

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ALPINE XT-550 AC



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.

• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	3
• ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ	4
• ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ – ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	7
• ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	14
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	26
• ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ COMPUTER	29
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	50
• ΕΓΓΥΗΣΗ	53

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Οδηγίες Χρήσης:

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

Προφυλάξεις ασφαλείας :

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

ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

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

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

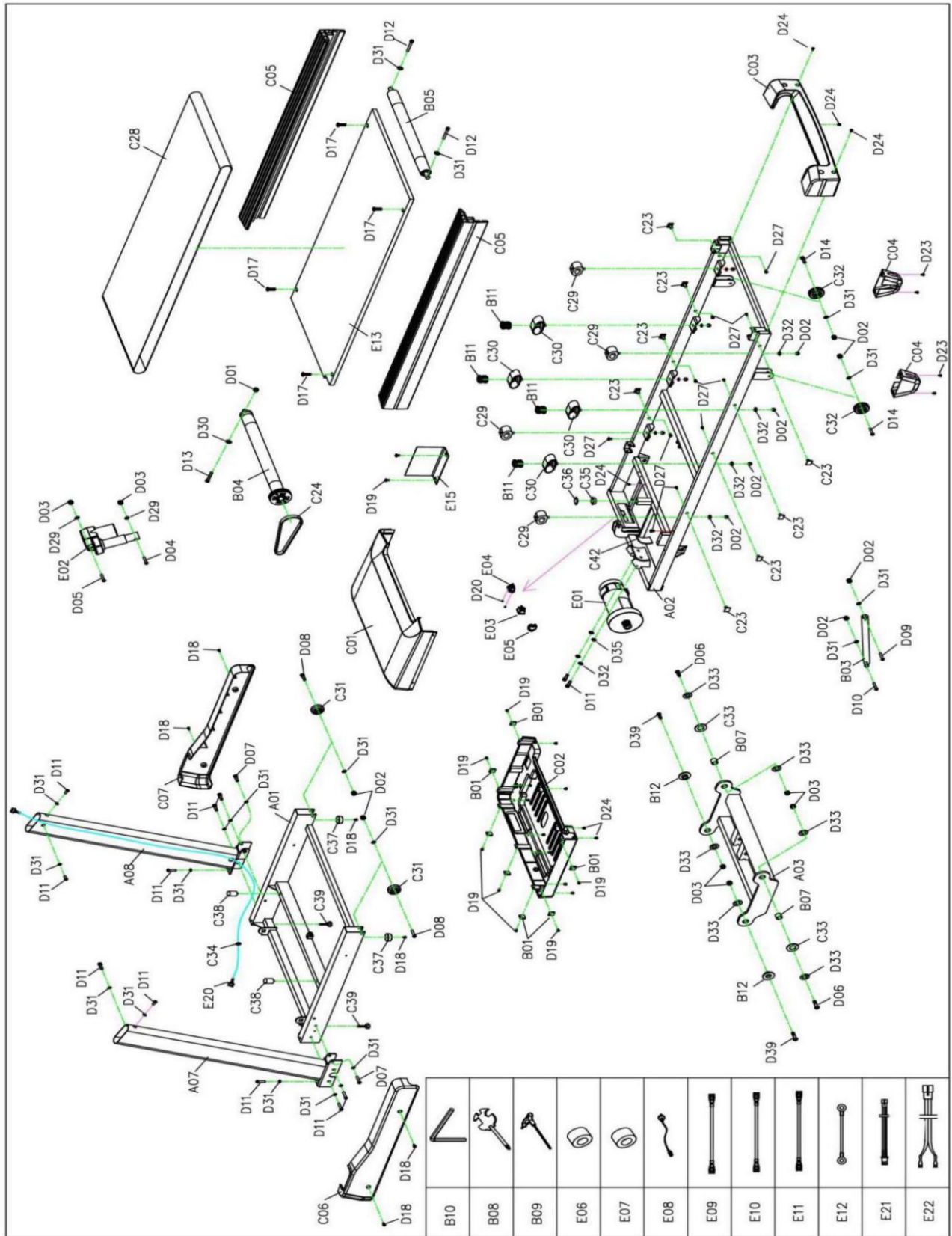
Προειδοποίηση και απαγόρευση!

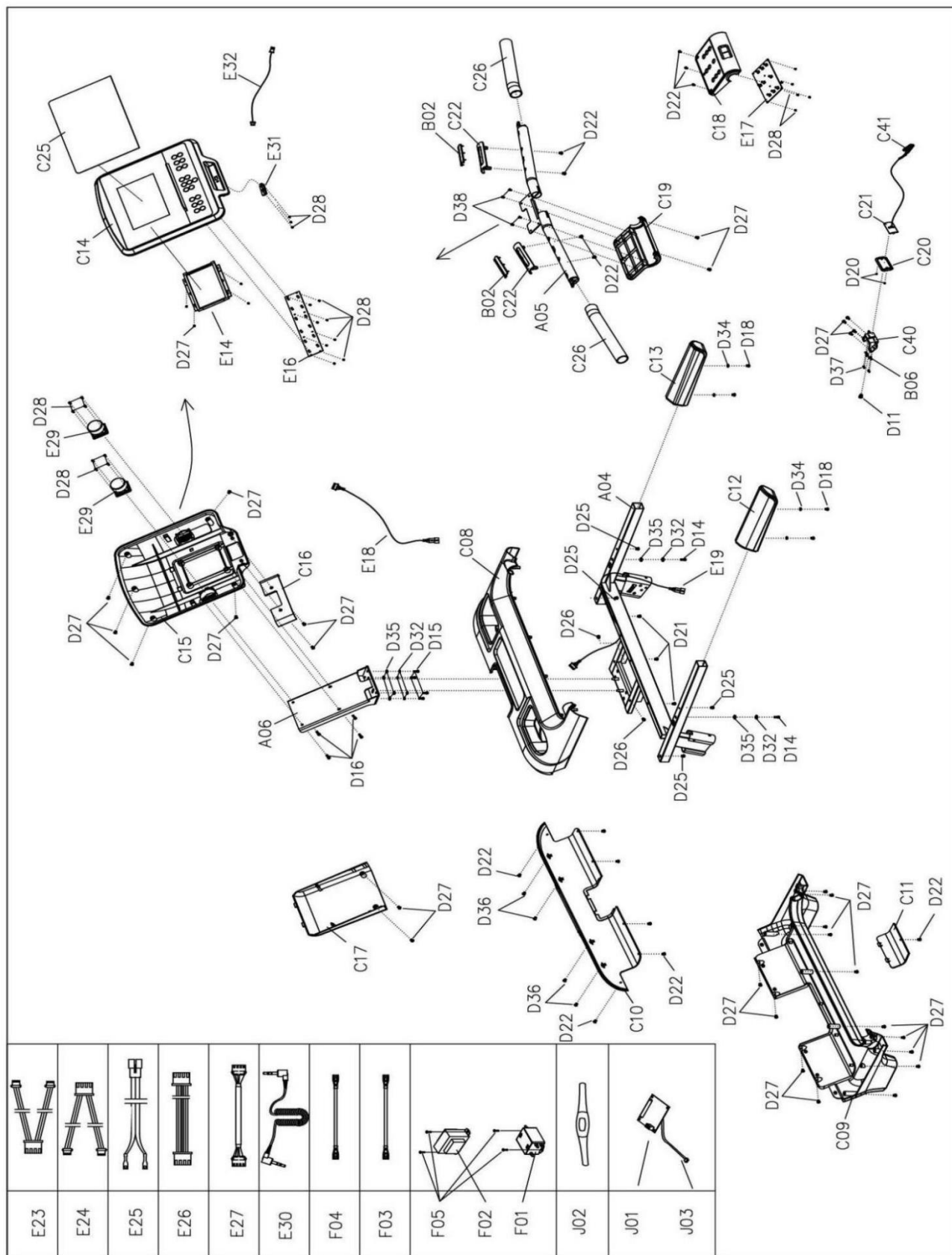
- Οι ασθενείς που ακολουθούν οποιαδήποτε θεραπεία καθώς και τα ακόλουθα άτομα, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τον διάδρομο ύστερα από έγκριση γιατρού.
 - Άτομα με οσφυαλγία ή πόνο στο πόδι, στη μέση, στο λαιμό. Άτομα με μούδιασμα των ποδιών, της μέσης, του αυχένα και των χεριών (όσοι έχουν χρόνιες παθήσεις όπως προεξοχή μεσοσπονδύλιου δίσκου, ολίσθηση σπονδυλικής στήλης, προεξοχή αυχενικού σπονδύλου κ.λ.π.)
 - Ασθενείς με παραμορφωτική αρθρίτιδα, ρευματισμούς ή ουρική αρθρίτιδα.
 - Ασθενείς με οστεοπόρωση.
 - Ασθενείς με κακό κυκλοφορικό σύστημα όπως καρδιακές παθήσεις, αγγειακές διαταραχές και αγγειακή υπέρταση.
 - Ασθενείς με αναπνευστικές διαταραχές.
 - Ασθενείς με πρόβλημα τεχνητού καρδιακού ρυθμού.
 - Ασθενείς με κακοήθειες όγκους.
 - Ασθενείς με θρόμβωση.
 - Ασθενείς με διαταραχές αντίληψης που προκαλείται από διαβήτη.
 - Άτομα με δερματικούς τραυματισμούς.
 - Ασθενείς με υψηλό πυρετό πάνω από 38°C
 - Άτομα με λυγισμένη ραχοκοκαλιά.
 - Εγκυμονούσες ή σε έμμηνο ρύση.
 - Άτομα που αισθάνονται δυσφορία.
 - Άτομα που βρίσκονται σε εμφανώς κακή φυσική κατάσταση.
 - Άτομα που στοχεύουν στην ιατρική αποκατάσταση.
 - Άτομα που έχουν μη φυσιολογικά φυσικά χαρακτηριστικά.
- Στις παραπάνω περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή διαταραχή της υγείας.
- Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν αισθανθείτε αδιαθεσία όπως πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας, ζάλη, μούδιασμα και ανώμαλο καρδιακό παλμό και συμβουλευτείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό.
 - Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το προϊόν και εξηγήστε τους ότι ο διάδρομος δεν είναι παιχνίδι - τα παιδιά μπορεί να τραυματιστούν αν αγνοήσετε αυτή την προειδοποίηση.
 - Όταν χρησιμοποιείτε, διπλώνετε, ξεδιπλώνετε ή μετακινείτε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κανένας άνθρωπος ή κατοικίδια τριγύρω.
 - Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν το κάλυμμα έχει ραγίσει (βγαίνουν τα εσωτερικά μέρη) ή αν πέσουν τα συγκολλημένα μέρη - μπορεί να προκληθεί κίνδυνος ή τραυματισμός.
 - Μην πηδάτε πάνω στον διάδρομο ή από τον διάδρομο όταν τρέχετε - μπορεί να πέσετε και να τραυματιστείτε.
 - Μην χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον διάδρομο σε εξωτερικό χώρο ή κοντά στο μπάνιο για να αποφύγετε το νερό και την υγρασία.
 - Μην χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον διάδρομο σε σημείο που εκτίθεται σε άμεσο ηλιακό φως και αποφεύγετε μέρη και αντικείμενα υψηλής θερμοκρασίας όπως ηλεκτρική κουβέρτα και θερμάστρα - μπορεί να προκληθεί διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος ή πυρκαγιά.
 - Μην το χρησιμοποιείτε τον διάδρομο όταν το καλώδιο τροφοδοσίας ή το φις είναι φθαρμένο ή η πρίζα είναι χαλαρή - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
 - Μην καταστρέφετε ή στρίβετε το καλώδιο τροφοδοσίας και μην βάζετε βαριά πράγματα πάνω του
 - μπορεί να προκληθεί πυρκαγιά ή ηλεκτροπληξία.
 - Η χρήση πρέπει να γίνεται μόνο από ένα άτομο τη φορά και πείτε σε άτομα που πιθανόν είναι στο χώρο γύρω σας να μην είναι πολύ κοντά - μπορεί να πέσετε ή να

- πέσουν και οι ίδιοι και να προκληθεί τραυματισμός.
- Άτομα που δεν έχουν τις αισθήσεις τους ή δεν μπορούν να χειριστούν μόνοι τους τον διάδρομο απαγορεύεται να τον χρησιμοποιούν - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
 - Η αποσυναρμολόγηση, η επισκευή ή άλλη παρέμβαση στον διάδρομο από τον ίδιο τον πελάτη απαγορεύονται αυστηρώς - μπορεί να προκληθεί μηχανική βλάβη και τραυματισμός.
 - Το κυρίως μέρος του διαδρόμου και τα λειτουργικά εξαρτήματα δεν πρέπει να έρθουν σε επαφή με νερό ή υγρό - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία και πυρκαγιά.

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

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ





ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

NO.	Description	Specificatio	QTY	NO.	Description	Specificati	QT
A01	Bottom frame		1	C15	Bottom panel		1
A02	Main frame		1	C16	Front panel support		1
A03	Incline frame		1	C17	Bottom panel support		1
A04	Display frame		1	C18	Front key board		1
A05	Handlebar frame		1	C19	Bottom key board		1
A06	Display support frame		1	C20	Safety key seat		1
A07	Left column		1	C21	Safety key		1
A08	Right column		1	C22	Handle pulse seat		2
B01	Motor cover fixation board		7	C23	Side rail fixation seat		8
B02	Handle pulse sheet		4	C24	Motor belt		1
B03	Air cylinder		1	C25	Display acrylic		1
B04	Front roller		1	C26	Front handlebar foam		2
B05	Rear roller		1	C28	Running belt		1
B06	Shrapnel		2	C29	Cushion pad		4
B07	Sleeve		2	C30	Elliptical cushion pad		4
B08	Cross solid wrench		1	C31	Transportation wheel		2
B09	Inner hex wrench		1	C32	Adjustable wheel		2
B10	#5 Allen wrench		1	C33	Plastic washer		2
B11	Pressing spring		4	C34	Annular plug		2
B12	Step axle sleeve	φ35*8.2	2	C35	Square end cap		1
C01	Motor top cover		1	C36	EVA pad		1
C02	Motor bottom cover		1	C37	Plain foot pad		2
C03	Rear cover		1	C38	Cylinder cushion pad		2
C04	Adjustable wheel cover		2	C39	Adjustable foot pad		2
C05	Side rail		2	C40	Safety key jack		1
C06	Left bottom cover		1	C41	Safety key clip		1
C07	Right bottom cover		1	C42	EVA pad	80*64*3.0	1
C08	Display frame top cover		1	D01	Nonmetal hex lock	M6	1
C09	Display frame bottom cover		1	D02	Nonmetal hex lock	M8	14
C10	Display frame rear cover		1	D03	Nonmetal hex lock	M10	6
C11	Small bottom cover		1	D04	Bolt	M10x90 L20	1
C12	Left foam handlebar		1	D05	Bolt	M10x45 L20	1
C13	Right foam handlebar		1	D06	Bolt	M10x30 L15	2
C14	Front panel		1	D07	Bolt	M8x55 L20	2

NO	Description	Specification	QT √	NO.	Description	Specificatio n	QT √
D08	Bolt	M8*50 L20	2	D41	Screw	ST4.2*15	4
D09	Bolt	M8x45 L20	1	E01	AC motor		1
D10	Bolt	M8x30 L15	1	E02	Incline motor		1
D11	Bolt	M8x15	17	E03	Square switch		1
D12	Bolt	M8x65	2	E04	Power outlet		1
D13	Bolt	M6x60	1	E05	Overload protector		1
D14	Bolt	M8x40	4	E06	Magnet ring		1
D15	Bolt	M8x15	4	E07	Magnet core		1
D16	Bolt	M6x15	4	E08	Power cable		1
D17	Bolt	M8x25	4	E09	AC wire	Length 200 brown	1
D18	Bolt	M5x16	10	E10	AC wire	Length 350 brown	2
D19	Bolt	M5x12	9	E11	AC wire	Length 350 blue	2
D20	Screw	ST2.9x8	4	E12	Earthed wire	Yellow and green	1
D21	Screw	ST4.2x60	3	E13	Running board		1
D22	Screw	ST4.2x12	10	E14	Display		1
D23	Screw	ST4.2x20	4	E15	Inverter		1
D24	Screw	ST4.2x12	15	E16	Keyboard plate		1
D25	Screw	ST4.2x40	4	E17	Front keyboard plate		1
D26	Screw	ST4.2x25	2	E18	Display upper wire		2
D27	Screw	ST4.2x12	47	E19	Display middle wire		1
D28	Screw	ST2.9x8	30	E20	Display bottom wire		1
D29	Lock washer	10	2	E21	Pulse upper wire		1
D30	Lock washer	6	1	E22	Pulse bottom wire		2
D31	Lock washer	8	20	E23	Control panel upper wire		1
D32	Spring washer	8	18	E24	Control panel bottom wire		1
D33	Big washer	φ10*φ26*2.0	6	E25	Safety key upper wire		1
D34	Big flat washer	φ6*φ12*1.0	4	E26	Safety key bottom wire		1
D35	Flat washer	8	11	E27	Audio signal input wire		1
D36	Screw	ST4.2*19	4	E28	Magnetic sensor		1
D37	Screw	ST2.9*6.0	4	E29	Speaker		2
D38	Screw	ST4.2*8	4	E30	Mp3 connection wire		1
D39	Bolt	M10*30 L15	2	E31	USB module		1
D40	Bolt	M8*80	1	E32	USB power wire		1

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Ανοίγοντας την συσκευασία, θα βρείτε τα παρακάτω εξαρτήματα:

					
A	B	C	D	B08	B09
					
B10	C06	C07	D11	D15	D18
					
D31	D32	D35	E08	E30	

Λίστα περιεχομένων

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
A	Mainframe		1	D15	Bolt	M8x15	4
B	Display support frame		1	D18	Bolt	M5x16	4
C	Display		1	D31	Lock washer	8	10
D	Safety key		1	D32	Spring washer	8	4
C06	Left bottom cover		1	D35	Flat washer	8	4
C07	Right bottom cover		1	E08	Power cord		1
D11	Bolt	M8x15	10	E30	Mp3 wire		1

Εργαλεία συναρμολόγησης

NO.	Description	Specification	QTY
B08	Cross solid wrench	S=13、14、15	1
B09	Inner hex wrench	6mm	1
B10	#5 Allen wrench	5mm	1

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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



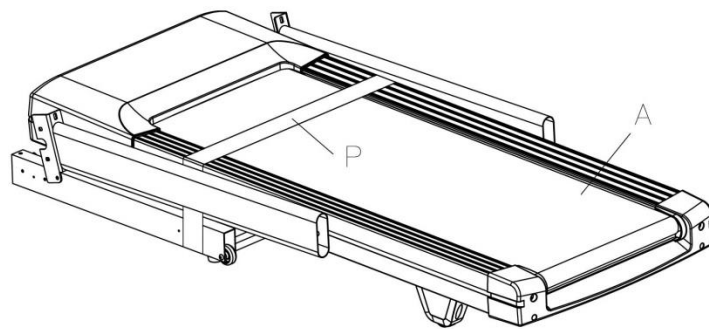
ΠΡΟΣΟΧΗ!

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

Βήμα 1

Ανοίξτε την συσκευασία και τοποθετήστε το κύριο σώμα του διαδρόμου (A) με προσοχή στο πάτωμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην κόψετε ή αφαιρέσετε τον ιμάντα συσκευασίας (P) πριν ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση του διαδρόμου.

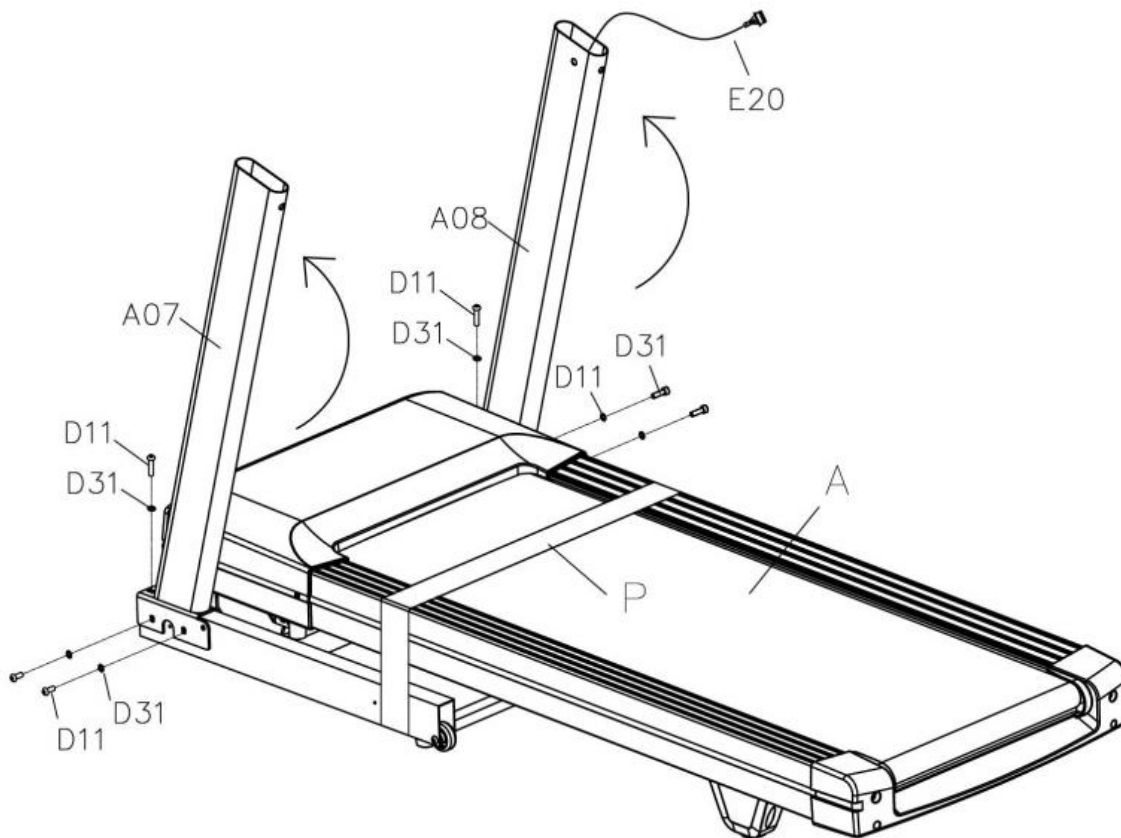


Βήμα 2

1. Ανασηκώστε πρώτα τους ορθοστάτες A07 και A08.

2. Στερεώστε τους ορθοστάτες A07 και A08 στο κύριο πλαίσιο του διαδρόμου (A) χρησιμοποιώντας 6 βίδες D11 (M8×15) και 6 ροδέλες ασφάλισης D31, με το κλειδί Allen 5# (B10).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κρατήστε τους ορθοστάτες σταθερά με το χέρι κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης για να αποφευχθεί πιθανή πτώση.

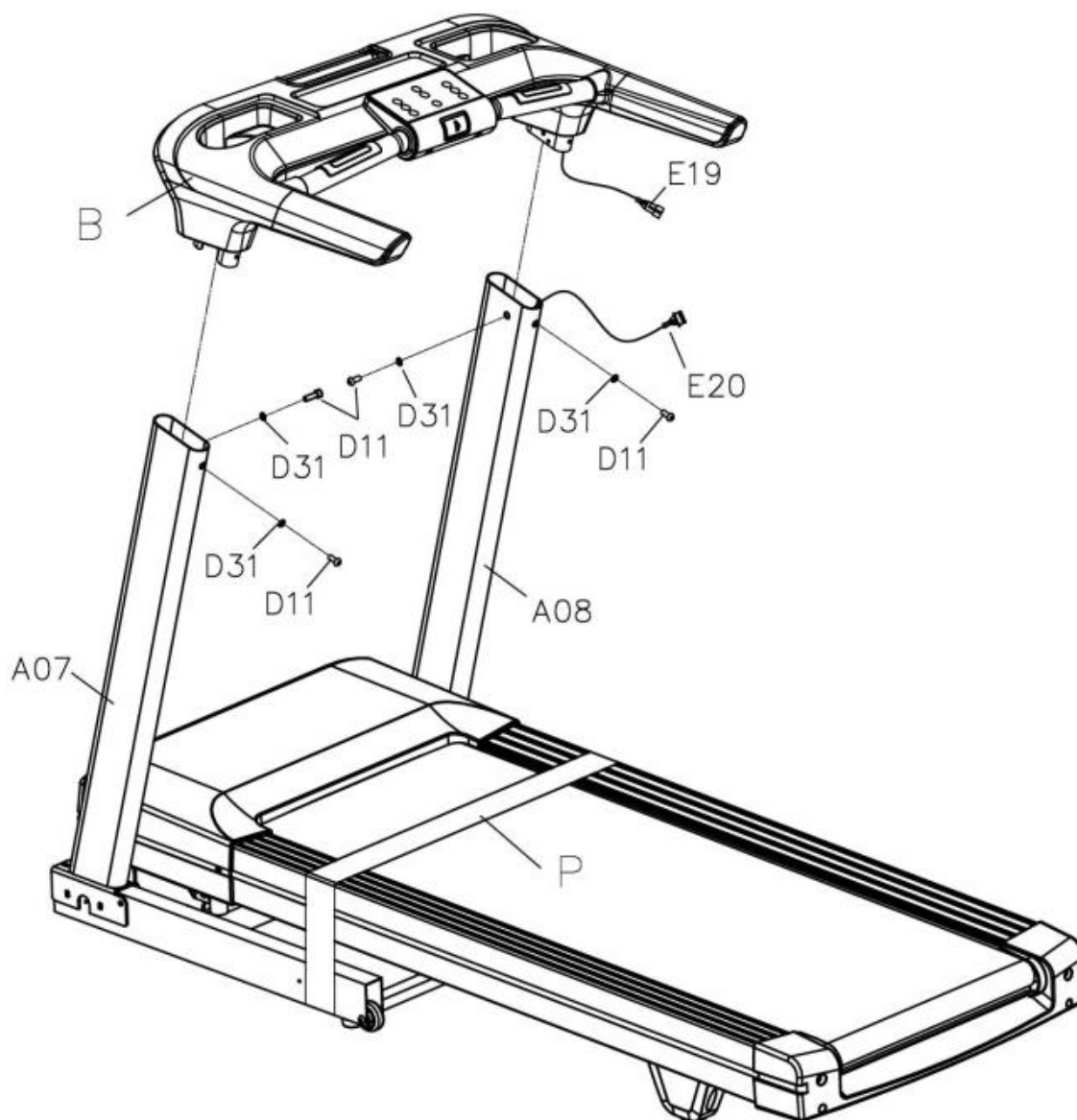


Βήμα 3

1. Συνδέστε πρώτα τα καλώδια οθόνης E19 και E20.

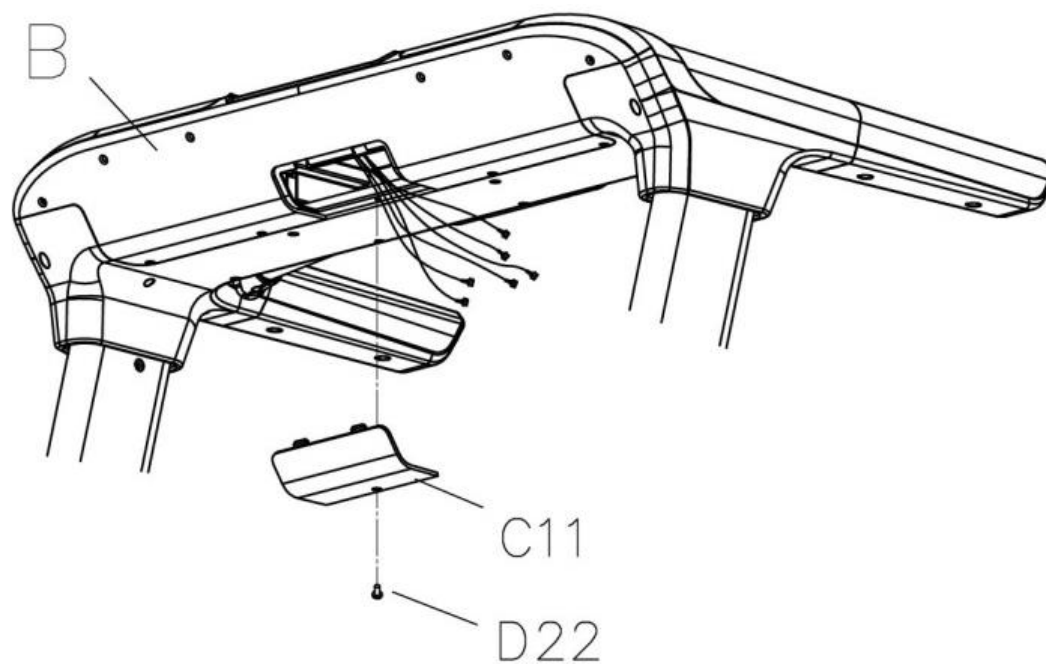
2. Στερεώστε τη βάση στήριξης της οθόνης (B) στους ορθοστάτες A07 και A08 χρησιμοποιώντας 4 βίδες D11 (M8×15) και 4 ροδέλες ασφάλισης D31, με το κλειδί Allen 5# (B10).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν σφίξετε τις βίδες, βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια είναι σωστά και ασφαλώς συνδεδεμένα.



Βήμα 4

Ανοίξτε το κάτω κάλυμμα της οθόνης (C11) χρησιμοποιώντας το σταυροκατσάβιδο (B08).

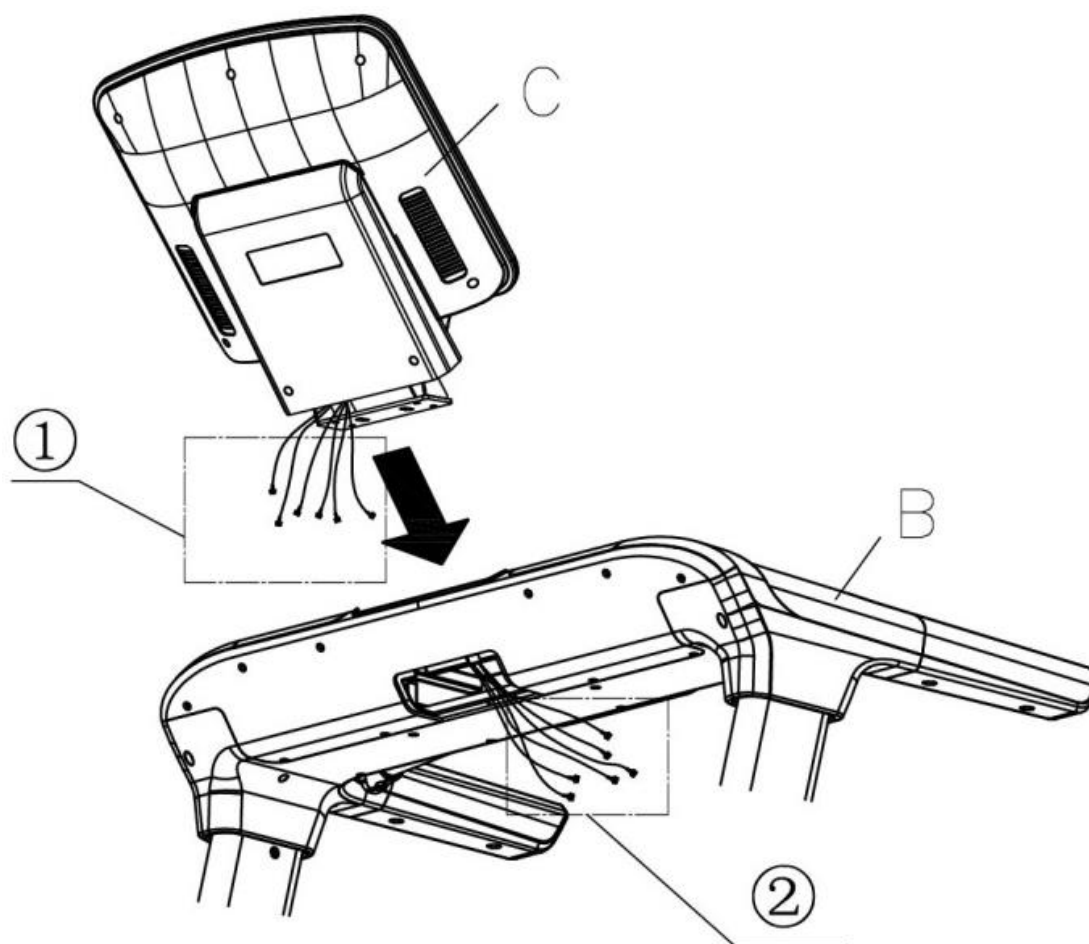


Βήμα 5

1. Τοποθετήστε την οθόνη (C) στην υποδοχή της βάσης στήριξης οθόνης (B).

2. Συνδέστε τα καλώδια που επισημαίνονται με ① με τα καλώδια που επισημαίνονται με ②.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια δεν πιέζονται και δεν παγιδεύονται κατά τη συναρμολόγηση.

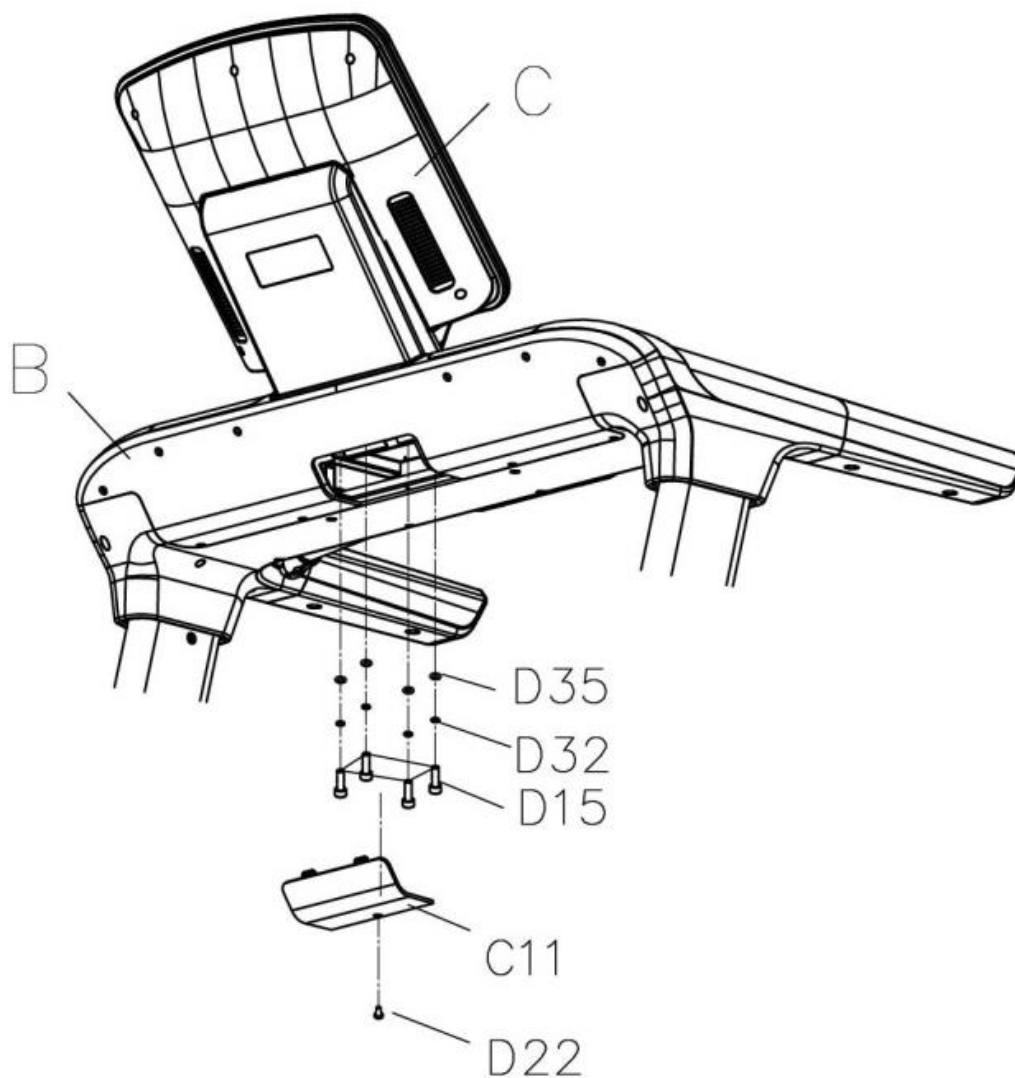


Βήμα 6

1. Στερεώστε την οθόνη (C) στη βάση στήριξης οθόνης (B) χρησιμοποιώντας 4 βίδες D15 (M8×15), 4 ροδέλες ελατηρίου D32 και 4 επίπεδες ροδέλες D35, με το εξάγωνο κλειδί (B09).

2. Στερεώστε το κάτω κάλυμμα (C11) στη βάση στήριξης οθόνης (B).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα έχουν στερεωθεί σωστά και με ασφάλεια πριν θέσετε τον διάδρομο σε λειτουργία.



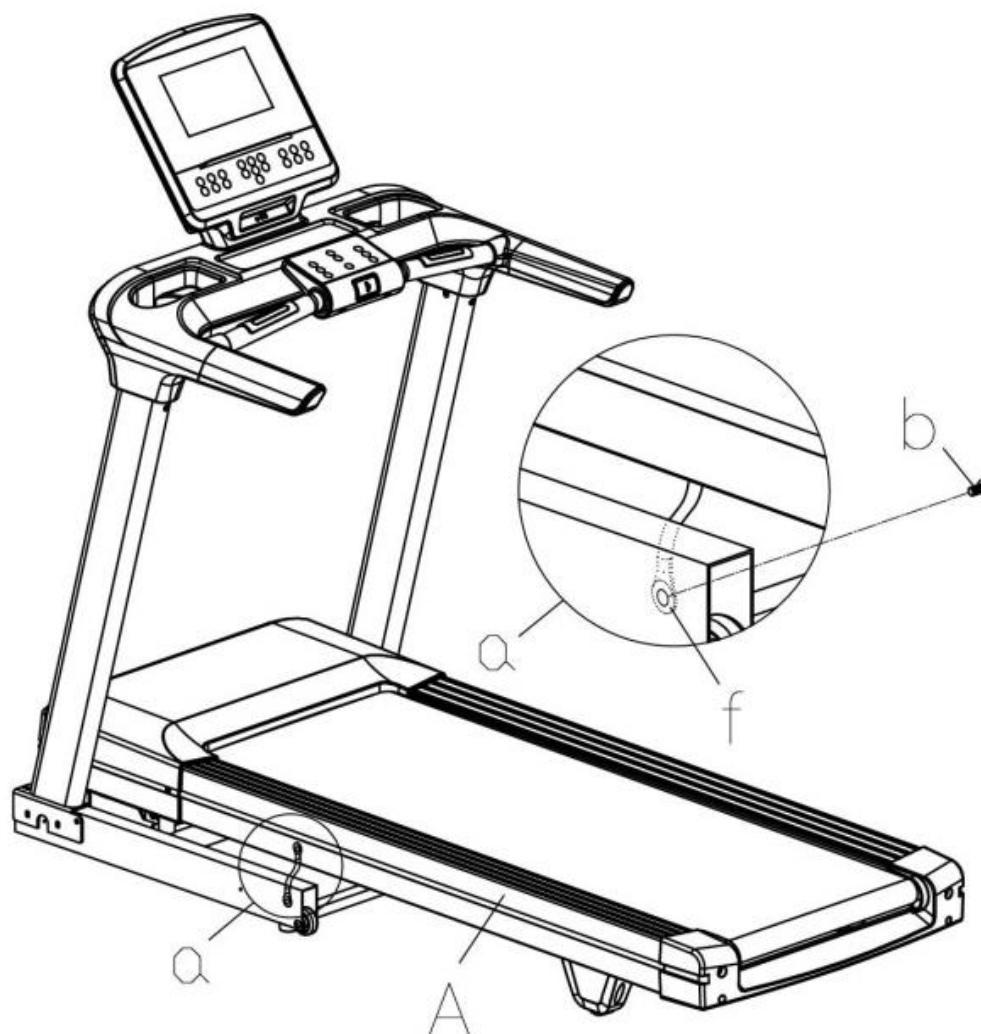
Βήμα 7

Κόψτε και αφαιρέστε τον ιμάντα συσκευασίας (P).



Βήμα 8

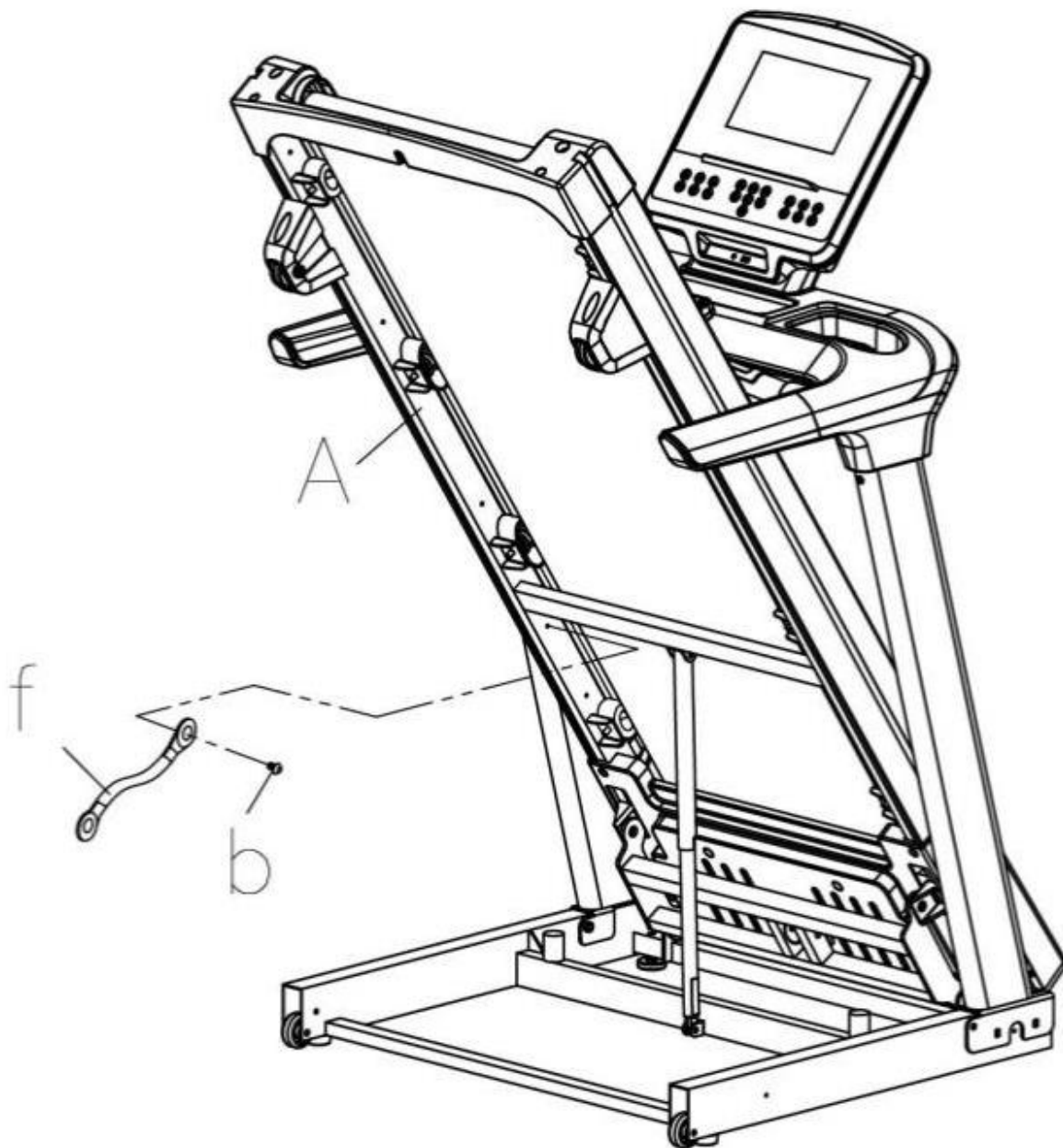
Αφαιρέστε τη βίδα M8×15 (b) που βρίσκεται στο κάτω μέρος του συρματόσχοινου (f) χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen 5# (B10).



Βήμα 9

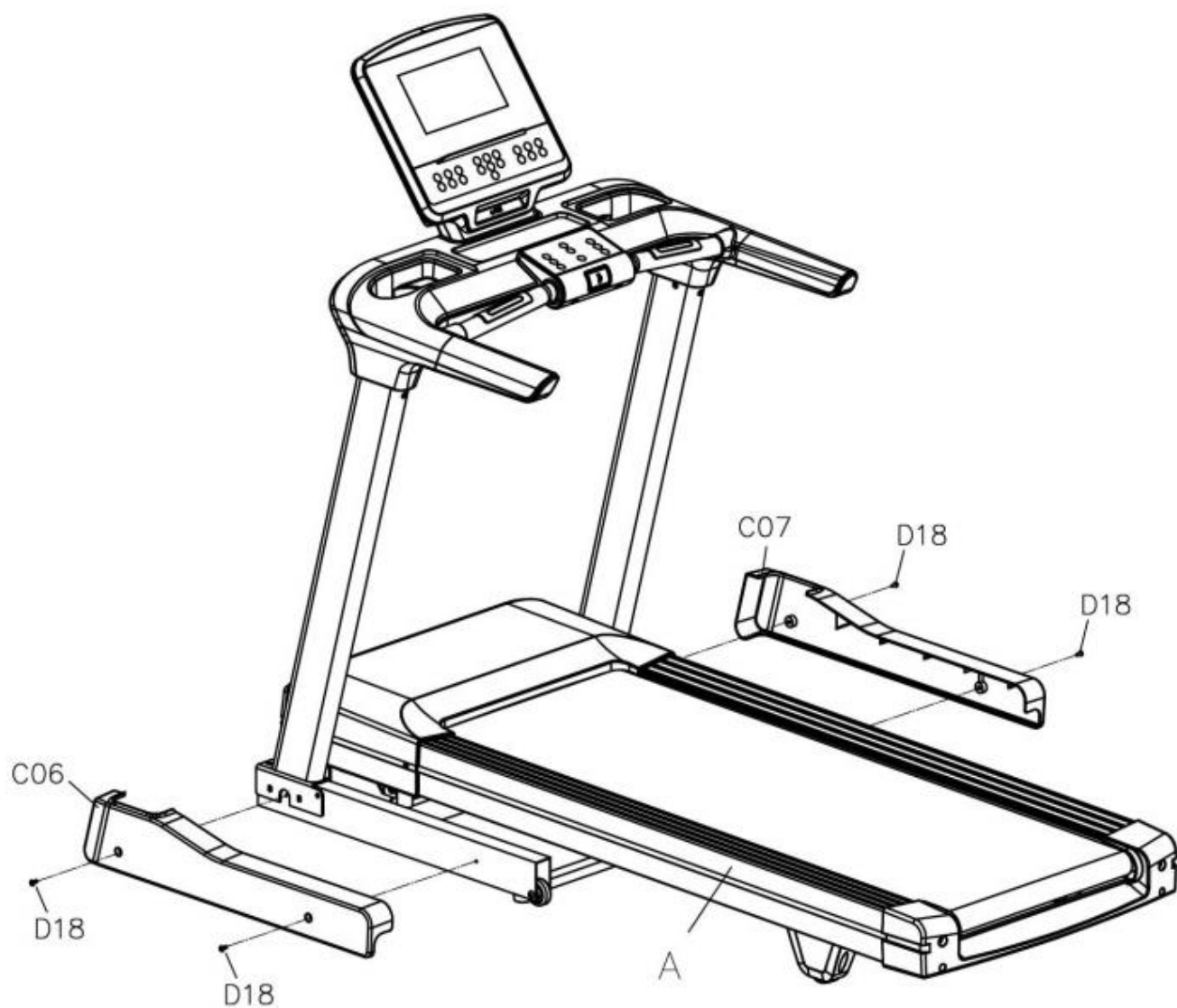
Αφαιρέστε τη βίδα M8×15 (b) που βρίσκεται στο επάνω μέρος του συρματόσχοινου (f) χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen 5# (B10). Στη συνέχεια αφαιρέστε το συρματόσχοινο από το κάτω πλαίσιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το συρματόσχοινο χρησιμοποιείται για λόγους ασφαλείας κατά τη συναρμολόγηση. Μπορείτε να το φυλάξετε για μελλοντική χρήση.



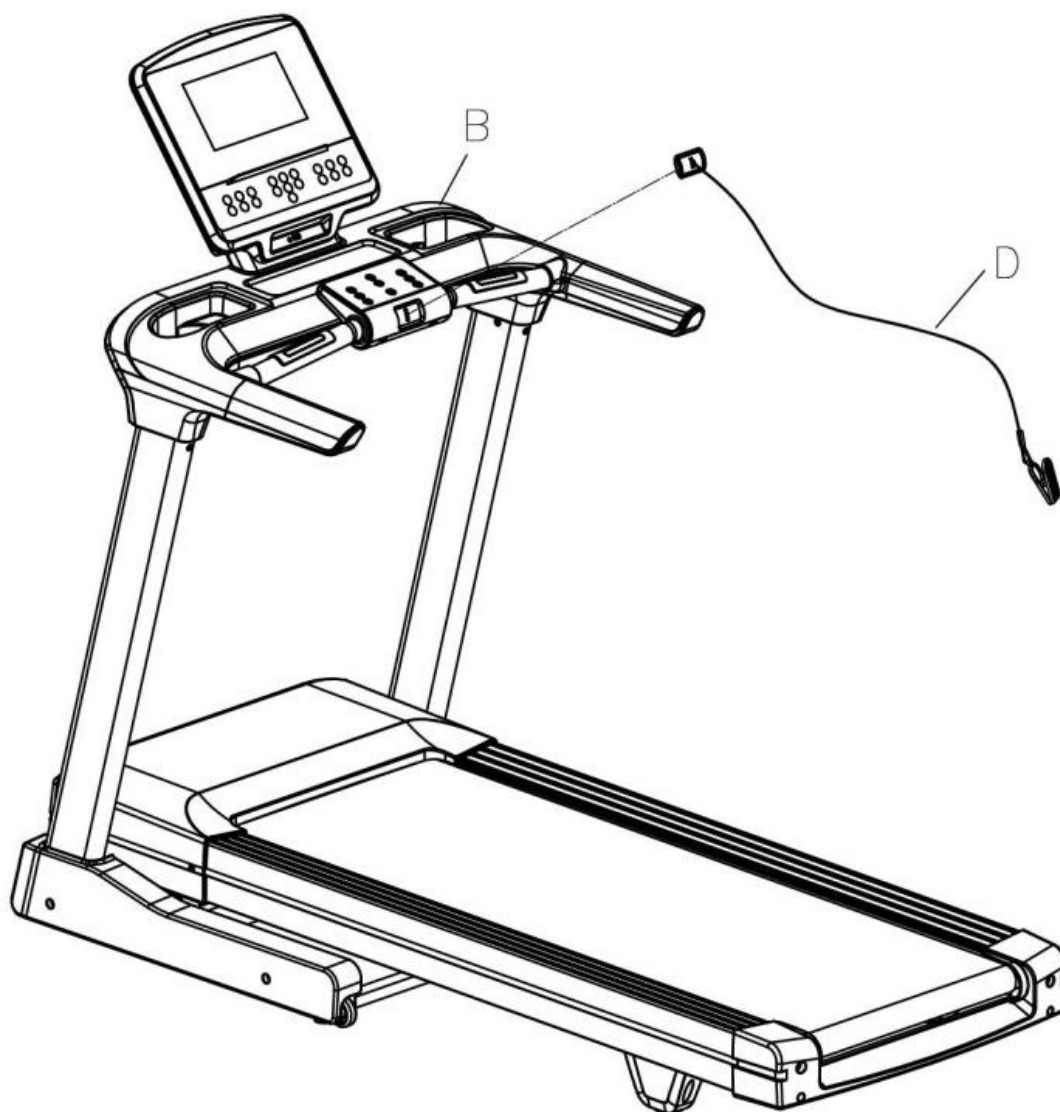
Βήμα 10

Στερεώστε τα κάτω καλύμματα C06 και C07 στο κύριο πλαίσιο (A) χρησιμοποιώντας 4 βίδες D18 (M5×16), με το σταυροκατσάβιδο (B08).



Βήμα 11

1. Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας (D) στην υποδοχή του και στερεώστε το κλιπ ασφαλείας στα ρούχα σας.
2. Σε περίπτωση ανάγκης, τραβήξτε το σχοινί του κλειδιού ασφαλείας και ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.



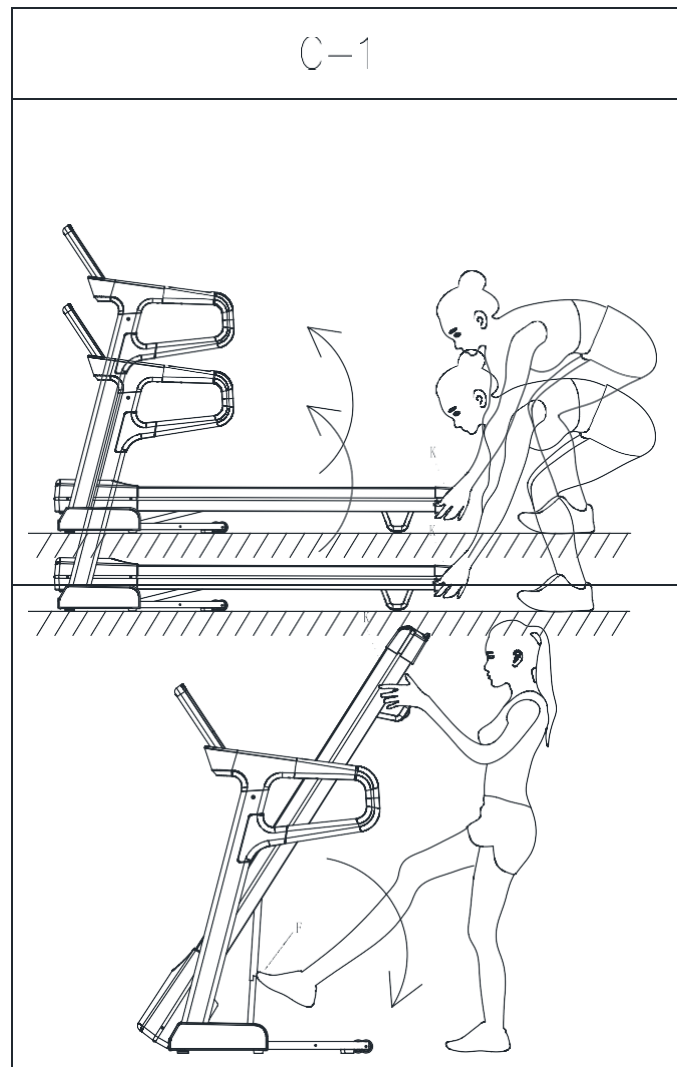
Οδηγίες Αναδίπλωσης

Αναδίπλωση διαδρόμου

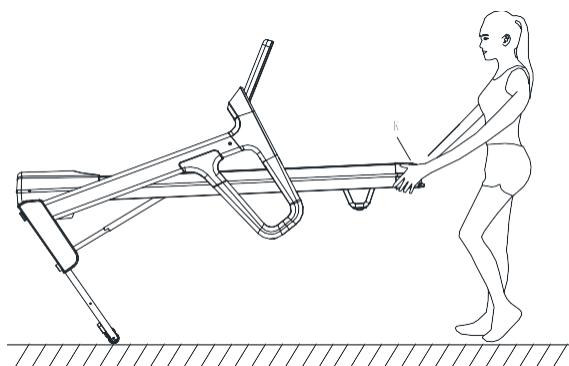
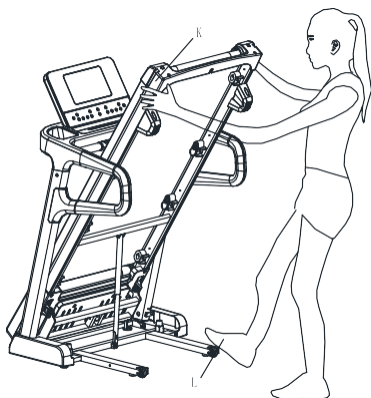
1. Κατά την αναδίπλωση, η παροχή ρεύματος πρέπει να αποσυνδεθεί.
2. Ελέγξτε ότι η κλίση του διαδρόμου είναι στην χαμηλότερη θέση.
3. Σηκώστε τον διάδρομο σε όρθια θέση και θα δείτε ότι τα δύο μέρη της μπουκάλας αναδίπλωσης (αμορτισέρ) θα ενωθούν και θα σφραγίσουν μεταξύ τους.
4. Ελέγξτε αν ο διάδρομος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

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 πατήσετε απαλά στην μέση του αμορτισέρ αναδίπλωσης. Θα πρέπει να απομακρυνθείτε προς τα πίσω και να αφήσετε τον διάδρομο να κατέβει μόνος του.



C-2



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 C-2.

Ρύθμιση Σταθερότητας Διαδρόμου

Αν το δάπεδο δεν είναι επίπεδο, μπορείτε να **σταθεροποιήσετε τον διάδρομο ρυθμίζοντας το πέλμα (B02)**.

- Γυρίστε το πέλμα **προς τα αριστερά** για να **αυξήσετε το ύψος**.
- Γυρίστε το πέλμα **προς τα δεξιά** για να **μειώσετε το ύψος**.

Χρησιμοποιήστε το **σταυροκατσάβιδο (B08)** για τη ρύθμιση.



(α)

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

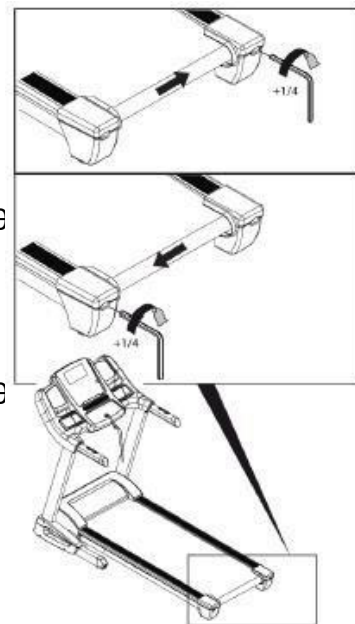
Καθαρισμός διαδρόμου

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

Ευθυγράμμιση τάπητα

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

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



Τέντωμα τάπητα

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

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



ΠΡΟΣΟΧΗ:

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

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

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

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

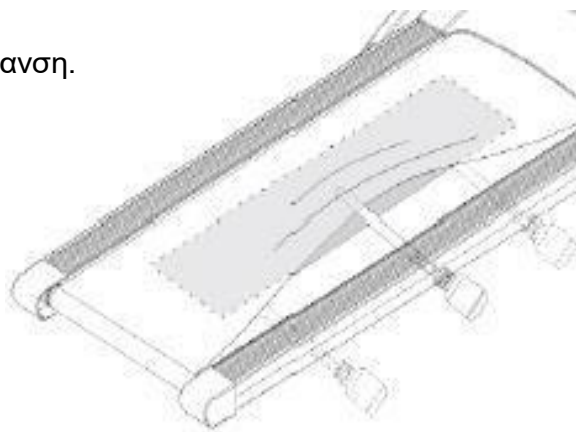
Όλα τα μέρη του διαδρόμου πρέπει να ελέγχονται και να σφίγγονται τακτικά. Τα φθαρμένα μέρη πρέπει να αντικατασταθούν αμέσως.

Λίπανση τάπητα

Αφού ο τάπητας έχει χρησιμοποιηθεί για κάποιο χρονικό διάστημα, πρέπει να λιπαίνεται με το ειδικό σπρέι σιλικόνης για διαδρόμους γυμναστικής. Για να ελέγξετε εάν ο τάπητας τρεξίματος χρειάζεται λίπανση,

βάλτε το χέρι σας κάτω από τον τάπητα και όσο πιο κεντρικά μπορείτε. Αν εντοπιστούν ίχνη λιπαντικού, δεν απαιτείται λίπανση.

Αν η επιφάνεια είναι στεγνή, ο τάπητας χρειάζεται λίπανση.



Εφαρμογή:

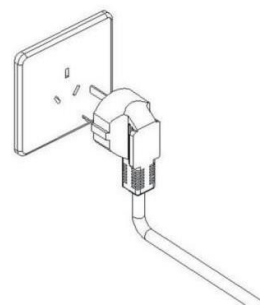
- ο Σταματήστε την λειτουργία του διαδρόμου.
- ο Σηκώστε τον τάπητα από την μία μεριά με το ένα σας χέρι και με το άλλο ψεκάστε κάτω από τον τάπητα και κατά μήκος.
- ο Φροντίστε με το σωληνάκι της σιλικόνης ο ψεκασμός να γίνεται όσο πιο προς το κέντρο μπορείτε. Επαναλάβετε το ίδιο και από την απέναντι μεριά.
- ο Τρέξτε τον διάδρομο με ταχύτητα 1 χλμ/ώρα περιμένοντας μερικά λεπτά για να απλωθεί το σπρέι σιλικόνης.
- ο Η λίπανση πρέπει να γίνεται κάθε 8-10 ώρες χρήσης.
- ο 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 ζημιιά στον διάδρομο, το καλώδιο γείωσης μπορεί να σχηματίσει ένα κύκλωμα με τη χαμηλότερη αντίσταση, το ρεύμα μπορεί να οδηγηθεί στο έδαφος για να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καλώδιο, το οποίο διαθέτει έναν αγωγό γείωσης και βύσμα γείωσης. Ο διάδρομος πρέπει να είναι γειωμένος με σωστή πρίζα που να είναι συμβατή με τους τοπικούς κανόνες.



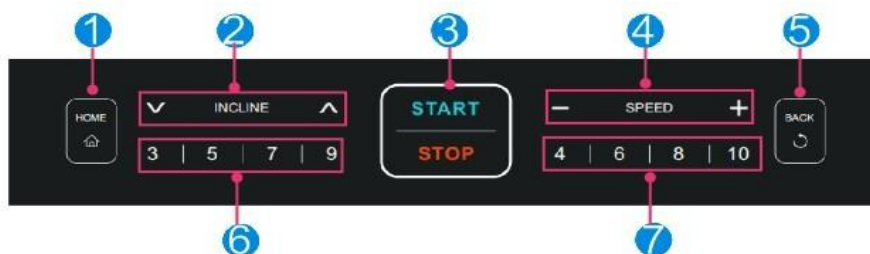
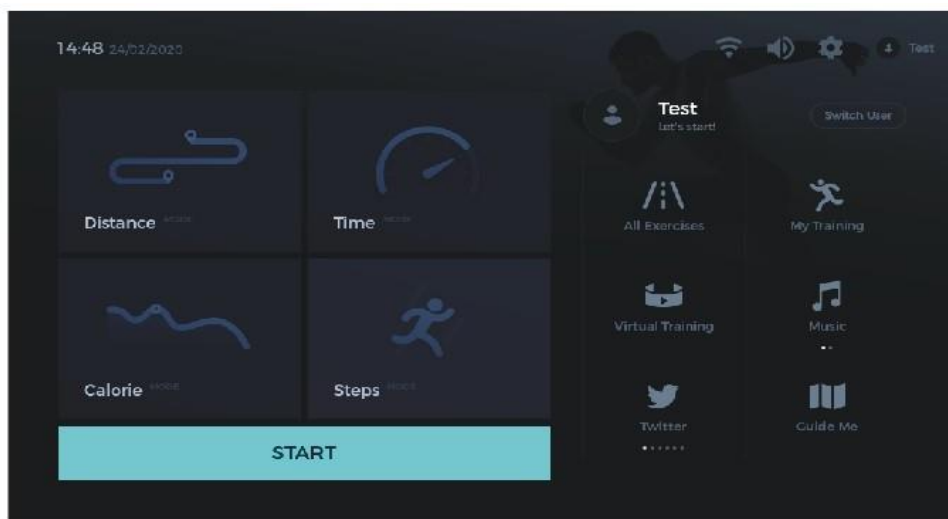
ΠΡΟΣΟΧΗ!

Αν δεν γνωρίζετε αν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή προσωπικό συντήρησης. Μην αλλάζετε το βύσμα που είναι συνδεδεμένο σε αυτό το προϊόν χωρίς εξουσιοδότηση. Αν το 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.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ COMPUTER

1. Οθόνη κονσόλας



NO.	Icon	Περιγραφή
1		HOME : Αρχική οθόνη.
2		Incline+/- : Το ρυθμιζόμενο εύρος είναι 0-15 τμήματα και το εύρος προσαρμογής είναι 1 τμήμα/χρόνο. Όταν το κουμπί πατηθεί συνεχόμενα για περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, θα αυξάνεται/μειώνεται αυτόματα συνεχώς.
3		Start /Stop : Όταν η τροφοδοσία είναι ενεργοποιημένη και το κλειδί ασφαλείας είναι τοποθετημένο, μπορείτε να πατήσετε αυτό το κουμπί ανά πάσα στιγμή για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε τον διάδρομο. Εάν ξεκινήσει σε χειροκίνητη λειτουργία, ο διάδρομος θα αρχίσει να λειτουργεί με τη χαμηλότερη ταχύτητα και τη χαμηλότερη κλίση.
4		SPEED+/- : Η ρυθμιζόμενη εμβέλεια είναι 0,8-20 km/h. Το εύρος ρύθμισης είναι 0,1 km/χρόνο και όταν πατηθεί συνεχόμενα για περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, θα συνεχίσει αυτόματα να αυξάνεται ή να μειώνεται.
5		Back :Επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη.
6		“Incline : 3, 5, 7, 9” : Πλήκτρα άμεσης επιλογής κλίσης.
7		SPEED : 4, 6, 8, 10: Πλήκτρα άμεσης επιλογής ταχύτητας.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

1. Για να διασφαλίσετε την κανονική λειτουργία του διαδρόμου, μην κάνετε λήψη άλλου λογισμικού.
2. Για να εξασφαλίσετε την ταχύτητα λειτουργίας του διαδρόμου, παρακαλούμε να καθαρίζετε τακτικά την κρυφή μνήμη του.
3. Είναι πιθανόν ο διάδρομος να μην μπορεί να συνδεθεί σε δίκτυο Wi-Fi που απαιτεί ταυτοποίηση μέσω ιστοσελίδας.
4. Όταν χρησιμοποιείτε το διάδρομο για πρώτη φορά, παρακαλούμε να εγγραφείτε πρώτα με τον προσωπικό σας λογαριασμό, έτσι ώστε να μπορέσετε να απολαύσετε καλύτερα τις ισχυρές λειτουργίες του PRM (Διαχειριστής Επαγγελματικού Τρεξίματος).

2. Έναρξη

1. Ελέγξτε ότι το κλειδί ασφαλείας έχει τοποθετηθεί σωστά και ενεργοποιήστε το διακόπτη λειτουργίας.
2. Μετά την εκκίνηση, η οθόνη εμφανίζει τη διεπαφή buffer και, στη συνέχεια, εισαγάγετε την κύρια διεπαφή όταν η γραμμή προόδου είναι 100%.

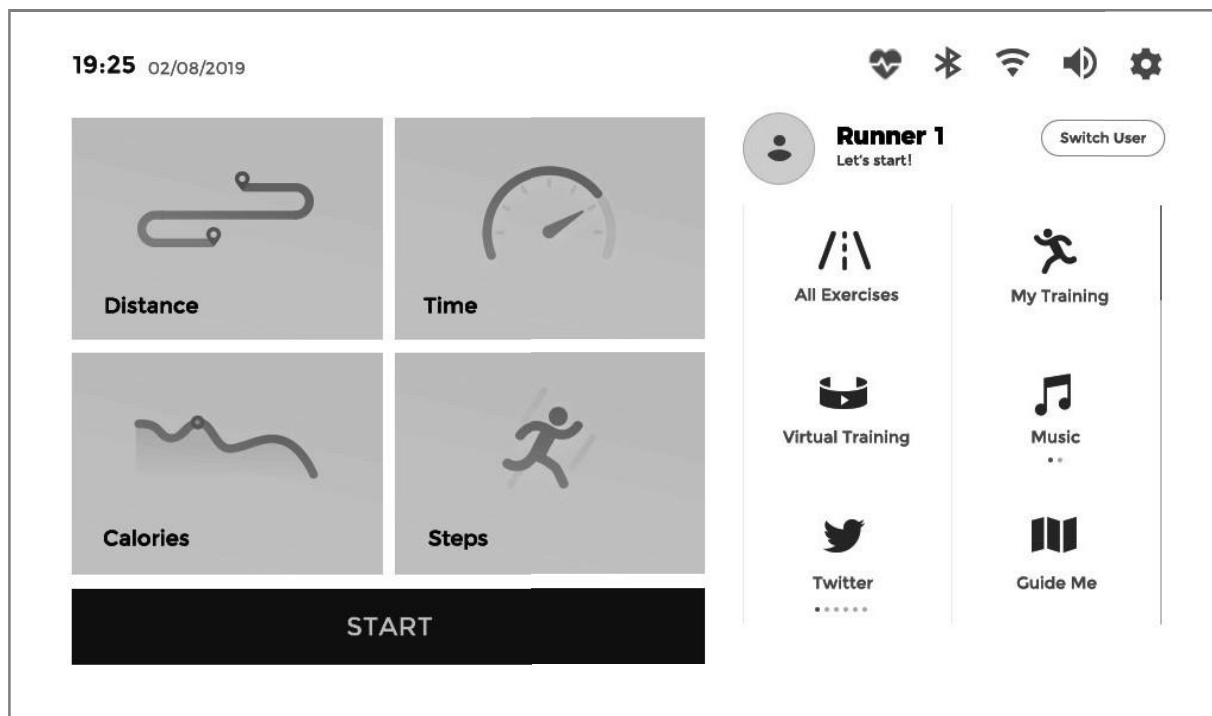
3. Αριθμός προγραμμάτων

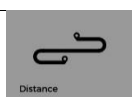
P1-P36 αυτόματα προγράμματα.

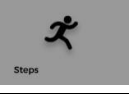
4. Λειτουργία κλειδιού ασφαλείας

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

5. Κύριες Λειτουργίες



ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
19:25 02/08/2019	Ώρα και ημερομηνία: Όταν η συσκευή συνδεθεί στο Internet, θα ενεργοποιηθούν αυτόματα
	Καρδιακός ρυθμός: Όταν η συσκευή ανιχνεύσει τον καρδιακό ρυθμό, αυτό το εικονίδιο θα ανάψει ON (εάν η συσκευή είναι εξοπλισμένη με ασύρματη ζώνη στήθους, τα δεδομένα καρδιακών παλμών από την ασύρματη ζώνη στήθους θα εμφανίζονται κατά προτεραιότητα)
	Bluetooth: Αυτό το εικονίδιο θα ανάψει ON όταν η συσκευή συνδεθεί στην APP (εφαρμογή)
	Wi-Fi: Αυτό το εικονίδιο θα ανάψει ON όταν η συσκευή συνδεθεί στο Wi-Fi
	Ρύθμιση έντασης: Ρυθμίστε την ένταση με κύλιση
	Ρυθμίσεις
 Runner 1 Let's start!	Τρέχον όνομα χρήστη
	Διακόπτης αλλαγής χρήστη
	Αντίστροφη μέτρηση απόστασης

	Αντίστροφη μέτρηση χρόνου
	Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων
	Αντίστροφη μέτρηση βημάτων
	Έναρξη
	Προγράμματα : Built-in HRC, Runway, Workout Programs
	Ρυθμίσεις πληροφοριών χρήστη, My Reports, My Programs, My Test
	Λειτουργία προπόνησης με σενάρια
	Διαχείριση και αναπαραγωγή τοπικών αρχείων μουσικής και βίντεο
	Εφαρμογές
	Εγχειρίδιο Χρήσης
	Επιστροφή
	Αρχική οθόνη

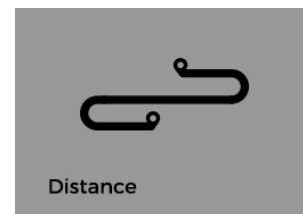
5.1 Γρήγορη εκκίνηση

Αφού κάνετε κλικ στο "START", η συσκευή θα ξεκινήσει με τη χαμηλότερη ταχύτητα και κλίση. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα.

Κάντε κλικ στο "INCLINE Λ / INCLINE V" για να αλλάξετε την κλίση.

5.2 Αντίστροφη μέτρηση απόστασης

1. Αφού κάνετε κλικ σε αυτό το εικονίδιο, θα υπάρχουν διαθέσιμες πέντε λειτουργίες συστήματος (5 KM, 10 KM, 15 KM, HalfMarathon, Marathon) και άλλες προσαρμοσμένες λειτουργίες (Προσαρμογή).
2. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση. (Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα, κάντε κλικ στο "INCLINE Λ / INCLINE V" για να αλλάξετε την κλίση.)
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και να εμφανίσετε αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



5.3 Αντίστροφη μέτρηση χρόνου

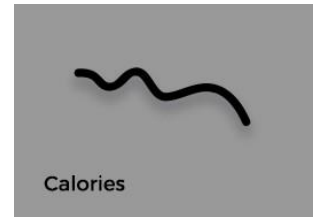
1. Αφού κάνετε κλικ σε αυτό το εικονίδιο, θα υπάρχουν διαθέσιμες πέντε λειτουργίες συστήματος (10 MIN, 20 MIN, 30 MIN, 40 MIN, 60 MIN) και άλλες προσαρμοσμένες λειτουργίες (Προσαρμογή).
2. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση. (Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα, κάντε κλικ στο "INCLINE $\wedge$ / INCLINE $\vee$ " για να αλλάξετε την κλίση.)



3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και να εμφανίσετε αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

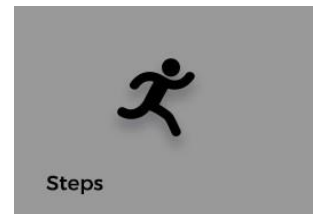
5.4 Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων

1. Αφού κάνετε κλικ σε αυτό το εικονίδιο, θα υπάρχουν διαθέσιμες πέντε λειτουργίες συστήματος (150 KCAL, 300 KCAL, 500 KCAL, 800 KCAL, 1000 KCAL) και άλλες προσαρμοσμένες λειτουργίες (Προσαρμογή).
2. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση. (Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα, κάντε κλικ στο "INCLINE Λ / INCLINE Ν" για να αλλάξετε την κλίση.)
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και να εμφανίσετε αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



5.5 Αντίστροφη μέτρηση βημάτων

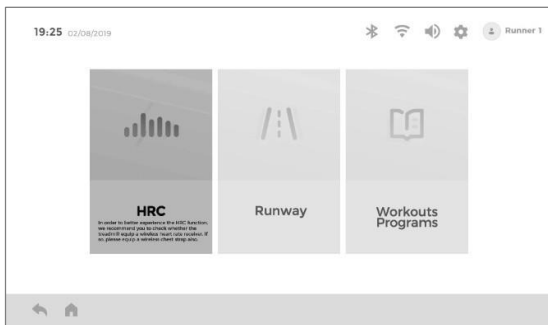
1. Αφού κάνετε κλικ σε αυτό το εικονίδιο, θα υπάρχουν διαθέσιμες πέντε λειτουργίες συστήματος (1 KILOSTEPS, 2 KILOSTEPS, 5 KILOSTEPS, 8 KILOSTEPS, 10 KILOSTEPS) και άλλες προσαρμοσμένες λειτουργίες (Προσαρμογή).
2. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση. (Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα, κάντε κλικ στο "INCLINE Λ / INCLINE Ν" για να αλλάξετε την κλίση.)
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και να εμφανίσετε αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



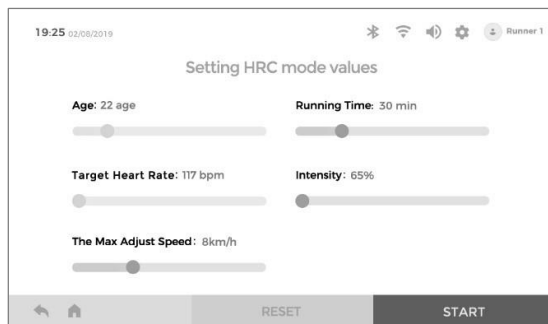
6 Προγράμματα Ασκήσεων

6.1 HRC (Πρόγραμμα Καρδιακών Παλμών)

Σημείωση: Για καλύτερη εμπειρία αυτής της λειτουργίας, συνιστάται να είστε εξοπλισμένοι τόσο με ασύρματο δέκτη καρδιακών παλμών όσο και με ζώνη στήθους.

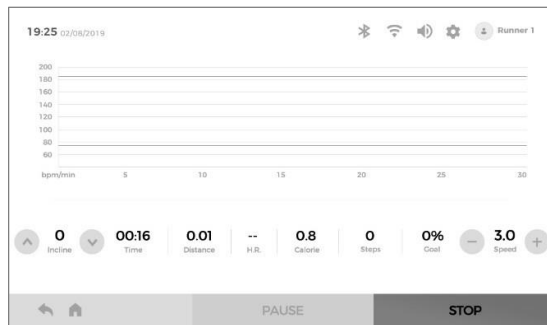


Πατήστε το "HRC".



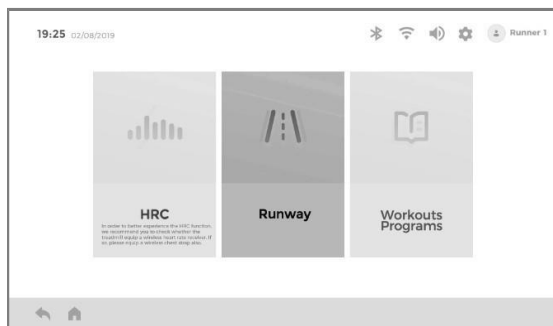
Ρυθμίστε τις παραμέτρους όπως απαιτείται. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση.

Σημείωση: Η ηλικία δεν μπορεί να οριστεί εδώ, πρέπει να οριστεί/τροποποιηθεί στις πληροφορίες χρήστη.



1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE ^ / INCLINE v" για να αλλάξετε την κλίση.
Σημείωση: Η ροζ γραμμή αντιπροσωπεύει τον μέγιστο καρδιακό ρυθμό, η μπλε γραμμή αντιπροσωπεύει τον καρδιακό ρυθμό στόχο και η κόκκινη γραμμή αντιπροσωπεύει τον καρδιακό ρυθμό του χρήστη σε πραγματικό χρόνο.
2. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

6.2 Runway



Πατήστε το "Runway"

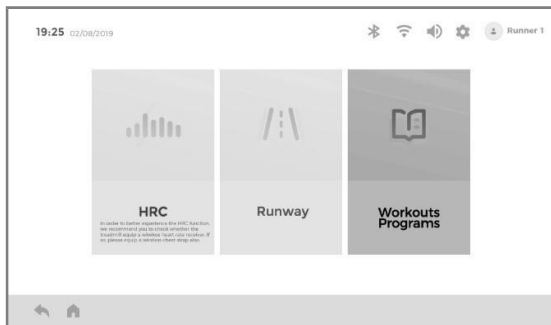


Ρυθμίστε τον αριθμό των γύρων όπως απαιτείται (400μ / γύρος). Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση.

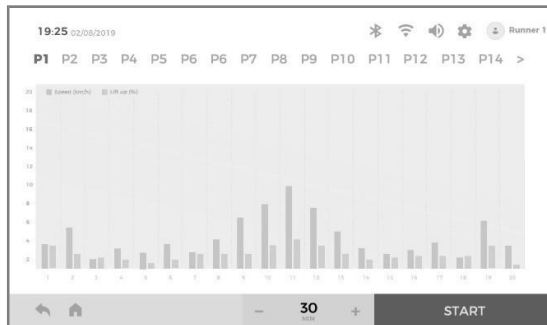


1. Αφού ανάψει η ένδειξη στο Runway, ο αριθμός των ολοκληρωμένων γύρων είναι 1, αλλά αν η άσκηση είναι μικρότερη από έναν γύρο, δεν θα μετρηθεί.
2. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE ^ / INCLINE v" για να αλλάξετε την κλίση. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

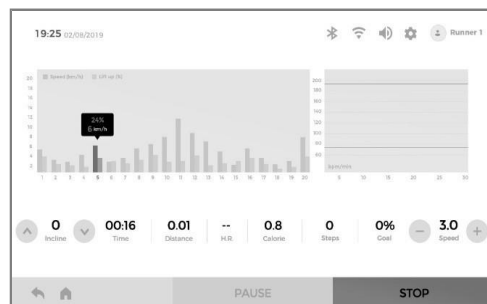
6.3 Workout Programs



Πατήστε το "Workout Programs"

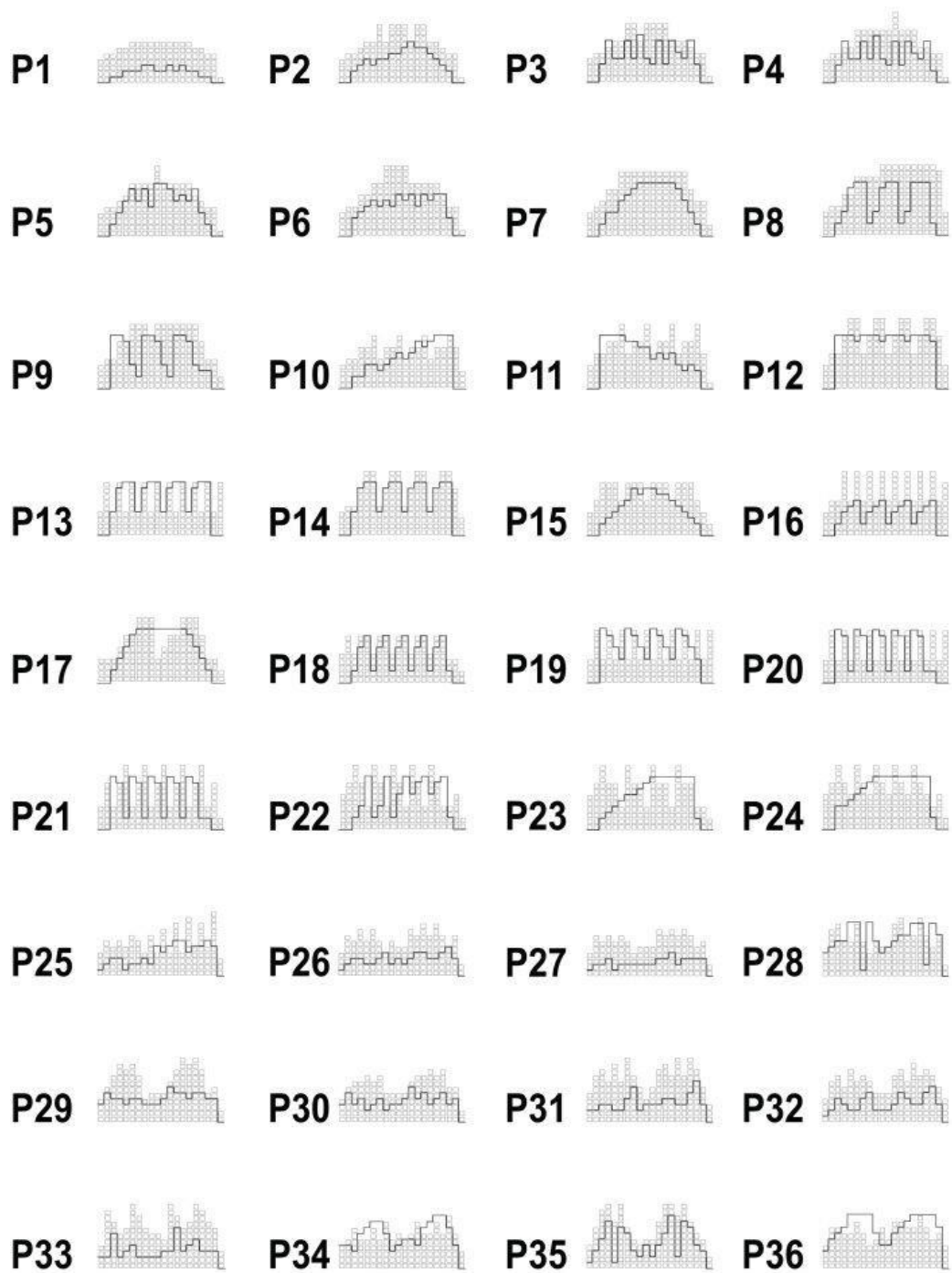


1. Αγγίξτε ελαφρά τη γραμμή του "P1-P14" και μετακινηθείτε αριστερά και δεξιά και μετά κάντε κλικ για να επιλέξετε το πρόγραμμα εκπαίδευσης όπως απαιτείται. Όταν το όνομα είναι αναμμένο ON, επιλέξτε το πρόγραμμα. Το γράφημα ράβδων εμφανίζει τα τμηματοποιημένα δεδομένα της Ταχύτητας και της Κλίσης.
2. Ρυθμίστε το χρόνο άσκησης. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση.



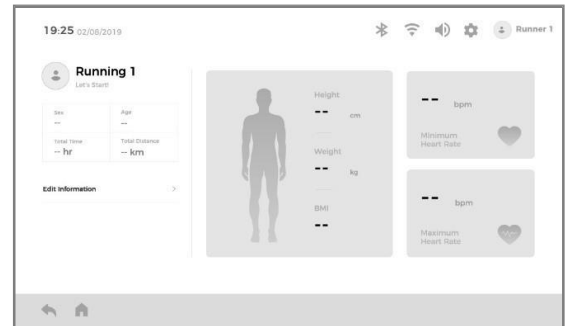
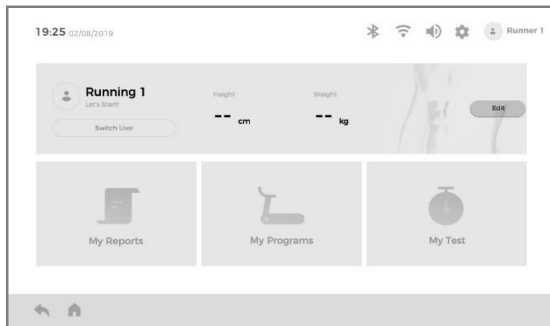
1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED +/SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE^/INCLINEv" για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων.

Διαγράμματα αλλαγής ταχύτητας και κλίσης για προγράμματα P1-P36



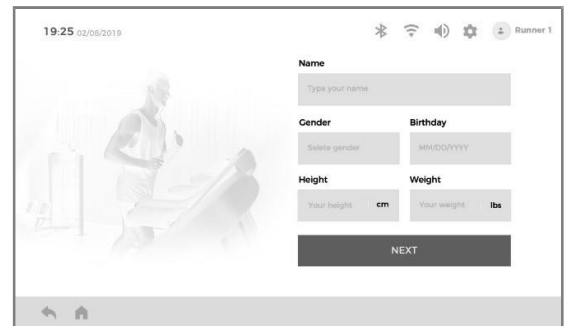
6.4 MyTraining

Εγγραφή και τροποποίηση στοιχείων χρήστη



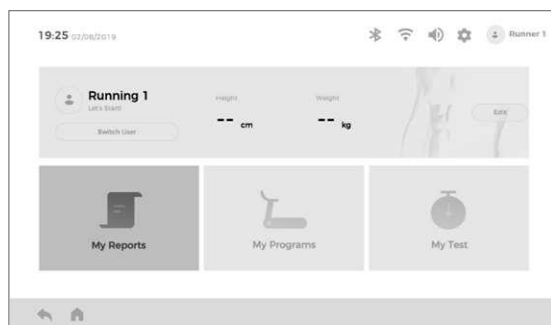
1. Εγγραφή νέου χρήστη: Κάντε κλικ στο "Edit".
2. Εγγεγραμμένοι χρήστες: Για να επιβεβαιώσετε εάν το τρέχον όνομα χρήστη είναι σωστό, μπορείτε να κάνετε κλικ στο "Switchuser" για να αλλάξετε τους χρήστες.
3. Για να τροποποιήσετε τις τρέχουσες πληροφορίες χρήστη, μπορείτε να κάνετε κλικ στο "Edit".

Πατήστε στο "Edit Information" για εισαγωγή στοιχείων

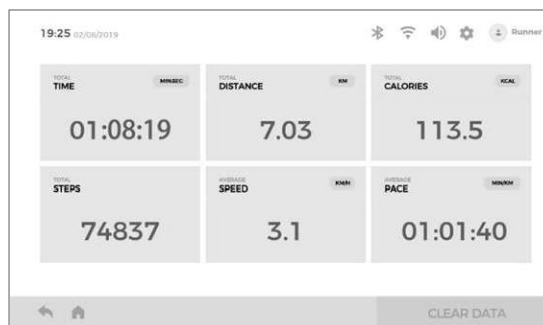


Συμπληρώστε τις πληροφορίες και, στη συνέχεια, κάντε κλικ στο «NEXT» για να επιστρέψετε στην προηγούμενη διεπαφή.

6.5 My Reports

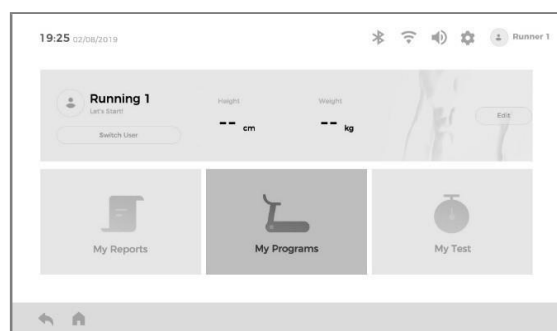


Πατήστε στο "My Reports".

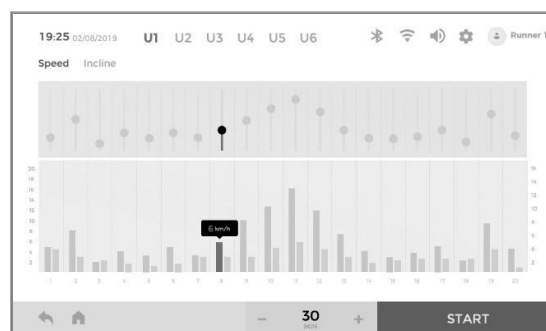


1. Εμφανίζονται τα συνολικά δεδομένα άσκησης του τρέχοντος χρήστη.
2. Κάντε κλικ στο "CLEAR DATA" για να διαγράψετε τα δεδομένα.

6.6 My Programs



Πατήστε το "My Programs".



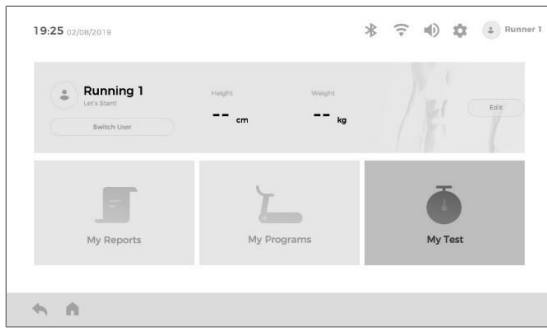
1. Κάντε κλικ στο "SPEED" ή "INCLINE" και κύλιση στον κυκλικό διακόπτη για να ρυθμίσετε την αντίστοιχη τιμή για "SPEED" ή "INCLINE".
2. Ρυθμίστε το χρόνο άσκησης. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση.
3. Κάθε χρήστης μπορεί να ορίσει 6 προσαρμοσμένα προγράμματα.



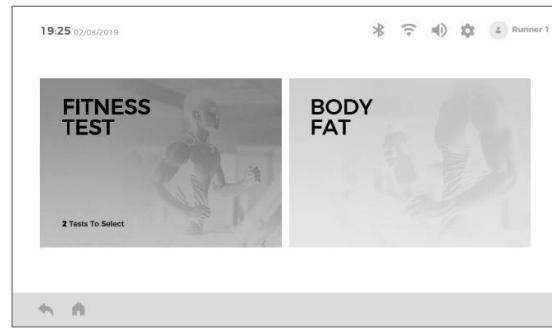
1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED +/-SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE/INCLINE+" για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

6.7 My Test

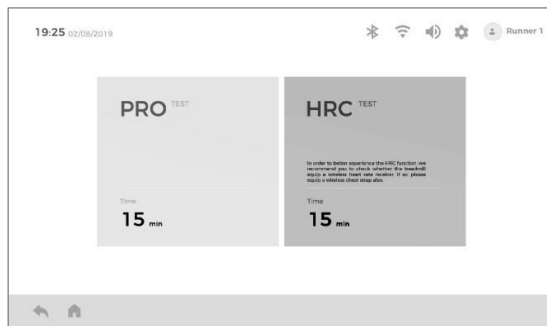
1. FITNESS TEST



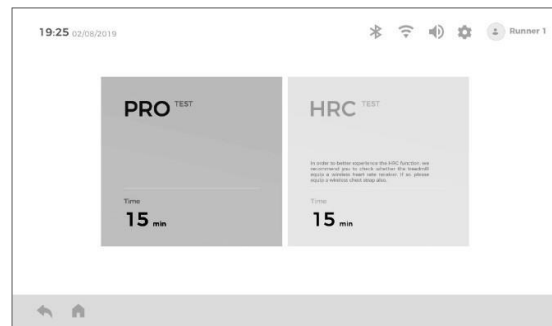
Πατήστε στο "MyTest"



Πατήστε στο "FITNESS TEST"

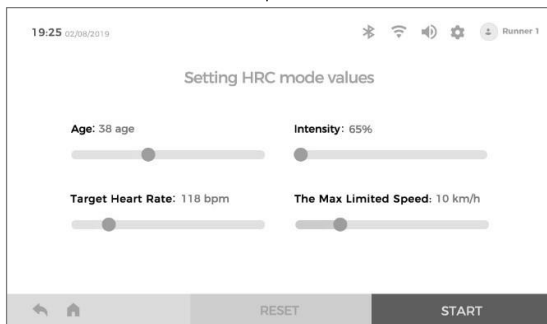


Πατήστε στο "HRC".



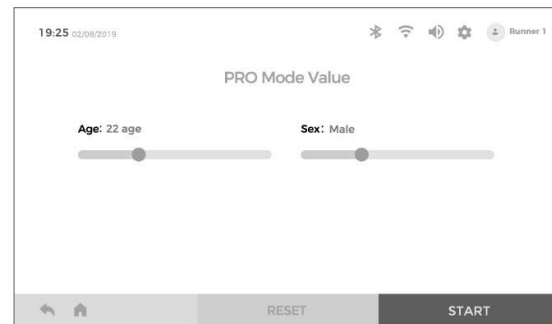
Πατήστε στο "PRO".

Σημείωση: Για καλύτερη εμπειρία αυτής της λειτουργίας, συνιστάται να είστε εξοπλισμένοι τόσο με ασύρματο δέκτη καρδιακών παλμών όσο και με ζώνη στήθους.



Ρυθμίστε τις παραμέτρους όπως απαιτείται. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η δοκιμή.

Σημείωση: Η ηλικία δεν μπορεί να οριστεί εδώ, θα πρέπει να οριστεί/τροποποιηθεί στις πληροφορίες χρήστη.



Επιβεβαιώστε τις πληροφορίες χρήστη. Εάν υπάρχει κάποιο σφάλμα, μεταβείτε στις πληροφορίες χρήστη για να το τροποποιήσετε ή αλλάξετε τους χρήστες. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η δοκιμή.



1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED +/SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE Λ/INCLINE ν" για να αλλάξετε την κλίση.

2. Μετά τη δοκιμή των 15 λεπτών, θα εμφανιστούν αυτόματα τα αποτελέσματα αξιολόγησης της τρέχουσας δοκιμής.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της δοκιμής, εάν κάνετε κλικ στο "STOP" για να τη σταματήσετε, η δοκιμή δεν θα ολοκληρωθεί και δεν θα υπάρξουν αποτελέσματα αξιολόγησης.



1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE Λ / INCLINE ν" για να αλλάξετε την κλίση.

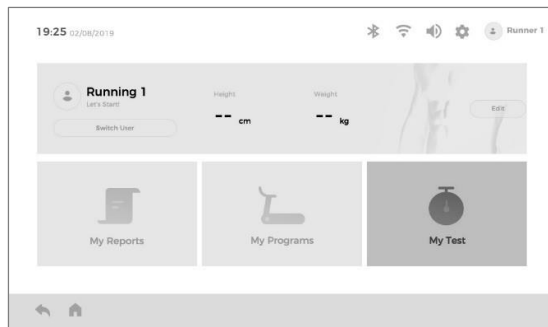
2. Μετά τη δοκιμή των 15 λεπτών, θα εμφανιστούν αυτόματα τα αποτελέσματα αξιολόγησης της τρέχουσας δοκιμής.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της δοκιμής, εάν κάνετε κλικ στο "STOP" για να τη σταματήσετε, η δοκιμή δεν θα ολοκληρωθεί και δεν θα υπάρξουν αποτελέσματα αξιολόγησης.

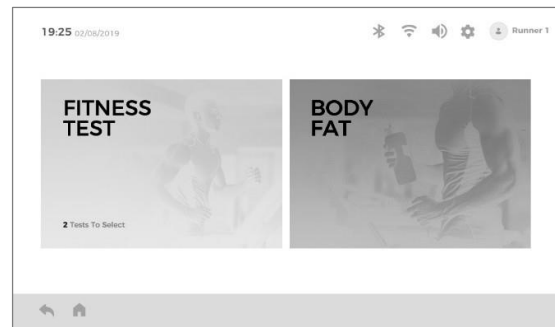
Ο τύπος για το αποτέλεσμα είναι $V02=(D12-504.9)/44.73$. Το V02 είναι το αποτέλεσμα της δοκιμής και το D12 είναι η απόσταση που τρέχει σε 12 λεπτά.

	Age	V02MAX (ml/min/kg)				
Male	20-29	$V<38$	$38\leq V<42$	$42\leq V<46$	$46\leq V<51$	$V\geq 51$
	30-39	$V<37$	$37\leq V<41$	$41\leq V<44$	$44\leq V<48$	$V\geq 48$
	40-49	$V<35$	$35\leq V<38$	$38\leq V<42$	$42\leq V<46$	$V\geq 46$
	50-59	$V<32$	$32\leq V<36$	$32\leq V<39$	$39\leq V<43$	$V\geq 43$
	60-69	$V<29$	$29\leq V<32$	$32\leq V<36$	$36\leq V<40$	$V\geq 40$
	70-79	$V<26$	$26\leq V<29$	$29\leq V<32$	$32\leq V<37$	$V\geq 37$
Female	20-29	$V<32$	$32\leq V<36$	$36\leq V<40$	$40\leq V<44$	$V\geq 44$
	30-39	$V<31$	$31\leq V<34$	$34\leq V<38$	$38\leq V<42$	$V\geq 42$
	40-49	$V<29$	$29\leq V<33$	$33\leq V<36$	$36\leq V<40$	$V\geq 40$
	50-59	$V<27$	$27\leq V<30$	$30\leq V<33$	$33\leq V<37$	$V\geq 37$
	60-69	$V<25$	$25\leq V<27$	$27\leq V<30$	$30\leq V<33$	$V\geq 33$
	70-79	$V<24$	$24\leq V<26$	$26\leq V<28$	$28\leq V<31$	$V\geq 31$
Class		Fail	Pass	Good	Great	Excellent
Result		E	D	C	B	A

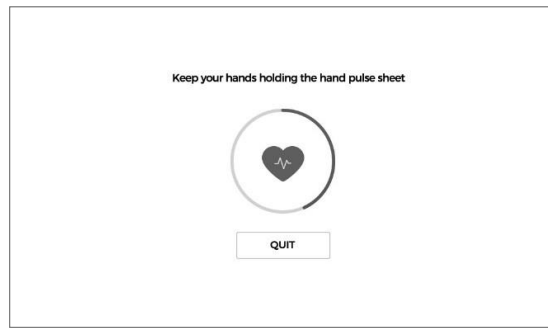
7. BODY FAT



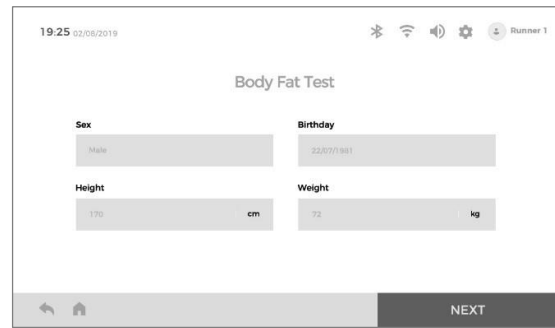
Πατήστε στο "MyTest"



Πατήστε στο "BODY FAT"



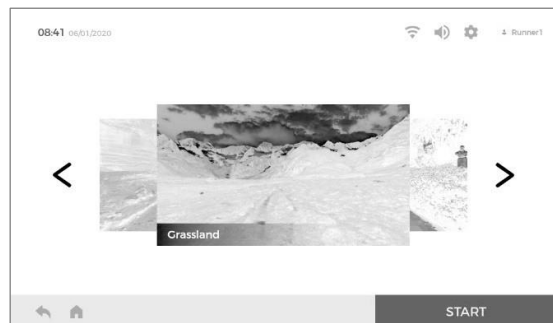
Κρατήστε τα χέρια σας κρατώντας τους παλμούς χεριού και σε 8 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί ο δείκτης σωματικού λίπους σας.



Ρυθμίστε τις πληροφορίες του τεστ. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "Next".

≤19	THIN
= (20 ~ 25)	NORMAL
= (26 ~ 29)	WEIGHT
≥30	FAT

8. Virtual Training



Κάντε κύλιση αριστερά και δεξιά για να επιλέξετε την επιθυμητή διαδρομή και, στη συνέχεια, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση.

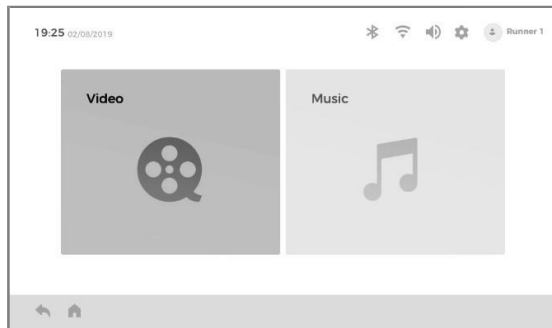


1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINEΛ / INCLINEV" για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "V" κάτω αριστερά για να μεταβείτε σε λειτουργία πλήρους οθόνης και κάντε κλικ στο "Λ" κάτω δεξιά για να μεταβείτε στην αρχική κατάσταση.
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για παύση της άσκησης. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

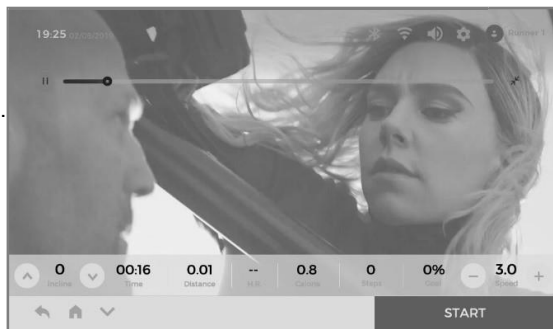
9. Video & Music

Διαχειρίζεστε και αναπαράγετε τα αρχεία ήχου και βίντεο που είναι ενσωματωμένα στη συσκευή ή στο USB και υποστηρίζουν την αναπαραγωγή των αρχείων σε MP3, APE, MP4, MOV και άλλες κοινές μορφές ήχου και βίντεο.

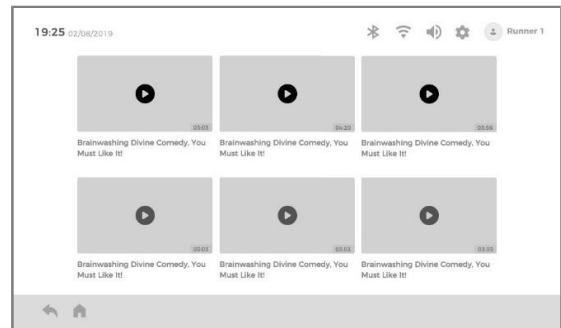
9.1 Video



Πατήστε στο "Video".



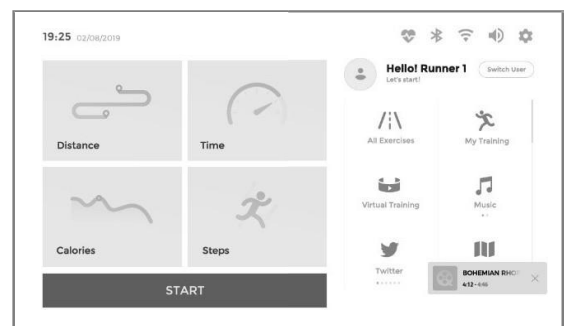
1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE $\wedge$ / INCLINE $\vee$ " για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο " $\vee$ " κάτω αριστερά για να μεταβείτε σε λειτουργία πλήρους οθόνης και κάντε κλικ στο " $\wedge$ " κάτω δεξιά για να μεταβείτε στην αρχική κατάσταση.
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για παύση της άσκησης. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



Επιλέξτε το βίντεο που θέλετε να παρακολουθήσετε.

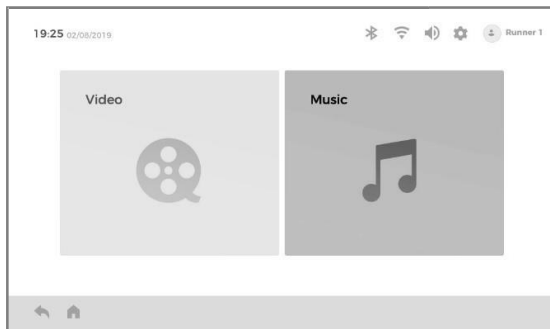


Σημείωση: Κατά την αναπαραγωγή του βίντεο, μπορείτε να κάνετε κλικ στο " $\wedge$ " για σμίκρυνση του βίντεο σε ένα συμπαγές παράθυρο (ή επιλέξτε αν θα κάνετε κλικ στο " $\vee$ " για παύση της αναπαραγωγής του βίντεο). Σε αυτό το σημείο, μπορείτε να χειριστείτε άλλες λειτουργίες της συσκευής.

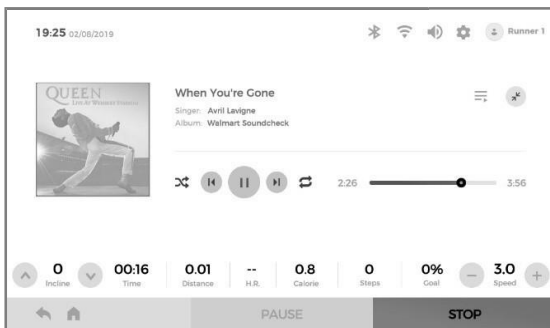


Αφού ολοκληρωθούν αυτές οι λειτουργίες, κάντε κλικ στο συμπαγές παράθυρο για να μεταβείτε στη διεπαφή αναπαραγωγής βίντεο.

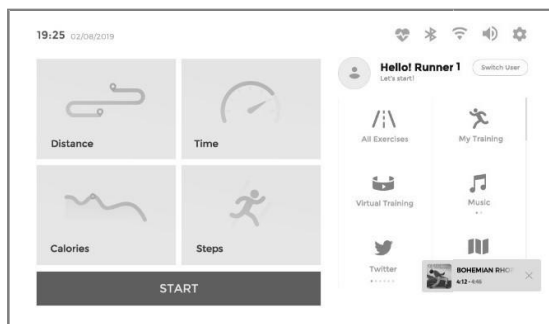
9.2 Music



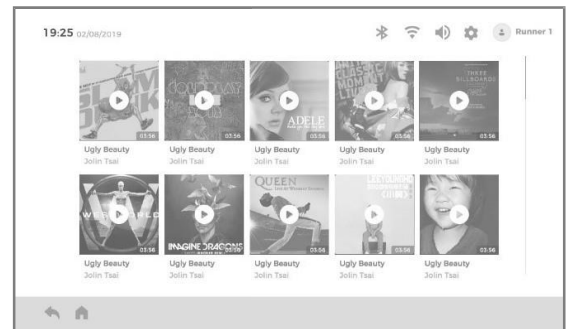
Πατήστε στο "Music"



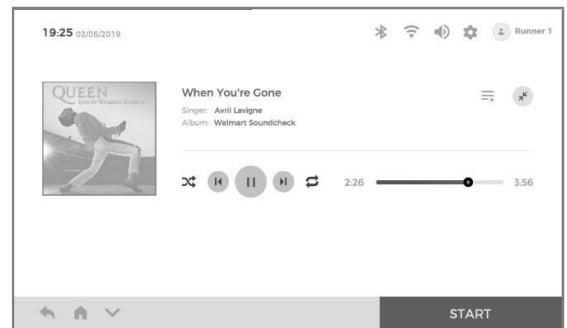
1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED +/SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE/INCLINE+" για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



Αφού ολοκληρωθούν αυτές οι λειτουργίες, κάντε κλικ στο συμπαγές παράθυρο για να μεταβείτε στη διεπαφή



Επιλέξτε το αρχείο που θέλετε να παρακολουθήσετε.



Αφού επιλέξετε τη **λίστα αναπαραγωγής**, μπορείτε να επιλέξετε αρχεία μουσικής για αναπαραγωγή. Όταν ενεργοποιηθούν οι επιλογές **αναπαραγωγής**, μπορείτε να αλλάξετε τη **σειρά αναπαραγωγής των αρχείων ήχου**.
Σημείωση: Κατά την αναπαραγωγή μουσικής, μπορείτε να πατήσετε το αντίστοιχο εικονίδιο για να **μικρύνετε το παράθυρο μουσικής**. Έτσι, μπορείτε ταυτόχρονα να χρησιμοποιείτε και άλλες λειτουργίες της συσκευής. Πατήστε **«START»** για να ξεκινήσει η άσκηση.

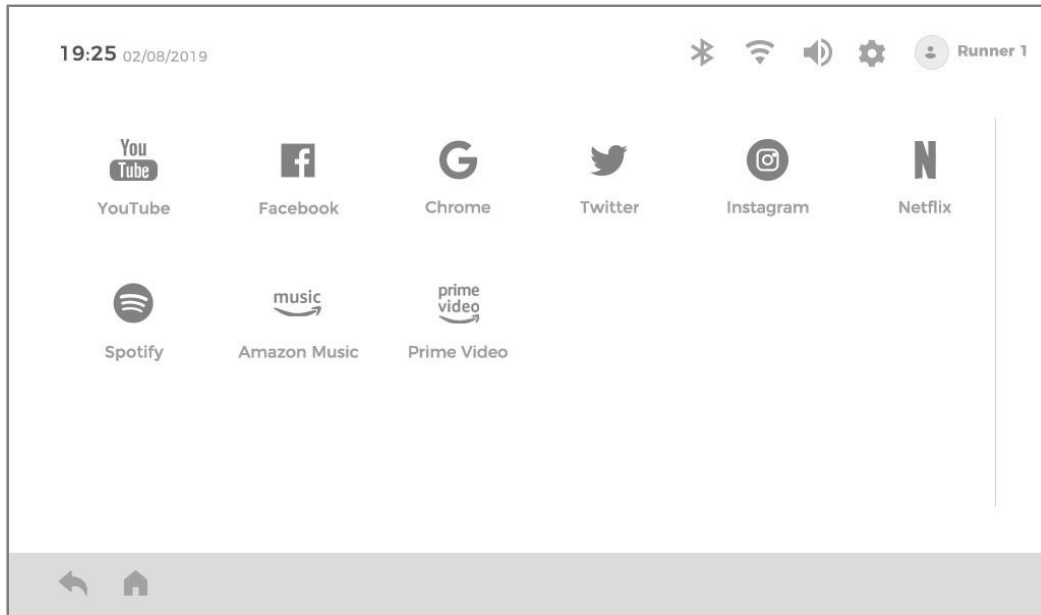
10. Εφαρμογές

Ενσωματωμένες εφαρμογές τρίτων: YouTube, AmazonMusic, Instagram, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook και PrimeVideo.

Λόγω διαφορετικών νόμων διαχείρισης δικτύου σε διαφορετικές περιοχές, ορισμένες λειτουργίες APP ενδέχεται να μην χρησιμοποιούνται.

Κατά τη χρήση, πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε Wi-Fi.

Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε το APP κατά τη διάρκεια της άσκησης, ώστε να αποφύγετε τυχόν τυχαίο τραυματισμό που προκαλείται από απόσπαση της προσοχής.



11. Ρυθμίσεις Wi-Fi

Ενεργοποιήστε το σήμα Wi-Fi, κάντε κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω στη λίστα Wi-Fi και κάντε κλικ στο όνομα του Wi-Fi που θέλετε να συνδεθείτε. Στη συνέχεια, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να το συνδέσετε.

Οθόνη & Φωτεινότητα

Κάντε κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω για να προσαρμόσετε τη φωτεινότητα της οθόνης.

Γλώσσα

Κάντε κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω στη λίστα γλωσσών και, στη συνέχεια, κάντε κλικ για να επιλέξετε τη γλώσσα που θέλετε.

Αλλαγή μονάδας μέτρησης

Εναλλαγή μεταξύ μετρικού συστήματος και βρετανικού συστήματος.

Ρύθμιση ώρας

Κάντε κλικ για να επιλέξετε τη ζώνη ώρας στην οποία βρίσκεστε.

Εκκαθάριση προσωρινής μνήμης

Συνιστάται να καθαρίζεται η κρυφή μνήμη κάθε μήνα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

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



ΠΡΟΣΟΧΗ!

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

Οργάνωση προπόνησης Ζέσταμα (προθέρμανση)

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

Ένταση άσκησης

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

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

Διάρκεια και συχνότητα άσκησης

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

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

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



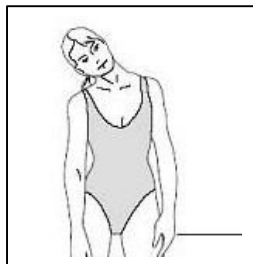
Προσοχή! Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από εβδομάδα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

Αποθεραπεία

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

Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

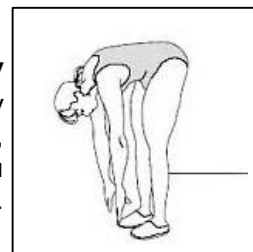
Κρατήστε κάθε διάταση / τέντωμα το λιγότερο για 10 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε κάθε τέντωμα δυο ή τρεις φορές. Να κάνετε τις διατάσεις πριν ξεκινήσετε την αερόβια άσκηση και να τις επαναλαμβάνετε αφού την ολοκληρώσετε.



Στροφές κεφαλής

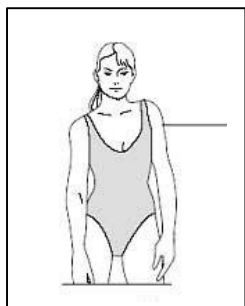
Στρέψτε το κεφάλι στα δεξιά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Μετά, στρέψτε το κεφάλι πίσω κατά ένα τέταρτο, τεντώνοντας το πηγούνι. Κατόπιν, στρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην δεξιά πλευρά του λαιμού.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

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

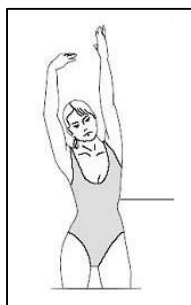
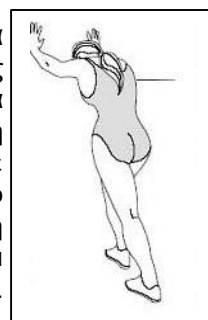
Περιστρέψτε και ανασηκώστε τον δεξί ώμο προς το αυτί. Χαλαρώστε και κατόπιν κάντε το ίδιο με τον αριστερό ώμο. Επαναλάβετε 3-4 φορές.



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.

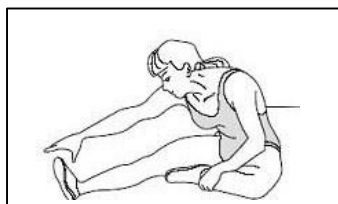


Τέντωμα προς τα πλάγια

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



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

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η συσκευή που αγοράσατε έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικός σας γυμναστής για μια ζωή.

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

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

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

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

1. Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.
5. Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:
 - Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
 - Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
 - Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
 - Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

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



Λεύκης 111, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr