

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



Διάδρομος γυμναστικής

Treadmill EXCESS 4.6



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	2	Κονσόλα	19
Υλικά στήριξης & εργαλεία	4	Μηνύματα δυσλειτουργίας	21
Βήματα συναρμολόγησης	5	Διάγραμμα 1	22
Αναδίπλωση διαδρόμου & μετακίνηση	14	Διάγραμμα 2	23
Λίπανση	16	Λίστα ανταλλακτικών	24
Ευθυγράμμιση τάπητα	17	Συμβουλές προπόνησης	26
Τέντωμα τάπητα	17	Εγγύηση	27
Συντήρηση & Ασφάλεια	18	Επικοινωνία	28

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος **Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά**

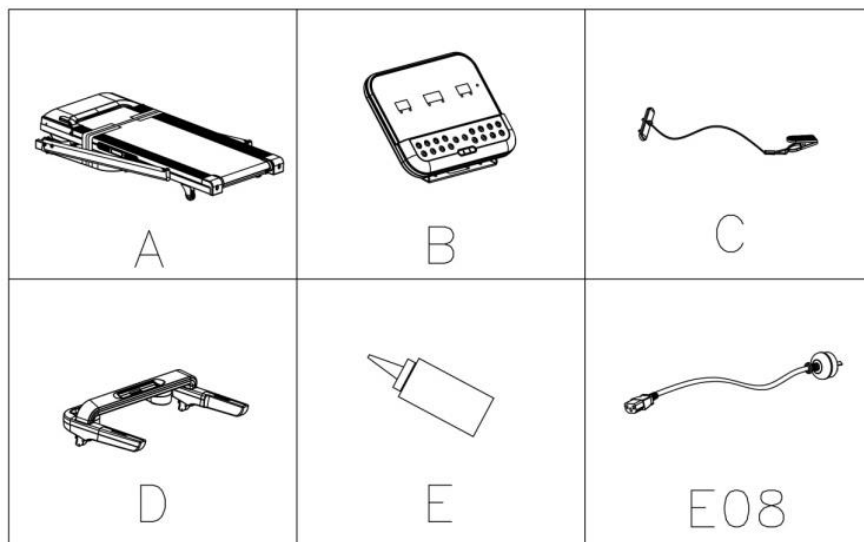
Το όργανο γυμναστικής που έχετε στην κατοχή σας σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε για να σας παρέχει τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια. Παρόλα αυτά, παρακαλούμε διαβάστε με προσοχή τις παρακάτω οδηγίες καλής χρήσης και λειτουργίας πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και τη χρήση του.

- Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα γυμναστικής, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Με τον κατάλληλο ιατρικό έλεγχο θα βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγιείς και μπορείτε να γυμναστείτε με το συγκεκριμένο όργανο άθλησης. Τα ιατρικά αυτά αποτελέσματα θα αποτελέσουν τη βάση για το σχεδιασμό του προσωπικού σας προγράμματος προπόνησης. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.
- Εάν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή άλλα μη φυσιολογικά συμπτώματα, πρέπει να σταματήσετε την προπόνηση αμέσως και να συμβουλευτείτε εξειδικευμένο γιατρό.
- Μην τοποθετείτε τα χέρια σας κοντά σε εξαρτήματα που κινούνται.
- Φορέστε ρούχα και παπούτσια κατάλληλα για προπόνηση. Τα παπούτσια πρέπει να είναι κατάλληλα για το μηχάνημα.
- Πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας στο όργανο γυμναστικής, κάνετε πάντα ασκήσεις προθέρμανσης.
- Κρατείστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το μηχάνημα. Μην αφήνετε τα παιδιά στον ίδιο χώρο με το μηχάνημα χωρίς επίβλεψη.
- Άτομα με αναπηρία θα πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα μόνο με την παρουσία εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού στο χώρο.
- Πετάξτε τις σακούλες και τα λοιπά υλικά συσκευασίας του οργάνου μόλις ολοκληρώσετε τη συναρμολόγηση του. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας των παιδιών από τις σακούλες ή άλλος τραυματισμός.
- Η συναρμολόγηση του οργάνου να γίνεται μακριά από τα παιδιά καθώς υπάρχει κίνδυνος κατάποσης μικρών αντικειμένων.
- Μεριμνήστε για ένα ακίνδυνο περιβάλλον λειτουργίας. Μην αφήνετε αιχμηρά αντικείμενα ή εργαλεία γύρω από το μηχάνημα.
- Εάν χρησιμοποιείτε ηλεκτρικό ρεύμα, βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο που χρησιμοποιείτε για την τροφοδοσία ρεύματος στο όργανο δεν είναι φθαρμένο, υπερβολικά τεντωμένο ή λανθασμένα τοποθετημένο, αποφεύγοντας το ενδεχόμενο πρόκλησης πυρκαγιάς, ηλεκτροπληξίας ή το να σκοντάψει κάποιος επάνω του.
- Στα όργανα γυμναστικής που απαιτείται χρήση ηλεκτρικού ρεύματος, η απαραίτητη παροχή είναι 220-230V / 50Hz και θα πρέπει να γίνεται σύνδεση μόνο με πρίζα ασφαλείας τοποθετημένη σε τοίχο. Επισκευές ή μετατροπές στις ηλεκτρολογικές εγκαταστάσεις πρέπει να γίνονται αποκλειστικά και μόνο από διπλωματούχους ηλεκτρολόγους.
- Μη χρησιμοποιείτε πρίζα πολλαπλών υποδοχών ή καλώδιο προέκτασης.
- Όταν το όργανο δεν χρησιμοποιείται, πρέπει να αποσυνδέεται το καλώδιό του από την τροφοδοσία ρεύματος.
- Να χρησιμοποιείτε το όργανο γυμναστικής μόνο για το σκοπό για τον οποίο κατασκευάστηκε και όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης. Οποιαδήποτε άλλη χρήση του μπορεί να αποβεί επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπαίτιος για βλάβες ή χτυπήματα ή τραυματισμούς που προκλήθηκαν από μη σωστή, εσφαλμένη ή αντικανονική χρήση του οργάνου γυμναστικής.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά μπορεί να χρησιμοποιεί το μηχάνημα.
- Συμμορφωθείτε με τους περιορισμούς για το μέγιστο βάρος χρήστη.
- Τοποθετήστε το μηχάνημα σε καθαρό και επίπεδο δάπεδο. Μην το χρησιμοποιείτε κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο με υψηλά επίπεδα υγρασίας.
- Προσέξτε να μην καταλήγουν στα εξαρτήματα του μηχανήματος υγρές ουσίες (πχ νερό, ιδρώτας) διότι προκαλείται διάβρωση.
- Μεριμνήστε για τη σωστή καθαριότητα του οργάνου και του περιβάλλοντος χώρου. Μην χρησιμοποιείτε πολύ δραστικά απορρυπαντικά.
- Μην τοποθετείτε συσκευές εντατικής ακτινοβολίας (πχ κινητά τηλέφωνα) κοντά στην κονσόλα ή στα ηλεκτρονικά μέρη του οργάνου. Οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη χρήση

- τους και ενδέχεται να υπάρξουν αλλοιώσεις στις ενδείξεις τιμών του οργάνου.
- Πριν από τη συναρμολόγηση βεβαιωθείτε ότι έχετε διαθέσιμο αρκετό ελεύθερο χώρο γύρω από το μηχάνημα. Βεβαιωθείτε επίσης ότι έχετε διαθέσιμα όλα τα αναγκαία μέρη και εργαλεία (συμβουλευτείτε τη σχετική Λίστα Εξαρτημάτων). Μη βάλετε το όργανο στην πρίζα εάν δεν έχετε ολοκληρώσει πλήρως τη συναρμολόγηση του.
 - Πριν την πρώτη χρήση του οργάνου, μετά από περίπου 5-6 ημέρες χρήσης αλλά και σε τακτά χρονικά διαστήματα εύλογα δεδομένης της χρήσης (πχ ανά μήνα), πρέπει να ελέγχετε τη σταθερότητα των συνδέσεων (σφίξιμο βιδών) καθώς και τυχόν ελαττωματικά ή χαλασμένα μέρη. Οι τακτικοί έλεγχοι ασφαλείας του οργάνου γυμναστικής είναι μέσα στις υποχρεώσεις του χρήστη τόσο για την προσωπική του ασφάλεια όσο και για την ασφαλή, μακροχρόνια λειτουργία του οργάνου.
 - Ελαττωματικά ή χαλασμένα μέρη του οργάνου πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως.
 - Μόνο ειδικευμένα άτομα, εξουσιοδοτημένα για το σκοπό αυτό από την επίσημη αντιπροσωπεία μπορούν να κάνουν μετατροπές, επισκευές ή να παρεμβαίνουν στα τμήματα του οργάνου.
 - Να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά της αντιπροσωπείας.
 - Ξεκινώντας τη συναρμολόγηση του οργάνου γυμναστικής, βιδώστε πρώτα όλα τα εξαρτήματα χαλαρά, κατά προτίμηση με το χέρι σας, και ελέγξτε τη σωστή εφαρμογή τους. Όταν ολοκληρώσετε σωστά τη βασική συναρμολόγηση, βιδώστε οριστικά και δυνατά όλες τις ενώσεις. Βίδες ή άλλα συνδετικά υλικά που τοποθετήθηκαν και στη συνέχεια ξεβιδώθηκαν πριν ή μετά την έναρξη χρήσης του μηχανήματος δεν θεωρούνται πλέον ασφαλή (καταστροφή των σπειρωμάτων τους κλπ.) και πρέπει να αντικαθίστανται με νέα.
 - Μετά την ολοκλήρωση της συναρμολόγησης του οργάνου, φροντίστε να ρυθμίσετε σωστά όλα εκείνα τα μέρη (πχ κάθισμα, τιμόνι, λαβές) που χρειάζεται για να έχετε την πιο κατάλληλη και άνετη θέση προπόνησης με βάση το ύψος και το βάρος σας.
 - Η χρήση του οργάνου γυμναστικής πρέπει να γίνεται εν μέσω κενού χώρου τουλάχιστον ενός (1) μέτρου σε κάθε πλευρά. Ειδικά για τους διαδρόμους γυμναστικής χρειάζεται απόσταση 1.50 μέτρου στις πλαϊνές πλευρές και 2.50 μέτρων προς την πίσω πλευρά του τάπητα.
 - Αφιερώστε λίγο χρόνο από τις πρώτες προπονήσεις σας για να εξοικειωθείτε με τη σωστή χρήση και λειτουργία του οργάνου γυμναστικής κάνοντας προπόνηση σε χαμηλή ένταση.
 - **Ειδικά για τους ηλεκτρικούς διαδρόμους γυμναστικής:** μην ξεκινήσετε ποτέ τρέξιμο στο διάδρομο εάν προηγουμένως δεν έχετε τοποθετήσει στα ρούχα σας το κλιπ του ειδικού κλειδιού ασφαλείας που βρίσκεται στην κονσόλα και συνδέεται σε αυτή με κορδόνι. Σε περίπτωση πτώσης σας, το κλειδί τραβιέται από την υποδοχή της κονσόλας και αμέσως διακόπτεται κάθε λειτουργία του μηχανήματος αποτρέποντας μεγαλύτερο τραυματισμό σας.

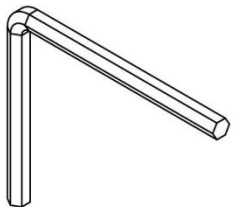
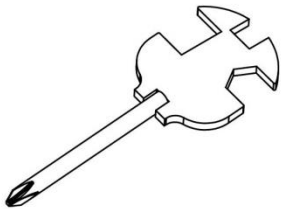


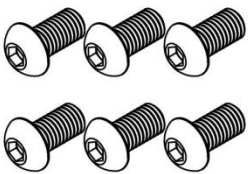
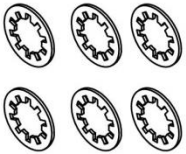
ΥΛΙΚΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Ανοίγοντας το κιβώτιο του διαδρόμου, θα βρείτε τα παρακάτω εξαρτήματα:

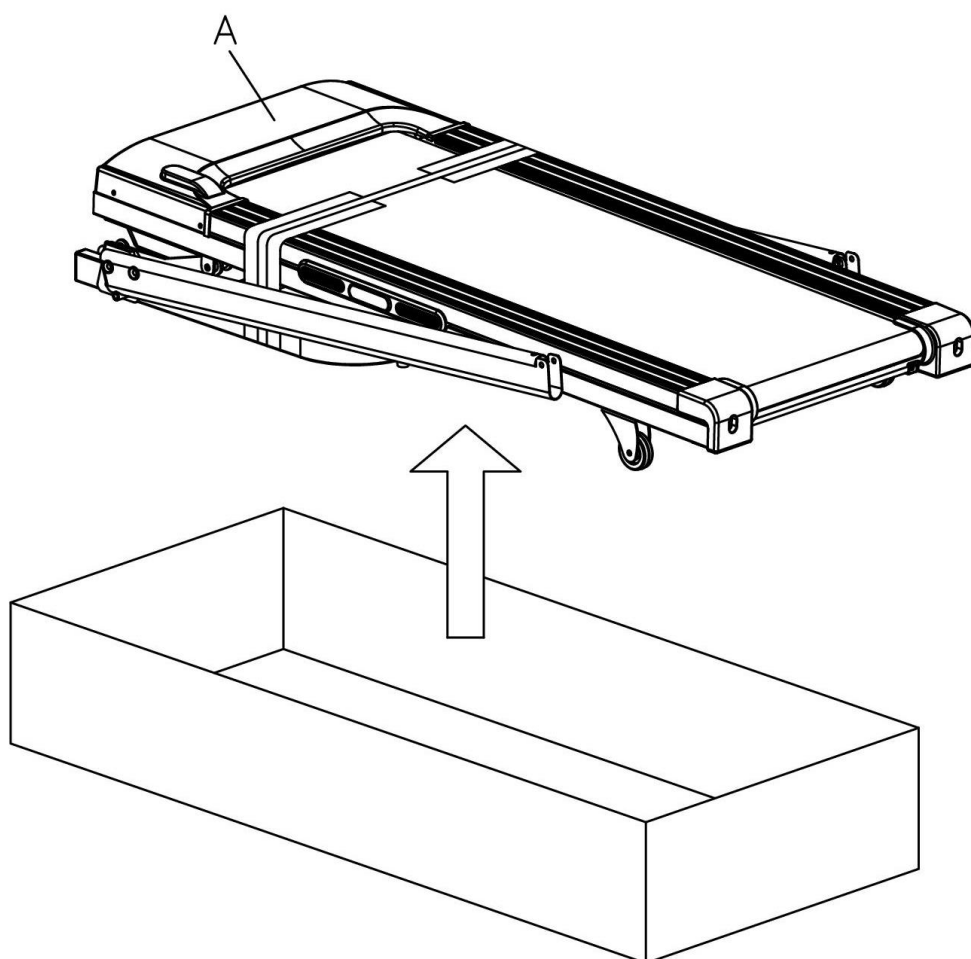


No.	Περιγραφή	Τμχ.	No.	Περιγραφή	Τμχ.
A	Βάση κεντρική	1	D	Βάση κονσόλας	1
B	Κονσόλα	1	E	Λάδι σιλικόνης	1
C	Κλειδί ασφαλείας	1	E08	Καλώδιο ρεύματος	1

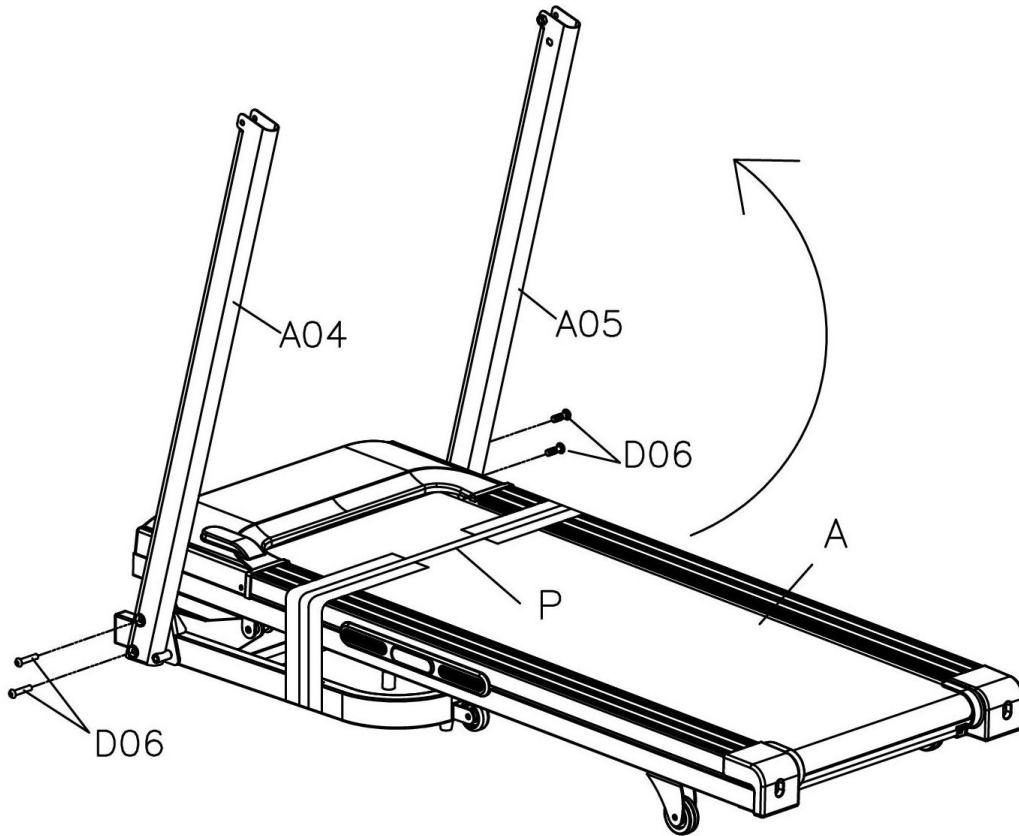
Εργαλεία & υλικά στήριξης:

B06 S5(1X) 	B05 S=13, 14, 15(1X) 	D06 M8*45(4X) 
D08 M8*38(2X) 	D10 M8*15(6X) 	D20 ø8(6X) 

B-1

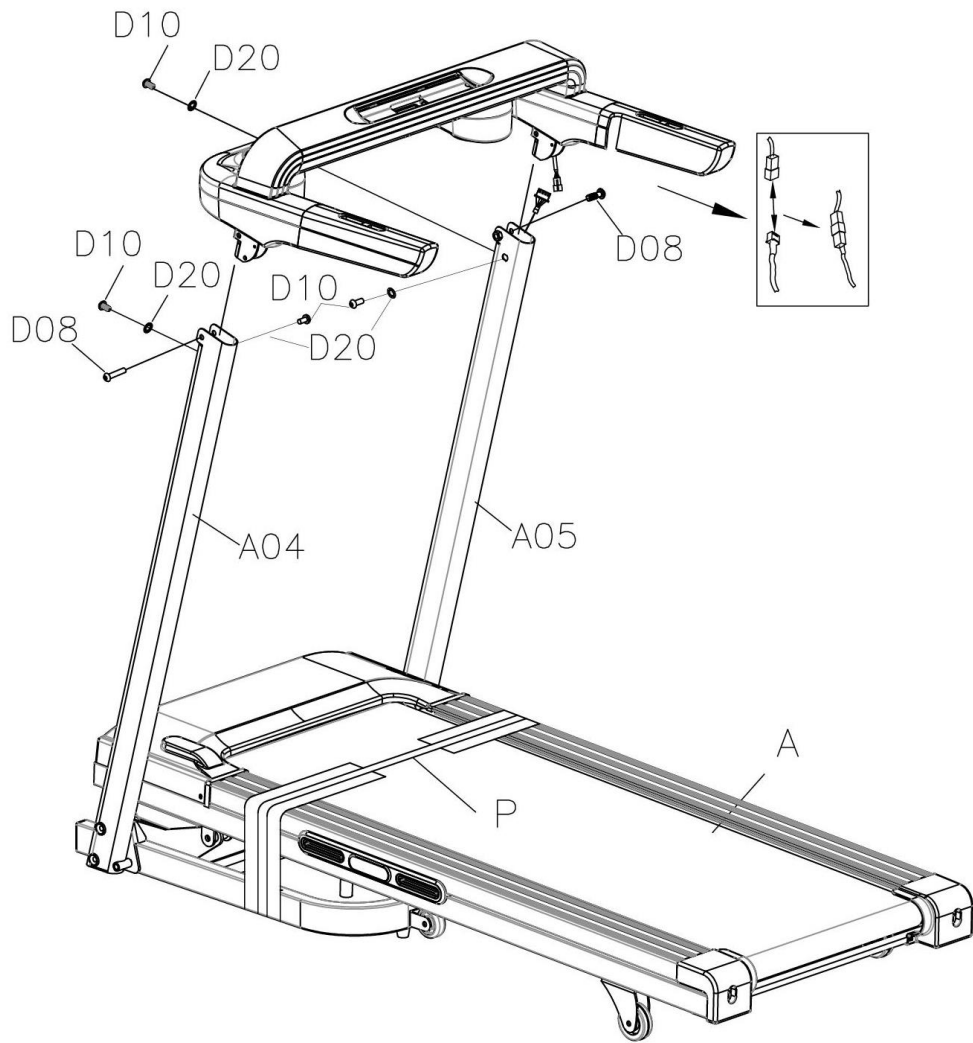


B-2

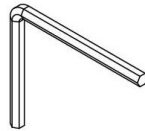


	B06 5#(1x)	D06 M8*45(4x)

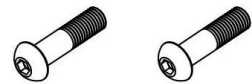
B-3



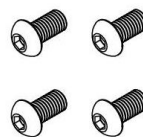
B06 5#(1x)



D08 M8*38(2x)



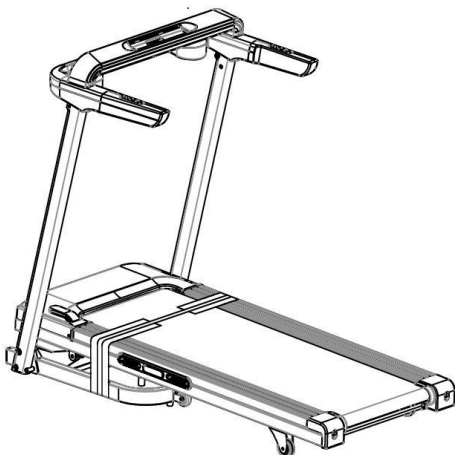
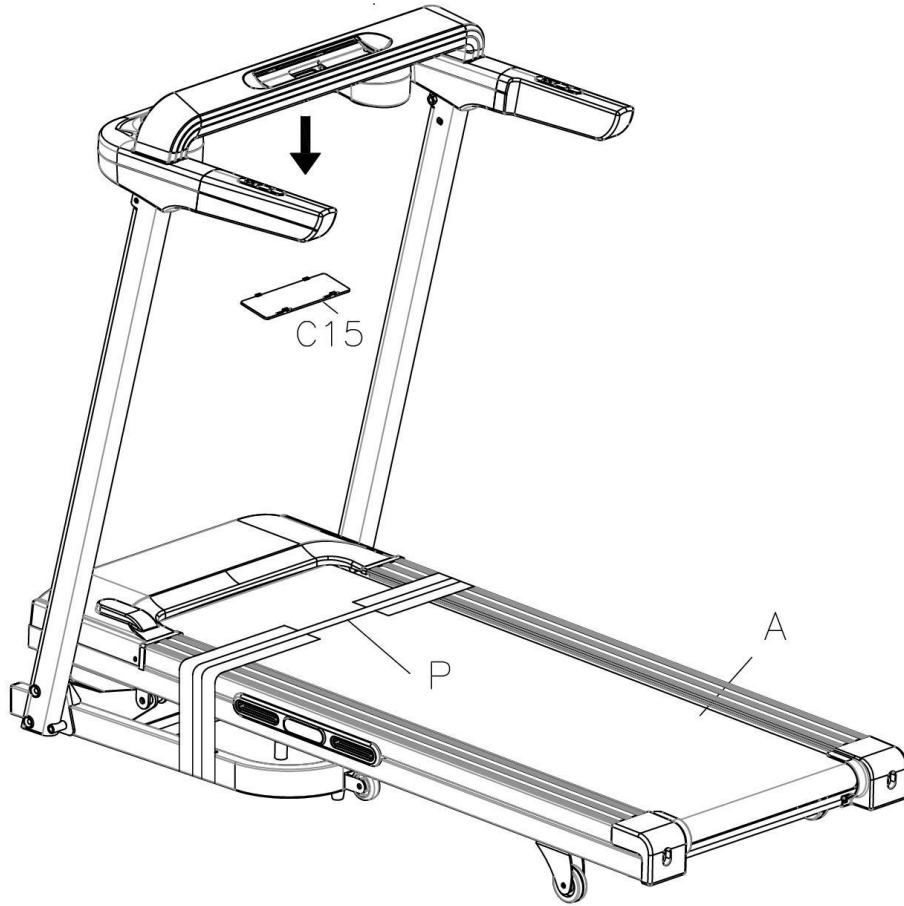
D10 M8*15(4x)



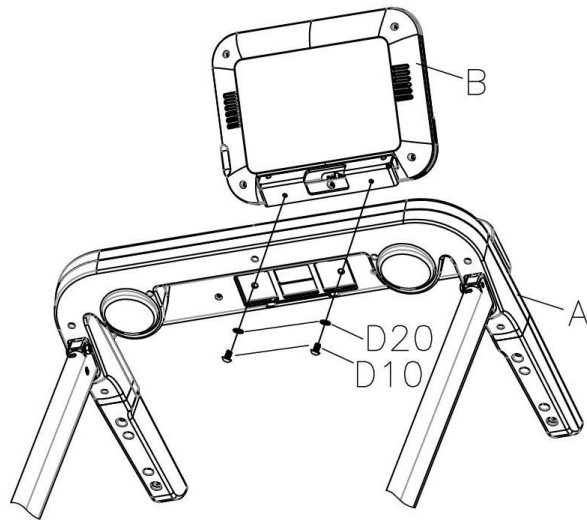
D20 $\phi 8$ (4x)



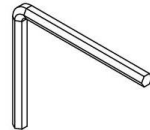
B-4



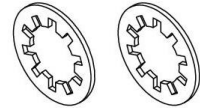
B-5



B06 5#(1x)



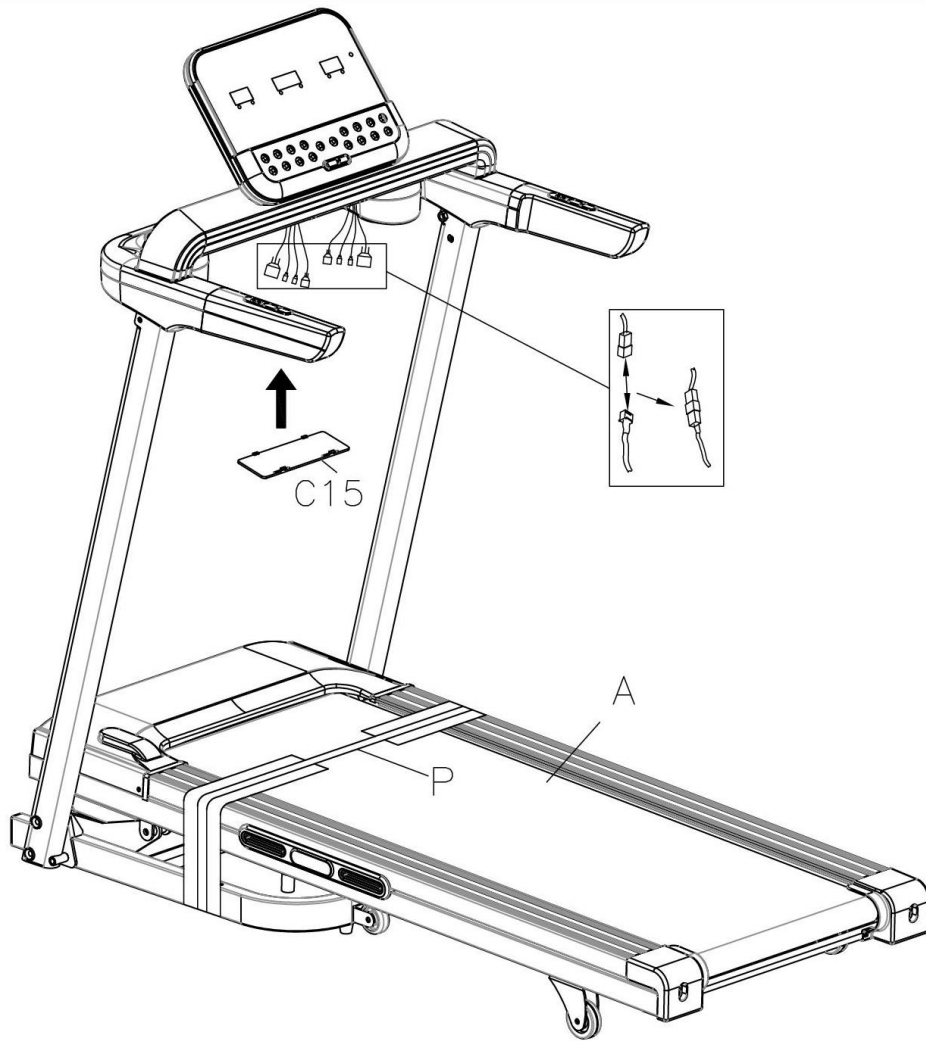
D20 $\phi 8$ (2x)



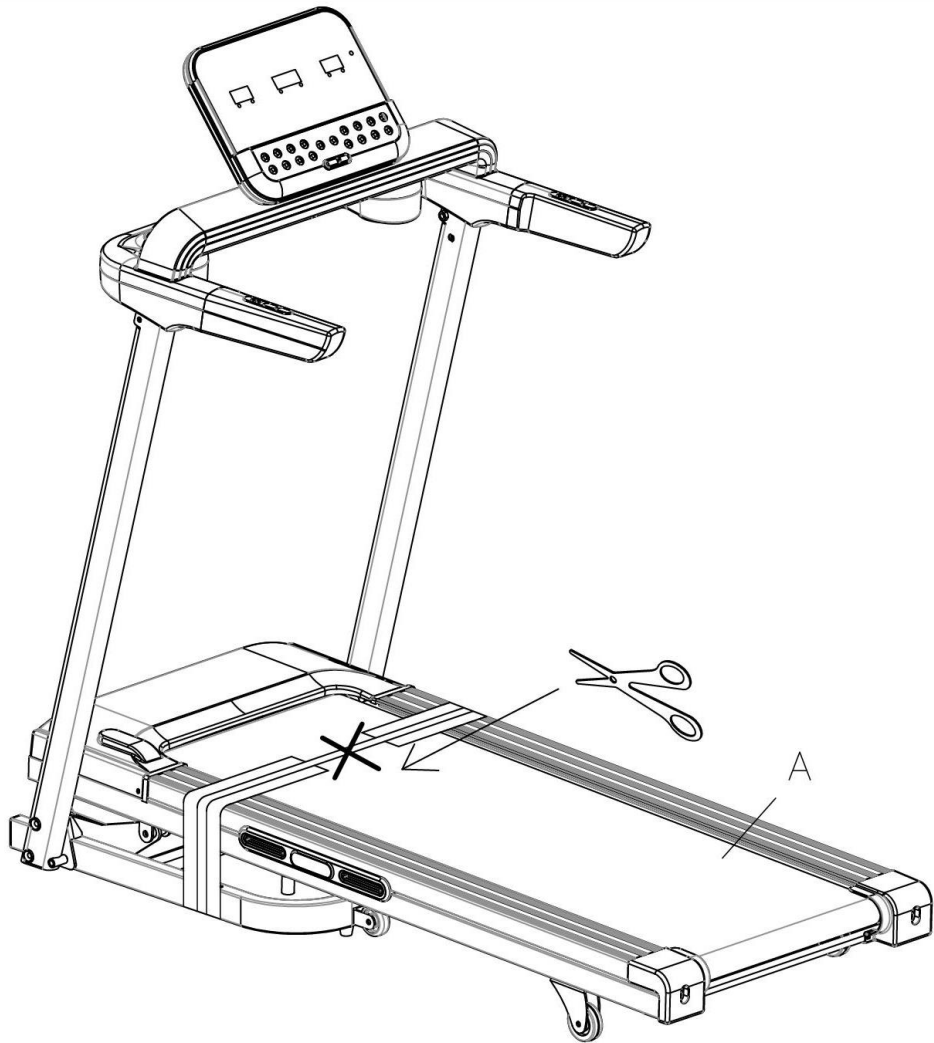
D10 M8*15(2x)



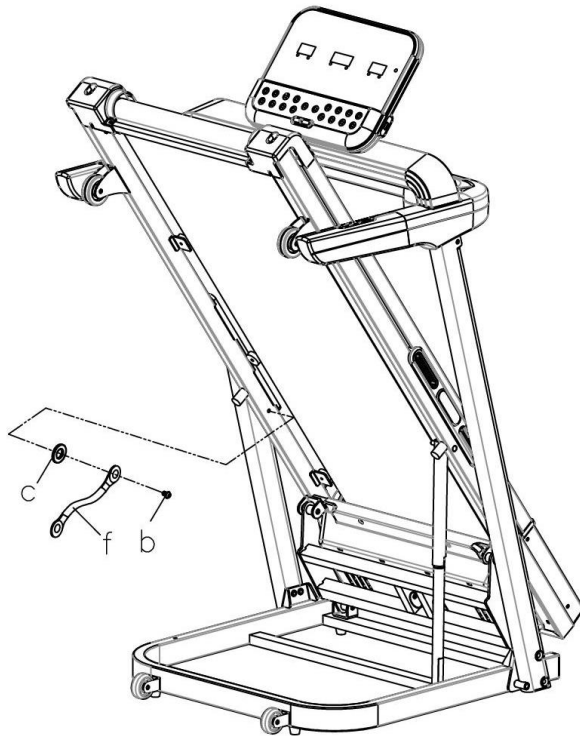
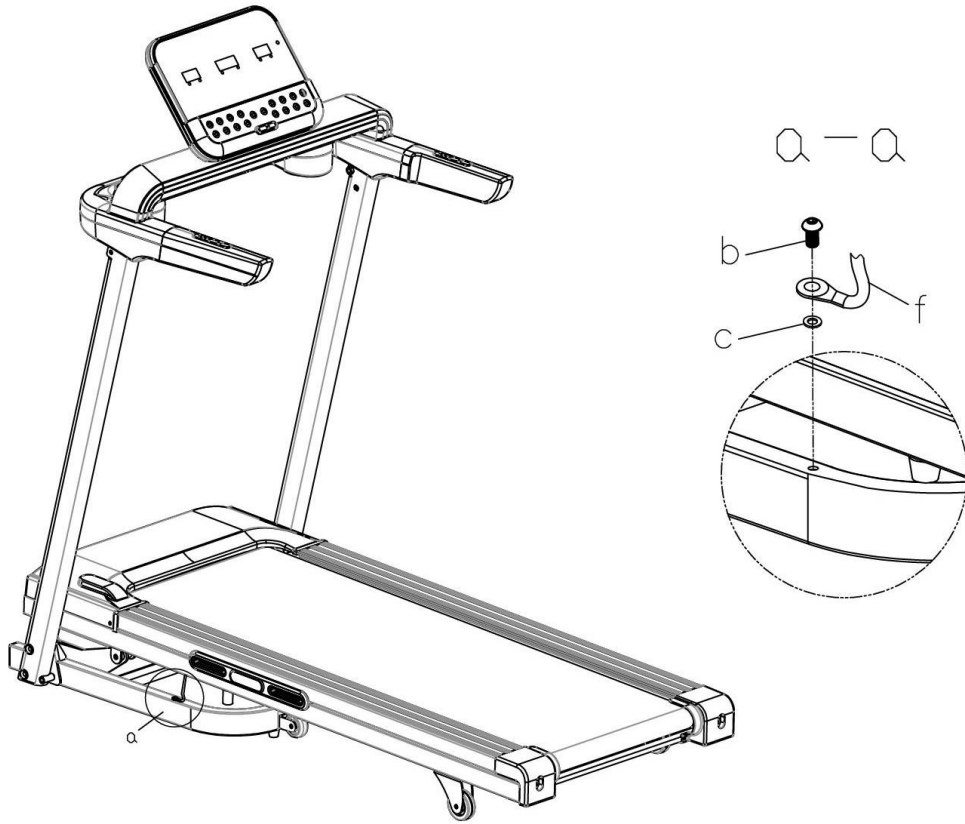
B-6



B-7

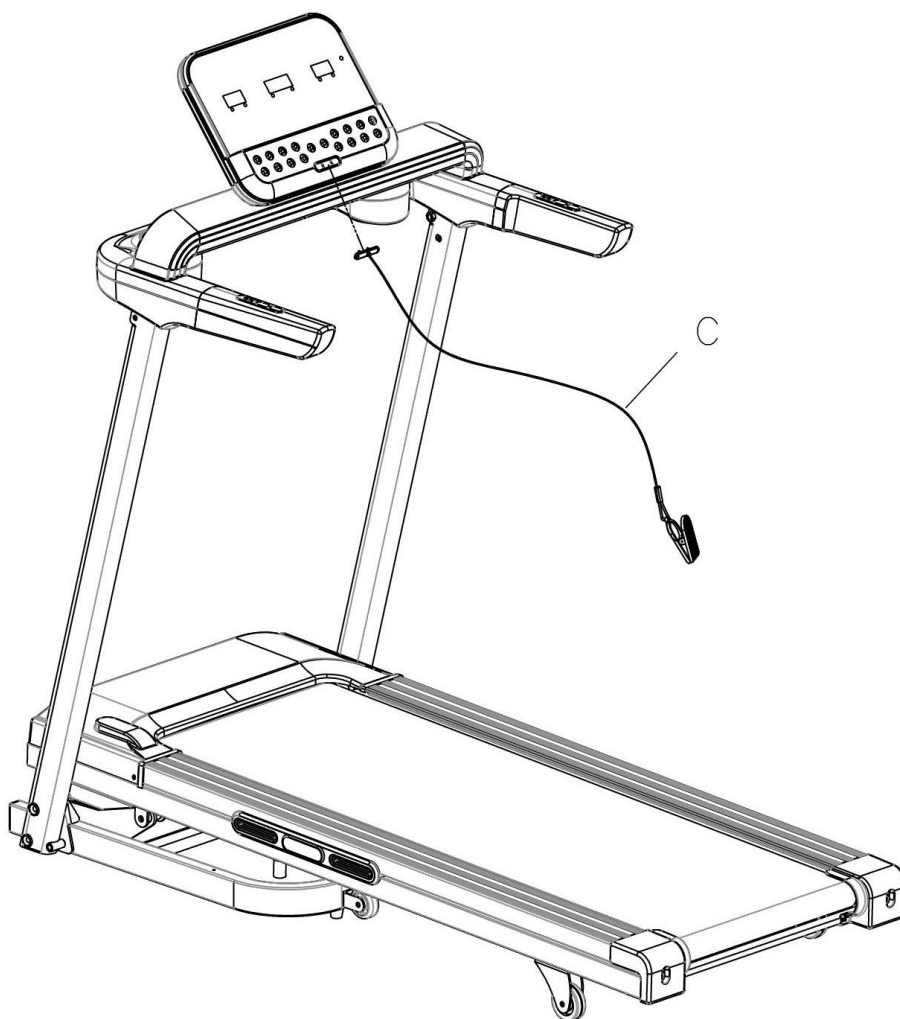


B-8

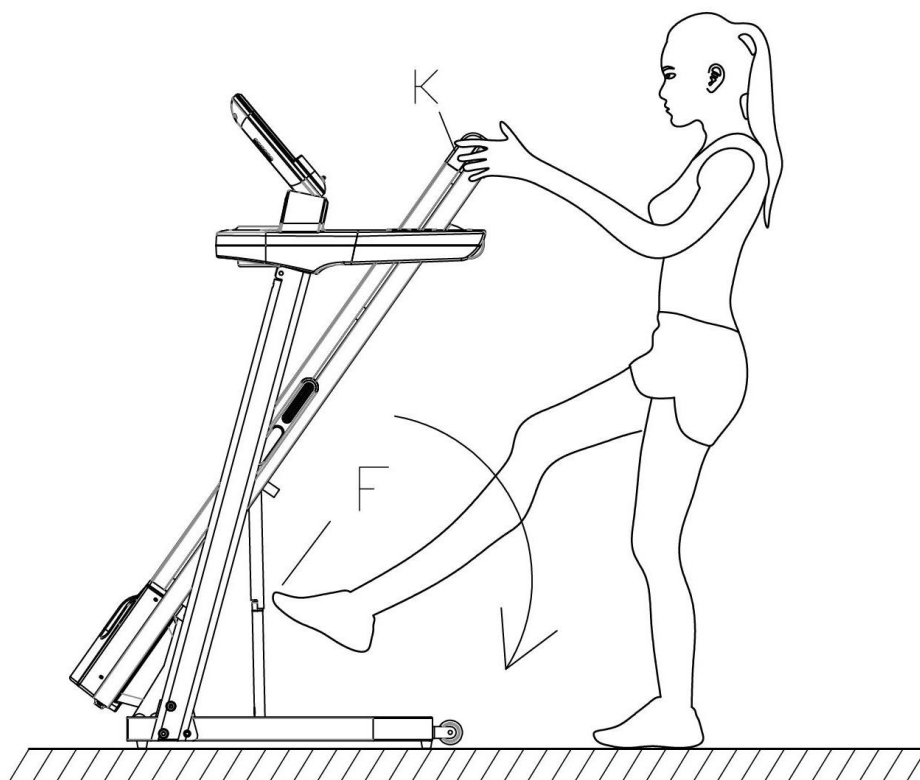
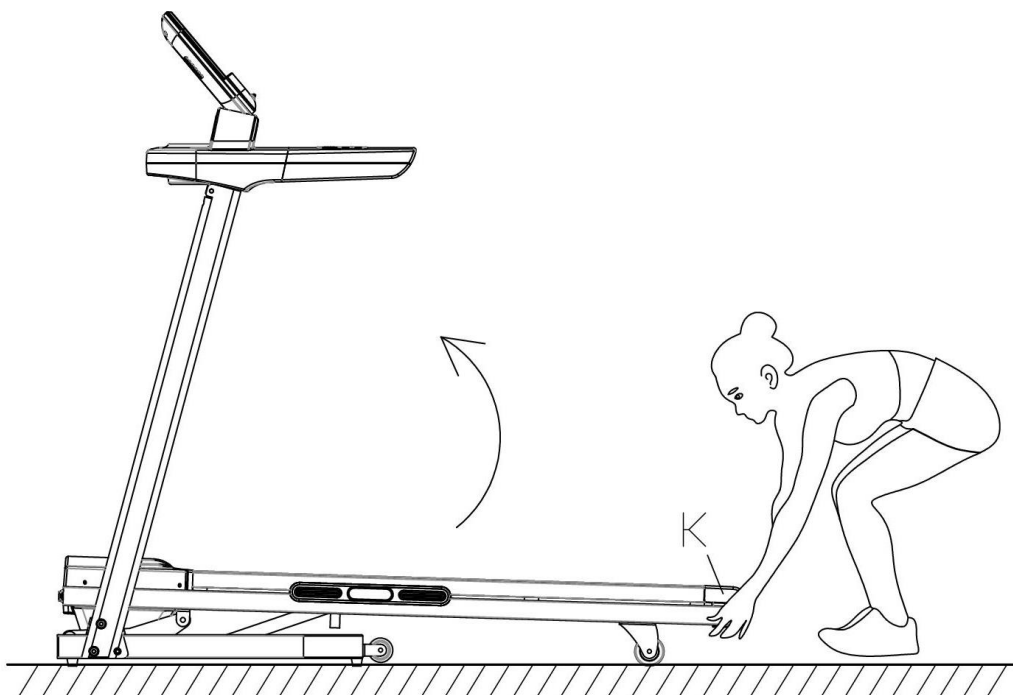


Τοποθέτηση κλειδιού ασφαλείας:

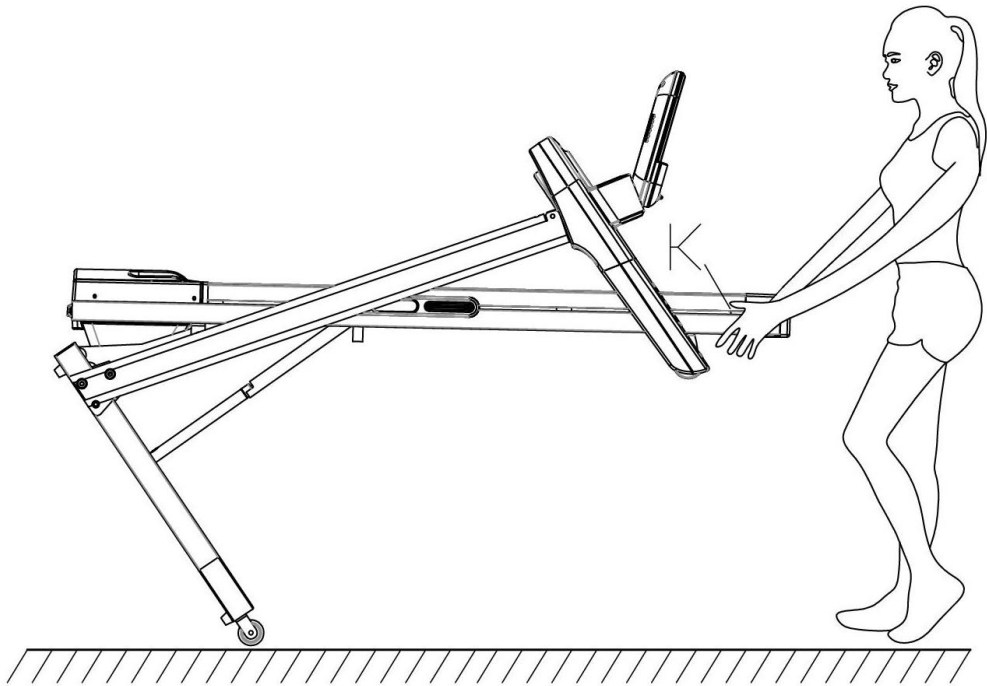
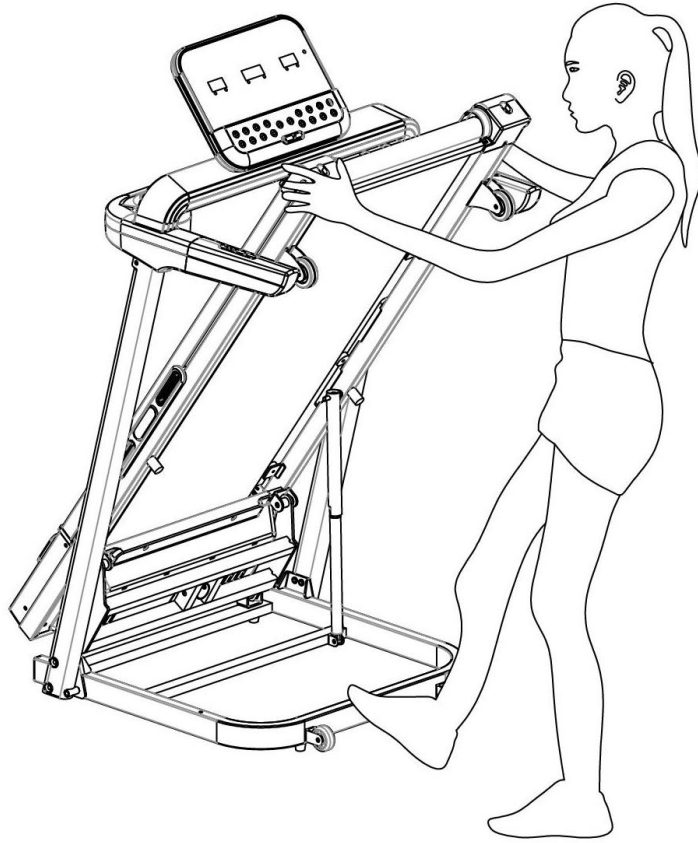
B-9



C-1



C-2



ΛΙΠΑΝΣΗ

Για να μην υπάρχουν τριβές και δυσκολία κατά την κύλιση μεταξύ του τάπητα τρεξίματος και της σανίδας, πρέπει να χρησιμοποιείτε ειδικό σπρέυ σιλικόνης για διαδρόμους γυμναστικής. *Αφαιρέστε το καλώδιο τροφοδοσίας ρεύματος από την πρίζα.*

Η λίπανση του διαδρόμου είναι από τις πιο σημαντικές υποχρεώσεις του χρήστη. Ανεπαρκής λίπανση αυξάνει την τριβή, και εκτός του ότι οδηγεί σε σταδιακή φθορά, ξέφτισμα και καταστροφή του τάπητα κύλισης, επιβαρύνει και τελικά καταστρέφει το μοτέρ και τα λοιπά κυκλώματα του μηχανήματος.

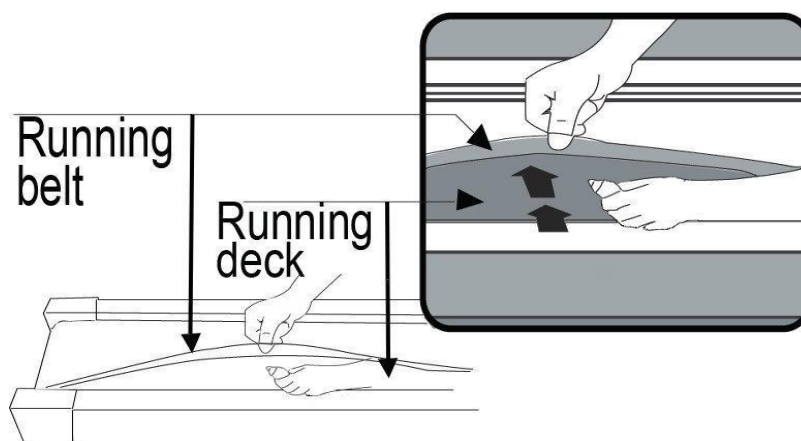
Βλάβες τέτοιου τύπου ΔΕΝ καλύπτονται από εγγύηση.

Λίπανση πρέπει να γίνεται:

- α)** πριν την πρώτη χρήση του διαδρόμου,
- β)** μετά από 10-15 ώρες χρήσης ανάλογα με τη συχνότητα που χρησιμοποιείτε το διάδρομο, και
- γ)** μετά από παρατεταμένη μη χρήση/ακίνησια του διαδρόμου όπου το λιπαντικό στεγνώνει και πρέπει να ανανεωθεί.

Τρόπος λίπανσης με σπρέϋ σιλικόνης

Ανασηκώστε τις πλαϊνές άκρες του τάπητα κύλισης διαδοχικά αριστερά και δεξιά και ψεκάστε με το σπρέϋ την περιοχή. Όταν ολοκληρώσετε, θέστε τον τάπητα σε κίνηση για 3-4 λεπτά σε πολύ χαμηλή ταχύτητα. Ο στόχος είναι να απλωθεί καλά το λιπαντικό σε όλο το μήκος και πλάτος του τάπητα. Σκουπίστε με ένα μαλακό πανί εάν υπάρχει υπερβολική λίπανση. Η λίπανση πρέπει να γίνεται σε κρύο τάπητα.



Λειτουργία υπενθύμισης

Εάν παραλείψετε να λιπάνετε το διάδρομο, το σύστημα θα σας το υπενθυμίσει. Θα ηχεί βομβητής ανά 10" και η οθόνη θα εμφανίζει τη λέξη OIL. Μόλις ολοκληρώσετε τη λίπανση, πιέστε το STOP για 3" και η υπενθύμιση θα σταματήσει.

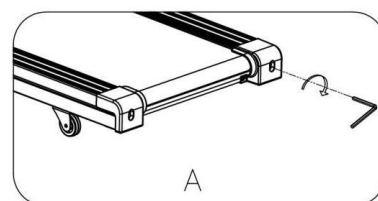
ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΑΠΗΤΑ

Στους περισσότερους ανθρώπους παρατηρείται το φαινόμενο το ένα τους πόδι να είναι πιο δυνατό από το άλλο. Για το λόγο αυτό, όταν τρέχετε στο διάδρομο γυμναστικής, το δυνατό πόδι ασκεί μεγαλύτερη πίεση στον τάπητα, που το πιο αδύναμο πόδι δεν καταφέρνει να ισοσκελίσει. Το αποτέλεσμα είναι ο τάπητας να αρχίσει να κλίνει είτε προς τα αριστερά είτε προς τα δεξιά.

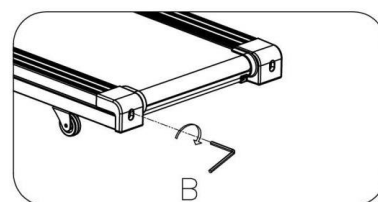
Πρέπει άμεσα να μεριμνήσετε για την ευθυγράμμισή του, διότι σε άλλη περίπτωση ο τάπητας αρχίζει να φθείρεται και τελικά καταστρέφεται. Φθορά του τάπητα από αυτή την αιτία δεν καλύπτεται από τους όρους καλής λειτουργίας του οργάνου.

Κανείς δεν θα πρέπει να βρίσκεται επάνω στον τάπητα κύλισης ενώ τον ρυθμίζετε.

▪ Εάν ο τάπητας κλίνει προς τα δεξιά: περιστρέψτε με κλειδί Allen τη δεξιά βίδα ρύθμισης δεξιόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ στροφής και την αριστερή βίδα ρύθμισης αριστερόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ στροφής (Εικόνα Α).



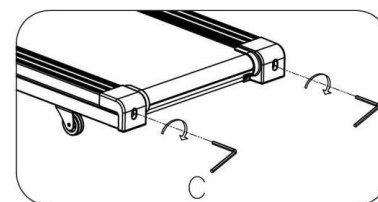
▪ Εάν ο τάπητας κλίνει προς τα αριστερά: περιστρέψτε με κλειδί Allen την αριστερή βίδα ρύθμισης δεξιόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ στροφής και τη δεξιά βίδα ρύθμισης αριστερόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ στροφής (Εικόνα Β).



Περπατήστε για 1-2 λεπτά επάνω στον τάπητα για να βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται στη θέση του. Επανάλαβετε εάν χρειάζεται.

ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΑΠΗΤΑ

Εάν ο τάπητας είναι πολύ χαλαρός και γλιστράτε κατά την προπόνηση θα πρέπει να τον σφίξετε. Περιστρέψτε και τις δύο βίδες ρύθμισης δεξιόστροφα κατά 1 ολόκληρη στροφή (Εικόνα C).



Εάν ο τάπητας είναι πολύ σφιχτός, θα πρέπει να τον χαλαρώσετε γιατί ασκείται υπερβολική πίεση στο μοτέρ, τα ράουλα και τα λοιπά μέρη κίνησης του οργάνου. Περιστρέψτε και τις δύο βίδες ρύθμισης αριστερόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ στροφής.

Επαναλάβετε τις παραπάνω κινήσεις έως ότου είστε σε θέση να ανασηκώσετε τον τάπητα με το χέρι σας κατά 50-75mm από το ξύλινο δάπεδο. Τότε το τέντωμα του τάπητα είναι σωστό.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ

▪ **Καθαριότητα:** Χρησιμοποιείτε ένα μαλακό πανί, βρεγμένο με ζεστό νερό και ήπιο απορρυπαντικό για να καθαρίσετε τα τμήματα του διαδρόμου. Μην καθαρίζετε ανάμεσα στον τάπητα τρεξίματος και την ξύλινη σανίδα. Το λάδι σιλικόνης είναι λιπαντικό απαραίτητο για την απρόσκοπτη κύλιση του τάπητα επάνω στη σανίδα.

▪ **Οπτικός έλεγχος:** Κάντε έναν ολιγόλεπτο έλεγχο ότι όλα τα εξαρτήματα του μηχανήματος και οι βίδες είναι σωστά στη θέση τους, δεν έχουν μετατοπιστεί ή χαλαρώσει. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή υπόνοια ότι κάτι δεν είναι όπως πρέπει, μη χρησιμοποιήσετε το όργανο και επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.

▪ **Κλειδί ασφαλείας:** Ανά πάση στιγμή, εάν τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας από την ειδική υποδοχή, το μηχάνημα θα σταματήσει. Η οθόνη θα εμφανίσει "---" και θα ακουστεί βομβητής. Το μηχάνημα δεν μπορεί να λειτουργήσει έως ότου τοποθετηθεί ξανά το κλειδί ασφαλείας στη θέση του.

▪ **Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας:** Το μηχάνημα διαθέτει λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Σε κατάσταση αναμονής και εάν δεν πραγματοποιηθεί καμμία κίνηση για 10', η κονσόλα τίθεται σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και σβήνει. Πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να επανέλθει.

▪ **Αφαίρεση του καλωδίου τροφοδοσίας:** Για την καλύτερη λειτουργία του διαδρόμου, θα πρέπει να τον σβήνετε και να αφαιρείτε το καλώδιο τροφοδοσίας ρεύματος για 10' ανά 2 ώρες συνεχόμενης προπόνησης ή εάν ολοκληρώσατε την προπόνησή σας.

▪ **POWER ON (I) AND POWER OFF (O) - Απενεργοποίηση τροφοδοσίας:** Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την τροφοδοσία ρεύματος για να σταματήσετε το διάδρομο απευθείας από το διακόπτη ρεύματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

1. Σας συνιστούμε να ξεκινήσετε προπόνηση σε αργή ταχύτητα και να κρατιέστε από τις χειρολαβές μέχρι να εξοικειωθείτε με την κίνηση του διαδρόμου.
2. Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα και στα ρούχα σας πριν την έναρξη της προπόνησης.
3. Για να τερματίσετε την προπόνηση σας με ασφάλεια, πατήστε το κουμπί STOP ή τραβήξτε έξω το κλειδί ασφαλείας. Ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.



Λειτουργίες πλήκτρων:

1. INSTANT INCLINE: Πιέστε τα 3,6,9 για άμεση επιλογή κλίσης
2. INCLINE +: Αύξηση επιπέδου κλίσης
3. INCLINE -: Μείωση επιπέδου κλίσης
4. PROM: Επιλογή προγράμματος μεταξύ 9 προγραμμάτων και body fat
5. START: Εκκίνηση λειτουργίας
6. INSTANT SPEED: Πιέστε τα 3,6,9 για άμεση επιλογή ταχύτητας
7. STOP//PAUSE: Διακοπή ή παύση λειτουργίας
8. MODE: Επιλογή μεταξύ προγράμματος στόχου time (χρόνου), distance (απόστασης), calories (θερμίδων)
9. SPEED -: Μείωση ταχύτητας
10. SPEED +: Αύξηση ταχύτητας

Λειτουργίες κονσόλας

1. CAL./DIS.: Εναλλαγή εμφάνισης στην οθόνη μεταξύ Θερμίδων & Απόστασης ανά 5".

2. INCLINE/TIME: Εναλλαγή εμφάνισης στην οθόνη μεταξύ Κλίσης & Χρόνου ανά 5".

3. SPEED/PULSE: Εμφάνιση της τρέχουσας ταχύτητας. Πιέστε τα SPEED+/- για αυξομείωση της ταχύτητας | Εμφάνιση των καρδιακών σας παλμών: Κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών με τα δύο χέρια για 5" για να εμφανιστεί η μέτρηση. *Η μέτρηση αυτή δεν αποτελεί ιατρική μέτρηση ακριβείας.*

4. MODE: Πιέστε το Mode για να εισάγετε τιμές στα TIME, DISTANCE, CALORIES. Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το Mode, οι ενδείξεις TIME, DISTANCE, CALORIES φωτίζονται για να επιλέξετε.

-Πιέστε SPEED+/- ή INCLINE+/- για να ορίσετε την τιμή-στόχο στο αντίστοιχο πρόγραμμα.

-Πιέστε START, ο διάδρομος ξεκινά μετά από 3".

-Πιέστε SPEED+/- για ρύθμιση ταχύτητας.

-Πιέστε INCLINE+/- για ρύθμιση κλίσης.

5. PROGRAM: Πιέστε το PROG για να επιλέξετε από τα 9 προγράμματα προπόνησης ή το body fat.

-Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το PROG, η κονσόλα εμφανίζει τα 9 προγράμματα για να επιλέξετε.

-Πιέστε SPEED+/- ή INCLINE+/- για να ορίσετε το χρόνο της προπόνησης.

-Κάθε πρόγραμμα χωρίζεται σε 10 τμήματα. Στην έναρξη κάθε νέου τμήματος, ηχεί βομβητής.

-Πιέστε SPEED+/- για να αυξομειώσετε την ταχύτητα κατά τη διάρκεια του τμήματος.

-Πιέστε INCLINE+/- για να αυξομειώσετε την κλίση κατά τη διάρκεια του τμήματος.

-Μόλις το πρόγραμμα ολοκληρωθεί, ηχεί βομβητής 3 φορές.

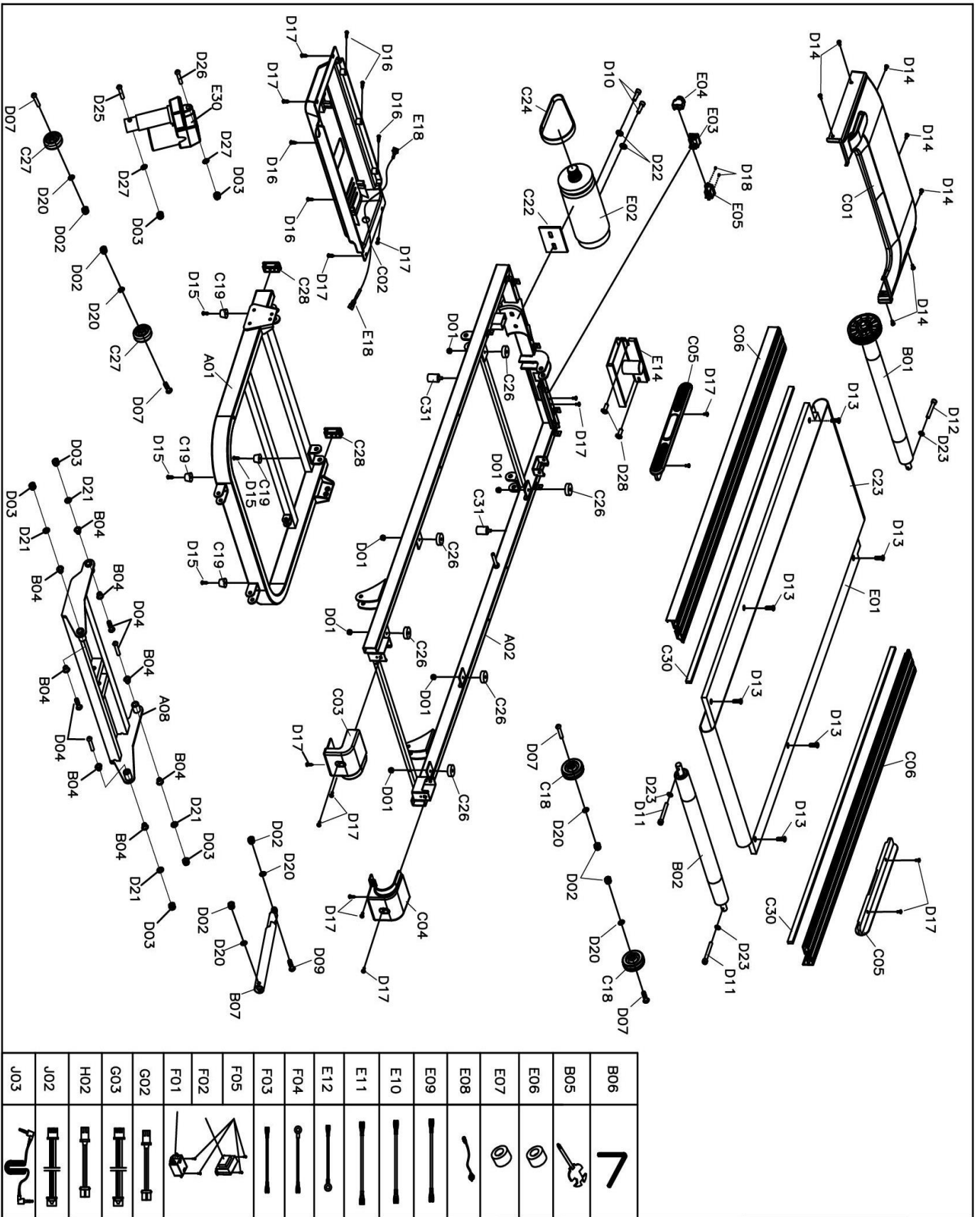
Ρύθμιση λειτουργίας body fat: Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το PROG και επιλέξτε το FAT.

Πιέστε το Mode για καταχώρηση δεδομένων. Ορίστε τις τιμές με τα SPEED+/- από το F-1 έως το F-4 (F-1 GENDER-φύλο, F-2 AGE-ηλικία, F-3 HEIGHT-ύψος, F-4 WEIGHT-βάρος). Πιέστε το Mode για να εισέλθετε στο F-5 (F-5 BODY FAT TEST-αξιολόγηση φυσικής κατάστασης). Κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών με τα δύο χέρια. Μετά από 3" η κονσόλα θα εμφανίσει την αξιολόγηση. *Η τιμή που προκύπτει από τη λειτουργία body fat δεν αποτελεί ιατρική μέτρηση ακριβείας.*

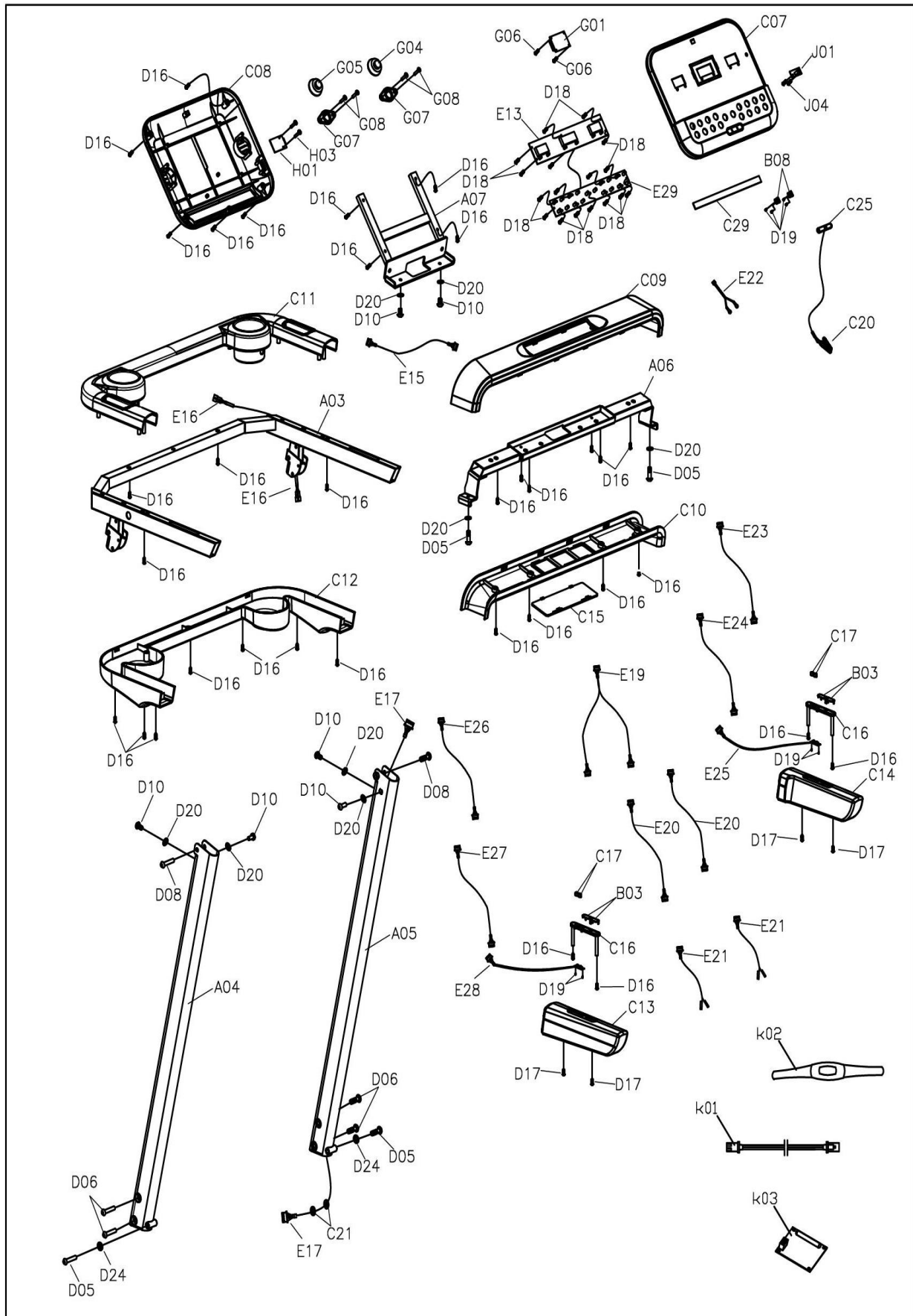
F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	≤19	Under weight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

Μήνυμα	Περιγραφή	Αντιμετώπιση
Ο διάδρομος δεν ξεκινά	Δεν είναι στην πρίζα.	Βάλτε το καλώδιο ρεύματος στην πρίζα.
	Το κλειδί ασφαλείας δεν είναι στη θέση του.	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην ειδική υποδοχή της κονσόλας.
Ο ιμάντας τρεξίματος δεν είναι ευθυγραμμισμένος	Πρόβλημα με το τέντωμα του ιμάντα τρεξίματος.	Ρυθμίστε το τέντωμα του ιμάντα τρεξίματος (διαβάστε οδηγίες στη σελ. 17).
Η κονσόλα δεν λειτουργεί	Τα καλώδια κονσόλας και πλακέτας δεν είναι σωστά συνδεδεμένα.	Ελέγξτε τις ενώσεις των καλωδίων.
	Βλάβη του μετασχηματιστή.	Επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.
E01 ή E13	Τα καλώδια κονσόλας και πλακέτας δεν είναι σωστά συνδεδεμένα.	Ελέγξτε τις ενώσεις των καλωδίων. Εάν τα καλώδια έχουν μαγκωθεί ή καταστραφεί, επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.
E02: Χαμηλή τάση ρεύματος	Η τάση ρεύματος είναι μικρότερη από το 50% της απαιτούμενης.	Επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.
E03: Δυσλειτουργία του αισθητήρα ταχύτητας	Η πλακέτα δε λαμβάνει σήμα από τον αισθητήρα ταχύτητας.	Ελέγξτε τις ενώσεις καλωδίων. Εάν τα καλώδια έχουν μαγκωθεί ή καταστραφεί, επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.
E05: Προστασία από υπερβολική τάση ρεύματος	Η τάση του ρεύματος είναι ή πολύ χαμηλή ή πολύ υψηλή. Η πλακέτα έχει καταστραφεί.	Επανεκκινήστε το διάδρομο. Επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.
	Το μοτέρ δεν μπορεί να κινηθεί.	Ελέγξτε ότι τα κινούμενα μέρη του διαδρόμου λειτουργούν κανονικά χωρίς εμπόδια. Ελέγξτε εάν ακούγεται κάποιος ήχος από το μοτέρ ή εάν υπάρχει μυρωδιά καμένου. Λιπάνετε τον ιμάντα τρεξίματος. Επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.
E06: Δυσλειτουργία μοτέρ	Το καλώδιο μοτέρ δεν είναι σωστά συνδεδεμένο ή το μοτέρ έχει βλάβη.	Ελέγξτε τις ενώσεις καλωδίου μοτέρ. Εάν το καλώδιο έχει μαγκωθεί ή καταστραφεί, χρειάζεται αντικατάσταση. Επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.
E08: Δυσλειτουργία πλακέτας	Η πλακέτα δεν είναι συνδεδεμένη.	Ελέγξτε τις ενώσεις καλωδίων παλέκας. Εάν το καλώδιο έχει μαγκωθεί ή καταστραφεί, χρειάζεται αντικατάσταση. Επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.
E10: Δυσλειτουργία μοτέρ	Το μοτέρ χάλασε ή δεν μπορεί να κινηθεί λόγω βλάβης σε άλλο κινούμενο τμήμα του διαδρόμου.	Ελέγξτε ότι τα κινούμενα μέρη του διαδρόμου λειτουργούν κανονικά χωρίς εμπόδια. Λιπάνετε τον ιμάντα τρεξίματος. Επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2



ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

No.	Περιγραφή	Λεπτομέρεια	Τμχ	No.	Περιγραφή	Λεπτομέρεια	Τμχ
A01	Base frame		1	C25	Safety key		1
A02	Main frame		1	C26	Blue cushion		6
A03	Console bracket		1	C27	Moving wheel		2
A04	Left upright tube		1	C28	Square plug		2
A05	Right upright tube		1	C29	EVA pad	309*10*1.0	1
A06	Console support fixing frame		1	C30	EVA pad	12*1.0*1000	2
A07	Console bracket fixing frame		1	C31	Cylindrical cushion		2
A08	Incline bracket		1	D01	Nut	M6	6
B01	Front roller		1	D02	Nut	M8	6
B02	Back roller		1	D03	Nut	M10	6
B03	Handpulse sheet		4	D04	Bolt	M10*55 L20	4
B04	casing		8	D05	Bolt	M8*45 L20	4
B05	Wrench w/screw driver	S=13, 14, 15	1	D06	Bolt	M8*45	4
B06	5# Allen wrench	5mm	1	D07	Bolt	M8*40 L20	4
B07	Cylinder		1	D08	Bolt	M8*38 L20	2
B08	Safety key spring sheet		2	D09	Bolt	M8*30 L15	1
C01	Motor top cover		1	D10	Bolt	M8*15	8
C02	Motor bottom cover		1	D11	Bolt	M6*65	2
C03	Left back end cover		1	D12	Bolt	M6*55	1
C04	Right back end cover		1	D13	Bolt	M6*35	6
C05	Decoration cushion		2	D14	Bolt	M5*12	7
C06	Side rail		2	D15	Screw	ST4.2*20	4
C07	Panel top cover		1	D16	Screw	ST4.2*12	39
C08	Panel bottom cover		1	D17	Screw	ST4.2*12	20
C09	Keyboard top cover		1	D18	Screw	ST2.9*8	19
C10	Keyboard bottom cover		1	D19	Screw	ST2.5*6	8
C11	Top kettle fixed holder		1	D20	Lock washer	Φ8	14
C12	Bottom kettle fixed holder		1	D21	Flat washer	Φ10	4
C13	Left foam bar		1	D22	Spring washer	Φ8	2
C14	Right foam bar		1	D23	Lock washer	Φ6	3
C15	Console middle bottom cover		1	D24	Flat washer	Φ8	2
C16	Handpulse base		2	D25	Bolt	M10*95 L25	1
C17	Button		4	D26	Bolt	M10*45 L15	1
C18	Adjustable wheel		2	D27	Lock washer	Φ10	2
C19	Flat foot pad		4	D28	Bolt	M5*15	2
C20	Safety key clip		1	E01	Running board		1
C21	Ring-shape wire plug		2	E02	DC motor		1
C22	EVA cushion	80*64*3.0	1	E03	Square switch		1
C23	Running belt		1	E04	Overload protector		1
C24	Motor belt		1	E05	Power socket		1

No.	Περιγραφή	Λεπτομέρεια	Τμχ	No.	Περιγραφή	Λεπτομέρεια	Τμχ
E06	Magnetic ring		1	E19	Heart rate top wire		1
E07	Magnetic core		1	E20	Heart rate middle wire		2
E08	Power wire		1	E21	Heart rate bottom wire		2
E09	AC single wire	L 200 brown	1	E22	Safety key connection wire		1
E10	AC single wire	L 350 brown	2	E23	Quick speed upper wire		1
E11	AC single wire	L 350 blue	2	E24	Quick speed middle wire		1
E12	Grounding wire		1	E25	Quick speed bottom wire		1
E13	Console		1	E26	Switch upper wire		1
E14	Control board		1	E27	Switch middle wire		1
E15	Signal top wire		1	E28	Switch bottom wire		1
E16	Signal middle wire 1		1	E29	Button connection wire		1
E17	Signal middle wire 2		1	E30	Incline motor		1
E18	Single bottom wire		1				

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

No.	Περιγραφή	Λεπτομέρεια	Τμχ	No.	Περιγραφή	Λεπτομέρεια	Τμχ
F01	Filter	Optional parts for filter and inductance	1	G01	Power amplifier board	Optional parts for amplifier	1
F02	Inductance		1	G02	Power amplifier wire		1
F03	AC signal wire L 350		1	G03	Audio input/output module		1
F04	Grounding wire L 350		1	G04	Speaker 1		1
F05	Screw ST4.2*12		4	G05	Speaker 2		1
H01	USB module	Optional parts for USB module	1	G06	Screw ST2.9*8		6
H02	USB power wire		1	G07	MP3 connecting wire		2
H03	Screw		2	G08	Screw ST4.2*12		4
J01	Audio input/output module	Optional parts for MP3	1	K01	Wireless pulse connecting wire	Optional parts for POLAR	1
J02	Audio socket wire		1	K02	Chest belt transmitter		1
J03	MP3 wire		1	K03	POLAR wireless receiver		1
J04	Screw ST2.9*8		2				



Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα γυμναστικής, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Με τον κατάλληλο ιατρικό έλεγχο θα βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγιείς και μπορείτε να γυμναστείτε με το συγκεκριμένο όργανο άθλησης. Τα ιατρικά αυτά αποτελέσματα θα αποτελέσουν τη βάση για το σχεδιασμό του προσωπικού σας προγράμματος προπόνησης. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.

Για να επιτύχετε σημαντική βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης και της υγείας σας, θα πρέπει να υπολογίσετε τις ατομικές σας παραμέτρους άσκησης.

Ένταση προπόνησης

- Για να μεγιστοποιήσετε τα αποτελέσματα της προπόνησής σας, πρέπει να επιλέξετε τη σωστή ένταση της άσκησης με βάση τους καρδιακούς σας παλμούς.
- Υπολογίστε το εξής: **Ανώτατο όριο καρδιακού παλμού = 220 - Ηλικία σας**
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο καρδιακός σας παλμός θα πρέπει πάντα να είναι μεταξύ του 60% - 85% του ανώτατου καρδιακού σας παλμού που μόλις υπολογίσατε.
- Για τις πρώτες δύο εβδομάδες του προγράμματός σας, θα πρέπει να διατηρείτε τους καρδιακούς σας παλμούς στο 60% του ανώτατου ορίου.
- Σταδιακά, και όσο η φυσική σας κατάσταση βελτιώνεται, ο καρδιακός σας παλμός θα πρέπει να αυξηθεί στο 85% του ανώτατου ορίου παλμών σας.

Καύση λίπους

- Το σώμα αρχίζει να καίει λίπος περίπου στο 60% του μέγιστου καρδιακού παλμού.
- Για να επιτύχετε τα βέλτιστα αποτελέσματα στην καύση λίπους, πρέπει να διατηρείτε τον καρδιακό σας παλμό μεταξύ του 60% - 70% του μέγιστου.

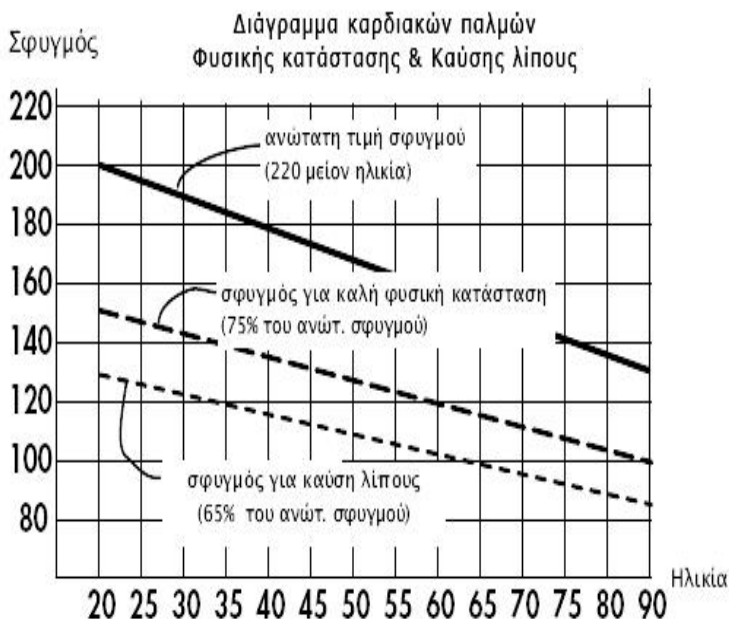
Παράδειγμα:

- Αθλούμενος 52 χρονών
- Μέγιστος καρδιακός παλμός: $220 - 52$ (ηλικία) = 168 παλμοί / λεπτό
- Εύρος καύσης λίπους: - κατώτερο 60% : 168 (παλμοί / λεπτό) $\times 0,6 = 101$ παλμοί / λεπτό
- ανώτερο 70% : 168 (παλμοί / λεπτό) $\times 0,7 = 117$ παλμοί / λεπτό

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, ο αρχάριος αθλούμενος πρέπει να ξεκινήσει με 101 καρδιακούς παλμούς και στη συνέχεια να τους αυξήσει σε 117. Σταδιακά, όσο η φυσική του κατάσταση βελτιώνεται, οι καρδιακοί παλμοί θα πρέπει να ανεβούν στο 70% - 85% του μέγιστου. Αυτό επιτυγχάνεται με αύξηση της αντίστασης του οργάνου γυμναστικής, με συχνότερη προπόνηση ή με μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ανά προπόνηση.

Οργάνωση προπόνησης

- Η ιδανική συχνότητα προπόνησης είναι τρεις προπονήσεις την εβδομάδα με διάρκεια 30 λεπτών έκαστη.
- **Προθέρμανση:** Πριν από κάθε προπόνηση πρέπει να κάνετε χαλαρές ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεις μικρής έντασης για 5-10 λεπτά.
- **Προπόνηση:** Κατά τη διάρκεια της άσκησης, για τους προχωρημένους αθλούμενους, θα πρέπει να επιλέγεται ως όριο του καρδιακού παλμού μεταξύ του 70% - 85% του μέγιστου. Η χρονική διάρκεια της προπόνησης μπορεί να υπολογιστεί με τον ακόλουθο γενικό κανόνα:
 - καθημερινή προπόνηση: 10 λεπτά
 - 2-3 x εβδομάδα: 30 λεπτά
 - 1-2 x εβδομάδα: 60 λεπτά
- **Αποθεραπεία:** Ολοκληρώνοντας τη βασική σας προπόνηση, είναι απαραίτητο να κάνετε ασκήσεις σε πολύ μικρότερη ένταση και τεντώματα (stretching) για την αποτελεσματική χαλάρωση των μυών σας και την αποφυγή τραυματισμών και μυϊκών πόνων για 5-10 λεπτά.



ΕΓΓΥΗΣΗ

Ο επίσημος εισαγωγέας εγγυάται την καλή λειτουργία του συγκεκριμένου οργάνου γυμναστικής για το χρονικό διάστημα των **24 μηνών**.



Όροι εγγύησης

1. Η εγγύηση καλής λειτουργίας του οργάνου γυμναστικής ισχύει μόνο κι εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα: απόδειξη λιανικής πώλησης ή τιμολόγιο πώλησης.
2. Η χρονική διάρκεια της εγγύησης είναι συγκεκριμένη, δεν παρατείνεται για κανένα λόγο, ισχύει για τον αρχικό αγοραστή και εντός ορίου της χώρας όπου έγινε η αγορά.
3. Ο επίσημος εισαγωγέας αναλαμβάνει να επισκευάσει το όργανο γυμναστικής δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία του εξουσιοδοτημένου τεχνικού. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των εξουσιοδοτημένων τεχνικών. Αποκλείεται η αντικατάσταση του οργάνου.
4. Το όργανο γυμναστικής επισκευάζεται στο χώρο επισκευών του εισαγωγέα ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου του. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός αυτών των χώρων βαρύνουν τον πελάτη. Τα έξοδα μεταφοράς του οργάνου προς και από το χώρο επισκευών βαρύνουν τον πελάτη.
5. Η αποκατάσταση βλάβης πραγματοποιείται εντός εύλογου χρονικού διαστήματος. Απαιτήσεις για αποζημίωση λόγω παράτασης του χρόνου αποκατάστασης εξαιτίας ανωτέρας βίας αποκλείονται.

Η εγγύηση καλής λειτουργίας του οργάνου γυμναστικής **ΔΕΝ** ισχύει κατά τις εξής περιπτώσεις:

- Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται επαγγελματικά, όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια, ξενοδοχεία κλπ.
- Όταν έχει προηγηθεί προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό από τον επίσημο εισαγωγέα.
- Όταν η βλάβη είναι απόρροια λανθασμένης συναρμολόγησης ή χρήσης ή πλημμελούς ηλεκτρολογικής εγκατάστασης, όπως λανθασμένης προσαρμογής εξαρτημάτων, κομμένων καλωδίων, αυξομειώσεων τάσεων στο τοπικό δίκτυο της ΔΕΗ κλπ.
- Όταν τα εξαρτήματα έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη, όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθορές λόγω μετακίνησης, ειδικά για τους διαδρόμους γυμναστικής: φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση του τάπητα κλπ.
- Όταν η φθορά αφορά εξαρτήματα που θεωρούνται αναλώσιμα όπως ο μετασχηματιστής, τα συρματόσχοινα, ο τάπητας κύλισης, οι ιμάντες κίνησης, τα πλαστικά ή αφρώδη μέρη κλπ.



Αποκλειστικός αντιπρόσωπος Ελλάδας & Κύπρου

Ελ. Βενιζέλου 292, Καλλιθέα, 176 75, Αττική
Τηλ. & Φαξ: 210-41.22.565
E-mail: sales@powerforce.gr

Επισκεφθείτε μας στα:

www.powerforce.gr
www.diadora-fitness.gr
www.fitness-rent.gr