# T628
# NAUTILUS®

Αυτό το προϊόν είναι συμβατό με τις ισχύουσες απαιτήσεις CE.

***ASSEMBLY MANUAL / OWNER'S MANUAL***

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ


Σημαντικές Οδηγίες Ασφαλείας 3
Ετικέτες προειδοποιήσεων / Σειριακός Αριθμός 6
Οδηγίες Γείωσης 7
Επείγουσα Διαδικασία Διακοπής 7
Προδιαγραφές 8
Πριν τη Συναρμολόγηση 8
Μέρη 9
Υλικό 10
Εργαλεία 10
Συναρμολόγηση 11
Αποθήκευση & Μετακίνηση του Μηχανήματος 23
Αναδίπλωση του Μηχανήματος 24
Ευθυγράμμιση του Μηχανήματος 25
Χαρακτηριστικά 26
Χαρακτηριστικά Κονσόλας 27
Συνδεσμικότητα Bluetooth® 30
Απομακρυσμένη Παρακολούθηση Παλμού 32
Απομακρυσμένος έλεγχος Ταχύτητας-Κλίσης 33
Λειτουργίες 34
Ξεκινώντας 34
Άνοιγμα / Κατάσταση Αναμονής 35
Αρχική Ρύθμιση 35
Πρόγραμμα Άμεσης Εκκίνησης 36
Προφίλ Χρηστών 36
Προφίλ Προγραμμάτων 39
Οθόνη Σύγκρισης Βημάτων 42
Fitness Score Display 43
Παύση ή Διακοπή 44
Αποτελέσματα / Λειτουργία Cool Down 44
Στατιστικά GOAL TRACK 44
Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας 46
Συντήρηση 47
Καθαρισμός 47
Ρύθμιση του Ταπέτου 48
Ευθυγράμμιση του Ταπέτου 48
Λίπανση του Ταπέτου 49
Heart Rate Chest Strap Battery Replacement 50
Μέρη Συντήρησης 51
Επίλυση Προβλημάτων 53


Για την επικύρωση της εγγύησης υποστήριξης, κρατήστε την αρχική απόδειξη αγοράς και καταγράψτε τις ακόλουθες πληροφορίες:

***Σειριακός Αριθμός*** _____

***Ημερομηνία Αγοράς*** _____

Για να καταχωρήσετε την εγγύηση του προϊόντος, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία.

Για λεπτομέρειες σχετικά με την εγγύηση του προϊόντος ή αν έχετε ερωτήσεις ή προβλήματα με το προϊόν σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Nautilus. Για να βρείτε τον αντιπρόσωπο σας πηγαίνετε στο: ***www.nautilusinternational.com***


Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Printed in China | © 2016 Nautilus, Inc. | ® indicates trademarks registered in the United States. These marks may be registered in other nations or otherwise protected by common law. Nautilus, the Cam logo, Nautilus T628, Nautilus Trainer, Nautilus Connect, Bowflex, Schwinn, and Universal are trademarks owned by or licensed to Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, iTunes®, Google™, MyFitnessPal®, WD-40®, and Lube-N-Walk® are trademarks of their respective owners. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc., and any use of such marks by Nautilus, Inc. is under license.



ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΜΟΝΟ

**Όταν χρησιμοποιείτε μία ηλεκτρική συσκευή, βασικές προφυλάξεις πρέπει να ακολουθούνται πάντα, συμπεριλαμβανομένων των εξής:**

⚠ Αυτό το εικονίδιο σημαίνει μία δυνητικά επικίνδυνη κατάσταση η οποία, αν δεν αποφευχθεί, θα μπορούσε να οδηγήσει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.

**Υπακούστε στις ακόλουθες προειδοποιήσεις:**

⚠ Διαβάστε και κατανοήστε όλες τις προειδοποιήσεις για αυτό το μηχάνημα.

**⚠DANGER** Διαβάστε προσεκτικά και κατανοήστε τις Οδηγίες Συναρμολόγησης. Διαβάστε και κατανοήστε ολόκληρο το εγχειρίδιο. Φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

**⚠DANGER** Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή χρήση του εξοπλισμού χωρίς επίβλεψη, αποσυνδέετε πάντοτε το μηχάνημα από την πρίζα αμέσως μετά τη χρήση και πριν τον καθαρισμό.

**⚠WARNING** Για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκαυμάτων, ηλεκτροπληξίας ή τραυματισμού ατόμων, διαβάστε και κατανοήστε ολόκληρο το Εγχειρίδιο Κατασκευαστή. Αν δεν ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες, μπορεί να προκληθεί σοβαρή ή πιθανώς θανατηφόρα ηλεκτροπληξία ή άλλος σοβαρός τραυματισμός.

- Κρατήστε τους παρευρισκόμενους και τα παιδιά μακριά από το προϊόν που συναρμολογείτε ανά πάσα στιγμή.
- Μη συνδέετε το μηχάνημα με το ρεύμα έως ότου σας ζητηθεί να το πράξετε.
- Το μηχάνημα δεν πρέπει ποτέ να μείνει χωρίς επίβλεψη όταν είναι στην πρίζα. Βγάλτε το από την πρίζα όταν δεν είναι σε χρήση, και πριν τοποθετήσετε ή αφαιρέσετε εξαρτήματα.
- Πριν από κάθε χρήση, να εξετάζετε το μηχάνημα για τυχόν ζημιές στο καλώδιο τροφοδοσίας, για χαλαρά μέρη ή σημάδια φθοράς. Μην το χρησιμοποιήσετε αν βρεθεί σε αυτή την κατάσταση. Επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για πληροφορίες επισκευής.
- Δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με προβλήματα υγείας, τωνν οποίων η κατάσταση μπορεί να επηρεάσει την ασφαλή λειτουργία του διαδρόμου ή να προκαλέσει κίνδυνο τραυματισμού του χρήστη.
- Μην ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα σε οποιοδήποτε άνοιγμα του μηχανήματος.
- Ποτέ μην λειτουργείτε αυτό τον διάδρομο με τους αεραγωγούς μπλοκαρισμένους. Διατηρείτε τους αεραγωγούς χωρίς χνούδια, τρίχες και άλλα παρόμοια.
- Μη συναρμολογείτε το μηχάνημα σε εξωτερικούς χώρους ή σε υγρό και νωτισμένο περιβάλλον.
- Βεβαιωθείτε ότι η συναρμολόγηση γίνεται σε κατάλληλο χώρο μακριά από παιδιά και παρευρισκόμενους.
- Ορισμένα εξαρτήματα του μηχανήματος μπορεί να είναι βαριά ή δύσχρηστα. Χρησιμοποιήστε ένα δεύτερο άτομο όταν κάνετε τα βήματα συναρμολόγησης που αφορούν αυτά τα μέρη. Μην κάνετε βήματα που αφορούν βαριά ανύψωση χωρίς βοήθεια και μην κάνετε αδέξιες κινήσεις.
- Ρυθμίστε το μηχάνημα σε μία σταθερή, επίπεδη, οριζόντια επιφάνεια.
- Μην προσπαθήσετε να αλλάξετε το σχεδιασμό ή τη λειτουργικότητα αυτού του μηχανήματος. Αυτό θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλεια αυτού του μηχανήματος και να ακυρώσει την εγγύηση.
- Αν τα ανταλλακτικά είναι απαραίτητα, χρησιμοποιήστε μόνο γνήσια ανταλλακτικά και υλικά Nautilus. Η χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο στους χρήστες, κακή λειτουργία του μηχανήματος και ακύρωση της εγγύησης.
- Μην χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό εως ότου συναρμολογηθεί πλήρως και ελεγθεί ως προς τη σωστή απόδοση, σύμφωνα με το Εγχειρίδιο.
- Χρησιμοποιήστε αυτό το μηχάνημα μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του, όπως περγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Μη χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
- Κάντε όλα τα στάδια συναρμολόγησης στην αλληλουχία που δίδεται. Λανθασμένη συναρμολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό ή εσφαλμένη λειτουργία.
- Συνδέστε αυτό το μηχάνημα σε μία κατάλληλα γειωμένη πρίζα (βλέπε Οδηγίες Γείωσης).
- Κρατήστε το καλώδιο παροχής μακριά από πηγές θερμότητας και θερμές επιφάνειες.
- Μην λειτουργείτε το μηχάνημα όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ.
- Για να αποσυνδέσετε, γυρίστε το διακόπτη στη θέση “off”, και αφαιρέστε το φις από την πρίζα.
- ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.

**Πριν από τη χρήση αυτού του εξολπισμού, να τηρείτε τις ακόλουθες προειδοποιήσεις:**

**Διαβάστε και κατανοήστε ολόκληρο το εγχειρίδιο. Κρατήστε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.**

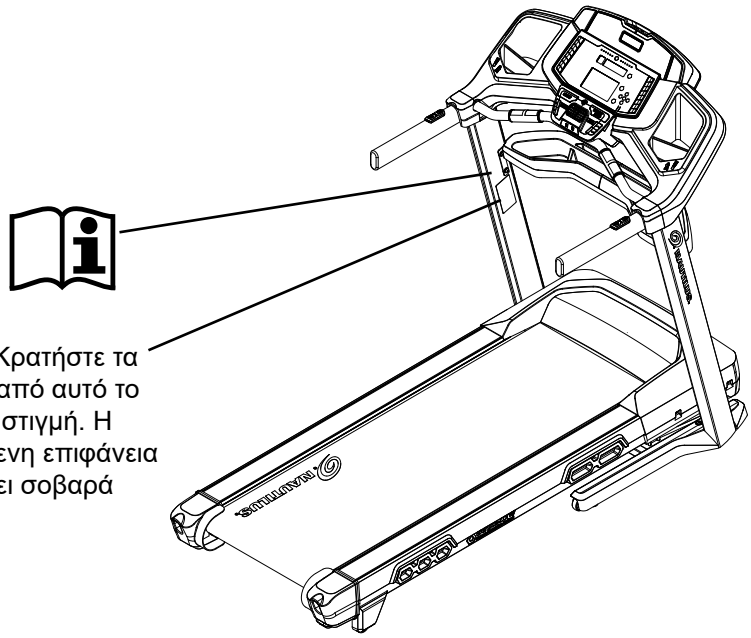
**Διαβάστε και κατανοήστε όλες τις προειδοποιήσεις σε αυτό το μηχάνημα. Αν σε οποιαδήποτε στιγμή οι ετικέτες προειδοποίησης χαλαρώσουν, είναι δυσανάγνωστες ή έχουν αφαιρεθεί, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για τις ετικέτες αντικατάστασης.**

**DANGER Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή τη χρήση του εξοπλισμού χωρίς επιτήρηση, αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο παροχής από την πρίζα και το μηχάνημα και περιμένετε 5 λεπτά πριν τον καθαρισμό, τη συντήρηση ή την επισκευή του μηχανήματος. Τοποθετήστε το καλώδιο παροχής σε μία ασφαλή θέση.**

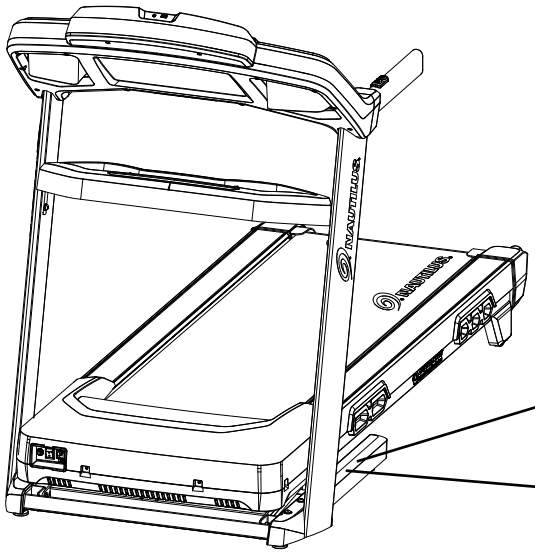
- Τα παιδιά δεν πρέπει να τα αφήνουμε πάνω ή κοντά σε αυτό το μηχάνημα. Κινούμενα μέρη και άλλα χαρακτηριστικά του μηχανήματος μπορεί να είναι επικίνδυνα για τα παιδιά.
- Δεν προορίζεται για χρήση από άτομα κάτω των 14 ετών.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται από την κονσόλα του μηχανήματος, για λόγους αναφοράς και μόνο.
- Πριν από κάθε χρήση, να εξετάζετε το μηχάνημα για τυχόν ζημιές στο καλώδιο παροχής, την υποδοχή τροφοδοσίας, για χαλαρά μέρη ή σημάδια φθοράς. Μην το χρησιμοποιήσετε αν βρεθεί σε αυτή την κατάσταση. Επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για πληροφορίες επισκευής.
- Το μέγιστο βάρος του χρήστη είναι: 136 κιλά (300lb). Μην το χρησιμοποιήσετε αν είστε πάνω από αυτό το βάρος.
- Μη φοράτε φαρδιά ρούχα ή κοσμήματα. Αυτό το μηχάνημα περιέχει κινούμενα μέρη. Μη βάζετε τα δάκτυλά ή άλλα αντικείμενα σε κινούμενα μέρη του εξοπλισμού άσκησης.
- Πάντα να φοράτε αθλητικά παπούτσια με λαστιχένια σόλα, όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα με γυμνά πόδια ή φορώντας μόνο κάλτσες.
- Ρυθμίστε και λειτουργήστε το μηχάνημα σε σταθερή, επίπεδη, οριζόντια επιφάνεια.
- Να είστε προσεκτικοί όταν κατεβαίνετε από το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις πλαϊνές ράγες για σταθερότητα πριν ανεβείτε στο ταπέτο.
- Αποσυνδέστε όλα τα καλώδια τροφοδοσίας πριν από τη συντήρηση αυτού του μηχανήματος.
- Μη λειτουργείτε το μηχάνημα σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία. Κρατήστε τα πεντάλ καθαρά και στεγνά.
- Διατηρήστε τουλάχιστον 0.6 m (24”) απόσταση σε κάθε πλευρά του μηχανήματος καθαρή. Αυτή είναι η συνιστώμενη απόσταση ασφαλείας για πρόσβαση σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης. Κρατήστε τρίτα άτομα εκτός του χώρου αυτού όταν το μηχάνημα είναι σε χρήση.
- Μην ασκείστε υπερβολικά. Λειτουργήστε το μηχάνημα με τον τρόπο που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Εκτελέστε όλες τις τακτικές και περιοδικές διαδικασίες συντήρησης που συνιστώνται στο Εγχειρίδιο Κατασκευαστή.
- Διαβάστε, κατανοήστε και ελέγξτε τη διαδικασία διακοπής έκτακτης ανάγκης πριν από την χρήση.
- Κρατήστε το ταπέτο καθαρό και στεγνό.
- Μη ρίχνετε ή τοποθετείτε αντικείμενα σε οποιοδήποτε άνοιγμα του μηχανήματος.
- Μη στέκεστε πάνω στο κάλυμμα του κινητήρα ή στα εμπρός καλύμματα άκρων.
- Κρατήστε το καλώδιο παροχής μακριά από πηγές θερμότητας και θερμές επιφάνειες.
- Το μηχάνημα πρέπει να είναι συνδεδεμένο με ένα κατάλληλα γειωμένο κύκλωμα. Τίποτα άλλο δεν πρέπει να συνδέεται σε αυτό το κύκλωμα.
- Πάντα να συνδέετε το καλώδιο παροχής σε ένα κύκλωμα ικανό με ασφάλεια 10A χωρίς άλλα εφαρμοζόμενα φορτία.
- Συνδέστε αυτό το μηχάνημα σε μία σωστά γειωμένη πρίζα. Συμβουλευθείτε έναν ηλεκτρολόγο για βοήθεια.
- Μην το λειτουργείτε όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ.
- Μην αφήνετε υγρά να αγγίξουν το τροφοδοτικό. Αν συμβεί αυτό, το τροφοδοτικό θα πρέπει να επιθεωρηθεί και να

δοκιμαστεί για την ασφάλειά σας από εγκεκριμένο τεχνικό πριν χρησιμοποιηθεί ξανά.

- Μην αφαιρείτε το κάλυμμα κινητήρα του μηχανήματος ή τα καλύμματα του πίσω κυλίνδρου. Υπάρχουν επικίνδυνες τάσεις και κινούμενα μέρη. Τα μέρη επισκευάζονται μόνο από εξουσιοδοτημένο τεχνικό.
- Η ηλεκτρική καλωδίωση στο σπίτι στο οποίο το μηχάνημα θα χρησιμοποιηθεί, πρέπει να υπακούει στις ισχύουσες τοπικές απαιτήσεις.
- Η άσκηση σε αυτό το μηχάνημα απαιτεί συντονισμό και ισορροπία. Να είστε προετοιμασμένοι για αλλαγές στην ταχύτητα και το επίπεδο αντίαστασης που μπορεί να συμβούν κατά την διάρκεια της προπόνησης, και να είστε προσεκτικοί, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια της ισορροπίας με πιθανότητα τραυματισμού.
- Το μηχάνημα δεν πρέπει να μείνει ποτέ χωρίς επίβλεψη όταν είναι στην πρίζα. Βγάλτε το από την πρίζα όταν δεν είναι σε χρήση, και πριν τοποθετήσετε ή αφαιρέσετε εξαρτήματα.
- Χρησιμοποιήστε αυτό το μηχάνημα μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του, όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Μη χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός αν έχουν επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Κρατήστε τα μικρά παιδιά μακριά από αυτό το μηχάνημα ανά πάσα στιγμή. Η επαφή με την κινούμενη επιφάνεια μπορεί να προκαλέσει σοβαρά εγκαύματα τριβής.



## Οδηγίες Γείωσης

Αυτό το προϊόν πρέπει να γειωθεί ηλεκτρικά. Αν παρουσιαστεί δυσλειτουργία, η σωστή γείωση μειώνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Το καλώδιο παροχής είναι εξοπλισμένο με ένα αγωγό γείωσης του εξοπλισμού και πρέπει να συνδεθεί σε πρίζα που έχει εγκατασταθεί και γειωθεί σωστά.

**⚠DANGER** **Η ηλεκτρική καλωδίωση πρέπει να συμμορφώνεται σε όλα τα ισχύοντα τοπικά και κρατικά πρότυπα και απαιτήσεις. Λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Συμβουλευθείτε έναν ηλεκτρολόγο αν δεν είστε σίγουροι ότι το μηχάνημα είναι σωστά γειωμένο. Μην αλλάξετε το φις στο μηχάνημα, εγκαταστήστε τη σωστή πρίζα με ένα ηλεκτρολόγο.**

Αν συνδέσετε το μηχάνημα σε μια πρίζα με RCBO (Διακόπτης Κυκλώματος Ρεύματος με προστασία Υπερφόρτωσης), η λειτουργία του μηχανήματος μπορεί να προκαλέσει διακοπή στο κύκλωμα. Ένας σταθεροποιητής τάσης συνιστάται για την προστασία του μηχανήματος.

⚠ **Αν ένας σταθεροποιητής τάσης (SPD) χρησιμοποιείται με αυτό το μηχάνημα, να είστε βέβαιοι ότι ταιριάζει με την ονομαστική ισχύ του εξοπλισμού αυτού (220-240V AC). Μην συνδέετε άλλες συσκευές στο σταθεροποιητή σε συνδυασμό με αυτό το μηχάνημα.**

**Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι συνδεδεμένο σε μία πρίζα που έχει την ίδια διαμόρφωση όπως το φις. Μην χρησιμοποιήσετε προσαρμογέα με αυτό το προϊόν.**

## Επείγουσα Διαδικασία Διακοπής

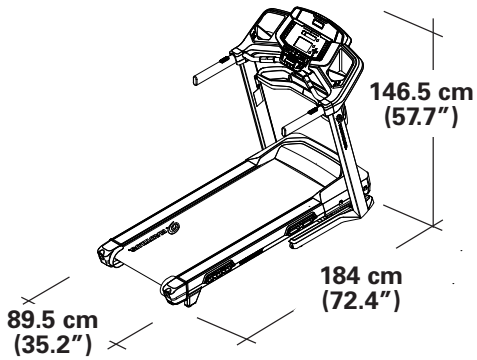
Ο Διάδρομος είναι εφοδιασμένος με ένα Κλειδί Ασφαλείας που μπορεί να αποτρέψει σοβαρό τραυματισμό, καθώς εμποδίζει τα παιδιά να παίζουν με αυτόν ή/ και τον τραυματισμό πάνω στο μηχάνημα. Αν δεν έχει τοποθετηθεί σωστά το Κλειδί Ασφαλείας στην Θέση Κλειδιού Ασφαλείας, το ταπέτο δεν θα λειτουργήσει.

⚠ **Πάντα να συνδέετε το Κλειδί Ασφαλείας στα ρούχα σας κατά την διάρκεια της άσκησης.**

**Όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα, αφαιρέστε το Κλειδί Ασφαλείας μόνο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Όταν το Κλειδί Ασφαλείας αφαιρείται ενώ το μηχάνημα βρίσκεται σε λειτουργία, θα σταματήσει γρήγορα, πράγμα που μπορεί να προκαλέσει απώλεια της ισορροπίας και πιθανό τραυματισμό.**

**Για την ασφαλή φύλαξη του μηχανήματος, καθώς και για την πρόληψη της χωρίς επίβλεψης λειτουργία του μηχανήματος, πάντα να αφαιρείτε το Κλειδί Ασφαλείας και να αποσυνδέετε το καλώδιο παροχής από την πρίζα. Τοποθετήστε το καλώδιο παροχής σε μία ασφαλή θέση.**

Η Κονσόλα θα δείξει “+ SAFETY KEY”, ή “add Safety Key”, για σφάλμα με το Κλειδί Ασφαλείας. Ο Διάδρομος δε θα ξεκινήσει ή θα τερματίσει και θα τελειώσει μία ενεργή προπόνηση, όταν το Κλειδί Ασφαλείας αφαιρεθεί. Επιθεωρήστε το Κλειδί Ασφαλείας και να είστε σίγουροι ότι είναι συνδεδεμένο με την Κονσόλα σωστά.




**Μέγιστο Βάρος Χρήστη:** 158.8 kg. (350 lbs)

**Συνολική Επιφάνεια του εξοπλισμού:** 16,468 $cm^2$

**Μέγιστο Ύψος Κλίσης Δαπέδου:** 43.7 cm (17.2 inches)

**Βάρος Μηχανήματος:** περίπου 115 kg (253.5 lbs)

**Απαιτήσεις Ισχύος:**
Τάση Λειτουργίας: 220V - 240V AC, 50Hz
Ρεύμα Λειτουργίας: 8 A
Ζώνη Καρδιακού Παλμού: 1 CR2032 battery

**Εκπομπή Ήχου:** Κατά μέσο όρο, λιγότερο από 70 db χωρίς φορτίο. Η εκπομπή ήχου με φορτίο είναι μεγαλύτερη απ' ότι χωρίς.

**Complies with the following:**

CE ISO 20957 Συμβατό SAA Συμβατότητα

**Connectivity:**

Bluetooth®

ΜΗΝ αποσύρετε αυτό το προϊόν σαν σκουπίδια. Αυτό το προϊόν μπορεί να ανακυκλωθεί. Για τη σωστή απόσυρση αυτού του προϊόντος, παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες ενός εγκεκριμένου τοπικού φορέα ανακύκλωσης

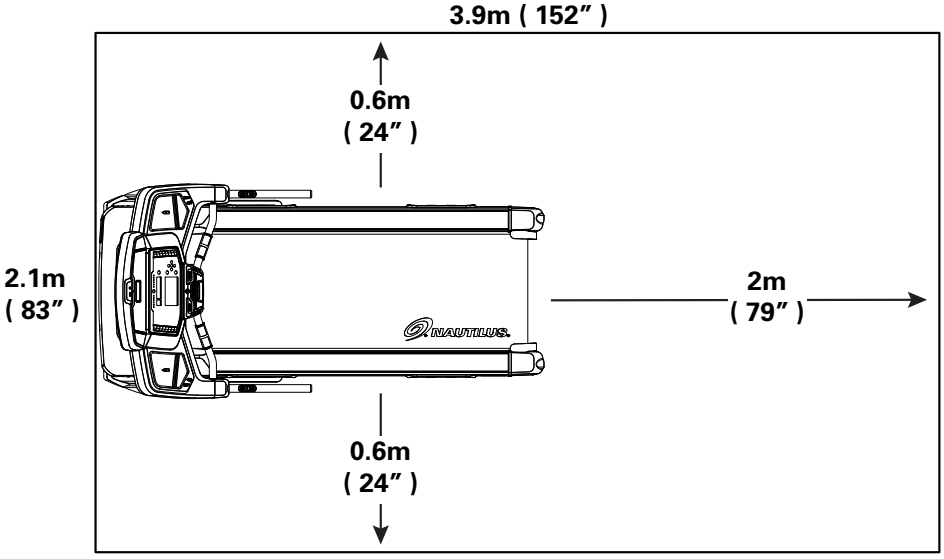
## ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

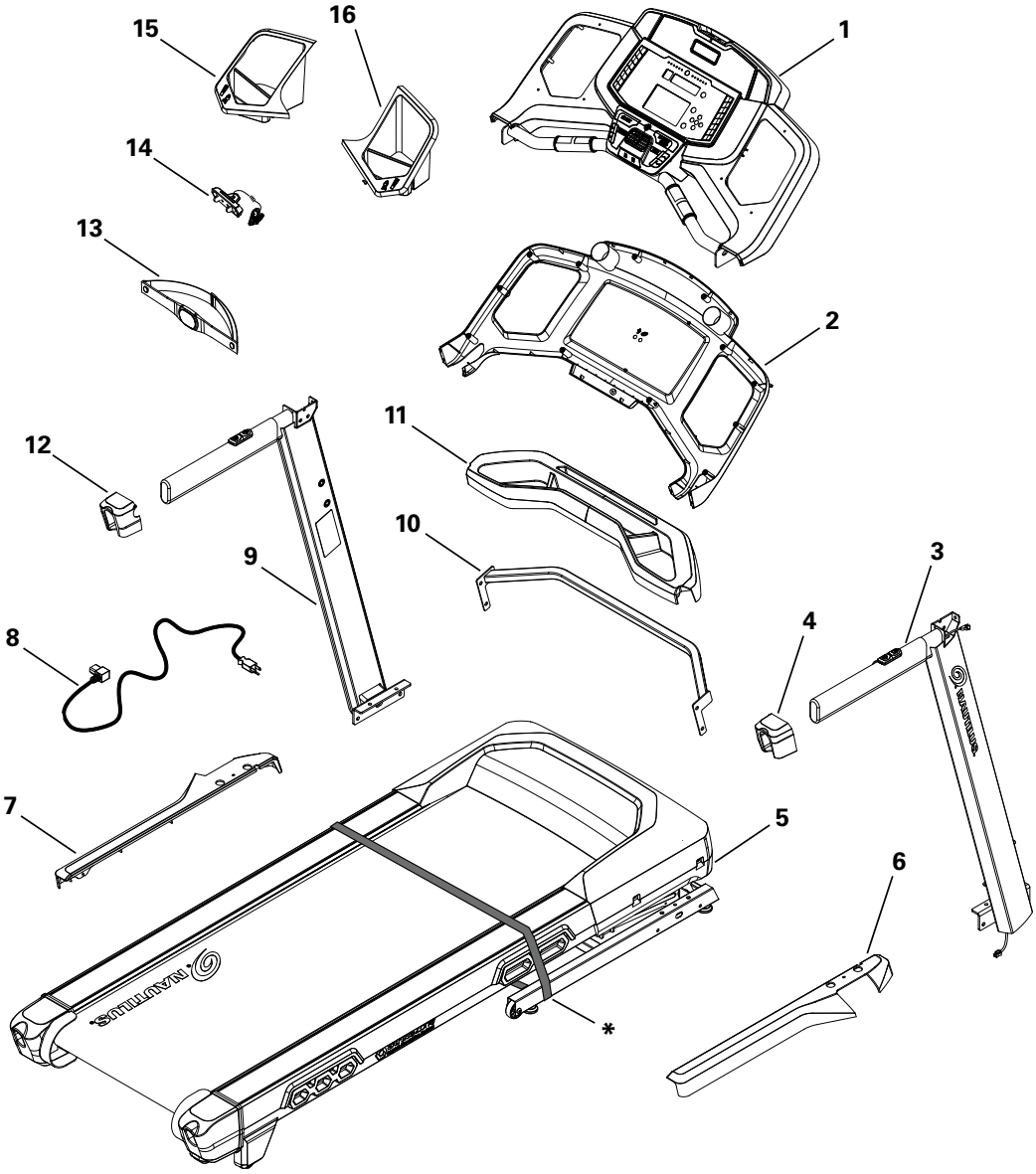
Επιλέξτε την περιοχή όπου θα συναρμολογήσετε και θα λειτουργήσετε το μηχάνημα. Για ασφαλή λειτουργία, η τοποθεσία πρέπει να είναι μία σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Προνοήστε για μία επιφάνεια διαστάσεων 2.1 m x 3.9 m (83" x 152"). Να είστε βέβαιοι ότι ο χώρος προπόνησης έχει επαρκή ελεύθερο ύψος, λαμβάνοντας υπ' όψη το ύψος του χρήστη και τη μέγιστη κλίση του μηχανήματος.

**Βασικές Συμβουλές για τη Συναρμολόγηση**

Ακολουθήστε τις παρακάτω βασικές συμβουλές όταν συναρμολογείτε το μηχάνημα:

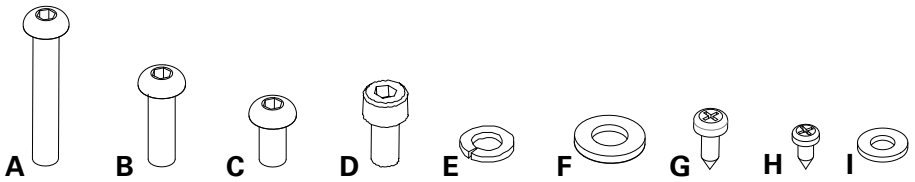
- Διαβάστε και κατανοήστε τις "Απαραίτητες Οδηγίες Ασφαλείας" πριν τη συναρμολόγηση.
- Μαζέψτε όλα τα απαιτούμενα εξαρτήματα σε κάθε βήμα της συναρμολόγησης.
- Χρησιμοποιώντας τα προτεινόμενα εργαλεία, στρίψτε δεξιόστροφα τις βίδες για να τις σφίξετε και αριστερόστροφα για να τις χαλαρώσετε, εκτός αν οι οδηγίες αναφέρουν κάτι διαφορετικό.
- Όταν προσαρμόζετε δύο κομμάτια, ανασηκώστε απαλά και κοιτάξτε μέσα από τις τρύπες για να περάσετε τις βίδες.
- Η συναρμολόγηση χρειάζεται 2 άτομα.






| Είδος | Τμχ | Περιγραφή | Είδος | Τμχ | Περιγραφή |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Κονσόλα (συναρμολογημένη) | 10 | 1 | Εγκάρσια Μπάρα |
| 2 | 1 | Βάση Κονσόλας | 11 | 1 | Δίσκος Εναπόθεσης Εγκάρσιας Μπάρας |
| 3 | 1 | Ορθοστάτης, Δεξιός | 12 | 1 | Κάλυμμα Χειρολαβής, Αριστερό |
| 4 | 1 | Κάλυμμα Χειρολαβής, Δεξί | 13 | 1 | Ζώνη Στήθους Καρδιακού Παλμού |
| 5 | 1 | Βάση Συναρμολογημένη ( * ) | 14 | 1 | Κλειδί Ασφαλείας |
| 6 | 1 | Κάλυμμα Βάσης, Δεξί | 15 | 1 | Ποτηροθήκη, Αριστερή |
| 7 | 1 | Κάλυμμα Βάσης, Αριστερό | 16 | 1 | Ποτηροθήκη, Δεξιά |
| 8 | 1 | Καλώδιο Παροχής | 17 | 1 | Καλώδιο Ήχου (δεν απεικονίζεται) |
| 9 | 1 | Ορθοστάτης Αριστερός | | | |

**⚠ WARNING** **ΜΗΝ ΚΟΒΕΤΕ τον Ιμάντα Συγκράτησης στη Συναρμολογημένη Βάση μέχρι να τοποθετηθεί όπως φαίνεται στον κατάλληλο χώρο εργασίας ( * ).**




| Είδος | Τμχ. | Περιγραφή | Είδος | Τμχ. | Περιγραφή |
|---|---|---|---|---|---|
| A | 4 | Βίδα Εξάγωνης Υποδοχής, M8x50 | F | 18 | Επίπεδη Ροδέλα, M8 |
| B | 4 | Βίδα Εξάγωνης Υποδοχής, M8x25 | G | 17 | Αυτοδιάτρητη Βίδα, M4.2x16 |
| C | 6 | Βίδα Εξάγωνης Υποδοχής, M8x20 | H | 6 | Αυτοδιάτρητη Βίδα, M3.9x9.5 |
| D | 4 | Βίδα Σταυρωτής Κεφαλής, M8x16 | I | 2 | Επίπεδη Ροδέλα, M4 |
| E | 18 | Ροδέλα Ασφαλείας, M8 | | | |

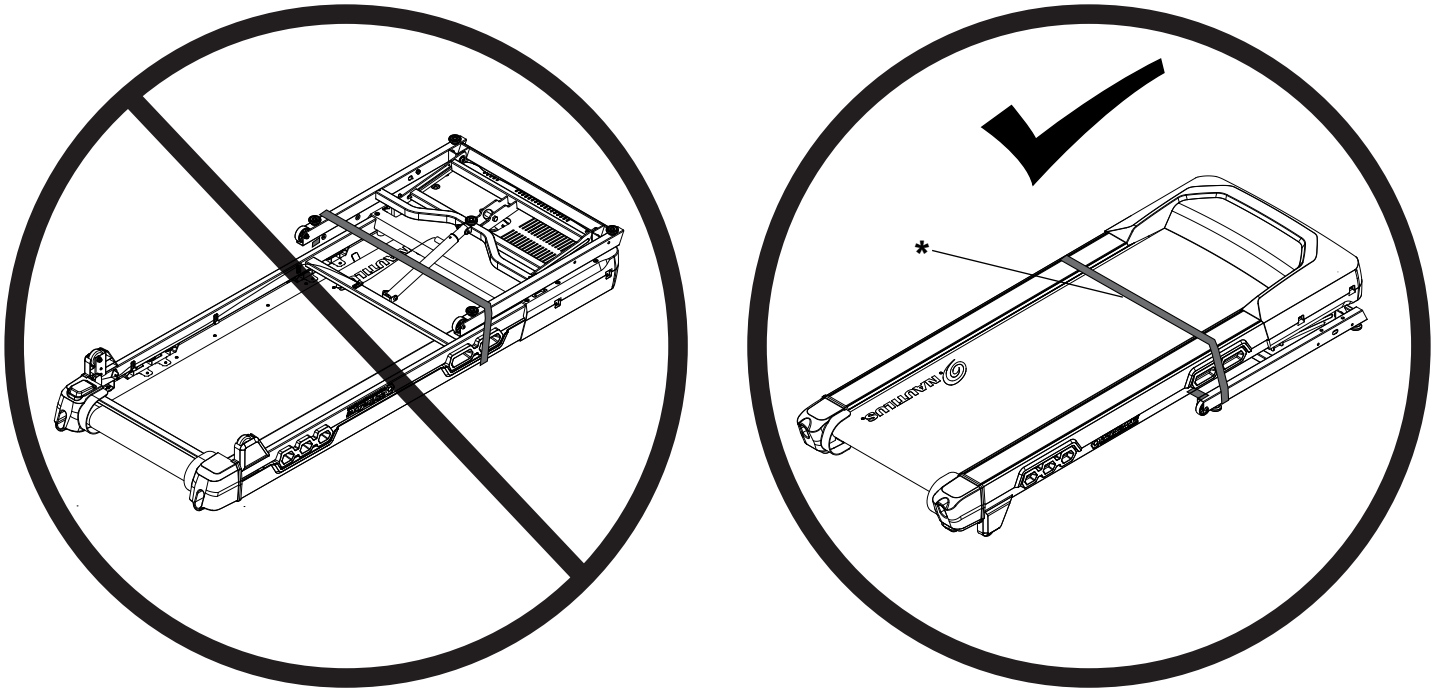
**Σημείωση:** Επιλέξτε τα κομμάτια υλικού που έχουν παρασχεθεί ως ανταλλακτικά στην Κάρτα Υλικού. Λάβετε υπόψη ότι ενδέχεται να υπάρχει υπόλοιπο υλικό μετά την σωστή συναρμολόγηση του μηχανήματός σας.

## Εργαλεία

**Περιλαμβάνονται**

#2
6 mm

**WARNING** **ΜΗΝ ΚΟΒΕΤΕ τον Ιμάντα Συγκράτησης στη Συναρμολογημένη Βάση μέχρι να τοποθετηθεί, όπως φαίνεται στον κατάλληλο χώρο εργασίας ( * ).**




## 1. Διπλώστε το Δάπεδο στη Συναρμολογημένη Βάση

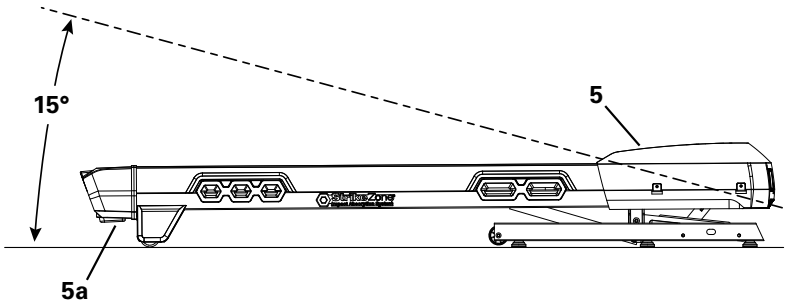
Μόλις η Συναρμολογημένη Βάση τοποθετηθεί σωστά στην περιοχή συναρμολόγησης, κόψτε τον Ιμάντα Συγκράτησης. Πιέστε και κρατήστε με το χέρι, το πλαστικό κάλυμμα του δαπέδου (5a) στο τέλος της δεξιάς πλευρικής ράγας. Χρησιμοποιώντας την μπάρα υποστήριξης (5b) που βρίσκεται κάτω από το πίσω μέρος του ταπέτου, ανασηκώστε το δάπεδο και συνεχίστε να κρατάτε το πλαστικό κάλυμμα του δαπέδου για το πρώτο μέρος της διαδικασίας αναδίπλωσης (0-15 μοίρες). Απελευθερώστε τη λαβή και ανασηκώστε πλήρως το δάπεδο για να ενεργοποιήσετε την υδραυλική υποστήριξη ανύψωσης. Βεβαιωθείτε ότι το υδραυλικό αμορτισέρ είναι σωστά ασφαλισμένο στη θέση του.

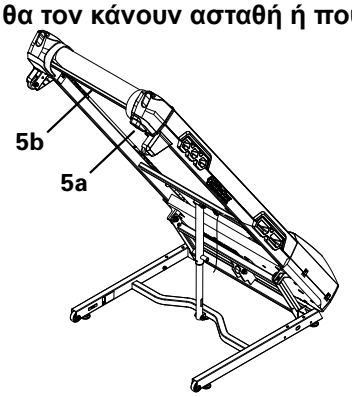
**Χρησιμοποιήστε κατάλληλες προφυλάξεις ασφαλείας και τεχνικές ανύψωσης. Λυγίστε τα γόνατα και τους αγκώνες, κρατήστε την πλάτη σας ευθεία και τραβήξτε προς τα πάνω με τα δύο σας χέρια. Βεβαιωθείτε ότι η σωματική σας δύναμη είναι ικανή να ανυψώσει το δάπεδο μέχρι να εμπλακεί στον μηχανισμό κλειδώματος. Χρησιμοποιήστε ένα δεύτερο άτομο αν είναι απαραίτητο.**

**Μην χρησιμοποιείτε το ταπέτο ή τον πίσω κύλινδρο για να σηκώσετε τον διάδρομο. Αυτά τα εξαρτήματα δεν κλειδώνουν στη θέση τους και μπορεί να μετακινηθούν απότομα. Μπορεί να προκληθεί τραυματισμός σε εσάς ή ζημιά στο μηχάνημα.**

Βεβαιωθείτε ότι ο μηχανισμός ασφάλισης είναι ενεργοποιημένος. Τραβήξτε προσεκτικά το Δάπεδο και βεβαιωθείτε ότι δεν κινείται. Όταν το κάνετε αυτό, κρατήστε καθαρό το χώρο συναρμολόγησης σε περίπτωση που το κλείδωμα δεν είναι ενεργοποιημένο.

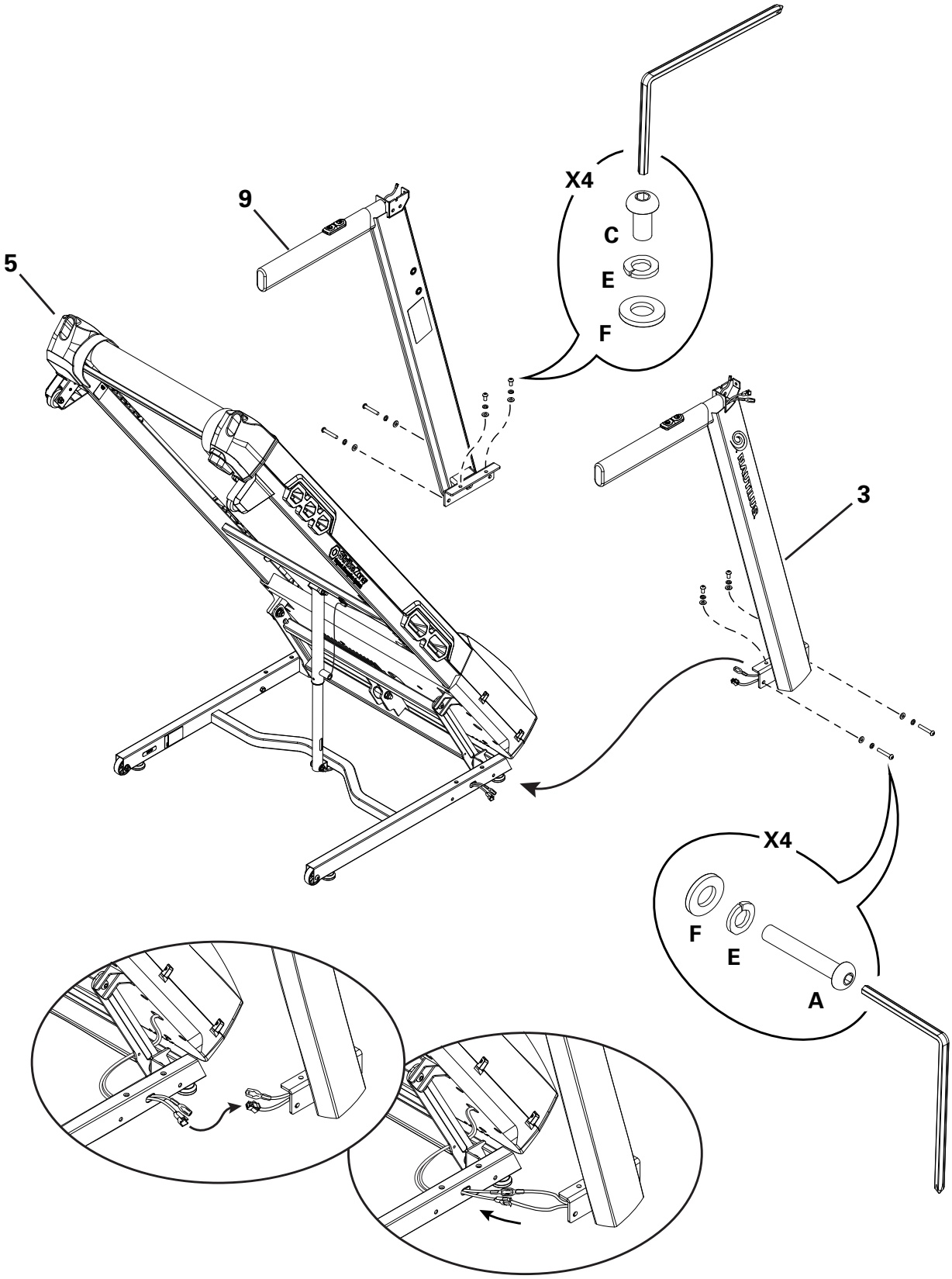
**Μην ακουμπάτε τον διάδρομο όταν διπλώνει. Μην βάζετε αντικείμενα που θα τον κάνουν ασταθή ή που θα προκαλέσουν πτώση.**



**2. Συνδέστε τα Καλώδια Εισόδου/Εξόδου και Συνδέστε τους Ορθοστάτες στο Πλαίσιο**

Σημείωση: Μη γδάρετε τα καλώδια. Μη σφίγγετε πλήρως το υλικό έως ότου σας ζητηθεί.

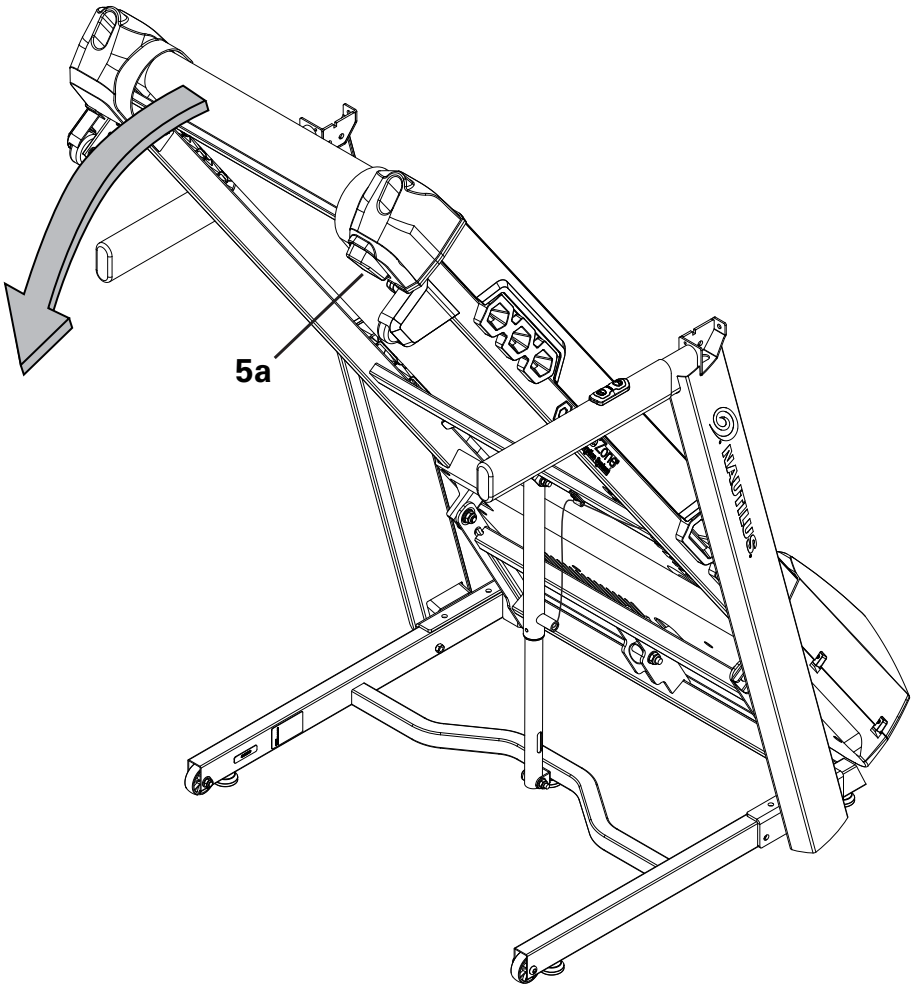


### 3. Ξεδιπλώστε το Δάπεδο

Μετακινηθείτε στη δεξιά πλευρά του δαπέδου. Πιέστε και κρατήστε με το χέρι το πλαστικό κάλυμμα του δαπέδου (5a) στο τέλος της δεξιάς πλευρικής ράγας. Κρατήστε το πίσω μέρος του δαπέδου και αφήστε την λαβή υποστήριξης.

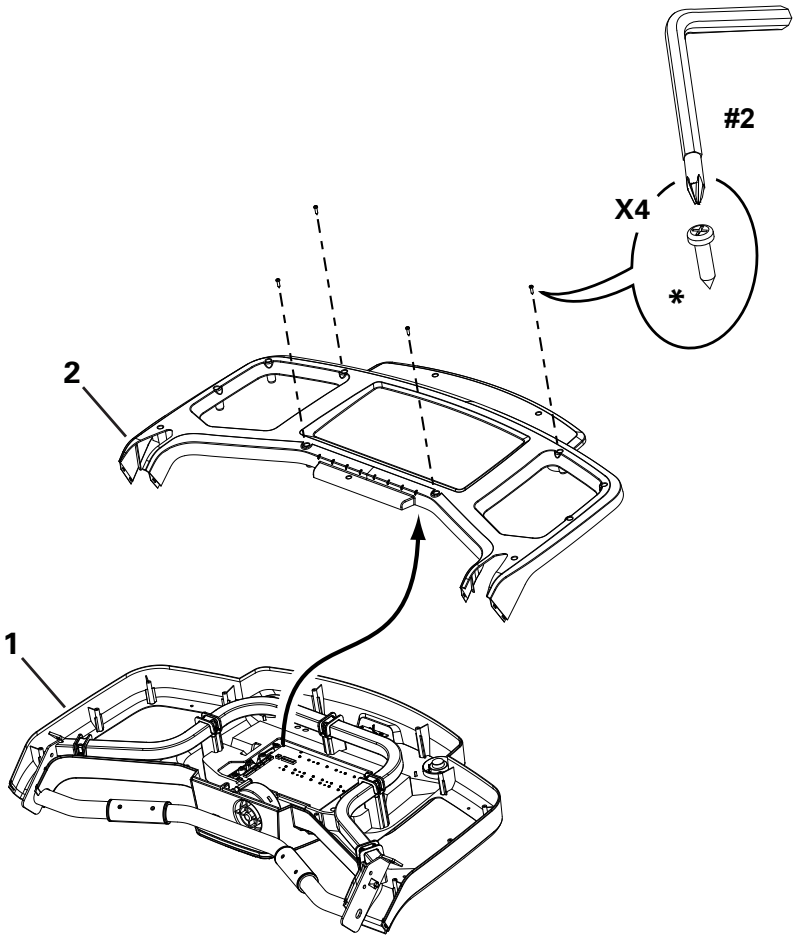
**Κρατήστε καθαρό το τμήμα που θα μετακινηθεί το δάπεδο.**

Το υδραυλικό αμορτισέρ έχει κατασκευαστεί για να πέφτει αργά. Κρατήστε το δάπεδο περίπου στα 2/3 της προς τα κάτω κίνησής του. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τη σωστή τεχνική άρσης. Λυγίστε τα γόνατα και κρατήστε την πλάτη σας ίσια. Το δάπεδο μπορεί ενδεχομένως να κατέβει γρηγορότερα στο τελευταίο κομμάτι της κίνησης.



**4. Αφαιρέστε το Πίσω Μέρος της Κονσόλας από τη Συναρμολογημένη Κονσόλα**

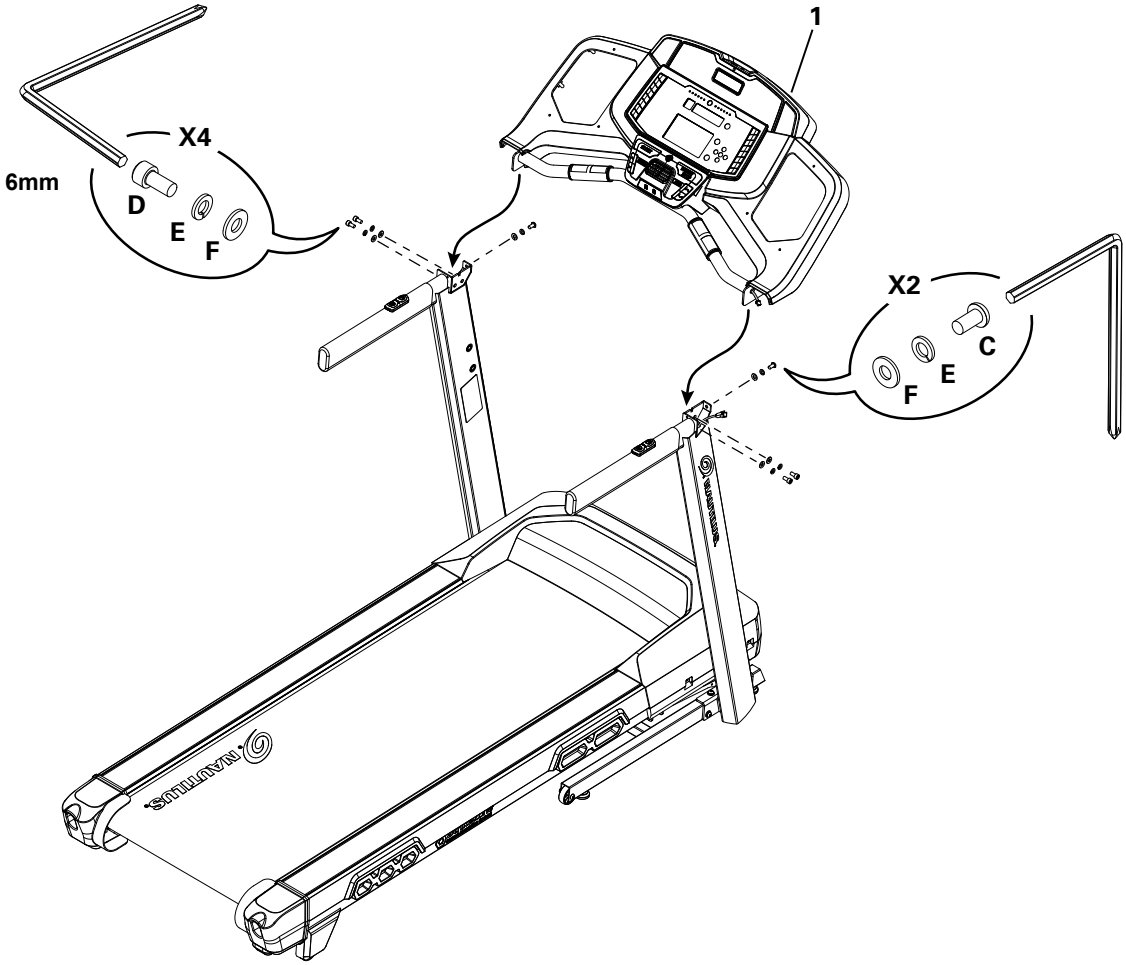
**Σημείωση:** Απορρίψτε το προ-εγκατεστημένο υλικό (*).

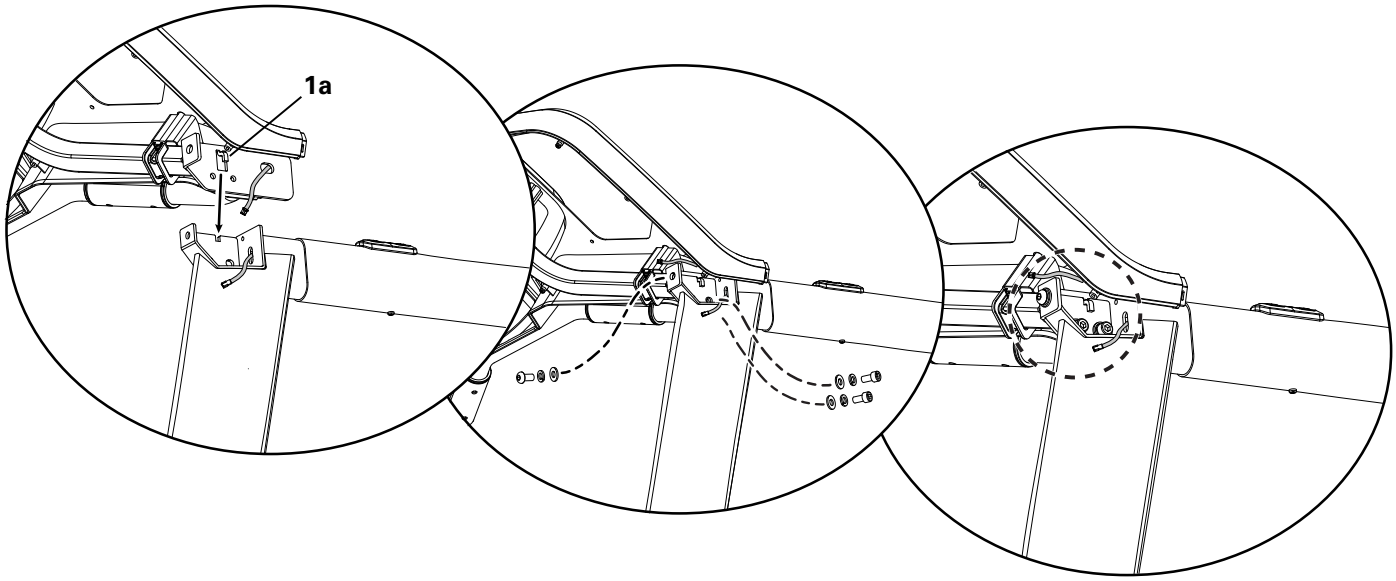


## 5. Συνδέστε την Κονσόλα Στο Συναρμολογημένο Πλαίσιο

*ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:* Βεβαιωθείτε ότι τα άγκιστρα (1a) σε κάθε πλευρά της Κονσόλας είναι τοποθετημένα στις εγκοπές των ορθοστατών. Αφαιρέστε τα φερμουάρ και τις ελαστικές ταινίες που συνδέουν τα καλώδια. Μην σφίξετε τα καλώδια.

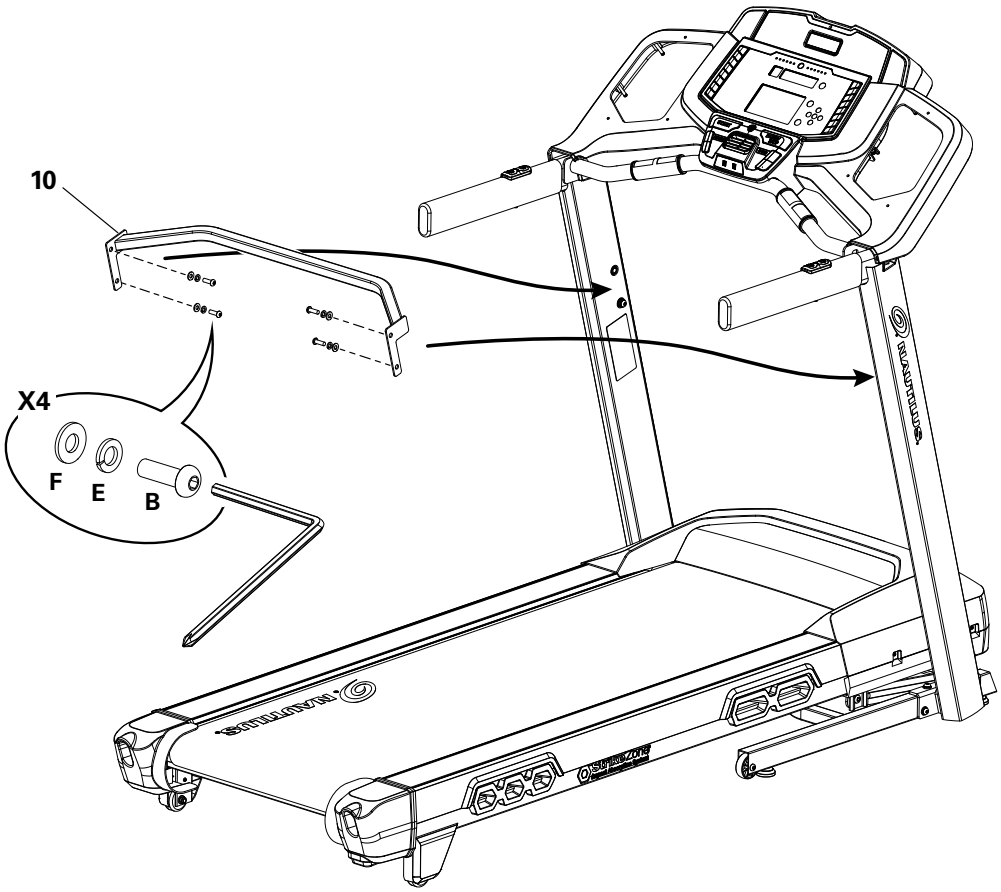
Μη σφίξετε πλήρως το υλικό μέχρι να σας δωθούν οδηγίες.



## 6. Συνδέστε την Εγκάρσια Μπάρα στους Ορθοστάτες

**Σημείωση:** Αν είναι απαραίτητο, χαλαρώστε τις βίδες από το Βήμα 5 για να διευκολύνετε την τοποθέτηση της Εγκάρσιας Μπάρας.

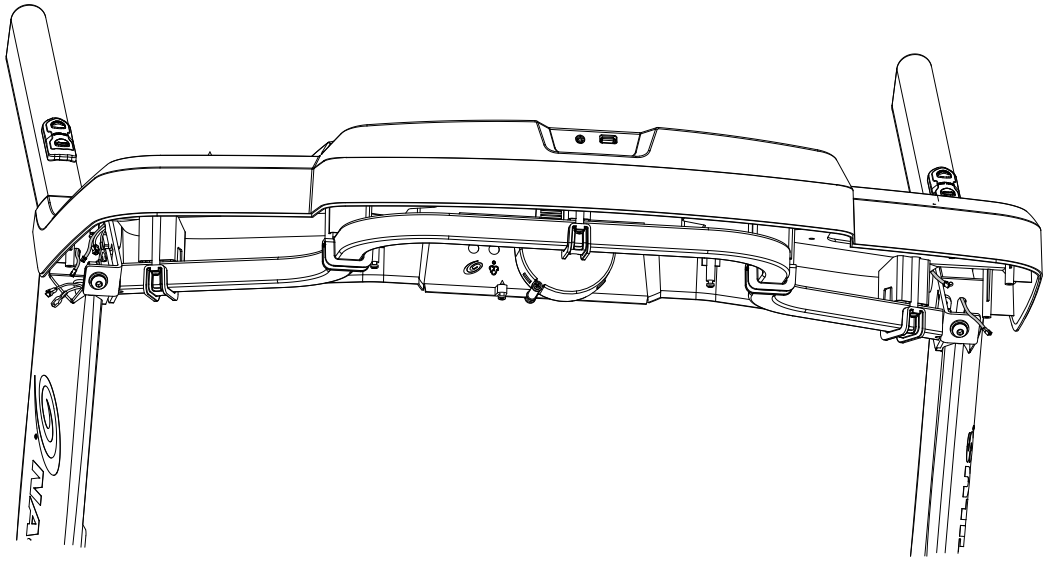


**7. Συνδέστε τα καλώδια εισόδου / εξόδου, τα καλώδια γείωσης και τα καλώδια ελέγχου ταχύτητας και κλίσης**

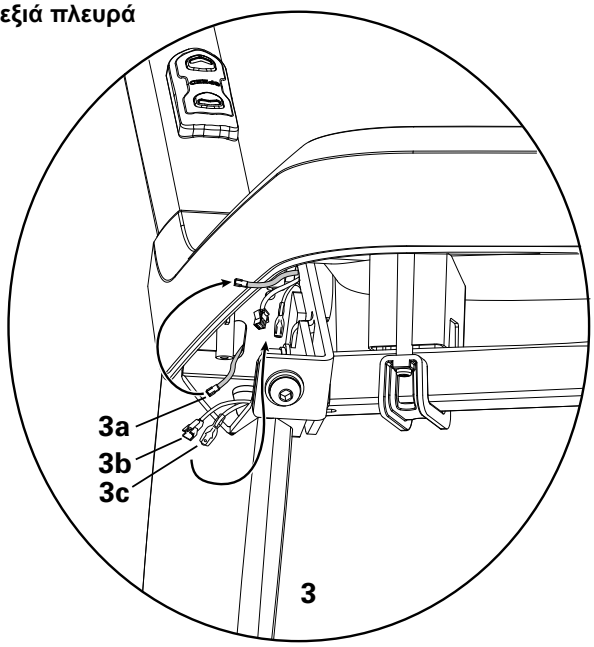
Αριστερή πλευρά: Συνδέστε το Καλώδιο Ελέγχου Κλίσης (9a) στην Κονσόλα.

Δεξιά πλευρά: Συνδέστε το Καλώδιο Εισόδου/Εξόδου (3b) και το Καλώδιο Γείωσης (3c) από τον Ορθοστάτη στην Κονσόλα, και το Καλώδιο Ελέγχου Ταχύτητας (3a) στην Κονσόλα.

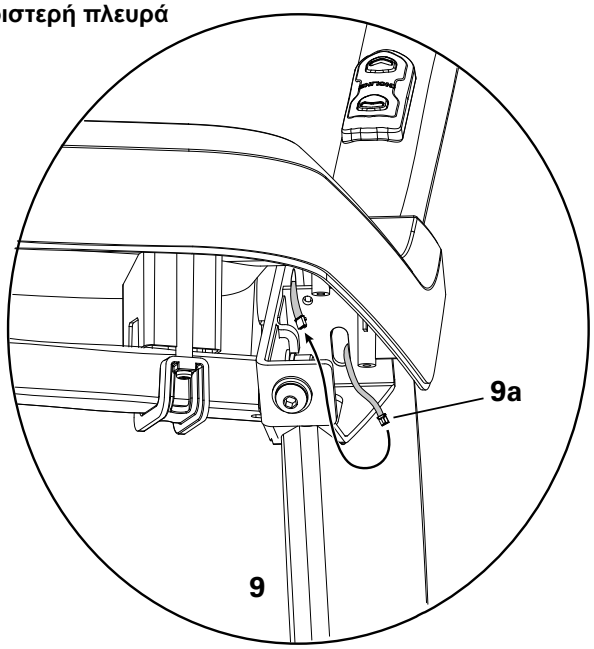
*ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:* Μη γδάρετε τα καλώδια.



**Δεξιά πλευρά**

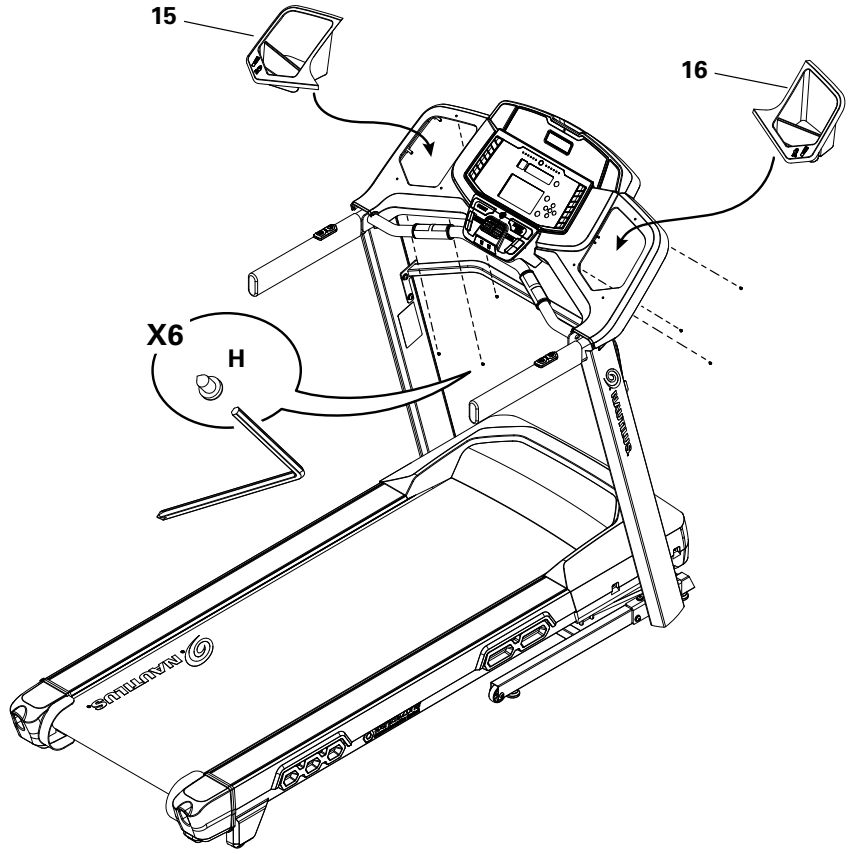



**Αριστερή πλευρά**

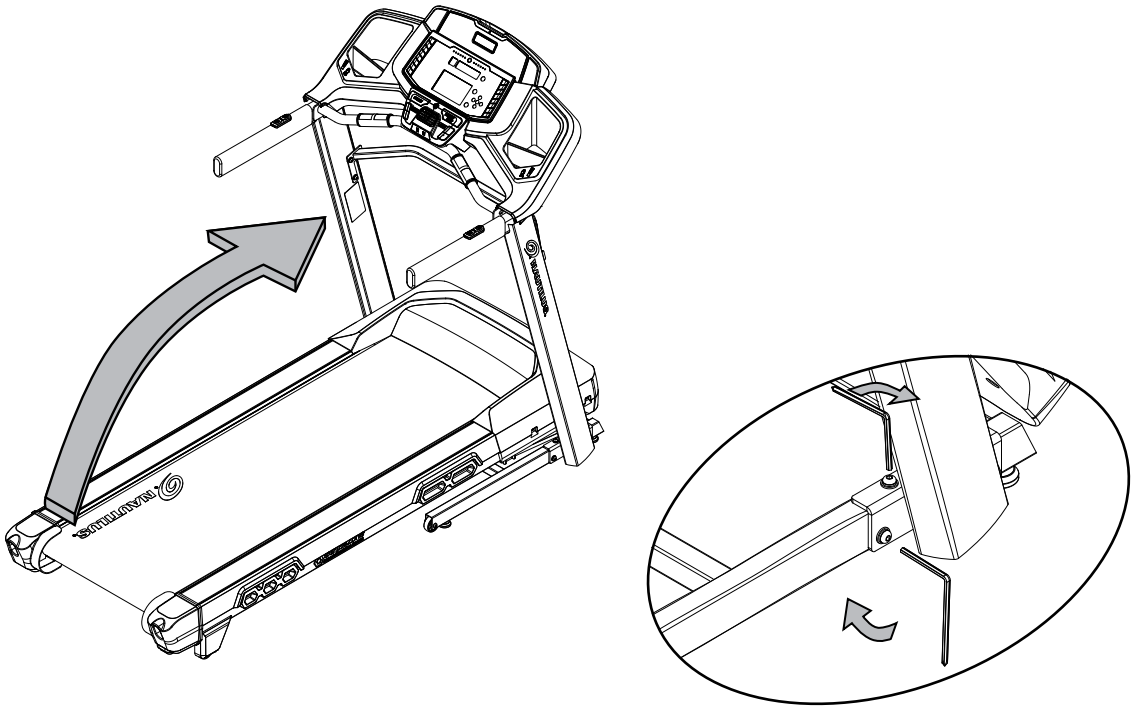


## 8. Συνδέστε τις Ποτηροθήκες στην Κονσόλα

*ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:* Οι άκρες από τα καπάκια πρέπει να είναι ομοιόμορφες και κατά πρόσωπο με την Κονσόλα.

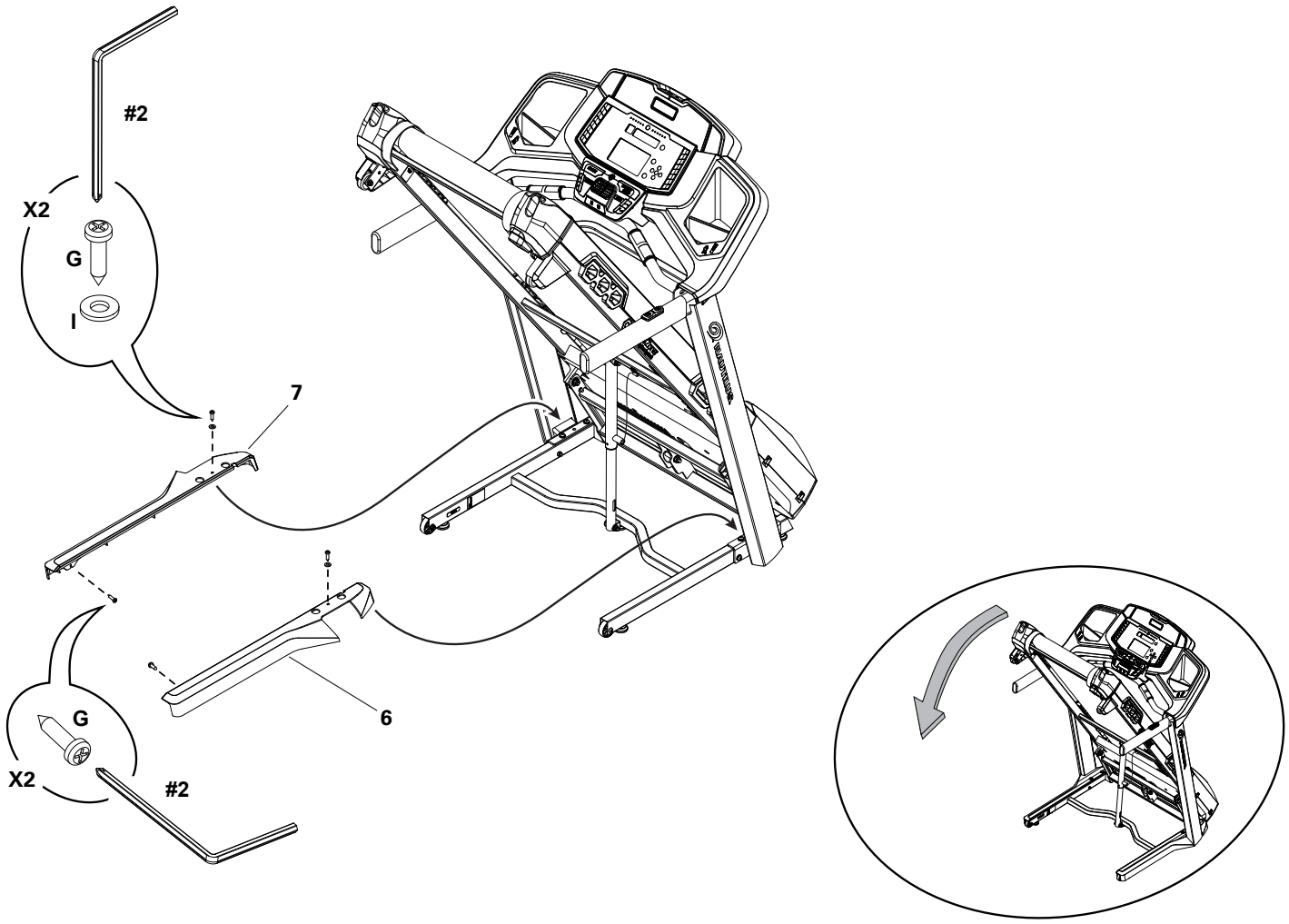



## 9. Ανασηκώστε το Δάπεδο και σφίξτε ΟΛΟ το Υλικό από τα προηγούμενα βήματα



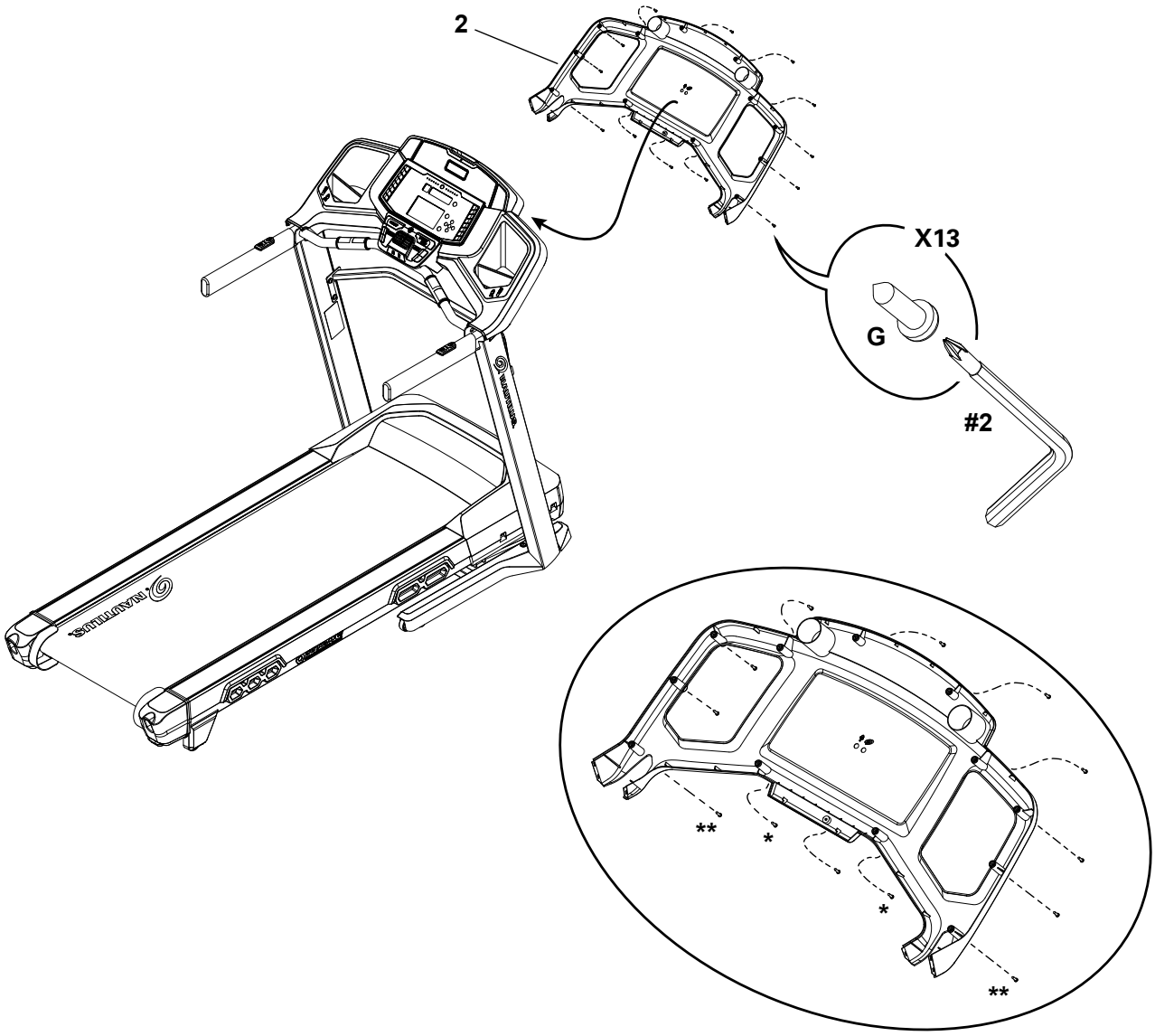
**10. Συνδέστε τα Καλύμματα Βάσης στο Συναρμολογημένο Πλαίσιο, και στη συνέχεια αναδιπλώστε το Δάπεδο**

**Σημείωση:** Αναδιπλώστε το Δάπεδο μετά την τοποθέτηση των Καλυμμάτων Βάσης.



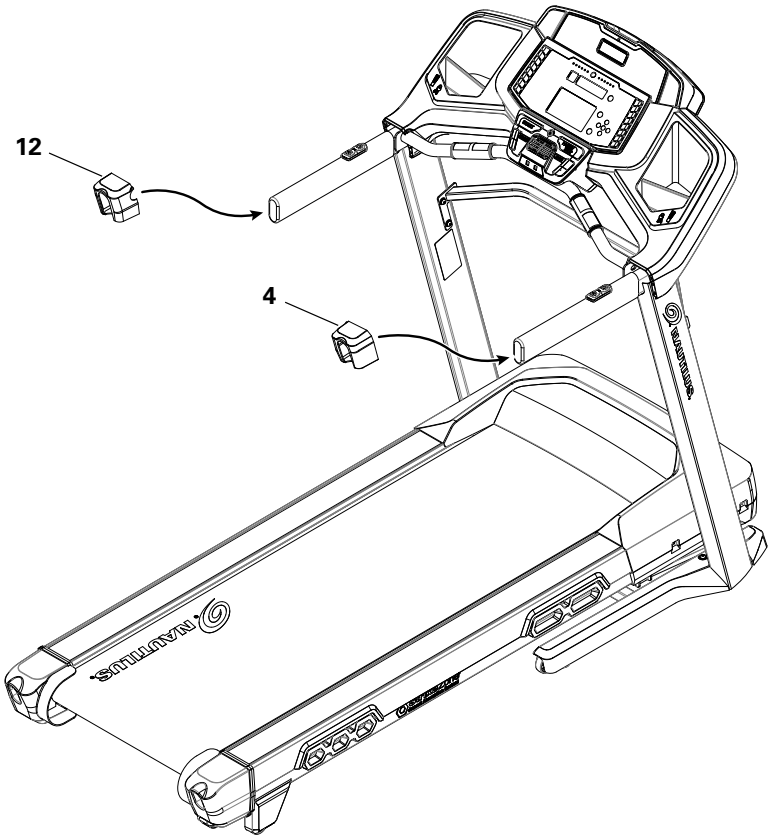
## 11. Συνδέστε το Στήριγμα κονσόλας στην Συναρμολόγηση Κονσόλας

*ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:* Συνδέστε πρώτα το υλικό που σημειώνεται με το ( * ), στη συνέχεια το υλικό με το ( ** ), ακολουθούμενο από το υπόλοιπο υλικό.

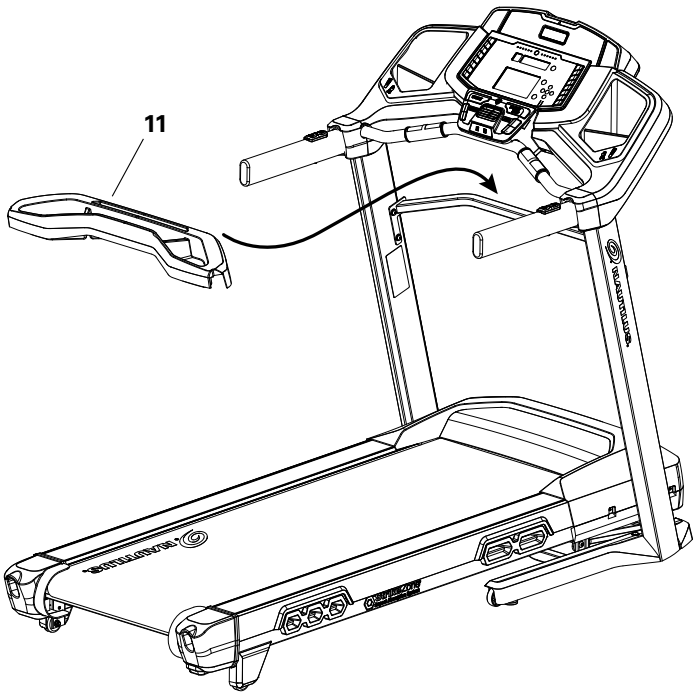


## 12. Συνδέστε τα Καλύμματα Χειρολαβής στο Συναρμολογημένο Πλαίσιο

**Σημείωση:** Σύρετε τα Καλύμματα Χειρολαβών μέσα στις χειρολαβές και περιστρέψτε τα για να περάσουν από τα πλήκτρα χειρισμού. Βεβαιωθείτε ότι τα όρια ταν καλυμμάων μπαίνουν στην Κονσόλα.

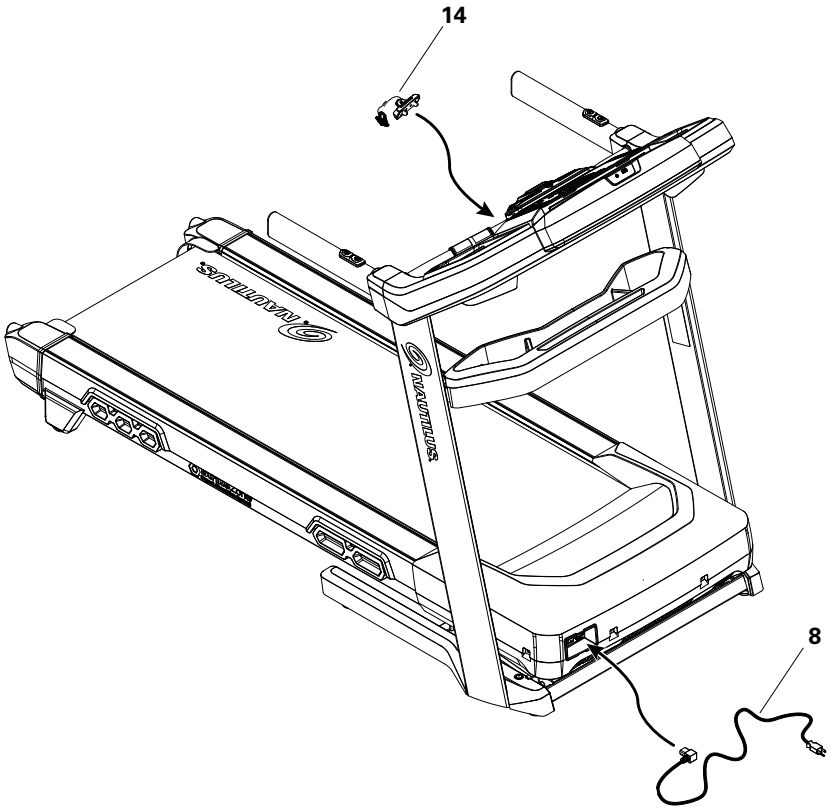



## 13. Τοποθετήστε τον Δίσκο Εναπόθεσης στην Μπάρα



## 14. Συνδέστε το Καλώδιο Παροχής και το Κλειδί Ασφαλείας στο Συναρμολογημένο Πλαίσιο

**Συνδέστε αυτό το μηχάνημα σε μία κατάλληλα γειωμένη πρίζα μόνο (βλέπε Οδηγίες Γείωσης).**




## 15. Τελική Επιθεώρηση

Επιθεωρήστε το μηχάνημα για να βεβαιωθείτε ότι όλο το υλικό είναι βιδωμένο και τα εξαρτήματα σωστά συναρμολογημένα.

Μην ξεχάσετε να καταγράψετε τον σειριακό αριθμό στο πεδίο που παρέχεται στο εμπρός μέρος του εγχειριδίου.

**Μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μέχρι την πλήρη συναρμολόγησή του και μετά από έλεγχο ως προς τη σωστή απόδοση, σύμφωνα με το Εγχειρίδιο του Κατασκευαστή.**

## Αποθήκευση και μετακίνηση του Μηχανήματος

**Το μηχάνημα μπορεί να μετακινηθεί από ένα ή περισσότερα άτομα. Να είστε προσεκτικοί όταν μετακινείτε το μηχάνημα. Ο διάδρομος είναι βαρύς και δύσκολος στη μετακίνηση. Βεβαιωθείτε ότι η δική σας σωματική δύναμη είναι ικανή να μετακινήσει το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε ένα δεύτερο άτομο αν είναι απαραίτητο.**

1. Αφαιρέστε το Κλειδί Ασφαλείας.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Όταν αυτό το μηχάνημα δε λειτουργεί, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και φυλάξτε το μακριά από παιδιά.**

2. Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης λειτουργίας είναι απενεργοποιημένος και ότι το καλώδιο τροφοδοσίας είναι αποσυνδεδεμένο.

**Ποτέ μην σηκώνετε το μπροστινό μέρος του μηχανήματος για κίνηση ή μεταφορά. Τα περιστρεφόμενα ή κινούμενα μέρη μπορούν να σας χτυπήσουν, με αποτέλεσμα τραυματισμό.**

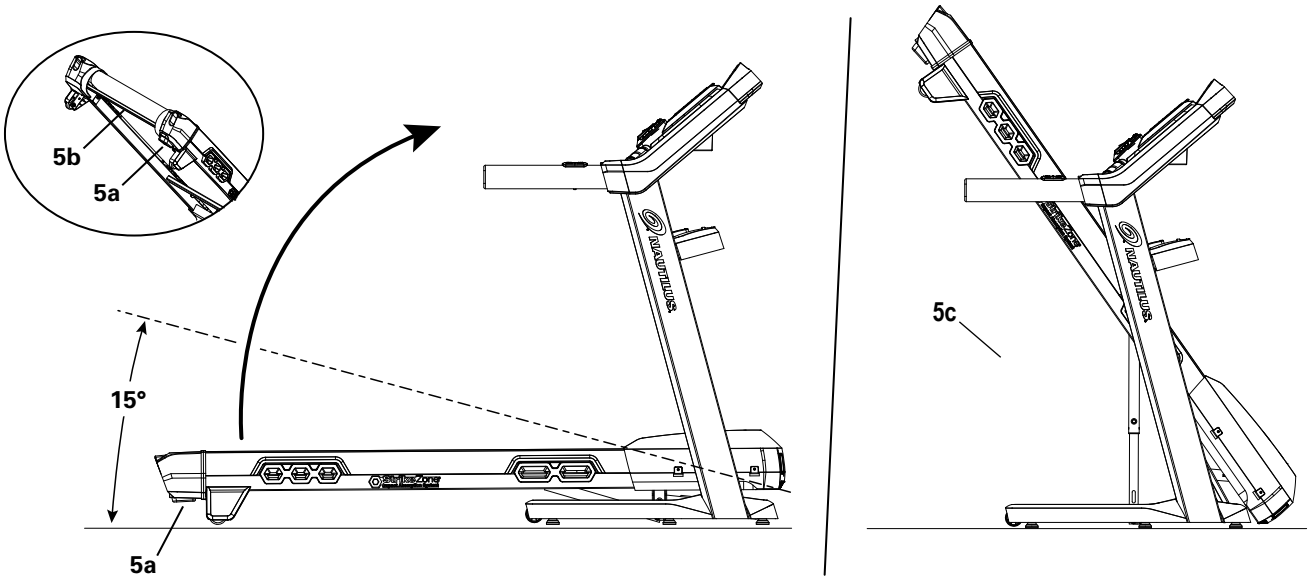
3. Πρέπει να διπλώσετε το διάδρομο πριν τον μετακινήσετε. Ποτέ μην κινείστε τον διάδρομο αν δεν είναι διπλωμένος.
4. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ασφαλής απόσταση γύρω, επάνω και πέρα από τον διάδρομο. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει αντικείμενο που θα πέσει επάνω ή να προκαλέσει εμπλοκή στην πλήρως διπλωμένη θέση.

**Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκές ύψος για το υπευψωμένο δάπεδο.**

5. Πιέστε και κρατήστε με το χέρι, το πλαστικό κάλυμμα του δαπέδου (5a) στο τέλος της δεξιάς πλευρικής ράγας. Χρησιμοποιώντας την μπάρα υποστήριξης (5b) που βρίσκεται κάτω από το πίσω μέρος του ταπέτου, ανασηκώστε το δάπεδο και συνεχίστε να κρατάτε το πλαστικό κάλυμμα του δαπέδου για το πρώτο μέρος της διαδικασίας αναδίπλωσης (0-15 μοίρες). Απελευθερώστε τη λαβή και ανασηκώστε πλήρως το δάπεδο για να ενεργοποιήσετε την υδραυλική υποστήριξη ανύψωσης. Βεβαιωθείτε ότι το υδραυλικό αμορτισέρ είναι σωστά ασφαλισμένο στη θέση του.

**Χρησιμοποιήστε κατάλληλες προφυλάξεις ασφαλείας και τεχνικές ανύψωσης. Λυγίστε τα γόνατα και τους αγκώνες, κρατήστε την πλάτη σας ευθεία και τραβήξτε προς τα πάνω με τα δύο σας χέρια. Βεβαιωθείτε ότι η φυσική σας δύναμη είναι ικανή να ανυψώσει το δάπεδο μέχρι να εμπλακεί στον μηχανισμό κλειδώματος. Χρησιμοποιήστε ένα δεύτερο άτομο αν είναι απαραίτητο.**

**Μην χρησιμοποιείτε το ταπέτο ή τον πίσω κύλινδρο για να σηκώσετε τον διάδρομο. Αυτά τα εξαρτήματα δεν κλειδώνουν στη θέση τους και μπορεί να μετακινηθούν απότομα. Μπορεί να προκληθεί τραυματισμός σε εσάς ή ζημιά στο μηχάνημα.**




6. Βεβαιωθείτε ότι ο μηχανισμός ασφάλισης είναι ενεργοποιημένος. Τραβήξτε προσεκτικά το Δάπεδο και βεβαιωθείτε ότι δεν κινείται. Όταν το κάνετε αυτό, κρατήστε καθαρό το χώρο συναρμολόγησης σε περίπτωση που το κλείδωμα δεν είναι ενεργοποιημένο.

**Μην ακουμπάτε στο διάδρομο όταν διπλώνεται. Μην βάζετε αντικείμενα που τον καθιστούν ασταθή ή μπορεί να πέσει.**

**Μην συνδέετε το καλώδιο τροφοδοσίας ή προσπαθείτε να χειρίζεστε τον διάδρομο στην διπλωμένη θέση.**

7. Προσεκτικά περιστρέψτε το πλαίσιο βάσης του διαδρόμου σε μικρή απόσταση από τις πίσω ρόδες μεταφοράς (5c) ενώ κρατάτε την μπάρα στήριξης (5b).

**Μην χρησιμοποιείτε την Κονσόλα, τις χειρολαβές, ή το διπλωμένο δάπεδο για να σηκώσετε ή να μετακινήσετε τον διάδρομο. Μπορεί να προκληθεί ζημιά στον διάδρομο.**

**Διατηρήστε καθαρή την διαδρομή του ανυψωμένου δαπέδου.**

8. Περιστρέψτε το μηχάνημα πάνω στις ρόδες μεταφοράς (5c) στη νέα του θέση.

**Μην τοποθετείτε αντικείμενα στο χώρο που θα αναδιπλωθεί το δάπεδο.**

*ΠΡΟΣΟΧΗ:* Μετακινήστε προσεκτικά το μηχάνημα χωρίς να χτυπήσει. Μπορεί να προκληθεί βλάβη στη κονσόλα.

9. Πριν από την χρήση, ανατρέξτε στη διαδικασία “Αναδίπλωση του Μηχανήματος” σε αυτό το εγχειρίδιο.

## Αναδίπλωση του Μηχανήματος

1. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χώρος για να χαμηλώσετε το δάπεδο.

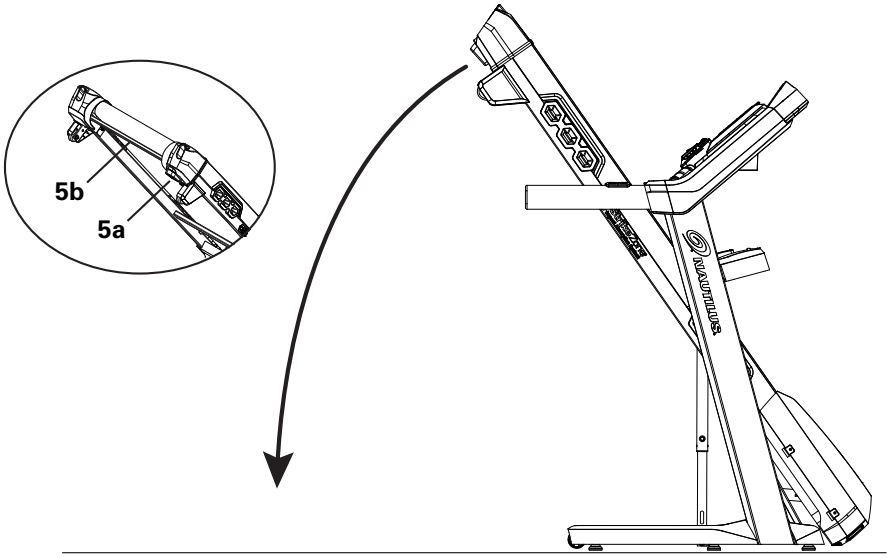
**Κρατήστε ελάχιστη απόσταση πίσω από το μηχάνημα 2 m (79”) και 0.6 m (24”) σε κάθε πλευρά. Αυτή είναι η ασφαλής απόσταση για πρόσβαση, κίνηση και απομάκρυνση έκτακτης ανάγκης από το μηχάνημα.**

**Τοποθετήστε το μηχάνημα σε καθαρή, σκληρή, επίπεδη επιφάνεια, χωρίς ανεπιθύμητα υλικά ή άλλα αντικείμενα που ενδέχεται να παρεμποδίσουν την ικανότητά σας να μετακινείστε ελεύθερα με επαρκή καθαρή περιοχή γυμναστικής. Απαιτείται ένα δάπεδο από καουτσούκ κάτω από το μηχάνημα για την αποφυγή ηλεκτροστατικής εκφόρτισης και την προστασία του δαπέδου σας. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος εκγύμνασης που χρησιμοποιείτε έχει επαρκή απόσταση από το ύψος, λαμβάνοντας υπόψη το ύψος του χρήστη και τη μέγιστη κλίση του καταστρώματος.**

2. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ασφαλής απόσταση γύρω, επάνω και πέρα από τον διάδρομο. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει αντικείμενο που θα πέσει επάνω ή θα προκαλέσει εμπλοκή στην πλήρως διπλωμένη θέση.
3. Μετακινηθείτε στη δεξιά πλευρά του μηχανήματος. Πιέστε και κρατήστε πατημένο το πλαστικό κάλυμμα του δαπέδου (5a) στο τέλος της δεξιάς πλευρικής ράγας. Κρατώντας την μπάρα στήριξης (5b), απελευθερώστε τη λαβή δαπέδου.

**Κρατήστε καθαρή την διαδρομή του δαπέδου όταν κινείται.**

4. Το υδραυλικό αμορτισέρ έχει ρυθμιστεί ώστε να πέσει αργά. Κρατήστε το πάνω μέρος του δαπέδου μέχρι περίπου τα 2/3 της κίνησης προς τα κάτω. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε την κατάλληλη τεχνική ανύψωσης. Λυγίστε τα γόνατά σας και κρατήστε την πλάτη σας ευθεία. Το δάπεδο μπορεί να πέσει πιο γρήγορα στο τελευταίο τμήμα της κίνησης.



## Ευθυγράμμιση του Μηχανήματος

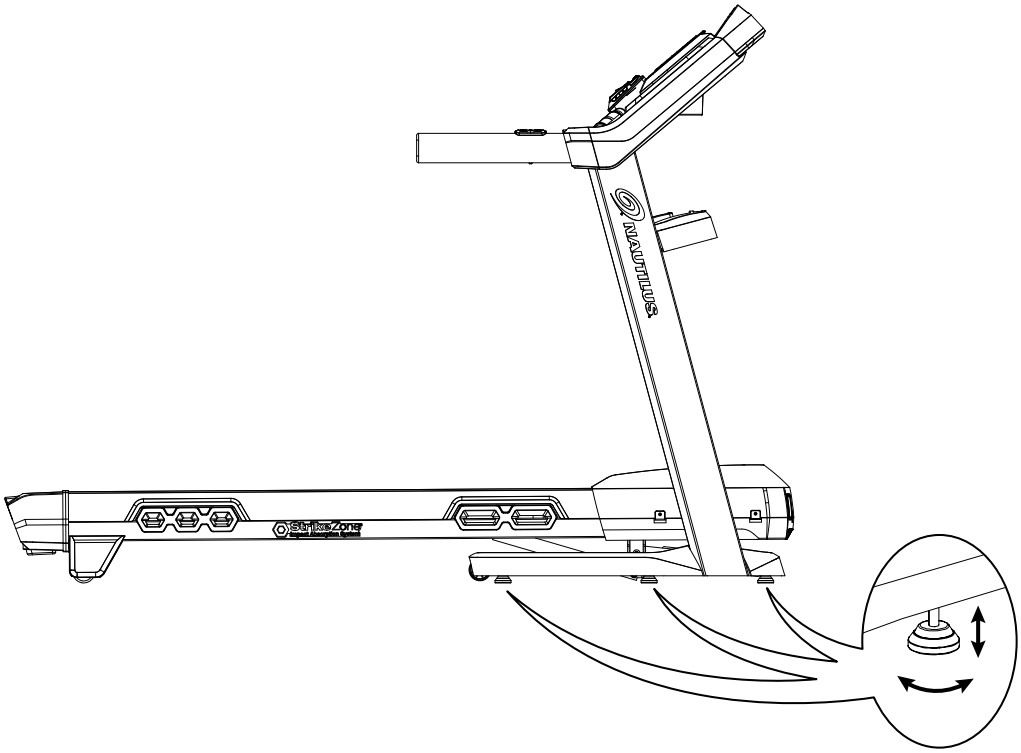
Το μηχάνημα πρέπει να ευθυγραμμιστεί αν η περιοχή προπόνησής σας είναι άνιση. Για να ρυθμίσετε:

1. Τοποθετήστε το μηχάνημα στην περιοχή προπόνησής σας.
2. Προσαρμόστε τους ευθυγραμμιστές μέχρι όλοι να αγγίζουν το πάτωμα.

**Μην προσαρμόζετε τους ευθυγραμμιστές σε τέτοιο ύψος που να αποσπαστούν ή να ξεβιδωθούν από το μηχάνημα. Μπορεί να συμβεί τραυματισμός σε εσάς ή ζημιά στο μηχάνημα.**

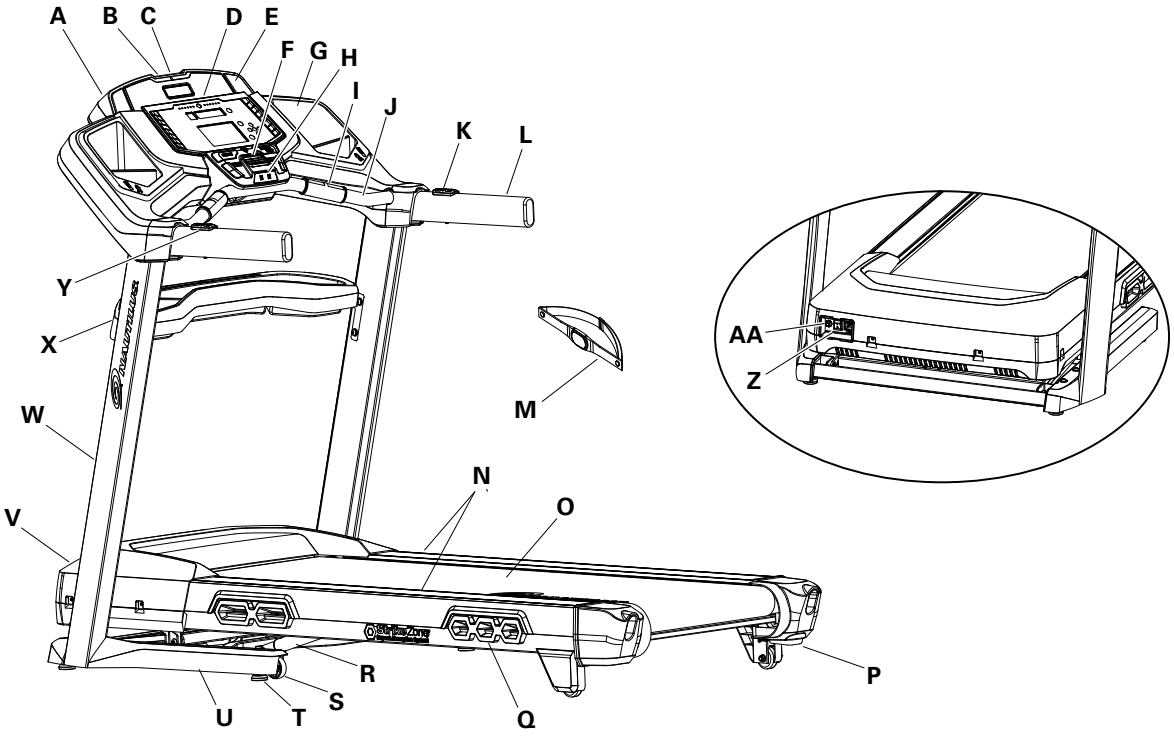
3. Ρυθμίστε μέχρι το μηχάνημα να βρεθεί σε ευθεία με το επίπεδο έδαφος.

Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι επίπεδο και σταθερό πριν την άσκησή σας.




## Ταπέτο

Ο διάδρομός σας είναι εξοπλισμένος με ένα ανθεκτικό, υψηλής ποιότητας ταπέτο που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει πολλές ώρες αξιόπιστης υπηρεσίας. Το ταπέτο σε διάδρομο που δεν έχει λειτουργήσει για ένα χρονικό διάστημα, είτε στην εργοστασιακή συσκευασία ή μετά την συναρμολόγηση, μπορεί να εμφανίσει έναν “έντονο” θόρυβο όταν ξεκινήσει. Αυτό οφείλεται στις καμπύλες του εμπρός και του πίσω κυλίνδρου. Αυτό είναι ένα σύνηθες φαινόμενο και δεν αποτελεί ένδειξη προβλήματος με το μηχάνημά σας. Αφού χρησιμοποιηθεί ο διάδρομος για ένα χρονικό διάστημα, ο “έντονος” θόρυβος θα διακοπεί. Ο χρόνος ποικίλει ανάλογα με την θερμοκρασία και την υγρασία του περιβάλλοντος στο οποίο ο διάδρομος έχει τοποθετηθεί.




| | | | |
|---|---|---|---|
| A | Κονσόλα | P | Λαβή Απελευθέρωσης Δαπέδου |
| B | Θύρα USB | Q | Επιπλέον Αποσβεστήρας (Αντικραδασμικό) |
| C | Είσοδος MP3 | R | Υδραυλικό Αμορτισέρ |
| D | Βάση Ανάγνωσης | S | Ρόδα Μεταφοράς |
| E | Ηχεία | T | Ευθυγραμμιστής Εδάφους |
| F | Ανεμιστήρας | U | Βάση |
| G | Ποτηροθήκη | V | Κάλυμμα Κινητήρα |
| H | Θέση Κλειδιού Ασφαλείας | W | Ορθοστάτες |
| I | Αισθητήρας καρδιακού Παλμού Επαφής (CHR) | X | Δίσκος Εναπόθεσης Εγκάρσιας Μπάρας |
| J | Εργονομική Μπάρα | Y | Πλήκτρα Ρύθμισης Κλίσης |
| K | Πλήκτρα Ρύθμισης Ταχύτητας | Z | Κεντρικός Διακόπτης |
| L | Χειρολαβή | AA | Είσοδος AC |
| M | Ζώνη Καρδιακού Παλμού | BB | Τηλεμετρικός Δέκτης Καρδιακού Παλμού (HR) (δεν απεικονίζεται) |
| N | Πλευρική Ράγα Υποστήριξης Πέλματος | CC | Συνδεσιμότητα Bluetooth® (δεν απεικονίζεται) |
| O | Ταπέτο και Δάπεδο | DD | Καλώδιο MP3 (δεν απεικονίζεται) |

**⚠ WARNING** **Το σύστημα παρακολούθησης Καρδιακού Παλμού μπορεί να είναι ανακριβές. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Αν αισθάνεστε τάση λιποθυμίας σταματήστε αμέσως την άσκηση.**

## Χαρακτηριστικά Κονσόλας

Η Κονσόλα παρέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά μα την προπόνησή σας και σας επιτρέπει να ελέγχετε τις παραμέτρους κατά την διάρκεια της  προπόνησης. Η κονσόλα διαθέτει πλήκτρα αφής για να περιηγηθείτε μέσα στα προγράμματα άσκησης.

**Οθόνη Κονσόλας**

Εικονίδιο Pacer- αντιπροσωπεύει τη θέση του Χρήστη κατά τη διάρκεια της Προπόνησης.

Λυχνίες User Indicator- Οι Ενδεικτικές Λυχνίες User indicator δείχνουν που είναι ο Χρήστης σε σχέση με το Pacer κατά τη διάρκεια της Προπόνησης.

Οθόνη Fitness Score- Η οθόνη Fitness Score δείχνει το τρέχον Fitness Score του επιλεγμένου Προφίλ Χρήστη.

Οθόνη Goal- Η οθόνη Goal δείχνει τον επιλεγμένο τύπο του στόχου (Απόστασης, Χρόνου ή Θερμίδων) και την τιμή του.

Οθόνη User Placement- Η οθονη User Placement δείχνει τη διαφορά μεταξύ User και Pacer. Τα βέλη λένε αν ο User είναι εμπρός (UP βέλος) ή πίσω (DOWN βέλος) από τον Pacer.

Πλήκτρο COMPARE- Πιέστε για να επιλέξετε την επιθυμητή προπόνηση Pacer: Average, Best, ή off.

Πλήκτρο USER- Πιέστε για να επιλέξετε το επιθυμητό Προφίλ Χρήστη. Η οθόνη Active User θα προσαρμοστεί.

Πλήκτρο Αύξησης (▲)-  Αυξάνει την τρέχουσα τιμή ή κινείται μέσα από τις επιλογές που είναι διαθέσιμες

Πλήκτρο Αριστερά (◄)- Μεταθέτει το ενεργό τμήμα, και κινείται μέσα από τις επιλογές

Πλήκτρο OK- Επιβεβαιώνει πληροφορίες ή μία επιλογή

Πλήκτρο Μείωσης (▼)- Μειώνει την τρέχουσα τιμή ή κινείται μέσα από τις επιλογές που είναι διαθέσιμες

Πλήκτρο Δεξιά (►)- Μεταθέτει το τρέχον τμήμα, και κινείται μέσα από τις επιλογές

Πλήκτρο PROGRAMS- Επιλέγει μία κατηγορία προγραμμάτων προπόνησης

Πλήκτρα Άμεσης Κλίσης- Επιλέγει μία τιμή κλίσης για το Δάπεδο. Μετά το πάτημα ενός Πλήκτρου Άμεσης Κλίσης, πιέστε το πλήκτρο Enter button και εντός 12 δευτερολέπτων το Δάπεδο θα ρυθμιστεί στην επιθυμητή κλίση.

Πλήκτρο Incline Enter- Ενεργοποιεί τον κινητήρα κλίσης για να ρυθμίσετε το Δάπεδο με την επιλεγμένη τιμή.

Πλήκτρο START- Ξεκινάει ένα πρόγραμμα Γρήγορης Εκκίνησης, ξεκινάει ένα Πρόγραμμα Προπόνησης μετά την προσαρμογή για το Χρήστη, ή συνεχίζει μία προπόνηση που είναι σε παύση.

Πλήκτρο FAN- Ελέγχει τον 3 ταχυτήτων ανεμιστήρα

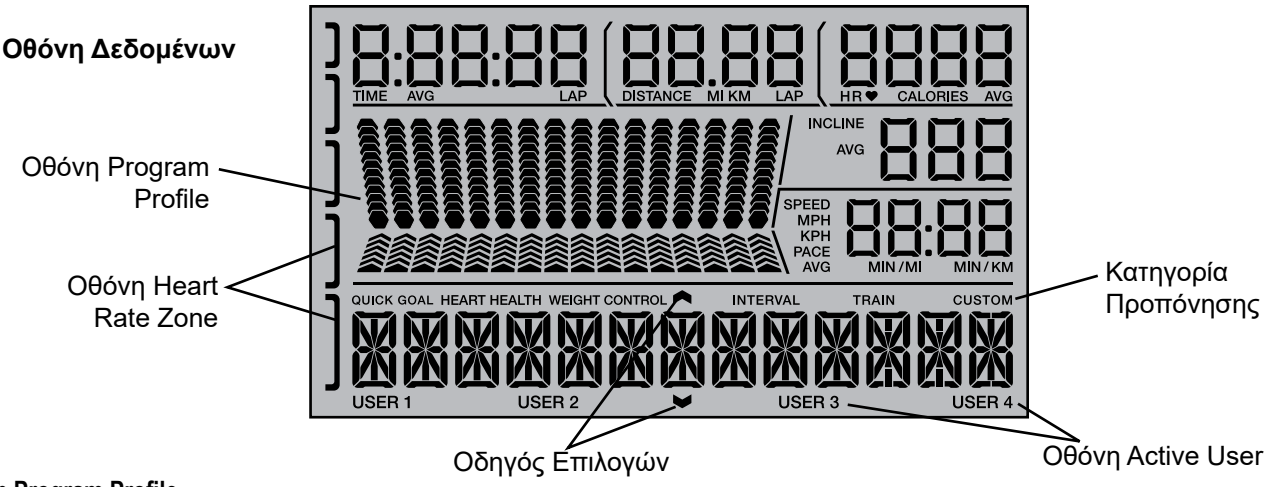
Πλήκτρο PAUSE / STOP- Παύει ένα ενεργό πρόγραμμα, ολοκληρώνει ένα πρόγραμμα σε παύση, ή σας πηγαίνει στο προηγούμενο μενού

Πλήκτρα Άμεσης Ταχύτητας- Επιλέγει μία τιμή ταχύτητας για το Ταπέτο. Μετά το πάτημα ενός Πλήκτρου Άμεσης Ταχύτητας, πιέστε το πλήκτρο Speed Enter εντός 12 δευτερολέπτων και το Ταπέτο θα ρυθμιστεί στην επιθυμητή ταχύτητα.

**Σημείωση:** Η μονάδα μπορεί να ρυθμιστεί σε χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h) ή μίλια ανά ώρα (mph) στην Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας.

Πλήκτρο Speed Enter- Ρυθμίζει την ταχύτητα του Ταπέτου στην επιλογή των Πλήκτρων Άμεσης Ταχύτητας.

**LCD Οθόνη Δεδομένων**




**Οθόνη Program Profile**

Η οθόνη Program Profile δείχνει το προφίλ της πορείας για το πρόγραμμα προπόνησης. Μία διαδρομή προφίλ έχει 16 στήλες, ή τμήματα. Η διαδρομή προφίλ έχει δύο μεταβλητές για κάθε τμήμα: κλίσης (εξάγωνο, υψηλό) και ταχύτητας (βέλη, χαμηλό).

Όσο πιο έντονη η κλίση ή η ρυθμισμένη ταχύτητα, τόσο υψηλότερο το επίπεδο για το συγκεκριμένο τμήμα. Το τμήμα που αναβοσβήνει δείχνει το τρέχον διάστημα.

**Οθόνη Heart Rate Zone**

Η οθόνη Heart Rate Zone δείχνει σε ποια ζώνη είναι η τρέχουσα τιμή καρδιακού παλμού για τον τρέχοντα χρήστη. Αυτό το πεδίο καρδιακού παλμού μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός προπόνησης για μια συγκεκριμένη ζώνη στόχου (μέγιστη, αναερόβια, αερόβια, κάψιμο λίπους, και προθέρμανσης).

**Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθάνεστε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται από την κονσόλα του μηχανήματος μόνο για λόγους αναφοράς. Ο καρδιακός παλμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι κατά προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά.**

**Σημείωση:** Αν δεν ανιχνεύεται καρδιακός παλμός, η οθόνη Heart Rate Zone θα είναι κενή.

**Οδηγός Επιλογών (Option Guides)**
Ο Οδηγός Επιλογών ενημερώνει τον χρήστη όταν είναι σε μία λίστα επιλογών με τις MORE και PREVIOUS Επιλογές.

Αν οι MORE Επιλογές (βέλος μείωσης) είναι ενεργές, τότε υπάρχουν επιπλέον επιλογές που μπορούν να προβληθούν με το πάτημα του πλήκτρου Μείωση (▼). Οι MORE Επιλογές (βέλος μείωσης) είναι ενεργές μέχρι να φτάσει ο Χρήστης στο τέλος της λίστας. Όταν ο Χρήστης είναι στο τέλος της λίστας επιλογών, οι MORE Επιλογές (βέλος μείωσης) θα απενεργοποιηθούν και το πλήκτρο Μείωση (▼) δε θα παράσχει περισσότερες επιλογές.

Οι PREVIOUS Επιλογές (βέλος αύξησης) είναι ενεργές μόλις ο Χρήστης αρχίσει να κινείται μέσα στη λίστα. Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο Αύξηση (▲) για να δείτε τις προηγούμενες επιλογές

**Οθόνη Active User**
Η οθόνη Active User Display δείχνει ποιο Προφίλ Χρήστη είναι επιλεγμένο.

**Οθόνη Time / Lap (Time)**
Η οθόνη TIME δείχνει τον συνολικό χρόνο της άσκησης, τον μέσο χρόνο για το Προφίλ Χρήστη, ή τον συνολικό χρόνο λειτουργίας του μηχανήματος.

**Σημείωση:** Ο μέγιστος χρόνος για την προπόνηση Γρήγορης Εκκίνησης (Quick Start) είναι 9 ώρες, 59 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα (9:59:59).

Η οθόνη Lap (Time) δείχνει τη μέτρηση του χρόνου για τον μόλις ολοκληρωμένο Γύρο (Lap). Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η τιμή άσκησης εμφανίζεται μόνο όταν ένας Γύρος ολοκληρωθεί.

**Οθόνη Distance / Lap (Count)**
Η οθόνη Distance δείχνει την μέτρηση της απόστασης (μίλια ή χιλιόμετρα) στην προπόνηση.

Η οθόνη Lap (Count) δείχνει τον συνολικό αριθμό των γύρων που ολοκληρώνονται κατά την διάρκεια της προπόνησης. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η τιμή άσκησης εμφανίζεται μόνο όταν ένας Γύρος ολοκληρωθεί, ή κατά τη διάρκεια λειτουργίας των Αποτελεσμάτων Άσκησης (Workout Results), (συμπληρωμένων Γύρων μόνο, χωρίς δεκαδικά ψηφία).

**Σημείωση:** Η απόσταση ενός Γύρου μπορεί να προσαρμοστεί για κάθε Χρήστη στη λειτουργία Επεξεργασία Προφίλ Χρήστη. Η προεπιλογή είναι 0.4 km (0.25 miles).

**Οθόνη Heart Rate (HR) / Calories**
Η οθόνη Heart Rate δείχνει τον παλμό ανά λεπτό (beats per minute (BPM)) από την οθόνη heart rate. Μόλις ένα σήμα καρδιακού παλμού ανιχνεύεται από την Κονσόλα, το εικονίδιο αναβοσβήνει.

**Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθάνεστε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται από την κονσόλα του μηχανήματος μόνο για λόγους αναφοράς.**

**Οθόνη Calories**
Η οθόνη Calories δείχνει τις εκτιμώμενες θερμίδες που έχουν καεί κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

**Οθόνη Incline**
Η οθόνη Incline δείχνει το τρέχον επίπεδο της κλίσης για το Δάπεδο.

**Οθόνη Speed / Pace**
Η οθόνη Speed δείχνει την ταχύτητα του Ταπέτου σε μίλια ανά ώρα (mph) ή χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h).

Η οθόνη Pace δείχνει τον τρέχοντα χρόνο για να ολοκληρωθεί ένα μίλι (ή ένα χιλιόμετρο0 στην τρέχουσα τιμή Ταχύτητας.

**Σημείωση:** Η μέγιστη τιμή για το πεδίο Pace είναι 99:59.

## Bluetooth® Συνδεσιμότητα με το “Nautilus Trainer™” Fitness App

Αυτό το μηχάνημα είναι εξοπλισμένο με Bluetooth® συνδεσιμότητα και συγχρονίζεται αυτόματα με το “Nautilus Trainer™” Fitness App για υποστηριζόμενες συσκευές. Η εφαρμογή λογισμικού συγχρονίζεται με το μηχάνημα γυμναστικής σας για να παρακολουθείτε τις συνολικές θερμίδες που καταναλώνονται, τον χρόνο άσκησης, την απόσταση και άλλα. Καταγράφει και αποθηκεύει κάθε προπόνηση για γρήγορη αναφορά. Επιπλέον, αυτόματα συγχρονίζει τα δεδομένα της προπόνησής σας με το Nautilus Connect™, το MyFitnessPal®, και το Under Armour® Connected Fitness για να καταστεί πιο εύκολος από ποτέ ο καθημερινός σας στόχος θερμίδων! Παρακολουθήστε τα αποτελέσματα και μοιραστείτε τα με τους φίλους και την οικογένειά σας.

1. Κατεβάστε την δωρεάν εφαρμογή λογισμικού, που ονομάζεται Nautilus Trainer™. Η εφαρμογή λογισμικού είναι διαθέσιμη στο iTunes® και το Google Play™.

   **Σημείωση:** Για μια πλήρη λίστα υποστηριζόμενων συσκευών, ελέγξτε την εφαρμογή λογισμικού στο iTunes® ή το Google Play™.

2. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην εφαρμογή λογισμικού για να συγχρονίσετε την συσκευή σας με το μηχάνημα άσκησης.

Για να μεταφορτώσετε το αρχείο της προπόνησής σας στον ιστότοπο Nautilus Connect™, και στη συνέχεια στο MyFitnessPal® και το Under Armour® Connected Fitness:

1. Επιλέξτε την καρτέλα Options στην επάνω αριστερή γωνία της εφαρμογής λογισμικού και κάντε κλικ στο “Settings”.
2. Επιλέξτε την επιλογή “Nautilus Connect”. Συνδεθείτε στο λογαριασμό σας ή δημιουργήστε ένα νέο λογαριασμό. Για να δημιουργήσετε ένα νέο λογαριασμό, κάντε κλικ στην επιλογή “Create New Account” και ακολουθήστε τις οδηγίες.
3. Για να συγχρονίσετε τις προπονήσεις σας, κάντε κλικ στην επιλογή “Nautilus Connect”, και μετά το πλήκτρο “OK”.

   **Σημείωση:** Η εφαρμογή “Nautilus Trainer™” Fitness θα συγχρονίσει αυτόματα τις προπονήσεις σας μετά τον αρχικό συχρονισμό.

4. Για να συγχρονίσετε τα δεδομένα της προπόνησης με τα προγράμματα MyFitnessPal® ή Under Armour® Connected Fitness, επιλέξτε την επιλογή “Services“ και συνδεθείτε με τις πληροφορίες σας.

   **Σημείωση:** Η εφαρμογή “Nautilus Trainer™” Fitness θα συγχρονίσει αυτόματα τις προπονήσεις σας μετά τον αρχικό συχρονισμό.

## Παρακολουθήστε τα αποτελέσματά σας στο www.nautilusconnect.com με ένα USB Flash

Αυτό το μηχάνημα γυμναστικής είναι εξοπλισμένο με μια θύρα USB και μπορεί να εξάγει τα αποτελέσματα της προπόνησής σας σε μία μονάδα USB Flash που θα φορτωθεί στην ιστοσελίδα του Nautilus Connect™, και στη συνέχεια στο MyFitnessPal® και στο Under Armour® Connected Fitness. Μετά την εξαγωγή των προπονήσεών σας από το μηχάνημα γυμναστικής, συνδέστε την μονάδα USB Flash σε ένα υπολογιστή και φορτώστε το αρχείο στον Nautilus Connect™ λογαριασμό σας.

**Σημείωση:** Η μονάδα USB Flash πρέπει να έχει μέγεθος 16 GB ή μικρότερο και να διαμορφώνονται σε FAT32. Μην χρησιμοποιείτε μονάδα micro-USB.

1. Από την Αρχική Οθόνη, πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε το επιθημητό Προφίλ Χρήστη.
2. Εισάγετε τη μονάδα USB Flash στην θύρα USB στην κονσόλα.
3. Η Κονσόλα θα εμφανίσει το μήνυμα “SAVING TO USB”, και στη συνέχεια “DO NOT REMOVE”. Το τρέχον Προφίλ Χρήστη θα αρχίσει να αναβοσβήνει, δείχνοντας ότι τα αποτελέσματα της προπόνησης εξάγονται στη μονάδα USB Flash. Μην αφαιρέσετε την μονάδα USB Flash έως ότου το Προφίλ Χρήστη δεν αναβοσβήνει και η Κονσόλα εμφανίζει το μήνυμα “REMOVE USB”.

   **Σημείωση:** Αν τα αποτελέσματα προπόνησης στη μονάδα USB Flash είναι συγχρονισμένα, η Κονσόλα δεν θα εξάγει ξανά το αρχείο. Καθώς ολοκληρώνονται περισσότερες προπονήσεις, η Κονσόλα θα χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να εξάγει όλα τα αποτελέσματα προπόνησης. Για μεγαλύτερες εξαγωγές, η Κονσόλα θα εμφανίσει έναν αριθμό κατάστασης εξαγωγής ( exported workouts / total number of workouts ).

4. Όταν ολοκληρωθεί η εξαγωγή, το Προφίλ Χρήστη θα σταματήσει να αναβοσβήνει, η Κονσόλα θα εμφανίσει το μήνυμα “USB COMPLETE”, και στη συνέχεια θα εμφανιστεί το μήνυμα “REMOVE USB”. Τώρα είναι ασφαλές να αφαιρέσετε την μονάδα USB Flash.
5. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την Αρχική Οθόνη.

   Αν ολοκληρωθεί μία προπόνηση με ήδη τοποθετημένη μονάδα USB Flash, η Κονσόλα δεν θα εξάγει τα νέα αποτελέσματα προπόνησης μέχρι η Κονσόλα να τερματίσει την λειτουργία “Results (Αποτελέσματα)” και να εμφανίσει την Αρχική Οθόνη.

Για να ανεβάσετε το αρχείο προπόνησης από τη μονάδα USB Flash στην τοποθεσία Nautilus Connect™, και στη συνέχεια στο MyFitnessPal® και το Under Armour® Connected Fitness:

1. Τοποθετήστε τη μονάδα Flash USB με τα δεδομένα της προπόνησης σε μια συσκευή συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
2. Συνδεθείτε στον ιστότοπο Nautilus Connect ™ στη διεύθυνση www.nautilusconnect.com ή δημιουργήστε ένα νέο λογαριασμό. Για να δημιουργήσετε ένα νέο λογαριασμό, κάντε κλικ στο πλήκτρο “Create New Account”.
3. Κάντε κλικ στο “Upload”.
4. Τώρα κάντε κλικ στο “Select Data File” και εντοπίστε τη μονάδα USB Flash.
5. Επιλέξτε το αρχείο δεδομένων προπόνησης και κάντε κλικ στο πλήκτρο “Open” ή το “Choose”.
6. Τώρα κάντε κλικ στο πλήκτρο “Upload Data File”. Τα δεδομένα της προπόνησής σας θα μεταφορτωθούν στο λογαριασμό σας.

   **Σημείωση:** Για να ελέγξετε την προπόνησή σας, επιλέξτε “Home” ή “History”.
7. Για να συγχρονίσετε τα δεδομένα προπόνησης με τα προγράμματα MyFitnessPal® ή Under Armour® Connected Fitness, επιλέξτε την επιλογή “Services“ και συνδεθείτε με τις πληροφορίες σας.
8. Κάντε κλικ στην επιλογή προγράμματος που θέλετε και συνδεθείτε με τις πληροφορίες σας.

   **Σημείωση:** Ο ιστότοπος Nautilus Connect ™ θα συγχρονίσει αυτόματα τις προπονήσεις σας μετά τον αρχικό συγχρονισμό.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μεταφορά των πληροφοριών προπόνησης στην εφαρμογή λογισμικού μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.nautilusconnect.com/how-to-use/.

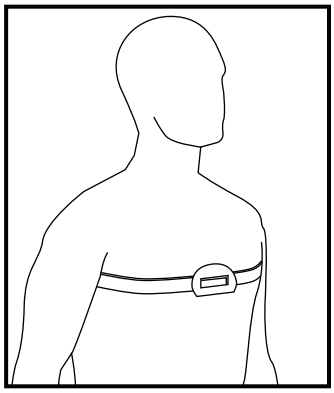
## Ζώνη Στήθος

Χρησιμοποιώντας τον παρεχόμενο πομπό ζώνη στήθους, μπορείτε να παρακολουθήσετε τον καρδιακό παλμό σας ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας.

**Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθάνεστε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας.**

**Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται από την κονσόλα του μηχανήματος μόνο για λόγους αναφοράς.**

Ο πομπός του καρδιακού παλμού είναι συνδεδεμένος με ένα ιμάντα στήθους για να κρατήσει τα χέρια σας ελεύθερα κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Για να βάλετε τη ζώνη στήθους:



1. Συνδέστε τον πομπό με τη ζώνη στήθους.
2. Ασφαλίστε τη ζώνη γύρω από το στήθος σας με την καμπύλη του πομπού προσαρμοσμένη προς τα επάνω, ακριβώς κάτω από τους μύες του θώρακα.
3. Σηκώστε τον πομπό από το στήθος σας και υγράνετε τα δύο ηλεκτρόδια από πίσω.
4. Ελέγξτε ότι οι περιοχές των υγρών ηλεκτροδίων είναι σταθερά πάνω στο δέρμα σας.

Ο πομπός θα στείλει τον καρδιακό παλμό σας στο δέκτη του μηχανήματος και θα εμφανίσει την αναμενόμενη τιμή σας σε παλμούς ανά λεπτό (Beats Per Minute (BPM)).

Πάντα να αφαιρείτε τον πομπό πριν καθαρίσετε τη ζώνη στήθους. Καθαρίστε τη ζώνη στήθους τακτικά με ήπιο σαπούνι και νερό και στεγνώστε καλά. Υπολείμματα ιδρώτα και υγρασία μπορεί να κρατήσουν ενεργό τον πομπό και να αποφορτίσουν τη μπαταρία του. Στεγνώστε και καθαρίστε τον πομπό μετά από κάθε χρήση.

**Σημείωση:** Μη χρησιμοποιείτε στιλβτικά, χημικές ουσίες, χαλύβδινο σύρμα ή αλκοόλ όταν καθαρίζετε τη ζώνη στήθους, καθώς μπορεί να βλάψετε τα ηλεκτρόδια μόνιμα.

Αν η Κονσόλα δεν εμφανίζει μία τιμή καρδιακού παλμού, μπορεί να ευθύνεται ο πομπός. Ελέγξτε ότι τα σημεία επαφής στη ζώνη στήθους κάνουν σωστή επαφή με το δέρμα σας. Μπορεί να χρειαστεί να υγράνετε ελαφρά τα σημεία επαφής. Ελέγξτε ότι η καμπύλη του πομπού είναι προσανατολισμένη προς τα πάνω. Αν δεν υπάρχει σήμα, δεν εμφανίζεται ή χρειάζεστε περαιτέρω βοήθεια, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για βοήθεια.

**Πριν από την απόρριψη της ζώνης στήθους, αφαιρέστε την μπαταρία. Απορρίψτε τα σύμφωνα με τους τοπικού κανονισμούς και/ή στα εγκεκριμένα κέντρα ανακύκλωσης.**

## Οθόνη Heart Rate

Η παρακολούθηση του καρδιακού παλμού σας είναι μία από τις καλύτερες διαδικασίες για τον έλεγχο της έντασης της άσκησης σας. Οι αισθητήρες Καρδιακού Παλμού Επαφής (Contact Heart Rate (CHR)) είναι εγκατεστημένοι για να στέλνουν το σήμα του Καρδιακού Παλμού στην Κονσόλα. Η Κονσόλα μπορεί επίσης να διαβάσει το τηλεμετρικό σήμα HR από την Ζώνη Καρδιακού Παλμού Στήθους η οποία λειτουργεί σε συχνότητα 4.5kHz - 5.5kHz.

**Σημείωση:** Η ζώνη καρδιακού παλμού πρέπει να είναι μία μη κωδικοποιημένη ζώνη καρδιακού παλμού από την Polar Electro ή μη κωδικοποιημένο συμβατό μοντέλο POLAR®. (Κωδικοποιημένη POLAR® ζώνη καρδιακού παλμού όπως η ζώνη στήθους POLAR® OwnCode®, δε θα λειτουργήσει με αυτόν τον εξοπλισμό.)

**Αν έχετε βηματοδότη ή άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή, συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε μία ζώνη στήθους ή άλλη τηλεμετρική παρακολούθηση του καρδιακού παλμού.**

## Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού Επαφής

Οι Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού επαφής (Contact Heart Rate (CHR)) στέλνουν το σήμα του καρδιακού παλμού σας στην Κονσόλα. Οι CHR αισθητήρες είναι τα μέρη των Χειρολαβών από ανοξείδωτο ατσάλι. Για να τα χρησιμοποιήσετε, τοποθετήστε τα χέρια σας σωστά γύρω από τους αισθητήρες. Να είστε βέβαιοι ότι τα χέρια σας αγγίζουν τόσο το πάνω όσο και το κάτω μέρος των αισθητήρων. Κρατήστε σταθερά, αλλά όχι πολύ σφιχτά ή πολύ χαλαρά. Και τα δύο σας χέρια πρέπει να έρθουν σε επαφή με τους αισθητήρες για να μπορέσει η Κονσόλα να εντοπίσει παλμό. Μετά η Κονσόλα ανιχνεύει τέσσερα σταθερά σήματα παλμού, η αρχική συχνότητα των παλμών σας θα εμφανιστεί.

Μόλις η Κονσόλα έχει τον αρχικό καρδιακό παλμό σας, μην μετακινήσετε ή αφαιρέσετε τα χέρια σας για 10 έως 15 δευτερόλεπτα. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την ικανότητα των αισθητήρων για εντοπισμό του σήματος του καρδιακού παλμού:

- Η κίνηση των μυών του άνω σώματος (συμπεριλαμβανομένων των χεριών) παράγει ένα ηλεκτρικό σήμα (μυϊκό τεχνούργημα) που μπορεί να επηρεάσει την ανίχνευση του παλμού. Μικρή κίνηση του χεριού, ενώ είστε σε επαφή με τους αισθητήρες, μπορεί επίσης να παράγει παρεμβολές.
- Κάλοι και λοσιόν για τα χέρια μπορεί να δράσουν ως μονωτικό στρώμα για τη μείωση της ισχύς του σήματος.
- Ορισμένα σήματα ηλεκτροκαρδιαγραφημάτων (EKG) που παράγονται από το σώμα δεν είναι ακετά ισχυρά για να ανιχνευθούν από τους αισθητήρες.
- Η εγγύτητα των άλλων ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να δημιουργήσει παρεμβολές.

Αν το σήμα του καρδιακού παλμού σας φαίνεται ακανόνιστο μετά την επικύρωση, σκουπίστε τα χέρια σας και τους αισθητήρες και προσπαθήστε ξανά.

**Υπολογισμοί Καρδιακού Παλμού**

Ο μέγιστος καρδιακός παλμός σας μειώνεται συνήθως από τους 220 Παλμούς Ανά Λεπτό (Beats Per Minute (BPM))στην παιδική ηλικά στους περίπου 160 BPM στην ηλικία των 60. Αυτή η πτώση στο ρυθμό της καρδιάς είναι συνήθως γραμμική,

η μείωση είναι περίπου ένα BPM για κάθε έτος. Δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η προπόνηση επηρεάζει την μείωση της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Άτομα της ίδιας ηλικίας μπορεί να έχουν διαφορετικές μέγιστες τιμές καρδιακού παλμού. Είναι πιο ακριβές να βρείτε την τιμή αυτή με την ολοκλήρωση ενός τεστ κοπώσεως απ' ότι χρησιμοποιώντας ένα τύπο που σχετίζεται με την ηλικία.

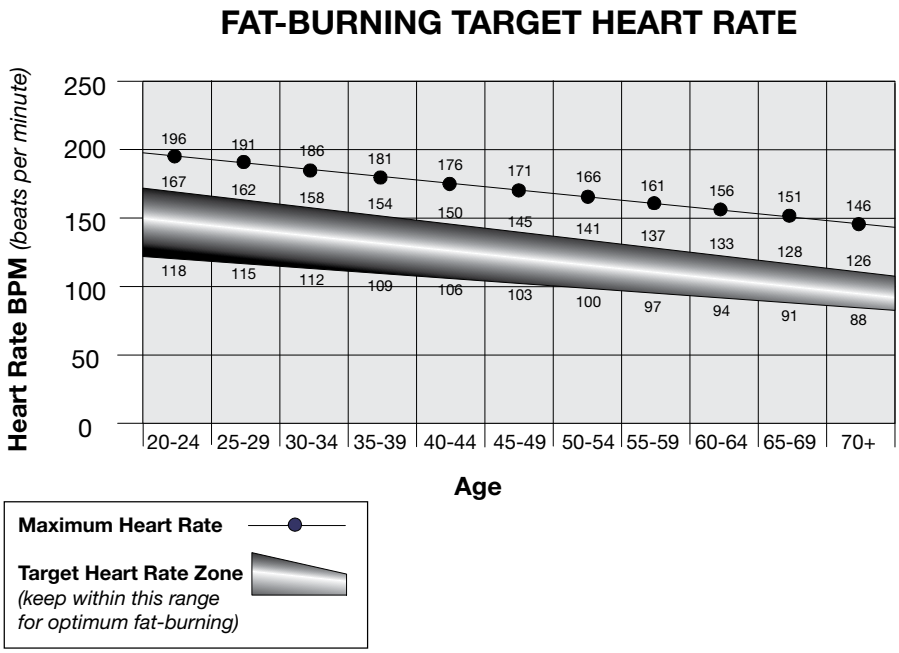
Ο καρδιακός παλμός στη χαλάρωση επηρεάζεται από την προπόνησή σας. Ο τυπικός παλμός ενήλικα σε χαλάρωση είναι περίπου 72 BPM, ενώ για άρτια εκπαιδευμένους δρομείς μπορεί να είναι 40 BPM ή και λιγότερο.

Ο πίνακας Καρδιακού Παλμού είναι μία εκτίμηση του πόσο αποτελεσματική είναι η Ζώνη Καρδιακού Παλμού (Heart Rate Zone (HRZ)) για να κάψετε λίπος και να βελτιώσετε το καρδιαγγειακό σας σύστημα. Οι φυσικές συνθήκες μπορεί να διαφέρουν, επομένως, η ατομική HRZ θα μπορούσε να είναι αρκετά υψηλότερη ή χαμηλότερη από ότι φαίνεται.

Η πιο αποτελεσματική διαδικασία για να κάψετε λίπος κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι να ξεκινήσετε με αργό ρυθμό και σταδιακά να αυξήσετε την ένταση σας μέχρι ο ρυθμός της καρδιάς σας να φτάνει περίπου το 50 – 70% του μέγιστου καρδιακού παλμού. Συνεχίστε με αυτόν τον ρυθμό, κρατώντας τον καρδιακό παλμό σας σε αυτή τη ζώνη στόχου για πάνω από 20 λεπτά. Όσο περισσότερο διατηρείτε τον καρδιακό παλμό στόχο, τόσο περισσότερο λίπος θα κάψει το σώμα σας.

Το γράφημα είναι μία σύντομη κατευθυντήρια γραμμή, περιγράφοντας το γενικά προτεινόμενο ποσοστό καρδιακού στόχου με βάση την ηλικία. Όπως προαναφέρθηκε, το βέλτιστο ποσοστό στόχου σας μπορεί να είναι υψηλότερο ή χαμηλότερο. Συμβουλευθείτε το γιατρό σας για μεμονωμένη ζώνη στόχου καρδιακού παλμού.

**Σημείωση:** Όπως συμβαίνει με όλες τις ασκήσεις και τα προγράμματα προπόνησης, χρησιμοποιείτε πάντα την κρίση σας, όταν πρόκειται να αυξήσετε το χρόνο ή την ένταση σας.




## Απομακρισμένος Έλεγχος Ταχύτητας και Κλίσης

Τα χειριστήρια ταχύτητας και κλίσης βρίσκονται στις χειρολαβές. Το πληκτρολόγιο στη δεξιά χειρολαβή περιλαμβάνει ένα πλήκτρο Αύξησης της Ταχύτητας (▲) και ένα πλήκτρο Μείωσης της Ταχύτητας (▼). Το πληκτρολόγιο στην αριστερή χειρολαβή περιλαμβάνει ένα πλήκτρο Αύξησης της Κλίσης (▲) και ένα πλήκτρο Μείωσης της Κλίσης (▼). Αυτά τα πλήκτρα λειτουργούν ακριβώς όπως τα πλήκτρα Αύξηση και Μείωση ταχύτητας και κλίσης στην κονσόλα.

**Τι να Φορέσετε**

Φορέστε αθλητικά παπούτσια με λαστιχένια σόλα. Θα χρειαστείτε κατάλληλα αθλητικά ρούχα που σας επιτρέπουν να κινείστε ελεύθερα.

**Πόσο Συχνά Πρέπει να Ασκείστε**

**Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται από την κονσόλα για λόγους αναφοράς και μόνο**.

- 3 φορές την εβδομάδα για 30 λεπτά κάθε μέρα.
- Προγραμματίστε τις προπονήσεις σας εκ των προτέρων και προσπαθήστε να ακολουθήσετε το πρόγραμμα.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να κάνετε διατάσεις προθέρμανσης, οι οποίες θα βοηθήσουν να προετοιμάσετε το σώμα σας, πριν από την προπόνηση.

**Ξεκινώντας**

**Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται από την κονσόλα για λόγους αναφοράς και μόνο.**

**Τοποθετήστε το μηχάνημα σε καθαρή, σκληρή, επίπεδη επιφάνεια, απαλλαγμένη από ανεπιθύμητα υλικά ή άλλα αντικείμενα που μπορεί να εμποδίσουν την ικανότητά σας να κινείστε ελεύθερα, με επαρκή ελεύθερη περιοχή προπόνησης. Ένα ταπέτο από καουτσούκ κάτω από το μηχάνημα, θα αποτρέψει την ηλεκτροστατική εκφόρτιση και θα προστατεύσει το πάτωμά σας.**

**Να είστε βέβαιοι ότι ο χώρος προπόνησης που χρησιμοποιείτε έχει επαρκές ελεύθερο ύψος, λαμβάνοντας υπ' όψιν το ύψος του χρήστη και τη μέγιστη κλίση του δαπέδου.**

1. Με το μηχάνημα στη θέση προπόνησης, επιθεωρήστε το ταπέτο για να βεβαιωθείτε ότι είναι στο κέντρο και ευθυγραμμισμένο. Αν είναι απαραίτητο, ανατρέξτε στην ενότητα "Προσαρμογή Ταπέτου". Δείτε τη διαδικασία στην ενότητα "Συντήρηση" αυτού του εγχειριδίου.

**Οι άκρες του Ταπέτου πρέπει να είναι κάτω από τις Πλαϊνές Ράγες Στήριξης Πέλματος. Αν μία άκρη του Ταπέτου είναι ορατή, μη λειτουργείτε το μηχάνημα. Ρυθμίστε το Ταπέτο μέχρι οι άκρες να μην είναι ορατές και κάτω από τις Πλαϊνές Ράγες Στήριξης Πέλματος. Ανατρέξτε στην ενότητα "Ευθυγράμμιση Ταπέτου".**

**Σημείωση:** Αυτό το μηχάνημα είναι για οικιακή χρήση και μόνο.

2. Εξετάστε κάτω από το Ταπέτο για οποιοδήποτε αντικείμενο. Βεβαιωθείτε ότι είναι καθαρό το μηχάνημα από κάτω.
3. Συνδέστε το Καλώδιο Παροχής σε μία AC πρίζα τοίχου.

**Μην πατάτε επάνω στο καλώδιο παροχής και το βύσμα.**

**Σημείωση:** Το μηχάνημα έχει σχεδιαστεί για να συνδέεται απευθείας σε μία σωστά καλωδιωμένη και γειωμένη πρίζα 220V.

4. Αν χρησιμοποιείτε την Απομακρυσμένη Λήψη Καρδιακού Παλμού, ακολουθήστε τις οδηγίες Ζώνης Στήθους.
5. Ανοίξτε τον διακόπτη. Το ρεύμα τροφοδοτεί τώρα το μηχάνημα.
6. Σταθείτε στο πλάι του Ταπέτου στις Πλαϊνές Ράγες Υποστήριξης Πέλματος. Τοποθετήστε το Κλειδί Ασφαλείας στη Θέση Κλειδιού Ασφαλείας και βάλτε το κλιπ του Κλειδιού Ασφαλείας στα ρούχα σας.

**Φροντίστε να το χρησιμοποιείτε όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το μηχάνημα.**

**Για να αποφύγετε τραυματισμούς, σταθείτε στις Πλαϊνές Ράγες Υποστήριξης Πέλματος πριν ξεκινήσετε το μηχάνημα ή όταν ολοκληρώστε μία προπόνηση. Μην ξεκινάτε το μηχάνημα ενώ στέκεστε πάνω στο Ταπέτο, και να εξέρχεστε πάντα από το πίσω μέρος της συσκευής (ή του μηχανήματος).**

• Εξετάστε το Κλειδί Ασφαλείας και φροντίστε το κατά την τοποθέτηση ή την αποσυναρμολόγηση του μηχανήματος.

**Σημείωση:** Αν το Κλειδί Ασφαλείας δεν εγκατασταθεί, το μηχάνημα δε θα επιτρέψει στο Χρήστη να εκτελέσει όλες τις δραστηριότητες εκτός από το να ενεργοποιήσει το Ταπέτο. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την υπενθύμιση για να εισάγετε το Κλειδί Ασφαλείας ( “ + SAFETY KEY” ).

• Πάντα να πιάνετε το Κλειδί Ασφαλείας στα ρούχα σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

• Αν υπάρχει μία κατάσταση έκτακτης ανάγκης, αφαιρέστε το Κλειδί Ασφαλείας για να κλείσετε την τροφοδοσία προς το Ταπέτο και του Κινητήρα Κλίσης. Αυτό σταματάει το Ταπέτο γρήγορα (κρατηθείτε- αυτό είναι μία απότομη κίνηση) και καταργεί την προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP για να σταματήσετε το ταπέτο και να παύσετε το πρόγραμμα.

7. Πιέστε το πλήκτρο USER για να επιλέξετε τον επιθυμητό Χρήστη για την προπόνηση.
8. Επιλέξτε την άσκησή σας χρησιμοποιώντας το πλήκτρο PROGRAMS και τα πλήκτρα Αύξηση/Μείωση.
9. Με την επιθυμητή άσκηση να εμφανίζεται, πιέστε το πλήκτρο OK.
10. Η Κονσόλα θα κάνει μία σειρά από ερωτήσεις για να προσαρμόσετε την προπόνηση. Όταν στην Κονσόλα εμφανιστεί η εντολή “READY ?”, πιέστε το πλήκτρο START. Η Κονσόλα θα δείξει “RAMPING UP” όσο το Ταπέτο αυξάνει ταχύτητα. Βεβαιωθείτε ότι θα ανεβείτε προσεκτικά επάνω στο Ταπέτο.

**Το Ταπέτο θα κινηθεί μετά από 3 δευτερόλεπτα, με ηχητικό σήμα αντίστροφης μέτρησης.**

**Πάντα να κρατάτε τις χειρολαβές όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το διάδρομο, ή όταν αλλάζετε την κλίση ή την ταχύτητα.**

**Αν ο ήχος σιγήσει, η κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “AUDIO OFF” για μερικά δευτερόλεπτα.**

**Για να εκτελέσετε μία έκτακτη αποσύνδεση, πιαστείτε από την εμπρός ή τις πλευρικές χειρολαβές και σταθείτε στις Πλαϊνές Ράγες Υποστήριξης Πέλματος. Φέρτε το Ταπέτο σε στάση και βγείτε προσεκτικά από το μηχάνημα.**

**Σημείωση:** Ο διάδρομός σας είναι εξοπλισμένος με ένα ανθεκτικό, υψηλής ποιότητας ταπέτο που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει πολλές ώρες αξιόπιστης υπηρεσίας. Το ταπέτο σε διάδρομο που δεν έχει λειτουργήσει για ένα χρονικό διάστημα, είτε στην εργοστασιακή συσκευασία ή μετά τη συναρμολόγηση, μπορεί να εμφανίσει έναν “έντονο” θόρυβο όταν ξεκινήσει. Αυτό οφείλεται στις καμπύλες του εμπρός και του πίσω κυλίνδρου. Αυτό είναι ένα σύνηθες φαινόμενο και δεν αποτελεί ένδειξη προβλήματος με το μηχάνημά σας. Αφού χρησιμοποιηθεί ο διάδρομος για ένα χρονικό διάστημα, ο “έντονος” θόρυβος θα διακοπεί. Ο χρόνος ποικίλει ανάλογα με την θερμοκρασία και την υγρασία του περιβάλλοντος στο οποίο ο διάδρομος έχει τοποθετηθεί.

## Αρχική Οθόνη / Κατάσταση Αναμονής

Η Κονσόλα θα τεθεί στην Αρχική Οθόνη / Κατάσταση Αναμονής αν είναι συνδεδεμένη στο ρεύμα, ο Διακόπτης έχει ενεργοποιηθεί, και το Κλειδί Ασφαλείας έχει εγκατασταθεί σωστά.

**Σημείωση:** Αν το Κλειδί Ασφαλείας δεν εγκατασταθεί, το μηχάνημα δε θα επιτρέψει στον Χρήστη να εκτελέσει όλες τις δραστηριότητες εκτός από το να ενεργοποιήσει το Ταπέτο. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την υπενθύμιση για να εισάγετε το Κλειδί Ασφαλείας ( “ + SAFETY KEY” ). Μόλις εγκατασταθεί το Κλειδί Ασφαλείας, το πλήκτρο START θα πρέπει να πατηθεί και πάλι για να ξεκινήσει το επιλεγμένο πρόγραμμα άσκησης.

## Αυτόματο Κλείσιμο (Λειτουργία Αδράνειας)

Αν η Κονσόλα δε λαμβάνει κανένα σήμα για περίπου 5 λεπτά, θα σβήσει αυτόματα. Η οθόνη LCD θα είναι κλειστή, ενώ είναι σε Λειτουργία Αδράνειας.

Πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ξεκινήσετε (ξυπνήσετε) την Κονσόλα. Αν το μηχάνημα βρίσκεται σε κατάσταση Επίδειξης, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο PAUSE/STOP και το πλήκτρο Μείωσης ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα.

**Για να αποσυνδέσετε, γυρίστε όλους τους διακόπτες στη θέση “off”, και στη συνέχεια αφαιρέστε το φις από την πρίζα.**

## Αρχική Ρύθμιση

Κατά την πρώτη ενεργοποίηση, η Κονσόλα θα πρέπει να ρυθμιστεί με την ημερομηνία, την ώρα και τις προτιμώμενες μονάδες ρύθμισης.

1. Ημερομηνία: Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/ Μείωσης για να ρυθμίσετε την τρέχουσα ενεργή τιμή (αναβοσβήνει). Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό/Δεξί για να αλλάξετε το όποιο τμήμα έχει ενεργή τρέχουσα τιμή (μήνας/ημέρα/έτος).
2. Πιέστε το OK για να ορίσετε.
3. Ώρα: Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να ρυθμίσετε την τρέχουσα ενεργή τιμή (αναβοσβήνει). Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό/Δεξί για να αλλάξετε το όποιο τμήμα έχει ενεργή τρέχουσα τιμή (AM ή PM / ώρα / λεπτά).
4. Πιέστε το OK για να ορίσετε.
5. Μονάδα μέτρησης: Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να ρυθμίσετε μεταξύ “MILES” (Αγγλικό σύστημα) ή “KM” (Μετρικό σύστημα).
6. Πιέστε το OK για να ορίσετε. Η Κονσόλα θα περάσει στην Αρχική Οθόνη.

   **Σημείωση:** Για να ρυθμίσετε αυτές τις επιλογές, συμβουλευτείτε την ενότητα “Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας”.

## Γρήγορη Εκκίνηση (Χειροκίνητο ( Manual )) Πρόγραμμα

Το Γρήγορη Εκκίνηση (Χειροκίνητο ( Manual )) πρόγραμμα σας επιτρέπει να ξεκινήσετε μία προπόνηση χωρίς να εισέλθετε σε πληροφορίες.

Κατά την διάρκεια μίας Χειροκίνητης Προπόνησης, κάθε στήλη αντιπροσωπεύει ένα χρονικό διάστημα 2 λεπτών. Η δραστική στήλη θα προχωρήσει σε ολόκληρη την οθόνη κάθε 2 λεπτά. Αν η προπόνηση διαρκέσει για περισσότερο από 32 λεπτά, η ενεργή στήλη παραμένει στα δεξιά και ωθεί τις προηγούμενες στήλες εκτός οθόνης.

1. Σταθείτε στις Πλαϊνές Ράγες Υποστήριξης Πέλματος.
2. Πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε το σωστό Προφίλ Χρήστη. Αν δεν έχετε ρυθμίσει ένα Προφίλ Χρήστη, μπορείτε να επιλέξετε ένα Προφίλ Χρήστη που δεν έχει προσαρμοζόμενα δεδομένα (μόνο για προεπιλεγμένες τιμές).
3. Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το Χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα.

   **Σημείωση:** Το Κλειδί Ασφαλείας πρέπει να εγκατασταθεί για να ξεκινήσει μία προπόνηση. Αν δεν εγκατασταθεί, η Κονσόλα θα δείξει, “+ SAFETY KEY”. Η κονσόλα θα δείξει “RAMPING UP” όσο το Ταπέτο αυξάνει ταχύτητα.
4. Για να αλλάξετε το επίπεδο της Κλίσης ή της Ταχύτητας, πιέστε τα κατάλληλα πλήκτρα Αύξηση/Μείωση. Ο χρόνος θα μετρήσει προς τα επένω από το 00:00.

   **Σημείωση:** Ο μέγιστος χρόνος για μία Γρήγορη Εκκίνηση είναι 9 ώρες, 59 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα (9:59:59).
5. Όταν ολοκληρώσετε με την προπόνησή σας, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP για να παύσετε την προπόνηση. Πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP ξανά για να τερματίσετε την προπόνηση.

   **Σημείωση:** Τα αποτελέσματα προπόνησης καταγράφονται στο τρέχον Προφίλ Χρήστη.

## Προφίλ Χρηστών

Η Κονσόλα σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε 4 Προφίλ Χρηστών. Τα Προφίλ Χρηστών καταγράφουν αυτόματα τα αποτελέσματα προπόνησης για κάθε προπόνηση, και σας επιτρέπει να αναθεωρήσετε τα δεδομένα.

Το Προφίλ Χρήστη αποθηκεύει τα ακόλουθα δεδομένα:

- Όνομα— Μέχρι 13 χαρακτήρες
- Βάρος
- Ύψος
- Ηλικία
- Φύλο
- Γύροι Απόστασης

- Σάρωση
- Τιμή (Οθόνη Προσαρμοζόμενης Προπόνησης)

**Επιλέξτε ένα Προφίλ Χρήστη**

Κάθε προπόνηση αποθηκεύεται σε ένα Προφίλ Χρήστη. Βεβαιωθείτε ότι επιλέξατε το κατάλληλο Προφίλ Χρήστη πριν από την έναρξη μίας προπόνησης. Ο τελευταίος χρήστης που ολοκλήρωσε την προπόνηση, θα είναι η προεπιλογή χρήστη.

Στα Προφίλ Χρηστών αποδίδονται οι προεπιλεγμένες τιμές μέχρι να προσαρμοστούν από την επεξεργασία. Βεβαιωθείτε ότι επεξεργαστήκατε το Προφίλ Χρήστη για πιο ακριβείς θερμίδες και πληροφορίες καρδιακού παλμού.

**Επεξεργασία Προφίλ Χρήστη**

1. Από την Αρχική Οθόνη, πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε ένα από τα Προφίλ Χρηστών.
2. Πιέστε το πλήκτρο OK για να επιλέξετε το Προφίλ Χρήστη.
3. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή GOAL TRACK. Πιέστε το πλήκτρο Αύξηση (▲).
4. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή EDIT και το όνομα του τρέχοντος Προφίλ Χρήστη. Πιέστε το OK για να ξεκινήσετε την επιλογή Επεξεργασία Προφίλ Χρήστη.

   Για να βγείτε από την επιλογή Προφίλ Χρηστών, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP και η Κονσόλα θα επιστρέψει στην Αρχική Οθόνη.
5. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή NAME και το τρέχον όνομα του Προφίλ Χρήστη.

   **Σημείωση:** Το όνομα Χρήστη θα είναι κενό, αν αυτή είναι η πρώτη επεξεργασία. Το όνομα ενός Προφίλ Χρήστη περιορίζεται σε 13 χαρακτήρες.

   Το τρέχον ενεργό τμήμα θα αρχίσει να αναβοσβήνει Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξηση/Μείωση για να μετακινηθείτε μέσα στο αλφάβητο και το κενό διάστημα (βρείτε μεταξύ A και Z). Για να ρυθμίσετε το κάθε τμήμα, χρησιμοποιήστε το Αριστερό (◄) ή το Δεξί (►) πλήκτρο για την εναλλαγή μεταξύ των τμημάτων.

   Πιέστε το πλήκτρο OK για να αποδεχθείτε το εμφανιζόμενο όνομα Χρήστη.
6. Για να επεξεργαστείτε τα άλλα δεδομένα του Χρήστη (ΒΑΡΟΣ, ΥΨΟΣ, ΗΛΙΚΙΑ, ΦΥΛΟ), χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξηση/Μείωση για να ρυθμίσετε, και πιέστε το OK για να αποδεχθείτε την κάθε καταχώρηση.

   **Σημείωση:** Στο BMI του Χρήστη εμφανίζεται η εντολή πεδίου HEIGHT στην οθόνη TIME.

Η μέτρηση του BMI είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που δείχνει τη σχέση μεταξύ του βάρους και του ύψους που σχετίζεται με το σωματικό λίπος και τον κίνδυνο για την υγεία. Ο παρακάτω πίνακας δίνει μία γενική αξιολόγηση για το αποτέλεσμα BMI:

| | |
|---|---|
| Αδύνατος | Λιγότερο από 18.5 |
| Κανονικός | 18.5 – 24.9 |
| Υπέρβαρος | 25.0 – 29.9 |
| Παχύσαρκος | 30.0 και περισσότερο |

**Σημείωση:** Η βαθμολογία μπορεί να υπερεκτιμήσει το λίπος του σώματος σε αθλητές και άλλους που έχουν δομημένους μύες. Επίσης μπορεί να υποτιμήσει το λίπος του σώματος σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άλλους που έχουν χάσει μυϊκή μάζα.

**Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Δείκτη Μάζας Σώματος (Body Mass Index (BMI)) και το βάρος που είναι κατάλληλο για σας. Χρησιμοποιήστε τις τιμές του μηχανήματος για λόγους αναφοράς και μόνο.**

7. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή LAP DISTANCE. Αυτή η επιλογή ελέγχει το μήκος της απόστασης για ένα Γύρο (LAP)

κατά την διάρκεια μιας προπόνησης. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξηση/Μείωση για να ρυθμίσετε την τιμή του μήκους του Γύρου. Η προεπιλογή είναι “0.4” χιλιόμετρα (ή 0.25 μίλια).

Πιέστε το πλήκτρο OK για να αποδεχθείτε την τιμή της απόστασης του Γύρου.

8. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή SCAN. Αυτή η επιλογή ελέγχει το πως θα εμφανίζονται οι τιμές προπόνησης κατά την διάρκεια της προπόνησης. Η ρύθμιση “ON” επιτρέπει στην Κονσόλα να δείξει αυτόματα ή να σαρώσει μεταξύ των τιμών προπόνησης κάθε 4 δευτερόλεπτα. Η ρύθμιση “OFF” επιτρέπει στον Χρήστη να πιέσει το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ή το ΔΕΞΙ Πλήκτρο για να δει τις άλλες τιμές προπόνησης όταν αυτό είναι επιθυμητό.

   Η προεπιλογή είναι “ON”.

   Πιέστε το πλήκτρο OK για να ρυθμίσετε τον τρόπο εμφάνισης των τιμών προπόνησης.

9. Η Κονσόλα εμφανίζει στην οθόνη workout την εντολή VALUE. Αυτή η επιλογή ελέγχει αν θα εμφανίζεται μία τιμή προπόνησης κατά την διάρκεια της προπόνησης. Η ρύθμιση “ON” επιτρέπει στην Κονσόλα να εμφανίσει την τιμή προπόνησης, η ρύθμιση “OFF” απενεργοποιεί την εμφάνιση της τιμής κατά την διάρκεια της προπόνησης.

   Η Κονσόλα αναβοσβήνει την ενεργή τιμή της προπόνησης ( είτε Time, Lap (Time), Distance, Lap (Count), Heart Rate, Calories, ή Pace ) και δηλώνει την τρέχουσα ρύθμιση: “VALUE - ON” ή “VALUE - OFF”. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να αλλάξετε την ενεργή τιμή προπόνησης, και πιέστε το Αριστερό (◄) ή το Δεξί (►) πλήκτρο για να μετατοπίσετε την ενεργή τιμή προπόνησης.

   **Σημείωση:** Οι τιμές προπόνησης της Κλίση και της Ταχύτητας δεν μπορούν να απενεργοποιηθούν.

   Η προεπιλογή είναι “VALUE - ON” για όλες τις τιμές προπόνησης. Όταν ολοκληρώσετε με την τροποποίηση της εμφάνισης των τιμών προπόνησης, πιέστε το πλήκτρο OK για να ορίσετε την Κονσόλα.

10. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή WIRELESS HR. Αν χρησιμοποιείτε τα ηχεία της Κονσόλας στις υψηλότερες ρυθμίσεις τους ή/και χρησιμοποιείτε μία μεγαλύτερου μεγέθους προσωπική ηλεκτρονική συσκευή, η Κονσόλα μπορεί να δείξει παρεμβολές στον Καρδιακό Παλμό. Αυτή η επιλογή επιτρέπει στον Τηλεμετρικό Δέκτη Καρδιακού Παλμού να απενεργοποιεί τις παρεμβολές.

    Η Επάνω Οθόνη δείχνει την τρέχουσα τιμή ρύθμισης: “ON” ή “OFF”. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να αλλάξετε την τιμή. Η προεπιλογή είναι “ON”.

    Πιέστε το πλήκτρο OK για να ρυθμίσετε τον Τηλεμετρικό Δέκτη Καρδιακού Παλμού στην ενεργή τιμή.

11. Η Κονσόλα θα περάσει στην Αρχική Οθόνη με τις επιλογές του χρήστη.

**Επαναφορά ενός Προφίλ Χρήστη**

1. Από την Αρχική Οθόνη, πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε το Προφίλ Χρήστη.
2. Πιέστε το πλήκτρο OK για να διαλέξετε το Προφίλ Χρήστη.
3. Η Κονσόλα θα δείξει την εντολή GOAL TRACK. Πιέστε το πλήκτρο Μείωση (▼) για να αλλάξετε την εντολή.

   **Σημείωση:** Για να βγείτε από την επιλογή Προφίλ Χρήστη, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP και η κονσόλα θα επιστρέψει στην Αρχική Οθόνη.
4. Η Κονσόλα θα δείξει την εντολή RESET και το τρέχον όνομα του Προφίλ Χρήστη. Πιέστε το OK για να ξεκινήσετε την Επαναφορά Προφίλ Χρήστη.
5. Η Κονσόλα θα πρέπει τώρα να επιβεβαιώσει το αίτημα να επαναφέρετε το Προφίλ Χρήστη (η προεπιλογή είναι ‘RESET - NO’). Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να ρυθμίσετε την επιλογή.
6. Πιέστε το OK για να κάνετε την επιλογή σας.
7. Η Κονσόλα θα γυρίσει στην Αρχική Οθόνη.

## Μεταβαλλόμενα Επίπεδα Κλίσης

Πιέστε τα πλήκτρα Μεταβολής Κλίσης, Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να αλλάξετε την γωνία κλίσης του Δαπέδου οποιαδήποτε στιγμή όταν έχετε τοποθετήσει το Κλειδί Ασφαλείας. Για να αλλάξετε γρήγορα το επιθυμητό επίπεδο κλίσης πιέστε τα Πλήκτρα Άμεσης Κλίσης, και στη συνέχεια το πλήκτρο Incline Enter. Το Δάπεδο θα ρυθμιστεί στο επιλεγμένο επίπεδο κλίσης.

**Σημείωση:** Μετά το πάτημα ενός πλήκτρου Άμεσης Κλίσης, θα πρέπει να πιέσετε το πλήκτρο Incline Enter σε 12 δευτερόλεπτα.

**Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή κάτω από το μηχάνημα είναι καθαρή πριν από την μείωση κλίσης του Δαπέδου. Κατεβάστε εντελώς το Δάπεδο μετά από κάθε προπόνηση.**

**Η άσκηση σε αυτό το μηχάνημα απαιτεί συντονισμό και ισορροπία. Να περιμένετε ότι οι αλλαγές στην ταχύτητα του Ταπέτου και τη γωνία κλίσης του Δαπέδου μπορεί να συμβούν κατά την διάρκεια της προπόνησης, και να είστε προσεκτικοί, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια ισορροπίας με πιθανό τραυματισμό.**

Να είστε βέβαιοι ότι ο χώρος που χρησιμοποιείτε έχει επαρκή ελεύθερο ύψος, λαμβάνοντας υπ' όψη το ύψος του χρήστη και το μέγιατο ύψος κλίσης του Δαπέδου.

## Αλλαγή Επιπέδων Ταχύτητας

Πιέστε τα πλήκτρα Επιπέδου Ταχύτητας, Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να αλλάξετε την Ταχύτητα Ταπέτου οποιαδήποτε στιγμή σε ένα πρόγραμμα άσκησης. Για να αλλάξετε γρήγορα το Επίπεδο Ταχύτητας πιέστε τα Πλήκτρα Άμεσης Ταχύτητας, και στη συνέχεια το πλήκτρο Speed Enter. Το Ταπέτο θα ρυθμιστεί στην επιθυμητή ταχύτητα.

**Σημείωση:** Μετά το πάτημα ενός πλήκτρου Άμεσης Ταχύτητας, θα πρέπει να πιέσετε το πλήκτρο Speed Enter μέσα σε 12 δευτερόλεπτα.

## Προφίλ Προγραμμάτων

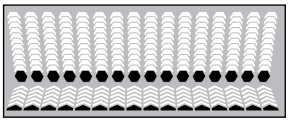
Αυτά τα προγράμματα διαθέτουν διαφορετικές γωνίες κλίσης για το δάπεδο και ταχύτητες για το ταπέτο με βάση την μέγιστη και την ελάχιστη ταχύτητα που παρέχεται στον χρήστη. Ο χρήστης μπορεί επίσης να ρυθμίσει χειροκίνητα τις τιμές κλίσης και ταχύτητας οποιαδήποτε στιγμή κατά την διάρκεια της άσκησης. Τα Προφίλ Προγραμμάτων οργανώνονται σε κατηγορίες (Quick Goal, Heart Health, Weight Control, Interval, Train, και Custom). Κάθε Προφίλ Προγράματος έχει 16 τμήματα που επιτρέπουν μία ποικιλία προπόνησης.

**Κατά την διάρκεια ενός Προφίλ Προγράμματος, η Κονσόλα θα ηχήσει αν το επόμενο τμήμα της προπόνησης έχει μία αλλαγή στην Κλίση ή την Ταχύτητα. Να είστε προετοιμασμένοι για τις αλλαγές στην Κλίση ή την Ταχύτητα με κάθε αλλαγή τμήματος.**

Η τρέχουσα επιλεγμένη Κατηγορία θα είναι ενεργή για την Κονσόλα, με το πρώτο Προφίλ Προγράμματος στο πλαίσιο αυτής της Κατηγορίας να εμφανίζεται. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να επιλέξετε το επιθυμητό Προφίλ Προγράμματος Άσκησης από την Κατηγορία της Προπόνησης. Στο τέλος των διαθέσιμων Προπονήσεων γι' αυτή την Κατηγορία, ο Οδηγός Περισσότερων Επιλογών (βέλος μείωσης) θα απενεργοποιηθεί, λέγοντας στον Χρήστη ότι έχει φτάσει στο τέλος της Κατηγορίας.

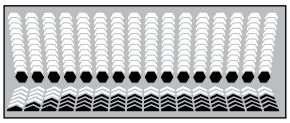
**QUICK GOAL**

DISTANCE, TIME, CALORIES



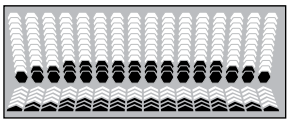
**HEART HEALTH**

HEALTHY- 55%, FAT BURN - 65%, AEROBIC - 75%, ANAEROBIC - 85%

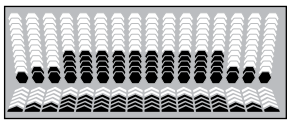


**WEIGHT CONTROL**

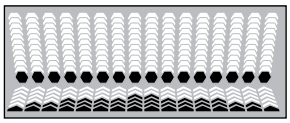
FAT BURN 1



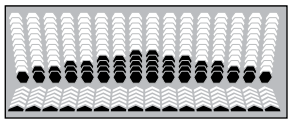
FAT BURN 2



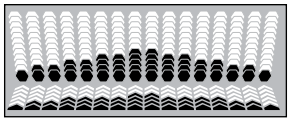
SPEED BURN



INCLINE BURN

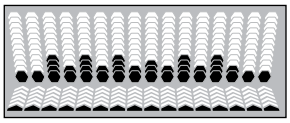


DUAL BURN

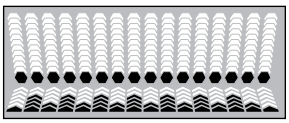


**INTERVAL**

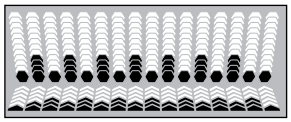
INTERVAL-INC (Incline)



INTERVAL-SPD (Speed)

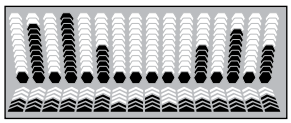


INTERVAL-DUAL (Incline and Speed)

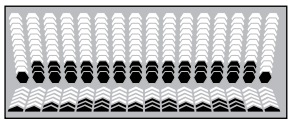


**TRAIN**

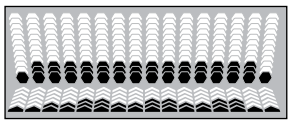
BOOT CAMP



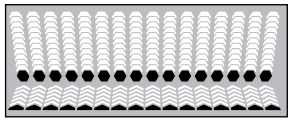
ENDURANCE



PERFORMANCE

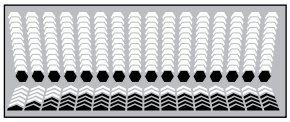


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER

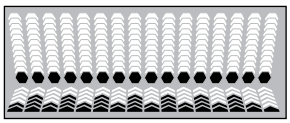


**CUSTOM**

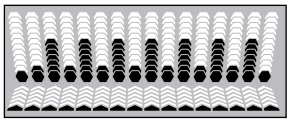
HR (Heart Rate) TARGET



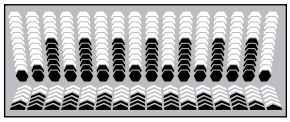
CUSTOM-SPD (Speed)



CUSTOM-INC (Incline)



USER DEFINED



## Προφίλ Προπόνησης και Προγράμματα Στόχου (Goal Program)

Η Κονσόλα σας επιτρέπει να επιλέξετε ένα Προφίλ Προγράμματος και τον τύπο του Στόχου για την προπόνησή σας (Απόσταση, Χρόνος ή Θερμίδες), και να ορίσετε την τιμή Στόχου.

**Σημείωση:** Για ορισμένα Προφίλ Προγραμμάτων, ο Στόχος δεν μπορεί να ρυθμιστεί (παράδειγμα: στην 5K Pacer προπόνηση έχει το Στόχο Απόστασης των 5K).

1. Σταθείτε στις Πλαϊνές Ράγες Υποστήριξης Πέλματος.
2. Πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε το επιθυμητό Προφίλ Χρήστη.
3. Πιέστε τα πλήκτρα Programs και επιλέξτε μία Κατηγορία Προγραμμάτων.
4. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε ένα Προφίλ Προπόνησης, και πιέστε το OK.

   Αν η επιλεγμένη Προπόνηση είναι με Στόχο Καρδιακού Παλμού, η Κονσόλα θα ζητήσει τους επιθυμητούς Καρδιακούς Παλμούς Ανά Λεπτό (Beats Per Minute (BPM)) για την Προπόνηση. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να την ρυθμίσετε, και πιέστε το OK.

   Αν το επιλεγμένο Πρόγραμμα Προπόνησης έχει προσαρμογή Κλίσης και /ή Ταχύτητας, η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “EDIT INCLINE”. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να αλλάξετε την τρέχουσα ρύθμιση, και πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να μετατοπίσετε το ενεργό τμήμα Προφίλ. Πιέστε το OK για να αποδεχθείτε το Προφίλ Κλίσης.

   **Σημείωση:** Η οθόνη “EDIT SPEED” λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο.
5. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να ρυθμίσετε την Ελάχιστη Ταχύτητα του Ταπέτου, και πιέστε το OK. Το Προφίλ Προγράμματος θα ρυθμιστεί έτσι ώστε η Ελάχιστη Ταχύτητα να είναι η χαμηλότερη ταχύτητα του Προφίλ Προγράμματος όταν γίνει αποδεκτή.
6. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να ρυθμίσετε την Μέγιστη Ταχύτητα του Ταπέτου, και πιέστε το OK. Το Προφίλ Προγράμματος θα ρυθμιστεί έτσι ώστε η Μέγιστη Ταχύτητα να είναι η υψηλότερη ταχύτητα

του Προφίλ Προγράμματος όταν γίνει αποδεκτή.

Κατά την διάρκεια μίας Προπόνησης, ο Χρήστης μπορεί να προσαρμόσει άμεσα την ταχύτητα του ταπέτου πάνω από την ρύθμιση Μέγιστης Ταχύτητας, αν θέλει.

7. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε τον τύπο του Στόχου (Απόσταση, Χρόνος ή Θερμίδες, και πιέστε το OK.
8. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να ρυθμίσετε την τιμή προπόνησης, και πιέστε το OK.
9. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “READY ?”.
10. Πιέστε το START για να ξεκινήσετε την προσανατολισμένου στόχου προπόνηση. Η προπόνηση θα ξεκινήσει μετά από τρία δευτερόλεπτα αντίστροφης μέτρησης.

    **Σημείωση:** Η Κονσόλα θα εμφανίσει “RAMPING UP” όταν το Ταπέτο αυξάνει ταχύτητα.

## Προγράμματα Προπόνησης Ελέγχου Καρδιακού Παλμού

Τα προγράμματα Ελέγχου Καρδιακού Παλμού σας επιτρέπουν να ορίσετε έναν στόχο καρδιακού παλμού για την προπόνησή σας. Το πρόγραμμα παρακολουθεί τον καρδιακό παλμό σε παλμούς ανά λεπτό (BPM) από τους Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού Επαφής (Contact Heart Rate (CHR)) στο μηχάνημα ή από την Ασύρματο Καρδιακό Παλμό (Heart Rate Monitor (HRM)) ζώνη στήθους, και ρυθμίζει την κλίση κατά την διάρκεια της προπόνησης για να κρατήσει τον καρδιακό παλμό στην επιλεγμένη ζώνη.

**Σημείωση:** Η κονσόλα θα πρέπει να είναι σε θέση να διαβάσει τις πληροφορίες του καρδιακού παλμού από τους αισθητήρες CHR ή HRM για το πρόγραμμα Ελέγχου Καρδιακού Παλμού για να λειτουργήσει σωστά.

Τα προγράμματα Στόχου Καρδιακού Παλμού χρησιμοποιούν την ηλικία σας και άλλες πληροφορίες Χρήστη για να ορίσετε την τιμή της Ζώνης Καρδιακού Παλμού της προπόνησης. Η οθόνη της κονσόλας, στη συνέχεια, δίνει προτροπές για να δημιουργήσετε την προπόνησή σας:

1. Πιέστε το πλήκτρο PROGRAMS μέχρι να επιλεγεί η Κατηγορία HEART HEALTH.
2. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να επιλέξετε το ποσοστό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας: HEALTHY 55%, FAT BURN 65%, AEROBIC 75%, ANAEROBIC 85%.

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθάνεστε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται από την κονσόλα του μηχανήματος για λόγους αναφοράς μόνο. Ο καρδιακός παλμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι μία προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για αναφορά.

3. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να ρυθμίσετε την Ελάχιστη Ταχύτητα, και πιέστε OK.
4. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να ρυθμίσετε την Μέγιστη Ταχύτητα, και πιέστε OK.
5. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να για να επλέξετε τον τύπο Στόχου, και πιέστε OK.
6. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να για νε ρυθμίσετε την τιμή στόχου της άσκησης, και πιέστε OK.

   **Σημείωση:** Αφήστε να δοθεί χρόνος στον καρδιακό παλμό σας για να φτάσετε στην επιθυμητή ζώνη καρδιακού ρυθμού κατά τον καθορισμό του στόχου. Η Κονσόλα θα δείξει την τιμή του καρδιακού παλμού με βάση τις τρέχουσες ρυθμίσεις Χρήστη.

7. Πιέστε το START για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Ένας Χρήστης μπορεί να ορίσει μία τιμή καρδιακού παλμού, επιλέγοντας το πρόγραμμα HR TARGET στην Κατηγορία CUSTOM. Η Κονσόλα θα ρυθμίσει την κλίση κατά την διάρκεια μιας προπόνησης για να κρατήσει τον Χρήστη στην Επιθυμητή Ζώνη Καρδιακού Παλμού.

1. Πιέστε το πλήκτρο PROGRAMS μέχρι η Κατηγορία CUSTOM να επιλεγεί.
2. Η Κονσόλα θα δείξει τον HR TARGET προπόνησης. Πιέστε το OK.

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθάνεστε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριούνται από την κονσόλα

του μηχανήματος για λόγους αναφοράς μόνο. Ο καρδιακός παλμός που εμφανίζεται στην κονσόλα είναι μία προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για αναφορά.

3. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να ρυθμίσετε την τιμή του Καρδιακού Παλμού (HR) για την προπόνηση, και πιέστε OK.
4. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να ρυθμίσετε την Ελάχιστη Ταχύτητα, και πιέστε OK.
5. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να ρυθμίσετε την Μέγιστη Ταχύτητα, και πιέστε OK.
6. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να για να επλέξετε τον τύπο Στόχου, και πιέστε OK.
7. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να για νε ρυθμίσετε την τιμή στόχου της άσκησης, και πιέστε OK.

   **Σημείωση:** Αφήστε να δοθεί χρόνος στον καρδιακό παλμό σας για να φτάσετε στην επιθυμητή ζώνη καρδιακού ρυθμού κατά τον καθορισμό του στόχου. Η Κονσόλα θα δείξει την τιμή του καρδιακού παλμού με βάση τις τρέχουσες ρυθμίσεις Χρήστη.

8. Πιέστε το START για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

## Σύγκριση Εμφανίσεων Pacer

Η Σύγκριση Εμφανίσεων Pacer επιτρέπει στον Χρήστη να εστιάσει, ή να γυμναστεί, σε ένα σύνολο προγραμμάτων και απόστασης, και να δει πως θα συγκρίνει με προηγούμενες προπονήσεις, ενώ κάνει μία προπόνηση. Η μέση, η καλύτερη, η προηγούμενη προπόνηση με τον ίδιο στόχο, είναι οι Pacer για την τρέχουσα επιλεγμένη προπόνηση.

Η Οθόνη User Placement δείχνει που είναι ο χρήστης σε σχέση με τον βηματοδότη (pacer), με μία χρονική τιμή και ένα βέλος UP (εμπρός) ή ένα βέλος DOWN (πίσω από τον βηματοδότη).

Οι User Indicator Lights (λυχνίες) στο επάνω μέρος από την κορυφή της κονσόλας, δείχνουν γρήγορα τη θέση του χρήστη σε σχέση με τον βηματοδότη. Το εικονίδιο Pacer (στο κέντρο των User Indicator Lights) είναι η τοποθέτηση του βηματοδότη, οι Indicator Light (λυχνίες) είναι ο Χρήστης. Η χρονική διαφορά μεταξύ του Χρήστη και του βηματοδότη φαίνεται από την ενεργή λυχνία (User Indicator Light) αν είναι ενεργή (δείτε την κλίμακα του χρόνου παρακάτω).

(δευτερόλεπτα)

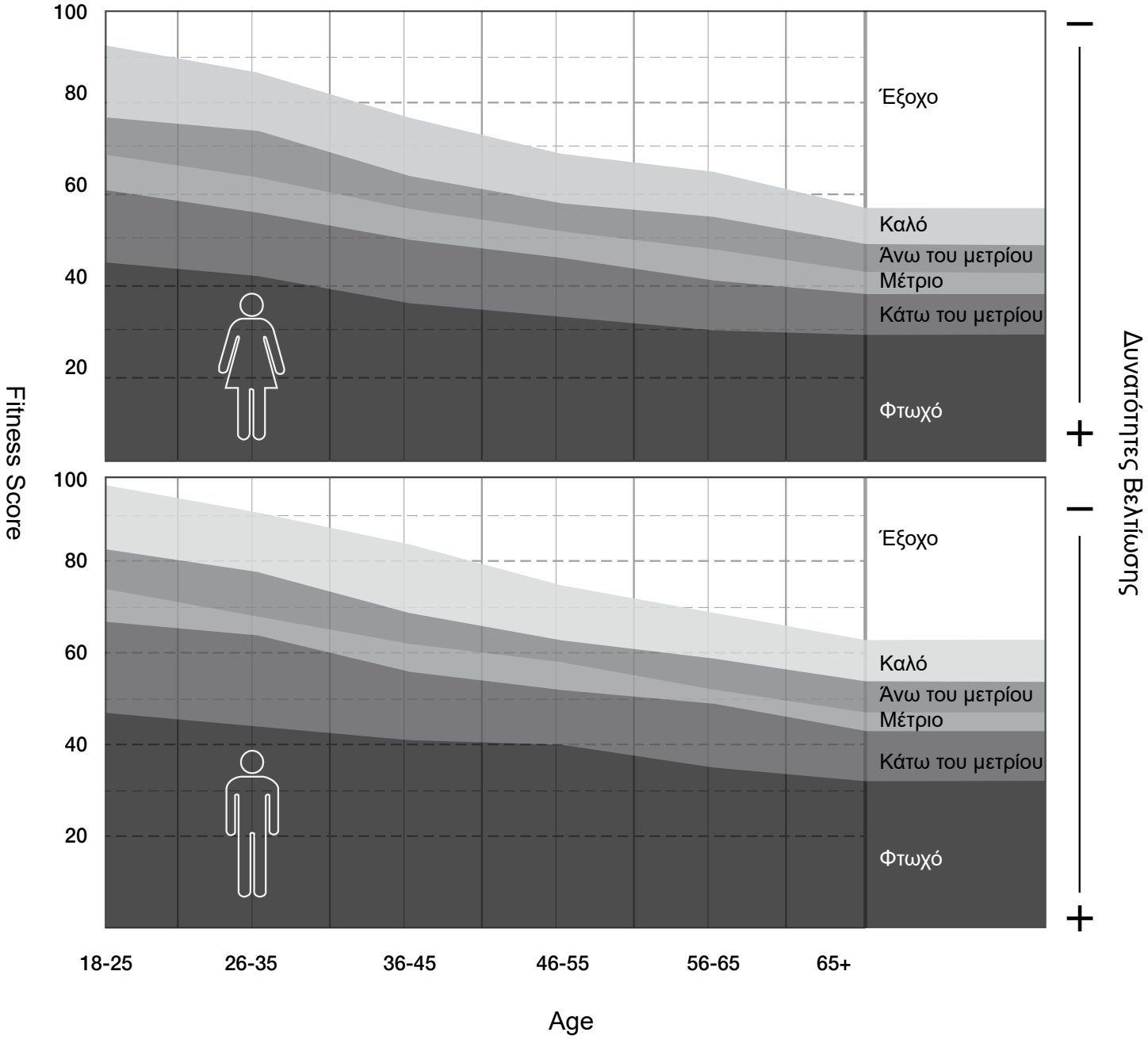
**Σημείωση:** Οι τιμές που παρουσιάζονται κατά την διάρκεια της πρώτης προπόνησης είναι με βάση την προεπιλεγμένη τιμή ρυθμού των 12 λεπτών ανά μίλι.

Όταν ξεκινήσετε μία προπόνηση, ο Μέσος Βηματοδότης θα είναι ενεργός. Για να αλλάξετε τον Βηματοδότη κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, πιέστε το πλήκτρο COMPARE. Ο βηματοδότης θα μετατοπιστεί προς τον Καλύτερο Βηματοδότη, και η οθόνη User Placement και η κατάλληλη User Indicator Light θα ρυθμιστούν. Αν το πλήκτρο COMPARE πιεστεί ξανά, τα χαρακτηριστικά θα απενεργοποιηθούν, και η οθόνη User Placement και τα φωτάκια ένδειξης θα απενεργοποιηθούν.

**Σημείωση:** Όταν η απόσταση στόχου για ένα πρόγραμμα αλλάξει, είναι μία αλλαγή στο επίκεντρο του προγράμματος προπόνησης. Η οθόνη σύγκρισης θα χρησιμοποιήσει τις προεπιλεγμένες τιμές, έως ότου ολοκληρωθεί η προπόνηση με το νέο στόχο απόστασης.

Κατά τη διάρκεια μίας προπόνησης Pacer (1 Mile Pacer, 5k Pacer, 10k Pacer), ο Χρήστης εισάγει τον χρόνο που θα χρειαστεί για τον βηματοδότη, για να ολοκληρωθεί η προπόνηση. Η οθόνη User Placement δεν θα έχει την επιλογή απενεργοποίησης κατά την διάρκεια μίας προπόνησης Pacer. Το πλήκτρο Compare μετατοπίζει την τιμή του βηματοδότη από Input Pace, Average, ή Best.

**Επίπεδο Φυσικής Κατάστασης Χρήστη Βάση του Fitness Score**




## Οθόνη Fitness Score

Το Fitness Score βασίζεται σε εκτίμηση του Μέγιστου $VO^2$ του Χρήστη και την κατανάλωση θερμίδων πάνω στις πέντε τελευταίες προπονήσεις.

Οι Μέγιστες $VO^2$ εκτιμήσεις υπολογίζονται με βάση τα δεδομένα απόδοσης (χρόνος, απόσταση και μέσος καρδιακός παλμός ή μία εκτίμηση του μέσου καρδιακού παλμού αν τα δεδομένα δεν είναι διαθέσιμα). Η Μέγιστη $VO^2$ είναι η μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου της αερόβιας φυσικής κατάστασης του ατόμου, και είναι ένας καθοριστικός παράγοντας της ικανότητας αντοχής του Χρήστη κατά την διάρκεια μίας παρατεταμένης άσκησης. ( V = Όγκος, $O^2$ = Οξυγόνο, και Max = μέγιστη ταχύτητα).

Για κάθε ολοκληρωμένη προπόνηση η οποία είναι περισσότερο από 10 λεπτά ή 1.6 km (1 μίλι) σε απόσταση, η Κονσόλα θα εφαρμόσει αυτές τις αξίες προπόνησης προς το Fitness Score σας. Αυτή η τιμή εμφανίζεται στην περιοχή της οθόνης

Fitness Score στην Κονσόλα.

**Σημείωση:** Χρησιμοποιώντας μία Ζώνη Καρδιακού Παλμού Στήθους, παρέχετε πιο ακριβείς πληροφορίες για τον υπολογισμό του Fitness Score. Ένα Fitness Score παρέχεται, όταν τουλάχιστον 10 λεπτά ή 1.6 km (1 μίλι) της απόστασης γίνεται κατά την διάρκεια της προπόνησης. Αν δεν παρέχται καρδιακός παλμός, θα χρησιμοποιηθεί μία προσέγγιση με βάση το Προφίλ του Χρήστη για τον υπολογισμό της βαθμολογίας.

Το Fitness Score μπορεί να αλλάξει ελαφρώς μόνο για ένα Χρήστη που εκτελεί το ίδιο μήκος προπόνησης σε παρόμοιο επίπεδο έντασης. Ωστόσο, αν ο ίδιος Χρήστης αυξήσει την ένταση κατά την ίδια διάρκεια προπόνησης, η βαθμολογία θα αυξηθεί. Δεδομένου ότι η βαθμολογία βασίζεται στο $VO^2$ Max (κατ' εκτίμηση), ακόμη και μία μικρή αύξηση βαθμολογίας δείχνει μία σημαντική αλλαγή στο επίπεδο της φυσικής κατάστασης του Χρήστη.

**Σημείωση:** Η βαθμολογία του Χρήστη μπορεί να μειωθεί ελαφρώς, αν υπάρχει κόπωση. Με τον κατάλληλο συνδυασμό άσκησης και ανάπαυσης, το Fitness Score του Χρήστη θα αυξηθεί κατά παρόμοιο τρόπο με το $VO^2$ Max τους. Αυτό θα πρέπει επίσης να αντικατοπτρίζεται στην ικανότητα σας να εκτελείτε μεγαλύτερες ή γρηγορότερες προπονήσεις. Το Fitness Scores πρέπει να συγκριθεί μόνο με τα προηγούμενα αποτελέσματά σας και όχι με άλλα Προφίλ Χρηστών.

## Παύση ή Διακοπή

Η Κονσόλα θα περάσει σε κατάσταση παύσης αν ο χρήστης πιέσει το πλήκτρο PAUSE/STOP κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης.

1. Πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP για να παύσετε την προπόνησή σας. Η Κονσόλα θα δείξει "PAUSED".
2. Για να συνεχίσετε την προπόνησή σας, πιέστε το πλήκτρο START.

   Για να σταματήσετε την προπόνησή, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP. Η Κονσόλα θα περάσει την λειτουργία Αποτελέσματα/Χαλάρωση (Results/Cool Down).

## Αποτελέσματα / Χαλάρωση (Cool Down)

Όλες οι προπονήσεις εκτός από τα προγράμματα Γρήγορης Εκκίνησης και Ελέγχου Καρδιακού Παλμού έχουν 3 λεπτών περίοδο Χαλάρωσης (Cool Down). Κατά την διάρκεια της περιόδου Χαλάρωσης, η Κονσόλα θα δείξει τα Αποτελέσματα Άσκησης. Η κονσόλα κυκλικά θα δείξει τα αποτελέσματα κάθε 4 δευτερόλεπτα.

Κατά την διάρκεια της περιόδου Χαλάρωσης, η ταχύτητα του ταπέτου θα ρυθμιστεί στα 3.2 km/h (2 mph) και η κλίση θα προσαρμοστεί στο μηδέν. Ο Χρήστης μπορεί να ρυθμίσει την ταχύτητα του ταπέτου και την κλίση του δαπέδου κατά την διάρκεια της περιόδου Χαλάρωσης.

Πιέστε το PAUSE/STOP για να τερματίσετε την περίοδο Αποτελέσματα / Χαλάρωση και να επιστρέψετε στην Αρχική Οθόνη. Αν δεν υπάρχει είσοδος σήματος στην Κονσόλα για 5 λεπτά, η Κονσόλα θα περάσει αυτόματα σε κατάσταση αναμονής.

## GOAL TRACK Statistics (and Achievements)
## Στατιστικά GOAL TRACK (και Επιτεύγματα)

Τα στατιστικά για κάθε προπόνηση καταγράφονται στο Προφίλ Χρήστη.

Για να δείτε τα στατιστικά GOAL TRACK ενός Προφίλ Χρήστη:

1. Από την Αρχική Οθόνη, πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε ένα Προφίλ Χρήστη.
2. Πιέστε το πλήκτρο OK για να επιλέξετε το Προφίλ Χρήστη.
3. Η Κονσόλα θα δείξει την εντολή GOAL TRACK.

   **Σημείωση:** Για έξοδο από τις επιλογές Πρφίλ Χρήστη, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP και η κονσόλα θα επιστρέψει στην Αρχική Οθόνη.
4. Πιέστε το πλήκτρο OK. Η Κονσόλα θα δείξει το "LONGEST WORKOUT", τις τιμές προπόνησης και θα ενεργοποιήσει το αντίστοιχο φωτάκι Achievement. Μετά από 4 δευτερόλεπτα, η Κονσόλα θα εμφανίσει το όνομα της προπόνησης,

και στη συνέχεια την ημερομηνία που έγινε (με εξαίρεση το “LAST 7 DAYS” και το “LAST 30 DAYS”).

**Σημείωση:** Για έξοδο από τα στατιστικά GOAL TRACK, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP και η κονσόλα θα επιστρέψει στην Αρχική Οθόνη.

5. Πιέστε το πλήκτρο Μείωση (▼) για να μετακινηθείτε στα επόμενα στατιστικά GOAL TRACK, “CALORIE RECORD”. Η Κονσόλα θα εμφανίσει τα αποτελέσματα προπόνησης με την μεγαλύτερη αξία θερμίδων. Η Κονσόλα θα εμφανίσει κυκλικά τα αποτελεσμάτα προπόνησης, το όνομα του προφίλ της προπόνησης, και την ημερομηνία της προπόνησης κάθε 4 δευτερόλεπτα. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να δείτε κυκλικά τα αποτελεσμάτα προπόνησης.
6. Πιέστε το πλήκτρο Μείωση (▼) για να μετακινηθείτε στο “LAST 30 DAYS”. Η Κονσόλα θα εμφανίσει τις συνολικές τιμές για τα αποτελέσματα των τελευταίων τριάντα ημερών. Η Κονσόλα θα εμφανίσει κυκλικά τα αποτελέσματα προπόνησης κάθε 4 δευτερόλεπτα. ΤΧρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να δείτε κυκλικά τα αποτελέσματα προπόνησης.
7. Πιέστε το πλήκτρο Μείωση (▼) για να μετακινηθείτε στο “LAST 7 DAYS”. Η Κονσόλα θα εμφανίσει τις θερμίδες που καταναλώθηκαν στην οθόνη (50 θερμίδες ανά τμήμα) για τις τελευταίες επτά ημέρες, μαζί με τα σύνολα τιμών προπόνησης. Η Κονσόλα θα εμφανίσει κυκλικά τα αποτελέσματα προπόνησης κάθε 4 δευτερόλεπτα. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να δείτε κυκλικά τα αποτελέσματα προπόνησης.
8. Πιέστε το πλήκτρο Μείωση (▼) για να μετακινηθείτε to the “LAST WORKOUT”. Η Κονσόλα θα εμφανίσει τις τιμές προπόνησης για την τελευταία προπόνηση. Η Κονσόλα θα εμφανίσει κυκλικά τα αποτλέσματα προπόνησης, το όνομα του προφίλ προπόνησης και την ημερομηνία της προπόνησης κάθε 4 δευτερόλεπτα. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να δείτε κυκλικά τα αποτελέσματα προπόνησης.
9. Όταν ολοκληρώσετε την προβολή στατιστικών προπόνησης, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/STOP. Η Κονσόλα θα μεταβεί στην Αρχική Οθόνη.

Όταν ένας Χρήστης πραγματοποιεί μία προπόνηση που ξεπερνά το “LONGEST WORKOUT” ή το “CALORIE RECORD” των προηγούμενων προπονήσεων, η Κονσόλα θα συγχαρεί τον Χρήστη για το νέο επίτευγμα, με ένα ηχητικό σήμα. Το αντίστοιχο φωτάκι ένδειξης Achievement θα είναι επίσης ενεργό.

Η Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας σας επιτρέπει να ελέγχετε τις ρυθμίσεις ήχου (on/off), να ρυθμίσετε την ημερομηνία και την ώρα, ή να δείτε τα στατιστικά στοιχεία συντήρησης (Σύνολο Ωρών Άσκησης και Έκδοση Λογισμικού– για χρήση από τον τεχνικό μόνο).

1. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο PAUSE/STOP και το Δεξί πλήκτρο ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα όταν είστε στην Αρχική Οθόνη, για να εισαχθείτε στην Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας.

   **Σημείωση:** Πιέστε το PAUSE/STOP για έξοδο από την Λειτουργία Ρύθμισης και επιστροφή στην Αρχική Οθόνη.

2. Η Κονσόλα εμφανίζει την εντολή “Date” με την τρέχουσα ρύθμιση. Για να την αλλάξετε, πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση/Μείωση για να ρυθμίσετε την τρέχουσα ενεργή τιμή (αναβοσβήνει). Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό/Δεξί για να αλλάξετε το όποιο τμήμα με την τρέχουσα ενεργή τιμή (μήνας / ημέρα / έτος).
3. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
4. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “Time” με την τρέχουσα ρύθμιση. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να ρυθμίσετε την τρέχουσα ενεργή τιμή (αναβοσβήνει). Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό/Δεξί για να αλλάξετε το τμήμα με την τρέχουσα ενεργή τιμή (ώρα / λεπτά / AM ή PM).
5. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
6. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “UNITS” με την τρέχουσα ρύθμιση. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να αλλάξετε μεταξύ “MILES” (Αγγλική μονάδα) και “KM” (Μετρική μονάδα).
7. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
8. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “Sound Settings” με την τρέχουσα ρύθμιση. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να αλλάξετε μεταξύ “ON” και “OFF”.

⚠ Αν ο Ήχος έχει σιγήσει, η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “AUDIO OFF” πριν μία Προπόνηση ξεκινήσει για να σας το υπενθυμίσει.

9. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
10. Η Κονσόλα θα εμφανίσει το TOTAL RUN HOURS για το μηχάνημα.
11. Για την επόμενη εντολή , πιέστε το πλήκτρο OK.
12. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή BLE FW UPDATE.

    **Σημείωση:** Αν έχετε μία ενημέρωση για το Bluetooth® Low Energy (επίσης ονομάζεται Bluetooth® Smart) σύστημα, εισάγετε το USB Flash Drive με τον φάκελο ενημέρωσης στην Κονσόλα. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να επιλέξετε την επιλογή “CONFIRM-YES”, και πιέστε OK.

    Η Κονσόλα θα εμφανίσει “SAVING”, και μετά “REMOVE USB” όταν είναι ασφαλές να αφαιρέσετε το USB Flash Drive.

13. Για την επόμενη εντολή, πιέστε το πλήκτρο OK.
14. Η Κονσόλα θα εμφανίσει τον κωδικό της Έκδοσης Λογισμικού.
15. Για την επόμενη εντολή,πιέστε το πλήκτρο OK.
16. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή LOG.
17. Για την επόμενη εντολή,πιέστε το πλήκτρο OK.
18. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την Αρχική Οθόνη.

Διαβάστε όλες τις οδηγίες συντήρησης προσεκτικά πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε εργασία συντήρησης. Σε ορισμένες συνθήκες, ένας βοηθός υποχρεούται να κάνει τις απαραίτητες εργασίες.

⚠ Ο εξοπλισμός πρέπει να εξετάζεται τακτικά για ζημιές και επισκευές. Ο ιδιοκτήτης είναι υπεύθυνος για να βεβαιωθεί ότι γίνεται τακτική συντήρηση. Φθαρμένα ή χαλασμένα εξαρτήματα πρέπει να επισκευάζονται ή να αντικαθιστώνται αμέσως. Μόνο ο κατασκευαστής παρέχει στοιχεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την συντήρηση και την επισκευή του εξοπλισμού.

Αν σε οποιαδήποτε στιγμή οι ετικέτες προειδοποίησης χαλαρώσουν, είναι δυσανάγνωστες ή έχουν αφαιρεθεί, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για τις ετικέτες αντικατάστασης.

**⚠DANGER** Για να αποφύγετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας και την χρήση του εξοπλισμού χωρίς επιτήρηση, αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο παροχής από την πρίζα και το μηχάνημα και περιμένετε 5 λεπτά πριν τον καθαρισμό, τη συντήρηση ή την επισκευή του μηχανήματος. Τοποθετήστε το καλώδιο παροχής σε μία ασφαλή θέση.

**Ημερήσια:** Πριν από κάθε χρήση, να εξετάζετε το μηχάνημα για χαλαρά, σπασμένα, κατεστραμμένα ή φθαρμένα εξαρτήματα. Μην το χρησιμοποιείτε αν βρεθεί σε αυτή την κατάσταση. Επισκευάστε ή αντικαταστήστε όλα τα εξαρτήματα με την πρώτη ένδειξη φθοράς ή βλάβης, εκτός από το Δάπεδο. Το Δάπεδο είναι σχεδιασμένο για φθορά και στις δύο πλευρές του. Αν μόνο η μία πλευρά του Δαπέδου έχει φθορά, η αντικατάσταση του Δαπέδου δεν είναι απαραίτητη. Συνιστάται ότι ένας εξειδικευμένος τεχνικός χρησιμοποιείται για να αντικαταστήσει το Δάπεδο. Μετά από κάθε προπόνηση, χρησιμοποιήστε ένα νωπό πανί για να σκουπίσετε το μηχάνημα και την Κονσόλα.

⚠ Με το Δάπεδο κατεβασμένο, αν η μία άκρη του Ταπέτου είναι ορατή, το ρυθμίζετε μέχρι η άκρη να μην είναι ορατή.

**Σημείωση:** Αποφύγετε την υπερβολική υγρασία στην Κονσόλα.

**Εβδομαδιαία:** Ελέγξτε την ομαλή λειτουργία των κυλίνδρων. Σκουπίστε το μηχάνημα για να απομακρύνετε τη σκόνη, τη βρωμιά, ή τους ρύπους.

⚠ Μην αφαιρείτε το Κάλυμμα Κινητήρα, υπάρχουν επικίνδυνες τάσεις και κινούμενα μέρη. Τα μέρη να επισκευαστούν από εξουσιοδοτημένο τεχνικό τμήμα.

**Σημείωση:** Μην χρησιμοποιείτε προϊόντα με βάση το πετρέλαιο για τον καθαρισμό.

**Μηνιαία ή μετά από 20 ώρες:** Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα. Σφίξτε όπως απαιτείται.

**Τριμηνιαία:** Ή μετά από 25 ώρες—Λιπάνετε το ταπέτο με λιπαντικό με βάση τη σιλικόνη.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην καθαρίζετε με προϊόντα με βάση το διαλύτη πετρελαίου ή καθαριστικό για αυτοκίνητα. Βεβαιωθείτε ότι κρατάτε την Κονσόλα χωρίς υγρασία.

## Καθαρισμός

**⚠DANGER** Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας, αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο παροχής και περιμένετε 5 λεπτά πριν τον καθαρισμό, την συντήρηση ή την επισκευή του μηχανήματος.
Σκουπίστε τον διάδρομο από κάτω μετά από κάθε χρήση για να κρατήσετε τον διάδρομο καθαρό και στεγνό. Μπορεί να είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθεί ένα ήπιο απορρυπαντικό κατά καιρούς για να απομακρυνθεί όλη η βρωμιά και το αλάτι από το Ταπέτο, τα βαμμένα τμήματα και την οθόνη.

*ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:* Για να αποφύγετε βλάβη στο φινίρισμα του μηχανήματος ή της κονσόλας, μην καθαρίζετε με διαλύτη που έχει βάση το πετρέλαιο. Μην εφαρμόζετε υπερβολική υγρασία στην Κονσόλα

## Ρύθμιση Έντασης Ταπέτου

Αν το ταπέτο αρχίσει να γλιστράει κατά την χρήση, είναι απαραίτητο να ρυθμίσετε την ένταση. Ο διάδρομος έχει βίδες ρύθμισης στο πίσω μέρος του διαδρόμου.

1. Πριν ρυθμίσετε την ένταση του ταπέτου, ξεκινήστε τον διάδρομο πιέζοντας το πλήκτρο START.

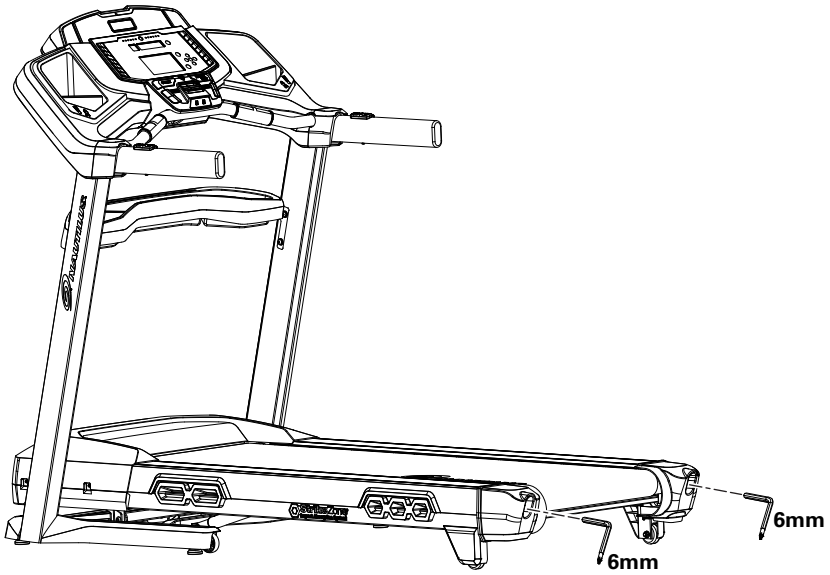
⚠ Να είστε βέβαιοι ότι δεν αγγίζετε το ταπέτο με τα πόδια ή να μην πατήσετε το καλώδιο παροχής. Κρατήστε τους παρευρισκόμενους και τα παιδιά μακριά από το προϊόν που επισκευάζετε ανά πάσα στιγμή.

2. Χρησιμοποιήστε το 6 mm εξάγωνο κλειδί για να περιστρέψετε την δεξιά και την αριστερή βίδα ρύθμισης δεξιόστροφα κατά 1/2 στροφή, πρώτα την μία βίδα και μετά την άλλη μέχρι το ταπέτο να μη γλιστράει.
3. Αφού ρυθμίσετε κάθε βίδα κατά 1/2 στροφή, κάντε μία δοκιμή για να δείτε αν το ταπέτο σταμάτησε να ολισθαίνει. Αν το ταπέτο εξακολουθεί να γλιστάει, επαναλάβετε τα βήματα 2 και 3.

Αν ενεργοποιήσετε την μία πλευρά περισσότερο από την άλλη, το ταπέτο θα κινηθεί μακριά από εκείνη την πλευρά του διαδρόμου και μπορεί να χρειαστεί αναπροσαρμογή.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Υπερβολική ένταση στο ταπέτο προκαλεί τριβές και φθορά στο ταπέτο, τον κινητήρα και τα ηλεκτρονικά.

4. Πιέστε το PAUSE/STOP δύο φορές για να σταματήσει το ταπέτο και να τερματίσετε την Γρήγορη Εκκίνηση προπόνησης.




## Ευθυγραμμίζοντας το Ταπέτο

Το ταπέτο πρέπει να επικεντρώνεται στον διάδρομό σας ανά πάσα στιγμή. Το στυλ τρεξίματος και μία μη επίπεδη επιφάνεια μπορεί να προκαλέσει μετατόπιση του ταπέτου εκτός κέντρου. Μικρές προσαρμογές στις δύο βίδες στο πίσω μέρος του διαδρόμου είναι απαραίτητες όταν το ταπέτο είναι εκτός κέντρου.

⚠ Οι άκρες του Ταπέτου πρέπει να είναι στο κάτω μέρος από τις Πλαϊνές Ράγες Υποστήριξης Πέλματος. Αν η άκρη του Ταπέτου είναι ορατή, φροντίστε να ρυθμίσετε το Ταπέτο έως ότου οι άκρες να μην είναι ορατές και κάτω από τις Πλαϊνές Ράγες Υποστήριξης Πέλματος.

1. Πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το ταπέτο.

⚠ Να είστε βέβαιοι ότι δεν αγγίζετε το ταπέτο με τα πόδια ή να μην πατήσετε το καλώδιο παροχής. Κρατήστε τους παρευρισκόμενους και τα παιδιά μακριά από το προϊόν που επισκευάζετε ανά πάσα στιγμή.

2. Σταθείτε στο πίσω μέρος του διαδρόμου και δείτε την κατεύθυνση της κίνησης του ταπέτου.
3. Αν το ταπέτο κινείται προς τα αριστερά, γυρίστε την αριστερή βίδα ρύθμισης κατά 1/4 στροφής δεξιόστροφα και την δεξιά βίδα ρύθμισης κατά 1/4 στροφής αριστερόστροφα.

Αν το ταπέτο κινείται προς τα δεξιά, γυρίστε την δεξιά βίδα ρύθμισης κατά 1/4 στροφής δεξιόστροφα και την αριστερή βίδα ρύθμισης κατά 1/4 στροφής αριστερόστροφα.

4. Παρακολουθήστε την πορεία του ταπέτου για περίπου 2 λεπτά. Συνεχίστε να προσαρμόζετε τις βίδες μέχρι να επικεντρώσετε το ταπέτο.
5. Πιέστε το PAUSE/STOP δύο φορές για να σταματήσει το ταπέτο και να τερματίσετε την Γρήγορη Εκκίνηση προπόνησης.

## Λίπανση του Ταπέτου

Ο διάδρομός σας είναι εξοπλισμένος με ένα χαμηλής συντήρησης σύστημα δαπέδου και ταπέτου. Η τριβή του ταπέτου μπορεί να επηρεάσει την λειτουργία και την ζωή του μηχανήματος. Λιπάνετε το ταπέτο κάθε 3 μήνες ή κάθε 25 ώρες χρήσης, όποιο από τα δύο συμβεί πρώτο. Ακόμη κι αν ο διάδρομος δεν είναι σε χρήση, η σιλικόνη θα διαλυθεί και το ταπέτο θα στεγνώσει. Για καλύτερα αποτελέσματα λιπάνετε το δάπεδο περιοδικά με λιπαντικό σιλικόνης που παρέχεται μαζί με το μηχάνημα, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες οδηγίες:

1. Κλείστε την παροχή ρεύματος στο μηχάνημα με τον διακόπτη λειτουργίας.
2. Αποσυνδέστε το διάδρομο πλήρως από την πρίζα και αφαιρέστε το καλώδιο παροχής από το μηχάνημα.

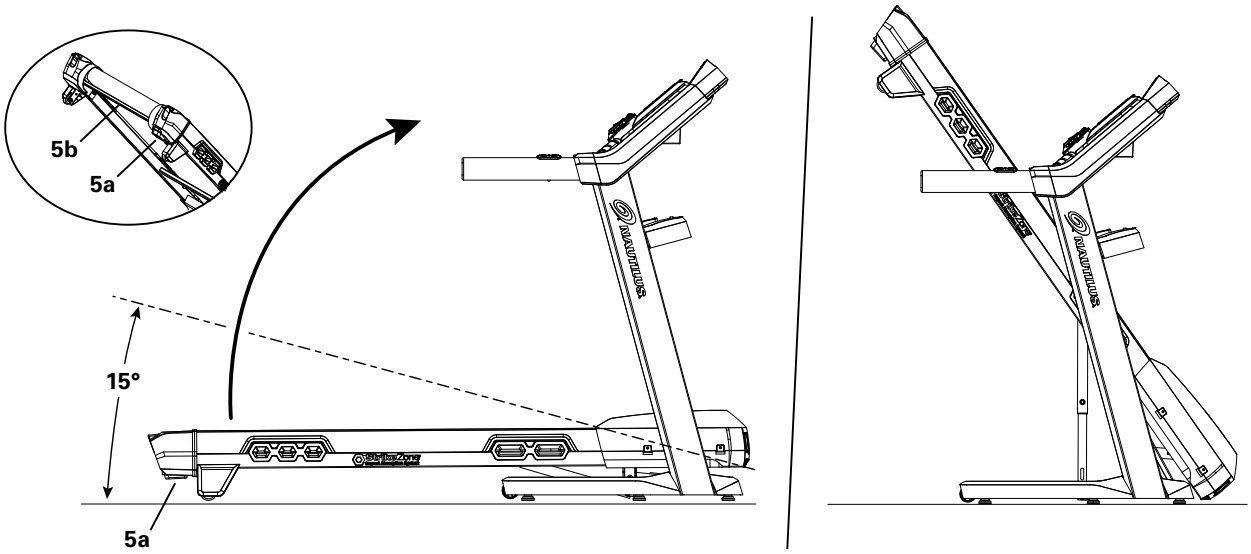
**⚠DANGER Για να αποφύγετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας και την χωρίς επιτήρηση χρήση του εξοπλισμού, αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο παροχής από την πρίζα και το μηχάνημα και περιμένετε 5 λεπτά πριν τον καθαρισμό, τη συντήρηση ή την επισκευή του μηχανήματος. Τοποθετήστε το καλώδιο παροχής σε μία ασφαλή θέση.**

**Σημείωση:** Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος βρίσκεται σε μία επιφάνεια που είναι εύκολο να καθαριστεί.

3. Διπλώστε τον διάδρομο. Ανατρέξτε στη διαδικασία “Μετακίνηση του Μηχανήματος” σε αυτό το εγχειρίδιο. βεβαιωθείτε ότι το υδραυλικό αμορτισέρ έχει ασφαλίσει σωστά στη θέση του.

**⚠ Χρησιμοποιήστε προφυλάξεις ασφαλείας και τεχνικές ανύψωσης. Χρησιμοποιήστε δεύτερο άτομο αν είναι απαραίτητο.**

**Μην χρησιμοποιείτε το ταπέτο ή τον πίσω κύλινδρο για να διπλώσετε τον διάδρομο. Αυτά τα μέρη δεν ασφαλίζουν στη θέση τους και μπορεί να κινηθούν απότομα. Μπορεί να συμβεί τραυματισμός σε εσάς ή ζημιά στο μηχάνημα.**




4. Βεβαιωθείτε ότι ο μηχανισμός κλειδώματος έχει εμπλακεί. Τραβήξτε προσεκτικά το δάπεδο προς τα πίσω και βεβαιωθείτε ότι δεν κινείται. Όταν το κάνετε αυτό, κρατήστε καθαρή τη διαδρομή κίνησης σε περίπτωση που η κλειδαριά δεν έχει εμπλακεί.

**⚠ Μην ακουμπάτε στον διάδρομο όταν είναι διπλωμένος. Μην τοποθετείτε αντικείμενα πάνω του που θα**

**μπορούσαν να προκαλέσουν αστάθεια ή να πέσουν.**

Μην συνδέετε το καλώδιο παροχής ή μην προσπαθήσετε να λειτουργήσετε τον διάδρομο στην πτυσσόμενη θέση.

5. Εφαρμόστε μερικές σταγόνες του λιπαντικού στην εσωτερική επιφάνεια του ταπέτου για όλο το πλάτος του ταπέτου. Ένα πολύ λεπτό στρώμα λιπαντικού σιλικόνης σε ολόκληρο το δάπεδο κάτω από το ταπέτο συνιστάται.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πάντα να χρησιμοποιείτε ένα λιπαντικό με βάση τη σιλικόνη, όπως το λιπαντικό που παρέχεται μαζί με το μηχάνημα. Μην χρησιμοποιείτε ένα λιπαντικό όπως το WD-40®, καθώς αυτό θα επηρεάσει σοβαρά την απόδοση. Μπορούμε να σας προτείνουμε τα ακόλουθα:

- 8300 Σπρέι Σιλικόνης, διαθέσιμο στα περισσότερα καταστήματα προϊόντων αυτοκινήτου.
- Lube-N-Walk® Σετ Λίπανσης Διαδρόμου, που διατίθεται από την αντιπροσωπεία ή το τοπικό κατάστημα με όργανα γυμναστικής.

6. Περιστρέψτε χειροκίνητα το ταπέτο 1/2 του μήκους του ταπέτου και εφαρμόστε εκ νέου λιπαντικό.
7. Ξεδιπλώστε το μηχάνημα. Ανατρέξτε στη διαδικασία “Ξεδιπλώνοντας το Μηχάνημα” σε αυτό το εγχειρίδιο.

Κρατήστε καθαρή την διαδρομή μετακίνησης του δαπέδου. Κρατήστε το δάπεδο μέχρι περίπου τα 2/3 της διαδρομής **προς τα κάτω. Το δάπεδο μπορεί ενδεχομένως να κατεβεί γρήγορα στο τελευταίο μέρος της διαδρομής.**

Αν χρησιμοποιήσετε λιπαντικό σπρέι, περιμένετε 5 λεπτά πριν από την ενεργοποίηση του μηχανήματος για να επιτρέψετε στο αερόλυμα να διαλυθεί.

8. Συνδέστε το καλώδιο παροχής στο μηχάνημα και στη συνέχεια στην πρίζα.
9. Ανοίξτε την παροχή ρεύματος γυρίζοντας το διακόπτη στο μηχάνημα.
10. Μείνετε στην μία πλευρά του μηχανήματος σας και ξεκινήστε το ταπέτο στην πιο αργή ταχύτητα. Αφήστε το ταπέτο να λειτουργήσει για περίπου 15 δευτερόλεπτα.

**Να είστε βέβαιοι ότι δεν αγγίζετε το ταπέτο με τα πόδια ή να μην πατήσετε το καλώδιο παροχής. Κρατήστε τους παρευρισκόμενους και τα παιδιά μακριά από το προϊόν που επισκευάζετε ανά πάσα στιγμή.**

11. Κλείστε το μηχάνημά σας.
12. Φροντίστε να καθαρίσετε το πλεονάζον λιπαντικό από το δάπεδο.

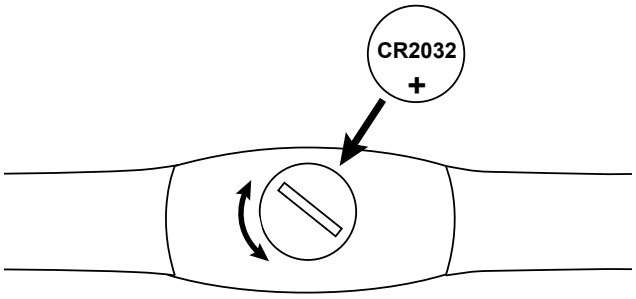
**Για να μειώσετε την πιθανότητα ολίσθησης, βεβαιωθείτε ότι η περιοχή του δαπέδου είναι απαλλαγμένη από γράσο ή λάδι. Καθαρίστε το πλεονάζον λάδι από τις επιφάνειες του μηχανήματος.**

## Αντικατάσταση της μπαταρίας της ζώνης στήθους

Η ζώνη στήθους καρδιακού ρυθμού (HR) χρησιμοποιεί μια μπαταρία CR2032..

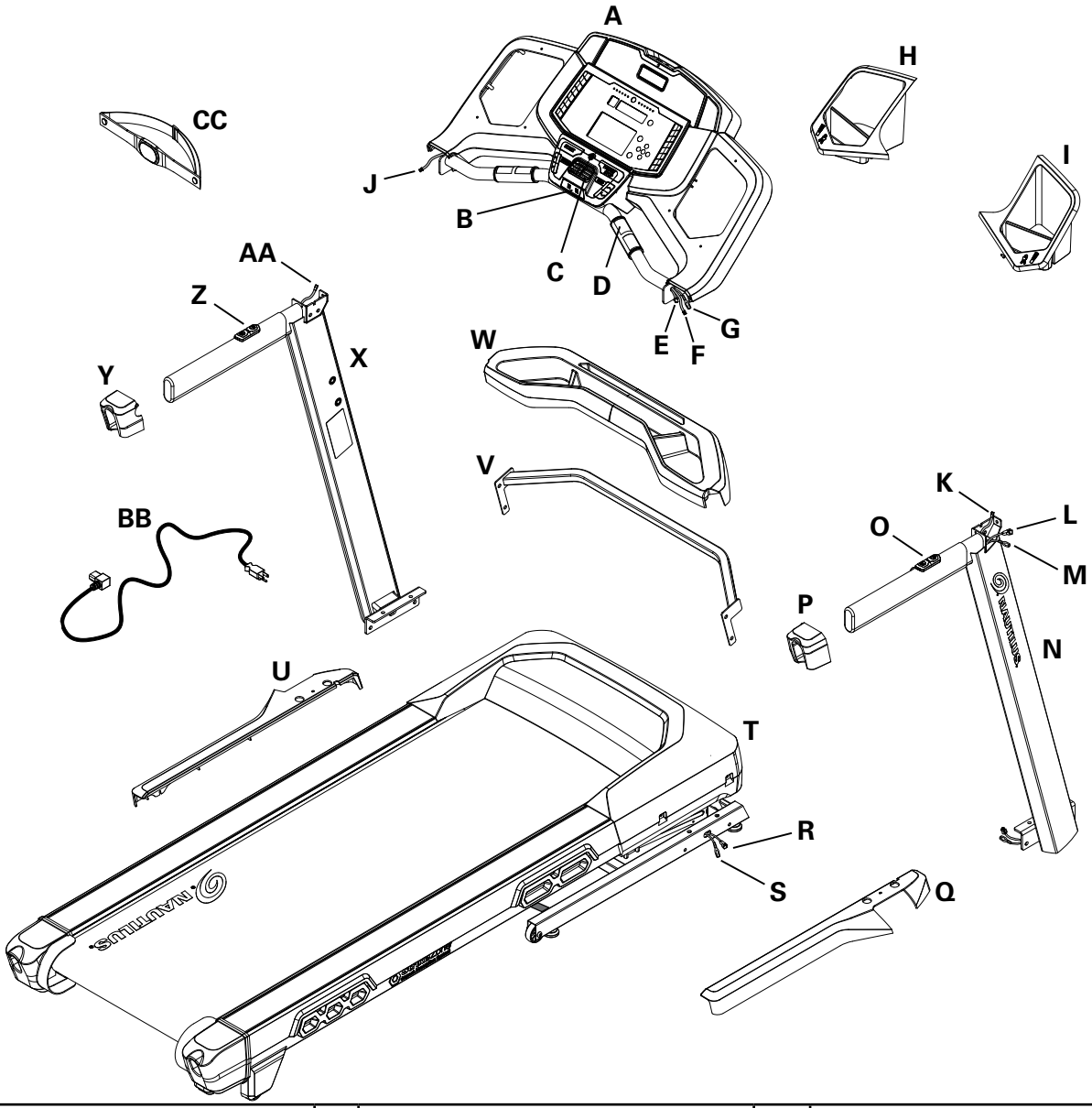
**Μην εκτελείτε αυτή τη διαδικασία σε εξωτερικούς χώρους ή σε υγρές ή υγρές θέσεις.**

1. Χρησιμοποιώντας ένα νόμισμα, χαλαρώστε το κάλυμμα στη σχισμή στην υποδοχή της μπαταρίας. Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.
2. Όταν αντικαθιστάτε την μπαταρία, τοποθετήστε την στην υποδοχή της μπαταρίας με το σύμβολο + στραμμένο προς τα επάνω.
3. Τοποθετήστε ξανά το κάλυμμα στη ζώνη.
4. Απορρίψτε την παλιά μπαταρία. Απορρίψτε σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς και / ή στα εγκεκριμένα κέντρα ανακύκλωσης.
5. Επιθεωρήστε τον ιμάντα στο στήθος σας για να διασφαλίσετε τη λειτουργία του.




**Μην το χρησιμοποιείτε έως ότου ο εξοπλισμός συναρμολογηθεί πλήρως και επιθεωρηθεί για σωστή απόδοση σύμφωνα με το εγχειρίδιο χρήσης.**

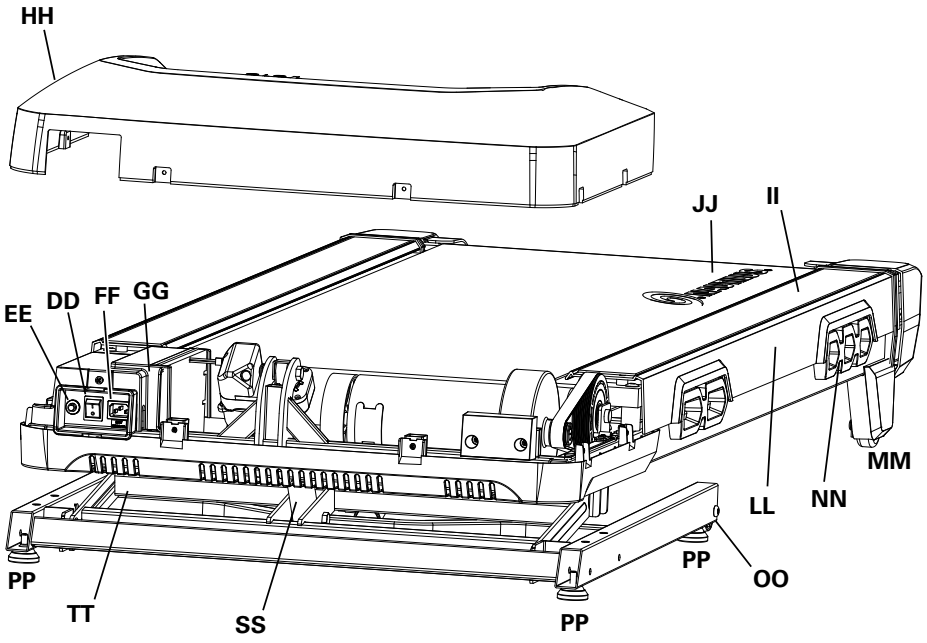
## Μέρη Συντήρησης



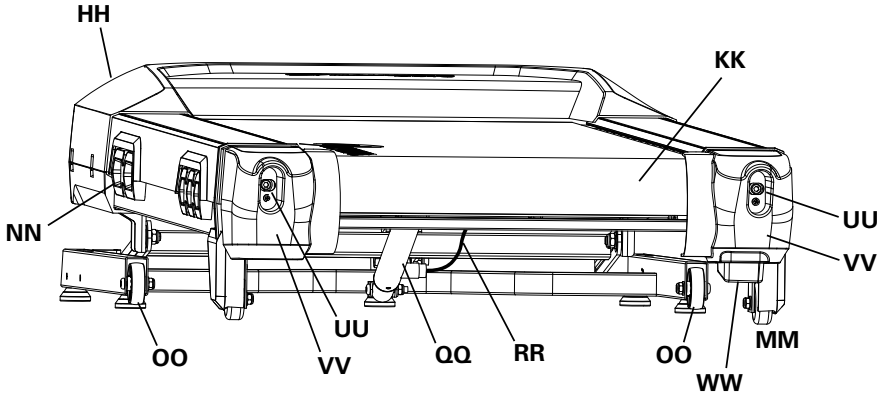

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | Συναρμολογημένη Κονσόλα | K | Καλώδιο Ελέγχου Ταχύτητας, Κάτω | U | Κάλυμμα Βάσης, Αριστερό |
| B | Θέση Κλειδιού Ασφαλείας | L | Καλώδιο Δεξιού Ορθοστάτη (I/O) | V | Εγκάρσια Μπάρα |
| C | Ανεμιστήρας | M | Δεξί Καλώδιο Γείωσης Ορθοστάτη | W | Δίσκος Εναπόθεσης Εγκάρσιας Μπάρας |
| D | Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού | N | Ορθοστάτης, Δεξιός | X | Ορθοστάτης, ΑριστερόςUpright, Left |
| E | Καλώδιο Κονσόλας (I/O) | O | Πλήκτρα Ελέγχου Ταχύτητας | Y | Κάλυμμα Χειρολαβής, Αριστερό |
| F | Καλώδιο Ελέγχου Ταχύτητας, Επάνω | P | Κάλυμμα Χειρολαβής, Δεξι | Z | Πλήκτρα Ελέγχου Κλίσης |
| G | Καλώδιο Γείωσης Κονσόλας | Q | Κάλυμμα Βάσης, Δεξί | AA | Καλώδιο Ελέγχου Κλίσης, Κάτω |
| H | Ποτηροθήκη, Αριστερή | R | Καλώδιο Βάσης (I/O) | BB | Καλώδιο Παροχής |
| I | Ποτηροθήκη, Δεξιά | S | Καλώδιο Γείωσης Βάσης | CC | Ζώνη Στήθους Καρδιακού Παλμού |
| J | Καλώδιο Ελέγχου Κλίσης, Επάνω | T | Βάση Συναρμολογημένη | | |

## Μέρη Συντήρησης (Πλαίσιο)

### Εμπρός




### Πίσω




| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DD | Κεντρικός Διακόπτης | KK | Πίσω Κύλινδρος | RR | Καλώδιο Απελευθέρωσης Δαπέδου |
| EE | Ασφάλεια | LL | Δάπεδο | SS | Ρυθμιστής Κλίσης |
| FF | Είσοδος Παροχής | MM | Υποστήριξη Βάσης | TT | Σύστημα Περιστροφής |
| GG | Κάλυμμα Τροφοδοτικού Κινητήρα (MCB) | NN | Αποσβεστήρας Δαπέδου (Αντικραδασμικό) | UU | Τεντωτήρας Ιμάντα |
| HH | Κάλυμμα Κινητήρα | OO | Ρόδα Μεταφοράς | VV | Κάλυμμα Πίσω Κιλύνδρου |
| II | Πλευρική Ράγα Υποστήριξης Πέλματος | PP | Ευθυγραμμιστής Εδάφους | WW | Χειρολαβή Απελευθέρωσης Δαπέδου |
| JJ | Ταπέτο | QQ | Υδραυλικό Αμορτισέρ | | |

| Κατάσταση/Πρόβλημα | Τι Πρέπει να Ελέγξετε | Λύση |
|---|---|---|
| Καμία ένδειξη/μερική οθόνη/η μονάδα δεν ανάβει | Ελέγξτε την ηλεκτρική πρίζα (τοίχου) | Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι συνδεδεμένο σε μία πρίζα που λειτουργεί. Δοκιμάστε την πρίζα με μία γνωστή συσκευή σε κατάσταση λειτουργίας, όπως μία λάμπα. |
| | Ελέγξτε την σύνδεση στο εμπρός μέρος της μονάδας | Η σύνδεση πρέπει να είναι ασφαλής και ακέραια. Αντικαταστήστε το καλώδιο παροχής ή την σύνδεση της μονάδας αν έχει καταστραφεί. |
| | Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου δεδομένων | Όλα τα καλώδια θα πρέπει να είναι άθικτα. Αν κάποια είναι εμφανώς γδαρμένα ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο. |
| | Ελέγξτε τις συνδέσεις του καλωδίου δεδομένων/ προσανατολισμού | Ελέγξτε τις συνδέσεις του καλωδίου δεδομένων/ προσανατολισμού. Να είστε βέβαιοι ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και σωστά προσανατολισμένο. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να είναι σε παράταξη και σωστά προσανατολισμένο. |
| | Ελέγξτε την οθόνη της κονσόλας για ζημιά | Ελέγξτε οπτικά για ένδειξη ραγίσματος στην οθόνη ή έχει άλλες φθορές. Αντικαταστήστε την κονσόλα αν έχει υποστεί ζημιά. |
| | Οθόνη Κονσόλας | Αν η κονσόλα έχει μόνο μερική ένδειξη και όλες οι συνδέσεις είναι σωστές, αντικαταστήστε την κονσόλα. |
| | | Αν τα παραπάνω βήματα δεν επιλύσουν το πρόβλημα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια. |
| Η μονάδα λειτουργεί, αλλά η επικοινωνία HR δεν εμφανίζεται | Αισθητήρες | Να είστε βέβαιοι ότι τα χέρια σας είναι στο κέντρο των αισθητήρων HR. Τα χέρια πρέπει να διατηρούνται με σχετικά ίση εφαρμοζόμενη πίεση σε κάθε πλευρά. |
| | Ξηρά ή ροζιασμένα χέρια | Οι αισθητήρες μπορεί να έχουν δυσκολία με τα ξηρά ή ροζιασμένα χέρια. Μία αγώγιμη κρέμα ηλεκτροδίου (κρέμα για καρδιακό ρυθμό) μπορεί να βοηθήσει να γίνει η συμπεριφορά καλύτερη. Αυτή είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο ή σε καταστήματα ιατρικών ειδών ή σε μεγάλα γυμναστήρια. |
| | | Αν οι έλεγχοι δεν αποκαλύπτουν άλλα θέματα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια. |
| Η μονάδα λειτουργεί, αλλά η τηλεμετρική επικοινωνία HR δεν εμφανίζεται | Ζώνη Στήθους | Η ζώνη πρέπει να είναι “POLAR®” συμβατή και αποδικωποιημένη. Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη έχει άμεση επαφή με το δέρμα και η περιοχή επαφής είναι υγρή. Βεβαιωθείτε ότι ο πομπός έχει την καμπύλη προσανατολισμένη προς τα επάνω. |
| | Ελέγξτε το Προφίλ Χρήστη | Ελέγξτε την Επεξεργασία Προφίλ Χρήστη για το Προφίλ Χρήστη. Πηγαίνετε στις ρυθμίσεις WIRELESS HR και βεβαιωθείτε ότι η τρέχουσα τιμή έχει οριστεί σε ON. |
| | Παρεμβάσεις | Δοκιμάστε να μετακινήσετε την μονάδα μακριά από πηγές παρεμβολών (Τηλεόραση, Φούρνος μικροκυμάτων κ.λ.π.). |
| | Αντικαταστήστε τη Ζώνη Στήθους | Αν οι παρεμβολές εξαλείφονται και η HR δεν λειτουργεί, αντικαταστήστε τη ζώνη. |
| | Αντικαταστήστε την Κονσόλα | Αν η HR συνεχίζει να μην λειτουργεί, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια. |
| Η ένδειξη ταχύτητας δεν είναι ακριβής | Η εμφάνιση έχει οριστεί σε λάθος μονάδα μέτρησης. (Αγγλικό/Μετρικό) | Αλλάξτε τη μονάδα μέτρησης στην Κονσόλα για να δείξει τις σωστές μονάδες. |
| Η κονσόλα σβήνει (εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής) ενώ είναι σε χρήση | Ελέγξτε την ηλεκτρική πρίζα (τοίχου) | Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι συνδεδεμένο σε μία πρίζα που λειτουργεί. Δοκιμάστε την πρίζα με μία γνωστή συσκευή σε κατάσταση λειτουργίας, όπως μία λάμπα. |

| Κατάσταση/Πρόβλημα | Τι Πρέπει να Ελέγξετε | Λύση |
|---|---|---|
| | Ελέγξτε την σύνδεση στο εμπρός μέρος της μονάδας | Η σύνδεση πρέπει να είναι ασφαλής και ακέραια. Αντικαταστήστε το καλώδιο παροχής ή την σύνδεση της μονάδας αν έχει καταστραφεί. |
| | Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου δεδομένων | Όλα τα καλώδια θα πρέπει να είναι άθικτα. Αν κάποια είναι εμφανώς γδαρμένα ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο. |
| | Ελέγξτε τις συνδέσεις του καλωδίου δεδομένων/ προσανατολισμού | Ελέγξτε τις συνδέσεις του καλωδίου δεδομένων/ προσανατολισμού. Να είστε βέβαιοι ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και σωστά προσανατολισμένο. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να είναι σε παράταξη και σωστά προσανατολισμένο. |
| | Επαναφορά μηχανήματος | Αποσυνδέστε την μονάδα από την πρίζα για 3 λεπτά. Επανασυνδέστε στην πρίζα. |
| | | Αν τα παραπάνω βήματα δεν επιλύσουν το πρόβλημα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια. |
| Ο ανεμιστήρας δεν ανοίγει ή δεν κλείνει | Επαναφορά μηχανήματος | Αφαιρέστε από την πρίζα για 5 λεπτά. Επανασυνδέστε το με την πρίζα. |
| Ο ανεμιστήρας δεν ανοίγει, αλλά η Κονσόλα λειτουργεί | Ελέγξτε τον ανεμιστήρα για μπλοκάρισμα | Αφαιρέστε από την πρίζα για 5 λεπτά. Αφαιρέστε το υλικό από τον ανεμιστήρα. Αν είναι απαραίτητο, αποσυνδέστε την Κονσόλα για να βοηθήσει στην αφαίρεση. Αντικαταστήστε την Κονσόλα αν δεν μπορέσετε να αφαιρέσετε την απόφραξη. |
| Το μηχάνημα δεν στέκεται επίπεδα | Ελέγξτε τη ρύθμιση ισοπέδωσης | Ρυθμίστε τους ευθυγραμμιστές μέχρι το μηχάνημα να είναι επίπεδο. |
| | Ελέγξτε την επιφάνεια κάτω από τη μονάδα | Η ρύθμιση μπορεί να μην είναι σε θέση να αντισταθμίσει εξαιρετικά ανώμαλες επιφάνειεα. Μετακινήστε το μηχάνημα σε επίπεδη περιοχή. |
| Έντονος ήχος όταν λειτουργεί το ταπέτο | Ταπέτο | Το ταπέτο πρέπει να χρησιμοποιηθεί για μια περίοδο μέχρι να φθαρεί. Ο ήχος θα χαθεί μετά από την χρήση κάποιας περιόδου. |
| Το ταπέτο δεν είναι ευθυγραμμισμένο | Ευθυγραμμίστε το μηχάνημα | Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι επίπεδο. Ανατρέξτε στην διαδικασία ευθυγράμμισης του μηχανήματος στο εγχειρίδιο. |
| | Ένταση ταπέτου και ρύθμιση | Βεβαιωθείτε ότι το ταπέτο είναι στο κέντρο και η ένταση σωστή. Ανατρέξτε στις διαδικασίες για την ρύθμιση της έντασης και την ευθυγράμμιση του ταπέτου στο εγχειρίδιο. |
| Ο κινητήρας ακούγεται με έντονο ήχο | Λίπανση σιλικόνης στο ταπέτο | Εφαρμόστε σιλικόνη στην εσωτερική επιφάνεια του ταπέτου. Ανατρέξτε στην λίπανση ταπέτου στο εγχειρίδιο. |
| Το ταπέτο ολισθαίνει κατά την χρήση | Ένταση ταπέτου | Ρυθμίστε την ένταση του ταπέτου στο πίσω μέρος του μηχανήματος. Ανατρέξτε στην διαδικασία ρύθμισης ταπέτου στο εγχειρίδιο. |
| Το ταπέτο σταματά ενώ κινείται | Κλειδί ασφαλείας | Συνδέστε το Κλειδί Ασφαλείας στην Κονσόλα. (Δείτε Διαδικασία Επείγουσας Διακοπής στις Σημαντικές Οδηγίες Ασφαλείας.) |
| | Υπερφόρτωση κινητήρα | Η μονάδα μπορεί να υπερφορτωθεί και να τραβήξει πολύ ρεύμα, το οποίο προκαλεί πτώση της ασφάλειας και απενεργοποίηση του κινητήρα. Ανατρέξτε στο πρόγραμμα συντήρησης για την λίπανση του ταπέτου. Βεβαιωθείτε ότι η ένταση του ταπέτου είναι σωστή, και επαναλειτουργήστε. |
| | | Αν τα παραπάνω βήματα δεν επιλύσουν το πρόβλημα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια. |
| Η κονσόλα περιστρέφεται συνεχώς μέσω των οθονών προγράμματος | Η κονσόλα βρίσκεται σε κατάσταση επίδειξης | Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο PAUSE / STOP και το πλήκτρο Μείωση μαζί για 3 δευτερόλεπτα. |

| Κατάσταση/Πρόβλημα | Τι Πρέπει να Ελέγξετε | Λύση |
|---|---|---|
| Τα αποτελέσματα των προπονήσεων δεν θα συγχρονίζονται με τη συσκευή με δυνατότητα Bluetooth® | Τρέχουσα λειτουργία κονσόλας | Το μηχάνημα πρέπει να βρίσκεται σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας για συγχρονισμό. Πιέστε το πλήκτρο PAUSE / STOP μέχρι να εμφανιστεί η Αρχική Οθόνη. |
| | Συνολικός χρόνος προπόνησης | Μια προπόνηση πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 1 λεπτό για να αποθηκευτεί και να αναρτηθεί από την Κονσόλα. |
| | Μηχάνημα γυμναστικής | Αποσυνδέστε τη μονάδα από την πρίζα για 5 λεπτά. Επανασυνδέστε την πρίζα. |
| | Συσκευή με δυνατότητα Bluetooth® | Συμβουλευτείτε τη συσκευή σας για να βεβαιωθείτε ότι έχει ενεργοποιηθεί η ασύρματη λειτουργία Bluetooth®. |
| | Εφαρμογή Fitness App | Αναθεώρηση Προδιαγραφών της Εφαρμογής Fitness App και επιβεβαιώστε ότι η συσκευή σας είναι συμβατή. |
| | | Επικοινωνήστε με τον τοπικό σας αντιπρόσωπο για περαιτέρω βοήθεια. |
| Τα αποτελέσματα προπόνησης δεν δημοσιεύονται στο Nautilus Connect™ | Εφαρμογή Fitness App σε συσκευή με δυνατότητα on Bluetooth® | Μεταφορά αποτελεσμάτων από το μηχάνημα στην εφαρμογή και μετά δημοσιεύστε την στην ιστοσελίδα Nautilus Connect ™. Ελέγξτε το λογαριασμό και τον κωδικό πρόσβασης για τον ιστότοπο Nautilus Connect ™. |
| | | Επικοινωνήστε με τον τοπικό σας αντιπρόσωπο για περαιτέρω βοήθεια. |
| Τα αποτελέσματα των προπονήσεων δεν μεταφέρονται από το Nautilus Connect ™ σε MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness. | Συγχρονισμός λογαριασμού | Από την Υπηρεσία σύνδεσης στη ιστοσελίδα Nautilus Connect™, επιλέξτε Login με το MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness. |
| | Ο συγχρονισμός αποτυγχάνει | Επισκόπηση λογαριασμού και του κωδικού πρόσβασης για το MyFitnessPal® / Under Ar-mour® Connected Fitness. |
| | | Επικοινωνήστε με τον τοπικό σας αντιπρόσωπο για περαιτέρω βοήθεια. |

## Εγγύηση Περιορισμένης Ευθύνης

**Ποιον Καλύπτει**
Αυτή η εγγύηση ισχύει μόνο για τον αρχικό αγοραστή και δεν μεταβιβάζεται ούτε εφαρμόζεται σε οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.

**Τι Καλύπτει**
Η Nautilus, Inc. εγγυάται ότι το προϊόν αυτό είναι απαλλαγμένο από ελαττώματα στα υλικά και την κατασκευή, όταν χρησιμοποιείται για το σκοπό που προορίζεται, υπό κανονικές συνθήκες, και εφ' όσον λάβει την κατάλληλη φροντίδα και συντήρηση όπως περιγράφεται στην Συναρμολόγηση Προϊόντος και το Εγχειρίδιο Χρήσης. Αυτή η εγγύηση είναι σωστή για αυθεντικές, νόμιμες μηχανές που κατασκευάζονται από την Nautilus, Inc. και πωλούνται μέσω εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου.

**Περίοδος**

| | |
|---|---|
| Πλαίσιο | 10 χρόνια |
| Μοτέρ (κινητήρας) | 5 χρόνια |
| Ηλεκτρονικά μέρη | 2 χρόνια |

**Πως η Nautilus θα Υποστηρίξει την Εγγύηση**
Για όλους τους όρους κάλυψης της εγγύησης, η Nautilus, Inc. θα επισκευάσει οποιοδήποτε μηχάνημα που αποδεικνύεται ότι είναι ελαττωματικό στα υλικά ή την κατασκευή. Η Nautilus διατηρεί το δικαίωμα να αντικαταστήσει το προϊόν σε περίπτωση που η επισκευή δεν είναι εφικτή. Η Nautilus, Inc. παρέχει υπηρεσίες επισκευής μόνο στο τμήμα επισκευών της αντιπροσωπείας. Η Nautilus, Inc. διατηρεί το δικαίωμα να χρεώσει τον καταναλωτή για ταξίδια εκτός έδρας. Η Nautilus, Inc. δεν είναι υπεύθυνη για τις χρεώσεις εργασίας από τον αντιπρόσωπο ή για συντήρησης πέραν της προβλεπόμενης προθεσμίας που αναφέρεται στο παρόν. Η Nautilus, Inc. διατηρεί το δικαίωμα να αντικαταστήσει τα υλικά, τα εξαρτήματα ή τα προϊόντα με ίσης ή καλύτερης ποιότητας, αν είναι όμοια υλικά ή προϊόντα που δεν είναι διαθέσιμα κατά τον χρόνο στα πλαίσια της παρούσης εγγύησης. Οποιαδήποτε αντικατάσταση εξαρτήματος ή ανταλλακτικού του προϊόντος, σύμφωνα με τους όρους της εγγύησης, σε καμία περίπτωση δεν επεκτείνει την αρχική περίοδο εγγύησης.
Πλαστικά και ελαστικά μέρη του μηχανήματος, καθώς και το ταπέτο, ΔΕΝ καλύπτονται από την εγγύηση.
ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΑΠΟΖΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΟΠΟΙΑΣΔΗΠΟΤΕ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ.

**Τι Πρέπει να Κάνετε**
Διατηρήστε την Απόδειξη Αγοράς.
Λειτουργήστε, συντηρήστε, και ελέγξτε το Προϊόν, όπως ορίζεται στο Εγχειρίδιο Προϊόντος (Συναρμολόγηση, Εγχειρίδιο Χρήσης, κ.λ.π.).
Το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά για το σκοπό που προορίζεται.
Να ειδοποιηθεί η Nautilus μέσα σε 30 ημέρες μετά την ανίχνευση ζητήματος με το Προϊόν.
Εγκατάσταση ανταλλακτικών ή εξαρτημάτων σύμφωνα με τις οδηγίες της Nautilus.
Εκτελέστε διαγνωστικές διαδικασίες με τον αντιπρόσωπο της Nautilus, Inc αν ζητηθεί.

**Τι Δεν Καλύπτεται**
Οι βλάβες που οφείλονται σε κατάχρηση, παραποίηση ή τροποποίηση του Προϊόντος, η αποτυχία να ακολουθήσετε σωστά τις οδηγίες συναρμολόγησης, τις οδηγίες συντήρησης, ή τις προειδοποιήσεις ασφαλείας, όπως αναφέρονται στην τεκμηρίωση του προϊόντος (Συναρμολόγηση, Εγχειρίδιο Κατασκευαστή κ.λ.π.), βλάβες λόγω ακατάλληλης αποθήκευσης ή επίδραση από περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως υγρασία ή καιρικές συνθήκες, κακή χρήση, κακή διαχείριση, ατυχήματα, φυσικές καταστροφές, μεγάλα κύματα.
Ένα μηχάνημα που διατίθεται ή χρησιμοποιείτε σε εμπορικό ή θεσμικό πλαίσιο. Αυτό περιλαμβάνει γυμναστήρια, εταιρείες, τους χώρους εργασίας, σωματεία, λέσχες και κάθε δημόσια ή ιδιωτική οντότητα που έχει ένα μηχάνημα για χρήση από τα μέλη, τους πελάτες, τους υπαλλήλους ή θυγατρικών της.
Ζημιές που προκλήθηκαν από υπέρβαση του μέγιστου βάρους του χρήστη, όπως ορίζεται στο εγχειρίδιο ή την ετικέτα προειδοποίησης του Προϊόντος.
Πλαστικά και ελαστικά μέρη του μηχανήματος, καθώς και το ταπέτο.
Βλάβες που οφείλονται σε συνήθη χρήση και φθορά.
Αυτή η εγγύηση δεν επεκτείνεται σε οποιαδήποτε εδάφη ή χώρες εκτός Ηνωμένων Πολιτειών και Καναδά.

**Πως να Λάβετε Υπηρεσίες**
Για τα προϊόντα που αγοράζονται απ' ευθείας από την Nautilus, Inc. επικοινωνήστε με τα γραφεία της Nautilus που αναφέρονται στη σελίδα Επαφές του εγχειριδίου των προϊόντων της. Μπορεί να σας ζητηθεί να επιστρέψετε το ελαττωματικό εξάρτημα σε μία προκαθορισμένη διεύθυνση για την επισκευή ή την επιθεώρηση, με δικά σας έξοδα. Για τα προϊόντα που αγοράζονται από αντιπρόσωπο, μπορεί να σας ζητηθεί να επικοινωνήσετε με τον αντιπρόσωπο για την υποστήριξη της εγγύησης.

**Εξαιρέσεις**
Η παραπάνω εγγύηση είναι η μοναδική ρητή εγγύηση από την Nautilus, Inc. Αυτή αντικαθιστά κάθε προηγούμενη, αντίθετη ή με επιπλέον καλύψεις, είτε προφορικές είτε γραπτές. Κανένας πράκτορας, αντιπρόσωπος, έμπορος, πρόσωπο ή υπάλληλος δεν έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να αυξήσει τις υποχρεώσεις ή τους περιορισμούς της παρούσας εγγύησης. Οποιεσδήποτε σιωπηρές εγγυήσεις, συμπεριλαμβανομένης της εγγύησης εμπορευσιμότητας και οποιαδήποτε ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΣΚΟΠΟ, περιορίζουν χρονικά την διάρκεια της εφαρμοστέας ρητής εγγύησης που παρέχεται παραπάνω, όποιο από τα δύο είναι μεγαλύτερο.

**Περιορισμός των Διορθωτικών Μέσων**
ΕΚΤΟΣ ΚΙ ΑΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΧΥΟΥΣΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ, Η ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΟΡΑΣΤΗ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΥΗ Ή ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΟΠΟΙΟΥΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΥΣ ΠΟΥ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ NAUTILUS, INC. ΩΣ ΕΛΑΤΤΩΜΑΤΙΚΟ ΥΠΟ ΤΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ, ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η NAUTILUS, INC. ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΕΙΔΙΚΕΣ, ΘΕΤΙΚΕΣ, ΤΥΧΑΙΕΣ, ΕΜΜΕΣΕΣ Ή ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΖΗΜΙΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ (ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ, ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ, ΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ, ΑΜΕΛΕΙΑ Ή ΑΛΛΗ ΑΔΙΚΟΠΡΑΞΙΑ) Ή ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΣΟΔΩΝ, ΚΕΡΔΩΝ, ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ Ή ΓΙΑ ΟΠΟΙΕΣΔΗΠΟΤΕ ΠΟΙΝΙΚΕΣ ΖΗΜΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ Ή ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ Η NAUTILUS, INC. ΕΧΕΙ ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΤΕΤΟΙΩΝ ΖΗΜΙΩΝ. ΑΥΤΟΣ Ο ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Ο ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΙΣΧΥΕΙ ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΣΚΟΠΟ ΤΗΣ.

**Νόμοι Κράτους**
Αυτή η εγγύηση σας παρέχει συγκεκριμένα νομικά δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε και άλλα δικαιώματα, τα οποία διαφέρουν από κράτος σε κράτος.

**Λήξεις**
Αν έχει λήξει η εγγύηση, η Nautilus, Inc. μπορεί να βοηθήσει με αντικαταστάσεις ή επισκευές, ανταλλακτικά και εργασία, αλλά θα υπάρξει μία χρέωση για τις υπηρεσίες αυτές. Επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία της Nautilus® για πληροφορίες σχετικά με τα μέρη και μετά την εγγύηση. Η Nautilus® δεν εγγυάται τη διαθεσιμότητα των ανταλλακτικών μετά την λήξη της περιόδου εγγύησης.

**Διεθνείς Αγορές**
Αν αγοράσατε το μηχάνημα εκτός Ηνωμένων Πολιτειών, συμβουλευθείτε τον τοπικό αντιπρόσωπο για την κάλυψη της εγγύησης.

**Για την Ελλάδα**
Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθετε σε επαφή με το τμήμα υπηρεσιών επισκευής, επικοινωνήστε στο:
ΜΕΚΜΑ Α.Ε. - Γρηγορίου Λαμπράκη 21, Λυκόβρυση, Τ.Κ. 14123, τηλ. 210 2758228.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8012078.051517.B