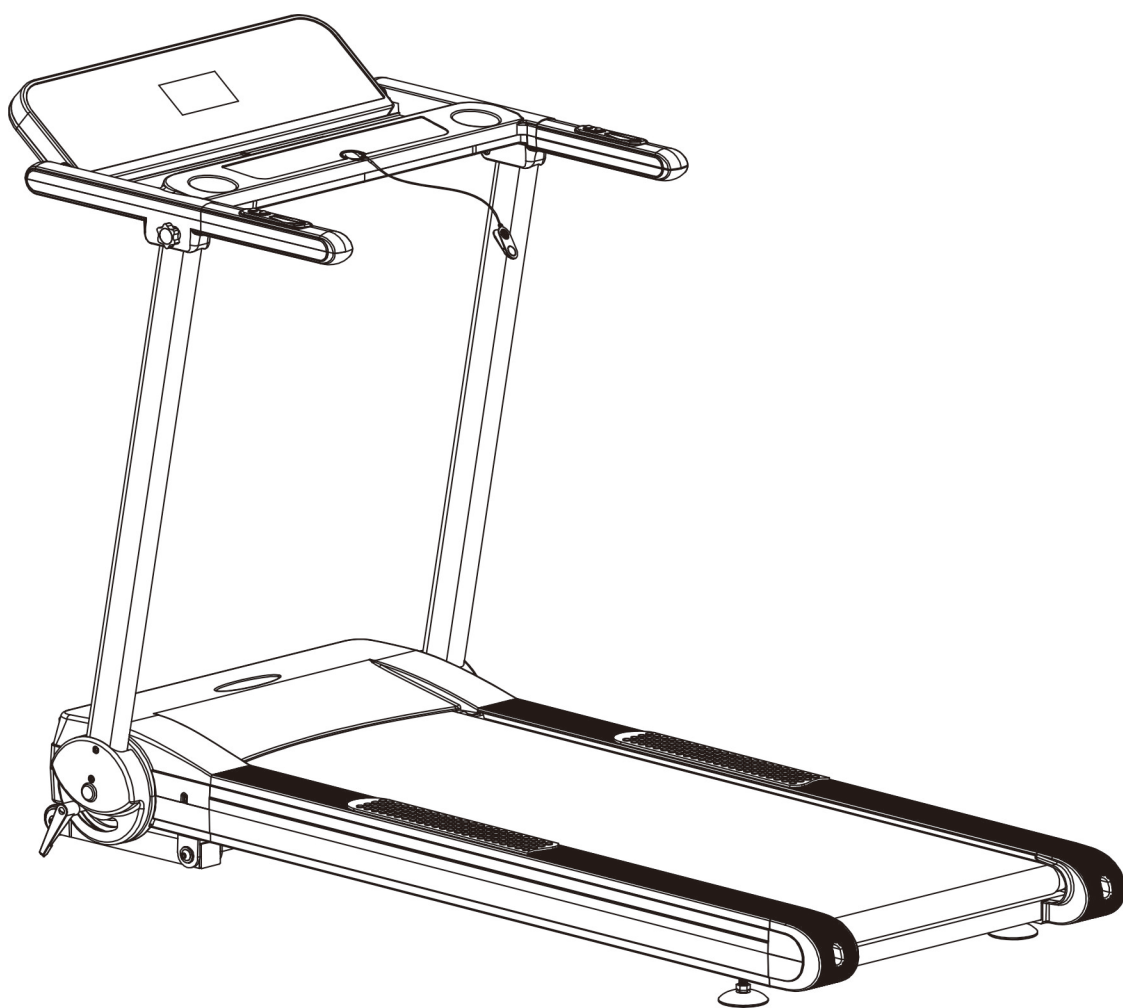
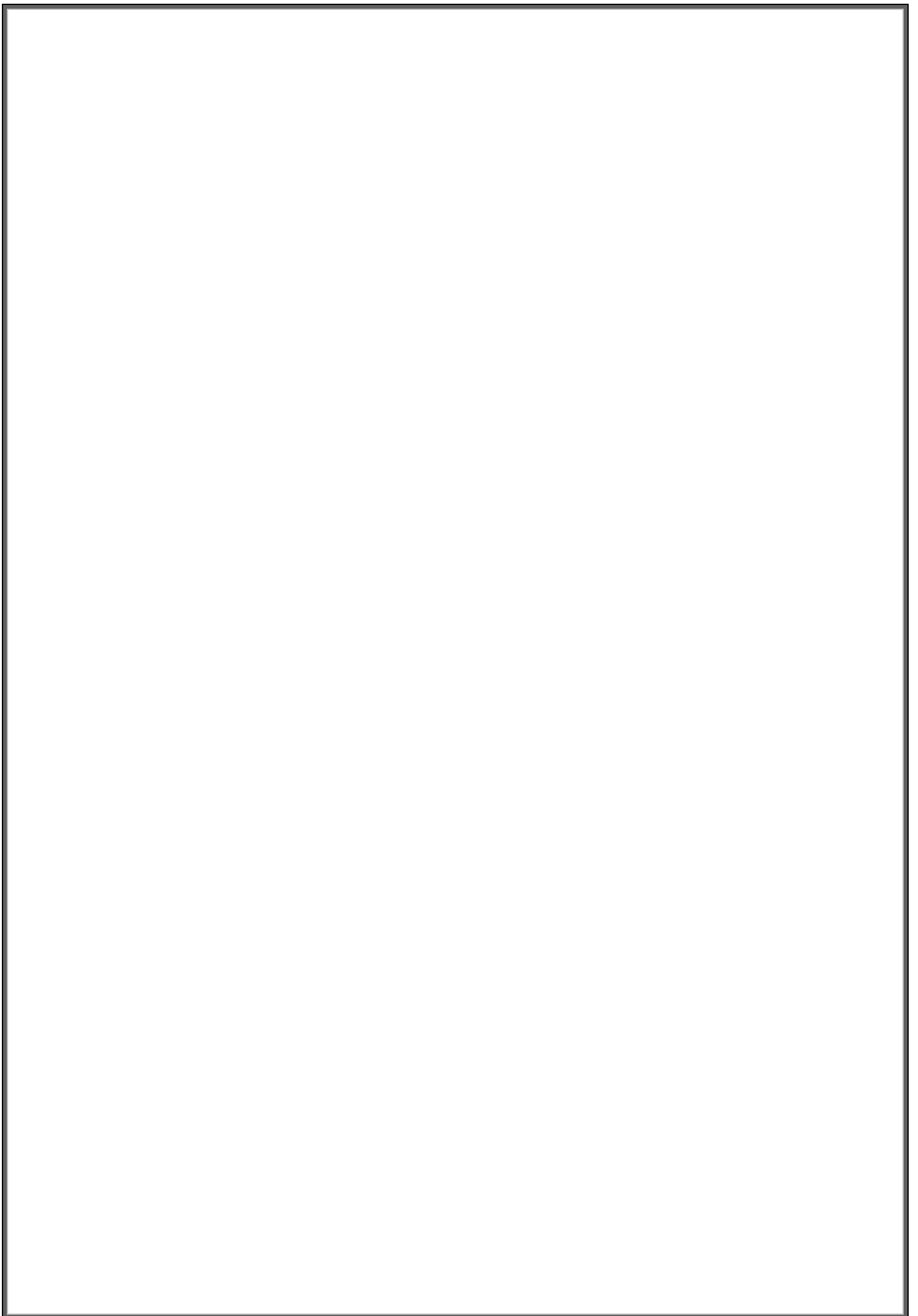


# Διάδρομος **XFIT 2SLIM**

Εγχειρίδιο Χρήστη



\* Οι προδιαγραφές του προϊόντος μπορεί να διαφέρουν από την φωτογραφία και μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.



Περιεχόμενα	1
Προφυλάξεις ασφαλείας	2-3
Οδηγίες συναρμολόγησης	4-5
Οδηγίες λειτουργίας	6-11
Αναδίπλωση & Μετακίνηση	12
Προτεινόμενες διατάξεις	13-14
Συντήρηση	15-16
Αναλυτικό σχεδιάγραμμα	17
Λίστα εξαρτημάτων	18-19

## ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Όταν χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν, θα πρέπει πάντα να ακολουθείτε τις βασικές προφυλάξεις ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένων και των παρακάτω:

**Προσοχή** – Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

Αποσυνδέετε πάντα τον διάδρομο από την πρίζα αμέσως μετά την χρήση και πριν τον καθαρίσετε.

**Προειδοποίηση** – Για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκαύματος, φωτιάς, ηλεκτροπληξίας ή σωματικού τραυματισμού:

1. Ο διάδρομος δεν θα πρέπει να μένει ανεπιτήρητος όταν είναι συνδεδεμένος στην πρίζα. Αποσυνδέστε τον διάδρομο από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείται.
2. Η κοντινή επιτήρηση είναι απαραίτητη όταν ο διάδρομος χρησιμοποιείται από παιδιά ή δίπλα σε παιδιά, από άτομα με αναπηρία ή άτομα με ειδικές ανάγκες.
3. Χρησιμοποιείτε τον διάδρομο μόνο για την χρήση που προορίζεται όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Μην χρησιμοποιήσετε κανένα παρελκόμενο που δεν συνιστάται από τον κατασκευαστή για να αποφευχθεί ο κίνδυνος ατυχήματος.
4. Μην θέσετε ποτέ τον διάδρομο σε λειτουργία εάν έχει κατεστραμμένο καλώδιο ή πρίζα, σε περίπτωση που δεν λειτουργεί σωστά, εάν έχει βλάβη ή έχει πέσει σε νερό. Παρακαλούμε σε τέτοια περίπτωση να απευθυνθείτε άμεσα στο Τεχνικό Τμήμα των X-TREME STORES A.E.
5. Μην σηκώνετε τον διάδρομο από το καλώδιο τροφοδοσίας και μην χρησιμοποιείτε το καλώδιο ως λαβή.
6. Κρατήστε το καλώδιο μακριά από θερμές επιφάνειες ή από ζεστό έδαφος.
7. Μην λειτουργείτε ποτέ τον διάδρομο με μπλοκαρισμένους αεραγωγούς. Διατηρήστε τους αεραγωγούς χωρίς χνούδια, τρίχες, κλπ.
8. Μην ρίχνετε ή βάζετε αντικείμενα στα ανοίγματα του διαδρόμου.
9. Μην τον τοποθετήσετε ή λειτουργήσετε σε εξωτερικό χώρο.
10. Μην τον λειτουργήσετε όπου έχει γίνει χρήση αεροζόλ (σπρέι) ή σε χώρο με χαμηλό οξυγόνο.
11. Πριν απενεργοποιήσετε τον διάδρομο, γυρίστε όλες τις λειτουργίες στην θέση off και μετά αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα.
12. Συνδέστε τον διάδρομο μόνο σε κατάλληλα γειωμένη υποδοχή.
13. Εάν ο διάδρομος διπλώνεται, όταν ο χρήστης ολοκληρώσει την χρήση του στον διάδρομο, η κλίση του διαδρόμου θα πρέπει να επιστρέψει στην αρχική χαμηλότερη θέση.
14. Όταν ο χρήστης χρησιμοποιεί τον διάδρομο, δεν μπορεί να διπλωθεί ο διάδρομος ταυτόχρονα.
15. Διατηρείστε απόσταση ασφαλείας γύρω από τον διάδρομο 2000mm x 1000mm.
16. Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
17. Για διαδρόμους που διαθέτουν την δυνατότητα διπλώματος και ηλεκτρική κλίση, βεβαιωθείτε ότι η κλίση είναι στο 0 πριν διπλώσετε τον διάδρομο.
18. Σταματήστε την χρήση του διαδρόμου αμέσως εάν νιώσετε αίσθημα λιποθυμίας, ζαλάδας, ή δυσκολία στην αναπνοή.
19. Να φοράτε τα κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο. Μην φοράτε χαλαρά ρούχα που μπορούν να πιαστούν στον διάδρομο. Αθλητική ενδυμασία προτείνεται και για τους άντρες και για τις γυναίκες. Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια. Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο με γυμνά πόδια, ή φορώντας μόνο κάλτσες ή σανδάλια.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Το **ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ** έχει έναν μαγνήτη ο οποίος συνδέεται στην κονσόλα. Στο άλλο άκρο υπάρχει ένα κλιπ το οποίο πρέπει να τοποθετηθεί στα ρούχα σας. Ο διάδρομος λειτουργεί μόνο με το κλειδί ασφαλείας τοποθετημένο στην κονσόλα.

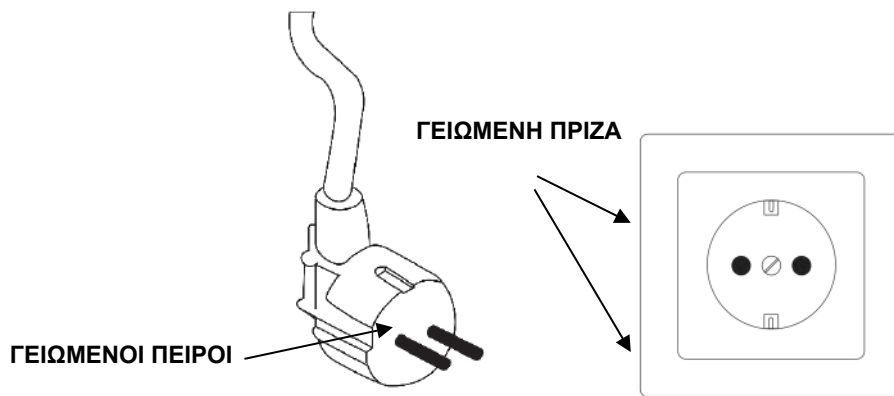
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

Οι διάδρομοι θα πρέπει πρώτα να γειώνονται. Εάν προκύψει κάποια δυσλειτουργία ή βλάβη, η γείωση θα παρέχει ασφάλεια δημιουργώντας την μικρότερη δυνατή απόσταση από τον ρευματολήπτη για να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καλώδιο που έχει αγωγό γείωσης εξοπλισμού και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα, η οποία είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και διατάγματα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης του εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ελέγξτε με ένα εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή τεχνικό, αν έχετε αμφιβολίες για το κατά πόσον τα προϊόντα είναι κατάλληλα γειωμένα. Μην τροποποιείτε το φινιρίσμα που παρέχεται με το προϊόν - αν δεν ταιριάζει στην πρίζα, εγκαταστήστε την κατάλληλη υποδοχή με εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο. Το προϊόν είναι για χρήση τάσης 220-240 volt και έχει ένα γειωμένο βύσμα το οποίο μοιάζει με το βύσμα που φαίνεται στην εικόνα. Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι συνδεδεμένο σε πρίζα που είναι ίδια διαμορφωμένη όπως το βύσμα. Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε αντάππορα για αυτό το προϊόν.

Εικόνα

Μέθοδοι Γείωσης



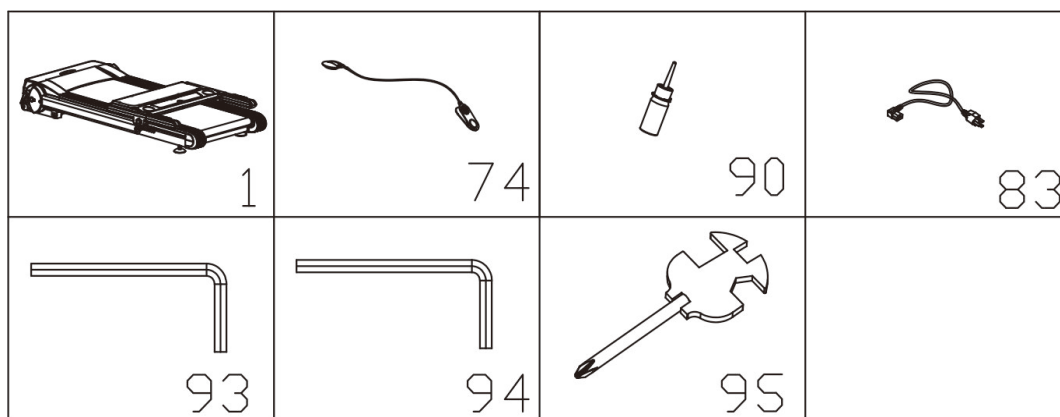
### Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΙΣΧΥΕΙ ΕΑΝ:

Το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί σε ήλιο, σκόνη ή υγρασία. Η σκόνη και τα χνούδια εισέρχονται μέσω του ιμάντα βαδίσματος στα εσωτερικά μηχανικά μέρη του μηχανήματος προκαλώντας σοβαρές βλάβες. Διατηρείτε καθαρό το όργανο από σκόνη και χνούδια.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η εταιρία δεν φέρει καμία ευθύνη για πρόκληση βλάβης που οφείλεται σε κακή χρήση του προϊόντος και μη τήρηση των οδηγιών χρήσης.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η χρήση προστατευτικού τάπητα (πλαστικός τάπητας ή λεπτή μοκέτα) κάτω από το όργανο γυμναστικής θεωρείται επιβεβλημένη για την σωστή χρήση του, την αποφυγή κραδασμών και την προστασία του δαπέδου. Η εταιρία δεν φέρει καμία ευθύνη για πρόκληση βλάβης που οφείλεται σε κακή χρήση του προϊόντος και μη τήρηση των οδηγιών χρήσης.

Μέσα στην κούτα υπάρχουν τα παρακάτω εξαρτήματα:



#### ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	Τεμ.	No.	Περιγραφή	Τεμ.
1	Κύριο Πλαίσιο	1	99	Γαλλικό κλειδί 5mm	1
74	Κλειδί Ασφαλείας	1	100	Γαλλικό κλειδί 6mm	1
83	Καλώδιο τροφοδοσίας	1	101	Κατσαβίδι	1
			96	Καλώδιο ήχου	1 τεμ.

#### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

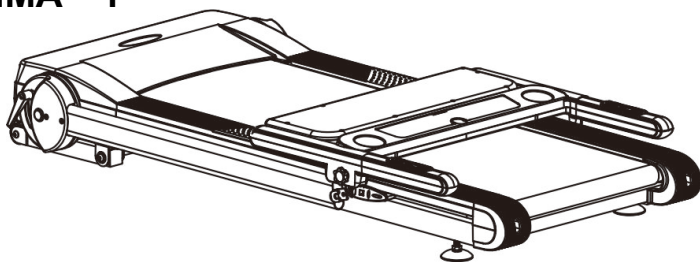
<b>Μοτέρ:</b>	2.5hp συνεχόμενης χρήσης	<b>Βάρος μηχανήματος:</b>	54 kg
<b>Ταχύτητα (εύρος):</b>	1.0-16.0 km/h	<b>Επιφάνεια ιμάντα:</b>	120 x 45 cm
<b>Κλίση:</b>	Ηλεκτρική (15 επίπεδα)	<b>Διαστάσεις (ανοιχτός):</b>	Μ:156 x Π:75 x Υ:120 cm
<b>Μέτρηση καρδ.παλμών:</b>	Στις λαβές	<b>Διαστάσεις (κλειστός):</b>	Μ: 22 x Π:75 x Υ:145 cm
<b>Μέγιστο βάρος χρήστη:</b>	100 kg	<b>Προγράμματα:</b>	40 Ενσωματωμένα, 5 Χρήστη, 1 Μέτρησης σωματικού λίπους
<b>Ενδείξεις:</b>	Χρόνος, απόσταση, παλμοί, θερμίδες, ταχύτητα, κλίση, Προγράμματα		

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Κατά την διάρκεια της άσκησης η έντονη εφίδρωση μπορεί να προκαλέσει φθορά στα μηχανικά και ηλεκτρικά μέρη του μηχανήματος. Όπως κάθε άλλη υγρή ουσία, έτσι και ο ιδρώτας είναι ικανός να προκαλέσει βλάβη κυρίως στα ηλεκτρικά τμήματα του μηχανήματος (καντράν, καλώδια κ.τ.λ.). Η καλύτερη λύση είναι η χρήση πετσέτας κατά την διάρκεια της άσκησης, και σκούπισμα του μηχανήματος μετά από κάθε χρήση για αποφυγή κάποιας ανεπιθύμητης βλάβης.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

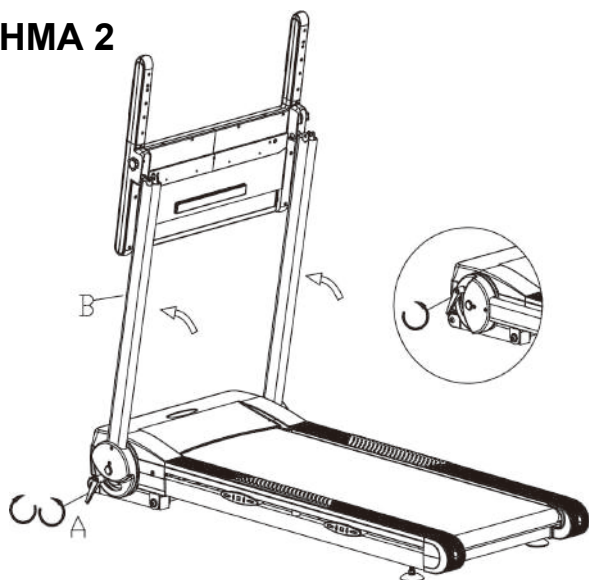
**Σημείωση:** Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

### ΒΗΜΑ 1



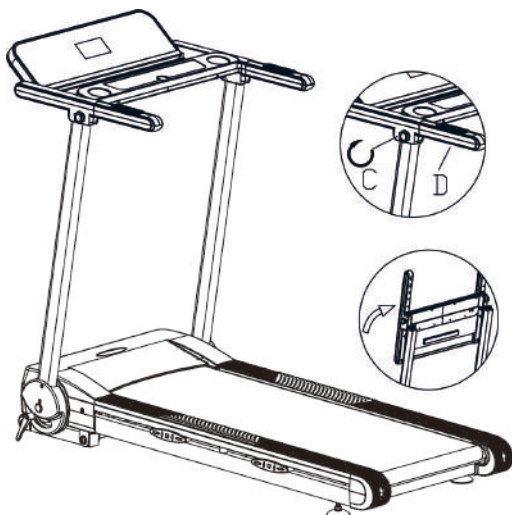
1. Παρακαλούμε λάβετε υπόψη ότι χρειάζονται 2 άτομα τουλάχιστον για την συναρμολόγηση.
2. Ανοίξτε την κούτα, και αφαιρέστε όλα τα προστατευτικά φελιζόλ και τα εξαρτήματα συναρμολόγησης.

### ΒΗΜΑ 2



1. Περιστρέψτε τον μοχλό A στην αριστερή πλευρά του διαδρόμου αριστερόστροφα για 4-5 στροφές και έπειτα περιστρέψτε την ίδια ράβδο στη δεξιά πλευρά του διαδρόμου δεξιόστροφα για 4-5 στροφές.
2. Πιάστε με το χέρι σας και σηκώστε τους ορθοστάτες. Στη συνέχεια περιστρέψτε τον μοχλό A στα αριστερά δεξιόστροφα και τον μοχλό A στην δεξιά πλευρά προς τα αριστερά για να ασφαλίσετε σταθερά τους ορθοστάτες.

### ΒΗΜΑ 3



1. Όπως δείχνει η εικόνα, περιστρέψτε το καντράν και ακουμπήστε το πάνω στους ορθοστάτες.
2. Χρησιμοποιήστε τον μοχλό για να ασφαλίσετε το καντράν σφιχτά με τον ορθοστάτη.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- A.** Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας προπόνηση, εξασκηθείτε στο να ανεβαίνετε και να κατεβαίνετε τον διάδρομο.
- B.** Συνδέστε το Κλειδί Ασφαλείας στο καντράν (ο διάδρομος δεν θα λειτουργήσει χωρίς το Κλειδί Ασφαλείας). Γαντζώστε το άλλο άκρο του Κλειδιού Ασφαλείας στην μπλούζα σας πριν ξεκινήσετε προπόνηση και ελέγξτε ότι ο διάδρομος σταματάει αν ο χρήστης κατά λάθος αποχωρήσει από τον διάδρομο.
- C.** Αν ο χρήστης πέσει ή κατέβει από τον διάδρομο εν ώρα λειτουργίας, το Κλειδί Ασφαλείας θα βγει από το καντράν και ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως για αποφυγή τυχόν τραυματισμού.
- D.** Μην στέκεστε πάνω στον Ιμάντα κίνησης όταν ξεκινάτε τον διάδρομο. Τοποθετείστε τα πόδια σας στις πλαστικές πλαϊνές βάσεις πελμάτων δεξιά και αριστερά.
- E.** Ο διάδρομος θα ξεκινήσει με 1.0 χιλ/ώρα μετά από την διαδικασία αντίστροφης μέτρησης. Εάν είστε νέος χρήστης, συνηθίστε για λίγο σε χαμηλή ταχύτητα και κρατηθείτε από τις χειρολαβές έως ότου αισθανθείτε άνετα.

## ΟΔΗΓΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ



## Οθόνη και εύρος ρυθμίσεων

	Αρχική	Ορισμός αρχικής τιμής	Εύρος ρύθμισης	
Prog. Time (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed (km/h)	0.0	1.0	1.0-16.0	1.0 - 16.0
Incline (%) (κλίση)	0.0	0	0-15%	0-15%
Distance (km)	0.0	1.0	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
Calories (Cal.)	0	50	10-999	0-999
Mode Time (min:sec)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

### ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

#### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

1. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει τίποτα πάνω ή κοντά στον διάδρομο ώστε να παρεμποδίσει την κίνηση του διαδρόμου.
2. Συνδέστε το καλώδιο παροχής ρεύματος και ενεργοποιήστε τον διάδρομο.
3. Σταθείτε στις πλαϊνές βάσεις πελμάτων του διαδρόμου.
4. Γαντζώστε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας στην μπλούζα σας.
5. Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην εσοχή ασφαλείας του διαδρόμου. Κατόπιν ο διάδρομος θα τεθεί σε κατάσταση εκκίνησης/ετοιμότητας.
6. Υπάρχουν δύο πλήκτρα στις δύο χειρολαβές, δεξιά είναι τα πλήκτρα ρύθμισης ταχύτητας SPEED+ και SPEED -, αριστερά είναι τα κουμπιά ρύθμισης κλίσης INCLINE+ και INCLINE-, και εκτελούν τις λειτουργίες όπως τα πλήκτρα SPEED +/- και INCLINE+/- που βρίσκονται πάνω στην οθόνη.
7. Πατήστε το κουμπί STOP για να σταματήσετε την προπόνησή σας ή τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα.
8. Έχετε 2 επιλογές να ξεκινήσετε την προπόνησή σας:

#### A. ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (QUICK START)

Απλά πατήστε το πλήκτρο START να ξεκινήσετε την εκγύμνασή σας.

#### B.ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Επιλέξτε ένα χειροκίνητο πρόγραμμα πατώντας το πλήκτρο MODE ή πατώντας τα πλήκτρα προγραμμάτων (PROGRAM) για να εισέλθετε σε κάποιο από τα 40 προκαθορισμένα προγράμματα.

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

**ΒΗΜΑ 1:** Συνδέστε το Κλειδί Ασφαλείας για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα. Ο διάδρομος κατόπιν θα τεθεί σε κατάσταση ετοιμότητας/εκκίνησης.

**ΒΗΜΑ 2:** Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε την κίνηση του ιμάντα μετά από αντίστροφη μέτρηση. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα +/- ταχύτητας 'SPEED' ή τα πλήκτρα ταχείας ρύθμισης 'QUICK SPEED' για να ρυθμίσετε την επιθυμητή ταχύτητα οποιαδήποτε στιγμή κατά την διάρκεια της προπόνησης. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα +/- κλίσης 'INCLINE' ή τα πλήκτρα ταχείας ρύθμισης κλίσης 'QUICK INCLINE' για να ρυθμίσετε την κλίση οποιαδήποτε στιγμή κατά την διάρκεια της προπόνησης. Η ταχύτητα και η κλίση μπορούν επίσης να ρυθμιστούν από τα πλήκτρα που βρίσκονται πάνω στις χειρολαβές. Τα πλήκτρα στην αριστερή χειρολαβή είναι για να ρυθμίσετε την κλίση και τα κουμπιά στην δεξιά χειρολαβή για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.

**ΒΗΜΑ 3:** Για ανίχνευση καρδιακής συχνότητας, απλά πιάστε τις μεταλλικές επαφές πάνω στις χειρολαβές. Μπορεί να χρειαστούν μερικά δευτερόλεπτα μέχρι το καντράν να φτάσει τον πραγματικό αριθμό. Η καρδιακή συχνότητα θα εμφανιστεί στο παράθυρο ένδειξης παλμών 'PULSE'.

**ΒΗΜΑ 4:** Κατά την ταχεία εκκίνηση, οι ενδείξεις TIME, CALORIE και DISTANCE θα μετράνε προς τα πάνω.

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (MANUAL)

**Σημείωση:** Σε αυτό το πρόγραμμα, μπορείτε να ρυθμίσετε μία από τις ενδείξεις (Απόσταση = Distance, Θερμίδες = Calories, Χρόνος = TIME) με αντίστροφη μέτρηση για την προπόνησή σας ενώ οι υπόλοιπες θα μετράνε ανοδικά. Μόλις μία από τις ενδείξεις φτάσει στο μηδέν το πρόγραμμα ολοκληρώνεται και η κίνηση του ιμάντα σταματάει. Αν επιθυμείτε να συνεχίσετε, πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσει η κίνηση του ιμάντα μετά από αντίστροφη μέτρηση.

**ΒΗΜΑ 1:** Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας για να ενεργοποιήσετε την οθόνη. Ο διάδρομος τότε θα ανέλθει σε κατάσταση ετοιμότητας/εκκίνησης (start/ready).

**ΒΗΜΑ 2:** Πατήστε το πλήκτρο MODE και στην ένδειξη χρόνου (TIME) θα εμφανιστεί η ένδειξη 30:00. Πατήστε το πλήκτρο +/- ταχύτητας (SPEED) για να ορίσετε αντίστροφη μέτρηση χρόνου (TIME) από 5:00 λεπτά έως 99:00 λεπτά. Εάν δεν επιθυμείτε να ορίσετε τον χρόνο (TIME) για αντίστροφη μέτρηση και να περάσετε σε άλλες ενδείξεις, πατήστε απευθείας το MODE ξανά. Η ένδειξη απόστασης (DISTANCE) θα εμφανίσει την τιμή 1.0 και μπορείτε να ορίσετε αντίστροφη μέτρηση απόστασης (DISTANCE) από 1.0km - 99.0km. Εάν δεν επιθυμείτε να ορίσετε την απόσταση (DISTANCE) και να περάσετε σε άλλες ενδείξεις, τότε πατήστε απευθείας το MODE ξανά. Η ένδειξη θερμίδων (CALORIE) θα εμφανίσει την τιμή 50 και μπορείτε να ορίσετε αντίστροφη μέτρηση θερμίδων (CALORIE) από 20 Kcal έως 990 Kcal.

**ΒΗΜΑ 3:** Αφού ολοκληρώσετε την ρύθμιση αντίστροφης μέτρησης για την προπόνησή σας, πατήστε START για να ξεκινήσει η κίνηση του ιμάντα μετά από αντίστροφη μέτρηση.

**ΒΗΜΑ 4:** Κατά την διάρκεια αυτού του προγράμματος μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση πατώντας το πλήκτρο +/- ταχύτητας SPEED και +/- INCLINE ή τα πλήκτρα ταχείας ρύθμισης 'QUICK SPEED' και 'QUICK INCLINE'. Η ταχύτητα και η κλίση μπορούν επίσης να ρυθμιστούν από τα πλήκτρα που βρίσκονται στις χειρολαβές, τα πλήκτρα στην αριστερή χειρολαβή για να ρυθμίσετε την κλίση, τα πλήκτρα στην δεξιά χειρολαβή για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.

**ΒΗΜΑ 5:** Πατήστε το πλήκτρο STOP για να σταματήσετε την προπόνησή σας ή να τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας μακριά από τη θέση του για να τερματίσετε τη λειτουργία της κονσόλας.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όλα τα προκαθορισμένα προγράμματα είναι χωρισμένα σε 20 ίσα χρονικά διαστήματα. Η ταχύτητα και η κλίση είναι προ-ρυθμισμένες για το κάθε τμήμα. Ο χρόνος που μεσολαβεί στο κάθε ένα από τα 20 τμήματα του προγράμματος θα διανεμηθεί αυτόματα σύμφωνα με τον χρόνο που θα θέσετε για προπόνηση.

**ΒΗΜΑ 1:** Συνδέστε το κλειδί Ασφαλείας για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα. Ο διάδρομος τότε θα τεθεί σε κατάσταση εκκίνησης/ετοιμότητας.

**ΒΗΜΑ 2:** Πατήστε το πλήκτρο PROG για να μετακινηθείτε στα 40 προκαθορισμένα προγράμματα. Ένας στόχος προπόνησης θα επιλεγεί μόλις πατήσετε το κουμπί 'PROGRAM'. Αφού επιλέξετε ένα πρόγραμμα, μετά πατήστε τα πλήκτρα +/- SPEED για να ρυθμίσετε τον χρόνο. Ο προκαθορισμένος χρόνος κάθε προγράμματος είναι 30:00 λεπτά, και μπορεί να ρυθμιστεί από 8:00 έως 99:00 λεπτά.

**ΒΗΜΑ 3:** Αφού ρυθμίσετε τον χρόνο προπόνησης, πατήστε το πλήκτρο 'START' για να καταχωρηθεί και ξεκινήστε την προπόνησή σας.

**ΒΗΜΑ 4:** Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα (SPEED) και την κλίση (INCLINE) πιέζοντας τα πλήκτρα SPEED (+/-) και INCLINE (+/-) ή χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα QUICK SPEED και QUICK INCLINE για να μεταβείτε απευθείας σε μια ρύθμιση. Η ταχύτητα και η κλίση που ρυθμίζετε θα είναι αποτελεσματικά μόνο στο τρέχον τμήμα. Αφού ολοκληρωθεί το συγκεκριμένο τμήμα, η ταχύτητα και η κλίση θα επεξεργαστούν τις προκαθορισμένες τιμές.

**ΒΗΜΑ 5:** Πατήστε το πλήκτρο STOP για να σταματήσετε την προπόνηση ή τραβήξτε το Κλειδί Ασφαλείας για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα.

## Πρόγραμμα Χρήστη

Υπάρχουν 5 προγράμματα χρήστη εκτός από τα 40 ενσωματωμένα: U1, U2, U3, U4, U5.

**1. Ρύθμιση προγράμματος manual:** Πατήστε το πλήκτρο PROG παρατεταμένα μέχρι να εμφανιστεί το νούμερο του χρήστη που επιθυμείτε (U1-U5). Πατήστε το πλήκτρο MODE για να θέσετε ταχύτητα και κλίση στα 20 τμήματα.

**2. Εκκίνηση του προγράμματος χρήστη (manual):** Πατήστε το πλήκτρο PROG παρατεταμένα έως ότου εμφανιστεί το νούμερο του χρήστη που επιθυμείτε (U1-U5), και κατόπιν θέστε διάρκεια προπόνησης και ξεκινήστε.

## ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ 'PULSE'

Το παράθυρο ένδειξης παλμών 'PULSE' στην κονσόλα σας λειτουργεί σε συνδυασμό με τους Αισθητήρες παλμών στις δύο χειρολαβές. Όταν είστε έτοιμοι να διαβάσετε το σφυγμό σας:

1. Τοποθετήστε τα δύο σας χέρια σταθερά στους Αισθητήρες παλμών. Για πιο ακριβή ανίχνευση, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε και τα δύο χέρια.
2. Η καρδιακή σας συχνότητα θα εμφανιστεί στο παράθυρο ένδειξης παλμών 'PULSE' περίπου 5 δευτερόλεπτα αφού πιάσετε τους Αισθητήρες παλμών.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών, η μέτρηση σωματικού λίπους καθώς και ο μετρητής θερμίδων δεν είναι ιατρικές συσκευές. Διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια των ενδείξεων. Προορίζονται μόνο ως βοηθήματα κατά την διάρκεια της άσκησης.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

Αυτή η λειτουργία είναι για να μπορέσει να μετρηθεί το σωματικό λίπος σας σύμφωνα με τις βασικές πληροφορίες της κατάστασης του σώματός σας.

**ΒΗΜΑ 1:** Πιέστε το πλήκτρο PROG (46 φορές) μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη FAT. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να δηλώσετε τα προσωπικά σας στοιχεία: ΦΥΛΟ, ΗΛΙΚΙΑ, ΥΨΟΣ και ΒΑΡΟΣ.

**ΒΗΜΑ 2:** Αφού πιέσετε το πλήκτρο MODE, στο παράθυρο ταχύτητας 'SPEED' θα εμφανιστεί το F 2, στο παράθυρο ένδειξης παλμών PULSE θα εμφανιστεί το 01, το οποίο αντιπροσωπεύει το ΦΥΛΟ, πιέστε τα πλήκτρα +/- SPEED, για να ρυθμίσετε το φύλο από το 01- 02. Το 01 αντιστοιχεί στο αντρικό φύλο (MALE) και το 02 αντιστοιχεί στο γυναικείο φύλο (FEMALE). Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

**ΒΗΜΑ 3:** Αφού πιέσετε το πλήκτρο MODE, στην οθόνη θα εμφανιστούν οι ενδείξεις F2 και 25, τα οποία αντιπροσωπεύουν την ηλικία. Πατήστε τα πλήκτρα SPEED +/- για να ρυθμίσετε την ηλικία σας από 10 - 99. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

**ΒΗΜΑ 4:** Αφού πιέσετε το πλήκτρα MODE, στην οθόνη θα εμφανιστούν οι ενδείξεις F3 και 170, τα οποία αντιπροσωπεύουν το ύψος HEIGHT. Πατήστε τα πλήκτρα SPEED +/- για να ρυθμίσετε το ύψος από 100cm-200cm. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

**ΒΗΜΑ 5:** Αφού πιέσετε το πλήκτρο MODE, στην οθόνη θα εμφανιστούν οι ενδείξεις F4 και 70, τα οποία αντιπροσωπεύουν το βάρος, πατήστε τα πλήκτρα SPEED +/- για να ρυθμίσετε το βάρος από 20kg-150kg. Στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

**ΒΗΜΑ 6:** Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση όλων των απαραίτητων πληροφοριών για την κατάσταση του σώματος, πατήστε πάλι το πλήκτρο MODE. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη F 5 και «---», αυτό σημαίνει την έναρξη του καντράν για τον υπολογισμό. Στη συνέχεια, κρατήστε τον αισθητήρα παλμών στις χειρολαβές με τα δύο σας χέρια, περίπου 8 δευτερόλεπτα μετά, το αποτέλεσμα σωματικού λίπους θα εμφανιστεί στην οθόνη.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Το αποτέλεσμα που δίνεται από την κλίμακα σωματικού λίπους μπορεί να είναι μια αναφορά της κατάστασης του σώματος, ελέγξτε την κατάσταση του σώματός σας, σύμφωνα με το παρακάτω διάγραμμα με το αποτέλεσμα που παίρνετε από τον διάδρομο.

Body condition	Result
Fat	BMI > 30
Overweight	26 < BMI < 30
Fit	19 < BMI < 25
Thin	BMI < 19

PROG.	TIME	Time set/20 intervals=running duration																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	SPEED	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINE	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	SPEED	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINE	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	SPEED	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	SPEED	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	SPEED	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	SPEED	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	4	3	3
P27	SPEED	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINE	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	SPEED	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINE	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	SPEED	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	SPEED	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINE	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	SPEED	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINE	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	SPEED	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINE	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	SPEED	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINE	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINE	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4

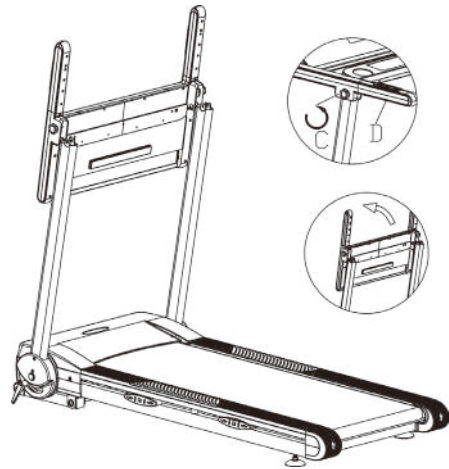
## ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΠΛΩΣΤΕ ΓΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

### ΒΗΜΑ 1:

Πριν ξεκινήσετε την αναδίπλωση, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.

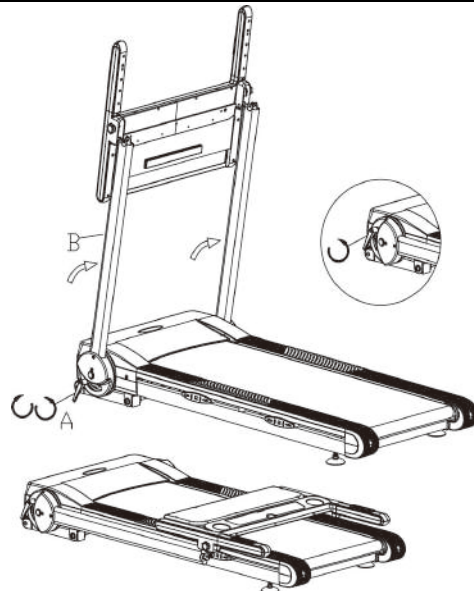
**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Θα πρέπει να είστε σε θέση να σηκώσετε ένα βάρος 20 κιλών ώστε να μπορέσετε να σηκώσετε, να κατεβάσετε ή να μετακινήσετε τον διάδρομο.

Γυρίστε το μοχλό C προς τη φορά του ρολογιού όπως δείχνει η φωτογραφία. Κάντε ακριβώς το ίδιο και με το μοχλό στην άλλη πλευρά. Στη συνέχεια κρατήστε τις χειρολαβές και γυρίστε τις προς τη φορά του ρολογιού μέχρι τέλους όπως δείχνει η φωτογραφία.



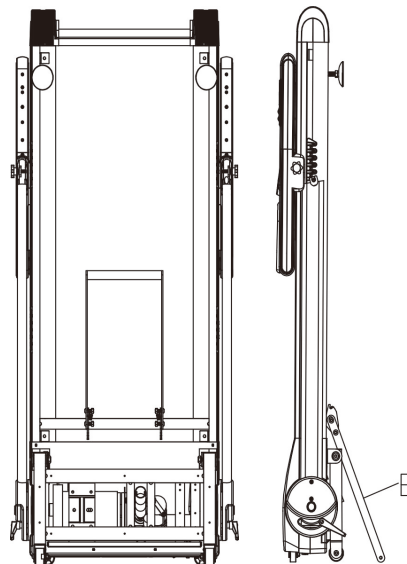
### ΒΗΜΑ 2:

Όπως δείχνει η φωτογραφία υπάρχουν δύο μοχλοί (A) στο κάτω μέρος των πλευρικών στηριγμάτων. Τραβήξτε έξω το μοχλό και χαλαρώστε το μέχρι το σημείο να μπορεί να διπλώσει και να ακουμπήσει πάνω στο δάπεδο, όπως δείχνει η φωτογραφία.



### ΒΗΜΑ 3:

Όπως δείχνει η φωτογραφία, σηκώστε όλο το διάδρομο όρθιο και στη συνέχεια τραβήξτε προς τα έξω το μικρό σταντ (E) στη θέση που δείχνει η φωτογραφία. Σιγουρευτείτε ότι στέκεται με ασφάλεια και στη συνέχεια ακουμπήστε όλο το διάδρομο στο πάτωμα σε οριζόντια θέση.



## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από το ζέσταμα, την αερόβια άσκηση, και το στάδιο χαλάρωσης. Κάντε όλο το πρόγραμμα τουλάχιστον δύο και κατά προτίμηση τρεις φορές την εβδομάδα, κάνοντας ανάπαυση για μία μέρα μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από λίγους μήνες, μπορείτε να αυξήσετε τις προπονήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.

Η προθέρμανση είναι ένα σημαντικό μέρος της προπόνησής σας, και θα πρέπει να αποτελεί το ξεκίνημα κάθε προπόνησης. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο εντατική άσκηση ζεσταίνοντας και τεντώνοντας τους μυς σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τους καρδιακούς παλμούς καθώς και την παροχή περισσότερου οξυγόνου στους μυς σας. Στο τέλος της προπόνησής σας, επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για τη μείωση μυϊκών προβλημάτων. Σας προτείνουμε τις παρακάτω ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης:

### 1. ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε με τα πέλματα των ποδιών σας ενωμένα και τα γόνατά σας να πηγαίνουν προς τα έξω. Σπρώξτε τα πόδια σας προς την βουβωνική σας χώρα όσο πιο κοντά μπορείτε. Σιγά-σιγά σπρώξτε τα γόνατά σας προς το έδαφος. Μείνετε εκεί μετρώντας έως το 15.



### 2. ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΝΗΜΙΑΙΩΝ / ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Καθίστε με το δεξί σας πόδι να επεκτείνεται. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού σας από δεξιά στο εσωτερικό των μηρών σας. Τεντωθείτε προς τα δάχτυλα σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατηθείτε μετρώντας έως το 15. Χαλαρώστε και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.



### 3. ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Περιστρέψτε το κεφάλι προς τα δεξιά μία φορά, νιώθοντας το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στην συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι πίσω μία φορά, τεντώνοντας το πιγούνι προς το ταβάνι αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Περιστρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά μία φορά, και στο τέλος χαμηλώστε το κεφάλι σας προς στο στήθος μία φορά.



## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

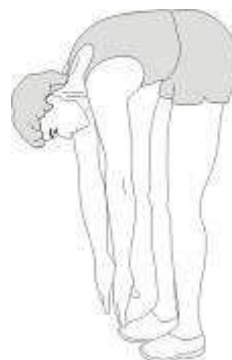
### 4. ΔΙΑΤΑΣΗ ΩΜΟΥ

Σηκώστε τον δεξί σας ώμο προς το αυτί σας μία φορά. Κατόπιν, σηκώστε τον αριστερό σας ώμο προς τα πάνω μία φορά καθώς κατεβάζετε τον δεξί σας ώμο.



### 5. ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΧΤΥΛΩΝ

Σκύψτε προς τα εμπρός αργά, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους να χαλαρώσουν όπως τεντώνεστε προς στα δάχτυλα των ποδιών. Κατεβείτε όσο περισσότερο μπορείτε και κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.



### 6. ΔΙΑΤΑΣΗ ΙΣΧΝΟΚΝΗΜΙΑΙΩΝ

Ακουμπήστε τα χέρια σας στον τοίχο και τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι μπροστά από το δεξί. Κρατήστε το δεξί σας πόδι ίσιο και το αριστερό σας πόδι στο πάτωμα. Κατόπιν λυγίστε το αριστερό σας πόδι και γείρετε μπροστά μετακινώντας τον γοφό σας προς τον τοίχο. Μείνετε σε αυτή τη θέση, και κατόπιν επαναλάβετε από την άλλη πλευρά μετρώντας ως το 15.



### 7. ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΛΕΥΡΩΝ

Σηκώστε τα χέρια σας στο πλάι έως ότου ξεπεράσουν το κεφάλι σας. Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς το ταβάνι όσο πιο ψηλά μπορείτε μία φορά. Επαναλάβετε το ίδιο και με το αριστερό σας χέρι.





**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Πριν πραγματοποιήσετε οποιαδήποτε συντήρηση στον διάδρομό σας, να αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο παροχής ρεύματος.

**ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:** Ο τακτικός καθαρισμός του διαδρόμου σας θα επεκτείνει τη διάρκεια ζωής του.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Για να αποφύγετε τυχόν πρόκληση ηλεκτροπληξίας, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι σβηστός και το καλώδιο παροχής ρεύματος είναι εκτός πρίζας πριν κάνετε τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.

**ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ:** Σκουπίστε την κονσόλα και τις υπόλοιπες επιφάνειες του διαδρόμου με ένα καθαρό, στεγνό μαλακό πανί για να αφαιρέσετε τον υπερβολικό ιδρώτα. ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΧΗΜΙΚΑ.

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ:** Η χρήση προστατευτικού δαπέδου μηχανήματος συνιστάται για ευκολία καθαρισμού. Οι βρωμιές από τα παπούτσια έρχονται σε επαφή με τον ιμάντα και τελικά εισχωρούν στο κάτω μέρος. Η χρήση ηλεκτρικής σκούπας κάτω από τον διάδρομο συνιστάται μία φορά την εβδομάδα.

**ΜΗΝΙΑΙΩΣ:** να βάζετε σκούπα κάτω από τον διάδρομο για να εμποδίσετε να συσσωρευτεί βρωμιά ή σκουπίδια. Μία φορά το χρόνο, θα πρέπει να αφαιρείτε το μαύρο καπάκι του μοτέρ και να καθαρίζετε την βρωμιά που μπορεί να έχει συσσωρευτεί σε αυτή την περιοχή.

#### ΠΩΣ ΝΑ ΛΙΠΑΙΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

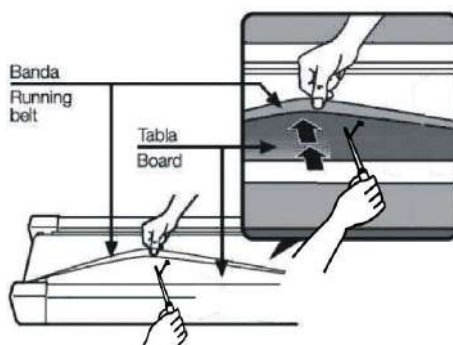
**Προσοχή:** Προμηθευτείτε το κατάλληλο προϊόν για την λίπανση του ιμάντα κίνησης. Μην χρησιμοποιείτε σπρέι γράσου ή αντισκουριακό υγρό ή οποιοδήποτε άλλο σπρέι.

Βάλτε το ακροφύσιο ψεκασμού στην κεφαλή ψεκασμού λίπανσης.

Ενώ σηκώνετε από την μία πλευρά τον ιμάντα κίνησης, βάλτε το ακροφύσιο ψεκασμού μεταξύ του ιμάντα κίνησης και της ξύλινης πλατφόρμας περίπου 10cm από το μπροστινό τμήμα του διαδρόμου. Απλώστε το σπρέι σιλικόνης στην ξύλινη πλατφόρμα, κινούμενοι από μπρος προς τα πίσω. Επαναλάβετε το ίδιο και για την άλλη πλευρά του ιμάντα κίνησης. Ψεκάστε για περίπου 4 δευτερόλεπτα σε κάθε πλευρά.

Θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο για 2 λεπτά, σε μία ταχύτητα 5 χιλ/ώρα έτσι ώστε να απλωθεί η σιλικόνη σε όλη την ξύλινη επιφάνεια και στην συνέχεια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο κανονικά.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην υπερ-λιπαίνετε την ξύλινη πλατφόρμα. Το περισσευούμενο λιπαντικό πρέπει να σκουπιστεί με καθαρή πετσέτα.



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Η τριβή της πλατφόρμας με τον ιμάντα βαδίσματος έχει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία και την διάρκεια ζωής του διαδρόμου και γι' αυτό το λόγο σας προτείνουμε να διατηρείτε καθαρό τον διάδρομο και να λιπαίνετε συχνά αυτό το σημείο τριβής για να παρατείνετε την διάρκεια χρήσης του διαδρόμου. Αν δεν ακολουθήσετε τα παραπάνω παύει η ισχύς της εγγύησης.

## Ρύθμιση έντασης ιμάντα κίνησης

Ο διάδρομος έχει ρυθμιστεί και έχει περάσει επιθεώρηση Ποιότητας Ελέγχου QC πριν φύγει από το εργοστάσιο. Εάν υπάρχουν προβλήματα με τον ιμάντα, οι πιθανές αιτίες μπορεί να είναι:

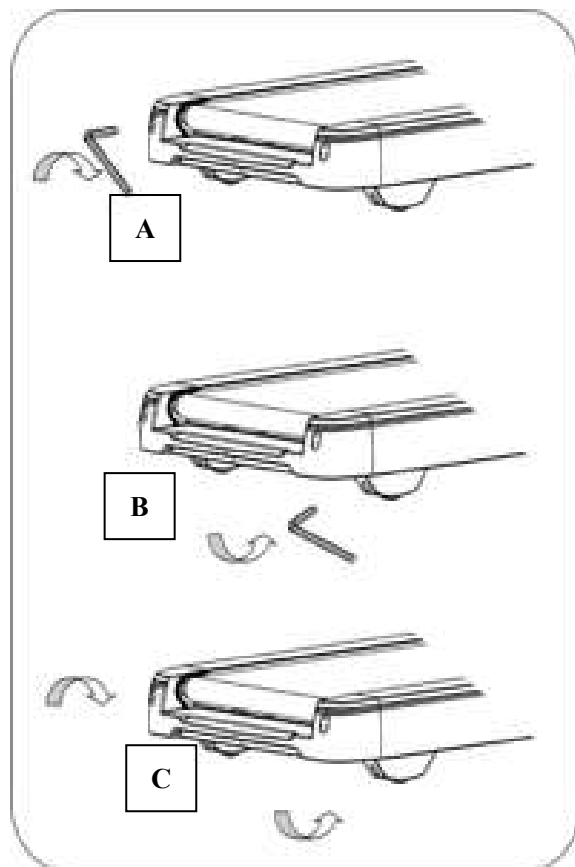
- A. Το πλαίσιο δεν είναι τοποθετημένο σταθερά.
- B. Ο χρήστης δεν τρέχει στο κέντρο του ιμάντα.
- Γ. Ο χρήστης δεν βάζει και στα δύο πόδια την ίδια δύναμη.

Για προβλήματα που δεν αποκαθίστανται αυτόματα, δοκιμάστε τις παρακάτω μεθόδους για να φτιάξετε τον ιμάντα, όπως δείχνει η εικόνα.

Εάν ο ιμάντας τείνει να μετακινηθεί προς τα δεξιά, πρέπει να γυρίσετε την δεξιά βίδα ρύθμισης του ιμάντα δεξιόστροφα. Συνιστούμε να γυρίζετε 1/4 κάθε φορά και να ελέγχετε πως λειτουργεί. Εάν ο ιμάντας παραμένει κεκλιμένος δεξιά, τότε γυρίστε την αριστερή βίδα ρύθμισης του ιμάντα αριστερόστροφα 1/4, όπως δείχνει η εικόνα A.

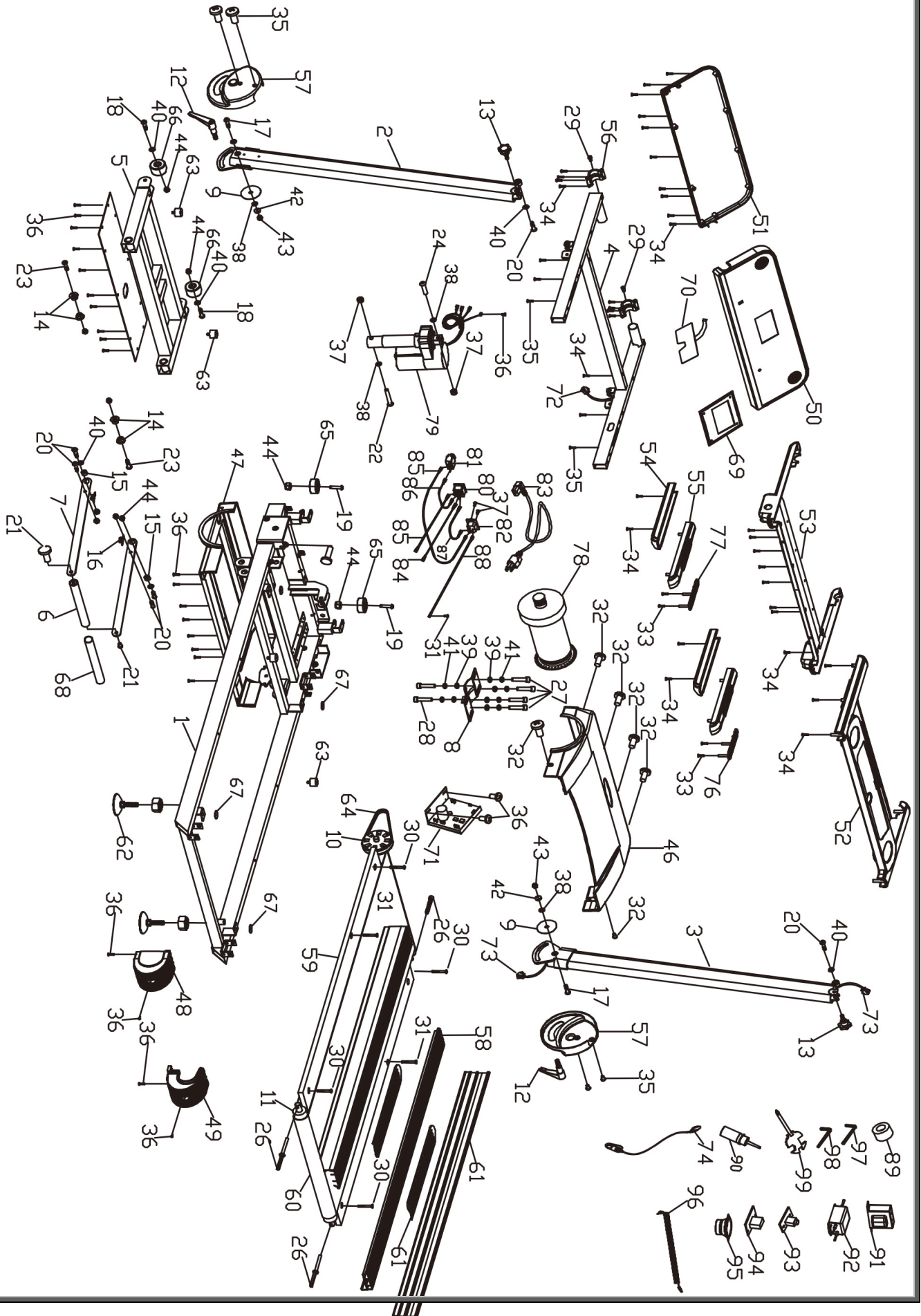
Εάν ο ιμάντας τείνει να μετακινηθεί προς τα αριστερά, τότε γυρίστε την αριστερή βίδα ρύθμισης του ιμάντα δεξιόστροφα 1/4. Εάν ο ιμάντας παραμένει κεκλιμένος αριστερά, τότε γυρίστε την δεξιά βίδα ρύθμισης του ιμάντα αριστερόστροφα 1/4, όπως δείχνει η εικόνα B.

Μετά από ένα διάστημα χρήσης, ο ιμάντας ίσως παρουσιάσει ελαφριά επιμήκυνση, και ίσως υπάρχουν συμπτώματα ολίσθησης ή σταμάτημα του ιμάντα όταν ένα άτομο τρέχει πάνω σε αυτόν. Όταν αυτά τα συμπτώματα εμφανιστούν, πρέπει να σφίξετε τις βίδες και στις δύο πλευρές για 1/4 της στροφής. Εάν ο ιμάντας είναι πολύ σφιχτός, απλά χαλαρώστε τις βίδες και στις δύο πλευρές για 1/4 της στροφής, όπως δείχνει η εικόνα C.



**Ελέγξτε και συσφίξτε τις βίδες ανά τακτά χρονικά διαστήματα, καθώς λόγω των δονήσεων μπορεί να χαλαρώσουν. Η ζημιά η οποία μπορεί να προκληθεί από έλλειψη συντήρησης δεν καλύπτεται από την εγγύηση.**

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

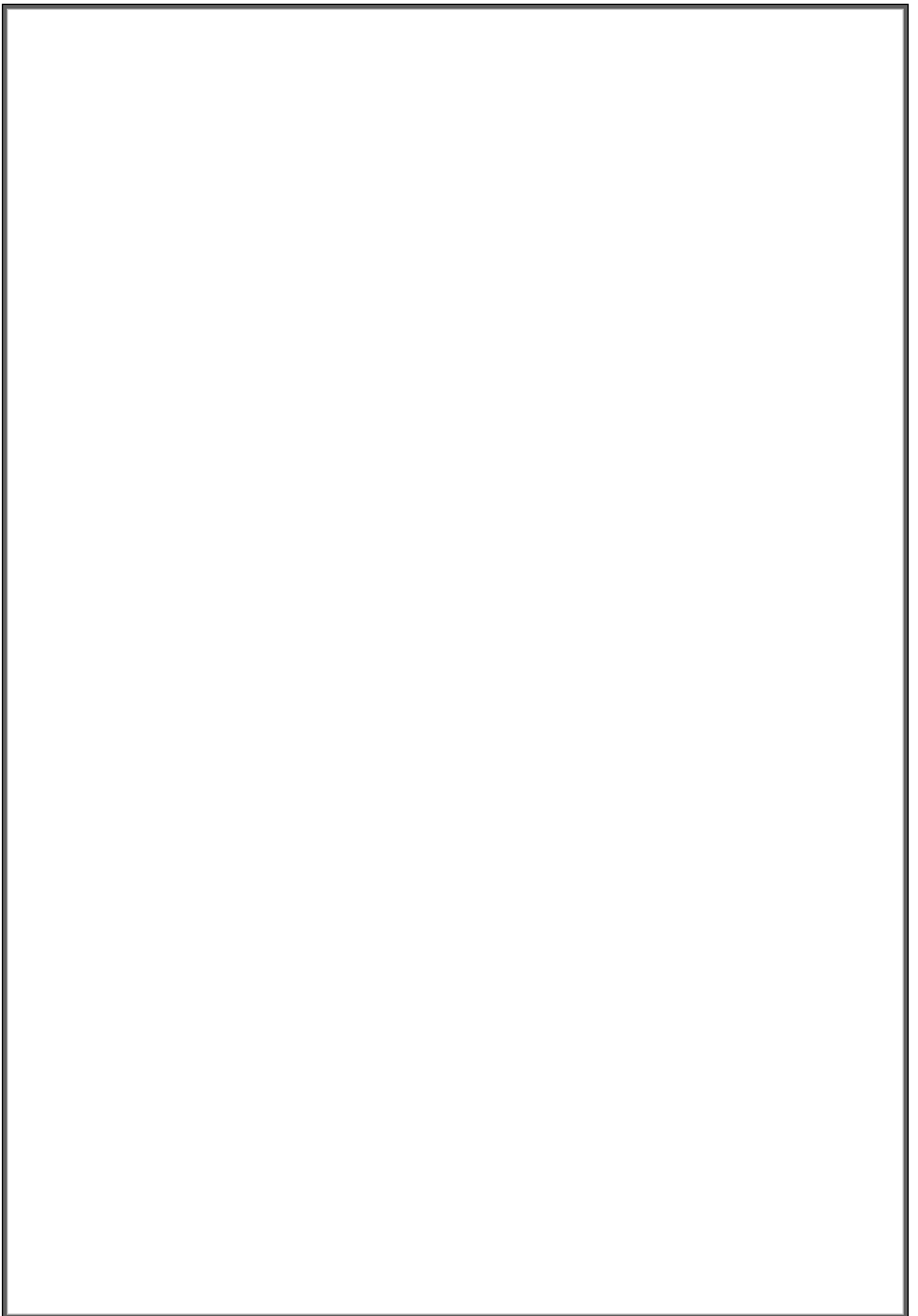


## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	Τεμ	No.	Περιγραφή	Τεμ.
1	Κεντρικό Πλαίσιο	1	34	Βίδα M3x10	8
2	Αριστερός ορθοστάτης	1	35	Παξιμάδι M10	6
3	Δεξιός Ορθοστάτης	1	36	Παξιμάδι m8	8
4	Βάση στήριξης κονσόλας	1	37	Παξιμάδι M5	8
5	Πλαίσιο κλίσης	1	38	Επίπεδη Ροδέλα M10	4
6	Λαβή στήριξης πλαίσιο	1	39	Επίπεδη Ροδέλα M8	6
7	Λαβή στήριξης πλαίσιο	1	40	Αστεροειδείς ροδέλα M6	6
8	Βάση μοτέρ	1	41	Ροδέλα ελατηρίου M8	6
9	Τσιμούχα από ανοξείδωτο ατσάλι	1	42	Ροδέλα ελατηρίου M10	2
10	Μπροστινό ράουλο	5	43	Παξιμάδι ασφαλείας M10	6
11	Πίσω ράουλο	1	44	Παξιμάδι ασφαλείας M8	12
12	Μοχλός σχήματος - L	2	45	Εξαγωνικό παξιμάδι M12	2
13	Μοχλός καντράν	1	46	Άνω κάλυμμα κινητήρα	1
14	Διαχωριστικό	4	47	Κάτω κάλυμμα κινητήρα	1
15	Περιστρεφόμενο διαχωριστικό	1	48	Πίσω αριστερό κάλυμμα άκρων	1
16	Ελατήριο	2	49	Πίσω αριστερό κάλυμμα άκρων	1
17	Μπουλόني M10x60	2	50	Μπροστινό πλαστικό περίβλημα	1
18	Μπουλόني M8x50	2	51	Πίσω πλαστικό περίβλημα καντράν	1
19	Μπουλόني M8x35	2	52	Άνω πλαστικό περίβλημα καντράν	1
20	Μπουλόني M8x25	6	53	Κάτω πλαστικό περίβλημα καντράν	1
21	Μπουλόني M8x15	2	54	Άνω πλαστικό περίβλημα χειρολαβής	2
22	Εξαγωνικό Μπουλόني M10x110	1	55	Κάτω πλαστικό περίβλημα χειρολαβής	2
23	Εξαγωνικό Μπουλόني M10x60	2	56	Κάλυμμα ορθοστάτη	1
24	Εξαγωνικό Μπουλόني M10x45	1	57	Κάλυμμα ορθοστάτη	2
25	Εξαγωνικό Μπουλόني M8x35	1	58	Αντιολισθητική ράγα ποδιών	2
26	Μπουλόني με εσωτερική υποδοχή M8x55	3	59	Ξύλινη πλατφόρμα	1
27	Μπουλόني με εσωτερική υποδοχή M8x15	4	60	Ιμάντας κίνησης	1
28	Μπουλόني με εσωτερική υποδοχή M8x12	2	61	Πλαϊνή ράγα	2
29	Μπουλόني με εσωτερική υποδοχή M6x12	2	62	Οπίσθιο πέλμα	1
30	Μπουλόني επίπεδης κεφαλής M8x25	4	63	Προστατευτικό	1
31	Μπουλόني επίπεδης κεφαλής M6x20	2	64	Ιμάντας μοτέρ	1
32	Βίδα M5x10	6	65	Κινούμενος τροχός 1	2
33	Βίδα M3.5x10	8	66	Κινούμενος τροχός 2	2

## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	Qty	No.	Περιγραφή	Qty
67	Τσιμούχα προστατευτικού	1	91	Μετασχηματιστής	1
68	Πλαίσιο στήριξης	6	92	Φίλτρο	1
69	Καντράν PCB	1	93	Σετ Mp3 player	1
70	Πληκτρολόγιο	1	94	Σετ USB flash	1
71	Ηλεκτρονικό κύκλωμα PCB	1	95	Ηχείο	2
72	Άνω καλώδιο κονσόλας	1	96	Καλώδιο ήχου	1
73	Κάτω καλώδιο κονσόλας	1	97	Εξαγωνικό κλειδί 5#	1
74	Κλειδί ασφαλείας	1	98	Εξαγωνικό κλειδί 6#	1
75	Αισθητήρας κλειδιού ασφαλείας	1	99	Ανοιχτό γαλλικό κλειδί	1
76	Πλήκτρο ταχύτητας χειρολαβής Handrail	1	100	Πέλμα ποδιών	1
77	Πλήκτρο κλίσης χειρολαβής	1			
78	Μοτέρ	1			
79	Μοτέρ κλίσης	1			
80	Διακόπτης ρεύματος	8			
81	Διακόπτης	10			
82	Υποδοχή καλωδίου ρεύματος	1			
83	Καλώδιο τροφοδοσίας	1			
84	Καλώδιο τροφοδοσίας 1	2			
85	Καλώδιο τροφοδοσίας 2	1			
86	Καλώδιο τροφοδοσίας 2	2			
87	Καλώδιο τροφοδοσίας 1	1			
88	Καλώδιο γείωσης	1			
89	Μαγνητικό δαχτυλίδι	1			
90	Λιπαντικό	1			





## ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Ο χρόνος της εγγύησης είναι: 2 χρόνια για το μοτέρ, 2 χρόνια για τα ηλεκτρικά/ηλεκτρονικά μέρη και 5 χρόνια για το μεταλλικό σκελετό.
- Η X-TREME STORES A.E. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στη κρίση των τεχνικών της εταιρίας. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη.
- Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον συνοδεύεται από τη νόμιμη απόδειξη αγοράς (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Η διάρκεια της εγγύησης δε παρατείνεται για οποιοδήποτε λόγο και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
- Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται το συντομότερο δυνατό ενώ αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης. Τα έξοδα για τη μεταφορά του μηχανήματος προς ή από το συνεργείο της αντιπροσωπείας θα επιβαρύνουν τον πελάτη μετά την πάροδο των 6 μηνών από την αγορά του.
- Οι όροι εγγύησης ορίζονται από τους κατασκευαστές των μηχανημάτων και διέπονται με βάση τους ευρωπαϊκούς κανονισμούς.
- Μετά την λήξη της εγγύησης οποιαδήποτε αλλαγή ανταλλακτικού καλύπτεται με 6 μήνες εγγύηση.

## Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ:

- Όταν το μηχάνημα χρησιμοποιείται για οποιαδήποτε άλλη χρήση εκτός από οικιακή (γυμναστήρια, σύλλογοι, ινστιτούτα, ξενοδοχεία, studio κ.α.).
- Όταν η λίπανση του ιμάντα βαδίσματος είναι ελλιπής ή είναι παραπάνω από όσο ορίζουν οι οδηγίες χρήσεως.
- Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης, μετατροπών, κακής σύνδεσης, κακής συντήρησης, αυξομειώσεων τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
- Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένοι ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
- Εξαρτήματα όπως ο ιμάντας βαδίσματος και τα πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και καλύπτονται από εγγύηση 6 μηνών.
- Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
- Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του αγοραστή & δεν έχουν ακολουθηθεί οι υποδείξεις των οδηγιών χρήσης.
- Όταν το μηχάνημα τοποθετηθεί σε εξωτερικό χώρο ή εκτεθεί στον ήλιο, τη σκόνη ή σε υγρασία. (Η σκόνη και τα χνούδια στα εσωτερικά μέρη του μηχανήματος (μοτέρ-ράουλα) προκαλούν σοβαρές βλάβες. Διατηρείτε καθαρό το μηχάνημα!).
- Όταν έχει προκληθεί βλάβη σε ηλεκτρονικά εξαρτήματα (κονσόλα) από έντονη εφίδρωση ή άλλη υγρή ουσία η οποία έχει έρθει σε επαφή ή έχει εισχωρήσει στο εσωτερικό τους.





## TERMS OF WARRANTY

- Warranty period is 2 years for mechanical, electrical / electronic parts and 5 years for the metal frame.
- X-TREME STORES S.A. undertakes to repair the machine free of charge in the event of damage due solely to a manufacturing fault. The warranty covers the cost of the spare parts. Replacement of spare parts or not is up to the company technicians. The customer is responsible for the control and adjustment of the machine.
- This warranty note is only valid if it is accompanied by legal proof of purchase (invoice or retail receipt). The warranty period is not extended for any reason and the transfer of it to a third party is excluded.
- Any damage is repaired as soon as possible and any claim for damages due to lack of spare parts and delay in repairing the damage is excluded. The costs of transporting the machine to or from the dealership will be borne by the customer after 6 months of purchase.
- The warranty conditions are set by the manufacturers of machinery and are governed by European regulations.
- Upon expiry of the warranty, any replacement part is covered by a 6-month warranty.

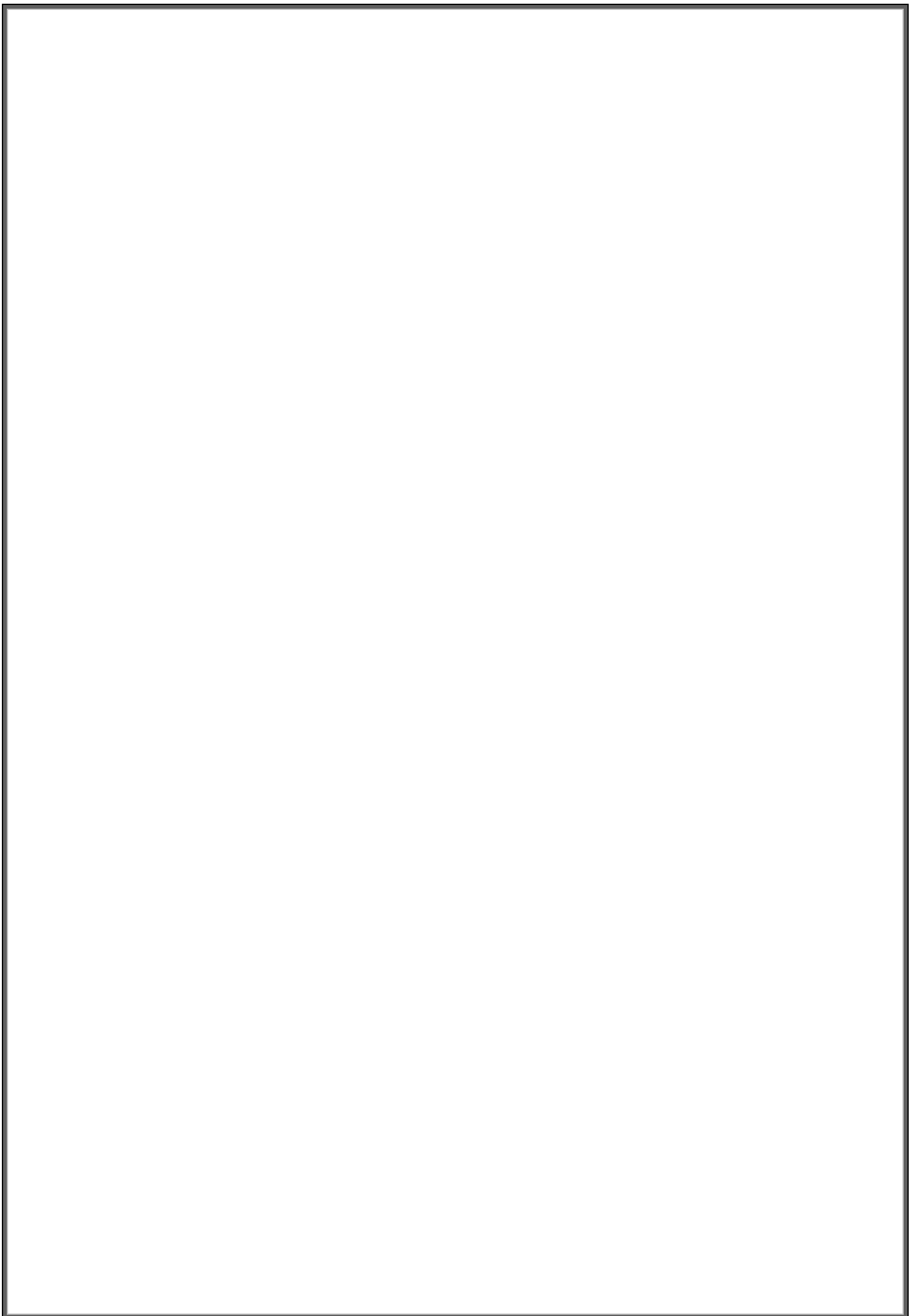
## THE WARRANTY SHALL NOT APPLY:

- When the machine is used for any purpose other than home use (gyms, clubs, institutes, hotels, studios, etc.).
- When the fault is the result of misuse, alterations, poor connection, poor maintenance, voltage fluctuations in the PPC network.
- Components damaged by user fault such as broken plastic parts, damaged belt with improper adjustment, incorrect or incomplete lubrication, damage when moving the machine.
- Components such as side pads and cushions are considered consumables and are covered by a 6-month warranty.
- When the machine is opened or repaired by third parties.
- When the damage is caused by the buyer's negligence & the instructions for use have not been followed.
- When the machine is outdoors or exposed to sun or dust. (Dust and lint on the inside of the machine (motor roller) cause serious damage. Keep the machine clean!).
- When electronic components (console) are damaged by intense sweating or other liquid that has come into contact with or penetrated inside them.









## **ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ FITNESS**



Λ. ΚΟΥΠΙ 34, ΚΟΡΩΠΙ Τ.Κ. 19441 Τ.Θ. 6201

Τηλ.: 210 66 20 921 -2 - Fax: 210 66 20 923

E-mail: [info@xtr.gr](mailto:info@xtr.gr) • [f/xtrstores](https://www.facebook.com/xtrstores) •  [@xtr.gr](https://www.instagram.com/xtr.gr)

Τηλ. για όλη την Ελλάδα:

**801.11.15.100**

**[www.xtr.gr](http://www.xtr.gr)**