



PEGASUS®

ΚΥΡΤΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

ELITE plus



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ



**ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ**

Περιεχόμενα

Οδηγίες ασφαλείας	03
Οδηγίες συναρμολόγησης	06
Χρησιμοποιώντας τον διάδρομο	11
Μετακίνηση του διαδρόμου	14
Σταθεροποίηση	15
Ηλεκτρονική κονσόλα	16
Οδηγίες άσκησης	18
Αντιμετώπιση προβλημάτων	23
Συντήρηση / Ρύθμιση ταπέτου	24
Εγγύηση	26

Οδηγίες Ασφαλείας

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ, ΠΡΟΤΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ. ΕΧΕΙ ΔΟΘΕΙ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ ΚΑΙ Η ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥΣ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΤΕ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ.

Σημαντικές Πληροφορίες Ασφαλείας

- Τοποθετήστε το διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο πάνω σε χαλιά, μοκέτες με βαθιά επένδυση, κλπ.
- Χρησιμοποιείτε τον διάδρομο πάνω σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια, κατά προτίμηση με κάποιο προστατευτικό κάλυμμα δαπέδου, ειδικό για τέτοιου είδους εξοπλισμό. Μην εμποδίζετε το πίσω μέρος του διαδρόμου. Διατηρήστε τουλάχιστον 1 μέτρο ελεύθερου χώρου, μεταξύ του πίσω μέρους του διαδρόμου και οποιουδήποτε άλλου σταθερού αντικειμένου.
- Τοποθετήστε το μηχάνημα σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια, όταν βρίσκεται σε χρήση.
- Ο εξοπλισμός αυτός προορίζεται αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό.
- Απαγορεύεται να ακουμπήσετε τα κινούμενα μέρη (όπως το κινούμενο), κατά την διάρκεια της λειτουργίας του διαδρόμου. Υπάρχει κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού.
- Χρησιμοποιείτε τις ενσωματωμένες χειρολαβές. Περιλαμβάνονται για την ασφάλειά σας.
- Φοράτε κατάλληλα υποδήματα. Προς αποφυγή κόπωσης των ποδιών σας, συνιστάται η χρήση καλής ποιότητας αθλητικών παπουτσιών.
- Επιτρεπτή θερμοκρασία: 5-40°
- Κάνετε πάντα κατάλληλη προθέρμανση πριν προπονηθείτε με τον διάδρομο αυτό.

Σημαντικές Οδηγίες Λειτουργίας

Προτού χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα, βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει προσεκτικά ολόκληρο το εγχειρίδιο:

- Όταν περπατάτε στον διάδρομο, να είστε προσεκτικοί όταν το συνδυάζετε με άλλες δραστηριότητες όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης ή το διάβασμα. Αυτές οι δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή μπορεί να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας ή να απομακρυνθείτε από το κέντρο της ζώνης του διαδρόμου, κάτι που θα μπορούσε να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό.
- Για να αποφύγετε να χάσετε την ισορροπία σας και να υποστείτε τυχαίους τραυματισμούς, μην εγκαθιστάτε ή αφαιρείτε ποτέ τον διάδρομο ενώ το ταπέτο κινείται. Ο διάδρομος ξεκινά με πολύ χαμηλή ταχύτητα και είναι σκόπιμο να στέκεστε στο ταπέτο κατά την αργή επιτάχυνση αφού έχετε μάθει πως να χειρίζεστε τον διάδρομο.
- Για την διασφάλιση της ασφάλειάς σας, να κρατάτε πάντας τις χειρολαβές όταν αλλάζετε την αντίσταση.
- Αυτός ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για άτομα με μειωμένη σωματική δύναμη (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών), αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός εάν έχουν λάβει σχετικές οδηγίες. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλιστεί ότι δεν παίζουν με τον εξοπλισμό.

Οδηγίες Ασφαλείας

- Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον ιατρό σας προτού χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα και ειδικά αν πάσχετε από τις παρακάτω παθήσεις:
 - α. Καρδιακές ασθένειες, υψηλή πίεση, διαβήτης, αναπνευστικές ασθένειες, κάπνισμα ή χρόνιες ασθένειες, επιπλοκές.
 - β. Αν είστε άνω των 35 ετών και ζυγίζετε περισσότερο από το μέσο όρο βάρους.
 - γ. Αν είστε έγκυος ή θηλάζετε.
- Αν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιαδήποτε άλλα συμπτώματα δυσφορίας, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.
- Πίνετε αρκετό νερό, αν προπονείστε στο διάδρομο για περισσότερο από 20 λεπτά.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε την άσκηση, ειδικά εάν είστε άνω των 35 ετών ή είχατε προηγούμενα προβλήματα υγείας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ο διάδρομος είναι βαρύς. Για να αποφύγετε τη ζημιά του μηχανήματος και τον τραυματισμό του ατόμου, δώστε μεγάλη προσοχή κατά τη μετακίνηση.

Με την βοήθεια δεύτερου ατόμου, κρατήστε την λαβή μεταφοράς και σηκώστε την πίσω λαβή σε μια άνετη θέση, χρησιμοποιώντας κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης.

Κυλίστε τον διάδρομο στο σημείο που θέλετε και χαμηλώστε τον χρησιμοποιώντας κατάλληλες τεχνικές.

Ποτέ μην πιάνετε τον διάδρομο από τα πλαστικά καλύμματα. Μπορεί να προκληθούν ζημιές και τραυματισμοί.

! Η λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς/ προβλήματα υγείας.

! Το σύστημα Ελέγχου Καρδιακών Παλμών ενδέχεται να είναι ανακριβές. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Αν αισθανείτε ζάλη ή δυσφορία σταματήστε αμέσως την άσκηση!

! Προσέξτε τις άκρες του διαδρόμου όταν τον χρησιμοποιείτε ή μετακινείτε.

Πρότυπα Ασφαλείας

Αυτός ο διάδρομος πληροί τις προϋποθέσεις για τα πρότυπα EN ISO 20957-1: 2013, EN-957-6:2010+A1:2014 και επίσης για τις οδηγίες Χαμηλής Τάσης EMC της Ευρωπαϊκής Ένωσης (κατά περίπτωση).

Προστατέψτε το περιβάλλον μην πετάτε αυτό το προϊόν με τα οικιακά απορρίμματα.

Ελέγξτε τις τοπικές αρχές για συμβουλές και εγκαταστάσεις ανακύκλωσης (μόνο στην Ευρώπη).



Το προϊόν αυτό δεν είναι κατάλληλο για σκοπούς θεραπείας/ αποκατάστασης.

Οδηγίες Συναρμολόγησης

Ελάχιστος Απαιτούμενος Χώρος

Ο ελάχιστος προτεινόμενος χώρος έχει βασιστεί πάνω σε συνδυασμό των εθελοντικών προτύπων ASTM (ΗΠΑ) και των κανονισμών EN (Ε.Ε.) από την 1η Μαρτίου 2017, σχετικά με την πρόσβαση, το πέρασμα τριγύρω, και την έκτακτη κατάβαση από τον διάδρομο: τουλάχιστον 0,5 μέτρα στα αριστερά, δεξιά και εμπρός και 2 μέτρα πίσω από τον διάδρομο.

Ανακύκλωση και Απόρριψη του Προϊόντος

Ο εξοπλισμός αυτός πρέπει να ανακυκλωθεί ή να απορριφθεί αποκλειστικά σύμφωνα με τους τοπικούς και εθνικούς κανονισμούς. Οι ετικέτες προϊόντων που είναι ακολουθούν την Ευρωπαϊκή Οδηγία 2002/96/EC σχετικά με τα ηλεκτρικά και ηλεκτρικά απορρίμματα εξοπλισμού (ΑΗΗΕ), καθορίζουν το πλαίσιο για την επιστροφή και την ανακύκλωση χρησιμοποιημένου εξοπλισμού όπως ισχύει σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η ετικέτα ΑΗΗΕ υποδεικνύει ότι το προϊόν δεν πρέπει να πεταχτεί, αλλά να ανακτηθεί στο τέλος της ζωής του σύμφωνα με την παρούσα Οδηγία. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία ΑΗΗΕ, ο ηλεκτρικός και ηλεκτρονικός εξοπλισμός πρέπει να συλλεχθεί ξεχωριστά και να επαναχρησιμοποιηθεί, ανακυκλωθεί και να ανακτηθεί στο τέλος της ζωής του.

Οι χρήστες ΗΗΕ με την ετικέτα ΑΗΗΕ ανά παράρτημα IV της οδηγίας ΑΗΗΕ δεν πρέπει να διαθέτουν το τέλος του ΗΗΕ ως μη ταξινομημένο δημοτικό απόβλητο, αλλά να χρησιμοποιούν το πλαίσιο συλλογής που είναι διαθέσιμο στους πελάτες για την επιστροφή, την ανακύκλωση και την ανάκτηση των ΑΗΗΕ. Η συμμετοχή των πελατών είναι σημαντική για την ελαχιστοποίηση δυνητικών επιπτώσεων του ΗΗΕ στο περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία λόγω της πιθανής παρουσίας επικίνδυνων ουσιών σε ΗΗΕ. Για την ορθή συλλογή και επεξεργασία, επικοινωνήστε με τις αρμόδιες υπηρεσίες.

Χαρακτηριστικά

Θερμοκρασία περιβάλλοντος: 0-40°C

Απαιτήσεις Ισχύος: 4x AA Αλκαλικές Μπαταρίες

Εύρος Επιφάνειας Τρεξίματος: 150x48cm

Εύρος Ταχύτητας: 0-20km/h

Διαστάσεις Συσκευασίας: 181x108x59cm

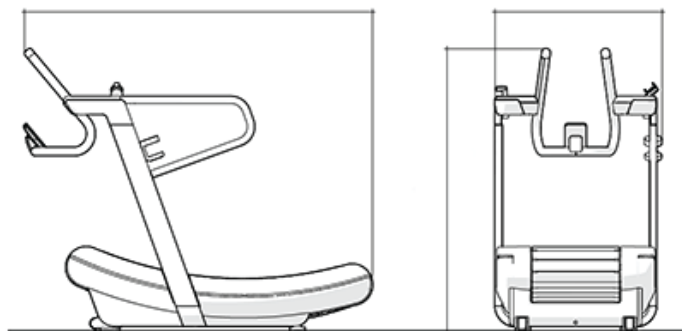
Διαστάσεις Εξοπλισμού: 190x90x155

Μέγιστο Βάρος Χρήστη: 180kg

Καθαρό Βάρος Εξοπλισμού: 140kg

Μικτό Βάρος Εξοπλισμού: 175kg

Η λειτουργία του προϊόντος θα γίνει απόλυτα ομαλή μετά τα πρώτα 300 χλμ.



Είναι σημαντικό να διατηρήσετε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

Οδηγίες Συναρμολόγησης

Ανοίξτε την συσκευασία, αφαιρέστε την μονάδα και τοποθετείστε ξεχωριστά το κάθε μέρος.

Λίστα Μερών Συναρμολόγησης

A/A	Υλικό	Τεμ.	A/A	Υλικό	Τεμ.
1	Κονσόλα	1	6	Βίδα M4*16mm	2
2	Χειρολαβή	2	7	Βίδα M5*10mm	4
3	Βίδα M8*20mm	12	8	Σύνδεσμος Συρματόσχοινου	1
4	Παξιμάδι ασφαλείας M8	2	9	Θήκη δοχείου	1
5	Ροδέλα M8	8	10	Εξάγωνο κλειδί M4, M5, M8	3

Όλα τα μέρη περιλαμβάνονται στην συσκευασία.

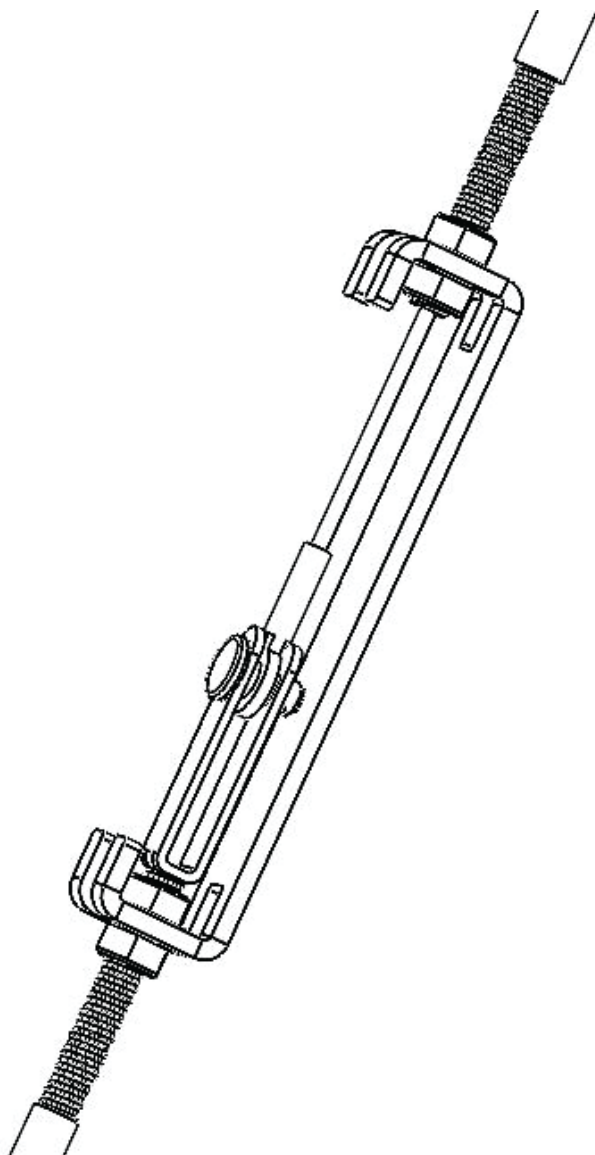
Παρακαλούμε ελέγξτε ότι περιλαμβάνονται όλα τα μέρη και εγκαταστήστε τα ένα προς ένα.

Σημείωση: Κάποια μικρά μέρη ενδέχεται να μην είναι πάνω στα μέρη αλλά στην σακούλα.

Αν λείπουν βίδες, παρακαλούμε ελέγξτε διπλά όλα τα μέρη, προτού επικοινωνήσετε με την επίσημη αντιπροσωπεία.

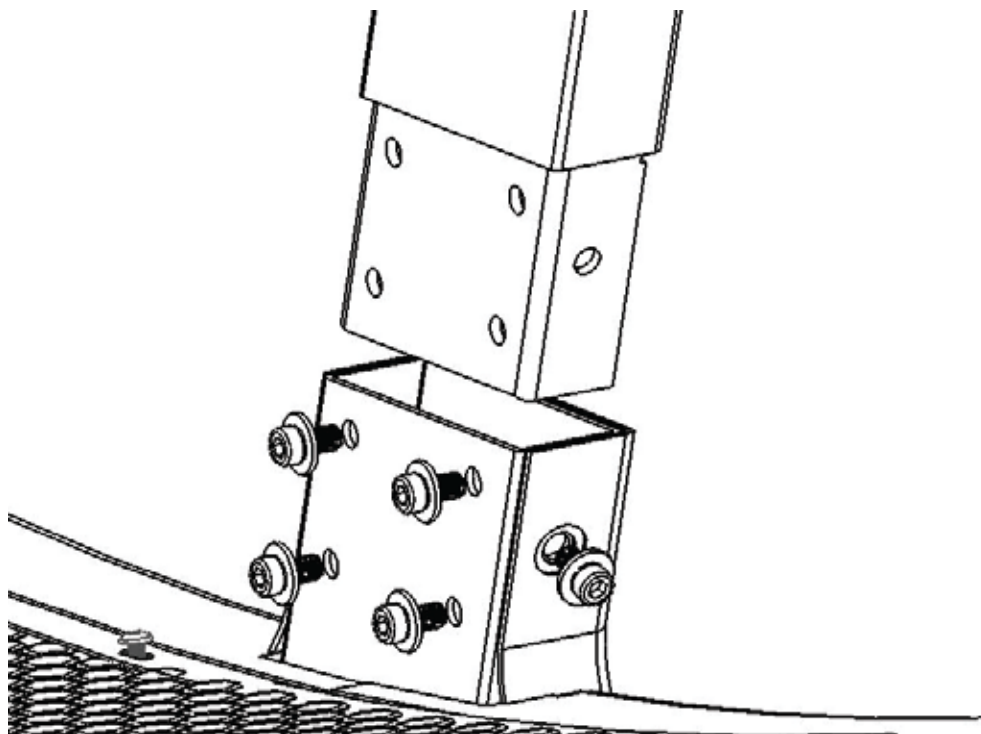
Οδηγίες Συναρμολόγησης

Βήμα 1. Συνδέστε μεταξύ τους τα συρματόσχοινα του ορθοστάτη και συνδέστε το καλώδιο της Κονσόλας.

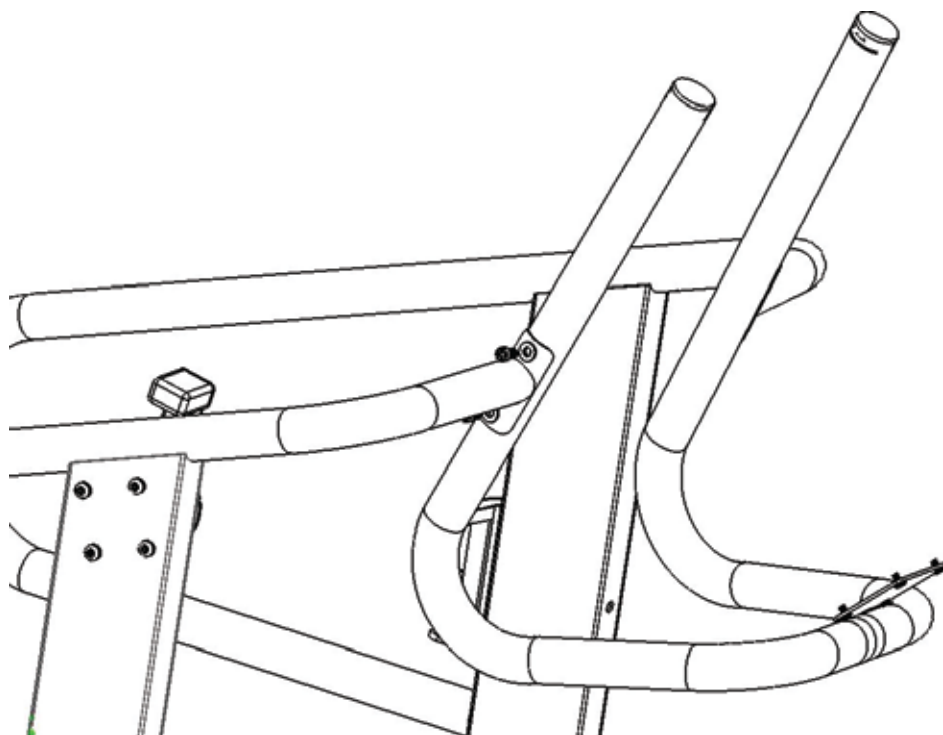


Οδηγίες Συναρμολόγησης

Βήμα 2. Εγκαταστήστε τους δύο ορθοστάτες σε κάθε πλευρά και βιδώστε τους στη θέση τους.

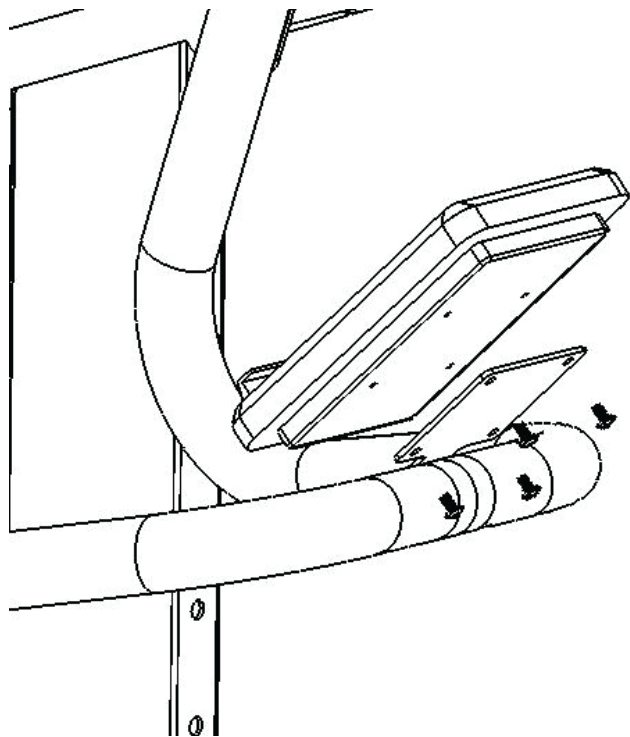


Βήμα 3. Βιδώστε τις χειρολαβές σε σχήμα U ανάμεσα από τους δύο ορθοστάτες.

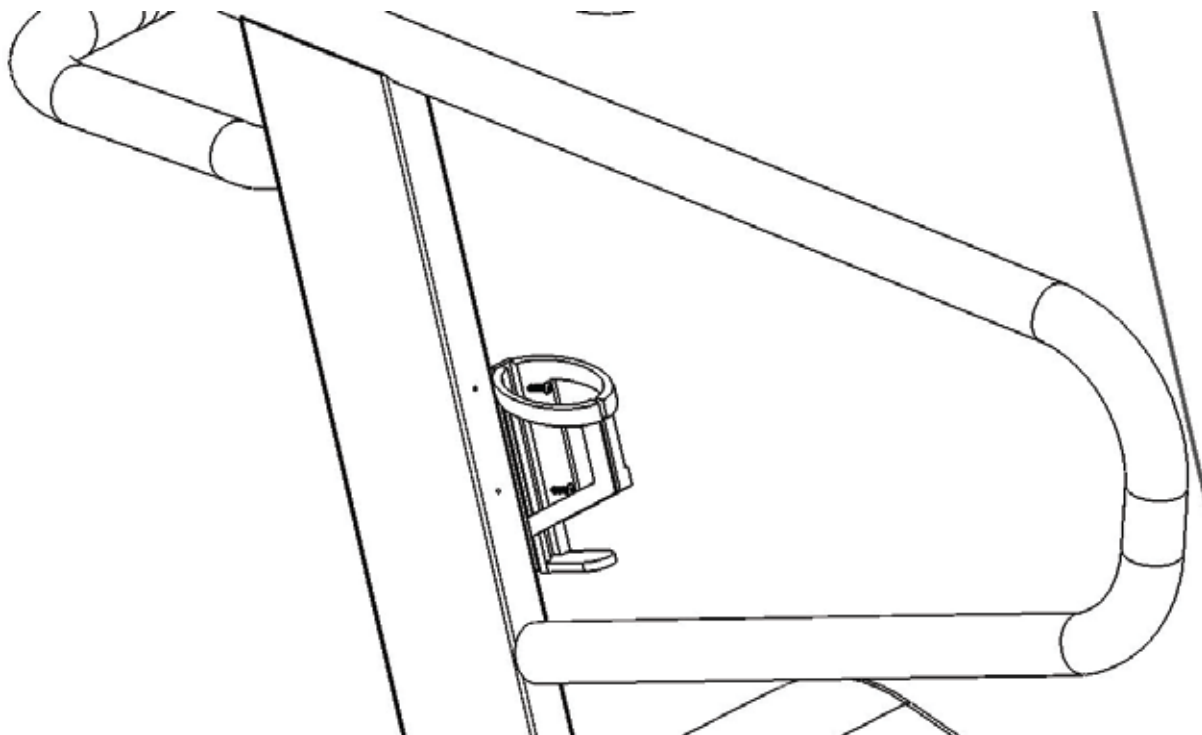


Οδηγίες Συναρμολόγησης

Βήμα 4. Συνδέστε την Κονσόλα με το καλώδιο και βιδώστε τη στη θέση της.



Βήμα 5. Βιδώστε τη βάση για το δοχείο, στον αριστερό ορθοστάτη, χρησιμοποιώντας βίδες.



Χρησιμοποιώντας τον διάδρομο

Πιάστε τις πλευρικές χειρολαβές και πατήστε πάνω στο ταπέτο από το πίσω μέρος. Τοποθετήστε ένα πόδι σε κάθε παραπέτι.

Ρυθμίστε το "φρενάρισμα" από αυτή την θέση ανάπαυσης.

Τοποθετήστε τα πόδια σας στο ταπέτο και ξεκινήστε την άσκηση.

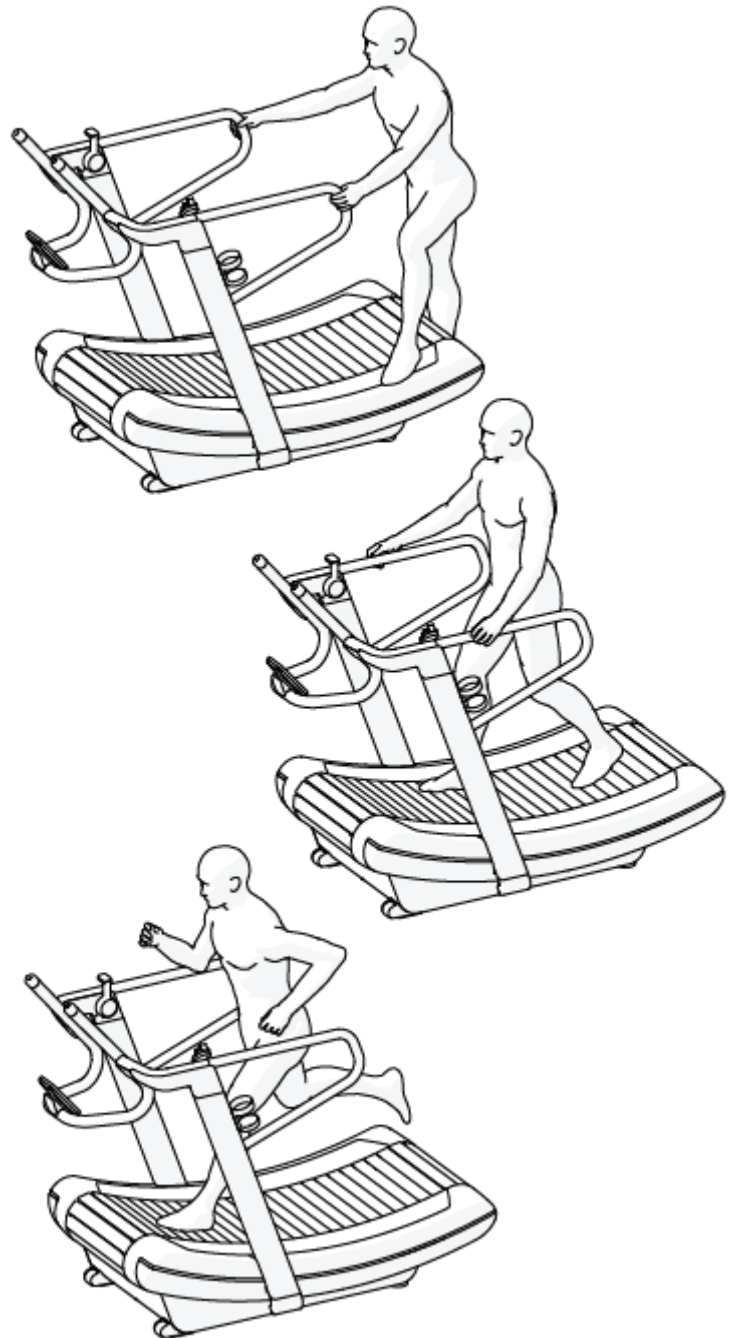
Οι δύο πλευρικές χειρολαβές κάνουν πιο ασφαλή την πρώτη χρήση του προϊόντος. Έπειτα, είναι προτιμότερο να προπονήστε χωρίς κάποια υποστήριξη, για να βελτιώσετε την ισορροπία και την στάση του σώματός σας.

Σε ταχύτητα περίπου 6-7 km/h, το γρήγορο περπάτημα γίνεται απαλό τρέξιμο, με σταδιακή επιμήκυνση βηματισμού. Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα, όπως αισθάνεστε πιο σίγουροι και σταθεροί.

Καθώς η επιφάνεια τρεξίματος είναι κυρτή, όσο πιο μπροστά στο ταπέτο κινείστε, τόσο περισσότερο αυτό θα επιταχύνει. Όσο πιο πίσω κινείστε, τόσο το ταπέτο θα επιβραδύνει.

Για να κατεβείτε από τον διάδρομο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πιάστε τις πλευρικές χειρολαβές, στηρίξτε πάνω τους το βάρος σας και μετακινήστε τα πόδια σας στα παραπέτια. Έπειτα απομακρυνθείτε από τον διάδρομο.

Για να κατεβείτε από τον διάδρομο μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, πιάστε τις πλευρικές χειρολαβές, στηρίξτε πάνω τους το βάρος σας και μετακινήστε τα πόδια σας στα παραπέτια. Έπειτα απομακρυνθείτε από τον διάδρομο.



Χρησιμοποιώντας τον διάδρομο

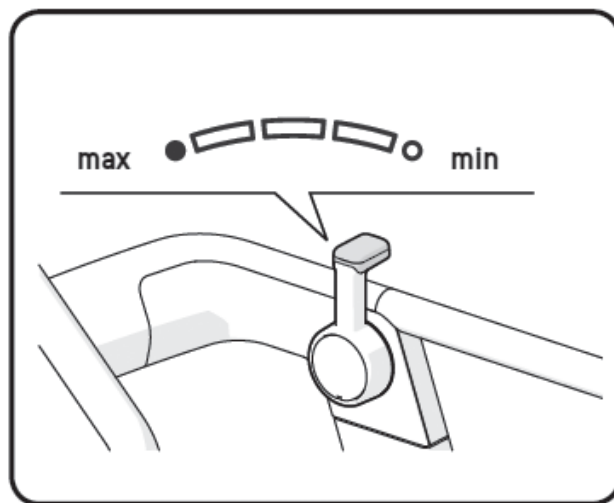
Ρυθμίστε σταδιακά το φρενάρισμα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Το ταπέτο δεν διαθέτει κινητήρα και περιστρέφεται ελεύθερα. Για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να κρατιέστε από τις πλευρικές χειρολαβές, όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τον διάδρομο.

Προειδοποίηση

Το φρενάρισμα μειώνει την ταχύτητα του ταπέτου, αλλά δεν το σταματά εντελώς. Ακόμη και στο μέγιστο φρενάρισμα είναι δυνατή η κίνηση του ταπέτου.

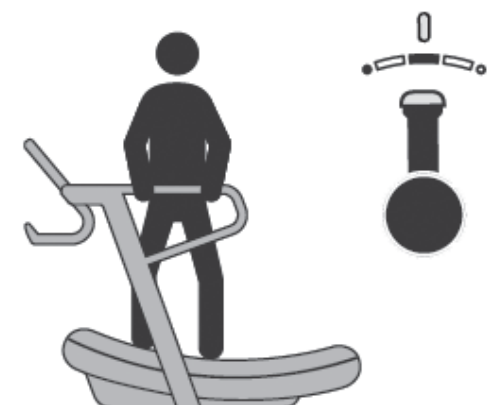
Μπορείτε να επιτύχετε διαφορετικές ασκήσεις μεταβάλλοντας τη δύναμη του φρεναρίσματος και χρησιμοποιώντας τις πλευρικές και κεντρικές χειρολαβές.



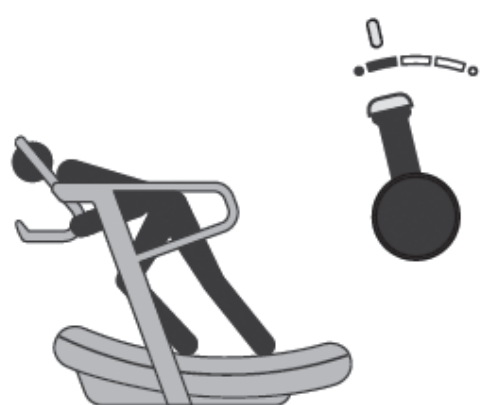
Run



Power Walk



Lateral Shuffle



Low Push

Χρησιμοποιώντας τον διάδρομο

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Τυχόν περισπασμοί στην περιοχή γύρω από τον εξοπλισμό μπορεί να προκαλέσουν απώλεια της ισορροπίας του χρήστη.

Είναι ευθύνη του χρήστη να διασφαλίσει ότι το προϊόν δεν παρεμβαίνει σε οτιδήποτε άλλο κατά τη διάρκεια της χρήσης.

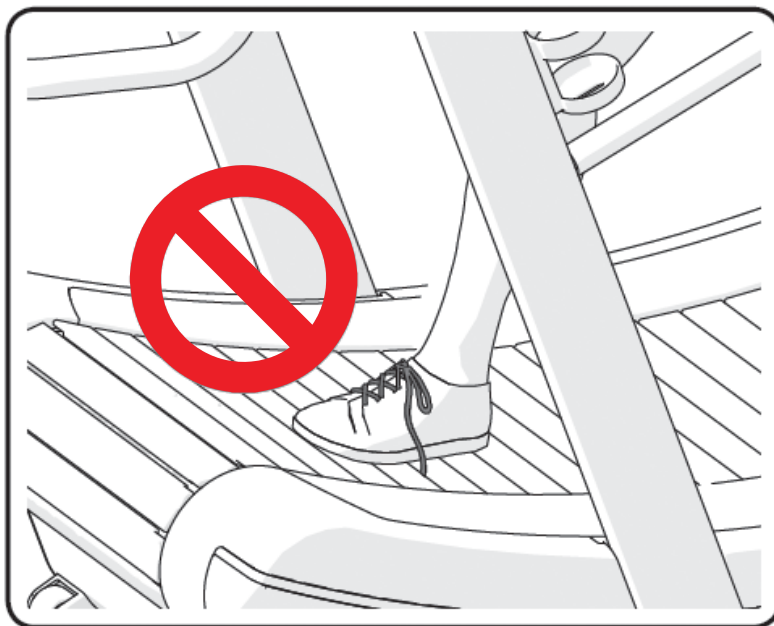
Η χρήση του εξοπλισμού από δύο ή περισσότερα άτομα ταυτόχρονα απαγορεύεται.

Ο Κυρτός Διάδρομος πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τη χρήση για την οποία σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε, δηλαδή για την προσομοίωση του περπατήματος και του τρεξίματος και για την εκτέλεση ασκήσεων ώθησης.

Οποιαδήποτε άλλη χρήση θεωρείται ακατάλληλη και επομένως επικίνδυνη.

Μην ακουμπάτε το ταπέτο όταν αυτό βρίσκεται εν κινήσει.

Προσέχετε τα κορδόνια των παπουτσιών και τυχόν ρούχα/αξεσουάρ που θα μπορούσαν να πιαστούν στα μέρη του διαδρόμου: υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψετε.



Μετακίνηση του διαδρόμου

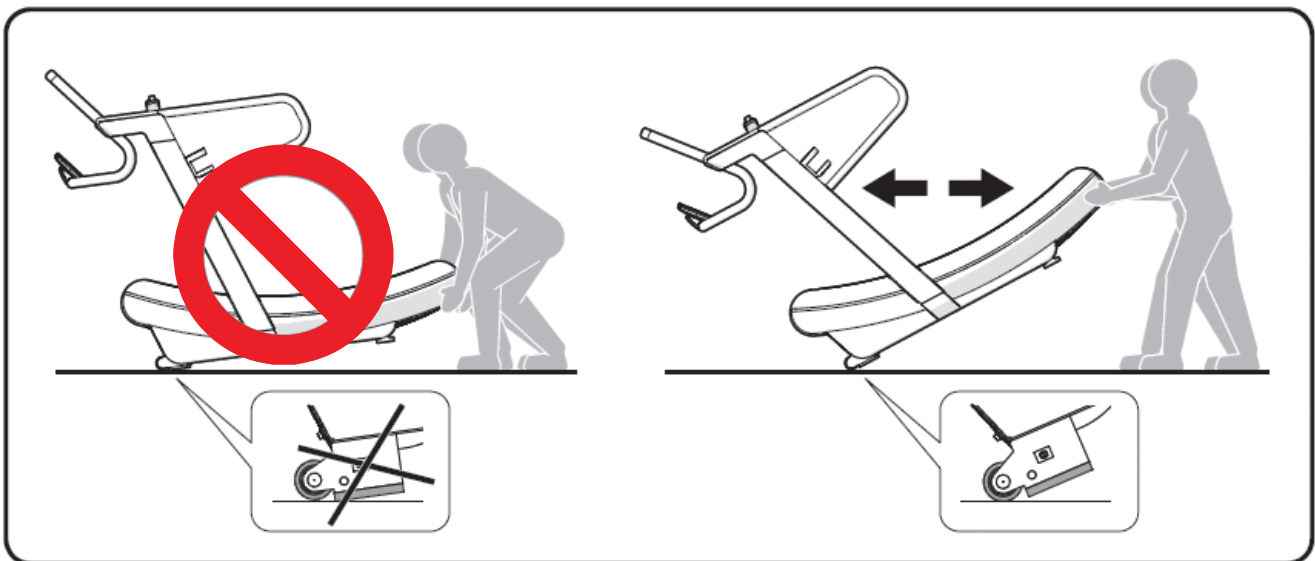
Ο εξοπλισμός διαθέτει 2 ενσωματωμένες εμπρόσθιες ρόδες μεταφοράς. Για να μεταφέρετε το διάδρομο, ανασηκώστε τον ελαφρά, όπως απεικονίζεται και ωθήστε τον μπροστά ή πίσω.

Δεδομένου του βάρους του μηχανήματος, προτείνουμε τη συνεργασία 2 ή περισσότερων ατόμων για το ανασήκωμα και μετακίνηση του διαδρόμου.

Αν στο δάπεδο δεν μπορεί να γίνει χρήση των ροδών, μεταφέρετε τον εξοπλισμό με την απλή μέθοδο ανασήκωσης και μεταφοράς.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

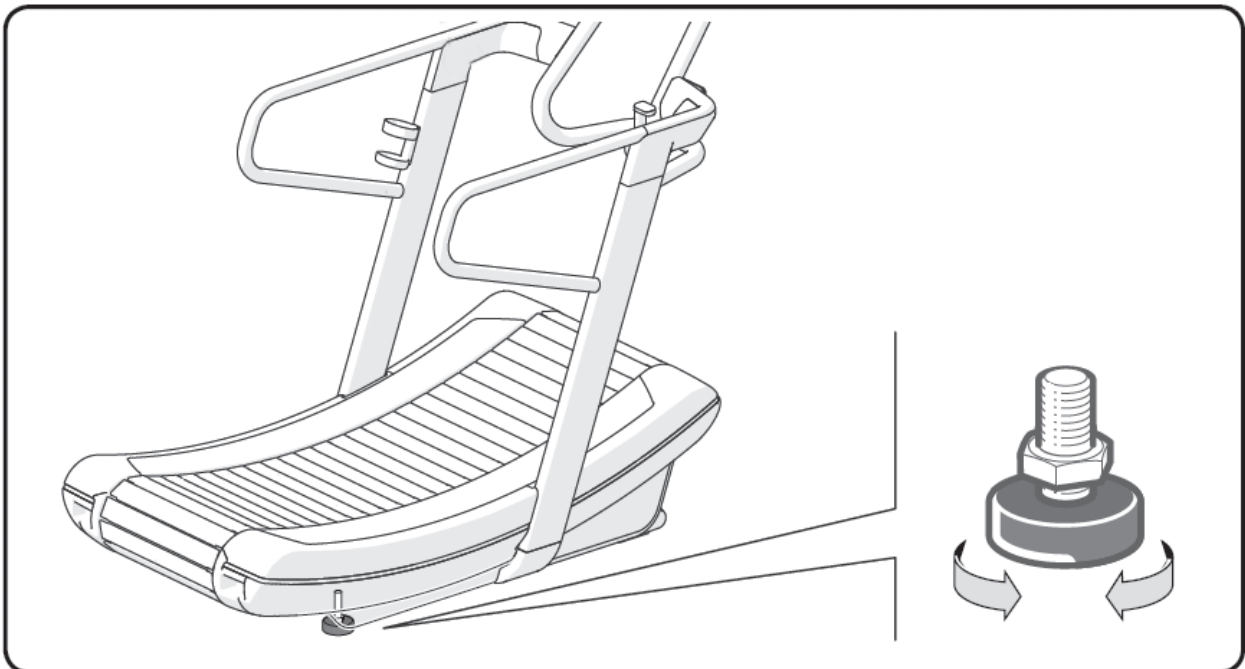
Μετακινήστε τον εξοπλισμό πολύ προσεκτικά, διότι μπορεί να γίνει ασταθής και να ανατραπεί.



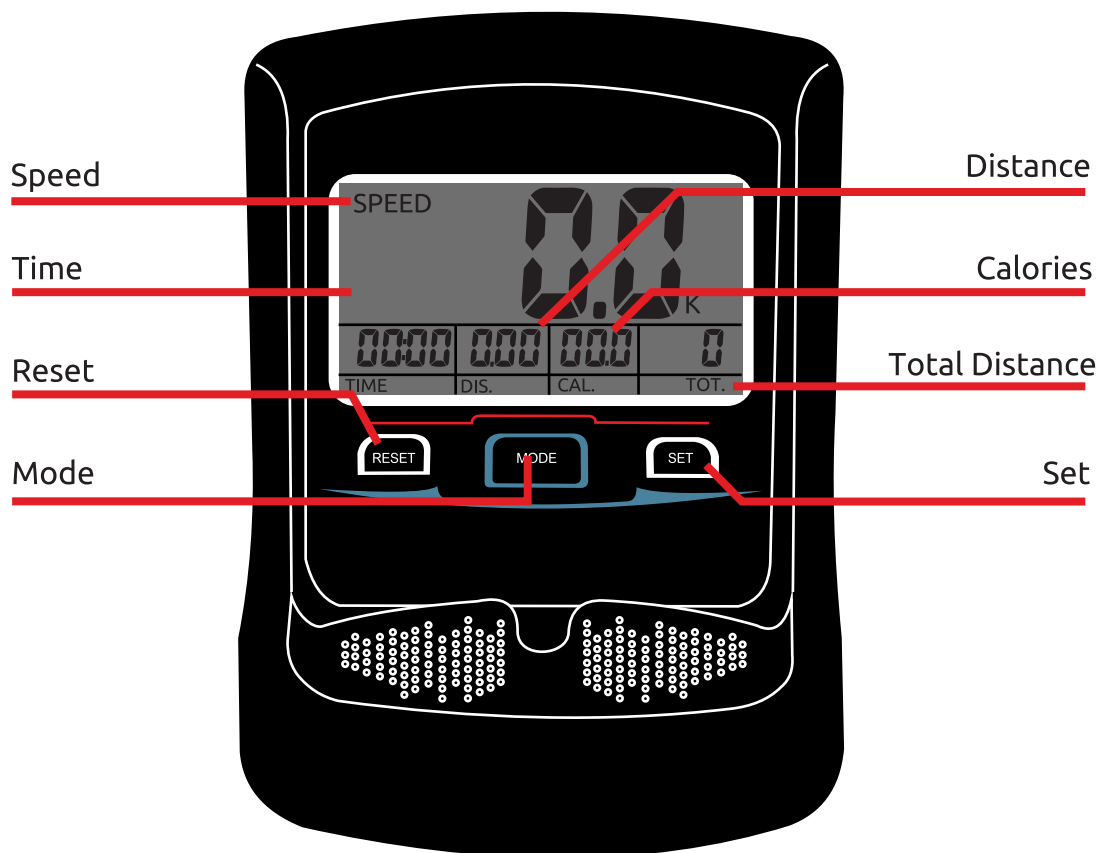
Σταθεροποίηση

Ο εξοπλισμός πρέπει να είναι ισορροπημένος, προκειμένου να λειτουργεί σωστά.
Η εξισορρόπηση του εξοπλισμού γίνεται ρυθμίζοντας το πόδι, σύμφωνα με τις οδηγίες που απεικονίζονται.

- * χαλαρώστε παξιμάδι ασφαλείας.
- * στρίψτε το πόδι αριστερά ή δεξιά, μέχρι να σταθεροποιηθεί το πλαίσιο.
- * μετά τη ρύθμιση σφίγγετε το παξιμάδι.



Ηλεκτρονική Κονσόλα



Χαρακτηριστικά:

Time (χρόνος)	00:00 - 99:59 (min:sec)
Speed (ταχύτητα)	0.0 - 999.9 (km/h or mi/h)
Distance (απόσταση)	0.00 - 99.9 (km or mi)
Calories (θερμίδες)	0.0 - 999.9 (kcal)
Total Distance (συνολική απόσταση)	0.00 - 99.99 (km or mi)

Ηλεκτρονική Κονσόλα

Λειτουργίες Πλήκτρων

MODE: Για να επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία, πατήστε το παρατεταμένα για 4 δευτερόλεπτα και θα γίνει επαναφορά όλων των τιμών ενδείξεων, εκτός του ODOMETER (βηματομετρητή) (συνολικά).

SET: Εισάγετε την επιθυμητή τιμή στόχου, πιέζοντάς το. Εξαιρείται το ODOMETER.

RESET: Επαναφέρει τις τιμές ενδείξεων, εκτός του ODOMETER.

Πρόγραμμα Λειτουργίας:

AUTO ON/OFF (αυτόματη ενεργοποίηση/απενεργοποίηση): Η Κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα, αν δεν λάβει σήμα για 4 λεπτά. Η Κονσόλα θα ενεργοποιηθεί αυτόματα μόλις εντοπιστεί κίνηση ή πάτημα πλήκτρου.

Ενδείξεις:

1. Time (TMR): Χρόνος. Ο χρόνος κίνησης καταμετράται αυτόματα κατά την διάρκεια της κίνησης.
2. SPEED (SPD): Ταχύτητα. Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.
3. Distance (DST): Απόσταση. Συγκεντρώνει την απόσταση κίνησης.
4. Calories (CAL): Θερμίδες. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι θερμίδες καταμετρούνται αυτόματα.

ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ:

Αν η Οθόνη της Κονσόλας έχει προβλήματα εμφάνισης, αλλάξτε τις μπαταρίες για καλύτερα αποτελέσματα. Η Κονσόλα αυτή χρησιμοποιεί 2 μπαταρίες AA ή μία μπατάρια (τύπου ρολογιού) 1.5V.

Σημείωση:

Μόλις εγκατασταθούν οι μπαταρίες και αρχίσετε να περπατάτε/τρέχετε στον διάδρομο, η οθόνη της κονσόλας θα ενεργοποιηθεί αυτόματα. Ο χρόνος, η απόσταση, οι θερμίδες θα αρχίσουν να μετράνε.

Οδηγίες Άσκησης

Στάδιο Προθέρμανσης

Αν είστε άνω των 35 ετών, ή δεν έχετε καλή φυσική κατάσταση και γυμνάζεστε για πρώτη φορά, συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή κάποιον επαγγελματία.

Στάδιο Άσκησης

Αν περπατάτε με ταχύτητα 4,8 κλμ/ώρα, για ένα χιλιόμετρο χρειάζεστε περίπου 12 λεπτά. Αν αισθάνεστε άνετα με σταθερό ρυθμό, μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητα και μετά από 30 λεπτά θα έχετε κάνει μια καλή προπόνηση.

Ένταση Άσκησης

Περπατήστε με ταχύτητα 4.8 km/h για 2 λεπτά, έπειτα αυξήστε την ταχύτητα στα 5.3 km/h και συνεχίστε να περπατάτε για 2 λεπτά. Στην συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητα στο 5.8 km/h και συνεχίστε το περπάτημα για 2 λεπτά. Μετά αυξήστε την ταχύτητα κατά 0.3 km/h κάθε 2 λεπτά, μέχρι έχετε πιο κοφτές αναπνοές, χωρίς όμως να αισθάνεστε άβολα.

Συχνότητα Άσκησης

Μπορείτε να ελέγξετε την ένταση του τρεξίματός σας ρυθμίζοντας την ταχύτητα και την κλίση του διαδρόμου. Συνιστούμε να μην ρυθμίσετε πρώτα την κλίση. Η αύξηση της κλίσης είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να εντείνετε την ένταση της προπόνησής σας.

Προτού ξεκινήσετε την άσκηση, συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή κάποιον επαγγελματία. Μπορούν να σας βοηθήσουν να οργανώσετε ένα κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης και να καθορίσετε την ταχύτητα και την ένταση της άσκησης, βάσει της ηλικίας και της κατάστασης της υγείας σας.

Αν αισθανθείτε σφίξιμο/ πόνο στο στήθος, αρρυθμία, δύσπνοια, ζάλη ή άλλη δυσφορία κατά την άσκηση, σταματήστε αμέσως και μην συνεχίσετε αν δεν συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.

Αν γυμνάζεστε τακτικά σε διάδρομο, επιλέξτε μία φυσιολογική ταχύτητα περπατήματος ή τρεξίματος.

Αν δεν έχετε επαρκή εμπειρία ή δεν μπορείτε να επιβεβαιώσετε τον έλεγχο ταχύτητας, μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες:

Ταχύτητα 1-3.0Κ/Η Κακή φυσική κατάσταση
Ταχύτητα 3.0-4.5ΚΜ/Η Λιγότερη κίνηση και άσκηση
Ταχύτητα 4.5-6.0ΚΜΗ Κανονικό περπάτημα
Ταχύτητα 6.0-7.5ΚΜ/Η Γρήγορο περπάτημα
Ταχύτητα 7.5-9.0ΚΜΗ Τζόκιν (τρέξιμο)
Ταχύτητα 9.0-12.0ΚΜ/Η Μέτρια ταχύτητα περπατήματος
Ταχύτητα 12.0-14.5Μ/Η Εμπειρία τρεξίματος
Ταχύτητα 14.5-16.0ΚΜ/Η Εξαιρετικός δρομέας

Σημείωση: Ταχύτητα Κίνησης \leq 6ΚΜiΗ, κανονικό περπάτημα
Κανονικό Περπάτημα \geq 8.0ΚΜ/Η, δρομέας

Οδηγίες Άσκησης

Ξεκινώντας

Το πως θα ξεκινήσετε την άσκηση διαφέρει από άτομο σε άτομο. Αν δεν έχετε ασκηθεί για μεγάλη χρονική περίοδο ή είστε σοβαρά παχύσαρκοι, ΠΡΕΠΕΙ να ξεκινήσετε αργά, αυξάνοντας σταδιακά τον χρόνο άσκησης, ίσως κατά λίγα μόνο λεπτά για κάθε προπόνηση την εβδομάδα. Συνδυάστε μια προσεκτικά δομημένη θρεπτική διατροφή με μια απλή αλλά αποτελεσματική ρουτίνα άσκησης και αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα, αλλά και να φανείτε καλύτερα.

Αερόβια Άσκηση

Η αερόβια άσκηση ορίζεται απλώς ως οποιαδήποτε συνεχής δραστηριότητα που αυξάνει την παροχή οξυγόνου στους μύες σας, μέσω του αίματος που αντλείται από την καρδιά σας. Με τακτική άσκηση, το καρδιαγγειακό σας σύστημα θα γίνει ισχυρότερο και αποτελεσματικότερο. Ο ρυθμός αποθεραπείας, δηλαδή ο χρόνος που χρειάζεται για να φτάσει η καρδιά σας στο κανονικό επίπεδο χαλάρωσης, θα μειωθεί επίσης.

Στην αρχή Αρχικά μπορεί να μπορείτε να ασκηθείτε μόνο για λίγα λεπτά κάθε μέρα. Μην διστάσετε να αναπνεύσετε δια του στόματος, εάν χρειάζεστε περισσότερο οξυγόνο. Χρησιμοποιήστε το «τεστ ομιλίας». Εάν δεν μπορείτε να συνεχίσετε μια συνομιλία ενώ ασκείστε, προπονείστε πολύ σκληρά! Ωστόσο, η αερόβια φυσική κατάσταση θα δημιουργηθεί σταδιακά με τακτική άσκηση, τις επόμενες έξι έως οκτώ εβδομάδες.

Μην αποθαρρύνεστε αν χρειαστεί μεγαλύτερο διάστημα από αυτό, για να αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα, όλοι είναι διαφορετικοί και κάποιοι θα επιτύχουν τους στόχους τους πιο γρήγορα από άλλους. Γυμναστείτε με τον δικό σας, άνετο ρυθμό και τα αποτελέσματα θα έρθουν. Όσο καλύτερη είναι η αερόβια φυσική σας κατάσταση, τόσο πιο σκληρά θα πρέπει να προσπαθήσετε για να παραμείνετε στο εύρος στόχου σας.

Προθέρμανση

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από τρία μέρη, την προθέρμανση, την αερόβια άσκηση και την αποθεραπεία. Ποτέ μην ξεκινάτε μια προπόνηση χωρίς προθέρμανση. Ποτέ μην τερματίσετε μια προπόνηση χωρίς σωστή αποθεραπεία. Εκτελέστε για 5-10 λεπτά διατάσεις πριν ξεκινήσετε την προπόνηση σας για να αποφύγετε τις μυϊκές καταπονήσεις, τράβηγμα και κράμπες.

Προπόνηση Αερόβιας Άσκησης

Όσοι είναι καινούργιοι σε αυτό το είδος άσκησης, δεν πρέπει να προπονούνται συχνότερα από μέρα παρά μέρα ξεκινώντας.

Όσο αυξάνεται το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης, αυξήστε την συχνότητα στις 2 φορές το 3ημερο.

Όταν αισθανθείτε άνετα με την ρουτίνα σας, προπονηθείτε για 6 μέρες την εβδομάδα. Πάντα να έχετε τουλάχιστον 1 μέρα "ρεπό" από την άσκηση την εβδομάδα.

Προπόνηση στο Εύρος Στόχου σας

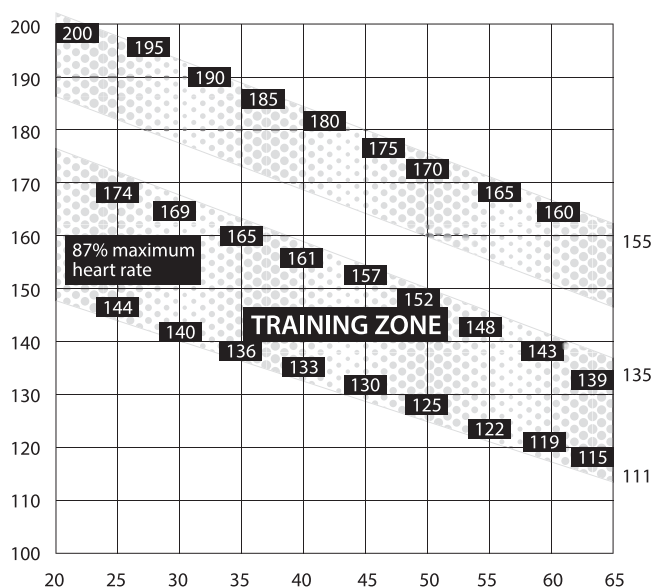
Εάν δεν διαθέτετε συσκευή παρακολούθησης παλμών (είτε από το προϊόν που χρησιμοποιείτε

Οδηγίες Άσκησης

είτε μια ιδιόκτητη ανεξάρτητη μονάδα) θα χρειαστεί να εντοπίσετε τον παλμό στην καρωτίδα σας. Βρίσκεται στο πλάι του λαιμού και γίνεται αισθητός με το δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο. Απλώς μετρήστε τον αριθμό των παλμών που νιώθετε σε 10 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, πολλαπλασιάστε επί έξι για να λάβετε τον ρυθμό σφυγμού σας. Αυτό θα πρέπει να γίνεται πριν ξεκινήσετε την άσκηση για εύκολη αναφορά.

Εύρος Στόχου

Για να καθορίσετε το εύρος στόχου σας, δείτε το παρακάτω γράφημα. Αν είστε νέοι στην άσκηση και εξ' ορισμού αγύμναστοι, ανατρέξτε στην αριστερή στήλη. Αν γυμνάζεστε τακτικά και έχει καλή αερόβια φυσική κατάσταση, ανατρέξτε στην δεξιά στήλη.



Το επάνω μέρος αυτής της γραμμής αντιπροσωπεύει το 100% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού για κάθε ηλικιακή ομάδα.

Το κάτω άκρο της ζώνης προπόνησης αντιπροσωπεύει το 72% του μέγιστου καρδιακού παλμού για κάθε ηλικιακή ομάδα.

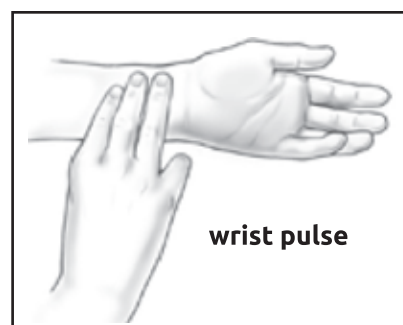
Μετρήστε περιοδικά τον καρδιακό σας ρυθμό κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας σταματώντας την άσκηση αλλά συνεχίζοντας να κινείτε τα πόδια σας ή να περπατάτε.

Τοποθετήστε δύο ή τρία δάχτυλα στον καρπό σας και μετρήστε τους παλμούς σας για έξι δευτερόλεπτα. Πολλαπλασιάστε τα αποτελέσματα επί δέκα για να βρείτε τον καρδιακό σας ρυθμό.

Για παράδειγμα, εάν ο αριθμός των καρδιακών παλμών σας για έξι δευτερόλεπτα είναι 14, ο καρδιακός σας ρυθμός είναι 140 παλμοί ανά λεπτό. Χρησιμοποιείται μέτρηση έξι δευτερολέπτων

επειδή ο καρδιακός σας ρυθμός θα πέσει γρήγορα όταν σταματήσετε την άσκηση.

Προσαρμόστε την ένταση της άσκησής σας μέχρι ο καρδιακός σας ρυθμός να είναι στο σωστό επίπεδο.



* Για τα οφέλη της καρδιοαναπνευστικής άσκησης, το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητικής Ιατρικής συνιστά να ασκείστε σε ένα εύρος καρδιακού ρυθμού 55% έως 90% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Για την πρόβλεψη του μέγιστου καρδιακού ρυθμού, χρησιμοποιήθηκε ο ακόλουθος τύπος: $220 - \text{Ηλικία} = \text{προβλεπόμενος μέγιστος καρδιακός ρυθμός}$.

Οδηγίες Άσκησης

Χαλάρωση

Για να μειώσετε την κούραση και τον πόνο των μυών, θα πρέπει επίσης να δροσιστείτε περπατώντας με αργό χαλαρό ρυθμό για ένα λεπτό περίπου, για να επιτρέψετε τον καρδιακό σας ρυθμό να επανέλθει στο φυσιολογικό.

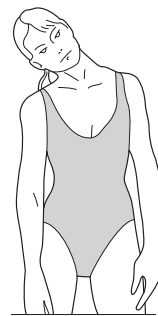
Ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας

Κρατήστε κάθε διάταση για τουλάχιστον δέκα δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε κάθε διάταση δύο ή τρεις φορές. Κάντε το πριν από τη συνεδρία της αερόβιας άσκησης και επίσης αφού τελειώσετε.

Περιστροφή κεφαλής

Περιστρέψτε το κεφάλι σας από αριστερά προς τα δεξιά, ώστε να νοιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα πίσω, τεντώνοντας το πηγούνι σας. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά ώστε να νοιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στη δεξιά πλευρά του λαιμού σας. Τέλος, ρίξτε το κεφάλι σας προς το στήθος σας.

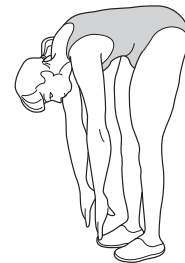
Επαναλάβετε 2 έως 3 φορές.



Διατάσεις ακροδακτύλων

Σκύψτε αργά προς τα εμπρός από την μέση σας, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους να χαλαρώσουν καθώς χαμηλώνετε τον κορμό σας. Τεντωθείτε αργά προς τα κάτω όσο αισθάνεστε άνετα και κρατήστε αυτή τη στάση για 10 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε 2 έως 3 φορές.

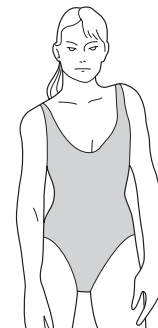


Ανύψωση ώμων

Περιστρέψτε και σηκώστε τον δεξιό σας ώμο προς τα πάνω προς το αυτί σας για μία μέτρηση.

Χαλαρώστε και επαναλάβετε για τον αριστερό ώμο.

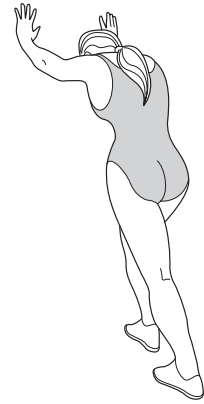
Επαναλάβετε 3-4 φορές.



Οδηγίες Άσκησης

Διατάσεις Αχιλλείου τένοντα

Με το ένα πόδι εμπρός από το άλλο, σκύψτε και τοποθετήστε τα χέρια σας σε ένα τοίχο. Κρατήστε την πλάτη σας ίσια και το πίσω πόδι σας να πατάει ολόκληρο στο πάτωμα. Λυγίστε το μπροστινό σας πόδι, σκύψτε προς τα εμπρός και μετακινήστε την μέση σας προς τον τοίχο. Μείνετε σε αυτή την θέση για 5 δευτερόλεπτα και στου συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές σε κάθε πόδι. Για να προκαλέσετε μεγαλύτερη διάταση στον Αχιλλείο τένοντα, λυγίστε και το πίσω σας πόδι.



Πλαϊνές διατάσεις

Ανοίξτε και τα δύο χέρια στο πλάι και σηκώστε τα απαλά πάνω από το κεφάλι σας. Φτάσε το δεξί σου χέρι όσο πιο ψηλά μπορείς για μία φορά, τεντώνοντας απαλά τους μύες του στομάχου και της πλάτης. Επαναλάβετε τη δράση με το αριστερό σας χέρι. Επαναλάβετε 3-4 φορές.



Διατάσεις προσαγωγών

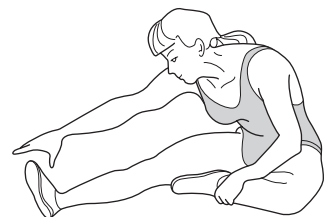
Καθίστε στο πάτωμα και τραβήξτε τα πόδια σας προς τη βουβωνική χώρα, τα πέλματα των ποδιών σας ενωμένα. Κρατήστε την πλάτη σας ίσια και γείρετε προς τα εμπρός πάνω από τα πόδια σας.

Σφίξτε τους μύες των μηρών και κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα. Αφήστε και επαναλάβετε 3-4 φορές.



Διατάσεις τετρακεφάλων

Καθίστε στο πάτωμα με το δεξί σας πόδι τεντωμένο και τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι ίσια στο εσωτερικό του δεξιού μηρού. Τεντωθείτε προς τα εμπρός προς το δεξί πόδι και κρατήστε το για 10 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και μετά επαναλάβετε με τεντωμένο το αριστερό πόδι. Επαναλάβετε 2-3 φορές.



Αντιμετώπιση προβλημάτων / Συντήρηση

Όταν δεν μπορείτε να ενεργοποιήσετε την κονσόλα

- Ελέγξτε τις μπαταρίες στο πίσω μέρος της κονσόλας

Όταν ακούγεται ένας ήχος τριβής από κάτω από το μηχάνημα

- Ελέγξτε εάν έχουν κολλήσει ξένες ουσίες ή αντικείμενα κάτω από το μηχάνημα

Όταν το μηχάνημα σταματά ξαφνικά

- Ελέγξτε εάν ο χρήστης χρησιμοποιεί το μηχάνημα με τον σωστό τρόπο που προτείνεται από το εγχειρίδιο.
- Ποτέ μην ασκείτε προς τα πίσω και μην κάνετε κάτι αντίθετο από την κανονική κίνηση.
- Ελέγξτε εάν ο ιμάντας κίνησης είναι κατεστραμμένος και αντικαταστήστε τον εάν έχει πρόβλημα

Συντήρηση

- Καθαρίστε ΟΛΕΣ τις επιφάνειες (Κονσόλα, Χειρολαβές, Πλαίσιο, Σχοινιά, Δάπεδο) με ένα ήπιο διάλυμα σαπουνιού και στεγνώστε τα με μία καθαρή πετσέτα.
- Ποτέ μην ψεκάζετε το καθαριστικό απευθείας τον διάδρομο.
- Μην καθαρίζετε χρησιμοποιώντας υγρά όπως αμμωνία ή όξινα υγρά.
- Μην χρησιμοποιείτε επιθετικά χημικά ή διαλύτες.
- Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά ή πινέλα ή υφάσματα.
- Καθαρίστε τα αντικείμενα και τη σκόνη που μπορεί να βλάψουν το κάτω μέρος του προϊόντος χρησιμοποιώντας ηλεκτρική σκούπα.
- Καθαρίστε τα αντικείμενα όπως το ξένο στον ιμάντα κίνησης χρησιμοποιώντας ηλεκτρική σκούπα.
- Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, ελέγξτε εάν έχουν κολλήσει ξένες ουσίες στον ιμάντα τρεξίματος ή στο κατάστρωμα.
- Ελέγξτε εάν ο ιμάντας τρεξίματος του διαδρόμου είναι στριμμένος.
- Επιθεωρήστε τον διάδρομο για τυχόν θόρυβο, κατεστραμμένα ή χαλαρά εξαρτήματα.



Ειδοποίηση

Το προϊόν και η ασφάλεια του χρήστη είναι εγγυημένα εάν ο χρήστης συντηρεί το προϊόν τακτικά. Σε περίπτωση ελαττωματικών εξαρτημάτων, μη χρησιμοποιείτε το προϊόν μέχρι να επισκευαστούν ή να αντικατασταθούν. Όπως συνοψίζεται παρακάτω, εάν υπάρχουν αντικείμενα που παρεμβαίνουν στη διάτρηση, αφαιρέστε τα ή αλλάξτε τα με ασφάλεια.



Ειδοποίηση

Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό, ελαφρύ πανί όταν καθαρίζετε το εξωτερικό του προϊόντος. Αντί να καθαρίζετε απευθείας το προϊόν, καθαρίστε το χρησιμοποιώντας ηλεκτρική σκούπα αφού χρησιμοποιήσετε ένα πανί.

Συντήρηση / Ρύθμιση ταπέτου

Πρόγραμμα διαχείρισης προϊόντων

Ακολουθήστε το παρακάτω πρόγραμμα για τη συντήρηση του προϊόντος και την πρόληψη ελαττωμάτων.

Μέρος (τμήμα)	Εβδομαδιαία	Μηνιαία	Τριμηνιαία	Εξαμηνιαία
Πλαίσιο	Καθαρισμός		Επιθεώρηση	
Κονσόλα	Καθαρισμός	Επιθεώρηση		
Χειρολαβές	Καθαρισμός	Επιθεώρηση		
Πλαϊνό παραπέτι		Επιθεώρηση		Επιθεώρηση
Ταπέτο	Καθαρισμός		Επιθεώρηση	
Μπαταρίες				Επιθεώρηση
Τακτικά				
Εξισορρόπηση πλαισίου	Επιθεώρηση			
Βίδες / Παξιμάδια				Επιθεώρηση

Χρησιμοποιήστε την οριζόντια ένδειξη για έλεγχο.

Ρύθμιση του ταπέτου

Όταν χρησιμοποιείτε το διάδρομο, η πίεση στο ταπέτο μπορεί να μην είναι ισορροπημένη λόγω των διαφορετικών δυνάμεων που χρησιμοποιούνται από τα δύο πόδια κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, γεγονός που προκαλεί την απόκλιση του ταπέτου από το κέντρο (δημιουργώντας ήχο διαφορετικό του κανονικού, καθώς το ταπέτο τρίβεται στην μία πλευρά). Αυτή η απόκλιση δεν είναι φυσιολογική, και πρέπει να επαναφέρεται το ταπέτο στο κέντρο.

Παρατηρήστε ποια πλευρά του ταπέτου είναι λοξή, όταν τρέχετε.

Αν αποκλίνει προς τα αριστερά, χρησιμοποιήστε εξάγωνο κλειδί για να στρέψετε την αριστερή βίδα κατά 1/4 της στροφής δεξιόστροφα ή την δεξιά βίδα κατά 1/4 της στροφής αριστερόστροφα.

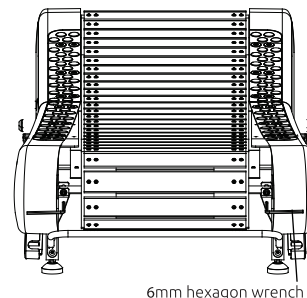
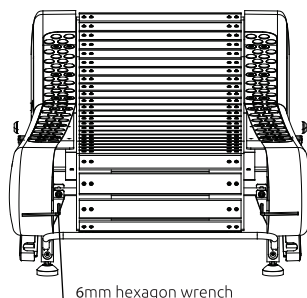
Αν αποκλίνει προς τα δεξιά, χρησιμοποιήστε εξάγωνο κλειδί για να στρέψετε την δεξιά βίδα κατά 1/4 της στροφής δεξιόστροφα ή την αριστερή βίδα κατά 1/4 της στροφής αριστερόστροφα.

Αν το ταπέτο δεν έχει κεντροθετηθεί, επαναλάβετε την παραπάνω διαδικασία, μέχρι να ρυθμιστεί στο κέντρο.

Ρύθμιση ταπέτου

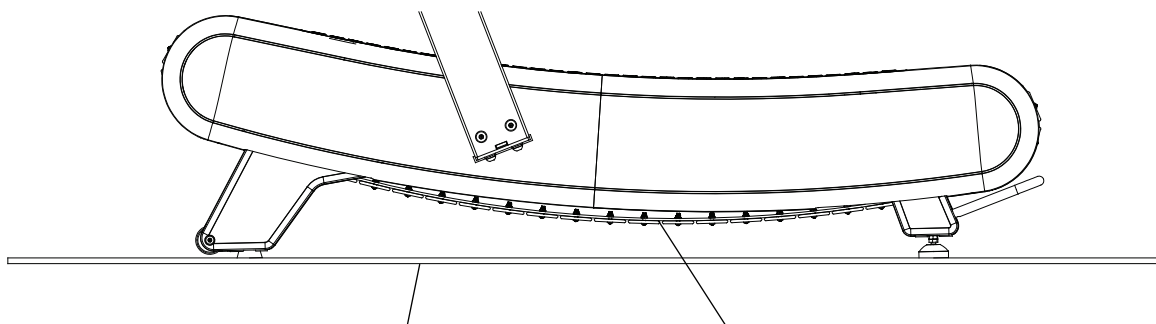
Αν αποκλίνει προς τα δεξιά, χρησιμοποιήστε εξάγωνο κλειδί για να στρέψετε την δεξιά βίδα κατά 1/4 της στροφής δεξιόστροφα ή την αριστερή βίδα κατά 1/4 της στροφής αριστερόστροφα.

Αν το ταπέτο δεν έχει κεντροθετηθεί, επαναλάβετε την παραπάνω διαδικασία, μέχρι να ρυθμιστεί στο κέντρο.



Μετά τη ρύθμιση, ελέγξτε για να δείτε εάν το χαμηλότερο σημείο του ταπέτου αγγίζει το βαθύ σημείο της κυρτής επιφάνειας. Εάν ναι, ρυθμίστε τις δύο πλευρές του ταπέτου δεξιόστροφα και ταυτόχρονα μέχρι να μην αγγίζει το έδαφος.

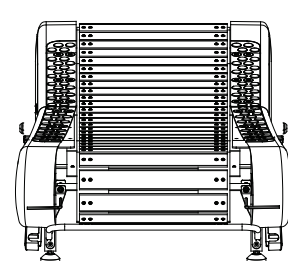
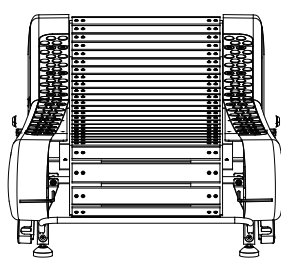
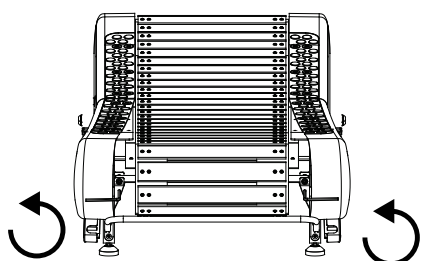
Το χαμηλότερο σημείο του ταπέτου δεν πρέπει να αγγίζει το έδαφος.



Αποφύγετε το υπερβολικό σφίξιμο των βιδών, καθώς μειώνει την διάρκεια ζωής του ταπέτου. Αν διαπιστώσετε ότι έχει σφίξει υπερβολικά τις βίδες, μπορείτε να το διορθώσετε με το εξάγωνο κλειδί, προσέχοντας να χαλαρώσετε εξίσου και την δεξιά και την αριστερή βίδα. Θα πρέπει να είστε σε θέση να σηκώσετε το ταπέτο από τη μέση σε απόσταση 3cm από το δάπεδο τρεξίματος και να μπορείτε να το επαναφέρετε.

Μετά τη ρύθμιση, ελέγξτε αν το χαμηλότερο σημείο της ζώνης αγγίζει το βάθος. Αν είναι έτσι, ρυθμίστε και τις δύο πλευρές της ζώνης πορείας με την κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού την ίδια στιγμή μέχρι να αγγίζει το έδαφος.

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στις βίδες ρύθμισης του ταπέτου, πρέπει να αφαιρέσετε τις βίδες στο επάνω μέρος των παραπαιτών. Αφαιρώντας αυτές τις βίδες μπορείτε να αφαιρέσετε τα εμπρόσθια και όπισθεν πλαστικά καλύμματα.



ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

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

Η περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:

Πλαίσιο 2 έτη, Μηχανικά 2 έτη και Ηλεκτρονικά μέρη 1 έτος.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) που αναφέρει την ημερομηνία αγοράς, τον τύπο του μηχανήματος και τον αριθμό κατασκευής (serial number) αν υπάρχει. Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο. Κατάλληλη χρήση του μηχανήματος σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Κατάλληλη εγκατάσταση από μια εξουσιοδοτημένη επιχείρηση υπηρεσιών σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται στο μηχάνημα.

Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να καθορίζει αυτή και κατά την κρίση της, την αντικατάσταση ή την επισκευή των ανταλλακτικών, καθώς επίσης, τον τόπο, τον χρόνο και τον τρόπο επισκευής. Ρητώς αναφέρεται ότι αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση, λόγω προσωρινής έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης.

Οι ζημιές του μηχανήματος τελειώνουν κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και της εγκατάστασης.

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

Στο τμήμα service της εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την σωστή συσκευασία κατά την μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά την μεταφορά από τρίτο.

Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησής του τεχνικού βαραίνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

Πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. προστατευτικά καλύμματα).

Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαίες ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.

Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:

Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.

Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.

Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.

Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ

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

Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο.

Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228.

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.

Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

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

Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθει σε επαφή μαζί σας το τμήμα service, επικοινωνήστε στο:

ΜΕΚΜΑ Α.Ε.

Γρηγορίου Λαμπράκη 21 Λυκόβρυση Τ.Κ. 14123

Τηλέφωνο: (210) 2758228 – Fax: (210) 2774798 – e-mail: service@mekma.gr

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



PEGASUS[®]