

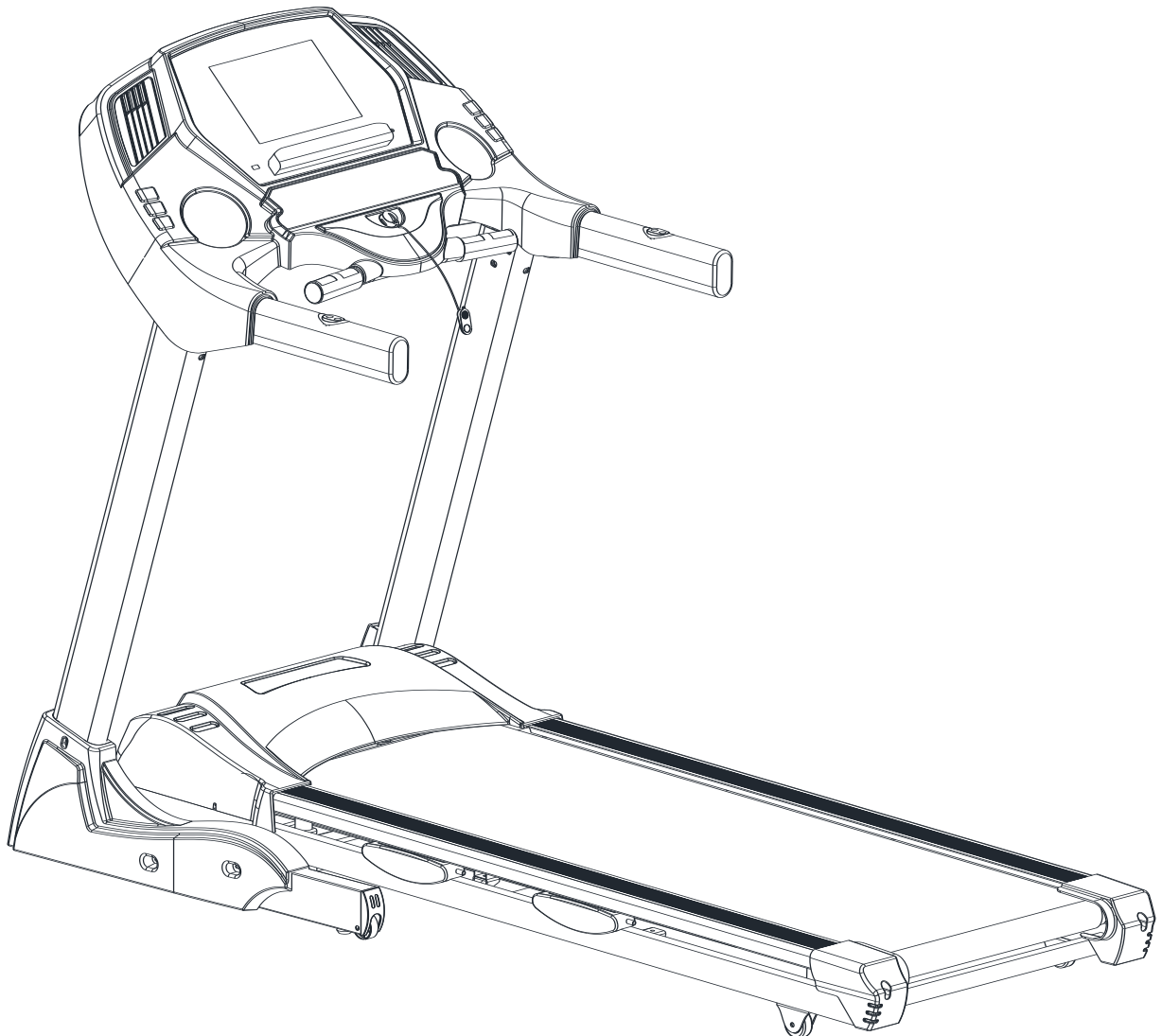
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



DIADORA

Διάδρομος γυμναστικής

**Treadmill
EXCESS 14.5**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	3	Συντήρηση	11
Τμήματα διαδρόμου & εργαλεία	5	Οδηγίες λειτουργίας κομπιούτερ	12
Λίστα εξαρτημάτων	6	Επίλυση δυσλειτουργιών	23
Σχεδιάγραμμα διαδρόμου	7	Συμβουλές προπόνησης	24
Βήματα συναρμολόγησης	8	Εγγύηση	25
Αναδίπλωση διαδρόμου	9	Επικοινωνία	26
Ευθυγράμμιση τάπητα	10		

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος











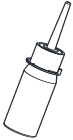



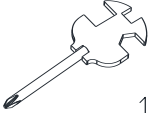
Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά

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.

- Το μέγιστο βάρος χρήστη για το παρόν όργανο γυμναστικής είναι τα 150 κιλά.
- 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 του 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.
- Μην χρησιμοποιείτε πρίζα πολλαπλών υποδοχών ή καλώδιο προέκτασης.
- Όταν το όργανο δεν χρησιμοποιείτε, 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. Μη 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 συναρμολόγησή 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.

ΤΜΗΜΑΤΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ

 1	 5	 15	 16	 30
 40	 49	 50	 77	 87
 94	 100	 101	 102	 103

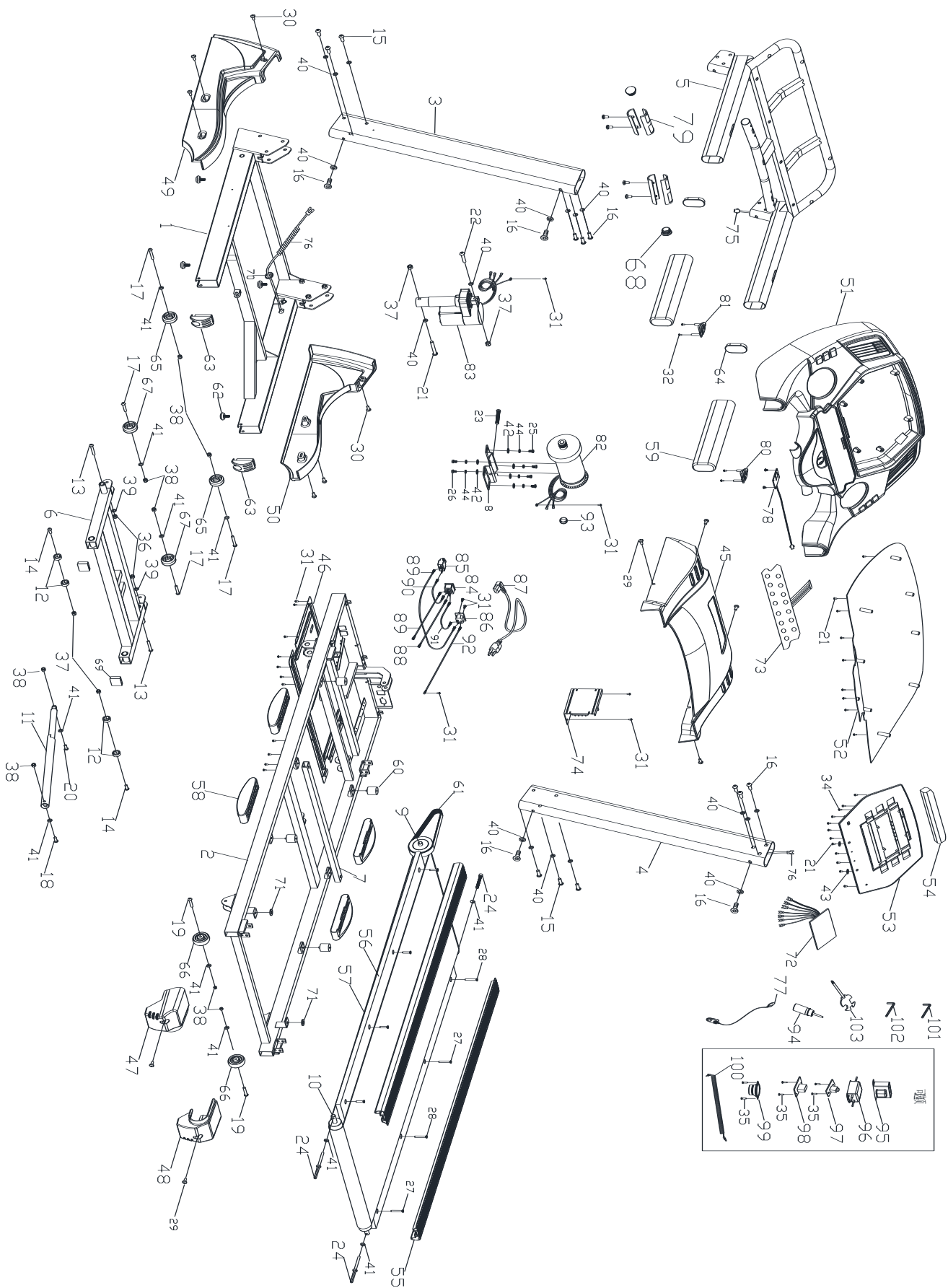
No.	Περιγραφή	Τμχ	No.	Περιγραφή	Τμχ
1	Κεντρικός σκελετός	1	5	Κομπιούτερ	1
15	Βίδα M10*60	4	16	Βίδα M10*20	10
30	Βίδα ST4*15	6	40	Ροδέλα Φ 10*1	16
49	Κάλυμμα βάσης αριστερό	1	50	Κάλυμμα βάσης δεξί	1
77	Κλειδί ασφαλείας	1	78	Καλώδιο ρεύματος	1
94	Σιλικόνη	1	100	Καλώδιο MP3	1
101	Κλειδί Allen 5#	1	102	Κλειδί Allen 6#	1
103	Κλειδί 13 14 15	1			

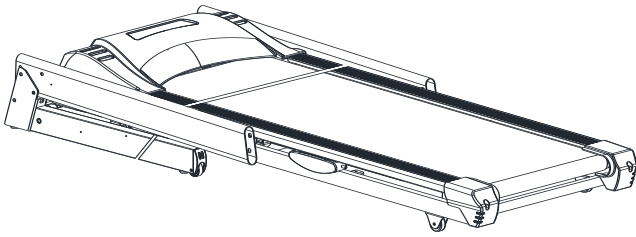
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

A/A	Περιγραφή	Τμχ
1	Base Frame	1
2	Main Frame	1
3	Left Upright	2
4	Right Upright	1
5	Console Rack	1
6	Incline Rack	1
7	Runnig Deck Pipe	1
8	Motor Base	1
9	Front Roller	1
10	Rear Roller	1
11	Gas Spring	1
12	Bearing Spacer	4
13	Hexagon Socket Head Bolt M12*140	2
14	Hexagon Socket Head Bolt M10*65	2
15	Hexagon Socket Head Bolt M10*60	6
16	Hexagon Socket Head Bolt M10*20	10
17	Hexagon Socket Head Bolt M8*50	4
18	Hexagon Socket Head Bolt M8*45	1
19	Hexagon Socket Head Bolt M8*40	2
20	Hexagon Socket Head Bolt M8*25	1
21	Hex Head Cap Bolt M10*110	1
22	Hex Head Cap Bolt M10*45	1
23	Hex Head Cap Bolt M8*75	1
24	Socket Head Cap Screw M8*65	3
25	Socket Head Cap Screw M8*15	4
26	Socket Head Cap Screw M8*12	2
27	Flat Head Socket Cap Screw M8*30	4
28	Flat Head Socket Cap Screw M8*25	4
29	Truss Head Screw M5*10	6
30	Cross Tapping Screw ST4*15	6
31	Cross Tapping Screw ST4*12	19
32	Cross Self Tapping Screw ST4*12	4
33	Cross Self Tapping Screw ST4*15	24
34	Cross Self Tapping Screw ST2.9*9.5	8
35	Cross Self Tapping Screw ST2.5*8	10
36	Hexagon Check Nut M12	2
37	Hexagon Check Nut M10	4
38	Hexagon Check Nut M8	8
39	Internal Serrated Washer ϕ 12.5*1	2
40	Internal Serrated Washer ϕ 10*1	2
41	Internal Serrated Washer ϕ 8*1	13
42	Flat Washer ϕ 20* ϕ 8.5*1	6
43	Flat Washer ϕ 18* ϕ 5*1	2
44	Spring Lock Washer ϕ 8	6
45	Motor Cover	1
46	Balley Pan	1
47	Left End Cap	1
48	Right End Cap	1
49	Left Base Cover	1
50	Right Base Cover	1
51	Computer Upper Cover	1
52	Computer Lower Cover	1
53	Panel	1

54	IPAD Rack	1
55	Side Rail	2
56	Running Deck	1
57	Running Belt	1
58	Cushion	4
59	Handrail Foam	2
60	Cushion	4
61	Motor Belt	1
62	Adjust Foot	4
63	Handling Wheel Cap	2
64	Oval Inner Pipe Plug	2
65	Handling Wheel	2
66	Handling Wheel	2
67	Moving Wheel	2
68	Handrail Cap	2
69	Square Inner Pipe Plug	2
70	Ring Protection Plug	1
71	Rubber Washer	6
72	Console	1
73	Keypad Board	1
74	Controllor	1
75	Top Signal Wire	1
76	Lower Signal Wire	1
77	Safety Key	1
78	Safety Key Sensor	1
79	Hand Pulse	1
80	Speed Quick Button	1
81	Incline Quick Button	1
82	DC Motor	1
83	Incline Motor	2
84	Rocker Switch	1
85	Circuit Breaker	1
86	Socket	1
87	Power Line	1
88	Blue Single Line	1
89	Brown Single Line	2
90	Brown Single Line	1
91	Blue Single Line	1
92	Grounding Line	1
93	Magnet Ring	1
94	Silicon Oil	1
95	Inductors	1
96	Filter	1
97	MP3 Mode	1
98	USB Mode	1
99	Speaker	2
100	MP3 Wire	1
101	Allen Wrench 5#	1
102	Allen Wrench 6#	1
103	Cross Open End Wrench 13 14 15	1

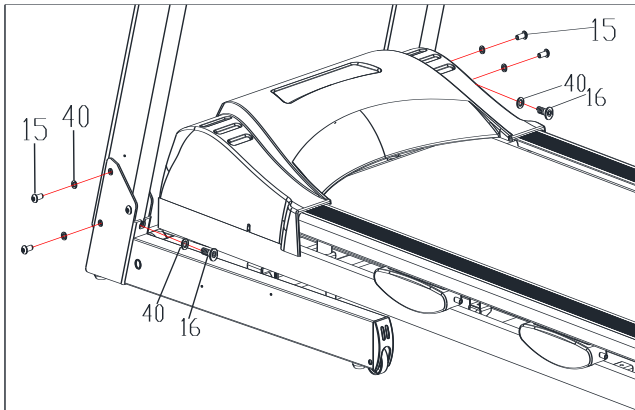
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ





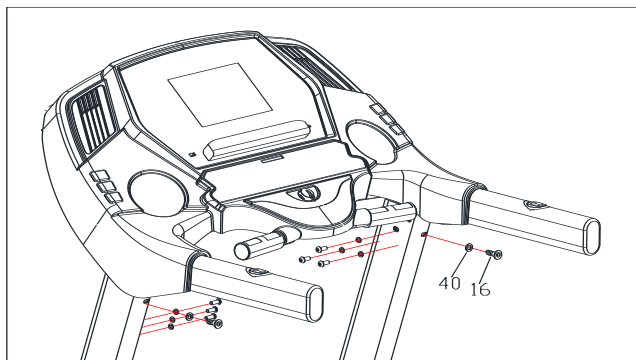
Βήμα 1

- Βγάλτε το διάδρομο από τη συσκευασία του και τοποθετήστε τον σε κενό δάπεδο.



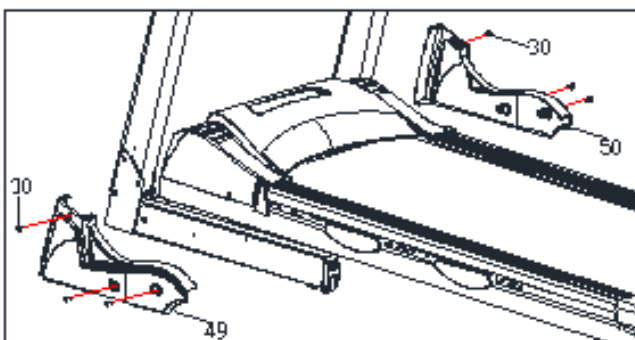
Βήμα 2

- Προσαρμόστε τους δύο ορθοστάτες.
- Ασφαλίστε με βίδα (15), ροδέλα (40) και βίδα (16). Χρησιμοποιήστε το κλειδί (102). **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** προς το παρόν, σφίξτε τις βίδες χαλαρά.



Βήμα 3

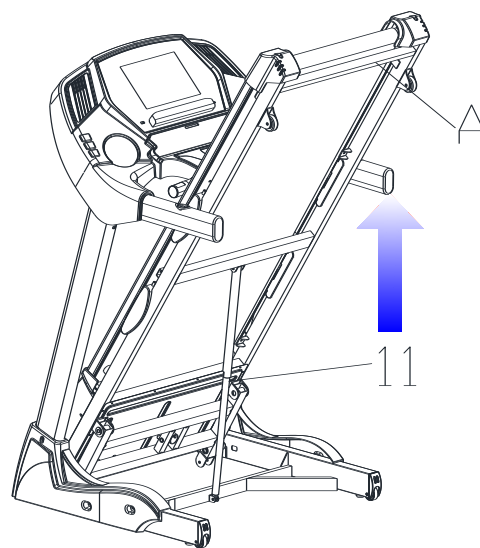
- Προσαρμόστε τους δύο ορθοστάτες στην κονσόλα.
- Ασφαλίστε με ροδέλα (40) και βίδα (16). Χρησιμοποιήστε το κλειδί (102). **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** προς το παρόν, σφίξτε τις βίδες χαλαρά.



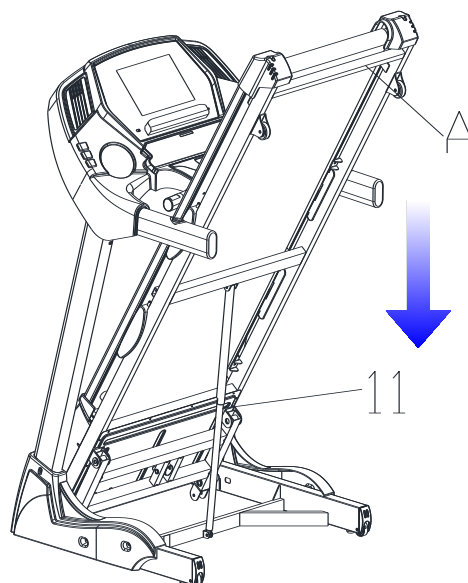
Βήμα 4

- Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.
- Προσαρμόστε το αριστερό κάλυμμα βάσης (49) και το δεξί κάλυμμα βάσης στον κεντρικό σκελετό.
- Ασφαλίστε με βίδα (30). Χρησιμοποιήστε το κλειδί (103).

- Επαναφέρετε την επιφάνεια τρεξίματος σε ευθεία θέση (κλίση 0%).
- Βγάλτε το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα.
- Ανασηκώστε την επιφάνεια τρεξίματος με το χέρι σας (όπως δείχνει το βέλος) έως ότου φτάσει σε θέση σχεδόν παράλληλη με τους ορθοστάτες.
- Βεβαιωθείτε ότι ο κύλινδρος (11) έχει κλειδώσει στη θέση του πριν απομακρυνθείτε από το μηχάνημα.



- Κρατήστε την επιφάνεια τρεξίματος και με τα δύο σας χέρια και σπρώξτε με το πόδι σας τον κύλινδρο αναδίπλωσης (11).

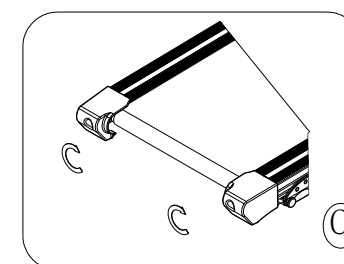
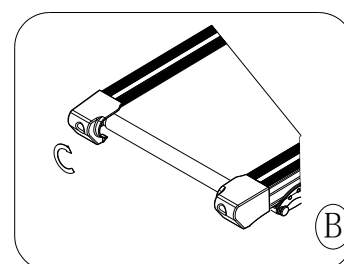
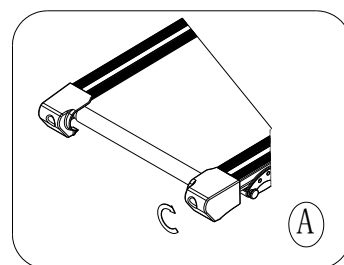


ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΑΠΗΤΑ

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 κύλισης, που το πιο αδύναμο πόδι δεν καταφέρνει να ισοσκελίσει. Το αποτέλεσμα είναι ο τάπητας κύλισης 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.

Βγάλτε το διάδρομο από την πρίζα. Κανείς δεν θα πρέπει να βρίσκεται επάνω στον τάπητα ενώ τον ρυθμίζετε.

- Εάν ο τάπητας κλίνει προς τα δεξιά: περιστρέψτε τη δεξιά βίδα με το κλειδί Allen δεξιόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ στροφής (εικόνα A).
- Εάν ο τάπητας κλίνει προς τα αριστερά: περιστρέψτε την αριστερή βίδα με το κλειδί Allen αριστερόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ στροφής (εικόνα B).
- Εάν ο τάπητας είναι πολύ χαλαρός: περιστρέψτε και τη δεξιά και την αριστερή βίδα με το κλειδί Allen δεξιόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ στροφής (εικόνα C). **ΣΗΜΕΙΩΣΗ**: ο τάπητας δεν θα πρέπει να είναι πολύ σφιχτός. Θα πρέπει να μπορείτε να τον ανασηκώσετε με το χέρι σας τάπητα κατά 50-75 mm από το ξύλινο δάπεδο τρεξίματος.



Σε κάθε μία από τις παραπάνω περιπτώσεις, ενδέχεται να χρειαστεί να επαναλάβετε την κάθε κίνηση έως ότου ο τάπητας να βρεθεί στη σωστή θέση.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

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

▪ **Οπτικός έλεγχος:** Κάνετε 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, μην χρησιμοποιήσετε το όργανο και επικοινωνήστε με το τμήμα service της αντιπροσωπείας.

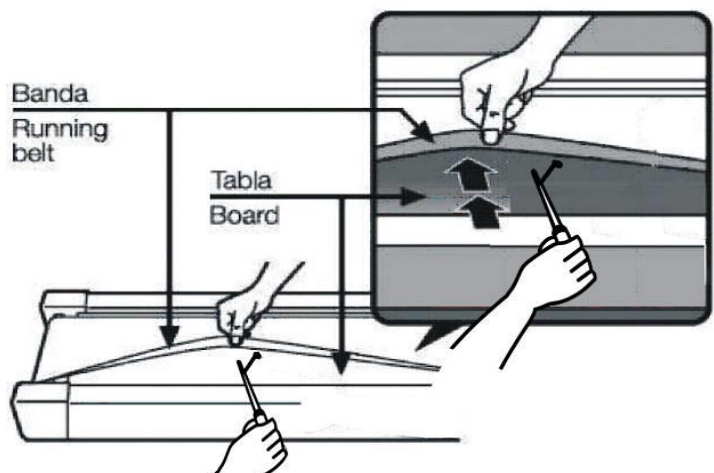
▪ **Λίπανση:**

ο Για να μην υπάρχουν τριβές και δυσκολία κατά την κύλιση μεταξύ του ιμάντα τρεξίματος και της σανίδας, πρέπει να χρησιμοποιείτε ειδικό σπρέι σιλικόνης για διαδρόμους γυμναστικής. Ανασηκώνετε τις πλαϊνές άκρες του ιμάντα κύλισης διαδοχικά αριστερά και δεξιά και ψεκάζετε με το σπρέι την περιοχή. Όταν ολοκληρώσετε, περπατήστε στο διάδρομο 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.

ο **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 ιμάντα κύλισης, επιβαρύνει και τελικά καταστρέφει το μοτέρ και τα λοιπά κυκλώματα του μηχανήματος. Βλάβες τέτοιου τύπου ΔΕΝ καλύπτονται από εγγύηση.**

ο Λίπανση πρέπει να γίνεται:

- α)** πριν την πρώτη χρήση του διαδρόμου,
- β)** μετά από 30 ώρες χρήσης ανάλογα με τη χρήση που γίνεται, και
- γ)** μετά από παρατεταμένη μη χρήση/ακίνησια του διαδρόμου όπου το λιπαντικό στεγνώνει και πρέπει να ανανεωθεί.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ



Λειτουργίες πλήκτρων

"PROGRAM" Επιλογή προγράμματος: όταν ο διάδρομος είναι ανενεργός, επιλέξτε από τα προκαθορισμένα προγράμματα, προγράμματα χρήστη U1-U5 & FAT

"MODE" Επιλέξτε Αντίστροφη Μέτρηση TIME χρόνου / DISTANCE απόστασης / CALORIES θερμίδων

"START/ STOP" Επιλογή Έναρξης/Διακοπής λειτουργίας: όταν ο διάδρομος είναι ανενεργός, πιέστε το START για να ξεκινήσετε

"SPEED +" Αυξάνει την ταχύτητα κατά την προπόνηση

"SPEED -" Μειώνει την ταχύτητα κατά την προπόνηση

"INCLINE +" Αυξάνει την κλίση κατά την προπόνηση

" INCLINE -" Μειώνει την κλίση κατά την προπόνηση

Πλήκτρα άμεσης επιλογής ταχύτητας: Κατά την προπόνηση, επιλέξτε συγκεκριμένη ταχύτητα 4-8-12-16 km/h

Πλήκτρα άμεσης επιλογής κλίσης: Κατά την προπόνηση, επιλέξτε συγκεκριμένη κλίση 4-8-12-16

"VOLUME +" Αυξάνει την ένταση της μουσικής

" VOLUME -" Μειώνει την ένταση της μουσικής

"SWITCH MUSIC UP" Προχωρά στο επόμενο μουσικό κομμάτι

"SWITCH MUSIC DOWN" Επιστρέφει στο προηγούμενο μουσικό κομμάτι

"MUSIC START/PAUSE" Ξεκινά ή Σταματά την αναπαραγωγή της μουσικής

Κλειδί ασφαλείας

Το κλειδί ασφαλείας αποτελείται από έναν μαγνήτη που πρέπει να βρίσκεται διαρκώς στην ειδική θέση της κονσόλας για να λειτουργήσει ο διάδρομος. Σας προφυλάσσει από απρόοπτες πτώσεις και τραυματισμούς. Η άλλη άκρη του κλειδιού ασφαλείας ΠΡΕΠΕΙ να βρίσκεται πάντα καρφισωμένη στα ρούχα σας.

Εάν το κλειδί ασφαλείας φύγει από τη θέση του, ο διάδρομος σταματά κάθε λειτουργία. Η οθόνη εμφανίζει το μήνυμα "E-07" και ακούγεται ο βομβητής. Πρέπει να επαναφέρετε το κλειδί στη θέση του.

Manual Programs (Χειροκίνητα προγράμματα)

Στα χειροκίνητα προγράμματα, μπορείτε να ορίσετε αντίστροφη μέτρηση στις τιμές TIME χρόνου / DISTANCE απόστασης / CALORIES θερμίδων. Οι υπόλοιπες τιμές μετρούν κανονικά. Μόλις κάποια από τις τιμές αντίστροφης μέτρησης φτάσει στο 0, ο διάδρομος σταματά. Εάν επιθυμείτε να συνεχίσετε, πιέστε το START και ο διάδρομος ξεκινά πάλι μετά από 3".

Για να ξεκινήσετε, τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην ειδική υποδοχή. Το σύστημα τίθεται σε κατάσταση αναμονής, η οθόνη SCAN εμφανίζει την ένδειξη MANUAL.

Πιέστε το MODE για να επιλέξετε το χειροκίνητο πρόγραμμα που επιθυμείτε. Εμφανίζονται οι επιλογές TIME χρόνος / DISTANCE απόσταση / CALORIES θερμίδες. Επιλέξτε εκείνη που θέλετε.

TIME: Η οθόνη TIME (χρόνος) αρχίζει να αναβοσβήνει και εμφανίζει την εργοστασιακή ρύθμιση χρόνου 15:00. Ορίστε την τιμή χρόνου που επιθυμείτε πιέζοντας τα SPEED +/- ή τα INCLINE +/- . Εύρος ρύθμισης: 5:00 - 99:00.

DISTANCE: Η οθόνη DISTANCE (απόσταση) αρχίζει να αναβοσβήνει και εμφανίζει την εργοστασιακή ρύθμιση απόστασης 1.0KM. Ορίστε την τιμή απόστασης που επιθυμείτε πιέζοντας τα SPEED +/- ή τα INCLINE +/- . Εύρος ρύθμισης: 0.5 – 99.9.

CALORIE: Η οθόνη CALORIE (θερμίδες) αρχίζει να αναβοσβήνει και εμφανίζει την εργοστασιακή ρύθμιση θερμίδων 50. Ορίστε την τιμή θερμίδων που επιθυμείτε πιέζοντας τα SPEED +/- ή τα INCLINE +/- . Εύρος ρύθμισης: 000 – 999.

Εάν μετανιώσατε για την επιλογή του προγράμματος, πιέστε το MODE για να επανέλθετε στην αρχική κατάσταση ρύθμισης χειροκίνητου προγράμματος. Μόλις ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις ενός χειροκίνητου προγράμματος, πιέστε το START και ο διάδρομος ξεκινά μετά από 3". Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μπορείτε να αυξομειώσετε την ταχύτητα και την κλίση, με τα SPEED +/-, INCLINE +/-, ή τα πλήκτρα άμεσης επιλογής ταχύτητας & κλίσης. Για να διακόψετε την προπόνηση, πιέστε το πλήκτρο STOP ή αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από την υποδοχή του. Για να ξεκινήσετε από εκεί που είχατε μείνει, πιέστε το START ή τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην υποδοχή του. Ο διάδρομος ξεκινά μετά από 4".

Preset Programs (Προκαθορισμένα προγράμματα)

Όλα τα προκαθορισμένα προγράμματα, αποτελούνται από τμήματα συγκεκριμένης διάρκειας, με προκαθορισμένες τιμές ταχύτητας και κλίσης.

Για να ξεκινήσετε, τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην ειδική υποδοχή. Το σύστημα τίθεται σε κατάσταση αναμονής, η οθόνη SCAN εμφανίζει την ένδειξη MANUAL.

Πιέστε το PROGRAM για να επιλέξετε από τα 80 προκαθορισμένα προγράμματα P1 – P80 ή BODY FAT.

Μέτρηση Καρδιακών Παλμών

Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών (όχι πολύ σφιχτά) για περίπου 60". Οι καρδιακοί σας παλμοί εμφανίζονται στην οθόνη, εύρος: 50 – 200 bpm. Πιο ακριβής μέτρηση επιτυγχάνεται εάν βρίσκεστε σε κατάσταση ακινησίας επάνω στο διάδρομο και όχι κατά την προπόνηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μέτρηση καρδιακών παλμών χρησιμεύει ως συγκριτικό δεδομένο της άσκησης, δεν είναι ιατρική μέτρηση ακριβείας.

Εύρος Παραμέτρων

	αρχική μέτρηση	εργοστασιακή ρύθμιση	εύρος ρύθμισης	εύρος απεικόνισης
Prog. Time (min:sec) χρόνος	0:00	30:00	5:00 - 9:00	0:00 - 99:59
Speed (km/h) απόσταση	0.0	1.0	1.0 - 22.0	0.0 - 22.0
Incline (%) κλίση	0.0	0	0 - 20%	0 - 20%
Distance (km) απόσταση	0.0	1.0	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
Calories (Cal.) θερμίδες	0	50	10 - 999	0 - 999
Mode Time (min:sec) χρόνος	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59

Πίνακας Preset Programs

Κάθε πρόγραμμα διαιρείται σε 20 τμήματα. Το κάθε τμήμα έχει συγκεκριμένη τιμή ταχύτητας και κλίσης.

TIME PROG.	Time set/20 intervals=running duration																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	SPEED	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINE	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	SPEED	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINE	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	SPEED	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	SPEED	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	SPEED	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	SPEED	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	SPEED	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINE	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	SPEED	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINE	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9

P29	SPEED	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	SPEED	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINE	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	SPEED	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINE	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	SPEED	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINE	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	SPEED	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINE	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINE	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	SPEED	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINE	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	SPEED	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINE	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	SPEED	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	SPEED	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	SPEED	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	SPEED	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	SPEED	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	SPEED	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	SPEED	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	SPEED	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	SPEED	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINE	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	SPEED	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINE	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	SPEED	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	SPEED	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	SPEED	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	SPEED	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	SPEED	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	SPEED	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	SPEED	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	SPEED	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P61	SPEED	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	INCLINE	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	SPEED	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	INCLINE	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	SPEED	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	INCLINE	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	SPEED	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8
	INCLINE	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P65	SPEED	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	INCLINE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	SPEED	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	INCLINE	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	SPEED	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	INCLINE	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	SPEED	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	INCLINE	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	SPEED	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	INCLINE	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	SPEED	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	INCLINE	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4
P71	SPEED	3	2	2	4	5	3	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	7
	INCLINE	2	5	5	2	0	5	3	2	6	6	2	2	3	2	2	4	5	6	3	2
P72	SPEED	6	6	7	7	6	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9
	INCLINE	5	6	5	3	3	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	2
P73	SPEED	5	9	9	4	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	7
	INCLINE	3	2	3	2	1	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3
P74	SPEED	5	4	3	2	1	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	INCLINE	6	6	5	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P75	SPEED	6	4	4	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	INCLINE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P76	SPEED	4	6	6	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	2	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P77	SPEED	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	INCLINE	4	6	2	6	3	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P78	SPEED	3	4	5	3	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	INCLINE	6	6	5	3	2	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P79	SPEED	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
	INCLINE	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P80	SPEED	5	4	3	2	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1
	INCLINE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	

User Program (Πρόγραμμα χρήστη)

Υπάρχουν 5 προγράμματα χρήστη για να τα διαμορφώσετε όπως επιθυμείτε U1 - U2 - U3 - U4 - U5.

Διαμόρφωση προγράμματος: Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το PROGRAM επανειλημμένα έως ότου φτάσετε σε κάποιο από τα προγράμματα χρήστη. Πιέστε το MODE για να ορίσετε τιμές ταχύτητας και κλίσης σε συνολικά 10 τμήματα προπόνησης.

Επιλογή προγράμματος: Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το MODE επανειλημμένα έως ότου φτάσετε στο πρόγραμμα χρήστη που επιθυμείτε. Ορίστε τον επιθυμητό συνολικό χρόνο του προγράμματος και πατήστε το START.

HRC Heart Rate Control Program (Πρόγραμμα ελέγχου καρδιακών παλμών)

Πατήστε το PROGRAM επανειλημμένα έως ότου φτάσετε στα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών HR1 - HR2 - HR3. Η εργοστασιακή ρύθμιση της ηλικίας είναι 30 έτη. Για τη σωστή λειτουργία αυτών των προγραμμάτων είναι απαραίτητη η χρήση ζώνης μέτρησης καρδιακών παλμών

Για να την αλλάξετε, πιέστε τα INCLINE+/- . Η οθόνη του στόχου καρδιακού παλμού εμφανίζει το στόχο ανάλογα με την ηλικία που θα ορίσετε.

Για να αλλάξετε το στόχο, πιέστε το MODE ξανά. Η οθόνη των καρδιακών παλμών αρχίζει να αναβοσβήνει, και μπορείτε να αλλάξετε τη ρύθμιση με τα INCLINE+/- . Πιέστε το MODE ξανά.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα και την κλίση πιέζοντας τα INCLINE+/- . Στα προγράμματα αυτά, το σύστημα διαφοροποιεί την ταχύτητα και την κλίση αυτόματα κατά την προπόνηση για να πλησιάζετε το στόχο καρδιακών σας παλμών.

Το πρώτο 1' προπόνησης θεωρείται χρόνος προθέρμανσης και η ταχύτητα και η κλίση δεν αλλάζουν.

Μετά από το πρώτο 1', η ταχύτητα αυξάνεται ανά 0.5 km/h προσπαθώντας να φτάσει τους καρδιακούς σας παλμούς στο στόχο. Εάν δεν έχετε φτάσει στο στόχο, το σύστημα αυξάνει την κλίση ανά 1 επίπεδο τη φορά δυσκολεύοντας την άσκηση.

Αντίστροφα, εάν έχετε ξεπεράσει το στόχο, το σύστημα μειώνει την κλίση ανά 1 επίπεδο τη φορά. Μόλις η κλίση φτάσει στο 0 και οι παλμοί σας εξακολουθούν να ξεπερνούν το στόχο, το σύστημα μειώνει την ταχύτητα κατά 0.5 km/h.

Μόλις φτάσετε στο στόχο, η ταχύτητα και η κλίση θα διατηρηθούν σταθερές.

Εάν οι καρδιακοί σας παλμοί εμφανίζουν τιμή 0, θα πρέπει να ελέγξετε εάν το σύστημα λαμβάνει τη μέτρηση.

Η μέγιστη ταχύτητα για το HRC1 είναι 8.0 km/h, για το HRC2 είναι 9.0 km/h και για το HRC3 είναι 10.0 km/h.

Πρόγραμμα HRC1				Πρόγραμμα HRC2				Πρόγραμμα HRC3			
Ηλικία	Ζώνη στόχου (min – max)			Ηλικία	Ζώνη στόχου (min – max)			Ηλικία	Ζώνη στόχου (min – max)		
	min	μέση τιμή	max		min	μέση τιμή	max		min	μέση τιμή	max
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167

47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

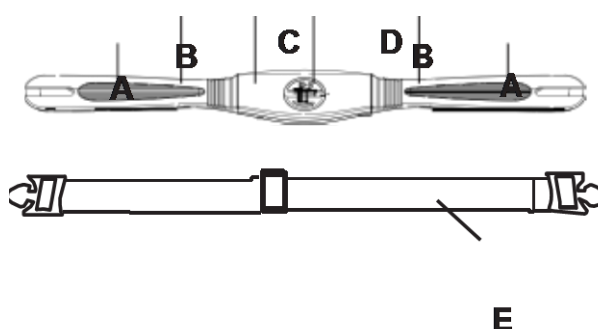
Ζώνη μέτρησης καρδιακών παλμών

Η ασύρματη ζώνη μέτρησης καρδιακών παλμών ανιχνεύει τον καρδιακό σας παλμό και μεταφέρει τη μέτρηση στην κονσόλα του οργάνου, στο ρολόι σας κλπ. Χρησιμοποιεί πολύ χαμηλή τάση για τη μεταφορά. Είναι αδιάβροχη, άρα ανθεκτική στον ιδρώτα.

Χαρακτηριστικά

- Η συχνότητα τάσης είναι 5.3KHZ και είναι συμβατή με είδη POLAR.
- Μεταδίδει σήμα σε απόσταση έως 85cm.
- Απαιτείται χρήση μπαταρίας (1 x CR2032). Η μπαταρία αυτή υπολογίζεται να διαρκέσει έως 9 μήνες εάν χρησιμοποιείτε τη ζώνη μία ώρα κάθε μέρα.

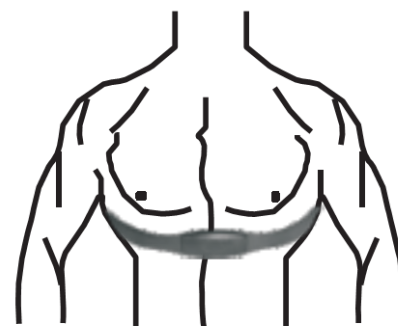
- A. Αισθητήρας
- B. Ιμάντας σύνδεσης
- C. Πομπός
- D. Θέση μπαταρίας
- E. Ελαστικός ιμάντας



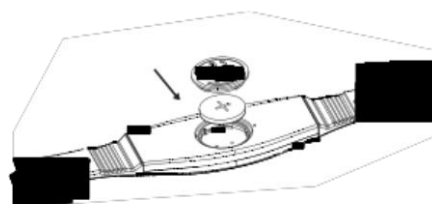
Τοποθέτηση: Φορέστε τη ζώνη στο ύψος του στήθους, σε θέση παράλληλη με το έδαφος και με το σημείο του πομπού C στο κέντρο του στήθους. Αυξομειώστε τον ιμάντα έτσι ώστε να σκέκεται σωστά στη θέση που πρέπει.

Εάν το σημείο του δέρματος κοντά στον αισθητήρα A είναι πολύ στεγνό, ενδέχεται η μέτρηση να είναι προβληματική. Βρέξτε ελαφρά το συγκεκριμένο σημείο με ελάχιστο νερό.

Το ίδιο ενδέχεται να συμβεί εάν το τρίχωμα του στήθους στο συγκεκριμένο σημείο είναι πολύ πυκνό.



Αλλαγή μπαταρίας: Χρησιμοποιήστε ένα κέρμα για να περιστρέψετε το κάλυμμα της μπαταρίας. Τοποθετήστε μια νέα μπαταρία με το σήμα + προς τα επάνω. Τοποθετήστε το κάλυμμα στη θέση του και σφίξτε το.



Bluetooth APP

1) Κατεβάστε την εφαρμογή



2) Δημιουργήστε ένα νέο λογαριασμό και κωδικό εισόδου εάν είστε νέος χρήστης. Με αυτό τον τρόπο, θα μπορείτε να παρακολουθείτε τη δραστηριότητα στο προφίλ σας. Εάν είστε παλιός χρήστης, συνδεθείτε με το λογαριασμό και τον κωδικό σας.

3) Συνδεθείτε χρησιμοποιώντας το e-mail σας ή τον αριθμό του κινητού σας τηλεφώνου και τον κωδικό εισόδου σας.

4) Διασυνδέστε το κινητό σας με το διάδρομο γυμναστικής:

1. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth του κινητού σας. Η εφαρμογή θα αναζητήσει να συνδεθεί με την πλησιέστερη συσκευή γυμναστικής.

2. Επιλέξτε περισσότερες λειτουργίες σύροντας αριστερά και δεξιά, όπως motion program, target mode και scene mode. Πιέστε το START για να ξεκινήσετε.

5) Διασυνδέστε την εφαρμογή στο κινητό τηλέφωνο με το διάδρομο γυμναστικής:

1. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth του κινητού σας. Θέστε το διάδρομο σε κατάσταση αναμονής.

2. Συνδεθείτε με το Fitshow APP:

a. ανοίξτε την εφαρμογή Fitshow APP στο κινητό σας.

b. πιέστε το «Search Appliance»

c. μόλις το εικονίδιο του διαδρόμου και το όνομα του Bluetooth (FS-BE9CB3) εμφανιστούν στο κέντρο της οθόνης του κινητού σας, πιέστε στο κάτω μέρος της οθόνης του κινητού «Connecting Appliance».

d. Πιέστε το START. Οι παράμετροι της άσκησης του διαδρόμου εμφανίζονται στο κινητό σας.

BODY FAT (Λειτουργία Λιπομέτρησης)

Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το PROGRAM και επιλέξτε FAT. Πιέστε το MODE για να καταχωρήσετε τα στοιχεία σας χρησιμοποιώντας τα SPEED +/-:

A) F1 Gender: φύλο – 1 (άντρας), 2 (γυναίκα), εργοστασιακή ρύθμιση - 1 (άντρας)

B) F2 Age: ηλικία – εύρος 10 – 99 ετών, εργοστασιακή ρύθμιση – 25 έτη

C) F3 Height: ύψος – εύρος 100 – 220 εκ., εργοστασιακή ρύθμιση - 170 εκ.

D) F4 Weight: βάρος, εύρος 20 – 150 κιλά, εργοστασιακή ρύθμιση - 70 κιλά

Μόλις ολοκληρώσετε την καταχώρηση των στοιχείων σας, κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών για 8”.

Το αποτέλεσμα της λιπομέτρησης θα εμφανιστεί με την ένδειξη F5: κάτω από 19 σημαίνει ότι το άτομο είναι λιποβαρές, μεταξύ 19-25 είναι κανονικό, μεταξύ 25-29 είναι υπέρβαρο, πάνω από 30 είναι παχύσαρκο.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μέτρηση αυτή χρησιμεύει ως συγκριτικό δεδομένο της άσκησης, δεν είναι ιατρική μέτρηση ακριβείας.

ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Πρόβλημα	Πιθανή αιτία	Λύση
E1	<ul style="list-style-type: none">•Ελαττωματική σύνδεση καλωδίων μεταξύ κονσόλας και πλακέτας•Βλάβη κομπιούτερ•Βλάβη μοτέρ	<ul style="list-style-type: none">•Ελέγξτε τα καλώδια•Αντικαταστήστε το κομπιούτερ•Αντικαταστήστε την πλακέτα
E2	<ul style="list-style-type: none">•Βλάβη πλακέτας	<ul style="list-style-type: none">•Αντικαταστήστε την πλακέτα
E3	<ul style="list-style-type: none">•Ο αισθητήρας (Photoelectric) δεν έχει τοποθετηθεί σωστά•Βλάβη του αισθητήρα (Photoelectric)•Ελαττωματική σύνδεση μεταξύ αισθητήρα (Photoelectric) και πλακέτας	<ul style="list-style-type: none">•Συνδέστε σωστά•Αντικαταστήστε τον αισθητήρα•Συνδέστε σωστά
E4	<ul style="list-style-type: none">•Ρύθμιση της κλίσης	<ul style="list-style-type: none">•Ολοκλήρωση της ρύθμισης
E5	<ul style="list-style-type: none">•Υπερβολικός στατικός ηλεκτρισμός στην επιφάνεια τρεξιματος•Βλάβη στην πλακέτα•Βλάβη στο μοτέρ	<ul style="list-style-type: none">•Λιπάνετε με σιλικόνη•Αντικαταστήστε την πλακέτα•Αντικαταστήστε το μοτέρ
E6	<ul style="list-style-type: none">•Βλάβη μοτέρ και καλωδίωσης	<ul style="list-style-type: none">•Αντικαταστήστε το μοτέρ



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