

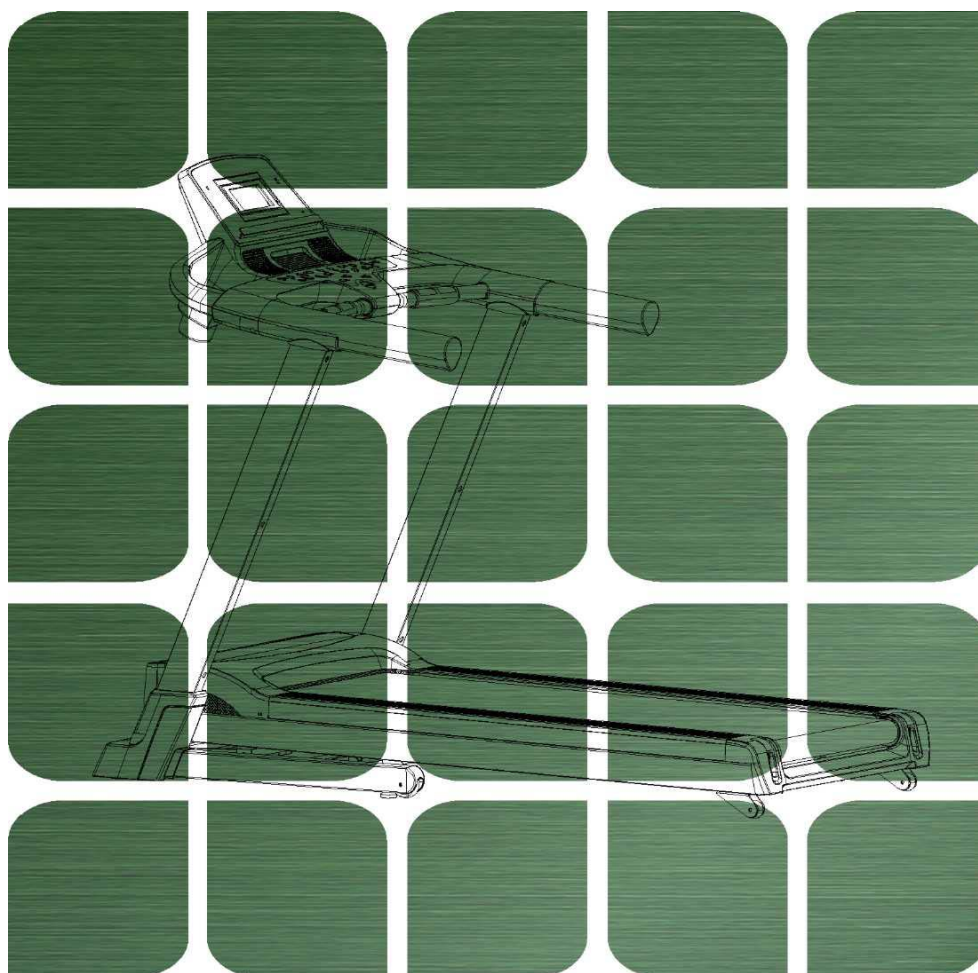
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



DIADORA

Διάδρομος γυμναστικής

**Treadmill
EXCESS 11.2**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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

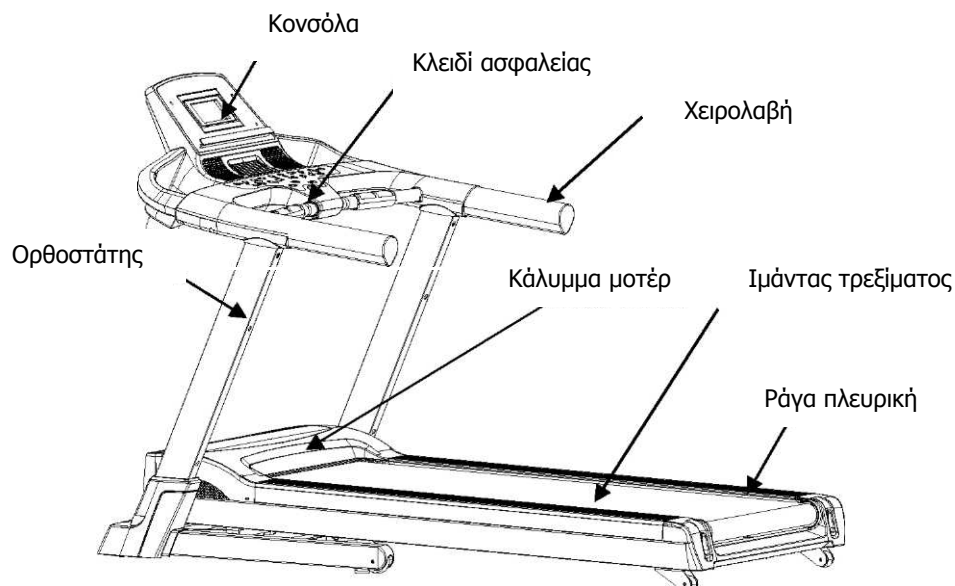
τους και ενδέχεται να υπάρξουν αλλοιώσεις στις ενδείξεις τιμών του οργάνου.

- 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

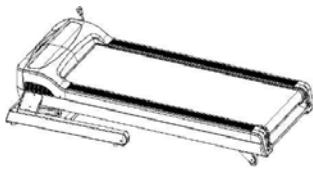
συναρμολόγηση, βιδώστε οριστικά και δυνατά όλες τις ενώσεις. Βίδες ή άλλα συνδετικά υλικά που τοποθετήθηκαν και στη συνέχεια ξεβιδώθηκαν πριν ή μετά την έναρξη χρήσης του μηχανήματος δεν θεωρούνται πλέον ασφαλή (καταστροφή των σπειρωμάτων τους κλπ.) και πρέπει να αντικαθίστανται με νέα.

- 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.

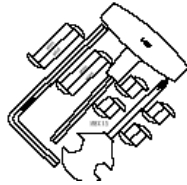
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



ΤΜΗΜΑΤΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ



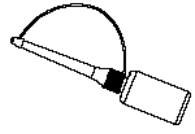
Σκελετός κεντρικός



Σετ βίδες & εργαλεία



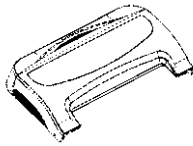
Κλειδί ασφαλείας



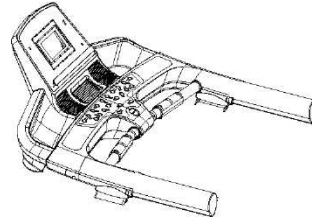
Σιλικόνη



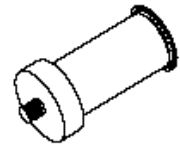
Εγχειρίδιο χρήσης



Κάλυμμα μοτέρ



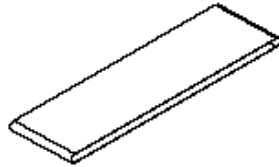
Κονσόλα



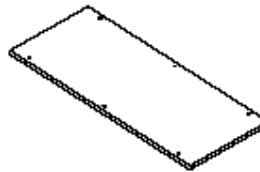
Μοτέρ



Ιμάντας μοτέρ



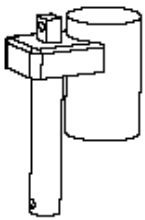
Ιμάντας τρεξιματος



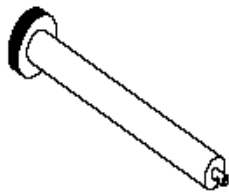
Δάπεδο τρεξιματος



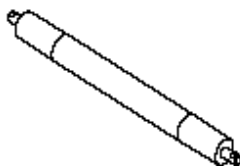
Πλευρική ράγα



Μοτέρ κλίση



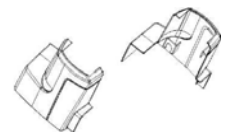
Ράουλο εμπρός



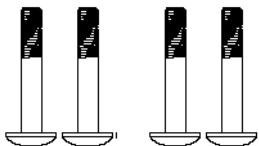
Ράουλο πίσω



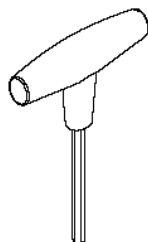
Κάλυμμα πίσω



Κάλυμμα πατήματος



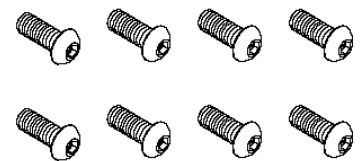
Βίδα allen * 4τμχ
(M8X60X20)



Κλειδί T



Κλειδί allen



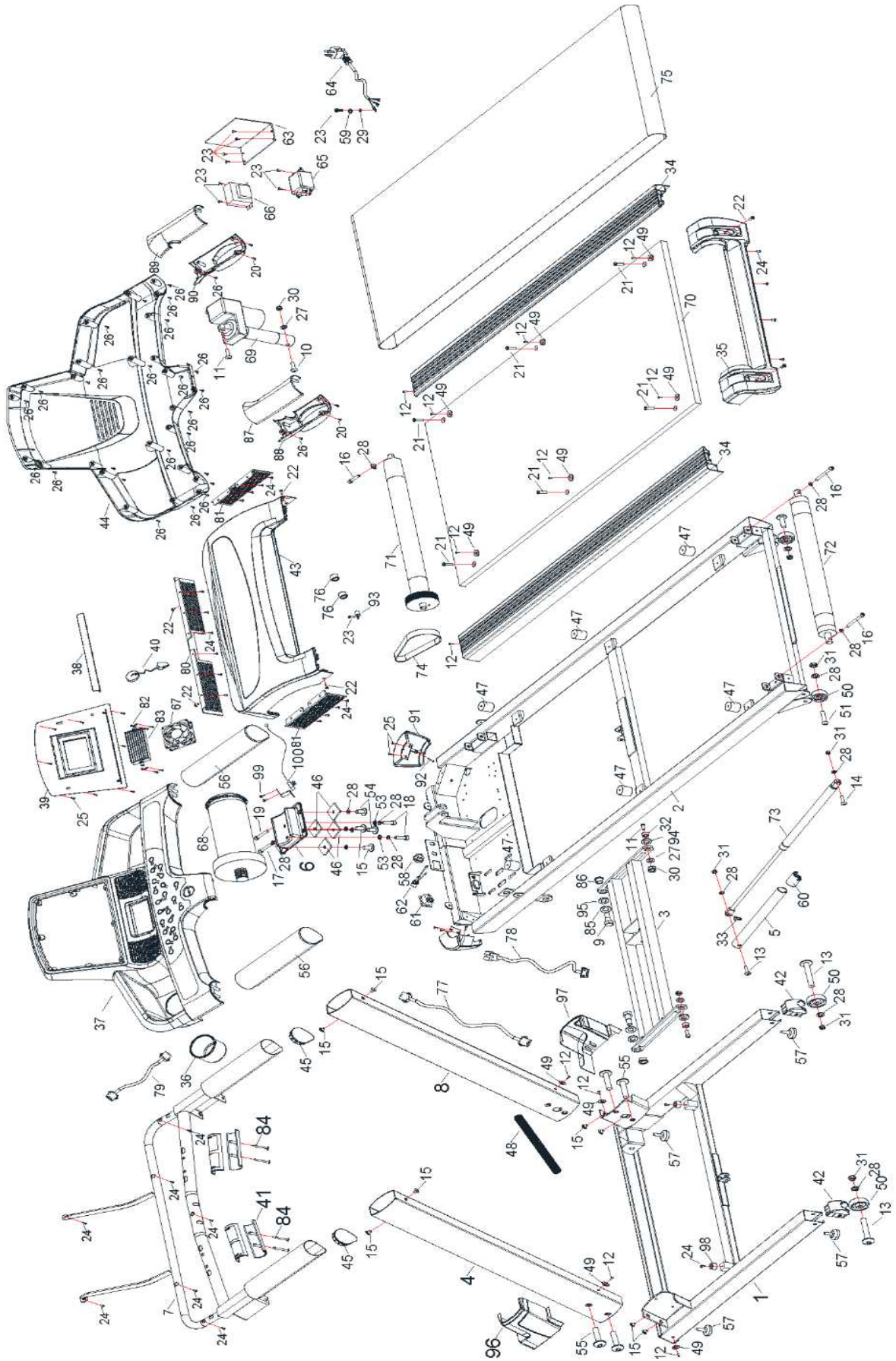
Βίδα allen *8 (M8X15)

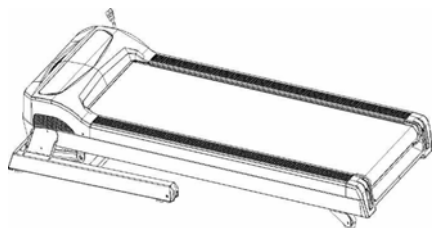
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

A/A	Περιγραφή	Q
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Incline frame	1
4	Upright post (left)	1
5	Ezfit linking parts	1
6	Motor base frame	1
7	Console frame	1
8	Upright post (right)	1
9	Hex half thread screw M12x<t>14*35x19	2
10	Allen C.K.S. half thread screw M10x65x20	1
11	Allen C.K.S. half thread screw M10x35x20	3
12	Philips self-tapping screw ST4x15	12
13	Allen C.K.S. half thread screw M8x50x20	3
14	Allen C.K.S. half thread screw M8x30x20	1
15	Allen C.K.S. full thread screw M8*15	10
16	Allen socket full thread screw M8x75	3
17	Hex full thread screw M8x75	1
18	Allen socket full thread screw M8x15	2
19	Bolt welding M8x65	1
20	Philips C.K.S. self-tapping screw ST3x15	4
21	Philips full thread screw M6x30x<t>16	6
22	Philips C.K.S. screw M5x10	6
23	Philips C.K.S. screw M4x10	9
24	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x16	33
25	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x12	12
26	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x16	30
27	Flat washer<t>10	3
28	Flat washer<t>8	16
29	Lock washer<t>5	4
30	Hex self-locking nut M10	3
31	Hex self-locking nut M8	6
32	Powder metallurgy set<t>17x<t>10x14	2
33	Spring	1
34	Side rail	2
35	End cap	1
36	Bottle	1
37	Console housing	1
38	IPAD pallets	1
39	Screen board	1
40	Safety key	1
41	Handle pulse	2
42	Curved pipe plug 40x60	2
43	Cover	1
44	Back cover	1
45	Droplets pipe plug	2
46	Motor base cushion	4
47	Taper cushion	6
48	Wire protector	1
49	Side rail guider	10
50	Wheel	4
51	Allen C.K.S. half thread screw M8x40x20	2
52	Spring washer<t>5	3

53	Spring washer<t>8	2
54	Hex full thread screw M8x20	2
55	Allen C.K.S. half thread screw M8x60x20	4
56	Foam grip	2
57	Feet pad	4
58	Power cord buckle	1
59	Spring washer<t>5	3
60	Tube plug	
61	Switch	
62	Fuse(with wire)	
63	Controller	
64	Power cord	
65	Filter	
66	Speed sensor	
67	Fan	
68	Motor	
69	Incline motor	
70	Running deck	
71	Front roller	
72	Rear roller	
73	Cylinder	
74	Motor belt	
75	Running belt	
76	Magnetic nng<P36X<P22X15	
77	Upright post wire	
78	Controller wire	
79	Console wire	
80	Front board of motor cover	
81	Side board of motor cover	2
82	Arch clamp	2
83	Outlet	
84	Philips self-tapping screw ST3x25	4
85	Flat washer014	2
86	Powder metallurgy setO24x019xO14x14x3	2
87	Handlebar cover (Upper /L)	1
88	Handlebar cover (Down/L)	1
89	Handlebar cover (Upper /R)	1
90	Handlebar cover (Down/R)	1
91	Front cover	2
92	Philips C.K.S. self-tapping screw SI4x30	2
93	Cable guider	2
94	Plastic flat washer Q25xQ18xt3.0	2
95	Plastic flat washer <P26x<P20xt5.0	2
96	Foot cover (Left)	1
97	Foot cover (Right)	1
98	Feet pad	2
99		2
100	Speed sensor	1

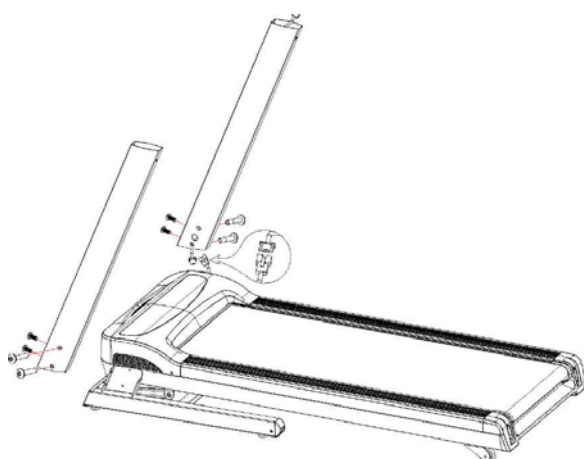
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ





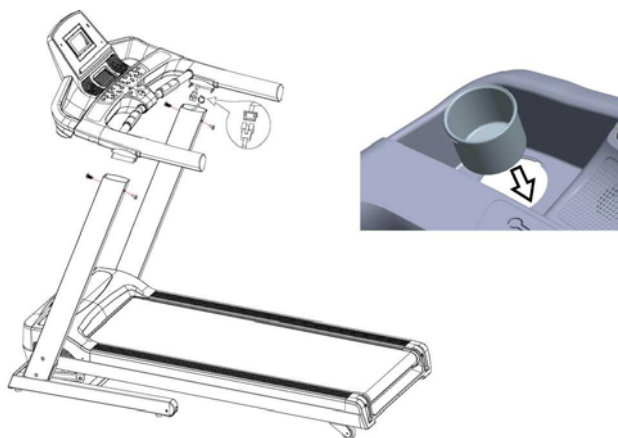
Βήμα 1

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



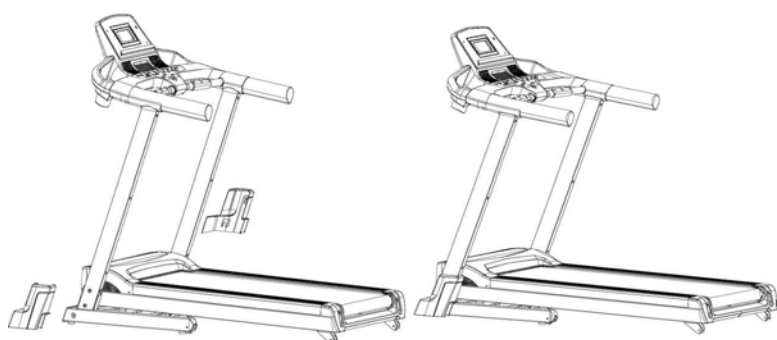
Βήμα 2

- Τοποθετήστε τον ορθοστάτη στον κεντρικό σκελετό
- Πριν βιδώσετε, πρέπει να συνδέσετε το καλώδιο σύνδεσης
- Ασφαλίστε χαλαρά προς το παρόν με το κλειδί allen και τις βίδες allen M8X15 και M8X60



Βήμα 3

- Περάστε το καλώδιο επικοινωνίας μέσα από την ειδική δεξιά υποδοχή της κονσόλας όπως φαίνεται στο σχέδιο.
- Τοποθετήστε την κονσόλα επάνω στον ορθοστάτη.
- Στερεώστε σφιχτά με βίδες 4 * βίδα allen M8X15.
- Τοποθετήστε το δοχείο στην ειδική υποδοχή.

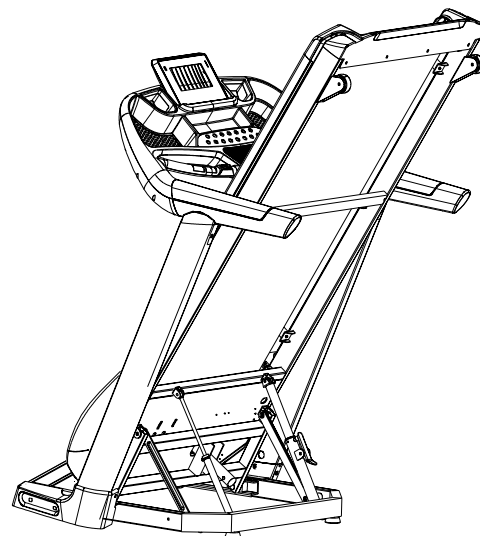


Βήμα 4

- Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.
- Τοποθετήστε τα καλύμματα πατήματος όπως φαίνεται στο σχέδιο.

ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

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

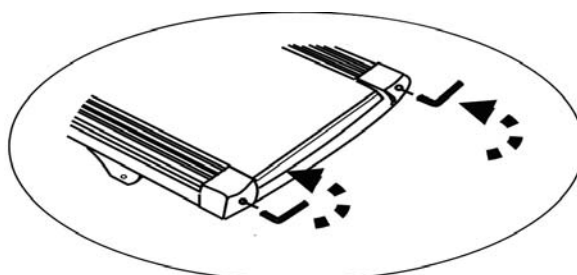
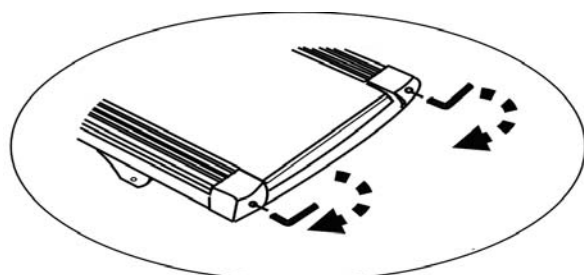


ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΑΠΗΤΑ

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.

- 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 κλίνει προς τα αριστερά: περιστρέψτε την αριστερή βίδα με το κλειδί Allen προς την αντίθετη 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.



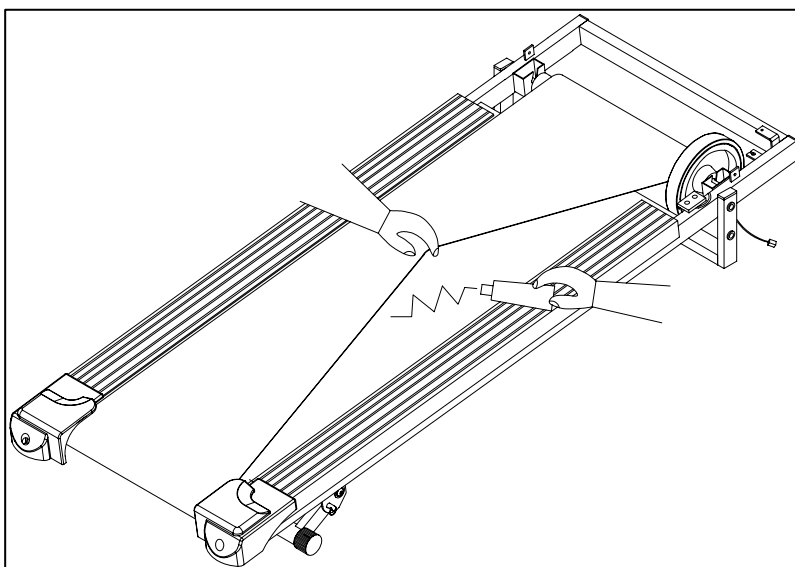
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

▪ **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:**

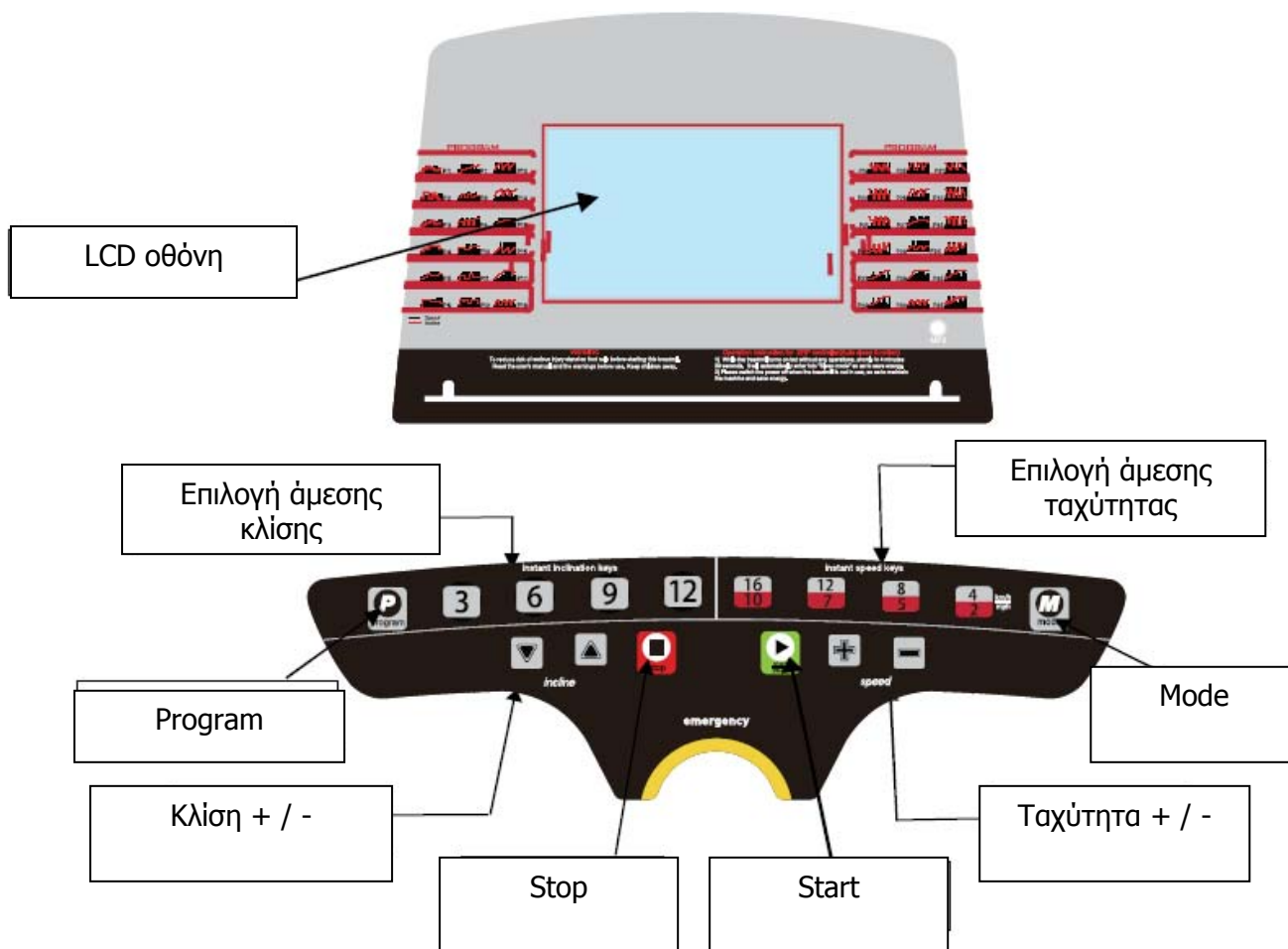
ο Για να μην υπάρχουν τριβές και δυσκολία κατά την κύλιση μεταξύ του ιμάντα τρεξίματος και της σανίδας, πρέπει να χρησιμοποιείτε ειδικό σπρέι σιλικόνης για διαδρόμους γυμναστικής. Ανασηκώνετε τις πλαϊνές άκρες του ιμάντα κύλισης διαδοχικά αριστερά και δεξιά και ψεκάζετε με το σπρέι την περιοχή. Όταν 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 50 ώρες χρήσης ανάλογα με τη χρήση που γίνεται, και **γ)** μετά από παρατεταμένη μη χρήση/ακινησία του διαδρόμου όπου το λιπαντικό στεγνώνει και πρέπει να ανανεωθεί.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ



1 Computer

- 1.1 P0: USER πρόγραμμα προπόνησης χρήστη, P1-P36: προκαθορισμένα προγράμματα προπόνησης, U01-U03: προγράμματα προπόνησης χρήστη, FAT: λειτουργία λιπομέτρησης
- 1.2 7" LCD οθόνη
- 1.3 Ταχύτητα: 1.0-20.0km/h
- 1.4 Κλίση: 0-15%
- 1.5 HRC (προαιρετικό): πρόγραμμα ελέγχου καρδιακών παλμών

2 Οδηγίες χρήσης LCD οθόνης

- 2.1 "DISTANCE" παράθυρο απόστασης: Εμφανίζει την απόσταση, από 0.00 - 99.9 (KM)
- 2.2 "CALORIES" παράθυρο θερμίδων: Εμφανίζει τις θερμίδες, από 0.0-999 (C)
- 2.3 "TIME" παράθυρο χρόνου: Εμφανίζει την τιμή του χρόνου, από 0:00-99.59 (MIN)
- 2.4 "SPEED" παράθυρο ταχύτητας: Εμφανίζει την ταχύτητα, από 1.0- 20.0(KM/H)
- 2.5 "PULSE" παράθυρο καρδιακών παλμών: Εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς
- 2.6 "INCLINE" παράθυρο κλίσης: Εμφανίζει την κλίση του τάπητα τρεξίματος, από 0 - 15%
- 2.7 "PACE" παράθυρο αντίστροφης μέτρησης: Εμφανίζει την αντίστροφη μέτρηση

3 Λειτουργίες πλήκτρων

3.1 "PROG" Επιλογή προγράμματος: όταν ο διάδρομος είναι ανενεργός, επιλέξτε από τα P0-P36, U1-U3 & FAT.

3.2 "MODE" Επιλογή κατάστασης όταν ο διάδρομος είναι ανενεργός. Στο πρόγραμμα P0, μπορείτε να επιλέξετε Αντίστροφη Μέτρηση Χρόνου / Θερμίδων / Απόστασης / Κανονικής κατάστασης. Η εργοστασιακή επιλογή χρόνου για τα P1-P36 είναι 30'

3.3 "START/PAUSE" Επιλογή Εκκίνησης/Διακοπής: όταν ο διάδρομος είναι ανενεργός, πιέστε το START για να ξεκινήσετε. Πιέζοντας το START σε κατάσταση λειτουργίας, ο διάδρομος σταματά

3.4 "STOP" Επιλογή Παύσης: Όταν ο διάδρομος είναι σε λειτουργία, τον σταματάτε πιέζοντας αυτό το πλήκτρο μία φορά. Ακόμη, εάν η οθόνη εμφανίζει μήνυμα σφάλματος ERR, το προσπερνάτε πιέζοντας το STOP. Επίσης, πατώντας το STOP δύο φορές, ο διάδρομος σταματά άμεσα

3.5 "SPEED +": Αυξάνει την ταχύτητα κατά την προπόνηση. Αυξάνει την παράμετρο κατά τη λιπομέτρηση

3.6 "SPEED -": Μειώνει την ταχύτητα κατά την προπόνηση. Μειώνει την παράμετρο κατά τη λιπομέτρηση

3.7 "QUICK SPEED" Επιλογή άμεσης ταχύτητας: κατά την προπόνηση, επιλέξτε τα πλήκτρα 4, 8, 12 & 16 για να ορίσετε γρήγορα την ταχύτητα που θέλετε

3.8 "INCLINE +": Αυξάνει την κλίση του διαδρόμου

3.9 "INCLINE -": Μειώνει την κλίση του διαδρόμου

3.10 "QUICK INCLINE" Επιλογή άμεσης κλίσης: κατά την προπόνηση, τα πλήκτρα 3, 6, 9 & 12 για να ορίσετε γρήγορα την κλίση που θέλετε

4 Κλειδί ασφαλείας

Εάν το κλειδί ασφαλείας φύγει από τη θέση του, η οθόνη εμφανίζει το μήνυμα "E-07" και ακούγεται ο βομβητής. Πρέπει να το επαναφέρετε στη θέση του. Όλες οι ενδείξεις φωτίζονται για 2" και η κονσόλα επιστρέφει σε κατάσταση manual start mode

5 Ξεκινώντας

5.1 Τοποθετήστε το διάδρομο στην πρίζα και πιέστε το "ON". Η οθόνη φωτίζεται και ακούγεται σύντομος ήχος

5.2 Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη σωστή θέση. Η οθόνη LCD φωτίζεται και ακούγεται ο βομβητής. Ο διάδρομος εμφανίζει την κατάσταση P0 Normal Mode

5.3 Πιέστε το "PROG" για να επιλέξετε το πρόγραμμα που επιθυμείτε P0-P36, U01, U02, U03 & FAT.

a) "P0" πρόγραμμα Χρήστη-User: Πιέζοντας το "MODE", μπορείτε να επιλέξετε ένα από τέσσερα προγράμματα προπόνησης. Μπορείτε να επιλέξετε ταχύτητα και κλίση. Οι εργοστασιακές ρυθμίσεις είναι για την Ταχύτητα 1.0km/h και την Κλίση 0%

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

b) "P1—P36" Προκαθορισμένα προγράμματα. Μόνο για αντίστροφη μέτρηση Χρόνου. Επιλέξτε με τα +/- μεταξύ 5-99 λεπτών, η εργοστασιακή ρύθμιση είναι 30:00. Πιέστε "MODE" για επιστροφή στην εργοστασιακή ρύθμιση

c) "FAT" Μέτρηση σωματικού λίπους σε κατάσταση ακινησίας του διαδρόμου

5.4 Πιέζοντας το "START", η οθόνη μπαίνει σε αντίστροφη μέτρηση για 5". Φτάνοντας στο 1, ο διάδρομος ξεκινά μαλακά.

a) Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πιέστε +/- και το πλήκτρο επιλογής άμεσης ταχύτητας, για να αυξομειώσετε την ταχύτητα

b) Στα προγράμματα P1—P36, η Ταχύτητα και η Κλίση είναι διαιρεμένες σε 12 τμήματα ίσου χρόνου. Η Ταχύτητα που θα έχετε επιλέξει θα ισχύσει για το πρώτο τμήμα. Πριν προχωρήσετε στο επόμενο, ο βομβητής ηχεί 3 φορές. Στο τέλος των 12 τμημάτων, ο βομβητής ηχεί παρατεταμένα και ο διάδρομος σταματά

c) Πιέστε το "START" κατά την προπόνηση, για να σταματήσει το μηχάνημα. Εάν το πατήσετε ξανά, ο διάδρομος ξεκινά πάλι συνεχίζοντας τις μετρήσεις από εκεί που τις είχε σταματήσει.

5.5 Πιέστε το "STOP" κατά την προπόνηση και ο διάδρομος θα σταματήσει αργά. Οι ενδείξεις επιστρέφουν στην αρχική κατάσταση

5.6 Πιέστε τα "INCLINE +/-" ή το πλήκτρο επιλογής άμεσης κλίσης, για να αυξομειώσετε την κλίση

5.7 Σε κάθε περίπτωση, εάν τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος σταματά, η οθόνη εμφανίζει μήνυμα E-07 και ακούγεται ο βομβητής

5.8 Ο διάδρομος θα πρέπει να βρίσκεται πάντα υπό την επίβλεψη ενηλίκου ατόμου. Εάν συμβεί οτιδήποτε απρόοπτο, ο διάδρομος σταματά, εμφανίζει μήνυμα σφάλματος ERR και ακούγεται ο βομβητής

5.9 Όταν εμφανιστεί μήνυμα λάθους ERR, πιέστε το "STOP" για τη διαγραφή του

Πρόγραμμα Λιπομέτρησης (BODY FAT) (προαιρετικό)

5.10 Σε κατάσταση ακινησίας, πιέστε το "PROG" και επιλέξτε "FAT". Πιέστε το "MODE" για να καταχωρήσετε τα στοιχεία σας:

- A)** F1 Sex: φύλο – 1 (άντρας), 2 (γυναίκα), εργοστασιακή ρύθμιση - 1 (άντρας)
 - B)** F2 Age: ηλικία – εύρος 1 – 99 ετών, εργοστασιακή ρύθμιση - 25
 - C)** F3 Height: ύψος – εύρος 100 – 220 εκ. (39 – 87 ίντσες), εργοστασιακή ρύθμιση - 170 εκ. (67 ίντσες)
 - D)** F4 Weight: βάρος, εύρος 20 – 150 κιλά (44 – 330 pounds), εργοστασιακή ρύθμιση - 70 κιλά (154 pounds)
 - E)** 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

6 Μετατροπή μέτρησης μέτρα-μίλια

6.1 Βγάλτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του. Πιέστε τα PROGRAM και MODE ταυτόχρονα. Η οθόνη εμφανίζει την τιμή "M" που σημαίνει ότι μετατρέπει τα χιλιόμετρα σε μίλια

6.2 Βγάλτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του. Πιέστε τα PROGRAM και MODE ταυτόχρονα. Η οθόνη εμφανίζει την τιμή "KM" που σημαίνει ότι μετατρέπει τα μίλια σε χιλιόμετρα.

7 Πρόγραμμα Χρήστη USER

Ο διάδρομος διαθέτει τρία (3) προφίλ χρήστη USER01, USER02 & USER03 που μπορούν να ρυθμιστούν από το χρήστη. Πιέστε το "PROG" για να επιλέξετε U01 – U03. Πιέστε "MODE" για να ορίσετε τις παραμέτρους. Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει τα δικά του προσωπικά 10 τμήματα ταχύτητας και κλίσης. Το πρόγραμμα που θα δημιουργηθεί σώζεται για χρήση στο μέλλον.

8 Λειτουργία ανεμιστήρα (προαιρετικό):

- Ο ανεμιστήρας τίθεται σε λειτουργία μόλις πιέσετε το πλήκτρο του ανεμιστήρα.
- Ο ανεμιστήρας τίθεται εκτός λειτουργίας μόλις πιέσετε ξανά το πλήκτρο του ανεμιστήρα.

9 Κατάσταση Αναμονής του διαδρόμου

- Εάν η οθόνη εμφανίζει μήνυμα ERP, σημαίνει ότι βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής μετά από την τελευταία χρήση του πριν από 4,5'.
- Ο διάδρομος ενεργοποιείται ξανά πατώντας οποιοδήποτε πλήκτρο.
- Εάν πιέσετε το MODE για 3" όταν η οθόνη δείχνει 2222, τότε η κατάσταση ERP ακυρώνεται.

▪

Εάν πιέσετε το MODE για 3΄΄ξανά, η οθόνη δείχνει 1111 και ο διάδρομος μπαίνει σε κατάσταση ERP.

10 Πρόγραμμα ελέγχου καρδιακών παλμών (HRC) (προαιρετικό)

1 Ορισμός: το πρόγραμμα HRC είναι ένα πρόγραμμα ταχύτητας που κρατά τους καρδιακούς παλμούς εντός των ορίων που έχετε επιλέξει.

2 Η εργοστασιακή ρύθμιση χωρίζεται σε τρεις (3) ομάδες. HRC1, HRC2, HRC3 αντίστοιχα για 9km/h, 11km/h και 13 km/h

3 Από το "PROG" επιλέξτε το HRC, στη συνέχεια το "MODE" για επιβεβαίωση και μετά το "SPEED" για να ορίσετε τις παραμέτρους

A) Ηλικία: τιμές μεταξύ 15-80 ετών, εργοστασιακή ρύθμιση – 25 ετών

B) Στόχος καρδιακών παλμών: 220 μείον ηλικία επί 0.6

C) Εύρος διόρθωσης στόχου καρδιακών παλμών: 80 - 180

D) Χρόνος: 5 – 99΄, εργοστασιακή ρύθμιση – 30΄

11 Αλλαγή Ταχύτητας:

A) Το πρόγραμμα μετρά τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη ανά 30 ΄΄

B) Όταν οι παλμοί του χρήστη είναι λιγότεροι από το στόχο κατά 30 παλμούς/λεπτό, τότε η ταχύτητα αυξάνεται κατά 2.0km/h

C) Όταν οι παλμοί του χρήστη είναι λιγότεροι από το στόχο κατά 6-29 παλμούς/λεπτό, τότε η ταχύτητα αυξάνεται κατά 1.0km/h

D) Όταν οι παλμοί του χρήστη είναι περισσότεροι από το στόχο κατά 30 παλμούς/λεπτό, τότε η ταχύτητα μειώνεται κατά 2.0km/h

E) Όταν οι παλμοί του χρήστη είναι περισσότεροι από το στόχο κατά 6-29 παλμούς/λεπτό, τότε η ταχύτητα μειώνεται κατά 1.0km/h

F) Όταν οι παλμοί του χρήστη είναι περισσότεροι/λιγότεροι από το στόχο κατά 0-5 παλμούς/λεπτό, τότε η ταχύτητα δεν αλλάζει

5 Ο διάδρομος επιβραδύνει έως την χαμηλότερη ταχύτητα εντός 20 ΄΄, διατηρεί αυτή την ταχύτητα για 15΄΄ και μετά σταματά όταν:

A) Δεν λάβει ένδειξη καρδιακού παλμού για περισσότερο από 1΄

B) Οι καρδιακοί παλμοί ελαττωθούν στην χαμηλότερη ταχύτητα

C) Οι καρδιακοί παλμοί είναι περισσότεροι από 220 μείον ηλικία

6 Δεν μπορείτε να ορίσετε ταχύτητα χαμηλότερη από την ελάχιστη ταχύτητα του διαδρόμου (1km/h)

7 Η κλίση δεν ρυθμίζεται με βάση τους καρδιακούς παλμούς, μόνο χειροκίνητα

8 Η αρχική ταχύτητα είναι 1km/h και μπορεί να αλλαχθεί μετά από 1 λεπτό προπόνησης

Πίνακας Προγραμμάτων Ταχύτητας

PROG	SEG CLS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8

P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12

ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Πρόβλημα	Πιθανή αιτία	Λύση
Ο διάδρομος δεν λειτουργεί	Δεν είναι συνδεδεμένος στην πρίζα	Βάλτε το διάδρομο στην πρίζα
	Το κλειδί ασφαλείας δεν είναι στη θέση του	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του
	Ο μετασχηματιστής δεν έχει συνδεθεί σωστά ή είναι χαλασμένος	Συνδέστε σωστά το μετασχηματιστή ή αντικαταστήστε τον
	Κομμένα καλώδια παροχής ρεύματος	Ελέγξτε τον πίνακα ελέγχου και το καλώδιο ρεύματος
	Το κουμπί λειτουργίας του διαδρόμου δεν είναι αναμμένο	Ανάψτε το κουμπί λειτουργίας του διαδρόμου
Ο ιμάντας τρεξίματος δεν κινείται ομαλά	Ο ιμάντας τρεξίματος χρειάζεται λάδωμα με το ειδικό σπρέυ σιλικόνης	Λιπάνετε τον ιμάντα τρεξίματος όπως αναφέρεται στις οδηγίες
	Ο ιμάντας είναι πολύ σφικτός	Ρυθμίστε σωστά τον ιμάντα τρεξίματος όπως αναφέρεται στις οδηγίες
Ο ιμάντας γλιστράει	Ο ιμάντας είναι πολύ χαλαρός	Ρυθμίστε σωστά τον ιμάντα όπως αναφέρεται στις οδηγίες
	Ο ιμάντας μοτέρ είναι πολύ χαλαρός	Ρυθμίστε σωστά τον ιμάντα μοτέρ
Ο διάδρομος σταματά ξαφνικά	Το κλειδί ασφαλείας βγήκε από τη θέση του	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας ξανά στη θέση του
	Πρόβλημα στα ηλεκτρονικά μέρη	Καλέστε το τεχνικό τμήμα της αντιπροσωπείας
Το κλειδί ασφαλείας είναι χαλασμένο	Το κλειδί ασφαλείας έχει καταστραφεί	Αντικαταστήστε το κλειδί ασφαλείας
	Το κλειδί ασφαλείας δεν λειτουργεί	Αντικαταστήστε: τη βάση του κλειδιού και το καλώδια / την πλακέτα / το κομπιούτερ
E1	Το καλώδιο σύνδεσης είναι χαλαρό ή ελαττωματικό	Τοποθετήστε σωστά το καλώδιο σύνδεσης ή αντικαταστήστε το
	Η κονσόλα έχει χαλάσει	Αλλάξτε την κονσόλα
	Ο μετασχηματιστής έχει χαλάσει	Αλλάξτε το μετασχηματιστή
	Το μοτέρ έχει χαλάσει	Αλλάξτε το ρυθμιστή
E2	Χαλαρό ή χαλασμένο καλώδιο μοτέρ ή χαλασμένο μοτέρ	Τοποθετήστε σωστά το καλώδιο του μοτέρ ή αντικαταστήστε το μοτέρ
	Χαλαρό ή χαλασμένο καλώδιο μοτέρ ή χαλασμένος ελεγκτής	Αντικαταστήστε τον ελεγκτή
E3	Ο αισθητήρας ταχύτητας δεν έχει τοποθετηθεί σωστά	Τοποθετήστε σωστά τον αισθητήρα ταχύτητας
	Ο αισθητήρας ταχύτητας είναι χαλασμένος	Αντικαταστήστε τον αισθητήρα ταχύτητας
	Ο αισθητήρας ταχύτητας και ο ελεγκτής δεν	Ενώστε σωστά
	Χαλασμένος ελεγκτής	Αντικαταστήστε τον ελεγκτή
E5	Χαλασμένος ελεγκτής	Αντικαταστήστε τον ελεγκτή
	Χαλασμένο μοτέρ	Αντικαταστήστε το μοτέρ
E7	Χαλασμένο κλειδί ασφαλείας	Αντικαταστήστε το κλειδί ασφαλείας
Το μηχάνημα δεν λαμβάνει καρδιακό σφυγμό	Ο αισθητήρας καρδιακών παλμών δεν είναι σωστά συνδεδεμένος ή το καλώδιο είναι χαλασμένο	Τοποθετήστε σωστά το καλώδιο ή αντικαταστήστε το
Η κονσόλα δεν εμφανίζει σωστά τις ενδείξεις	Η βίδα στην πλακέτα είναι χαλαρή	Σφίξτε τη βίδα στην πλακέτα
	Η κονσόλα είναι χαλασμένη	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 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.

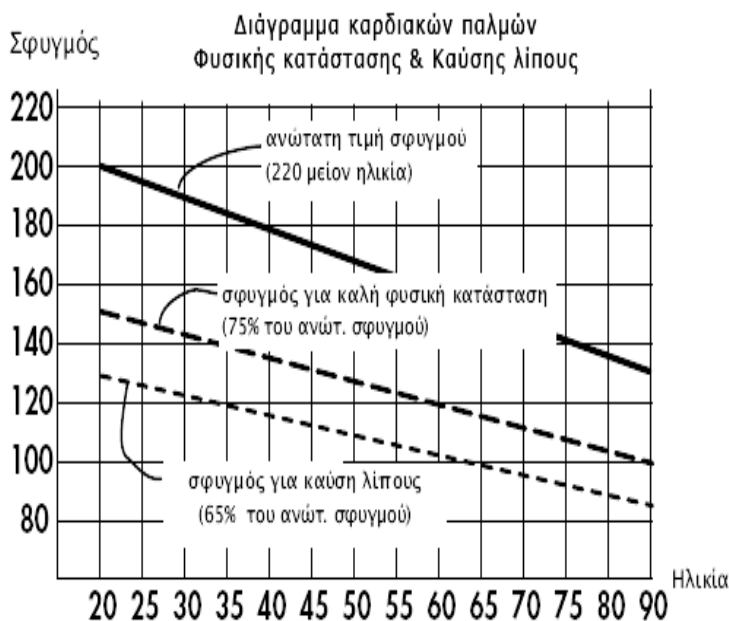
Παράδειγμα:

- 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:
 - 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

Δημοσθένους 76-78, Καλλιθέα, 176 72, 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