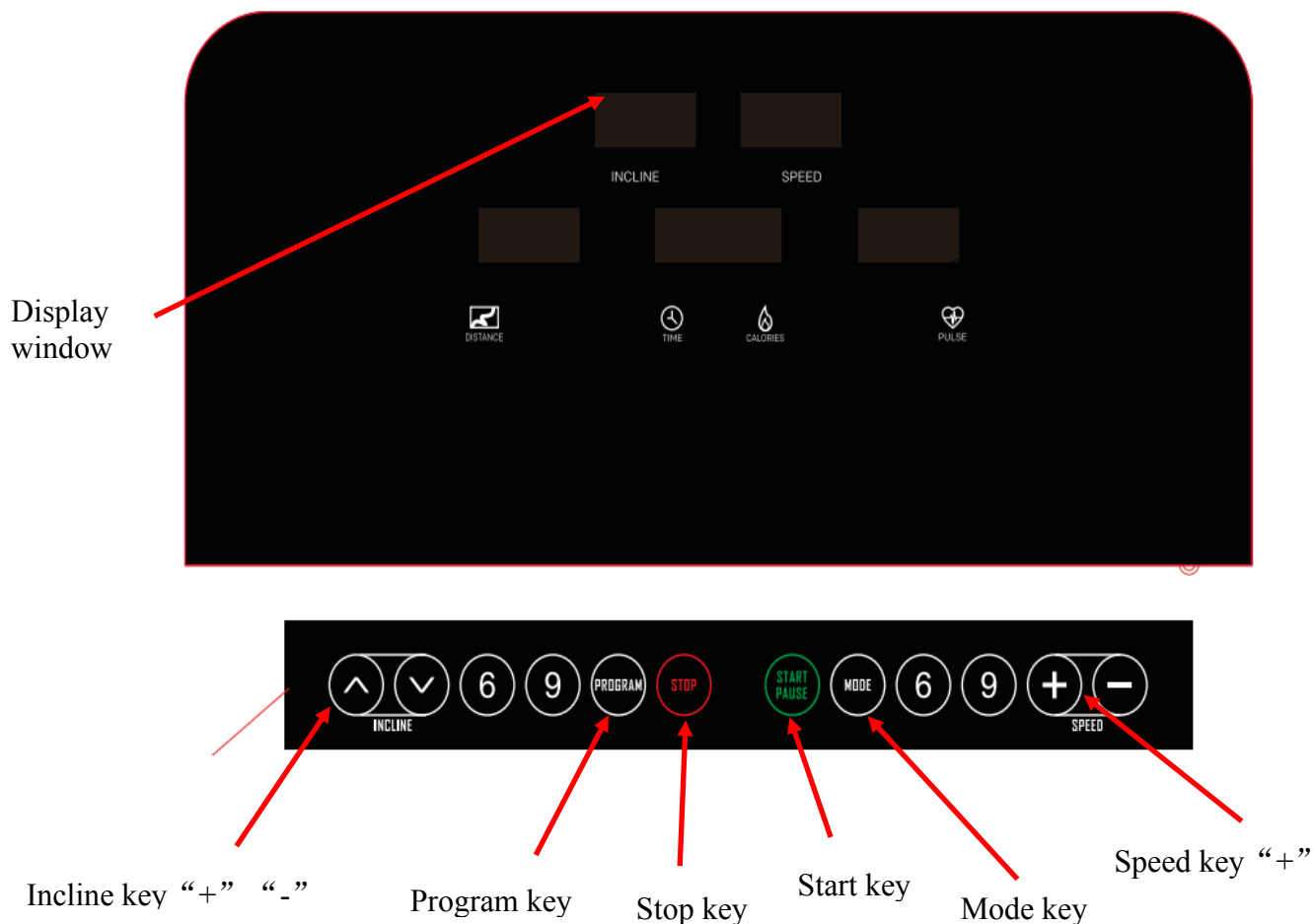
Κατά τη μετακίνηση, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι:

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  $40\sim 50^\circ$  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



### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

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. Οθόνη LED 56 ιντσών, 12 πλήκτρα λειτουργίας αφής.Vbhnvc
3. Εύρος ταχύτητας: 1,0~18,0 KM/H, εύρος κλίσης: 0-15%.Vbnxcv
4. Σύστημα αυτοδιαγνωστικού ελέγχου, μη φυσιολογική λειτουργία προτροπής πληροφοριών.
5. Ταχύτητα, λειτουργία μετατροπής απόστασης.
6. Bluetooth

## Οδηγίες ενδείξεων οθόνης LED

1. Ένδειξη "SPEED" "PULSE" : Η ενδεικτική λυχνία LED δείχνει την ταχύτητα και τον καρδιακό παλμό.
2. Ένδειξη "TIME" "CALORIES" : Η ενδεικτική λυχνία LED δείχνει τον χρόνο και τις θερμίδες.
3. Ένδειξη "DISTANCE" "INCLINE": Η ενδεικτική λυχνία LED δείχνει την απόσταση και την κλίση.

## Οδηγίες λειτουργίας πλήκτρων

1. Πλήκτρο «PROGRAMM»: Πλήκτρο επιλογής προγράμματος: όταν σταματήσει ο διάδρομος, κάντε κυκλική επιλογή από το μη αυτόματο πρόγραμμα P1~P36, U01, U02, U03, FAT, σύμφωνα με την προτίμηση σας.
2. Πλήκτρο «MODE»: Σε χειροκίνητη λειτουργία, πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης -> λειτουργία απόστασης αντίστροφης μέτρησης -> αντίστροφη μέτρηση θερμίδων -> κανονική λειτουργία. Για το P01-P36, ο προεπιλεγμένος χρόνος αντίστροφης μέτρησης είναι 30 λεπτά. Πλήκτρο έναρξης/παύσης «START/PAUSE»: Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε τον διάδρομο. Όταν ο διάδρομος λειτουργεί, πατήστε αυτό το πλήκτρο για παύση του διαδρόμου.
3. Πλήκτρο «+»: Σε κατάσταση διακοπής ή δοκιμής Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI), πατήστε αυτό το πλήκτρο για να ορίσετε την αύξηση της της παραμέτρου. Σε κατάσταση λειτουργίας, χρησιμοποιείται για την αύξηση της ταχύτητας.
4. Πλήκτρο "-": Σε κατάσταση διακοπής ή δοκιμής Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI), πατήστε αυτό το πλήκτρο για να ορίσετε την μείωση της παραμέτρου. Σε κατάσταση λειτουργίας, χρησιμοποιείται για την μείωση της ταχύτητας.
5. Πλήκτρο "▲": Πλήκτρο αύξησης επιπέδου κλίσης.
6. Πλήκτρο "▼": Πλήκτρο μείωσης επιπέδου κλίσης.

## Λειτουργία μετατροπής μεταξύ χιλιομέτρων και μιλίων

1. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας, μετά πατήστε τα κουμπιά "PROGRAM" και "MODE" μαζί για λίγα δευτερόλεπτα, στην οθόνη εμφανίζεται το 0,6, που σημαίνει ότι τα χιλιόμετρα μετατρέπονται σε μίλια.
2. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας, μετά πατήστε τα κουμπιά "PROGRAM" και "MODE" μαζί για λίγα δευτερόλεπτα, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη 1.0, που σημαίνει ότι τα μίλια μετατρέπονται σε χιλιόμετρα.

## Περιγραφή λειτουργίας κλειδιού ασφαλείας

Το κλειδί ασφαλείας αποτελείται από μαγνητικό επαγωγέα, κλιπ ρούχων και νάιλον σχοινί. Έχει τη λειτουργία της προφύλαξης ασφαλείας έναντι της διακοπής λειτουργίας έκτακτης ανάγκης. Σε οποιαδήποτε κατάσταση, όσο το κλειδί ασφαλείας είναι εκτός θέσης, ο διάδρομος σταματά να λειτουργεί, το πλήκτρα δεν λειτουργούν και στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "E-07" αναπαράγοντας ήχο. Κάθε φορά που τοποθετείται το κλειδί ασφαλείας, η οθόνη θα εμφανιστεί για 2 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια μπορείτε να εισάγετε την προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας του συστήματος.

### Οδηγίες για ασφαλή χρήση

1. Βάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας στην πρίζα και γυρίστε τον διακόπτη στη θέση «ON». Η οθόνη λάμπει με γρήγορο ήχο.
2. Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη σωστή θέση και κουμπώστε το κλειδί ασφαλείας στα ρούχα σας. Η οθόνη θα ανάψει, θα ακουστεί ο ήχος ενεργοποίησης και ο διάδρομος θα μπει στην κανονική λειτουργία P0.
3. Πατήστε το πλήκτρο "PROGRAM" για να επιλέξετε κυκλικά ένα αυτόματο πρόγραμμα: P1~P36, U1,U2,U3, FAT.
4. Το "P1" είναι ένα πρόγραμμα που καθορίζεται από τον χρήστη. Πατήστε το πλήκτρο "MODE" για να επιλέξετε τέσσερις τρόπους κυκλικής προπόνησης. Η ταχύτητα και η κλίση προπόνησης ορίζονται από τον χρήστη. Οι προεπιλεγμένες τιμές είναι: ταχύτητα 1,0KM/H και κλίση 0%.
5. Λειτουργία προπόνησης 1: Η μέτρηση χρόνου, ο χρόνος, η απόσταση και οι θερμίδες καταμετρώνται και η λειτουργία ρύθμισης είναι απενεργοποιημένη.
6. Λειτουργία προπόνησης 2: Χρόνος αντίστροφης μέτρησης, το παράθυρο χρόνου αναβοσβήνει στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε το πλήκτρο "+", "-" για να τροποποιήσετε την τιμή ρύθμισης, εύρος ρύθμισης: 5-99 λεπτά, προεπιλεγμένη τιμή: 30:00.
7. Λειτουργία προπόνησης 3: Μετρήστε αντίστροφα τις θερμίδες, το παράθυρο θερμίδων αναβοσβήνει στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε τα πλήκτρα "+", "-" για να τροποποιήσετε την τιμή ρύθμισης, το εύρος ρύθμισης: 20-990 CAL, η προεπιλεγμένη τιμή: 50 CAL.
8. Λειτουργία προπόνησης 4: Απόσταση αντίστροφης μέτρησης, το παράθυρο απόστασης αναβοσβήνει στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε τα πλήκτρα "+", "-" για να τροποποιήσετε την τιμή ρύθμισης, το εύρος ρύθμισης: 1,0-99,0 KM, η προεπιλεγμένη τιμή: 1,0 KM.
9. Το "P1-P36" είναι προγράμματα ρύθμισης συστήματος, μόνο στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου. Η ένδειξη χρόνου αναβοσβήνει στην κατάσταση ρύθμισης, πατήστε τα πλήκτρα "+" και "-" για να τροποποιήσετε την τιμή ρύθμισης και πατήστε το πλήκτρο "MODE" για επαναφορά στην προεπιλεγμένη τιμή, εύρος ρύθμισης: 5-99 MIN, προεπιλεγμένη τιμή: 30:00.
10. Αφού ρυθμίσετε τη λειτουργία προπόνησης, πατήστε το κουμπί "START", η οθόνη αρχίζει να εμφανίζει αντίστροφη μέτρηση 5 δευτερολέπτων, συνοδευόμενη από ήχο 5 μπιπ. Αφού η αντίστροφη μέτρηση είναι 1, ο διάδρομος ξεκινάει απαλά, επιταχύνει αργά στην εμφανιζόμενη ταχύτητα και στη συνέχεια, σταθεροποιείται το τρέξιμο με σταθερή ταχύτητα.

11. Σε κατάσταση λειτουργίας, πατήστε το πλήκτρο «+», «-» ή το πλήκτρο «QUICK SPEED» για να ρυθμίσετε την επιθυμητή ταχύτητα του διαδρόμου.
12. Στο P1-P36, η ταχύτητα και η κλίση κάθε προγράμματος χωρίζονται σε 10 τμήματα και κάθε τμήμα χωρίζεται εξίσου ανάλογα με τον καθορισμένο χρόνο. Η ταχύτητα ή η κλίση που ρυθμίζεται από το πλήκτρο ισχύει μόνο στο τρέχον τμήμα και κατά την εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών τμημάτων, θα ακούγονται 3 μπιπ. Όταν το πρόγραμμα εκτελείται σε 10 τμήματα, ο κινητήρας σταματά αυτόματα, συνοδευόμενος από έναν ήχο παρατεταμένης διακοπής.
13. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο «START» και ο κινητήρας θα αρχίσει να λειτουργεί.
14. Όταν ο κινητήρας λειτουργεί, πατήστε το κουμπί "STOP", ο κινητήρας θα επιβραδύνει αργά μέχρι να σταματήσει ομαλά και όλες οι ρυθμίσεις θα επιστρέψουν στην προεπιλεγμένη κατάσταση.
15. Σε οποιαδήποτε κατάσταση αν αφαιρέσετε το κλειδί ασφαλείας, η οθόνη θα εμφανίσει "E-07", συνοδευόμενο από έναν προτρεπτικό ήχο, ο διάδρομος θα σταματήσει να λειτουργεί.
16. Το ηλεκτρονικό σύστημα ελέγχου βρίσκεται ανά πάσα στιγμή υπό παρακολούθηση ασφαλείας. Εφόσον εντοπιστεί μια ανωμαλία, ο διάδρομος θα σταματήσει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και στην οθόνη θα εμφανιστεί η προτροπή μη φυσιολογικών πληροφοριών, συνοδευόμενη από έναν προτρεπτικό ήχο.
17. Μέθοδος δοκιμής σωματικού λίπους: Όταν σταματήσει ο διάδρομος, πατήστε το πλήκτρο "PROG" μέχρι να επιλέξετε "FAT" και εισαγάγετε τη λειτουργία σωματικού λίπους. Στην αριστερή πλευρά του παραθύρου "DISTANCE" εμφανίζεται ο αριθμός προγράμματος, πατήστε το πλήκτρο "MODE" για να επιλέξετε, στη δεξιά πλευρά, "SPEED" τις παραμέτρους εμφάνισης παραθύρου και τέλος πατήστε "+", "-" για να ρυθμίσετε τις παραμέτρους.
18. F1 (Φύλο): Υποδεικνύει το φύλο, εύρος παραμέτρων ρύθμισης: 1-2, το "1" υποδεικνύει αρσενικό, το "2" δείχνει θηλυκό, προεπιλεγμένη τιμή: 1.
19. F2 (Ηλικία): Δηλώνει την ηλικία, εύρος παραμέτρων ρύθμισης: 1-99 ετών, προεπιλεγμένη τιμή: 25 ετών.
20. F3 (Ύψος): Δηλώνει το ύψος, εύρος παραμέτρων ρύθμισης: 100-220 CM (39-87 ίντσες), προεπιλεγμένη τιμή: 170 CM (67 ίντσες).
21. F4 (Βάρος): Υποδεικνύει το βάρος, εύρος παραμέτρων ρύθμισης: 20-150KG(44-330lb), προεπιλεγμένη τιμή: 70KG(154lb).
22. F5 (BMI): Υποδεικνύει ότι η ρύθμιση παραμέτρων έχει ολοκληρωθεί και έχει εισαχθεί η κατάσταση δοκιμής σωματικού λίπους. Κρατήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακών παλμών στην αριστερή και δεξιά λαβή, περιμένετε 4 δευτερόλεπτα και το παράθυρο εμφάνισης παραμέτρων θα εμφανίσει το ποσοστό σωματικού λίπους (BMI) του εξεταζόμενου. Σύμφωνα με τα ασιατικά πρότυπα, ποσοστό σωματικού λίπους (BMI) το λίπος μικρότερο από 18 είναι λεπτό, μεταξύ 18 και 24 είναι το ιδανικό σωματικό βάρος, μεταξύ 25 και 28 είναι υπέρβαρο και μεγαλύτερο από 29 είναι παχύσαρκο (αυτά τα δεδομένα είναι μόνο για αναφορά στην άσκηση). Προεπιλογή:24.

## Bluetooth function

1. Με χρήση ασύρματης ζώνης παλμών μπορείτε να ελέγχετε την συχνότητα καρδιακών παλμών

μέσω της λειτουργίας HRC (Heart Rate Control).

2. Μέσω Bluetooth μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε τις επιδόσεις σας μέσω των εφαρμογών Kinomap και +Zwift App.

## Περιγραφή Προγραμμάτων

| Stage<br>program |         | 1   | 2     | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10  |
|------------------|---------|-----|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
|                  |         | P1  | SPEED | 1.0  | 3.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 7.0  | 7.0  | 5.0 |
|                  | INCLINE | 2   | 2     | 8    | 6    | 6    | 4    | 4    | 6    | 2    | 2   |
| P2               | SPEED   | 2.0 | 3.0   | 5.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 6.0  | 8.0  | 4.0  | 3.0 |
|                  | INCLINE | 3   | 3     | 2    | 2    | 8    | 8    | 4    | 4    | 4    | 4   |
| P3               | SPEED   | 2.0 | 3.0   | 7.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 8.0  | 4.0  | 3.0 |
|                  | INCLINE | 1   | 2     | 5    | 7    | 7    | 4    | 4    | 6    | 2    | 2   |
| P4               | SPEED   | 2.0 | 2.0   | 5.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 5.0  | 3.0  | 2.0 |
|                  | INCLINE | 3   | 3     | 9    | 9    | 9    | 9    | 9    | 6    | 2    | 2   |
| P5               | SPEED   | 3.0 | 4.0   | 8.0  | 9.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 4.0  | 3.0 |
|                  | INCLINE | 2   | 2     | 8    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 1    | 1   |
| P6               | SPEED   | 3.0 | 4.0   | 6.0  | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 9.0  | 10.0 | 5.0  | 3.0 |
|                  | INCLINE | 1   | 8     | 8    | 7    | 7    | 7    | 7    | 5    | 3    | 1   |
| P7               | SPEED   | 3.0 | 4.0   | 4.0  | 10.0 | 4.0  | 9.0  | 4.0  | 11.0 | 3.0  | 2.0 |
|                  | INCLINE | 1   | 1     | 6    | 6    | 6    | 8    | 8    | 10   | 6    | 2   |
| P8               | SPEED   | 3.0 | 5.0   | 7.0  | 9.0  | 3.0  | 5.0  | 7.0  | 5.0  | 11.0 | 5.0 |
|                  | INCLINE | 3   | 3     | 3    | 7    | 7    | 3    | 3    | 3    | 5    | 5   |
| P9               | SPEED   | 3.0 | 7.0   | 10.0 | 4.0  | 7.0  | 11.0 | 5.0  | 4.0  | 12.0 | 6.0 |
|                  | INCLINE | 3   | 6     | 7    | 3    | 8    | 8    | 3    | 8    | 4    | 4   |
| P10              | SPEED   | 3.0 | 5.0   | 9.0  | 10.0 | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 6.0  | 11.0 | 3.0 |
|                  | INCLINE | 2   | 7     | 5    | 5    | 8    | 8    | 8    | 8    | 4    | 4   |
| P11              | SPEED   | 4.0 | 5.0   | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 8.0  | 9.0  | 11.0 | 6.0  | 5.0 |
|                  | INCLINE | 1   | 6     | 3    | 3    | 7    | 7    | 4    | 4    | 6    | 6   |
| P12              | SPEED   | 4.0 | 6.0   | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
|                  | INCLINE | 3   | 8     | 9    | 5    | 5    | 8    | 8    | 4    | 4    | 4   |
| P13              | SPEED   | 2.0 | 4.0   | 6.0  | 6.0  | 6.0  | 8.0  | 8.0  | 6.0  | 4.0  | 3.0 |
|                  | INCLINE | 3   | 3     | 9    | 7    | 7    | 5    | 5    | 7    | 3    | 3   |
| P14              | SPEED   | 3.0 | 4.0   | 6.0  | 9.0  | 6.0  | 6.0  | 7.0  | 9.0  | 5.0  | 4.0 |
|                  | INCLINE | 4   | 4     | 3    | 3    | 9    | 9    | 5    | 5    | 5    | 5   |
| P15              | SPEED   | 3.0 | 4.0   | 8.0  | 9.0  | 6.0  | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 5.0  | 4.0 |
|                  | INCLINE | 2   | 3     | 6    | 8    | 8    | 5    | 5    | 7    | 3    | 3   |
| P16              | SPEED   | 3.0 | 3.0   | 6.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 6.0  | 4.0  | 3.0 |
|                  | INCLINE | 4   | 4     | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 7    | 3    | 3   |
| P17              | SPEED   | 4.0 | 5.0   | 9.0  | 10.0 | 11.0 | 11.0 | 11.0 | 8.0  | 5.0  | 4.0 |

|     |         |     |     |      |      |      |      |      |      |      |     |
|-----|---------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|
|     | INCLINE | 3   | 3   | 9    | 7    | 7    | 7    | 7    | 7    | 2    | 2   |
| P18 | SPEED   | 4.0 | 5.0 | 7.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 10.0 | 11.0 | 6.0  | 4.0 |
|     | INCLINE | 2   | 9   | 9    | 8    | 8    | 8    | 8    | 6    | 4    | 2   |
| P19 | SPEED   | 4.0 | 5.0 | 5.0  | 11.0 | 5.0  | 10.0 | 5.0  | 12.0 | 4.0  | 3.0 |
|     | INCLINE | 2.0 | 2   | 7    | 7    | 7    | 9    | 9    | 11   | 7    | 3   |
| P20 | SPEED   | 4.0 | 6.0 | 8.0  | 10.0 | 4.0  | 6.0  | 8.0  | 6.0  | 12.0 | 6.0 |
|     | INCLINE | 4   | 4   | 4    | 8    | 8    | 4    | 4    | 4    | 6    | 6   |
| P21 | SPEED   | 4.0 | 8.0 | 11.0 | 5.0  | 8.0  | 12.0 | 6.0  | 5.0  | 12.0 | 7.0 |
|     | INCLINE | 4   | 7   | 8    | 4    | 9    | 9    | 4    | 9    | 5    | 5   |
| P22 | SPEED   | 4.0 | 6.0 | 10.0 | 11.0 | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 7.0  | 12.0 | 4.0 |
|     | INCLINE | 3   | 8   | 6    | 6    | 9    | 9    | 9    | 9    | 5    | 5   |
| P23 | SPEED   | 5.0 | 6.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0  | 9.0  | 10.0 | 12.0 | 7.0  | 6.0 |
|     | INCLINE | 2   | 7   | 4    | 4    | 8    | 8    | 5    | 5    | 7    | 7   |
| P24 | SPEED   | 5.0 | 7.0 | 11.0 | 11.0 | 11.0 | 8.0  | 8.0  | 11.0 | 7.0  | 6.0 |
|     | INCLINE | 4   | 9   | 10   | 6    | 6    | 9    | 9    | 5    | 5    | 5   |
| P25 | SPEED   | 3.0 | 5.0 | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 9.0  | 9.0  | 7.0  | 5.0  | 4.0 |
|     | INCLINE | 4   | 4   | 10   | 8    | 8    | 6    | 6    | 8    | 4    | 4   |
| P26 | SPEED   | 4.0 | 5.0 | 7.0  | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 8.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
|     | INCLINE | 5   | 5   | 4    | 4    | 10   | 10   | 6    | 6    | 6    | 6   |
| P27 | SPEED   | 4.0 | 5.0 | 9.0  | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
|     | INCLINE | 3   | 4   | 7    | 9    | 9    | 6    | 6    | 8    | 4    | 4   |
| P28 | SPEED   | 4.0 | 4.0 | 7.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 5.0  | 4.0 |
|     | INCLINE | 5   | 5   | 11   | 11   | 11   | 11   | 11   | 8    | 4    | 4   |
| P29 | SPEED   | 5.0 | 6.0 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 9.0  | 6.0  | 5.0 |
|     | INCLINE | 4   | 4   | 10   | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 3    | 3   |
| P30 | SPEED   | 5.0 | 6.0 | 8.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 11.0 | 12.0 | 7.0  | 5.0 |
|     | INCLINE | 3   | 10  | 10   | 9    | 9    | 9    | 9    | 7    | 5    | 3   |
| P31 | SPEED   | 5.0 | 6.0 | 6.0  | 12.0 | 6.0  | 11.0 | 6.0  | 12.0 | 5.0  | 4.0 |
|     | INCLINE | 3   | 3   | 8    | 8    | 8    | 10   | 10   | 12   | 8    | 4   |
| P32 | SPEED   | 5.0 | 7.0 | 9.0  | 11.0 | 5.0  | 7.0  | 9.0  | 7.0  | 12.0 | 7.0 |
|     | INCLINE | 5   | 5   | 5    | 9    | 9    | 5    | 5    | 5    | 7    | 7   |
| P33 | SPEED   | 5.0 | 9.0 | 12.0 | 6.0  | 9.0  | 12.0 | 7.0  | 6.0  | 12.0 | 8.0 |
|     | INCLINE | 5   | 8   | 9    | 5    | 10   | 10   | 5    | 10   | 6    | 6   |
| P34 | SPEED   | 5.0 | 7.0 | 11.0 | 12.0 | 8.0  | 8.0  | 11.0 | 8.0  | 12.0 | 5.0 |
|     | INCLINE | 4   | 9   | 7    | 7    | 10   | 10   | 10   | 10   | 6    | 6   |
| P35 | SPEED   | 6.0 | 7.0 | 12.0 | 11.0 | 8.0  | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 8.0  | 7.0 |
|     | INCLINE | 3   | 8   | 5    | 5    | 9    | 9    | 6    | 6    | 8    | 8   |
| P36 | SPEED   | 6.0 | 8.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 9.0  | 9.0  | 12.0 | 8.0  | 7.0 |
|     | INCLINE | 5   | 10  | 11   | 7    | 7    | 10   | 10   | 6    | 6    | 6   |

## 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).



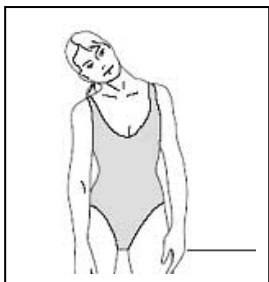
**Προσοχή!** Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από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

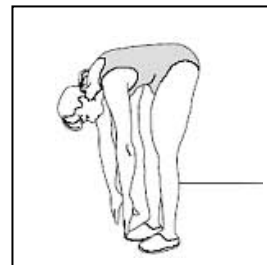
## Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

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.



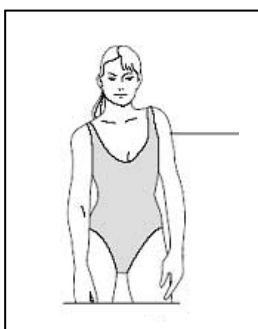
### Στροφές κεφαλής

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.



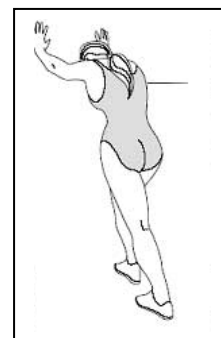
### Δίπλωση, άγγιγμα δακτύλων ποδιών

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.



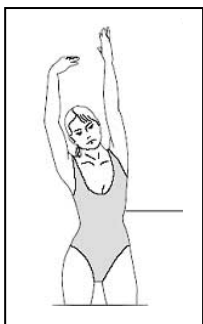
### Διάταση γαμπών / αχίλλειου τένοντα

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.



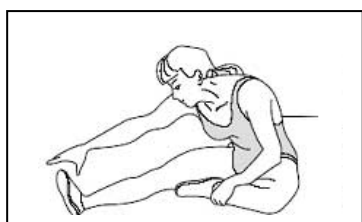
### Τέντωμα προς τα πλάγια

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 δεξιόπροσαγωγό. 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 στηρίζεστε 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)