

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



**DIADORA**

Διάδρομος γυμναστικής

# **Treadmill Star 2000**





## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	3	Ευθυγράμμιση τάπητα	11
Σχεδιάγραμμα διαδρόμου	5	Μηνύματα δυσλειτουργίας	11
Λίστα εξαρτημάτων	6	Οδηγίες λειτουργίας κονσόλας	12
Υλικά στήριξης & εργαλεία	7	Συμβουλές προπόνησης	16
Βήματα συναρμολόγησης	8	Εγγύηση	17
Συντήρηση	10	Στοιχεία επικοινωνίας	18

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



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

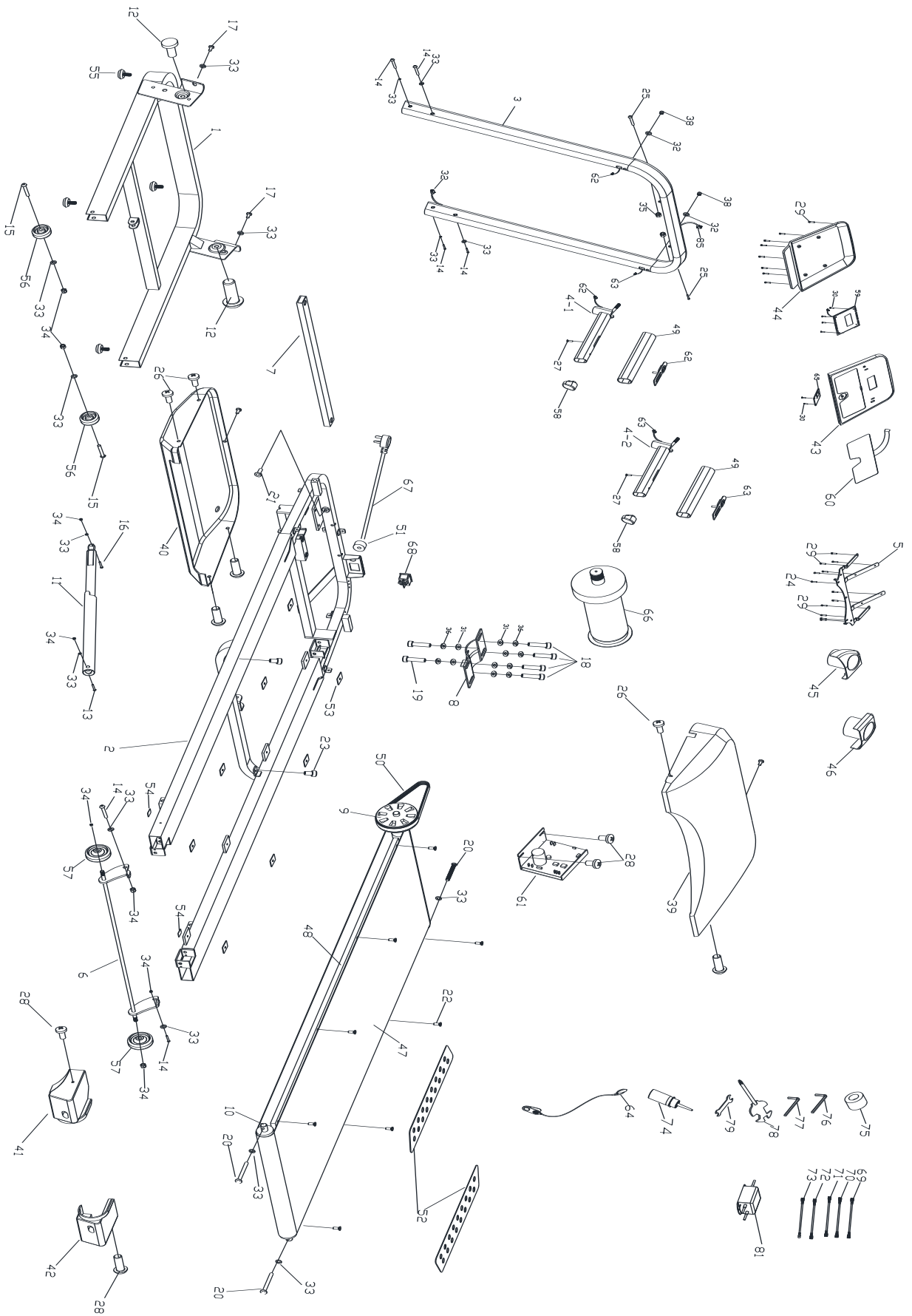
**Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά**

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.
- 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 μηχανήμα. 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 (σφιξίμο 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 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 διακόπεται κάθε λειτουργία του μηχανήματος αποτρέποντας μεγαλύτερο τραυματισμό σας.

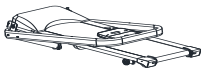
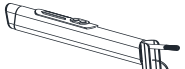
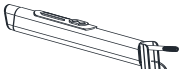


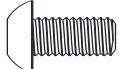




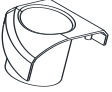
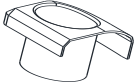




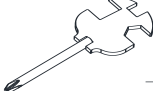

# ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

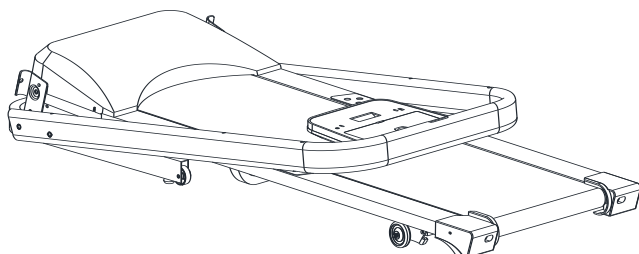
A/A	Περιγραφή	Τμχ.	A/A	Περιγραφή	Τμχ.
1	Σκελετός βάσης κεντρικός	1	43	Κάλυμμα κονσόλας άνω	1
2	Σκελετός κεντρικός	1	44	Κάλυμμα κονσόλας κάτω	1
3	Ορθοστάτης	1	45	Ποτηροθήκη αριστερή	1
4	Χειρολαβή	1	46	Ποτηροθήκη δεξιά	1
5	Πλαίσιο κονσόλας	1	47	Ιμάντας τρεξίματος 2688*400	1
6	Πλαίσιο βάσης τροχών	1	48	Δάπεδο τρεξίματος 1180*410	1
7	Σωλήνας	1	49	Αφρώδες φ38*φ44*310	2
8	Βάση μοτέρ	1	50	Ιμάντας μοτέρ	1
9	Ράουλο εμπρός	1	51	Σύνδεσμος	1
10	Ράουλο πίσω	1	52	Μαξιλάρι αντιολισθητικό	2
11	Ράβδος αναδίπλωσης	1	53	Μαξιλάρι ελαστικό 22*22*5	8
12	Βίδα M10*25	2	54	Μαξιλάρι ελαστικό 25*25*3.0	2
13	Βίδα M8*45	1	55	Πάτημα ρυθμιζόμενο φ28	4
14	Βίδα M8*40	6	56	Ροδάκια μεταφοράς φ46	2
15	Βίδα M8*35	2	57	Ροδάκια μεταφοράς φ61	2
16	Βίδα M8*25	1	58	Καπάκι άκρου χειρολαβής	2
17	Βίδα M8*20	2	59	Κομπιούτερ	1
18	Βίδα M8*20	4	60	Αυτοκόλλητο	1
19	Βίδα M8*12	2	61	Πλακέτα	1
20	Βίδα M6*50	3	62	Καλώδιο καρδιακού παλμού (ταχύτητας)	1
21	Βίδα M8*30	1	63	Καλώδιο καρδιακού παλμού (εκκίνησης/παύσης)	1
22	Βίδα M6*20	8	64	Κλειδί ασφαλείας	1
23	Βίδα M6*12	2	65	Διακόπτης ασφαλείας	1
24	Βίδα M6*12	8	66	Μοτέρ DC	1
25	Βίδα M5*15	2	67	Καλώδιο ρεύματος	1
26	Βίδα M5*10	8	68	Διακόπτης	1
27	Βίδα ST4*30	2	69	Καλώδιο	1
28	Βίδα ST4*15	7	70	Καλώδιο	1
29	Βίδα ST4*15	12	71	Καλώδιο	1
30	Βίδα ST2.9*8	6	72	Καλώδιο	1
31	Παξιμάδι Φ8*1.2	6	73	Καλώδιο	1
32	Παξιμάδι Φ10*1.2	2	74	Λιπαντικό σπρέυ	1
33	Παξιμάδι Φ8*1.2	15	75	Μαγνήτης	1
34	Παξιμάδι M8	8	76	Κλειδί 5#	1
35	Παξιμάδι M5	2	77	Κλειδί 6#	1
36	Παξιμάδι Φ8	6	78	Κλειδί allen 13   14   15	1
38	Παξιμάδι M10	2	79	Κλειδί 17#	1
39	Κάλυμμα μοτέρ άνω	1	81	Φίτρο	1
40	Κάλυμμα μοτέρ κάτω	1	85	Καλώδιο	1
41	Καπάκι άκρου αριστερό	1			
42	Καπάκι άκρου δεξιό	1			

## ΥΛΙΚΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ

 1	 4-1	 4-2	 14	 17
 24	 29	 32	 33	
 38	 45	 46	 64	 74
 76	 77	 78	 79	

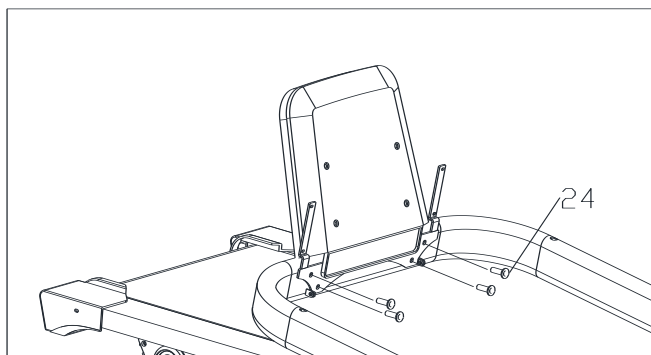
A/A	Περιγραφή	Τμχ.
1	Σκελετός βάσης κεντρικός	1
4-1	Χειρολαβή αριστερή	1
4-1	Χειρολαβή δεξιά	1
14	Βίδα M8*40	2
17	Βίδα 8*20	2
24	Βίδα M6*12	4
29	Βίδα ST4*15	4
32	Παξιμάδι Φ10	2
33	Παξιμάδι Φ8	4
38	Παξιμάδι M10	2
45	Ποτηροθήκη αριστερή	1
46	Ποτηροθήκη δεξιά	1
64	Safety Key	1
74	Λιπαντικό σπρέυ	1
76	Κλειδί 5#	1
77	Κλειδί 6#	1
78	Κλειδί allen 13   14   15	1
79	Κλειδί allen 17	1

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη βάλετε το καλώδιο ρεύματος στην πρίζα πριν ολοκληρώσετε πλήρως τη συναρμολόγηση του διαδρόμου.



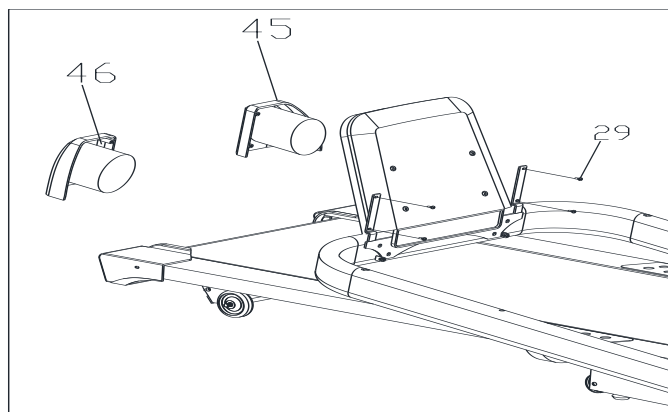
### ΒΗΜΑ 1

Αφαιρέστε τα υλικά από το κουτί. Τοποθετήστε τον κεντρικό σκελετό στο πάτωμα.



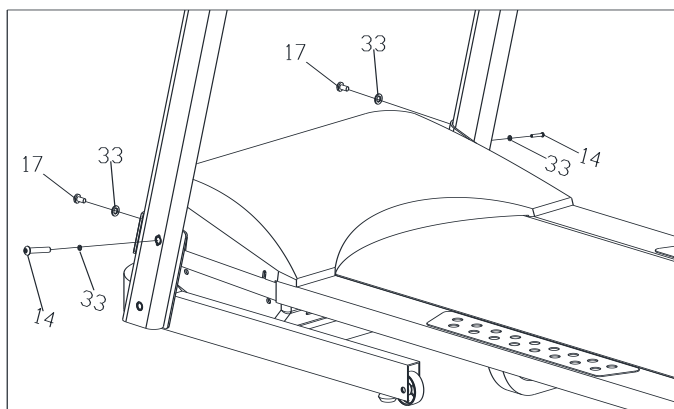
### ΒΗΜΑ 2

Ασφαλίστε το πλαίσιο κονσόλας στον ορθοστάτη χρησιμοποιώντας το κλειδί allen (78) και τη βίδα (24).



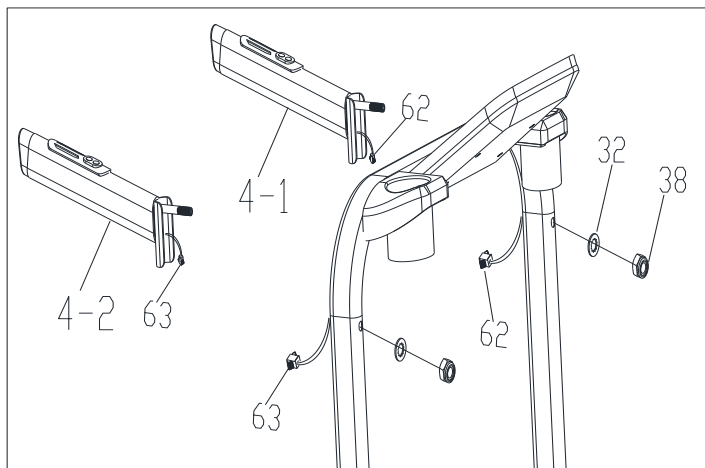
### ΒΗΜΑ 3

Ασφαλίστε την αριστερή και τη δεξιά ποτηροθήκη (45 & 46) στο πλαίσιο κονσόλας χρησιμοποιώντας το κλειδί allen (78) και τη βίδα (29).



### ΒΗΜΑ 4

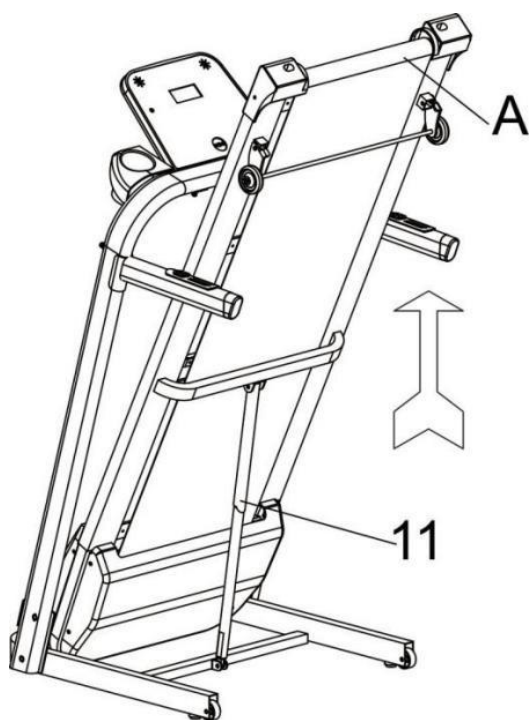
Ασφαλίστε τον ορθοστάτη στο σκελετό βάσης χρησιμοποιώντας το κλειδί (76), τη βίδα (14), το παξιμάδι (33) και τη βίδα (17).



## ΒΗΜΑ 5

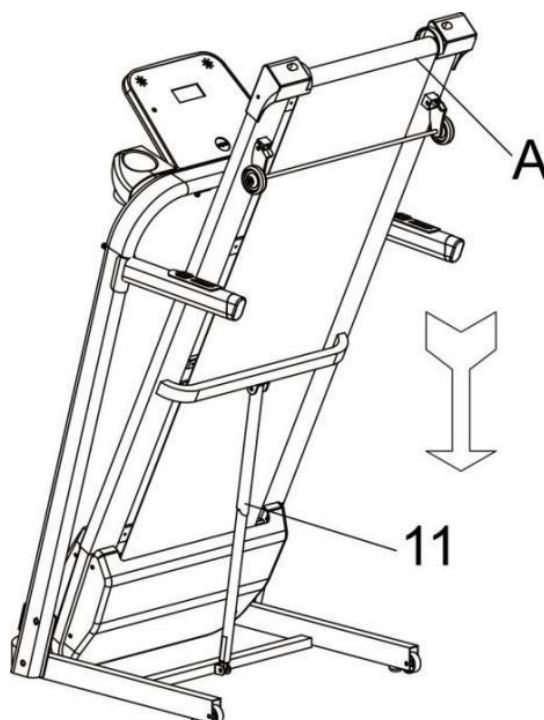
Ενώστε την αριστερή και τη δεξιά χειρολαβή (4-1 & 4-2) με το καλώδιο καρδιακού παλμού ταχύτητας και με το καλώδιο καρδιακού παλμού εκκίνησης / παύσης (62 & 63) αντίστοιχα.

Ασφαλίστε τις χειρολαβές στον ορθοστάτη **χρησιμοποιώντας** το κλειδί (79), το παξιμάδι (32) και το παξιμάδι (38).



## ΒΗΜΑ 6

Κρατώντας το δάπεδο τρεξίματος στο σημείο A, ανασηκώστε το έως ότου η ράβδος αναδίπλωσης (11) κλειδώσει.



## ΒΗΜΑ 7

Κρατώντας το δάπεδο τρεξίματος στο σημείο A, πιέστε με το πέλμα σας τη ράβδο αναδίπλωσης (11) για να ξεκλειδώσει. Στηρίξτε με το χέρι σας το δάπεδο όσο χρειάζεται έως ότου ακουμπήσει στο έδαφος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για την ασφάλειά σας, ελέγξτε ότι όλες οι βίδες είναι επαρκώς βιδωμένες.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν από οποιαδήποτε εργασία, βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο ρεύματος του διαδρόμου είναι εκτός πρίζας.**

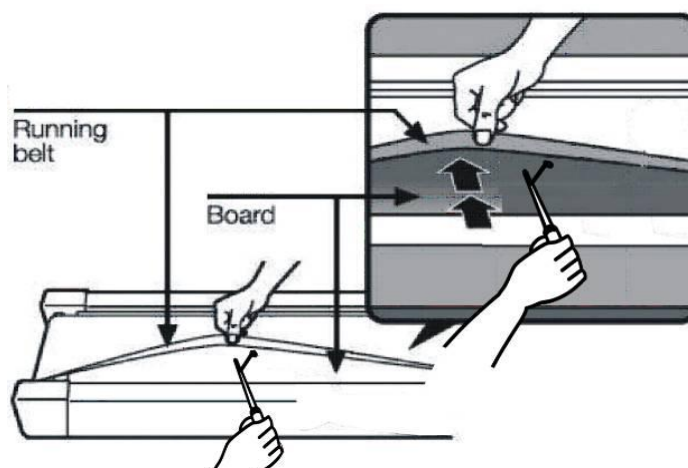
**Καθαριότητα:** Χρησιμοποιείτε ένα μαλακό, ζεστό πανί με ήπιο απορρυπαντικό, για να καθαρίσετε τα τμήματα του διαδρόμου. Μην καθαρίζετε ανάμεσα στον ιμάντα τρεξίματος και την ξύλινη σανίδα. Το σπρέι σιλικόνης είναι λιπαντικό απαραίτητο για την απρόσκοπτη κύλιση του ιμάντα επάνω στη σανίδα.

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

**Λίπανση:** 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 ψεκάστε με το σπρέι την περιοχή.

**Προσοχή:** εξοικειωθείτε με το σπρέι που έχετε προμηθευτεί πριν τη χρήση του στο διάδρομο για να ελέγχετε την ποσότητα που ψεκάζετε. Δε θα πρέπει να προβαίνετε σε υπερβολική λίπανση.



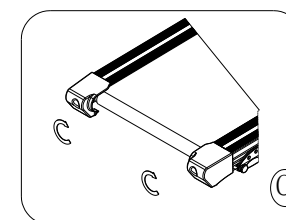
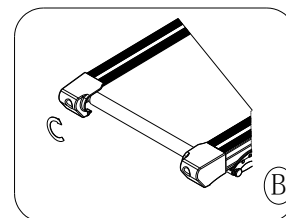
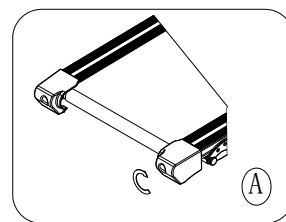
Όταν ολοκληρώσετε, βάλτε το διάδρομο να τρέξει σε πολύ χαμηλή ταχύτητα χωρίς να είναι κάποιος επάνω. Ο στόχος είναι να απλωθεί καλά το λιπαντικό σε όλο το μήκος και πλάτος του τάπητα. Σκουπίστε με ένα μαλακό πανί εάν υπάρχει υπερβολική λίπανση. Η λίπανση πρέπει να γίνεται σε κρύο τάπητα.

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.

**Η λίπανση πρέπει να γίνεται: α) πριν την πρώτη χρήση του διαδρόμου, β) ανά 30 ώρες χρήσης, και γ) μετά από παρατεταμένη μη χρήση/ακινησία του διαδρόμου όπου το λιπαντικό στεγνώνει και πρέπει να ανανεωθεί.**

## 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.



### **ΠΡΟΣΟΧΗ: Αφαιρείτε πάντα το κλειδί ασφαλείας από την υποδοχή του πριν από κάθε ρύθμιση τάπητα.**

#### **Ευθυγράμμιση τάπητα:**

- Εάν ο τάπητας κύλισης κλίνει προς τα δεξιά, επαναφέρετέ τον, στρίβοντας με το κλειδί allen, τη δεξιά βίδα ρύθμισης κατά ¼ στροφής δεξιόστροφα (όπως στη φωτογραφία A).
- Εάν ο τάπητας κύλισης κλίνει προς τα αριστερά, επαναφέρετέ τον, στρίβοντας με το κλειδί allen, την αριστερή βίδα ρύθμισης κατά ¼ στροφής δεξιόστροφα (όπως στη φωτογραφία B).
- Εάν ο τάπητας κύλισης έχει χαλαρώσει, επαναφέρετέ τον, στρίβοντας με το κλειδί allen, τη δεξιά και την αριστερή βίδα ρύθμισης κατά ¼ στροφής δεξιόστροφα (όπως στη φωτογραφία C).

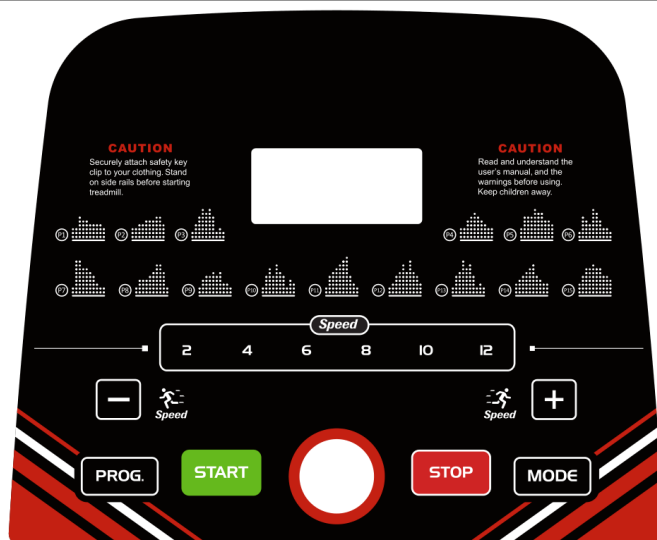
Μετά από κάθε ρύθμιση, αφήστε το διάδρομο να κινηθεί σε χαμηλή ταχύτητα χωρίς να είναι κάποιος επάνω. Εάν ο τάπητας δεν έχει επανέλθει στη θέση του πλήρως, επαναλάβετε τη διαδικασία.

## ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΣΦΑΛΜΑ	ΕΞΗΓΗΣΗ	ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΗ
<b>Κονσόλα χωρίς ενδείξεις</b>	1. Κατεστραμμένα καλώδια	Αντικαταστήστε τα καλώδια
	2. Χαλασμένη πλακέτα	Αντικαταστήστε την πλακέτα
	3. Το καλώδιο ρεύματος δεν είναι στην πρίζα	Βάλτε το καλώδιο στην πρίζα
<b>E01</b>	1. Πρόβλημα καλωδίου στην αποστολή σήματος μεταξύ κονσόλας και πλακέτας	Ελέγξτε το καλώδιο
	2. Απουσία σήματος	Αντικαταστήστε τα καλώδια
<b>E02</b>	1. Πρόβλημα καλωδίου μοτέρ	Ελέγξτε το καλώδιο
	2. Χαλάρωση καλωδίου μοτέρ	Τοποθετήστε σωστά το καλώδιο
<b>E03</b>	Πρόβλημα καλωδίου	Ελέγξτε το καλώδιο
<b>E05</b>	Υπερβολικό ρεύμα	Έλεγχος πηγής ρεύματος
<b>E06</b>	Πρόβλημα καλωδίου στην αποστολή σήματος μεταξύ μοτέρ και πλακέτας	Ελέγξτε ή/και αντικαταστήστε το καλώδιο
<b>Το μοτέρ δε λειτουργεί</b>	1. Χαλάρωση καλωδίου μοτέρ	Ελέγξτε ή/και αντικαταστήστε το καλώδιο
	2. Πρόβλημα στην πλακέτα	Ελέγξτε ή/και αντικαταστήστε την πλακέτα

### Ενδείξεις οθόνης

- **TIME (χρόνος):** Δείχνει το συνολικό χρόνο προπόνησης, εύρος 00:00 - 99:59.
- **DISTANCE (απόσταση):** Δείχνει τη συνολική διανυθείσα απόσταση κατά την προπόνηση, εύρος 0.00 - 99.9 km.
- **SPEED (ταχύτητα):** Δείχνει την τρέχουσα ταχύτητα, εύρος 1.0Km/h - 12.0Km/h. Κατά τη διάρκεια ρυθμίσεων του χειροκίνητου προγράμματος, η οθόνη Speed εμφανίζει τα προγράμματα P1-P15-FAT.
- **PULSE (καρδιακοί παλμοί):** Δείχνει τους καρδιακούς σας παλμούς όπως αυτοί ανιχνεύονται τη στιγμή που κρατάτε με τα δύο χέρια σας τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις χειρολαβές, εύρος 50 – 200 παλμοί ανά λεπτό.
- **CALORIE (θερμίδες):** Δείχνει τη συνολική απώλεια θερμίδων κατά την προπόνηση, εύρος 0 - 999 KCal.



### Λειτουργία πλήκτρων

- **START (πράσινο τρίγωνο):** Ξεκινάει τη λειτουργία του διαδρόμου
- **STOP (κόκκινο τετράγωνο):** Παύει τη λειτουργία του διαδρόμου
- **PROGRAM:** Επιλογή προγράμματος όταν το μηχάνημα δεν κινείται. Επιλέξτε πρόγραμμα P1, P2, P3 έως και P12.
- **MODE:** Πλήκτρο επιλογής κατάστασης. Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση χρόνου-απόστασης-θερμίδων. Χρησιμοποιήστε τα SPEED + / - για να ορίσετε την τιμή της αντίστροφης μέτρησης. Πιέστε το START για να ξεκινήσετε.
- **SPEED +:** Πλήκτρο αύξησης ταχύτητας κατά τη διάρκεια κίνησης του διαδρόμου. Κάθε πάτημα, αυξάνει την ταχύτητα κατά 0.1km/h. Πιέζοντας παρατεταμένα, η ταχύτητα αυξάνει γοργά.
- **SPEED -:** Πλήκτρο μείωσης ταχύτητας κατά τη διάρκεια κίνησης του διαδρόμου. Κάθε πάτημα, μειώνει την ταχύτητα κατά 0.1km/h. Πιέζοντας παρατεταμένα, η ταχύτητα μειώνεται γοργά.
- **PROGRAM :** Επιλογή προγράμματος και FAT όταν το μηχάνημα δεν κινείται. Επιλέξτε πρόγραμμα P1 – P15 – FAT, εργοστασιακή τιμή ταχύτητας 1.00Km/h.
- **MODE:** Επιλέξτε MANUAL MODE / TIME / DISTANCE / CALORIES, 0:00 / 15 : 00 / 1.0 / 50.
- **START:** Ξεκινάει τη λειτουργία του διαδρόμου
- **STOP:** Παύει τη λειτουργία του διαδρόμου
- **SPEED +/- :** Κατά τη διάρκεια κίνησης του διαδρόμου, αυξομειώνει την ταχύτητα.
- **Quick speed key:** Κατά τη διάρκεια κίνησης του διαδρόμου, επιλέγετε άμεση ρύθμιση ταχύτητας στις τιμές 2 4 6 8 12.

## **Γρήγορη έναρξη (χειροκίνητα)**

- Πιέστε το διακόπτη και τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του.
- Πιέστε το START.
- Σε 3 δευτερόλεπτα, ηχεί ο βομβητής, ο διάδρομος ξεκινά να μετρά αντίστροφα με ταχύτητα 1.0km/h.
- Σε κατάσταση κίνησης, πιέστε τα SPEED +/- για να αυξομειώσετε την ταχύτητα.

## **Χειροκίνητη λειτουργία**

- Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το START. Ο διάδρομος ξεκινά με ταχύτητα 1.0km/h. Πιέστε τα SPEED +/- για να αυξομειώσετε την ταχύτητα.
- Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε MODE για αντίστροφη μέτρηση. Η οθόνη του χρόνου εμφανίζει την τιμή 15:00 και αναβοσβήνει. Πιέστε τα SPEED +/- για να ορίσετε το χρόνο της προπόνησης, εύρος 5:00-99:00.
- Σε κατάσταση αντίστροφης μέτρησης χρόνου, πιέστε MODE για αντίστροφη μέτρηση απόστασης. Η οθόνη DISTANCE εμφανίζει την τιμή 1.0 και αναβοσβήνει. Πιέστε τα SPEED +/- για να ορίσετε την απόσταση της προπόνησης, εύρος 0.5-99.
- Σε κατάσταση αντίστροφης μέτρησης απόστασης, πιέστε MODE για αντίστροφη μέτρηση θερμίδων. Η οθόνη CAL εμφανίζει την τιμή 50 και αναβοσβήνει. Πιέστε τα SPEED +/- για να ορίσετε τις θερμίδες της προπόνησης, εύρος 10-999.

Μόλις επιλέξετε από τα παραπάνω, πιέστε START. Πιέστε τα SPEED +/- για να αυξομειώσετε την ταχύτητα. Πιέστε STOP για να σταματήσει ο διάδρομος.

## **Προκαθορισμένα προγράμματα**

- Υπάρχουν 15 προκαθορισμένα προγράμματα: P1-P15.
- Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το PROGRAM. Η οθόνη της ταχύτητας εμφανίζει P1-P15. Μόλις επιλέξετε ένα πρόγραμμα, η οθόνη του χρόνου αρχίζει να αναβοσβήνει με την εργοστασιακή ρύθμιση στα 10:00. Πιέστε τα SPEED +/- για αυξομείωση ταχύτητας. Πιέστε START για να ξεκινήσετε.
- Υπάρχουν 10 επίπεδα σε κάθε πρόγραμμα.
- Κάθε επίπεδο προγράμματος επιμερίζει το χρόνο που θα ορίσετε σε 10 τμήματα. Κάθε φορά που θα περνάτε στο επόμενο επίπεδο, θα ηχεί βομβητής. Η ταχύτητα αλλάζει σε κάθε επίπεδο προγράμματος. Σε κατάσταση κίνησης, πιέστε τα SPEED +/- για να αλλάξετε ταχύτητα. Η ταχύτητα που θα επιλέξετε θα ισχύσει για το επόμενο επίπεδο άσκησης.
- Μόλις ολοκληρωθούν όλα τα επίπεδα, ηχεί βομβητής. Ο διάδρομος επιβραδύνει ομαλά και σταματά. Εμφανίζει την ένδειξη END. Μετά από 5 δευτερόλεπτα, ο διάδρομος εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής.

## Λίστα Προγραμμάτων

Πρόγραμμα	Χρόνος	Λεπτά / 10 = ο συνολικός χρόνος κάθε επιπέδου									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
P13	SPEED	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
P14	SPEED	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
P15	SPEED	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4

## Εγκαταστήστε την εφαρμογή μέσω bluetooth

1. Κατεβάστε την εφαρμογή
2. Εγγραφείτε και κάντε login
  - 1) Θα πρέπει να δημιουργήσετε ένα λογαριασμό νέου χρήστη με κωδικό εισόδου για να μπορείτε να παρακολουθείτε τις επιδόσεις σας.
  - 2) Δηλώστε το E-mail και το τηλέφωνό σας, και στη συνέχεια τον fitshow λογαριασμό και τον κωδικό σας
3. Συνδέστε το κινητό με το διάδρομό σας
  - 1) Ενεργοποιήστε το Bluetooth κι η εφαρμογή θα σκανάρει το χώρο για να συνδεθεί στον πλησιέστερο διάδρομο αυτόματα
  - 2) Επιλέξτε περισσότερες δυνατότητες, πιέστε το START και ξεκινήστε
4. Λειτουργία σύνδεσης της εφαρμογής στο κινητό με το διάδρομο
  - 1) Ενεργοποιήστε τη σύνδεση Bluetooth στο κινητό σας όταν ο διάδρομος είναι σε κατάσταση αναμονής
  - 2) Συνδεθείτε στη fitshow APP:
    - a. ανοίξτε την εφαρμογή fitshow
    - b. Πιέστε "search appliance"
    - c. Μόλις το εικονίδιο του διαδρόμου και το όνομα του bluetooth (FS-BE9CB3) εμφανιστούν στο κέντρο της οθόνης του κινητού, πιέστε στο κάτω μέρος της οθόνης του κινητού στην επιλογή "connecting appliance"
    - d. Πιέστε το START
    - e. Στο κινητό σας τηλέφωνο εμφανίζονται οι παράμετροι άσκησης του διαδρόμου



## Παράμετροι άσκησης

	Έναρξη	Αρχική τιμή	Εύρος ορισμού τιμής	Εύρος απεικόνισης τιμής
Χρόνος: <b>Time</b> (min:sec)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Ταχύτητα: <b>Speed</b> (km/h)	1.0	1.0	1.0-12.0	1.0 - 12.0
Απόσταση: <b>Distance</b> (km)	0	1.0	0.5 - 99.9	0.00 - 99.9
Καρδιακοί παλμοί: <b>Heart rate</b> (times/minutes)	P	-	-	50-200
Θερμίδες: <b>Calories</b> (Cal.)	0	50	10-999	0-999

## Λιπομέτρηση

- Σε κατάσταση αναμονής, πιάστε το PROGRAM στη λειτουργία FAT. Πιάστε το MODE. Η οθόνη εμφανίζει τις επιλογές F-1, F-2, F-3, F-4, F -5 (όπου F-1 φύλο, F-2 ηλικία, F-3 ύψος, F-4 βάρος, F-5 λίπος).
- Πιάστε τα SPEED +/- για να ρυθμίσετε τα F-1 έως F-4 (όπως περιγράφονται στον παρακάτω πίνακα).
- Μόλις ολοκληρώσετε τη ρύθμιση, πιάστε MODE για να εμφανιστεί η τιμή λίπους στο F-5. Κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο χέρια σας για 5 δευτερόλεπτα. Οι οθόνες θα εμφανίσουν τα δεδομένα λίπους.

F-1	Sex – Φύλο	01 male - άνδρας	02f emale - γυναίκα
F-2	Age – Ηλικία	10-----99	
F-3	Height – Ύψος	100----200	
F-4	Weight - Βάρος	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight - λιποβαρής
	FAT	=(20---25)	Normal weight - κανονικός
	FAT	=(26---29)	Overweight - υπέρβαρος
	FAT	≥30	Obesity - παχύσαρκος



**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](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)