

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ALPINE XT-500



Ευχαριστούμε για την αγορά σας. Το προϊόν αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση και να παραμείνετε υγιείς με ένα πολύ εύκολο τρόπο.

• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	3
• ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ	4
• ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ – ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ	7
• ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	12
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	24
• ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ COMPUTER	28
• ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	46
• ΕΓΓΥΗΣΗ	49

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Οδηγίες Χρήσης:

1. Να συνδέετε πάντα το βύσμα ρεύματος σε πρίζα με γείωση.
2. Βεβαιωθείτε, πριν την χρήση, ότι ο διάδρομος είναι σταθερός στο πάτωμα.
3. Ελέγξτε, πριν την χρήση, ότι ο διάδρομος λειτουργεί κανονικά.
4. Κατά την εκκίνηση τα πόδια σας θα πρέπει να είναι τοποθετημένα στα πλευρικά πατήματα του διαδρόμου και όχι πάνω στον τάπητα τρεξίματος.
5. Πριν ξεκινήσετε, τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην θέση του πάνω στην κονσόλα και την άκρη με το κλιπ στα ρούχα σας, ώστε να είστε προετοιμασμένοι σε περίπτωση ανάγκης.
6. Για να ξεκινήσετε πατήστε το «START».
7. Δοκιμάστε την ταχύτητα του τάπητα πρώτα με το ένα σας πόδι και όταν νιώσετε έτοιμοι ξεκινήστε κανονικά την προπόνηση σας.
8. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα ή να σταματήσετε τον διάδρομο πατώντας το
9. «STOP».
10. Όταν τελειώσετε την προπόνηση σας, κλείστε τον διακόπτη ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.

Προφυλάξεις ασφαλείας :

- Τοποθετήστε τον διάδρομο σε εσωτερικό χώρο για να τον προστατεύσετε από τα καιρικά φαινόμενα ή τυχόν βαριά αντικείμενα που θα μπορούσαν να πέσουν πάνω του.
- Να φοράτε πάντα ρούχα κατάλληλα για άθληση και παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο.
- Για την αποφυγή ατυχημάτων, κρατήστε τα παιδιά μακριά από τον διάδρομο.
- Η υπερφόρτωση του διαδρόμου θα μπορούσε να προκαλέσει βλάβη στον κινητήρα, την πλακέτα, το δάπεδο ή και τον τάπητα τρεξίματος.
- Φροντίστε για την τακτική συντήρηση του διαδρόμου σας.
- Προσπαθήστε για όσο το δυνατόν λιγότερη σκόνη και υγρασία στο χώρο που βρίσκεται ο διάδρομος για την αποφυγή βλάβης στα ηλεκτρονικά μέρη καθώς και διάβρωσης άλλων μερών του διαδρόμου.
- Μην χρησιμοποιείτε τον οικιακό διάδρομο συνεχόμενα για περισσότερο από 1 ώρα.
- Φροντίστε να υπάρχει καλή κυκλοφορία του αέρα στον χώρο που αθλείστε.
- Θα πρέπει να υπάρχει κενός χώρος ασφαλείας στο τέλος του διαδρόμου όταν τρέχετε.
- Σταματήστε το τρέξιμο εάν νιώσετε οποιαδήποτε ενόχληση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Κρατήστε το σπρέι σιλικόνης μακριά από παιδιά.
- Τραβήξτε απαλά το φιν από την πρίζα.
- Σταματήστε τον διάδρομο εάν υπάρξει πρόβλημα και διακόψτε αμέσως την παροχή ρεύματος.
- Απευθυνθείτε στο τμήμα service της επίσημης αντιπροσωπείας για να χειριστεί οποιοδήποτε ζήτημα ή επισκευή. Δεν επιτρέπεται η προσωπική αποσυναρμολόγηση του διαδρόμου ή εξαρτημάτων αυτού.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

Για να μειωθεί ο κίνδυνος ατυχήματος ή τραυματισμού, ακολουθήστε τους παρακάτω κανόνες:

- Αν φοράτε ρούχα με φερμουάρ ή κουμπιά, βεβαιωθείτε ότι τα έχετε κλείσει / κουμπώσει πριν την χρήση.
- Μη φοράτε ρούχα που θα μπορούσαν να γαντζωθούν εύκολα σε οποιοδήποτε μέρος του διαδρόμου.
- Κρατήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμά αντικείμενα.
- Αν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα, κρατηθείτε από τις χειρολαβές και κατεβείτε απλό τον διάδρομο.
- Μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο σε εξωτερικούς χώρους.
- Διακόψτε την παροχή ρεύματος πριν μετακινήσετε τον διάδρομο.
- Μην ανοίγετε το κάλυμμα του κινητήρα και του ράουλου εκτός αν είστε επαγγελματίας ή αν έχετε συμβουλευτεί κάποιον ειδικό.
- Βεβαιωθείτε ότι μόνο ένα άτομο τη φορά χρησιμοποιεί τον διάδρομο γυμναστικής.
- Τα αποτελέσματα της ένδειξης καρδιακών παλμών (HRC) μπορεί να μην είναι τόσο ακριβής όσο των ιατρικών συσκευών, επομένως τα αποτελέσματά είναι μόνο για αναφορά.
- Σταματήστε αμέσως την άσκηση αν αισθανθείτε δυσφορία ή πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας. Ειδικότερα, παρακολουθήστε πως ανταποκρίνεται το σώμα σας στο πρόγραμμα άσκησης. Η ζάλη είναι σημάδι ότι ασκείστε πολύ έντονα. Με τα πρώτα σημάδια ζάλης, κατεβείτε από τον διάδρομο και ξάπλωσε μέχρι να νιώσετε καλύτερα.

Προειδοποίηση και απαγόρευση!

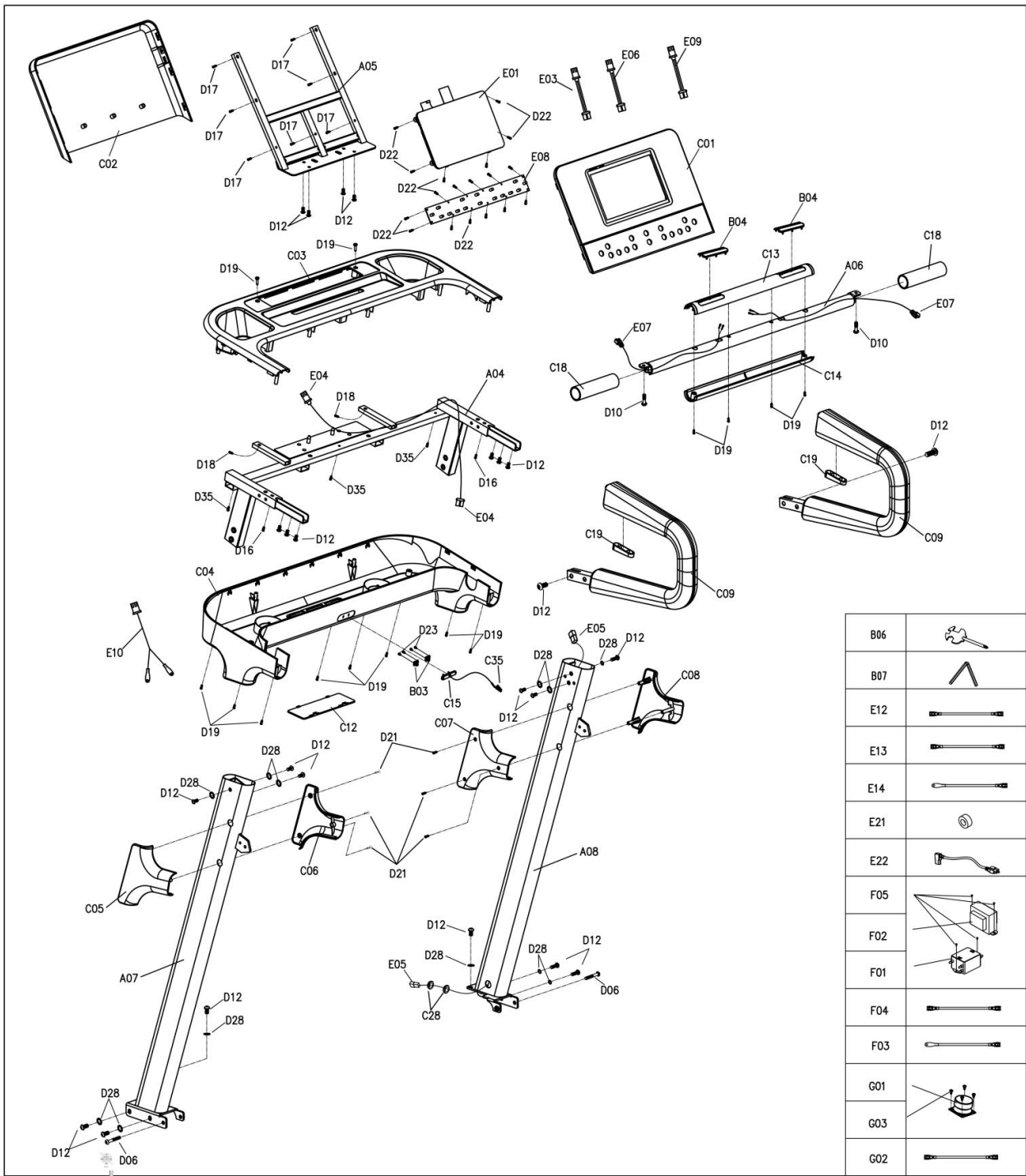
- Οι ασθενείς που ακολουθούν οποιαδήποτε θεραπεία καθώς και τα ακόλουθα άτομα, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τον διάδρομο ύστερα από έγκριση γιατρού.
- Άτομα με οσφυαλγία ή πόνο στο πόδι, στη μέση, στο λαιμό. Άτομα με μούδιασμα των ποδιών, της μέσης, του αυχένα και των χεριών (όσοι έχουν χρόνιες παθήσεις όπως προεξοχή μεσοσπονδύλιου δίσκου, ολίσθηση σπονδυλικής στήλης, προεξοχή αυχενικού σπονδύλου κ.λ.π.)
- Ασθενείς με παραμορφωτική αρθρίτιδα, ρευματισμούς ή ουρική αρθρίτιδα.
- Ασθενείς με οστεοπόρωση.
- Ασθενείς με κακό κυκλοφορικό σύστημα όπως καρδιακές παθήσεις, αγγειακές διαταραχές και αγγειακή υπέρταση.
- Ασθενείς με αναπνευστικές διαταραχές.
- Ασθενείς με πρόβλημα τεχνητού καρδιακού ρυθμού.
- Ασθενείς με κακοήθεις όγκους.
- Ασθενείς με θρόμβωση.
- Ασθενείς με διαταραχές αντίληψης που προκαλείται από διαβήτη.
- Άτομα με δερματικούς τραυματισμούς.
- Ασθενείς με υψηλό πυρετό πάνω από 38°C
- Άτομα με λυγισμένη ραχοκοκαλιά.
- Εγκυμονούσες ή σε έμμηνο ρύση.
- Άτομα που αισθάνονται δυσφορία.
- Άτομα που βρίσκονται σε εμφανώς κακή φυσική κατάσταση.
- Άτομα που στοχεύουν στην ιατρική αποκατάσταση.
- Άτομα που έχουν μη φυσιολογικά φυσικά χαρακτηριστικά.

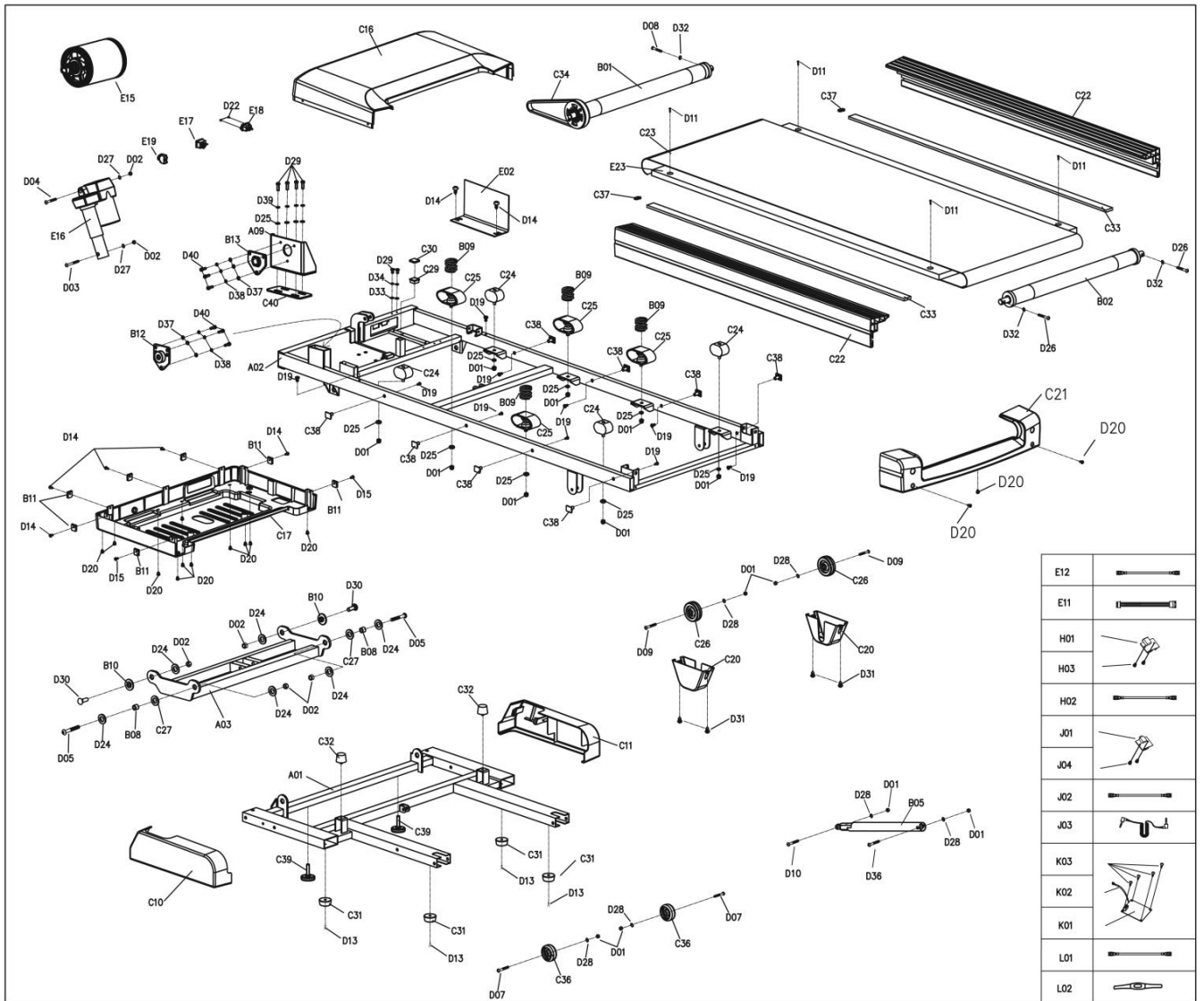
- Στις παραπάνω περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή διαταραχή της υγείας.

- Σταματήστε αμέσως την άσκηση εάν αισθανθείτε αδιαθεσία όπως πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας, ζάλη, μούδιασμα και ανώμαλο καρδιακό παλμό και συμβουλευτείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό.
- Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το προϊόν και εξηγήστε τους ότι ο διάδρομος δεν είναι παιχνίδι - τα παιδιά μπορεί να τραυματιστούν αν αγνοήσετε αυτή την προειδοποίηση.
- Όταν χρησιμοποιείτε, διπλώνετε, ξεδιπλώνετε ή μετακινείτε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κανένας άνθρωπος ή κατοικίδια τριγύρω.
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν το κάλυμμα έχει ραγίσει (βγαίνουν τα εσωτερικά μέρη) ή αν πέσουν τα συγκολλημένα μέρη - μπορεί να προκληθεί κίνδυνος ή τραυματισμός.
- Μην πηδάτε πάνω στον διάδρομο ή από τον διάδρομο όταν τρέχετε - μπορεί να πέσετε και να τραυματιστείτε.
- Μην χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον διάδρομο σε εξωτερικό χώρο ή κοντά στο μπάνιο για να αποφύγετε το νερό και την υγρασία.
- Μην χρησιμοποιείτε ή τοποθετείτε τον διάδρομο σε σημείο που εκτίθεται σε άμεσο ηλιακό φως και αποφεύγετε μέρη και αντικείμενα υψηλής θερμοκρασίας όπως ηλεκτρική κουβέρτα και θερμάστρα - μπορεί να προκληθεί διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος ή πυρκαγιά.
- Μην το χρησιμοποιείτε τον διάδρομο όταν το καλώδιο τροφοδοσίας ή το φως είναι φθαρμένο ή η πρίζα είναι χαλαρή - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- Μην καταστρέφετε ή στρίβετε το καλώδιο τροφοδοσίας και μην βάζετε βαριά πράγματα πάνω του - μπορεί να προκληθεί πυρκαγιά ή ηλεκτροπληξία.
- Η χρήση πρέπει να γίνεται μόνο από ένα άτομο τη φορά και πείτε σε άτομα που πιθανόν είναι στο χώρο γύρω σας να μην είναι πολύ κοντά - μπορεί να πέσετε ή να πέσουν και οι ίδιοι και να προκληθεί τραυματισμός.
- Άτομα που δεν έχουν τις αισθήσεις τους ή δεν μπορούν να χειριστούν μόνοι τους τον διάδρομο απαγορεύεται να τον χρησιμοποιούν - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- Η αποσυναρμολόγηση, η επισκευή ή άλλη παρέμβαση στον διάδρομο από τον ίδιο τον πελάτη απαγορεύονται αυστηρώς - μπορεί να προκληθεί μηχανική βλάβη και τραυματισμός.
- Το κυρίως μέρος του διαδρόμου και τα λειτουργικά εξαρτήματα δεν πρέπει να έρθουν σε επαφή με νερό ή υγρό - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία και πυρκαγιά.

- Μην ασκήσετε υπερβολικά εάν δεν αθλείστε τακτικά.
- Μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο αμέσως μετά από γεύμα ή αν αισθάνεστε κουρασμένοι - μπορεί να προκαλέσετε βλάβη στην υγεία σας.
- Αυτός ο διάδρομος προορίζεται για οικιακή χρήση. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί σε μέρη όπου υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί χρήστες - μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή βλάβη του μηχανήματος.
- Μη χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν έχετε καταναλώσει αλκοόλ ή άλλες ουσίες - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν αν έχετε αιχμηρό αντικείμενο στην τσέπη σας - μπορεί να προκληθεί ατύχημα ή τραυματισμός.
- Μην τραβάτε απότομα το φως από την πρίζα και μην διακόπτετε την παροχή ρεύματος κατά τη λειτουργία - μπορεί να προκληθεί τραυματισμός.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο με βρεγμένα χέρια.
- Μην ακουμπάτε το καλώδιο τροφοδοσίας με βρεγμένα χέρια - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- Μην ξεχνάτε να βγάζετε το καλώδιο από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο.
- Η σκόνη και η υγρασία μπορεί να καταστρέψουν τη μόνωση και στη συνέχεια να προκαλέσουν διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος και πυρκαγιά.
- Όταν συντηρείτε τον διάδρομο να αφαιρείται το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
- Αν ο διάδρομος δεν ξεκινάει ή αν παρουσιαστεί κάτι μη φυσιολογικό, βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα και απευθυνθείτε σε κάποιον τεχνικό - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός.
- Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος, βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός κατά την επαναφορά του ρεύματος.
- Θα πρέπει να κρατάτε το βύσμα του καλωδίου και όχι το καλώδιο όταν το βγάζετε από την πρίζα - μπορεί να προκληθεί βραχυκύκλωμα, ηλεκτροπληξία ή πυρκαγιά.
- Το προϊόν πρέπει να έχει γειωμένη σύνδεση. Η γειωμένη σύνδεση μπορεί να παρέχει ένα κανάλι με τη μικρότερη αντίσταση για το ρεύμα όταν το προϊόν δεν λειτουργεί σωστά, με αποτέλεσμα να μειώσει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.
- Το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ηλεκτρικό καλώδιο για αγωγή γείωσης και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να εισάγεται σε πρίζα που συμμορφώνεται με τους τοπικούς κανονισμούς.
- Η εσφαλμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία. Εάν δεν είστε σίγουροι για τη σύνδεση γείωσης, ζητήστε από έναν επαγγελματία ηλεκτρολόγο να την ελέγξει. Εάν το βύσμα του προϊόντος δεν ταιριάζει με την πρίζα σας, θα πρέπει να ζητήσετε από έναν ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει τη σωστή πρίζα.
- Το προϊόν έχει βύσμα γείωσης. Βεβαιωθείτε πρώτα ότι έχετε την αντίστοιχη πρίζα. Ο προσαρμογέας πρίζας δεν επιτρέπεται.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ



















ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΜΑΚΤΙΚΩΝ

No	Name	Spec	Qt	No	Name	Spec	Qt
A0	Base assembly		1	C1	Motor top cover		1
A0	Mainframe assembly		1	C1	Motor bottom cover		1
A0	Incline frame		1	C1	Middle handlebar foam		2
A0	Display seat frame		1	C1	End cover of the handlebar		2
A0	Display frame		1	C2	Wheel protection cover		2
A0	Middle handlebar frame		1	C2	Rear protection cover		1
A0	Left column frame		1	C2	Side rail		2
A0	Right column frame		1	C2	Running belt		1
A0	Motor right fixing		1	C2	Cushion		4
B0	Front roller		1	C2	Cushion		4
B0	Rear roller		1	C2	Adjustable wheel		2
B0	Safety key spring		2	C2	Plastic washer		2
B0	Handle pulse		4	C2	Ring wire holder		2
B0	Air cylinder		1	C2	Square end cover		1
B0	Solid cross wrench		1	C3	EVA pad		1
B0	Allen wrench 5#		1	C3	Flat mat		4
B0	Sleeve		1	C3	Conical cushion		2
B0	Pressure spring		4	C3	EVA pad		2
B1	Step bush		3	C3	Multi-V belt		1
B1	Motor cover fixation plate		7	C3	Safatey key clip		1
B1	Left motor seat fixation		1	C3	Transportation wheel		2
B1	Right motor seat fixation		1	C3	Rubber cushion		2
C0	10.1 inches display		1	C3	Side rail tension seat		8
C0	Display bottom cover		1	C3	Adjustable feet cushion		2
C0	Display seat top cover		1	C4	EVA pad		1
C0	Display seat bottom cover		1	D0	Prevailing torque type	M8	14
C0	Side cover of the left		1	D0	Prevailing torque type	M10	6
C0	Side cover of the left		1	D0	Inner hex pan head bolt	M10*90	1
C0	Side cover of the right		1	D0	Inner hex pan head bolt	M10*45	1
C0	Side cover of the right		1	D0	Inner hex pan head bolt	M10*30	2
C0	Handlebar		2	D0	Inner hex pan head bolt	M8*80	2
C1	Left bottom cover		1	D0	Inner hex pan head bolt	M8*70	2
C1	Right bottom cover		1	D0	Inner hex cylinder head	M6*55	3
C1	Display seat middle-		1	D0	Inner hex pan head bolt	M8*40	2
C1	Handle pulse top cover		1	D1	Inner hex pan head bolt	M8*30	4
C1	Handle pulse bottom		1	D1	Inner hex countersunk bolt	M8*25	4
C1	Safety key		1	D1	Inner hex pan head bolt	M8*15	26

No	Name	Spec	Qt	No	Name	Specifi	Qt
D1	Cross pan head screw	M5*16	4	D3	Spring washer	8	4
D1	Cross pan head screw	M5*12	7	D4	hexagon socket cap screws	M6*15	6
D1	Cross pan head self-		2	E0	Display		1
D1	Cross pan head self-	ST4.2*	2	E0	PCB board		1
D1	Cross pan head self-	ST4.2*	9	E0	Display upper wire		1
D1	Cross pan head self-	ST4.2*	3	E0	Display extension wire		1
D1	Cross pan head self-	ST4.2*	24	E0	Display lower wire		1
D2	Cross recessed	ST4.2*	13	E0	Pulse upper wire		1
D2	Cross recessed	ST4.2*	6	E0	Pulse lower wire		2
D2	Cross pan head self-	ST2.9*	22	E0	Control board		1
D2	Cross pan head self-	ST2.5*	4	E0	Safety key upper wire		1
D2	Big washer class C	φ10*φ	6	E1	Safety key lower wire		1
D2	Washer class C	8	12	E1	Connection wire		1
D2	Spring washer	8	2	E1	AC single branch	350mm	2
D2	Serrated washer	10	2	E1	AC single branch	350mm	3
D2	Serrated washer	8	18	E1	Earted wire		1
D2	Hexagon socket cap	M8*20	4	E1	Brushless motor		1
D3	Semi-round square neck	M10*3	2	E1	Incline motor		1
D3	Cross recessed	ST4.2*	4	E1	Switch		1
D3	Serrated washer	6	3	E1	Power outlet		1
D3	Washer Class C	5	2	E1	Overload protector		1
D3	Spring washer	5	2	E2	Magnet ring		1
D3	Inner hex pan head bolt	M6*20	8	E2	Magnet core		1
D3	Inner hex pan head bolt	M8*40	2	E2	Power cale		1
D3	Washer Class C	6	4	E2	Running board		1
D3	Spring washer	6	4				

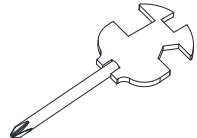
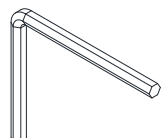

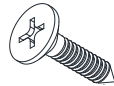

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Ανοίγοντας την συσκευασία, θα βρείτε τα παρακάτω εξαρτήματα:

				
A	B	c	C05	C06
				
C07	C08	C09	C10	C11
				
C15	C19	E22	E	

No.	Name	Quantity	No.	Name	Quantity
A	Main frame assembly	1	C09	Handlebar	2
B	Displayseat	1	C10	Leftbottomcover	1
C	Display	1	C11	Rightbottomcover	1
C05	Side cover of the left upright column L	1	C15	Safetykey	1
C06	Side cover of the left upright column R	1	C19	End cover of the handlebar	2
C07	Side cover of the right upright column L	1	E22	Powercable	1
C08	Side cover of the right upright column R	1	E	Siliconoil	1

Εργαλεία συναρμολόγησης

B06 S=13、14、15(1X)	B07 S5(1X)	D12 M8*15(24X)
		
D21 ST4.2*12(6X)	D28 ø8(12X)	
		

Προσοχή: Μην συνδέσετε το ρεύμα πριν την ολοκλήρωση της συναρμολόγησης του διαδρόμου.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

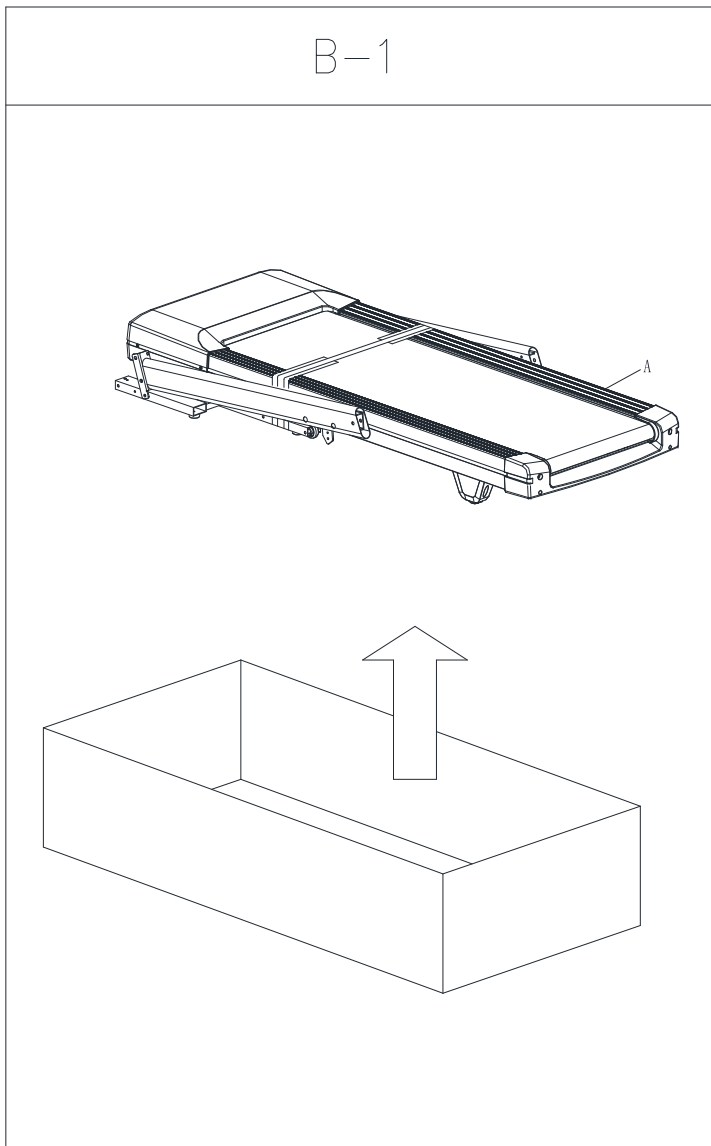


ΠΡΟΣΟΧΗ!

1. Αφού βγάλετε το όργανο από τη συσκευασία του, εξετάστε το προσεκτικά για πιθανές ζημιές. Εάν υπάρχει κάποια ζημιά ή λείπει κάποιο κομμάτι, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον πωλητή ή με την εξουσιοδοτημένη μονάδα επισκευών για βοήθεια.
2. Από τη στιγμή που ο διάδρομος είναι ένα βαρύ όργανο, σας προτείνουμε αφού αφαιρέσετε το πάνω μέρος του κουτιού, να σχίσετε τις γωνίες του κάτω μέρους του κουτιού και να διπλώσετε προς τα κάτω τα πλαϊνά του. Αυτό θα μειώσει την ανάγκη να σηκώσετε το διάδρομο μέσα από το κουτί.
3. Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία στησίματος του διαδρόμου, βγάλτε όλα τα κομμάτια έξω από το κουτί, αφαιρέστε τις πλαστικές σακούλες, και απλώστε τα έξω πάνω στο πάτωμα, ώστε να εξοικειωθείτε με τα επιμέρους κομμάτια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει όλα τα συσκευασμένα κομμάτια κάτω από το διάδρομο. Μπορεί να χρειαστεί να σηκώσετε το πίσω μέρος του διαδρόμου για να έχετε καλύτερη πρόσβαση στα κομμάτια που είναι στο κάτω μέρος. Θα παρατηρήσετε ότι αυτός ο διάδρομος είναι πλήρως συναρμολογημένος.
4. Πριν από τη χρήση, τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του.
5. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, συνιστούμε ανεπιφύλακτα να τοποθετήσετε το ένα άκρο του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας για την αποφυγή ατυχημάτων.

ΒΗΜΑ 1

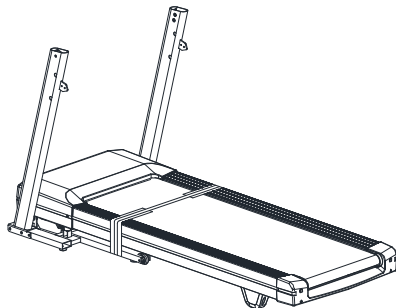
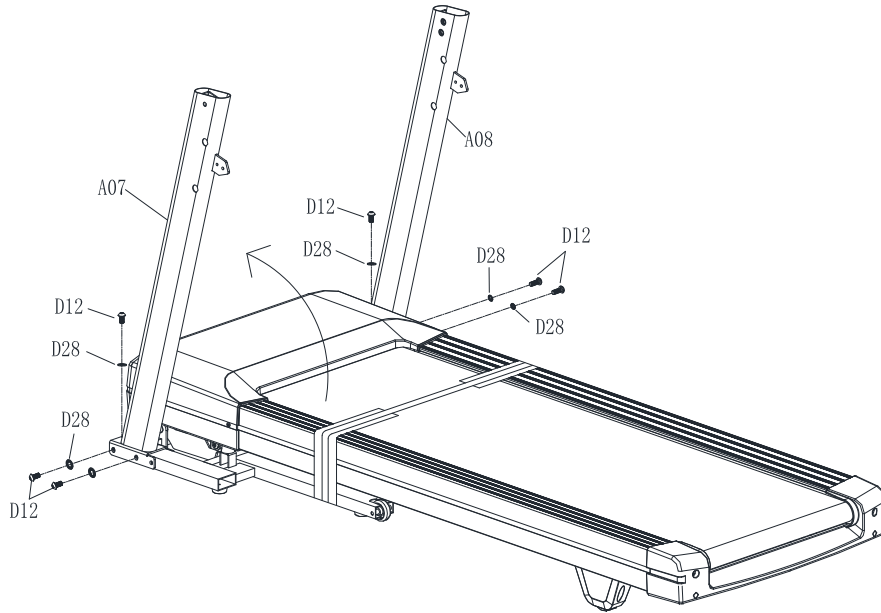
Αφαιρέστε τον διάδρομο από την συσκευασία.



ΒΗΜΑ 2

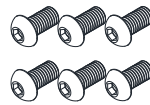
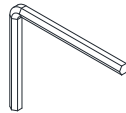
Στερεώστε τους ορθοστάτες

B-2

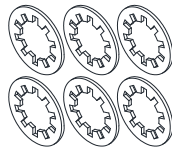


B07 5#(1x)

D12 M8*15(6x)



D28 ϕ 8(6x)

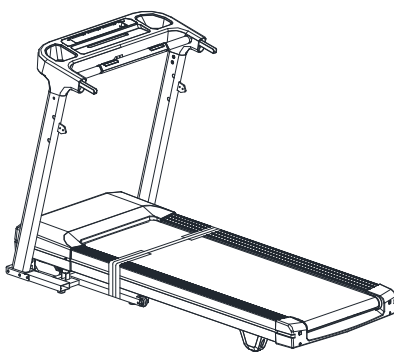
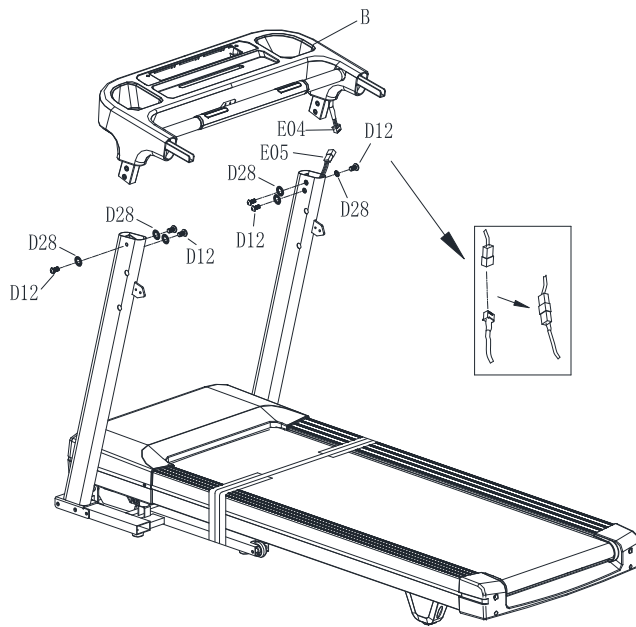


ΒΗΜΑ 3

Στερεώστε την βάση της κονσόλας (B).

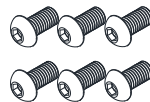
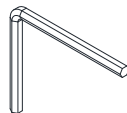
Σημείωση: Συνδέστε το καλώδιο πριν στερεώσετε την βάση της κονσόλας.

B-3

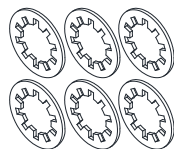


B07 5#(1x)

D12 M8*15(6)



D28 $\varnothing 8(6x)$

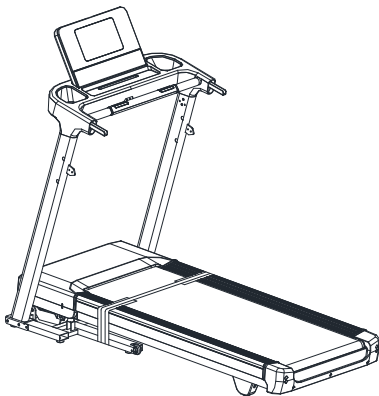
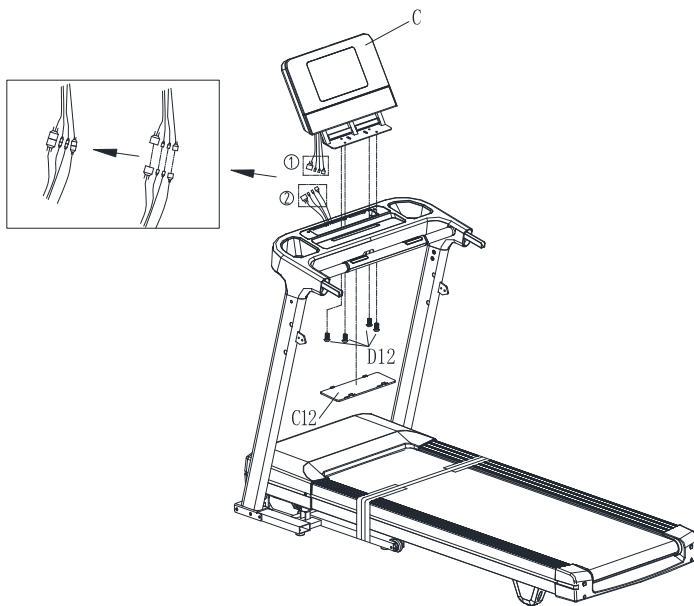


ΒΗΜΑ 4

Στερεώστε την οθόνη (C).

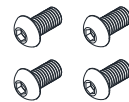
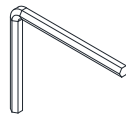
Σημείωση: συνδέστε το καλώδιο πριν στερεώσετε την οθόνη και τέλος στερεώστε το κάτω κάλυμμα της βάσης της κονσόλας.

B-4



B07 5#(1x)

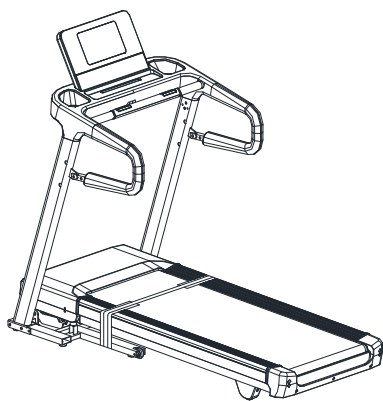
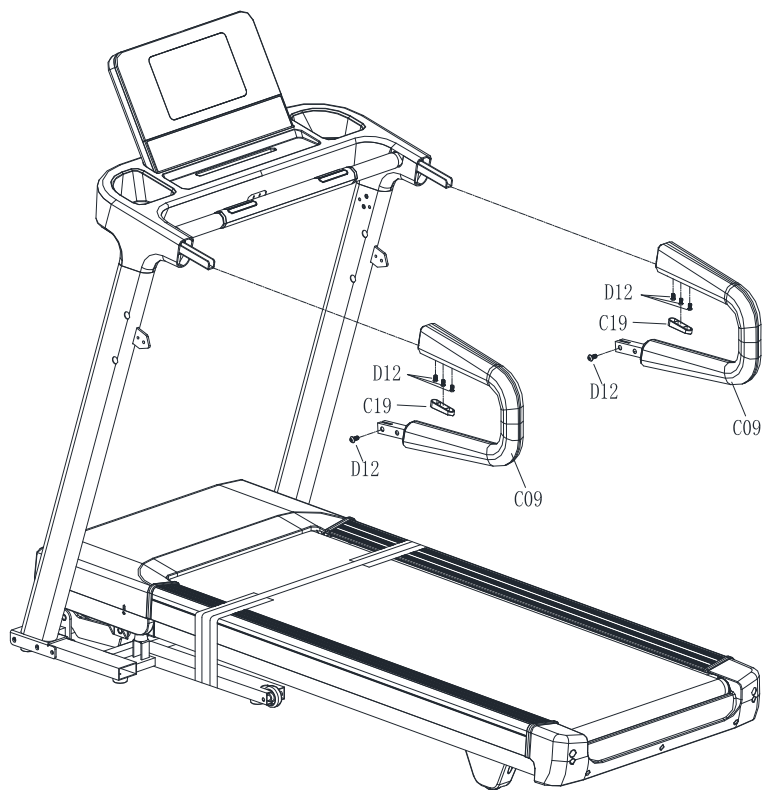
D12 M8*15(4x)



ΒΗΜΑ 5

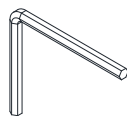
Στερεώστε τις χειρολαβές και πιέστε τα ακριανά καλύμματα τους.

B-5



B07 5#(1x)

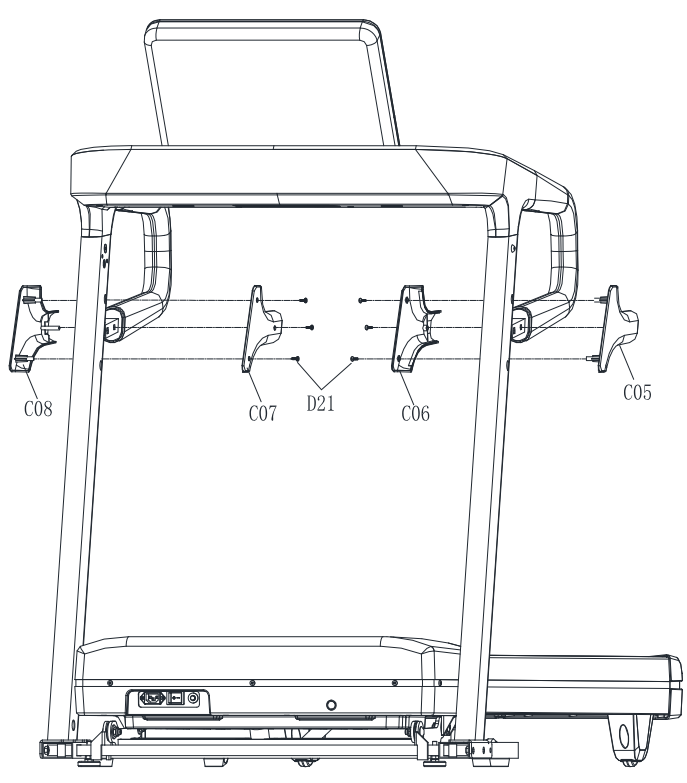
D12 M8*15(8x)

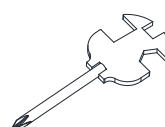




ΒΗΜΑ 6

Στερεώστε τα πλευρικά καλύμματα των όρθιων πλευρικών στηλών.

B-6

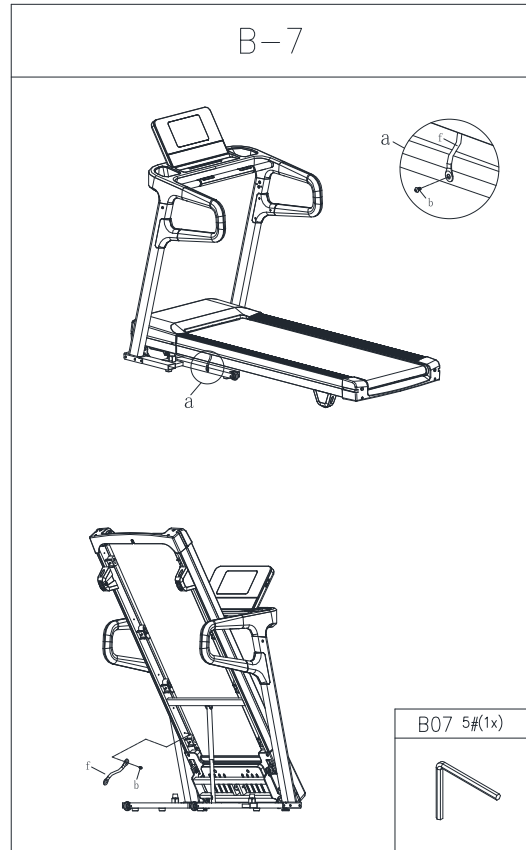
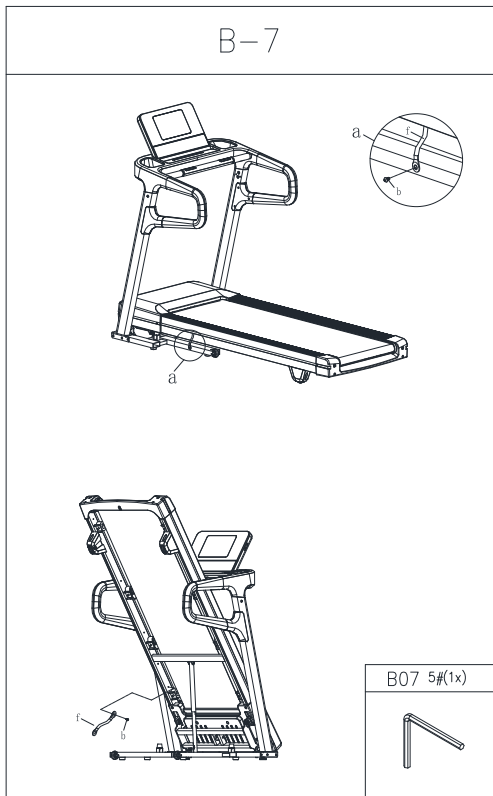


B06 S=13 14 15	D21 ST4.2*12(6x)
	



ΒΗΜΑ 7

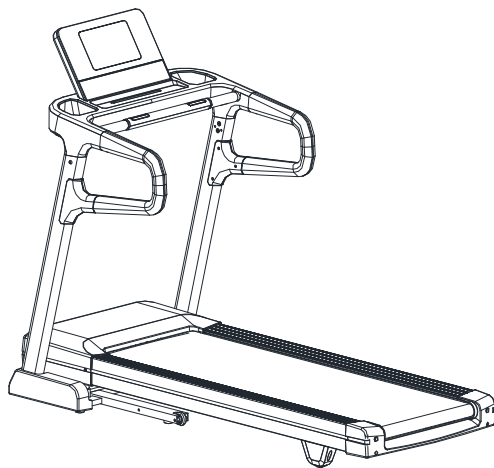
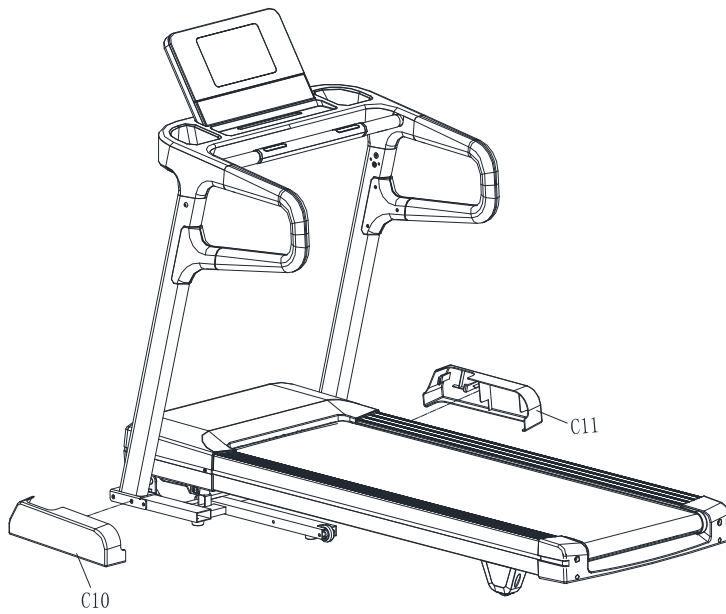
Κόψτε τη ζώνη στερέωσης του διαδρόμου και χαλαρώστε τη βίδα (b).



ΒΗΜΑ 8

Τοποθετήστε πιέζοντας το αριστερό και το δεξί μπροστινά καλύμματα.

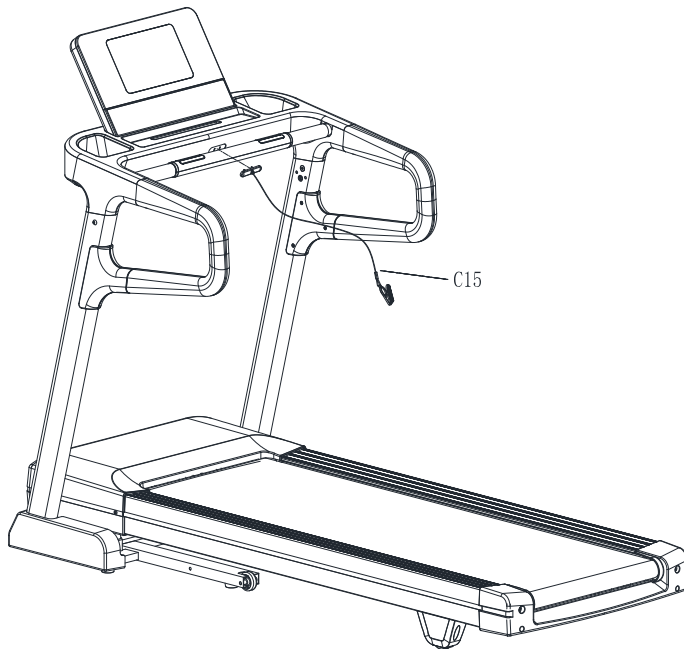
B-8



ΒΗΜΑ 9

Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην θέση του.

B-9



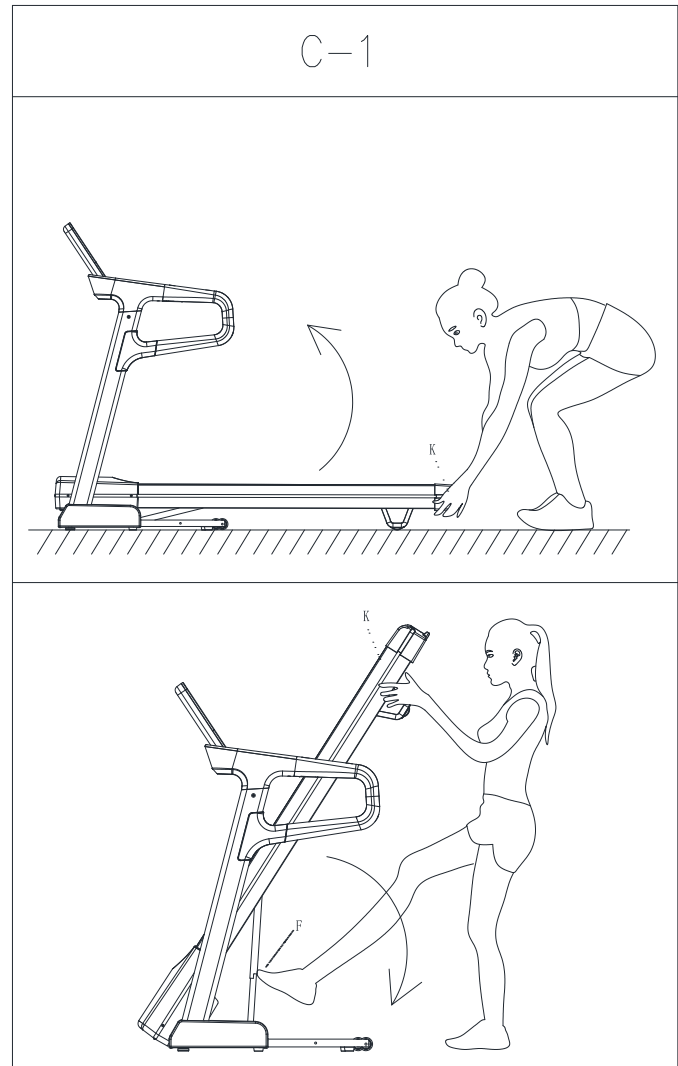
Οδηγίες Αναδίπλωσης

Αναδίπλωση διαδρόμου

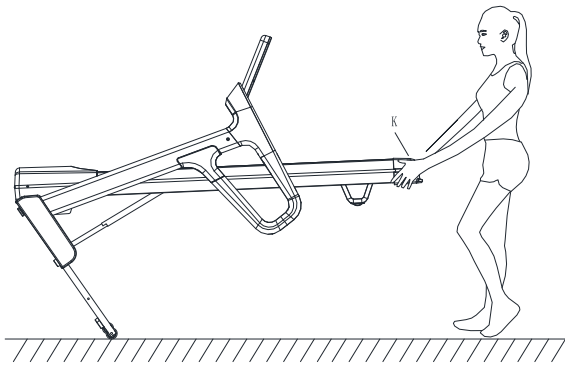
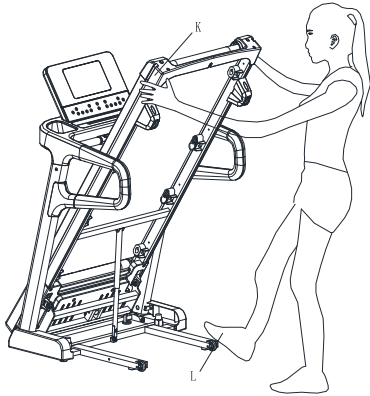
1. Κατά την αναδίπλωση, η παροχή ρεύματος πρέπει να αποσυνδεθεί.
2. Ελέγξτε ότι η κλίση του διαδρόμου είναι στην χαμηλότερη θέση.
3. Σηκώστε τον διάδρομο σε όρθια θέση και θα δείτε ότι τα δύο μέρη της μπουκάλας αναδίπλωσης (αμορτισέρ) θα ενωθούν και θα σφραγίσουν μεταξύ τους.
4. Ελέγξτε αν ο διάδρομος έχει σταθεροποιηθεί σε όρθια θέση, όπως φαίνεται στην εικόνα C-1.1.

Ξεδίπλωμα διαδρόμου

1. Για να ξεδιπλώσετε τον διάδρομο, θα πρέπει το έδαφος να είναι επίπεδο χωρίς άλλα εμπόδια.
2. Κρατήστε πρώτα τον διάδρομο με τα δύο σας χέρια, σηκώστε τον πολύ λίγο προς τα επάνω και με το πόδι σας πατήστε απαλά στην μέση του αμορτισέρ αναδίπλωσης. Θα πρέπει να απομακρυνθείτε προς τα πίσω και να αφήσετε τον διάδρομο να κατέβει μόνος του.



C-2



Μετακίνηση διαδρόμου

Κατά τη μετακίνηση, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι:

- 1.** Ο διακόπτης λειτουργίας του διαδρόμου είναι απενεργοποιημένος.
- 2.** Το βύσμα τροφοδοσίας είναι εκτός πρίζας.
- 3.** Το μεγάλο πλαίσιο έχει διπλωθεί
- 4.** Αφού έχετε ελέγξει τα παραπάνω σημεία, κρατήστε το άκρο του διαδρόμου με το ένα χέρι και το υποβραχιόνιο στην ίδια πλευρά με το άλλο χέρι και μετακινήστε το μηχάνημα αργά όταν έχει κλίση 40~50° προς το στήθος, όπως δείχνει η εικόνα C-2.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

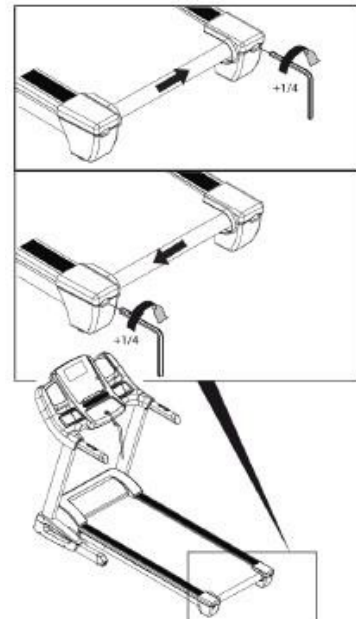
Καθαρισμός διαδρόμου

1. Ο τακτικός καθαρισμός εξασφαλίζει μεγάλη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
2. Ο διάδρομος πρέπει να είναι απενεργοποιημένος και να έχετε βγάλει το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα, πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.
3. Μετά την προπόνηση σκουπίστε την κονσόλα και άλλες επιφάνειες με ένα καθαρό μαλακό και νωπό πανί για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα ιδρώτα.
4. Προσοχή: Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά ή διαλύτες. Για να αποφύγετε ζημιά στην κονσόλα, κρατήστε μακριά τυχόν υγρά. Μην εκθέτετε την κονσόλα σε άμεσο ηλιακό φως.
5. Εβδομαδιαία: Για να διευκολύνετε τον καθαρισμό, συνιστάται η χρήση ενός πανιού για το διάδρομο. Τα παπούτσια μπορούν να αφήσουν βρωμιά στη ζώνη βηματισμού που μπορεί να πέσει κάτω από τον διάδρομο. Καθαρίζετε το δάπεδο κάτω από τον διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
6. Πιθανόν ύστερα από χρήση, να βρείτε μια λεπτή μαύρη σκόνη κάτω από τον διάδρομό σας. Αυτό είναι κανονική φθορά και ΔΕΝ σημαίνει ότι γίνεται κάτι λάθος με τον διάδρομό σας. Αυτή η σκόνη αφαιρείται εύκολα με ηλεκτρική σκούπα. Εάν θέλετε να αποτρέψετε αυτή τη σκόνη να πέσει πάνω στο πάτωμα ή στο χαλί σας, τοποθετήστε ένα δάπεδο προστασίας κάτω από τον διάδρομό σας.

Ευθυγράμμιση τάπητα

Κατά τη χρήση του διαδρόμου πρέπει να προσέχετε ότι ο τάπητας τρεξίματος είναι σωστά κεντραρισμένος. Αν δεν ισχύει αυτό, σταματήστε την εκγύμναση και με την βοήθεια ενός άλλου ρυθμίστε αντίστοιχα τον τάπητα τρεξίματος. Θα πρέπει να βάλετε τον διάδρομο να λειτουργεί σε ταχύτητα 6 km/h και χωρίς να τρέχει κανένας πάνω.

1. Αν ο τάπητας μετατοπίζεται προς τα δεξιά, περιστρέψτε την δεξιά βίδα ρύθμισης με το άλεν κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής δεξιόστροφα. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο και ελέγξτε την κίνηση του. Επαναλάβετε την διαδικασία έως ότου ο τάπητας κινείται ευθεία.
2. Αν ο τάπητας αποκλίνει προς τα αριστερά, περιστρέψτε την αριστερή βίδα ρύθμισης κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής δεξιόστροφα. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο και ελέγξτε την κίνηση του. Επαναλάβετε την διαδικασία έως ότου ο τάπητας κινείται ευθεία.



Τέντωμα τάπητα

Σε περίπτωση που παρατηρήσετε αστάθεια του τάπητα, ενδεχομένως να πρέπει να τεντώσετε τον τάπητα τρεξίματος ακολουθώντας την εξής διαδικασία.

1. Περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης το πολύ μία στροφή δεξιόστροφα. Επαναλάβετε τη διαδικασία στην άλλη πλευρά.
2. Ελέγξτε αν ο τάπητας του διαδρόμου γλιστρά. Αν ναι, πρέπει να επαναλάβετε άλλη μία φορά τη διαδικασία.
- 3.



ΠΡΟΣΟΧΗ:

Κατά την ευθυγράμμιση και το τέντωμα του τάπητα να ενεργείτε πολύ προσεκτικά.

Σε περίπτωση που το τέντωμα είναι πολύ μεγαλύτερο ή μικρότερο από το κανονικό μπορεί να προκληθούν ζημιές στον διάδρομο!

Η απόκλιση τρεξίματος μπορεί να βλάψει σοβαρά τον τάπητα κίνησης. Πρέπει να βρεθεί και να διορθωθεί έγκαιρα. Η απόκλιση του τάπητα κίνησης δεν καλύπτεται από την εγγύηση και διατηρείται κυρίως από τους χρήστες σύμφωνα με τις οδηγίες.

Η σωστή συντήρηση είναι πολύ σημαντική για να διασφαλιστεί η άψογη και λειτουργική κατάσταση του διαδρόμου. Η ακατάλληλη συντήρηση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον διάδρομο ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

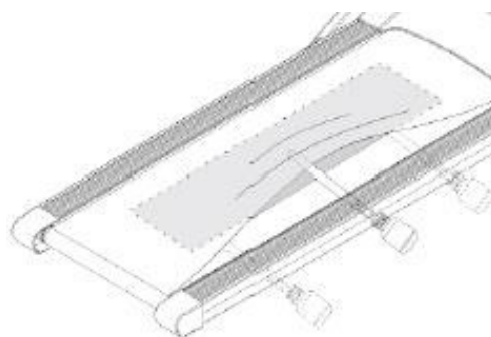
Όλα τα μέρη του διαδρόμου πρέπει να ελέγχονται και να σφίγγονται τακτικά. Τα φθαρμένα μέρη πρέπει να αντικατασταθούν αμέσως.

Λίπανση τάπητα

Αφού ο τάπητας έχει χρησιμοποιηθεί για κάποιο χρονικό διάστημα, πρέπει να λιπαίνεται με το ειδικό σπρέι σιλικόνης για διαδρόμους γυμναστικής.

Για να ελέγξετε εάν ο τάπητας τρεξίματος χρειάζεται λίπανση, βάλτε το χέρι σας κάτω από τον τάπητα και όσο πιο κεντρικά μπορείτε. Αν εντοπιστούν ίχνη λιπαντικού, δεν απαιτείται λίπανση.

Αν η επιφάνεια είναι στεγνή, ο τάπητας χρειάζεται λίπανση.



Εφαρμογή:

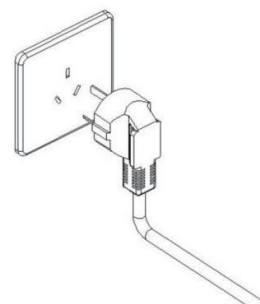
- Σταματήστε την λειτουργία του διαδρόμου.
- Σηκώστε τον τάπητα από την μία μεριά με το ένα σας χέρι και με το άλλο ψεκάστε κάτω από τον τάπητα και κατά μήκος.
- Φροντίστε με το σωληνάκι της σιλικόνης ο ψεκασμός να γίνεται όσο πιο προς το κέντρο μπορείτε. Επαναλάβετε το ίδιο και από την απέναντι μεριά.
- Τρέξτε τον διάδρομο με ταχύτητα 1 χλμ/ώρα περιμένοντας μερικά λεπτά για να απλωθεί το σπρέι σιλικόνης.
- Η λίπανση πρέπει να γίνεται κάθε 8-10 ώρες χρήσης.
- Λιπάνετε πριν την χρήση αν ο διάδρομος έχει μείνει αχρησιμοποίητος για κάποιο διάστημα ακόμα κι αν την τελευταία φορά τον είχατε λιπάνει.

Σημείωση: Όταν λιπαίνετε τον τάπητα, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι τοποθετημένος σε επιφάνεια που μπορεί να καθαριστεί εύκολα.

Αφού λιπάνετε τον τάπητα του διαδρόμου, καθαρίστε την παραπάνω σιλικόνη από τον τάπητα και το πλαίσιο.Ο σημαντικός παράγοντας αύξησης της διάρκειας ζωής του τάπητα είναι η σωστή λίπανση!

Οδηγίες γείωσης

Αυτό το προϊόν πρέπει να έχει γείωση. Αν προκύψει σφάλμα και ζημιά στον διάδρομο, το καλώδιο γείωσης μπορεί να σχηματίσει ένα κύκλωμα με τη χαμηλότερη αντίσταση, το ρεύμα μπορεί να οδηγηθεί στο έδαφος για να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καλώδιο, το οποίο διαθέτει έναν αγωγό γείωσης και βύσμα γείωσης. Ο διάδρομος πρέπει να είναι γειωμένος με σωστή πρίζα που να είναι συμβατή με τους τοπικούς κανόνες.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

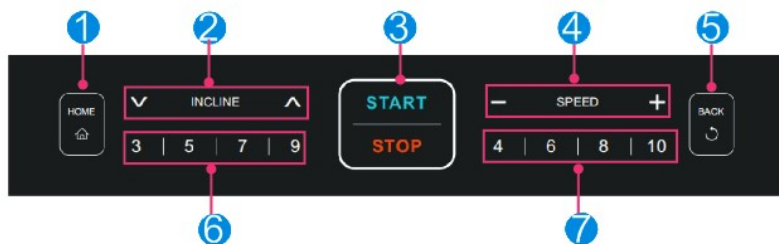
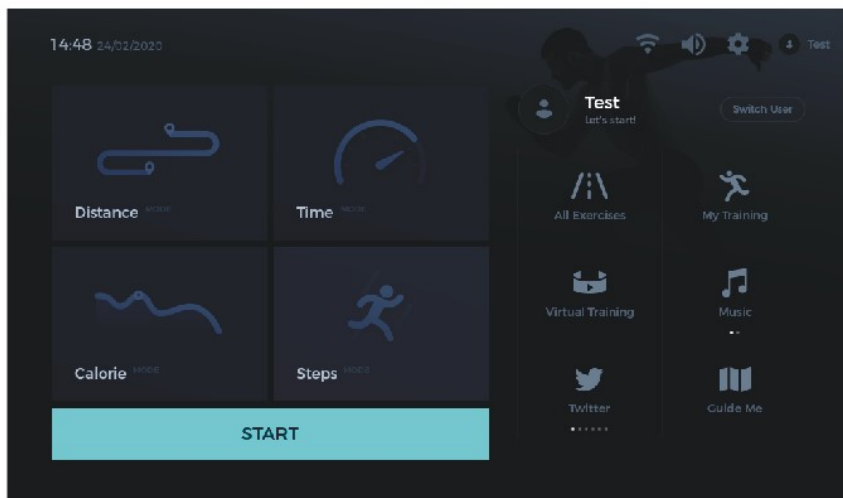
Αν δεν γνωρίζετε αν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή προσωπικό συντήρησης. Μην αλλάζετε το βύσμα που είναι συνδεδεμένο σε αυτό το προϊόν χωρίς εξουσιοδότηση. Αν το φις δεν συνάδει με την πρίζα, αφήστε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο να εγκαταστήσει μια κατάλληλη πρίζα.

Θα πρέπει να είναι κάτω από 220-240 V και να ταιριάζει με αυτό το είδος πρίζας όπως φαίνεται.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ COMPUTER

1. Οθόνη κονσόλας



NO.	Icon	Περιγραφή
1		HOME: Αρχική οθόνη.
2		Incline+/-: Το ρυθμιζόμενο εύρος είναι 0-15 τμήματα και το εύρος προσαρμογής είναι 1 τμήμα/χρόνο. Όταν το κουμπί πατηθεί συνεχόμενα για περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, θα αυξάνεται/μειώνεται αυτόματα συνεχώς.
3		Start / Stop: Όταν η τροφοδοσία είναι ενεργοποιημένη και το κλειδί ασφαλείας είναι τοποθετημένο, μπορείτε να πατήσετε αυτό το κουμπί ανά πάσα στιγμή για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε τον διάδρομο. Εάν ξεκινήσει σε χειροκίνητη λειτουργία, ο διάδρομος θα αρχίσει να λειτουργεί με τη χαμηλότερη ταχύτητα και τη χαμηλότερη κλίση.
4		SPEED+/-: Η ρυθμιζόμενη εμβέλεια είναι 0,8-20 km/h. Το εύρος ρύθμισης είναι 0,1 km/χρόνο και όταν πατηθεί συνεχόμενα για περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, θα συνεχίσει αυτόματα να αυξάνεται ή να μειώνεται.
5		Back: Επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη.
6		"Incline: 3, 5, 7, 9": Πλήκτρα άμεσης επιλογής κλίσης.
7		SPEED: 4, 6, 8, 10: Πλήκτρα άμεσης επιλογής ταχύτητας.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

1. Για να διασφαλίσετε την κανονική λειτουργία του διαδρόμου, μην κάνετε λήψη άλλου λογισμικού.
2. Για να εξασφαλίσετε την ταχύτητα λειτουργίας του διαδρόμου, παρακαλούμε να καθαρίζετε τακτικά την κρυφή μνήμη του.
3. Είναι πιθανόν ο διάδρομος να μην μπορεί να συνδεθεί σε δίκτυο Wi-Fi που απαιτεί ταυτοποίηση μέσω ιστοσελίδας.
4. Όταν χρησιμοποιείτε το διάδρομο για πρώτη φορά, παρακαλούμε να εγγραφείτε πρώτα με τον προσωπικό σας λογαριασμό, έτσι ώστε να μπορείτε να απολαύσετε καλύτερα τις ισχυρές λειτουργίες του PRM (Διαχειριστής Επαγγελματικού Τρεξίματος).

2. Έναρξη

1. Ελέγξτε ότι το κλειδί ασφαλείας έχει τοποθετηθεί σωστά και ενεργοποιήστε το διακόπτη λειτουργίας.
2. Μετά την εκκίνηση, η οθόνη εμφανίζει τη διεπαφή buffer και, στη συνέχεια, εισαγάγετε την κύρια διεπαφή όταν η γραμμή προόδου είναι 100%.

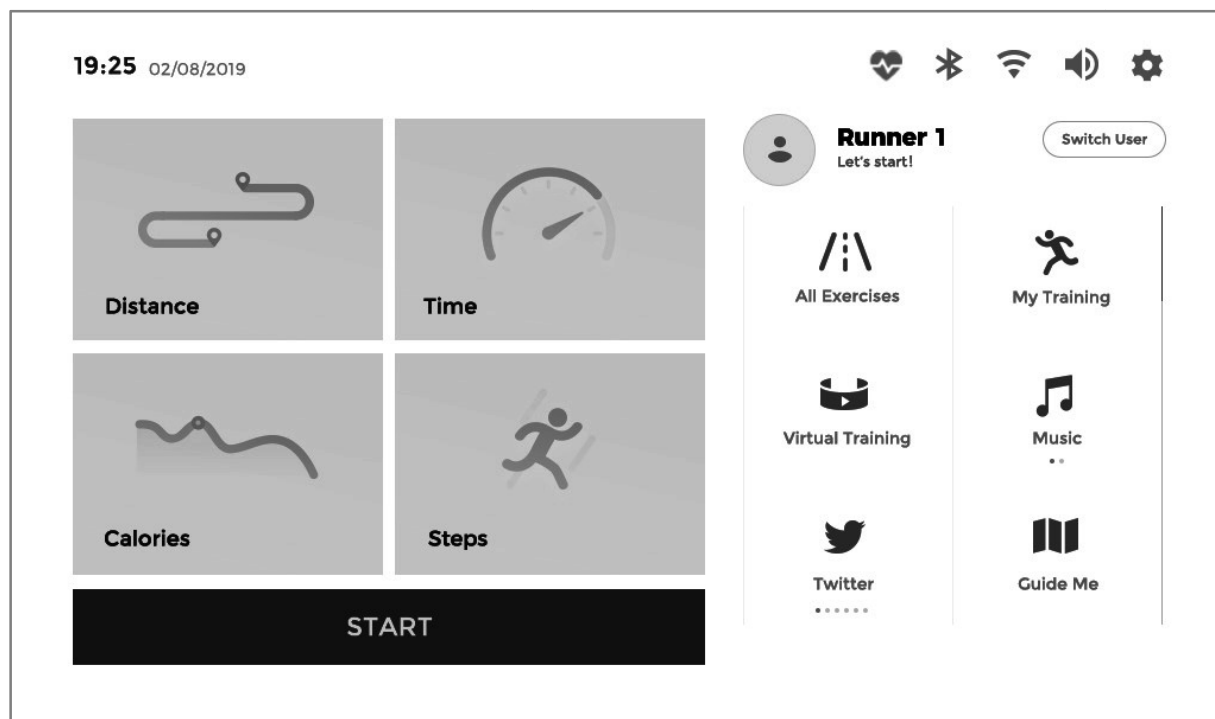
3. Αριθμός προγραμμάτων








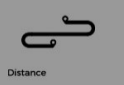
P1-P36 αυτόματα προγράμματα.



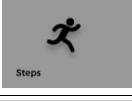






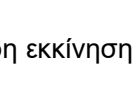
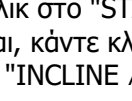
4. Λειτουργία κλειδιού ασφαλείας

Αν τραβήξετε έξω το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως και όλα τα δεδομένα μηδενίζονται. Όλα τα παράθυρα εμφανίζουν "---". Για να ενεργοποιηθεί ο διάδρομος θα πρέπει να τοποθετήσετε και πάλι το κλειδί ασφαλείας στην θέση του.

5. Κύριες Λειτουργίες



ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
19:25 02/08/2019	Ώρα και ημερομηνία: Όταν η συσκευή συνδεθεί στο Internet, θα ενεργοποιηθούν αυτόματα
	Καρδιακός ρυθμός: Όταν η συσκευή ανιχνεύσει τον καρδιακό ρυθμό, αυτό το εικονίδιο θα ανάψει ON (εάν η συσκευή είναι εξοπλισμένη με ασύρματη ζώνη στήθους, τα δεδομένα καρδιακών παλμών από την ασύρματη ζώνη στήθους θα εμφανίζονται κατά προτεραιότητα)
	Bluetooth: Αυτό το εικονίδιο θα ανάψει ON όταν η συσκευή συνδεθεί στην APP (εφαρμογή)
	Wi-Fi: Αυτό το εικονίδιο θα ανάψει ON όταν η συσκευή συνδεθεί στο Wi-Fi
	Ρύθμιση έντασης: Ρυθμίστε την ένταση με κύλιση
	Ρυθμίσεις
 Runner 1 Let's start!	Τρέχον όνομα χρήστη
	Διακόπτης αλλαγής χρήστη
	Αντίστροφη μέτρηση απόστασης

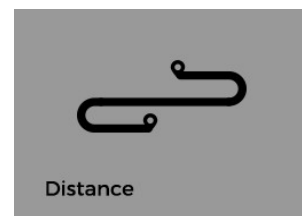
	Αντίστροφη μέτρηση χρόνου
	Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων
	Αντίστροφη μέτρηση βημάτων
START	Έναρξη
	Προγράμματα / Built-in HRC, Runway, Workout Programs
	Built-in user information settings, My Reports, My Programs, My Test
	Scenetrainingmode
	Local music, video file management and playing
	Third-party APP
	User's manual
	Επιστροφή
	Αρχική οθόνη

5.1 Γρήγορη εκκίνηση

Αφού κάνετε κλικ στο "START", η συσκευή θα ξεκινήσει με τη χαμηλότερη ταχύτητα και κλίση. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE \wedge / INCLINE \vee " για να αλλάξετε την κλίση.

5.2 Αντίστροφη μέτρηση απόστασης

1. Αφού κάνετε κλικ σε αυτό το εικονίδιο, θα υπάρχουν διαθέσιμες πέντε λειτουργίες συστήματος (5 KM, 10 KM, 15 KM, HalfMarathon, Marathon) και άλλες προσαρμοσμένες λειτουργίες (Προσαρμογή).
2. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση. (Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα, κάντε κλικ στο "INCLINE \wedge / INCLINE \vee " για να αλλάξετε την κλίση.)
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και να εμφανίσετε αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



5.3 Αντίστροφη μέτρηση χρόνου

1. Αφού κάνετε κλικ σε αυτό το εικονίδιο, θα υπάρχουν διαθέσιμες πέντε λειτουργίες συστήματος (10 MIN, 20 MIN, 30 MIN, 40 MIN, 60 MIN) και άλλες προσαρμοσμένες λειτουργίες (Customize).
2. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση. (Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα, κάντε κλικ στο "INCLINE \wedge / INCLINE \vee " για να αλλάξετε την κλίση.)



3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και να εμφανίσετε αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

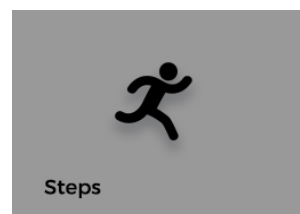
5.4 Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων

1. Αφού κάνετε κλικ σε αυτό το εικονίδιο, θα υπάρχουν διαθέσιμες πέντε λειτουργίες συστήματος (150 KCAL, 300 KCAL, 500 KCAL, 800 KCAL, 1000 KCAL) και άλλες προσαρμοσμένες λειτουργίες (Προσαρμογή).
2. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση. (Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα, κάντε κλικ στο "INCLINE \wedge / INCLINE \vee " για να αλλάξετε την κλίση.)
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και να εμφανίσετε αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



5.5 Αντίστροφη μέτρηση βημάτων

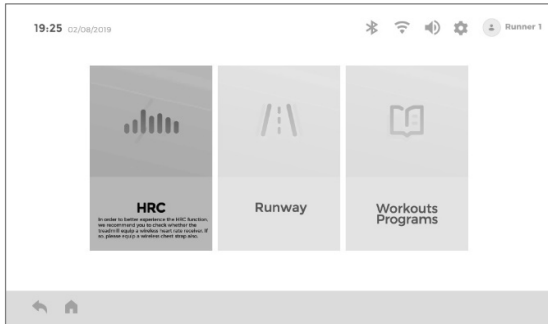
1. Αφού κάνετε κλικ σε αυτό το εικονίδιο, θα υπάρχουν διαθέσιμες πέντε λειτουργίες συστήματος (1 KILOSTEPS, 2 KILOSTEPS, 5 KILOSTEPS, 8 KILOSTEPS, 10 KILOSTEPS) και άλλες προσαρμοσμένες λειτουργίες (Προσαρμογή).
2. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση. (Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED –" για να αλλάξετε την ταχύτητα, κάντε κλικ στο "INCLINE \wedge / INCLINE \vee " για να αλλάξετε την κλίση.)
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και να εμφανίσετε αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



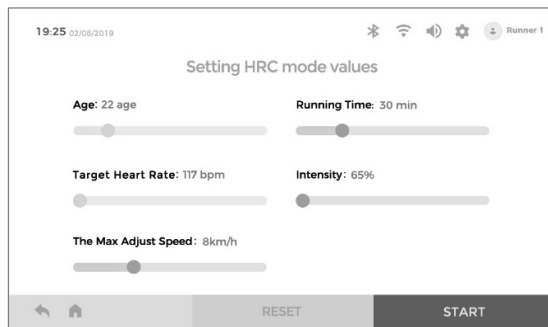
6 Προγράμματα Ασκήσεων

6.1 HRC (Πρόγραμμα Καρδιακών Παλμών)

Σημείωση: Για καλύτερη εμπειρία αυτής της λειτουργίας, συνιστάται να είστε εξοπλισμένοι τόσο με ασύρματο δέκτη καρδιακών παλμών όσο και με ζώνη στήθους.

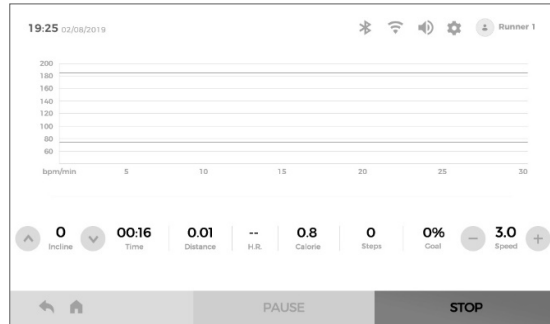


Πατήστε το "HRC".



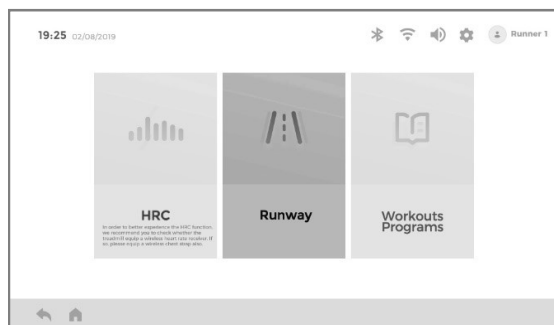
Ρυθμίστε τις παραμέτρους όπως απαιτείται. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση.

Σημείωση: Η ηλικία δεν μπορεί να οριστεί εδώ, πρέπει να οριστεί/τροποποιηθεί στις πληροφορίες χρήστη.



1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE \wedge / INCLINE \vee " για να αλλάξετε την κλίση. Σημείωση: Η ροζ γραμμή αντιπροσωπεύει τον μέγιστο καρδιακό ρυθμό, η μπλε γραμμή αντιπροσωπεύει τον καρδιακό ρυθμό στόχο και η κόκκινη γραμμή αντιπροσωπεύει τον καρδιακό ρυθμό του χρήστη σε πραγματικό χρόνο.
2. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

6.2 Runway



Πατήστε το "Runway"

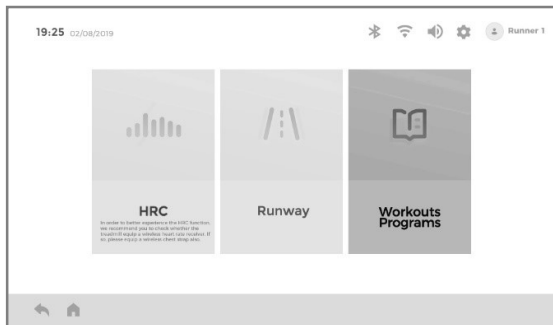


Ρυθμίστε τον αριθμό των γύρων όπως απαιτείται (400μ / γύρος). Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση.

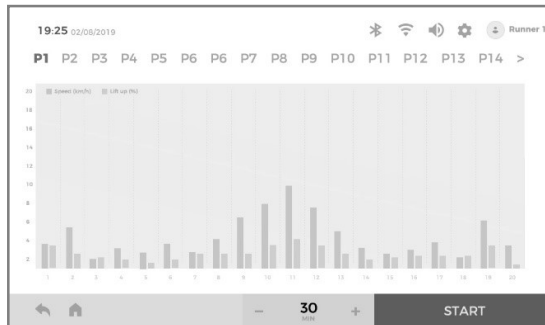


1. Αφού ανάψει η ένδειξη στο Runway, ο αριθμός των ολοκληρωμένων γύρων είναι 1, αλλά αν η άσκηση είναι μικρότερη από έναν γύρο, δεν θα μετρηθεί.
2. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE \wedge / INCLINE \vee " για να αλλάξετε την κλίση. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

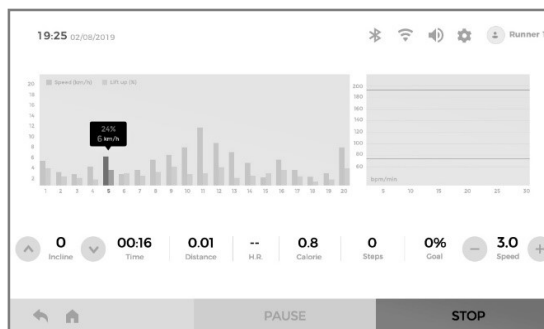
6.3 Workout Programs



Πατήστε το "Workout Programs"

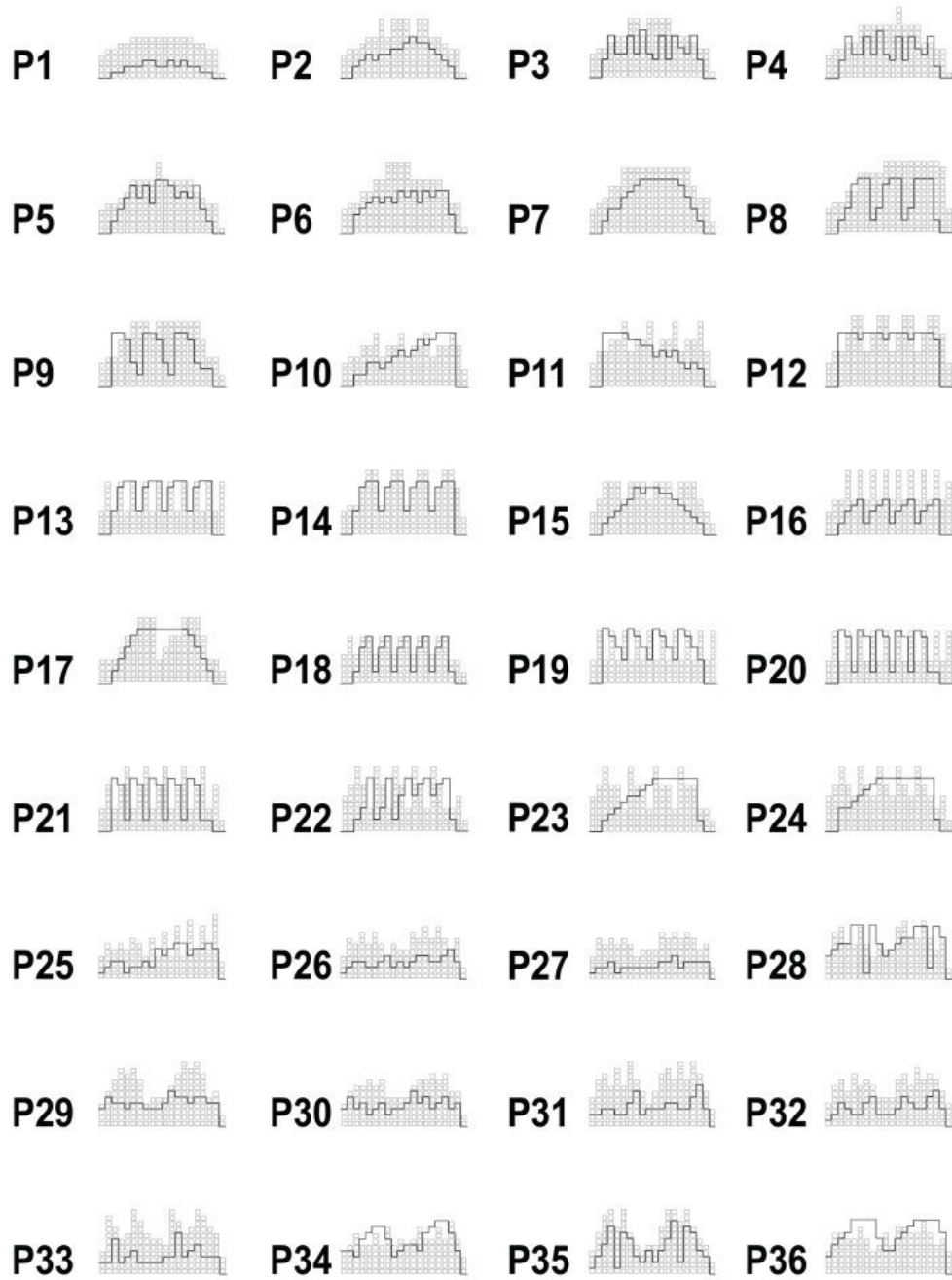


1. Αγγίξτε ελαφρά τη γραμμή του "P1-P14" και μετακινηθείτε αριστερά και δεξιά και μετά κάντε κλικ για να επιλέξετε το πρόγραμμα εκπαίδευσης όπως απαιτείται. Όταν το όνομα είναι αναμμένο ON, επιλέξτε το πρόγραμμα. Το γράφημα ράβδων εμφανίζει τα τμηματοποιημένα δεδομένα της Ταχύτητας και της Κλίσης.
2. Ρυθμίστε το χρόνο άσκησης. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η άσκηση.



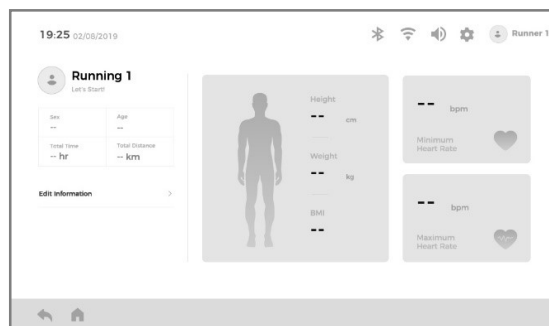
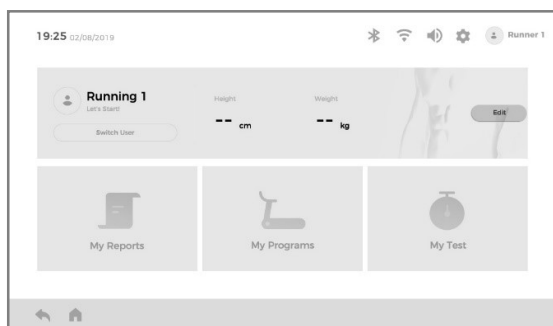
1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED +/SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINEΛ/INCLINEV" για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

Διαγράμματα αλλαγής ταχύτητας και κλίσης για προγράμματα P1-P36



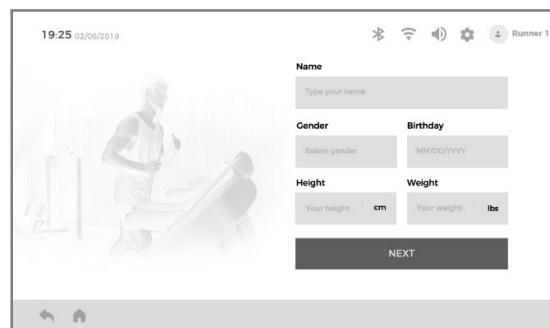
6.4 MyTraining

Εγγραφή και τροποποίηση στοιχείων χρήστη



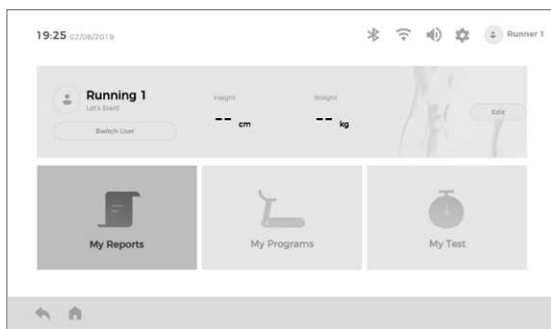
1. Εγγραφή νέου χρήστη: Κάντε κλικ στο "Edit".
2. Εγγεγραμμένοι χρήστες: Για να επιβεβαιώσετε εάν το τρέχον όνομα χρήστη είναι σωστό, μπορείτε να κάνετε κλικ στο "Switchuser" για να αλλάξετε τους χρήστες.
3. Για να τροποποιήσετε τις τρέχουσες πληροφορίες χρήστη, μπορείτε να κάνετε κλικ στο "Edit".

Πατήστε στο "Edit Information" για εισαγωγή στοιχείων

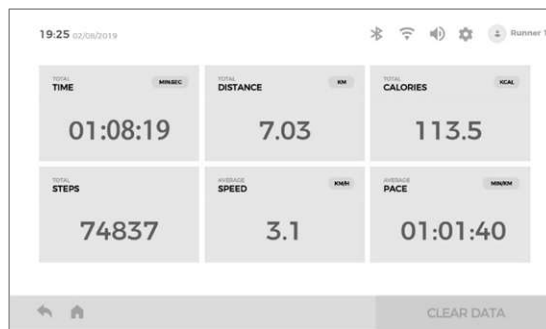


Συμπληρώστε τις πληροφορίες και, στη συνέχεια, κάντε κλικ στο «NEXT» για να επιστρέψετε στην προηγούμενη διεπαφή.

6.5 My Reports

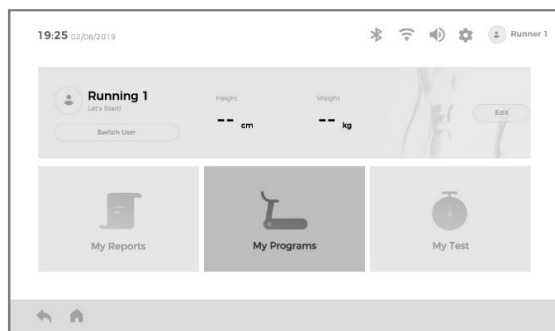


Πατήστε στο "My Reports".

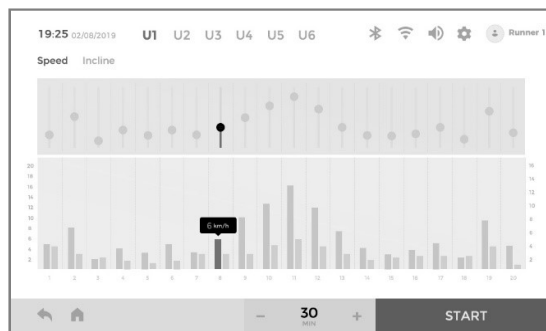


1. Εμφανίζονται τα συνολικά δεδομένα άσκησης του τρέχοντος χρήστη.
2. Κάντε κλικ στο "CLEARDATA" για να διαγράψετε τα δεδομένα.

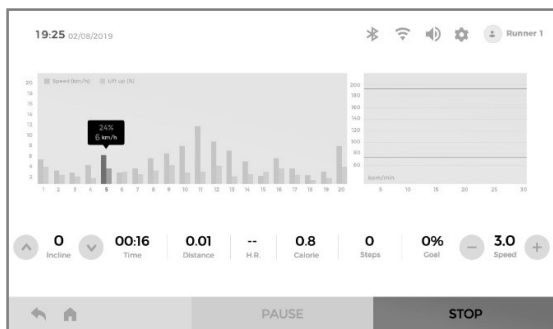
6.6 My Programs



Πατήστε το "My Programs".



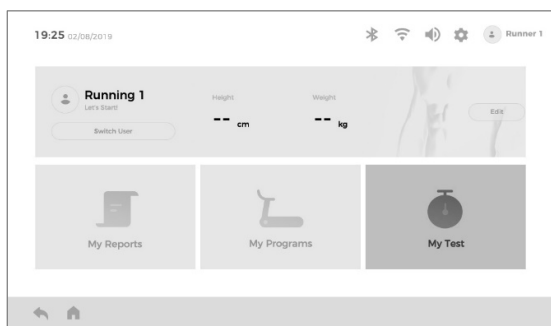
1. Κάντε κλικ στο "SPEED" ή "INCLINE" και κύλιση στον κυκλικό διακόπτη για να ρυθμίσετε την αντίστοιχη τιμή για "SPEED" ή "INCLINE".
2. Ρυθμίστε το χρόνο άσκησης. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση.
3. Κάθε χρήστης μπορεί να ορίσει 6 προσαρμοσμένα προγράμματα.



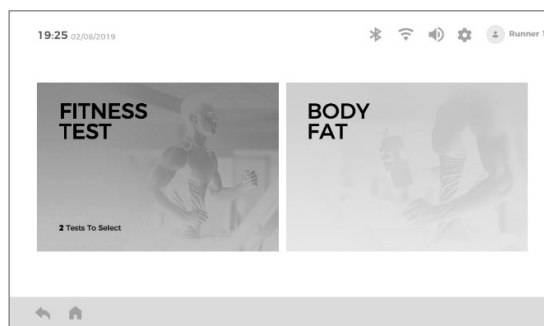
1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED +/SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE/INCLINE" για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

6.7 My Test

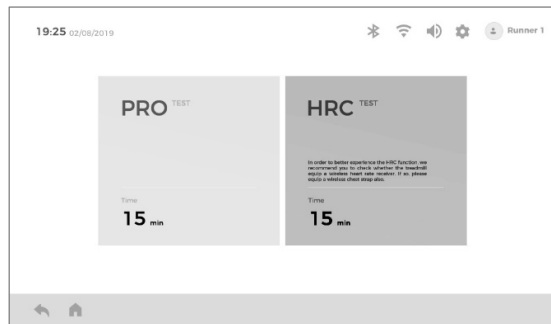
1. FITNESS TEST



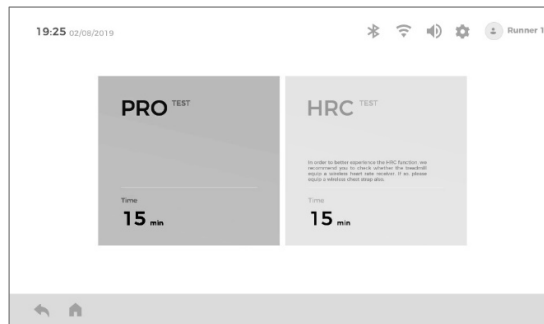
Πατήστε στο "MyTest"



Πατήστε στο "FITNESS TEST"

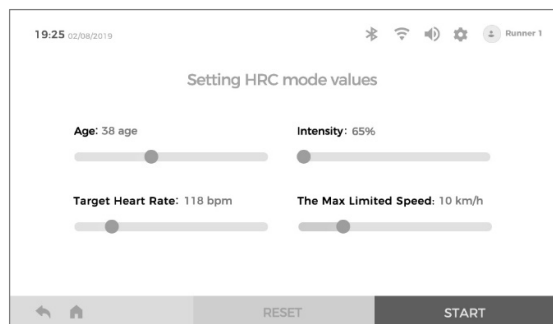


Πατήστε στο "HRC".



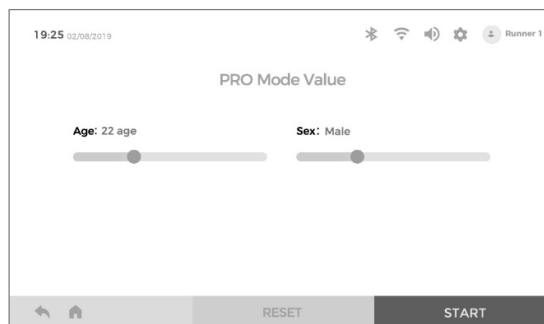
Πατήστε στο "PRO".

Σημείωση: Για καλύτερη εμπειρία αυτής της λειτουργίας, συνιστάται να είστε εξοπλισμένοι τόσο με ασύρματο δέκτη καρδιακών παλμών όσο και με ζώνη στήθους.



Ρυθμίστε τις παραμέτρους όπως απαιτείται. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η δοκιμή.

Σημείωση: Η ηλικία δεν μπορεί να οριστεί εδώ, θα πρέπει να οριστεί/τροποποιηθεί στις πληροφορίες χρήστη.



Επιβεβαιώστε τις πληροφορίες χρήστη. Εάν υπάρχει κάποιο σφάλμα, μεταβείτε στις πληροφορίες χρήστη για να το τροποποιήσετε ή αλλάξετε τους χρήστες. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσει η δοκιμή.



1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED +/SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE ^/INCLINE v" για να αλλάξετε την κλίση.

2. Μετά τη δοκιμή των 15 λεπτών, θα εμφανιστούν αυτόματα τα αποτελέσματα αξιολόγησης της τρέχουσας δοκιμής.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της δοκιμής, εάν κάνετε κλικ στο "STOP" για να τη σταματήσετε, η δοκιμή δεν θα ολοκληρωθεί και δεν θα υπάρξουν αποτελέσματα αξιολόγησης.



1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE ^ / INCLINE v" για να αλλάξετε την κλίση.

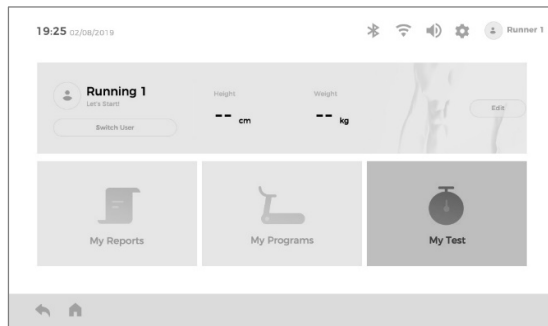
2. Μετά τη δοκιμή των 15 λεπτών, θα εμφανιστούν αυτόματα τα αποτελέσματα αξιολόγησης της τρέχουσας δοκιμής.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της δοκιμής, εάν κάνετε κλικ στο "STOP" για να τη σταματήσετε, η δοκιμή δεν θα ολοκληρωθεί και δεν θα υπάρξουν αποτελέσματα αξιολόγησης.

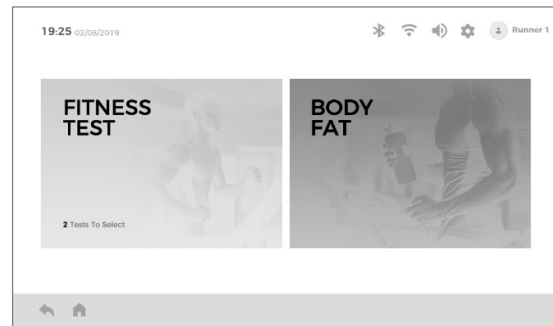
Ο τύπος για το αποτέλεσμα είναι $V02=(D12-504.9)/44.73$. Το $V02$ είναι το αποτέλεσμα της δοκιμής και το $D12$ είναι η απόσταση που τρέχει σε 12 λεπτά.

	Age	V02MAX (ml/min/kg)				
Male	20-29	$V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$46 \leq V < 51$	$V \geq 51$
	30-39	$V < 37$	$37 \leq V < 41$	$41 \leq V < 44$	$44 \leq V < 48$	$V \geq 48$
	40-49	$V < 35$	$35 \leq V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$V \geq 46$
	50-59	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$32 \leq V < 39$	$39 \leq V < 43$	$V \geq 43$
	60-69	$V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$V \geq 40$
	70-79	$V < 26$	$26 \leq V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 37$	$V \geq 37$
Female	20-29	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$40 \leq V < 44$	$V \geq 44$
	30-39	$V < 31$	$31 \leq V < 34$	$34 \leq V < 38$	$38 \leq V < 42$	$V \geq 42$
	40-49	$V < 29$	$29 \leq V < 33$	$33 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$V \geq 40$
	50-59	$V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$33 \leq V < 37$	$V \geq 37$
	60-69	$V < 25$	$25 \leq V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$V \geq 33$
	70-79	$V < 24$	$24 \leq V < 26$	$26 \leq V < 28$	$28 \leq V < 31$	$V \geq 31$
Class		Fail	Pass	Good	Great	Excellent
Result		E	D	C	B	A

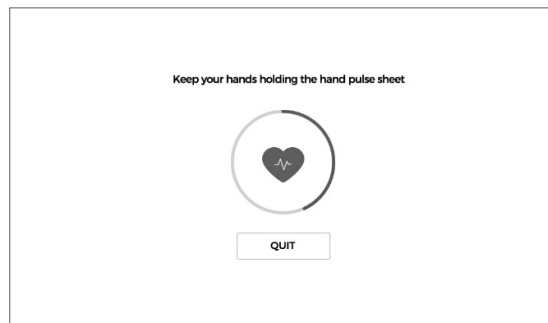
7. BODY FAT



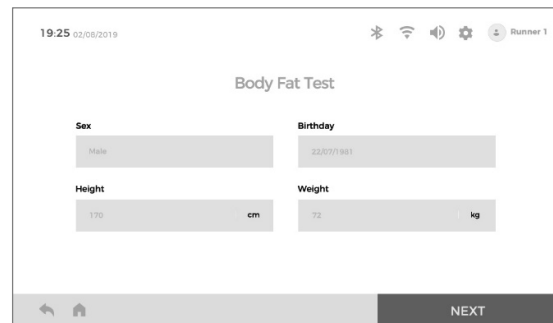
Πατήστε στο "MyTest"



Πατήστε στο "BODY FAT"



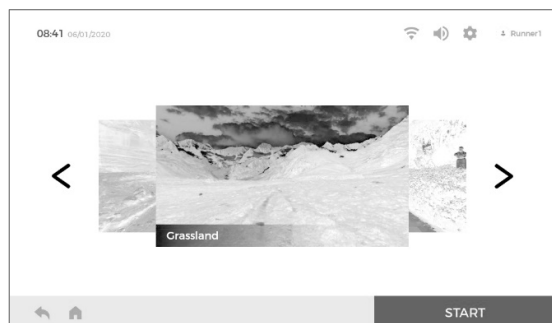
Κρατήστε τα χέρια σας κρατώντας τους παλμούς χεριού και σε 8 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί ο δείκτης σωματικού λίπους σας.



Ρυθμίστε τις πληροφορίες του τεστ. Μετά τη ρύθμιση, κάντε κλικ στο "Next".

≤19	THIN
= (20 ~ 25)	NORMAL
= (26 ~ 29)	WEIGHT
≥30	FAT

8. Virtual Training



Κάντε κύλιση αριστερά και δεξιά για να επιλέξετε την επιθυμητή διαδρομή και, στη συνέχεια, κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση.

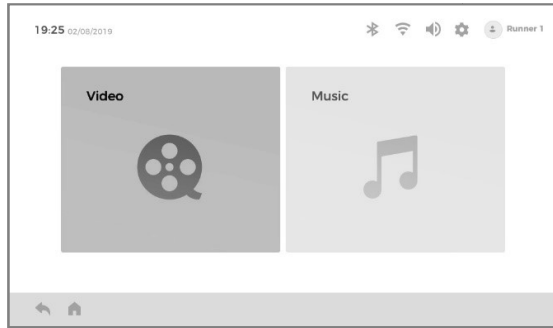


1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE / INCLINE" για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "v" κάτω αριστερά για να μεταβείτε σε λειτουργία πλήρους οθόνης και κάντε κλικ στο "Λ" κάτω δεξιά για να μεταβείτε στην αρχική κατάσταση.
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για παύση της άσκησης. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.

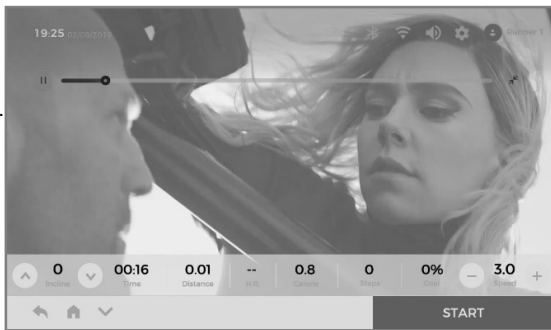
9. Video & Music

Διαχειρίζεστε και αναπαράγετε τα αρχεία ήχου και βίντεο που είναι ενσωματωμένα στη συσκευή ή στο USB και υποστηρίζουν την αναπαραγωγή των αρχείων σε MP3, APE, MP4, MOV και άλλες κοινές μορφές ήχου και βίντεο.

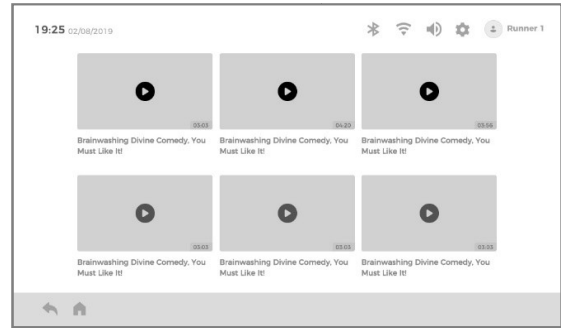
9.1 Video



Πατήστε στο "Video".



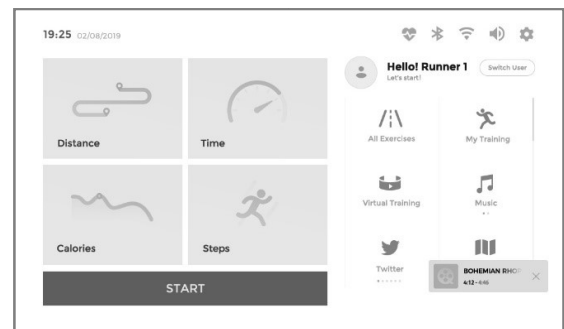
1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED + / SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINE \wedge / INCLINE \vee " για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "v" κάτω αριστερά για να μεταβείτε σε λειτουργία πλήρους οθόνης και κάντε κλικ στο "Λ" κάτω δεξιά για να μεταβείτε στην αρχική κατάσταση.
3. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για παύση της άσκησης. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



Επιλέξτε το βίντεο που θέλετε να παρακολουθήσετε.

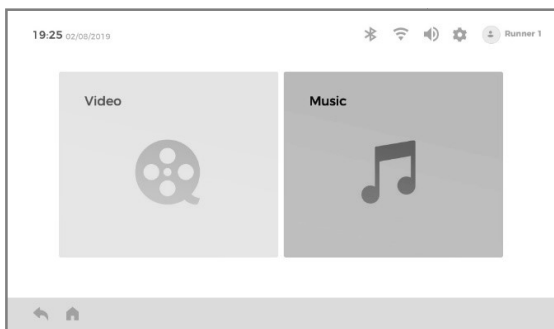


Σημείωση: Κατά την αναπαραγωγή του βίντεο, μπορείτε να κάνετε κλικ στο "✖" για σμίκρυνση του βίντεο σε ένα συμπαγές παράθυρο (ή επιλέξτε αν θα κάνετε κλικ στο "||" για παύση της αναπαραγωγής του βίντεο). Σε αυτό το σημείο, μπορείτε να χειριστείτε άλλες λειτουργίες της συσκευής. Κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση

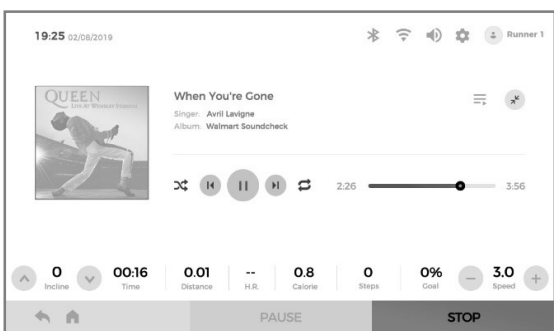


Αφού ολοκληρωθούν αυτές οι λειτουργίες, κάντε κλικ στο συμπαγές παράθυρο για να μεταβείτε στη διεπαφή αναπαραγωγής βίντεο.

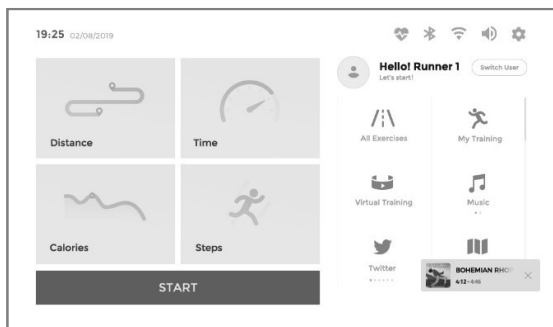
9.2 Music



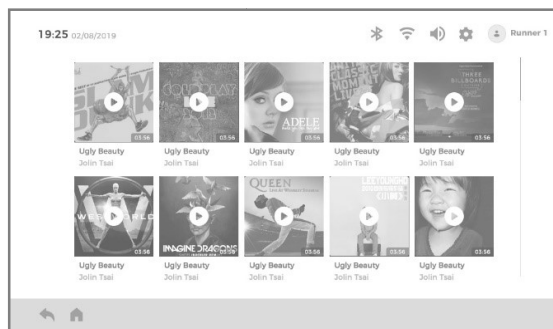
Πατήστε στο "Music"



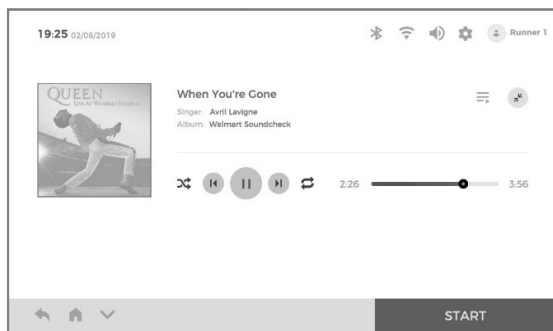
1. Όπως απαιτείται, κάντε κλικ στο "SPEED +/SPEED -" για να αλλάξετε την ταχύτητα. Κάντε κλικ στο "INCLINEΛ/INCLINEV" για να αλλάξετε την κλίση.
2. Κάντε κλικ στο "PAUSE" για να διακόψετε την άσκηση. Κάντε κλικ στο "STOP" για να διακόψετε την άσκηση και θα εμφανιστούν αυτόματα τα σχετικά αρχεία δεδομένων της.



Αφού ολοκληρωθούν αυτές οι λειτουργίες, κάντε κλικ στο συμπαγές παράθυρο για να μεταβείτε στη διεπαφή



Επιλέξτε το αρχείο που θέλετε να παρακολουθήσετε.



Αφού κάνετε κλικ στη λίστα αναπαραγωγής "≡", μπορείτε να επιλέξετε κάποια αρχεία μουσικής για αναπαραγωγή. Αφού ανάψει το "⏮" ή το "⏭", μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά με την οποία αναπαράγονται τα αρχεία ήχου.
Σημείωση: Κατά την αναπαραγωγή της μουσικής, μπορείτε να κάνετε κλικ στο "⏏" για σμίκρυνση της μουσικής σε ένα συμπαγές παράθυρο. Σε αυτό το σημείο μπορείτε να χειριστείτε άλλες λειτουργίες της συσκευής. Κάντε κλικ στο "START" για να ξεκινήσετε την άσκηση.

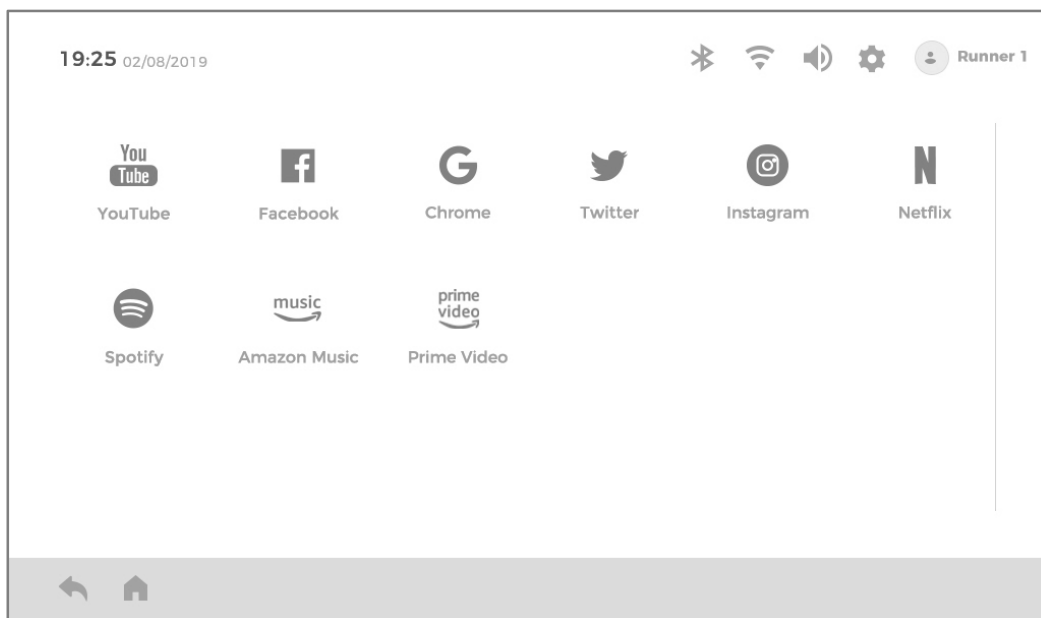
10. Εφαρμογές

Ενσωματωμένες εφαρμογές τρίτων: YouTube, AmazonMusic, Instagram, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook και PrimeVideo.

Λόγω διαφορετικών νόμων διαχείρισης δικτύου σε διαφορετικές περιοχές, ορισμένες λειτουργίες APP ενδέχεται να μην χρησιμοποιούνται.

Κατά τη χρήση, πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε Wi-Fi.

Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε το APP κατά τη διάρκεια της άσκησης, ώστε να αποφύγετε τυχόν τυχαίο τραυματισμό που προκαλείται από απόσπαση της προσοχής.



11. Ρυθμίσεις

Wi-Fi

Ενεργοποιήστε το σήμα Wi-Fi, κάντε κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω στη λίστα Wi-Fi και κάντε κλικ στο όνομα του Wi-Fi που θέλετε να συνδεθείτε. Στη συνέχεια, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να το συνδέσετε.

Οθόνη & Φωτεινότητα

Κάντε κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω για να προσαρμόσετε τη φωτεινότητα της οθόνης.

Γλώσσα

Κάντε κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω στη λίστα γλωσσών και, στη συνέχεια, κάντε κλικ για να επιλέξετε τη γλώσσα που θέλετε.

Αλλαγή μονάδας μέτρησης

Εναλλαγή μεταξύ μετρικού συστήματος και βρετανικού συστήματος.

Ρύθμιση ώρας

Κάντε κλικ για να επιλέξετε τη ζώνη ώρας στην οποία βρίσκεστε.

Εκκαθάριση προσωρινής μνήμης

Συνιστάται να καθαρίζεται η κρυφή μνήμη κάθε μήνα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μεταξύ των άλλων θετικών, με τη συχνή χρήση του συγκεκριμένου οργάνου γυμναστικής θα βελτιώσετε την υγεία και τη φυσική σας κατάσταση και θα αποκτήσετε μεγαλύτερη ενεργητικότητα και αίσθηση ευεξίας.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πριν ξεκινήσετε να γυμνάζεστε, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Το πρόγραμμα της γυμναστικής σας πρέπει να είναι εξατομικευμένο και να βασίζεται στα προσωπικά σας επίπεδα υγείας και φυσικής κατάστασης.

Οργάνωση προπόνησης Ζέσταμα (προθέρμανση)

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας, να κάνετε ζέσταμα για 5-10 λεπτά. Το ζέσταμα πρέπει να περιλαμβάνει ήπιες ασκήσεις γυμναστικής, διατάσεις και άσκηση στο όργανο: αρχικά με πολύ αργό ρυθμό και προοδευτικά με αυξανόμενη ένταση.

Ένταση άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε το ζέσταμα, το εύρος των καρδιακών σας παλμών κατά τη διάρκεια του προγράμματος άσκησης πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 55%-85% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας (ΜΚΣ). Αν είστε αρχάριος, πρέπει να γυμνάζεστε στη χαμηλότερη ένταση και σταδιακά, καθώς θα βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, να την αυξάνετε. Για να βρείτε τη ΜΚΣ, αφαιρέστε από τον αριθμό 220 την ηλικία σας σε χρόνια [π.χ. εάν είστε 40 ετών, η ΜΚΣ είναι 180 παλμοί ανά λεπτό].

Προσοχή! Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα εκγύμνασης, τόσο μεγαλύτερο είναι το μέγεθος της έντασης που βιώνει το σώμα σας. Καθώς γυμνάζεστε, προσπαθήστε να διατηρείτε μία τέτοια ένταση άσκησης που να μην σας δυσκολεύει υπερβολικά στην ομιλία. Αν παρατηρήσετε ιδιαίτερη δυσκολία, μειώστε την ένταση!

Διάρκεια και συχνότητα άσκησης

Η διάρκεια κάθε προπόνησης μπορεί να υπολογιστεί με βάση τον παρακάτω πίνακα:

Συχνότητα	Διάρκεια κάθε προπόνησης
Καθημερινή άσκηση	Περίπου 10 λεπτά
2-3 φορές εβδομαδιαίως	Περίπου 30 λεπτά
1-2 φορές εβδομαδιαίως	45-60 λεπτά

- Η ευνοϊκότερη ποσότητα προπόνησης είναι 3 προπονήσεις εβδομαδιαίως των 30 λεπτών η κάθε μια.
- Στο χρόνο προπόνησης δεν συμπεριλαμβάνεται ο χρόνος που πρέπει να διαθέσετε για την προθέρμανση και την αποθεραπεία σας (χαλάρωμα).



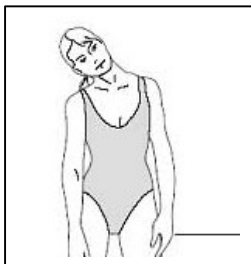
Προσοχή! Αν είστε αρχάριος μην ξεκινάτε αμέσως με προπονήσεις μεγάλης διάρκειας (π.χ. των 30 ή περισσότερων λεπτών). Αρχικά ο συνολικός χρόνος προπόνησης πρέπει να είναι μικρός και να μεσολαβούν ανάμεσα «διαλείμματα» με πιο ήπια και χαλαρή άσκηση. Το ποσό άσκησης πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά από εβδομάδα σε εβδομάδα. Ξεκινήστε με τη μικρότερη διάρκεια (π.χ. 10 λεπτά), ώστε να ολοκληρώνετε το πρόγραμμά σας σχετικά εύκολα. Αποφύγετε να γυμνάζεστε πολύ έντονα.

Αποθεραπεία

Η ένταση της άσκησης που κάνετε πάνω στο όργανο πρέπει να ελαττωθεί προοδευτικά κατά τα τελευταία λεπτά. Αμέσως μετά πρέπει να κάνετε διατάσεις για να χαλαρώσετε και να αποφύγετε τα μυϊκά πιασίματα.

Διατάσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

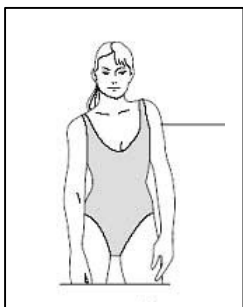
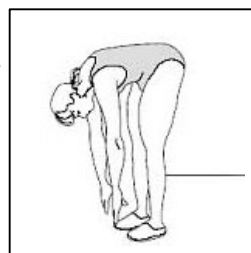
Κρατήστε κάθε διάταση / τέντωμα το λιγότερο για 10 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε κάθε τέντωμα δυο ή τρεις φορές. Να κάνετε τις διατάσεις πριν ξεκινήσετε την αερόβια άσκηση και να τις επαναλαμβάνετε αφού την ολοκληρώσετε.



Στροφές κεφαλής

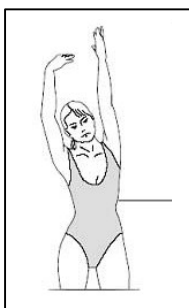
Στρέψτε το κεφάλι στα δεξιά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Μετά, στρέψτε το κεφάλι πίσω κατά ένα τέταρτο, τεντώνοντας το πηγούνι. Κατόπιν, στρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά κατά ένα τέταρτο, νιώθοντας ένα ελαφρύ τράβηγμα στην δεξιά πλευρά του λαιμού. Τέλος, χαμηλώστε το κεφάλι προς το στήθος. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

Δίπλωση, άγγιγμα δακτύλων ποδιών Αργά και ελεγχόμενα λυγίστε τον κορμό προς τα μπρος, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους χαλαρωμένους καθώς χαμηλώνετε τον κορμό. Μαλακά, τεντώνετε προς τα κάτω, όσο περισσότερο μπορείτε και σας είναι άνετο, και κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα.

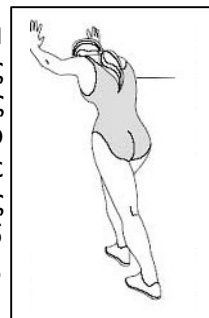


Ανασήκωμα ώμου

Περιστρέψτε και ανασηκώστε τον δεξιό ώμο προς το αυτί. Χαλαρώστε και κατόπιν κάντε το ίδιο με τον αριστερό ώμο. Επαναλάβετε 3-4 φορές.



Διάταση γαμπών / αχιλλείου τένοντα
Γυρίστε προς τον τοίχο και τοποθετήστε και τις δύο παλάμες πάνω του. Στηρίξτε το σώμα σας με το ένα πόδι μπροστά καθώς το άλλο είναι σε θέση πίσω του, με το πέλμα σε επαφή με το έδαφος. Λυγίστε το μπροστινό πόδι και γείρετε προς τον τοίχο, κρατώντας το πίσω πόδι ίσιο έτσι ώστε η γάμπα και ο αχιλλεύς τένοντας να τεντώσουν. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε προβαλλόμενο πόδι και κάντε το ίδιο. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

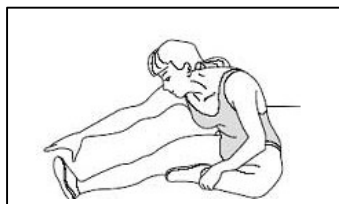


Τέντωμα προς τα πλάγια

Ανοιξτε και τα δυο χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τα μαλακά πάνω από το κεφάλι. Απλώστε το δεξί χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε μια φορά, τεντώνοντας μαλακά τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες. Μετά, κάντε το ίδιο με το αριστερό χέρι. Επαναλάβετε 3-4 φορές.

Διάταση εσωτερικού τμήματος μηρών

Καθίστε στο πάτωμα και τραβήξτε τα πέλματα προς τους βουβώνες - οι πατούσες να είναι αντικριστά και κολλημένες. Κρατήστε την πλάτη ίσια και γείρετε προς τα πόδια. Τεντώστε τους προσαγωγούς μύες και κρατήστε την διάταση για 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε 3-4 φορές.



Διάταση οπίσθιων μυών μηρού

Καθίστε στο πάτωμα με το δεξί πόδι σε έκταση. Τοποθετήστε το αριστερό πόδι λυγισμένο στο πάτωμα, με την πατούσα στον δεξιό προσαγωγό. Τεντωθείτε προς τα μπρος στο δεξί πόδι και κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και μετά επαναλάβετε με το αριστερό πόδι σε έκταση. Επανάληψη 2-3 φορές.

Παράδειγμα προγράμματος αρχαρίου

Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων πρώτων εβδομάδων, οι αρχάριοι πρέπει να ασκούνται ως ακολούθως:

1 ^η εβδομάδα	2 ^η εβδομάδα	3 ^η εβδομάδα	4 ^η εβδομάδα
1 λεπτό τζόκινγκ	2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα
2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	4 λεπτά τζόκινγκ	5 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα
2 λεπτά τζόκινγκ	2 λεπτά τζόκινγκ	3 λεπτά τζόκινγκ	4 λεπτά τζόκινγκ
1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα	1 λεπτό περπάτημα
1 λεπτό τζόκινγκ			
1 λεπτό περπάτημα			

*** Συχνότητα άσκησης: 3 φορές εβδομαδιαίως, κατά προτίμηση ημέρα παρά ημέρα.**



Προσοχή! Όταν αργότερα, μετά από διάστημα αρκετών εβδομάδων, φτάσετε στο στάδιο των 20-30 λεπτών άσκησης ανά προπόνηση, είναι υποχρεωτικό να παρεμβάλετε μία ημέρα ξεκούρασης μεταξύ δύο ημερών άσκησης. Βέβαια, από τη στιγμή που έχει βελτιωθεί η φυσική σας κατάσταση, δεν υπάρχει κανένας λόγος που να σας απαγορεύει να γυμνάζεστε για 10 λεπτά καθημερινά.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η συσκευή που αγοράσατε έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικός σας γυμναστής για μια ζωή.

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

- Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης),
- Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα,
- Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα,
- Σε μετακινήσεις πάσης φύσεως.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η Α. ΛΕΟΣ Α.Ε. εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα 24 μηνών.

1. Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.
5. Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:
 - Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
 - Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
 - Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
 - Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service: Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρουονέρι, Αττική Τηλέφωνο: (+30) 210 953 6512 |
E-mail: service@leos.gr | Ιστοσελίδα: www.leos.gr



Λεύκης 111, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ALPINE XT-500