Upower

MARATHON 40

Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με ένα καλώδιο που έχει αγωγό και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα στα **16 AMPERE(AMP)** από την ασφάλεια του ηλεκτρικού σας πίνακα η οποία είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και διατάγματα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ
ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ
ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΣΕΤ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ
ΠΛΗΚΤΡΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ
ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ
ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣΕΚΚΙΝΗΣΗΣ
ΔΙΠΛΩΣΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ
ΠΡΟΕΓΚΑΤΑΣΤΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΙΝΑΚΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΠΩΣ ΘΑ ΒΑΛΕΤΕ ΛΙΠΑΝΤΙΚΟ ΣΤΟ ΔΑΠΕΔΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ
ΚΑΘΕ ΠΟΤΕ ΕΛΕΓΧΩ ΤΟ ΔΑΠΕΔΟ ΓΙΑ ΝΑ ΒΑΛΩ ΛΙΠΑΝΣΗ
ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ
ΤΑΝΥΣΗ - ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ
ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΕΓΓΥΗΣΗ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Προφυλάξεις ασφαλείας

Για την ασφάλεια σας και την σωστή χρήση της συσκευής, πρέπει να ακολουθούνται οι βασικές προφυλάξεις συμπεριλαμβάνοντας τα παρακάτω:

Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.

Κίνδυνος – Για την αποφυγή ηλεκτρικού βραχυκυκλώματος:

Πάντα να κλείνετε τον κεντρικό διακόπτη και να βγάζετε την συσκευή από την πρίζα μετά από κάθε χρήση και κάθε φορά που κάνετε συντήρηση .

Προειδοποίηση – Για την αποφυγή του ρίσκου εγκαύματος, φωτιάς, βραχυκυκλώματος ή τραυματισμού.

- Ποτέ μην αφήνετε την συσκευή στο ρεύμα όταν δεν χρησιμοποιείτε, αφαιρέστε το βύσμα από την πρίζα όταν τελειώσετε την προπόνηση σας.
- Η κοντινή επιτήρηση είναι απαραίτητη όταν ο διάδρομος χρησιμοποιείτε από παιδιά η άτομα με αναπηρία .
- Χρησιμοποιείτε τον διάδρομο μόνο για τον σκοπό που εξυπηρετεί και έχει σχεδιαστεί από τον κατασκευαστή (οικιακή χρήση) & εσωτερικό χώρο. Μέγιστος χρόνος συνεχόμενης λειτουργίας είναι τα **45 λεπτά & για μέγιστο βάρος χρήστη έως 130 κιλά.**
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε το προϊόν αν έχει φθαρμένο καλώδιο ή φις, εάν δεν λειτουργεί σωστά, αν έχει καταστραφεί ή έχει πέσει κάποιο υγρό. Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε άμεσα με το κέντρο εξυπηρέτησης του service για έλεγχο και επισκευή.
- Μην μεταφέρετε ποτέ τον διάδρομο από το καλώδιο τροφοδοσίας ή να χρησιμοποιήσετε το καλώδιο ως λαβή.
- Κρατήστε το καλώδιο μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες ή σκόνη.
- Ποτέ μην λειτουργείτε το προϊόν με τους αεραγωγούς μπλοκαρισμένους. Κρατήστε τα ανοίγματα αέρα χωρίς χνούδι, τρίχες, κλπ.
- Μην ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα στα ανοίγματα.
- Μην χρησιμοποιείτε ή αποθηκεύετε τον διάδρομο σε εξωτερικούς χώρους.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε χώρους όπου έχετε ψεκάσει με κάποιο aerosol (spray).
- Η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείτε σε δωμάτιο με καθαρή ατμόσφαιρα.
- Πριν την απενεργοποίηση του ρεύματος της συσκευής, γυρίστε όλους τους διακόπτες στη θέση off και στη συνέχεια αφαιρέστε το φις από την πρίζα.
- Συνδέστε το προϊόν σε μια σωστά γειωμένη πρίζα μόνο του απευθείας και όχι σε πολύμπριζο.
- Αν ο διάδρομος είναι σε θέση αναδίπλωσης και ο χρήστης έχει ολοκληρώσει τη χρήση του διαδρόμου η ανωφέρεια πρέπει να είναι πίσω στην αρχική της θέση (μηδέν).
- Όταν ο χρήστης χρησιμοποιεί το διάδρομο, δεν μπορεί να διπλωθεί συγχρόνως.
- Για την ασφάλεια σας κρατήστε την περίμετρο γύρω από τον διάδρομο καθαρή από εμπόδια σε μια ακτίνα 2 μέτρα x 1.
- Αυτό το μηχάνημα προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
- Για τον διάδρομο με πτυσσόμενη λειτουργία και ηλεκτρική ανύψωση, να είστε σίγουροι ότι η ανύψωση είναι στη θέση 0 πριν την αναδίπλωση.
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε το διάδρομο αν αισθανθείτε λιποθυμία, ζάλη, ή δυσκολία στην αναπνοή.
- Φοράτε τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια καθώς ασκήστε. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο διάδρομο. Πάντα να φοράτε αθλητικά παπούτσια τρεξίματος και για την αποφυγή τραυματισμού απαγορεύεται να τρέχετε ξυπόλητοι η φορώντας σανδάλια κλπ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η συσκευή πρέπει να είναι γειωμένη πρώτα. Εάν παρουσιαστεί δυσλειτουργία ή βλάβη, η γείωση παρέχει μια διαδρομή ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με ένα καλώδιο που έχει αγωγό και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα, στα **16 AMPERE(AMP)** από την ασφάλεια του ηλεκτρικού σας πίνακα η οποία είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και διατάγματα. **ΚΙΝΔΥΝΟΣ** – Λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης του εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ελέγξτε με έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο αν έχετε αμφιβολίες ως προς το αν η συσκευή είναι κατάλληλα γειωμένη. Μην τροποποιείτε το φις που παρέχεται με το προϊόν – αν δεν ταιριάζει στην πρίζα του σπιτιού σας, εγκαταστήστε την κατάλληλη πρίζα από εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο. Οι συσκευές που είναι για χρήση σε τάση 220-240 volt και έχει βύσμα γείωσης που μοιάζει με την πρίζα που απεικονίζεται στην εικόνα και έχει την ίδια διαμόρφωση στην έξοδο του βύσματος δεν υπάρχει καμία ανάγκη να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε αντάπτορα για αυτό το προϊόν.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση σας είναι ευθύνη του χρήστη η ανάγνωση των οδηγιών από το εγχειρίδιο ώστε να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε καλά την λειτουργία του διαδρόμου.

Β. Τοποθετείστε το κλειδί ασφαλείας πάνω στην κονσόλα(ο διάδρομος δεν θα λειτουργεί χωρίς το κλειδί ασφαλείας).Προσαρμόστε την άλλη άκρη από το κλειδί με το clip πάνω στα ρούχα σας, ώστε να εξασφαλίσετε ότι ο διάδρομος θα σταματήσει αν ο χρήστης δεν τον χρησιμοποιεί σωστά.

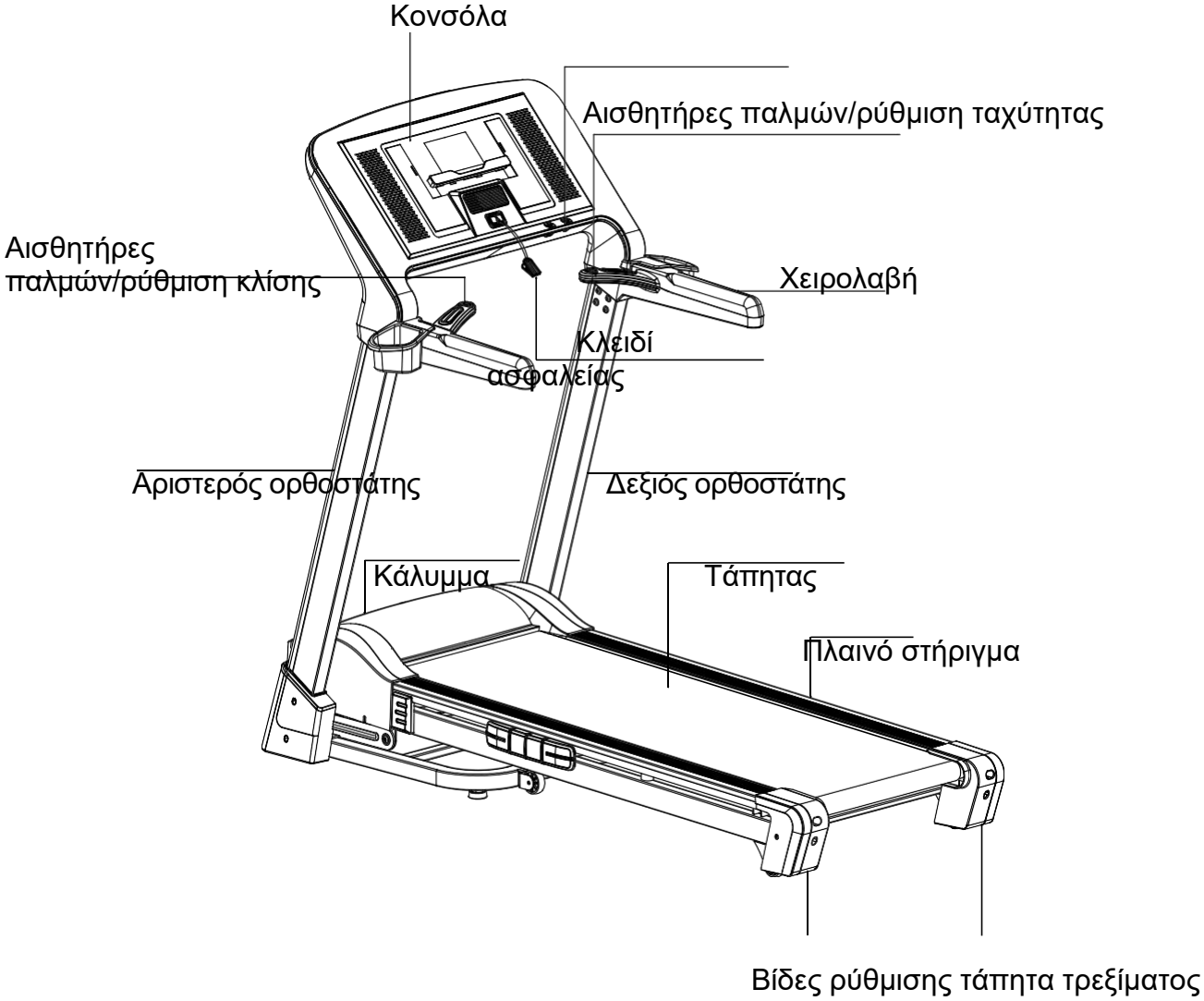
Γ. Αν ο χρήστης πέσει από τον διάδρομο τότε το κλειδί ασφαλείας θα βγει από την θέση του και ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως ώστε να αποφευχθεί περαιτέρω τραυματισμός.

Δ. Μην στέκεστε πάνω στον τάπητα κατά την εκκίνηση του διαδρόμου, πατήστε σταθερά στα δύο πλαϊνά πλαστικά δεξί και αριστερό.

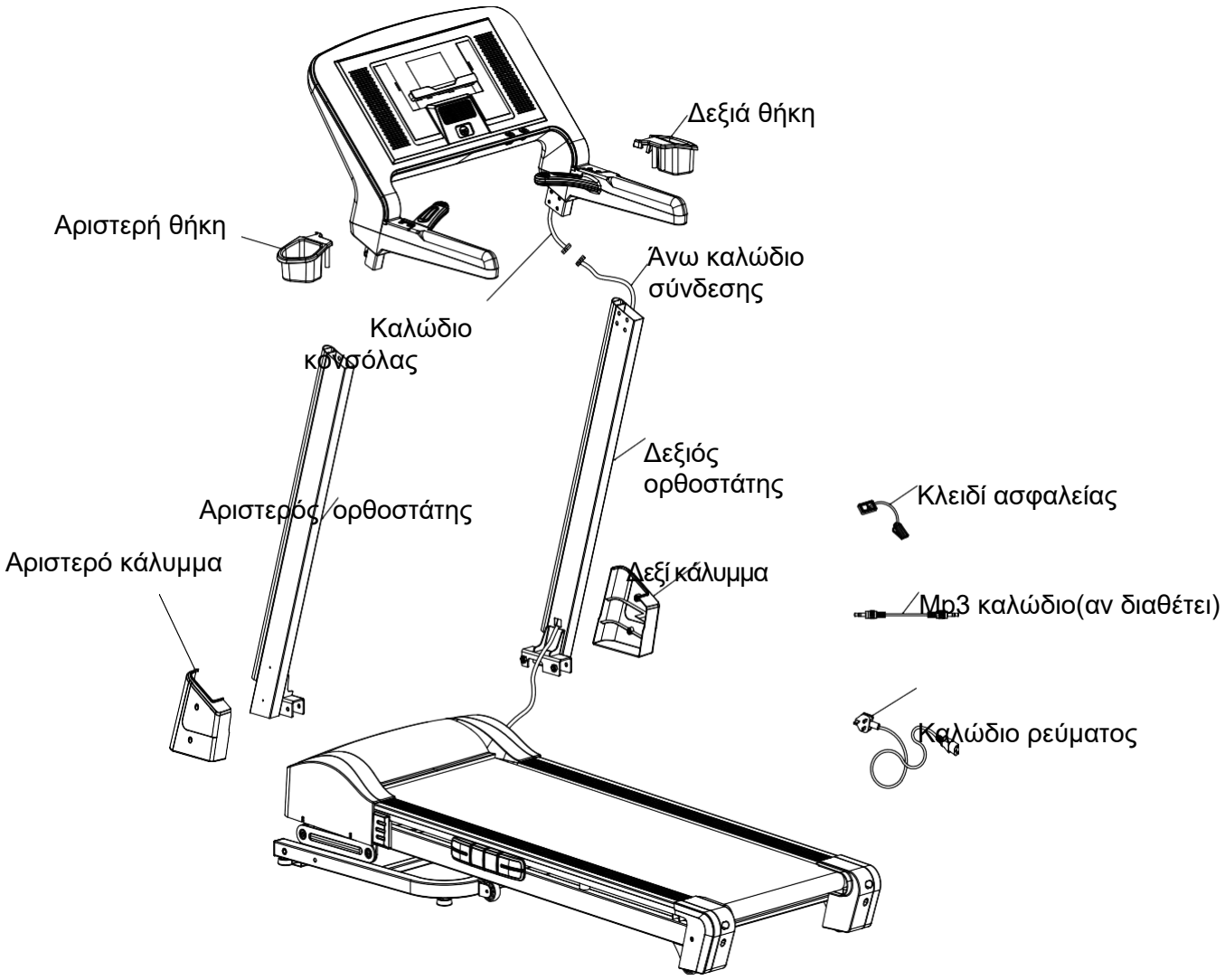
Ε. Πατώντας το πλήκτρο start ο διάδρομος μετράει αντίστροφα 3,2,1,0, και ξεκινάει σε χαμηλή ταχύτητα στα 1.0 χλμ/ώρα. Αν είστε αρχάριος μέχρι να συνηθίσετε μείνετε σε μια χαμηλή ταχύτητα και κρατηθείτε γερά από τις χειρολαβές.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

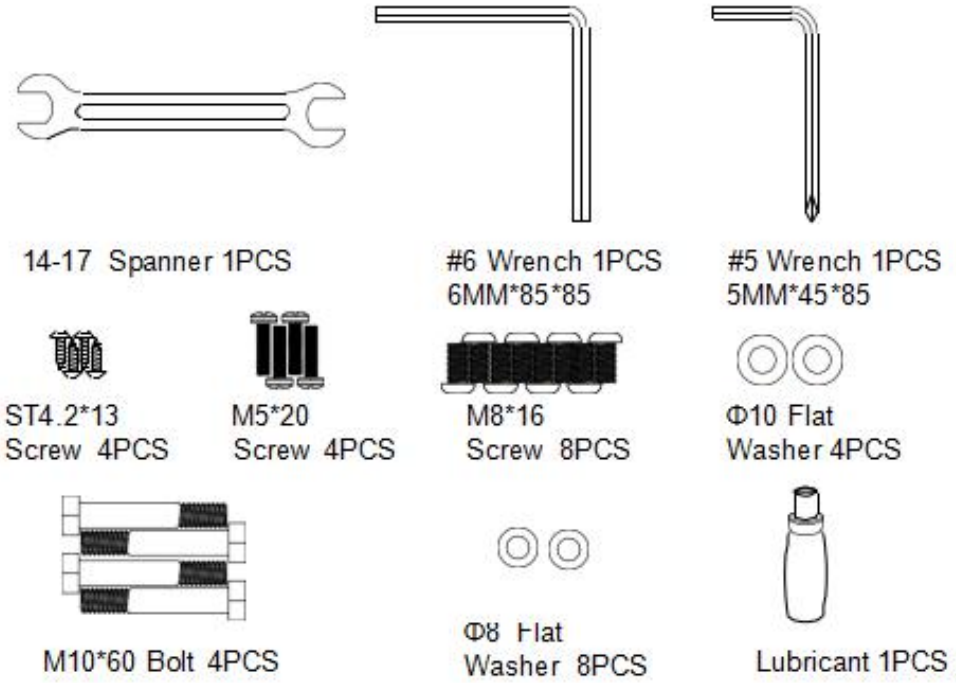
Προπονηθείτε με ασφάλεια και άνεση στο δικό σας χώρο.Επιλέξτε ανάμεσα σε απαιτητικά προγράμματα προπόνησης. Είναι ιδανικός για τρέξιμο σε υψηλή ταχύτητα και πολύ άνετος στην χρήση συνδιάζοντας μεγάλη επιφάνεια τρεξίματος και πολύ καλό αντικραδασμικό δάπεδο !!!


Κονσόλα
Αισθητήρες παλμών/ρύθμιση ταχύτητας
Αισθητήρες παλμών/ρύθμιση κλίσης
Χειρολαβή
Κλειδί ασφαλείας
Αριστερός ορθοστάτης
Δεξιός ορθοστάτης
Κάλυμμα
Τάπητας
Πλαινό στήριγμα
Βίδες ρύθμισης τάπητα τρεξίματος

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

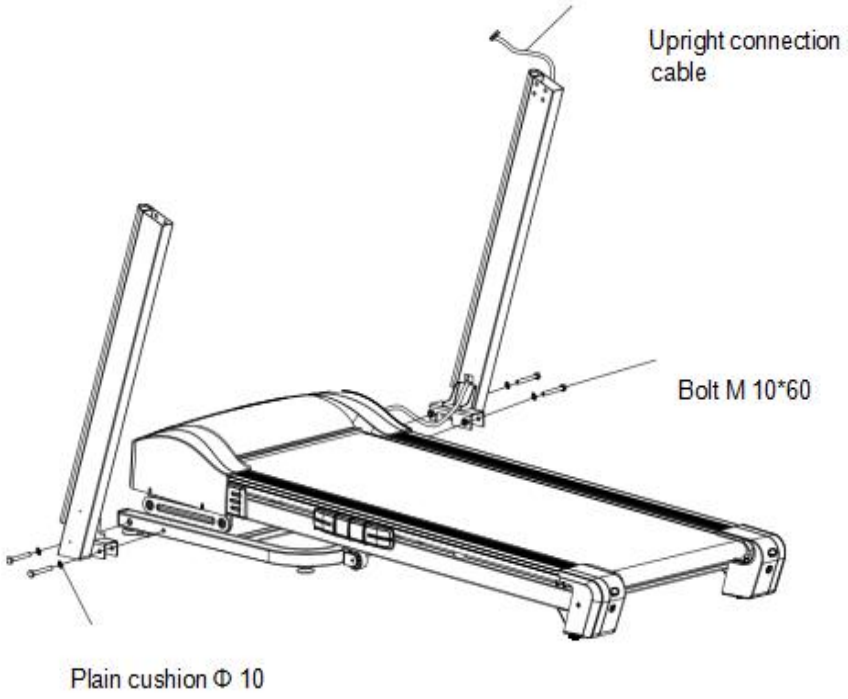


ΣΕΤ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



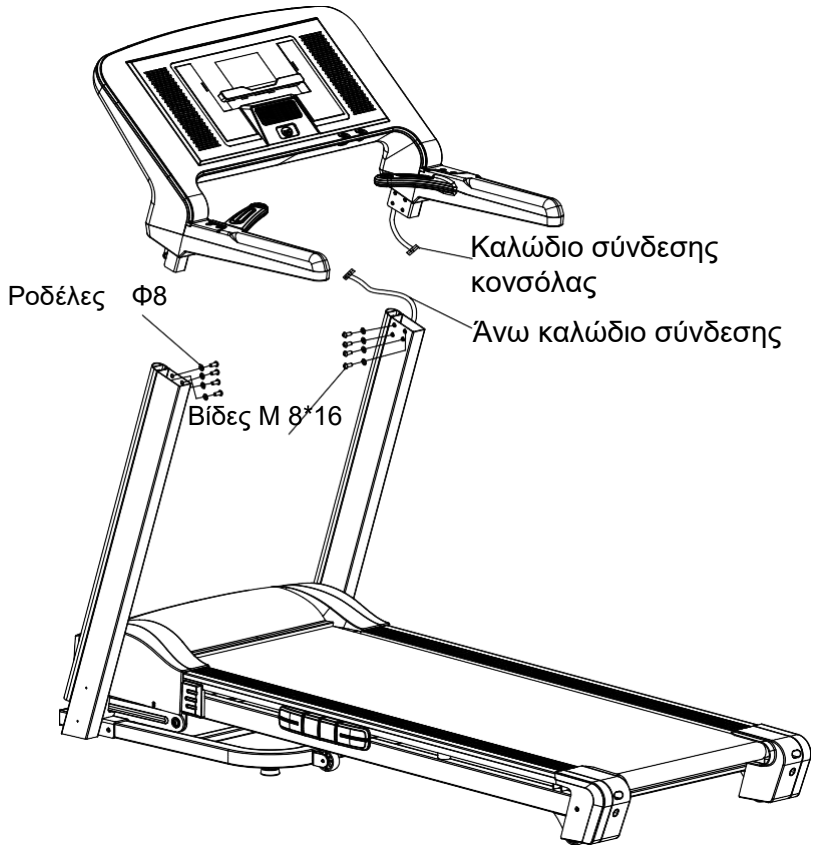
ΒΗΜΑ 1

Πρώτα περάστε το κεντρικό καλώδιο σύνδεσης μέσα από τον δεξιό ορθοστάτη.Έπειτα τοποθετήστε δύο ίσιες ροδέλες & δύο βίδες M10 60 ανα πλευρά. ΜΗΝ ΣΦΊΞΕΤΕ ΤΙΣ ΒΙΔΕΣ ΠΟΛΥ ΜΟΝΟ ΝΑ ΤΙΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΕΤΕ!!!



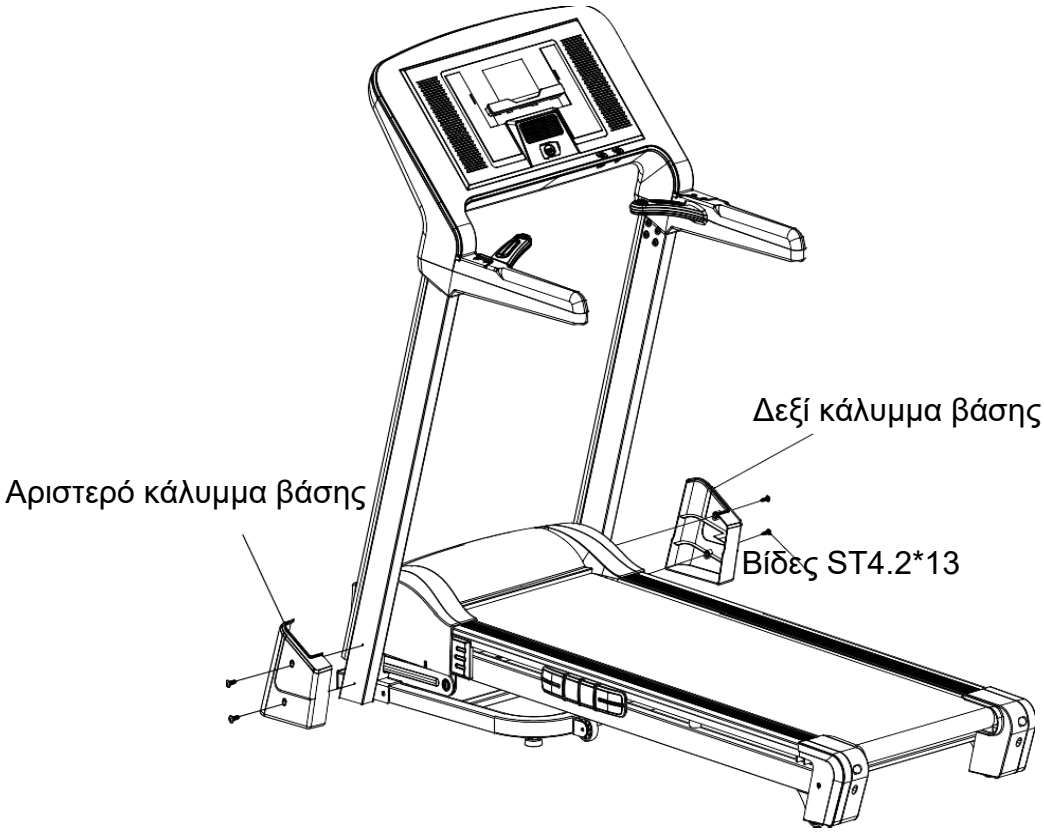
ΒΗΜΑ 2

Πρώτα συνδέστε το άνω μέρος του καλωδίου σύνδεσης από τον δεξί ορθοστάτη με το καλώδιο σύνδεσης που βγαίνει από την κονσόλα. Έπειτα τοποθετήστε τέσσερις ίσιες ροδέλες & τέσσερις βίδες M8 16 ανά πλευρά. Τώρα σφίξτε καλά όλες τις βίδες από τα βήματα 1 & 2.



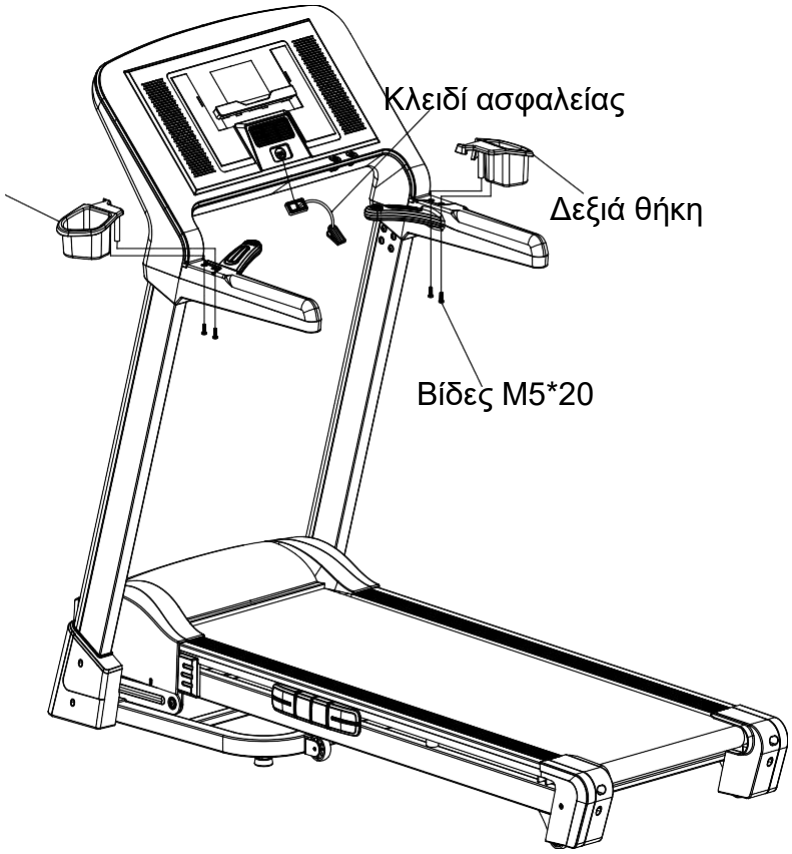
ΒΗΜΑ 3

Τοποθετήστε το αριστερό & δεξί κάλυμμα της βάσης χρησιμοποιώντας δύο βίδες ST4.2 13 ανά πλευρά.

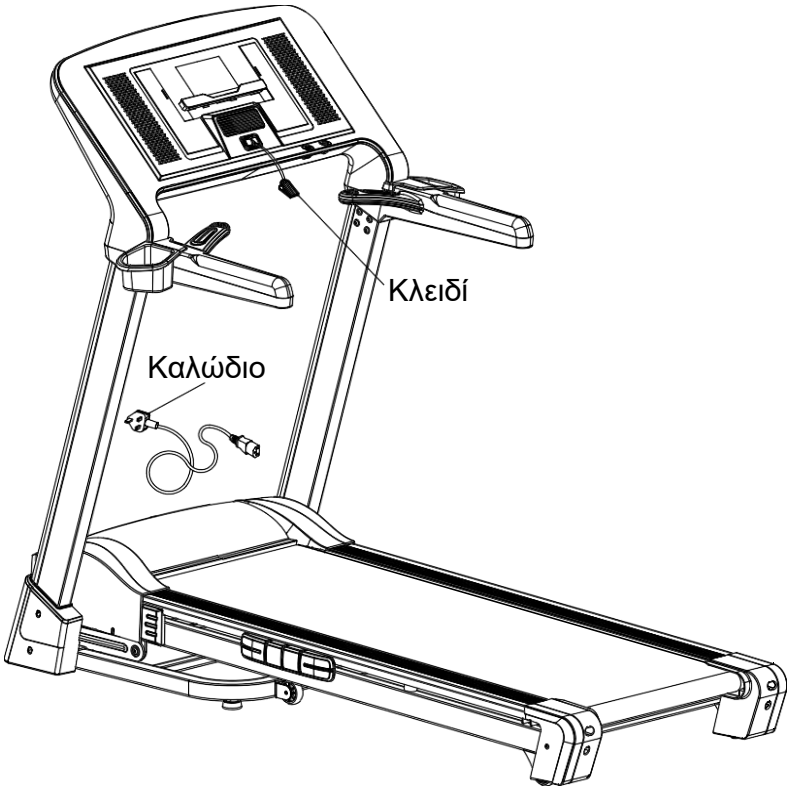


ΒΗΜΑ 4

Πρώτα προσαρμόστε την αριστερή & δεξιά θήκη πάνω στις χειρολαβές & έπειτα σταθεροποήστε με δύο βίδες M5 20 ανά πλευρα.

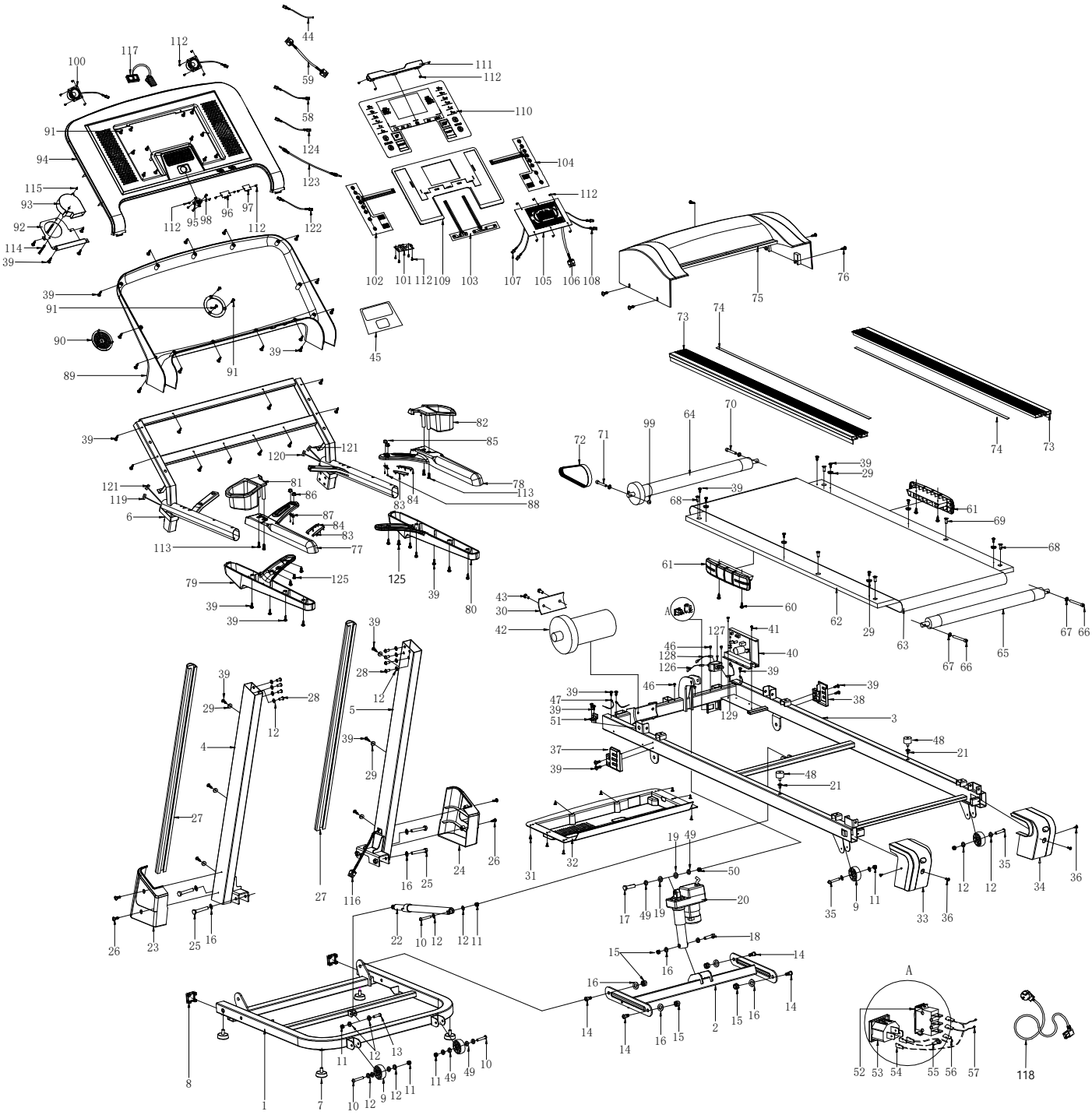


ΒΗΜΑ 5



Βάλτε το καλώδιο στην πρίζα,πατήστε τον κεντρικό διακόπτη,τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα και ο διάδρομος είναι έτοιμος για χρήση.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



3.1 ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

No.	Περιγραφή	Τμχ.
1	Base Frame	1
2	Incline Frame	1
3	Frame	1
4	Left Handlebar Support Tube	1
5	Right Handlebar Support Tube	1
6	Computer Bracket	1
7	Adjust pad	4
8	Square tube cover	2
9	Transport Wheels	4
10	Bolt M8 x 45	3
11	Nut M8	6
12	Washer Φ8	20
13	Bolt M8 x 35	1
14	Bolt M10 x 30.5	4
15	Nut M10	5
16	Washer Φ10	10
17	Bolt M10 x 50	1
18	Bolt M10 x 65	1
19	Plastic pads(Φ25 x Φ10.5 x T2.0)	2
20	Incline motor	1
21	Bolt cap M8	2
22	Air sprang	1
23	Left frame side cover	1
24	Right frame side cover	1
25	Bolt M10 x 60	4
26	Screw ST4.2 x 13	4
27	Upright tube cover	2
28	Bolt M8 x 16	8
29	Side rail fixed buckle	12
30	Motor cushion	1
31	Screw ST4.2 x 13	8
32	Down motor cover	1
33	Left end cap	1
34	Right end cap	1
35	Bolt M8 x 40	2
36	Screw ST4.2 x 13	4
37	Motor cover left supporting board	1
38	Motor cover right supporting board	1
39	Screw ST4.2 x 13	6 4
40	Controller	1
41	Bolt M4 x 25	2
42	Motor	1
43	Bolt M8 x 12	2
44	Safety key	1
45	Fan sticker	1
46	Bolt M4 x 8	4
47	Bundle	3
48	Cushion pad	2
49	Washer Φ10	6
50	Bolt M10	1
51	Speed sensor	1
52	Switch on/off	1
53	Power socket	1
54	AC input wire (Black)	1
55	Power grounded wire (yellow green)	1
56	AC power line (Red)	1
57	AC input wire (Red)	1
58	Voice connection cable	1
59	USB connection cable	1
60	Screw ST4.2 x 15	4
61	Cushion	2
62	Running board	1
63	Running belt	1
64	Front roller	1
65	Rear roller	1

No.	Περιγραφή	Τμχ.
66	Bolt M8 x 65	2
67	Washer Φ8	4
68	Bolt M8 x 30	4
69	Bolt M8 x 25	2
70	Bolt M8 x 55	1
71	Bolt M8 x 60	1
72	V-belt	1
73	Side rail	2
74	EVA	2
75	Motor cover	1
76	Screw ST4.2 x 13	5
77	Left handle upper cover	1
78	Right handle upper cover	1
79	Left handle back cover	1
80	Right handle back cover	1
81	Left water bottle holder	1
82	Right water bottle holder	1
83	Handle heart rate board1	2
84	Handle heart rate board2	2
85	Fast key1	2
86	Fast key2	2
87	Fast key board	2
88	Screw ST2.5 x 6	4
89	Console back cover	1
90	Suction canal	1
91	Screw ST4.2 x 9.5	15
92	Fans fixed board	1
93	Fan	1
94	Console upper cover	1
95	Safety key fixed spot	1
96	USB fixed board	1
97	Voice fixed board	1
98	Screw ST3.5*13	1
99	Bolt M8	1
100	Speaker	2

101	Decode board	1
102	Left membrane key	1
103	Middle membrane key	1
104	Right membrane key	1
105	Controller	1
106	Console connection cable	1
107	Heart rate connection cable	2
108	Fast key connect cable1	2
109	PCB panel	1
110	Console sticker	1
111	Holder	1
112	Screw ST3 x 8	30
113	Screw M5 x 20	4
114	Screw M4 x 40	2
115	Nut M4	2
116	Upright connection cable	1
117	Safety key	1
118	Power cord	1
119	Heart rate board connection cable1	1
120	Heart rate board connection cable2	1
121	Fast key connect cable2	2
122	Voice connect cable	1
123	MP3 connect cable	1
124	AMP power cable	1
125	Screw M4 x 12	2
126	AC power cord (black)	1
127	Fliter	1
128	The AC input line (red)	1
129	Power supply ground wire (yellow green)	1

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ

Πλήκτρα ρύθμισης κονσόλας

SET/CLEAR: Στην κατάσταση Stop, επιλέξτε τον χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες για να ξεκινήσετε τη λειτουργία προπόνησης. Στην κατάσταση λειτουργίας, καθαρίστε τα δεδομένα χρόνου, απόστασης και θερμίδων.

START: Πατώντας το πλήκτρο κάνετε εκκίνηση του διαδρόμου.

STOP: Σε λειτουργία πατώντας το πλήκτρο κάνετε τερματισμό του διαδρόμου.

SPEED"△": Κατά την λειτουργία πιέστε για να αυξήσετε την ταχύτητα κατά 0,5 km/ h. Κρατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα και η ταχύτητα αυξάνεται συνεχώς. △

SPEED" ▽": Κατά την λειτουργία πιέστε για να μειώσετε την ταχύτητα κατά 0,5 km/ h. Κρατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα και η ταχύτητα μειώνεται συνεχώς. ▽

QUICK SPEED: Κατά την λειτουργία πιέστε τα πλήκτρα 4, 8,12 & η ταχύτητα θα αυξηθεί άμεσα στην αντίστοιχη τιμή.

INCLINE "△": Κατά την λειτουργία πιέστε για να αυξήσετε την κλίση, κρατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα & η κλίση θα αυξάνεται συνεχώς.

INCLINE "▽": Κατά την λειτουργία πιέστε για να μειώσετε την κλίση, κρατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα & η κλίση θα μειώνεται συνεχώς.

QUICK INCLINE: Κατά την λειτουργία πιέστε τα πλήκτρα 3, 6, 9 & η κλίση θα αυξηθεί άμεσα στην αντίστοιχη τιμη.

Αριστερή χειρολαβή INCLINE“+”: Η ρύθμιση είναι ίδια με την επιλογή κλίσης στην κονσόλα.

Αριστερή χειρολαβή INCLINE“-”: Η ρύθμιση είναι ίδια με την επιλογή κλίσης στην κονσόλα.

Δεξιά χειρολαβή SPEED “+”: Η ρύθμιση είναι ίδια με την επιλογή ταχύτητας στην κονσόλα.

Δεξιά χειρολαβή SPEED “-” : Η ρύθμιση είναι ίδια με την επιλογή ταχύτητας στην κονσόλα.

VOLUME: Πλήκτρο ενεργοποίησης / απενεργοποίησης μουσικής, πατήστε το για να απενεργοποιήσετε τη μουσική και πατήστε ξανά για να συνεχίσετε. (Αυτό το πλήκτρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο κατά την αναπαραγωγή USB).

Vol + / Next: Πατήστε το μία φορά, η μουσική αλλάζει στο επόμενο τραγούδι, πατήστε το συνεχώς & μπορείτε να αυξήσετε την ένταση. (Αυτό το πλήκτρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο κατά την αναπαραγωγή USB).

Vol- / Previous: Πατήστε το μία φορά, η μουσική αλλάζει στο προηγούμενο τραγούδι, πατήστε το συνεχώς & μπορείτε να μειώσετε την ένταση. (Αυτό το πλήκτρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο κατά την αναπαραγωγή USB).

: Πατήστε το μια φορά & θα ξεκινήσει ο ανεμιστήρας, πατήστε ξανά & θα σταματήσει.

BMI TEST: Σε κατάσταση αναμονής επίλεγετε να μπείτε στο πρόγραμμα BMI (Δείκτης Μάζας Σώματος)

INTERVALS TRAINING: Πατήστε το πλήκτρο & στην οθόνη θα εμφανιστεί “P1”

POWER WALK: Πατήστε το πλήκτρο & στην οθόνη θα εμφανιστεί “P2”

HILL RUN: Πατήστε το πλήκτρο & στην οθόνη θα εμφανιστεί “P3”

MOUNTAIN CLIMB: Πατήστε το πλήκτρο & στην οθόνη θα εμφανιστεί “P4”

ROCK CLIMB: Πατήστε το πλήκτρο & στην οθόνη θα εμφανιστεί “P5”

FAT BURN: Πατήστε το πλήκτρο & στην οθόνη θα εμφανιστεί “P6”

FIT TEST: Πατήστε το πλήκτρο & στην οθόνη θα εμφανιστεί“P7”

Βασικές λειτουργίες κομπιούτερ

ΧΡΟΝΟΣ: Αθροίζει το συνολικό χρόνο προπόνησης από 0:00 έως 99:00 λεπτά.

ΠΑΛΜΟΙ: Πρέπει να κρατάτε και τους δύο μεταλλικούς αισθητήρες των παλμών στις λαβές δεξιά και αριστερά ώστε να ανιχνεύονται οι παλμοί σας. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η τρέχουσα τιμή των παλμών σας ανά λεπτό από 50 έως 200.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ: Η οθόνη εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα του διαδρόμου ξεκινώντας από 1.0χλμ/ώρα έως 20.0χλμ/ώρα.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Αθροίζει την συνολική κατανάλωση θερμίδων κατά την διάρκεια της προπόνηση σας. Μέγιστη τιμή είναι οι 990 θερμίδες.

Απόσταση: Αθροίζει την συνολική απόσταση που διανύετε σε χιλιόμετρα από 0 έως 99,9 μετρώντας προς τα πάνω. Αθροίζει την συνολική απόσταση που διανύετε σε χιλιόμετρα από 0 έως 99,9 μετρώντας προς τα κάτω.

Ανωφέρεια: Η οθόνη εμφανίζει την κλίση του διαδρόμου προς τα πάνω ξεκινώντας από 1 έως 20.

Ξεκινώντας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Βεβαιωθείτε ότι τίποτα δεν εμποδίζει την κίνηση του διαδρόμου.
2. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας και ενεργοποιήστε τον διάδρομο.
3. Σταθείτε πατώντας σταθερά στα δύο πλαϊνά πλαστικά δεξί και αριστερό.
4. Προσαρμόστε το clip από το κλειδί ασφαλείας πάνω στο ρούχο σας.
5. Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στην οπή πάνω στην κονσόλα, και στη συνέχεια ο διάδρομος θα είναι έτοιμος για να ξεκινήσει.
6. Υπάρχουν κουμπιά ρύθμισης και στις δύο χειρολαβές, δεξιά είναι η ταχύτητα + και ταχύτητα-, αριστερά είναι η ανωφέρεια + και ανωφέρεια -, όπου εκτελούνται οι ίδιες λειτουργίες όπως και στο κομπιούτερ του διαδρόμου.
7. Κατά τη διάρκεια της προπόνηση σας σε οποιαδήποτε λειτουργία όταν πατάτε το κουμπί STOP ο διάδρομος θα σταματήσει, αν θέλετε να συνεχίσετε την προπόνηση σας πατώντας το START όλα τα προηγούμενα δεδομένα παραμένουν και ο διάδρομος θα ξεκινήσει να κινείται μετά από 5 δευτερόλεπτα. Αν θέλετε ο διάδρομος να είναι σε κατάσταση ετοιμότητας, πατήστε το κουμπί STOP πάλι μετά την παύση του διαδρόμου
8. Έχετε δύο επιλογές για να ξεκινήσετε την άσκησή σας:

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1: Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στο κομπιούτερ και ο διάδρομος είναι σε κατάσταση αναμονής για να ξεκινήσει.

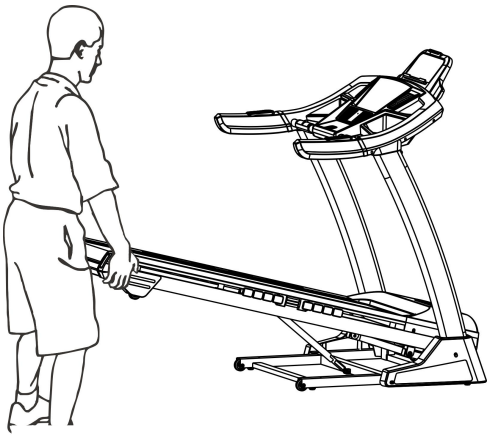
ΒΗΜΑ 2: Πατήστε το πλήκτρο START και μετά από 5 δευτερόλεπτα αντίστροφης μέτρησης ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά SPEED +/- ή τα κουμπιά γρήγορης επιλογής της ταχύτητας για να ρυθμίσετε την επιθυμητή ταχύτητα οποιαδήποτε στιγμή θέλετε από το κομπιούτερ. Η ταχύτητα μπορεί επίσης να ρυθμιστεί και από τα κουμπιά στην δεξιά χειρολαβή. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά INCLINE +/- ή τα κουμπιά γρήγορης επιλογής της ανωφέρειας για να ρυθμίσετε την κλίση που επιθυμείτε οποιαδήποτε στιγμή θέλετε από το κομπιούτερ. Η ανωφέρεια μπορεί επίσης να ρυθμιστεί και από τα κουμπιά στην αριστερή χειρολαβή.

ΒΗΜΑ 3: Για να έχετε μέτρηση των παλμών απλά κρατήστε γερά τους αισθητήρες από τις χειρολαβές. Μπορεί να χρειαστούν μερικά δευτερόλεπτα ώστε στην οθόνη να δείτε την ακριβή μέτρηση. Η συχνότητα των παλμών θα εμφανιστεί στο παράθυρο PULSE.

ΒΗΜΑ 4: Πατήστε το κουμπί STOP για να σταματήσετε την προπόνηση σας ή τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του για να τερματίσετε τη λειτουργία του διαδρόμου. Πατώντας το πλήκτρο STOP θα σταματήσει το πρόγραμμα, αν θέλετε να συνεχίσετε την προπόνηση σας, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί START και όλα τα προηγούμενα δεδομένα θα συνεχίσουν την καταμέτρηση από το σημείο που σταματήσατε. Ο διάδρομος θα ξεκινήσει μετρώντας αντίστροφα ύστερα από τέσσερα δευτερόλεπτα.

ΒΗΜΑ 5: Κατά τη διάρκεια της ταχείας εκκίνησης οι λειτουργίες χρόνου, θερμίδων και απόστασης μετρούν προς τα πάνω.

ΔΙΠΛΩΣΗ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ



Δίπλωση

Για να κατέβει ο διάδρομος σε οριζόντια θέση απλά πατήστε την ασφάλεια του αμορτισέρ

Μεταφορά

Προεγκατεστημένα προγράμματα

Στα πλαίσια λειτουργίας ενός προγράμματος πατώντας το πλήκτρο SET/REST μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή της απόστασης, των θερμίδων & του χρόνου στο αντίστοιχο πρόγραμμα.Έπειτα το πρόγραμμα μετράει πάντα προς τα κάτω.
Κατά την διάρκεια της προπόνηση σας όταν το πρόγραμμα μηδενίσει, τότε ο διάδρομος θα σταματήσει αυτόματα.
Εάν επιθυμείτε να συνεχίσετε πατήστε το πλήκτρο START και ο διάδρομος θα ξεκινήσει μετά από 5 δευτερόλεπτα.

Πατήστε το πλήκτρο επιλογή SET/RESET, τότε στην οθόνη στο παράθυρο που μετράει τον χρόνο εμφανίζεται η ένδειξη 30:00.Έπειτα πατήστε τα πλήκτρα SPEED △ ▽ για να ρυθμίσετε τον χρόνο να μετράει αντίστροφα από 5:00 έως 99:00 λεπτά.
Εάν δεν επιθυμείτε να ορίσετε τον χρόνο να μετράει αντίστροφα μπορείτε να επιλέξετε άλλη εφαρμογή. Μην πατήσετε τα πλήκτρα SPEED △ ▽ αλλά άμεσα πατήστε το πλήκτρο SET/RESET και στην οθόνη στο παράθυρο που μετράει θερμίδες/απόσταση θα εμφανιστεί η ένδειξη 1.0, τότε μπορείτε να ρυθμίσετε τον υπολογισμό της απόστασης αντίστροφα πατώντας τα πλήκτρα SPEED △ ▽ από 1.0χλμ έως 99.0χλμ.
Εάν δεν επιθυμείτε να ορίσετε τον υπολογισμό της απόστασης μπορείτε να επιλέξετε άλλη εφαρμογή. Μην πατήσετε τα πλήκτρα SPEED △ ▽ αλλά άμεσα πατήστε το πλήκτρο SET/RESET ξανά και στην οθόνη στο παράθυρο που μετράει θερμίδες/απόσταση θα εμφανιστεί η ένδειξη 50, τότε μπορείτε να ρυθμίσετε τον υπολογισμό των θερμίδων αντίστροφα πατώντας τα πλήκτρα SPEED △ ▽ από 20kcal έως 990kcal.

Επιλέγοντας ένα πρόγραμμα INTERVALS TRAINING

Πατήστε το πλήκτρο “INTERVALS” & στην οθόνη θα εμφανιστεί “P1”, έπειτα πατήστε “ENTER” & στο παράθυρο TIME θα εμφανιστεί “30:00”, μετά πατήστε το πλήκτρο speed △,▽ για να ρυθμίσετε μεταξύ “15-99”. Πατήστε “ENTER”& στην οθόνη θα δείχνει “L1”, μετά πατήστε speed △ , ▽ για να ρυθμίσετε από “L1-L10”, τέλος πατήστε “START” και ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει σύμφωνα με τις παρεμέτρους που έχετε επιλέξει.

Κατά την διάρκεια της προπονησή σας μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα & την κλίση στον διάδρομο.

Τμήμα		Προθέρμανση		1	2	Χαλάρωση	
Χρόνος		4:00 Λεπτά		90ΔΕΥ	30ΔΕΥ	4:00 Λεπτά	
L 1	ταχύτητα	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	κλίση	2	3	1	3	3	0
L 2	ταχύτητα	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	κλίση	3	5	6	13	5	3
L 3	ταχύτητα	2.1	3	4	8	3	2.1
	κλίση	4	6	8	15	6	4
L 4	ταχύτητα	2.1	3	4	8.8	3	2.1
	κλίση	4	6	8	16	6	4
L 5	ταχύτητα	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	κλίση	5	7	9	16	7	5
L 6	ταχύτητα	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	κλίση	5	7	9	16	7	5
L 7	ταχύτητα	2.9	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
	κλίση	5	8	11	16	8	6
L 8	ταχύτητα	2.9	4.2	5.6	12	4.2	2.9
	κλίση	6	8	11	16	8	6
L 9	ταχύτητα	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	κλίση	6	9	12	16	10	6
L 10	ταχύτητα	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	κλίση	6	9	12	16	10	6

POWER WALK TRAINING

Πατήστε το πλήκτρο “POWER WALK”, στην οθόνη θα εμφανιστεί “P2”, έπειτα πατήστε “ENTER”, στο παράθυρο TIME θα εμφανιστεί “30:00”, πατήστε speed △ , ▽ για να ρυμίσετε από“15-99”; πατήστε “START” & ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει σύμφωνα με τις παραμέτρους που έχετε επιλέξει. Κατά την διάρκεια της προπονησή σας μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα & την κλίση στον διάδρομο.Κάθε τμήμα αλλάζει αυτόματα μετά από 30 δευτερόλεπτα.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Dowan		(KM/H)
Time	4:00		30SEC								4:00MIN		
Speed	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4	

HILL RUN TRAINING

Πατήστε το πλήκτρο “HILL RUN” , στην οθόνη θα εμφανιστεί “P3”, έπειτα πατήστε “ENTER”, στο παράθυρο TIME θα εμφανιστεί “30:00”, πατήστε speed △ , ▽ για να ρυθμίσετε από “15-99”. Πατήστε πάλι “ENTER” & στην οθόνη θα εμφανιστεί “L1”, πατήστε speed +,- για επιλέξετε από “L1-L10”, τέλος πατήστε “START” & ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει σύμφωνα με τις παραμέτρους που έχετε επιλέξει. Κατά την διάρκεια της προπονησή σας μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα & την κλίση στον διάδρομο.Κάθε τμήμα αλλάζει αυτόματα μετά από 30 δευτερόλεπτα.

Segment		Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool down			
Time		4:00MIN				30SEC															4:00 MIN			
Level 1	incline	0	1	0	1	2	6	2	6	4	6	4	7	4	6	4	6	2	6	2	1	0	1	0
Level 2	incline	0	1	0	1	2	6	4	6	4	6	5	7	5	6	4	6	4	6	2	1	0	1	0
Level 3	incline	1	2	1	2	3	7	3	7	5	7	5	8	5	7	5	7	3	7	3	2	1	2	1
Level 4	incline	1	2	1	2	3	7	5	7	5	7	6	8	6	7	5	7	5	7	3	2	1	2	1
Level 5	incline	2	3	2	3	4	8	4	8	6	8	6	9	6	8	6	8	4	8	4	3	2	3	2
Level 6	incline	2	3	2	3	4	8	6	8	6	8	7	9	7	8	6	8	6	8	4	3	2	3	2
Level 7	incline	3	4	3	4	5	9	5	9	7	9	7	10	7	9	7	9	5	9	5	4	3	4	3
Level 8	incline	3	4	3	4	5	9	7	9	7	9	8	10	8	9	7	9	7	9	5	4	3	4	3
Level 9	incline	4	5	4	5	6	10	6	10	8	10	8	11	8	10	8	10	6	10	6	5	4	5	4
Level 10	incline	4	5	4	5	6	10	8	10	8	10	9	11	9	10	8	10	8	10	6	5	4	5	4

MOUNTAIN CLIMB TRAINING

Πατήστε το πλήκτρο “MOUNTAIN CLIMB”,στην οθόνη θα εμφανιστεί“P4”, πατήστε “ENTER”, στην οθόνη TIME θα εμφανιστεί “30:00”, πατήστε speed △ , ▽για να ρυθμίσετε από “15-99”; Πατήστε “ENTER”, στην οθόνη θα εμφανιστεί “L1”, έπειτα πατήστε speed △ , ▽ για να επιλέξετε από “L1-L10”, τέλος πατήστε “START” & ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει σύμφωνα με τις παραμέτρους που έχετε επιλέξει. Κατά την διάρκεια της προπονησή σας μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα & την κλίση στον διάδρομο.Κάθε τμήμα αλλάζει αυτόματα μετά από 30 δευτερόλεπτα.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cool down	
Time		4:00MIN		30SEC										4:00 MIN	
Level 1	incline	0	0	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	0	0
Level 2	incline	0	0	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	0	0
Level 3	incline	0	2	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4	2	0
Level 4	incline	0	3	5	6	7	8	9	9	4	7	6	5	3	0
Level 5	incline	0	3	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	3	0
Level 6	incline	0	3	7	8	9	10	11	11	10	9	8	7	3	0
Level 7	incline	0	3	8	9	10	5.5	12	12	11	10	9	8	1.5	0
Level 8	incline	0	4	9	10	11	12	13	13	12	11	10	9	4	0
Level 9	incline	0	4	10	11	12	13	14	14	13	12	11	10	4	0
Level 10	incline	0	4	11	12	13	14	15	15	14	13	12	11	4	0

ROCK CLIMB TRAINING

Πατήστε το πλήκτρο “ROCK CLIMB TRAINING”, στην οθόνη θα εμφανιστεί “P5”, έπειτα πατήστε “ENTER”, στο παράθυρο TIME θα εμφανιστεί “30:00”, πατήστε speed △ , ▽ για να ρυμίσετε από“15-99”; πατήστε “START” & ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει σύμφωνα με τις παραμέτρους που έχετε επιλέξει. Κατά την διάρκεια της προπονησή σας μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα & την κλίση στον διάδρομο.Κάθε τμήμα αλλάζει αυτόματα μετά από 30 δευτερόλεπτα.

	Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Cool down	
Incline	4	6	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	1
Speed	1.6	2.4	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8	4.8	8	4.8	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	4.8	8	4.8	8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4

FAT BURN TRAINING

Πατήστε το πλήκτρο “FAT BURN TRAINING”,στην οθόνη θα εμφανιστεί“P6”, πατήστε “ENTER”, στην οθόνη TIME θα εμφανιστεί “30:00”, πατήστε speed △ , ▽για να ρυθμίσετε από “15-99”; Πατήστε “ENTER”, στην οθόνη θα εμφανιστεί “L1”, έπειτα πατήστε speed △ , ▽ για να επιλέξετε από “L1-L10”, τέλος πατήστε “START” & ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει σύμφωνα με τις παραμέτρους που έχετε επιλέξει. Κατά την διάρκεια της προπονησή σας μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα & την κλίση στον διάδρομο.Κάθε τμήμα αλλάζει αυτόματα μετά από 30 δευτερόλεπτα.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool down	
Time		4:00MIN		30SEC								4:00 MIN	
Level 1	incline	0	1	3	3	2	1	1	1	2	3	1	0
	speed	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
Level 2	incline	0	1	3	3	2	1	2	1	2	3	1	0
	speed	2.1	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
Level 3	incline	1	2	4	4	3	2	2	2	3	4	2	1
	speed	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Level 4	incline	1	2	4	4	3	2	2	2	3	4	2	1
	speed	2.9	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
Level 5	incline	2	3	5	5	4	3	3	3	4	5	3	2
	speed	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
Level 6	incline	2	3	5	5	4	3	3	3	4	5	3	2
	speed	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.6	4.5
Level 7	incline	3	4	6	6	5	4	4	4	5	6	4	3
	speed	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
Level 8	incline	3	4	6	6	5	4	4	4	5	6	4	3
	speed	4.5	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
Level 9	incline	4	5	7	7	6	5	5	5	6	7	5	4
	speed	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
Level 10	incline	4	5	7	7	6	5	5	5	6	7	5	4
	speed	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1

FIT TEST TRAINING

Πατήστε το πλήκτρο “FIT TEST”, στην οθόνη θα εμφανιστεί “P7”, πατήστε “ENTER”, στην οθόνη θα δείξει “1”, πατήστε speed △, ▽ για να επιλέξετε “0”(θυληκό) ή “1” (αρσενικό); Πατήστε “START” ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει σύμφωνα με τις παραμέτρους που έχετε επιλέξει. Κατά την διάρκεια της προπονησή σας μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα & την κλίση στον διάδρομο.

Αυτό το τεστ φυσικής κατάστασης έχει σχεδιαστεί με βάση το [Εγχειρίδιο δοκιμών σύνταξης ελέγχου της Κίνας, 2016]. Η δοκιμή θα ξεκινήσει με προπόνηση διαστήματος 3 λεπτών για να σας κρατήσει σε επίπεδο άσκησης.Μετά από 4 λεπτά περιόδου φάσης χαλάρωσης, ο διάδρομος θα παρακολουθεί την απόδοση του καρδιακού ρυθμού σας ανά πάσα στιγμή. Μην ξεχνάτε να κρατάτε σωστά τους αισθητήρες παλμών κάθε φορά που εμφανίζεται η ένδειξη "HR" στην κονσόλα. Ολοκληρώστε τις δοκιμές & ο υπολογιστής θα δείξει το αποτέλεσμα της προπόνηση σας μεταξύ του F1-F5 με το F5 να είναι η καλύτερη απόδοση.

BMI TEST FUNCTION

Πατήστε το πλήκτρο “BMI”, στην οθόνη θα αναβοσβήνει η ένδειξη “70”KG τυχαία επιλογή, πατήστε speed “+-” για να ρυθμίσετε την τιμή του βάρους χρήστη από “20-150” , έπειτα πατήστε“ENTER” για να δηλώσετε το ύψος, στην οθόνη θα αναβοσβήνει η ένδειξη “170” τυχαία επιλογή, πατήστε speed“△,▽” για να δηλώσετε το ύψος από “100-200”, τέλος πατήστε “ENTER” κρατήστε σταθερά τους αισθητήρες παλμών & στο παράθυρο στην ένδειξη “FAT” θα φανεί αυτόματα η μέτρηση σύμφωνα με τα στοιχεία που έχετε δηλώσει.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

Κατάσταση σώματος	Αποτέλεσμα
Παχύσαρκος	BMI > 30
Υπέρβαρος	26 < BMI < 30
Σε φόρμα	19 < BMI < 25
Λιποβαρής	BMI < 19

Το αποτέλεσμα που δίνεται για το σωματικό λίπος στον παραπάνω πίνακα είναι μια αναφορά της κατάστασης του σώματος, ελέγξτε την κατάσταση του σώματός σας, ανάλογα με το αριστερό γράφημα με το αποτέλεσμα που παίρνετε από τον διάδρομο .

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Καθαρισμός

Αφαιρέστε την σκόνη από τον διάδρομο με ηλεκτρική σκούπα ή με ένα πανί ελαφρά νοτισμένο. Αναδιπλώστε το δάπεδο και καθαρίστε τακτικά το πάτωμα με ηλεκτρική σκούπα. Αυτό θα σας βοηθήσει να επιμηκύνετε την διάρκεια της ζωής του διαδρόμου σας.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ απορυπαντικά/χημικά στο δάπεδο ή στον τάπητα τρεξίματος. Η χρήση των χημικών θα καταστρέψει τον τάπητα και το δάπεδο του διαδρόμου σας.

Γενική φροντίδα

Ελέγξτε όλα τα μέρη του διαδρόμου πριν τη χρήση για τυχόν φθορά.

Αντικατάσταση τάπητα όταν έχει φθαρεί από την χρήση ή την παρατεταμένη μη λειτουργία του διαδρόμου. Μέγιστη διάρκεια καλής λειτουργίας είναι τα 3 χρόνια.

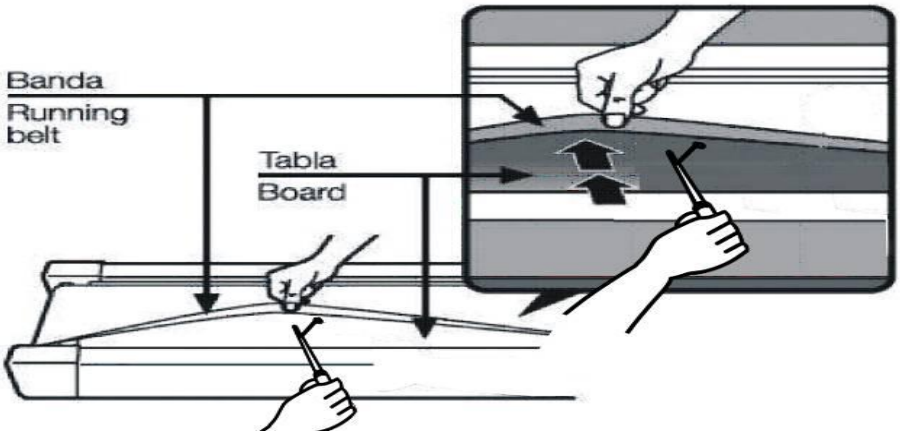
Για οποιαδήποτε διευκρίνηση για το χρονικό διάστημα αλλαγής του τάπητα παρακαλώ επικοινωνήστε με το εξουσιοδοτημένο service της εταιρείας .

ΠΩΣ ΘΑ ΒΑΛΩ ΛΙΠΑΝΤΙΚΟ ΣΤΟ ΔΑΠΕΔΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

1ο ΒΗΜΑ Τοποθετείστε τον τάπητα τρεξίματος έτσι ώστε η ραφή να είναι προς τα πάνω και στο κέντρο του δαπέδου.

2Ο ΒΗΜΑ Ενώ σηκώνετε την άκρη του τάπητα τρεξίματος, τοποθετείστε το ακροφύσιο του σπρέι ανάμεσα στον τάπητα τρεξίματος και το δάπεδο περίπου 6 “ (ίντσες) από το μπροστινό τμήμα του διαδρόμου. Απλώστε το σπρέι της σιλικόνης στα δάπεδο μετακινώντας το από το μπροστινό μέρος του διαδρόμου προς τα πίσω. Επαναλάβετε την διαδικασία και από την άλλη πλευρά του τάπητα. Ψεκάστε περίπου για 4 δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά.

3Ο ΒΗΜΑ Αφήστε την σιλικόνη να «σταθεί» για πέντε λεπτά πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο. Έπειτα ενεργοποιήστε τον διάδρομο & βάλτε τον στην ταχύτητα 3km & αφήστε τον να λειτουργεί για άλλα 5 λεπτά χωρίς να ανέβει κανείς επάνω. Θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο μετά από 1 ώρα. Αυτή την συγκεκριμένη διαδικασία θα ακολουθείτε πάντα όταν θα πρέπει να κάνετε λίπανση στο δάπεδο του διαδρόμου.



Κάθε πότε θα ελέγχω το δάπεδο του διαδρόμου ώστε να κάνω σωστά την λίπανση!

Χρήση ελαφριά (λιγότερο από 3 ώρες την εβδομάδα) λίπανση κάθε 3 μήνες

Μεσαία χρήση (3-5 ώρες την εβδομάδα) κάθε 2 μήνες

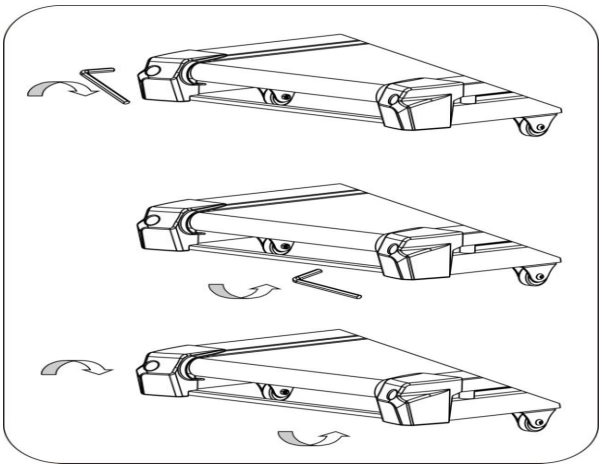
Βαριά χρήση (περισσότερες από 5 ώρες την εβδομάδα) κάθε 6 εβδομάδες.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ : Μην υπέρ – λιπάνετε το δάπεδο τρεξίματος. Υπερβολική ποσότητα λιπαντικού πρέπει να απομακρυνθεί σκουπίζοντας την με μία πετσέτα. . Επίσης είναι σημαντικό για την πρώτη φορά όταν ο διάδρομος συναρμολογηθεί από την συσκευασία του & πριν μπει σε λειτουργία να λιπάνετε το δάπεδο με το παχύρευστο λιπαντικό σιλικόνης που περιλαμβάνετε στο σετ συναρμολόγησης(πρέπει να χρησιμοποιήσετε όλη την ποσότητα από το μπουκαλάκι). Έπειτα από 20 ώρες καθημερινής χρήσης του διαδρόμου ή δύο μήνες αν δεν

χρησιμοποιείται καθημερινά πρώτα με ένα πανί θα καθαρίζετε την παλιά λίπανση & έπειτα θα λιπαίνετε το δάπεδο με το ειδικό λιπαντικό σιλικόνης που είναι σε μορφή σπρέι & το προμηθεύεστε μόνο από καταστήματα οργάνων γυμναστικής.
Ο ιμάντας τρεξίματος (τάπητας) του διαδρόμου είναι αναλώσιμο υλικό τριβής & η μέγιστη διάρκεια καλής λειτουργίας του είναι τα 3 έτη. Έπειτα θα πρέπει να αντικατασταθεί από εξουσιοδοτημένο service. Επίσης όταν ένας διάδρομος δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα ο τάπητας χαλάει γιατί ξεραίνεται από την μη χρήση & πάλι χρήζει αντικατάστασης γιατί θα δημιουργήσει κάποιο βραχυκύκλωμα στα ηλεκτρικά μέρη του διαδρόμου.
ΠΡΟΣΟΧΗ!!! ΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΝΤΑΤΙΚΉ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ Ο ΤΑΠΗΤΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΕ ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΕΤΩΝ. ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ 18 ΕΩΣ 24 ΜΗΝΕΣ.

Κεντράρισμα του ιμάντα τρεξίματος

Όταν τρέχετε ή περπατάτε, μπορείτε να ασκείτε μεγαλύτερη δύναμη με το ένα πόδι απ ΄ ότι το άλλο. Αυτό θα κάνει τον τάπητα να τρεξίματος να φύγει από το κέντρο. Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί ώστε να εξασφαλίζει τη σωστή κίνηση του τάπητα ώστε να είναι πάντα κεντραρισμένος πάνω στο δάπεδο τρεξίματος. Περιστασιακά ο τάπητας ίσως χρειάζεται επιπλέον ρύθμιση για να διατηρηθεί κεντραρισμένος. Για να κεντράρετε τον τάπητα, χρησιμοποιείστε το κλειδί Allen 6 για να ρυθμίσετε τη θέση του πίσω ράουλου.
Διαδικασία κεντραρίσματος του τάπητα τρεξίματος
1.Μην φοράτε φαρδιά ρούχα , γραβάτες , ή μακριά κοσμήματα όταν κάνετε αυτή την ρύθμιση.
2.Μην στρέφετε ποτέ τα μπουλόνια περισσότερο από ¼ της στροφής κάθε φορά.
3.Πάντοτε να σφίγγετε την μία πλευρά και να χαλαρώνετε την άλλη για να εμποδίσετε υπερβολικό σφίξιμο ή χαλάρωση του τάπητα.
4.Λειτουργήστε τον διάδρομο. Ρυθμίστε τον τάπητα όταν λειτουργεί ο διάδρομος με (4 χλμ/ώρα-km/h)χωρίς να βρίσκεται κάποιος πάνω στον τάπητα.
Αφού κάνετε την ρύθμιση, περπατήστε επάνω στον τάπητα για 5 λεπτά περίπου για να τον ελέγξετε. Αν είναι απαραίτητο να επαναλάβετε την διαδικασία αλλά ποτέ μην στρέφετε τα μπουλόνια περισσότερο από ¼ της στροφής κάθε φορά. Υπερβολικό σφίξιμο του τάπητα μπορεί να μειώσει σημαντικά την διάρκεια ζωής του τάπητα.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΑΠΗΤΑ ΟΤΑΝ ΚΛΕΙΝΕΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ Η ΔΕΞΙΑ(ΠΡΟΣΟΧΗ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΤΑΝ Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΣΕ ΧΑΜΗΛΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ).

ΑΝ Ο ΙΜΑΝΤΑΣ ΚΛΙΝΕΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ :
-Στρέψτε το μπουλόνι του αριστερού ράουλου κατά ¼ της στροφής δεξιόστροφα(σφίξιμο – τάνυση).
-Στρέψτε το μπουλόνι του δεξιού ράουλου κατά ¼ της στροφής αριστερόστροφα(χαλάρωση).

ΑΝ Ο ΙΜΑΝΤΑΣ ΚΛΙΝΕΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΕΞΙΑ :
-Στρέψτε το μπουλόνι του δεξιού ράουλου κατά ¼ της στροφής δεξιόστροφα(σφίξιμο – τάνυση).
-Στρέψτε το μπουλόνι του αριστερού ράουλου κατά ¼ της στροφής αριστερόστροφα(χαλάρωση).

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΑΝΥΣΗΣ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ(Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ)

Αν όταν βάζετε το πόδι επάνω στον τάπητα τρεξίματος, αισθάνεστε να γλιστράει τότε ο τάπητας έχει γίνει ελαστικός και γλιστρά από τα ράουλα. Όλοι οι τάπητες αποκτούν ελαστικότητα με τον καιρό. Αυτή είναι μία φυσιολογική και συνηθισμένη ρύθμιση σε κάθε διάδρομο. Για να μειώσουμε το γλίστρημα, στρέψτε και τα 2 μπουλόνια Allen του οπίσθιου ράουλου κατά το ¼ της στροφής δεξιόστροφα. Δοκιμάστε τον διάδρομο ξανά για να ελέγξετε αν γλιστράει. Επαναλάβετε εφόσον είναι απαραίτητο αλλά ποτέ μην στρέφετε τα μπουλόνια του ράουλου περισσότερο από ¼ της στροφής κάθε φορά.Κατά τον ίδιο τρόπο αν ο τάπητας είναι πολύ τεντωμένος χαλαρώνουμε τον ιμάντα στρέφοντας τις βίδες από τα ράουλα αριστερόστροφα.

ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕΤΟΝΔΙΑΔΡΟΜΟ

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από τρία τμήματα: ζέσταμα, αερόβια άσκηση, και χαλάρωση. Κάντε το σύνολο του προγράμματος τουλάχιστον δύο και κατά προτίμηση τρεις φορές την εβδομάδα, ξεκουραστείτε για μια ημέρα ανάμεσα στις προπονήσεις. Μετά από λίγους μήνες, μπορείτε να αυξήσετε τις προπονήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα.
Η προθέρμανση είναι ένα σημαντικό μέρος της προπόνησής σας, και θα πρέπει να γίνετε πάντα κάθε φορά πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο. Επίσης προετοιμάζει το σώμα σας για πιο εντατική άσκηση και οι μύες σας οξυγονώνονται και γίνονται πιο ελαστικοί. Στο τέλος της προπόνησής σας, επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για τη μείωση τραυματισμού στις αρθρώσεις και τους μύες σας. Σας προτείνουμε τις παρακάτω ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης.

Το εσωτερικό των μηρών Stretch.Καθίστε με τα πέλματα των ποδιών σας μαζί με τα γόνατά σας προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο πιο κοντά στη βουβωνική χώρα σας. Σπρώξτε ελαφρά τα γόνατά σας προς το πάτωμα και κάντε τουλάχιστον 15 επαναλήψεις.

Καθίστε με το δεξί πόδι σας τεντωμένο. Τοποθετήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού σας ενάντια στο δεξιό εσωτερικό των μηρών σας.
Τεντώστε προς τα δάχτυλα σας όσο το δυνατόν περισσότερο.
Κρατήστε τουλάχιστον για 15 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι παρατεταμένα.

Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά ώστε να νιώθετε το τέντωμα μέχρι την αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα πίσω για μια φορά, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά για μία φορά και τέλος χαμηλώστε το κεφάλι σας στο στήθος σας για μια φορά.

Ανασηκώστε τους ώμους.
Σηκώστε τον δεξί σας ώμο πάνω προς το αυτί σας για μια φορά. Στη συνέχεια σηκώστε τον αριστερό σας ώμο καθώς χαμηλώνετε τον δεξί και επαναλάβετε.

Λυγίστε αργά προς τα εμπρός από τη μέση σας, αφήνοντας τους ώμους να χαλαρώσουν καθώς τεντώνεστε προς τα δάχτυλα των ποδιών σας. Προσεγγίστε κάτω όσο μπορείτε και κρατηθείτε για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε.

Ακουμπήστε σε έναν τοίχο με το δεξί σας πόδι μπροστά από το αριστερό και τα χέρια σας προς τα εμπρός. Κρατήστε το δεξί σας πόδι ευθεία και το αριστερό πόδι πίσω προς στο πάτωμα Στη συνέχεια λυγίστε το αριστερό πόδι ώστε να κλίνει προς τα εμπρός μετακινώντας τα ισχία σας προς τον τοίχο. Κρατήστε και στη συνέχεια επαναλάβετε από την άλλη πλευρά για 15 δευτερόλεπτα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Προειδοποίηση: παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το διάδρομο και σημειώστε τα παρακάτω:

Ο διάδρομος πρέπει να τοποθετηθεί μέσα σε δωμάτιο όπου δεν υπάρχει υγρασία. Απαγορεύεται το νερό και οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο (εκτός ειδικής σιλικόνης) να τοποθετείται ή να εισέρχεται μέσα στο διάδρομο. Επίσης μην τοποθετείτε το διάδρομο πάνω σε χαλιά ή μοκέτες, υπάρχει περίπτωση να προκληθεί βλάβη από τα χνούδια και τη σκόνη του χαλιού ή της μοκέτας.

Το DC μοτέρ ενδεχομένως να προκαλέσει σπινθήρα και συνεπώς ο διάδρομος πρέπει να βρίσκεται μακριά από εύφλεκτα και εκρηκτικά αντικείμενα.

Να διατηρείτε τα τέσσερα πόδια του διαδρόμου σταθερά στο έδαφος ώστε να διατηρεί ομαλή σταθερότητα.

Η πρίζα πρέπει να έχει καλή γείωση και να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε άλλη ηλεκτρική συσκευή στην ίδια παροχή ρεύματος με το διάδρομο.

Παρακαλούμε να φοράτε αθλητικά ρούχα και παπούτσια προκειμένου να κάνετε διάδρομο και απαγορεύεται αυστηρά να τρέχετε πάνω στο διάδρομο χωρίς παπούτσια.

Δύο ή περισσότερα άτομα απαγορεύεται να χρησιμοποιούν το διάδρομο ταυτόχρονα ή διαδοχικά. Να γνωρίζετε ότι το μέγιστο βάρος χρήστη αναγράφεται στις προδιαγραφές του κατασκευαστή.

Απαγορεύεται να πατάτε στον τάπητα και να ξεκινάτε το διάδρομο. Παρακαλούμε σταθείτε στις δύο πλευρές του διαδρόμου και κρατήστε τη χειρολαβή πριν ξεκινήσετε το διάδρομο: όταν ξεκινήσει με τη μικρότερη ταχύτητα, αρχίστε να τρέχετε επάνω στον τάπητα.

Ο αισθητήρας παλμών δεν είναι σε καμία περίπτωση ιατρικός εξοπλισμός και το αποτέλεσμα που εμφανίζει είναι απλή ενημέρωση για το χρήστη.

Οι καρδιοπαθείς δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το διάδρομο μόνοι τους και απαγορεύεται να χρησιμοποιούν τα προγράμματα Αυτόματης Ταχύτητας και Ρύθμισης της Ταχύτητας μέσω των παλμών.

Παρακαλούμε σβήστε το διάδρομο (κουμπί “power”) αφού τελειώσετε την εξάσκησή σας & βγάλτε την από την πρίζα.

Τα παιδιά πρέπει να τα κρατάτε μακριά από το μηχάνημα όταν λειτουργεί.

Στην περίπτωση που ο διάδρομος λειτουργεί για μεγάλο χρονικό διάστημα με το μέγιστο βάρος χρήστη και στις μέγιστες ταχύτητες μπορεί να προκληθεί βλάβη στο μοτέρ, το κομπιούτερ, τον τάπητα ή το δάπεδο.

Σε περίπτωση που αισθανθείτε οποιαδήποτε δυσφορία ή αδιαθεσία, παρακαλούμε σταματήστε αμέσως το διάδρομο.

Ο διάδρομος πρέπει να λιπαίνεται κάθε 20 ώρες καθημερινής λειτουργίας με ειδικό σπρέι σιλικόνής & όχι οποιαδήποτε σιλικόνη ή άλλο λιπάντικό που δεν το έχετε προμηθευτεί από καταστήματα που πωλούν μόνο οργανα γύμναστικής . Σε περίπτωση που ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται για περισσότερο από δύο μήνες, απαιτείται να γίνει λίπανση πριν τη χρήση.

Ο μέγιστος χρόνος συνεχόμενης χρήσης του διαδρόμου είναι τα 45 λεπτά. Είναι απαραίτητο να γίνει παύση / διάλειμμα για 30 λεπτά. Στην συνέχεια μπορείτε και πάλι να χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο σας. **Προσοχή!** Μη χρησιμοποιείτε σπρέι Σιλικόνης τα οποία περιέχουν Τεφλόν.

ΕΓΓΥΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Η εγγύηση ισχύει : για δυο(2) έτη από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος στο μοτέρ & τα ηλεκτρονικά μέρη (πλακέτα- κονσόλα).
Για ένα (1) έτος στον ιμάντα τρεξίματος (τάπητα),στο δάπεδο εφόσον έχουν συντηρηθεί σωστά με το ειδικό σπρέι σιλικόνης, στα ρουλεμάν(ράουλα) & στο λουρί του μοτέρ.
Η εγγύηση καλύπτει τυχόν κατασκευαστικό λάθος.
• Η τυχόν αντικατάσταση ανταλλακτικού είναι στην κρίση των τεχνικών.
• Η συναρμολόγηση, έλεγχος , ρύθμιση τάπητα επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή.
• Η επίσκεψη του τεχνικού πέραν των 14 ημερολογιακών ημερών από την ημερομηνία αγοράς επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή ,με την εκάστοτε χρέωση από την εταιρεία .
• Εκτός ορίων Σέρβις, θα αποστέλλονται στο κεντρικό Σέρβις.
1.Βλάβη μέσα σε 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα παραλαμβάνονται μέσω μεταφορικής από τον χώρο του πελάτη. Σε αυτή την περίπτωση τα έξοδα μεταφοράς βαρύνουν την εταιρεία.
(Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).
2.Βλάβη μετά της 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα μεταφέρονται από τον πελάτη στην μεταφορική εταιρεία . Τα έξοδα μεταφοράς από την μεταφορική μέχρι το Σέρβις και το αντίστροφο βαρύνουν την εταιρεία. (Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).
• Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή του προϊόντος.
• Η εγγύηση ισχύει μόνο εάν το προϊόν λειτουργεί σε εσωτερικό χώρο σπιτιού & όχι σε μπαλκόνια, βεράντες, αποθήκες, γυμναστήρια, συλλόγους, κοινόχρηστους χώρους κ.α.).
• Η επισκευή οποιασδήποτε βλάβης πραγματοποιείται το συντομότερο δυνατόν.
• Κάθε απαίτηση αποζημίωσης του πελάτη, είτε λόγω έλλειψης ανταλλακτικών είτε λόγω καθυστέρησης επισκευής, δεν είναι δυνατή.

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΙΣΧΥ

• Από υπέρταση η διακύμανση στο δίκτυο της ΔΕΗ*. Σε περίπτωση που υπάρχει πρόβλημα στην περιοχή σας με το δίκτυο της ΔΕΗ επικοινωνήστε με το τεχνικό μας τμήμα για τη χρήση του ανάλογου εξοπλισμού.
• Όταν η βλάβη προέλθει από κακή χρήση ή το βάρος χρήστη είναι στα όρια του μηχανήματος,από πτώση νερού, φωτιάς, κεραυνούς.
• Επίσης η εγγύηση δεν καλύπτει αναλώσιμα υλικά τριβής όπως καλώδια, αισθητήρες, πλαστικά μέρη,ροδάκια, τάπητα, δάπεδο τα οποία καταστράφηκαν από κακή χρήση ή άλλης αιτίας.
• Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη στο μοτέρ η οποία προήλθε από άτομα βάρους πέραν των προδιαγραφών του κατασκευαστή η άλλους εξωγενής παράγοντες.
• Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη στο μοτέρ τα ηλεκτρονικά η μηχανικά μέρη η οποία προήλθε από υπερβολική τάνυση(τέντωμα) του τάπητα η άλλους εξωγενής παράγοντες(φθορά στον τάπητα η το δάπεδο).
• Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη από υπαιτιότητα μη εξουσιοδοτημένων ατόμων για την επισκευή η την συντήρηση του διαδρόμου.
• Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη που προκλήθηκε από κακή συναρμολόγηση.
• Για να ισχύ η εγγύηση πρέπει να συνοδεύεται από την απόδειξη αγοράς.
Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις ο χρήστης επιβαρύνεται με το κόστος επίσκεψης και ανταλλακτικών.

• Η εταιρία και ο εισαγωγέας δεν ευθύνονται για τυχόν τυπογραφικά λάθη.
• Το προϊόν έχει έγκριση κυκλοφορίας στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα, CE

ΖΕΥΣ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ – ΕΞΑΓΩΓΙΚΗ ΑΕ
Βούλγαρη 4 10437 Αθήνα
Τηλέφωνο επικοινωνίας 210 5238555
email: info@zeussa.gr