



ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Παρακαλούμε κρατήστε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση.
Διαβάστε και ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες χρήσης.

Ευχαριστούμε

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτό το προϊόν, το οποίο θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε τους μύες σας με τον σωστό τρόπο και να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση – και όλα αυτά σε οικείο περιβάλλον.

Γενικές πληροφορίες ασφαλείας

Έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στον σχεδιασμό και την κατασκευή αυτού του προϊόντος. Παρ' όλα αυτά είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τους παρακάτω κανόνες ασφαλείας. Η εταιρεία δε φέρει καμία ευθύνη για ατυχήματα που μπορεί να προκύψουν από τη μη συμμόρφωση με τους κανόνες ασφαλείας.

Για να εξασφαλίσετε την ασφάλειά σας και να αποφύγετε τα ατυχήματα, παρακαλούμε διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο προσεχτικά πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα για πρώτη φορά.

1. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. Εάν θέλετε να προπονείστε συχνά κι έντονα, η έγκριση του γιατρού σας είναι σημαντική. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για χρήστες με καρδιακά προβλήματα.
2. Συνιστούμε στα άτομα με κινητικά προβλήματα να χρησιμοποιούν το μηχάνημα μόνο με επίβλεψη.
3. Όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα, να φοράτε άνετα ρούχα και αθλητικά παπούτσια. Να αποφεύγετε τα πολύ φαρδιά ρούχα τα οποία μπορεί να πιαστούν στα κινούμενα μέρη του μηχανήματος.
3. Σταματήστε την προπόνηση αμέσως εάν αισθανθείτε δυσφορία ή πόνο στις αρθρώσεις και τους μύες. Συγκεκριμένα, να παρατηρήσετε πώς αντιδρά το σώμα σας στο πρόγραμμα άσκησης. Εάν αισθανθείτε ζάλη, εξασκείστε πολύ έντονα. Με τα πρώτα σημάδια ζάλης, ξαπλώστε μέχρι να νιώσετε καλύτερα.
5. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν παιδιά κοντά πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. Επιπλέον, η συσκευή πρέπει να είναι τοποθετημένη σε ένα σημείο όπου τα παιδιά και τα κατοικίδια δεν έχουν εύκολη πρόσβαση.
6. Βεβαιωθείτε ότι μόνο ένα άτομο τη φορά χρησιμοποιεί το μηχάνημα.
7. Όταν το μηχάνημα συναρμολογηθεί σύμφωνα με τις οδηγίες, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά τοποθετημένα και σφιγμένα. Χρησιμοποιήστε μόνο τα εξαρτήματα που προτείνονται ή/και δίνονται από τον εισαγωγέα.
8. Να μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα εάν έχει χαλάσει.

9. Να τοποθετείτε πάντοτε τη συσκευή σε μία επίπεδη, στιβαρή και καθαρή επιφάνεια. Να μη χρησιμοποιείτε νερό κοντά στο μηχάνημα και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αιχμηρά αντικείμενα στην εμβέλεια του μηχανήματος. Εάν είναι απαραίτητο, τοποθετήστε ένα προστατευτικό ταπέτο (δεν περιλαμβάνεται) για να προστατέψετε το δάπεδό σας και κρατήστε ελεύθερη μία επιφάνεια τουλάχιστον 0.5 m γύρω από το μηχάνημα για λόγους ασφαλείας.
10. Φροντίστε τα άκρα σας να μην είναι κοντά στα κινούμενα μέρη. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στις οπές του μηχανήματος.
11. Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο για τον σκοπό για τον οποίο προορίζεται σύμφωνα με αυτό το εγχειρίδιο. Χρησιμοποιήστε μόνο τα εξαρτήματα που δίνονται από τον κατασκευαστή.
12. Εάν το καλώδιο παροχής ρεύματος έχει φθαρεί, πρέπει να αντικατασταθεί από έναν υπεύθυνο εκπρόσωπο για να αποφευχθεί πιθανός κίνδυνος.

Ειδικές Προφυλάξεις Ασφαλείας

- **Παροχή Ρεύματος:**
 - Επιλέξτε μία περιοχή με πρόσβαση σε ηλεκτρική πρίζα για την τοποθέτηση του διαδρόμου.
 - Να συνδέετε πάντοτε το μηχάνημα σε μία σωστά γειωμένη πρίζα. Ζητήστε από έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο να ελέγξει την πρίζα, εάν δε γνωρίζετε εάν η γείωση έχει γίνει σωστά. Να μη χρησιμοποιήσετε αντάπτορα εάν η συσκευή δεν είναι συμβατή με την πρίζα. Ζητήστε από τον ηλεκτρολόγο σας να εγκαταστήσει μία συμβατή πρίζα.
 - Η απότομη αλλαγή στην τάση μπορεί να καταστρέψει τον διάδρομο. Οι αλλαγές του καιρού και η ενεργοποίηση/απενεργοποίηση άλλων συσκευών μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην τάση. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τυχόν φθοράς, θα πρέπει να εξοπλίσετε τον διάδρομο με μία συσκευή για προστασία από την τάση (δεν περιλαμβάνεται).
 - Κρατήστε το καλώδιο μακριά από τις ρόδες μεταφοράς. Μην αφήνετε το καλώδιο κάτω από το ταπέτο. Να μη χρησιμοποιείτε το καλώδιο με φθαρμένο ή κατεστραμμένο καλώδιο.
 - Να αποσυνδέετε τον διάδρομο πριν τον καθαρισμό ή τη συντήρησή του. Η συντήρηση πρέπει να γίνεται μόνο από εξειδικευμένους τεχνικούς, εκτός και αν δοθεί άλλη οδηγία από τον κατασκευαστή. Η παράβλεψη αυτών των οδηγιών μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση.
 - Επιθεωρήστε τον διάδρομο πριν από κάθε χρήση για να βεβαιωθείτε ότι το κάθε εξάρτημα λειτουργεί.
 - Να μη χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε εξωτερικό χώρο, στο γκαράζ, ή σε αντίστοιχα μέρη.

Να μην εκθέτετε τον διάδρομο σε υψηλά επίπεδα υγρασίας ή άμεσο ηλιακό φως.

- Να μην αφήνετε τον διάδρομο χωρίς επίβλεψη.

Βεβαιωθείτε ότι το ταπέτο είναι πάντα σωστά ρυθμισμένο. Ξεκινήστε το ταπέτο πριν ανεβείτε πάνω.

Εάν το καλώδιο παροχής ρεύματος είναι ελαττωματικό, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, ή από εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο/εισαγωγή, προς αποφυγή προβλημάτων.

Το όργανο αυτό δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένη φυσική, πνευματική ή αισθητική ικανότητα.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν παίζουν με ή κοντά στον διάδρομο.

Συναρμολόγηση

- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση του μηχανήματος βεβαιωθείτε ότι διαβάσατε όλες τις οδηγίες από τη σελίδα 8 και μετά. Επιπλέον συνιστούμε να δείτε το σχεδιάγραμμα πριν τη συναρμολόγηση.
- Αφαιρέστε όλα τα μέρη της συσκευασίας και τοποθετήστε τα εξαρτήματα σε μία ελεύθερη επιφάνεια. Αυτό θα σας βοηθήσει να απλοποιήσετε τη συναρμολόγηση.
- Παρακαλούμε να έχετε υπ' όψη ότι υπάρχει πάντοτε κίνδυνος τραυματισμού κατά τη χρήση εργαλείων. Παρακαλούμε συνεχίστε την συναρμολόγηση με προσοχή.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα περιβάλλον χωρίς κινδύνους και να μην αφήνετε εργαλεία εκτεθειμένα. Να απορρίψετε το υλικό της συσκευασίας με τέτοιο τρόπο ώστε να μην αποτελέσει κίνδυνο. Οι πλαστικές σακούλες ενέχουν κίνδυνο πνιγμού για τα παιδιά.
- Δείτε το σχεδιάγραμμα και στη συνέχεια συναρμολογήστε τον διάδρομο.

- Το μηχάνημα πρέπει να συναρμολογηθεί προσεκτικά από έναν ενήλικο. Αν είναι απαραίτητο ζητήστε βοήθεια και από ένα επιπλέον άτομο.

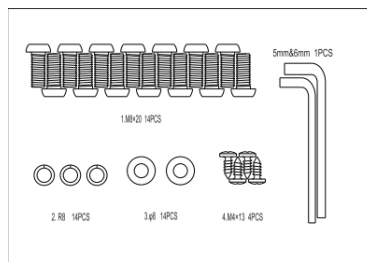
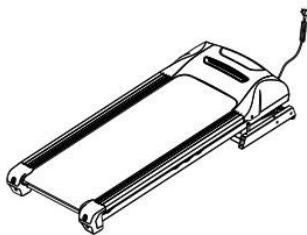
Συσκευασίας & Συναρμολόγηση

Προσοχή: Να προσέχετε ιδιαίτερα κατά τη συναρμολόγηση του διαδρόμου. Εάν δεν προσέχετε υπάρχει περίπτωση τραυματισμού.

Σημείωση: Κάθε βήμα συναρμολόγησης σας λέει τι πρέπει να κάνετε. Διαβάστε και κατανοήστε όλες τις οδηγίες πριν τη συναρμολόγηση του διαδρόμου.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ:

- Αφαιρέστε το κουτί που περιέχει τον διάδρομο.
- Ελέγξτε αν υπάρχουν τα παρακάτω μέρη. Εάν κάποια από τα μέρη απουσιάζει, επικοινωνήστε με τον πωλητή.

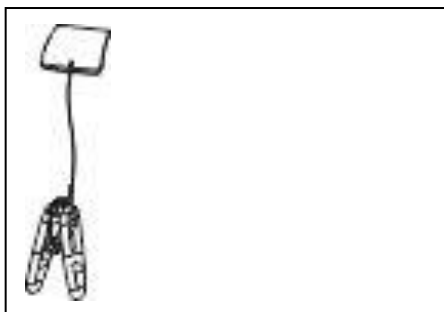


Κυρίως Πλαίσιο

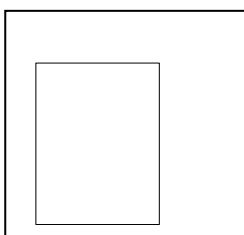
Συσκευασία Υλικού



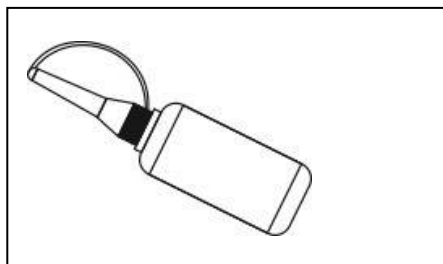
Κονσόλα Α



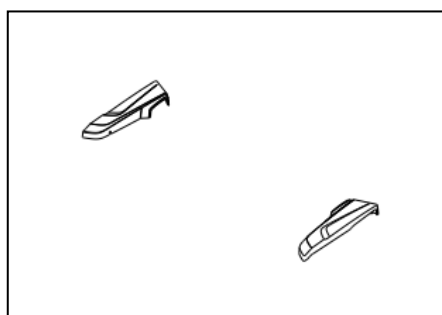
Κλειδί Ασφαλείας



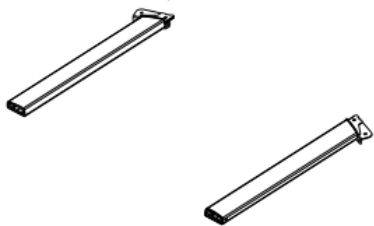
Εγχειρίδιο



Δοχείο Σιλικόνης



Καλύμματα κυρίως πλαισίου



Ορθοστάτες

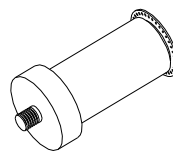
Κυρίως Μέρη



Κάλυμμα κινητήρα



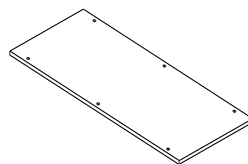
Κονσόλα



Κινητήρας

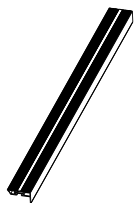


Ιμάντας κίνησης

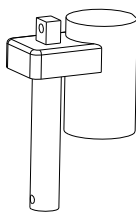


Ξύλινο

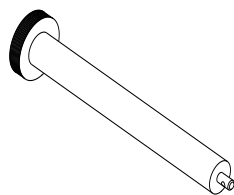
Ταπέτο



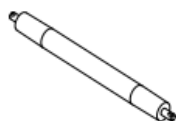
Πλευρική ράγα



Κινητήρας κλίσης



Κύλινδρος εμπρός (ράουλο)

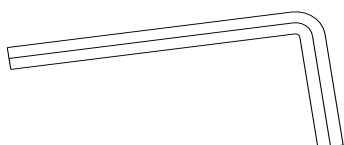


Κύλινδρος πίσω (ράουλο)



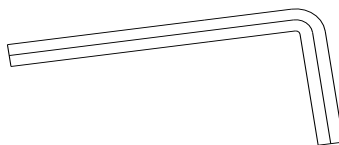
Πίσω καλύμματα

Περιεχόμενα συσκευασίας εξαρτημάτων



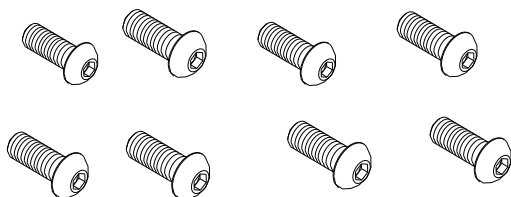
Κλειδί Allen τύπου L S6

1 τεμάχιο



Κλειδί Allen τύπου L S5

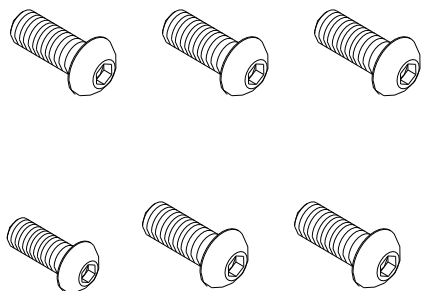
1 τεμάχιο



Allen C.K.S. βίδες στρογγυλής κεφαλής
(M8*20) 14 τεμάχια



ST4 βίδα (2*13)
4 τεμάχια



Allen C.K.S. βίδες στρογγυλής
κεφαλής (M8*20) 6 τεμάχια

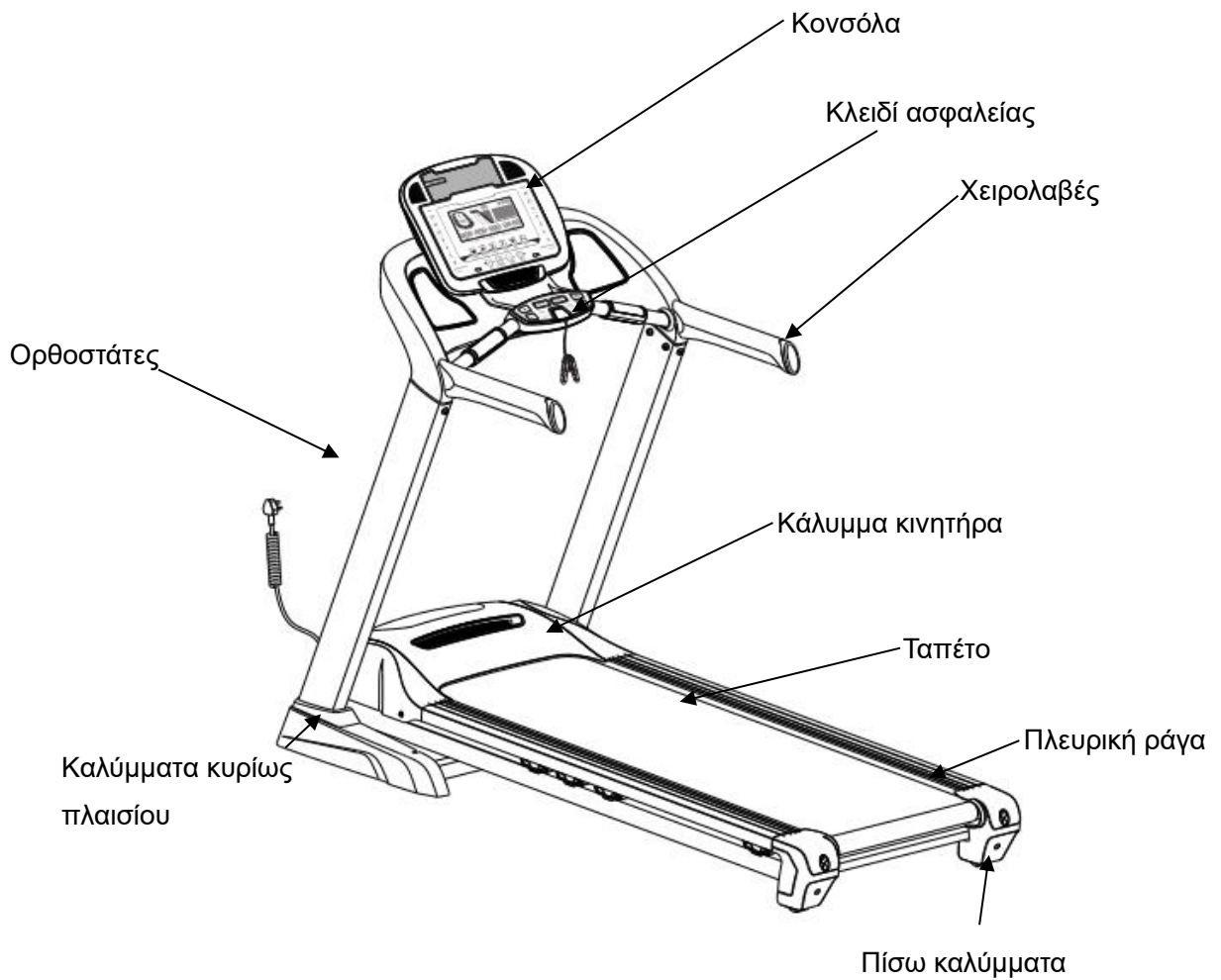


Επίπεδες ροδέλες $\phi 8$
14 τεμάχια

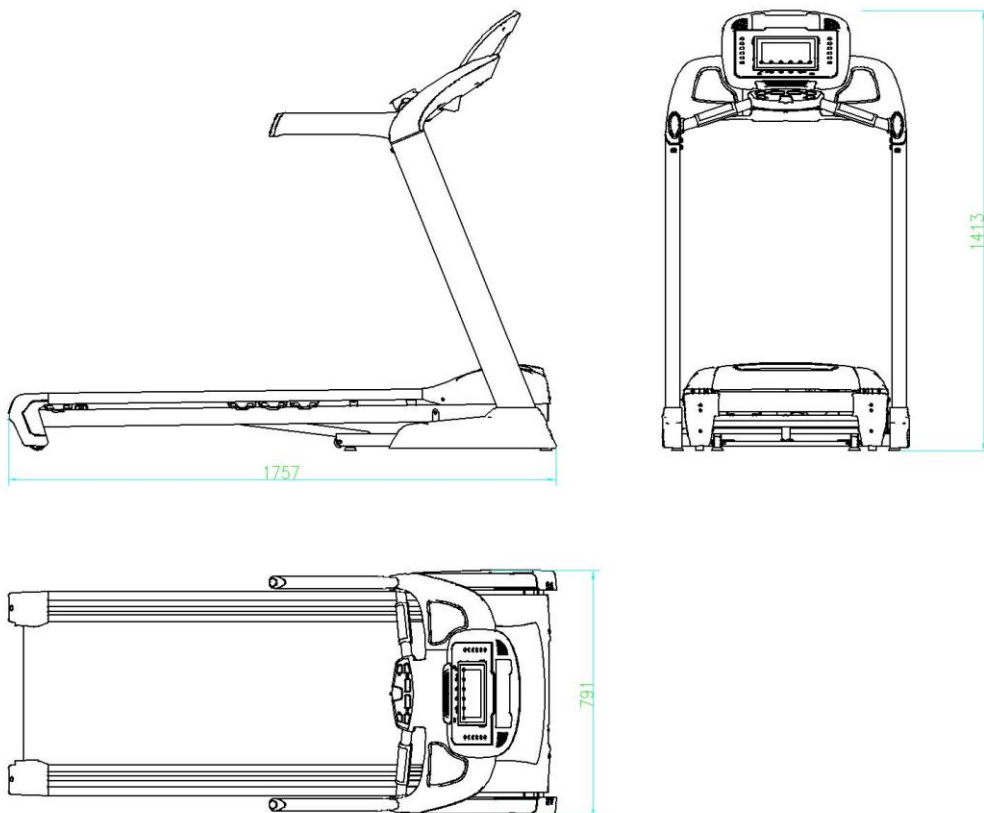


Επίπεδες ροδέλες $\phi 8$
14 τεμάχια

Κύρια Μέρη Διαδρόμου



Τεχνικές Πληροφορίες

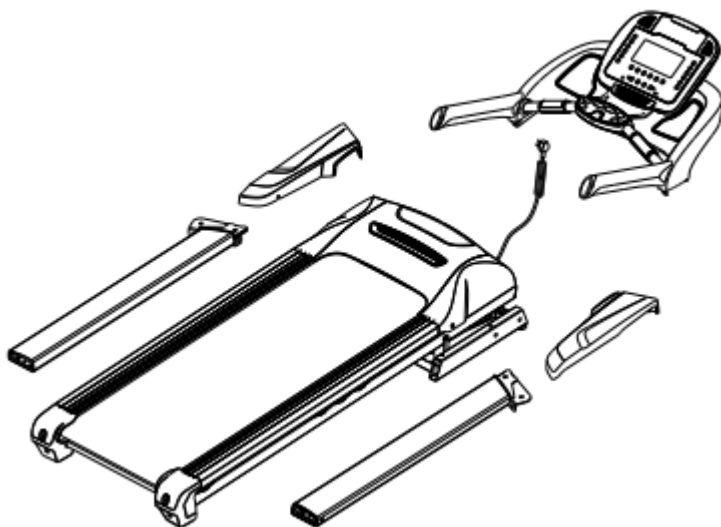


Διαστάσεις	Διπλωμένο: 1120*820*1475 mm
	Αναδιπλωμένο: 1770*820*1430 mm
Διαστάσεις ταπέτου	1370*475 mm
Εύρος ταχύτητας	1.0 — 18.0 χλμ/ώρα

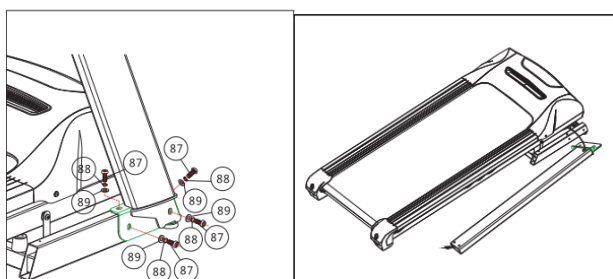
* Διατηρούμε το δικαίωμα να τροποποιήσουμε το προϊόν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση.

Οδηγίες Συναρμολόγησης

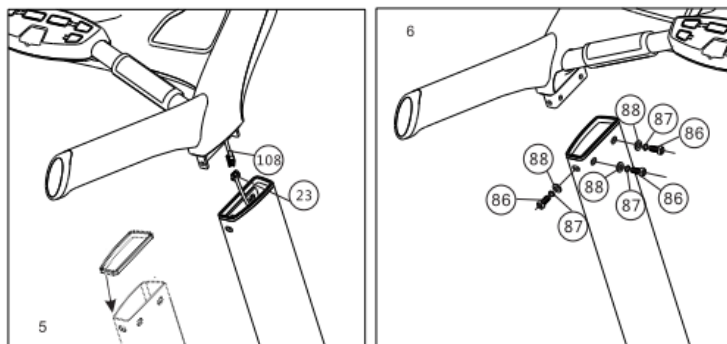
Βήμα 1: Αφαιρέστε τον διάδρομο από τη συσκευασία και τοποθετήστε τον σε μία επίπεδη επιφάνεια. (Όπως φαίνεται στο σχέδιο)



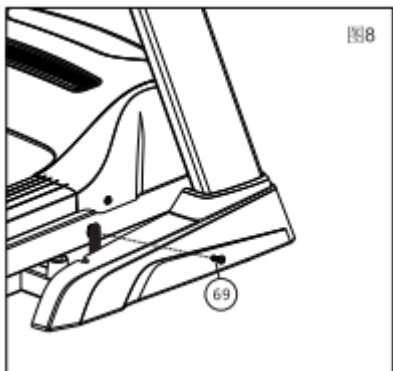
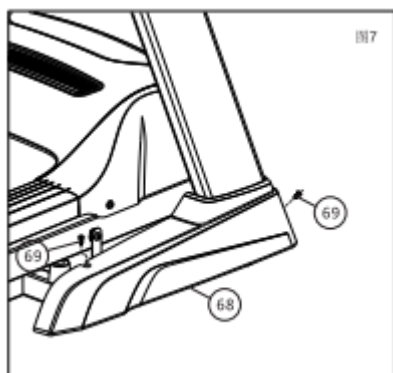
Βήμα 2: Τοποθετείστε τους ορθοστάτες και στις δύο πλευρές με τις Allen C.K.S. βίδες στρογγυλής κεφαλής ×6 (M8*20) και επίπεδες ροδέλες φ8 (χωρίς να τα σφίξετε εντελώς).



Βήμα 3: Τοποθετείστε την κονσόλα πάνω στο διάδρομο και συνδέστε καλά τα καλώδια. Τοποθετείστε οριζόντια τις χειρολαβές (όπως φαίνεται στο σχέδιο), και συνδέστε την κονσόλα με τους ορθοστάτες με 3 βίδες Allen C.K.S. βίδες στρογγυλής κεφαλής M8*20 και ροδέλες $\phi 8$ για κάθε ορθοστάτη.



Βήμα 4: Τοποθετήστε με προσοχή τα καλύμματα του πλαισίου και στις δύο πλευρές του διαδρόμου. Σφίξτε τις βίδες με τα κατάλληλα εργαλεία.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Για να κάνετε την άσκηση επιθυμητή δραστηριότητα, ο διάδρομος θα πρέπει να τοποθετηθεί σε μία άνετη και βολική τοποθεσία. Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιεί όσο το δυνατόν λιγότερο χώρο για να ταιριάζει όμορφα στο σπίτι σας.

- Να μην τοποθετείτε τον διάδρομο σε εξωτερικό χώρο.
- Να μην τοποθετείτε τον διάδρομο κοντά σε νερό ή σε περιβάλλοντα με υψηλά επίπεδα υγρασίας.
- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο παροχής δε βρίσκεται σε περιοχή υψηλής κυκλοφορίας.
- Εάν το δωμάτιο έχει μοκέτα, ελέγξτε εάν υπάρχει αρκετός χώρος ανάμεσα στο πέλος και το πλαίσιο του διαδρόμου. Εάν δεν είστε βέβαιοι, τοποθετήστε ένα προστατευτικό ταπέτο κάτω από τον διάδρομο.
- Τοποθετήστε τον διάδρομο τουλάχιστον 1,2 μέτρα μακριά από τοίχους κι έπιπλα.
- Αφήστε ελεύθερη μία περιοχή 2x1 m πίσω από τον διάδρομο για να μπορείτε να ανεβείτε και να κατεβείτε εύκολα από τον διάδρομο σε περίπτωση ανάγκης.

Μετά από εκτεταμένη χρήση ίσως δείτε ίχνη από λεπτή μαύρη σκόνη πίσω από τον διάδρομο. Αυτή η φθορά είναι φυσιολογική και δε σημαίνει ότι ο διάδρομος έχει πρόβλημα. Αυτή σκόνη μπορεί να αφαιρεθεί εύκολα με την ηλεκτρική σκούπα. Εάν δε θέλετε η σκόνη να πέφτει στο δάπεδο ή το χαλί σας, τοποθετήστε ένα προστατευτικό ταπέτο κάτω από τον διάδρομο.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΠΡΙΖΑ

Η πρίζα που θα επιλέξετε θα πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά από τον διάδρομο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μη μοιράζεται το κύκλωμα καμία άλλη ευαίσθητη συσκευή, όπως ένας υπολογιστής ή μία τηλεόραση.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Βεβαιωθείτε ότι το δάπεδο είναι επίπεδο. Εάν ο διάδρομος τοποθετηθεί σε άνιση επιφάνεια, μπορεί να προκληθεί πρόωρη ζημιά στο ηλεκτρονικό σύστημα.

Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

Τοποθετήστε το καλώδιο σε μία πρίζα 20Α. Γυρίστε τον διακόπτη στη θέση «ΟΝ». Η οθόνη θα ανάψει και θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα.

ΚΛΕΙΔΙ ΚΑΙ ΚΛΙΠ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Το κλειδί ασφαλείας είναι σχεδιασμένο για να κόβει την παροχή ρεύματος στον διάδρομο εάν πέσετε. Για αυτό σταματάει αμέσως την κίνηση του ταπέτου. Σε υψηλές ταχύτητες, ίσως είναι άβολο και επικίνδυνο να σταματήσει αμέσως ο διάδρομος. Για αυτό να χρησιμοποιείτε το κλειδί ασφαλείας μόνο σε επείγουσες περιπτώσεις. Για να σταματήσετε τον διάδρομο με ασφάλεια και άνεση, πιέστε το κόκκινο πλήκτρο.

Ο διάδρομος δε θα ξεκινήσει, εκτός και αν το κλειδί ασφαλείας έχει τοποθετηθεί σωστά στην υποδοχή της κονσόλας. Το άλλο άκρο του κλειδιού ασφαλείας θα πρέπει να τοποθετηθεί με το ειδικό κλιπ στα ρούχα σας, έτσι ώστε σε περίπτωση πτώσης να τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα και ο διάδρομος να σταματήσει αμέσως για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού. Τραβήξτε ελαφρά το κλιπ, για να βεβαιωθείτε ότι δε θα φύγει από τα ρούχα σας.

ΑΝΑΒΑΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

Να προσέχετε όταν ανεβαίνετε και κατεβαίνετε από τον διάδρομο. Χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές. Όταν ετοιμάζεστε να χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, να μη στέκεστε στο ταπέτο. Τοποθετήστε τα πόδια σας στις πλατφόρμες δεξιά και αριστερά από τον διάδρομο. Τοποθετήστε το πόδι σας στο ταπέτο, μόνο αφού αυτό έχει ξεκινήσει να κινείται σε μία σταθερή χαμηλή ταχύτητα.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, κρατήστε το σώμα και το πρόσωπό σας προς τα εμπρός. Να μην προσπαθήσετε να γυρίσετε ανάποδα στον διάδρομο όταν το ταπέτο κινείται. Όταν ολοκληρώσετε την προπόνηση, σταματήστε τον διάδρομο πιέζοντας το κόκκινο πλήκτρο. Περιμένετε μέχρι το ταπέτο να σταματήσει τελείως για να κατεβείτε από τον διάδρομο.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Να μη χρησιμοποιείτε ποτέ τον διάδρομο χωρίς να βάλετε το κλειδί ασφαλείας στα ρούχα σας.

Για την ασφάλειά σας, να μην ανεβείτε στο ταπέτο εάν η ταχύτητα ξεπερνά τα 3 χλμ/ώρα.

ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

1. Επαναφέρετε την κλίση στη θέση 0.
2. Αφαιρέστε τον διάδρομο από την πρίζα πριν την αναδίπλωση.
3. Σηκώστε το πλαίσιο μέχρι να είναι παράλληλο προς τους ορθοστάτες και να ασφαλίσουν τα ράουλα στη σωστή θέση.
4. **Προσοχή:** ελέγξτε για να βεβαιωθείτε ότι ο μηχανισμός έχει ασφαλίσει.

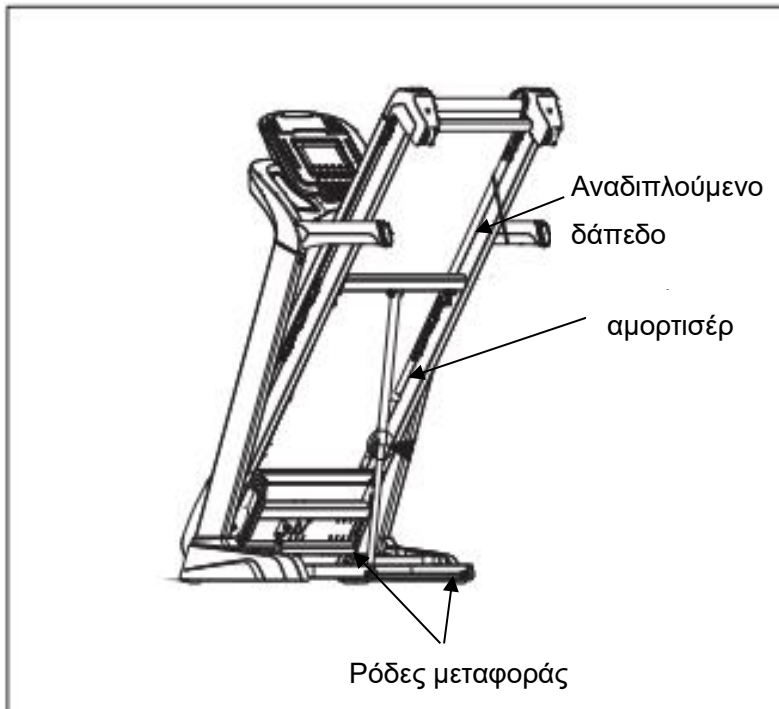
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

1. Τοποθετήστε το ένα σας χέρι στη χειρολαβή και χρησιμοποιήστε το άλλο για να σπρώξετε το πάνω μέρος του ταπέτου μπροστά..
2. Πιέστε απαλά με το ένα πόδι στο μέσο του μηχανισμού για να τον απεγκλωβίσετε.
3. Επιτρέψτε στο πλαίσιο να πέσει αργά πριν απομακρύνετε τα χέρια σας.

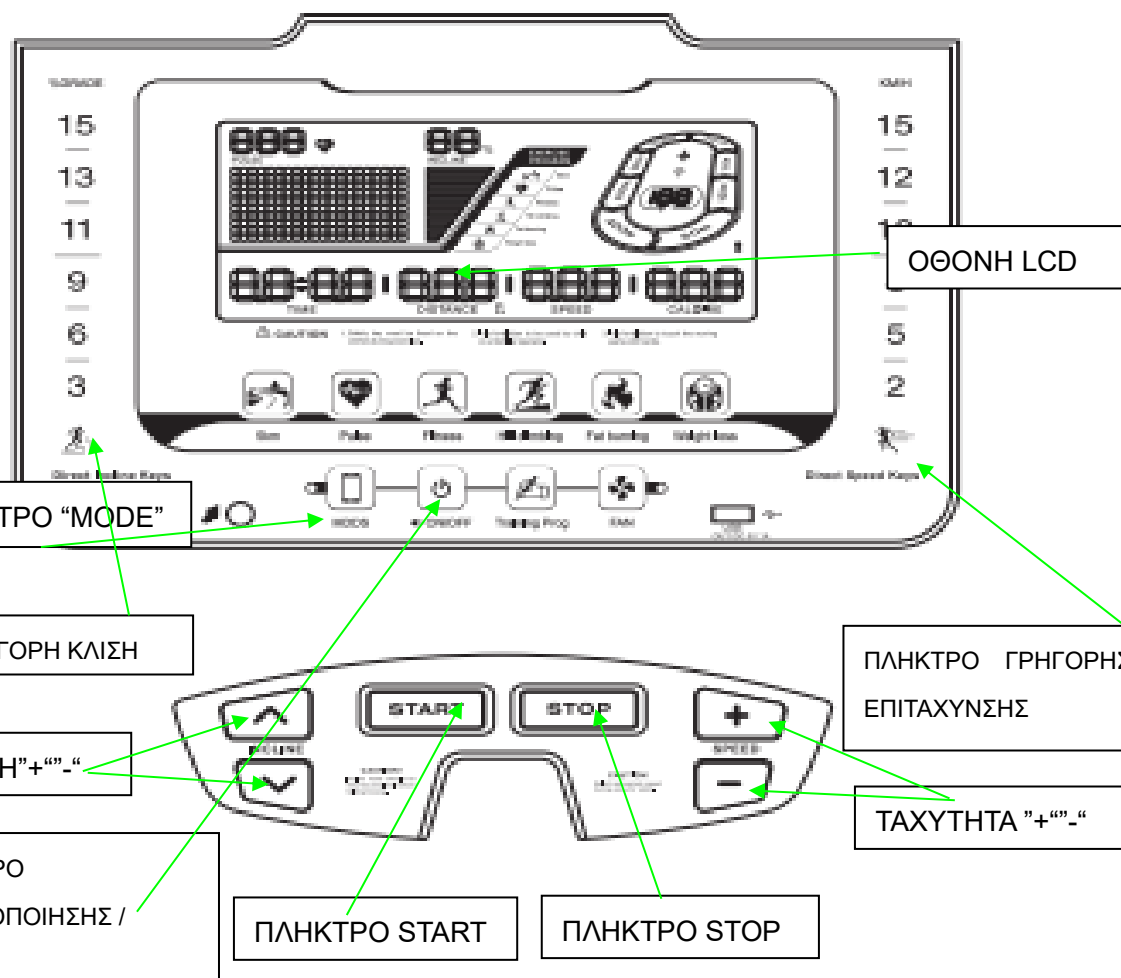
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Ο διάδρομος μπορεί να μετακινηθεί με ασφάλεια όταν είναι στην διπλωμένη θέση χρησιμοποιώντας τις ρόδες μετακίνησης.

Κρατήστε τις λαβές με τα δύο σας χέρια, τραβήξτε τον διάδρομο προς τα εσάς, στηρίξτε τον στις ρόδες και μετακινήστε τον αργά.



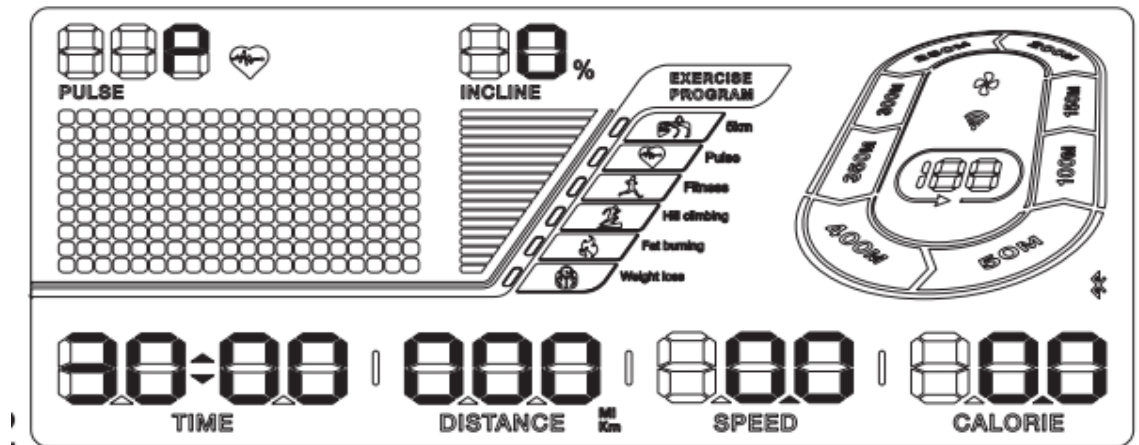
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ



(I): Λειτουργία Κονσόλας:

- 1.1: Ρ0: Πρόγραμμα χρήστη. Ρ1-Ρ12 είναι τα προεγκατεστημένα προγράμματα.
- 1.2: Οθόνη LCD 7"
- 1.3: Εύρος ταχύτητας: 1.0~18.0χλμ/ώρα
- 1.4: Εύρος κλίσης: 0~18%
- 1.5: Προστασία από υπερβολική τάση, υπερβολικό φορτίο, έκρηξη, ηλεκτρομαγνητικές παρεμβολές.
- 1.6: Αυτό-έλεγχος και λειτουργία προειδοποιητικού ήχου
- 1.7:MP3 προαιρετικό)
- 1.8:Bluetooth (προαιρετικό)
- 1.9: Ανεμιστήρας (προαιρετικό)

(II): Οδηγίες οθόνης LED:



2.1: DISTANCE: Εμφανίζει την τιμή απόστασης

2.2: CALORIES: Εμφανίζει την τιμή θερμίδων

2.3: TIME: Εμφανίζει την τιμή χρόνου

2.4: SPEED: Εμφανίζει την τιμή ταχύτητας

2.5: PULSE: Εμφανίζει την τιμή παλμών

2.6: INCLINE: Εμφανίζει την τιμή κλίσης

Το εύρος μέτρησης κάθε παραθύρου:

ΧΡΟΝΟΣ (TIME): 00:00 - 99:59 (λεπτά)

ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPEED): 1.0 - 18.0 (χλμ/ώρα)

ΚΛΙΣΗ (INCLINE): 0 - 16 επίπεδα

ΑΠΟΣΤΑΣΗ (DISTANCE): 0.00 - 99.9 (χλμ)

ΘΕΡΜΙΔΕΣ (CALORIES): 00.0 - 999 (C)

(III) Οδηγίες πλήκτρων:

3.1: "PROG": Πλήκτρο επιλογής προγράμματος: Όταν ο διάδρομος σταματήσει, επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε από την κυκλική επιλογή "P1-P12", ανάλογα την προτίμησή σας. Η προκαθορισμένη ταχύτητα είναι 1 χλμ/ώρα, η μεγαλύτερη ταχύτητα είναι 18 χλμ/ώρα.

3.2: "MODS" : πλήκτρο ενεργοποίησης λειτουργίας Bluetooth: Όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος, επιλέξτε αν θα την ενεργοποιήσετε.

Μπορείτε να κάνετε κυκλική επιλογή Αντίστροφης μέτρησης Χρόνου → Θερμίδων → Απόστασης → Κανονική λειτουργία.

Η προεπιλεγμένη επανατοποθέτηση είναι 30 λεπτά, στα προγράμματα P1-P12.

3.3: Πλήκτρα START/PAUSE: Όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος, πιέστε το πλήκτρο START για να ενεργοποιήσετε τον διάδρομο. Όταν ο διάδρομος τρέχει, πατήστε το “START” για να σταματήσει.

3.4: Πλήκτρο “STOP”: Όταν ο διάδρομος τρέχει, σταματήστε τον σταδιακά πιέζοντας το πλήκτρο STOP μία φορά. Εάν η οθόνη εμφανίσει το μήνυμα ERR, πιέστε το πλήκτρο για να φύγει. Όταν τρέχει ο διάδρομος, πατήστε το “STOP” δύο φορές για να σταματήσει εκτάκτως.

3.5: Πλήκτρο “Speed +”: Αυξήστε την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Αυξήστε την παράμετρο και για την καύση λίπους.

3.6: Πλήκτρο “Speed –”: Μειώστε την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Μειώστε την παράμετρο και για την καύση λίπους.

3.7: Πλήκτρο “QUICK SPEED”: Όταν ο διάδρομος τρέχει, αυξήστε άμεσα την ταχύτητα πιέζοντας τα πλήκτρα 2, 5, 8, 10, 12, 15.

3.8: Πλήκτρο “Incline +”: Αυξήστε την κλίση.

3.9: Πλήκτρο “Incline –”: Μειώστε την κλίση.

3.10: Πλήκτρο “QUICK INCLINE”: Αυξήστε άμεσα την κλίση πιέζοντας τα πλήκτρα 3, 6, 9, 11, 13, 15.

(IV): Λειτουργία κλειδιού ασφαλείας: Σε οποιαδήποτε λειτουργία, τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας και η οθόνη θα αναβοσβήσει και θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα. Τοποθετήστε ξανά το κλειδί ασφαλείας και η οθόνη θα ανάψει για 2 δευτερόλεπτα.

(V) Οδηγίες Έναρξης:

5.1: Τοποθετήστε το καλώδιο παροχής ηλεκτρικού ρεύματος σε μία πρίζα 10Α. Γυρίστε τον διακόπτη στην ένδειξη ON. Η οθόνη θα ανάψει και θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα. 5.2: Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη σωστή θέση, ενεργοποιήστε τον διάδρομο και το παράθυρο LCD θα ανάψει και θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα. Ο διάδρομος θα ξεκινήσει με τη λειτουργία P.

5.3: Πιέστε το πλήκτρο “TRAINING PROG” για να επιλέξετε από τα προγράμματα **P0-P12 και Manual**.

α) “P0” Πρόγραμμα manual. Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει την ταχύτητα και την κλίση. Η προεπιλεγμένη ταχύτητα είναι 1.0χλμ/ώρα, και η προεπιλεγμένη κλίση είναι 0%. Training mode 1 (Λειτουργία Άσκησης 1): Μέτρηση χρόνου, απόστασης και θερμίδων. Η

λειτουργία επιλογής είναι κλειστή.

Training mode 2(Λειτουργία Άσκησης 2): Αντίστροφη μέτρηση χρόνου. Στις επιλογές, αναβοσβήνει το παράθυρο χρόνου, πατήστε “+”, “-” για να το ρυθμίσετε. Το εύρος είναι μεταξύ 5-99 λεπτών. Προεπιλογή είναι το 30:00.

Training mode 3(Λειτουργία Άσκησης 3): Αντίστροφη μέτρηση απόστασης. Στις επιλογές, αναβοσβήνει το παράθυρο απόστασης, πατήστε “+”, “-” για να τη ρυθμίσετε. Το εύρος είναι μεταξύ 1.0-99.0χλμ. Προεπιλογή είναι το 1.0χλμ.

Training mode 4(Λειτουργία Άσκησης 4): Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων. Στις επιλογές, αναβοσβήνει το παράθυρο θερμίδων, πατήστε “+”, “-” για να τις ρυθμίσετε. Το εύρος είναι μεταξύ 20-990CAL. Προεπιλογή είναι οι 50CAL.

β) “P1—P12” Προεγκατεστημένα προγράμματα. Μόνο για λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου. Στις επιλογές, αναβοσβήνει το παράθυρο χρόνου, πατήστε “+”, “-” για να το ρυθμίσετε. Το εύρος είναι μεταξύ 5-99 λεπτών. Προεπιλογή είναι το 30:00. Πατήστε το πλήκτρο “TRAINING PROG” για να πάτε σε επόμενο πρόγραμμα.

5.4: Πιέστε το πλήκτρο “START” αφού ρυθμίσετε τη λειτουργία προπόνησης. Η οθόνη θα εμφανίσει αντίστροφη μέτρηση 5 δευτερολέπτων με αντίστοιχο ηχητικό σήμα και μόλις ολοκληρωθεί ο διάδρομος θα ξεκινήσει αργά.

α) Όταν τρέχετε, πιέστε τα πλήκτρα +/- ή γρήγορης ρύθμισης για να επιλέξετε την ταχύτητα που επιθυμείτε.

β) Για τα προγράμματα P1-P12, η ταχύτητα και η κλίση χωρίζονται σε 10 διαφορετικά τμήματα. Κάθε τμήμα διαρκεί το ίδιο. Η ταχύτητα προσαρμόζεται στις ρυθμίσεις του τμήματος. Πριν την έναρξη ενός νέου τμήματος, θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα. Όταν ολοκληρώσετε και τα 10 τμήματα, το μοτέρ θα σταματήσει με ένα μακρόσυρτο ηχητικό σήμα.

γ) Πιέστε το πλήκτρο “STOP” ενώ τρέχετε, και ο διάδρομος θα σταματήσει. Πιέστε ξανά το “START”, και θα συνεχίσει το τρέξιμο, κρατώντας τα δεδομένα που είχε από πριν. 5.5: Πιέστε το πλήκτρο “STOP” ενώ τρέχετε και ο διάδρομος θα σταματήσει αργά. Τα δεδομένα θα μηδενίσουν και η κονσόλα θα επανέλθει στην αρχική οθόνη.

5.6: Πιέστε το πλήκτρο Incline +/- ή τα πλήκτρα Quick Incline για να επιλέξετε την κλίση που επιθυμείτε.

5.7: Σε οποιαδήποτε λειτουργία, τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας και ο διάδρομος θα σταματήσει.

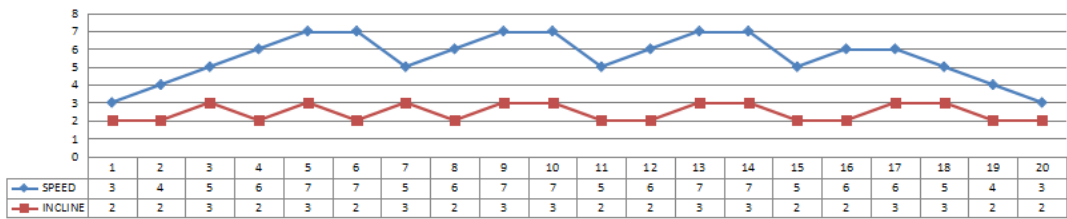
5.8: Η κονσόλα ελέγχει την κατάσταση του διαδρόμου. Εάν υπάρξει κάποιο πρόβλημα η οθόνη θα εμφανίσει το μήνυμα ERR και ένα ηχητικό σήμα.

5.9: Όταν το παράθυρο εμφανίσει το μήνυμα ERR, πιέστε το πλήκτρο “stop” και το μήνυμα θα διαγραφεί.

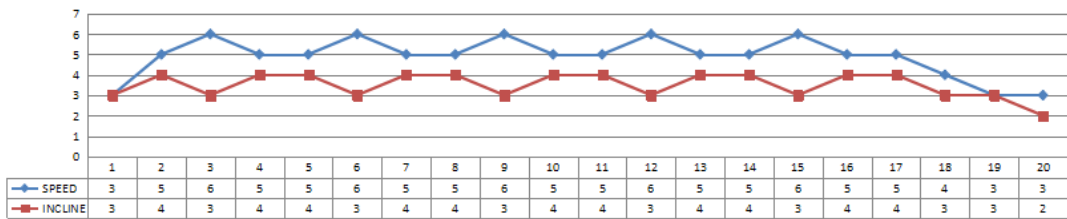
Πίνακες Ταχύτητας Προγραμμάτων



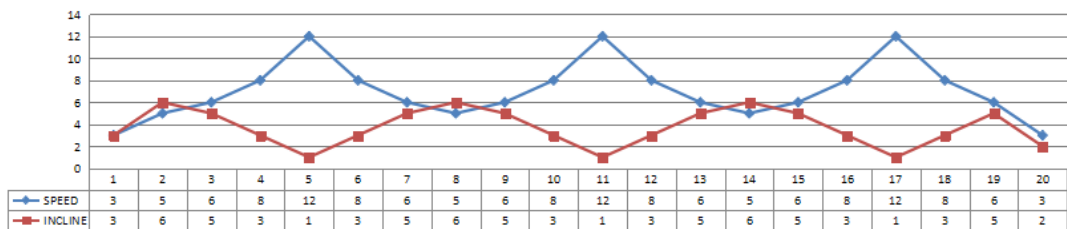
P06 Middle age people training



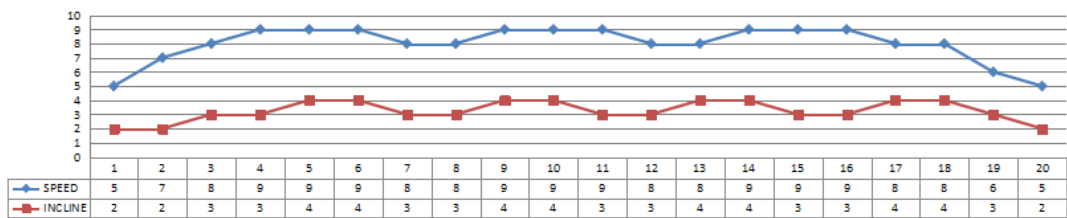
P07 High age people training



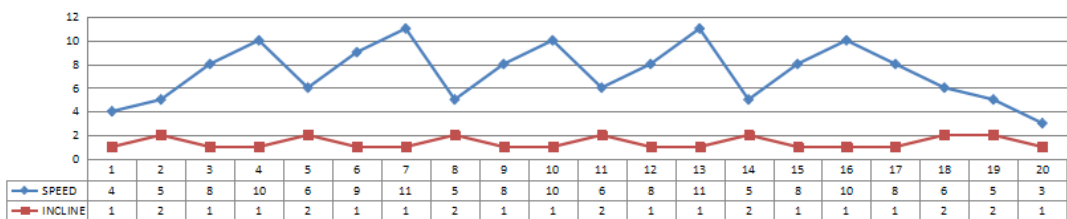
P08 Running Game

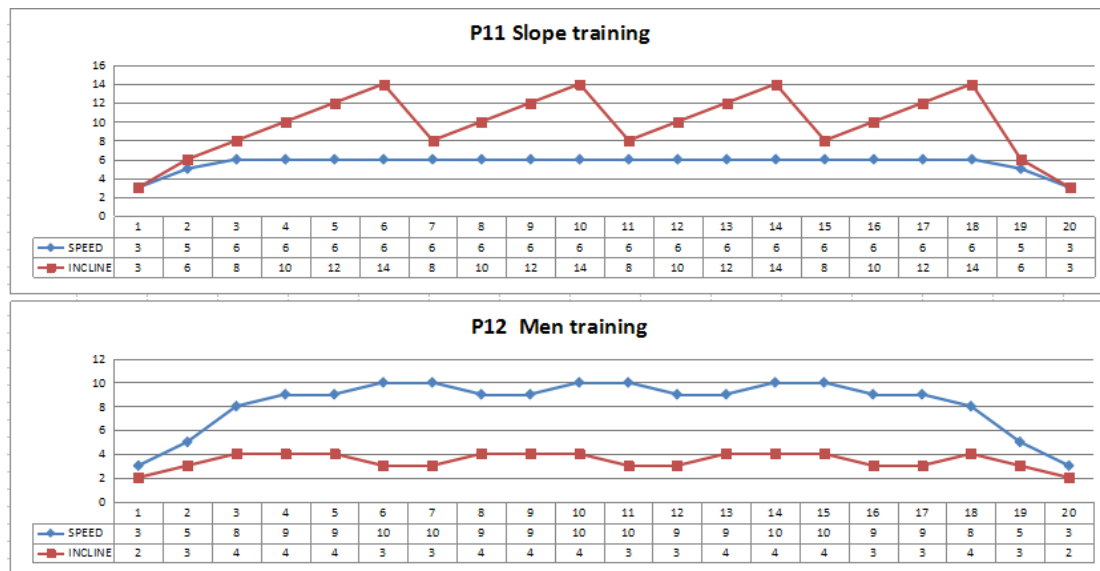


P09 Women training



P10 Speed training





Επίλυση Προβλημάτων

Πρόβλημα	Πιθανή Αιτία	Μέθοδος Επίλυσης
Ο διάδρομος δεν έχει ένδειξη	A. Απουσία παροχής ρεύματος	Ελέγξτε το καλώδιο και την πρίζα
	B. Ο διακόπτης δεν είναι στην ένδειξη ON	Γυρίστε τον διακόπτη στην ένδειξη ON
	Γ. Βλάβη / Απουσία παροχής ρεύματος στο τροφοδοτικό	Πιέστε την προστασία υπερφόρτωσης ή αντικαταστήστε το τροφοδοτικό
	Δ. Βλάβη στο κύκλωμα της κονσόλας	Συνδέστε ξανά το καλώδιο ή αντικαταστήστε το
	Ε. Κατεστραμμένη οθόνη κονσόλας	Αντικαταστήστε την οθόνη
	Ζ. Ο οπίσθιος φωτισμός της οθόνης δεν είναι αρκετός	Αντικαταστήστε την οθόνη
Η ένδειξη του διαδρόμου είναι ελλιπής	A. Κακή σύνδεση IC	Ελέγξτε τη σύνδεση
	B. Η LCD δεν είναι καλά συνδεδεμένη	Συναρμολογήστε ξανά την LCD
	Γ. Ελαττωματικό IC	Επιδιορθώστε το IC

Η κίνηση του διαδρόμου δεν είναι ομαλή		A. Υπάρχει μεγάλη αντίσταση στα κινούμενα μέρη	Ρυθμίστε το εξάρτημα ή εφαρμόστε λιπαντικό
		B. Το ταπέτο είναι πολύ χαλαρό ή σφιγμένο	Ρυθμίστε το ταπέτο
		Γ. Η ροπή είναι πολύ μεγάλη ή πολύ μικρή	Ρυθμίστε το ποτενσιόμετρο
Ψηφιακή Ένδειξη		A. Το κλειδί ασφαλείας δεν είναι στη θέση του	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη σωστή θέση
		B. Ο μαγνήτης δεν είναι στη σωστή θέση	Τοποθετήστε το μαγνήτη στη σωστή θέση
	Ε01 – αποτυχία επικοινωνίας (το τροφοδοτικό δε λαμβάνει ψηφιακό σήμα) Ε13 – τα σφάλματα δε λαμβάνονται (ηλεκτρονικά) από το τροφοδοτικό	A. Το σήμα δεν είναι καλό ή δεν υπάρχει	Συνδέστε ξανά το καλώδιο
		B. Η καλωδίωση είναι κατεστραμμένη	Αντικαταστήστε την καλωδίωση
		Γ. Η οθόνη δεν λαμβάνει σήμα	Αντικαταστήστε την οθόνη
		Δ. Το τροφοδοτικό δε λαμβάνει σήμα	Αντικαταστήστε το τροφοδοτικό
	Ε02 – καθυστέρηση (προστασία υπέρτασης ή πρόβλημα στον κινητήρα)	A. Το καλώδιο του κινητήρα δεν είναι συνδεδεμένο	Συνδέστε ξανά το καλώδιο ή αντικαταστήστε τον κινητήρα
		B. Το IGBT είναι κατεστραμμένο	Αντικαταστήστε το τροφοδοτικό
		Γ. Η εξωτερική τάση είναι πολύ χαμηλή	Σταματήστε τη χρήση και συμβουλευτείτε έναν ηλεκτρολόγο
	Ε04 – Αποτυχία αυτοελέγχου του συστήματος ανύψωσης (στο τροφοδοτικό κλίσης)	A. Το καλώδιο στον κινητήρα κλίσης δεν είναι συνδεδεμένο	Ελέγξτε και συνδέστε ξανά το καλώδιο
		B. Ελαττωματικός κινητήρας κλίσης	Αντικαταστήστε τον κινητήρα κλίσης
		Γ. Ζημιά στο τροφοδοτικό κλίσης	Αντικαταστήστε το τροφοδοτικό
		A. Υπερβολικό φορτίο	Κάντε επανεκκίνηση

	Ε05 – Προστασία από υπερβολικό ρεύμα	Β. Τα εξαρτήματα εμποδίζουν την κίνηση	Ρυθμίστε τα μέρη ή προσθέστε λιπαντικό
		Γ. Ζημιά στον κινητήρα	Αλλάξτε τον κινητήρα
		Δ. Ζημιά στο τροφοδοτικό	Αντικαταστήστε το τροφοδοτικό
	Ε06 Σφάλμα κινητήρα	Α. Λάθος σύνδεση του καλωδίου του κινητήρα	Συνδέστε ξανά το καλώδιο του μηχανήματος
		Β.Ελαττωματικός κινητήρας	Αλλάξτε τον κινητήρα
		Γ.Πρόβλημα στον κινητήρα	Πραγματοποιήστε διαγνωστικό έλεγχο
	Ε10 – Ασυνήθιστη τάση κινητήρα	Α.Η ροπή είναι πολύ μεγάλη	Ρυθμίστε το ποτενσιόμετρο
		Β.Καμμένος κινητήρας	Αλλάξτε τον κινητήρα
		Γ.Τα εξαρτήματα κολλάνε	Ρυθμίστε τα μέρη ή προσθέστε λιπαντικό
Ο διάδρομος δεν λειτουργεί		Α. Δεν υπάρχει σύνδεση στην παροχή ρεύματος	Συνδέστε στο ρεύμα
		Β.Το κλειδί ασφαλείας δεν είναι στη θέση του	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας
		Γ. Δεν υπάρχει σήμα εισόδου από το τροφοδοτικό	Ελέγξτε την κονσόλα και την καλωδίωση
		Δ. Ο διάδρομος δεν είναι ενεργοποιημένος	Ενεργοποιήστε τον διάδρομο
		Ε. Η ασφάλεια είναι καμένη	Αλλάξτε ασφάλεια
Το ταπέτο δεν κινείται σωστά		Α.Το ταπέτο δεν έχει λιπανθεί σωστά	Εφαρμόστε λιπαντικό
		Β .Το ταπέτο είναι πολύ σφιγμένο	Ρυθμίστε το ταπέτο
Το ταπέτο ολισθαίνει		Α. Το ταπέτο είναι πολύ χαλαρό	Ρυθμίστε το ταπέτο
		Β.Ο ιμάντας κίνησης είναι πολύ χαλαρός	Ρυθμίστε τον ιμάντα κίνησης

Γενικές Συμβουλές Φυσικής Κατάστασης

Αρχίστε την προπόνησή σας αργά, με μία προπόνηση κάθε 2 μέρες. Αυξήστε τις προπονήσεις σας κάθε εβδομάδα. Ξεκινήστε με μικρές σε διάρκεια προπονήσεις και αυξήστε τις στην πορεία. Να μη βάζετε αδύνατους στόχους. Εκτός από την προπόνησή σας, να κάνετε και άλλες ασκήσεις όπως τρέξιμο, κολύμπι, χορός ή/και ποδηλασία.

Να κάνετε πάντα προθέρμανση πριν την προπόνηση. Κάντε διατάσεις ή γυμναστικές ασκήσεις για τουλάχιστον 5 λεπτά για να αποφύγετε τυχόν μυϊκούς τραυματισμούς.

Να ελέγχετε συχνά τον παλμό σας. Εάν δεν έχετε όργανο μέτρησης του παλμού, ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας. Εντοπίστε το προσωπικό σας εύρος για να έχετε τα βέλτιστα αποτελέσματα στην προπόνησή σας. Λάβετε υπ' όψη την ηλικία σας και το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Βεβαιωθείτε ότι αναπνέετε συχνά και ήρεμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Φροντίστε να πίνετε αρκετά υγρά όταν προπονείστε. Αυτό εξασφαλίζει ότι οι ανάγκες του σώματός σας σε ενυδάτωση καλύπτονται. Λάβετε υπ' όψη ότι η προτεινόμενη ποσότητα 2-3 λίτρα την ημέρα αυξάνεται με τη σωματική άσκηση. Το υγρό θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

Όταν προπονείστε να φοράτε πάντοτε ελαφριά, άνετα ρούχα και αθλητικά παπούτσια.

Να μη φοράτε αέρινα ρούχα που μπορεί να πιαστούν στη συσκευή ενώ προπονείστε.

Ασκήσεις για την προπόνησή σας

Ζέσταμα/Διατάσεις

Μία επιτυχής προπόνηση αρχίζει με την προθέρμανση και τελειώνει με την αποθεραπεία. Αυτές οι ασκήσεις προθέρμανσης θα βοηθήσουν το σώμα σας να αντέξει την επερχόμενη προπόνηση. Η αποθεραπεία εξασφαλίζει ότι δε θα αντιμετωπίσετε προβλήματα με τους μύες σας. Παρακάτω θα βρείτε οδηγίες για ασκήσεις

προθέρμανσης και αποθεραπείας.

Παρακαλούμε προσέξτε τα παρακάτω:

1.ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΑ

Γείρετε το κεφάλι σας στα δεξιά μέχρι να νιώσετε την ένταση στον λαιμό σας. Ρίξτε το κεφάλι σας προς το στήθος σας και στρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά. Θα νιώσετε μία πίεση στο πίσω μέρος του λαιμού. Επαναλάβετε.

2.ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΩΜΩΝ

Σηκώστε εναλλάξ τον αριστερό και τον δεξιό σας ώμο, ή σηκώστε και τους δύο ώμους ταυτόχρονα.

3.ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΟΜΩΝ

Απλώστε το αριστερό σας και το δεξί σας χέρι προς το ταβάνι. Νιώστε την ένταση στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά. Επαναλάβετε.

4.ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΩ ΜΗΡΙΑΙΟΥΣ

Στηριχτείτε με το ένα χέρι στον τοίχο, στη συνέχεια σηκώστε το δεξί σας ή το αριστερό σας πόδι προς τους γλουτούς. Θα νιώσετε μία πίεση στο άνω μέρος του μηρού. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα εάν μπορείτε και επαναλάβετε την άσκηση 2 φορές για το κάθε πόδι.



5.ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Καθίστε στο πάτωμα και τοποθετήστε τα πόδια σας με τέτοιο τρόπο ώστε τα γόνατά σας να είναι προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο πιο κοντά μπορείτε προς τον κορμό σας. Τώρα πιέστε προσεχτικά τα γόνατά σας προς τα κάτω. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 30-40 δευτερόλεπτα εάν μπορείτε.



6.ΕΠΙΚΥΨΕΙΣ

Σταθείτε όρθιοι και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Τραβηχτείτε όσο πιο πολύ μπορείτε. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα εάν μπορείτε.



7.ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ

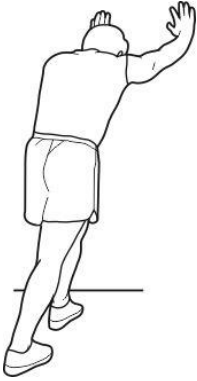
Καθίστε στο πάτωμα και τεντώστε το δεξί σας πόδι. Λυγίστε το αριστερό σας πόδι και τοποθετήστε το στον δεξιό μηρό σας. Τώρα προσπαθήστε να αγγίξετε το δεξί σας πόδι με το δεξί σας χέρι. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 30-40 δευτερόλεπτα εάν μπορείτε.



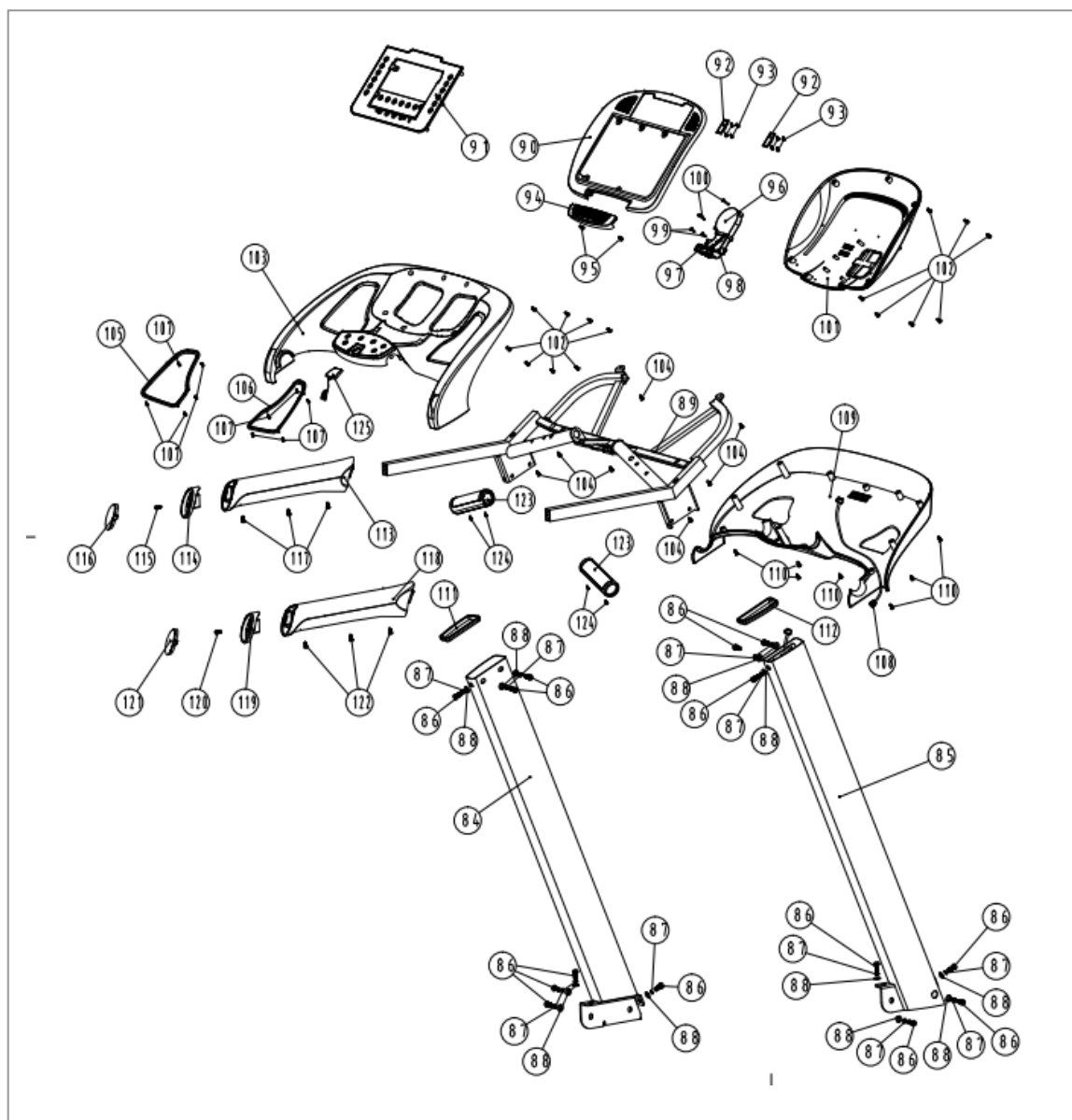
8.ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

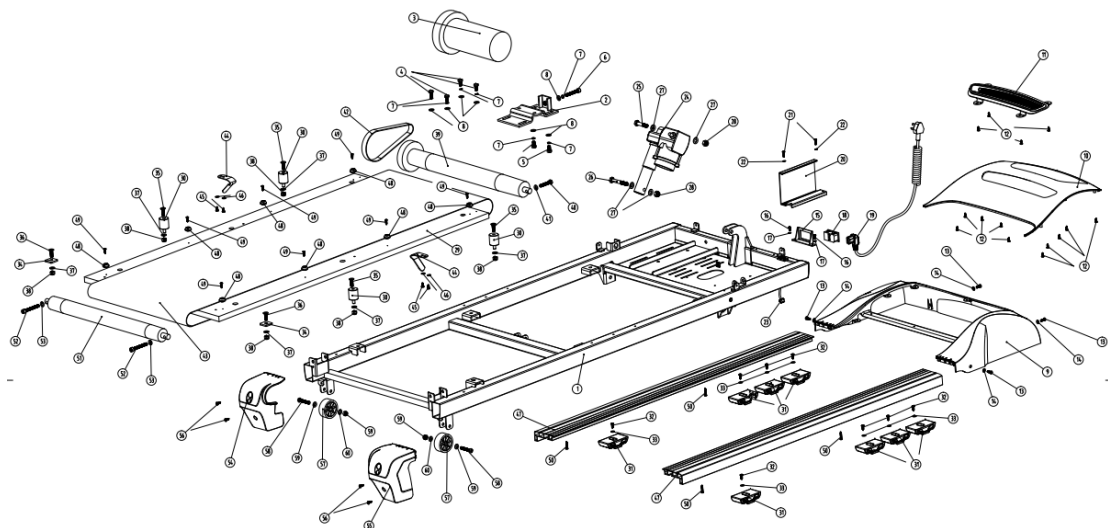
Τοποθετήστε τα δύο σας χέρια στον τοίχο και στηρίξτε όλο το βάρος του σώματός σας.

Στη συνέχεια μετακινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα πίσω και εναλλάξτε το με το δεξί σας πόδι. Μείνετε σε αυτή την θέση για 30-40 δευτερόλεπτα εάν μπορείτε.

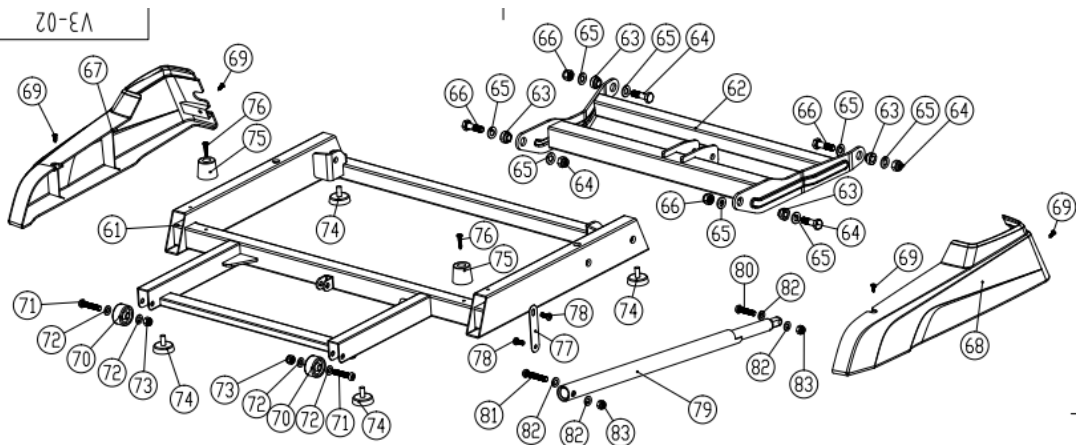


Σχεδιάγραμμα Μερών





Z0-EA



1	V3-01-01	Welding treadmill frame	1
2	ST1608-09	Motor seat frame	1
3	TY02-ZYT100	DC motor (DC180V1.5HP)	1
4	GB/T 5783-2000	Socket head boltsM8×16	4
5	GB/T 5783-2000	Socket head boltsM8×12	2
6	GB/T 70.1-2000	Inner socket head screwsM8×55	1
7	GB/T 93-1987	Spring washerØ8×2.1	7
8	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ8×1.6	7
9	V3-01-02-01	Motor cover	1

10	V3-01-02-02	Motor cover insert1	1
11	V3-01-02-03	Motor cover insert2	1
12	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×13	14
13	GB/T 818-2000	Socket head boltsM5×16	4
14	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ5×1	4
15	V6-01-03	power switch seat	1
16	GB/T 818-2000	Cross trough pan head self-drilling screwM4×12	2
17	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ4×0.8	2
18	TY11-03	Pulg with switch	1
19	TY11-04	adaptor	1
20	V3-01-03	driver	1
21	GB/T 818-2000	Socket head boltsM4×16	2
22	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ4×0.8	2
23		5cores wire	1
24	TY01-JS15(200×290)	Incline motor	1
25	GB/T 5782-2000	Socket head boltsM10×45	1
26	GB/T 5782-2000	Socket head boltsM10×65	1
27	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ10×2	4
28	GB/T 889.1-2000	Hexagon lock nutM10	2
29	V3-01-04	Running board	1
30	XG1816S-01-06	Running board anti shock part	4
31	V3-01-05	anti shock part	8
32	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.8×13	8
33	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ5×1	8
34	XG1816S-01-14	Rubber part	2
35	GB/T 819-2000	Philips countersunk head screwM8×25	4

36	GB/T 819-2000	Philips countersunk head screwM8×35	2
37	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ8×1.6	6
38	GB/T 889.1-2000	Hexagon lock nutM8	6
39	V3-01-07	Front roller	1
40	GB/T 5783-2000	Socket head boltM8×45	1
41	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ8×1.6	1
42	TY03-210J/533J	Motor belt	1
43	XG1816S-01-13	Running belt	1
44	XG1902/2-32	Guiding hook	2
45	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.8×13	4
46	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ5×1	4
47	V3-01-08	side rail	2
48	XG1916S-01-06-01	Side rail buckle	8
49	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×16	8
50	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×25	4
51	V3-01-13	Rear roller	1
52	GB/T 70.1-2000	Inner socket head screwsM8×65	2
53	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ8×1.6	2
54	V3-01-14	Left end cap	1
55	V3-01-15	Right end cap	1
56	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.8×16	4
57	V3-01-16	Rear wheel	2
58	GB/T 70.2-2000	Socket head boltM8×45	2
59	GB/T 889.1-2000	Hexagon lock nutM8	2
60	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ8×1.6	4

61	V3-02-01	Frame holder	1
62	V3-02-02	incline holder	
63	XG-Z-TY-WJJ-38	pulley holder cover	4
64	GB/T 5782-2000	Socket head boltM10×35	4
65	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ10×2	8
66	GB/T 889.1-2000	Hexagon lock nutM10	4
67	V3-02-03	left down cover	1
68	V3-02-04	right down cover	1
69	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×13	4
70	XG1910S/5-01-05	wheel	2
71	GB/T 70.2-2000	Socket head boltM8×40	2
72	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ8×1.6	2
73	GB/T 889.1-2000	Hexagon lock nutM8	4
74	V3-02-09	Adjust the floor mat	4
75		big rubber mat	2
76	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.8×25	2
77	XG1812-02-06	Packaging fixed plate	1
78	GB/T 818-2000	Cross head self-drilling screwM6×16	2
79	V3-03-01	cylinder (775×480-37KG)	1
80	GB/T 70.2-2000	Socket head boltM8×35	1
81	GB/T 70.2-2000	Socket head boltM8×50	1
82	GB/T 889.1-2000	Hexagon lock nutM8	2
83	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ8×1.6	4
84	V3-04-01	left column	1
85	V3-04-01	right column	
86	GB/T 70.2-2000	Socket head boltM8×16	14
87	GB/T 93-1987	Spring washerØ8×2.1	14
88	GB/T 97.1-2002	Spring washerØ8×1.6	14

89	V3-05-01-01	Monitor holder	1
90	V3-06-01	Monitor front cover	1
91	V3-06-02	Monitor display board	1
92	TY22-02	Square speaker	2
93	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST2.9×9.5	8
94	V3-06-03	fans output	1
95	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×13	4
96	V6-06-17	Monitor fans	1
97	V6-06-18	fan's tube I	1
98	V6-06-19	Fan's tube II	1
99	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×22	2
100	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×13	2
101	V3-06-04	Monitor back cover	1
102	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×13	15
103	V3-06-05	Monitor up cover	1
104	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×13	7
105	V3-06-06	Left cup	1
106	V3-06-07	Right cup	1
107	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST2.9×9.5	10
108		5 cores wire	1
109	V3-06-08	Monitor down cover	1
110	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.2×13	12
111	V3-06-09	left column insert	1

112	V3-06-10	right column insert	1
113	V3-06-11	Left arm	1
114	V3-06-13	Left arm insert I	1
115	GB/T 818-2000	Cross head self-drilling screwM5×16	1
116	V3-06-14	Left arm insert II	1
117	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.8×13	3
118	V3-06-12	Right arm	1
119	V3-06-13	Right arm insert I	1
120	GB/T 818-2000	Cross head self-drilling screwM5×16	1
121	V3-06-14	Right arm insert II	1
122	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST4.8×13	3
123	V3-06-14	Heart Rate base	2
124	GB/T 845-1985	Cross trough pan head self-drilling screwST2.9×16	4
125	XG1916ST-06-06	Safety key	1

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Η σωστή συντήρηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για να εξασφαλίσετε την καλή, χωρίς σφάλματα λειτουργία του διαδρόμου. Η λάθος συντήρηση του διαδρόμου μπορεί να προκαλέσει φθορά ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.

Όλα τα μέρη του διαδρόμου πρέπει να ελέγχονται και να τα σφίγγετε συχνά. Τα φθαρμένα μέρη πρέπει να αντικατασταθούν αμέσως.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΑΠΕΤΟΥ

Ίσως πρέπει να ρυθμίσετε το ταπέτο κατά τις πρώτες εβδομάδες της χρήσης του. Όλα τα ταπέτα ρυθμίζονται στο εργοστάσιο. Μετά τη χρήση μπορεί να μετακινηθεί. Αυτό είναι λογικό κατά τη διάρκεια της προσαρμογής.

ΡΥΘΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΑΠΕΤΟΥ:

Εάν το ταπέτο ολισθαίνει ή κολλάει κατά τη χρήση, θα πρέπει να ρυθμίσετε την ένταση του ταπέτου.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΑΠΕΤΟΥ:

1. Χρησιμοποιήστε ένα κλειδί 8mm στην αριστερή βίδα. Γυρίστε το κλειδί δεξιόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ για να αυξήσετε την ένταση του ταπέτου.
2. Επαναλάβετε το βήμα 1 για τη δεξιά βίδα. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι γυρίσατε και τις 2 βίδες το ίδιο ώστε το ταπέτο να παραμείνει ευθυγραμμισμένο.
3. Επαναλάβετε το βήμα 1 και 2 μέχρι να μην υπάρχει η ολίσθηση.
4. Να προσέχετε να μη σφίξετε υπερβολικά το ταπέτο, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει υπερβολική πίεση στα ράουλα και ως αποτέλεσμα να υπάρχει υπερβολικός θόρυβος.

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΤΑΣΗ, ΓΥΡΙΣΤΕ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΟ ΒΙΔΕΣ ΑΡΙΣΤΕΡΟΣΤΡΟΦΑ

ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΑΠΕΤΟΥ

Όταν τρέχετε ίσως πιέζετε περισσότερο με το ένα πόδι από ότι με το άλλο. Αυτό μπορεί να μετακινήσει το ταπέτο.

Η μετακίνηση είναι φυσιολογική και το ταπέτο θα επανέλθει όταν δεν το χρησιμοποιεί κανένας.

Εάν το ταπέτο παραμένει στραβό, θα χρειαστεί να το μετακινήσετε χειροκίνητα.

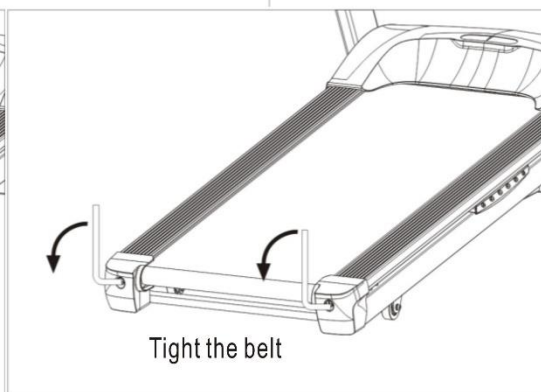
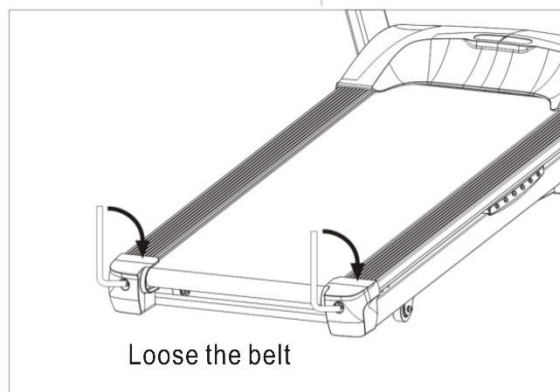
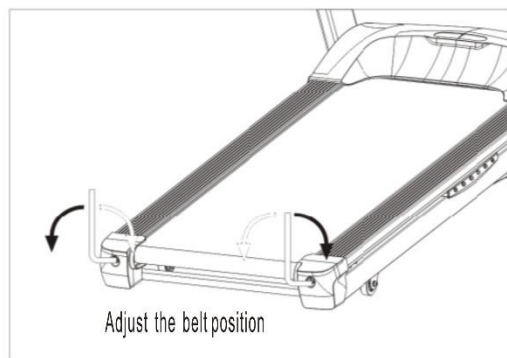
Ξεκινήστε τον διάδρομο χωρίς να στέκεται κάποιος στο ταπέτο, πιέστε το πλήκτρο FAST μέχρι η ταχύτητα να φτάσει τα 6 χλμ/ώρα.

1. Παρατηρήστε εάν το ταπέτο ολισθαίνει προς την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά.

- Εάν είναι προς την αριστερή πλευρά, χρησιμοποιήστε ένα κλειδί για να γυρίσετε την αριστερή βίδα δεξιόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ ή τη δεξιά αριστερόστροφα κατά $\frac{1}{4}$.
- Εάν είναι προς τη δεξιά πλευρά, χρησιμοποιήστε ένα κλειδί για να γυρίσετε τη δεξιά βίδα δεξιόστροφα κατά $\frac{1}{4}$ ή την αριστερή αριστερόστροφα κατά $\frac{1}{4}$.
- Εάν το ταπέτο δεν ευθυγραμμιστεί, επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα.

2. Όταν το ταπέτο ευθυγραμμιστεί, αυξήστε την ταχύτητα στα 16 χλμ/ώρα και βεβαιωθείτε ότι κινείται ομαλά. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα εάν χρειάζεται.

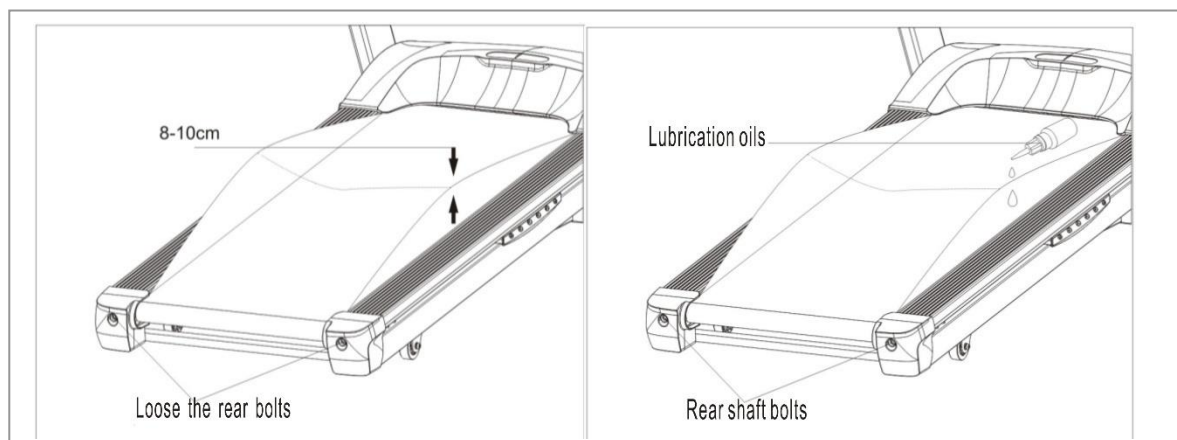
Εάν η παραπάνω διαδικασία δε λύσει το πρόβλημα, ίσως θα πρέπει να ρυθμίσετε την τάση.



ΛΙΠΑΝΣΗ

Ο διάδρομος έχει λιπανθεί από το εργοστάσιο. Ωστόσο, συνιστάται ο συχνός έλεγχος για να βεβαιωθείτε για την άριστη λειτουργία του διαδρόμου. Συνήθως δε χρειάζεται να λιπάνετε τον διάδρομο τον πρώτο χρόνο ή για τις πρώτες 500 ώρες χρήσης. Μετά από 3 μήνες χρήσης, σηκώστε απαλά το ταπέτο και αγγίξτε την επιφάνεια από κάτω. Εάν βρείτε ίχνη σιλικόνης, η λίπανση δεν είναι απαραίτητη. Εάν η επιφάνεια είναι ξηρή ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

(Να χρησιμοποιείτε μόνο λιπαντικό σιλικόνης.)



Εφαρμογή του λιπαντικού στο ταπέτο: •

- Σηκώστε το ταπέτο ελαφρά.
- Εισάγετε τη βαλβίδα σπρέι του λιπαντικού.
- Σηκώστε το ταπέτο από τη μία πλευρά και κρατήστε το σπρέι σε κοντινή απόσταση από το ταπέτο. Ξεκινήστε από το μπροστινό μέρος του ταπέτου και οδηγήστε το σπρέι προς τα πίσω. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία και για την άλλη πλευρά. Ψεκάστε κάθε πλευρά για περίπου 4 δευτερόλεπτα.
- Περιμένετε 1 λεπτό για να απλώσει η σιλικόνη πριν ξεκινήσετε τον διάδρομο.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:

Ο συχνός καθαρισμός εξασφαλίζει τη μακρά διάρκεια ζωής του προϊόντος.

- Προσοχή: Ο διάδρομος πρέπει να απενεργοποιηθεί για να αποφύγετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Το καλώδιο πρέπει να αφαιρεθεί πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.
- Μετά από κάθε προπόνηση: Σκουπίστε την κονσόλα και τις άλλες επιφάνειες με ένα μαλακό, καθαρό, απαλό πανί για να απομακρύνετε τον ιδρώτα.

Προσοχή: Να μη χρησιμοποιείτε στιλβωτικά. Για να αποφύγετε τυχόν βλάβη στην κονσόλα κρατήστε τα υγρά μακριά. Να μην εκθέτετε την κονσόλα σε άμεσο ηλιακό φως.

- Εβδομαδιαία: Για να κάνετε τον καθαρισμό ευκολότερο συνιστάται να χρησιμοποιείτε ένα ταπέτο. Τα παπούτσια μπορεί να αφήσουν σκόνη στο ταπέτο που θα πέσει κάτω. Καθαρίστε το ταπέτο μία φορά την εβδομάδα.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ:

Να αποθηκεύετε τον διάδρομο σε ένα καθαρό και στεγνό μέρος. Να βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης είναι στην ένδειξη off και ότι έχετε αφαιρέσει το καλώδιο παροχής ρεύματος από την πρίζα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η συσκευή πληροί τις σύγχρονες προδιαγραφές ασφαλείας. Η συσκευή είναι κατάλληλη μόνο για οικιακή χρήση. Κάθε άλλη χρήση απαγορεύεται και μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη. Η εταιρεία δε φέρει καμία ευθύνη για φθορά από ακατάλληλη χρήση.
- Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν αρχίσετε ένα πρόγραμμα άσκησης για να βεβαιωθείτε ότι η φυσική σας κατάσταση είναι κατάλληλη για τη χρήση αυτής της συσκευής. Η διάγνωση του γιατρού πρέπει να είναι η βάση για την οργάνωση του

προγράμματός σας. Η λάθος ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία σας.

- Διαβάστε προσεχτικά τις γενικές οδηγίες φυσικής κατάστασης και τις οδηγίες άσκησης. Εάν αισθανθείτε πόνο, δύσπνοια ή άλλο σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αμέσως εάν ο πόνος επιμένει.

- Η συσκευή αυτή δεν είναι κατάλληλη για επαγγελματική ή ιατρική χρήση και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς.

- Ο αισθητήρας παλμών δεν είναι ιατρική συσκευή και προορίζεται μόνο για να σας δίνει πληροφορίες για τον καρδιακό σας παλμό. Δεν προορίζεται για ιατρική χρήση και δε θα σας δίνει ακριβή μέτρηση κάθε φορά, λόγω διαφορετικών περιβαλλοντικών και ανθρώπινων παραγόντων.

ΕΓΓΥΗΣΗ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του διαδρόμου, 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. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην 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:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ είναι:

Πλαίσιο: 5 έτη, Μοτέρ: 3 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη: 2 έτη, Λοιπά μέρη: 2 έτη

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

1. Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) που αναφέρει την ημερομηνία αγοράς, τον τύπο του μηχανήματος και τον αριθμό κατασκευής (serial number) αν υπάρχει. Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
2. Κατάλληλη χρήση του διαδρόμου σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο
3. Κατάλληλη εγκατάσταση από μια εξουσιοδοτημένη επιχείρηση υπηρεσιών σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται στον διάδρομο και όλους τους τοπικούς ηλεκτρικούς κώδικες.
4. Κατάλληλη σύνδεση σε μια γειωμένη παροχή ηλεκτρικού ρεύματος ικανοποιητικής τάσης, αντικατάσταση των κατεστραμμένων ασφαλειών, επισκευή των χαλαρών συνδέσεων ή των ατελειών που συνδέονται με καλώδιο σε σπίτι.

5. 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.
6. Οι ζημιές του διαδρόμου τελειώνουν κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και της εγκατάστασης.

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να πραγματοποιηθεί:

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

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. ταπέτο, προστατευτικά καλύμματα).
2. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαίες ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
3. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα.

ΔΕΝ ισχύει οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:

1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του χρήστη.
4. Όταν έχει χρησιμοποιηθεί ρεύμα διαφορετικής τάσης και όταν δεν έχει γίνει κατάλληλη σύνδεση σε μία γειωμένη παροχή ηλεκτρικού ρεύματος ικανοποιητικής τάσης, αντικατάσταση των κατεστραμμένων ασφαλειών, επισκευή των χαλαρών συνδέσεων ή των ατελειών που συνδέονται με καλώδιο σε σπίτι.
5. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ

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

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

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.

Όλοι οι διάδρομοι που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

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

ΜΕΚΜΑ Α.Ε.

Γρ. Λαμπράκη 21 Λυκόβρυση Τ.Κ. 14123

Τηλ. (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.

Προϊόν: Διάδρομος Pegasus V3N

Ημερομηνία αγοράς:.....

