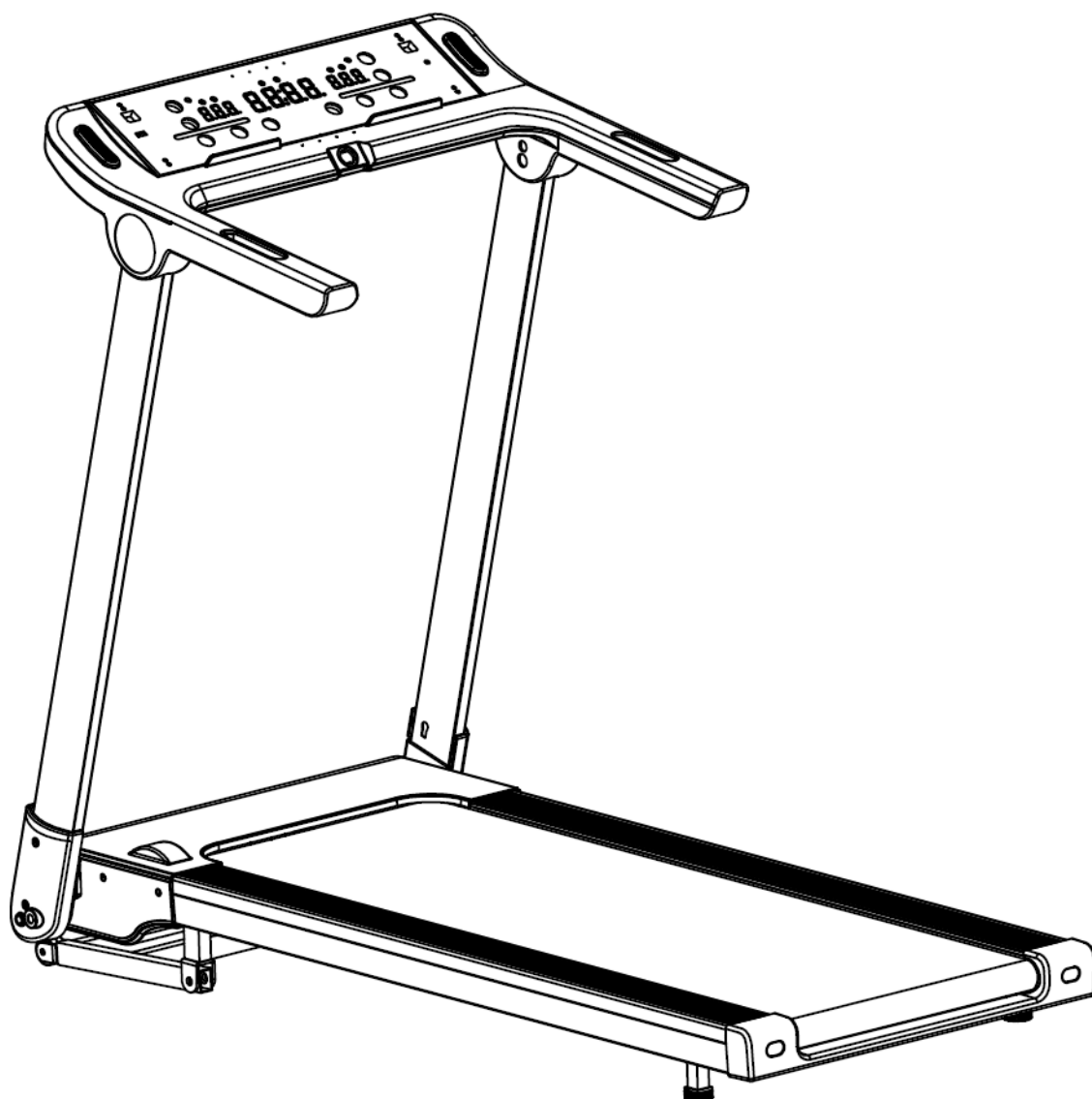




ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ MR-450

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.Χαρακτηριστικά του Διαδρόμου

2.Προφυλάξεις και προσοχή

3.Οδηγίες Συναρμολόγησης

4.Λειτουργία Κονσόλας

5.Φροντίδα και Συντήρηση

6. Εγχειρίδιο Προπόνησης

7. Σφάλμα και ένδειξεις

1. Χαρακτηριστικά.

Συγχαρητήρια για την επιλογή του μηχανικού διαδρόμου. Μόλις κάνατε το πρώτο βήμα για την υιοθέτηση ενός πιο υγιούς τρόπου ζωής.

Ο Διάδρομος είναι ειδικά σχεδιασμένος για να καλύψει τις ανάγκες σας. Παρακάτω αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του.

- Εύρος Ταχύτητας: 0.8~14 KM/H.
- Κλίση: Αυτόματη κλίση 15 επιπέδων.
- Καρδιακός παλμός με αισθητήρες αφής.
- 12 προγράμματα.
- Ηχείο Bluetooth.
- Τάση εισόδου: 220V 50-60HZ.
- Αναδιπλούμενος για εύκολη μετακίνηση/μεταφορά.

2. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ, ΚΑΨΙΜΑΤΟΣ, ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ Ή ΑΛΛΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ.

- Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να βεβαιωθεί ότι όλοι οι χρήστες του διαδρόμου έχουν ενημερωθεί σχετικά με τις όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
- Σε κάθε περίπτωση κρατείστε όλα τα κατοικίδια ζώα και τα μικρά παιδιά μακριά από τον διάδρομο.
- Ποτέ μην θέτετε σε λειτουργία τον διάδρομο ενώ στέκεστε επάνω στο κινούμενο ιμάντα.
- Ο διάδρομος μπορεί να λειτουργήσει σε υψηλές ταχύτητες. Για να αποφύγετε ξαφνικές μεταβολές στην ταχύτητα, προσαρμόστε την ταχύτητα αυξάνοντάς την σταδιακά.
- Σε τακτά διαστήματα ελέγξτε και σφίξτε όλα τα μέρη του διαδρόμου. Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από τα κινούμενα μέρη.
- Ποτέ μην αφήνετε τον διάδρομο χωρίς επιτήρηση, ενώ είναι σε λειτουργία. Πάντοτε να αφαιρείται το κλειδί ασφαλείας και έχετε το διακόπτη on/off στην θέση "off" όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται. Ανατρέξτε στη σελίδα με τις οδηγίες της κονσόλας, που υπάρχουν σε αυτό το εγχειρίδιο για τη θέση και τη λειτουργία του διακόπτη "on"/"off".
- Ποτέ μην αφήνετε τον Διάδρομο χωρίς επίβλεψη ενώ είναι συνδεδεμένος στην πρίζα.
- Όταν διπλώνετε ή μετακινείτε το διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι έχει ασφαλώς κλειδωθεί. Μην αφαιρείτε το κάλυμμα του κινητήρα εκτός και εάν έχετε την καθοδήγηση ενός εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Η συντήρηση, εκτός των διαδικασιών που αναφέρονται στο παρόν εγχειρίδιο, πρέπει να εκτελείται μόνο από εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο για την επισκευή.
- Διατηρείστε το καλώδιο παροχής ρεύματος μακριά από θερμές επιφάνειες.
- Διατηρείστε όλα τα ηλεκτρικά μέρη, όπως ο κινητήρας, το καλώδιο παροχής ρεύματος και το διακόπτη on/off μακριά από νερό ή άλλα υγρά για να αποφύγετε την ηλεκτροπληξία. Μην προσαρμόζετε τίποτα στα κιγκλιδώματα, στην κονσόλα ή τον ιμάντα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ :

- Συναρμολογείστε και θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο ενώ βρίσκεται σε μια στεγνή και επίπεδη επιφάνεια.
- Μην τοποθετείτε τίποτα γύρω από το διάδρομο σε απόσταση 2 μέτρων
- Πάντοτε να εισάγετε το κλειδί ασφαλείας και να ενώνετε το συνδετήρα με το ρουχισμό στο ύψος της μέσης προτού ξεκινήσετε την προπόνηση. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα και χρειάζεται να σταματήσετε γρήγορα τον διάδρομο, απλά τραβήξτε το καλώδιο για να απεμπλακεί το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα. Για να συνεχίσετε τη λειτουργία, απλώς επανατοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα.
- Εάν το καλώδιο παροχής είναι κατεστραμμένο, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, τον υπεύθυνο παροχής υπηρεσιών επισκευής, ή από εξίσου ειδικευμένα άτομα προκειμένου να αποφευχθεί οποιοσδήποτε κίνδυνος.
- Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και αποθηκεύστε το σε ένα ασφαλές μέρος όταν ο διάδρομος δεν είναι σε λειτουργία. Κρατείστε το κλειδί ασφαλείας μακριά από παιδιά.
- Να φοράτε πάντοτε κατάλληλο ρουχισμό όταν γυμνάζεστε. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή δερμάτινα παπούτσια ή παπούτσια με τακούνια. Εάν έχετε μακριά μαλλιά βεβαιωθείτε ότι είναι δεμένα.
- Κρατήστε τα φαρδιά ρούχα και τις πετσέτες μακριά από την κινούμενη επιφάνεια. Ο ιμάντας δεν θα σταματήσει άμεσα εάν κάποιο αντικείμενο πιαστεί στους κυλίνδρους κίνησης ή στον ιμάντα. Εάν κάποιο αντικείμενο πιαστεί, κλείστε αμέσως τον διάδρομο.
- Προχωρήστε με προσοχή όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τον διάδρομο. Χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές όπου είναι δυνατό. Ανεβείτε στον διάδρομο όταν ο ιμάντας κινείται σε πάρα πολύ χαμηλή ταχύτητα. Μην κατεβαίνετε από τον διάδρομο ενώ ο ιμάντας κινείται.
- Για να ανέβετε και να κατέβετε από τον ιμάντα, σταθείτε στη δεξιά και αριστερή πλατφόρμα που βρίσκεται σε κάθε πλευρά εκατέρωθεν του ιμάντα, πριν ξεκινήσετε την προπόνηση και μετά το πέρας της άσκησης.
- Μην επιχειρήσετε ποτέ να γυρίσετε προς τα πίσω ενώ είστε πάνω στο διάδρομο και εκείνος κινείται. Να είστε συνεχώς στραμμένοι προς τα εμπρός .
Ποτέ μην ανοίγετε τον διάδρομο ενώ κάποιος στέκεται στον ιμάντα κίνησης.
- Σε καμία περίπτωση μην ταρακουνάτε τον διάδρομο, μη στηρίζετε στις χειρολαβές, ή στην κονσόλα.
- Μην καταπονείτε σε μεγάλο βαθμό τον εαυτό σας κατά την διάρκεια της άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αμέσως μόλις αισθανθείτε εξάντληση. Εάν αισθανθείτε πόνο ή δυσαρέσκεια, παρακαλείστε συμβουλευτείτε τον γιατρό.
- Μην επιχειρήσετε καμία επισκευή μόνοι σας πέραν της συναρμολόγησης και της συντήρησης, όπως αυτές περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο. Ο διάδρομος προορίζεται για οικιακή χρήση μόνο. Παρακαλώ απευθυνθείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών, το οποίο υπάρχει στον εγχειρίδιο, εάν χρειαστείτε επιπλέον επισκευή πέραν των όσων αναγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός εάν υπάρχει εποπτεία ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Θα πρέπει να επιβλέπεται τα παιδιά για να βεβαιωθείτε ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Αυτός ο μηχανικός διάδρομος πρέπει να είναι γειωμένος. Σε περίπτωση σπασίματος ή δυσλειτουργίας, η γείωση μειώνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με ένα καλώδιο τροφοδοσίας, με αγωγό γείωσης και βύσμα πρίζας με γείωση. Το βύσμα της πρίζας πρέπει να τοποθετηθεί σε κατάλληλη πρίζα που είναι σωστά τοποθετημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κανονισμούς.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

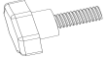
Η ακατάλληλη σύνδεση του αγωγού γείωσης μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Αν έχετε αμφιβολίες σχετικά για το εάν ο διάδρομος είναι σωστά γειωμένος, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή τεχνικό. Μην τροποποιείτε το βύσμα της πρίζας που παρέχεται με τον διάδρομο. Εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα, τότε βάλτε μια κατάλληλη πρίζα εγκατεστημένη από έναν εξειδικευμένο τεχνικό.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΤΑΣΗ:

Παρόλο που αυτός ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος για να σας προφυλάσσει από τυχόν διακυμάνσεις στην τάση του ρεύματος, προτείνεται μια εξωτερική μονάδα ελέγχου της τάσης του ρεύματος.

Ο διάδρομος θα κλείσει αυτόματα εάν υπάρξει διακύμανση στην ροή της ενέργειας. Ένα κουμπί επανεκκίνησης έχει τοποθετηθεί στο κάτω μέρος του εμπρόσθιου καλύμματος του κινητήρα. Εάν ο διάδρομος πρέπει να κλείσει, γυρίστε το διακόπτη στη θέση “off”, έπειτα πιέστε το κουμπί επαναφοράς “reset”. Ο διάδρομος θα λειτουργήσει τώρα σωστά.

3. Οδηγίες Συναρμολόγησης.

Συσκευασία Υλικού			
Μέρη# Περιγραφή	ΠΟΣΟΤΗΤΑ (ΤΜΧ.)	Μέρη# Περιγραφή	ΠΟΣΟΤΗΤΑ (ΤΜΧ.)
M8 Βίδα 	4	Λιπαντικό Λάδι 	1
Επίπεδη Ροδέλα Ø8.4- Ø 15*0.8 	4	Κλειδί Ασφαλείας 	1
Κλειδί Allen 	1		

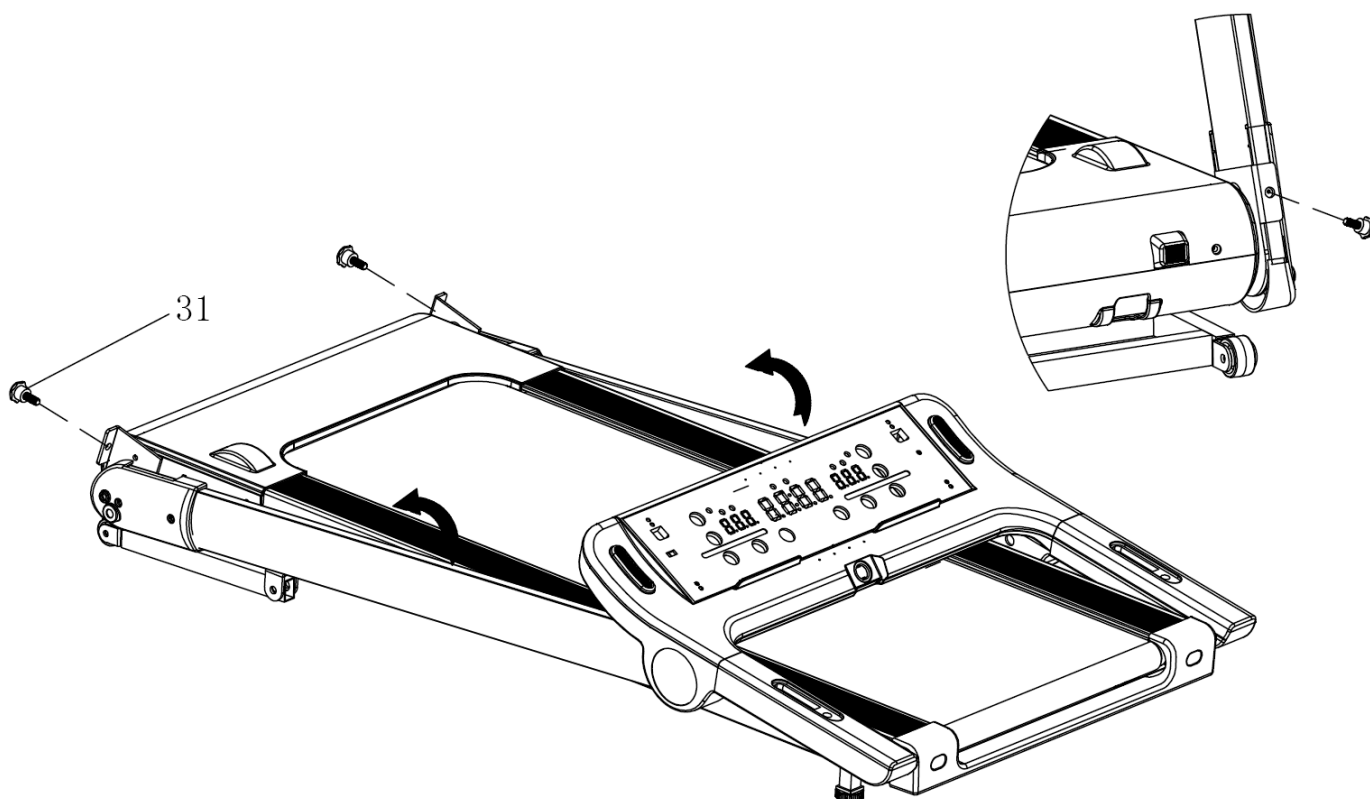
ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Παρακάτω περιγράφονται όλα τα απαραίτητα μέρη συναρμολόγησης αυτού του διαδρόμου. Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, παρακαλείστε να ελέγξετε όλη τη συσκευασία με τα υλικά για να βεβαιωθείτε ότι όλα περιλαμβάνονται.
2. Παρακαλείστε να χρησιμοποιήσετε τα υλικά που σας παρέχονται για να συναρμολογήσετε αυτό το διάδρομο πιο εύκολα.

ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ:

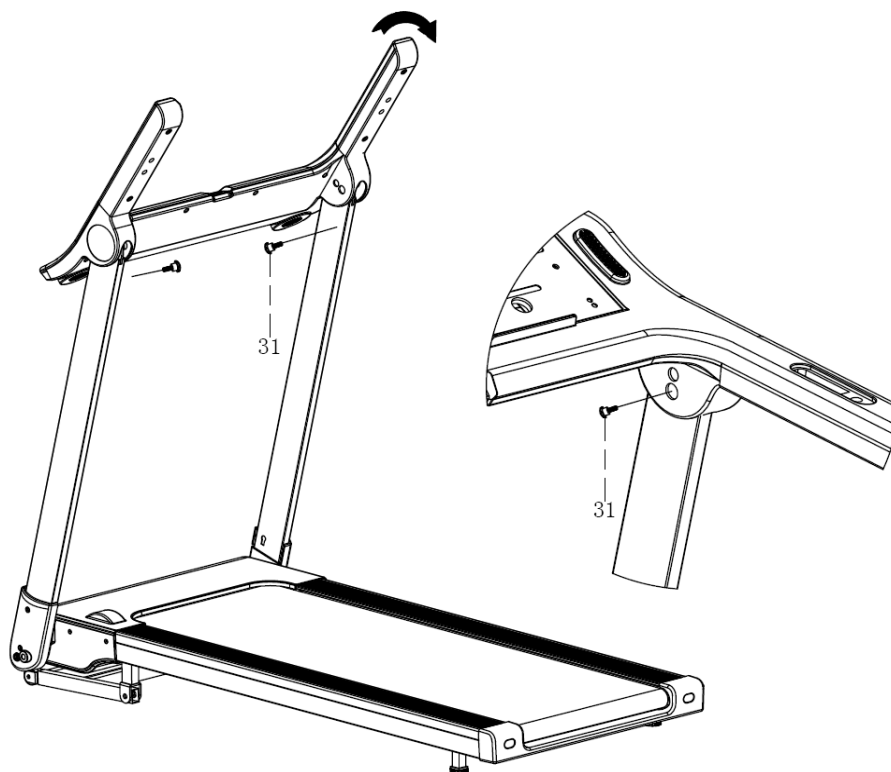
Σηκώστε τα κάθετα στηρίσματα (όπως φαίνεται στις παρακάτω φωτογραφίες).

Χρησιμοποιείτε τις βίδες M8 (31) που παρέχονται και την επίπεδη Ροδέλα για να στερεώσετε σφχτά τα στηρίγματα.



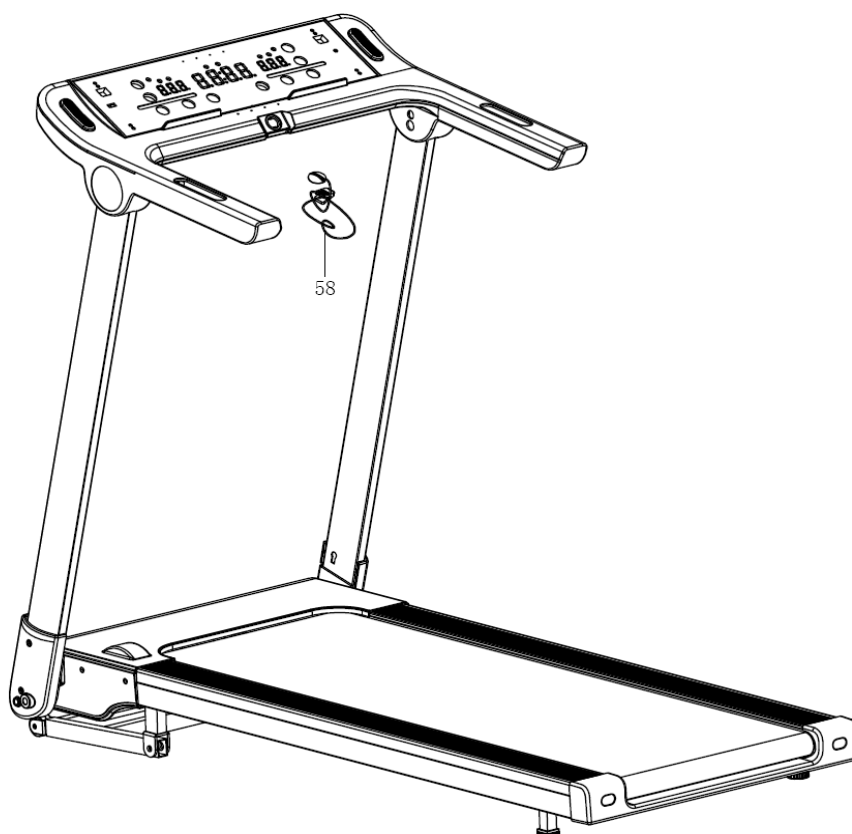
• **ΒΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ:**

Στηρίξτε την Κονσόλα (δείτε την φωτογραφία παρακάτω).
Χρησιμοποιείτε μια βίδα (31) και μια επίπεδη Ροδέλα για να στερεώσετε την Κονσόλα.

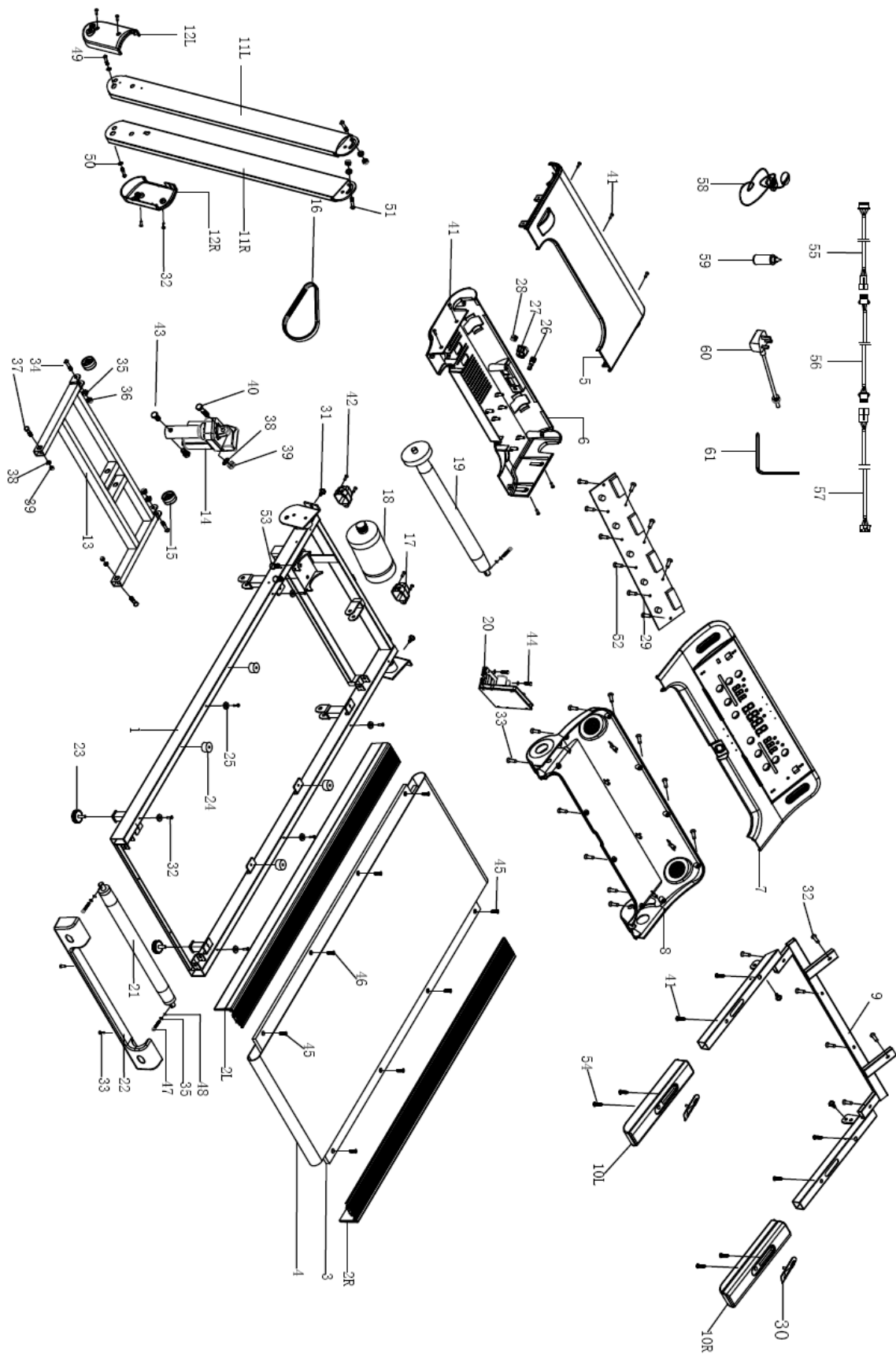


• **ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ:**

Τοποθετείστε το κλειδί ασφαλείας (58) στη σωστή θέση.



ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

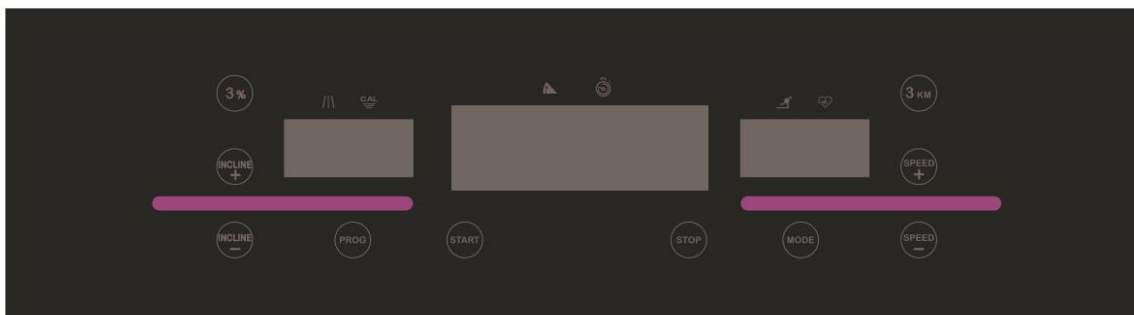


ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ.

No	part name	qty	No	parts name	qty
1	deck frame	1	32	bolt M4*16	26
2	side rail	2	33	bolt M4*12	2
3	running board	1	34	bolt M8*40	2
4	running belt	1	35	flat washer $\phi 8.4-\phi 15*0.8$	9
5	motor up cover	1	36	M8 nut	4
6	motor down cover	1	37	bolt M10*45	2
7	PCB board	1	38	flat washer $\phi 9-\phi 17*1.6$	5
8	console down cover	1	39	M10 nut	3
9	handle bar frame	1	40	bolt M10*40	1
10	handle bar foam	2	41	bolt M4*16	9
11	upright post	2	42	bolt M4*10	4
12	upright post cover	2	43	bolt M10*25	2
13	incline frame	1	44	bolt M4*10	2
14	incline motor	1	45	bolt M6*25	4
15	moving wheel	2	46	bolt M6*35	4
16	motor belt	1	47	bolt M8*45	3
17	front decorative cover	2	48	spring washer $\phi 8.1-\phi 13.5*1.5$	3
18	motor	1	49	bolt M10*50	2
19	front roller	1	50	flat washer $\phi 11-\phi 16*0.8$	2
20	controller board	1	51	bolt M8*15	2
21	rear roller	1	52	screw M3*7	11
22	end cap	1	53	bolt M8*10	2
23	adjust foot	1	54	screw M4*45	4
24	cushion	4	55	up cable	1
25	side rail fixer	6	56	middle cable	1
26	fuse set	1	57	down cable	1
27	switch	1	58	safety key	1
28	cable lock	1	59	lubricant oil	1
29	display	1	60	plug	1
30	hand pulse	2	61	Allen wrench S5	1
31	M8 knob	4			

4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

1. ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



2. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:

- 2.1 “START” (green triangle): Ξεκινάει το μηχάνημα, “ STOP” σταματά ο διάδρομος.
- 2.2 “PROGRAM”: Χρησιμοποιείτε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε προγράμματα, ενώ ο Διάδρομος είναι σταματημένος, επιλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα (P1, P2, P3, ...P12).
- 2.3 “MODE”: Πιέστε το πλήκτρο "Mode" ενώ είναι σταματημένος ο Διάδρομος, επιλέξτε την αντίστροφη μέτρηση, για την απόσταση και την καταμέτρηση θερμίδων. Έχοντας επιλέξει πλήκτρο "Mode" και χρησιμοποιώντας το πλήκτρο Speed "+" και Speed "-" ορίζετε την αντίστροφη μέτρηση, όταν θα έχετε ολοκληρώσει τις ρυθμίσεις, πιέστε το πλήκτρο “START” για να ξεκινήσει ο Διάδρομος.
- 2.4 SPEED “+” : Πιέστε το πλήκτρο "Speed" (+), ενώ ο Διάδρομος κινείται, θα προστεθεί 0.1KM/H κάθε φορά, πιέζοντάς το για περισσότερο χρονικό διάστημα, θα αυξάνεται η ταχύτητα συνεχώς.
- 2.5 SPEED “-” : Πιέστε το πλήκτρο "Speed" (-), ενώ ο Διάδρομος βρίσκεται σε λειτουργία, πατώντας τη ταχύτητα θα μειώνεται 0.1KM/H κάθε φορά, πιέζοντάς το για περισσότερο χρονικό διάστημα, θα μειώνεται η ταχύτητα συνεχώς.
- 2.6 Πατώντας το πλήκτρο "3km", μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητα στα 3km με ένα βήμα.
- 2.7 Πατώντας το πλήκτρο "3%", μπορείτε να αυξήσετε την κλίση με ένα βήμα.
- 2.8 INCLINE ▲ Αυξάνει το επίπεδο κλίσης.
- 2.9 INCLINE ▼ μειώστε το επίπεδο κλίσης.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

- 3.1 Ένδειξη Ταχύτητας: όταν ρυθμίζετε τον Διάδρομο, θα εμφανίζονται τα προγράμματα P1 -P2 -P3 -... -P12, ενώ λειτουργεί, θα εμφανίζεται εύρος ταχύτητας: 0.8-14km/h.
- 3.2 Αντίστροφη μέτρηση χρόνου: ενώ ο Διάδρομος είναι σταματημένος, πιέστε το πλήκτρο “MODE”, εισάγετε τις επιθυμητές ρυθμίσεις, στο παράθυρο ένδειξης χρόνου θα εμφανιστεί 30:00, πιέστε το πλήκτρο "SPEED+, -" για να ορίσετε τον επιθυμητό χρόνο. Το χρονικό εύρος: 5—99 λεπτά. Πιέστε το πλήκτρο “START” και ξεκινήστε το Διάδρομο. Όταν η αντίστροφη μέτρηση είναι 00:00, ο Διάδρομος θα σταματήσει αυτόματα να λειτουργεί.
- 3.3 Αντίστροφη μέτρηση απόστασης: Ενώ ο Διάδρομος είναι σταματημένος, Πιέστε το πλήκτρο “MODE”, ορίστε την επιθυμητή απόσταση, στο παράθυρο θα εμφανιστεί 5.0KM, πιέστε το πλήκτρο "SPEED+, -" και ορίστε την επιθυμητή απόσταση. Το εύρος κυμαίνεται: 0.5—99.0km. Πιέστε το πλήκτρο “START” για να ξεκινήσει ο Διάδρομος, ενώ έχετε ξεκινήσει με ταχύτητα 0.8KM/H, πιέστε "SPEED+, -" για να προσαρμόσετε την ταχύτητα. Όταν κατά τη διάρκεια της αντίστροφης μέτρησης η απόσταση είναι 0.0, ο Διάδρομος θα σταματήσει αυτόματα.
- 3.4 Αντίστροφη μέτρηση Θερμίδων: Ενώ ο Διάδρομος είναι σταματημένος, πιέστε το πλήκτρο “MODE”

τρεις φορές, εισάγετε τις θερμίδες που επιθυμείτε να κάψετε, στο παράθυρο θα εμφανιστεί η ένδειξη 100CAL, πιάστε το πλήκτρο "SPEED+, -" για να τροποποιήσετε τις ρυθμίσεις, ορίστε το εύρος: 20—990CAL.

Πιέστε το πλήκτρο "START/STOP" για να ξεκινήσει ο Διάδρομος, ξεκινώντας με ταχύτητα 0.8KM/H, πιάστε το πλήκτρο "SPEED+, -" για να προσαρμόσετε την ταχύτητα.

Όταν η αντίστροφη μέτρηση καταμέτρησης των θερμίδων είναι 0, ο Διάδρομος θα σταματήσει αυτόματα.

3.5 Εισαγωγή προ-εγκατεστημένου προγράμματος: Το πρόγραμμα που υπάρχουν είναι P1-P12, παρακαλείστε να πιάσετε το πλήκτρο για το επιθυμητό πρόγραμμα και ο χρόνος θα εμφανιστεί στην οθόνη. Εισάγετε την επιθυμητή ρύθμιση, ο χρόνος θα εμφανιστεί στην οθόνη 30:00, πιάστε το πλήκτρο "SPEED+, -" για να τροποποιήσετε ή/και για να ορίσετε το εύρος: 5—99 λεπτά.

Πιάστε το πλήκτρο "START" και ξεκινήστε το Διάδρομο. Όταν η αντίστροφη μέτρηση είναι 00:00, ο Διάδρομος θα σταματήσει αυτόματα. Πιάστε το πλήκτρο "SPEED+, -" για να αλλάξετε τα δεδομένα του προγράμματος κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

3.6 ΠΡΟ-ΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΛΕΠΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		Ορισμός χρονικού ορίου/ 20 σε κάθε χρονική περίοδο																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	TACHYTHTA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	KLISH	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	TACHYTHTA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	KLISH	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	TACHYTHTA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	KLISH	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	TACHYTHTA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	KLISH	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	TACHYTHTA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	KLISH	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	TACHYTHTA	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	KLISH	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	TACHYTHTA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	KLISH	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	TACHYTHTA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	KLISH	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	TACHYTHTA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	KLISH	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	TACHYTHTA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	KLISH	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	TACHYTHTA	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	KLISH	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	TACHYTHTA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	KLISH	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

4. Γρήγορη Εκκίνηση (χειροκίνητη λειτουργία):

- 4.1 Ανοίξτε το διακόπτη παροχής ενέργειας, το κελιδί ασφαλείας θα πρέπει να τοποθετηθεί σωστά.
- 4.2 Πιέστε το πλήκτρο "START", το σύστημα χρειάζεται πέντε δευτερόλεπτα για να ξεκινήσει να μετρά αντίστροφα, ακούγεται ο ήχος, η απεικόνιση του χρόνου ξεκινά να μετρά αντίστροφα. Έπειτα από πέντε δευτερόλεπτα ο διάδρομος ξεκινά να κινείται με 0,8 km / h.
- 4.3 Αφού ο διάδρομος κινείται, χρησιμοποιήστε το πλήκτρο "SPEED +", "SPEED -" για να προσαρμόσετε την ταχύτητα του διαδρόμου.

5. Ενώ ο διάδρομος κινείται:

- 5.1 Ενώ ο Διάδρομος κινείται πιέστε το πλήκτρο "START", το μηχάνημα ξεκινά να κινείται με 0.8km/h, διαφορετικά στην οθόνη θα εμφανιστούν τα δεδομένα μέτρησης. Πιέστε τα πλήκτρα "SPEED +", "SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα.
- 5.2 Πιέστε το πλήκτρο "MODE" στην αντίστροφη μέτρηση. Η ένδειξη "TIME" θα εμφανιστεί "30:00" και άμεσα πιέστε "SPEED+" ή "SPEED-" για να ορίσετε το χρόνο προπόνησης, το χρονικό εύρος είναι 5:00-99:00.
- 5.3 Κατά τη διάρκεια της αντίστροφης μέτρησης του χρόνου, πιέστε το πλήκτρο "MODE" στην αντίστροφη μέτρηση της απόστασης. Η ένδειξη "DISTANCE" εμφανίζεται "5.0" και άμεσα πιέστε το πλήκτρο "SPEED +" "SPEED -" για να ορίσετε την απόσταση. Το εύρος απόστασης είναι 0.5- 99.
- 5.4 Στην κατάσταση αντίστροφης μέτρησης της απόστασης, πιέστε το πλήκτρο "MODE" στην αντίστροφη καταμέτρηση θερμίδων, "CAL" εμφανίζεται "100" και άμεσα, πιέστε "SPEED +" ή "SPEED -" για να ορίσετε τις θερμίδες. Εύρος θερμίδων 20-990.
- 5.5 Επιλέξτε μια από τις τρεις κάτωθι λειτουργίες για να ορίσετε, έπειτα πιέστε "START", τρία δευτερόλεπτα αργότερα, ο Διάδρομος θα ξεκινήσει να κινείται. Πιέστε "SPEED+" ή "SPEED-" για να ρυθμίσετε την ταχύτητα. Πιέστε "STOP", ο Διάδρομος θα σταματήσει να κινείται.

6. Προεγκατεστημένα προγράμματα.

Υπάρχουν 12 προ-εγκατεστημένα προγράμματα (P1-P12). Πιέστε το πλήκτρο "PROGRAM", "SPEED" και θα εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "P1-P12". Αφού επιλέξετε ένα πρόγραμμα, την ίδια στιγμή πιέστε το πλήκτρο "TIME". Εμφανίζεται τότε ο χρόνος 30:00. Πιέστε "SPEED +"/ "SPEED -" για να ορίσετε το χρόνο προπόνησης, έπειτα πιέστε το πλήκτρο "START" για να ξεκινήσετε. Υπάρχουν 20 επίπεδα στα προ-εγκατεστημένα προγράμματα, κάθε επίπεδο = καθορισμένο χρόνο/20. Το σύστημα θα ηχήσει "Bi-Bi-Bi" για να σας υπενθυμίσει ότι μεταβαίνετε στο επόμενο επίπεδο, η ταχύτητα θα αλλάξει όταν αλλάξετε επίπεδο στο πρόγραμμα. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορείτε να πιέστε "SPEED+" ή "SPEED -" για να αλλάξει η ταχύτητα, αλλά η ταχύτητα θα αλλάξει ξανά όταν περάσετε στο επόμενο επίπεδο. Αφού ολοκληρώσετε την προπόνηση το σύστημα θα ηχήσει "Bi-Bi-Bi", η ταχύτητα θα ελαττώνεται σταδιακά και ο διάδρομος θα σταματήσει να λειτουργεί, στην οθόνη θα υπάρξει η ένδειξη "END" και πέντε δευτερόλεπτα αργότερα θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής.

7. Σωματικό βάρος.

- 7.1 Όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος, χρησιμοποιείτε το πλήκτρο "PROG" για να επιλέξετε στη συνέχεια "FAT", έπειτα πιέστε το πλήκτρο "mode". Στο παράθυρο θα εμφανιστεί "F-1, F-2, F-3, F-4, F-5". (F-1---Gender (φύλο), F-2---Age (ηλικία), F-3---Height (ύψος), F-4---weight (βάρος), F-5 Fat test)
- Πιέστε το πλήκτρο "Speed+" "Speed-" για να επιλέξετε "F-1 to F-4" (Παρακαλείστε να συμβουλευτείτε τον κάτωθι πίνακα).
- Αφού τελειώσετε με τις επιλογές, πιέστε το πλήκτρο "mode", στο παράθυρο θα εμφανιστεί η ένδειξη "F-5",

κρατήστε και τα δύο χέρια στους αισθητήρες για πέντε δευτερόλεπτα, στην οθόνη θα εμφανιστούν τα δεδομένα που έχετε εισάγει, παρακαλείστε να ελέγξετε εάν το ύψος και το βάρος ανταποκρίνονται στα δεδομένα που εισαγάγατε. FAT text μετρά τη σχέση ύψους και βάρους και όχι την σωματική αναλογία.

FAT texting είναι κατάλληλος για όλες τις γυναίκες και όλους τους άνδρες και θεωρείται δείκτης για τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Τα καλύτερα δεδομένα είναι ανάμεσα 20 ή 25 , εάν τα δεδομένα είναι λιγότερο από 19σημαίνει πολύ αδύνατος, εάν τα δεδομένα είναι από 25 έως 29 σημαίνει υπέρβαρος, εάν τα δεδομένα είναι περισσότερο από 30 σημαίνει παχύσαρκος. (Αυτά τα δεδομένα δεν θα πρέπει να λαμβάνονται ως ιατρικά δεδομένα.)

F-1	SEX(Φύλο)	1-MAN (Ανδρας)	2-WOMAN (Γυναίκα)
F-2	AGE(Ηλικία)	10-99	
F-3	HIGHT(Ύψος)	100-200	
F-4	WEIGHT(Βάρος)	20-150	
F-5	FAT(Λίπος)	≤19	Too thin (πολύ αδύνατος)
	FAT	=(20---24)	Normal (φυσιολογικός)
	FAT	=(25---29)	Too heavy (πολύ βαρύς)
	FAT	≥30	Much heavy (πάρα πολύ βαρύς)

8. Λειτουργία Κλειδιού Ασφαλείας.

Σε κάθε περίπτωση, τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος θα σταματήσει άμεσα για την δική σας ασφάλεια.

9. Κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας.

Εάν δεν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα για 10 λεπτά, θα μπει σε κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας, για να επαναλειτουργήσει μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε πλήκτρο.

10.Λειτουργία ηχείων Bluetooth.

Αφού ξεκινήσει ο Διάδρομος, ανοίξτε το Bluetooth στο κινητό σας και προβείτε σε ανίχνευση των διαθέσιμων συσκευών. Όταν το Bluetooth (RZ_Media), επιλέξετε το για να συνδεθείτε. Αφότου το Bluetooth έχει συνδεθεί με το τηλέφωνο, μπορείτε να παίξετε μουσική.

11. Σταματήστε το Διάδρομο. Μπορείτε να διακόψετε την παροχή ενέργειας σε κάθε περίπτωση για να σταματήσει ο Διάδρομος.

12. Θερμίδες.

Με κλίση στο επίπεδο 0, τρέχοντας 1kmκαίτε 70.3 θερμίδες.

70.3 x ταχύτητα(km/h) x χρόνος(ώρα) x (1+ επίπεδο κλίσης %)

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ.

1.1 Συνδέστε το καλώδιο παροχής ενέργειας και πιάστε το διακόπτη της ενέργειας που βρίσκεται στο κάτω μπροστινό μέρος του μηχανήματος. Εάν ο Διάδρομος δεν λειτουργεί ή δεν κινείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, παρακαλείστε να κλείνετε την παροχή ενέργειας.

1.2 Πιάστε το κελιδί ασφαλείας στα ρούχα σας και τοποθετήστε το μαγνήτη στην κονσόλα. Εάν ο μαγνήτης ασφαλείας δεν έχει τοποθετηθεί σωστά, ο Διάδρομος δεν θα λειτουργήσει.

2. ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ.

2.1 Πιέστε το πλήκτρο START/STOP, ο Διάδρομος θα ξεκινήσει να λειτουργεί με ταχύτητα 0.8KM/h

2.2 Πιέστε το πλήκτρο SPEED για να ελέγξετε την ταχύτητα, με ένα πάτημα 0.1 KM/h θα αυξηθεί ή θα μειωθεί. Πιέστε το πλήκτρο συνεχόμενα και θα φτάσετε στην επιθυμητή ταχύτητα. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 14KM/h ενώ η ελάχιστη είναι 0.8 KM/h.

3. ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΤΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.

3.1 Τραβώντας το Κλειδί Ασφαλείας ο Διάδρομος θα σταματήσει άμεσα και θα ηχήσει.

Πρίν ξανα αρχίσετε τοποθετείστε τον κίτρινο μαγνήτη στην αρχική του θέση.

3.2 Πιέστε το πλήκτρο START/STOP, το μηχάνημα θα σταματήσει να λειτουργεί.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Ο διάδρομος προορίζεται για οικιακή χρήση.
2. Η τάση αυτού του διαδρόμου είναι 220V.
3. Πριν την λειτουργία του διαδρόμου, παρακαλώ προβείτε σε ασκήσεις προθέρμανσης για δέκα λεπτά και φοράτε αθλητικά ρούχα και παπούτσια.
4. Μην στέκεστε πάνω στον μηχανικό διάδρομο όταν θέλετε να προσαρμόσετε, να ελέγξετε ή να τον ξεκινήσετε.
5. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το μηχάνημα. Πριν ξεκινήσετε το μηχάνημα, παρακαλώ πιαστείτε από τις χειρολαβές και τοποθετείστε τα πόδια σας στις πλαϊνές πλατφόρμες (όχι στον κινούμενο ιμάντα). Αφότου ξεκινήσει ο διάδρομος, σταθείτε επάνω. Ο Διάδρομος, ο οποίος κινείται με τη χαμηλότερη δυνατή ταχύτητα. Έπειτα ξεκινήστε να αυξάνετε σταδιακά την ταχύτητα. Πριν κατεβείτε από τον διάδρομο, παρακαλείστε να μειώσετε την ταχύτητα στο ελάχιστο προς αποφυγή οποιουδήποτε κινδύνου.
6. Όταν βρίσκεται σε λειτουργία, πιάστε "safety", ο διάδρομος θα σταματήσει να λειτουργεί και η κονσόλα θα σας δώσει προειδοποίηση.
7. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται συνεχώς από ενήλικες όταν παίζουν κοντά στο μηχάνημα.
8. Ο μηχανικός διάδρομος πρέπει να είναι προστατευμένος από τις ακτίνες του ήλιου, σκόνη και βρωμιά. Όλα τα μέρη πρέπει να καθαρίζονται συχνά.
9. Όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, παρακαλείστε να μην τοποθετείτε επάνω αντικείμενα ή να στέκεστε επάνω σε αυτόν.

5. ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

6.1 Φροντίδα.

Για να καθαρίσετε τον ιμάντα κίνησης, χρησιμοποιείτε μια ηλεκτρική σκούπα. Εάν είναι πολύ βρώμικος ο ιμάντας, χρησιμοποιείτε ένα βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιήσετε κάποιο καθαριστικό. Όταν το καθαρίζετε, χρησιμοποιείτε μόνο ένα νωπό πανί και αποφύγετε προϊόντα καθαρισμού. Βεβαιωθείτε ότι δεν θα περάσει καθόλου υγρασία στον υπολογιστή. Τα μέρη στα οποία θα μεταφερθεί ιδρώτας θα πρέπει να καθαριστούν με ένα νωπό πανί.

6. 2 Λίπανση.

Οι διάδρομοι έχουν ήδη λιπανθεί με "Λάδι Σιλικόνης" από τον κατασκευαστή. Το λάδι σιλικόνης έχει κατανεμηθεί ομοιόμορφα στον ιμάντα και δεν υπάρχει κίνδυνος ολίσθησης του χρήστη. Δεν είναι αναγκαίο να ξανά ψεκάσετε με λάδι, σε φυσιολογικές συνθήκες.

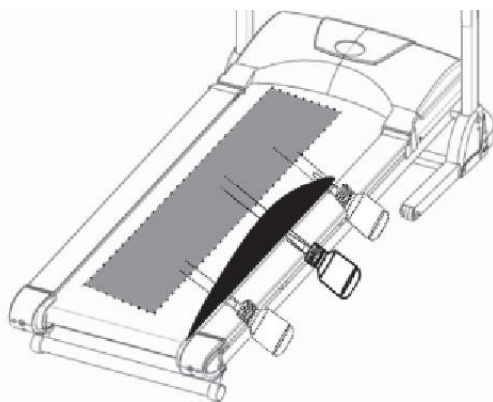
Για να διατηρήσετε τον ιμάντα, έχουμε συμπεριλάβει ένα μικρό μπουκάλι με "Λάδι Σιλικόνης".

Το "Λάδι Σιλικόνης" θα πρέπει να εφαρμόζεται όταν η αντίσταση έχει αυξηθεί και υπάρχει τριβή ανάμεσα στον ιμάντα κίνησης και στο ξύλινο δάπεδο. Κρατώντας τον ιμάντα κίνησης ανασηκωμένο και από τις δύο μεριές, εφαρμόστε το λάδι σιλικόνης και στο κέντρο με μία ομαλή κίνηση του ιμάντα. Αφήστε το διάδρομο σε λειτουργία για ένα λεπτό πριν τον χρησιμοποιήσετε.

Προσοχή: Χρησιμοποιήστε μόνο "Λάδι Σιλικόνης" για αυτό τον εξοπλισμό.

Επιπλέον, μην προσθέσετε κανένα άλλο λιπαντικό λάδι. Σε διαφορετική περίπτωση θα δημιουργηθεί βλάβη στον διάδρομο . Μην λιπαίνετε σε υπερβολικό βαθμό το ξύλινο δάπεδο.

Το πλεονάζον λιπαντικό πρέπει να αφαιρεθεί με μια καθαρή πετσέτα.



6. 3 Ευθυγράμμιση Ιμάντα

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ένα πόδι πατάει με μεγαλύτερη ένταση απ' ότι το άλλο. Σύμφωνα με αυτό, ο ιμάντας δεν θα είναι ευθυγραμμισμένος. Υπό φυσιολογικές συνθήκες ο ιμάντας θα ευθυγραμμιστεί αυτόματα, αλλά κατά τη διάρκεια μιας μακροχρόνιας άσκησης, ο ιμάντας πιθανόν να μετακινηθεί. Σε αυτή την περίπτωση, παρακαλώ ακολουθήστε τις ακόλουθες οδηγίες. Στην πίσω μεριά του διαδρόμου στο τέλος του ξύλινου δαπέδου, υπάρχουν δύο βίδες Allen, οι οποίες χρησιμεύουν για την ευθυγράμμιση του ιμάντα. Μην χρησιμοποιήσετε κανένα χαλαρό ένδυμα κατά τη διάρκεια της ρύθμισης του ιμάντα.

- Παρακαλείστε να γυρίσετε τη βίδα Allen λιγότερο από $\frac{1}{4}$ της στροφής.
 - Τεντώστε τη μια πλευρά και αφήστε την άλλη.
 - Η ταχύτητα του ιμάντα πρέπει να είναι 6km/h, όμως βεβαιωθείτε, ότι κανείς δεν είναι πάνω στον ιμάντα.
- Όταν ολοκληρώσετε τη διαδικασία ευθυγράμμισης, περπατήστε πάνω στον διάδρομο για περίπου πέντε

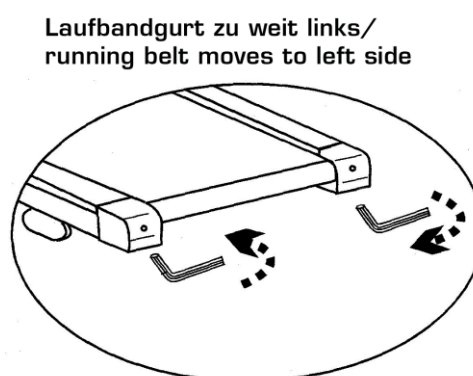
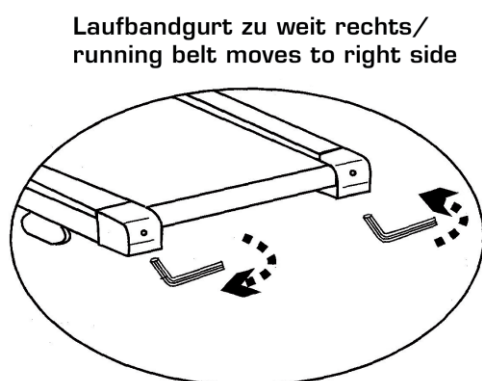
λεπτά, με ταχύτητα 6km/h. Εάν ο ιμάντας δεν είναι στη μέση, παρακαλείστε να ευθυγραμμίσετε ξανά τον ιμάντα. Προσέξτε να μην πιέσετε υπερβολικά τον ιμάντα, καθώς με αυτό τον τρόπο μειώνεται ο χρόνος ζωής του.

Εάν το κενό στην αριστερή μεριά είναι πολύ μεγάλο, παρακαλείστε να:

- γυρίστε την αριστερή βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά(σφίξτε την).
- γυρίστε την δεξιά βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα αριστερά (χαλαρώστε την).

Εάν το κενό στην δεξιά μεριά είναι πολύ μεγάλο, παρακαλείστε να:

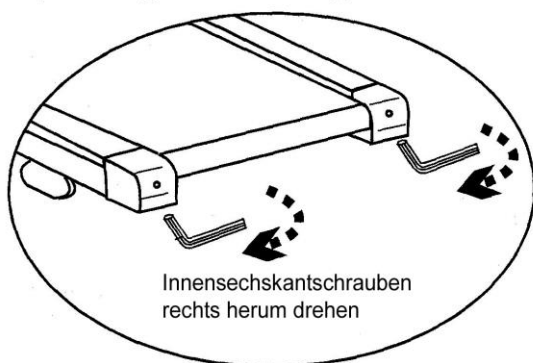
- γυρίστε την αριστερή βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής προς αριστερά (χαλαρώστε την).
- γυρίστε την δεξιά βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά (σφίξτε την).



6.4 Σφίξτε τον ιμάντα

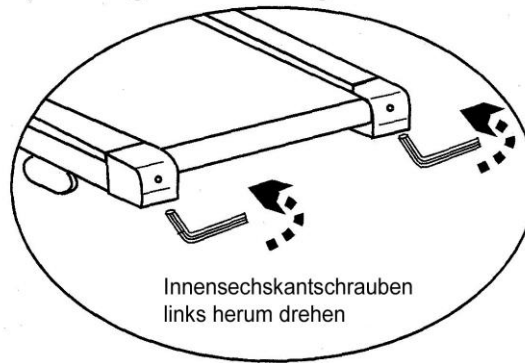
Έπειτα από μεγάλη περίοδο χρήσης, η ένταση του ιμάντα θα μειωθεί. Μπορείτε να το ελέγξετε τοποθετώντας το ένα πόδι στον ιμάντα και εκείνος σταματήσει. Για να επιλύσετε αυτό το πρόβλημα στρέψτε και τις δύο βίδες για $\frac{1}{4}$ της στροφής. Παρακαλώ μην το περιστρέψετε περισσότερο από το προτιμώμενο. Εάν ο ιμάντας δεν είναι στο κέντρο, παρακαλώ προσαρμόστε το, όπως περιγράφηκε παραπάνω.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

6. Εγχειρίδιο Προπόνησης

Προπονούμενοι με τον διάδρομο είναι ο ιδανικός τρόπος να ενδυναμώσετε σημαντικές ομάδες μυών και το καρδιο-κυκλοφορικό σύστημα.

Γενικές Σημειώσεις Προπόνησης.

- ☐ *Ποτέ μην προπονείστε αμέσως μετά την κατανάλωση ενός γεύματος.
- ☐ *Εάν είναι πιθανό, αντιστοιχίστε την προπόνηση με τον καρδιακό παλμό.
- ☐ *Προβείτε σε ασκήσεις προθέρμανσης (με χαλάρωμα ή τέντωμα των μυών) προτού ξεκινήσετε την προπόνηση.
- ☐ *Αφού τελειώσετε την προπόνηση, παρακαλείστε να μειώσετε την ταχύτητα. Ποτέ μην τελειώνετε απότομα την προπόνηση.

7.1 Συχνότητα Προπόνησης

Για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση και να ενισχύσετε την κατάσταση μακροπρόθεσμα, συνίσταται η προπόνηση τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Αυτός είναι η μέση συχνότητα προπόνησης ενός ενήλικα προκειμένου μακροπρόθεσμα να επιτύχει υψηλή καύση λίπους. Καθώς το επίπεδο αυξάνετε, μπορείτε να προπονείστε καθημερινά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προπονείστε σε τακτά διαστήματα.

7.2 Ένταση προπόνησης.

Προσεκτικά δομήστε την προπόνησή σας. Η ένταση της προπόνησης πρέπει να αυξάνεται σταδιακά, έτσι ώστε να αποφεύγονται φαινόμενα κόπωσης ή τραυματισμού μυών ή του κινητικού συστήματος.

7.3 Προπόνηση ρυθμιζόμενη από τους καρδιακούς παλμούς.

Για την προσωπική σας ζώνη παλμών συνιστάται να επιλέξετε μια κλίμακα αερόβιας άσκησης. Η προπόνηση αυξάνει το εύρος αντοχής μέσω της μακρόχρονης αερόβιας προπόνησης. Βρείτε αυτή τη ζώνη στο στόχο των καρδιακών παλμών ή προσανατολιστείτε στα προγράμματα, που καθορίζονται από τον καρδιακό παλμό. Πρέπει να συμπληρώσετε το 80% του χρόνου προπόνησής σας στην κλίμακα της αερόβιας άσκησης (έως 75% του μέγιστου καρδιακού παλμού).

Στο εναπομείναν 20% του χρόνου, μπορείτε να θέσετε υψηλούς στόχους, για να αυξήσετε το όριο της αερόβιας άσκησης προοδευτικά. Με την συνεχή εκπαίδευση μπορείτε αργότερα να παράγετε υψηλότερες επιδόσεις στον ίδιο παλμικό ρυθμό. αυτό σημαίνει βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης. Εάν έχετε ήδη κάποια εμπειρία, στην ελεγχόμενη από παλμική προπόνηση, μπορείτε να ταιριάξετε την επιθυμητή παλμική ζώνη ανάλογα με την φυσική σας κατάσταση.

Σημείωση:

Επειδή υπάρχουν άτομα που έχουν «υψηλό» και «χαμηλό» παλμό, οι μεμονωμένες παλμικές ζώνες (αερόβια ζώνη, αναερόβια ζώνη) μπορεί να διαφέρουν από αυτές των υπόλοιπων χρηστών (διάγραμμα παλμικού στόχου). Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εκπαίδευση πρέπει να διαμορφωθεί σύμφωνα με την ατομική εμπειρία. Αν οι αρχάριοι αντιμετωπίζουν αυτό το φαινόμενο, είναι σημαντικό να ζητηθεί η γνώμη ενός γιατρού πριν από την έναρξη της εκπαίδευσής του, προκειμένου να ελέγξει την κατάσταση της υγείας του και το κατά πόσο είναι σε θέση να ξεκινήσει την προπόνηση.

7.4 Έλεγχος προπόνησης.

Τόσο από την πλευρά της ιατρικής όσο και από την άποψη της φυσιολογίας, η ελεγχόμενη από παλμική εκπαίδευση προσανατολίζεται στον μέγιστο παλμό. Αυτός ο κανόνας ισχύει τόσο για αρχάριους, αλλά και για φιλόδοξους αθλητές όσο και για επαγγελματίες. Ανάλογα με το στόχο της προπόνησης και της απόδοσης, η εκπαίδευση γίνεται με συγκεκριμένη ένταση του μέγιστου παλμού (ο οποίος εκφράζεται σε ποσοστιαίες μονάδες). Προκειμένου να διαμορφωθεί αποτελεσματικά το καρδιαγγειακό σύστημα σύμφωνα με τις αθλητικές-ιατρικές πτυχές, συνιστούμε εκπαίδευση με παλμικό ρυθμό της τάξεως του 70% - 85% του μέγιστου παλμού.

Ανατρέξτε στο ακόλουθο παλμικό διάγραμμα:

Μετρήστε το ρυθμό παλμών σας στα ακόλουθα χρονικά σημεία:

1. Πριν από την εκπαίδευση = παλμός κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης.
2. 10 λεπτά μετά την έναρξη της προπόνησης = προπόνηση/ παλμός κατά τη διάρκεια της άσκησης.
3. Ένα λεπτό μετά την έναρξη της προπόνησης = παλμός αποθεραπείας.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, συνιστάται η προπόνηση να γίνεται με ρυθμό παλμών στο κάτω όριο της ζώνης παλμικής προπόνησης (περίπου 70%) ή χαμηλότερος.

Κατά τη διάρκεια των επόμενων 2 - 4 μηνών, εντατικοποιήστε την εκπαίδευση σταδιακά έως ότου φτάσετε στο πάνω άκρο της ζώνης της παλμικής εκπαίδευσης (περίπου 85%), αλλά χωρίς υπερβολή κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Αν είστε σε καλή φυσική κατάσταση, μπορείτε να εναλλάσσετε ευκολότερα σε όλο το εύρος της αερόβιας άσκησης, ώστε να αισθανθείτε ευεξία. Η "καλή" προπόνηση, περιλαμβάνει πάντα την ομοιόμορφη κατανομή της άσκησης, η οποία περιλαμβάνει το αίσθημα της αναγέννησης και της ευεξίας. Διαφορετικά, η υπερβολή στην άσκηση αλλά και τα αποτελέσματα αυτής εκφυλίζονται.

Κάθε προπόνηση, που εκτελείται σύμφωνα με το παλμική προπόνηση, θα πρέπει να έχει στόχο την ανώτερη περιοχή των παλμών του ατόμου, ενώ θα πρέπει πάντα να ακολουθείτε από εκείνο το μέρος της αναγεννητικής προπόνησης, στο χαμηλότερο εύρος παλμών (μέχρι το 75% του μέγιστου παλμού). Όταν η φυσική κατάσταση έχει βελτιωθεί, απαιτείται υψηλότερης έντασης εκπαίδευση για να επιτευχθεί ο ρυθμός των καρδιακών παλμών στη "ζώνη προπόνησης", αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός είναι ικανός για υψηλότερες επιδόσεις.

Υπολογισμός Προπόνησης/καρδιακής παλμικής προπόνησης:

220 καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό εκτός της ηλικίας = ατομικός, μέγιστος καρδιακός παλμός (100 %).

Παλμός Προπόνησης

Χαμηλότερο όριο: $(220 - \text{ηλικία}) \times 0.70$

Υψηλότερο όριο: $(220 - \text{ηλικία}) \times 0.85$

7.5 Διάρκεια Προπόνησης.

Κάθε προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις προθέρμανσης, ένα μέρος προπόνησης και ασκήσεις δροσισμού των μυών, έτσι ώστε να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.

Προθέρμανση: 5 με 10 λεπτά χαλαρού τρεξίματος.

Προπόνηση: 15 με 40 λεπτά έντονης προπόνησης σύμφωνα με την ένταση που αναφέρεται παρακάτω.

Δροσισμός: 5 με 10 λεπτά χαλαρού τρεξίματος.

Σταματήστε την προπόνηση άμεσα εάν αισθανθείτε αδιάθετοι ή εάν έχετε κάποια σημάδια εξάντλησης.

Διαφορές μεταβολικής ταχύτητας κατά τη διάρκεια της προπόνησης:

- ☐ Στα πρώτα 10 λεπτά της προπόνησης αντοχής το σώμα καταναλώνει σάκχαρα τα οποία είναι αποθηκευμένα στο Γλυκογόνο των μυών.
- ☐ Έπειτα από περίπου 10 λεπτά καίτε επιπλέον λίπος. Έπειτα από 30 – 40 λεπτά το μεταβολικό λίπος ενεργοποιείται, έπειτα το σωματικό λίπος είναι η βασική πηγή ενέργειας.

7. ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ

ΚΩΔ.	ΣΦΑΛΜΑ	ΠΙΘΑΝΗ ΑΙΤΙΑ	ΛΥΣΗ
E01	Η οθόνη δεν λαμβάνει σήμα	Σύνδεση Καλωδίων.	Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τα καλώδια.
		Λάθος ενδείξεις.	Αντικαταστήστε την κονσόλα.
		Σφάλμα στον πίνακα ελέγχου.	Αντικαταστήστε τον πίνακα ελέγχου.
E02	Πρόβλημα στον πίνακα ελέγχου και τον κινητήρα.	Τα καλώδια του κινητήρα δεν έχουν συνδεθεί σωστά.	Ελέγξτε ότι τα καλώδια του κινητήρα έχουν τη σωστή σύνδεση.
		Καθόλου ή ασταθής παροχή ρεύματος στον πίνακα ελέγχου.	Αντικαταστήστε τον πίνακα ελέγχου.
		Πρόβλημα στον κινητήρα.	Αντικαταστήστε τον κινητήρα.
E03	Η κίνηση είναι ασταθής.	Ο φωτοηλεκτρικός αισθητήρας δεν έχει συγκολληθεί σωστά με τον κινητήρα.	Αντικαταστήστε τον αισθητήρα.
		Πρόβλημα στον φωτοηλεκτρικό κινητήρα.	Αντικαταστήστε τον αισθητήρα.
		Σφάλμα στον πίνακα ελέγχου.	Αντικαταστήστε τον πίνακα ελέγχου.
E04	Υπερφόρτωση.	Η τάση του ρεύματος είναι υψηλή	Προσαρμόστε την τάση του ρεύματος.
		Πρόβλημα στον κινητήρα.	Αντικαταστήστε τον κινητήρα.
		Σφάλμα στον πίνακα ελέγχου.	Αντικαταστήστε τον πίνακα ελέγχου.
E05	Υπερβολική τάση ρεύματος.	Υψηλή τάση ρεύματος.	Προσαρμόστε την τάση του ρεύματος.
		Προβλήματα με τη συναρμολόγηση του διαδρόμου και του κινητήρα προκαλούν αντίσταση ή εμπλοκή.	Ελέγξτε εάν είναι σωστά συναρμολογημένος ο διάδρομος.
		Ο πίνακας ελέγχου έχει χαλάσει.	Αντικαταστήστε τον πίνακα ελέγχου.
E06	Υπερβολική τάση ρεύματος.	Η τάση είναι πολύ χαμηλή.	Παρακαλείστε να ελέγξετε την τάση του ρεύματος.
		Ο πίνακας ελέγχου έχει χαλάσει.	Αντικαταστήστε τον πίνακα ελέγχου.
E07	Το κλειδί ασφαλείας δεν έχει τοποθετηθεί σωστά.	Το κλειδί ασφαλείας δεν είναι στη σωστή θέση.	Τοποθετείστε καλά το κλειδί ασφαλείας.
		Το σύστημα ασφαλείας είναι ελαττωματικό.	Αντικαταστήστε το τροφοδοτικό.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του μηχανήματος, για μία χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην αντιπροσωπεία και στους εμπόρους της για τη συντήρηση του μηχανήματος. Εν τη απουσία ενός εμπόρου, της αντιπροσωπείας ή της παροχής υπηρεσιών επισκευής, αυτές οι εγγυήσεις θα αντιμετωπιστούν άμεσα από τη ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Η περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ είναι: Πλαίσιο 2 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά μέρη 1 έτος.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

1. Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) που αναφέρει την ημερομηνία αγοράς, τον τύπο του μηχανήματος και τον αριθμό κατασκευής (serial number) αν υπάρχει. Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
2. Κατάλληλη χρήση του μηχανήματος σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
3. Κατάλληλη εγκατάσταση από μια εξουσιοδοτημένη επιχείρηση υπηρεσιών σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται στο μηχάνημα.
4. Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να καθορίζει αυτή και κατά την κρίση της, την αντικατάσταση ή την επισκευή των ανταλλακτικών, καθώς επίσης, τον τόπο, τον χρόνο και τον τρόπο επισκευής. Ρητώς αναφέρεται ότι αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση, λόγω προσωρινής έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης.
5. Οι ζημιές του μηχανήματος τελειώνουν κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και της εγκατάστασης.

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

1. Στο τμήμα service της εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη σωστή συσκευασία κατά τη μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά από τρίτο.
2. Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησης του τεχνικού βαρύνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. προστατευτικά καλύμματα).
2. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαίρες ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
3. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:

1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.
4. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.
5. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studios, ή άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφό της). Αν η υπηρεσία επισκευής εκτελείται, είναι στο συμφέρον σας να λάβετε και να κρατάτε όλες τις αποδείξεις. Αυτή η γραπτή εγγύηση σας δίνει τα συγκεκριμένα νόμιμα δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα που ποικίλλουν από κράτος σε κράτος. Η υπηρεσία επισκευής κάτω από αυτήν την εγγύηση πρέπει να ληφθεί με την ακολουθία αυτών των βημάτων, σε εντολή:

1. Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο.
2. Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228 της αντιπροσωπείας.

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ. Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται. Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθει σε επαφή μαζί σας το τμήμα service, επικοινωνήστε στο:

ΜΕΚΜΑ Α.Ε. Γρηγορίου Λαμπράκη 21 Λυκόβρυση Τ.Κ. 14123 Τηλέφωνο: (210) 2758228 – Fax(210)2774798 E-mail: service@mekma.gr

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ή οι προδιαγραφές προϊόντων όπως περιγράφονται ή επεξηγούνται υπόκεινται σε αλλαγή από τον κατασκευαστή χωρίς ειδοποίηση.

Προϊόν: Ηλεκτρικός Διάδρομος: ...MR-450.....

Ημερομηνία αγοράς:

Σφραγίδα και υπογραφή καταστήματος

