

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



**DIADORA**

Διάδρομος γυμναστικής

Treadmill  
EXCESS 5.7



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	2	Ευθυγράμμιση τάπητα	8
Περιγραφή διαδρόμου	3	Συντήρηση	9
Τμήματα διαδρόμου & εργαλεία	4	Οδηγίες λειτουργίας κομπιούτερ	10
Λίστα εξαρτημάτων	5	Επίλυση δυσλειτουργιών	17
Σχεδιάγραμμα διαδρόμου	6	Συμβουλές προπόνησης	18
Βήματα συναρμολόγησης	7	Εγγύηση	19
Αναδίπλωση & Μετακίνηση διαδρόμου	8	Επικοινωνία	20

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



### **Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος**

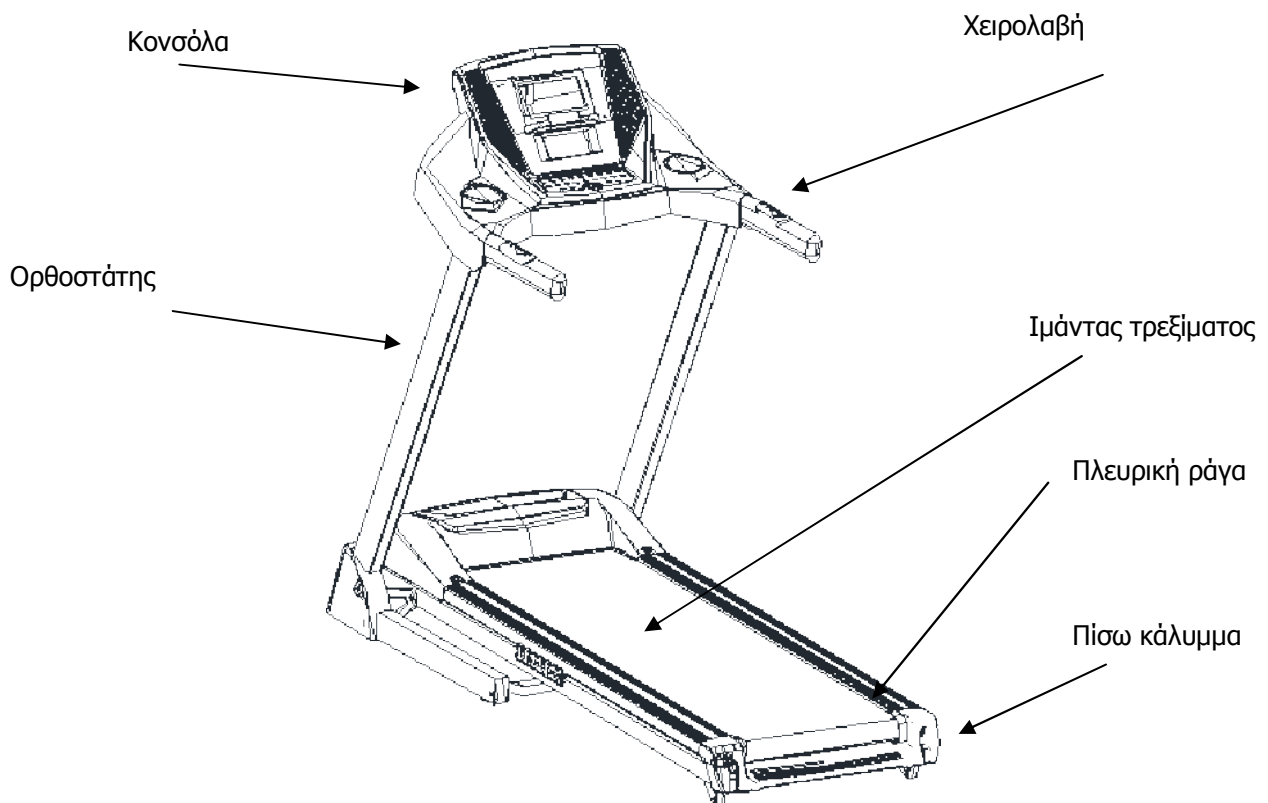
### **Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά**

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.

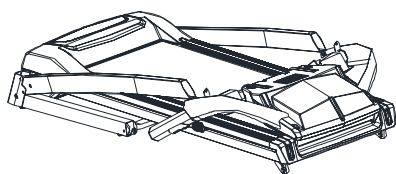
- Το μέγιστο βάρος χρήστη για το παρόν όργανο γυμναστικής είναι τα 120 κιλά.
- Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα γυμναστικής, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Με τον κατάλληλο ιατρικό έλεγχο θα βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγιείς και μπορείτε να γυμναστείτε με το συγκεκριμένο όργανο άθλησης. Τα ιατρικά 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 πρόεκτασης.
- 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 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 (σφιξίμο βιδών) καθώς και τυχόν ελαττώματα 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.

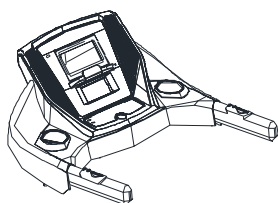
## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



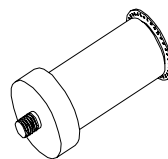
## ΤΜΗΜΑΤΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ



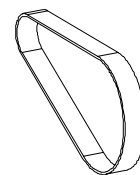
Σκελετός κεντρικός



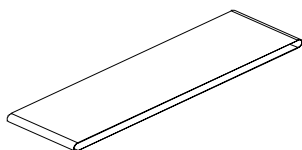
Κονσόλα



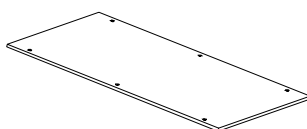
Μοτέρ



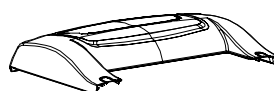
Ιμάντας μοτέρ



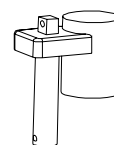
Ιμάντας τρεξιματος



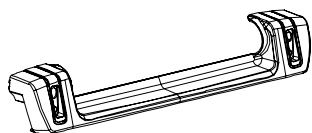
Δάπεδο τρεξιματος



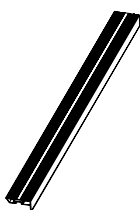
Καπάκι μοτέρ



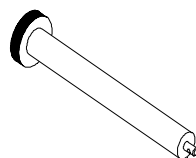
Μοτέρ κλίση



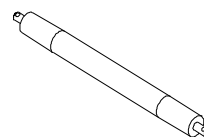
Κάλυμμα πίσω



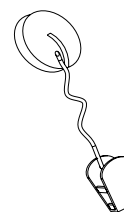
Πλευρική ράγα



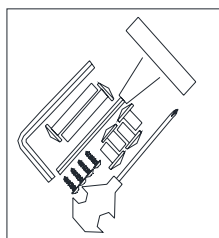
Ράουλο εμπρός



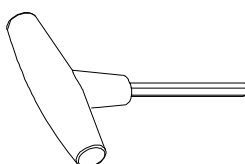
Ράουλο πίσω



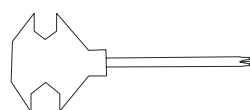
Κλειδί ασφαλείας



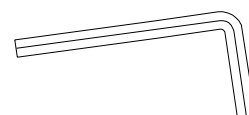
Σετ βίδες & εργαλεία



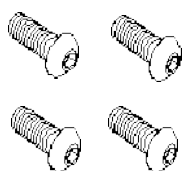
Κλειδί T (1τμχ.)



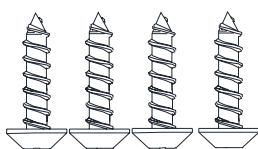
Σταυροκατσάβιδο (1τμχ.)



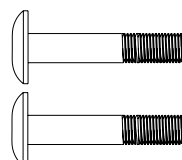
Κλειδί L allen (1τμχ.)



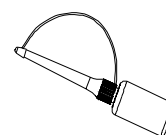
Βίδα Allen C.K.S M8\*15 (4 τμχ.)



Βίδα Philips C.K.S ST4\*16 (4 τμχ.)



Βίδα Allen C.K.S M8\*55\*20 (2 τμχ.)



Σιλικόνη

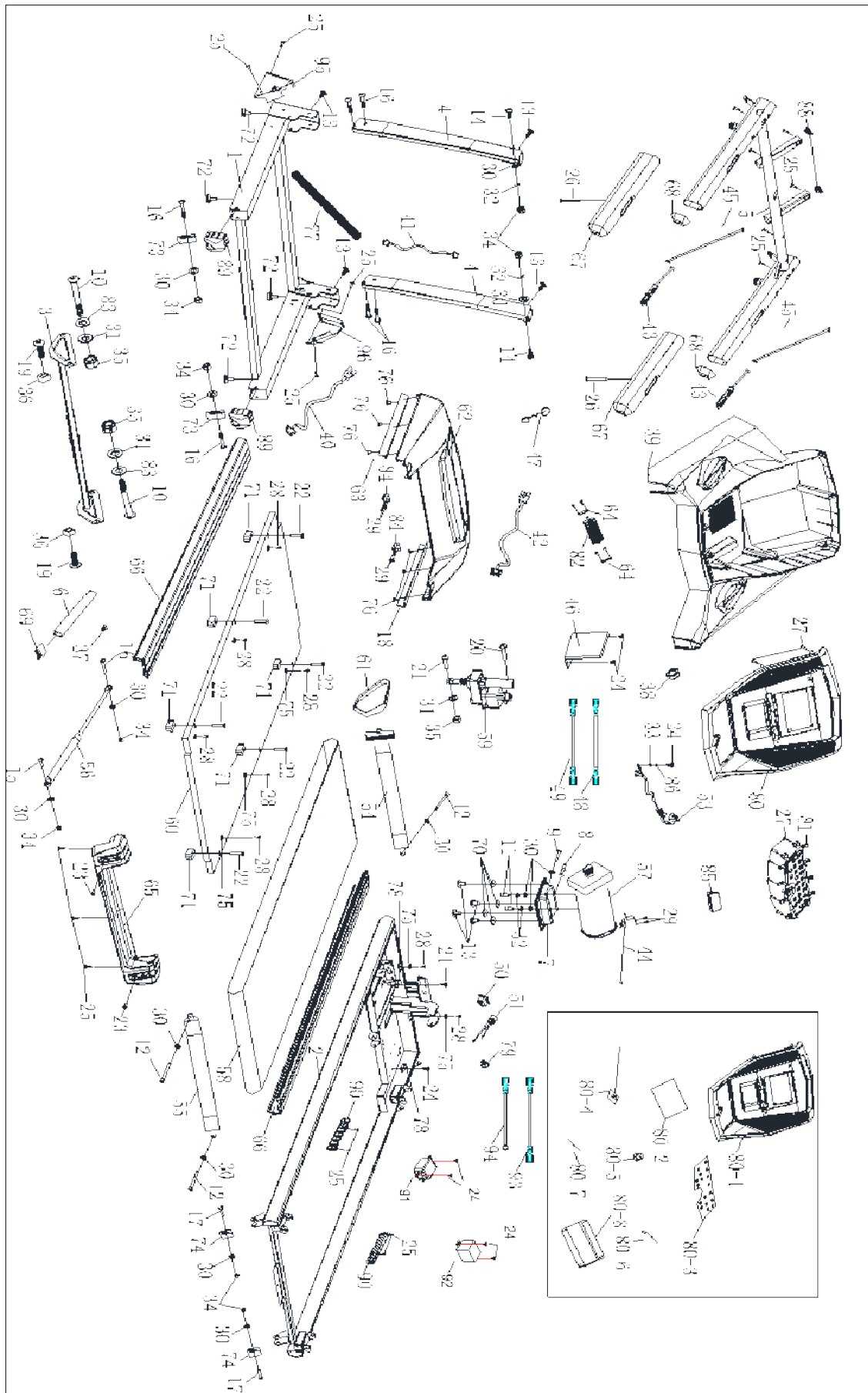


Εγχειρίδιο χρήσης

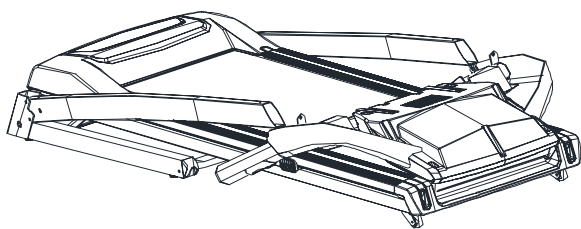
## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

A/A	Περιγραφή	Q
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Incline frame	1
4	Stand post	2
5	Console frame	1
6	Ezfit linking parts	1
7	Motor mount	1
8	Top motor bolts weldment -1	1
9	Hexagon head whole tooth bolts	1
10	Large flat head semi hex bolt tooth	2
11	Hexagon socket head bolt whole tooth	2
12	Hexagon socket head bolt whole tooth	3
13	Hexagon large flat head screw the whole tooth	8
14	Hexagon socket head bolt whole tooth	2
15	Large flat head semi hex bolt tooth	1
16	Large flat head semi hex bolt tooth	7
17	Large flat head semi hex bolt tooth	2
18	Right fixing plate spray shield member	1
19	Hexagon large flat head screw the whole tooth	2
20	Large flat head semi hex bolt tooth	1
21	Large flat head semi hex bolt tooth	1
22	Hexagon countersunk head whole tooth bolts	6
23	Cross recessed flat head screw the whole tooth	6
24	Cross recessed flat head screw the whole tooth	11
25	Cross recessed large flat head self tapping screws	29
26	Cross recessed large flat head self tapping screws	2
27	Cross recessed large flat head self tapping screws	15
28	Cross recessed countersunk head tapping screws	6
29	Cross recessed countersunk head tapping screws	6
30	Flat Washers	15
31	Flat Washers	3
32	Spring washer	4
33	Serrated lock washer	3
34	Hexagon nuts	8
35	Hexagon nuts	3
36	PM sets	2
37	Shrapnel -1	1
38	Ring	2
39	Upper cover of console	1
40	Communication lines	1
41	Communication lines	1
42	Communication lines	1
43	Incline Handle pulse	1
44	Speed sensor	1
45	Handle pulse communication lines	2
46	Controller	1
47	Safety key	1
48	Power cable	1
49	Power cable	1
50	Rocker Switch	1
51	Fuse holder (with cable)	1
52	Speed Handle pulse	1
53	Power cord	1
54	front roller	1
55	rear roller	1
56	Cylinder	1
57	Motor	1
58	Running belt	1
59	Incline motor	1
60	running boards	1
61	Motor belt	1
62	Motor cover	1
63	left fixing plate for motor cover	1
64	Arched plate (1950CA-32)	2
65	Rear cover	1
66	Side rail	2
67	Foam grip	2
68	Oval tube plugs	2
69	Double tube plug	1
70	Square cushion	4
71	Square cushion	6
72	Tapered pads (conductive rubber)	4
73	wheelΦ46	2
74	wheelΦ62	2
75	The circular edge of the guide block	8
76	Cross recessed large flat head self tapping screws	6
77	Wire protective sleeve -2	1
78	Clamps	2
79	Power cord guider	1
80	Console set	1
81	Display (button)	1
82	Outlet	1
83	Plastic pad	2
84	Limit shield sheet	2
85	IPAD hold	1
86	Spring washer	3
87	Cross recessed pan head self tapping screws	13
88	Square pipe plug	2
89	Arcuate opening plug	2
90	Cushion	2
91	Filter	1
92	inductance	1
93	Power cord connect wire	1
94	Communication lines(Earth)	1
95	Left paddle	1
96	Righ paddle	1

# ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



## ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

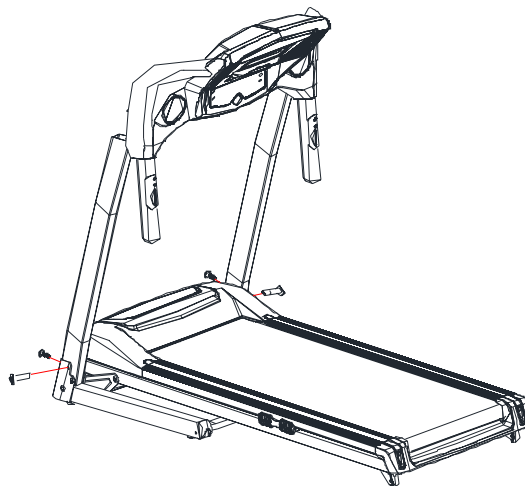


### Βήμα 1

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

### Βήμα 2

- Με τη βοήθεια δεύτερου ατόμου, ανεβάστε αργά τους ορθοστάτες σε γωνία 70° προς το δάπεδο τρεξίματος, κρατώντας ταυτόχρονα τις χειρολαβές της κονσόλας για να μη γυρίσουν ανάποδα.
- Ασφαλίστε με βίδες M8×15 και M8×50x20.

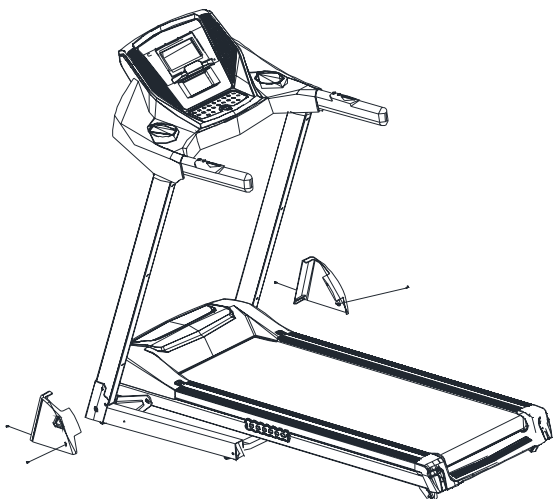


**Προσέξτε να μη  
μαγκωθούν τα καλώδια !**



### Βήμα 3

- Στηρίξτε την κονσόλα και τις χειρολαβές.
- Ασφαλίστε με βίδες M8x15

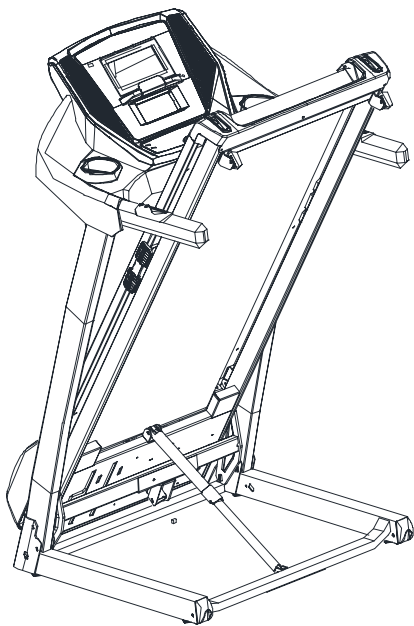


### Βήμα 4

- Τοποθετήστε το αριστερό και το δεξί καπάκι άκρου
- Ασφαλίστε με βίδες ST4X16



## ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ & ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



### Για να αναδιπλώσετε το διάδρομο:

- Φέρτε τον τάπητα σε ευθεία θέση (κλίση 0%)
- Βγάλτε το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα
- Ανασηκώστε την επιφάνεια τρεξιματος έως ότου φτάσει σε θέση παράλληλη με τους ορθοστάτες
- Βεβαιωθείτε ότι ο κύλινδρος έχει κλειδώσει στη θέση του πριν απομακρυνθείτε από το μηχάνημα
- Για να κατεβάσετε πάλι την επιφάνεια τρεξιματος, κρατήστε και με τα δυο χέρια τον τάπητα και πιέστε τον κύλινδρο

### Για να μετακινήσετε το διάδρομο:

- Τη στιγμή που ο διάδρομος βρίσκεται σε αναδίπλωση, μπορείτε να τον μετακινήσετε κρατώντας την άκρη του τάπητα και τη μία χειρολαβή και γέρνοντάς τον προς το μέρος σας έτσι ώστε να πατήσει στα ροδάκια.

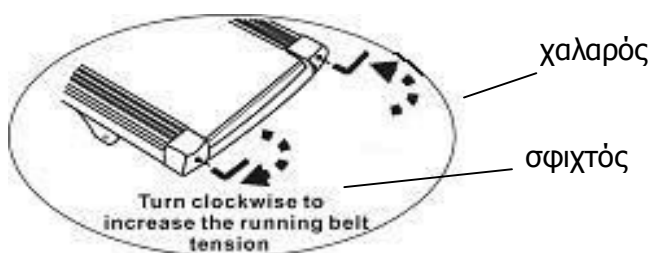
## ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΑΠΗΤΑ

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 ιμάντα 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 ιμάντας αρχίζει να φθείρεται και τελικά καταστρέφεται.

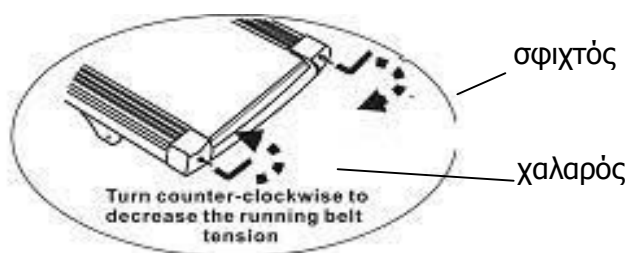
Κανείς δεν θα πρέπει να βρίσκεται επάνω στον ιμάντα κύλισης ενώ τον ρυθμίζετε. Θα χρειαστείτε το κλειδί allen.

- Εάν ο τάπητας κλίνει προς τα αριστερά: περιστρέψτε την αριστερή βίδα με το κλειδί Allen προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού κατά  $\frac{1}{4}$  στροφής και τη δεξιά βίδα αντίστροφα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού κατά  $\frac{1}{4}$  στροφής.
- Εάν ο τάπητας κλίνει προς τα δεξιά: περιστρέψτε τη δεξιά βίδα με το κλειδί Allen προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού κατά  $\frac{1}{4}$  στροφής και την αριστερή βίδα αντίστροφα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού κατά  $\frac{1}{4}$  στροφής.

Εάν ο τάπητας είναι πολύ χαλαρός ή πολύ σφιχτός, θα πρέπει πάλι να τον ρυθμίσετε όπως δείχνουν οι φωτογραφίες.



Για να τεντώσει ο τάπητας



Για να χαλαρώσει ο τάπητας



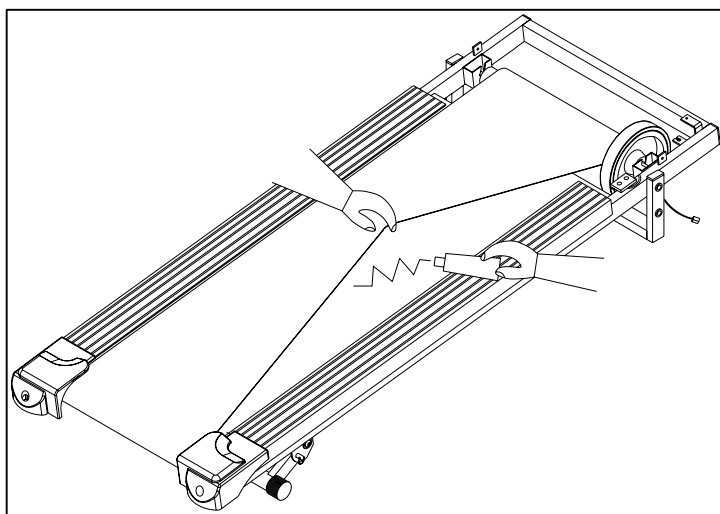
## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

▪ **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.

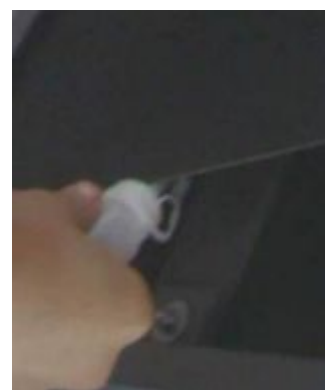
### ▪ **Λίπανση:**

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

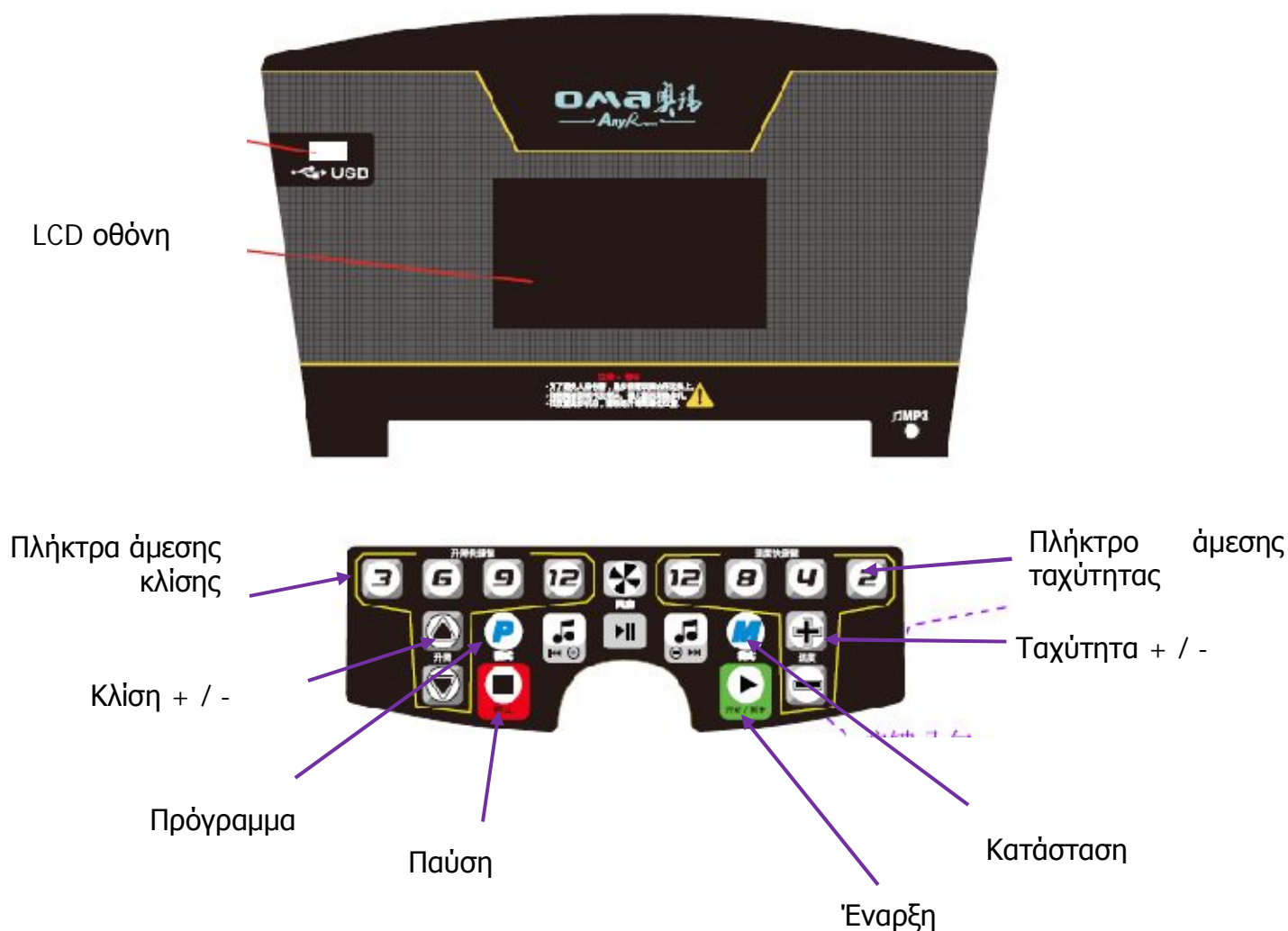


πολύ χαμηλή ταχύτητα. Ο στόχος είναι να απλωθεί καλά το λιπαντικό σε όλο το μήκος και πλάτος του τμήματος. Σκουπίστε με ένα μαλακό πανί εάν υπάρχει υπερβολική λίπανση. Η λίπανση πρέπει να γίνεται σε κρύο τμήμα.

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) ανά 30 ώρες χρήσης, και γ) μετά από παρατεταμένη μη χρήση/ακίνησια του διαδρόμου όπου το λιπαντικό στεγνώνει και πρέπει να ανανεωθεί.



### Οδηγίες χρήσης 5' LCD οθόνης

- "DIS" παράθυρο απόστασης: Εμφανίζει την απόσταση
- "CAL" παράθυρο θερμίδων: Εμφανίζει τις θερμίδες
- "TIME" παράθυρο χρόνου: Εμφανίζει την τιμή του χρόνου
- "INCLINE/PULSE" παράθυρο κλίσης/καρδιακών παλμών: Εμφανίζει την κλίση του τάπητα τρεξίματος & τους καρδιακούς παλμούς
- "SPEED" παράθυρο ταχύτητας: Εμφανίζει την ταχύτητα. Κατά τη διάρκεια επιλογής προγράμματος, εμφανίζει τα προγράμματα: P01-P40, U1-U3 και FAT.

## **Λειτουργίες πλήκτρων**

- "P: PROGRAM" Επιλογή προγράμματος: όταν ο διάδρομος είναι ανενεργός, επιλέξτε από τα προγράμματα P1-P40, U1-U3 & FAT.
- "MODE" Επιλογή κατάστασης. Στο χειροκίνητο πρόγραμμα, μπορείτε να επιλέξετε Αντίστροφη Μέτρηση Χρόνου / Απόστασης / Θερμίδων / Κανονικής κατάστασης. Μπορείτε να επιλέξετε τη μέτρηση FAT όταν είστε σε κατάσταση FAT.
- "START/PAUSE" Επιλογή Εκκίνησης/Διακοπής: όταν ο διάδρομος είναι ανενεργός, πιέστε το START για να ξεκινήσετε. Πιέζοντας το PAUSE σε κατάσταση λειτουργίας, ο διάδρομος σταματά.
- "STOP" Επιλογή Παύσης: Όταν ο διάδρομος είναι σε λειτουργία, τον σταματάτε πιέζοντας αυτό το πλήκτρο.
- "SPEED +" & "SPEED -": Αυξάνει και μειώνει αντίστοιχα την ταχύτητα κατά 0.1 km/h σε κάθε πάτημα. Εάν κρατήσετε παρατεταμένα, η ταχύτητα αυξάνεται ή μειώνεται γοργά.
- "QUICK SPEED" Επιλογή άμεσης ταχύτητας: κατά την προπόνηση, επιλέξτε τα πλήκτρα άμεσης επιλογής ταχύτητας για να ορίσετε γρήγορα την ταχύτητα που θέλετε
- "INCLINE +" & "INCLINE -": Αυξάνει και μειώνει αντίστοιχα την κλίση κατά 1 επίπεδο σε κάθε πάτημα. Εάν κρατήσετε παρατεταμένα, η κλίση αυξάνεται ή μειώνεται γοργά.
- "QUICK INCLINE" Επιλογή άμεσης κλίσης: κατά την προπόνηση, επιλέξτε τα πλήκτρα άμεσης επιλογής κλίσης για να ορίσετε γρήγορα την κλίση που θέλετε
- "FAN" Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση του ανεμιστήρα

## **Μετατροπή μέτρησης μέτρα-μίλια**

- Βγάλτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του. Πιέστε τα PROGRAM και MODE ταυτόχρονα. Η οθόνη εμφανίζει την τιμή "0.6" στην οθόνη της ταχύτητας που σημαίνει ότι μετατρέπει τα χιλιόμετρα σε μίλια
- Βγάλτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του. Πιέστε τα PROGRAM και MODE ταυτόχρονα. Η οθόνη εμφανίζει την τιμή "1.0" στην οθόνη της ταχύτητας που σημαίνει ότι μετατρέπει τα μίλια σε χιλιόμετρα.

## **Προγράμματα - Λειτουργίες**

Προγράμματα που περιλαμβάνονται:

- **Χειροκίνητο πρόγραμμα:** με αντίστροφη μέτρηση χρόνου, απόστασης, θερμίδων
- P1-P40: 40 προκαθορισμένα προγράμματα προπόνησης
- U01-U03: 3 προγράμματα προπόνησης χρήστη
- FAT: λειτουργία λιπομέτρησης

Βάλτε το διάδρομο στην πρίζα, πατήστε το ON και τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στα ρούχα σας. Η οθόνη ενεργοποιείται, ακούγεται ο βομβητής και ο διάδρομος εισέρχεται στο χειροκίνητο πρόγραμμα.

**“Χειροκίνητο” πρόγραμμα:** Πιέζοντας το “MODE”, μπορείτε να επιλέξετε προπόνηση με αντίστροφη μέτρηση σε μία παράμετρο. Οι εργοστασιακές ρυθμίσεις είναι για την ταχύτητα 1.0km/h και για την κλίση 0%.

- **Επιλογή 1:** Μετρώντας προς τα πάνω το χρόνο, την ταχύτητα, τις θερμίδες
- **Επιλογή 2:** Μετρώντας αντίστροφα το χρόνο. Επιλέξτε με τα +/- μεταξύ 5-99 λεπτών, η εργοστασιακή ρύθμιση είναι 30:00.
- **Επιλογή 3:** Μετρώντας αντίστροφα την απόσταση. Επιλέξτε με τα +/- μεταξύ 1.0-99.0km, η εργοστασιακή ρύθμιση είναι 1.0 km.
- **Επιλογή 4:** Μετρώντας αντίστροφα τις θερμίδες. Επιλέξτε με τα +/- μεταξύ 20-990CAL, η εργοστασιακή ρύθμιση είναι 50CAL

Στο χειροκίνητο πρόγραμμα:

- Πιέστε START και ο διάδρομος μετρά αντίστροφα για 5” και ξεκινά με ταχύτητα 1.0km / h
- Πιέστε τα SPEED + / - ή τα πλήκτρα άμεσης επιλογής ταχύτητας για να αυξομειώσετε την ταχύτητα
- Πιέστε τα INCLINE + / - ή τα πλήκτρα άμεσης επιλογής κλίσης για να αυξομειώσετε την κλίση
- Πιέστε το STOP για να σταματήσει η κίνηση του διαδρόμου
- Τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του για να σταματήσει ο διάδρομος άμεσα. Η οθόνη εμφανίζει την ένδειξη E07 και ο βομβητής ηχεί 15 φορές
- Εάν η τιμή των θερμίδων φτάσει το 0, ο διάδρομος επιβραδύνει και σταματά. Η μεσαία οθόνη εμφανίζει την ένδειξη End
- Εάν η τιμή της απόστασης φτάσει το 0, ο διάδρομος επιβραδύνει και σταματά. Η μεσαία οθόνη εμφανίζει την ένδειξη End
- Εάν η τιμή του χρόνου φτάσει το 0, ο διάδρομος επιβραδύνει και σταματά. Η μεσαία οθόνη εμφανίζει την ένδειξη End

**“P1—P40” Προκαθορισμένα προγράμματα:** Μόνο για αντίστροφη μέτρηση. Η οθόνη του χρόνου αναβοσβήνει. Επιλέξτε με τα +/- μεταξύ 5-99 λεπτών, η εργοστασιακή ρύθμιση είναι 30:00.

- Κάθε πρόγραμμα είναι χωρισμένο σε 10 ίσα τμήματα.
- Πιέστε το “STOP/PAUSE” κατά την προπόνηση, για να σταματήσει το μηχάνημα χωρίς να μηδενιστούν οι μετρήσεις.
- Πιέστε το “STOP/PAUSE” ξανά, και ο διάδρομος ξεκινά πάλι με βάση το πρόγραμμα.
- Μόλις ο χρόνος φτάσει στο 0, ο διάδρομος επιβραδύνει ομαλά έως ότου σταματήσει, και η μεσαία οθόνη εμφανίζει την ένδειξη END.
- Σε κάθε περίπτωση, εάν τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος σταματά άμεσα και η οθόνη εμφανίζει μήνυμα E7.

### **Λειτουργία Λιπομέτρησης (BODY FAT) (προαιρετικό)**

Σε κατάσταση ακινησίας, πιέστε το “P” και επιλέξτε “FAT”.

Η οθόνη των θερμίδων εμφανίζει τις κατηγορίες δεδομένων που πρέπει να καταχωρήσετε και η οθόνη της απόστασης εμφανίζει την τιμή κάθε κατηγορίας. Αναλυτικά οι επιλογές είναι:

- F1 Sex: φύλο – 01 (άντρας), 02 (γυναίκα), εργοστασιακή ρύθμιση - 01 (άντρας). Επιλέγετε τιμή με τα πλήκτρα INCLINE + / -.
- F2 Age: ηλικία – εύρος 1 – 99 ετών, εργοστασιακή ρύθμιση – 25. Επιλέγετε τιμή με τα πλήκτρα SPEED + / -.
- F3 Height: ύψος – εύρος 100 – 220 εκ. (39 – 87 ίντσες), εργοστασιακή ρύθμιση - 170 εκ. (68 ίντσες) . Επιλέγετε τιμή με τα πλήκτρα SPEED + / -.
- F4 Weight: βάρος, εύρος 20 – 150 κιλά (44 – 330 rounds), εργοστασιακή ρύθμιση - 70 κιλά (154 rounds) . Επιλέγετε τιμή με τα πλήκτρα SPEED + / -.
- F5 BMI: λίπος – έχετε ολοκληρώσει την καταχώρηση των στοιχείων σας και ξεκινάτε τη λιπομέτρηση. Πρέπει να κρατήσετε και με τα δύο χέρια σας τις χειρολαβές για 8 δευτερόλεπτα, η οθόνη εμφανίζει το BMI

**Παράδειγμα:** Για τους Ασιάτες, BMI κάτω από 18 σημαίνει ότι το άτομο είναι λιποβαρές, μεταξύ 18-24 είναι κανονικό, μεταξύ 25-28 είναι υπέρβαρο, πάνω από 29 είναι παχύσαρκο

Η μέτρηση αυτή να λαμβάνεται υπόψη μόνο ως συγκριτικό δεδομένο μεταξύ των προπονήσεων. Δεν αποτελεί ιατρική μέτρηση.

## **Κλειδί ασφαλείας**

Εάν το κλειδί ασφαλείας φύγει από τη θέση του, η οθόνη εμφανίζει το μήνυμα "E07" και ακούγεται ο βομβητής.

Για να ξεκινήσει οποιαδήποτε λειτουργία ο διάδρομος, πρέπει να το ξαναβάλετε στη θέση του. Όλες οι ενδείξεις φωτίζονται για 2" και η κονσόλα επιστρέφει σε κατάσταση manual start mode

## **Μέτρηση καρδιακών παλμών (HRC)**

Κατά την προπόνηση, κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών συνεχόμενα για έως 30". Η οθόνη PULSE θα εμφανίσει τους καρδιακούς σας παλμούς, εύρος 20 – 200 παλμούς ανά λεπτό.

*Η μέτρηση αυτή να λαμβάνεται υπόψη μόνο ως συγκριτικό δεδομένο μεταξύ των προπονήσεων. Δεν αποτελεί ιατρική μέτρηση.*

## **Πρόγραμμα Χρήστη USER**

- Ο διάδρομος διαθέτει τρία (3) προφίλ χρήστη U1, U2 & U3 που μπορούν να ρυθμιστούν από το χρήστη. Πιέστε το "PROG" για να επιλέξετε U1 – U3 Κυκλικά. Πιέστε "SPEED +/-" ή "INCLINE +/-" για να ορίσετε το εύρος των παραμέτρων της άσκησης (εύρος: 5:00-99:00). Πιέστε το "START" για να ξεκινήσετε.
- Πιέστε "MODE" για να ορίσετε την ταχύτητα και την κλίση για κάθε τμήμα.
- Πιέστε "MODE" για να ορίσετε την ταχύτητα και την κλίση για 10 δικά σας τμήματα προπόνησης. Πιέστε το SPEED +/- για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και το INCLINE +/- για να ρυθμίσετε την κλίση. Πιέστε "MODE" για να ορίσετε το χρόνο άσκησης, η εργοστασιακή ρύθμιση είναι 30'. Πιέστε "START" για να ξεκινήσετε. Το πρόγραμμα που δημιουργήσατε θα αποθηκευτεί.

**Δεδομένα:** Μπορείτε να ορίσετε τις παραμέτρους με τα πλήκτρα "+" & "-" κυκλικά. Πχ το εύρος χρόνου είναι μεταξύ 5:00-99:00. Μόλις φτάσει το 99:00, πιέστε το "+" και επιστρέψετε στο 5:00.

Παράμετρος	εκκίνηση	αρχική	εύρος τιμών	εύρος ενδείξεων
Time (M:S) – χρόνος	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed (KM/h) - ταχύτητα	0.0	N/A	N/A	1.0–16.0km/h
Incline - κλίση	0	N/A	N/A	0–12
Distance (Km) - απόσταση	0.0	1.00	1.0–99.9	0.0–99.9
Calorie (Kilocalorie) - θερμίδες	0	50	20–990	0–999

### **Λειτουργία ERP**

- Εάν ο διάδρομος δεν δεχτεί κάποια εντολή για 4,5' συνεχόμενα λεπτά, μπαίνει αυτόματα σε κατάσταση ERP για εξοικονόμηση ενέργειας. Επανέρχεται μόλις πατήσετε οποιοδήποτε πλήκτρο.
- Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το MODE για 3". Η οθόνη εμφανίζει την ένδειξη 2222 και η κατάσταση ERP ακυρώνεται.

### **Πίνακας Προγραμμάτων Ταχύτητας** - Κάθε πρόγραμμα διαιρείται σε 10 ίσα τμήματα

SECT.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	SPEED	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	SPEED	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	INCLINE	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	SPEED	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	INCLINE	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	SPEED	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	INCLINE	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	SPEED	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	INCLINE	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	INCLINE	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	SPEED	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	INCLINE	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	SPEED	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	INCLINE	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0



P15	SPEED	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	INCLINE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	SPEED	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	SPEED	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	SPEED	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	SPEED	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	INCLINE	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	SPEED	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	INCLINE	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	SPEED	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	SPEED	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	SPEED	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	SPEED	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	SPEED	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	SPEED	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	SPEED	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	SPEED	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	SPEED	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	SPEED	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	SPEED	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	SPEED	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	SPEED	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	INCLINE	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	SPEED	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	INCLINE	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0
P37	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P38	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P39	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P40	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0

## ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Πρόβλημα	Πιθανή αιτία	Λύση
Ο διάδρομος δεν λειτουργεί	Ο διάδρομος δεν είναι στην πρίζα	Βάλτε το καλώδιο ρεύματος στην πρίζα
	Το κλειδί ασφαλείας δεν είναι σωστά τοποθετημένο	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας σωστά στη θέση του
	Ο μετασχηματιστής δεν είναι σωστά στη θέση του ή είναι ελαττωματικός	Τοποθετήστε σωστά στη θέση του το μετασχηματιστή ή αντικαταστήστε τον
Ο διάδρομος σταματά ξαφνικά	Το κλειδί ασφαλείας βγήκε από τη θέση του	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας ξανά στη θέση του
	Πρόβλημα στο σύστημα	Καλέστε τον τεχνικό τμήμα της αντιπροσωπείας
Προβληματικό κλειδί ασφαλείας	Το κλειδί ασφαλείας έχει καταστραφεί	Αντικαταστήστε το κλειδί ασφαλείας
	Το κλειδί ασφαλείας δεν λειτουργεί	Αντικαταστήστε την κονσόλα/την καλωδίωση/την πλακέτα.
E1	Το καλώδιο σύνδεσης είναι χαλαρό ή ελαττωματικό	Τοποθετήστε σωστά το καλώδιο σύνδεσης ή αντικαταστήστε το
	Η κονσόλα είναι ελαττωματική	Αντικαταστήστε την κονσόλα
	Ο μετασχηματιστής είναι ελαττωματικός	Αντικαταστήστε το μετασχηματιστή
	Η πλακέτα είναι ελαττωματική	Αντικαταστήστε την πλακέτα
E2	Το μοτέρ ή/και το καλώδιο μοτέρ είναι ελαττωματικά	Αντικαταστήστε το μοτέρ ή/και το καλώδιο μοτέρ
	Το καλώδιο σύνδεσης μεταξύ του μοτέρ και της πλακέτας είναι χαλαρό ή ελαττωματικό	Τοποθετήστε σωστά το καλώδιο σύνδεσης ή αντικαταστήστε την πλακέτα
E3	Ο αισθητήρας ταχύτητας δεν έχει τοποθετηθεί σωστά	Τοποθετήστε σωστά τον αισθητήρα ταχύτητας
	Ο αισθητήρας ταχύτητας είναι ελαττωματικός	Αντικαταστήστε τον αισθητήρα ταχύτητας
	Το καλώδιο σύνδεσης μεταξύ του αισθητήρα ταχύτητα και της πλακέτας είναι χαλαρό	Τοποθετήστε σωστά το καλώδιο σύνδεσης
	Η πλακέτα είναι ελαττωματική	Αντικαταστήστε την πλακέτα
E5	Η πλακέτα είναι ελαττωματική	Αντικαταστήστε την πλακέτα
	Το μοτέρ είναι ελαττωματικό	Αντικαταστήστε το μοτέρ
E7	Το κομπιούτερ δεν μπορεί να ανιχνεύσει το σήμα του κλειδιού ασφαλείας	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας σωστά στη θέση του
Δεν υπάρχει ένδειξη καρδιακού παλμού	Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών δεν είναι σωστά συνδεδεμένος ή το καλώδιο είναι ελαττωματικό	Τοποθετήστε σωστά το καλώδιο ή αντικαταστήστε το
	Η καλωδίωση είναι ελαττωματική	Αντικαταστήστε την κονσόλα
Η οθόνη δεν εμφανίζει ενδείξεις	Η πλακέτα είναι χαλαρά βιδωμένη	Βιδώστε επαρκώς
	Η κονσόλα είναι ελαττωματική	Αντικαταστήστε την κονσόλα



**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 βελτιώνετε, 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.

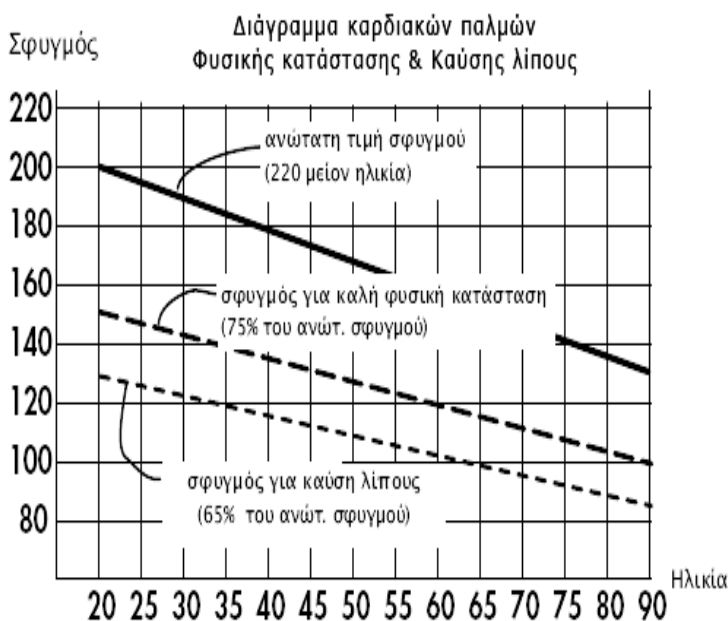
### **Παράδειγμα:**

- 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:
  - ο καθημερινή προπόνηση: 10 λεπτά
  - ο 2-3 x εβδομάδα: 30 λεπτά
  - ο 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](mailto:sales@powerforce.gr)

Επισκεφθείτε μας στα:

[www.powerforce.gr](http://www.powerforce.gr)  
[www.diadora-fitness.gr](http://www.diadora-fitness.gr)  
[www.fitness-rent.gr](http://www.fitness-rent.gr)