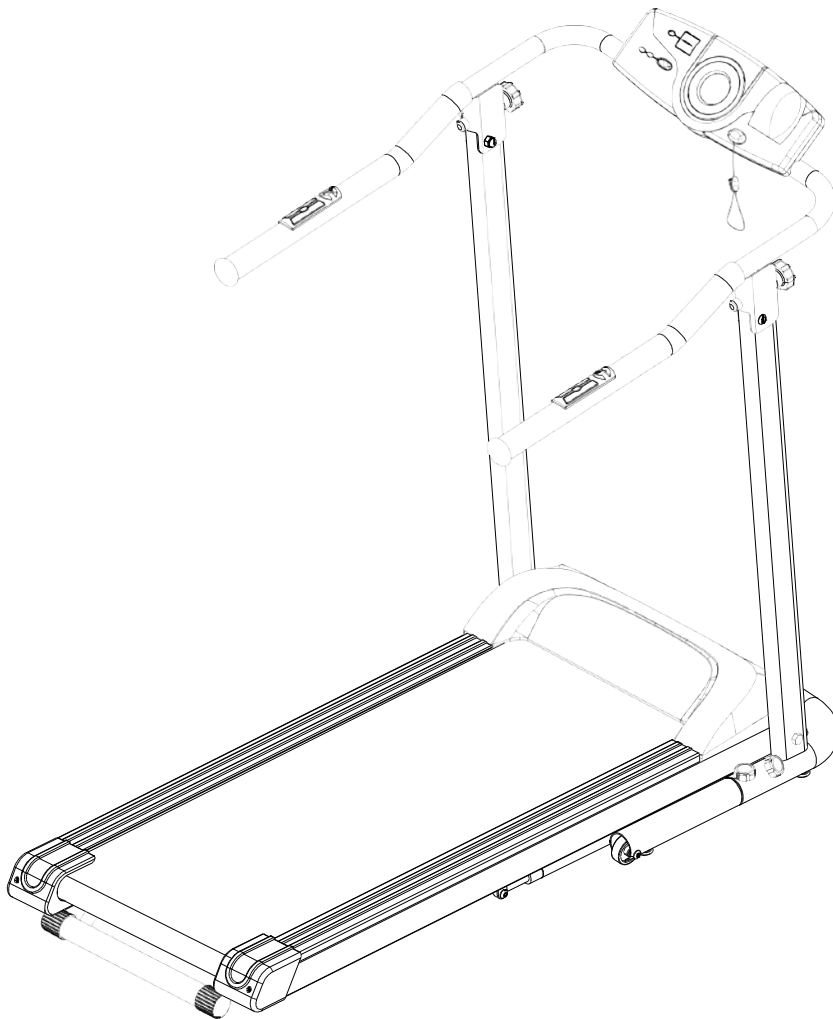


# Διάδρομος **XFIT ATLAS**

## Εγχειρίδιο Χρήσης



**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το όργανο γυμναστικής. Διατηρείστε το Εγχειρίδιο Λειτουργίας για μελλοντική αναφορά. Οι προδιαγραφές του προϊόντος μπορεί να διαφέρουν από την φωτογραφία και μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ -----	3
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ -----	6
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ -----	8
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ -----	8
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ -----	9
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ -----	14
ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ -----	15
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΝΤΡΑΝ -----	16
ΔΙΑΚΟΠΗ ΕΚΤΑΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ -----	18
ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ -----	19
ΛΙΠΑΝΣΗ -----	20
ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΛΙΣΗΣ -----	20
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΒΛΑΒΩΝ -----	21
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ & ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ -----	22

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Οι βασικές προφυλάξεις πρέπει πάντα να τηρούνται, συμπεριλαμβανομένων και των ακόλουθων οδηγιών ασφαλείας: Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ:** Για να μειώσετε τον κίνδυνο πρόκλησης ηλεκτροπληξίας διαβάστε τα παρακάτω: Να αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο παροχής ρεύματος αμέσως μετά την χρήση, πριν καθαρίσετε τον διάδρομο, πριν την συναρμολόγηση ή πριν προχωρήσετε στην διαδικασία συντήρησης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε περίπτωση που δεν ακολουθήσετε τις οδηγίες, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πρόκληση σωματικής βλάβης και ζημιάς στον διάδρομο.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να μειώσετε τον κίνδυνο πυρκαγιάς, ηλεκτροπληξίας ή τραυματισμό των χρηστών, διαβάστε τα ακόλουθα:

- Μην αφήνετε τον διάδρομο ανεπιτήρητο κατά την διάρκεια λειτουργίας του. Όταν δεν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, πριν την συναρμολόγηση ή αποσυναρμολόγηση οποιουδήποτε τμήματος, απενεργοποιήστε τον κεντρικό διακόπτη ρεύματος και αποσυνδέστε τον από την πρίζα.
- Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο μόνο όπως περιγράφεται στο Εγχειρίδιο Λειτουργίας. Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο εάν είναι φθαρμένο το καλώδιο ή η πρίζα ή δεν λειτουργεί σωστά. Σε περίπτωση που το μηχάνημα παρουσιάζει βλάβη ή έχει εκτεθεί σε νερό επικοινωνήστε με το Τεχνικό Τμήμα της X-TREME STORES για να εξετάσουν και να διορθώσουν την βλάβη.
- Μην επιχειρήσετε να κάνετε οποιαδήποτε εργασία συντήρησης ή ρύθμισης εκτός από αυτές που περιγράφονται σ' αυτό το εγχειρίδιο. Αν προκύψει οποιοδήποτε πρόβλημα, διακόψτε τη λειτουργία του διαδρόμου και επικοινωνήστε με το Τεχνικό Τμήμα της X-TREME STORES.
- Μην λειτουργείτε τον διάδρομο με τις γρίλιες εξαερισμού μπλοκαρισμένες. Διατηρήστε τις χωρίς χνούδια, τρίχες και σκόνη.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε εξωτερικούς χώρους.
- Μην τραβάτε τον διάδρομο από το καλώδιο παροχής ρεύματος και μην το χρησιμοποιείτε σαν χειρολαβή.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τον διάδρομο κατά τη διάρκεια λειτουργίας του. Αυτός ο διάδρομος είναι σχεδιασμένος για χρήση μόνο από ενήλικες. Είναι απαραίτητη η στενή επίβλεψη του διαδρόμου όταν χρησιμοποιείται από άτομα με αναπηρία ή με ειδικές ανάγκες.
- Να μην χρησιμοποιείτε το διάδρομο σε περιβάλλον όπου έχει γίνει χρήση αεροζόλ ή οξυγόνου.
- Κρατήστε τον διάδρομο σε στεγνό περιβάλλον – Μην λειτουργείτε τον διάδρομο σε βρεγμένο ή υγρό περιβάλλον. Αποθηκεύστε αυτές τις οδηγίες.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο κοντά σε κουβέρτα. Η υπερβολική θερμότητα μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά, ηλεκτροπληξία ή τραυματισμό του χρήστη.
- Κρατήστε το καλώδιο μακριά από τις θερμαινόμενες επιφάνειες.
- Μην εισάγετε κανένα αντικείμενο στις γρίλιες του εξαερισμού.
- Τοποθετήστε τον διάδρομο σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με ελάχιστη απόσταση ασφαλείας 2m x 1m ελεύθερου χώρου πίσω από τον διάδρομο. Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή γύρω από τον διάδρομο παραμένει καθαρή κατά την λειτουργία του.
- Ο διάδρομος είναι για οικιακή χρήση.
- Μην επιτρέπετε την χρήση του διαδρόμου σε πάνω από ένα άτομο την φορά.
- Να φοράτε άνετα και κατάλληλα αθλητικά ρούχα όταν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο. Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο με γυμνά πόδια, κάλτσες ή σανδάλια. Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα διότι υπάρχει κίνδυνος να πιαστούν σε κάποιο εξάρτημα του διαδρόμου.
- Κατά την εκγύμνασή σας πάντα να κρατάτε τις χειρολαβές.

- Όταν διπλώνετε ή μετακινείτε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι ο μοχλός ασφαλείας έχει ασφαλίσει πλήρως.
- Μην αφήνετε παιδιά ηλικίας κάτω των 12 χρονών κοντά ή πάνω σε ανεπιτήρητο διάδρομο.
- Για να αποσυνδέσετε τον διάδρομο, γυρίστε όλους τους διακόπτες στη θέση off και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- Ο διάδρομος αυτός δεν προορίζεται για άτομα (συμπεριλαμβανόμενων και παιδιών) με περιορισμένες σωματικές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός εάν είναι υπό επιτήρηση ή οι οδηγίες για τη χρήση του διαδρόμου γίνονται από υπεύθυνο άτομο που θα τους εξασφαλίσει την απαιτούμενη ασφάλεια. Τα παιδιά πρέπει να επιτηρούνται ώστε να διαφυλάξουμε ότι δεν παίζουν με τον διάδρομο.
- Τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας για διακοπή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Τοποθετήστε το Κλειδί Ασφαλείας πάνω στο καντράν και το κλιπ σε ένα σημείο στην μπλούζα σας. Πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την εκγύμνασή σας.
- **Μέγιστο Βάρος Χρήστη 180 kgs.**
- **Ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί μόνο για περπάτημα.**
- Η μονάδα αυτή πρέπει να συνδεθεί σε 220-240 volt 50/60 Hz, η οποία έχει γείωση.
- Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη του διαδρόμου. Ποτέ μη βάζετε τα χέρια σας ή τα πόδια σας κάτω από τον διάδρομο.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε χαλί που είναι μεγαλύτερο από 1.3 cm σε ύψος.
- Πριν χρησιμοποιήσετε το διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι ο ιμάντας είναι ευθυγραμμισμένος και κεντραρισμένος και όλες οι ορατές συνδέσεις είναι επαρκώς σφιγμένες και ασφαλισμένες.
- Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, τον αντιπρόσωπο σέρβις του ή από άτομα με ανάλογη εξειδίκευση, προκειμένου να αποφευχθεί ο κίνδυνος. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ αυτόν το διάδρομο αν βρίσκεται σε θέση αποθήκευσης (διπλωμένος).
- Αφήστε τον ιμάντα βαδίσματος να σταματήσει πλήρως για να αποσυνδέσετε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα πριν διπλώσετε το διάδρομο.  
Πάντα να βλέπετε προς το καντράν και να μην τρέχετε ποτέ προς τα πίσω στον ιμάντα κίνησης.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ή άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε μηχάνημα εκγύμνασης. Η X-TREME STORES δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιονδήποτε προσωπικό τραυματισμό ή καταστροφή προσωπικής περιουσίας από κακή χρήση του διαδρόμου. Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο χωρίς την κατάλληλη προστασία, καθώς τα κινούμενα τμήματα μπορεί να προκαλέσουν σοβαρό κίνδυνο τραυματισμού για τα παιδιά.

**Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.**

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

#### **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 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.

## 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.

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ** – 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 πόσο τα προϊόντα είναι κατάλληλα γειωμένα. Μην τροποποιείτε το φινιρίσματα 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.

**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.**

## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

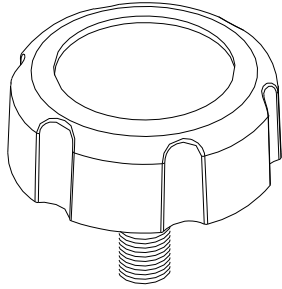
No.	Περιγραφή	Τεμ.	No.	Περιγραφή	Τεμ.
1	Κύριος Σκελετός	1	28	Μοχλός Καντράν M6x45	2
2	Χειρολαβή	1	29	Μοχλός Χειρολαβής M10x74	2
3	Ρυθμιστής κλίσης	1	30	Μπουλόني σταυρωτής κεφαλής M10x45	2
4	Σωλήνας ασφαλείας A (30x40x480mm)	1	31	Καπάκι παξιμαδιού M10	2
5	Σωλήνας Ασφαλείας B (20x20xT1.2x350mm)	1	32	Παξιμάδι Nylon M10	2
6	Αμορτισέρ	1	33	Αφρώδης Λαβή χειρολαβής Ø30xT3.0x480mm	2
7	Εξαγωνικό μπουλόني M12x90	2	34	Ακριανό Καπάκι χειρολαβής Ø50x37.5	2
8	Μοχλός Σταθεροποιητή M8x20	4	35A	Καλώδιο κουμπιών λειτουργίας και Αισθητήρα παλμών (L=650 mm)	1
9	Μοχλός ρύθμισης M8x20	5	35B	Καλώδιο κουμπιών ταχύτητας και αισθητήρα παλμών (L=650 mm)	1
10	Τροχός μεταφοράς Ø50x22	2	36	Βίδα σταυρωτής κεφαλής 4x20	4
11	Διαχωριστικό Ø12xØ8.5x15	4	37	Καλώδιο Παροχής ρεύματος (L=1700 mm)	1
12	Μπουλόني εξαγωνικής κεφαλής M8x55	2	38	Υποδοχή	1
13	Καπάκι παξιμαδιού M8	2	39	Διακόπτης παροχής ρεύματος	1
14	Τετράγωνο ακριανό καπάκι (30x30x12mm)	1	40	Κουτί Ασφαλειών	1
15	Μπουλόني εξαγωνικής κεφαλής M8x40	1	41	Καλώδιο Πλακέτας τροφοδοσίας (L=100 mm)	1
16	Ροδέλα Ø16xØ8	1	42	Καλώδιο Πλακέτας τροφοδοσίας (L=180 mm)	1
17	Τετράγωνος αποστάτης (30x30x28mm)	1	43	Πίνακας ελέγχου παροχής ρεύματος	1
18	Τετράγωνος αποστάτης (26x26x50mm)	1	44	Πλαστικός δίσκος πίνακα ελέγχου ρεύματος	1
19	Μπουλόني εξαγωνικής κεφαλής M8x35	1	45	Βίδα Σταυρωτής κεφαλής 3x12	4
20	Παξιμάδι Nylon M8	2	46	Μπουλόني σταυρωτής κεφαλής M5x15	4
21	Τετράγωνο ακριανό καπάκι (20x20x12mm)	1	47	Παξιμάδι Nylon M5	4
22	Μπουλόني εξαγωνικής κεφαλής M8x20	1	48	Ροδέλα Καλωδίου παροχής ρεύματος Ø16xØ13xT28	2
23	Μπουλόني εξαγωνικής κεφαλής M8x30	1	49	Καλώδιο γείωσης (L=400 mm)	1
24	Ροδέλα καλωδίου Ø16	3	50	Ροδέλα M4	3
25	Προέκταση καλωδίου ελέγχου (L=2100 mm)	1	51	Μοτέρ	1
26	Καντράν	1	52	Αισθητήρας ταχύτητας (Οπτικός ζεύκτης)	1
27	Κλειδί ασφαλείας	1	53	Μπουλόني εξαγωνικής κεφαλής M8x20	4

## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

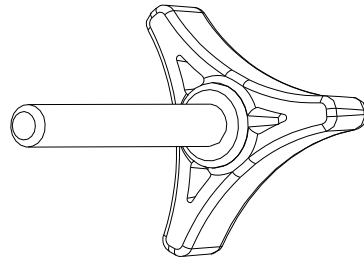
No.	Περιγραφή	Τεμ.	No.	Περιγραφή	Τεμ.
	Ροδέλα M8	4	72	Βίδα σταυρωτής κεφαλής M5x10	13
54	Παξιμάδι φλάντζας M8	4	73	Πλαϊνή αντιολισθητική ράγα 80x12x1090mm	2
56	Αντικραδασμικό υλικό από καουτσούκ 55x35x8.5mm	6	74	Βίδα σταυρωτής κεφαλής 3x8	8
57	Πίνακας στήριξης 50x12xT4x556mm	1	75	Ακριανό Αριστερό Πίσω Καπάκι	1
58	Στρογγυλό ακριανό καπάκι Ø25x15	2	76	Ακριανό Δεξί Πίσω Καπάκι	1
59	Ακριανό καπάκι ρύθμισης κλίσης Ø45x40	2	77	Μοχλός Ασφάλισης (με ελατήριο)	1
60	Μπουλόνι σταυρωτής κεφαλής M10x40	2	78	Κοντός Μοχλός	1
61	Διαχωριστικό Ø14xØ10.2x19	2	79	Ροδέλα Ø21xØ10xT1.5	2
62	Πλατόφορμα 945x560xT20	1	80	Σταθεροποιητής	1
63	Μπουλόνι σταυρωτής κεφαλής M6x40	8	81	Αριστερός σωλήνας σταθεροποιητή Ø50xT1.5x435mm	1
64	Παξιμάδι φλάντζας M6	8	82	Δεξιός σωλήνας σταθεροποιητή	1
65	Μπροστινό ράουλο Ø120xØ42xØ15x627	1	83	Ορθογώνιο ακριανό καπάκι (□50x25)	2
66	Εξαγωνικό Μπουλόνι M8x55	3	84	Πλαστική ροδέλα Ø7xØ5x10	4
67	Μπουλόνι σταυρωτής κεφαλής M6x20	1	85	Ροδέλα Ø22xØ8	4
68	Ιμάντας 180J6	1	86	Μπουλόνι σταυρωτής κεφαλής M3x15	2
69	Ιμάντας Βάδισης	1	87	Μπουλόνι σταυρωτής κεφαλής M5x10	2
70	Πίσω Ράουλο Ø42xØ15x620	1	88	Στήριγμα Αισθητήρα ταχύτητας (Οπτικός ζεύκτης)	1
71	Καπάκι μοτέρ	1	89	Ροδέλα από καουτσούκ Ø22xØ8.5x3.5T	4



## ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

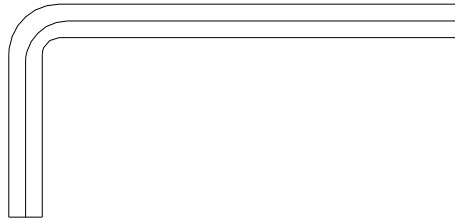


(8) Μοχλός  
σταθεροποιητή  
4 PCS



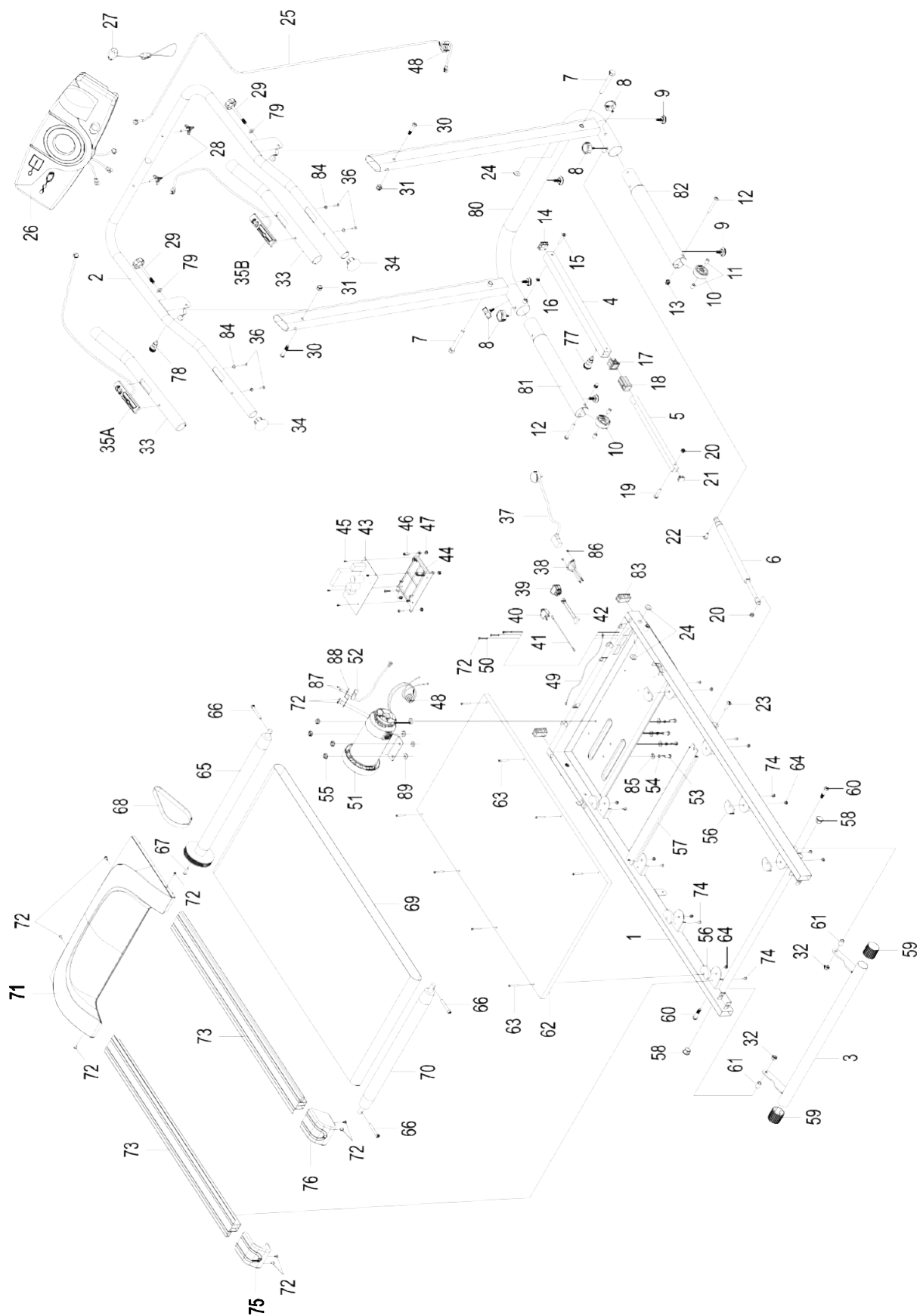
(28) Μοχλός  
Καντράν  
2 PCS

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



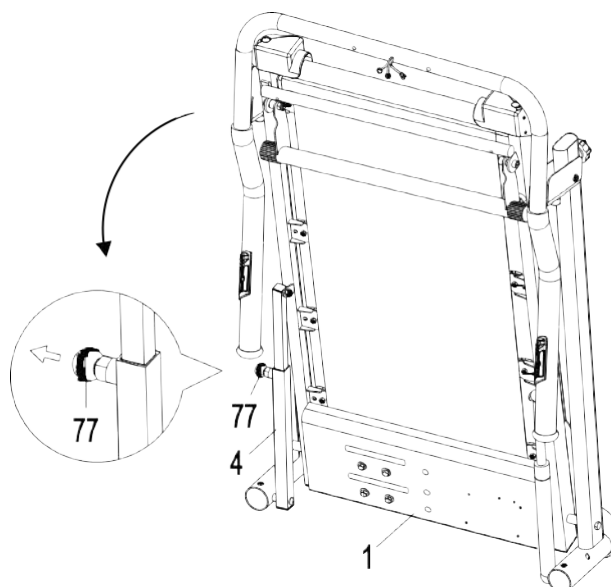
Γαλλικό Κλειδί  
1 PC

# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

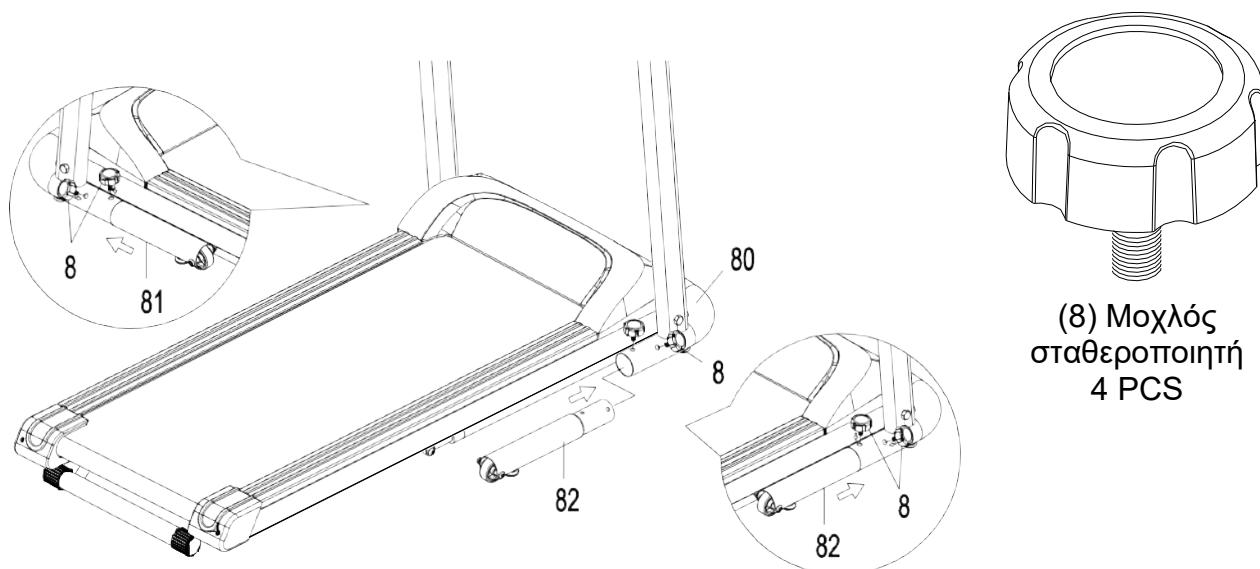
Σημείωση: Η συναρμολόγηση απαιτεί 2 άτομα.



## Βήμα 1

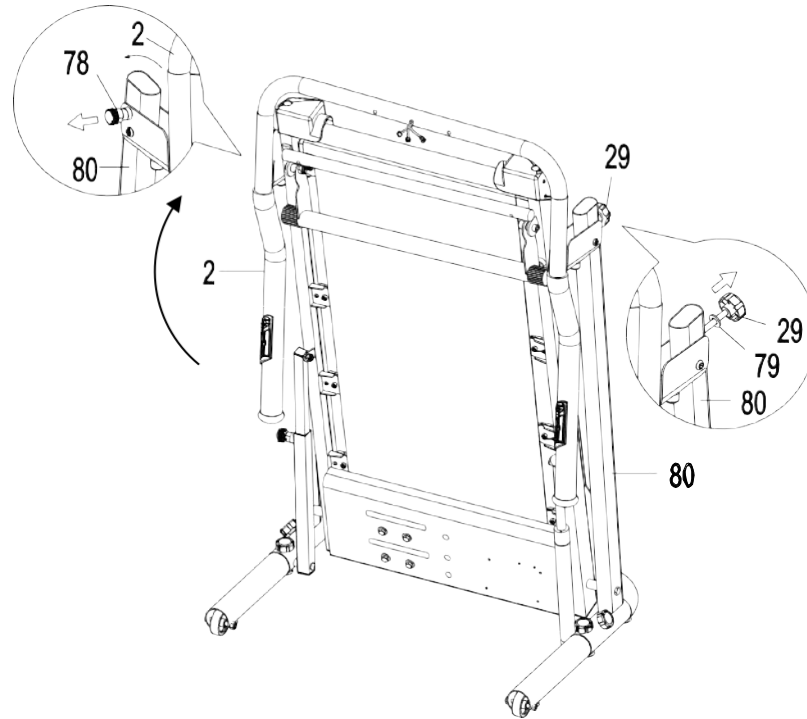
Τοποθετήστε τον διάδρομο σε όρθια θέση σε επίπεδη επιφάνεια. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο πίσω μέρος του Κύριου Πλαισίου (1) και χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να τραβήξετε τον Μοχλό (με ελατήριο) (77). Κατεβάστε το Κύριο Πλαίσιο (1) προς τα κάτω από το πίσω μέρος του διαδρόμου έως ότου ο Μοχλός (με ελατήριο) (77) κλειδώσει σε αυτή τη θέση και το Κύριο Πλαίσιο (1) είναι επίπεδο με το έδαφος.

**ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΚΡΑΤΑΤΕ ΓΕΡΑ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΧΑΜΗΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ.**



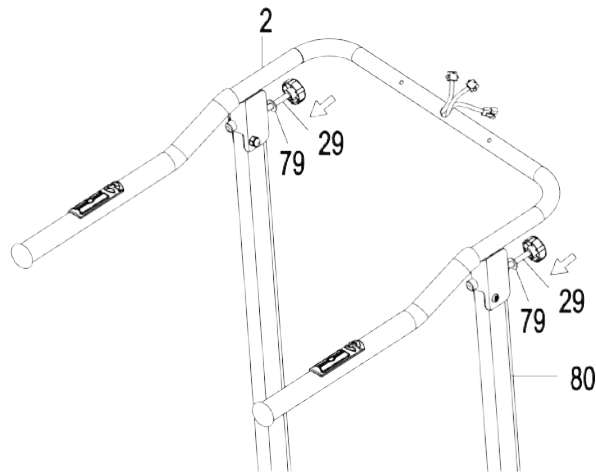
## Βήμα 2

Χρησιμοποιήστε τους δύο μοχλούς σταθεροποιητή (8) για την εγκατάσταση του Δεξιού Σωλήνα Σταθεροποιητή (82) στον Σταθεροποιητή (80) και σφίξτε καλά τους μοχλούς σταθεροποίησης (8). Επαναλάβετε το βήμα και για την ΑΡΙΣΤΕΡΗ πλευρά για να εγκαταστήσετε τον Αριστερό Σωλήνα Σταθεροποιητή (81).



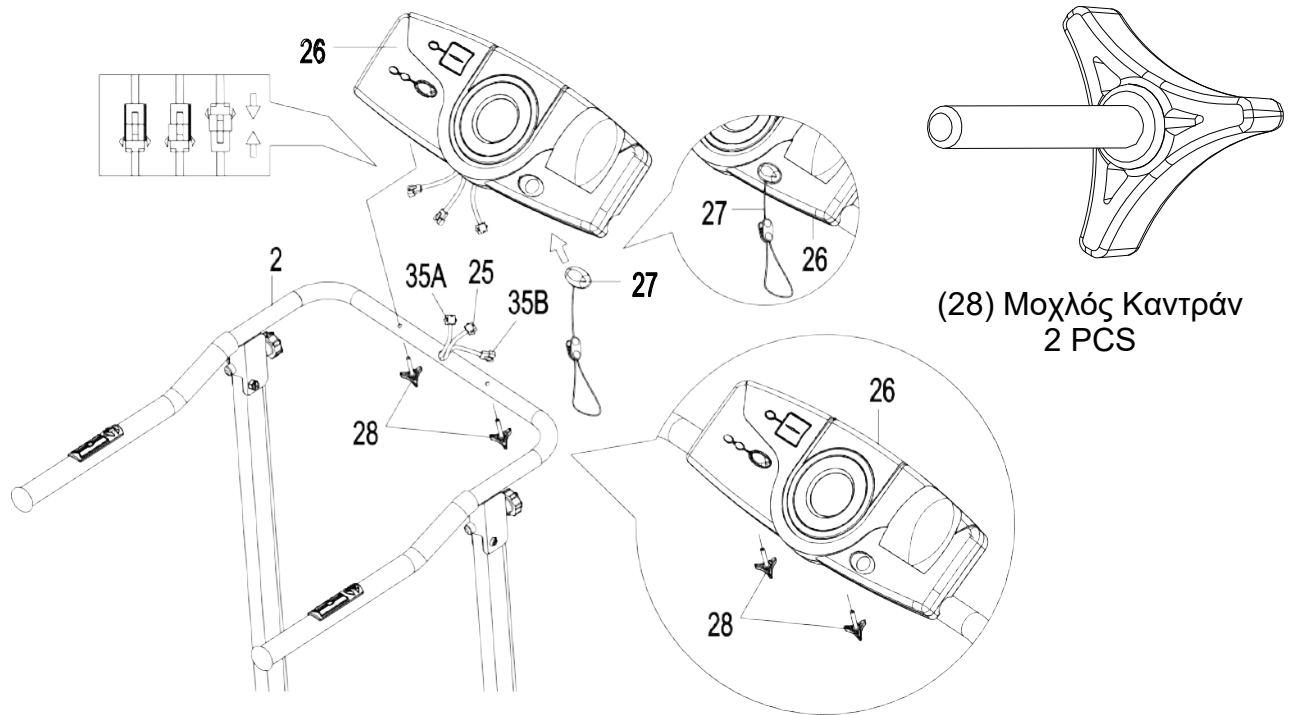
### Βήμα 3

Τραβήξτε έξω τους Μοχλούς Χειρολαβής (29) και τις Ροδέλες (79). Τραβήξτε τον Κοντό Μοχλό (78) και στη συνέχεια σηκώστε τη Χειρολαβή (2) προς τα πάνω.



### Βήμα 4

Απελευθερώστε τον Κοντό Μοχλό (78) και βεβαιωθείτε ότι κλείδωσε στην θέση ασφάλισης. Ασφαλίστε τη Χειρολαβή (2) στον Σταθεροποιητή (80) με δύο Μοχλούς Χειρολαβής (29) και δύο Ροδέλες (79).



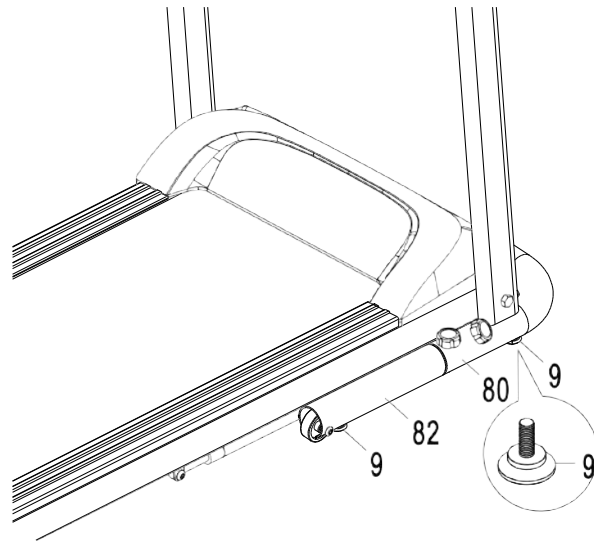
### Βήμα 5

Συνιστάται να έχετε ένα δεύτερο άτομο να βοηθήσει με αυτό το βήμα. Ένα άτομο πρέπει να κρατήσει το Καντράν (26) στη θέση του ενώ το άλλο άτομο συνδέει τα καλώδια.

Συνδέστε τα Κουμπιά Λειτουργίας, το Καλώδιο Αισθητήρα Παλμού (35A), τα Κουμπιά Ταχύτητας, το Καλώδιο Αισθητήρα Παλμού (35B) και την Προέκταση Καλωδίου Ελέγχου (25) από τη Χειρολαβή (2) στα καλώδια που προέρχονται από το Καντράν (26).

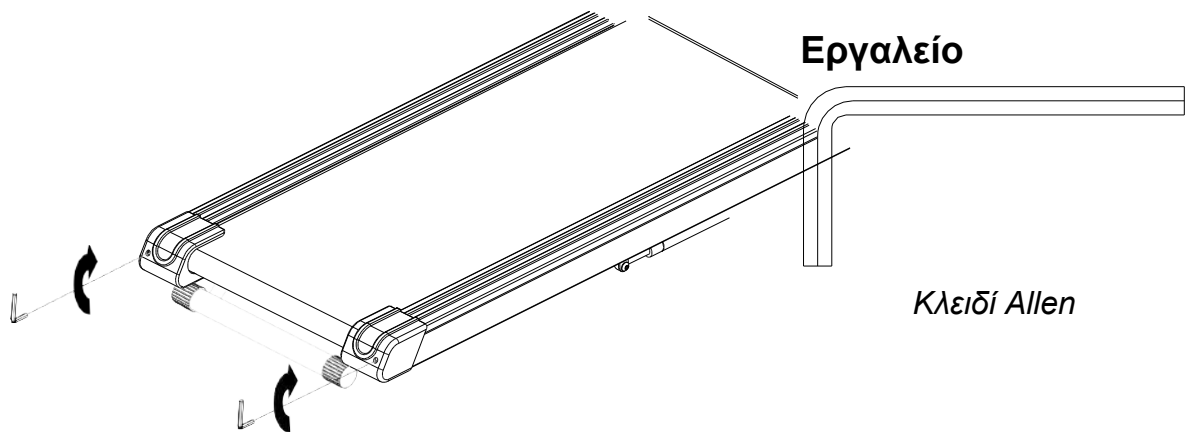
Συνδέστε το Καντράν (26) στη Χειρολαβή (2) με τους δύο Μοχλούς Καντράν (28). Βεβαιωθείτε ότι έχετε κολλήσει τα περισευούμενα καλώδια στο πλαίσιο.

Τοποθετήστε το Κλειδί Ασφαλείας (27) στο καντράν (26).



### **Βήμα 6**

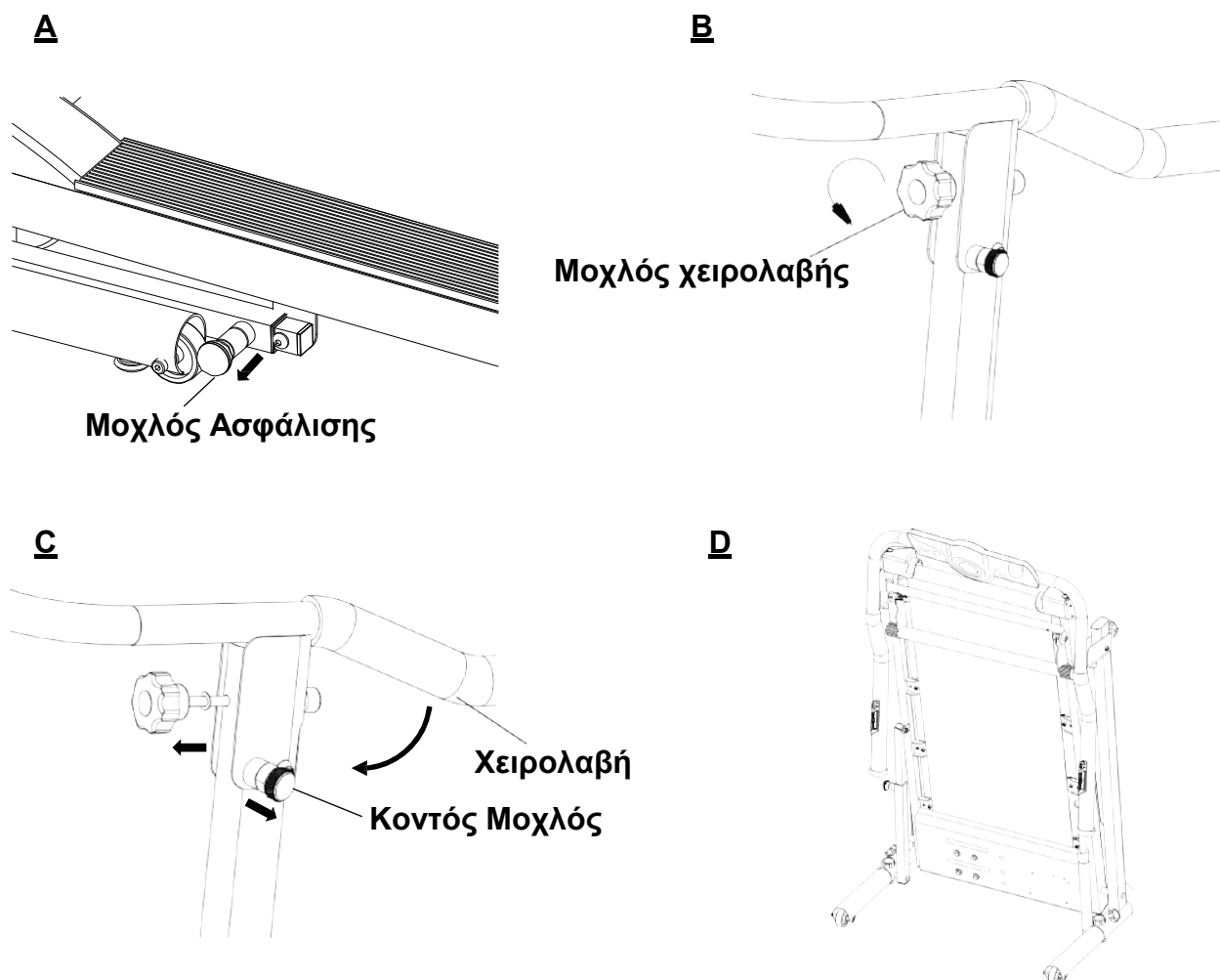
Υπάρχουν πέντε Ρυθμιζόμενα Πόδια (9) στο κάτω μέρος του Αριστερού & Δεξιού Σωλήνα Σταθεροποιητή (81, 82) και στο σταθεροποιητή (80). Περιστρέψτε τον Μοχλό Ρύθμισης (9) όπως απαιτείται για να ρυθμίσετε τον διάδρομο.



### **Βήμα 7**

Ο ιμάντας βάρδιας έχει ρυθμιστεί πάνω στην ξύλινη πλατφόρμα στο εργοστάσιο πριν από την αποστολή του. Μερικές φορές ο ιμάντας κίνησης μπορεί να γλιστρήσει κατά τη μεταφορά. Αφού συναρμολογηθεί πλήρως ο διάδρομος, χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο Κλειδί Allen για να περιστρέψετε τα μπουλόνια ρύθμισης των πίσω ράουλων (αριστερό/δεξί), 1/4 περιστροφή προς τα δεξιά, πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.

## ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

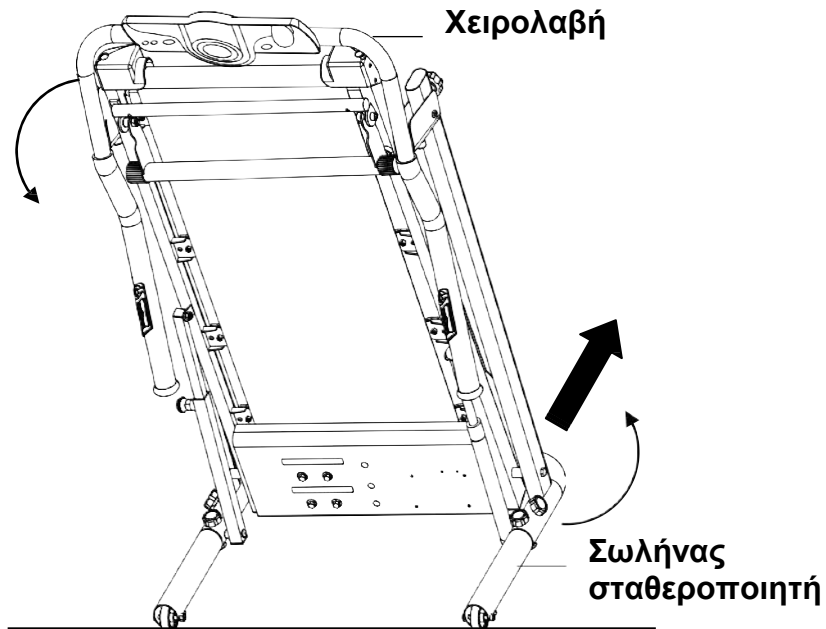


## ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΠΛΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

Για την διευκόλυνσή σας, ο διάδρομος μπορεί να διπλωθεί και να αποθηκευτεί. Για να διπλώσετε τον διάδρομο τοποθετήστε το χέρι σας στο πίσω ακριανό τμήμα του κύριου πλαισίου και χρησιμοποιείτε το άλλο χέρι για να τραβήξετε τον μοχλό ασφαλείας (με ελατήριο). Στην συνέχεια σηκώστε το κύριο πλαίσιο προς τα επάνω μέχρι ο μοχλός ασφαλείας να κλειδώσει, όπως στην φωτογραφία A. Ελευθερώστε τον μοχλό της χειρολαβής όπως στην φωτογραφία B. Τραβήξτε προς τα έξω τον μικρό μοχλό και πιέστε την χειρολαβή προς τα κάτω. Εισάγετε τον μοχλό χειρολαβής στο πίσω τμήμα του σταθεροποιητή όπως στη φωτογραφία C. Ο Διάδρομος είναι τοποθετημένος σε “Διπλωμένη Θέση” όπως στη φωτογραφία D. Τώρα είναι έτοιμος για αποθήκευση.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Για αποφυγή ατυχήματος βεβαιωθείτε ότι κρατάτε γερά την πλατφόρμα κατά την μετακίνησή της προς τα πάνω ή προς τα κάτω.

## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



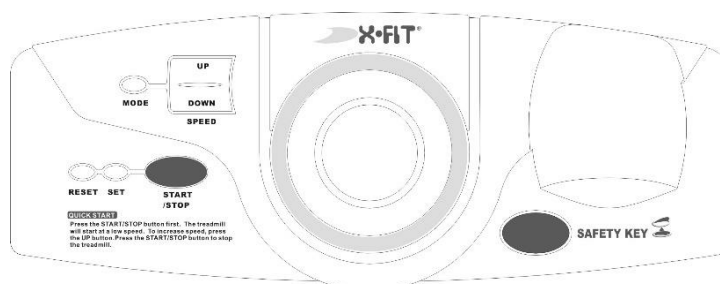
Ο διάδρομος μπορεί προσεκτικά να προσκλίνει πάνω στους τροχούς μεταφοράς για εύκολη μετακίνηση και αποθήκευση.

Με το διάδρομο κλειδωμένο στην θέση αποθήκευσης, πιάστε γερά τη χειρολαβή με τα δύο σας χέρια και τοποθετήστε το ένα σας πόδι στον Σωλήνα Σταθεροποιητή. Στη συνέχεια, γυρίστε προσεκτικά τον διάδρομο προς τα πίσω μέχρι να κυλήσει ελεύθερα στους τροχούς μεταφοράς. Για να τοποθετήσετε τον διάδρομο κάτω, τοποθετήστε το ένα σας πόδι στο σωλήνα σταθεροποιητή και χαμηλώστε προσεκτικά τον διάδρομο στη βάση σε θέση αποθήκευσης.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Ο διάδρομος είναι βαρύς, γι' αυτό προτείνεται να χρησιμοποιείτε πάντα τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου όταν μετακινείτε τον διάδρομο. Μην επιχειρήσετε να μετακινήσετε τον διάδρομο ενώ είναι ανοιχτός.



## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΝΤΡΑΝ



Περιστρέψτε τον Διακόπτη Κύριας Τροφοδοσίας που βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του διαδρόμου στη θέση ON. Πριν ξεκινήσετε μια προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι το Κλειδί Ασφαλείας είναι σωστά τοποθετημένο στο Καντράν και ότι το Κλιπ Ασφαλείας είναι ασφαλώς τοποθετημένο σε ένα σημείο στην μπλούζα σας.

**NOTE:** Πριν την εκκίνηση του ιμάντα πάντα να στέκεστε στα πλαϊνά αντιολισθητικά πέλματα. Μην ξεκινήσετε ποτέ τον διάδρομο ενώ βρίσκεστε πάνω στο ιμάντα βάδισης.

### QUICK START (Γρήγορη Εκκίνηση):

Πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την εκγύμναση. Ο ιμάντας θα ξεκινήσει να κινείται με αρχική ταχύτητα 0.6 χιλ./ώρα. Στο καντράν το παράθυρο ένδειξης χρόνου (TIME) θα εμφανίζει τον χρόνο εκγύμνασης που έχετε διανύσει. Στο παράθυρο ένδειξης απόστασης (DISTANCE) θα εμφανίζει την συνολική απόσταση. Στο παράθυρο ένδειξης θερμίδων (CALORIES) θα εμφανίζει το σύνολο των θερμίδων που έχετε κάψει κατά την διάρκεια της εκγύμνασης. Στο παράθυρο ένδειξης παλμών (PULSE) θα εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό σας παλμό 4-5 δευτερόλεπτα αφού ακουμπήσετε τα δύο σας χέρια στην χειρολαβή αισθητήρων κατά την διάρκεια της άσκησης. Για να εξασφαλίσετε ακριβέστερη ανίχνευση της καρδιακής σας συχνότητας, παρακαλούμε να κρατάτε πάντα τους αισθητήρες καρδιακών παλμών χειρολαβής και με τα δύο σας χέρια όταν ελέγχετε την καρδιακή σας συχνότητα. Έχετε την δυνατότητα να πατήσετε το κουμπί SPEED UP ή το κουμπί SPEED DOWN στο καντράν ή την δεξιά χειρολαβή για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα κατά την διάρκεια της εκγύμνασής σας. Η ταχύτητα του διαδρόμου κυμαίνεται από 0,6 χιλ./ώρα έως 8.0 χιλ./ώρα. Στο καντράν το παράθυρο ένδειξης ταχύτητας (SPEED) θα εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα. Κατά την εκγύμναση σας μπορείτε να πατήσετε το κουμπί START/STOP για να σταματήσετε τον διάδρομο, να πατήσετε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε τον διάδρομο. Έχετε επίσης την δυνατότητα να τον σταματήσετε αφαιρώντας το Κλειδί Ασφαλείας από τον διάδρομο.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ ΚΑΝΤΡΑΝ

**START/STOP:** Πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε την λειτουργία του διαδρόμου.

**MODE:** Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε μία λειτουργία ενδείξεων: χρόνου (TIME), απόστασης (DISTANCE), θερμίδων (CALORIES) ή παλμών (PULSE), για να θέσετε ένα στόχο προπόνησης.

**SET:** Πατήστε το κουμπί ρύθμισης 'SET' για να θέσετε στόχο σε μία από τις ακόλουθες ενδείξεις: χρόνου (TIME), απόστασης (DISTANCE), θερμίδων (CALORIES) ή παλμών (PULSE).

**RESET:** Πατήστε το κουμπί RESET για να μηδενιστούν οι τιμές των ενδείξεων χρόνου (TIME), απόστασης (DISTANCE), θερμίδων (CALORIES) ή παλμών (PULSE).

Κρατώντας πατημένο το κουμπί **RESET** για δύο δευτερόλεπτα όλες οι τιμές των ενδείξεων θα μηδενιστούν.

**SPEED UP:** Πατήστε το κουμπί **SPEED UP** για να αυξήσετε την ταχύτητα.

**SPEED DOWN:** Πατήστε το κουμπί **SPEED DOWN** για να μειώσετε την ταχύτητα

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ ΚΑΝΤΡΑΝ

**Χρόνος (TIME):** Εμφανίζει τον χρόνο που έχει περάσει σε λεπτά και δευτερόλεπτα ή κάνει αντίστροφη μέτρηση από τον χρόνο που έχετε θέσει στόχο αν έχετε επιλέξει το πρόγραμμα στόχου χρόνου. Ο χρόνος (TIME) μπορεί να ρυθμιστεί από 1:00 έως 99:00 λεπτά.

**Ταχύτητα (SPEED):** Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα με ελάχιστο 0.6 χιλ./ώρα και μέγιστο 8.1 χιλ./ώρα.

**Απόσταση (DISTANCE):** Εμφανίζει την συνολική απόσταση που έχετε διανύσει κατά την διάρκεια εκγύμνασης, ή κάνει αντίστροφη μέτρηση από την απόσταση που έχετε θέσει στόχο εάν έχετε επιλέξει το πρόγραμμα στόχου απόστασης. Η απόσταση (DISTANCE) μπορεί να ρυθμιστεί από 0.10 έως 99.90 χιλιόμετρα.

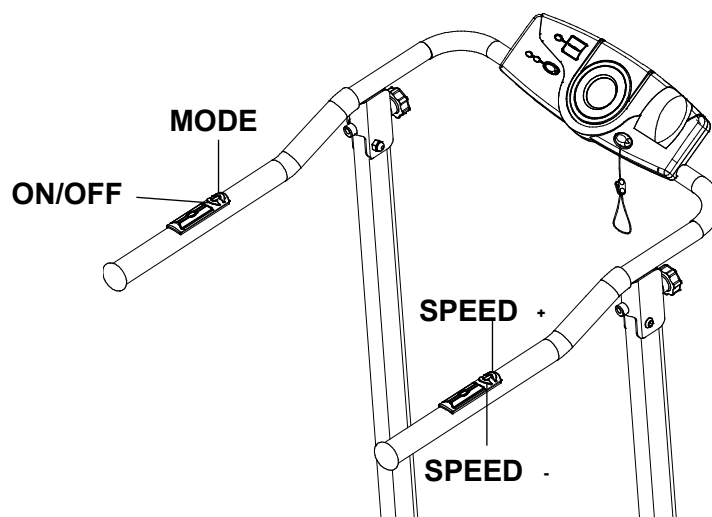
**Θερμίδες (CALORIES):** το καντράν εμφανίζει τις συνολικές θερμίδες που έχετε καταναλώσει κατά τη διάρκεια της άσκησης, ή κάνει αντίστροφη μέτρηση από τις θερμίδες που έχετε θέσει στόχο, εάν έχετε επιλέξει το πρόγραμμα στόχου θερμίδων. Οι θερμίδες (CALORIES) μπορούν να ρυθμιστούν από 10 έως 9990 θερμίδες.

**Παλμοί (PULSE):** Εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό σας παλμό σε χτύπους ανά λεπτό (BPM). Για να ενεργοποιηθεί, πιάστε τους αισθητήρες παλμών κατά την διάρκεια εκγύμνασης και οι παλμοί σας θα εμφανιστούν μετά από 4-5 δευτερόλεπτα. Για ακριβέστερη ανίχνευση καρδιακής συχνότητας, παρακαλούμε να κρατάτε πάντα τους αισθητήρες καρδιακών παλμών χειρολαβής και με τα δύο σας χέρια.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η οθόνη θα τεθεί αυτόματα σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας εάν δεν ανιχνευθεί καμία δραστηριότητα μετά από 10 λεπτά. Για να ενεργοποιήσετε ξανά την οθόνη, πατήστε το πλήκτρο **START / STOP**.

**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.

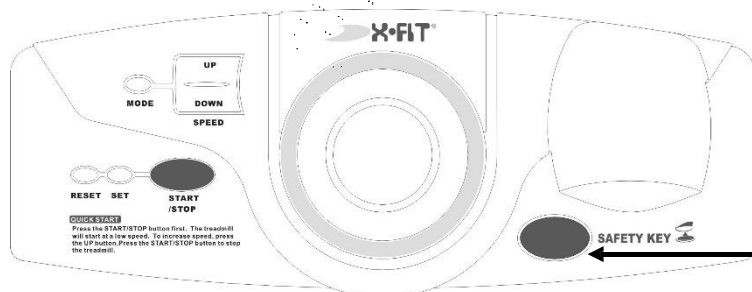
**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Κατά την διάρκεια της άσκησης η έντονη εφίδρωση μπορεί να προκαλέσει φθορά στα μηχανικά και ηλεκτρικά μέρη του μηχανήματος. Όπως κάθε άλλη υγρή ουσία, έτσι και ο ιδρώτας είναι ικανός να προκαλέσει βλάβη κυρίως στα ηλεκτρικά τμήματα του μηχανήματος (καντράν, καλώδια κ.τ.λ.). Η καλύτερη λύση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



**MODE:** Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε μια από τις ενδείξεις χρόνου (TIME), απόστασης (DISTANCE), θερμίδων (CALORIES) ή παλμών (PULSE), για να θέσετε ένα στόχο.

**ON/OFF:** Πατήστε το κουμπί ON/OFF που βρίσκεται στην αριστερή χειρολαβή για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε τον διάδρομο.

## ΔΙΑΚΟΠΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ



**ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΚΛΕΙΔΙΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

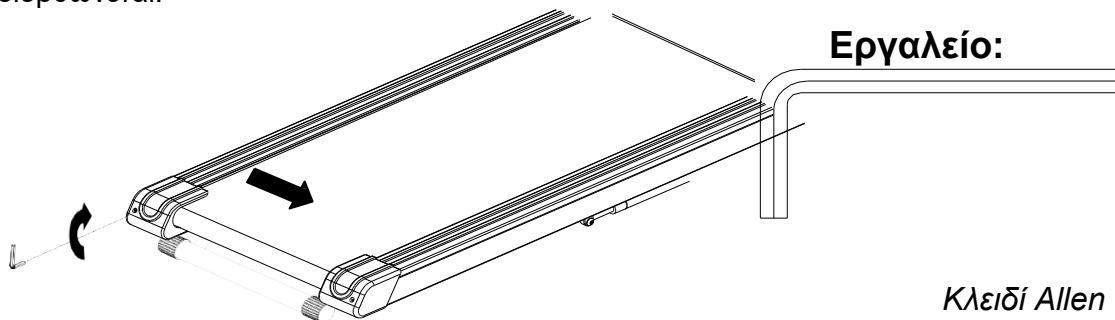
Πριν ξεκινήσετε μια προπόνηση, φροντίστε να τοποθετήσετε σωστά το κλειδί ασφαλείας στο Καντράν και το κλιπ ασφαλείας να είναι καλά στερεωμένο σε ένα σημείο στην μπλούζα σας. Εάν πέσετε, ή το κλιπ θα τραβηχτεί από την μπλούζα σας ή το Κλειδί Ασφαλείας θα τραβηχτεί από το καντράν, ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως, βοηθώντας στην αποφυγή και πρόληψη τραυματισμών.

Τοποθετήστε το Κλειδί Ασφαλείας στο Καντράν και πατήστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε πάλι την άσκηση.

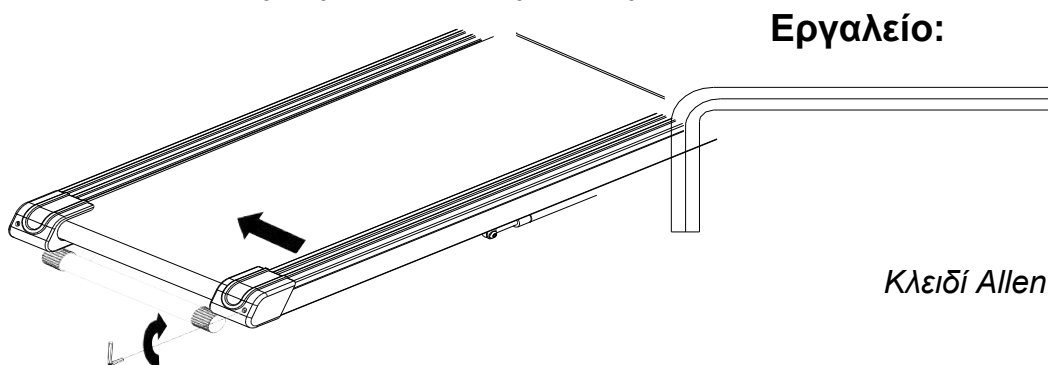
**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Το **ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ** έχει έναν μαγνήτη ο οποίος συνδέεται στην κονσόλα. Στο άλλο άκρο υπάρχει ένα κλιπ το οποίο πρέπει να τοποθετηθεί στα ρούχα σας. Ο διάδρομος λειτουργεί μόνο με το κλειδί ασφαλείας τοποθετημένο στην κονσόλα.

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ

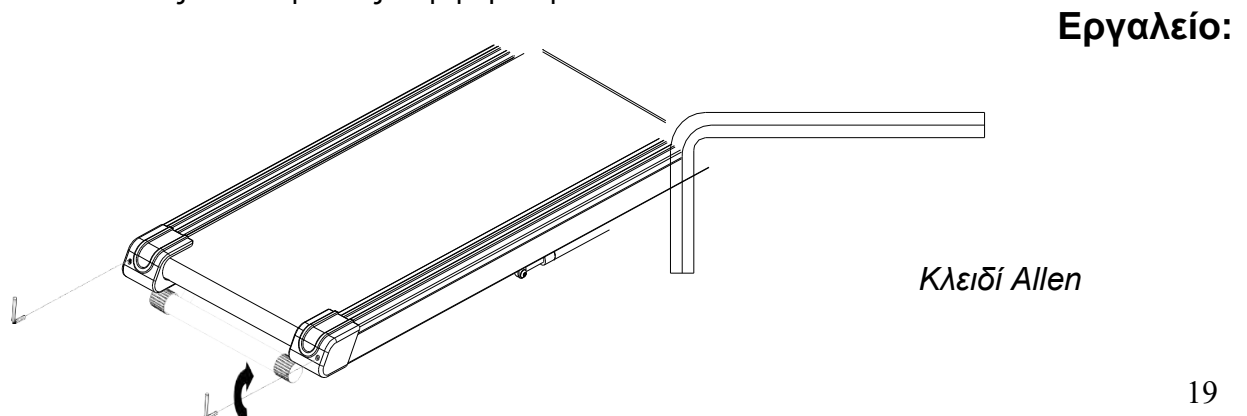
Ο ιμάντας βάδισης προσαρμόζεται εκ των προτέρων στην ξύλινη πλατφόρμα από το εργοστάσιο. Μετά από παρατεταμένη χρήση μπορεί να τεντωθεί και να χρειάζεται αναπροσαρμογή. Για να ρυθμίσετε τον ιμάντα, ενεργοποιήστε τον κύριο διακόπτη τροφοδοσίας του διαδρόμου και αφήστε τον ιμάντα να λειτουργεί με ταχύτητα 2-4χιλ./ώρα. Χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο κλειδί Allen για να γυρίσετε τα μπουλόνια ρύθμισης των πίσω ράουλων και να κεντράρετε τον ιμάντα. Αν ο ιμάντας βάδισης μετατοπίζεται προς τα αριστερά, περιστρέψτε το αριστερό μπουλόνι ρύθμισης 1/4 δεξιόστροφα και ο ιμάντας βάδισης πρέπει να αρχίσει να διορθώνεται.



Αν ο ιμάντας βάδισης μετατοπίζεται προς τα δεξιά, περιστρέψτε το δεξί μπουλόνι ρύθμισης 1/4 δεξιόστροφα και ο ιμάντας πρέπει να αρχίσει να διορθώνεται. Συνεχίστε να περιστρέφετε τα μπουλόνια ρύθμισης έως ότου ο ιμάντας βάδισης ευθυγραμμιστεί σωστά.



Αν ο ιμάντας βάδισης γλιστράει κατά τη χρήση, απενεργοποιήστε και αποσυνδέστε τον διάδρομο. Χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο κλειδί Allen, περιστρέψτε και το αριστερό και το δεξί μπουλόνι ρύθμισης των πίσω ράουλων 1/4 δεξιόστροφα και στη συνέχεια γυρίστε τον κύριο διακόπτη λειτουργίας και θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο με ταχύτητα 2-4 χιλ./ώρα. Κατόπιν ανεβείτε στον ιμάντα βάδισης για να διαπιστώσετε εάν ο ιμάντας εξακολουθεί να γλιστράει. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία έως ότου ο ιμάντας να μην γλιστράει.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΙΠΑΝΣΗΣ

### ΛΙΠΑΝΣΗ ΞΥΛΙΝΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ

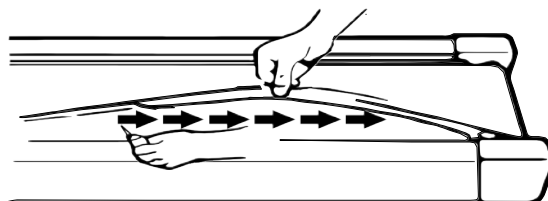
Συνιστάται περιοδικός λιπαντικός έλεγχος του ιμάντα για να εξασφαλισθεί η βέλτιστη απόδοση του διαδρόμου. Κάθε 1 μήνα, ή 20 -40 ώρες λειτουργίας, σηκώστε τις άκρες του ιμάντα βαδίσματος και αγγίξτε το πάνω μέρος της ξύλινης πλατφόρμας όσο μέσα φτάνει το χέρι σας. Εάν νιώσετε ίχνη σιλικόνης, δεν χρειάζεται 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 βαδίσματος. Μην χρησιμοποιείτε σπρέι γράσου ή αντισκουριακό υγρό ή οποιοδήποτε άλλο σπρέι.

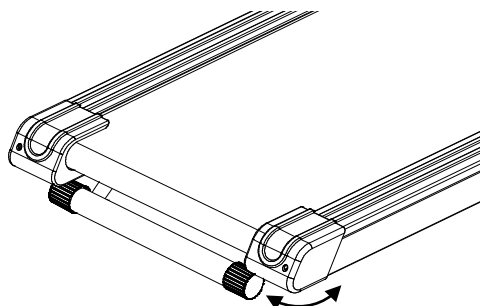
1. Βάλτε το ακροφύσιο ψεκασμού στην κεφαλή ψεκασμού λίπανσης.
2. Ενώ σηκώνετε από την μία πλευρά τον ιμάντα βαδίσματος, βάλτε το ακροφύσιο ψεκασμού μεταξύ του ιμάντα κίνησης και της ξύλινης πλατφόρμας περίπου 10cm από το μπροστινό τμήμα του διαδρόμου. Απλώστε το σπρέι σιλικόνης στην ξύλινη πλατφόρμα, 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.

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΛΙΣΗΣ



Τοποθετήστε το ένα χέρι σας στο πίσω μέρος του Κύριου Πλαισίου. Σηκώστε το Κεντρικό Πλαίσιο και στην συνέχεια προσαρμόστε τον Ρυθμιστή Κλίσης στην επιθυμητή θέση.

## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΒΛΑΒΩΝ

**Προειδοποίηση:** Για να αποφύγετε τυχόν ηλεκτροπληξία, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι σβηστός και το καλώδιο παροχής ρεύματος είναι εκτός πρίζας πριν κάνετε τον καθαρισμό ή την συντήρηση.

Πάντα να ελέγχετε για τυχόν φθαρμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα καθώς και τον ιμάντα κίνησης για αποφυγή τραυματισμού.

### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

**Μετά από κάθε χρήση βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι καθαρός και έχετε αφαιρέσει τον ιδρώτα.** Ο διάδρομος μπορεί να καθαριστεί με ένα μαλακό σφουγγάρι και με την χρήση ήπιου απορρυπαντικού. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά για τον καθαρισμό του μηχανήματος. Να είστε προσεκτικοί να μην πάρει υπερβολική υγρασία η οθόνη διότι υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας ή καταστροφής των ηλεκτρικών τμημάτων. Παρακαλούμε κρατήστε τον διάδρομο και κυρίως την οθόνη προφυλαγμένη από το άμεσο ηλιακό φως, για την πρόληψη ζημιών.

**ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ:** Αποθηκεύστε τον διάδρομο σε ένα καθαρό και στεγνό περιβάλλον. Μην τοποθετήσετε ή χρησιμοποιήσετε ποτέ τον διάδρομο σε εξωτερικό χώρο. Βεβαιωθείτε ότι ο κεντρικός διακόπτης ρεύματος είναι απενεργοποιημένος και το καλώδιο ρεύματος είναι αποσυνδεδεμένο από την πρίζα.

## ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΒΛΑΒΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΠΙΘΑΝΗ ΑΙΤΙΑ	ΛΥΣΕΙΣ
Ο Διάδρομος δεν λειτουργεί.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο παροχής ρεύματος είναι συνδεδεμένο.</li><li>2. Το κλειδί Ασφαλείας δεν είναι συνδεδεμένο.</li><li>3. Ρίχνει την ασφάλεια του σπιτιού.</li><li>4. Ρίχνει την ασφάλεια του διαδρόμου.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βάλτε το φως στην πρίζα.</li><li>2. Τοποθετήστε το Κλειδί Ασφαλείας.</li><li>3. Επαναφορά ή επανεγκατάσταση από Ηλεκτρολόγο.</li><li>4. Περιμένετε πέντε λεπτά και στη συνέχεια πιέστε το διακόπτη.</li></ol>
Ο Διάδρομος γλιστράει.	Ο Ιμάντας δεν είναι αρκετά σφιχτός.	Ρυθμίστε την ένταση του Ιμάντα.
Ρύθμιση Έντασης κινουμένου ιμάντα	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Δεν έχει εφαρμοστεί επαρκή ποσότητα Λιπαντικού στην πλατφόρμα.</li><li>2. Ο Ιμάντας είναι υπερβολικά σφιχτός</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εφαρμόστε το ειδικό Λιπαντικό σπρέι</li><li>2. Ρυθμίστε την ένταση του Ιμάντα.</li></ol>
Ο ιμάντας αποκεντρώνεται	Η ένταση του ιμάντα δεν ξεπερνάει το πίσω ράουλο.	Ευθυγραμμίστε τον ιμάντα

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ένα καλό πρόγραμμα εκγύμνασης αποτελείται από ασκήσεις προθέρμανσης, από αερόβια άσκηση και ασκήσεις χαλάρωσης. Κάντε ολόκληρο το πρόγραμμα τουλάχιστον δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, αφήνοντας μία μέρα ξεκούρασης ανάμεσα στις μέρες που γυμνάζεστε. Μετά από μερικούς μήνες μπορείτε να αυξήσετε τις μέρες εκγύμνασης σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.

**ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ** είναι οποιαδήποτε διαρκής δραστηριότητα, η οποία στέλνει οξυγόνο στους μυς μέσω των πνευμόνων και της καρδιάς. Η αερόβια άσκηση βελτιώνει την υγεία των πνευμόνων και της καρδιάς μας. Η αερόβια άσκηση είναι η καλύτερη των δραστηριοτήτων γιατί χρησιμοποιεί μεγάλες ομάδες μυών όπως π.χ. των ποδιών, των χεριών και των γλουτών. Η καρδιά σας χτυπάει γρηγορότερα και αναπνέετε πιο βαθιά. Η αερόβια άσκηση θα πρέπει να αποτελεί μέρος της συνολικής σας άσκησης.

Το **ΖΕΣΤΑΜΑ** είναι ένα σημαντικό κομμάτι οποιασδήποτε άσκησης. Η εκγύμνασή σας θα πρέπει πάντα να ξεκινάει με αυτό για να προετοιμάζει το σώμα σας για πιο σκληρή γυμναστική αυξάνοντας την θερμοκρασία σας, τεντώνοντας τους μυς σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία σας και τον καρδιακό σας ρυθμό και μεταφέροντας περισσότερο οξυγόνο στους μυς σας.

**ΧΑΛΑΡΩΣΗ** στο τέλος κάθε προγράμματος εκγύμνασης, επαναλαμβάνοντας αυτές τις ασκήσεις για να μειώσετε τα προβλήματα ερεθισμών των μυών.

### ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά μία φορά, έτσι ώστε να αισθάνεστε το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του κεφαλιού σας. Στη συνέχεια περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα πίσω μία φορά, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας ανοικτό. Περιστρέψτε το κεφάλι σας στα αριστερά μία φορά, και κατεβάστε το κεφάλι σας προς το στήθος σας μία φορά.

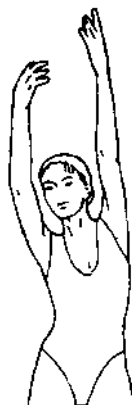


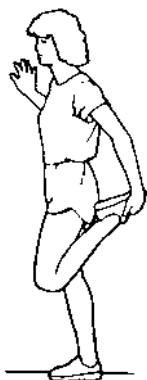
### ΔΙΑΤΑΣΗ ΩΜΟΥ

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.

### ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΛΕΥΡΩΝ

Σηκώστε τα χέρια σας στο πλάι έως ότου φτάσουν πάνω από 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.



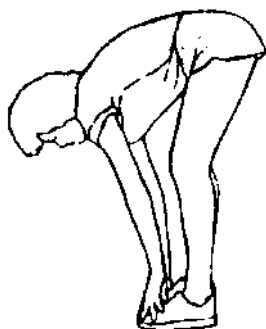


#### **ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ**

Με το ένα σας χέρι στον τοίχο για ισορροπία, πιάστε πίσω το δεξί σας πόδι και σηκώστε το προς τα πάνω. Φέρτε τις φτέρνες σας όσο πιο κοντά γίνεται στους γλουτούς σας. Μείνετε σε αυτή τη θέση μετρώντας ως το 15 και επαναλάβετε με το αριστερό σας πόδι.

#### **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.

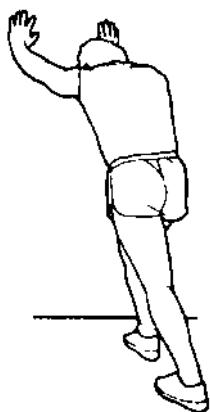
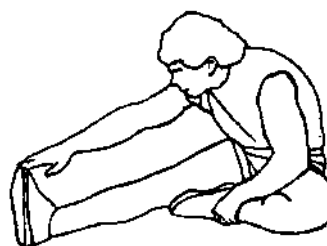


#### **ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΠΙΚΥΨΗΣ**

Σιγά-σιγά γείρετε προς τα εμπρός την μέση σας, αφήνοντας την μέση και την πλάτη σας να χαλαρώσουν καθώς τεντώνεστε προς τα δάχτυλα των ποδιών σας. Προσπαθήστε να φτάσετε όσο πιο κάτω μπορείτε και μείνετε εκεί μετρώντας ως το 15.

#### **ΔΙΑΤΑΣΗ ΙΣΧΝΟΚΝΗΜΙΑΙΩΝ**

Καθίστε με το δεξί σας πόδι τεντωμένο. Ακουμπήστε το πέλημα του αριστερού σας ποδιού στο δεξί προσαγωγό σας. Προσπαθήστε να πιάσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο περισσότερο γίνεται. Μείνετε μετρώντας ως το 15. Χαλαρώστε και επαναλάβετε με το αριστερό σας πόδι.



#### **ΔΙΑΤΑΣΗ ΚΝΗΜΙΑΙΩΝ / ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ**

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.



## 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, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση και 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, σε 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.

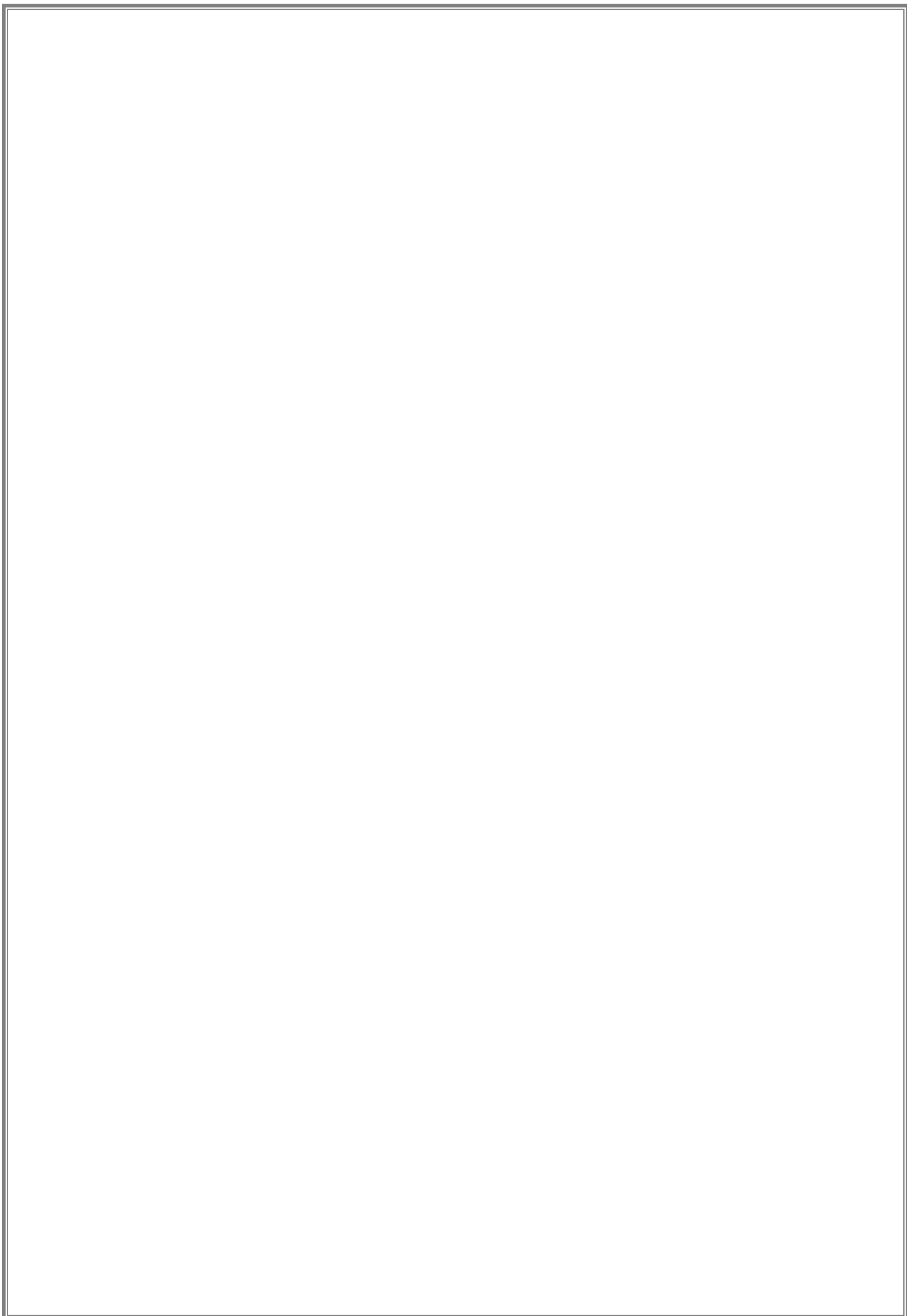


## TERMS OF WARRANTY

- 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. 19441Τ.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)**