

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



DIADORA

Διάδρομος γυμναστικής

**Treadmill
REWO 500**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικές οδηγίες & συμβουλές	3	Συντήρηση	11
Σχεδιάγραμμα διαδρόμου	5	Οδηγίες λειτουργίας κονσόλας	12
Λίστα εξαρτημάτων	6	Συμβουλές επίλυσης δυσλειτουργιών	17
Υλικά στήριξης & εργαλεία	7	Συμβουλές προπόνησης	18
Βήματα συναρμολόγησης	8	Εγγύηση	19
Αναδίπλωση διαδρόμου	10	Επικοινωνία	20
Ευθυγράμμιση τάπητα	10		

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση του μηχανήματος

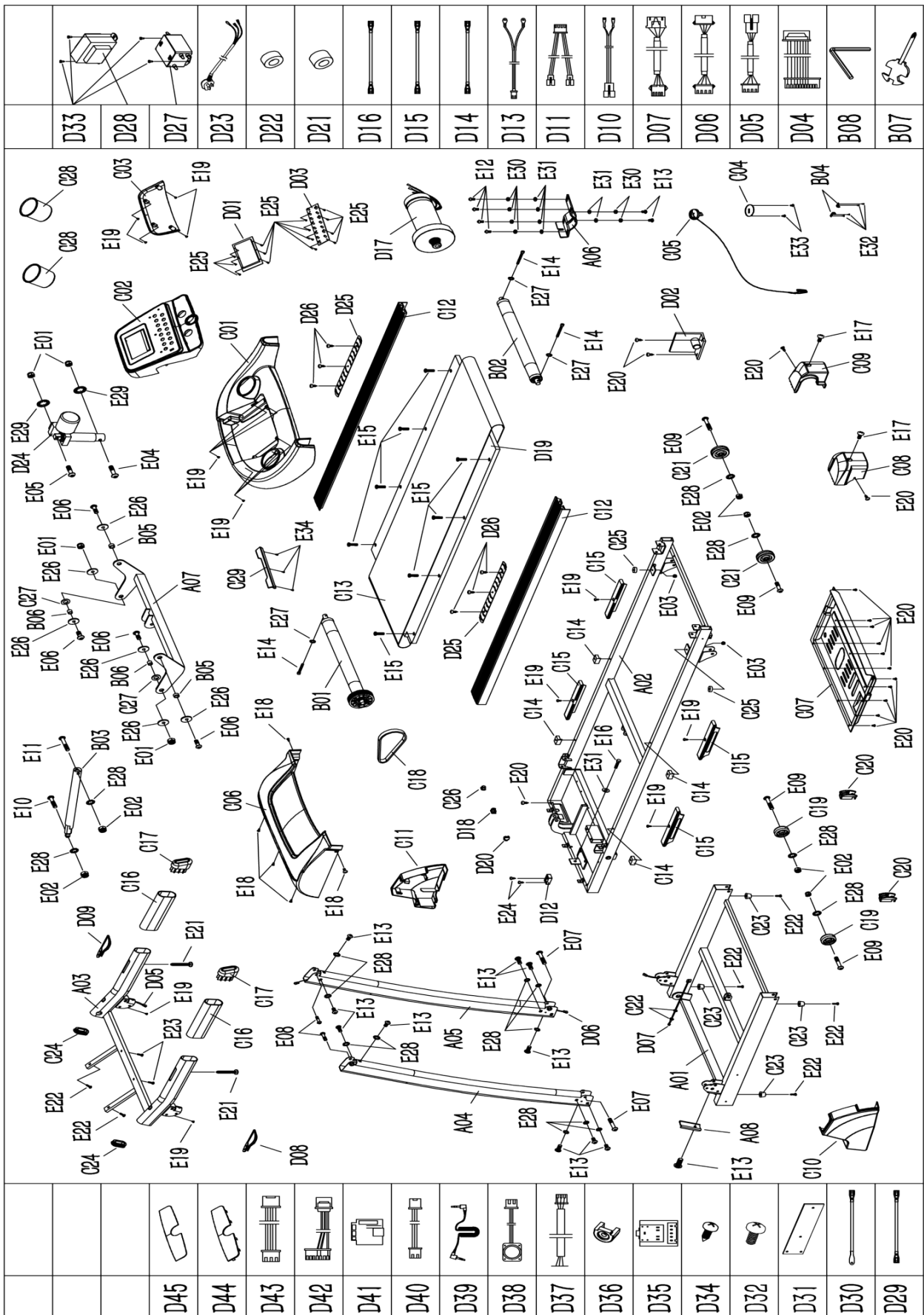
Φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά

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

- Το μέγιστο βάρος χρήστη για το παρόν όργανο γυμναστικής είναι τα 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 συναρμολόγησή 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 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 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 συνδυετικά 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.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

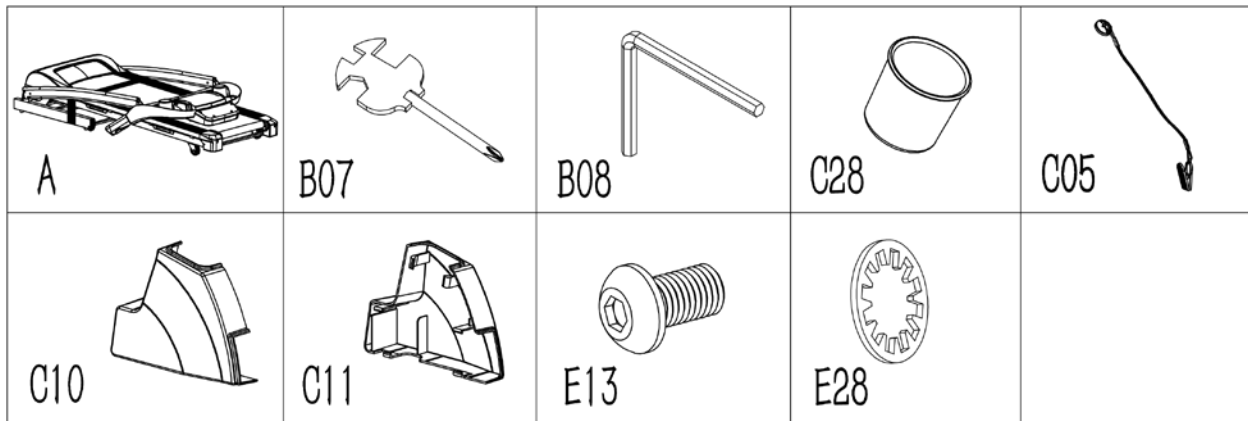
A/A	Περιγραφή	Τμχ.
A01	σκελετός βάσης	1
A02	σκελετός κεντρικός	1
A03	πλαίσιο κονσόλας	1
A04	ορθοστάτης αριστερός	1
A05	ορθοστάτης δεξιός	1
A06	στήριγμα DC μοτέρ	1
A07	στήριγμα κλίσης	1
A08	εμπόδιο ασφαλείας	1
B01	ράουλο εμπρός	1
B02	ράουλο πίσω	1
B03	κύλινδρος	1
B04	λαμαρίνα	2
B05	τριβέας άξονα Φ15*Φ10.2*7.5	2
B06	τριβέας άξονα Φ15*Φ10.2*13	2
B07	κλειδί S=13,14,15	1
B08	5# κλειδί Allen 5mm	1
C01	κάλυμμα κονσόλας άνω	1
C02	πλαίσιο κονσόλας	1
C03	κάλυμμα κονσόλας κάτω	1
C04	εμπόδιο ασφαλείας	1
C05	κλειδί ασφαλείας	1
C06	κάλυμμα μοτέρ άνω	1
C07	κάλυμμα μοτέρ κάτω	1
C08	κάλυμμα πίσω άκρου αριστερό	1
C09	κάλυμμα πίσω άκρου δεξιό	1
C10	κάλυμμα ορθοστάτη αριστερού	1
C11	κάλυμμα ορθοστάτη δεξιού	1
C12	ράγα πλευρική	2
C13	ιμάντας τρεξιματος	1
C14	προστατευτικό τετράγωνο	4
C15	προστατευτικό λαστιχένιο	4
C16	αφρώδες	2
C17	πρίζα κυλινδρική	2
C18	ιμάντας μοτέρ	1
C19	ρόδα μεταφοράς	2
C20	κάλυμμα ρόδας	2
C21	ρυθμιστής ρόδας	2
C22	δαχτυλίδι προστατευτικό για την πρίζα καλωδίου	2
C23	πάτημα	4
C24	πρίζα οβάλ	2
C25	προστατευτικό μπλε	2
C26	κουμπί συμράτινο	1
C27	παξιμάδι πλαστικό	2
C28	θήκη για παγούρι νερού	2
C29	στήριγμα για iPad	1
D01	κονσόλα	1
D02	πίνακας ελέγχου	1

D03	πληκτρολόγιο	1
D04	καλώδιο πληκτρολογίου	1
D05	καλώδιο σήματος άνω	1
D06	καλώδιο σήματος μέσης	1
D07	καλώδιο σήματος κάτω	1
D08	παλμός με κλίσης	1
D09	παλμός με ταχύτητα	1
D10	καλώδιο παλμών άνω	2
D11	καλώδιο παλμών κάτω	1
D12	αισθητήρας ταχύτητας	1
D13	καλώδιο κλειδιού ασφαλείας	1
D14	καλώδιο μονό AC	1
D15	καλώδιο μονό AC	1
D16	καλώδιο μονό AC	1
D17	μοτέρ DC	1
D18	διακόπτης τετράγωνος	1
D19	δάπεδο τραξιματος	1
D20	προστασία υπερφόρτωσης	1
D21	δαχτυλίδι μαγνητικό	1
D22	πυρήνας μαγνήτη	1
D23	καλώδιο ρεύματος	1
D24	μοτέρ κλίσης	1
D25	κάλυμμα αντιολισθητικό (προαιρετικό)	2
D26	βίδα ST4.2*15	6
D27	επαγωγή (προαιρετικό)	1
D28	φίλτρο (προαιρετικό)	1
D29	καλώδιο σήματος (προαιρετικό)	1
D30	καλώδιο γείωσης (προαιρετικό)	1
D31	πίνακας συνδετικός (προαιρετικό)	1
D32	βίδα M5*8 (προαιρετικό)	2
D33	βίδα ST4.2*12 (προαιρετικό)	4
D34	βίδα ST2.9*6.0 (προαιρετικό)	16
D35	καλώδια ηχείων out/in (προαιρετικό)	1
D36	καπάκι ηχείου (προαιρετικό)	4
D37	καλώδιο ηχείου (προαιρετικό)	1
D38	ηχείο (προαιρετικό)	2
D39	καλώδιο mp3 (προαιρετικό)	1
D40	καλώδιο ρεύματος USB (προαιρετικό)	1
D41	μονάδα USB (προαιρετικό)	1
D42	καλώδιο ελέγχου ηχείου (προαιρετικό)	1
D43	καλώδια εξόδου USB (προαιρετικό)	1
D44	πλέγμα ηχείου (προαιρετικό)	1
D45	ακρυλικό φύλλο πλέγματος ηχείου (προαιρετικό)	1

E01	παξιμάδι M10	4
E02	παξιμάδι M8	6
E03	παξιμάδι M6	2
E04	βίδα M10*55	1
E05	βίδα M10*45	1
E06	βίδα M10*30	4
E07	βίδα M8*35	2
E08	βίδα M8*40	2
E09	βίδα M8*40	4
E10	βίδα M8*30	1
E11	βίδα M8*45	1
E12	βίδα M8*20	4
E13	βίδα M8*15	13
E14	βίδα M6*55	3
E15	βίδα M6*35	6
E16	βίδα M8*35	1
E17	βίδα M5*12	2
E18	βίδα M5*8	5

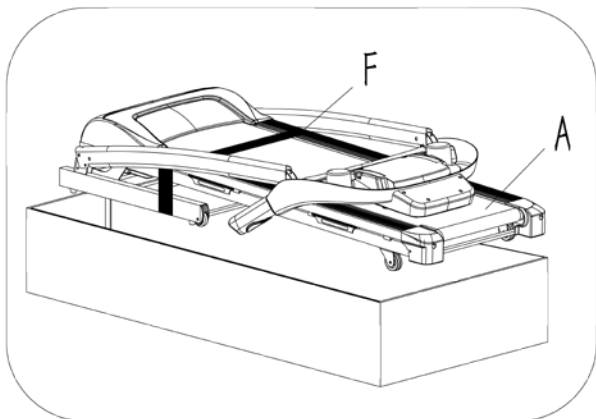
E19	βίδα ST4.2*12	16
E20	βίδα ST4.2*12	16
E21	βίδα ST4.2*55	2
E22	βίδα ST4.2*20	6
E23	βίδα ST4.2*25	2
E24	βίδα ST2.9*8	2
E25	βίδα ST2.9*6	14
E26	βίδα φ26*φ10*2.0	6
E27	παξιμάδι 6	3
E28	παξιμάδι 8	16
E29	παξιμάδι 10	2
E30	παξιμάδι 8	6
E31	παξιμάδι 8	7
E32	βίδα ST2.9*4	4
E33	βίδα ST3.5*10	2
E34	βίδα (προαιρετικό)	3

ΥΛΙΚΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ



A/A	Περιγραφή	Τμχ.
A	σκελετός κεντρικός	1
B07	κλειδί S=13,14,15	1
B08	5# κλειδί Allen 5mm	1
C28	μπουκάλι νερού	2
C05	κλειδί ασφαλείας	1
C10	κάλυμμα ορθοστάτη αριστερού	1
C11	κάλυμμα ορθοστάτη δεξιού	1
E13	βίδα M8*15	10
E28	παξιμάδι 8	10

ΒΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

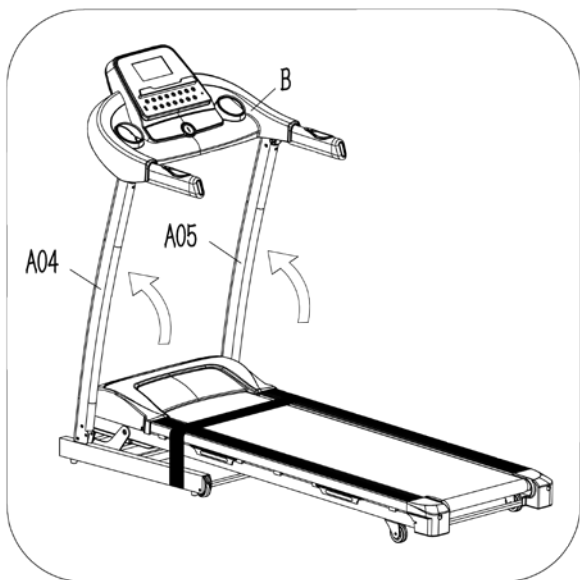
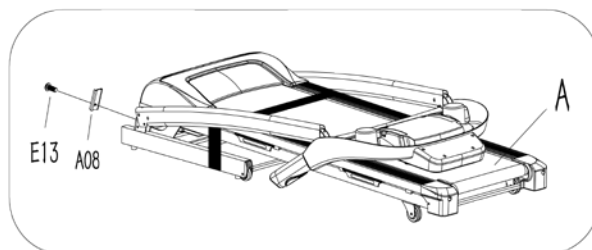


Βήμα 1

- Ανοίξτε το κιβώτιο και βγάλτε έξω τα κομμάτια
- Τοποθετήστε τον κεντρικό σκελετό (A) σε ίσιο έδαφος με αρκετό ελεύθερο χώρο τριγύρω για να μπορείτε να εργαστείτε.
- ΜΗΝ κόψετε τον ιμάντα (F) πριν την ολοκλήρωση της συναρμολόγησης.

Βήμα 2

- Χαλαρώστε τη βίδα (E13) στον κεντρικό σκελετό (A) με το κλειδί #5 Allen (B08).
- Μετακινήστε το εμπόδιο ασφαλείας (A08).

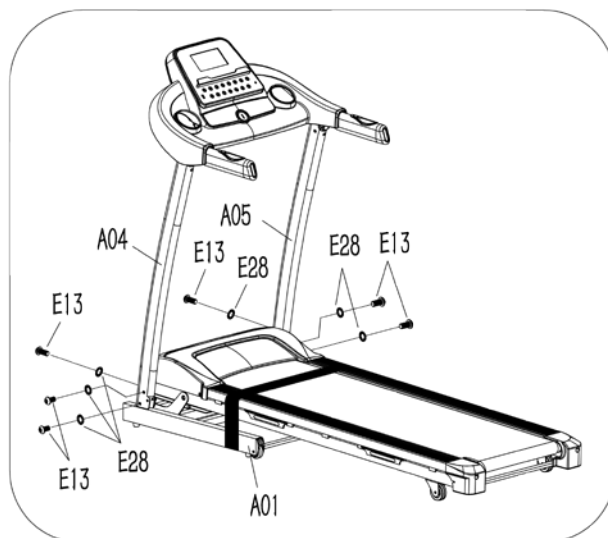


Βήμα 3

- Ανεβάστε την κονσόλα (B) και τον αριστερό και δεξιό ορθοστάτη (A04, A05) προς την κατεύθυνση που δείχνουν τα βέλη στο σχέδιο.
- Μην σπρώξετε τα καλώδια εντός του ορθοστάτη. Στηρίξτε τον ορθοστάτη και την κονσόλα με το χέρι για να μην πέσουν.

Βήμα 4

- Χρησιμοποιήστε το κλειδί 5# Allen (B08), τη βίδα M8*15 (E13) και το παξιμάδι (E28) για να ασφαλίσετε τον αριστερό και το δεξιό ορθοστάτη (A04, A05) στο σκελετό βάσης (A01).



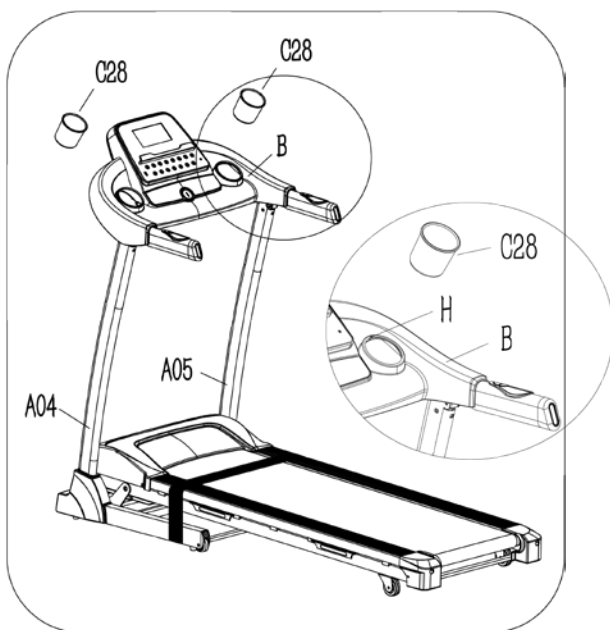
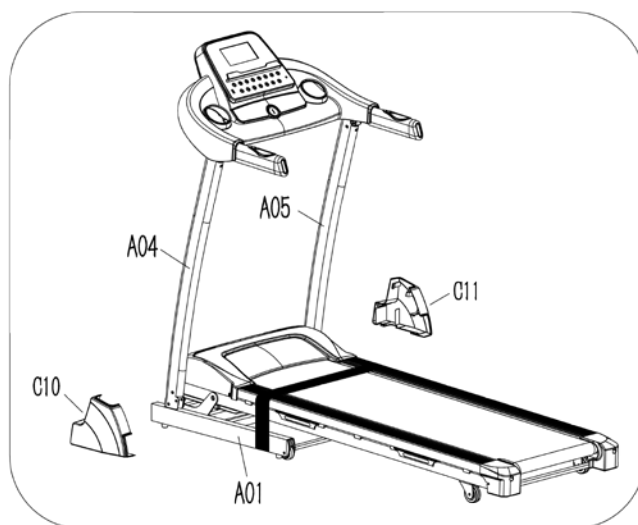


Βήμα 5

- Χρησιμοποιήστε το κλειδί 5# Allen (B08), τη βίδα M8*15 (E13) και το παξιμάδι (E28) για να ασφαλίσετε την κονσόλα (B) στον αριστερό και το δεξιό ορθοστάτη (A04, A05).

Βήμα 6

- Τοποθετήστε τα καλύμματα των ορθοστατών (C10, C11) στο σκελετό βάσης (A01).

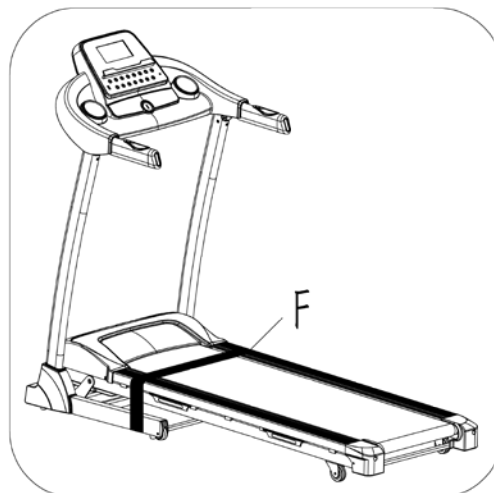


Βήμα 7

- Τοποθετήστε τη θήκη για (C28) στην ειδική υποδοχή της κονσόλας (B).
- Τοποθετήστε τη θήκη κατά μήκος του ανοίγματος (H).

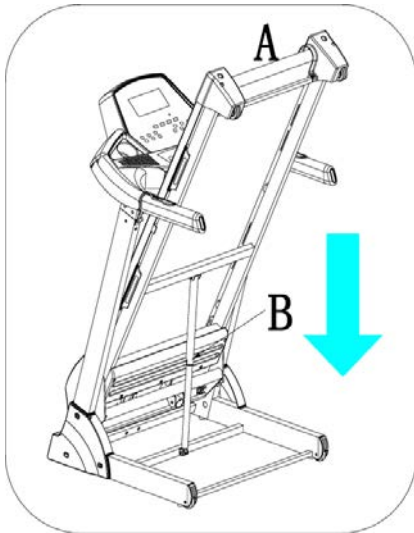
Βήμα 8

- Η συναρμολόγηση έχει ολοκληρωθεί. Κόψτε τον ιμάντα (F).



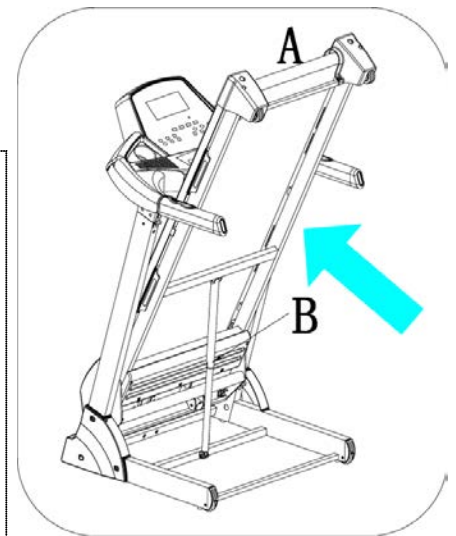
ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Κρατήστε με το χέρι σας στο σημείο A και πιέστε προς τα επάνω, όπως δείχνει το βέλος, έως ότου ακούσετε το χαρακτηριστικό κλικ του κυλίνδρου B που έχει κλειδώσει στον στρογγυλό σωλήνα.



Προσοχή! Κατά την αναδίπλωση του διαδρόμου:

- Αυτός δεν θα πρέπει να βρίσκεται σε λειτουργία
- Ο τάπητας τρεξίματος θα πρέπει να έχει ακινητοποιηθεί εντελώς
- Δεν θα πρέπει να στέκεστε επάνω στον ιμάντα τρεξίματος

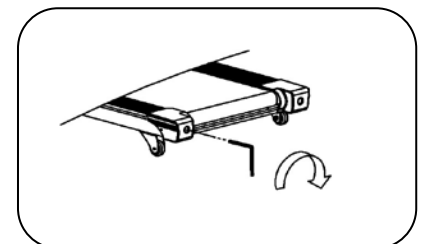
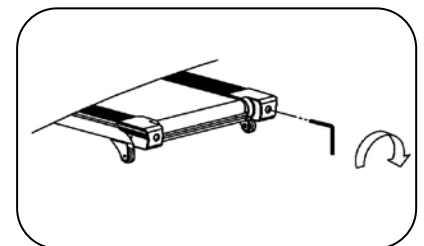


Κρατήστε με το χέρι σας στο σημείο A πιέζοντας ελαφρά τον σκελετό και πιέστε με το πόδι σας το σημείο B. Το δάπεδο του διαδρόμου θα πέσει προς τα κάτω αυτόματα.

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 με το κλειδί Allen δεξιόστροφα 1 ή 2 κύκλους. Περπατήστε για 1-2 λεπτά πάνω για να βεβαιωθείτε ότι ο ιμάντας βρίσκεται στη θέση του.
- Εάν ο τάπητας κλίνει προς τα αριστερά: περιστρέψτε με το κλειδί Allen δεξιόστροφα 1 ή 2 κύκλους. Περπατήστε για 1-2 λεπτά πάνω για να βεβαιωθείτε ότι ο ιμάντας βρίσκεται στη θέση του.
- Εάν ο τάπητας φαίνεται χαλαρός: βιδώστε ΤΟ ΙΔΙΟ και από δεξιά και από αριστερά
- Εάν ο τάπητας φαίνεται σφιχτός: ξεβιδώστε ΤΟ ΙΔΙΟ και από δεξιά και από αριστερά



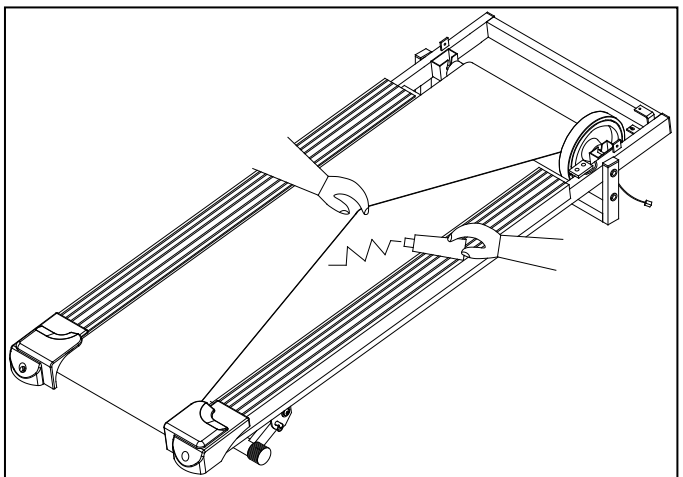
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

▪ **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.



ο 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)** ανάλογα με τη χρήση: έως 3 ώρες/εβδομάδα > κάθε 6 μήνες / 3-5 ώρες/εβδομάδα > κάθε 3 μήνες / περισσότερες από 5 ώρες/εβδομάδα > κάθε 2 μήνες, και **γ)** μετά από παρατεταμένη μη χρήση/ακινησία του διαδρόμου όπου το λιπαντικό στεγνώνει και πρέπει να ανανεωθεί.

Οθόνη

▪ **SPEED / PULSE (ταχύτητα / καρδιακοί παλμοί):**

Η οθόνη εμφανίζει την ταχύτητα με εύρος 1.0 - 16 KM/H. Επίσης, η οθόνη εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς του χρήστη. Όταν ο χρήστης κρατά τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο του χέρια, το σύστημα μετρά τους παλμούς του και εμφανίζει την τιμή σε αυτό το παράθυρο με εύρος 50 - 200 παλμοί/λεπτό (η μέτρηση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυστηρά και μόνο για σύγκριση μεταξύ των προπονήσεων και κατά τη διάρκεια της άσκησης, όχι για ιατρικούς λόγους).



▪ **DISTANCE (απόσταση):** Όταν επιλέγετε πρόγραμμα, η οθόνη εμφανίζει τα προγράμματα P1—P2—P11-P12-FAT. Εμφανίζει επίσης την απόσταση που έχει διανυθεί με εύρος 0.00 - 99.9, ενώ μόλις φτάνει στο 99.9, ξεκινά μέτρηση από το 0.0. Εάν το πρόγραμμά σας μετρά αντίστροφα την απόσταση, μόλις φτάσει στο 0.0, το μηχάνημα σταματά ομαλά, εμφανίζει τη λέξη 'End' και 5 δευτερόλεπτα μετά επανέρχεται στην αρχική ρύθμιση.

▪ **TIME (χρόνος):** Η οθόνη εμφανίζει το χρόνο άσκησης που έχει διανυθεί με εύρος 0:00 – 18 ώρες. Μόλις ο χρόνος φτάσει στις 18 ώρες, το μηχάνημα θα ξεκινήσει να μετρά από το 0:00. Εάν το πρόγραμμά σας μετρά αντίστροφα το χρόνο, μόλις φτάσει στο 0:00, το μηχάνημα σταματά ομαλά, εμφανίζει τη λέξη 'End' και 5 δευτερόλεπτα μετά επανέρχεται στην αρχική ρύθμιση.

▪ **CALORIES / INCLINE (θερμίδες / κλίση):** Η οθόνη εμφανίζει τις θερμίδες που έχετε κάψει με εύρος 0 – 999 KCAL και το επίπεδο κλίσης με εύρος 0-12. Όταν η μέτρηση θερμίδων φτάσει το 999, ξεκινά να μετρά πάλι από το 0. Εάν το πρόγραμμά σας μετρά αντίστροφα τις θερμίδες, μόλις φτάσει στο 999, το μηχάνημα σταματά ομαλά, εμφανίζει τη λέξη 'End' και 5 δευτερόλεπτα μετά επανέρχεται στην αρχική ρύθμιση.

▪ **STEPS (βήματα):** Εμφανίζει τα βήματα που έχει κάνει ο χρήστης με εύρος 0-99999. Μόλις η μέτρηση φτάσει το 99999, ξεκινά πάλι από το 0.

▪ **MATRIX (σχεδιάγραμμα προγράμματος):** Η οθόνη Matrix εμφανίζει διάδρομο τρεξίματος 400 μέτρων. Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, θα ακούγεται βομβητής και η οθόνη θα εμφανίζει πόσους γύρους έχετε ολοκληρώσει.

Λειτουργίες πλήκτρων

- **PROGRAM:** Πιέζοντας αυτό το πλήκτρο, μπορείτε να επιλέξετε πρόγραμμα μεταξύ P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7----P11-P12-FAT. Τα P1-P12 είναι προκαθορισμένα προγράμματα. Η εργοστασιακή ρύθμιση ταχύτητας είναι 1.0kph.
- **MODE:** Σε κατάσταση "STOP", πιέστε το πλήκτρο αυτό και επιλέξτε λειτουργίες. Αυτές περιλαμβάνουν "0:00", "15:00", "1.0", "50". "0:00" είναι η χειροκίνητη λειτουργία, "15:00" είναι η αντίστροφη μέτρηση χρόνου, "1.0" είναι η αντίστροφη μέτρηση απόστασης και "50" είναι η αντίστροφη μέτρηση θερμίδων. Όταν επιλέγετε κάθε λειτουργία, μπορείτε να ορίσετε την ταχύτητα και την κλίση πιέζοντας τα +/- . Πιέστε START για να ξεκινήσετε. Η εργοστασιακή ρύθμιση για την ταχύτητα είναι 1.0kph.
- **START:** Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην ειδική υποδοχή και πιέστε START.
- **STOP:** Το πλήκτρο αυτό λειτουργεί ως παύση 'PAUSE' ή ως διακοπή 'STOP'. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πιέστε το πλήκτρο για να σταματήσετε το διάδρομο. Το μηχάνημα σταματά προσωρινά και διατηρεί όλες τις μετρήσεις του προγράμματος ενώ η οθόνη ταχύτητας εμφανίζει ένδειξη "PAU". Σε αυτό το σημείο, εάν πατήσετε "START", ο διάδρομος ξεκινά ενώ εάν πιέσετε ξανά το "STOP", ο διάδρομος διακόπτει το πρόγραμμα και όλες οι ενδείξεις γυρνούν στις αρχικές ρυθμίσεις.
- **SPEED + / -:** Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε λειτουργία, πιέστε το πλήκτρο αυτό για να αυξομειώσετε την ταχύτητά σας ανά 0.1 KM σε κάθε πάτημα. Πατώντας παρατεταμένα το πλήκτρο για 0.5 δευτερόλεπτο, η ταχύτητα ανεβαίνει ή κατεβαίνει με γρήγορο ρυθμό.
- **INCLINE + & INCLINE -:** Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε λειτουργία, πιέστε το πλήκτρο αυτό για να αυξομειώσετε την κλίση ανά 1 επίπεδο τη φορά, εύρος κλίσης 0-12. Πατώντας παρατεταμένα το πλήκτρο για 0.5 δευτερόλεπτα, η κλίση ανεβαίνει ή κατεβαίνει με γρήγορο ρυθμό.
- **SPEED 3, 6, 9, 12:** Πλήκτρο άμεσης ρύθμισης ταχύτητας κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- **INCLINE 3, 6, 9, 12:** Πλήκτρο άμεσης ρύθμισης κλίσης κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- **MP3:** Συνδέοντας το κινητό σας τηλέφωνο με το καλώδιο του MP3, μπορείτε να ακούσετε μουσική. Όλες οι επιλογές πραγματοποιούνται μέσω του κινητού τηλεφώνου.
- **Λιπάνση:** Ο διάδρομος σας υπενθυμίζει τότε χρειάζεται να τον λιπάνετε με το ειδικό σπρέι σιλικόνης. Κάθε 300km χρήσης, ο βομβητής ηχεί ανά 10" και η οθόνη TIME εμφανίζει την ένδειξη 'OIL'.

Γρήγορη εκκίνηση (χειροκίνητα)

- Ενεργοποιήστε το διάδρομο και συνδέστε το κλειδί ασφαλείας
- Πιέστε το πλήκτρο START/STOP
- Μετά από 3 δευτερόλεπτα αντίστροφης μέτρησης, θα ακουστεί ηχητικό σήμα, ο χρόνος θα αρχίσει να μετρά αντίστροφα στην οθόνη SPEED και ο διάδρομος ξεκινά με ταχύτητα 1.0 km/ώρα
-

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα SPEED + / - για να αυξομειώσετε την ταχύτητα και τα INCLINE + / - για να αυξομειώσετε την κλίση

Ρυθμίσεις άσκησης

1. Πιέστε Speed- για να μειώσετε την ταχύτητα
2. Πιέστε Speed+ για να αυξήσετε την ταχύτητα
3. Πιέστε Incline- για να μειώσετε την κλίση
4. Πιέστε Incline+ για να αυξήσετε την κλίση
5. Πιέστε το πλήκτρο άμεσης επιλογής ταχύτητας για γρήγορη ρύθμιση ταχύτητας
6. Πιέστε το πλήκτρο άμεσης επιλογής κλίσης για γρήγορη ρύθμιση κλίσης
7. Πιέστε το stop για να σταματήσετε το διάδρομο
8. Κρατώντας τους αισθητήρες καρδιακών παλμών με τα δύο χέρια για 5" εμφανίζεται η μέτρηση καρδιακών παλμών στην αντίστοιχη οθόνη

Χειροκίνητη λειτουργία

- Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το START. Ο διάδρομος ξεκινά με ταχύτητα 1.0km/h και κλίση 0. Οι υπόλοιπες παράμετροι αρχίζουν να μετρούν προς τα πάνω από την εργοστασιακή τους ρύθμιση. Με τα SPEED + / - και INCLINE + / - αυξομειώνετε ταχύτητα και κλίση αντίστοιχα.
- Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το πλήκτρο MODE για να ορίσετε αντίστροφη μέτρηση χρόνου. Το πεδίο TIME εμφανίζει την ένδειξη 15:00. Με τα SPEED + / - και INCLINE + / - μπορείτε να ορίσετε το επιθυμητό επίπεδο χρόνου μεταξύ 05:00 - 99:00.
- Ενώ βρίσκεστε στο στάδιο ρύθμισης χρόνου, πιέστε MODE για να ορίσετε αντίστροφη μέτρηση απόστασης. Το πεδίο DISTANCE εμφανίζει την ένδειξη 1.0. Με τα SPEED + / - και INCLINE + / - μπορείτε να ορίσετε το επιθυμητό επίπεδο απόστασης μεταξύ 0.5 - 99.9.
- Ενώ βρίσκεστε στο στάδιο ρύθμισης απόστασης, πιέστε MODE για να ορίσετε αντίστροφη μέτρηση θερμίδων. Το πεδίο CAL εμφανίζει την ένδειξη 50. Με τα SPEED + / - και INCLINE + / - μπορείτε να ορίσετε το επιθυμητό επίπεδο απώλειας θερμίδων μεταξύ 10 - 999.
- Ενώ βρίσκεστε στο στάδιο ρύθμισης θερμίδων, πιέστε MODE για να ορίσετε βήματα στη λειτουργία STEPS. Το πεδίο SPEED εμφανίζει την ένδειξη 3.0kph και το πεδίο TIME εμφανίζει 15:00. Με τα SPEED + / - και INCLINE + / - μπορείτε να ορίσετε τον επιθυμητό χρόνο μεταξύ 5:00-99:00. Η ταχύτητα δεν μπορεί να αλλάξει σε αυτή τη λειτουργία.
- Για να ενεργοποιήσετε αυτές τις παραμέτρους, πιέστε START. Ο διάδρομος ξεκινά μετά από 3 δευτερόλεπτα. Με τα SPEED + / - και INCLINE + / - μπορείτε να ορίσετε το επιθυμητό επίπεδο ταχύτητας. Ο διάδρομος απενεργοποιείται με το STOP.

Προεγκατεστημένα προγράμματα

- Υπάρχουν 12 προεγκατεστημένα προγράμματα στο μηχάνημα (P1-P12)
- Πιέζοντας το πλήκτρο PROGRAM, το πεδίο DISTANCE εμφανίζει P1-P12.
- Επιλέξτε το αγαπημένο σας πρόγραμμα
- Το πεδίο TIME αρχίζει να αναβοσβήνει ενώ εμφανίζει ως χρόνο 10:00. Πιέστε τα SPEED + / - για να ορίσετε το χρόνο που επιθυμείτε
- Πιέστε το START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας
- Τα προγράμματα αυτά μπορούν να χωριστούν σε 10 τμήματα. Ο χρόνος του κάθε τμήματος ισούται με το Συνολικό χρόνο που έχετε ορίσει / 10. Στη διάρκεια του κάθε τμήματος, μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα από την αρχικά δοσμένη με το SPEED + / -
- Όταν το πρόγραμμα ολοκληρωθεί, ο βομβητής ηχεί τρεις φορές και ο διάδρομος σταματά ομαλά.

Προγράμματα

		TIME INTERVAL= setting time/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Εύρος προγράμματος

	Αρχικά	Προεπιλογή	Εύρος	Εύρος προβολής
TIME (λεπτά:δευτερόλεπτα)	0:00	10:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (επίπεδο)	0	0	0 - 12	0 - 12
SPEED (km/h)	1.0	1.0	1.0 - 16	1.0 - 16

F-1	Sex	01 male (άνδρας)	02 female (γυναίκα)
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Λιποβαρής
	FAT	= (20---25)	Κανονικός
	FAT	= (26---29)	Υπέρβαρος
	FAT	≥30	Παχύσαρκος

DISTANCE (km)	0	1.0	0.5 - 99.9	0.00 - 99.9
PULSE (χτύποι/λεπτό)	P	-	-	50 - 200
CALORIE (θερμίδες)	0	50	10 - 999	0 - 999

Αξιολόγηση βάρους σώματος

- Στο αρχικό στάδιο, πιέστε το PROGRAM για να εισέλθετε σε λειτουργία λιπομέτρησης (FAT) body fat tester
- Πιέστε MODE για να επιλέξετε F-1 SEX (φύλο), F-2 AGE (ηλικία), F-3 HEIGHT (ύψος), F-4 WEIGHT (βάρος), F-5 BODY FAT (λίπος σώματος)
- Πιέστε SPEED + / - για να δηλώσετε τις απαντήσεις στα F-1 – F4 (ακολουθήστε τον παρακάτω οδηγό)

Οι ανωτέρω ενδείξεις ΔΕΝ αποτελούν ιατρικές μετρήσεις.

- 1) Δεν υπάρχουν ενδείξεις στην οθόνη μετά τη σύνδεση του διαδρόμου με το ρεύμα:**
 - a) Ελέγξτε το πλήκτρο υπερφόρτισης. Εάν το πλήκτρο της προστασίας από υπερφόρτιση δονείται, πατήστε το
 - b) Βεβαιωθείτε ότι η παροχή ρεύματος, το κουμπί της υπερφόρτισης, το μοτέρ κι ο μετασχηματιστής είναι σωστά συνδεδεμένα.
 - c) Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο από το μοτέρ στο κομπιούτερ είναι σωστά συνδεδεμένο.
- 2) Εμφανίζεται μήνυμα E01 - το μοτέρ δεν στέλνει σήμα στο κομπιούτερ:**
 - a) Ελέγξτε το καλώδιο από το μοτέρ στο κομπιούτερ. Εάν έχει κοπεί ή τσακίσει, αντικαταστήστε το.
 - b) Ελέγξτε τα ηλεκτρονικά μέρη του κομπιούτερ. Εάν διαπιστώσετε σφάλμα, αντικαταστήστε τα.
- 3) Εμφανίζεται μήνυμα E02 – πρόβλημα στο μοτέρ:**
 - a) Ελέγξτε το καλώδιο του μοτέρ, συνδέστε το σωστά
 - b) Αλλάξτε μοτέρ
 - c) Εάν μυρίζει το μοτέρ καμένο, αλλάξτε το μοτέρ
 - d) Βεβαιωθείτε ότι η τάση του ρεύματος είναι η ενδεδειγμένη
- 4) Εμφανίζεται μήνυμα E03 – κανένα σήμα:**
 - a) Εάν το μήνυμα εμφανίζεται 5-8 δευτερόλεπτα μετά την έναρξη, ελέγξτε τις συνδέσεις καλωδίων των αισθητήρων
 - b) Αλλάξτε αισθητήρα
 - c) Εάν το σήμα στο κομπιούτερ είναι λάθος, αλλάξτε μοτέρ
- 5) Εμφανίζεται μήνυμα E04 – πρόβλημα στην κλίση:**
 - a) Ελέγξτε το καλώδιο κλίσης, συνδέστε το σωστά
 - b) Ελέγξτε τη γραμμή AC της κλίσης να είναι συνδεδεμένη στη σωστή υποδοχή
 - c) Αλλάξτε το καλώδιο κλίσης ή το μοτέρ κλίσης
 - d) Αλλάξτε μοτέρ
 - e) Μόλις συνδέσετε σωστά τα καλώδια, απενεργοποιήστε την παροχή ρεύματος για μερικά δευτερόλεπτα και ξεκινήστε ξανά
- 6) Εμφανίζεται μήνυμα E05 – πρόβλημα υπερφόρτισης**
 - a) Υψηλή τάση στο ρεύμα προκάλεσε την απενεργοποίηση του διαδρόμου. Ξεκινήστε ξανά
 - b) Έλλειψη λίπανσης (με ειδικό σπρέι σιλικόνης)
 - c) Εάν μυρίζει το μοτέρ καμένο, αλλάξτε το μοτέρ
- 7) Εμφανίζεται μήνυμα E08 – πρόβλημα στο μοτέρ**
 - a) Αλλάξτε το μοτέρ
- 8) Δεν ξεκινά – έχετε πατήσει το START, ο χρόνος μετρά αντίστροφα αλλά το μοτέρ δεν δουλεύει ενώ δεν εμφανίζεται κανένα μήνυμα σφάλματος:**
 - a) Ελέγξτε το καλώδιο του μοτέρ, συνδέστε το σωστά
 - b) Εάν ο σωλήνας ασφαλείας του μοτέρ έχει σπάσει, αντικαταστήστε τον
 - c) Ελέγξτε το IGBT, εάν είναι σπασμένο, αντικαταστήστε το ή αντικαταστήστε το μοτέρ



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

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

Ένταση προπόνησης

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

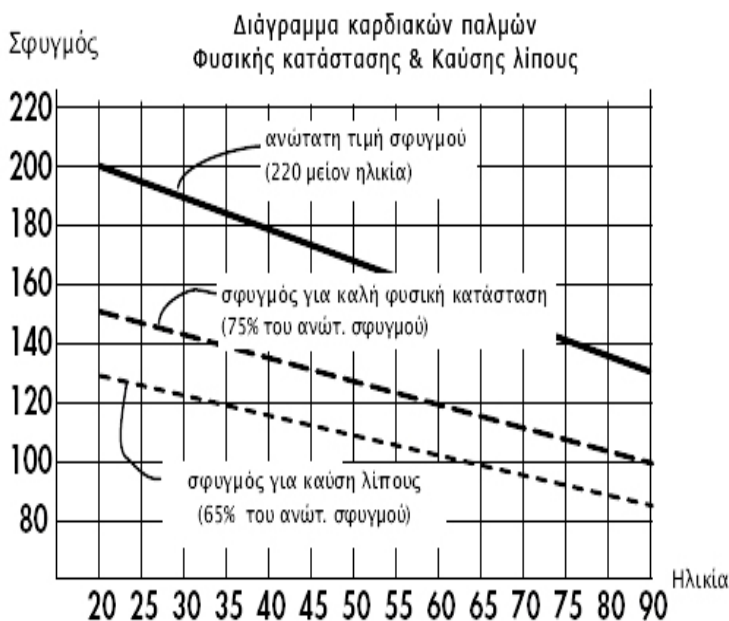
Παράδειγμα:

- 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:
 - καθημερινή προπόνηση: 10 λεπτά
 - 2-3 x εβδομάδα: 30 λεπτά
 - 1-2 x εβδομάδα: 60 λεπτά
- **Αποθεραπεία:** Ολοκληρώνοντας τη βασική σας προπόνηση, είναι απαραίτητο να κάνετε ασκήσεις σε πολύ μικρότερη ένταση και τεντώματα (stretching) για την αποτελεσματική χαλάρωση των μυών σας και την αποφυγή τραυματισμών και μυϊκών πόνων για 5-10 λεπτά.



ΕΓΓΥΗΣΗ

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



Όροι εγγύησης

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

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

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

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος Ελλάδας & Κύπρου

Ελ. Βενιζέλου 292, Καλλιθέα, 176 75, Αττική

Τηλ. & Φαξ: 210-41.22.565

E-mail: sales@powerforce.gr



Επισκεφθείτε μας στα:

www.powerforce.gr

www.diadora-fitness.gr

www.fitness-rent.gr