

***SPIRIT* CT800+**

(Κωδ.: 44801)

Οδηγός συναρμολόγησης & χρήσης



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 20 Amp. Το μικρότερο μοτέρ διαδρόμου είναι πολύ μεγαλύτερο από το μοτέρ ενός πλυντηρίου ρούχων.
- ▶ 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 την διάρκεια της άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ SPIRIT CT800+

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε με ένα διάδρομο από την σειρά SPIRIT της DYACO. 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 σίγουρα μπορεί να βοηθήσει για 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

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

- ◆ Ο διάδρομος καθαρίζεται μόνο με νερό και δεν 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
- ◆ Μια φορά το μήνα ελέγχουμε όλες τις βίδες, τις ρόδες, τα στηρίγματα. Δεν πρέπει να υπάρχει καμία χαλαρή βίδα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- ◆ Μια 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.
- ◆ Μια 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.

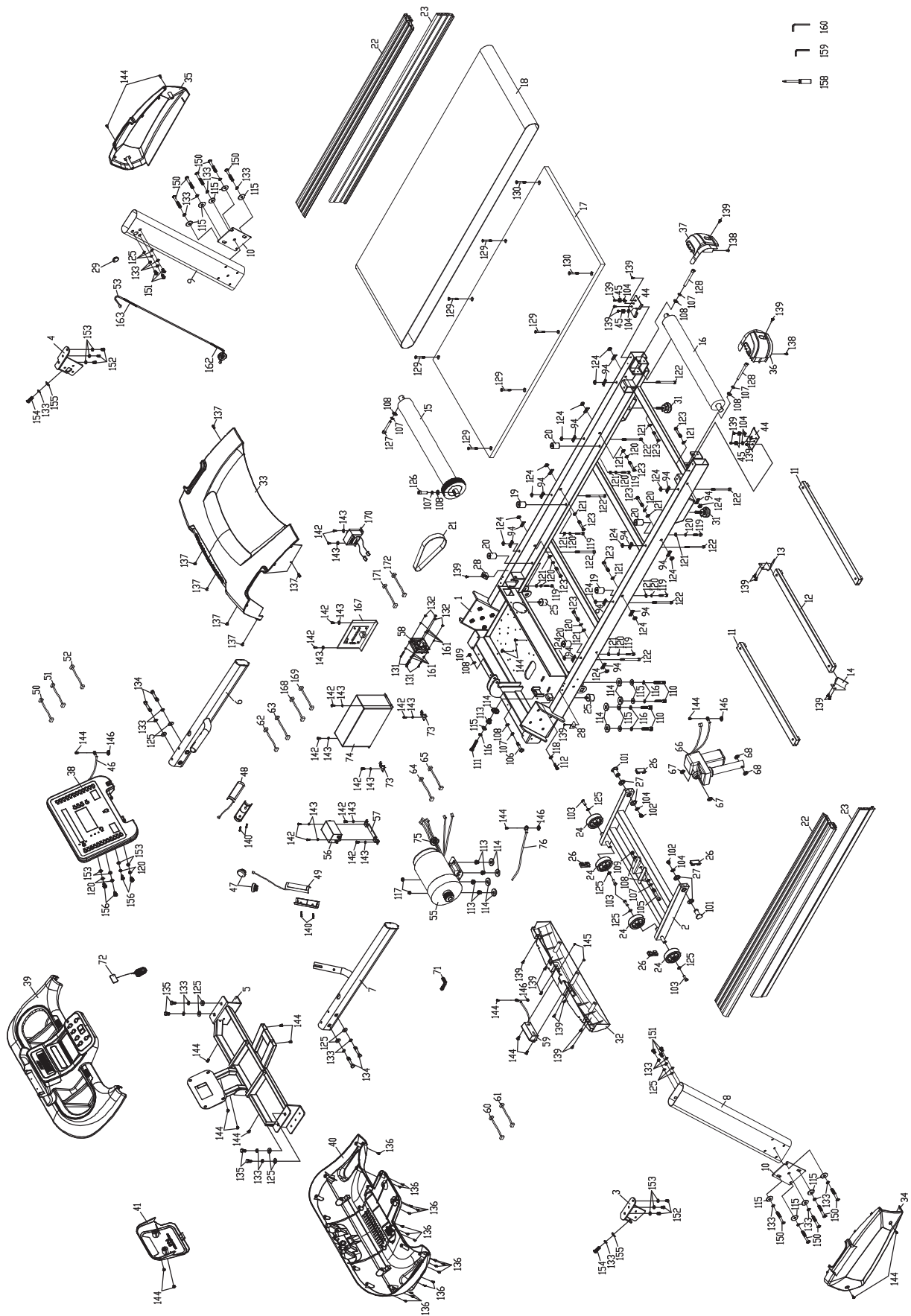
ΜΗΝ ΣΤΕΚΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ

Πριν ξεκινήσετε το διάδρομο, μην στέκεστε στον ιμάντα· είναι επικίνδυνο, αλλά κυρίως προκαλεί φθορές στο κινητήρα. Βάλτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά πάνω στην άκρη της «κουπαστής» και, μόλις ο διάδρομος ξεκινήσει, βάλτε τα πόδια σας μέσα και ξεκινήσετε και εσείς. Ποτέ μην ξεκινήσετε το διάδρομο με ταχύτητα πάνω από την ελάχιστη (που είναι 0,8Km) πριν μπείτε (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 12km. Αυτό είναι, εξ' άλλου, και το πλέον ασφαλές εύρος ταχύτητας για την υγεία του μέσου χρήστη.

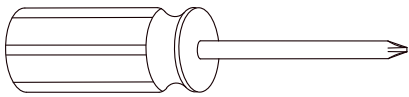
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

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

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



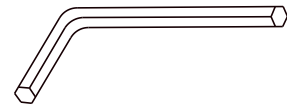
ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



#158 - Σταυροκατσάβιδο
(1 τμχ.)



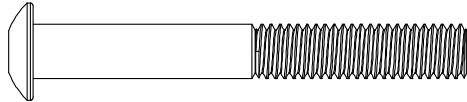
#159 - Αλενόκλειδο 5mm
(1 τμχ.)



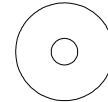
#160 - Αλενόκλειδο 6mm
(1 τμχ.)

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

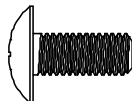
Βήμα 1ο



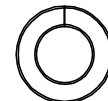
#150 - Αλενόβιδα 3/8"x3"
(10 τμχ.)



#115 - Ροδέλα Ø3/8"x35x2.0T
(10 τμχ.)

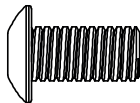


#144 - Βίδα M5x12mm
(4 τμχ.)

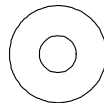


#133 - Γκρόβερ Ø10x2T
(10 τμχ.)

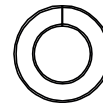
Βήμα 2ο



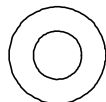
#151 - Αλενόβιδα 3/8"x3/4"
(6 τμχ.)



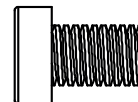
#125 - Ροδέλα Ø3/8"xØ25x2.0T
(6 τμχ.)



#133 - Γκρόβερ Ø10x2T
(6 τμχ.)

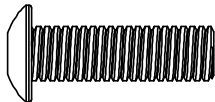


#153 - Ροδέλα Ø8xØ16x2T
(6 τμχ.)

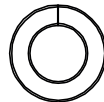


#152 - Αλενόβιδα M8x12mm
(6 τμχ.)

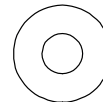
Βήμα 3ο



#154 - Αλενόβιδα 3/8"x1-1/4"
(2 τμχ.)

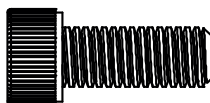


#133 - Γκρόβερ Ø10x2T
(2 τμχ.)

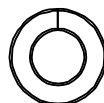


#155 - Καμπύλη ροδέλα
Ø10xØ23x1.5T (2 τμχ.)

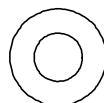
Βήμα 4ο



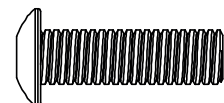
#156 - Αλενόβιδα
M8x20L (4 τμχ.)



#120 - Γκρόβερ Ø8x1.5T
(4 τμχ.)



#153 - Ροδέλα
Ø8xØ16x2T (4 τμχ.)



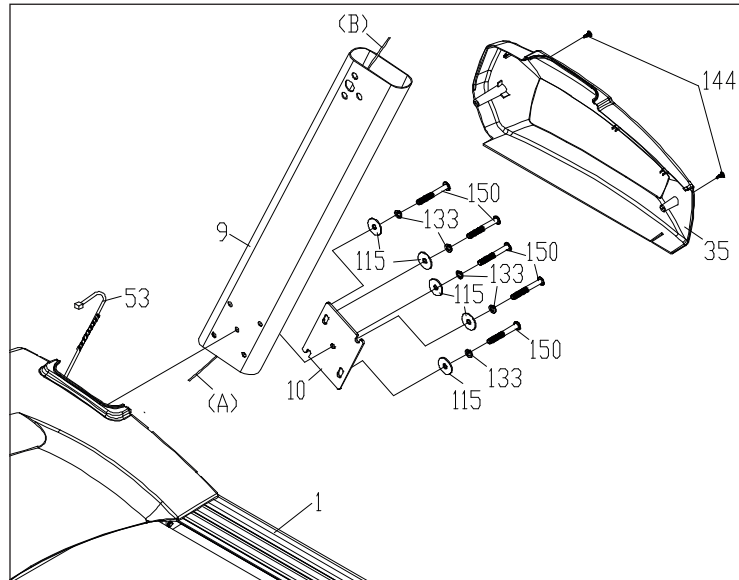
#144 - Βίδα M5x12mm
(4 τμχ.)

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

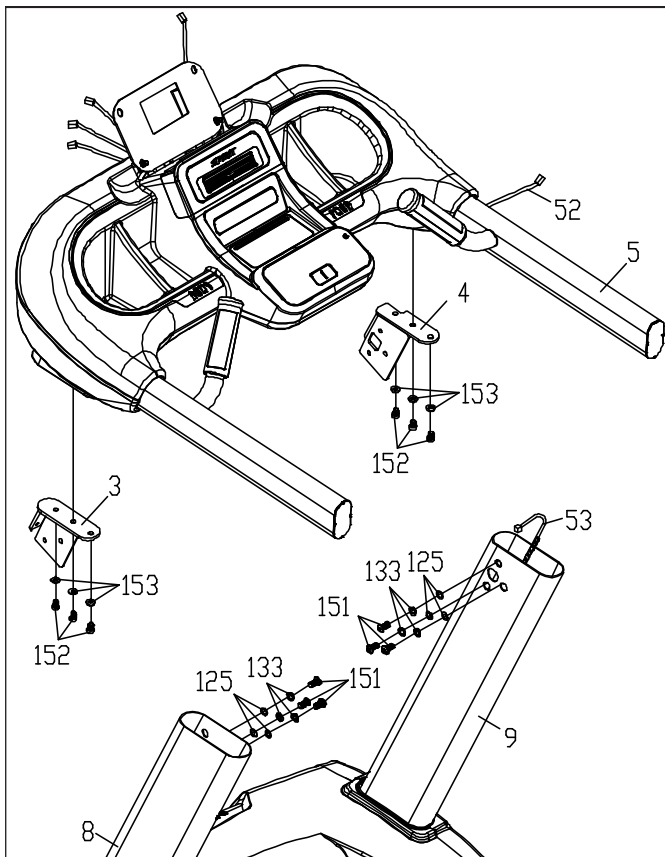
Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα. Πριν από κάθε βήμα, συγκεντρώστε τα εξαρτήματα που θα απαιτηθούν.

Βήμα 1

- Περάστε το καλώδιο (53) της κονσόλας που βγαίνει από το εμπρός-δεξιό μέρος του σκελετού μέσα από τον δεξιό ορθοστάτη (9).
- Περάστε γκρόβερ (133) και ροδέλες (115) σε 4 βίδες (150).
- Τοποθετήστε τον δεξιό ορθοστάτη (9) στη θέση του στο πλαίσι του σκελετού (1), τοποθετήστε στο πλαίσι και την πλάκα στερέωσης (10) και στερεώστε τον με τις 4 βίδες/ροδέλες ανωτέρω.
- Χρησιμοποιώντας 2 βίδες (144) στερεώστε το δεξιό καπάκι του μοτέρ (35) στο πλαίσι του διαδρόμου (1).
- Επαναλάβετε τα ανωτέρω τρία βήματα και για στην αριστερή πλευρά.



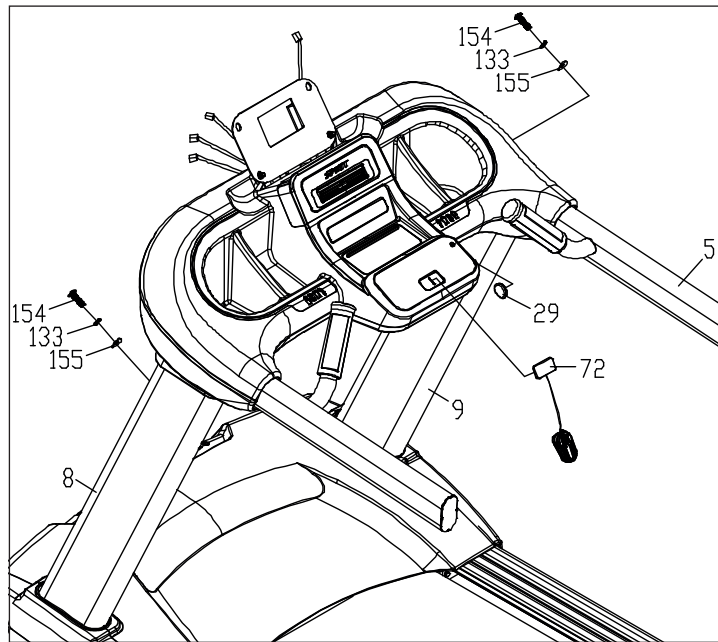
Βήμα 2



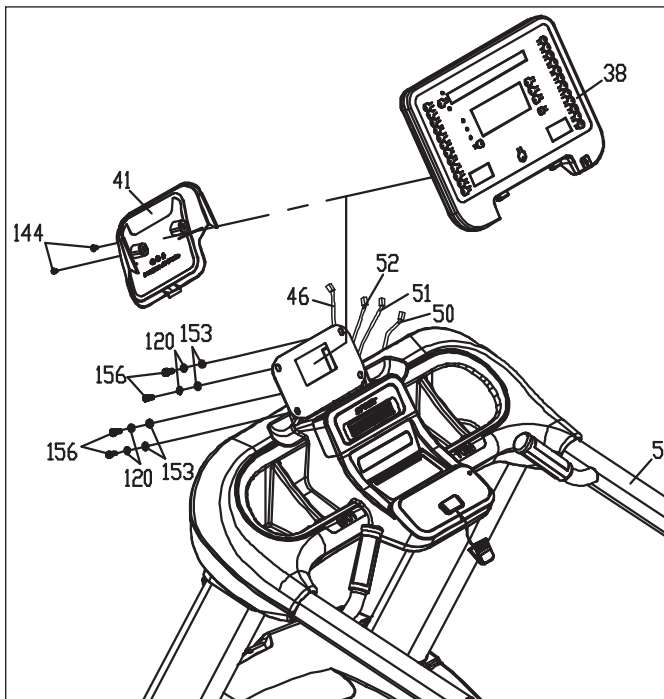
- Στο κάτω μέρος της βάσης της κονσόλας (5) βρίσκονται οι τρύπες που θα στερεωθούν οι πλάκες στερέωσης (3 & 4). Κάντε το χρησιμοποιώντας 3 βίδες (152) και 3 ροδέλες (153) για κάθε πλάκα στερέωσης.
- Ενώστε το καλώδιο (53) που βγαίνει από το πάνω μέρος του δεξιού ορθοστάτη (9) με το αντίστοιχο (52) που βγαίνει από το κάτω μέρος της κονσόλας και, τοποθετώντας τη βάση της κονσόλας επάνω στους ορθοστάτες, ότι καλώδιο περισσεύει σπρώξτε το μέσα στον δεξιό ορθοστάτη.
- Έχοντας τοποθετήσει τη βάση της κονσόλας (5) επάνω στους ορθοστάτες (8 & 9), στερεώστε την με βίδες (151), γκρόβερ (133) και ροδέλες (125), τρία σετ για κάθε πλευρά.

Βήμα 3

- Στερεώστε ακόμα καλύτερα τη βάση της κονσόλας (5) πάνω στους ορθοστάτες (8 & 9) χρησιμοποιώντας βίδα (154), γκρόβερ (133) και ροδέλα (155) στο εμπρός μέρος έκαστου ορθοστάτη (8 & 9).
- Τοποθετήστε το στρογγυλό καπάκι (29) στον δεξιό ορθοστάτη (9).
- Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας (72) στην υποδοχή του στη βάση της κονσόλας (5).



Βήμα 4



- Τοποθετήστε την κονσόλα (38) στη βάση της (5) και στερεώστε την με 4 σετ από βίδες (156), γκρόβερ (120) και ροδέλες (153).
- Συνδέστε τα καλώδια (46, 50, 51 & 52) που βγαίνουν από το πίσω μέρος της βάσης της κονσόλας (5) στις υποδοχές στο πίσω μέρος της κονσόλας (38).
- Στερεώστε το κάλυμμα της κονσόλας (41) στο βάση της κονσόλας (5) με 2 βίδες (144).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Συνδέστε το διάδρομο με μια πρίζα σωστά γειωμένη. Ανοίξτε το διακόπτη στο εμπρός μέρος του διαδρόμου και βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του, διότι χωρίς αυτό ο διάδρομος δεν ξεκινά.

Αφού ανοίξετε τον διακόπτη, θα περάσουν γύρω στα 10 δευτερόλεπτα που θα βλέπετε αναμένεις όλες τις ενδείξεις, όπου στο παράθυρο TIME θα βλέπετε το σύνολο των ωρών που έχει χρησιμοποιηθεί ο διάδρομος και, αντίστοιχα, στο παράθυρο DISTANCE τη συνολική απόσταση που έχει καλυφθεί. Μετά ο διάδρομος να μπει σε κατάσταση αναμονής, δηλαδή θα είναι έτοιμος προς χρήση.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ BLUETOOTH

Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί SCAN για να μπείτε σε λειτουργία σύζευξης. Ο εξορισμού τρόπος σύζευξης είναι για την εφαρμογή.

Σε περίπτωση που επιθυμείτε να σύζευξη με ζώνη στήθους μέτρησης καρδιακών παλμών, τότε, αφού πατήσετε το κουμπί SCAN, αφού δείτε την οθόνη την ένδειξη «APP», με τα κουμπιά πάνω/κάτω αλλάξτε την ένδειξη σε «BLECHESTSTRAP», πατήστε ENTER για να γυρίσετε στην αρχική οθόνη και επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- Αν η οθόνη έχει σβύσει από μόνη της, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ανοίξει ξανά.
- Πατώντας το κουμπί «START» ο διάδρομος ξεκινά με ταχύτητα 0,5 χλμ./ώρα. Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα στο επιθυμητό επίπεδο με τα κουμπιά «+/-» ή με τα κουμπιά άμεσης αλλαγής.
- Για να ρυθμίσετε την κλίση του διαδρόμου μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά «+/-» της κονσόλας ή τα κουμπιά άμεσης αλλαγής.
- Για να σταματήσετε την άσκησή σας, πατήστε το κόκκινο κουμπί «STOP». Οι ενδείξεις χρόνου (time), απόστασης (distance) και θερμίδων (calories) θα διατηρηθούν. Ο διάδρομος βρίσκεται σε κατάσταση παύσης. Αν δεν πατήσετε κανένα κουμπί για διάστημα 5 λεπτών, τότε όλες οι ενδείξεις θα χαθούν

και ο διάδρομος θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής. Μπορείτε να συνεχίσετε την άσκησή σας από εκεί που σταματήσατε πατώντας το κουμπί «START».

- Ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση παύσης, πατώντας το κουμπί «STOP» για δεύτερη φορά, η άσκησή σας θα θεωρηθεί ότι τελείωσε και ο διάδρομος θα απεικονίσει μια περίληψή της. Αν πατήσετε το κουμπί «STOP» και τρίτη φορά, ο διάδρομος θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής, μηδενίζοντας τις ενδείξεις της κονσόλας. Το ίδιο θα συμβεί αν κρατήσετε το κουμπί «STOP» πατημένο για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα.
- Όταν ρυθμίζετε παραμέτρους, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί «STOP» για να πάτε αναιρέσετε την τελευταία ρύθμιση παραμέτρων.

KΕΝΤΡΙΚΗ ΟΘΟΝΗ DOT MATRIX

Η οθόνη αποτελείται από 10 γραμμές x 24 στήλες. Οι γραμμές απεικονίζουν το επίπεδο άσκησης στη χειροκίνητη άσκηση. Δεν απεικονίζουν συγκεκριμένη τιμή, μόνο ποσοστό έντασης. Στη χειροκίνητη λειτουργία του διαδρόμου, η οθόνη θα φτιάξει σιγά-σιγά μια «εικόνα» της άσκησής σας με τις τιμές όπως αλλάζουν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κάθε στήλη κουκίδων αντιστοιχεί στο 1/24 της συνολικής διάρκειας του προγράμματος. Όταν ο χρόνος μετράει σε αύξουσα σειρά από το μηδέν (όπως στην «Γρήγορη Εκκίνηση»), κάθε στήλη αντιστοιχεί σε ένα λεπτό.

Αριστερά από την Κεντρική Οθόνη βρίσκονται 3 LED λαμπάκια με τις ενδείξεις Track (στίβος), Speed (ταχύτητα) και Incline (κλίση). Το τι απεικονίζεται στην Κεντρική Οθόνη το καταλαβαίνεται από το ποιο λαμπάκι είναι αναμμένο. Για να αλλάξετε την απεικόνιση, πατήστε το κουμπί SCAN που βρίσκεται κάτω από τα λαμπάκια. Μετά τις 3 αυτές επιλογές, το επόμενο πάτημα του κουμπιού θα σας μεταφέρει σε άλλη λειτουργία, όπου η απεικόνιση της οθόνης θα αλλάζει αυτόματα μεταξύ των διαθέσιμων τριών λειτουργιών κάθε 4 δευτερόλεπτα. Πατήστε το κουμπί ξανά για να γυρίσετε στην πρώτη απεικόνιση (του στίβου).

ΓΥΡΟΙ/ΣΤΙΒΟΣ

Στην κεντρική οθόνη, όταν το λαμπάκι Track είναι αναμμένο, θα βλέπετε μια απεικόνιση στίβου. Η κουκίδα που αναβοσβύνει γύρω-γύρω στην κεντρική οθόνη αντιστοιχεί στην πρόοδό σας σε σχέση με ένα γύρο σταδίου (400 μέτρα). Η αριθμητική ένδειξη είναι ο συνολικός αριθμός γύρων που έχετε εκτελέσει.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ

Στο παράθυρο «PULSE» θα απεικονίζονται οι καρδιακοί παλμοί σας. Η οθόνη αυτή λειτουργεί αν χρησιμοποιείτε ζώνη/δέκτη καρδιακών παλμών συμβατό με Polar (προαιρετικό εξάρτημα, δεν συμπεριλαμβάνεται) ή κρατάτε τους αισθητήρες που βρίσκονται και στις δύο χειρολαβές.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Ο διάδρομος αυτός έχει επτά έτοιμα προγράμματα, ένα παραμετροποιήσιμο πρόγραμμα, δύο ελέγχου καρδιακών παλμών, επτά προγράμματα ελέγχου φυσικής κατάστασης και ένα χειροκίνητο πρόγραμμα.

Χρήση έτοιμων προγραμμάτων

- Επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε και πατήστε «ENTER» για να εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία ή απλώς πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε με τις εξ ορισμού τιμές του προγράμματος.
- Αν πατήσετε «ENTER» θα σας ζητηθεί να εισάγετε τον ΧΡΟΝΟ άσκησης με εξ ορισμού τιμή τα 20 λεπτά. Με τα κουμπιά πάνω/κάτω ρυθμίστε το χρόνο άσκησης στην επιθυμητή τιμή και πατήστε «ENTER» για να πάτε στην επόμενη.

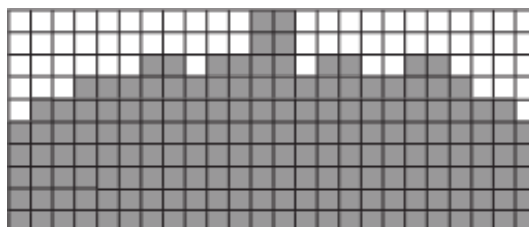
- Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να πατήσετε «START» και να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Οι τιμές που δεν θα έχετε ρυθμίσει θα μείνουν στις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Στην περίπτωση που κάνατε λάθος σε κάποια τιμή, πατήστε το κουμπί «STOP» για να γυρίσετε πίσω.
- Τώρα θα πρέπει να εισάγετε την ΗΛΙΚΙΑ σας (παράθυρο INCLINE). Μετά ακολουθεί το ΒΑΡΟΣ σας (παράθυρο DISTANCE). Τελειώνουμε με την εισαγωγή της μέγιστης τιμής ταχύτητας που επιτρέπετε στο συγκεκριμένο πρόγραμμα να φτάσει.
- Τώρα πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει με ένα ζέσταμα διάρκειας 3 λεπτών, κατά τη διάρκεια του οποίου θα βλέπετε την οθόνη να εκτελεί αντίστροφη μέτρηση από τα 3 λεπτά προς το μηδέν. Αν δεν επιθυμείτε το ζέσταμα, πατήστε το κουμπί «START» ξανά για να το παρακάμψετε. Υπ' όψιν, δεν έχουν όλα τα προγράμματα διαδικασία ζεστάματος.
- Ακολούθως μπορείτε να δείτε τις τιμές κλίσης και ταχύτητας για τέσσερα έτοιμα προγράμματα. Οι τιμές της ταχύτητας είναι ποσοστό (%) σε σχέση με τη μέγιστη τιμή ταχύτητας που έχετε εισάγει για το πρόγραμμα. Τα προγράμματα είναι: P1 = Hill (Λόφος), P2 = Fat Burn (Καψίμο λίπους), P3 = Cardio (Καρδιαγγειακό), P4 = Interval (Διαστημάτων).

Πρόγραμμα	Προθέρμανση	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Χαλάρωση					
P1	Ταχύτητα	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	80	80	70	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20		
	Κλίση	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0	
P2	Ταχύτητα	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20		
	Κλίση	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Ταχύτητα	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Κλίση	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Ταχύτητα	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Κλίση	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

Περιγραφή προγραμμάτων

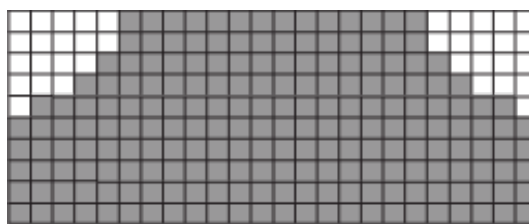
Λόφου (Hill)

Το πρόγραμμα ακολουθεί μια «πυραμιδική» πρόοδο από το 10% της μέγιστης προσπάθειας (την τιμή που εισαγάγατε πριν ξεκινήσει το πρόγραμμα) μέχρι την τιμή της μέγιστης προσπάθειας, η οποία διαρκεί για 10% της συνολικής διάρκειας του προγράμματος, μειούμενο εν συνεχεία στην αρχική ένταση.



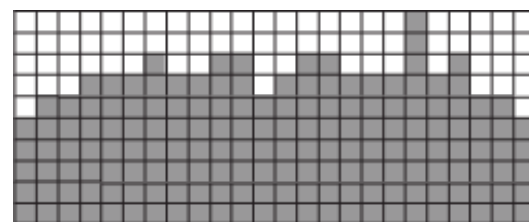
Καψίματος λίπους (Fat Burn)

Το πρόγραμμα αυτό ακολουθεί μια γρήγορη πρόοδο στην τιμή της μέγιστης προσπάθειας (την τιμή που εισαγάγατε πριν ξεκινήσει το πρόγραμμα), την οποία διατηρεί σταθερή για τα 2/3 της συνολικής διάρκειας του προγράμματος. Το πρόγραμμα αυτό θα δοκιμάσει τη δυνατότητά σας να διατηρήσετε την ένταση της άσκησης για μεγάλο χρονικό διάστημα.



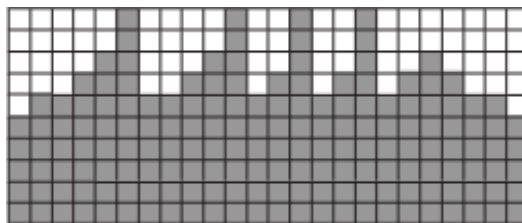
Καρδιοαναπνευστικό (Cardio)

Αυτό το πρόγραμμα αυξάνει την ένταση γρήγορα σχεδόν στη μέγιστη τιμή και μετά ακολουθούν μικρές διακυμάνσεις, οι οποίες επιτρέπουν στην καρδιά επανειλημμένα να ηρεμεί και μετά να εντείνει την προσπάθεια, ακολουθούμενο από μια περίοδο γρήγορης χαλάρωσης, δυναμώνοντας τους καρδιακούς μύες και αυξάνοντας την ροή του αίματος και χωρητικότητα των πνευμόνων.



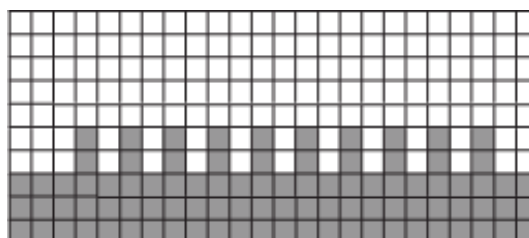
Διαστημάτων (Interval)

Το πρόγραμμα αυτό εναλλάσσει υψηλά επίπεδα έντασης με χαμηλά χαλάρωσης, αναπτύσσοντας τον μυϊκό ιστό που χρησιμοποιείται σε ενέργειες μεγάλης έντασης και μικρής διάρκειας. Αυξάνει την αντοχή σας, μικραίνοντας το επίπεδο διαθέσιμου οξυγόνου σας, ακολουθούμενο από περιόδους ανάκαμψης για την ανασύσταση του οξυγόνου. Έτσι, το καρδιαγγειακό σας σύστημα προγραμματίζεται να χρησιμοποιεί το οξυγόνο περισσότερο αποτελεσματικά.



Άσκηση Διαστημάτων Μεγάλης Έντασης (HIIT)

Το πρόγραμμα αυτό ακολουθεί την τελευταία τάση στο fitness. Με αυτό θα πραγματοποιήσετε συντομα σπριντ μεγάλης έντασης, ακολουθούμενα από σύντομες περιόδους χαλάρωσης. Το πρόγραμμα αυτό είναι πλήρως προσαρμόσιμο. Μπορείτε να εισάγετε τον αριθμό των διαστημάτων, τη διάρκεια κάθε διαστήματος σπριντ ή χαλάρωσης, καθώς και την ένταση των επιπέδων.



1. Επιλέξτε το πρόγραμμα και πατήστε ENTER. Την κεντρική οθόνη θα δείτε ότι καλείστε να εισάγετε την ηλικία σας. Κάντε το χρησιμοποιώντας τα κουμπιά πάνω/κάτω και πατήστε ENTER.
2. Έπειτα θα πρέπει να εισάγετε το βάρος σας, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία.
3. Μετά εισάγετε τον αριθμό των διαστημάτων που επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε, όπου κάθε διάστημα αποτελείται από περίοδο σπριντ και περίοδο χαλάρωσης. Η εξ' ορισμού τιμή είναι 10, με δυνατότητα ρύθμισης από 3 μέχρι 15.
4. Στη συνέχεια ρυθμίζετε τη χρονική διάρκεια των χρονικών διαστημάτων σπριντ και χαλάρωσης (30-60"), με δυνατότητα ρύθμισης διαφορετικών τιμών.
5. Ακολούθως θα κληθείτε να εισάγετε την επιθυμητή ταχύτητα του σπριντ.
6. Μετά θα κληθείτε να εισάγετε την επιθυμητή ταχύτητα του διαστήματος της χαλάρωσης.
7. Τέλος, πατήστε START για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει πραγματοποιώντας μια προθέρμανση διάρκειας 3 λεπτών με ταχύτητα στο 50% της ταχύτητας του σπριντ, την οποία εάν επιθυμείτε θα μπορείτε να τροποποιήσετε κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης.

Παραμετροποιήσιμο πρόγραμμα

- Επιλέξτε το πρόγραμμα αυτό (Custom) και πατήστε ENTER. Στην οθόνη Dot-Matrix θα ανάψει η κάτω γραμμή από κουκίδες (εκτός και αν έχετε ήδη αποθηκεύσει κάποιο πρόγραμμα).
- Πρώτα θα πρέπει να εισάγετε την επιθυμητή διάρκεια του προγράμματος (παράθυρο «Time») με τα κουμπιά πάνω/κάτω και πατώντας ENTER.
- Τώρα θα κληθείτε να εισάγετε την **ηλικία** σας στο παράθυρο «Incline». Με τα κουμπιά πάνω/κάτω κάντε τη ρύθμιση και πατήστε «ENTER» για να συνεχίσετε.
- Έπειτα θα πρέπει να εισάγετε το **βάρος** σας (παράθυρο «Distance»). Η τιμή αυτή χρειάζεται για τον υπολογισμό της καύσης θερμίδων. Κάντε το και πατήστε «ENTER» για να συνεχίσετε.
- Τώρα μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα για το πρόγραμμα. Υπενθυμίζουμε ότι η συνολική διάρκεια του προγράμματος διαιρείται σε 20 μεσοδιαστήματα, όπου κάθε μεσοδιάστημα μπορεί να λάβει διαφορετική τιμή ταχύτητας. Εσείς τώρα θα βλέπετε να αναβοσβύνει η πρώτη στήλη. Ρυθμίστε την ταχύτητα στο επιθυμητό επίπεδο και πατήστε «ENTER». Έπειτα θα αναβοσβύνει η δεύτερη στήλη. Για δική σας ευκολία, θα δείχνει την ίδια ρύθμιση ταχύτητας με την προηγούμενη. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και για τα 20 μεσοδιαστήματα.
- Τελειώνοντας με τη ρύθμιση της ταχύτητας, ακριβώς με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την κλίση για το πρόγραμμά σας.
- Ολοκληρώνοντας, πατήστε «START» για να αποθηκεύσετε το πρόγραμμα και να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

Πρόγραμμα 5K/10K

Με τα προγράμματα αυτά θα εκτελέσετε ένα τρέξιμο απόστασης 5 (ή 10) χιλιομέτρων. Η μέτρηση θα γίνεται σε φθίνουσα φορά στο παράθυρο της απόστασης (Distance) και η ένδειξη στίβου στην κεντρική οθόνη θα αντιστοιχεί στην απόσταση αυτή.

Έλεγχος Φυσικής Κατάστασης

Επιλέξτε το πρόγραμμα «FitTest» και μετά με τα βελάκια από πάνω το τεστ που επιθυμείτε να κάνετε από ένα σύνολο 7 διαφορετικών. Θα σας ζητηθεί να εισαγάγετε το βάρος σας, την ηλικία και το φύλο σας. Έπειτα πατήστε το «START» για να ξεκινήσετε.

• GERKIN

Το πρωτόκολλο Gerkin είναι επίσης γνωστό ως «πρωτόκολλο των πυροσβεστών». Με το πρόγραμμα αυτό ο διάδρομος τροποποιεί ταχύτητα και κλίση εναλλακτικά μέχρις ότου οι καρδιακοί παλμοί σας φτάσουν στο 85% του μέγιστου επιτρεπτού ορίου. Το αποτέλεσμα του τεστ εξαρτάται από τον χρόνο που θα χρειαστεί για να φτάσετε σε αυτό το σημείο.

Στάδιο	Χρόνος	Ταχύτητα	Βαθμός	VO2 Max
1	0 με 1:00	7.2	0%	31.15
2.1	1:00	7.2	2%	32.55
2.2	1:30	7.2	2%	33.6
2.3	1:45	7.2	2%	34.65
2.4	2:00	8.0	2%	35.35
3.1	2:15	8.0	2%	37.45
3.2	2:30	8.0	2%	39.55
3.3	2:45	8.0	2%	41.3
3.4	3:00	8.0	4%	43.4
4.1	3:15	8.0	4%	44.1
4.2	3:30	8.0	4%	45.15
4.3	3:45	8.0	4%	46.2
4.4	4:00	8.8	4%	46.5
5.1	4:15	8.8	4%	48.6
5.2	4:30	8.8	4%	50
5.3	4:45	8.8	4%	51.4
5.4	5:00	8.8	6%	52.8
6.1	5:15	8.8	6%	53.9
6.2	5:30	8.8	6%	54.9
6.3	5:45	8.8	6%	56
6.4	6:00	9.6	6%	57

Στάδιο	Χρόνος	Ταχύτητα	Βαθμός	VO2 Max
7.1	6:15	9.6	6%	57.7
7.2	6:30	9.6	6%	58.8
7.3	6:45	9.6	6%	60.2
7.4	7:00	9.6	8%	61.2
8.1	7:15	9.6	8%	62.3
8.2	7:30	9.6	8%	63.3
8.3	7:45	9.6	8%	64
8.4	8:00	10.4	8%	65
9.1	8:15	10.4	8%	66.5
9.2	8:30	10.4	8%	68.2
9.3	8:45	10.4	8%	69
9.4	9:00	10.4	10%	70.7
10.1	9:15	10.4	10%	72.1
10.2	9:30	10.4	10%	73.1
10.3	9:45	10.4	10%	73.8
10.4	10:00	11.2	10%	74.9
11.1	10:15	11.2	10%	76.3
11.2	10:30	11.2	10%	77.7
11.3	10:45	11.2	10%	79.1
11.4	11:00	11.2	10%	80

• ARMY (Πεζικό)

Χρονομετρημένο τρέξιμο 3,2 χιλιομέτρων. Την ταχύτητα την ελέγχετε εσείς. Μπορείτε να βρείτε τον μέγιστο επιτρεπτό χρόνο για να περάσετε το τεστ στον κατωτέρω πίνακα:

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://bit.ly/SF-Army>.

• AIR FORCE (Αεροπορία)

Χρονομετρημένο τρέξιμο 2,4 χιλιομέτρων. Την ταχύτητα την ελέγχετε εσείς. Μπορείτε να βρείτε τον μέγιστο επιτρεπτό χρόνο για να περάσετε το τεστ στον κατωτέρω πίνακα:

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
50-59	16:22	19:43
60+	18:14	22:28

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://bit.ly/SF-AirForce>.

• NAVY (Ναυτικό)

Χρονομετρημένο τρέξιμο 2,4 χιλιομέτρων. Την ταχύτητα την ελέγχετε εσείς. Μπορείτε να βρείτε τον μέγιστο επιτρεπτό χρόνο για να περάσετε το τεστ στον κατωτέρω πίνακα:

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
45-49	16:09	17:02
50-54	16:46	17:27
55-59	17:10	18:35
60-64	18:53	19:44
65+	20:36	20:53

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://bit.ly/SF-Navy>.

• MARINES (Πεζοναύτες)

Χρονομετρημένο τρέξιμο 4,8 χιλιομέτρων. Την ταχύτητα την ελέγχετε εσείς. Μπορείτε να βρείτε τον μέγιστο επιτρεπτό χρόνο για να περάσετε το τεστ στον κατωτέρω πίνακα:

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
40-45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://bit.ly/SF-Marines>.

• ΡΕΒ (Ομοσπονδιακές Υπηρεσίες Ασφαλείας)

Χρονομετρημένο τρέξιμο 2,4 χιλιομέτρων. Την ταχύτητα την ελέγχετε εσείς. Μπορείτε να βρείτε τον μέγιστο επιτρεπτό χρόνο για να περάσετε το τεστ στον κατωτέρω πίνακα:

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
20-24	10:43	13:36
25-29	11:05	13:43
30-34	11:26	13:43
35-39	11:47	14:37
40-44	12:28	15:12

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
45-49	13:07	16:02
50-54	13:49	17:02
55-59	14:48	17:37
60+	15:07	17:37

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://bit.ly/SF-Navy>.

• Coast Guard (Ακτοφυλακή)

Χρονομετρημένο τρέξιμο 2,4 χιλιομέτρων. Την ταχύτητα την ελέγχετε εσείς. Μπορείτε να βρείτε τον μέγιστο επιτρεπτό χρόνο για να περάσετε το τεστ στον κατωτέρω πίνακα:

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
<30	12:52	15:27
30-39	13:37	15:58
40-49	14:30	16:59

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες
50-59	15:27	17:56
60+	16:41	18:46

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://bit.ly/SF-CoastGuard>.

Πριν το τεστ

- Βεβαιωθείτε ότι είστε σε καλή σωματική κατάσταση και υγεία. Εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε/είχατε προβλήματα υγείας, πρώτα συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.
- Κάντε καλή προθέρμανση και τεντώματα.
- Μην καταναλώσετε καφεΐνη πριν από το τεστ.
- Μην σφίγγετε, να κρατάτε τις χειρολαβές απαλά.

Κατά τη διάρκεια του τεστ

- Ο διάδρομος θα πρέπει να μπορεί να μετρά συνέχεια τους καρδιακούς παλμούς σας. Μπορείτε να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις χειρολαβές, αλλά συνιστάται η χρήση ενός ασύρματου αισθητήρα που στερεώνεται με ζώνη στο στήθος.
- Το τεστ θα ξεκινήσει με ένα ζέσταμα διάρκειας 3 λεπτών με ταχύτητα 5 χλμ.
- Κατά τη διάρκεια του τεστ, τα ακόλουθα δεδομένα θα είναι ορατά στην κονσόλα:
 - Time: ο χρόνος που έχει περάσει
 - Incline: η τρέχουσα κλίση του διαδρόμου σε ποσοστό
 - Distance: η απόσταση που έχετε καλύψει
 - Speed: η τρέχουσα ταχύτητα
 - Target & Actual: Στόχος και Τρέχων αριθμός καρδιακών παλμών σας.

Μετά το τεστ

- Χαλαρώστε για 1 με 3 λεπτά.
- Σημειώστε το αποτέλεσμα του τεστ γιατί ο διάδρομος θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής αυτομάτως μέσα σε λίγα λεπτά. Συμβουλευθείτε τον κάτωθι πίνακα για να ερμηνεύσετε το αποτέλεσμα:

Για Άνδρες και γυμνασμένες Γυναίκες

	Ηλικία					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Τέλεια	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Καλά	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Άνω του μετρίου	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Μέτρια	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Κάτω του μετρίου	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Άσχημα	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Πολύ άσχημα	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Για Γυναίκες και αγύμναστους Άνδρες

	Ηλικία					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Τέλεια	56	52	45	40	37	32
Καλά	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Άνω του μετρίου	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Μέτρια	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Κάτω του μετρίου	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Άσχημα	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Πολύ άσχημα	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Προγράμματα καρδιακών παλμών (HR1 & HR2)

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

Το παλιό ρητό ότι “τα αγαθά κόποις κτώνται” είναι ένας μύθος που έχει αναιρεθεί από τα ευεργετήματα της γυμναστικής με άνεση. Ένα μεγάλο μέγεθος αυτής της επιτυχίας οφείλεται στους ελεγκτές καρδιακών παλμών. Με τη σωστή χρήση ενός τέτοιου μηχανήματος πολλοί άνθρωποι βλέπουν ότι τελικά το επίπεδο της άσκησής τους ήταν πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό, και ότι η άσκησή τους είναι

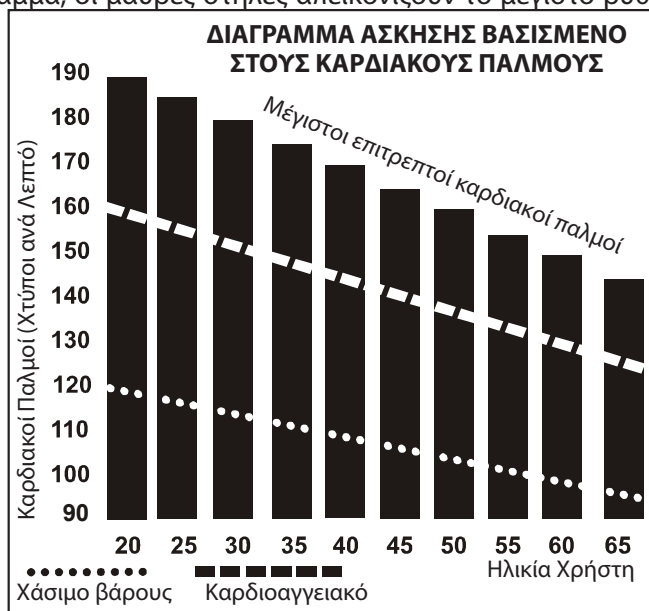
πολύ πιο ευχάριστη αν διατηρούν τους καρδιακούς παλμούς τους στο επιθυμητό εύρος που έχει τα μέγιστα αποτελέσματα.

Για να βρείτε το πιο ωφέλιμο για εσάς εύρος καρδιακών παλμών, πρέπει πρώτα να βρείτε το μέγιστο επιτρεπτό ρυθμό για το σώμα σας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τον εξής τύπο: $220 - \text{ηλικία σας} = \text{μέγιστος επιτρεπτός ρυθμός}$. Αν εισάγετε την ηλικία σας στην κονσόλα, ο διάδρομος θα χρησιμοποιήσει αυτόν τον τύπο για να κάνει τον υπολογισμό αυτόματα. Αυτό χρειάζεται για τα προγράμματα που λειτουργούν με έλεγχο των καρδιακών παλμών σας. Αφού η μέγιστη τιμή υπολογιστεί, μπορείτε να επιλέξετε το δικό σας στόχο: α) καρδιοαγγειακό (για άσκηση της καρδιάς και των πνευμόνων, 85%) και β) χάσιμο βάρους (65%). Στο διάγραμμα, οι μαύρες στήλες απεικονίζουν το μέγιστο ρυθμό της καρδιάς σας για τις διάφορες ηλικίες που γράφονται οριζοντίως. Για κάθε είδος άσκησης (καρδιοαγγειακό ή χάσιμο βάρους) μπορείτε να δείτε την ιδανική για άσκηση τιμή των καρδιακών σας παλμών κοιτάζοντας τις άσπρες γραμμές που κόβουν το διάγραμμα: α) η καρδιοαγγειακή με παυλίτσες, β) η χασίματος βάρους με κουκίδες. Αυτή η ζώνη μεταξύ 65%-85% είναι η ιδανική για μέγιστα αποτελέσματα.

Όλα τα προγράμματα του διαδρόμου υποστηρίζουν έλεγχο βάσει καρδιακών παλμών. Ο διάδρομος θα ρυθμίζει αυτόματα την κλίση.

Προσέξτε να μην προσπαθήσετε να υπερβείτε τα όριά σας. Τα δύο προγράμματα ειδικά για καρδιακούς παλμούς απευθύνονται σε φυσιολογικούς υγιείς ανθρώπους. Είναι πιθανό να μην μπορέσετε, τουλάχιστον όχι από την αρχή, να πιάσετε τους στόχους σας. Αν δεν είστε σίγουροι για το αν μπορείτε να τα καταφέρετε, εισάγετε στον διάδρομο μια ηλικία μεγαλύτερη από τη δική σας ή θέστε έναν χαμηλότερο στόχο.

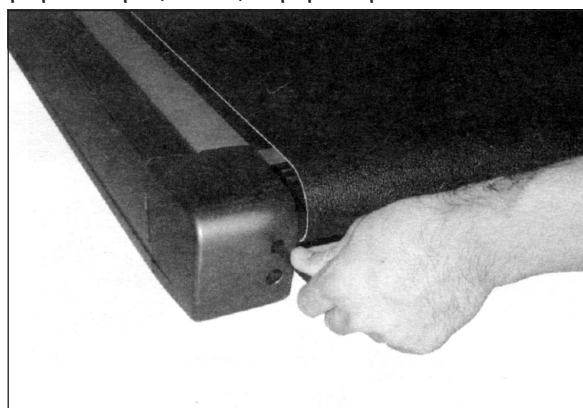
- Επιλέξτε το πρόγραμμα καρδιακών παλμών και πατήστε ENTER για να το τροποποιήσετε ή START για να ξεκινήσετε με τις εξ' ορισμού τιμές.
- Εάν πατήσατε ENTER, θα σας ζητηθεί να επιλέξετε το πρόγραμμα που επιθυμείτε (1 για 65% ή 2 για 85%) και μετά να πατήσετε ENTER.
- Έπειτα εισάγετε τον επιθυμητό Χρόνο άσκησης, την Ηλικία σας, το Βάρος σας και τους επιθυμητούς καρδιακούς παλμούς βάσει των οποίων θέλετε να γυμναστείτε.
- Πατήστε START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.



ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

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

- Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν Μ6 βιδώστε το μπουλόνι του **αριστερού** πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποία κλείνει ο ιμάντας.
- 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 κεντραρισθεί επαναλαμβάνετε την διαδικασία μέχρι ότου κεντραρισθεί.



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 ξανακεντρарουμε τον ιμάντα.

ΤΕΝΤΩΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

Κάποτε ίσως νιώσετε ότι, ενώ το μοτέρ δουλεύει, ο ιμάντας πατινάρει. Η διαδικασία τεντώματος του ιμάντα είναι όπως και του κεντραρίσματος, μόνο που βιδώνετε και τους δύο άξονες. Προσέξτε μην παρασφίξετε τον ιμάντα γιατί μπορεί να τον καταστρέψετε, καθώς και τα ράουλα. Αν το πρόβλημα εξακολουθεί, μπορεί να έχει χαλαρώσει το λουρί του μοτέρ· επικοινωνήστε με το σέρβις.

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.

Έλεγχος για τη σωστή λίπανση

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.

Πώς γίνεται η λίπανση

1. Σηκώστε τον ιμάντα από τη μια μεριά.
2. Χρησιμοποιήστε ειδικό σπρέι για διαδρόμους AMILA. Ψεκάστε πάνω-κάτω από τη μια μεριά και μετά από την άλλη μεριά του ιμάντα, και όχι περισσότερο από δυο πλήρη 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.



ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πριν επικοινωνήσετε με το σέρβις, παρακαλούμε διαβάστε τον πίνακα συχνών προβλημάτων.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΛΥΣΗ / ΑΙΤΙΑ
Η κονσόλα δεν λειτουργεί	<ol style="list-style-type: none">1) Δεν έχετε βάλει το κλειδί ασφαλείας2) Έχει πέσει η ασφάλεια του διαδρόμου. Βρίσκεται στο εμπρός μέρος, στο κάλυμμα του μοτέρ. Πατήστε την προς τα μέσα μέχρι να κλειδώσει.3) Το καλώδιο ρεύματος είναι βγαλμένο από την μπρίζα.4) Πιθανό πρόβλημα του διαδρόμου. Επικοινωνήστε με το σέρβις.
Ο ιμάντας ξεκεντράρεται	Ο χρήστης μπορεί να τρέχει στηριζόμενος περισσότερο στο ένα από τα δύο πόδια του. Ρυθμίστε τον ιμάντα ελαφρώς παράκεντρα στην πλευρά αντίθετα προς τα εκεί που πηγαίνει ο ιμάντας.

Ο ιμάντας “διστάζει” όταν ανεβαίνετε	Ο ιμάντας μπορεί να είναι πολύ χαλαρός.
Το μοτέρ δεν ανταποκρίνεται όταν πατάτε “Start”	Κλείστε και ανοίξτε ξανά την παροχή ρεύματος. Αν το πρόβλημα δε λυθεί, καλέστε το σέρβις.
Η κονσόλα δείχνει υψηλότερη τιμή από την πραγματική	Αυτό είναι ένδειξη ότι ο διάδρομος δεν λαμβάνει το ρεύμα που χρειάζεται για να λειτουργήσει. Αν χρησιμοποιείτε μπαλαντέζα, αφαιρέστε την. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε μπαλαντέζα βαρέως τύπου και όσο πιο κοντή γίνεται. Αν το πρόβλημα εξακολουθήσει, ζητήστε από έναν ηλεκτρολόγο να κάνει έναν έλεγχο του σπιτιού σας.
Πέφτει η ενσωματωμένη ασφάλεια	Υψηλή τριβή μεταξύ ιμάντα και δαπέδου. Καθαρίστε τον διάδρομο και λιπάνετε σωστά.
Η οθόνη κλείνει όταν, ενώ χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, ακουμπάτε την κονσόλα	Ελέγξτε τη σωστή γείωση του διαδρόμου.
Πέφτει η ασφάλεια του σπιτιού, αλλά του διαδρόμου δεν πέφτει	Επικοινωνήστε με ηλεκτρολόγο να ελέγξει την ασφάλεια του σπιτιού σας.

ΚΑΛΙΜΠΡΑΡΙΣΜΑ

- Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας.
- Με το ένα χέρι κρατήστε πατημένα τα κουμπιά «START» και «▲» (αύξηση ταχύτητας) και με το άλλο χέρι ξαναβάλτε το κλειδί ασφαλείας. Εξακολουθήστε να κρατάτε τα δύο κουμπιά πατημένα και, όταν το παράθυρο δείξει «Factory settings» πατήστε το κουμπί «ENTER».
- Τώρα μπορείτε να επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης της απόστασης, δηλαδή χιλιόμετρα (Metric) ή μίλια (Imperial). Επιλέξτε με τα βελάκια ▲▼ και επιβεβαιώστε με «ENTER».
- Βεβαιωθείτε ότι η διάμετρος της ρόδας είναι 2.98 και πατήστε «ENTER».
- Βεβαιωθείτε ότι η ελάχιστη ταχύτητα είναι 0,8 χλμ. και πατήστε «ENTER».
- Βεβαιωθείτε ότι η μέγιστη ταχύτητα είναι 20 χλμ. και πατήστε «ENTER».
- Βεβαιωθείτε ότι η μέγιστη κλίση είναι 15 και πατήστε «ENTER».
- Πατήστε «START» για να ξεκινήσει το καλιμπράρισμα. Η διαδικασία είναι αυτόματη και ο ιμάντας θα ξεκινήσει χωρίς προειδοποίηση, γι' αυτό να μην στέκεστε πάνω στον διάδρομο.

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 διαιρεί 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:

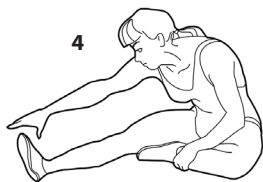
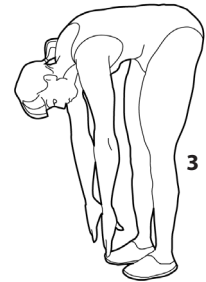


1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.

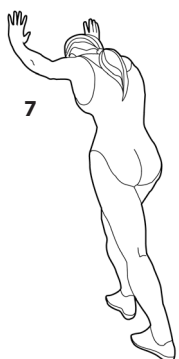
5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



6. Ανασήκωμα Ώμων: 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 εφραπτόμενα 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.



ELDICO
sport



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr