

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ / MANUAL

FlyRun 6.0 Norsk

ART.NR. / ITEM NO. 13010

ID: 01042025

Περιεχόμενα	Index	Seite/Page
1. Οδηγίες ασφαλείας	1. Safety instructions	02
2. Γενικά	2. General	04
2.1 Συσκευασία	2.1 Packaging	04
2.2 Απόρριψη	2.2 Disposal	04
3. Συναρμολόγηση	3. Assembly	05
3.1 Λίστα Ελέγχου Βήματα	3.1 Check list	05
3.2 Συναρμολόγησης	3.2 Assembly steps	06
3.3 Προετοιμασία μηχανήματος	3.3 Setting up the item	08
3.3.1 Τοποθέτηση	3.3.1 Setting up in detail	08
3.3.2 Παροχή ρεύματος	3.3.2 Power supply	08
3.3.3 Αναδίπλωση	3.3.3 Folding up	08
4. Ξεκινώντας	4. Starting procedure	09
4.1 Παροχή ρεύματος	4.1 Power supply	09
4.2 Κλειδί ασφαλείας	4.2 Safety-key	09
4.3 Απενεργοποίηση	4.3 Turn on and off	09
4.4 Επείγουσα απενεργοποίηση	4.4 Turn off in emergency case	09
5. Κονσόλα	5. Computer	10
5.1 Πλήκτρα Κονσόλας	5.1 Computer keys	10
5.2 Λειτουργίες Οθόνης	5.2 Display Functions	11
5.3 Λειτουργίες Κονσόλας	5.3 Computer operations	11
5.3.1 Λειτουργία άμεσης εκκίνησης (QuickStart)	5.3.1 Quickstart mode	11
5.3.2 HRC Έλεγχος Ταχύτητας	5.3.2 HRC speed control	12
5.3.3 Λειτουργία Αντίστροφης Μέτρησης	5.3.3 Count Down Mode	13
5.3.4 Προγράμματα	5.3.4 Program mode	13
5.3.5 Προγράμματα Χρήστη	5.3.5 User Program	14
5.3.6 Λειτουργία Μέτρησης Σωματικού Λίπους	5.3.6 Fat measurement mode	14
6. Λίπανση του διαδρόμου	6. Lubricating the treadmill	15
7. Φροντίδα και Συντήρηση	7. Care and Maintenance	16
7.1 Φροντίδα	7.1 Care	16
7.2 Ευθυγράμμιση ταπέτου	7.2 Centering the running belt	16
7.3 Τέντωμα ταπέτου	7.3 Tighten the belt	17
8. Εγχειρίδιο άσκησης	8. Training manual	18
8.1 Συχνότητα προπόνησης	8.1 Training frequency	18
8.2 Ένταση προπόνησης	8.2 Training intensity	18
8.3 Προπόνηση βάσει Καρδιακών Παλμών	8.3 Heartrate orientated training	18
8.4 Έλεγχος προπόνησης	8.4 Training control	19
8.5 Διάρκεια Προπόνησης	8.5 Training duration	20
9. Αναλυτικό σχεδιάγραμμα	9. Explosion drawing	22
10. Λίστα Μερών	10. Parts list	23
11. Εγγύηση	11. Warranty	25

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Ο διάδρομος κατασκευάζεται σύμφωνα με το πρότυπο EN ISO20957-1/6 κατηγορίας HB και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιατρική θεραπευτική άσκηση. Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 150kg.
- Ο διάδρομος πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για οικιακή χρήση!
- Οποιαδήποτε άλλη χρήση του αντικειμένου απαγορεύεται και ενδέχεται να είναι επικίνδυνη. Η αντιπροσωπεία δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για ζημιές ή τραυματισμούς που τυχόν προκληθούν από κακή χρήση του εξοπλισμού.
- Ο διάδρομος έχει κατασκευαστεί σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα πρότυπα ασφαλείας.

Για την αποφυγή τραυματισμών ή/και ατυχημάτων, διαβάστε και ακολουθήστε τους ακόλουθους απλούς κανόνες:

1. Μην επιτρέπετε σε παιδιά ή κατοικίδια να παίζουν πάνω ή κοντά στον εξοπλισμό.
2. Ελέγχετε ανά τακτικά διαστήματα ότι όλες οι βίδες, τα παξιμάδια, οι λαβές και τα πεντάλ είναι σφιχτά ασφαλισμένα και αν εμφανίζεται οποιοδήποτε ελάττωμα.
3. Αντικαταστήστε αμέσως όλα τα ελαττωματικά μέρη σύμφωνα με τις οδηγίες του τεχνικού τμήματος και μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επισκευαστεί.
4. Αποφύγετε τις υψηλές θερμοκρασίες, την υγρασία και το βρέξιμο του εξοπλισμού.
5. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης προτού ξεκινήσετε την χρήση του εξοπλισμού.
6. Ο εξοπλισμός απαιτεί επαρκή ελεύθερο χώρο προς πάσα κατεύθυνση (τουλάχιστον 1.5 μ).
7. Εγκαταστήστε το μηχάνημα πάνω σε σταθερή, επίπεδη, μη ολισθηρή επιφάνεια.
8. Μην γυμνάζεστε αμέσως πριν ή μετά τα γεύματα.
9. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
10. Το επίπεδο ασφαλείας του μηχανήματος, μπορεί να εξασφαλιστεί μόνο αν ελέγχετε τακτικά τα μέρη του για τυχόν φθορές. Τα μέρη αυτά υποδεικνύονται με ένα * στην λίστα μερών. Μοχλοί και άλλοι μηχανισμοί ρύθμισης του εξοπλισμού δεν πρέπει να εμποδίζουν το εύρος κίνησης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
11. Ο εξοπλισμός εκγύμνασης δεν είναι και δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται ως παιχνίδι.
12. Το μηχάνημα πρέπει να αποθηκεύεται σε ασφαλή χώρο, έπειτα από κάθε χρήση!
13. Μην φοράτε χαλαρά ρούχα. Να φοράτε ρούχα κατάλληλα για προπόνηση.

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to EN ISO20957-1/6 Class HB with Max. user weight is 150kg.
- The Treadmill should be used only for Home-use
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Treadmill has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children or animals to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured, and if any defects can be seen.
3. Promptly replace all defective parts according to the instructions of the service department and do not use the equipment until it is repaired.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid, flat and not slippery surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.

14. Φοράτε υποδήματα και μην γυμνάζεστε ποτέ χωρίς αυτά.

15. Βεβαιωθείτε ότι δεν βρίσκεται κανένα άλλο άτομο εντός της άμεσης περιοχής του μηχανήματος, καθώς ενδέχεται να τραυματιστεί από τα κινούμενα μέρη.

16. Δεν επιτρέπεται να τοποθετήσετε το μηχάνημα σε χώρους με υψηλή υγρασία (όπως το μπάνιο) ή στο μπαλκόνι.

17. Δώστε προσοχή στο να υπάρχει επαρκής απόσταση μεταξύ του καλωδίου τροφοδοσίας και των πηγών θερμότητας.

18. Τοποθετήστε το μηχάνημα με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορείτε να βλέπετε αν κάποιος πλησιάζει.

19. Ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο τη φορά.

20. Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας! Μια ελαττωματική ηλεκτρική εγκατάσταση ή η υπερβολική τάση του δικτύου μπορεί να οδηγήσει σε ηλεκτροπληξία. Συνδέστε το μηχάνημα μόνο εάν η τάση του δικτύου της υποδοχής αντιστοιχεί στις προδιαγραφές της πινακίδας διαβάθμισης. Μην χρησιμοποιείτε το μηχάνημα εάν είναι ορατά κατεστραμμένο ή εάν το καλώδιο ή το βύσμα είναι ελαττωματικό. Μην αγγίζετε το βύσμα του δικτύου με βρεγμένα χέρια. Μην τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα, να το αφαιρείτε πάντα με προσοχή.

21. Μην επιτρέψετε σε παιδιά να παίξουν με υλικά συσκευασίας (όπως την προστατευτική μεμβράνη). Ενδέχεται να μπλεχτούν καθώς παίζουν και να πνιγούν.

14.Wear shoes and never exercise barefoot.

15.Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.

16.It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

17.Pay attention to enough distance between the power cable to hot sources.

18.Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

19.The exercise equipment may only be used by one person at a time.

20.Risk of electric shock! Faulty electrical installation or excessive mains voltage can lead to electric shock. Only connect the unit if the mains voltage of the socket corresponds to the specification on the rating plate. Do not operate the appliance if it is visibly damaged or if the mains cable or plug is defective. Do not touch the mains plug with wet hands. Do not pull the mains plug out of the socket by the mains cable, but always hold the mains plug.

21.Do not let children play with the packaging film. They can get caught in it while playing and suffocate.

Ο εξοπλισμός αυτός προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Ο εξοπλισμός συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις τους προτύπου EN ISO20957-1/6 Class HB. Η σήμανση CE αναφέρεται στις οδηγίες της Ε.Ε. 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC και 2006/95/EEC. Η πρόκληση προβλημάτων υγείας δεν μπορεί να αποκλειστεί, εάν ο εξοπλισμός αυτός δεν χρησιμοποιείται όπως προβλέπεται (για παράδειγμα: υπερβολική προπόνηση, λανθασμένες ρυθμίσεις, κλπ).

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, θα πρέπει να έχετε μια πλήρη φυσική εξέταση από τον γιατρό σας, προκειμένου να αποκλείσετε τυχόν υφιστάμενους κινδύνους για την υγεία σας.

2.1 Συσκευασία

Περιβαλλοντικά συμβατά και ανακυκλώσιμα υλικά:

- Εξωτερική συσκευασία από χαρτόνι
- Χυτευμένα εξαρτήματα κατασκευασμένα από αφρώδες πολυστυρένιο (PS) χωρίς CFS.
- Μεμβράνες και σακούλες από πολυαιθυλένιο (PE)
- Ιμάντες περιτυλίγματος από πολυπροπυλένιο (PP)

2.2 Απόρριψη



Παρακαλούμε να διατηρήσετε τη συσκευασία σε περίπτωση επισκευών ή ζητημάτων εγγύησης. Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να απορρίπτεται στα οικιακά σκουπίδια!

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO20957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC und die 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

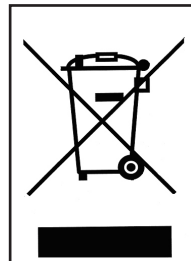
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheetting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



Προκειμένου να γίνει η συναρμολόγηση του αντικειμένου όσο το δυνατόν πιο εύκολη για εσάς, έχουμε προσυναρμολογήσει τα πιο σημαντικά μέρη. Πριν συναρμολογήσετε τον εξοπλισμό, διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες και στη συνέχεια συνεχίστε βήμα προς βήμα όπως περιγράφεται.

Περιεχόμενα συσκευασίας

- Αποσυσκευάστε όλα τα μεμονωμένα μέρη και τοποθετήστε τα δίπλα στο άλλο στο πάτωμα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο κίνησης (τουλάχιστον 2 μ) προς όλες τις κατευθύνσεις, κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης.
- Πριν τη συναρμολόγηση βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι σε θερμοκρασία δωματίου.



Για να έχετε μια ασφαλή συναρμολόγηση, ο διάδρομος θα χρειαστεί να συναρμολογηθεί από 2 άτομα. Μην βάλετε ποτέ τα δάχτυλά σας ανάμεσα στο κυρίως πλαίσιο και το κάλυμμα του μοτέρ!

3.1 Λίστα Ελέγχου

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

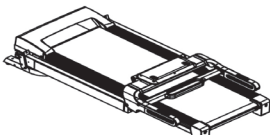
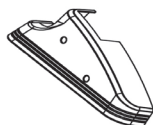
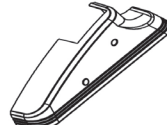
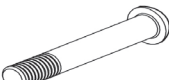
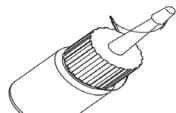
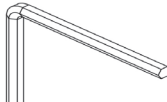
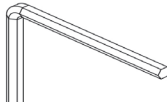
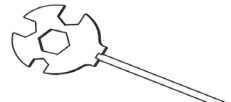
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 2m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.



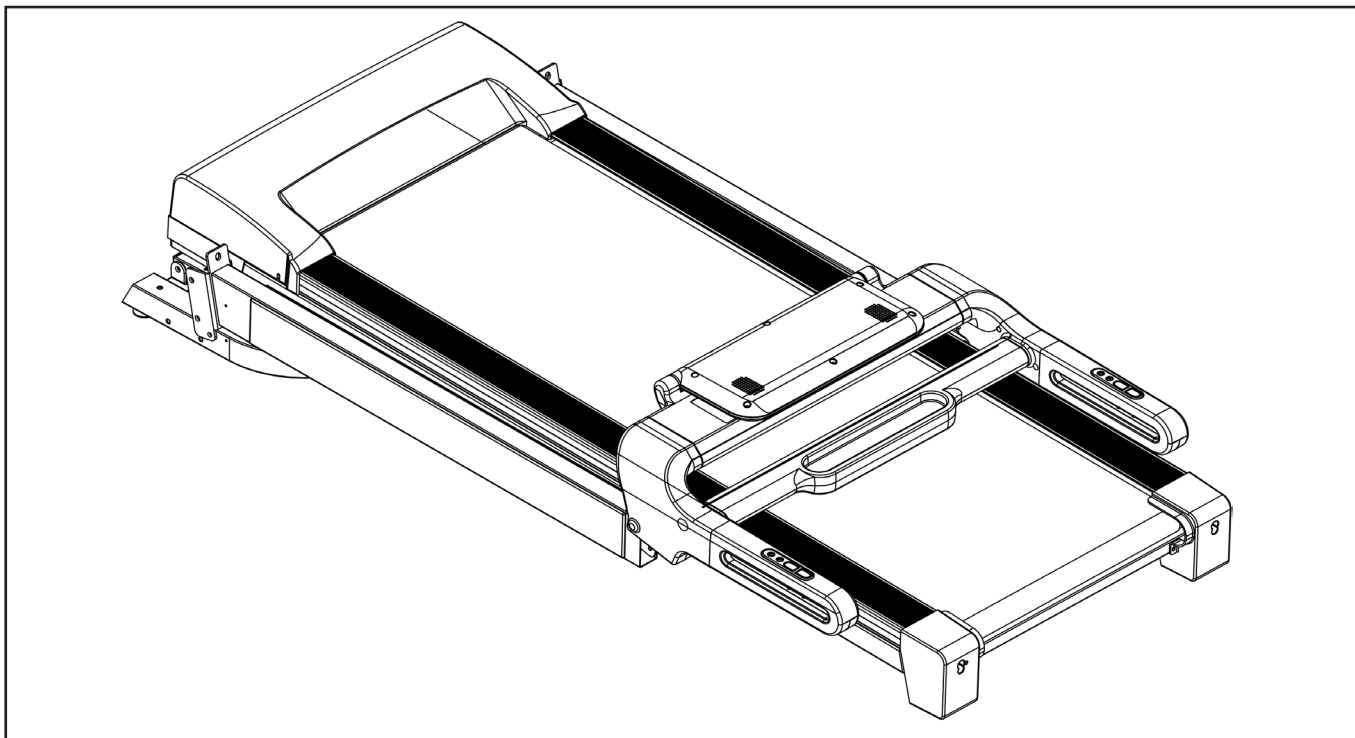
To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Never put your fingers between the mainframe and the motor cover!

3.1 Check list

 A1	 34	 35	 74
 13	 22	 27	
 37	 80	 83	
 T1	 T2	 T3	

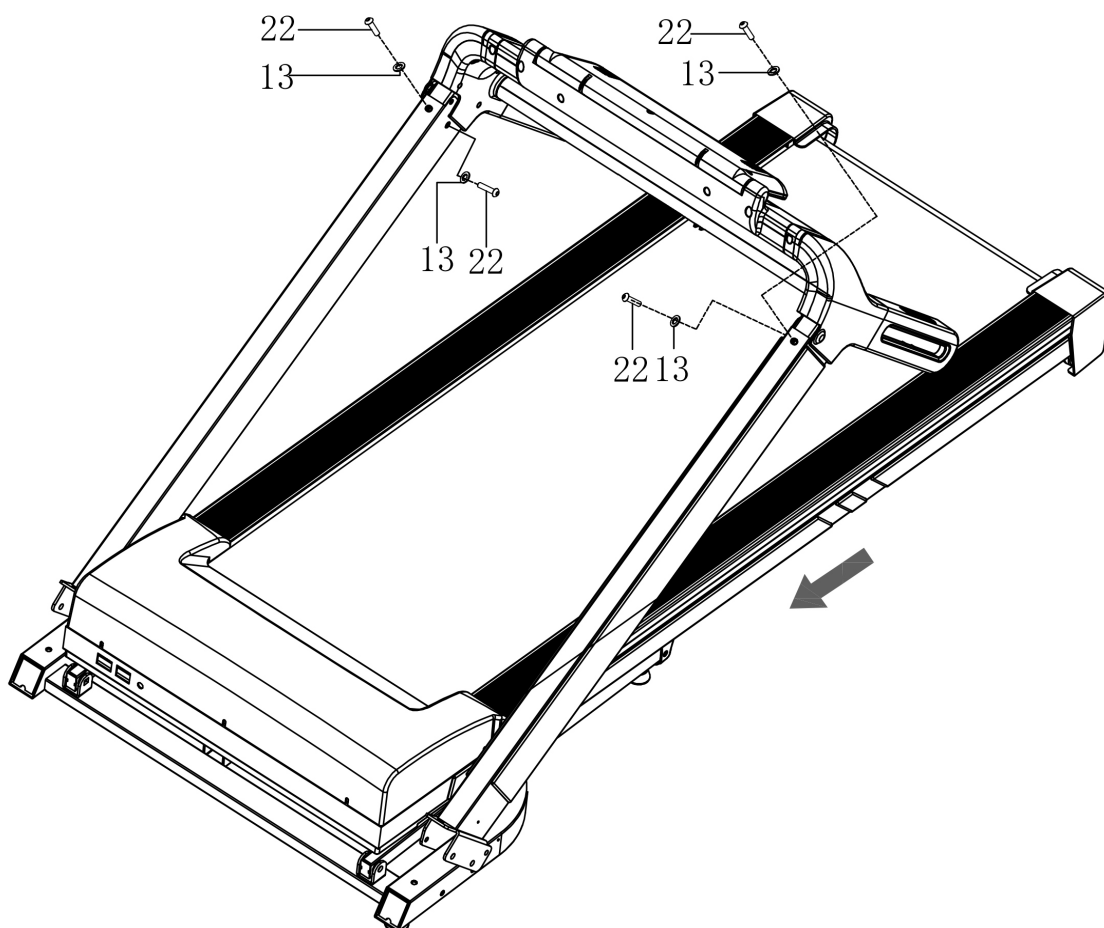
3.2 Montageschritte / Assembly steps

Βήμα 1 / Step 1

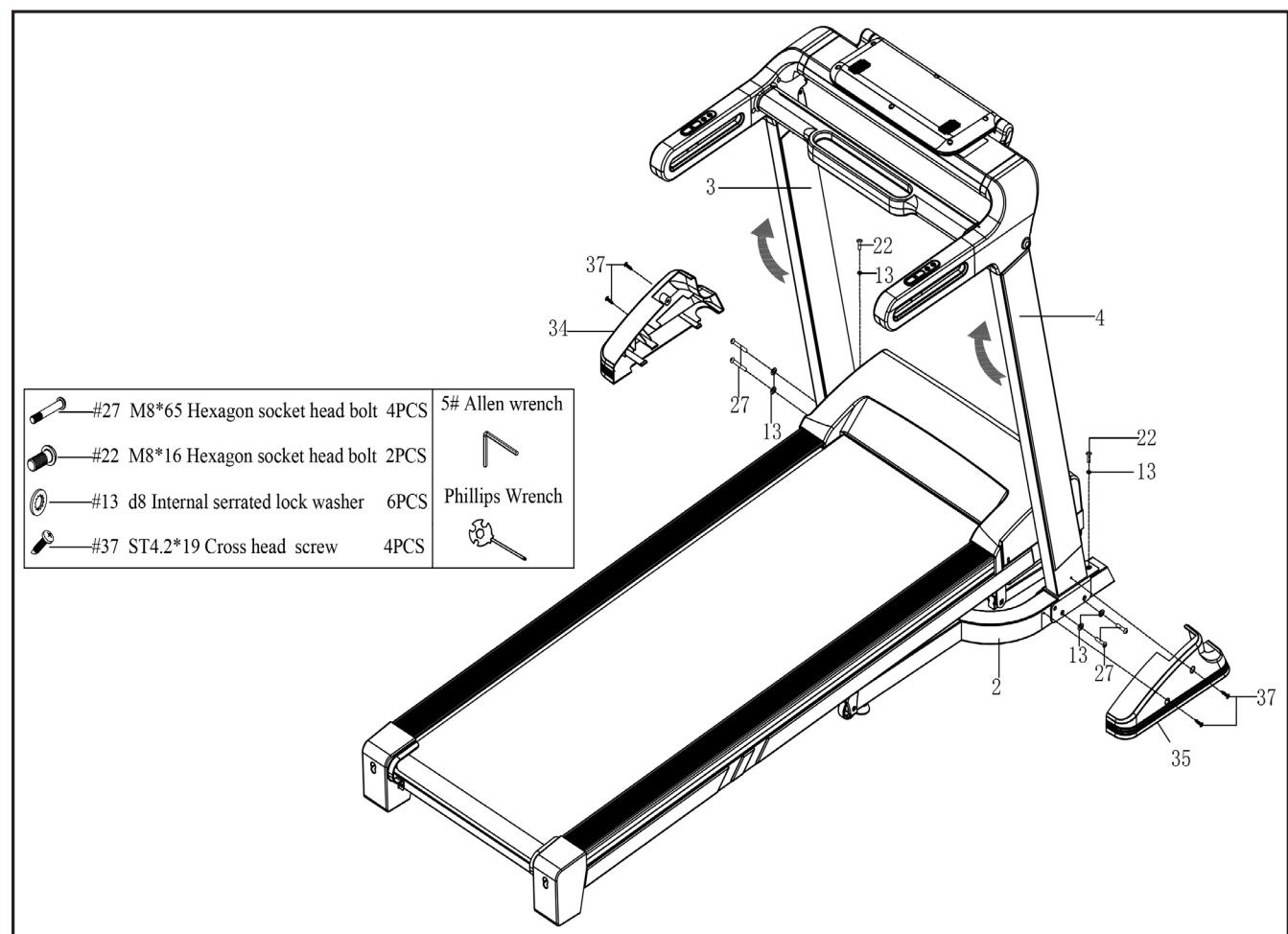


Βήμα 2 / Step 2

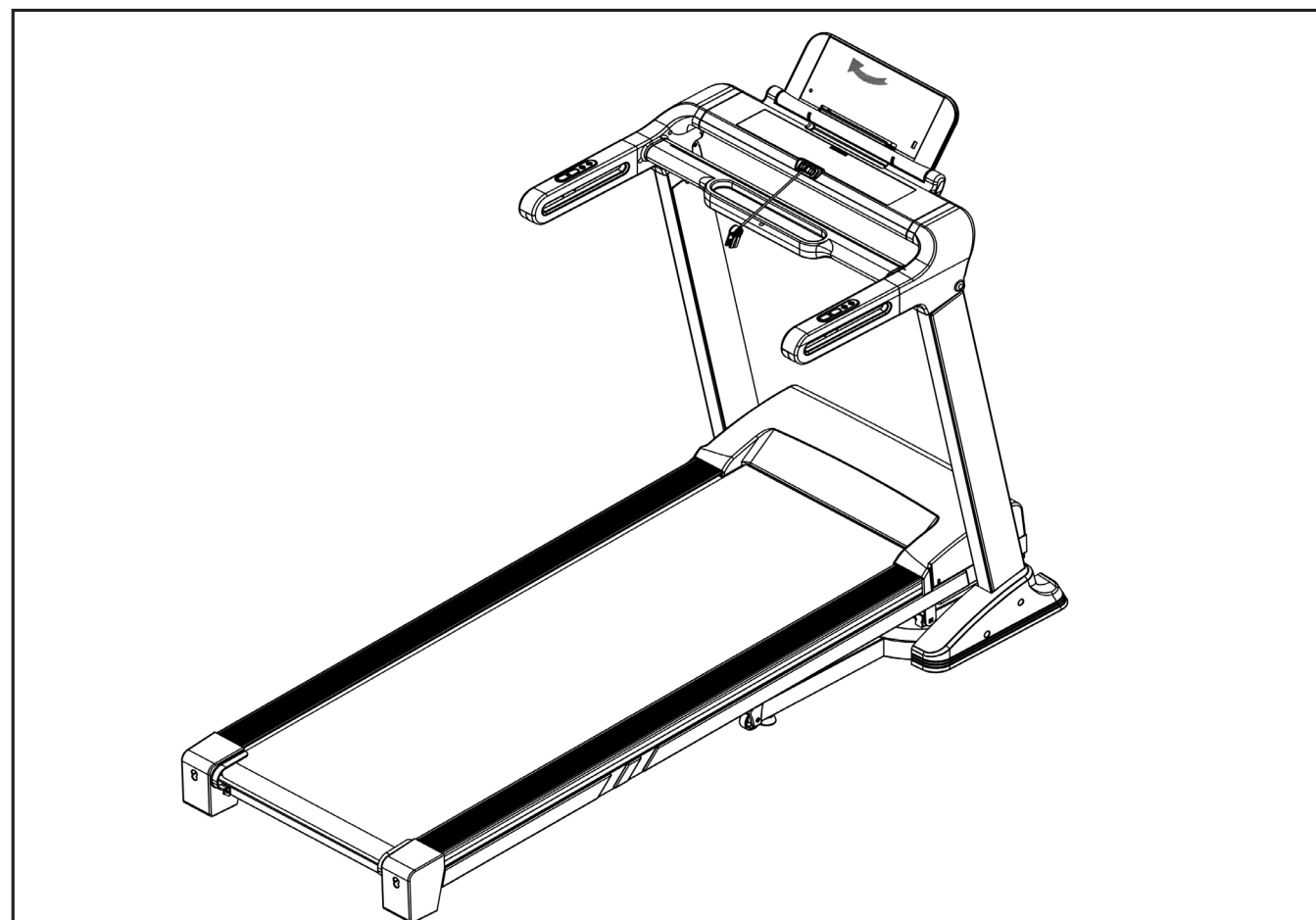
	#22 M8*16 Hexagon socket head bolt 4PCS	5# Allen wrench
	#13 d8 Internal serrated lock washer 4PCS	



Βήμα 3 / Step 3



Βήμα 4 / Step 4



3.3 Προετοιμασία μηχανήματος

3.3.1 Τοποθέτηση

Η επιφάνεια που θα τοποθετηθεί το μηχάνημα πρέπει να είναι επίπεδο.

3.3.2 Παροχή ρεύματος

Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος δεν θα συνδεθεί σε πολύπριζο, στο οποίο είναι ήδη συνδεδεμένη τηλεόραση και άλλες ψυχαγωγικές ηλεκτρικές συσκευές.

3.3.3 Αναδίπλωση

Κρατήστε το σημείο A και με τα δύο χέρια, σηκώστε το μηχάνημα και σπρώξτε το πάνω με λίγη δύναμη, μέχρι να ακουστεί ήχος από το αμορτισέρ αέρος B.

3.3 Setting up the item

3.3.1 Setting up in detail

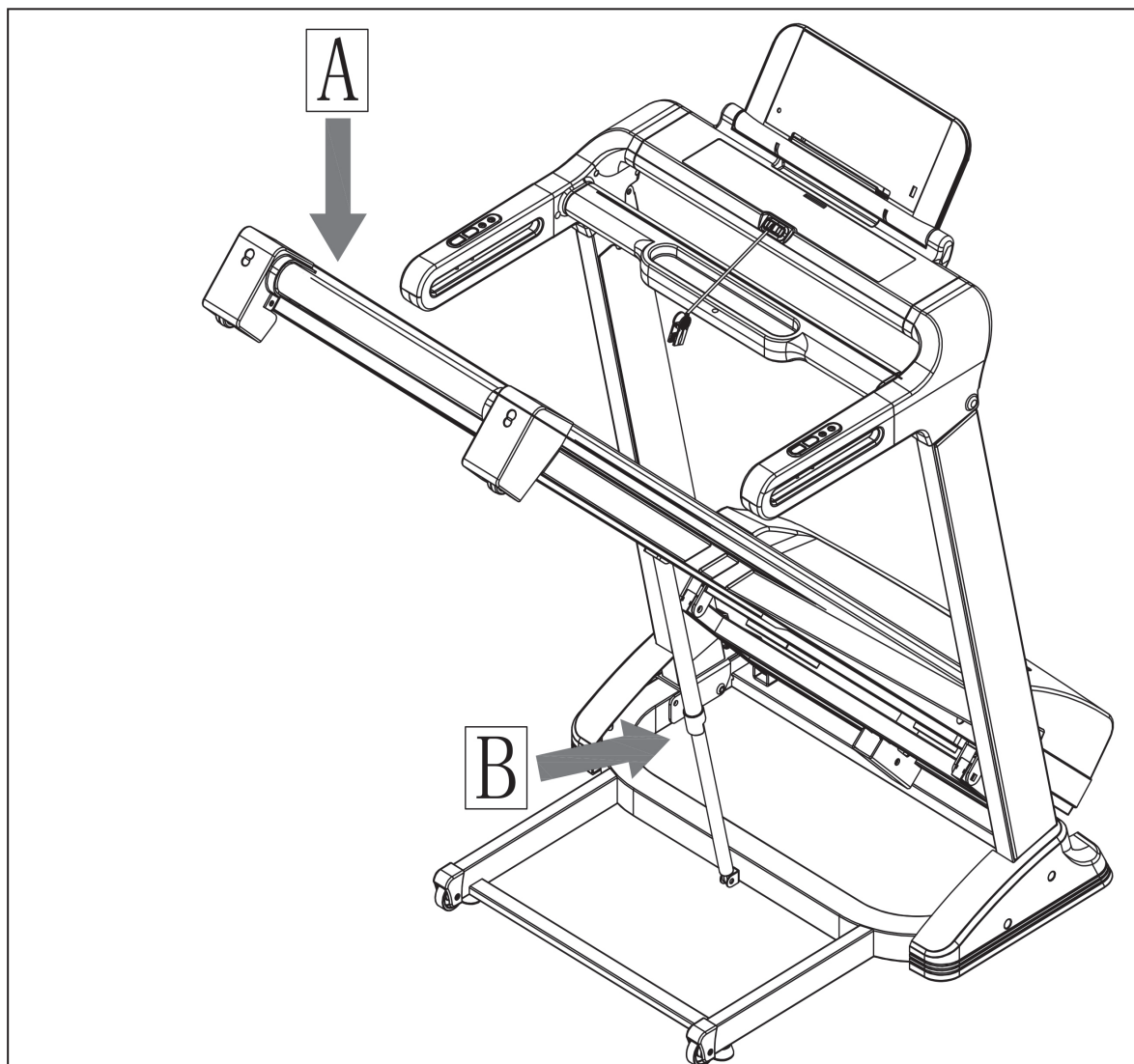
The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

3.3.2 Power supply

Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.3.3 Folding up

Hold the position A with both hands and lift the machine up, and push it up with a little force until the air pressure rod sleeve is against the air pressure rod B and makes a sound.



4.1 Παροχή ρεύματος

Πατήστε το διακόπτη τροφοδοσίας.

4.1 Power supply

Switch on the power switch.

4.2 Κλειδί ασφαλείας

Ελέγξτε ότι το κλειδί ασφαλείας έχει τοποθετηθεί. Αν το κλειδί ασφαλείας δεν έχει τοποθετηθεί σωστά, ο διάδρομος δεν θα μπορέσει να ξεκινήσει. Δεν επιτρέπεται η χρήση του διαδρόμου, χωρίς να έχετε συνδέσει το καλώδιο του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας, διότι σε περίπτωση που πέσετε, ο διάδρομος δεν θα σταματήσει. Αν τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας και η κλίση του διαδρόμου δεν είναι 0%, θα πρέπει να επαναφέρετε την κλίση στο 0, αφού επανατοποθετήσετε το κλειδί ασφαλείας, πατώντας τα πλήκτρα START-STOP.

4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. If you pull the safety key and the incline of the treadmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the START-STOP-button.

4.3 Ενεργοποίηση / Απενεργοποίηση του διαδρόμου

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, παρακαλούμε κοιτάξτε προς την κατεύθυνση της Κονσόλας. Αν θελήσετε να σταματήσετε, πατήστε τα πλήκτρα START-STOP και περιμένετε μέχρι ο διάδρομος να σταματήσει τελείως.

4.3 Turn on and off the treadmill

During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, press the START-STOP-button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Επείγουσα απενεργοποίηση

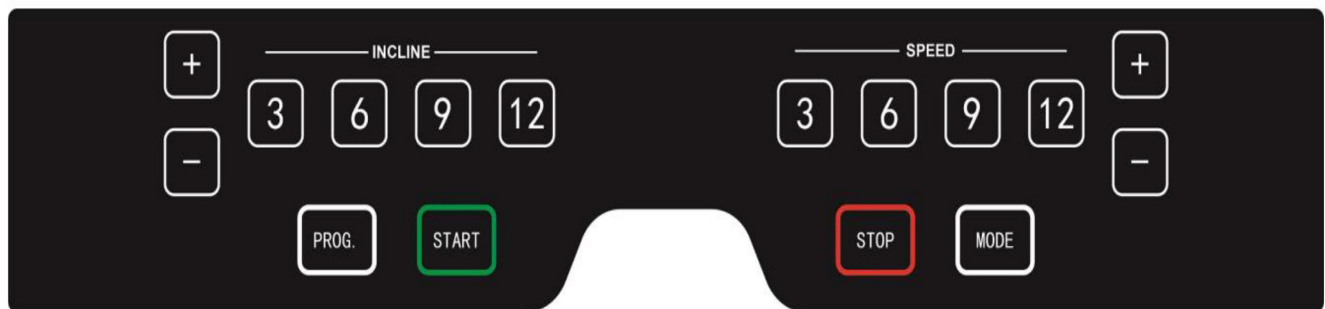
Σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης, ακολουθήστε την εξής διαδικασία:

- Τραβήξτε και αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα.
- Πιάσε και με τα δύο χέρια τις χειρολαβές.
- Πηδήξτε στις πλαϊνές ράγες(παραπέτια) και περιμένετε μέχρι το ταπέτο να σταματήσει τελείως.
- Πατήστε το STOP.

4.4 Turn off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.



5.1 Πλήκτρα Κονσόλας

PROG:

Η σειρά επιλογής είναι: manual mode (χειροκίνητη λειτουργία), P01-P20 (προεγκατεστημένα προγράμματα), U01-U03 (προγράμματα χρήστη), HP1-HP3 (προγράμματα καρδιακών παλμών), FAT cycle (μέτρηση σωματικού λίπους)

MODE:

Στην λειτουργία αναμονής, χρησιμεύει στην επιλογή λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης.
 Η σειρά επιλογής είναι: manual mode (χειροκίνητη λειτουργία), Distance Countdown (αντίστροφη μέτρηση απόστασης), Time Countdown (αντίστροφη μέτρηση χρόνου), Calorie Countdown Cycle (αντίστροφη μέτρηση θερμίδων).
 Στην λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους, χρησιμεύει στην επιλογή παραμέτρου. Η σειρά επιλογής είναι: username, "Age" (ηλικία), "Height" (ύψος), "Weight" (βάρος).

START:

Πατήστε αυτό το πλήκτρο και ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει από την χαμηλότερη ή την προεπιλεγμένη ταχύτητα του προγράμματος, έπειτα από μία αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων.

STOP:

Πατήστε το εν κινήσει και ο διάδρομος θα χαμηλώσει ταχύτητα και αφού σταματήσει θα μπει στην λειτουργία αναμονής.

SPEED+ -:

Όσο είστε εν κινήσει, ρυθμίζει την ταχύτητα. Όταν έχει σταματήσει ο διάδρομος, ρυθμίζει τις παραμέτρους.

SPEED 3,6,9,12:

Πλήκτρα γρήγορης επιλογής ταχύτητας.

INCLINE 3,6,9,12:

Πλήκτρα γρήγορης επιλογής κλίσης.

INCLINE+-

Ρύθμιση κλίσης. Όταν είστε σταματημένοι, ρυθμίζει τις παραμέτρους.

Σημείωση: Μπορείτε να ρυθμίσετε την κλίση και την ταχύτητα και από τα πλήκτρα των χειρολαβών.

5.1 Computer Button

PROG:

The selection sequence is: manual mode, P01-P20, U01-U03, HP1-HP3, FAT cycle

MODE:

In standby mode, it is the countdown mode selection key. The selection order is: Manual Mode, Distance Countdown, Time Countdown, , Calorie Countdown Cycle . In the state of the fat measurement model, it is the fat measurement parameter selection key: the selection order is: „Surname“, „Age“, „Height“, „Weight“.

START:

Press this button, the treadmill will start running from the lowest speed or the default speed of the program after a 3-second countdown.

STOP:

Press this key when moving, and the treadmill will slow down to the standby state after stopping.

SPEED +-:

The speed can be adjusted when moving; It can be used to adjust parameters when stopping.

SPEED 3,6,9,12:

Speed shortcut keys

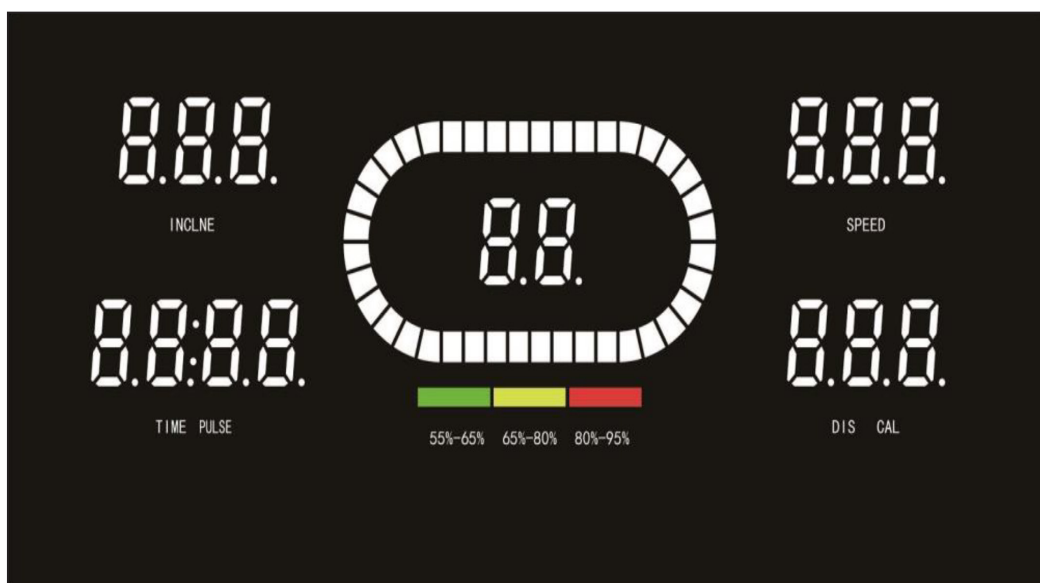
INCLINE 3,6,9,12:

Incline shortcut keys

INCLINE+-

Incline adjustment. It can be used to adjust parameters when stopping.

Note: The Incline and the Speed you can as well adjust on the buttons on top of the handlebar



5.2 Λειτουργίες Οθόνης

DIS/CAL:

Εμφανίζει την απόσταση που έχετε διανύσει και τις θερμίδες που έχετε καταναλώσει, με εναλλαγή κάθε 5 δευτερόλεπτα.

RUNWAY :

Εμφανίζει την κυκλική λειτουργία σταδίου 400 m.

Number of turns::

Εμφανίζει τον αριθμό των γύρων που έχετε κάνει. Κατά τη διαδικασία ρύθμισης εμφανίζει αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων: 3, 2, 1.

TIME/PULSE:

Εμφανίζει τον χρόνο τρεξίματος και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.

SPEED:

Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.

INCLINE:

Εμφανίζει την τρέχουσα κλίση.

PULSE LIGHTS:

Όταν τρέχετε σε λειτουργία ελέγχου καρδιακών παλμών, το χρώμα αντιστοιχεί στην εμφανιζόμενη τιμή καρδιακών παλμών και το ποσοστό της τιμής στόχου καρδιακών παλμών.

5.3 Λειτουργίες Κονσόλας

5.3.1 Λειτουργία άμεσης εκκίνησης (QuickStart):

Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε το 'START' και σε 3 δευτερόλεπτα ο διάδρομος θα ξεκινήσει στην χαμηλότερη ταχύτητα, την οποία μπορείτε να ρυθμίσετε με τα πλήκτρα SPEED +/- . Για να ρυθμίσετε την κλίση πατήστε "INCLINE+/-". Πατήστε το 'STOP' ή αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας για να σταματήσετε το διάδρομο.

5.2 Display Function

DIS/CAL:

Display the distance has run. Display the calories has consume. Switch every 5 seconds.

RUNWAY:

Display the 400 m circular runway.

Number of turns:

Display the number of turns. During the startup process, display the 3 second countdown: 3, 2, 1,;

TIME/PULSE:

Display the time has run. Display the current heartrate

SPEED:

Display current speed.

INCLINE:

Displays the current incline

PULSE LIGHTS:

When running in HRC, the color corresponding to the heartbeat value is displayed, and the color is displayed according to the percentage of the target heartbeat value:

5.3 Computer operations

5.3.1 Quickstart mode:

Put on safety key, press 'START' button, the treadmill will run at the lowest speed in 3 seconds, press SPEED+/- to adjust the speed. To adjust the incline press „INCLINE+/-“ Press the 'STOP' button or take out the safety key directly to stop the treadmill.

5.3.2 HRC Έλεγχος Ταχύτητας:

1. Πατήστε κατ' επανάληψη το PROG για να επιλέξετε πρόγραμμα HP1/HP2/HP3. Με τα πλήκτρα "SPEED +/-" για να ρυθμίσει το χρόνο. Η προεπιλεγμένη ηλικία είναι 30 και αντιστοιχεί στον προεπιλεγμένο στόχο καρδιακών παλμών για την ηλικία των 30. Αν θελήσετε να ρυθμίσετε την ηλικία, πατήστε το MODE και το παράθυρο χρόνου θα αναβοσβήσει με την ένδειξη "AG: 30". Ρυθμίστε την ηλικία με το πλήκτρο "SPEED +/-" και στο παράθυρο των καρδιακών παλμών θα εμφανίσει τον στόχο καρδιακών παλμών που αντιστοιχεί στην επιλεγμένη ηλικία. Αν θέλετε να ρυθμίσετε το στόχο καρδιακών παλμών, πατήστε πάλι το MODE και το παράθυρο καρδιακών παλμών θα αναβοσβήσει την τιμή παλμών. Πατήστε το "SPEED +/-" για να ρυθμίσετε τον στόχο παλμών και έπειτα το MODE για επιβεβαίωση.

2. Ενώ είναι σε λειτουργία ένα από τα προγράμματα HP1/HP2/HP3, μπορείτε να πατήσετε "SPEED +/-" και "INCLINE +/-" για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση, αλλά το σύστημα θα συνεχίσει να ρυθμίζει αυτόματα την ταχύτητα και την κλίση, ώστε να φέρει τους καρδιακούς παλμούς σας κοντά στον στόχο.

3. Το πρώτο λεπτό μετά την έναρξη της κίνησης είναι προθέρμανση και το σύστημα δεν θα ρυθμίσει αυτόματα την ταχύτητα, θα πρέπει να το κάνετε χειροκίνητα. Μετά από 1 λεπτό, το σύστημα θα αρχίσει την αυτόματη ρύθμιση, ανάλογα με τους τρέχοντες καρδιακούς σας παλμούς (τους οποίους ανιχνεύει κάθε 10 δευτερόλεπτα).

3.1 Εάν οι τρέχοντες παλμοί είναι χαμηλότεροι από την τιμή του στόχου, το σύστημα θα επιταχύνει αυτόματα με συχνότητα 0,5km/ώρα μέχρι να φτάσει στην καθορισμένη μέγιστη ταχύτητα.

3.2 Εάν οι τρέχοντες παλμοί είναι υψηλότεροι από την τιμή του στόχου, το σύστημα θα μειώσει αυτόματα την ταχύτητα με ρυθμό 0,5km/ώρα. Μέχρι οι παλμοί να φτάσουν την τιμή στόχου, η ταχύτητα θα παραμείνει αμετάβλητη στην αρχική κατάσταση.

4. Μετά την είσοδο στο πρόγραμμα ελέγχου καρδιακού ρυθμού, εάν η τιμή των καρδιακών παλμών είναι 0 για περισσότερο από 1 λεπτό, θα θεωρηθεί ως απώλεια καρδιακού ρυθμού και η ταχύτητα θα μειωθεί στο ελάχιστο αμέσως.

5. Ο τύπος υπολογισμού του στόχου καρδιακών παλμών είναι: $\text{στόχος παλμών} = (220 \text{ ηλικία}) * \text{ένταση}\%$. Η ισχύς του προγράμματος "HP1" είναι 75% και η μέγιστη ταχύτητα λειτουργίας είναι 8.0km/ώρα. Η ισχύς του προγράμματος "HP2" είναι 85% και η μέγιστη ταχύτητα λειτουργίας είναι 9.0 km/ώρα. Η ισχύς του προγράμματος "HP3" είναι 100% και η μέγιστη ταχύτητα λειτουργίας είναι 10.0km/ώρα. Αν δεν είστε ευχαριστημένοι με τον υπολογισμένο στόχο καρδιακών παλμών, μπορείτε να τον ρυθμίσετε χειροκίνητα, με εύρος ρύθμισης 100-210.

Σημείωση: Η ζώνη στήθους πρέπει να είναι τοποθετημένη στο στήθος και κοντά στο δέρμα.

Όταν χρησιμοποιείτε ένα πρόγραμμα HRC, το χρώμα αντιστοιχεί στην εμφανιζόμενη τιμή καρδιακών παλμών και είναι ανάλογο με το ποσοστό της τιμής στόχου παλμών:

1. Αν η τιμή καρδιακών παλμών είναι κάτω του 55% της τιμής στόχου παλμών, δεν εμφανίζεται χρώμα.
2. Αν η τιμή καρδιακών παλμών είναι μεταξύ 55% με 65% της τιμής στόχου παλμών, το εμφανιζόμενο χρώμα είναι το πράσινο.
3. Αν η τιμή καρδιακών παλμών είναι μεταξύ 65% με 80% της τιμής στόχου παλμών, το εμφανιζόμενο χρώμα είναι το κίτρινο.
4. Αν η τιμή καρδιακών παλμών είναι 80% ή περισσότερο, της τιμής στόχου παλμών, το εμφανιζόμενο χρώμα είναι το κόκκινο.

Σημείωση:

Η μέτρηση παλμών μπορεί να γίνει μέσω ζώνης στήθους 5kHz ή μέσω των αισθητήρων παλμών στις λαβές. Για μια πιο ακριβή τιμή μέτρησης, συνιστούμε τη μέτρηση με ένα ζώνη στήθους.

5.3.2 HRC speed control:

1. Operate PROG key continuously to select HP1/HP2/HP3. You can operate the „SPEED+, -“ key to adjust the exercise time. The default age is 30 years old, corresponding to the default target heart rate of 30 years old. If you need to adjust the age, press the MODE key, the time window will flash and display AG: 30. Operate the „SPEED+, -“ key to adjust the age, and the heart rate window will display the target heart rate of the corresponding age. If you need to adjust the target heart rate, press the MODE key again, The heart rate window flashes to display the heart rate. Operate the „SPEED+, -“ key to adjust the heart rate until you are satisfied and press the MODE key.

2. When the HP1/HP2/HP3 program is running, you can press the „SPEED+, -“ „INCLINE+“ keys to adjust the speed and incline, but the system will still automatically adjust the speed and incline to make your heart rate close to the target heart rate;

3. The first 1 minute after the start of the movement is the warm-up state, and the system will not automatically adjust the speed, but can only manually adjust; After 1 minute, the system will automatically adjust according to your current heartbeat value (detect once every 10 seconds).

3.1 If the current heartbeat is lower than the target heartbeat value, the system will automatically accelerate at the frequency of 0.5 km/time until it reaches the specified maximum speed.

3.2 If the current heartbeat is higher than the target heartbeat value, the system will automatically reduce the amount of exercise at a rate of 0.5 km/time, until the heartbeat reaches the target heartbeat value, the speed will remain unchanged in the original state

4. After entering the heart rate control program, if the heart rate value is 0 for more than 1 minute, it will be regarded as heart rate loss, and the speed will be reduced to the minimum immediately.

5. Target heart rate calculation formula, target heart rate=(220 age) * intensity%. The strength of „HP1“ program is 75%, and the maximum operating speed is 8.0km/h; The strength of „HP2“ program is 85%, and the maximum operating speed is 9.0 km/h; The strength of „HP3“ program is 100%, and the maximum operating speed is 10.0km/h. If you are not satisfied with the calculated target heart rate value, you can manually adjust it, and the adjustment range is 100-210.

Note: The chest strap must be close to the chest and close to the skin.

When running HRC, the color corresponding to the heartbeat value is displayed, and the color is displayed according to the percentage of the target heartbeat value:

1. If the heartbeat value is below 55% of the target heartbeat value, there will be no color display.
2. If the heartbeat value is from 55% to 65% of the target heartbeat value, the color will be displayed in green.
3. If the heartbeat value is from 65% to 80% of the target heartbeat value, the color will be displayed in yellow.
4. If the heartbeat value is 80% or more of the target heartbeat value, the color will be displayed in red.

Note:

The pulse measurement can be measured via a 5khz chest strap or via the hand pulse sensors on the handle. For an accurate value, we recommend measuring with a chest strap.

5.3.3 Λειτουργία Αντίστροφης Μέτρησης

Πατήστε το "MODE" για να επιλέξετε λειτουργία αντίστροφης μέτρησης: χρόνου, απόστασης και θερμίδων.

Το παράθυρο της αντίστοιχης ένδειξης θα εμφανίσει την προεπιλεγμένη τιμή αναβοσβήνοντας. Τότε μπορείτε να πατήσετε το "SPEED +/-" για να ρυθμίσετε την επιθυμητή τιμή. Πατήστε το START και έπειτα από μια αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων, ο διάδρομος θα ξεκινήσει να τρέχει με την χαμηλότερη ταχύτητα. Πατήστε "SPEED +/-" και "INCLINE +/-" για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση αντίστοιχα. Όταν το παράθυρο της τιμής αντίστροφης μέτρησης φτάσει στο 0, ο διάδρομος θα επιβραδύνει σταδιακά μέχρι να σταματήσει. Μπορείτε φυσικά να πατήσετε το "STOP" ή να αφαιρέσετε το κλειδί ασφαλείας για να σταματήσετε αμέσως τη λειτουργία του διαδρόμου.

5.3.4 Προγράμματα

Πατήστε το PROG για να επιλέξετε 1 από τα 15 προεγκατεστημένα προγράμματα. Το παράθυρο TIME θα εμφανίσει την προεπιλεγμένη τιμή αναβοσβήνοντας και μπορεί να ρυθμιστεί με το "SPEED +/-". Κάθε πρόγραμμα διαιρείται σε 20 τμήματα και ο χρόνος κάθε τμήματος είναι ο καθορισμένος χρόνος/20. Πατήστε START και έπειτα από αντίστροφη μέτρηση 3 δευτ., ο διάδρομος θα ξεκινήσει να λειτουργεί με την ταχύτητα/ κλίση του πρώτου τμήματος. Μόλις ολοκληρωθεί ένα τμήμα, ο διάδρομος περνά αυτόματα στο επόμενο. Η ταχύτητα και η κλίση θα ρυθμιστούν αυτόματα σύμφωνα με τις τιμές αυτού του τμήματος. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθούν όλα τα τμήματα. Στο τέλος του προγράμματος, ο διάδρομος επιβραδύνει μέχρι να σταματήσει. Κατά τη χρήση του προγράμματος, πατήστε SPEED +/- & "INCLINE +/-" για να ρυθμίσετε την ταχύτητα/ κλίση αντίστοιχα, αλλά μόλις μείπτε στο επόμενο τμήμα, το σύστημα θα τις ρυθμίσει αυτόματα, σύμφωνα με τις προεπιλεγμένες τιμές. Κατά τη χρήση του προγράμματος, πατήστε απευθείας το "STOP" ή αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας για να σταματήσετε αμέσως το διάδρομο. Όταν ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, το αντίστοιχο παράθυρο θα αναβοσβήνει, θα ακουστούν 15 μπιπ και στη συνέχεια όλα τα δεδομένα θα επαναφερθούν στο 0 και το σύστημα θα μπει σε κατάσταση αναμονής.

5.3.3 Count Down Mode:

Press the „MODE“ button to select: time countdown, distance countdown, and calorie countdown.

The corresponding window displays the default value and flashes. At this time, press „SPEED+, -“ to adjust to the desired value. Press START key, after a 3-second countdown, the treadmill will start running from the lowest speed, press the „SPEED+, -“ keys to adjust the speed. „INCLINE+“ for the incline. When the window value counts down to 0, the treadmill slowly decelerates to a stop. Of course, you can also directly press the „STOP“ key or disconnect the safety lock to stop the operation.

5.3.4 Program mode:

Press the „PROG.“ key and select any one of 15 as the built-in program. The „TIME“ window displays the default value and flashes, and the „SPEED+, -“ key adjusts to the required movement time. The built-in program is divided into 20 sections, and the running time of each section is the set time/20. Press the START key, and the treadmill will start running according to the speed and incline of the first section after 3 seconds of countdown. When the operation of the previous section is completed, the treadmill will automatically enter the next section. The speed and incline will be automatically adjusted to the value of this section. All segments have finished running. At the end of the program, the treadmill slowly slows down to stop. During operation, you can press „SPEED+, -“ and „INCLINE+“. It will be automatically adjusted to the program default value when entering the next section. During the movement, you can also directly press the „STOP“ key or disconnect the safety lock to stop the operation.

When the mode and program movement ends, the corresponding window will flash with 15 beeps, and then all data will be cleared to 0 and enter the standby state.

TIME		Each exercise time=the setting time/20.																			
PROG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	4	5	5	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	2	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5.3.5 Προγράμματα Χρήστη

1. Πατήστε επανειλημμένα το πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε U01/U02/U03 και ρυθμίστε το χρόνο για να ξεκινήσετε. Η λειτουργία είναι όπως στα προεγκατεστημένα προγράμματα P. Αν δεν είστε ευχαριστημένος με τα προεπιλεγμένα δεδομένα των προγραμμάτων U01/U02/U03, επιλέξτε το αντίστοιχο πρόγραμμα U, πατήστε το MODE, μπειτε στη ρύθμιση των προκαθορισμένων δεδομένων του προγράμματος U και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "SPEED +/-" ή τα πλήκτρα γρήγορης επιλογής ταχύτητας για να ρυθμίσετε την τιμή ταχύτητας. Μόλις ρυθμίσετε ένα τμήμα, πατήστε το MODE για να περάσετε στην ρύθμιση του επόμενου. Συνεχίστε μέχρι να ρυθμίσετε όλα τα τμήματα και πατήστε το MODE, για αποθήκευση, μέχρι να θελήσετε να το ξαναρυθμίσετε.

2. Η προεπιλεγμένη ταχύτητα του U1 είναι 1KM (0 κλίση). Η προεπιλεγμένη ταχύτητα του U2 είναι 2KM (0 κλίση) και του U3 είναι 3KM (0 κλίση).

5.3.6 Λειτουργία Μέτρησης Σωματικού Λίπους

Στην λειτουργία αναμονής, πατήστε το "PROG" και όταν το παράθυρο εμφανίσει "FAT", σημαίνει ότι μπήκατε στην λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους. Πατήστε "MODE" για να επιλέξετε την παράμετρο ("Username", "Age"/ηλικία, "Height"/ύψος, "Weight"/βάρος). Το αντίστοιχο παράθυρο θα εμφανίσει 1 --, 2 --, 3 --, 4 --. Κάθε φορά επιλέγεται μία παράμετρος για ρύθμιση. Πατήστε "SPEED +/-" για να ρυθμίσετε τις τιμές παραμέτρων. Όταν έχουν ρυθμιστεί όλες οι παράμετροι, πατήστε πάλι το "MODE". Το αντίστοιχο παράθυρο θα εμφανίσει "5 --" και "fat".

Bluetooth για σύνδεση με τις εφαρμογές Kinomap & Zwift.

Κατεβάστε και εγκαταστήστε το Kinomap ή το Zwift από το App store ή το Google Play store.

Ανοίξτε το Bluetooth στην συσκευή σας (κινητό ή tablet) στην εφαρμογή.

Στην επιλογή αντικειμένου επιλέξτε "Treadmill" (διάδρομος).

Για να συνδέσετε το Kinomap απλώς επιλέγετε Hammer και έπειτα FlyRun 4.0 στην σελίδα επιλογής μάρκας.

Μετά την σύνδεση, ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής.

Zwift: Ανοίξτε την εφαρμογή και ενεργοποιήστε το Bluetooth στο κινητό ή το tablet σας.

Τώρα επιλέξτε "Running" και "Running Speed".

Θα εμφανιστεί το όνομα Bluetooth του μηχανήματός σας. Επιλέξτε το. Μόλις συνδεθεί το μηχανήμα σας, θα εμφανιστεί ένα πράσινο σύμβολο τσεκ.

Ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής.

5.3.5: User Program

1. Continuously operate the PROGRAM key to select U01/U02/U03, set the time to start, the function is like the built-in P program. If you are not satisfied with the factory-set U01/U02/U03 built-in data, select the corresponding U program, press the MODE key, enter the U program built-in data custom modification, operate „SPEED+, - key or fast key to adjust the speed value. After setting a segment, press the MODE key to enter the next segment setting, until all segments are set, press the MODE key, the custom data will be saved until the next reset.

2. U1 default factory speed is 1KM (0 incline); U2 default factory speed is 2KM (0 incline), U3 default factory speed is 3KM (0 incline).

5.3.6 Fat measurement mode:

In the standby state,

press the „PROG „ key, when the window displays „FAT“, it means entering the fat measurement mode. Press the „MODE“ key to select the parameter category („Surname „, „Age“, „Height“, „Weight“). The corresponding window will display 1 --, 2 --, 3 --, 4 --. Each time a parameter category is selected, press the „SPEED ++, --“ keys to adjust the parameter value. When all parameters are adjusted, press the „MODE“ key again. The corresponding window will display „ 5 --“ and „fat

Bluetooth for Kinomap App connection and Zwift App connection.

Download and install Kinomap or Zwift from the apple store or google play store.

Open the Bluetooth function on your device (phone or Ipad) in the App.

Choose Treadmill in the item selection.

To connect Kinomap you just simply select „Hammer“ and choose FlyRun 4.0 at the brand selection page.

After log in, follow the instruction in the APP.

Zwift: Start the app and activate Bluetooth on your phone or tablet. cell phone or tablet. Now select „Running“ and „Running Speed“. The Bluetooth name of your device will be displayed. select this. When your device is connected, a green tick appears. Follow the further instructions in the app.

6. Λίπανση του διαδρόμου

Σημαντική Σημείωση:

Παρακαλούμε να λιπάνετε το διάδρομό σας πριν από την πρώτη χρήση.

Προσοχή:

Πάντα να αποσυνδέετε το διάδρομο από την ηλεκτρική πρίζα πριν καθαρίσετε, επισκευάσετε ή λιπάνετε το μηχάνημα.

Πως να το λιπάνετε:

Σηκώστε τη μία πλευρά του ταπέτου προς τα πάνω και εφαρμόστε λιπαντικό στην επιφάνεια τρεξίματος. Χρησιμοποιήστε ένα πανί για να απλώσετε καλά το λιπαντικό πάνω στην επιφάνεια τρεξίματος. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία και για την άλλη πλευρά.

Μια καλά λιπανσμένη επιφάνεια τρεξίματος ελαχιστοποιεί τη φθορά του ταπέτου.

Για τον έλεγχο της λίπανσης, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι απενεργοποιημένος. Βάλτε το χέρι σας ανάμεσα στο ταπέτο και την επιφάνεια τρεξίματος. Εάν εξακολουθείτε να αισθάνεστε λίγη σιλικόνη, τότε δεν χρειάζεται λίπανση. Εάν η από κάτω πλευρά του ταπέτου αισθάνεται ξηρή, τότε είναι απαραίτητο να το λιπάνετε.

6. Lubricating the treadmill

Important note:

Please lubricate your treadmill before the first use.

Warning:

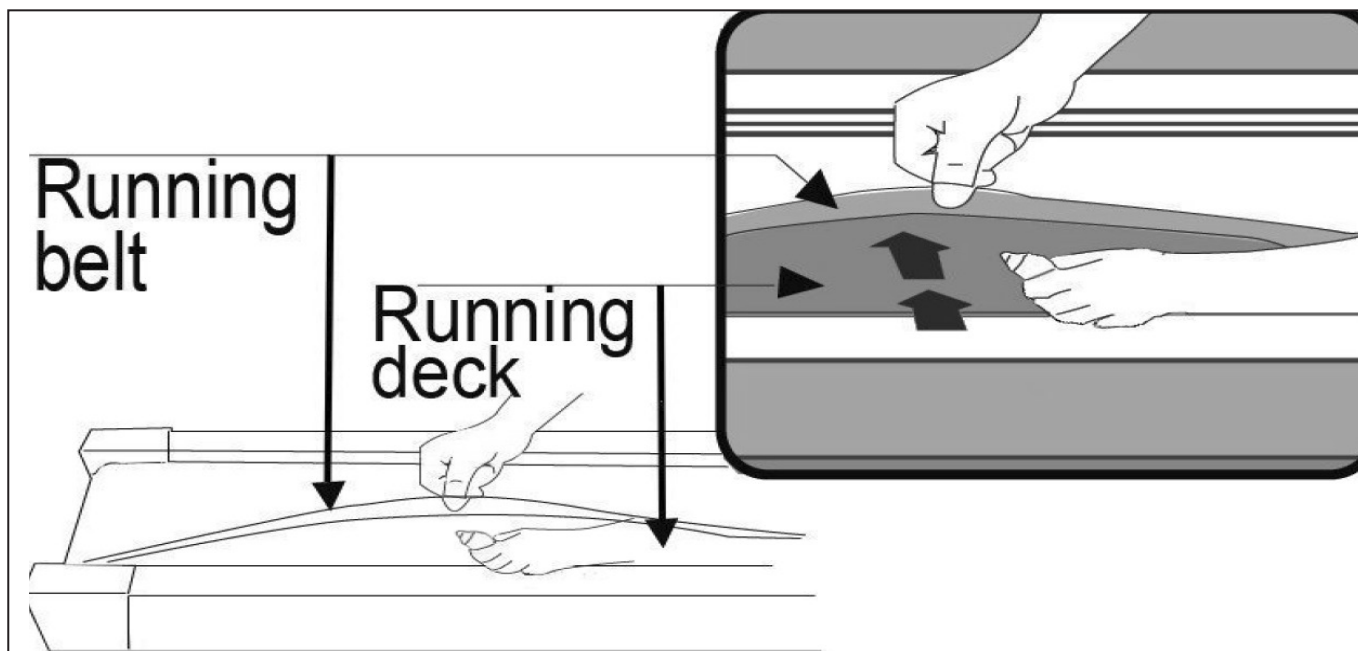
Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning, repairing or lubricating the unit.

How to lubricate:

Raise the belt up on side and apply lubricant to the running deck. Use a rag to thoroughly wipe the lubricant over the running deck. Repeat this process for the other side.

A good lubricate running deck is minimizing the wearout.

For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some silicon, then it is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then it is necessary to lubricate the belt.



7. Φροντίδα και Συντήρηση

7.1 Φροντίδα

- Για να καθαρίσετε το ταπέτο χρησιμοποιήστε ηλεκτρική σκούπα. Αν το ταπέτο είναι πολύ βρώμικο, παρακαλούμε χρησιμοποιήστε ένα νωπό πανί. Μην χρησιμοποιήσετε καθαριστικό.
- Όταν καθαρίζετε, χρησιμοποιήστε μόνο ένα νωπό πανί και αποφύγετε τα σκληρά καθαριστικά. Βεβαιωθείτε ότι δεν έχει περάσει υγρασία στην Κονσόλα.
- Τα εξαρτήματα που έρχονται σε επαφή με τον ιδρώτα, χρειάζονται καθαρισμό μόνο με ένα νωπό πανί.

7.2 Κεντροθέτηση ταπέτου

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ένα πόδι πιέζει την ταπέτο πιο δυνατά από το άλλο. Σύμφωνα με αυτό, το ταπέτο θα μετακινηθεί από το κέντρο. Κανονικά το ταπέτο θα είναι αυτομάτως στο κέντρο, αλλά κατά τη διάρκεια εντονότερης άσκησης, μπορεί να μετακινηθεί. Σε αυτή την περίπτωση, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Στο πίσω άκρο της επιφάνειας τρεξίματος, υπάρχουν 2 βίδες Allen, που θα χρησιμοποιηθούν για την ευθυγράμμιση του ταπέτου. Μην φοράτε χαλαρά ρούχα κατά την ευθυγράμμιση.

- Παρακαλούμε μην στρίβετε τις βίδες allen περισσότερο από το $\frac{1}{4}$ της στροφής σε κάθε βήμα.
- Τεντώστε τη μία πλευρά και χαλαρώστε την άλλη.
- Η ταχύτητα του ταπέτου πρέπει να είναι 6km/h, αλλά βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν βρίσκεται πάνω στο ταπέτο.

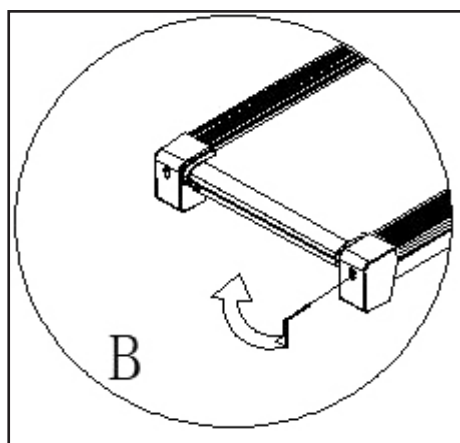
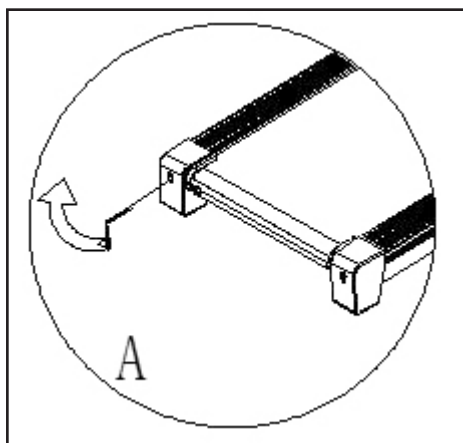
Όταν ολοκληρώσετε την ευθυγράμμιση, περπατήστε στο διάδρομο για 5 λεπτά, με ταχύτητα 6km/h. Αν το ταπέτο ακόμα δεν έχει ευθυγραμμιστεί, δοκιμάστε πάλι να το ευθυγραμμίσετε. Προσέξτε να μην τεντώσετε υπερβολικά το ταπέτο, γιατί θα μειώσετε τη διάρκεια ζωής του.

Αν το κενό στα αριστερά είναι πολύ μεγάλο παρακαλούμε:

- στρίψτε την αριστερή βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα (σφίξτε το) A
- στρίψτε την δεξιά βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής αριστερόστροφα (χαλαρώστε το)

Αν το κενό στα δεξιά είναι πολύ μεγάλο παρακαλούμε:

- στρίψτε την αριστερή βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής αριστερόστροφα (χαλαρώστε το) B
- στρίψτε την δεξιά βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα (σφίξτε το)



7. Care and Maintenance

7.1 Care

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

7.2 Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centred automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

- Please turn the allen screw not more than $\frac{1}{4}$ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a $\frac{1}{4}$ turn clockwise (tighten it) A
- turn the right screw a $\frac{1}{4}$ turn anticlockwise (loose it)

If the gap on the right side is too big, please

- turn the left screw a $\frac{1}{4}$ turn anticlockwise (loose it) B
- turn the right screw a $\frac{1}{4}$ turn clockwise (tighten it)

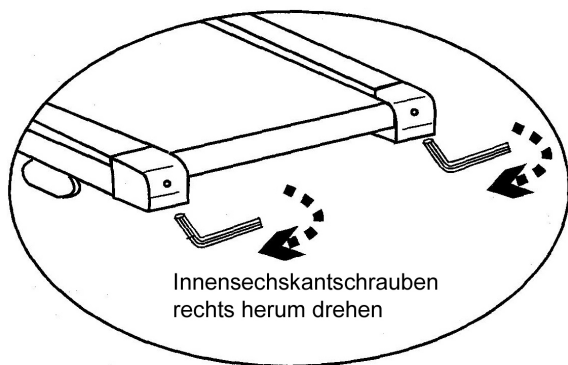
7.3 Τέντωμα ταπέτου

Μετά από μεγαλύτερη χρήση, η ένταση του ταπέτου θα μειωθεί. Μπορεί να ελεγχθεί εάν βάλετε ένα πόδι στο ταπέτο και αυτό σταματήσει. Για να λύσετε αυτό το πρόβλημα, παρακαλούμε γυρίστε και τις δύο βίδες δεξιόστροφα για $\frac{1}{4}$ στροφές. Παρακαλούμε μην τις στρίψετε περισσότερο. Εάν ταπέτο ξεφεύγει από το κέντρο, προσαρμόστε το όπως περιγράφεται στο κεφάλαιο 7.2.

7.3 Tighten the belt

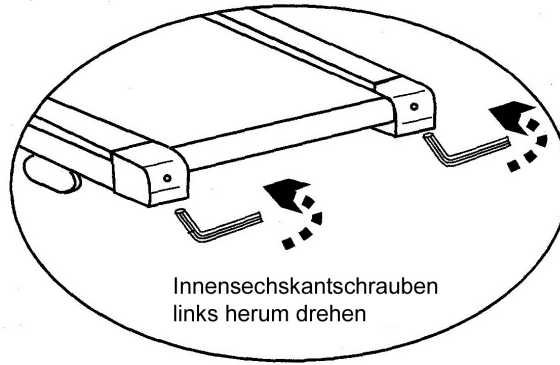
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for $\frac{1}{4}$ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 7.2.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

Η προπόνηση με το μηχάνημα αυτό είναι η ιδανική κίνηση άσκησης για ενδυνάμωση σημαντικών μυϊκών ομάδων και του καρδιο-κυκλοφορικού συστήματος.

Γενικές σημειώσεις άσκησης

- Μην γυμνάζεστε ποτέ αμέσως μετά από γεύμα.
- Αν είναι εφικτό, οργανώστε την προπόνησή σας βάσει των καρδιακών παλμών σας.
- Κάντε ασκήσεις εκτάσεων για προθέρμανση προτού ξεκινήσετε την προπόνηση.
- Όταν ολοκληρώσετε την προπόνηση, παρακαλούμε μειώστε την ταχύτητα. Μην σταματάτε ποτέ απότομα την άσκηση.

8.1 Συχνότητα προπόνησης

Για να βελτιωθεί η φυσική σας κατάσταση μακροπρόθεσμα, συνιστούμε την άσκηση τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Αυτή είναι η μέση συχνότητα εκγύμνασης για έναν ενήλικα, για να επιτευχθεί μακροπρόθεσμη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ή καύση λίπους. Καθώς αυξάνεται το επίπεδό σας, μπορείτε επίσης να προπονηθείτε καθημερινά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γυμνάζεστε σε τακτά χρονικά διαστήματα.

8.2 Ένταση προπόνησης

Οργανώστε προσεκτικά την προπόνησή σας. Η ένταση της άσκησης θα πρέπει να αυξηθεί σταδιακά, έτσι ώστε να μην εμφανίζονται φαινόμενα κόπωσης του μυϊκού συστήματος ή του κεντρικού συστήματος.

8.3 Προπόνηση βάσει Καρδιακών Παλμών

Για την προσωπική σας ζώνη καρδιακών παλμών συνιστάται να επιλέξετε ένα εύρος αερόβιας εκπαίδευσης. Οι αυξήσεις των επιδόσεων στο εύρος αντοχής επιτυγχάνονται κυρίως από μεγάλες μονάδες άσκησης στο αερόβιο εύρος. Βρείτε αυτή τη ζώνη στο διάγραμμα στόχων παλμών ή προσανατολιστείτε προς τα προγράμματα καρδιακών παλμών. Θα πρέπει να ολοκληρώσετε το 80 % του χρόνου προπόνησής σας σε αυτό το αερόβιο εύρος (έως και 75 % του μέγιστου παλμού σας). Στο υπόλοιπο 20 % του χρόνου, μπορείτε να ενσωματώσετε μεγαλύτερα μέγιστα φορτία, προκειμένου να μετατοπίσετε το αερόβιο όριο σας προς τα πάνω. Με την προκύπτουσα επιτυχία προπόνησης μπορείτε έπειτα να παράγετε υψηλότερες επιδόσεις στους ίδιους παλμούς. Αυτό σημαίνει βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης. Εάν έχετε ήδη κάποια εμπειρία στην εκγύμναση που ελέγχεται από τους παλμούς, μπορείτε να ταιριάξετε την επιθυμητή ζώνη παλμών σας με το ειδικό πρόγραμμα άσκησης ή την φυσική σας κατάσταση.

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-up before starting training by stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

8.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

8.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

8.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Σημείωση:

Επειδή υπάρχουν άτομα που έχουν "υψηλούς" και "χαμηλούς" παλμούς, οι μεμονωμένες βέλτιστες ζώνες παλμών (αερόβια ζώνη, αναερόβια ζώνη) μπορεί να διαφέρουν από εκείνες του ευρύτερου κοινού (διάγραμμα στόχων παλμών). Σε αυτές τις περιπτώσεις, η προπόνηση πρέπει να ρυθμιστεί σύμφωνα με την ατομική εμπειρία. Εάν οι αρχάριοι αντιμετωπίζουν αυτό το φαινόμενο, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε την εκγύμναση, προκειμένου να ελέγξετε την ικανότητα της υγείας σας για προπόνηση.

8.4 Έλεγχος προπόνησης

Τόσο από ιατρικής άποψη όσο και από την πλευρά της φυσιολογίας της άσκησης, η ελεγχόμενη από τους καρδιακούς παλμούς άσκηση, έχει περισσότερο νόημα και προσανατολίζεται στους μέγιστους ατομικούς παλμούς.

Αυτός ο κανόνας ισχύει τόσο για αρχάριους, όσο και για επαγγελματίες. Ανάλογα με το στόχο της προπόνησης και τις επιδόσεις, η προπόνηση γίνεται με συγκεκριμένη ένταση των μέγιστων ατομικών παλμών (που εκφράζεται σε ποσοστιαίες μονάδες).

Προκειμένου να διαμορφωθεί αποτελεσματικά η καρδιοκυκλοφορική προπόνηση σύμφωνα με τις αθλητικές & ιατρικές διαστάσεις, συνιστούμε ένα ρυθμό παλμών άσκησης στο 70% - 85% του μέγιστου παλμού. Παρακαλείσθε να ανατρέξετε στο ακόλουθο διάγραμμα του στόχου παλμών.

Μετρήστε τους παλμούς σας στα ακόλουθα χρονικά σημεία:

1. Πριν την προπόνηση = παλμοί ανάπαυσης
 2. 10 λεπτά μετά την έναρξη της προπόνησης = παλμοί άσκησης
 3. 1 λεπτό μετά την προπόνησης = παλμοί αποκατάστασης
- Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, συνιστάται η προπόνηση να γίνεται με ρυθμό παλμού στο κατώτερο όριο του εύρους παλμού προπόνησης (περίπου 70%) ή χαμηλότερο.
 - Κατά τη διάρκεια των επόμενων 2 - 4 μηνών, εντείνετε την άσκηση σταδιακά μέχρι να φτάσετε στο ανώτερο άκρο της ζώνης παλμού εκπαίδευσης (περίπου 85%), αλλά χωρίς να καταβάλλετε υπερβολική προσπάθεια.
 - Αν είσαι σε καλή κατάσταση προπόνησης, "διασκορπίστε" ευκολότερες συνεδρίες στο χαμηλότερο αερόβιο εύρος στο πρόγραμμα προπόνησης, έτσι ώστε να ανανεωθείτε επαρκώς. "Καλή" προπόνηση σημαίνει πάντα άσκηση με ευφυΐα, η οποία περιλαμβάνει ανανέωση την κατάλληλη στιγμή. Διαφορετικά, η υπερβολική προπόνηση θα οδηγήσει σε κατάπτωση της φόρμας σας.
 - Κάθε συνεδρία προπόνησης φορτίου στο ανώτερο εύρος παλμών της ατομικής σας απόδοσης πρέπει πάντα να ακολουθείται σε μεταγενέστερη άσκηση από μια συνεδρία προπόνησης ανανέωσης στο κατώτερο εύρος παλμών (μέχρι 75% των μέγιστων παλμών).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

8.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance tatus, training is done at a specific intensity of individual maximum-pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
 2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
 3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
 - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
 - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
 - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Όταν η κατάσταση σας έχει βελτιωθεί, είναι απαραίτητη η μεγαλύτερη ένταση άσκησης, προκειμένου να διατηρηθούν οι καρδιακοί παλμοί στο "εύρος προπόνησης". Δηλαδή, ο οργανισμός σας θα είναι ικανός να αντέξει πιο έντονη άσκηση. Θα αναγνωρίσετε τα αποτελέσματα της βελτιωμένης φυσικής κατάστασης από την καλύτερη βαθμολογία φυσικής κατάστασης (F1 - F6).

Υπολογισμός παλμών προπόνησης: 220 παλμοί το λεπτό - ηλικία = προσωπικοί μέγιστοι καρδιακοί παλμοί (100 %).

Καρδιακοί Παλμοί Άσκησης

Κατώτατο όριο: $(220 - \text{ηλικία}) \times 0,70$

Ανώτατο όριο: $(220 - \text{ηλικία}) \times 0,85$

8.5 Διάρκεια Προπόνησης

Κάθε συνεδρία προπόνησης θα πρέπει ιδανικά να αποτελείται από μια φάση προθέρμανσης, μια φάση άσκησης και μια φάση αποθεραπείας για να αποφευχθούν τραυματισμοί.

Προθέρμανση:

5-10 λεπτά αργής άσκησης.

Προπόνηση:

15-40 λεπτά έντονης άσκησης ή άσκησης που δεν υπερβαίνει υπερβολικά την προπόνηση που προαναφέρθηκε.

Αποθεραπεία:

5 bis 10 Minuten langsames Auslaufen.

5-10 λεπτά αργής άσκησης. Σταματήστε αμέσως την άσκηση αν αισθανθείτε οποιουδήποτε είδους δυσφορία ή παρατηρήσετε σημάδια υπερκόπωσης.

Αλλαγές της μεταβολικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της προπόνησης:

- Στα πρώτα 10 λεπτά της προπόνησης αντοχής το σώμα μας καταναλώνει τα σάκχαρα που είναι αποθηκευμένα στους μύες μας. Γλυκογόνο:
- Μετά από περίπου 10 λεπτά καίγεται επίσης και λίπος.
- Μετά από 30-40 λεπτά ο μεταβολισμός λίπους ενεργοποιείται και τότε το λίπος του σώματος είναι η κύρια πηγή ενέργειας.

When condition has improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone“; that means, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

8.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow running.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

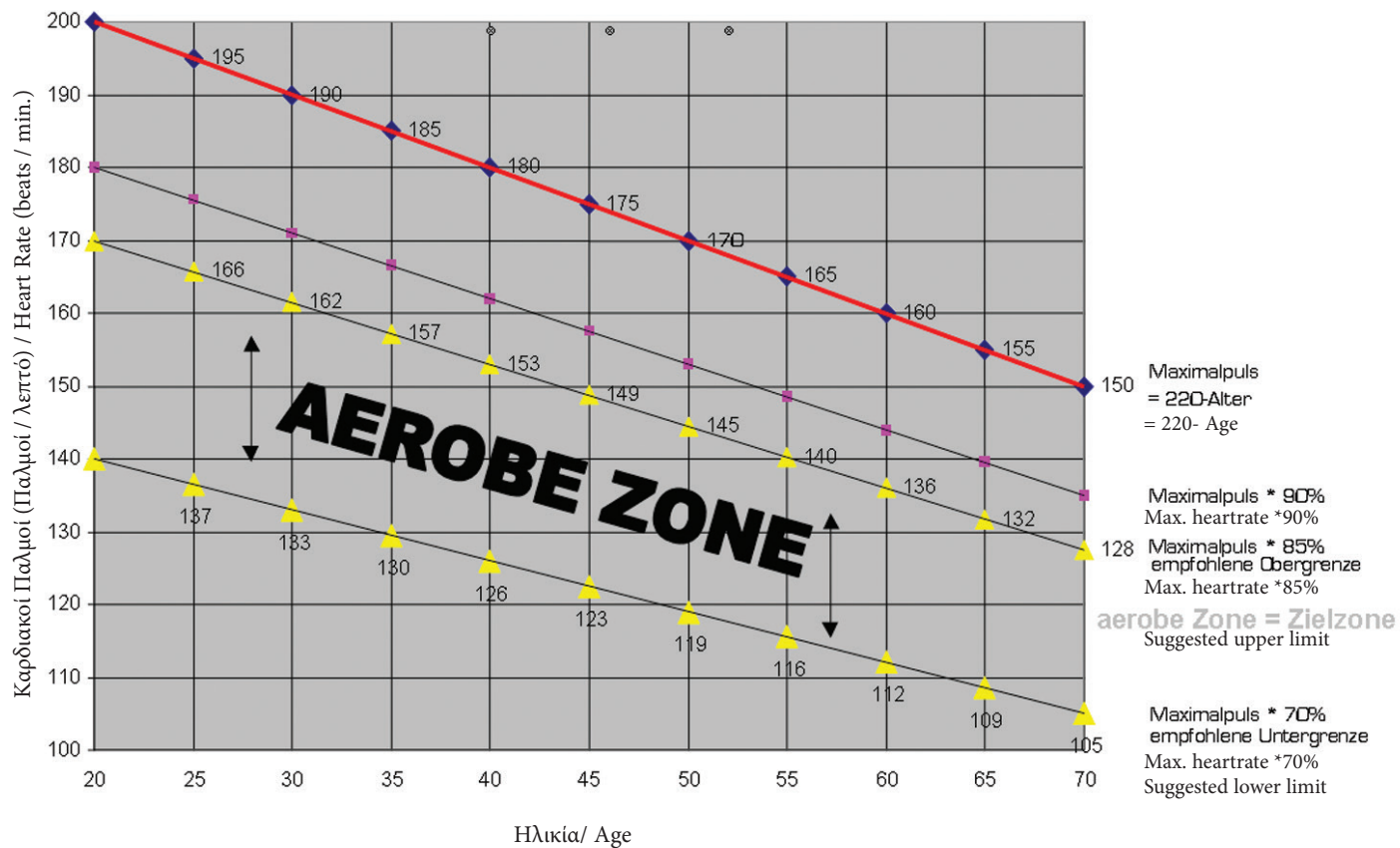
5 to 10 minutes of slow running.

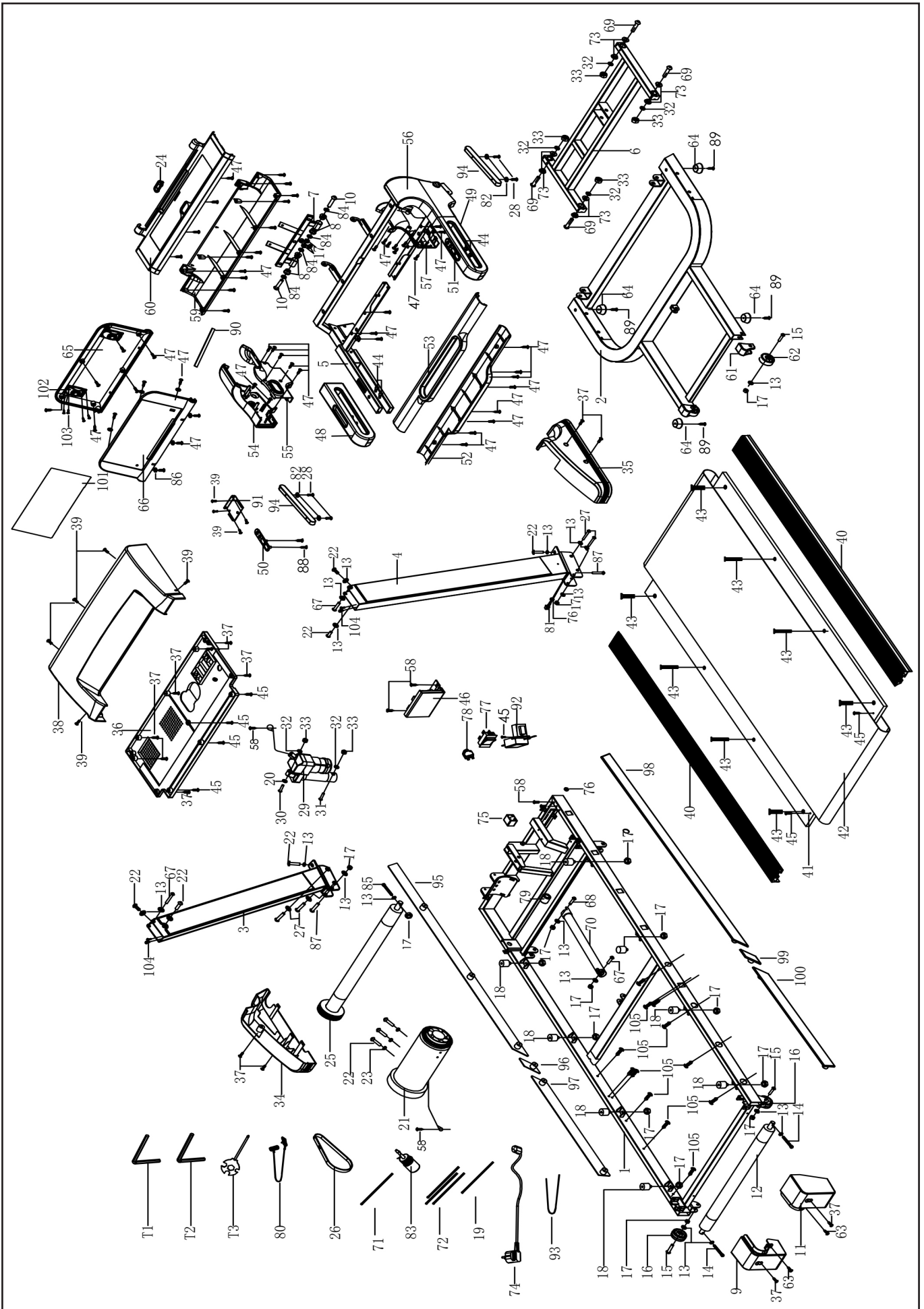
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.

Διάγραμμα Στόχου Καρδιακών Παλμών
(Καρδιακοί Παλμοί / Ηλικία)





10. Λίστα Μερών / Parts list

Position 13010	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Grundrahmen	Base frame		1
-3	Lenkerstützrohr, links	Left front tube		1
-4	Lenkerstützrohr, rechts	Right front tube		1
-5	Rahmen für Computergehäuse	Computer frame assembly		1
-6	Rahmen für Steigungsfunktion	Incline frame assembly		1
-7	Scharnier Computergehäuse	Fixed shelf		1
-8	Aluminium Hülse	Alloy sleeve		4
-9	Hintere Abdeckung, links	Left rear cover		1
-10	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x60	2
-11	Abdeckung hinten, rechts	Right rear cover		1
-12	Rollen hinten	Rear roller		1
13	Sprengring	Lock washer	d8	23
-14	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x65	2
-15	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x40	4
-16	Rolle	Wheel		2
-17	Stoppmutter	Lock nut	M8	21
-18	Dämpfer	Cushion	Φ25*25/M8*12	8
-19	Kabel	Single line	φ1.0*350	1
-20	Unterlegscheibe, flach	Flat washer	d10	1
-21	Motor	Motor DC		1
-22	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x16	9
-23	Federring	Spring washer	d8	3
-24	Halterung Not-Aus Schlüssel	Safety key mount		1
-25	Rolle vorn	Front roller		1
-26*	Riemen	Belt V-ripped		1
-27	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x65	4
-28	Kreuzschlitzschraube	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2x35	4
-29	Steigungsmotor	Incline motor		1
-30	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M10x42	1
-31	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M10x55	1
-32	Sprengring	Lock washer	d10	6
-33	Stoppmutter	Lock nut	M10	6
-34	Abdeckung unten, links	Left bottom cover		1
-35	Abdeckung unten, rechts	Right bottom cover		1
-36	Abdeckung Motor, unten	Motor bottom cover		1
-37	Kreuzschlitzschrauben, selbstschneident	Cross head self drilling screws	ST4.2 x19	13
-38	Abdeckung Motor, oben	Motor cover		1
-39	Kreuzschlitzschraube	Cross pan head screw	M5x8	9
-40	Seitenabdeckung	Sidebar		2
-41	Laufbrett	Running board		1
-42*	Laufgurt	Running belt		1
-43	Senkkopfschraube	Hexagon Countersunk Head Bolts	M8x30	8
-44	Verschlußstopfen	Plugs		4
-45	Kreuzschlitzschrauben, selbstschneident	Cross head self drilling screws	ST4.2x12	8
-46	Platine	Control circuit board		1
-47	Linsenkopfschrauben	Cross recessed pan head tapping	ST4.2x13	57
-48	Handgriff, links	Left armrest		1
-49	Handgriff, rechts	Right armrest		1
-50	Steigungsverstellknopf	Incline button		1
-51	Geschwindigkeitsverstellknopf	Speed button		1
-52	Abdeckung, Ablagefach unten	Cargo rack bottom cover		1
-53	Abdeckung, Ablagefach oben	Cargo rack upper cover		1
-54	Abdeckung Computer, links	Computer left cover		1
-55	Abdeckung Computer innen, links	Computer left inner cover		1
-56	Abdeckung Computer, rechts	Computer right cover		1
-57	Abdeckung Computer innen, rechts	Computer right inner cover		1
-58	Linsenkopfschraube	Cross recessed pan head bolts	M5x12	5
-59	Abdeckung Computer, unten	Computer fixed bottom cover		1
-60	Abdeckung Computer, oben	Computer fixed upper cover		1
-61	Abdeckung Rollen	Roller cover		2
-62	Transportrolle	Moving wheel		2
-63	Kreuzschlitzschrauben, selbstschneident	Cross head self drilling screws	ST4.2x19	2
-64	Stanfuß, klein	Small foot pad		4
-65	Obere Abdeckung und Display	Top cover with screen		1
-66	Hintere Abdeckung	Bottom cover		1
-67	Innensechskantschraube	Hexagon head bolt	M8x45	3
-68	Innensechskantschraube	Hexagon head bolt	M8x28	1
-69	Flachrundkopfschrauben mit Vierkantansatz	Flat Round Head Square Neck Bolts	M10x45	4
-70	Zylinder für Klappmechanismus	Air bar		1
-71	Kabel	Single line		1
-72	Kabel	Single line		3

-73	Abstandshülse	Spacer sleeve	8
-74	Stromkabel	Power cable	1
-75	Stromstecker	Power cord buckle	1
-76	Ringöse	Ring grommet	2
-77	An/Aus Schalter	Square switch	1
-78	Überspannungsschutz	Overload protector	1
-79	Magnetring	Magnetic ring	1
-80	Not-Aus Schlüssel	Safety key	1
-81	Kabel unten	Bottom line	1
-82	Unterlegscheibe	Flat washer	d6*D12*1.0
-83	Silikon Schmieröl	Silicone oil	1
-84	Unterlegscheibe	Flat washer	d8*D22*2.0
-85	Schraube	Socket head bolt	M8x70
-86	Spreng ring	Lock washer	D5
-87	Sechskantschraube	Hexagon flat round head bolt	M8x70
-88	Kreuzschlitzschraube	Crossflat head tapping screw	St4.2x20
-89	Kreuzschlitzschraube, selbstschneident	Cross self-tapping self-drilling screw	St4.8*25
-90	Kunststoffband	EVA tape	1
-91	Halteplatte für Computer	Computer fix plate	1
-92	Filter	Filter+inducter	1
-93	Erdungskabel	Ground wire	1
-94	Holzplatte im Handgriff	Wood board for handlebar	2
-95	Holzplatte, links 1	Wood board left 1	1
-96	Holzplatte, links 2	Wood board left 2	1
-97	Holzplatte, links 3	Wood board left 3	1
-98	Holzplatte, rechts 1	Wood board right 1	1
-99	Holzplatte, rechts 2	Wood board right 2	1
-100	Holzplatte, rechts 3	Wood board right 3	1
-101	Kunststoff-Abdeckung	Button overlay	1
-102	Lautsprecher	Speakers	2
-103	Kreuzschlitzschraube	Cross pan head screw	ST3.0*10
-104	Schraube	Bolt	M6x15
-105	Kreuzschlitzschraube	Cross recessed pan head screw	12
-T1	5# Inbussschlüssel	5# Allen wrench	1
-T2	6# Inbussschlüssel	6# Allen wrench	1
-T3	Gabelschlüssel	Philip wrench	1

Τα μέρη εξαρτημάτων με * είναι εξαρτήματα που φθείρονται, υπόκεινται σε φυσική φθορά και πρέπει να αντικαθίστανται μετά από εντατική ή μακροχρόνια χρήση. Σε αυτήν την περίπτωση, επικοινωνήστε με τους τεχνικούς της αντιπροσωπείας, για να ζητήσετε τα αντίστοιχα εξαρτήματα.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Hammer-Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Εγγύηση

ΕΓΓΥΗΣΗ ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

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

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ ισχύει:

Πλαίσιο 10 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά μέρη 2 έτη.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

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

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

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

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. προστατευτικά καλύμματα).
2. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαιές ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
3. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα.
ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:
 1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
 2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
 3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.
 4. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.
 5. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studio's, ή άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.
 6. Όταν η αγορά του προϊόντος δεν έχει πραγματοποιηθεί από την επίσημη αντιπροσωπεία (ΜΕΚΜΑ Α.Ε.) ή από εξουσιοδοτημένους από αυτή μεταπωλητές.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ

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

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

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.

Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

Η αποστολή στο τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την μεταφορά.

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



Για να σας παρέχουμε την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση, παρακαλούμε να έχετε έτοιμες τον αριθμό προϊόντος, τον σειριακό αριθμό, την αναλυτική προβολή και τη λίστα ανταλλακτικών.

S E R V I C E - L I N E

Tel.: 210 27 58 228

Fax: 210 27 74 798

Δευτέρα έως Παρασκευή από 09.00 π.μ. έως 16.00 μ.μ.

E-Mail: service@mekma.gr

MEKMA sport

Γρηγορίου Λαμπράκη 21
Λυκόβρυση, Αθήνα, Τ.Κ. 14123

Art.-Nr.: 13010 FlyRun 6.0 NorsK
(Ηλεκτρικός Διάδρομος)

Παραγγελία ανταλλακτικών
(Παρακαλώ γράψτε με κεφαλαία γράμματα)!

Ημερομηνία αγοράς: Αγοράστηκε από:

(Οι αξιώσεις εγγύησης ισχύουν μόνο σε συνδυασμό με αντίγραφο της απόδειξης αγοράς!)

Παρακαλώ να μου δώσετε τα ακόλουθα ανταλλακτικά (παρακαλώ γράψτε ευανάγνωστα!):

Περιγραφή προϊόντος	Ποσότητα	Λόγος Παραγγελίας

Αγοραστής:
(Επώνυμο, όνομα)
(Οδός, αριθμός)
(Ταχυδρομικός κώδικας, πόλη)
(Τηλέφωνο, φαξ)
(Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)

Διεύθυνση παράδοσης: (εάν διαφέρει από τη διεύθυνση του αγοραστή)
(Υπεύθυνος επικοινωνίας)
(Οδός, αριθμός)
(Ταχυδρομικός κώδικας, πόλη)
(Τηλέφωνο, φαξ)
(Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)

■ HAMMER