

Διάδρομος

XFIT i-RUN

Εγχειρίδιο Χρήσης



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

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: διαβάστε πρώτα αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών και ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.

- Συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό για να καθορίσετε το επίπεδο εκπαίδευσης που είναι το πιο κατάλληλο για εσάς.
- Εάν παρατηρήσετε ζάλη, ναυτία ή οποιαδήποτε άλλη σωματική δυσφορία κατά την άσκηση, διακόψτε την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε έναν γιατρό.
- Παρακολουθήστε την καρδιακή σας συχνότητα κατά τη διάρκεια της άσκησης και σταματήστε αμέσως την άσκηση όταν οι τιμές δεν είναι φυσιολογικές.
- Σας συμβουλεύουμε να κάνετε προθέρμανση και ασκήσεις χαλάρωσης, πέντε έως δέκα λεπτά, πριν και μετά τη χρήση του μηχανήματος. Με αυτόν τον τρόπο ο καρδιακός σας ρυθμός μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί αντίστοιχα σταδιακά και να αποτρέψετε τυχόν τραυματισμούς και επίπονους μύες.

Ασφάλεια

- Χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν μόνο όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.
- Πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν, ελέγξτε ότι το μηχάνημα λειτουργεί όπως πρέπει. Σε περίπτωση δυσλειτουργίας ή ελαττώματος σταματήστε αμέσως την άσκηση και επικοινωνήστε με το Τεχνικό Τμήμα.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση δυσλειτουργίας.
- Το προϊόν πρέπει να τοποθετηθεί σε επίπεδη επιφάνεια.
- Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο κάθε φορά.
- Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα που ζυγίζουν μέχρι 130 κιλά.
- Πάντα σιγουρευτείτε ότι υπάρχει τουλάχιστον ένα μέτρο ελεύθερου χώρου προς όλες τις κατευθύνσεις γύρω από το μηχάνημα όταν το χρησιμοποιείτε.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα σε κανένα άνοιγμα του μηχανήματος.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το μηχάνημα.
- Τα άτομα με αναπηρία πρέπει να λάβουν τη συγκατάθεση ενός ιατρικού εμπειρογνώμονα και να ακολουθήσουν τις οδηγίες τους για να κάνουν άσκηση σε αυτό το μηχάνημα.
- Μην τοποθετείτε τα χέρια ή τα πόδια σας κάτω από το μηχάνημα.
- Μην κρατάτε την αναπνοή σας κατά τη άσκηση. Η αναπνοή σας θα πρέπει να είναι κανονική, ανάλογα με την ένταση της άσκησης.
- Ξεκινήστε το πρόγραμμα εκγύμνασής σας αργά και δημιουργήστε το σταδιακά.
- Να φοράτε πάντα τα κατάλληλα ρούχα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μη φοράτε κάτι που είναι πολύ χαλαρό και μπορεί να πιαστεί ανάμεσα σε κινούμενα μέρη του μηχανήματος.
- Κατά τη μετακίνηση του εξοπλισμού χρησιμοποιείτε πάντα τις κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης για να αποφύγετε τον τραυματισμό στην πλάτη.
- Ελέγχετε τακτικά τις βίδες και τα μπουλόνια και τα στερεώνετε εάν είναι χαλαρά.
- Ο κάτοχος του μηχανήματος είναι υπεύθυνος για όλους τους χρήστες να γνωρίζουν τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες που αναφέρονται στο παρόν εγχειρίδιο οδηγιών.
- Αυτό το μηχάνημα προορίζεται για χρήση σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον. Η αποθήκευση σε κρύους με υγρασία χώρους μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο μηχάνημα.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, ελέγξτε τη φυσική σας κατάσταση με τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα ηλικίας άνω των 35 ετών ή για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο διάδρομος i-RUN διαθέτει λογισμικό όπως ένας υπολογιστής. Είναι απαραίτητη η προσθήκη προστασίας από υπέρταση κατά την σύνδεση με την παροχή ρεύματος.

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.

Τι είναι η φυσική κατάσταση



Τι είναι η φυσική κατάσταση; Γενικά, μπορεί να χαρακτηριστεί ως άσκηση γυμναστικής που προκαλεί την καρδιά σας να αντλεί περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας μέσω του αίματος από τους πνεύμονές σας. Όσο πιο δύσκολη είναι η προπόνηση, τόσο περισσότερο καύσιμο (οξυγόνο) απαιτούν οι μύες για να επιτευχθεί αυτός ο ρυθμός οξυγόνου. Η καρδιά πρέπει να αντλήσει πιο σκληρά για να πάρει το οξυγονωμένο αίμα στους μύς. Εάν έχετε καλή αντοχή, η καρδιά σας αντλεί περισσότερο αίμα με κάθε κτύπο της καρδιάς. Η καρδιά δεν θα χτυπά τόσο συχνά για να μεταφέρει το απαραίτητο οξυγόνο στους μύες σας. Ο καρδιακός ρυθμός ηρεμίας και ο καρδιακός ρυθμός κατά τη διάρκεια της άσκησης μειώνονται.

Άσκηση με βάση τον καρδιακό ρυθμό



Κατά την άσκηση είναι σημαντικό να παρακολουθείτε τον καρδιακό σας ρυθμό. Ο καρδιακός σας ρυθμός εξαρτάται από την ηλικία σας. Ο μέγιστος καρδιακός σας ρυθμός μπορεί να καθοριστεί από ρυθμός είναι απαραίτητος για το αποτέλεσμα της άσκησής σας. Ο καλύτερος ρυθμός της καρδιάς αυτό Ο πιο αποτελεσματικός καρδιακός ρυθμός εξαρτάται από τους στόχους σας. Αν ο στόχος σας είναι να χάσετε βάρος, τότε η πιο αποτελεσματική άσκηση είναι στο 60% του μέγιστου καρδιακού σας ρυθμού. Αν ο στόχος σας είναι να βελτιώσετε την αντοχή σας, τότε θα πρέπει να ασκήσετε στο 85% του μέγιστου καρδιακού σας ρυθμού. Ο οργανισμός αποθηκεύει ενέργεια σε δύο μορφές: υδατάνθρακες και λίπος. Όταν ασκούμε, χρησιμοποιούμε ένα συνδυασμό αυτών των δύο ενεργειακών προμηθειών. Εάν η ένταση της άσκησης είναι σε υψηλό επίπεδο, το σώμα θα επιλέξει ως επί το πλείστον την ενέργεια που καίει γρήγορα: υδατάνθρακες. Δεδομένου ότι υπάρχει περιορισμένη προσφορά αυτών των υδατανθράκων, δεν μπορείτε να συνεχίσετε αυτό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Κατά την άσκηση σε χαμηλή ένταση, το σώμα θα επιλέξει ως επί το πλείστον να χρησιμοποιήσει μιας μακράς διάρκειας πηγή ενέργειας: λίπος. Επειδή αυτό αποθηκεύεται σε μεγάλες ποσότητες στο σώμα, μπορείτε να συνεχίσετε αυτό το είδος εκπαίδευσης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Καθορίστε τον στόχο άσκησης



Παρακάτω θα βρείτε έναν πίνακα που σας επιτρέπει να υπολογίσετε τον καλύτερο καρδιακό να ρυθμό για την άσκησή σας. Στον πίνακα αυτό, κάθε κατηγορία ηλικίας έχει εύρος που θα έπρεπε είναι η καρδιακή σας συχνότητα κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής σας. Η μεσαία στήλη έχει τις τιμές που πρέπει να προσπαθήσετε να διατηρήσετε εάν θέλετε να χάσετε βάρος. Εάν θέλετε να βελτιώσετε την αντοχή σας, θα πρέπει να προσπαθήσετε να διατηρήσετε τα ποσοστά στη δεξιά στήλη. Για κάθε άτομο ο καλύτερος τρόπος να ξεκινήσετε την άσκηση είναι διαφορετικός. Εάν δεν έχετε ασκηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ή είστε υπέρβαροι, θα πρέπει να ξεκινήσετε σιγά σιγά το πρόγραμμα εκγύμνασης και να αυξήσετε σταδιακά το επίπεδο.

Ηλικία	Απώλεια Βάρους (παλμοί ανά λεπτό) 60%	Βελτίωση αντοχής (παλμοί ανά λεπτό) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 και πάνω	96 - 94	136 - 133

Στο τελευταίο κεφάλαιο αυτού του εγχειριδίου οδηγιών θα βρείτε διάφορα διαφορετικά προγράμματα εκγύμνασης (κεφάλαιο 5. γενικές πληροφορίες). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα προγράμματα για να επιτύχετε τους στόχους εκγύμνασής σας. Τα χρονοδιαγράμματα χωρίζονται σε δύο φάσεις. Η πρώτη φάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αρχάριους ή για άτομα που αρχίζουν άσκηση μετά από μακρά περίοδο αδράνειας. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, το επίπεδο έντασης δημιουργείται σταδιακά. Μετά από έξι εβδομάδες αρχίζει η δεύτερη φάση. Στη συνέχεια, μπορείτε να επιλέξετε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης για να χάσετε βάρος ή να βελτιώσετε την αντοχή σας.

Ασκήσεις Προθέρμανσης & Χαλάρωσης

Ένα καλό πρόγραμμα εκγύμνασης αρχίζει με μια καλή προθέρμανση και τελειώνει με την χαλάρωση των μυών. Αυτό θα αποτρέψει τους πόνους και τους τραυματισμούς των μυών. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες κατάλληλες ασκήσεις.



Πλευρική διάταση λαιμού

Γείρετε το κεφάλι σας προς τα δεξιά. Κρατήστε αυτό για ένα δευτερόλεπτο, έτσι ώστε να αισθανθείτε μια μικρή έλξη στους μύες στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Κάνετε το ίδιο για την άλλη πλευρά, εμπρός και πίσω. Επαναλάβετε δύο ή τρεις φορές.



Διάταση οπίσθιων μηριαίων

Γείρετε αργά προς τα μπροστά, με τα χέρια και την πλάτη σας χαλαρά. Γείρετε όσο πιο κάτω μπορείτε και διατηρήστε αυτή την θέση για 10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε δύο ή τρεις φορές.



Πλευρική διάταση

Επεκτείνετε τα δύο χέρια σας επάνω στον αέρα και φτάστε όσο πιο ψηλά μπορείτε με το δεξί σας χέρι. Αφήστε λίγο προς τα αριστερά για να τεντωθούν οι μύες στη δεξιά πλευρά του κορμού σας. Κρατήστε αυτή τη θέση για ένα δευτερόλεπτο. Χαλαρώστε και κάνετε την ίδια κίνηση στην άλλη πλευρά του σώματός σας. Επαναλάβετε αυτό τρεις ή τέσσερις φορές.



Βαθύ Κάθισμα

Τοποθετήστε τα πόδια σας σε απόσταση το ένα από το άλλο και ανασηκώστε τα χέρια σας στο ύψος των ώμων σας. Χαμηλώστε σε αυτή την στάση όχι περισσότερο από 10cm λυγίζοντας τα γόνατά σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε αρκετές φορές.



Διάταση κάτω τμήματος πλάτης

Καθίστε στα πόδια σας και γείρετε με τα χέρια προς τα μπροστά και το πρόσωπό σας να φτάνει πολύ κοντά στο έδαφος.



Διάταση κνημιαίων /αχίλλειου τένοντα

Καθίστε με το δεξί πόδι σας 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 για δέκα δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και στην συνέχεια κάντε το ίδιο με το αριστερό πόδι. Επαναλάβετε δύο ή τρεις φορές.

Εισαγωγή προγράμματος εκγύμνασης

Πρόγραμμα εκγύμνασης εβδομάδα 1 και 2

Ασκηθείτε στο 60% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας 3 φορές την εβδομάδα το μέγιστο.

Προθέρμανση

5 - 10 λεπτά

Άσκηση

4 λεπτά

Ξεκούραση

1 λεπτό

Άσκηση

2 λεπτά

Μείωση βήματος

1 λεπτό

Χαλάρωση

5 λεπτά

Πρόγραμμα εκγύμνασης εβδ.2

και 3

Ασκηθείτε στο 60% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας 4 φορές την εβδομάδα το μέγιστο.

Προθέρμανση

5 - 10 λεπτά

Άσκηση

5 λεπτά

Ξεκούραση

1 λεπτό

Άσκηση

3 λεπτά

Μείωση βήματος

1 λεπτό

Χαλάρωση

5 λεπτά

Πρόγραμμα εκγύμνασης εβδ. 5

και 6

Ασκηθείτε στο 60% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας 5 φορές την εβδομάδα το μέγιστο.

Προθέρμανση

5 - 10 λεπτά

Άσκηση

6 λεπτά

Ξεκούραση

1 λεπτό

Άσκηση

4 λεπτά

Μείωση βήματος

3 λεπτά

Χαλάρωση

5 λεπτά

Αφού ολοκληρώσετε την εισαγωγή του προγράμματος εκγύμνασης για 6 εβδομάδες, μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα που θα ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας. Μπορείτε να επιλέξετε ένα πρόγραμμα το οποίο θα μεγιστοποιήσει την απώλεια βάρους ή κάποιο που θα βελτιώσει την φυσική σας κατάσταση. Και τα δύο αυτά προγράμματα θα τα βρείτε στην επόμενη σελίδα.

Πρόγραμμα εκγύμνασης για την βελτίωση αντοχής

Πρόγραμμα εκγύμνασης εβδομάδα 7 και 8

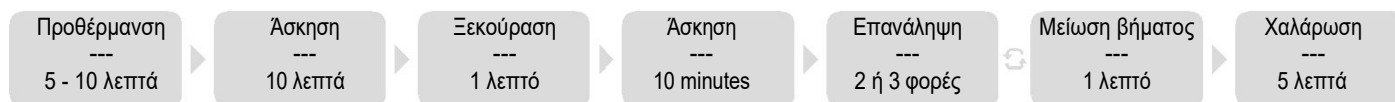
Ασκηθείτε στο 85% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας 6 φορές την εβδομάδα το μέγιστο.



Πρόγραμμα εκγύμνασης

εβδομάδα 9 και πάνω

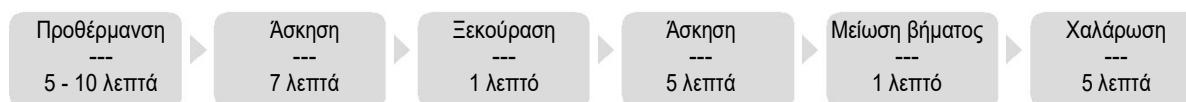
Ασκηθείτε στο 85% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας 6 φορές την εβδομάδα το μέγιστο.



Πρόγραμμα εκγύμνασης για απώλεια βάρους

Πρόγραμμα εκγύμνασης εβδομάδα 7 και 8

Ασκηθείτε στο 60% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας για φορές την εβδομάδα το μέγιστο.

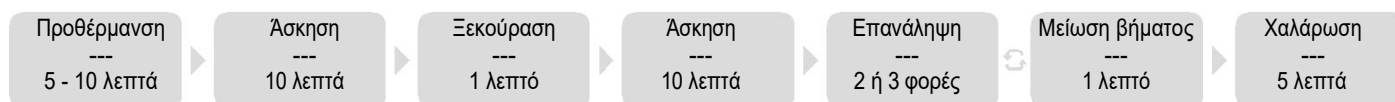


Πρόγραμμα εκγύμνασης

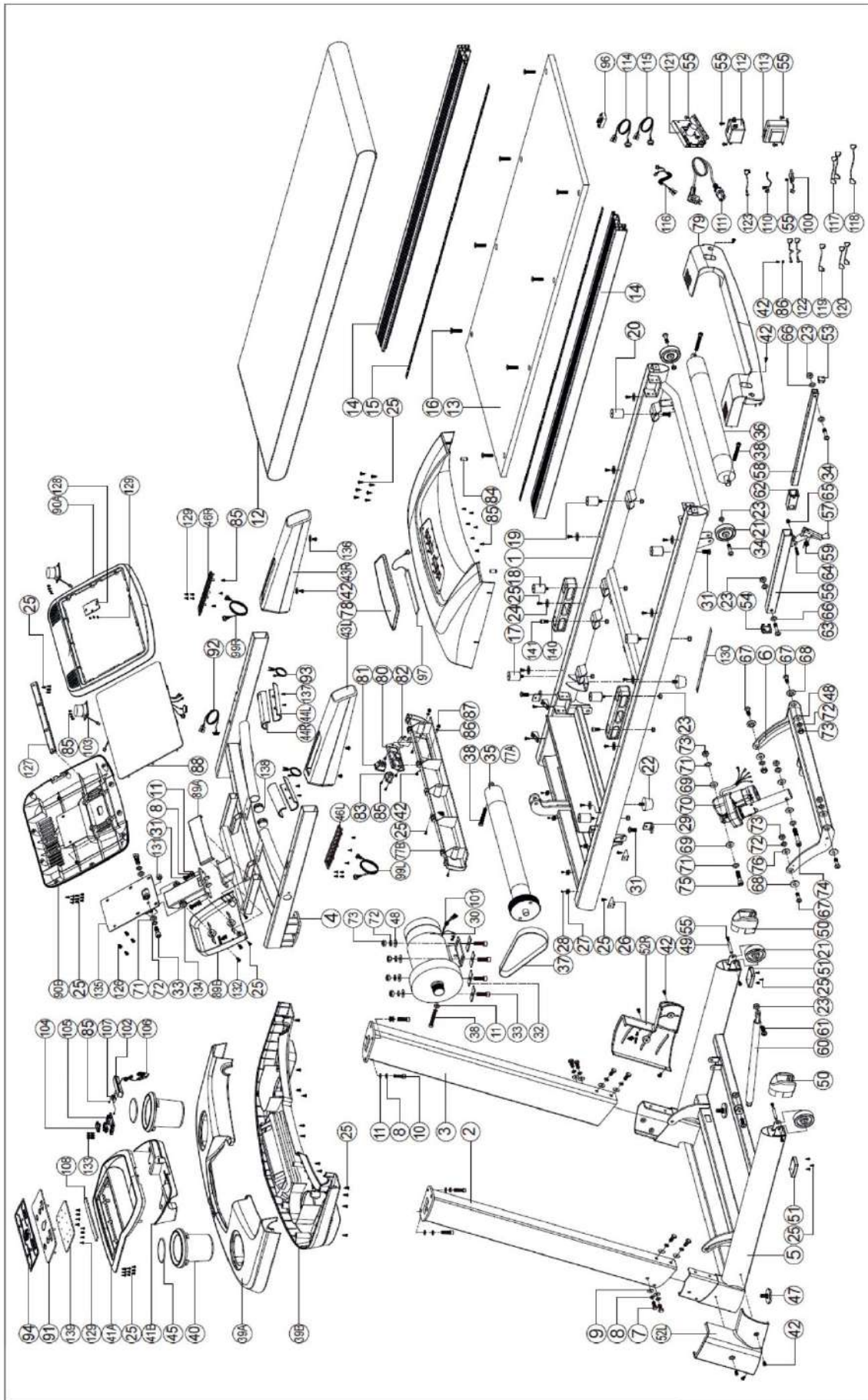
εβδομάδα 9,

και πάνω

Ασκηθείτε στο 60% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας 6 φορές την εβδομάδα το μέγιστο

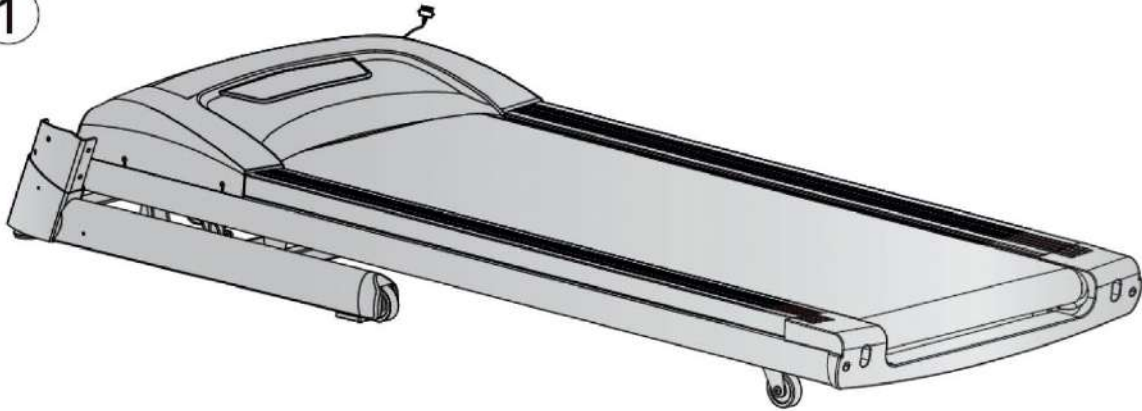


Αναλυτικό Σχεδιάγραμμα



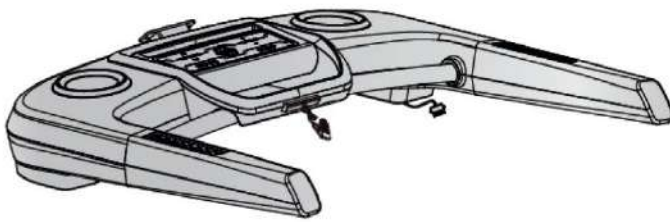
Λίστα τμημάτων Διαδρόμου

1



x1

4



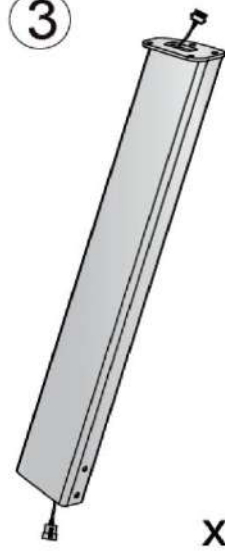
x1

2



x1

3



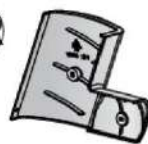
x1

52L



x1

52R



x1

111



x1

89A



89B

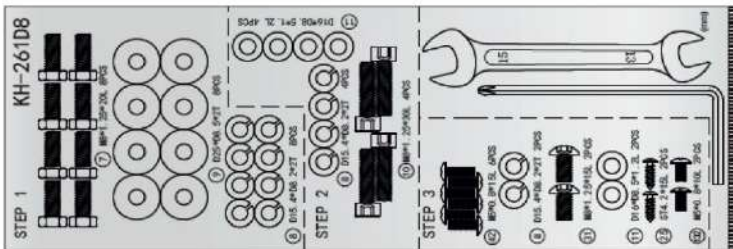


x1

88



x1



Λίστα Εξαρτημάτων

No.	Περιγραφή	Drawing no.		Τεμ.
1	Κεντρικός Πλαίσιο	261D8-3-1000-J0		1
2	Σωλήνας αριστερής χειρολαβής	26100-3-1300-J2		1
3	Σωλήνας δεξιάς χειρολαβής	26100-3-1400-J2		1
4	Χειρολαβή	261D8-3-1500-B20		1
5	Σωλήνας βάσης	26100-3-1600-J2		1
6	Συνδετικός σωλήνας	26100-3-1900-J1		1
7	Μπουλόني Allen	50108-5-0020-F0	M8x1.25x20L	8
8	Ροδέλα	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	12
9	Επίπεδη ροδέλα	55108-1-2520-FA	D25xD8.5x2T	8
10	Βίδα Allen	54008-5-0030-F0	M8*1.25*30L	4
11	Επίπεδη ροδέλα	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	5
12	Ιμάντας κίνησης	261D8-6-1072-B0	520*2.5T*3200L	1
13	Ξύλινη πλατφόρμα	26100-6-1073-B0	1400*625*18T	1
14	Πλαϊνή Αντιολισθητική ράγα	261A2-6-1076-B0	92.7*39.2*1430L	2
15	Αποσβεστήρας κραδασμών	26100-6-1084-B0	25*2T*1380L	2
16	CSK εσωτερική εξαγωνική βίδα	51608-5-0025-F0	M8*1.25*25L	8
17	Αποσβεστήρας κραδασμών 1 (κόκκινο)	26100-6-1081-R0	D30*37L*M8,45degree	2
18	Αποσβεστήρας κραδασμών 2 (μπλε)	26100-6-1082-K0	D30*37L*M8,75degree	2
19	Αποσβεστήρας κραδασμών 3 (μαύρο)	26100-6-1083-B0	D30*37L*M8,95degree	2
20	Αποσβεστήρας κραδασμών 4 (μαύρο)	26100-6-1088-F0	D30*37L*M8,full metal	2
21	Ράουλο	26100-6-1087-B0	D65*24	4
22	Αποσβεστήρας κραδασμών	23800-6-1272-04	D33*D44*34.5	2
23	Παξιμάδι Nylon	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T	12
24	Μεταλλικό κλιπ	26100-6-1086-N0	D27*D4.3*2T	10
25	Βίδα	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	80
26	Βάση στερέωσης καλύμματος κινητήρα	26100-6-1090-00	32*18*18	4
27	Καλωδιακή βάση	26100-6-1089-00	15*10	5
28	Βίδα	50904-2-0015-N0	ST4*1.41*15L	6
29	Βάση στερέωσης	816S0-6-1673-N0	30*27*4T	2
30	Μοτέρ	26100-6-1085-03	DC-3.5HP	1
31	Μπουλόني Allen	50308-5-0015-F0	M8*1.25*15L	6
32	Αποστάτης	78000-6-1081-B2	20*56*2.0T	4
33	Βίδα Allen	54010-5-0030-C3	M10*1.5*30L	6
34	Μπουλόني Allen	50308-5-0040-F3	M8*1.25*40	3
35	Μπροστινό σετ ράουλων	26100-3-1100-01	D17*D60*625L	1
36	Πίσω σετ ράουλων	261D1-3-1200-01	D17*D60*620L	1
37	Ιμάντας	58004-6-1101-00	PJ8 227	1
38	Βίδα Allen	54008-5-0075-F0	M8*1.25*75L	4
39A	Άνω κάλυμμα	261D8-6-1576-B0	388.6*895.3*85	1
39B	Κάτω κάλυμμα	26100-6-1577-B0	388.8*395.3*137.4	1
40	Βάση φιάλης νερού	26100-6-1578-B0	D134*115	2
41A	Άνω κάλυμμα για την βάση πλήκτρων	261D8-6-1709-B0	346*303*83	1

41B	Κάτω κάλυμμα για την βάση πλήκτρων	261D8-6-1710-B0	346*123*73	1
42	Μπουλόνι	52605-2-0015-F0	M5*0.8*15L	16
43L	Αριστερή χειρολαβή	26100-6-1571-B0	95.5*79.3*438.2L	1
43R	Δεξιά χειρολαβή	26100-6-1572-B0	95.5*79.3*438.2L	1
44L	Αισθητήρας παλμών (άνω)	26100-6-1574-B0	D32*135L	2
44R	Αισθητήρας παλμών (κάτω)	26100-6-1573-B0	D32*135L	2
45	Κάτω μέρος βάσης φιάλης νερού	261D8-6-1754-B0	D80*3T	2
46L	Γρήγορο πλήκτρο στην αριστερή χειρολαβή	261D8-2-1580-00	185*37	1
46R	Γρήγορο πλήκτρο στην δεξιά χειρολαβή	261D8-2-1590-00	185*37	1
47	Ρυθμιζόμενος τροχός	74202-6-2174-N0	D50*M10*1.5	2
48	Επίπεδη ροδέλα	55110-1-2520-FA	D25*D10*2.0T	6
49	Άξονας	26100-6-1673-N0	D7.9*30.5L	2
50	Κάλυμμα τροχού μεταφοράς	26100-6-1672-B0	55*80*69.4L	2
51	Αντιολισθητικά πέλματα	26100-6-1674-B0	60*42*10.5T, 80degree	2
52L	Αριστερό κάλυμμα της άκρης του σωλήνα χειρολαβής	261D2-6-1371-B0	299*55*211	1
52R	Δεξί κάλυμμα της άκρης του σωλήνα χειρολαβής	261D2-6-1471-B0	299*55*211	1
53	Τετράγωνο καπάκι	55310-2-2020-B1	20*20*1.5T*9.5	1
54	Τετράγωνο καπάκι	55316-2-3030-B8	30*30*14	1
55	Μπουλόνι	52605-2-0010-N0	M5*0.8*10L	11
56	Μονάδα αναδίπλωσης	26100-3-1650-J1		1
57	Κλείδωμα βραχίονα	26100-3-1660-J0		1
58	Εσωτερικός σωλήνας μονάδας αναδίπλωσης	26100-6-1652-N1	20*20*1.5T*440L	1
59	Ελατήριο	58003-6-1069-N0	D1.5*14.6L	1
60	Κύλινδρος	26100-6-1661-B0	760*53KG	1
61	Μπουλόνι Allen	50308-5-0030-F0	M8*1.25*30	2
62	Πλαστικό κάλυμμα	26100-6-1676-B0	30*30*65L	1
63	Μπουλόνι Allen	50308-5-0050-F3	M8*1.25*50	1
64	Βίδα Allen	54006-5-0035-F3	M6*1.0*35L	1
65	Παξιμάδι Nylon	55206-1-2006-FA	M6*1.0*6T	1
66	Επίπεδη ροδέλα	55108-1-1810-W8	D18*D8.5*1.0T	4
67	Μπουλόνι Allen	50310-5-0035-F3	M10*35L	4
68	Αποστάτης	58002-6-1104-UC0	D28*D10*9.2	4
69	Πλαστική ροδέλα	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T	4
70	Μοτέρ κλίσης	26100-6-1975-00	JS11-B	1
71	Επίπεδη Flat	55110-1-2020-FA	D20xD11x2T	8
72	Κυρτή ροδέλα	55110-2-1730-FA	D17.8*D10.2*3.0T	6
73	Παξιμάδι Nylon	55210-1-2010-FA	M10x1.5x10T	10
74	Μπουλόνι Allen	54010-8-0065-F4	M10*1.5*65L	1
75	Μπουλόνι Allen	54010-8-0050-F4	M10*1.5*50L	1
76	Επίπεδη ροδέλα	55110-1-3030-FA	D30*D10*3.0T	2
77A	Άνω κάλυμμα μοτέρ	26100-6-2401-B0	725*416.6*120.4	1

77B	Κάτω κάλυμμα μοτέρ	26100-6-2402-B0	729*80*54.8	1
78	Διακοσμητικό κάλυμμα μοτέρ	261D8-6-2403-B0	323.9*87.7*22.6	1
79	Πίσω κάλυμμα	261D8-6-2406-B0	729.5*153.6*135	1
80	Πίνακας παροχής ρεύματος	26100-6-2414-B0	130*45*6T	1
81	Διακόπτης παροχής ρεύματος	26100-6-2411-00		1
82	Ασφάλεια υπερέυματος	26100-6-2412-00	10A	1
83	Πρίζα	26100-6-2413-00		1
84	Αποστάτης	55308-4-0020-G9	D10.5*20L	2
85	Βίδα	53329-2-0009-D0	ST2.9x9.5L	36
86	Επίπεδη ροδέλα	55105-1-1208-DA	D12*D5.2*0.8T	4
87	Παξιμάδι Nylon	55205-1-2005-DA	M5*0.8*5T	2
88	Καντράν	261D8-2-1700-B0		1
89A	Διακοσμητικό κάλυμμα καντράν	261D8-6-1749-B0	202*49*23	1
89B	Πίσω κάλυμμα καντράν	261D8-6-1748-B0	202*178*37	1
90A	Άνω κάλυμμα καντράν	261D8-6-1702-B0	454.2*348*44.3	1
90B	Κάτω κάλυμμα καντράν	261D8-6-1703-B0	454.2*344.5*60.5	1
91	Πλακέτα πλήκτρων	261D8-6-1756-B0	267.2*95.3*13.5	1
92	Άνω καλώδιο για πλήκτρα χειρολαβής	261D8-6-1589-01	500L	1
93	Καλώδιο παλμών λαβής	261D8-6-1785-00	1000L	2
94	Κάλυμμα περιγραφής πλήκτρων	261D8		1
96	Πλακέτα φωτισμού LED	261D1-6-1744-00	PA-AA01170-K5	1
97	Πλακέτα οπίσθιου φωτισμού	261D2-6-2405-01	190*25	1
99L	Κάτω καλώδιο πλήκτρου αριστερής χειρολαβής	261D8-6-1582-00	800L	1
99R	Κάτω καλώδιο πλήκτρου δεξιάς χειρολαβής	261D8-6-1592-00	800L	1
100	Καλώδιο αισθητήρα	26100-6-1795-00	GS003-P2.5F-1200mm-26AWG	1
101	Φερίτης	26100-6-1079-00	D31*16	1
102	Κλειδί ασφαλείας	26200-6-1732-R0	78.6*35*18.2	1
103	Αριστερό ηχείο	261D8-6-1722-01	B00202050,4Ω 3W , 300L	1
104	Εσωτερική βάση κλειδιού ασφαλείας	26100-6-1734-B0	39*15*13.3	2
105	Πίνακας κλειδιού ασφαλείας	26200-6-1733-B0	74*45*7	1
106	Κλιπ ασφαλείας	26200-6-1793-R0	830L	1
107	Κουμπί επείγουσας διακοπής	26100-6-1731-C1	21*18*1.5T	1
108	Βάση tablet	261D8-6-1777-B0		1
110	Cable for emergency stop function	261D8-6-1736-00	450L	1
111	Ηλεκτρικό καλώδιο	26100-6-1775-02	1700L	1
112	Φίλτρο	26100-6-1067-01	10A	1
113	Επαγωγέας	26100-6-1066-00	10A	1
114	Άνω καλώδιο καντράν	261D8-6-1771-01	650L	1
115	Μεσαίο καλώδιο καντράν	261D8-6-1772-00	1100L	1
116	Κάτω καλώδιο καντράν	261D8-6-1773-00	1250L	1
117	καλώδιο 1	26100-6-1791-00	100L	2

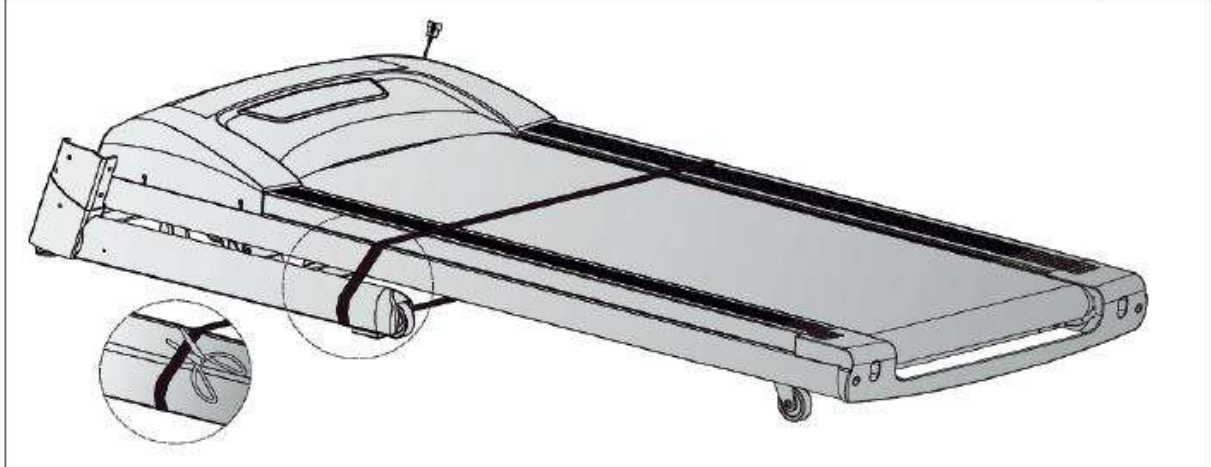
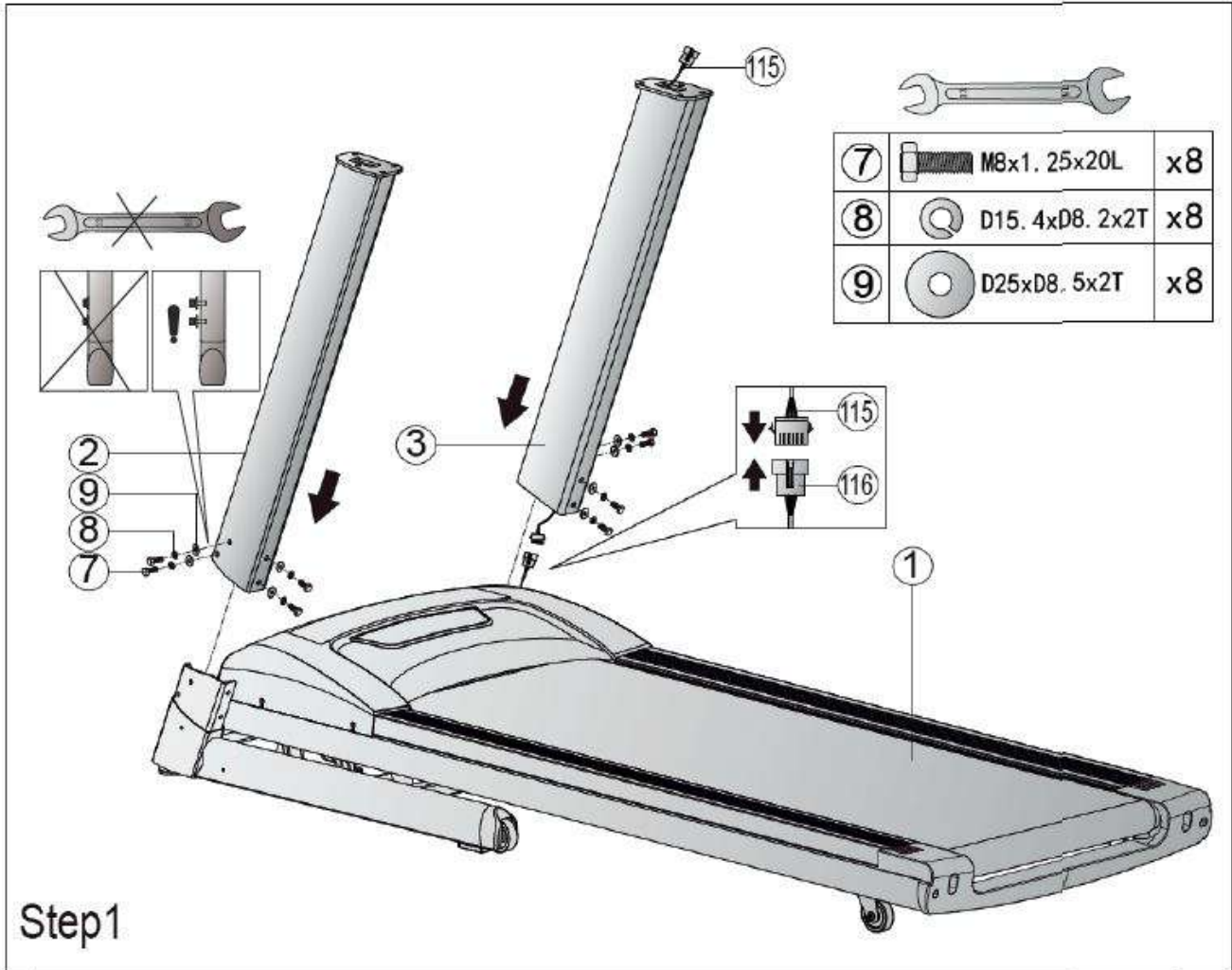
118	καλώδιο 2	26100-6-1792-00	190L	1
119	καλώδιο 1	26100-6-1789-00	100L	1
120	καλώδιο 2	26100-6-1790-01	60L	2
121	Πλακέτα τροφοδοσίας	261D8-6-1779-00	DC3.0HP,PA-AE00300EH	1
122	Καλώδιο γείωσης 1	26100-6-1787-03	325L	2
123	Καλώδιο γείωσης 2	26100-6-1788-00	100L	1
126	Μπουλόνι	52606-2-0015-F0	M6*1*15L	4
127	Στήριγμα για το κάλυμμα καντράν	261D8-6-2001-J0	10*20*1.5T*320L	1
128	USB θήρα	261D8-6-1723-00	PA-AC00380-K2	1
129	Βίδα	54723-2-0008-C0	ST2.3*8L	19
130	Αυτοκόλλητο PC	26100-6-1675-00	410*15*0.25T	1
131	Εξαγωνικό παξιμάδι	55210-2-2008-FA	M10*1.5*8T	2
132	Εξαγωνικό μπουλόνι	52605-2-0010-F0	M5*0.8*10L	2
133	Βίδα	52804-2-0012-F0	ST4*1.41*12L	6
134	Βάση στήριξης καντράν	261D8-3-2000-J0		1
135	Ενδιάμεση βάση στήριξης καντράν	261D8-3-1530-J0		1
136	Επίπεδη ροδέλα	55105-1-1510-DA	D15*D5.2*1.0T	4
137	Βίδα	50903-2-0025-F0	ST3*25L	4
138	Στρογγυλό ακριανό καπάκι	553K0-1-0016-B8	D 1 1/4"x16L	2
139	Πίνακας PCB για πλήκτρο	261D8-6-1759-00		1
140	Βάση στήριξης αποσβεστήρα κραδασμών	261D8-6-1061-R0	200*43*37	2
141	Βίδα Allen	54008-5-0016-UF0	M8*1.25*16L	2
142	Γερμανικό κλειδί 13*15 (chrome)	58030-6-1050-C0	153*6.5T	1
143	Στραβοκατσάβιδο Allen	58030-6-1051-N0	M6*130L	1

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	
Μοτέρ:	3.0 hp
Ταχύτητα:	1 - 20 km/h
Κλίση:	Ηλεκτρική, 0% - 15%
Μέτρηση καρδιακών παλμών:	στις λαβές
Διαστάσεις (ανοιχτός):	M: 205 x Π: 85 x Υ: 145cm
Διαστάσεις (κλειστός):	M: 120 x Π: 85 x Υ: 165cm
Οθόνη:	15.6" TFT Touch
Επιφάνεια Ιμάντα:	152 x 52 cm
Μέγιστο Βάρος χρήστη:	130 kg
Βάρος μηχανήματος:	120 kg
Ενδείξεις Οθόνης:	Χρόνος, Απόσταση, Παλμοί, Θερμίδες, Ταχύτητα, Κλίση
Προγράμματα:	32

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

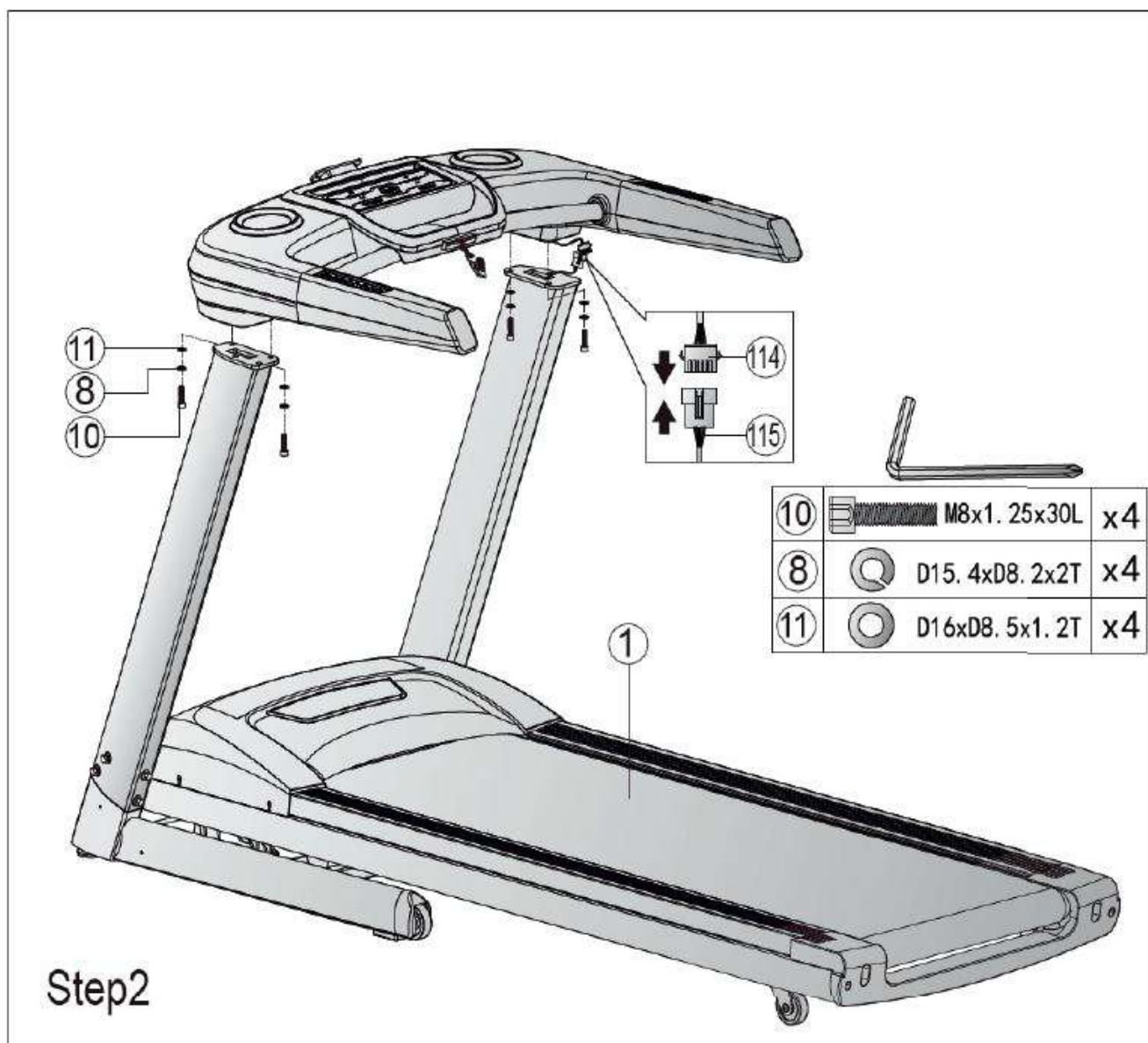
Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.

Βήμα 1



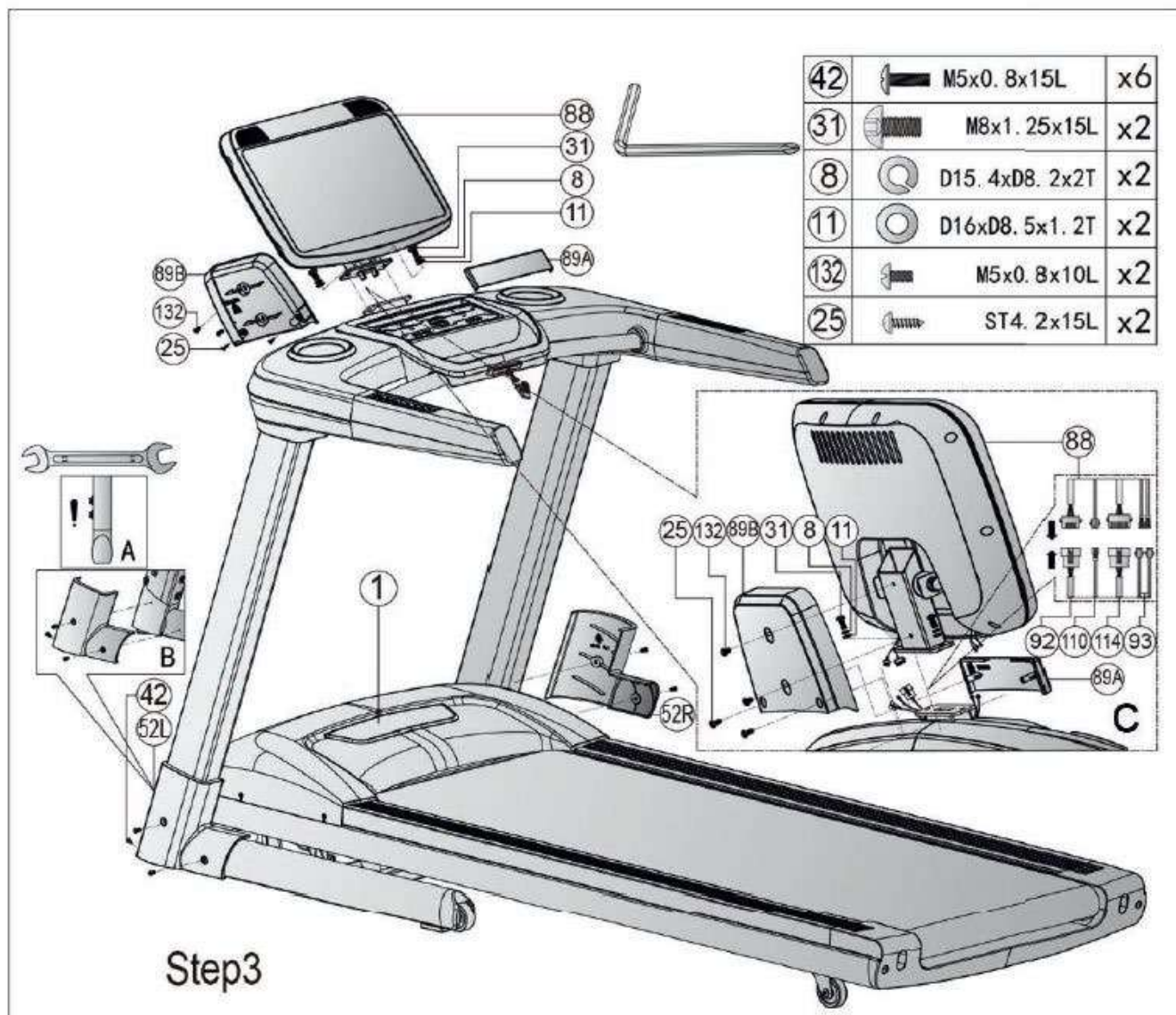
1. Συναρμολογήστε τον σωλήνα αριστερής/δεξιάς χειρολαβής στο κεντρικό πλαίσιο όπως δείχνει το σχεδιάγραμμα.
2. **Σημείωση:** Ασφαλίστε τα μπουλόνια και τις ροδέλες χωρίς να τα σφίξετε εντελώς.

Βήμα 2



1. Συνδέστε τα καλώδια και συναρμολογήστε την χειρολαβή στον σωλήνα χειρολαβής όπως δείχνει το σχεδιάγραμμα.
2. **Σημείωση:** Σφίξτε όλα τα μπουλόνια και τις ροδέλες όταν η χειρολαβή με τον σωλήνα χειρολαβής μπει στην σωστή θέση.

Βήμα 3

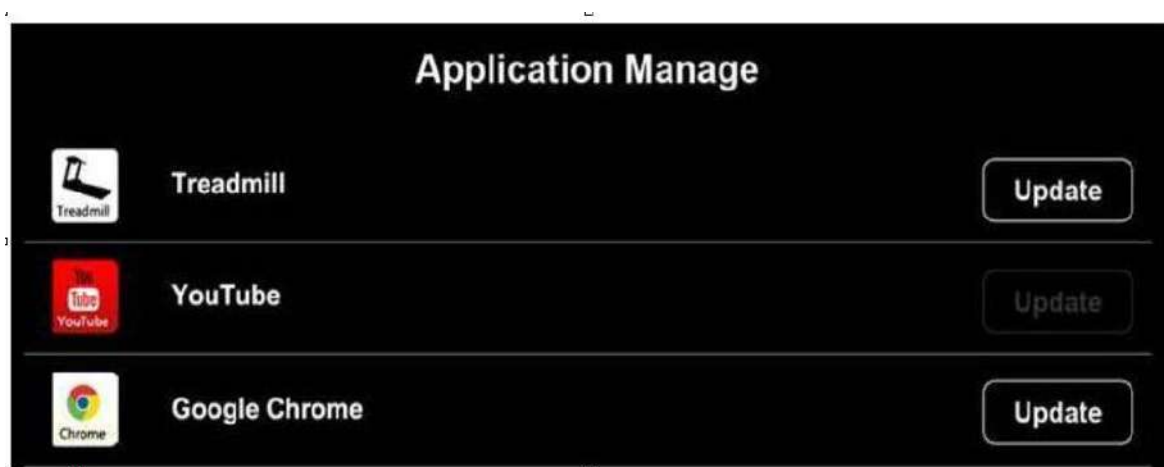


1. Συνδέστε όλα τα καλώδια και το καντράν όπως το σχεδιάγραμμα.
2. Σημείωση: Τελευταίο βήμα, τοποθετήστε και ασφαλίστε το ακριανό καπάκι του σωλήνα χειρολαβής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ 15.6' TFT

Για να βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομός σας διαθέτει την πιο πρόσφατη έκδοση λογισμικού, εκτελέστε μια ενημέρωση πριν τον χρησιμοποιήσετε. Προχωρήστε ως εξής:


1. Πατήστε "Settings" στην κάτω δεξιά γωνία της οθόνης όταν ο διάδρομος είναι ενεργοποιημένος.
2. Πατήστε "Wireless" και συνδέστε τον διάδρομο στο Internet (WIFI).
3. Όταν η κονσόλα είναι συνδεδεμένη στο WIFI, πατήστε για να επιλέξετε SYSTEM & APPS και μεταβείτε στη σελίδα ενημέρωσης.
4. Πατήστε UPDATE για να ενημερώσετε SYSTEM και APP. Εάν υπάρχει μια νέα έκδοση λογισμικού, το εικονίδιο "Update" θα εμφανίζεται με λευκά γράμματα. Αν δεν υπάρχει ανάγκη ενημέρωσης, εμφανίζεται με γκρι γράμματα. Δείτε την παρακάτω εικόνα.



Μη χρησιμοποιείτε ή απενεργοποιείτε τον διάδρομο κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης.

ΟΘΟΝΗ



1. Ένδειξη INCLINE: Το τρέχον επίπεδο κλίσης.
2. Ένδειξη DISTANCE: Η απόσταση που έχει καλυφθεί.
3. Ένδειξη TIME: Ο χρόνος άσκησης ή ο χρόνος που απομένει.
4. Ένδειξη PULSE: Οι καρδιακοί σας παλμοί ανά λεπτό (BPM) καθώς μετριοούνται από τις ειδικές λαβές ή την ειδική ζώνη στήθους. Στο καντράν θα φαίνεται με κόκκινο χρώμα  αν δεν έχουν ανιχνευθεί.
5. Ένδειξη CALORIES: Μια ένδειξη των θερμίδων που έχουν καταναλωθεί.
6. Ένδειξη HRC: Το ποσοστό των τρέχων καρδιακών παλμών σε σχέση με τους παλμούς που έχουν τεθεί ως στόχος. Η ένδειξη με το εικονίδιο της καρδιάς θα αναβοσβήνει καθώς ανιχνεύονται οι καρδιακοί παλμοί. Το ποσοστό των καρδιακών παλμών επίσης θα εμφανίζεται σύμφωνα με το ποσοστό των καρδιακών παλμών που έχουν ανιχνευθεί.
7. Ένδειξη SPEED: Η τρέχουσα ταχύτητα.
8. Το εύρος τιμών για κάθε περίπτωση:

TIME	00: 00 ~ 99: 59 (MIN)
DISTANCE	0.0 ~ 9999 (KM)
CALORIES	0 ~ 999 (CAL)
PULSE	40 ~ 220 (BPM)
SPEED	1 ~ 20 (KM/H)
INCLINE	0 ~ 15% (INC)

9. KM: Η μονάδα μέτρησης της απόστασης.
10. POWER ON: Μετράει 3" αντίστροφα και ξεκινάει.
11. PROGRAM: Γρήγορη εκκίνηση, Στόχος, Πρόγραμμα (P1-P32), Χρήστες προγραμμάτων (Χρήστης 1 – Χρήστης 4), 3 ποσοστά καρδιακών παλμών (60%, 80%, Στόχος), Έλεγχος φυσικής κατάστασης, MEDIA
12. STANDBY MODE: Αν δεν υπάρξει κάποια ενέργεια σε διάστημα 5 λεπτών, θα τεθεί σε κατάσταση στασιμότητας αυτόματα.
13. POWER SAVING MODE: Αν το μηχάνημα βρεθεί σε κατάσταση στασιμότητας (STANDBY MODE) για 5 λεπτά, θα τεθεί σε αυτή την κατάσταση, όπου όλες οι ενδείξεις της κονσόλας θα σβήσουν αυτόματα. Πατώντας οποιοδήποτε πλήκτρο θα ενεργοποιηθεί και πάλι η λειτουργία της κονσόλας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΛΗΚΤΡΩΝ



1. START :

1.1 Πατώντας το πλήκτρο START αφού έχετε καταχωρήσει τα δεδομένα σας, τα δεδομένα αυτά θα ληφθούν και θα ξεκινήσει η άσκηση.

1.2 Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το βασικό πρόγραμμα και η οθόνη θα δείξει «3 2 1 GO»

1.3 Πιέστε το πλήκτρο κάτω απ' το PAUSE MODE και συνεχίστε την άσκηση.

2. STOP :

2.1 Πατήστε το πλήκτρο STOP κατά τη διάρκεια της άσκησης και το μηχάνημα θα εισέλθει σε κατάσταση παύσης (PAUSE), η ταχύτητα (SPEED) θα επιστρέψει στο μηδέν και η κλίση (INCLINE) θα παραμείνει στο επίπεδο που βρισκόταν πριν πατήσετε το STOP.

2.2 Πατήστε άλλη μια φορά το πλήκτρο STOP και θα εισέλθετε σε κατάσταση τερματισμού (END MODE), στην κονσόλα θα εμφανιστεί η ένδειξη SUMMARY δηλαδή τα τελικά στατιστικά της άσκησης. Πατήστε άλλη μια φορά το πλήκτρο STOP και κατόπιν θα εισέλθετε στην κατάσταση αναμονής (STANDBY MODE).


3. ΠΛΗΚΤΡΟ SPEED +/- :

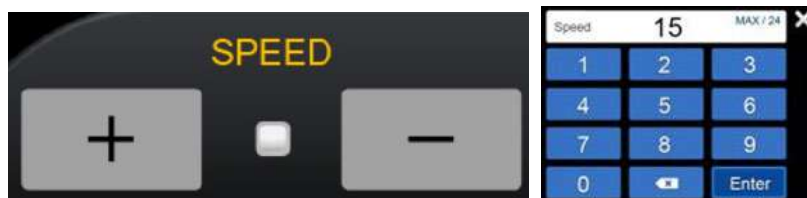
3.1 Όταν καταχωρούμε μια ταχύτητα, το πλήκτρο χρησιμεύει στο να την αυξήσουμε ή να την μειώσουμε.

3.2 Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το πλήκτρο χρησιμεύει στο να αυξάνουμε ή να μειώνουμε την ταχύτητα.

3.3 Η παρατεταμένη πίεση του πλήκτρου χρησιμεύει στην συνεχή αύξηση ή μείωση της ταχύτητας.

3.4 Πατώντας το πλήκτρο SPEED +/- στην TFT οθόνη αυξομειώνουμε επίσης την ταχύτητα.

Πατώντας το εικονίδιο  μεταξύ +/- θα εμφανιστεί ένα ψηφιακό πληκτρολόγιο στο οποίο μπορούμε να θέσουμε την ταχύτητα που θέλουμε, πατώντας ENTER να την καταχωρήσουμε και να ξεκινήσουμε την άσκηση.




4. ΠΛΗΚΤΡΟ INCLINE +/- :

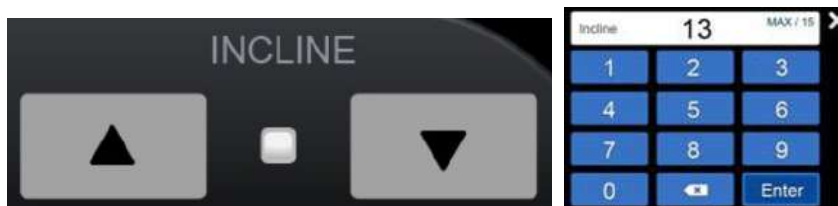
4.1 Όταν καταχωρούμε ένα επίπεδο κλίσης το πλήκτρο χρησιμεύει στο να την αυξήσουμε ή να την μειώσουμε.

4.2 Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το πλήκτρο χρησιμεύει στο να αυξάνουμε ή να μειώνουμε την κλίση

4.3 Η παρατεταμένη πίεση του πλήκτρου χρησιμεύει στην συνεχή αύξηση ή μείωση της κλίσης.

4.4 Πατώντας το πλήκτρο SPEED +/- στην TFT οθόνη αυξομειώνουμε επίσης την κλίση.

Πατώντας το εικονίδιο  μεταξύ +/- θα εμφανιστεί ένα ψηφιακό πληκτρολόγιο στο οποίο μπορούμε να θέσουμε την κλίση που θέλουμε, πατώντας ENTER να την καταχωρήσουμε και να ξεκινήσουμε την άσκηση.



5. ΠΛΗΚΤΡΟ COOL DOWN KEY :

5.1 Πιέστε το πλήκτρο αυτό όταν ακολουθείτε το αρχικό πρόγραμμα (σε οποιαδήποτε κατάσταση, σε Manual ή Program).

5.1.1 Πιέστε αυτό το πλήκτρο κατά τη διάρκεια της άσκησης και η κλίση θα μειωθεί αυτόματα στο 0%.

5.1.2 Όταν η ταχύτητα είναι πάνω από 8 χλμ/ώρα, η ταχύτητα θα μειωθεί στο 0 μέσα σε 3 λεπτά.

5.1.3 Όταν η ταχύτητα είναι μεταξύ 2.6χλμ/ώρα και 8χλμ/ώρα, η ταχύτητα θα μειωθεί στο 0 σε 2 λεπτά.

5.1.4 Όταν η ταχύτητα είναι μικρότερη από 2.6χλμ/ώρα η ταχύτητα θα μειωθεί στο 0 σε 18 δευτερόλεπτα.

5.2 Πιέστε αυτό το πλήκτρο όταν ακολουθείτε ένα αυτόματο πρόγραμμα USER1~4,P1~32).

5.2.1 Πιέστε αυτό το πλήκτρο κατά τη διάρκεια της άσκησης και η κλίση θα μειωθεί στο 0% αυτόματα.

5.2.2 Όταν η ταχύτητα είναι πάνω από 8 χλμ/ώρα, η κλίση θα μειωθεί στο 0 μέσα σε 3 λεπτά.

5.2.3 Όταν η ταχύτητα είναι μεταξύ 2.6χλμ/ώρα και 8χλμ/ώρα, η ταχύτητα θα μειωθεί στο 0 σε 2 λεπτά.

5.2.4 Όταν η ταχύτητα είναι μικρότερη από 2.6χλμ/ώρα η ταχύτητα θα μειωθεί στο 0 σε 18 δευτερόλεπτα.

6. Πλήκτρο Quick Speed:

6.1 Οκτώ πλήκτρα για γρήγορη αυξομείωση της ταχύτητας (18/16/14/12/10/8/6/4)

6.2 Πατώντας τα γρήγορα πλήκτρα η ταχύτητα θα μεταβάλλεται αυτόματα.

7. Πλήκτρο Quick Incline:

7.1 Οκτώ πλήκτρα για γρήγορη αυξομείωση της κλίσης (15/13/11/9/7/5/3/0)

7.2 Πατώντας τα γρήγορα πλήκτρα η κλίση θα μεταβάλλεται αυτόματα.

8. Κλειδί Ασφαλείας

Τραβώντας το κλειδάκι ασφαλείας θα ανάψει η ένδειξη EMERGENCY STOP και όλα τα πλήκτρα θα απενεργοποιηθούν, ενώ το μηχανήμα θα σταματήσει να λειτουργεί.

Λειτουργίες

1 QUICK START

Πιέστε το πλήκτρο START στην οθόνη αναμονής, ο υπολογιστής θα κάνει QUICK STAR, θα ρυθμίσει την ώρα, την κλίση και άλλα δεδομένα από 0, την ταχύτητα από 1 KM/HR.

2 GOAL (ΣΤΟΧΟΣ)

2.1 Πιέστε την ένδειξη GOAL, επιλέξτε τον προσωπικό σας στόχο: ΧΡΟΝΟΣ (TIME), ΘΕΡΜΙΔΕΣ (CAL) ή ΑΠΟΣΤΑΣΗ (DISTANCE), μετά πιέστε START και ξεκινήστε την άσκηση.

2.2 Πιέστε το START χωρίς καμία άλλη επιλογή και ξεκινήστε την άσκηση με τα προκαθορισμένα δεδομένα.

2.3 Όταν τελειώσει η αντίστροφη μέτρηση, η ταχύτητα θα μειωθεί μέχρι να σταματήσει εντελώς, η κλίση θα επιστρέψει στο 0 και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη COOL DOWN.

2.4 ΣΗΜ: Μπορείτε να καθορίσετε έναν μόνο από τους επόμενους στόχους: ΧΡΟΝΟΣ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ ή ΑΠΟΣΤΑΣΗ.

2.5 Θα επιστρέψει στην κατάσταση COOLDOWN αμέσως μετά το τέλος της άσκησης.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

3.1 Συνολικά υπάρχουν 32 διαφορετικά Προγράμματα.

3.2 Επιλέξτε το Πρόγραμμα (P1-P32), στην οθόνη το όνομα του Προγράμματος, την ΤΑΧΥΤΗΤΑ και την ΚΛΙΣΗ στο αντίστοιχο εικονίδιο.

3.3 Μπορείτε να δηλώσετε το φύλο, την ηλικία, το βάρος και το χρόνο που επιθυμείτε.

3.4 Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να αυξομειώσετε την ταχύτητα ή την κλίση σύμφωνα με τις προσωπικές σας ανάγκες.

3.5 Σταματήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο STOP και η ταχύτητα θα επιστρέψει στο 0, η κλίση θα παραμείνει στο επίπεδο που την αφήσατε και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη PAUSE. Μπορείτε να ξεκινήσετε και πάλι την άσκηση, πιέζοντας στο START, να σταματήσετε και πάλι πιέζοντας το STOP και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη SUMMARY, ενώ αν πατήσετε άλλη μια φορά το STOP το μηχάνημα θα σταματήσει εντελώς.

3.6 Μετά την άσκηση, προχωρήστε στην κατάσταση COOLDOWN.

Προγράμματα

Program		Setting time / 30 = period in each section																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	SPD	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
	INC	1	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3
P2	SPD	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
	INC	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1
P3	SPD	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
	INC	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	
P4	SPD	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
	INC	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	2	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2
P5	SPD	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
	INC	1	1	2	2	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	2	2
P6	SPD	2	2	8	8	6	6	4	5	9	7	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2
	INC	2	2	2	2	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2
P7	SPD	2	2	6	6	7	7	4	4	7	4	2	2	4	4	2	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2
	INC	4	4	5	5	6	6	6	9	9	10	7	7	6	6	3	3	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2
P8	SPD	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	2	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2
	INC	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2
P9	SPD	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3
	INC	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2
P10	SPD	2	2	3	3	5	5	3	3	5	3	6	6	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2
	INC	4	4	4	4	3	3	6	7	8	8	6	6	3	3	3	3	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2
P11	SPD	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	6	6	3	3	2	2	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2
	INC	4	4	5	5	6	6	6	9	9	10	8	8	6	6	3	3	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3
P12	SPD	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	1	1
	INC	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	6	6	3	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2
P13	SPD	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2	3	3	10	10	7	7	10	7	10	7	7	7	2	2
	INC	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3
P14	SPD	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	2	2	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2
	INC	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	4	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4
P15	SPD	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	3	3	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4
	INC	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2
P16	SPD	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	1	1	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	6	6	3	3
	INC	3	5	9	10	9	9	8	8	4	3	3	3	2	2	4	4	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2
P17	SPD	2	4	6	8	8	10	10	8	10	10	5	5	9	9	8	8	5	5	4	4	3	4	3	4	5	6	3	3	3	3
	INC	1	1	4	4	6	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3
P18	SPD	3	5	10	10	7	7	8	10	8	10	10	10	7	7	5	5	7	7	10	10	9	9	8	8	4	3	3	3	2	2
	INC	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	6	8	8	4	4	5	5	10	10	8	8	10	8	10	10	5	5	2	1
P19	SPD	3	3	7	7	5	5	7	6	10	7	3	3	10	10	5	5	4	4	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	3	1

P20	INC	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2
	SPD	3	3	10	10	7	7	10	7	10	7	7	7	7	3	3	4	4	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	3	3	
P21	INC	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2
	SPD	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	8	8	6	6	5	5	6	7	5	5	4	1
P22	INC	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	5	5	5	5	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2
	SPD	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3
P23	INC	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	3	5	5	4	4	3	4	3	4	5	6	3	3	3	3
	SPD	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	6	6	3	3	2	2	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	5	6	4	2
P24	INC	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	5	5	6	5	6	5	6	9	9	10	10	8	6	3
	SPD	3	3	6	6	5	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	2	2	8	8	6	6	5	5	6	7	5	5	4	4
P25	INC	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	5	5	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2
	SPD	4	4	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	5	5	3	3	4	4	2	2	5	6	8	7	8	6	5	4	3	3
P26	INC	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3
	SPD	2	2	8	8	6	6	5	5	6	7	5	5	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P27	INC	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	6	2
	SPD	2	2	6	6	7	7	4	4	7	4	3	3	4	4	2	2	4	4	5	5	6	6	6	9	9	10	8	8	6	3
P28	INC	4	4	5	5	6	6	7	9	9	10	10	10	6	6	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
	SPD	4	4	2	2	5	6	8	7	8	6	5	4	3	3	2	2	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2
P29	INC	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	1	1
	SPD	2	5	6	6	3	4	3	4	5	6	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3
P30	INC	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	1	1
	SPD	3	5	3	3	5	5	4	4	5	3	6	6	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	2	1
P31	INC	4	4	1	1	3	3	6	7	8	8	7	7	3	3	3	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2
	SPD	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	5	6	4	4	2	2	4	4	5	5	6	6	6	9	9	10	8	8	6	3
P32	INC	1	3	6	5	6	5	6	9	9	10	10	10	8	6	4	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
	SPD	2	4	5	4	5	5	6	8	6	4	3	2	3	3	4	4	3	3	10	10	7	7	10	7	10	7	7	7	3	3
P32	INC	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	10	7	6	3	3	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3

4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΣΤΗ

4.1 4 διαφορετικοί ΧΡΗΣΤΕΣ.

4.2 Επιλέξτε το εικονίδιο USER (U1-U4), ο επιλεγμένος ΧΡΗΣΤΗΣ θα εμφανιστεί στην αριστερή πλευρά της οθόνης και μπορείτε πιέζοντας και πάλι το πλήκτρο να ρυθμίσετε τα δεδομένα του ΧΡΗΣΤΗ από την αρχή.

4.3 Εισάγετε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες στο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΣΤΗ. Υπάρχουν 30 πληροφορίες διαθέσιμες για ρύθμιση.

Πιέστε το START για να ξεκινήσετε την άσκηση οποιαδήποτε στιγμή θελήσετε ακόμα κι αν δεν έχετε ολοκληρώσει την ρύθμιση όλων των επιλογών.

4.4 Αυξομειώστε την ταχύτητα ή την κλίση. Όλες οι υπόλοιπες παράμετροι του Προγράμματος θα παραμείνουν ως έχουν.

4.5 Σταματήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο STOP και η ταχύτητα θα επιστρέψει στο 0, η κλίση θα παραμείνει στο επίπεδο που την αφήσατε και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη PAUSE. Μπορείτε να ξεκινήσετε και πάλι την άσκηση, πιέζοντας στο START, να σταματήσετε και πάλι πιέζοντας το STOP και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη SUMMARY, ενώ αν πατήσετε άλλη μια φορά το STOP το μηχάνημα θα σταματήσει εντελώς.

4.6 Μετά την άσκηση, προχωρήστε στην κατάσταση COOLDOWN.

5. ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ (THR 60 PCT, THR 80 PCT, THR)

5.1 Το πρόγραμμα THR 60 PCT σημαίνει (TARGET HEART RATE = Στόχος καρδιακών παλμών) $T.H.R = (220 - ΗΛΙΚΙΑ) \times 60\%$ και είναι μια σταθερή τιμή, δεν γίνεται να αυξομειωθεί.

5.2 Το πρόγραμμα THR 80 PCT σημαίνει (TARGET HEART RATE = Στόχος καρδιακών παλμών) $T.H.R = (220 - ΗΛΙΚΙΑ) \times 80\%$ και είναι μια σταθερή τιμή, δεν γίνεται να αυξομειωθεί.

5.3 Στο πρόγραμμα THR, η προεπιλογή των παλμών είναι 133 και το εύρος των ενδείξεων είναι 72-168.

5.4 Επιλέξτε και εισάγετε τις βασικές παραμέτρους για το πρόγραμμα των καρδιακών παλμών: φύλο, ηλικία, βάρος και χρόνος άσκησης, πιέστε το NEXT για να επιλέξετε τον στόχο και στην συνέχεια πιέστε το START για να ξεκινήσετε την άσκηση.

5.5 Αν δεν μπορείτε να δείτε τους καρδιακούς σας παλμούς στην αρχή ή κατά την διάρκεια της άσκησης, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη [NO HR DETECTED, αν εξακολουθεί να μην εμφανίζεται η ένδειξη των παλμών μετά από 15 δευτερόλεπτα, σταματήστε την άσκηση.

SUMMARY (ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ)

5.6 Η προεπιλεγμένη τιμή στην ταχύτητα και την κλίση είναι η μικρότερη δυνατή και μπορεί να αυξομειωθεί κατά τη διάρκεια της άσκησης.

5.7 Σταματήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο STOP και η ταχύτητα θα επιστρέψει στο 0, η κλίση θα παραμείνει στο επίπεδο που την αφήσατε και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη PAUSE. Μπορείτε να ξεκινήσετε και πάλι την άσκηση, πιέζοντας στο START, να σταματήσετε και πάλι πιέζοντας το STOP και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη SUMMARY, ενώ αν πατήσετε άλλη μια φορά το STOP το μηχάνημα θα σταματήσει εντελώς.

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.

6. FITNESS TEST

6.1 Επιλέξτε την ένδειξη FITNESS TEST, εισάγετε το φύλο, την ηλικία και το βάρος σας και στη συνέχεια πατήστε START για να ξεκινήσετε την άσκηση. Σε λίγο θα εμφανιστούν οι καρδιακοί σας παλμοί. Αν δεν εμφανιστούν μέσα σε 15 δευτερόλεπτα, θα εμφανιστεί η ένδειξη mode, set up gender, age, weight, then press START to begin workout. “NO HR DETECTED», ενώ αν είναι πολύ υψηλοί οι παλμοί σας κατά τη διάρκεια της άσκησης θα εμφανιστεί η ένδειξη “OVER PULSE”.

6.2 Κατά τη διάρκεια την άσκησης, η ταχύτητα θα αυξομειωθεί αυτόματα σύμφωνα με τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη, ενώ ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει από μόνος του την κλίση.

6.3 Στο πρόγραμμα FITNESS TEST περιλαμβάνονται δύο μεγάλες κατηγορίες: προθέρμανση και βασικό Fitness Test. Σας συστήνουμε να κάνετε ακολουθείτε πάντα το πρόγραμμα της προθέρμανσης πριν από το βασικό TEST. Πίστετε το πλήκτρο SKIP WARM UP για να παρακάμψετε την προθέρμανση και ξεκινήστε αυτόματα το βασικό πρόγραμμα

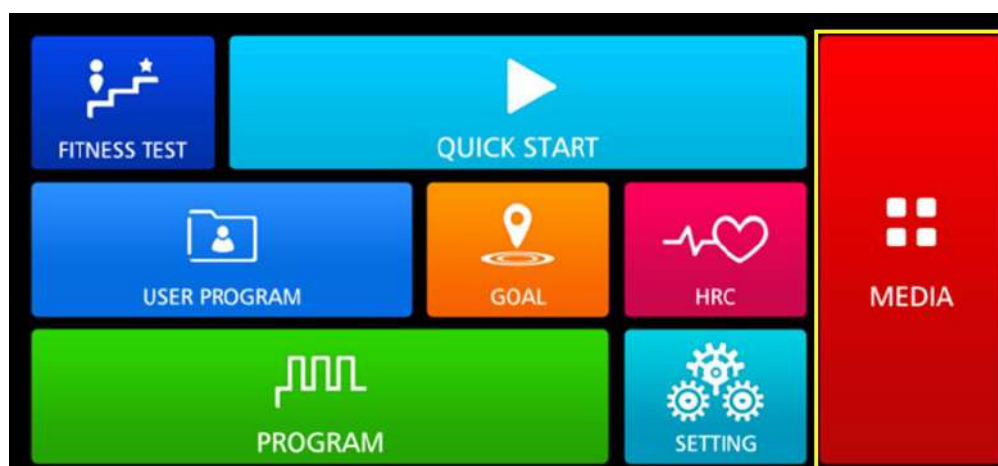
6.4 Στο FITNESS TEST η προεπιλεγμένη ηλικία είναι 13, και το πρόγραμμα βασίζεται στην «Στοχοποίηση Καρδιακών Παλμών». Ο χρόνος του TEST εξαρτάται από την φυσική κατάσταση του χρήστη, ενώ μετά το τέλος του προγράμματος εμφανίζονται στην οθόνη τα αποτελέσματα.



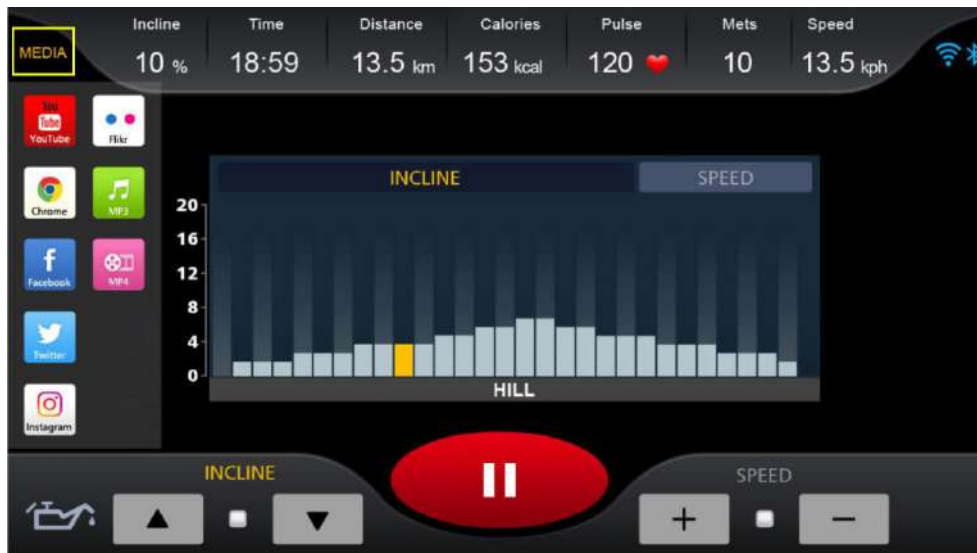
7. MEDIA

7.1 Υπάρχουν δύο επιλογές για να εγκαταστήσετε το πρόγραμμα MEDIA.

- ❖ Στο βασικό παράθυρο, πατήστε το εικονίδιο MEDIA.




※Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αριστερά στην οθόνη πίστετε το μικρό εικονίδιο MEDIA.



7.2 Περιγραφή του εικονιδίου MEDIA



7.2.1 Πατήστε το εικονίδιο , μπορείτε τώρα να αλλάζετε την οθόνη μεταξύ MEDIA και ενδείξεων.

Λειτουργίας του διαδρόμου, ενώ πατώντας το εικονίδιο  μπορείτε να ανοίξετε ή να κλείσετε την οθόνη ενδείξεων του διαδρόμου.

7.2.2 Πατήστε το εικονίδιο  για να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.

7.2.3 Ο χρήστης μπορεί να αντιγράψει τη μουσική ή τα βίντεο σε στικάκι USB και να λειτουργήσει το συγκεκριμένο USB τοποθετώντας στην αντίστοιχη υποδοχή της κονσόλας. Επιλέξτε MUSIC ή VIDEO για να παίξουν τα αρχεία σας. (Υποστηρίζει αρχεία μουσικής, wav, wma, aac, ogg, mp3, flac και βίντεο mp4 και avi).

SETTING:

1. ΣΥΣΤΗΜΑ

1.1 LANGUAGE : Μπορείτε να αλλάξετε την γλώσσα των ενδείξεων της οθόνης

1.2 BRIGHTNESS: Μπορείτε να ρυθμίσετε την φωτεινότητα της οθόνης

1.3 SOUNDS: Μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.

2. BLUETOOTH: Παρέχει σύνδεση ηχείων και ακουστικών μέσω Bluetooth.

3. WIRELESS: Αυτή η επιλογή ρυθμίζει την σύνδεση WiFi

ΣΥΝΔΕΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ (APP)

1. Αυτή η κονσόλα υποστηρίζει τις εφαρμογές iConsole + Training και Kinomap και ο χρήστης μπορεί να πραγματοποιήσει αναζήτηση και λήψη αυτών των εφαρμογών (APPs) σε tablet ή κινητό από το Google Play Store ή το Apple Store.
2. Πριν την σύνδεση στην εφαρμογή (App) μπειτε πρώτα στο SYSTEM = σύστημα καντράν του διαδρόμου, μεταβείτε στο "Bluetooth" και κλείστε την σύνδεση Bluetooth του καντράν.
3. Στην κατάσταση αναμονής του διαδρόμου, ανοίξτε το Bluetooth στο κινητό σας τηλέφωνο ή στο tablet. Στη συνέχεια, ανοίξτε την εφαρμογή στο APP και ακολουθήστε τα βήματα για να λειτουργήσει. Ο χρήστης μπορεί να χρησιμοποιήσει κάθε λειτουργία εφαρμογής APP για να ελέγξει τον διάδρομο.
4. Μετά την αποσύνδεση του Bluetooth, ο χρήστης μπορεί να ξαναρχίσει χρησιμοποιώντας τα κουμπιά του διαδρόμου για την λειτουργία. Εάν δεν είναι έτοιμο το σύστημα για τη λειτουργία, κλείστε την τροφοδοσία για 5 δευτερόλεπτα και επανεκκινήστε για ανάκτηση.

Εδώ θα βρείτε τις διευθύνσεις URL για την εφαρμογή iConsole app & Google play.

<https://itunes.apple.com/tw/app/ic-training/id1347028353>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changyow.icp4th>



Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την εφαρμογή iConsole + Training, παρακαλούμε επισκεφθείτε τις παρακάτω διευθύνσεις URL. Υπάρχει λεπτομερής περιγραφή της εφαρμογής iConsole + Training.

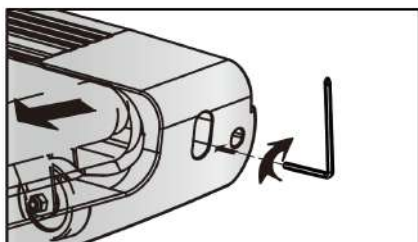
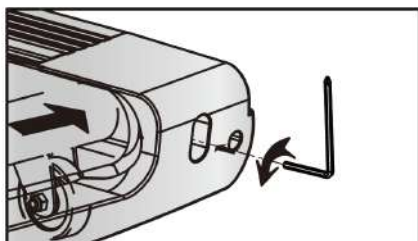
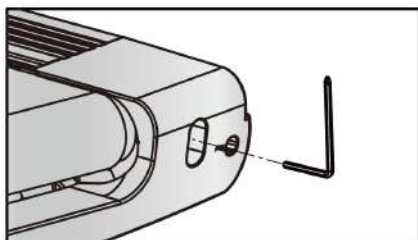
<https://iconsole.plus/iconsoleplus/en/app/>

<https://www.kinomap.com/en/>

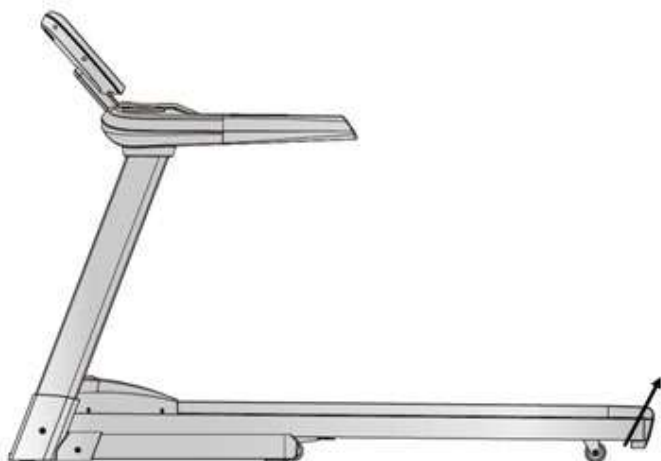
Κεντράρισμα και τέντωμα του ιμάντα κίνησης

Μέσα στις πρώτες εβδομάδες χρήσης του διάδρομου, είναι πιθανό να χρειαστεί να κεντράρετε τον ιμάντα. Για παράδειγμα, αυτό μπορεί να συμβεί όταν ασκείτε μεγαλύτερη πίεση στο αριστερό πόδι πάνω από τα δεξιά σας.

Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος λειτουργεί με ταχύτητα μεταξύ 3 και 5 ΚΡΗ. Στο πίσω μέρος του πλαισίου υπάρχουν δύο μπουλόνια ρύθμισης. Αυτά τα μπουλόνια σας επιτρέπουν να ρυθμίσετε τον πίσω κύλινδρο. Όταν ο διάδρομος τρέχει προς τα αριστερά, πρέπει να γυρίσετε τον αριστερό κοχλία ρύθμισης δεξιόστροφα και τον δεξιό κοχλία ρύθμισης προς τα αριστερά. Σε περίπτωση που ο διάδρομος είναι σωστός, πρέπει να γυρίσετε τον αριστερό κοχλία ρύθμισης αριστερόστροφα και τη δεξιά βίδα ρύθμισης δεξιόστροφα. Βεβαιωθείτε ότι ο ιμάντας παραμένει καλά τεντωμένος και δεν μετακινείται.



Αναδίπλωση διαδρόμου



Αναδίπλωση

Μετά την άσκηση μπορείτε να αποθηκεύσετε τον διάδρομο. Αнуψώστε την πλατφόρμα (από το πίσω μέρος) έως ότου ασφαλίσει. Βεβαιωθείτε ότι είναι κλειδωμένο πριν το αφήσετε.

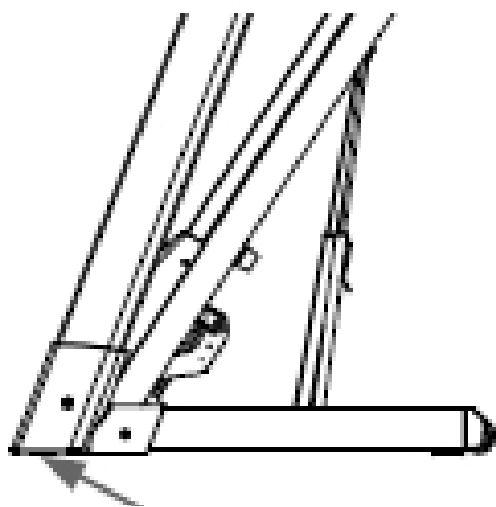
Προσοχή! Ο διάδρομος πρέπει να είναι σε κλίση επίπεδο 0 πριν από την αναδίπλωση.



Ξεδίπλωμα

Για να ανοίξετε τον διάδρομο:

1. Σπρώξτε την πλατφόρμα κίνησης προς τα πάνω, με τα χέρια σας.
2. Απελευθερώστε την πλατφόρμα όπως απεικονίζεται με το βέλος 2 στο σχέδιο.
3. Απελευθερώστε την πλατφόρμα και κάντε στην άκρη, καθώς η πλατφόρμα κατεβαίνει αυτόματα λόγω του αμορτισέρ.



Ρυθμίστε οριζόντια

Μπορείτε να ρυθμίσετε τον διάδρομο με τις βίδες ρύθμισης, έτσι ώστε ο διάδρομος να μπορεί να παραμείνει σταθερός στο πάτωμα. Οι δύο βίδες ρύθμισης βρίσκονται μπροστά κάτω από το πλαίσιο.

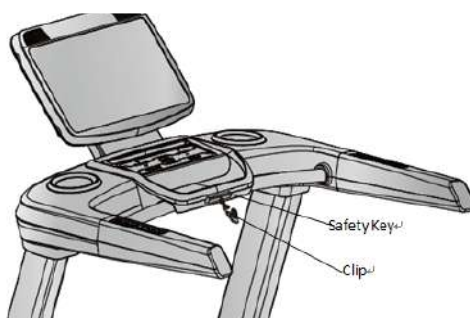
Σύνδεση ρεύματος

Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, πρέπει να ενεργοποιήσετε τον διάδρομο. Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας είναι συνδεδεμένο και ότι ο διακόπτης ενεργοποίησης / απενεργοποίησης είναι ενεργοποιημένος στην ένδειξη "I". Το κουμπί ενεργοποίησης / απενεργοποίησης βρίσκεται κοντά στο μπροστινό μέρος του κύριου πλαισίου.

Για τη δική σας ασφάλεια είναι σημαντικό το καλώδιο τροφοδοσίας να είναι συνδεδεμένο σε μια γειωμένη πρίζα!

Καλώδιο ασφαλείας

Το κλειδί ασφαλείας πρέπει να συνδεθεί στη ειδική εσοχή στην κονσόλα. Χωρίς το κλειδί ασφαλείας ο διάδρομος δεν μπορεί να ενεργοποιηθεί. Όταν αφαιρεθεί το κλειδί ασφαλείας κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο διάδρομος θα κλείσει αμέσως. Για λόγους ασφαλείας, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε πάντα το κλειδί ασφαλείας.



Συντήρηση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Πριν εκτελέσετε οποιαδήποτε συντήρηση στο διάδρομό σας, να αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο παροχής ρεύματος.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ: Ο τακτικός καθαρισμός του διαδρόμου σας θα επεκτείνει τη διάρκεια ζωής του. Τα μεταλλικά και πλαστικά μέρη του μηχανήματος μπορούν να καθαριστούν με τη χρήση κοινών προϊόντων καθαρισμού. **Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι εντελώς στεγνά προτού επαναχρησιμοποιηθούν.**

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.

ΛΙΠΑΝΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ: Ο κινούμενος ιμάντας έχει λιπανθεί στο εργοστάσιο. Ωστόσο, συνιστάται περιοδικός λιπαντικός έλεγχος του ιμάντα για να εξασφαλισθεί η βέλτιστη απόδοση του διαδρόμου. Κάθε 1 μήνα ή 30 ώρες λειτουργίας, σηκώστε τις άκρες του κινούμενου ιμάντα και νιώστε το πάνω μέρος της πλατφόρμας όσο μέσα φτάνει το χέρι σας. Εάν νιώσετε ίχνη σιλικόνης, δεν χρειάζεται λίπανση. Εάν νιώσετε στεγνή την επιφάνεια, χρειάζεται λίπανση. Ρωτήστε τον πωλητή σας ή καλέστε στο τεχνικό τμήμα για τον τύπο της σιλικόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΙΠΑΝΣΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ

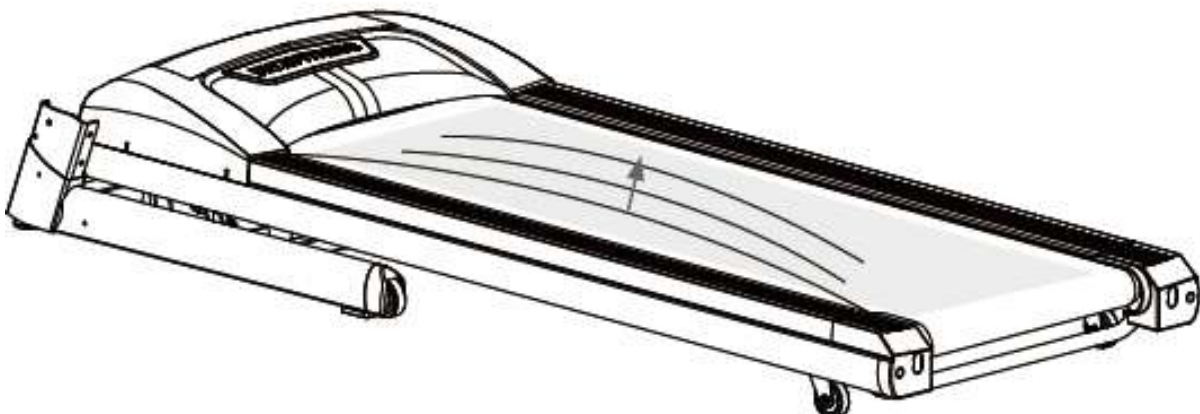
ΛΙΠΑΝΣΗ ΞΥΛΙΝΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ: Συνιστάται περιοδικός λιπαντικός έλεγχος του ιμάντα για να εξασφαλισθεί η βέλτιστη απόδοση του διαδρόμου. Κάθε 1 μήνα, ή 20 - 40 ώρες λειτουργίας, σηκώστε τις άκρες του ιμάντα κίνησης και αγγίξτε το πάνω μέρος της ξύλινης πλατφόρμας όσο μέσα φτάνει το χέρι σας. Εάν νιώσετε ίχνη σιλικόνης, δεν χρειάζεται λίπανση. Εάν νιώσετε στεγνή την ξύλινη επιφάνεια, χρειάζεται λίπανση. Ρωτήστε τον πωλητή σας ή καλέστε στο τεχνικό τμήμα για τον τύπο της σιλικόνης.

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.

1. Βάλτε το ακροφύσιο ψεκασμού στην κεφαλή ψεκασμού λίπανσης.
2. 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.
3. 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 επαφή μεταξύ της ξύλινης επιφάνειας του διαδρόμου και του ιμάντα βαδίσματος έχει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία και την διάρκεια ζωής του διαδρόμου. Σας προτείνουμε να διατηρείτε καθαρό τον διάδρομο και να λιπαίνετε συχνά αυτό το σημείο τριβής ακολουθώντας τις οδηγίες χρήσης. Η ελλιπής λίπανση προκαλεί φθορά στον ιμάντα και στα ηλεκτρικά μέρη του διαδρόμου.

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

Ελέγξτε και σφίξτε 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.

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.

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.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Ο χρόνος της εγγύησης είναι: 5 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 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, φθαρμένος 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 ή τη σκόνη. (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 επιδρομή ή άλλη υγρή ουσία η οποία έχει έρθει σε επαφή ή έχει εισχωρήσει στο εσωτερικό τους.

TERMS OF WARRANTY

- Warranty period is 5 years for mechanical, 2 years for the 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. 19441Τ.Θ. 6201

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

E-mail: 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