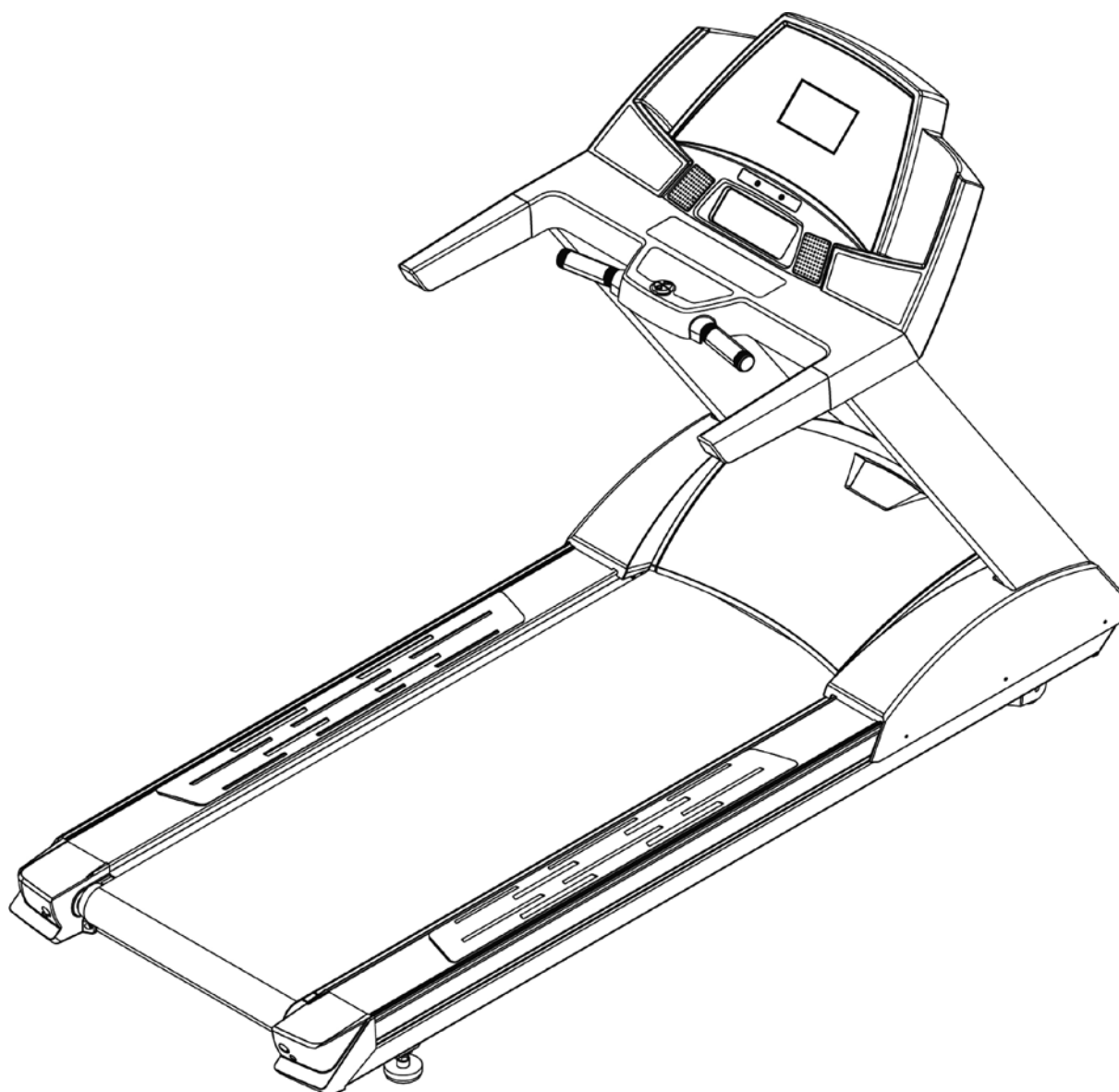


RUNFIT

44858



**ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

- ▶ Συνδέστε το διάδρομο σε πρίζα σούκο, χωρίς τη μεσολάβηση πολύμπριζου και με ασφάλεια 16 Amp. Το μικρότερο μοτέρ διαδρόμου είναι πολύ μεγαλύτερο από το μοτέρ ενός πλυντηρίου ρούχων.
- ▶ Λιπαίνουμε σωστά το διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
- ▶ Απόλυτη οριζοντίωση του διαδρόμου. Έστω και με μία μικρή κλίση, ο διάδρομος θα έχει πρόβλημα στα ρουλεμάν, στη στιβαρότητα (θα τρίζει) και στον ιμάντα.
- ▶ Μακριά από υγρασία και σκόνες.
- ▶ Σκουπίζετε πολύ καλά τον ιδρώτα σας. Ο ιδρώτας οξειδώνει τα πάντα.
- ▶ Μην στέκεστε επάνω στο διάδρομο στο ξεκίνημα.
- ▶ Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες όσον αφορά τη διάρκεια της άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ RUNFIT

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε με ένα διάδρομο από τη σειρά RUNFIT της AMILA. Κάνετε το πρώτο βήμα για να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο διάδρομός σας είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους φυσικής κατάστασης. Η τακτική χρήση του διαδρόμου μπορεί να βοηθήσει να καλυτερεύσετε την ζωή σας σε πολλαπλά επίπεδα. Η πλήρης γνώση των δυο οδηγιών χρήσης που συνοδεύουν το διάδρομο θα σας βοηθήσει:

- Να κερδίσετε όσο μπορείτε περισσότερο από την χρήση του διαδρόμου.
- Να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση το διάδρομό σας για περισσότερο χρόνο.
- Να κάνετε μια ασφαλή χρήση χωρίς προβλήματα ή τραυματισμούς.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ – ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

- ◆ Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ από την εμπειρία της συνιστά την τακτική (μία φορά την εβδομάδα ή κάθε 10 ώρες λειτουργίας) αλλά ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ λίπανση του διαδρόμου, διότι τότε θα πατινάρει ο ιμάντας. Εάν ο διάδρομος δε λιπανθεί σωστά, κινδυνεύει άμεσα να καεί το μοτέρ του. Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ συνιστά το λιπαντικό AMILA, που κατασκευάζεται από ειδικά Αμερικανικά συνθετικά λιπαντικά με μεγάλη διάρκεια. Δεν απορροφάται αμέσως από το δάπεδο και δεν «τρέχει» έξω από το δάπεδο, με κίνδυνο να μας λερώσει το μέρος που βρίσκεται ο διάδρομος.
- ◆ Λιπαίνουμε σωστά μόνο το δάπεδο, δηλαδή την περιοχή μεταξύ δαπέδου και ιμάντα τρεξίματος. Με αυτόν τον τρόπο μειώνουμε τις τριβές και αυξάνεται η ζωή του κινητήρα. Δεν λιπαίνουμε τίποτε άλλο, διότι θα κάνουμε ζημιά. Τα ράουλα και τα ρουλεμάν, έχουν σφραγιστεί και δεν θέλουν λίπανση.
- ◆ Ο διάδρομος καθαρίζεται μόνο με νερό και δε χρησιμοποιούμε ποτέ απορρυπαντικά.
- ◆ Κάθε εβδομάδα καθαρίζουμε την περιοχή κάτω από τον διάδρομο. Η ύπαρξη σκόνης καταστρέφει μοτέρ και κοντρόλερ, διότι η σκόνη βραχυκυκλώνει τα ηλεκτρονικά κυκλώματα του διαδρόμου.
- ◆ Μία φορά το μήνα ελέγχουμε όλες τις βίδες, τις ρόδες και τα στηρίγματα. Δεν πρέπει να υπάρχει καμία χαλαρή βίδα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- ◆ Μία φορά το τρίμηνο ελέγχουμε τον ιμάντα κίνησης που δίνει κίνηση από το μοτέρ στον μπροστινό άξονα. Δεν πρέπει να έχει φθορές, να είναι χαλαρός ή να κολάει. **Προσοχή:** δεν τον λαδώνουμε.
- ◆ Μία φορά στο εξάμηνο καθαρίζουμε με ένα πανάκι στεγνό το βραχίονα του αμορτισέρ και μετά τον λιπαίνουμε με το σπρέι.

ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΥΓΡΑΣΙΑ

- ◆ Ο διάδρομος δεν μένει ποτέ σε εξωτερικό χώρο ή σε χώρο που έχει υδρατμούς ή υγρασία.
- ◆ Όταν τρέχουμε φροντίζουμε να σκουπίζουμε τον ιδρώτα μας, διότι, όταν ο ιδρώτας πέφτει στον ιμάντα, τότε, λόγω του ότι ο ιδρώτας έχει οξέα, καταστρέφεται ο ιμάντας, οι βίδες, ο ιμάντας του μοτέρ, το ίδιο το μοτέρ και το computer του διαδρόμου.

ΜΗΝ ΣΤΕΚΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ

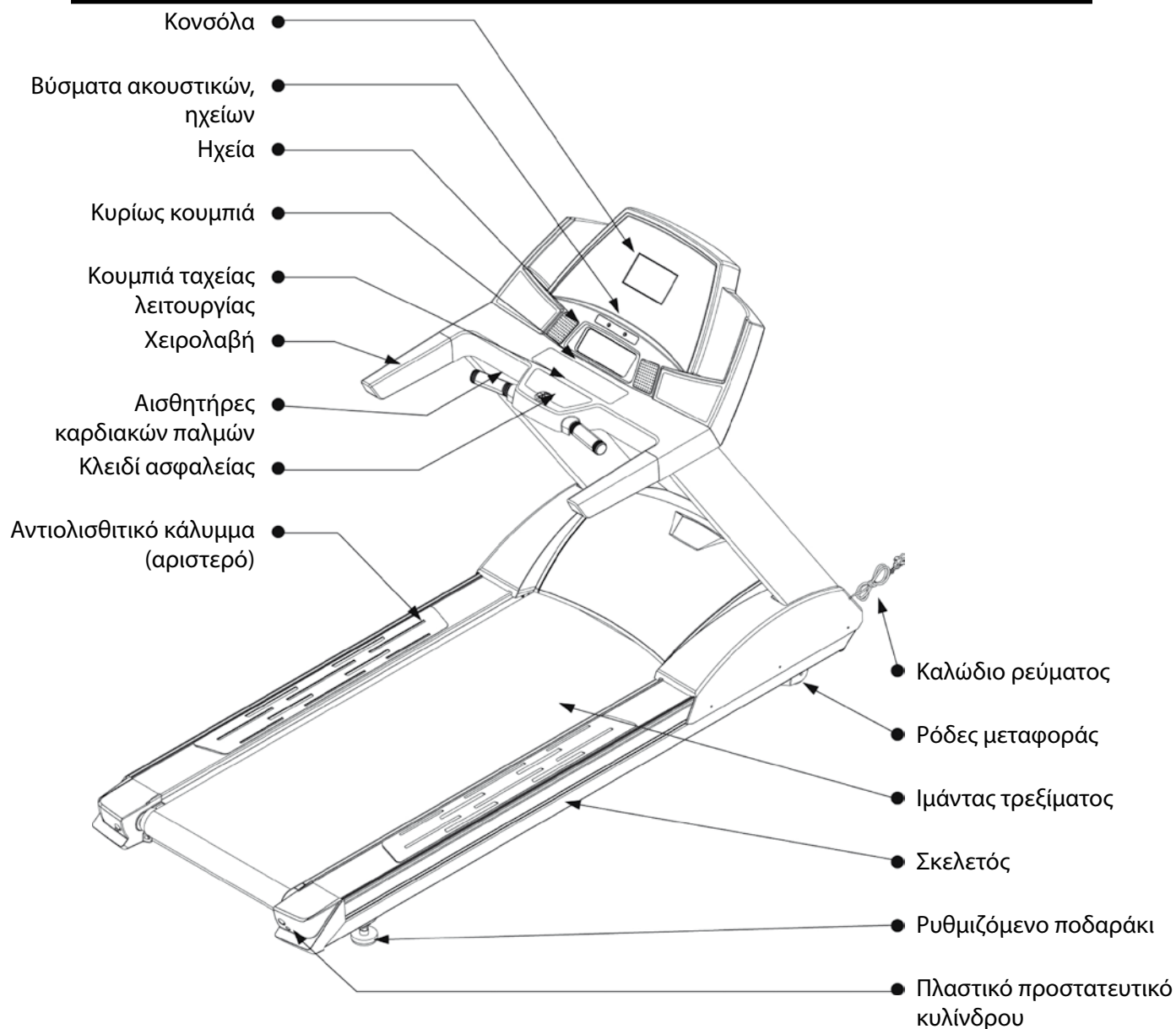
Πριν ξεκινήσετε το διάδρομο, μην στέκεστε στον ιμάντα· είναι επικίνδυνο, αλλά κυρίως προκαλεί φθορές στον κινητήρα. Βάλτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά πάνω στην άκρη της «κουπαστής» και, μόλις ο διάδρομος ξεκινήσει, βάλτε τα πόδια σας μέσα και ξεκινήστε και εσείς. Ποτέ μην ξεκινήσετε το διάδρομο με ταχύτητα πάνω από την ελάχιστη (που είναι 1 Km) πριν μπειτε (πηδήξετε) και εσείς στον ιμάντα. Μετά, όμως, ανεβάστε γρήγορα την ταχύτητα, τουλάχιστον πάνω από τα 3Km. Η ιδανική ταχύτητα του διαδρόμου που δεν τον ταλαιπωρείτε είναι ανάλογα με τα κιλά του χρήστη. Για ένα μέσο χρήστη 100 κιλών αυτή η ταχύτητα είναι από 4,5km μέχρι 9km. Αυτό είναι, εξ' άλλου, και το πλέον ασφαλές εύρος ταχύτητας για την υγεία του μέσου χρήστη.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Καθαρίζετε τακτικά το διάδρομό σας με πανάκι ελαφρά βρεγμένο. ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ. Ρουφήξτε τη σκόνη με ηλεκτρική σκούπα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Παρακαλώ να είστε προσεκτικός κατά το άνοιγμα αυτής της μονάδας.

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΣΑΣ



ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

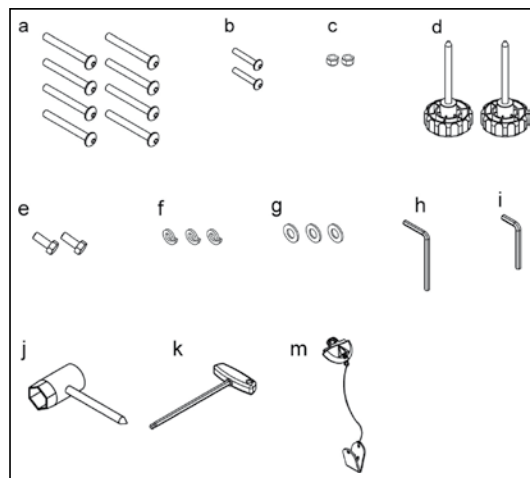
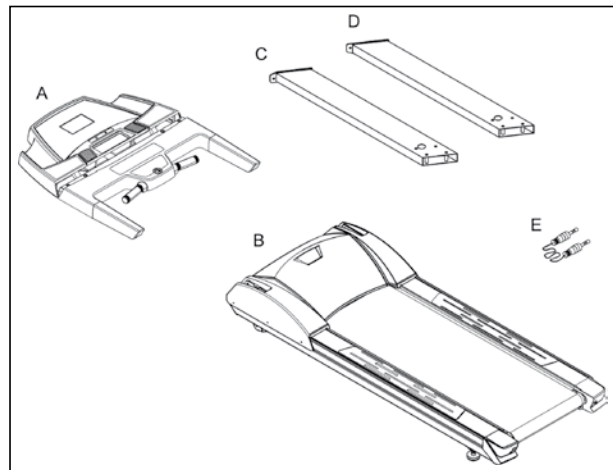
Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι όλα τα κατωτέρω εξαρτήματα υπάρχουν στο κιβώτιο:

ΚΩΔ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΤΜΧ.
A	Κονσόλα	1
B	Σκελετός	1
C	Αριστερός ορθοστάτης	1
D	Δεξιός ορθοστάτης	1
E	Καλώδιο ήχου	1

ΚΩΔ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΤΜΧ.
a	Βίδες M10xP1.5x80	8
b	Βίδες M8xP1.25x70	2
c	Νάιλον παξιμάδια M8	2
d	Πλαστικά πόμολα	2
e	Βίδες M8xP1.25x20 Ανοξείδωτες	2
f	Ροδέλες M8	2
g	Ροδέλες Ø8xØ19x3.0t	2
h	Κλειδί άλεν 6x80x80mm	1
i	Κλειδί άλεν 5x80x80mm	1
j	Κλειδί 8x200mm	1
k	Κατσαβίδι	1
m	Κλειδί ασφαλείας	1



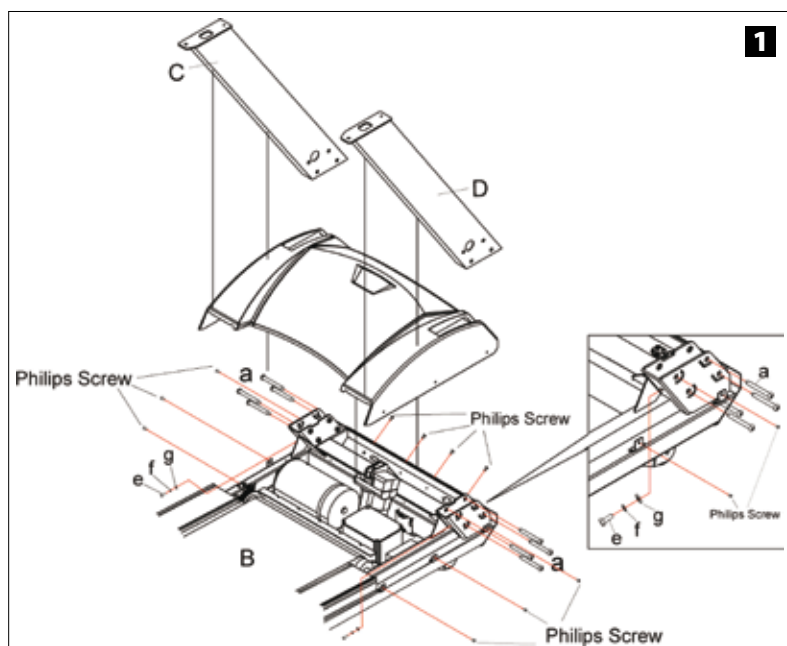
Ένα προαιρετικό εξάρτημα είναι ο ασύρματος πομπός στήθους, απαραίτητος για τα προγράμματα ελέγχου καρδιακών παλμών.

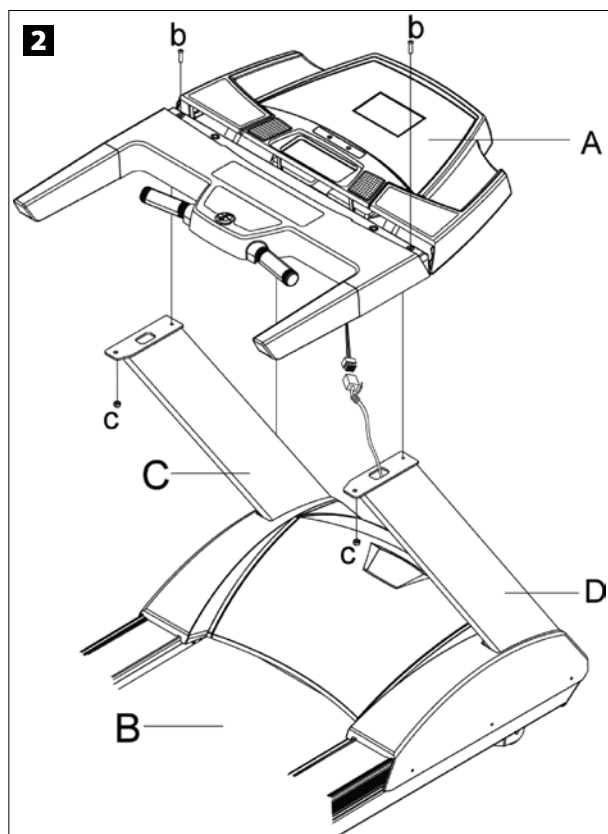


ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης πριν συναρμολογήσετε τον διάδρομο. Εάν δεν έχετε διαβάσει προσεκτικά τις οδηγίες υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού σας.

1. Αφαιρέστε το κάλυμμα του μοτέρ από το σκελετό (B) και στερεώστε χαλαρά τους ορθοστάτες (C & D) με βίδες (a). Πρώτα σφίξτε τις βίδες (e) με τις αντίστοιχες ροδέλες (f & g) και μετά τις βίδες των ορθοστατών (a). Περάστε το καλώδιο του κομπιούτερ μέσα από τον ορθοστάτη και μετά ξαναβιδώστε το κάλυμμα του μοτέρ (Εικόνα 1).

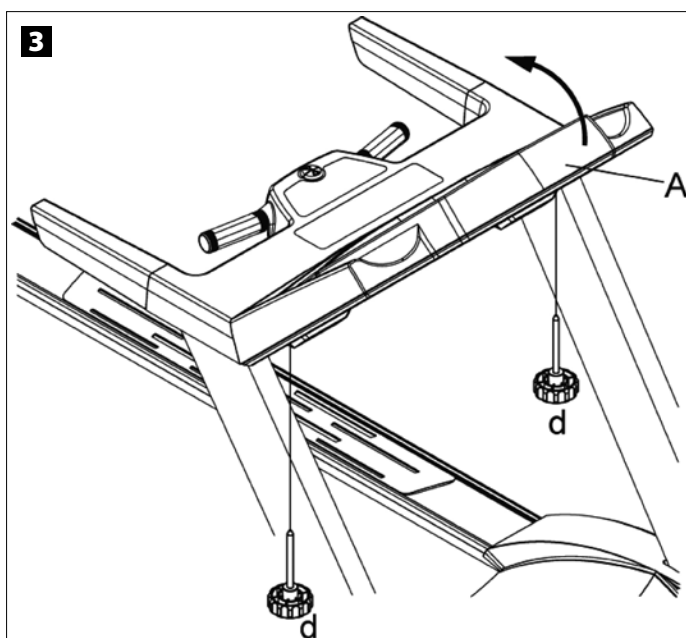




2. Τοποθετήστε την κονσόλα (A) πάνω στους ορθοστάτες (C & D) και τραβήξτε το καλώδιο του κομπιούτερ από τον δεξιό ορθοστάτη και ενώστε το με το αντίστοιχο της κονσόλας. Σταθεροποιήστε την κονσόλα με βίδες (b) και παξιμάδια (c) (Εικόνα 2).

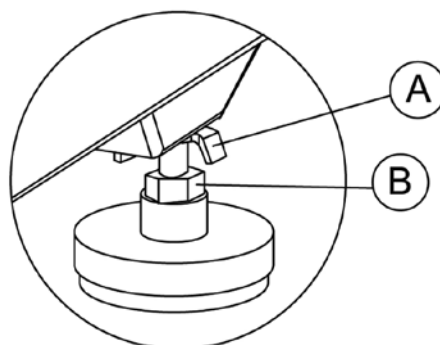
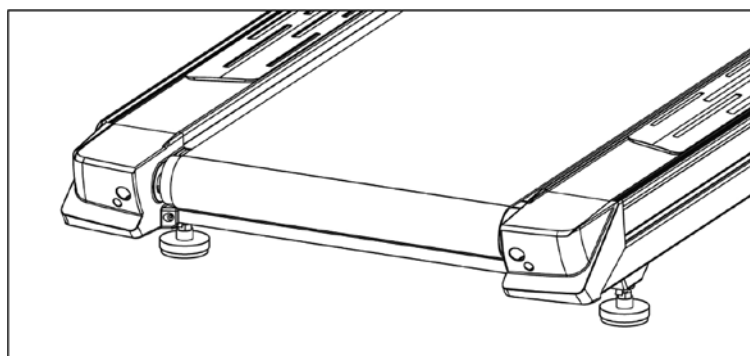
Προσοχή: Όταν σφίγγετε τις βίδες να προσέξετε να μην τραυματίσετε το καλώδιο που βρίσκεται μέσα στον ορθοστάτη. Επίσης, όταν συνδέετε τα δύο καλώδια, βεβαιωθείτε ότι ταιριάζουν τα χρώματα μεταξύ τους στην σύνδεση.

3. Τελειώνοντας, ανασηκώστε την κονσόλα (A) όπως δείχνει το βέλος της διπλανής εικόνας (Εικόνα 3) και σφίξτε την στη θέση της με πλαστικά πόμολα (d).



Οριζοντίωση Διαδρόμου

Για να οριζοντιώσετε τον διάδρομο, πρώτα χαλαρώστε την ασφάλεια (A) περιστρέφοντάς την αριστερόστροφα, περιστρέψτε το παξιμάδι (B) μέχρι να επιτύχετε την οριζοντίωση και έπειτα ξανασφίξτε την ασφάλεια (A). Η οριζοντίωση γίνεται με τον ίδιο τρόπο και στις δύο πλευρές.



ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

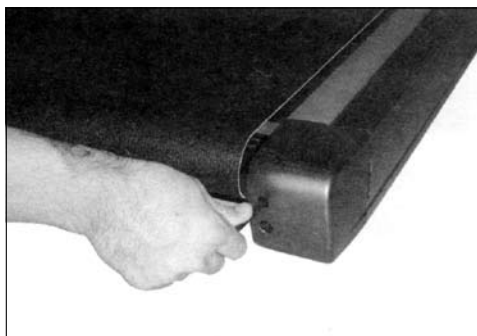
Εάν ο τάπητας του διαδρόμου παίρνει κλίση και ξεκεντράρεται προς τα δεξιά ή αριστερά:

A) Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.

B) Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν M6 βιδώστε το μπουλόνι του πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποία κλείνει ο ιμάντας.

Γ) Σφίξτε κάθε φορά κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου (κεντράρει πάλι). Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλαμβάνετε την διαδικασία μέχρι ότου κεντραριστεί.

Αυτό, ανάλογα με τη χρήση και με τον τρόπο που ο χρήστης τρέχει, μπορεί να ξανασυμβεί πολλές φορές και είναι ο τρόπος με το οποίο ξανακεντραρουμε τον ιμάντα.



ΛΙΠΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Το πλέον σημαντικό πράγμα για την καλή λειτουργία του διαδρόμου και για την αντοχή του στο χρόνο είναι η σωστή λίπανση μεταξύ ιμάντα τρεξίματος και δαπέδου.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΛΙΠΑΝΣΗ

Σηκώνοντας τον ιμάντα, με τα δάχτυλα μας προσπαθούμε να έχουμε την αίσθηση, την υφή του δαπέδου, δηλαδή εάν γλιστράει ή είναι ξερό. Εάν τα δάχτυλα μας γλιστρούν εύκολα τότε δεν χρειάζεται λίπανση· χρειάζεται μόνο εάν είναι ξερό.



ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΛΙΠΑΝΣΗ

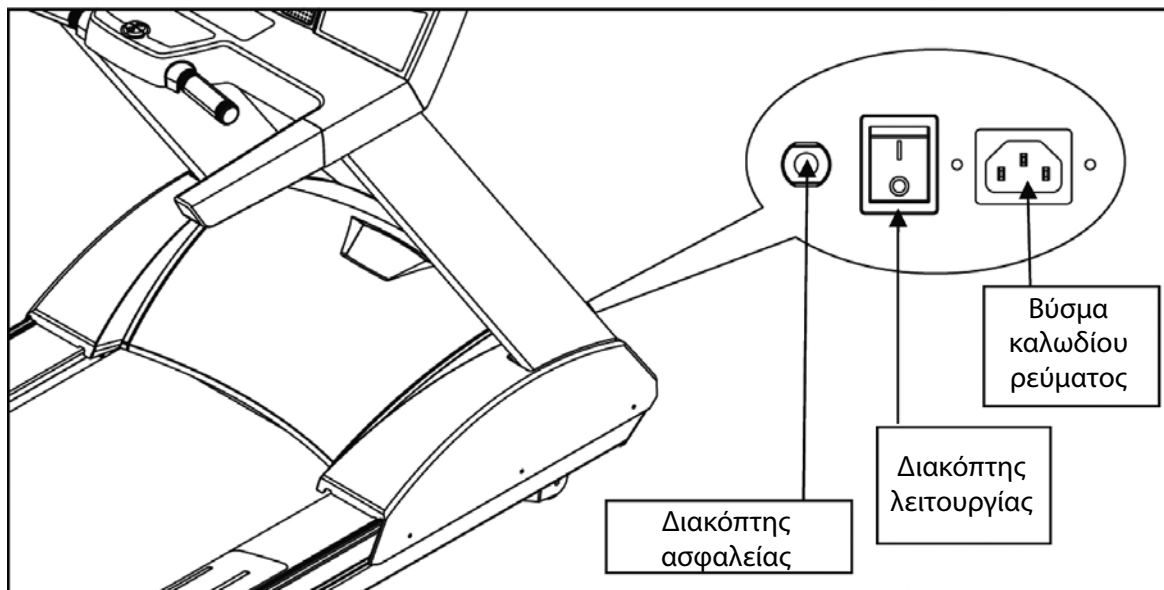
1. Σηκώστε τον ιμάντα από τη μια μεριά.
2. Χρησιμοποιήστε ειδικό σπρέι για διαδρόμους AMILA. Ψεκάστε κάτω από τον ιμάντα πάνω-κάτω από τη μια μεριά και μετά από την άλλη μεριά του, και όχι περισσότερο από δυο πλήρεις ψεκασμούς κάθε φορά.
3. Περιπατήστε για 5 λεπτά σε χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2,5-3χιλ.) και προσπαθήστε να πατήσετε σε όλα τα μέρη του δαπέδου για να πάει το λιπαντικό παντού.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην λιπάνετε το δάπεδο περισσότερο από το κανονικό διότι υπάρχει περίπτωση να πατινάρει ο ιμάντας. Σκουπίστε τυχόν λάδι που έχει τρέξει έξω από τον ιμάντα.

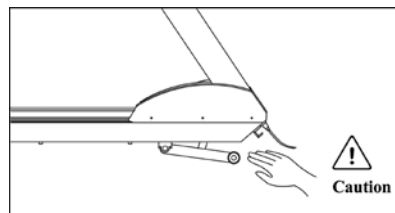
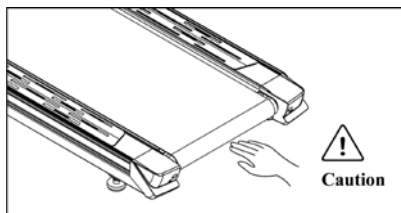
ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

1. Περίπου δυο πλήρεις ψεκασμούς από κάθε μεριά.
2. Μετά από χρήση περίπου 10 ωρών.
3. Χρειάζονται περίπου 2 μπουκάλια σπρέι ετησίως για περίπου 360 ώρες λειτουργίας.

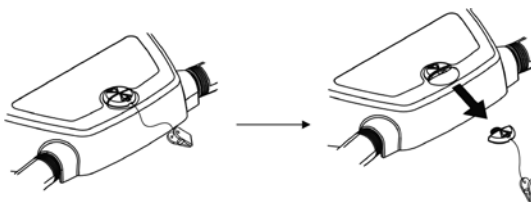
ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



- Συνδέστε το διάδρομο με πρίζα σούκο. Ανοίξτε το διακόπτη λειτουργίας και βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του.
- Σε περίπτωση υπερφόρτωσης, ο Διακόπτης Ασφαλείας θα πεταχτεί επάνω. Περιμένετε δέκα (10) λεπτά και μετά πατήστε τον πάλι μέσα για να λειτουργήσει ο διάδρομος.
- ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην πλησιάζετε τα χέρια σας σε καμία από τις κατωτέρω περιοχές όταν ο διάδρομος είναι σε λειτουργία, ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ.



- Μην εισάγετε απλώς το κλειδί ασφαλείας στη θέση του, αλλά να πιάνετε το μανταλάκι στα ρούχα σας όταν ασκείστε γιατί, στην περίπτωση που πέσετε, συμβεί κάποιο ατύχημα ή απλώς κατεβείτε από τον διάδρομο, το κλειδί ασφαλείας θα τραβηχτεί από τη θέση του και ο διάδρομος θα σταματήσει αυτόματα. Έπειτα, ξαναβάζοντας το κλειδί στη θέση του, μπορείτε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε το διάδρομο από το σημείο που σταματήσατε.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Η κονσόλα είναι εξοπλισμένη με οθόνη TFT-LCD 7" η οποία απεικονίζει τα εξής:

- **SPEED:** Η τρέχουσα ταχύτητά σας.
- **INCLINE:** Η τρέχουσα κλίση του διαδρόμου.
- **TIME:** Ο χρόνος που ασκείστε.
- **DISTANCE:** Η απόσταση που έχετε καλύψει μέχρι τώρα ενώ ασκείστε.
- **KCAL:** Ένδειξη κατανάλωσης θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης.



– **PACE:** Ο χρόνος που απαιτείται για να καλύψετε 1 χλμ.

– **BPM:** Καρδιακοί παλμοί (κτύποι ανά λεπτό).

– **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ:**



goals: Σε αυτό το πρόγραμμα μπορείτε να θέσετε κάποιο στόχο άσκησης ανάμεσα σε χρόνο, απόσταση ή θερμίδες.



programs: Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε έξι (6) υποπρογράμματα.



fitness test: Αυτό είναι ένα τεστ καλής φυσικής κατάστασης διάρκειας δώδεκα (12) λεπτών.



HRC: Τέσσερα (4) προγράμματα με στόχο συγκεκριμένους καρδιακούς παλμούς, εφόσον έχετε τη ζώνη καρδιακών παλμών (βλ. σελ. 5, προαιρετικό εξάρτημα)



user mode: Πλήρης χειροκίνητη ρύθμιση έντασης της άσκησης (συνολικά 32 διακριτά στάδια).



race mode: Αγώνας εναντίον του υπολογιστή με στόχο απόσταση ή χρόνο.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης ή ενώ εισάγετε/τροποποιείτε παραμέτρους, αν το Κλειδί Ασφαλείας βγει από τη θέση του, τότε η οθόνη θα σας απεικονίσει την εικόνα δεξιά και όλες οι τιμές θα μηδενιστούν. Αν ο διάδρομος ήταν σε λειτουργία, θα σταματήσει αυτόματα, αλλά η κλίση θα παραμείνει η ίδια. Ξαναβάλτε το Κλειδί Ασφαλείας στην υποδοχή του και ο διάδρομος θα είναι πάλι έτοιμος προς χρήση.

Όμως, θα σας ζητηθεί να εισαγάγετε το βάρος σας. Αυτό μπορείτε να το κάνετε χρησιμοποιώντας τα κουμπιά   (για να τροποποιήσετε την εξ' ορισμού τιμή των 70 κιλών) ή μπορείτε να εισαγάγετε το βάρος σας με τα αριθμητικά πλήκτρα (κλίμακα 23-180 κιλά). Ολοκληρώστε πατώντας .

Σε περίπτωση που θέλετε να χρησιμοποιήσετε τις εξ' ορισμού τιμές του διαδρόμου, πατήστε κατευθείαν  ή .

Ο λόγος που σας ζητείται να βάλετε το βάρος σας είναι ότι το κομπιούτερ χρησιμοποιεί το βάρος σας για να υπολογίσει τις θερμίδες που καίτε όταν ασκείστε.

Ενώ ασκείστε, αν η ένδειξη «Bpm» (καρδιακοί παλμοί) είναι μηδέν (0) αυτό σημαίνει ότι ο διάδρομος δεν λαμβάνει κάποια ένδειξη.

Αν κρατήσετε σταθερά τους χειρολαβές με τους αντίστοιχους αισθητήρες, η εικονίτσα μια καρδούλας θα αρχίσει να αναβοσβύνει δίπλα στην ένδειξη «Bpm», το οποίο σημαίνει ότι ο διάδρομος κάνει μετρήσεις. Η τιμή των καρδιακών παλμών σας θα εμφανιστεί στην οθονίτσα μέσα σε 20 δευτερόλεπτα.

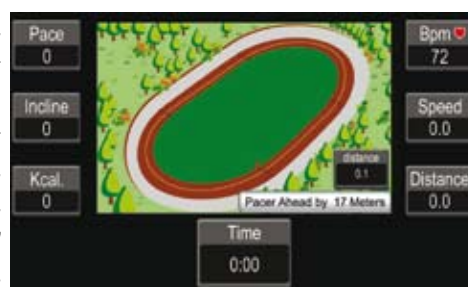
Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε ασύρματο πομπό στήθους, τότε ο πομπός έχει προτεραιότητα και ο διάδρομος θα αγνοεί το κράτημα των χειρολαβών.



Please enter Weight

WEIGHT (KG)

Press +/- for setup, ENTER to confirm



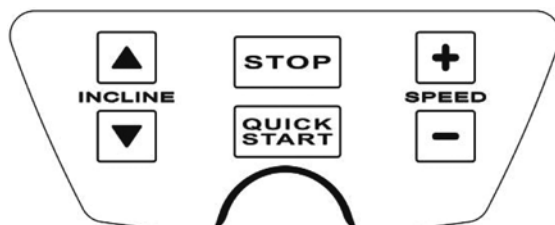
Επιπρόσθετα, η κονσόλα είναι εξοπλισμένη με ηχεία.

Μπορείτε να συνδέσετε στον διάδρομο κάποια πηγή ήχου (π.χ. φορητό MP3) και να απολαμβάνετε την

αγάπημένη σας μουσική από τα μεγάφωνα ενώ ασκείστε. Αν συνδέσετε ακουστικά στο αντίστοιχο βύσμα, τότε η μουσική θα ακούγεται μόνο από τα ακουστικά.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΚΟΥΜΠΙΩΝ



Πατώντας αυτό το κουμπί ο διάδρομος θα ξεκινήσει με τη χαμηλότερη δυνατή ταχύτητα (0,8 χλμ/ώρα) και την κλίση στο «0» (οριζόντια).



Όταν ο διάδρομος λειτουργεί, πατώντας αυτό το κουμπί ο διάδρομος σταματά και όλες οι τιμές (π.χ. χρόνος) σταματούν να μετρούν. Αν πατήσετε το κουμπί όταν ρυθμίζετε παραμέτρους προγραμμάτων ή διάφορα δεδομένα, ο διάδρομος επιστρέφει στην κατάσταση αρχικής λειτουργίας, σαν να τον έχουμε μόλις ανοίξει.



Με αυτό το κουμπί αυξάνετε την ταχύτητα του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.



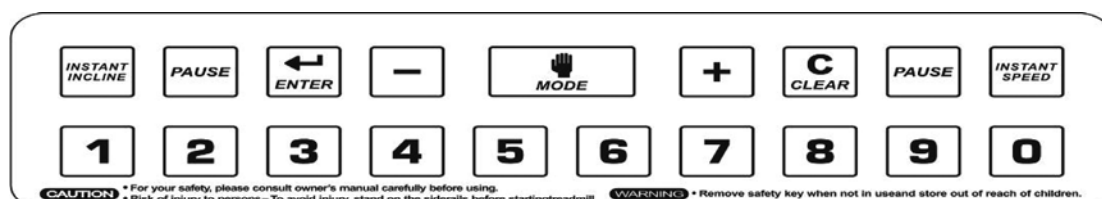
Με αυτό το κουμπί μειώνετε την ταχύτητα του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.



Με αυτό το κουμπί αυξάνετε την κλίση του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.



Με αυτό το κουμπί μειώνετε την κλίση του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.



Με αυτό το κουμπί ρυθμίζετε με γρήγορα την κλίση του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Το πατάτε μία φορά και εισαγάγετε την επιθυμητή κλίση (0-15) στο αριθμητικό πληκτρολόγιο.



Με αυτό το κουμπί ρυθμίζετε με γρήγορα την ταχύτητα του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Το πατάτε μία φορά και εισαγάγετε την επιθυμητή ταχύτητα στο αριθμητικό πληκτρολόγιο.



Το πατάτε για να κάνετε ένα διάλειμμα στην άσκησή σας. Ο διάδρομος και οι μετρητές σταματούν. Το ξαναπατάτε για να συνεχίσετε από εκεί που είχατε σταματήσει.



Με το κουμπί αυτό επαληθεύετε ρυθμίσεις/τιμές.



Με το κουμπί αυτό αυξάνετε ρυθμίσεις/τιμές.



Με το κουμπί αυτό μειώνετε ρυθμίσεις/τιμές.



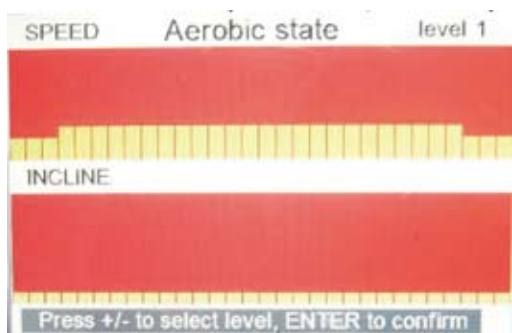
Όταν εισαγάγετε/ρυθμίζετε τιμές/παραμέτρους, πατώντας αυτό το κουμπί μπορείτε να επιστρέψετε την εξ' ορισμού τιμή/παραμέτρο.



1. Όταν εισαγάγετε/ρυθμίζετε τιμές/παραμέτρους, πατώντας αυτό το κουμπί μπορείτε να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα.
2. Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας το χρησιμοποιείτε για να αλλάξετε την απεικόνιση της οθόνης μεταξύ στίβου και γραφήματος στήλης.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. Τα προγράμματα λαμβάνουν υπ' όψη τους το βάρος του χρήστη, με εξ' ορισμού τιμή τα 70 κιλά. Αν εσείς αλλάξετε την τιμή εισάγοντας το δικό σας βάρος, τότε όλα τα προγράμματα θα το χρησιμοποιήσουν.
2. Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα που επιθυμείτε με το κουμπί . Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί θα βλέπετε την εικόνα διαφορετικού προγράμματος να αποκτά μπλε περίγραμμα. Όταν δείτε καθραρισμένο το επιθυμητό πρόγραμμα, πατάτε το κουμπί .
3. Όταν θα πρέπει να εισαγάγετε παραμέτρους/ρυθμίσεις, θα μπορείτε να δείτε στην οθόνη κείμενο που θα περιγράφει το τι θα πρέπει κάθε φορά να εισάγετε.
4. Σε όλες τις οθόνες εισαγωγής δεδομένων, πατώντας το κουμπί ακυρώνετε τις όποιες αλλαγές έχετε κάνει και επιστρέφετε στις εξ' ορισμού τιμές ή επιστρέφετε στην προηγούμενη οθόνη.
5. Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, οι παράμετροι που έχετε θέσει θα ακολουθούν φθίνουσα μέτρηση μέχρι το μηδέν (0), οπότε και το πρόγραμμα θα τελειώσει.
6. Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, πατώντας το κουμπί ξεκινάτε τον διάδρομο σε χειροκίνητη λειτουργία.
7. Μετά την έναρξη ενός προγράμματος (με την εξαίρεση του χειροκίνητου), η κλίση και η ταχύτητα του διαδρόμου ελέγχεται και τροποποιείται αυτόματα από τον διάδρομο σύμφωνα με το εκάστοτε πρόγραμμα.
8. Όσον αφορά την κλίση του διαδρόμου, ισχύουν τα ακόλουθα:
 - Ενώ αθλείστε, αν πατήσετε το κουμπί , τότε τα δύο μοτέρ (ιμάντα και κλίσης) σταματούν αμέσως.
 - Όταν τελειώσει το πρόγραμμα που έχετε επιλέξει ή ο χρόνος φτάσει στην μέγιστη επιτρεπτή τιμή (99:59), θα ακούσετε ένα προειδοποιητικό ήχο και ο διάδρομος θα σταματήσει.
 - Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής και η κλίση δεν είναι μηδενισμένη (τελείως οριζόντιος), αν κρατήσετε το κουμπί πατημένο για 2 δευτερόλεπτα ή πατήσετε το κουμπί για να ξεκινήσετε τον διάδρομο, τότε η κλίση αυτομάτως θα μηδενιστεί.
9. Όταν η κλίση είναι σε διαδικασία μηδενισμού (οριζοντίωσης του δαπέδου), αν το Κλειδί Ασφαλείας βγει από τη θέση του, τότε το μοτέρ κλίσης θα σταματήσει και αυτό.
10. Αν έχετε επιλέξει την κατηγορία προγραμμάτων «Programs», η οποία έχει 6 υποπρογράμματα, μπορείτε με το κουμπί να επιλέξετε το υποπρόγραμμα που επιθυμείτε και έπειτα, πατώντας το κουμπί , να ρυθμίσετε παραμέτρους των υποπρογραμμάτων. Ειδάλλως, πατώντας το κουμπί , μπορείτε να ξεκινήσετε τα υποπρογράμματα άμεσα.



- Κατά τη ρύθμιση των παραμέτρων, ένα ραβδόγραμμα θα απεικονίζει την ταχύτητα και την κλίση σε 32 στάδια. Με τα κουμπιά **+** **-** μπορείτε να ρυθμίσετε την επιθυμητή ένταση (1-10).
- Η συνολική χρονική διάρκεια κάθε προγράμματος διαιρείται σε 32 στάδια.



11. Σε περίπτωση που α) έχετε κάνει παύση του προγράμματός σας πατώντας το κουμπί **PAUSE** και έχει περάσει χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του 1 λεπτού, ή β) κατά τη διάρκεια της άσκησης σας πατήσατε το κουμπί **STOP**, η οθόνη θα σας απεικονίζει στατιστικές της άσκησης σας μέχρι τη στιγμή εκείνη. Οι στατιστικές αυτές θα είναι ορατές για 20 δευτερόλεπτα, με το πέρας των οποίων ο διάδρομος θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής. Μπορείτε να μεταβείτε άμεσα σε κατάσταση αναμονής πατώντας το κουμπί **STOP**.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

1. Χειροκίνητο Πρόγραμμα

1. Πατώντας το κουμπί **QUICK START**, ο διάδρομος ξεκινά με καθυστέρηση 3 δευτερολέπτων στην χαμηλότερη δυνατή ταχύτητα (0,8 χλμ.). Στην οθόνη θα βλέπετε μια εικόνα ενός στίβου με μία κόκκινη κουκίδα να γυρίζει γύρω-γύρω. Στο κάτω-αριστερά μέρος της οθόνης θα βλέπετε τους γύρους-στόχο. Η κόκκινη κουκίδα αναπαριστά εσάς και κάθε γύρος αντιστοιχεί σε 400 μέτρα. Πατώντας το κουμπί **MODE** μπορείτε να εναλλάσσετε την απεικόνιση της οθόνης μεταξύ του στίβου και ενός γραφήματος ράβδων.
2. Μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα με βήμα 0,1 χλμ. με τα κουμπιά **SPEED** **+** **-**. Επίσης μπορείτε να πατήσετε το κουμπί **INSTANT SPEED** και να πληκτρολογήσετε την επιθυμητή ταχύτητα στο αριθμητικό πληκτρολόγιο.
3. Μπορείτε να αλλάξετε την κλίση με βήμα 1 με τα κουμπιά **INCLINE** **▲** **▼**. Επίσης μπορείτε να πατήσετε το κουμπί **INSTANT INCLINE** και να πληκτρολογήσετε την επιθυμητή κλίση στο αριθμητικό πληκτρολόγιο.
4. Ο χρόνος ξεκινά να μετρά από το μηδέν προς τα επάνω. Αν φτάσει στην τιμή 99:59 ο διάδρομος θα σταματήσει και θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής.
5. Όσο ο διάδρομος λειτουργεί, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί **PAUSE** για να σταματήσετε το μοτέρ, αλλά η κλίση θα παραμείνει αμετάβλητη. Η ένδειξη «PAUSE» θα εμφανιστεί στην οθόνη. Αν πατήσετε το κουμπί **PAUSE** άλλη μια φορά, το μοτέρ θα ξεκινήσει με την ταχύτητα που είχε πριν.



2. Προγράμματα Στόχων (Goals)

- **Στόχος Χρόνου (Time Goal):** Ρυθμίζετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης.
- **Στόχος Απόστασης (Time Distance):** Ρυθμίζετε την επιθυμητή απόσταση που θέλετε να καλύψετε κατά τη διάρκεια της άσκησης σας.
- **Στόχος Θερμίδων (Time Calories):** Ρυθμίζετε τις θερμίδες που θέλετε να κάψετε.

1. Αφού επιλέξετε αυτό το πρόγραμμα, πατήστε **ENTER** και χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **+** **-** ή τα κουμπιά στο αριθμητικό πληκτρολόγιο για να ρυθμίσετε τιμές:

- Χρόνος, κλίμακα 20-99 λεπτά, εξ' ορισμού 20 λεπτά, βήμα 1 λεπτό
 - Απόσταση, κλίμακα 1-99 χλμ., εξ' ορισμού 5 χλμ., βήμα 1 χλμ.
 - Θερμίδες, κλίμακα 40-999 kcal, εξ' ορισμού 500 kcal, βήμα 1 kcal
2. Μπορείτε, πατώντας το κουμπί , να επαναφέρετε τις αρχικές ρυθμίσεις ή, πατώντας το κουμπί , να επιστρέψετε σε κατάσταση αναμονής.
 3. Αφού ρυθμίσετε τις τιμές, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί  για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Μπορείτε επίσης, πατώντας το κουμπί , να ξεκινήσετε τον διάδρομο χωρίς να θέσετε τιμές.
 4. Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, μπορείτε να αλλάξετε ταχύτητα/κλίση όπως και στο χειροκίνητο πρόγραμμα.
 5. Ο διάδρομος θα σταματήσει όταν επιτευχθεί ο στόχος Χρόνου/Απόστασης/Θερμίδων που έχετε θέσει.



3. Έτοιμα Προγράμματα (Programs)

1. Αφού επιλέξετε το πρόγραμμα αυτό, μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα έξι (6) υπο-προγράμματα, τα οποία είναι α) Κυλιόμενο (Rolling), β) Καψίματος Λίπους (Fat burn), γ) Αεροβικής Γυμναστικής (Aerobic), δ) Αλλαγές Ρυθμού (έντασης ταχύτητας και αλλαγές κλίσης) (Hill intervals), ε) Ανεβάσματος Λόφου (Hill climb) και στ) Τρεξίματος Λόφου (Hill run).
 2. Αφού επιλέξετε το επιθυμητό υπο-πρόγραμμα, μπορείτε με τα κουμπιά   να επιλέξετε το επίπεδο δυσκολία του προγράμματος (10 διαφορετικά επίπεδα).
 3. Πατώντας , μπορείτε με τα κουμπιά   να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (Εξ' ορισμού: 20 λεπτά, κλίμακα 20-99 λεπτά).
 4. Μπορείτε, πατώντας το κουμπί , να επαναφέρετε τις αρχικές ρυθμίσεις ή, πατώντας το κουμπί , να επιστρέψετε σε κατάσταση αναμονής.
 5. Αφού ρυθμίσετε τις τιμές, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί  για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Μπορείτε επίσης, πατώντας το κουμπί , να ξεκινήσετε τον διάδρομο χωρίς να θέσετε τιμές.
 6. Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, μπορείτε με τα κουμπιά   ή   να αλλάξετε το επίπεδο άσκησης (συνολικά 8 επίπεδα).
- Αναλυτικά, με γραφικές παραστάσεις και πίνακες, μπορείτε να δείτε τα διάφορα επίπεδα (L1-L10) αυτών των προγραμμάτων στις σελίδες 17-26.



Rolling



Fat burn



Aerobic



Hill intervals



Hill climb



Hill run



4. Τεστ Φυσικής Κατάστασης (Fitness Test)

1. Η διάρκεια του προγράμματος είναι 12 λεπτά και διαιρείται σε 32 στάδια.
2. Θα σας ζητηθεί να εισαγάγετε το φύλο και την ηλικία σας (13-80 ετών). Αυτές είναι παράμετροι βάσει των οποίων θα εκτελεστεί το πρόγραμμα.
3. Αφού ρυθμίσετε τις τιμές, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί  για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Μπορείτε επίσης, πατώντας το κουμπί , να ξεκινήσετε τον διάδρομο χωρίς να θέσετε τιμές.
4. Η εξ' ορισμού ταχύτητα είναι 2,0 χλμ.
5. Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, μπορείτε με τα κουμπιά   να αλλάξετε ταχύτητα, ενώ το κομπιούτερ έχει μπλοκάρει την κλίση και το κουμπί . Αυτό γίνεται για να τρέξετε 12 λεπτά σε οριζόντια επιφάνεια. Ο διάδρομος θα υπολογίσει τα αποτελέσματα του Τεστ Φυσικής Κατάστασης βάσει της απόστασης που θα έχετε διανύσει.
6. Όταν το πρόγραμμα ολοκληρωθεί, στην οθόνη θα μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα του Τεστ, εκφρασμένο ως ένα νούμερο 1-5, όπου 1 η χειρότερη και 5 η καλύτερη φυσική κατάσταση. Για να δείτε πιο αναλυτικά τα αποτελέσματα του Τεστ Φυσικής Κατάστασης, παρακαλούμε δείτε τον πίνακα στο επάνω μέρος της επόμενης σελίδας.

ΑΝΔΡΕΣ					
ΗΛΙΚΙΑ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ				
<20	<1.00 KM	<1.25 KM	<1.50 KM	<1.75 KM	≥1.75 KM
<30	<1.00 KM	<1.25 KM	<1.50 KM	<1.75 KM	≥1.75 KM
<40	<0.95 KM	<1.15 KM	<1.40 KM	<1.65 KM	≥1.65 KM
<50	<0.85 KM	<1.05 KM	<1.30 KM	<1.55 KM	≥1.55 KM
≥50	<0.80 KM	<1.00 KM	<1.25 KM	<1.54 KM	≥1.54 KM
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	1	2	3	4	5

ΓΥΝΑΙΚΕΣ					
ΗΛΙΚΙΑ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ				
<20	<0.95 KM	<1.15 KM	<1.35 KM	<1.65 KM	≥1.65 KM
<30	<0.95 KM	<1.15 KM	<1.35 KM	<1.65 KM	≥1.65 KM
<40	<0.85 KM	<1.05 KM	<1.25 KM	<1.55 KM	≥1.55 KM
<50	<0.25 KM	<0.95 KM	<1.15 KM	<1.45 KM	≥1.45 KM
≥50	<0.65 KM	<0.85 KM	<1.05 KM	<1.35 KM	≥1.35 KM
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	1	2	3	4	5



5. Προγράμματα Καρδιακών Παλμών (HRC)



65%



75%



85%

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα προγράμματα καρδιακών παλμών απαιτούν τη χρήση της ειδικής ζώνης στήθους, η οποία είναι προαιρετικό εξάρτημα και πωλείται χωριστά και μόνον κατόπιν παραγγελίας.



THR

Αυτό το πρόγραμμα χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να διατηρήσουμε τους καρδιακούς παλμούς μας εντός κάποιων συγκεκριμένων τιμών, για να επιτύχουμε ιδανική άσκηση. Ο διάδρομος αλλάζει την κλίση και την ταχύτητα αυτομάτως σε μια προσπάθεια να διατηρήσει τους καρδιακούς παλμούς σας εντός της κλίμακας που διαλέξετε. Το πρόγραμμα αποτελείται από τρία συγκεκριμένα ποσοστά (65%, 75% & 85%) των μέγιστων επιτρεπτών καρδιακών παλμών ανά λεπτό για την ηλικία σας, και από ένα ποσό κτύπων ανά λεπτό (THR) που εσείς μπορείτε να επιλέξετε.

Η επιλογή του THR γίνεται με τον ακόλουθο τύπο: Αν π.χ. η ηλικία μας είναι 40 ετών, αφαιρούμε την ηλικία μας από το 220, δηλαδή $220 - 40 = 180$. Αυτό το νούμερο είναι οι μέγιστοι επιτρεπτοί καρδιακοί παλμοί για κάποιον της ηλικίας μας, με την προϋπόθεση βεβαίως να είμαστε γυμνασμένοι. Είναι λοιπόν σκόπιμο να ξεκινήσουμε με κάποιο ποσοστό του μέγιστου δυνατού. Για παράδειγμα, το 65% του μέγιστου δυνατού είναι $180 \times 65\% = 117$ κτύποι ανά λεπτό.

Αν, λοιπόν, επιλέξετε αυτό το πρόγραμμα, θα σας ζητηθεί να κάνετε τις ακόλουθες ενέργειες:

1. Να εισάγετε την ηλικία σας (εξ' ορισμού τιμή: 30 ετών, κλίμακα 13-80 ετών) και να πατήσετε για να εισάγετε την επιθυμητή τιμή καρδιακών παλμών (η εξ' ορισμού, σύμφωνα με τον διάδρομο, τιμή θα εμφανιστεί αυτόματα σύμφωνα με την ηλικία που θα έχετε εισάγει). Θα πρέπει επίσης να εισάγετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης (εξ' ορισμού 20:00, κλίμακα 20-99 λεπτά). Έπειτα μπορείτε να πατήσετε και να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Αν θέλετε να τροποποιήσετε κάποια τιμή, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί για να επαναφέρετε τις εξ' ορισμού τιμές ή να πατήσετε το κουμπί για να επιστρέψει ο διάδρομος σε κατάσταση αναμονής.
2. Όταν το πρόγραμμα ξεκινήσει, ο διάδρομος λειτουργεί με μηδενική κλίση και ταχύτητα 1.6 χλμ. Κάθε 10 δευτερόλεπτα ο διάδρομος ελέγχει τους καρδιακούς παλμούς σας. Αν οι παλμοί σας είναι χαμηλότεροι από το ποσό που έχετε προσδιορίσει, η ταχύτητα θα αυξηθεί κατά 0,5 χλμ. Το αντίθετο θα συμβεί αν οι καρδιακοί παλμοί σας έχουν υπερβεί τη προσδιορισμένη τιμή. Όταν η ταχύτητα έχει πλέον αυξηθεί κατά 10 συνεχόμενους ελέγχους των καρδιακών παλμών σας, τότε θα αυξηθεί πλέον η κλίση του διαδρόμου κατά 1, με το αντίθετο να συμβαίνει σε περίπτωση 10 συνεχόμενων μειώσεων ταχύτητας. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 20-25 χλμ. και η μέγιστη κλίση το 15ο επίπεδο.

3. Στην περίπτωση που δείτε στην οθόνη το μήνυμα «NO PULSE», αυτό σημαίνει ότι ο διάδρομος δεν λαμβάνει σήμα από τη ζώνη στήθους. Σε περίπτωση που το σήμα δεν επανέλθει μέσα σε 45 δευτερόλεπτα, ο διάδρομος θα σταματήσει και θα περιέλθει σε κατάσταση αναμονής.

Ο κατωτέρω πίνακας απεικονίζει τις εξ' ορισμού τιμές που ο διάδρομος χρησιμοποιεί για τα προγράμματα καρδιακών παλμών, όπου «Age» = Ηλικία, «BPM» = Χτύποι ανά λεπτό, «H» = Μέγιστοι, «L» = Ελάχιστοι & «Preset» = Προεπιλογή.

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L
13	197	124	124	36	175	110	110	59	153	97	97
14	196	124	124	37	174	110	110	60	152	96	96
15	195	123	123	38	173	109	109	61	151	95	95
16	194	122	122	39	172	109	109	62	150	95	95
17	193	122	122	40	171	108	108	63	149	94	94
18	192	121	121	41	170	107	107	64	148	94	94
19	191	121	121	42	169	107	107	65	147	93	93
20	190	120	120	43	168	106	106	66	146	92	92
21	189	119	119	44	167	106	106	67	145	92	92
22	188	119	119	45	166	105	105	68	144	91	91
23	187	118	118	46	165	104	104	69	143	91	91
24	186	118	118	47	164	104	104	70	143	90	90
25	185	117	117	48	163	103	103	71	142	90	89
26	184	116	116	49	162	103	103	72	141	90	89
27	183	116	116	50	162	102	102	73	140	90	88
28	182	115	115	51	161	101	101	74	139	90	88
29	181	115	115	52	160	101	101	75	138	90	87
30	181	114	114	53	159	100	100	76	137	90	86
31	180	113	113	54	158	100	100	77	136	90	86
32	179	113	113	55	157	99	99	78	135	90	85
33	178	112	112	56	156	98	98	79	134	90	85
34	177	112	112	57	155	98	98	80	133	90	84
35	176	111	111	58	154	97	97				



6. Πρόγραμμα Χρήστη (User)

- Αφού επιλέξετε το πρόγραμμα αυτό, μπορείτε με το κουμπί  να αλλάξετε τις τιμές ταχύτητα και κλίσης του διαδρόμου για κάθε ένα από τα 32 στάδια στα οποία διαιρείται το πρόγραμμα. Δηλαδή, πατήστε το κουμπί  και μετά με τα κουμπιά   και   αλλάζετε τις αντίστοιχες τιμές. Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί  για να μην αλλάξετε τις τιμές κάποιου σταδίου, όπως και το κουμπί  για να διατηρήσετε τις εξ' ορισμού τιμές για τα στάδια που δεν έχετε τροποποιήσει.
- Μπορείτε, πατώντας το κουμπί , να επαναφέρετε τις αρχικές ρυθμίσεις ή, πατώντας το κουμπί , να επιστρέψετε σε κατάσταση αναμονής.
- Έχετε τη δυνατότητα αλλαγής ταχύτητας ή/και κλίσης του διαδρόμου και ενώ ασκείστε.
- Η διάρκεια άσκησης είναι ρυθμισμένη εξ' ορισμού στα 20 λεπτά, με κλίμακα 20-99 λεπτά.
- Όσο ο διάδρομος λειτουργεί, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί  για να σταματήσετε το μοτέρ, αλλά η κλίση θα παραμείνει αμετάβλητη. Η ένδειξη «PAUSE» θα εμφανιστεί στην οθόνη. Αν πατήσετε το κουμπί  άλλη μια φορά, το μοτέρ θα ξεκινήσει με την ταχύτητα που είχε πριν διακόψετε την άσκηση σας.



7. Πρόγραμμα Αγώνος (Race)

- Όταν επιλέξετε το πρόγραμμα αυτό, θα σας ζητηθεί να επιλέξετε την επιθυμητή απόσταση του αγώνα (0.1, 0.4, 1.0, 2.0, 5.0 ή 10.0 χλμ.), καθώς και το χρόνο που εκτιμάτε ότι θα διαρκέσει ο αγώνας. Με βάση αυτές τις τιμές, το κομπιούτερ θα υπολογίσει την ταχύτητα του αντιπάλου σας, δηλαδή Ταχύτητα Αντιπάλου = Απόσταση / Χρόνος. Αλλάζετε τις τιμές με τα κουμπιά **+** **-**. Αν κάποια από τις τιμές που δώσατε δεν είναι σωστή, θα σας ζητηθεί να την εισάγετε ξανά.
- Πατώντας **ENTER** ο αγώνας ξεκινά. Η μπλε κουκίδα στην οθόνη αντιστοιχεί σε εσάς, ενώ η κόκκινη είναι το κομπιούτερ. Στο κάτω-δεξί μέρος της οθόνης θα βλέπετε πληροφορίες για τον αγώνα.
- Μπορείτε να τροποποιήσετε την ταχύτητα/κλίση του διαδρόμου κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Μόλις ένας από τους διαγωνιζόμενους τερματίσει, ο διάδρομος θα σταματήσει και θα σας δείξει πληροφορίες για τον αγώνα.



Race setup
Please enter distance

DISTANCE 0.1

EXERCISE TIME 1:40

Pacer speed = 3.6 km/h

Press +/- for setup, ENTER to confirm

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ AMILA ODYSSEY

- Διαστάσεις διαδρόμου ανοιχτού: 1965 x 900 x 1450
- Διαστάσεις ιμάντα τρεξίματος: 500 x 1450
- Ράουλα: 60mm
- Ιπποδύναμη μοτέρ: 2hp AC (4hp peak)
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 150 Kg
- Μέγιστος χρόνος λειτουργίας ημερησίως: 150 λεπτά. Μέσος όρος ημερήσιας λειτουργ.: 120 λεπτά.
- Μέγιστος χρόνος συνεχούς λειτουργίας: 80 λεπτά στα 110Kg βάρους χρήστη
- Λίπανση: μια φορά την εβδομάδα ή κάθε 25 ώρες λειτουργίας
- Άλλες απαιτήσεις: σωστό καθαρίσμα, μακριά από σκόνη και υγρασία.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΧΕΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ ΧΡΗΣΤΗ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 5-14 Χιλ.

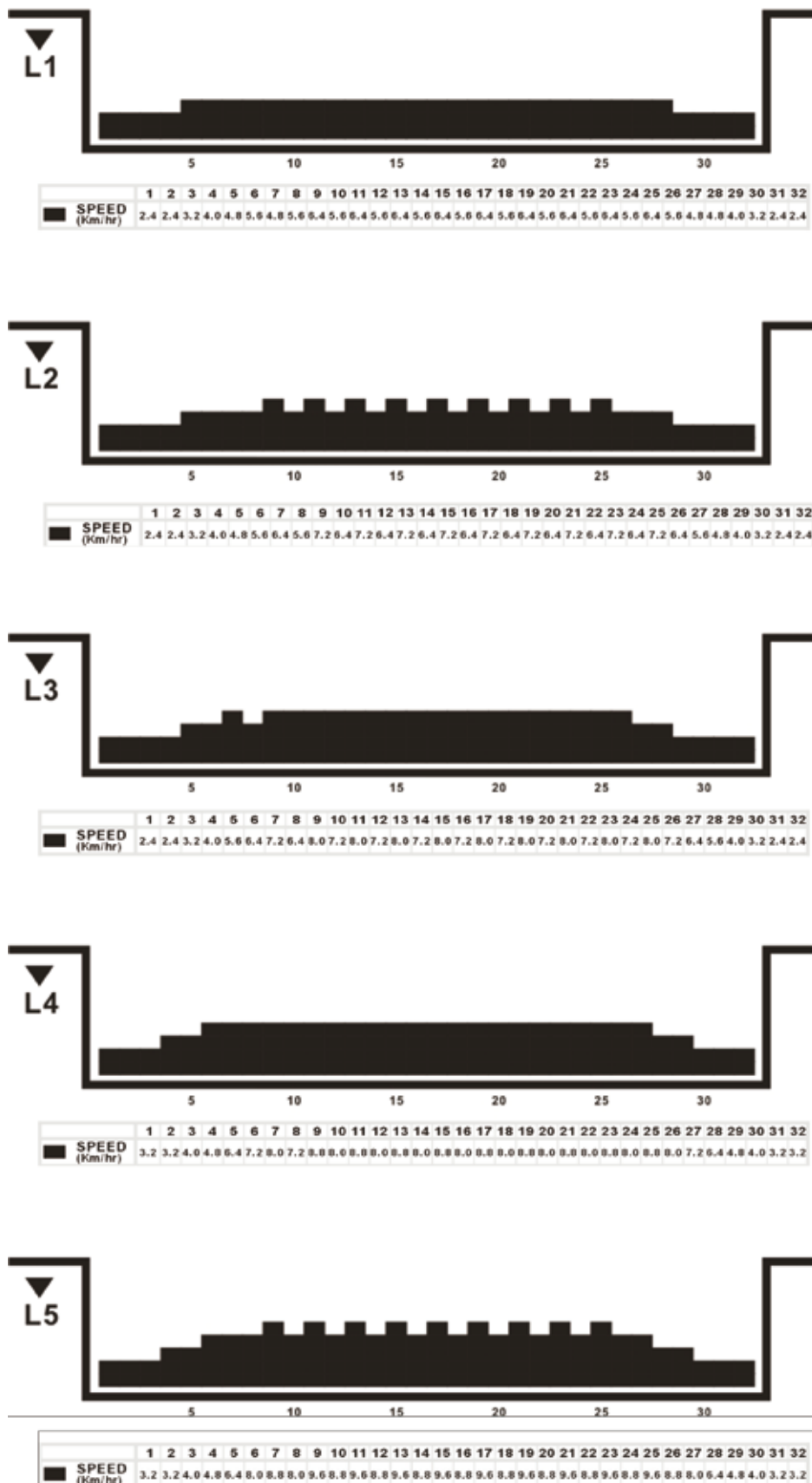
	Βάρος Χρήστη		
	110kg	130kg	150kg
Μέγιστος χρόνος συνεχούς χρήσης σε λεπτά	80	50	40
Ιδανική ταχύτητα	4-12km	4-10km	4,5-9km

Σημείωση: Με τον πιο πάνω πίνακα θέλουμε να σας επισημάνουμε τη σχέση που υπάρχει μεταξύ ΒΑΡΟΥΣ ΧΡΗΣΤΗ – ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ – ΧΡΟΝΟΥ ΑΘΛΗΣΗΣ και Ιπποδύναμης του διαδρόμου. Φυσικά, ο χρήστης μπορεί να κάνει υπέρβαση αυτών των ορίων, αλλά, για να διαφύλαξει το μοτέρ και να αποφύγει βλάβες, θα πρέπει να ακολουθεί όσο πιο πιστά γίνεται τις οδηγίες.

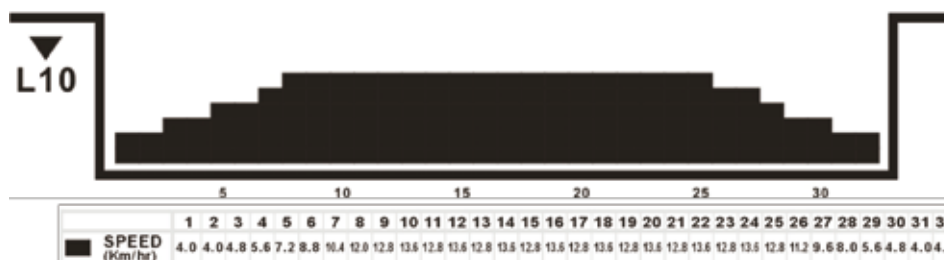
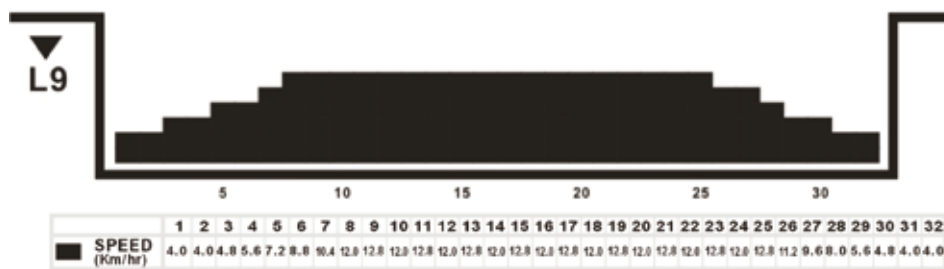
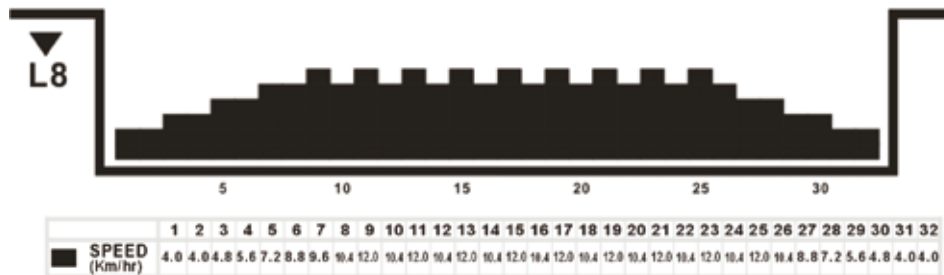
Εάν κάποιος άλλος από την οικογένεια θέλει να χρησιμοποιήσει το διάδρομο, θα πρέπει να τον αφήσει περιμένει για 20 λεπτά περίπου, ούτως ώστε να προλάβει το μοτέρ να κρυώσει, και μετά μπορεί να τον χρησιμοποιήσει χωρίς κανένα πρόβλημα.

Προσοχή: Εάν ο χρήστης περπατάει με ταχύτητα μικρότερα από 4 χιλιόμετρα την ώρα, ο μέγιστος χρόνος συνεχούς λειτουργίας δεν πρέπει να ξεπερνά τα 30 λεπτά. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, που ο χρήστης είναι 100Kg και περπατά πιο αργά από 3Km την ώρα, τότε ο χρόνος λειτουργίας του διαδρόμου θα πρέπει να είναι 20 λεπτά.

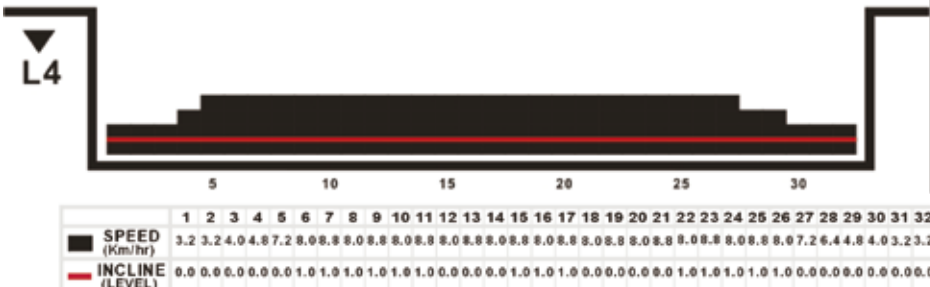
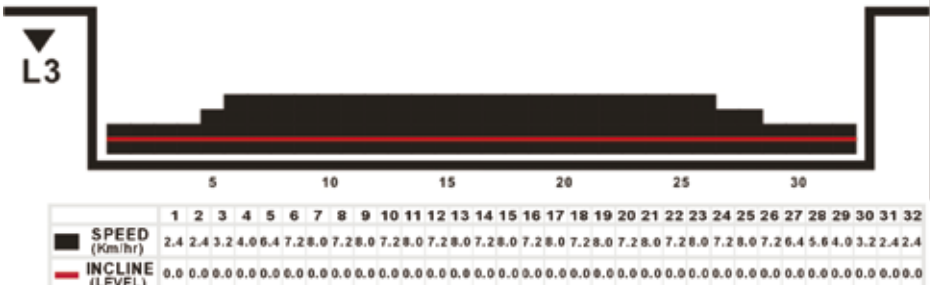
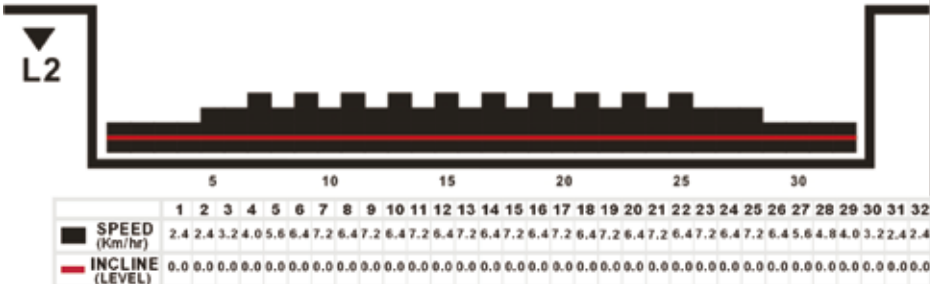
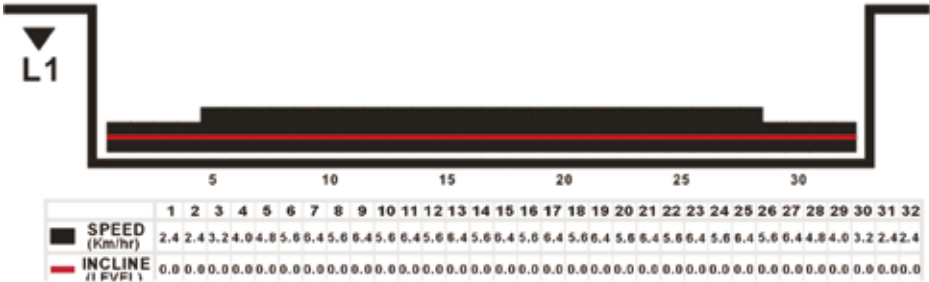
ΚΥΛΙΟΜΕΝΟ (ΕΠΙΠΕΔΑ 1-5)



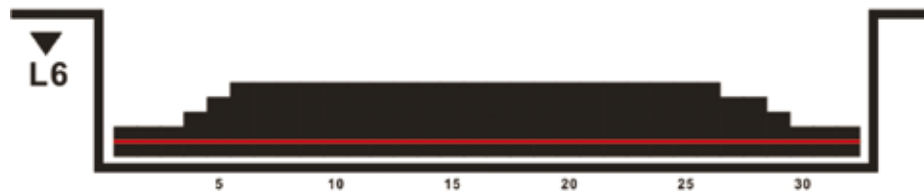
ΚΥΛΙΟΜΕΝΟ (ΕΠΙΠΕΔΑ 6-10)



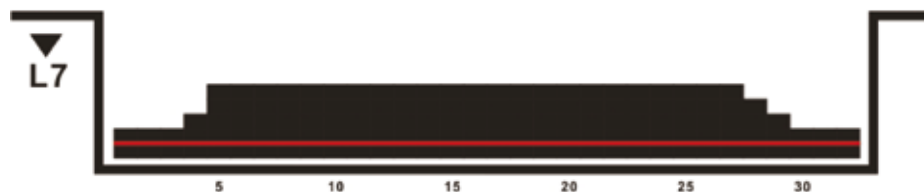
ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΛΟΦΟΥ (ΕΠΙΠΕΔΑ 1-5)



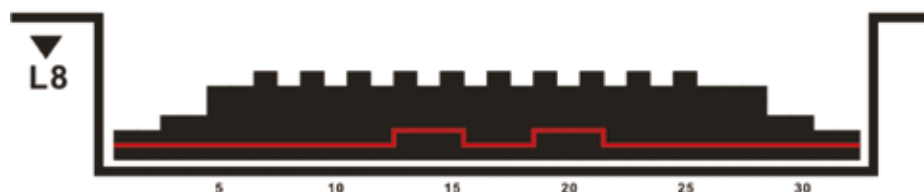
ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΛΟΦΟΥ (ΕΠΙΠΕΔΑ 6-10)



	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	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	3.2	
 INCLINE (FVF1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	



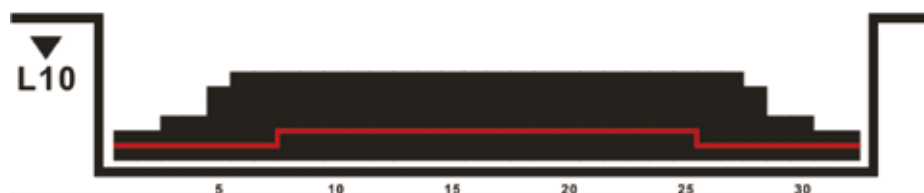
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.0	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.0	4.0	3.2	3.2	
 INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	



	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	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.0	4.0	
 INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	

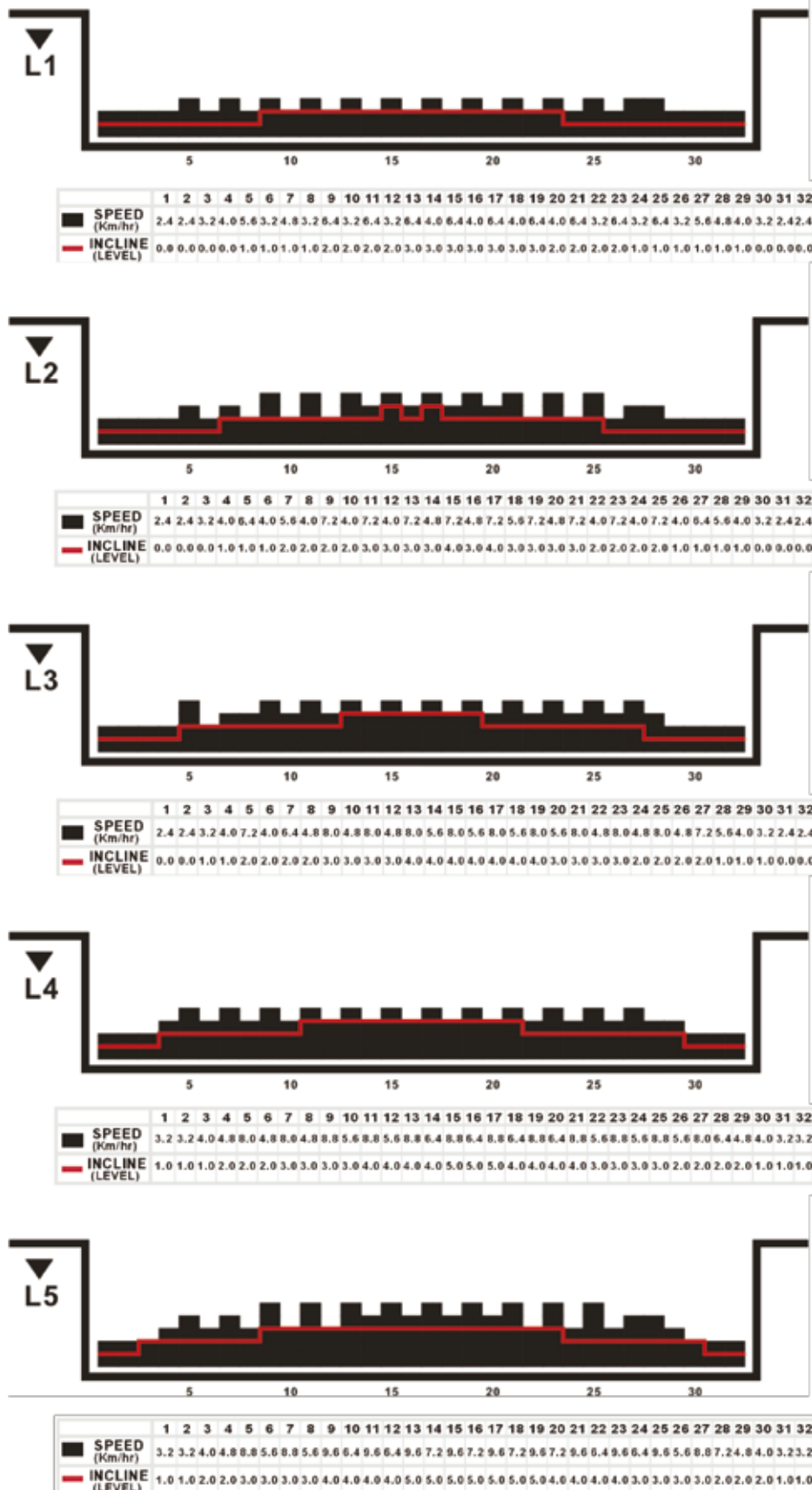


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	5.6	4.0	4.0	
 INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	

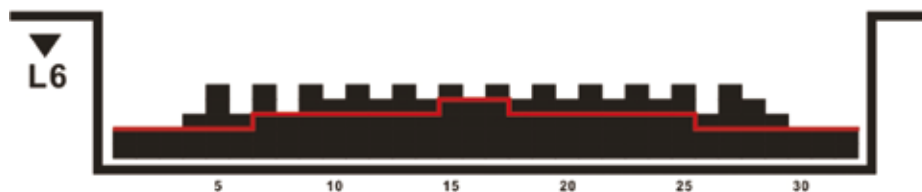


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	5.6	4.0	4.0	4.0	
 INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	

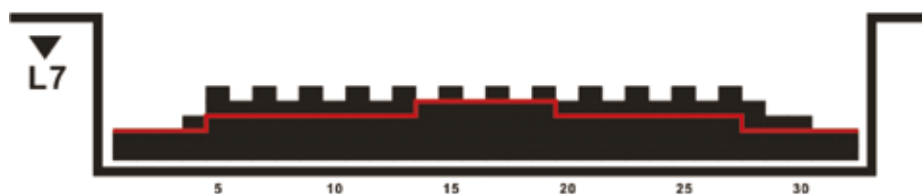
ΑΝΕΒΑΣΜΑΤΟΣ ΛΟΦΟΥ (ΕΠΙΠΕΔΑ 1-5)



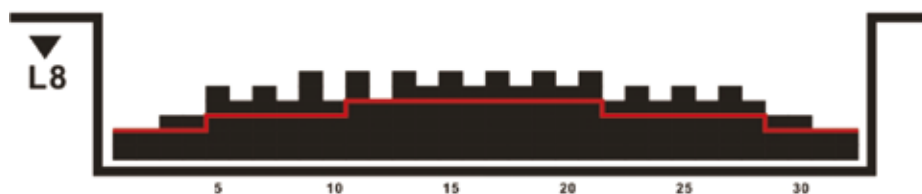
ΑΝΕΒΑΣΜΑΤΟΣ ΛΟΦΟΥ (ΕΠΙΠΕΔΑ 6-10)



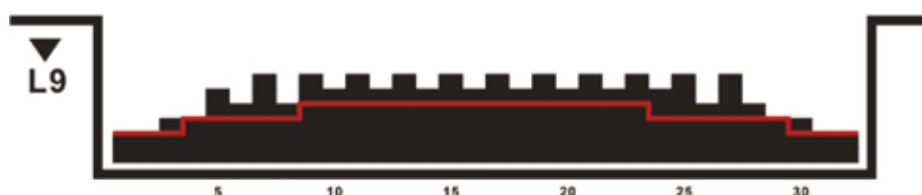
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
 INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	



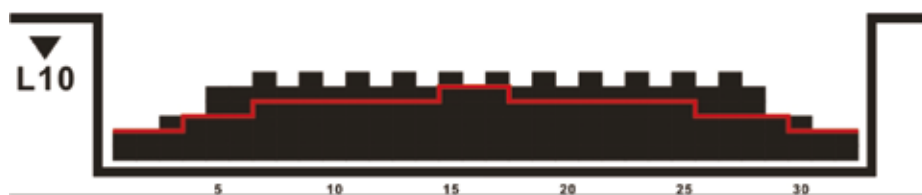
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
 INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0



	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	27	28	29	30	31	32
 SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
 INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0

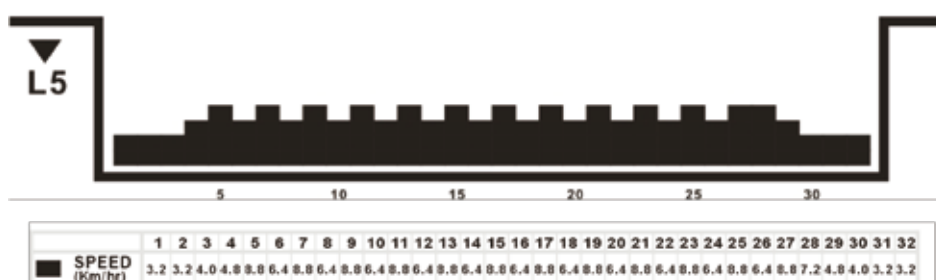
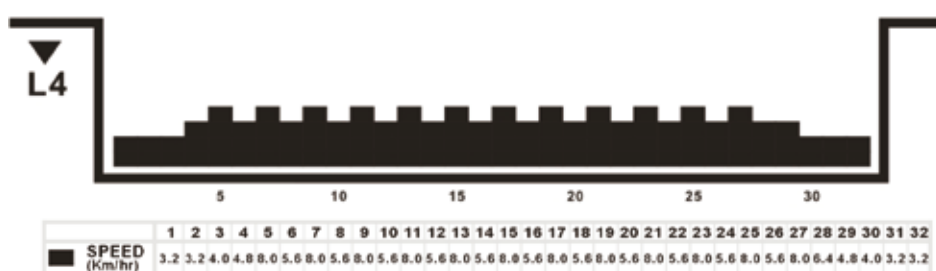
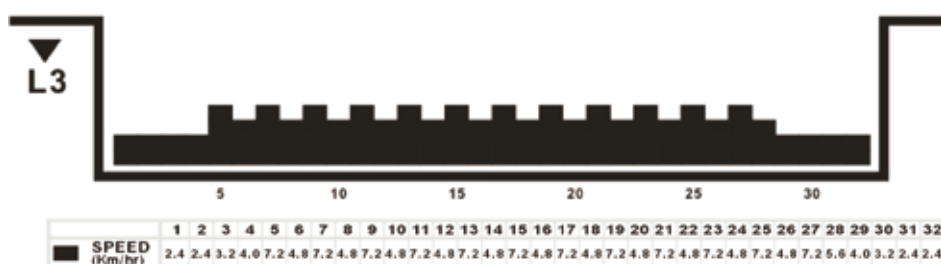
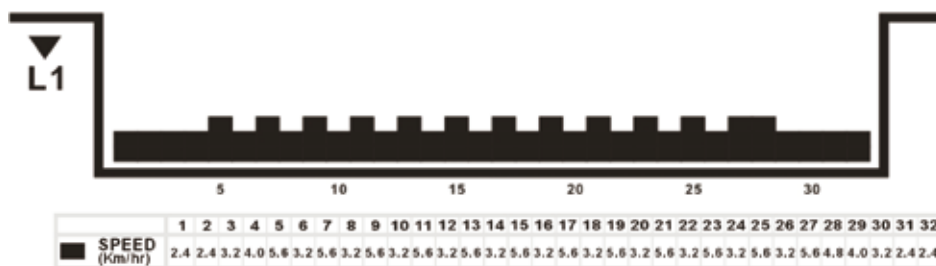


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.8	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0

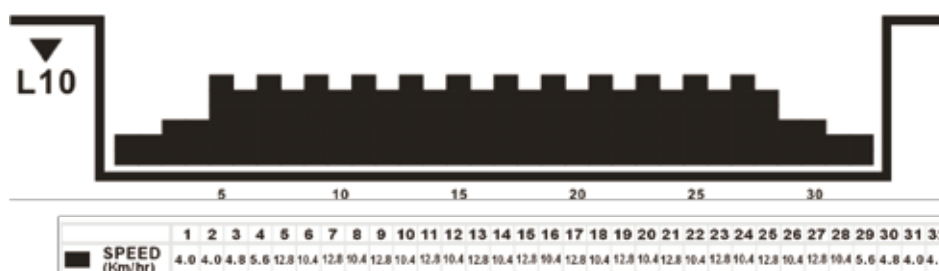
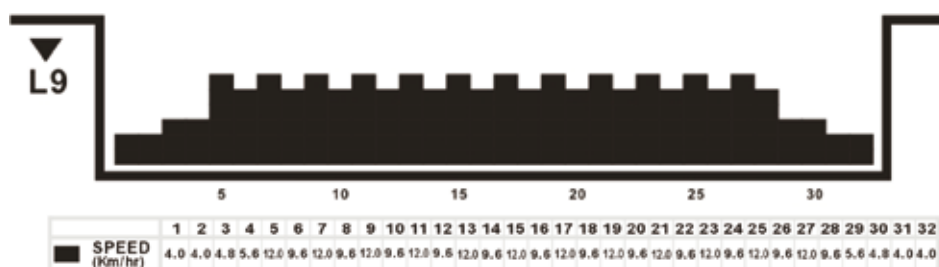
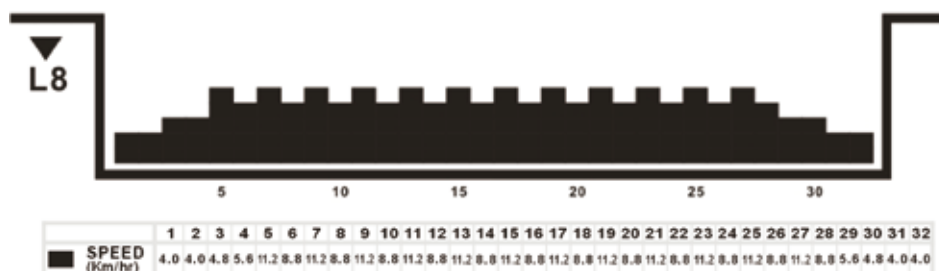
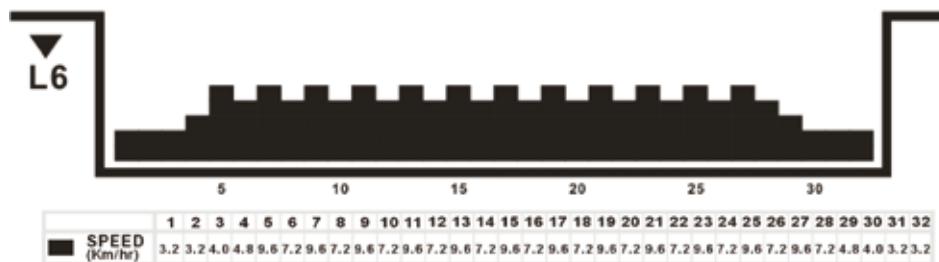


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0

ΑΛΛΑΓΕΣ ΡΥΘΜΟΥ (ΕΠΙΠΕΔΑ 1-5)



ΑΛΛΑΓΕΣ ΡΥΘΜΟΥ (ΕΠΙΠΕΔΑ 6-10)



ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Αλλαγές ταχύτητα και κλίσης στα 32 στάδια του προγράμματος																																		
		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	27	28	29	30	31	32	
Επίπεδο 1	Κλίση	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Χλμ.	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4	3.2	2.4	
	Μίλια	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3	2.5	2	1.5	
Επίπεδο 2	Κλίση	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Χλμ.	2.4	3.2	4	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4	
	Μίλια	1.5	2	2.5	3.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	
Επίπεδο 3	Κλίση	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Χλμ.	2.4	3.2	4	6.4	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4	3.2	2.4	
	Μίλια	1.5	2	2.5	4	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4	3.5	2.5	2	1.5	
Επίπεδο 4	Κλίση	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
	Χλμ.	3.2	4	4.8	7.2	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8	8.8	8	8.8	8	7.2	6.4	4.8	4	3.2
	Μίλια	2	2.5	3	4.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5	5.5	5	5.5	5	4.5	4	3	2.5	2
Επίπεδο 5	Κλίση	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Χλμ.	3.2	4	4.8	8	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8	7.2	4.8	4	3.2	
	Μίλια	2	2.5	3	5	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	5	4.5	3	2.5	2	
Επίπεδο 6	Κλίση	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
	Χλμ.	3.2	4	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8	4.8	4	3.2	
	Μίλια	2	2.5	3	5.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	5.5	5	3	2.5	2	
Επίπεδο 7	Κλίση	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Χλμ.	3.2	4	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4	3.2	
	Μίλια	2	2.5	3	6	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	6	5.5	3	2.5	2	
Επίπεδο 8	Κλίση	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Χλμ.	4	4.8	5.6	10.4	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4	
	Μίλια	2.5	3	3.5	6.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	6.5	6	3.5	3	2.5	
Επίπεδο 9	Κλίση	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Χλμ.	4	4.8	5.6	10.4	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	11.2	10.4	5.6	4.8	4	
	Μίλια	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7	6.5	3.5	3	2.5	
Επίπεδο 10	Κλίση	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Χλμ.	4	4.8	5.6	10.4	12	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12	10.4	5.6	4.8	4	
	Μίλια	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	7.5	6.5	3.5	3	2.5	

ΚΑΦΙΜΑΤΟΣ ΛΙΠΟΥΣ

Αλλαγές ταχύτητα και κλίσης στα 32 στάδια του προγράμματος																																	
		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	27	28	29	30	31	32
Επίπεδο 1	Κλίση	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	Χλμ.	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	Μίλια	0.9	1.2	1.5	2.1	1.2	1.8	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9
Επίπεδο 2	Κλίση	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	Χλμ.	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	Μίλια	0.9	1.2	1.5	2.5	1.5	2.1	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.8	2.8	1.8	2.8	2.1	2.8	1.8	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.5	2.1	1.5	1.2	0.9
Επίπεδο 3	Κλίση	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	Χλμ.	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	Μίλια	0.9	1.2	1.5	2.8	1.5	2.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	2.8	2.1	1.5	1.2	0.9
Επίπεδο 4	Κλίση	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0
	Χλμ.	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	Μίλια	1.2	1.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.1	2.5	1.8	1.5	1.2
Επίπεδο 5	Κλίση	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0
	Χλμ.	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	Μίλια	1.2	1.5	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.1	3.4	2.8	1.8	1.5	1.2
Επίπεδο 6	Κλίση	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0
	Χλμ.	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	Μίλια	1.2	1.5	1.8	3.7	2.5	3.7	2.5	4.2	2.8	4.2	2.8	4.2	3.1	4.2	3.1	4.2	3.1	4.2	3.1	4.2	3.1	4.2	3.1	4.2	3.1	4.2	2.5	3.7	3.1	1.8	1.5	1.2
Επίπεδο 7	Κλίση	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0
	Χλμ.	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	Μίλια	1.2	1.5	1.8	4.2	2.8	4.2	2.8	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	2.8	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Επίπεδο 8	Κλίση	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0
	Χλμ.	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.5
	Μίλια	1.5	1.8	2.1	4.1	3.1	4.3	3.1	4.6	3.4	4.6	3.4	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.4	4.6	3.4	4.6	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Επίπεδο 9	Κλίση	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0
	Χλμ.	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	Μίλια	1.5	1.8	2.1	4.1	3.4	4.6	3.4	5.1	3.7	5.1	3.7	5.1	4.2	5.1	4.2	5.1	4.2	5.1	4.2	5.1	3.7	5.1	3.7	5.1	3.7	5.1	4.6	3.4	4.6	3.1	2.1	1.8
Επίπεδο 10	Κλίση	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0
	Χλμ.	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	Μίλια	1.5	1.8	2.1	4.1	3.7	5.1	3.7	5.1	4.2	5.3	4.2	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	5.3	4.6	4.1	3.5	3.0	2.5	2.5

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

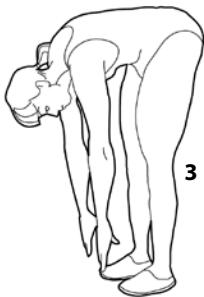
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



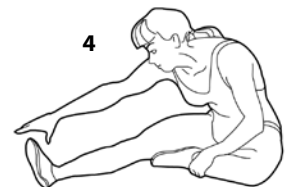
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



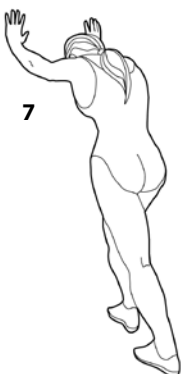
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



6. Ανασήκωμα Όμων: Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφαπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα

Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168

e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>