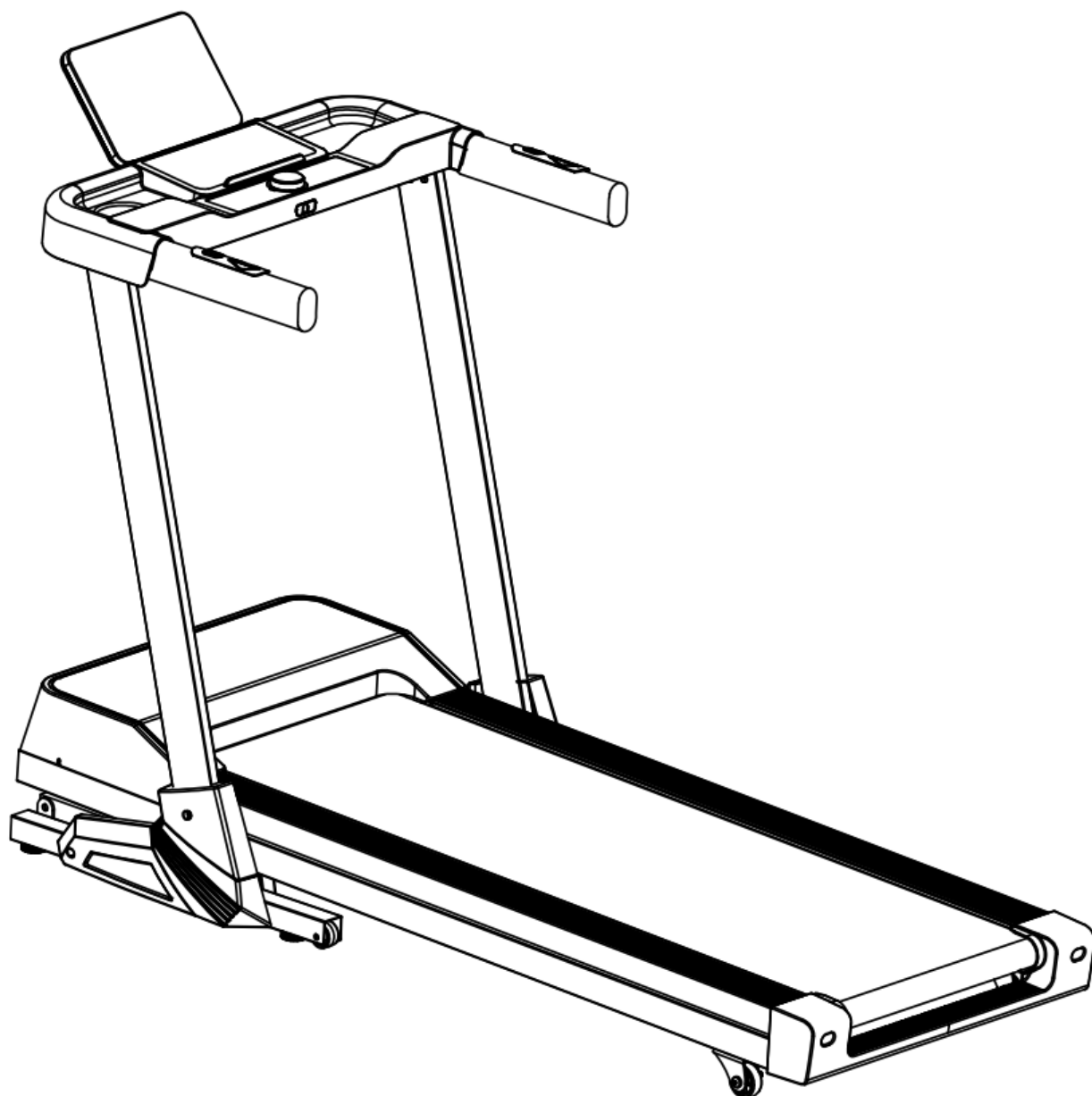




ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ MR-760

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.Χαρακτηριστικά του Διαδρόμου

2.Προφυλάξεις και προσοχή

3.Οδηγίες Συναρμολόγησης

4.Λειτουργία Κονσόλας

5.Φροντίδα και Συντήρηση

6. Εγχειρίδιο Προπόνησης

1. Χαρακτηριστικά του Διαδρόμου

Συγχαρητήρια για την επιλογή του ηλεκτρικού διαδρόμου. Μόλις κάνατε το πρώτο βήμα για την υιοθέτηση ενός πιο υγιούς τρόπου ζωής.

Ο Διάδρομος είναι ειδικά σχεδιασμένος για να καλύψει τις ανάγκες σας.

Παρακάτω αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του.

- Εύρος Ταχύτητας: 1.0~18.0 KM/H
- Κλίση: Αυτόματη κλίση 15 επιπέδων
- Καρδιακός παλμός με αισθητήρες αφής
- 24 προγράμματα
- Εφαρμογές μέσω Bluetooth (App Fitshow / Kinomap / Zwift)
- Ηχείο Bluetooth
- Τάση εισόδου: 220V 50-60 Hz
- Αναδιπλούμενος για εύκολη μετακίνηση/μεταφορά



2. Προφυλάξεις και προσοχή

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ, ΚΑΨΙΜΑΤΟΣ, ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ Ή ΑΛΛΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΪΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ.

- Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να βεβαιωθεί ότι όλοι οι χρήστες του διαδρόμου έχουν ενημερωθεί σχετικά με τις όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
- Κρατείστε όλα τα κατοικίδια ζώα και τα μικρά παιδιά μακριά από τον διάδρομο.
- Ποτέ μην θέτετε σε λειτουργία τον διάδρομο ενώ στέκεστε επάνω στο κινούμενο ιμάντα.
- Ο διάδρομος μπορεί να λειτουργήσει σε υψηλές ταχύτητες. Για να αποφύγετε ξαφνικές μεταβολές στην ταχύτητα, προσαρμόστε την ταχύτητα αυξάνοντάς την σταδιακά.
- Σε τακτά διαστήματα ελέγξτε και σφίξτε όλα τα μέρη του διαδρόμου. Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από τα κινούμενα μέρη.
- Ποτέ μην αφήνετε τον διάδρομο χωρίς επιτήρηση, ενώ είναι σε λειτουργία. Πάντοτε να αφαιρείται το κλειδί ασφαλείας και έχετε το διακόπτη on/off στην θέση “off” όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται. Ανατρέξτε στη σελίδα με τις οδηγίες της κονσόλας, που υπάρχουν σε αυτό το εγχειρίδιου για τη θέση και τη λειτουργία του διακόπτη on /off.
- Ποτέ μην αφήνετε τον Διάδρομο χωρίς επίβλεψη ενώ είναι συνδεδεμένος στην πρίζα.
- Όταν διπλώνετε ή μετακινείτε το διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι έχει ασφαλώς κλειδωθεί . Μην αφαιρείτε το κάλυμμα του κινητήρα εκτός και εάν έχετε την καθοδήγηση ενός εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Η συντήρηση, εκτός των διαδικασιών που αναφέρονται στο παρόν εγχειρίδιο, πρέπει να εκτελείται μόνο από εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο για την επισκευή.
- Διατηρείστε το καλώδιο παροχής ρεύματος μακριά από θερμές επιφάνειες.
- Διατηρείστε όλα τα ηλεκτρικά μέρη, όπως ο κινητήρας, το καλώδιο παροχής ρεύματος και το διακόπτη on/off μακριά από νερό ή άλλα υγρά για να αποφύγετε την ηλεκτροπληξία. Μην προσαρμόζετε τίποτα στα κιγκλιδώματα , στην κονσόλα ή τον ιμάντα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Συναρμολογείστε και θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο ενώ βρίσκεται σε μια στεγνή και επίπεδη επιφάνεια.
- Πάντοτε να εισάγετε το κλειδί ασφαλείας και να ενώνετε το συνδετήρα με το ρουχισμό στο ύψος της μέσης προτού ξεκινήσετε την προπόνηση. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα και χρειάζεται να σταματήσετε γρήγορα τον διάδρομο, απλά τραβήξτε το καλώδιο για να απεμπλακεί το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα. Για να συνεχίσετε τη λειτουργία, απλώς επανατοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα.
- Εάν το καλώδιο παροχής είναι κατεστραμμένο, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, τον υπεύθυνο παροχής υπηρεσιών επισκευής, ή από εξίσου ειδικευμένα άτομα προκειμένου να αποφευχθεί οποιοσδήποτε κίνδυνος.
- Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και αποθηκεύστε το σε ένα ασφαλές μέρος όταν ο διάδρομος δεν είναι σε λειτουργία. Κρατείστε το κλειδί ασφαλείας μακριά από παιδιά.
- Να φοράτε πάντοτε κατάλληλο ρουχισμό όταν γυμνάζεστε. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή δερμάτινα

παπούτσια ή παπούτσια με τακούνια. Εάν έχετε μακριά μαλλιά βεβαιωθείτε ότι είναι δεμένα.

- Κρατήστε τα φαρδιά ρούχα και τις πετσέτες μακριά από την κινούμενη επιφάνεια. Ο ιμάντας δεν θα σταματήσει άμεσα εάν κάποιο αντικείμενο πιαστεί στους κυλίνδρους κίνησης ή στον ιμάντα. Εάν κάποιο αντικείμενο πιαστεί, κλείστε αμέσως τον διάδρομο.

- Προχωρήστε με προσοχή όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τον διάδρομο. Χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές όπου είναι δυνατό. Ανεβείτε στον διάδρομο όταν ο ιμάντας κινείται σε πάρα πολύ χαμηλή ταχύτητα. Μην κατεβαίνετε από τον διάδρομο ενώ ο ιμάντας κινείται.

- Για να ανέβετε και να κατέβετε από τον ιμάντα, σταθείτε στη δεξιά και αριστερή πλατφόρμα που βρίσκεται σε κάθε πλευρά εκατέρωθεν του ιμάντα, πριν ξεκινήσετε την προπόνηση και μετά το πέρας της άσκησης.

- Μην επιχειρήσετε ποτέ να γυρίσετε προς τα πίσω ενώ είστε πάνω στο διάδρομο και εκείνος κινείται. Να είστε συνεχώς στραμμένοι προς τα εμπρός.

- Ποτέ μην ανοίγετε τον διάδρομο ενώ κάποιος στέκεται στον ιμάντα κίνησης.

- Σε καμία περίπτωση μην ταρακουνάτε τον διάδρομο, μη στηρίζετε στις χειρολαβές, ή στην κονσόλα.

- Μην καταπονείτε σε μεγάλο βαθμό τον εαυτό σας κατά την διάρκεια της άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αμέσως μόλις αισθανθείτε εξάντληση. Εάν αισθανθείτε πόνο ή δυσαρέσκεια, παρακαλείστε συμβουλευτείτε τον γιατρό.

- Μην επιχειρήσετε καμία επισκευή μόνοι σας πέραν της συναρμολόγησης και της συντήρησης, όπως αυτές περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο. Ο διάδρομος προορίζεται για οικιακή χρήση μόνο. Παρακαλώ απευθυνθείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών, το οποίο υπάρχει στον εγχειρίδιο, εάν χρειαστείτε επιπλέον επισκευή πέραν των όσων αναγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο.

- 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 εάν υπάρχει εποπτεία ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Θα πρέπει να επιβλέπεται τα παιδιά για να βεβαιωθείτε ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Αυτός ο ηλεκτρικός διάδρομος πρέπει να είναι γειωμένος. Σε περίπτωση σπασίματος ή δυσλειτουργίας, η γείωση μειώνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με ένα καλώδιο τροφοδοσίας, με αγωγό γείωσης και βύσμα πρίζας με γείωση. Το βύσμα της πρίζας πρέπει να τοποθετηθεί σε κατάλληλη πρίζα που είναι σωστά τοποθετημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κανονισμούς.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Η ακατάλληλη σύνδεση του αγωγού γείωσης μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Αν έχετε αμφιβολίες σχετικά για το εάν ο διάδρομος είναι σωστά γειωμένος, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή τεχνικό. Μην τροποποιείτε το βύσμα της πρίζας που παρέχεται με τον διάδρομο. Εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα, τότε βάλτε μια κατάλληλη πρίζα εγκατεστημένη από έναν εξειδικευμένο τεχνικό.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΤΑΣΗ

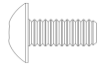
Παρόλο που αυτός ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος για να σας προφυλάσσει από τυχόν διακυμάνσεις στην τάση του ρεύματος, προτείνεται μια εξωτερική μονάδα ελέγχου της τάσης του ρεύματος.

Ο διάδρομος θα κλείσει αυτόματα αν υπάρξει διακύμανση στην ροή της ενέργειας. Ένα κουμπί επανεκκίνησης έχει τοποθετηθεί στο κάτω μέρος του εμπρόσθιου καλύμματος του κινητήρα. Εάν ο διάδρομος πρέπει να κλείσει, γυρίστε το διακόπτη στη θέση “off”, έπειτα πιέστε το κουμπί επαναφοράς“reset”. Ο διάδρομος θα λειτουργήσει τώρα σωστά.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Ο διάδρομος προορίζεται για οικιακή χρήση.
2. Η τάση αυτού του διαδρόμου είναι 220V. 50-60Hz
3. Πριν την λειτουργία του διαδρόμου, παρακαλώ προβείτε σε ασκήσεις προθέρμανσης για δέκα λεπτά και φοράτε αθλητικά ρούχα και παπούτσια.
4. Μην στέκεστε πάνω στον ηλεκτρικό διάδρομο όταν θέλετε να προσαρμόσετε, να ελέγξετε ή να τον ξεκινήσετε.
5. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το μηχάνημα. Πριν ξεκινήσετε το μηχάνημα, παρακαλώ πιαστείτε από τις χειρολαβές και τοποθετείστε τα πόδια σας στις πλαϊνές πλατφόρμες (όχι στον κινούμενο ιμάντα). Αφότου ξεκινήσει ο διάδρομος, σταθείτε επάνω. Ο Διάδρομος, ο οποίος κινείται με τη χαμηλότερη δυνατή ταχύτητα. Έπειτα ξεκινήστε να αυξάνετε σταδιακά την ταχύτητα. Πριν κατεβείτε από τον διάδρομο, παρακαλείστε να μειώσετε την ταχύτητα στο ελάχιστο προς αποφυγή οποιουδήποτε κινδύνου.
6. Όταν βρίσκεται σε λειτουργία, πιέστε “safety”, ο διάδρομος θα σταματήσει να λειτουργεί και η κονσόλα θα σας δώσει προειδοποίηση.
7. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται συνεχώς από ενήλικες όταν παίζουν κοντά στο μηχάνημα.
8. Ο ηλεκτρικός διάδρομος πρέπει να είναι προστατευμένος από τις ακτίνες του ήλιου, σκόνη και βρωμιά. Όλα τα μέρη πρέπει να καθαρίζονται συχνά.
9. Όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, παρακαλείστε να μην τοποθετείτε επάνω αντικείμενα ή να στέκεστε επάνω σε αυτόν.

3. Οδηγίες Συναρμολόγησης

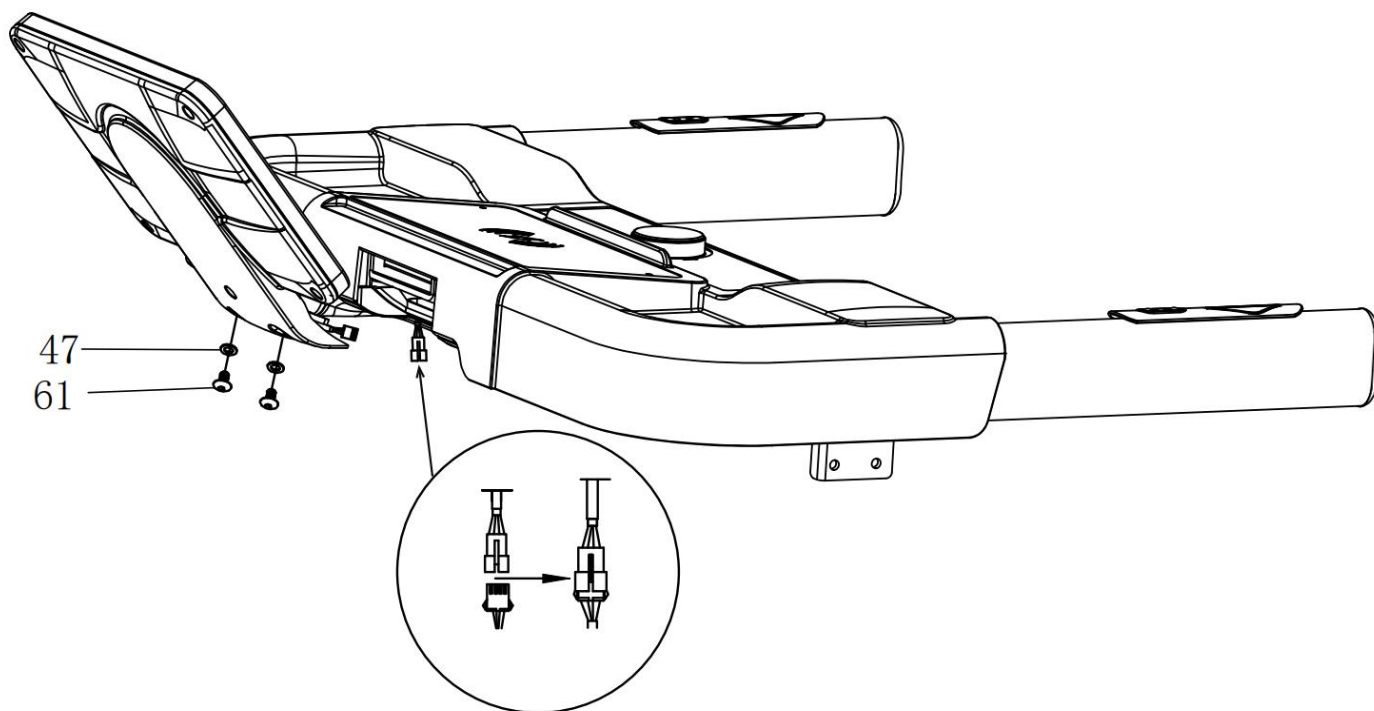
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΥΛΙΚΟΥ			
Μέρη# Περιγραφή	ΠΟΣΟΤΗΤΑ (Τεμ.)	Μέρη# Περιγραφή	ΠΟΣΟΤΗΤΑ (Τεμ.)
M8x16 mm. Βίδα 	8	Λιπαντικό λάδι 	1
M8x40 mm. Βίδα 	2	Κλειδί ασφαλείας 	1
M8 Ροδέλα (Ø 16- Ø 9*T1.6) 	10	Κλειδί Allen 	1
Φ 4.2x16mm Βίδα 	4		

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Παρακάτω περιγράφονται όλα τα απαραίτητα μέρη συναρμολόγησης αυτού του διαδρόμου. Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, παρακαλείστε να ελέγξετε όλη τη συσκευασία με τα υλικά για να βεβαιωθείτε ότι όλα περιλαμβάνονται.
2. Παρακαλείστε να χρησιμοποιήσετε τα υλικά που σας παρέχονται για να συναρμολογήσετε αυτό το διάδρομο πιο εύκολα.

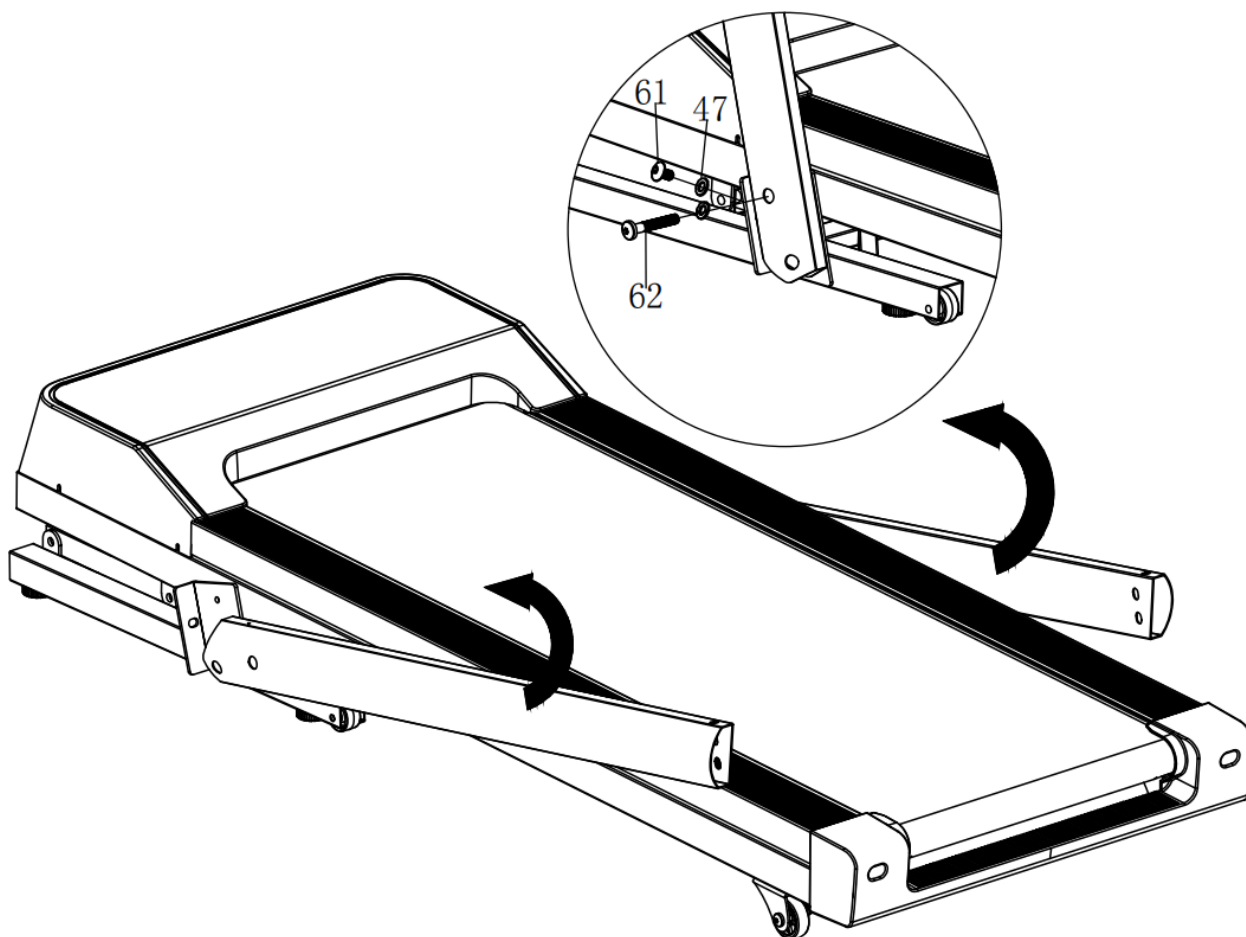
• ΒΗΜΑ 1

1. Συνδέστε τα καλώδια μεταξύ Κονσόλας και Οθόνης.
2. Χρησιμοποιήστε τις βίδες (M8*15) και τα παξιμάδια για να στερεώσετε την Οθόνη στην Κονσόλα.



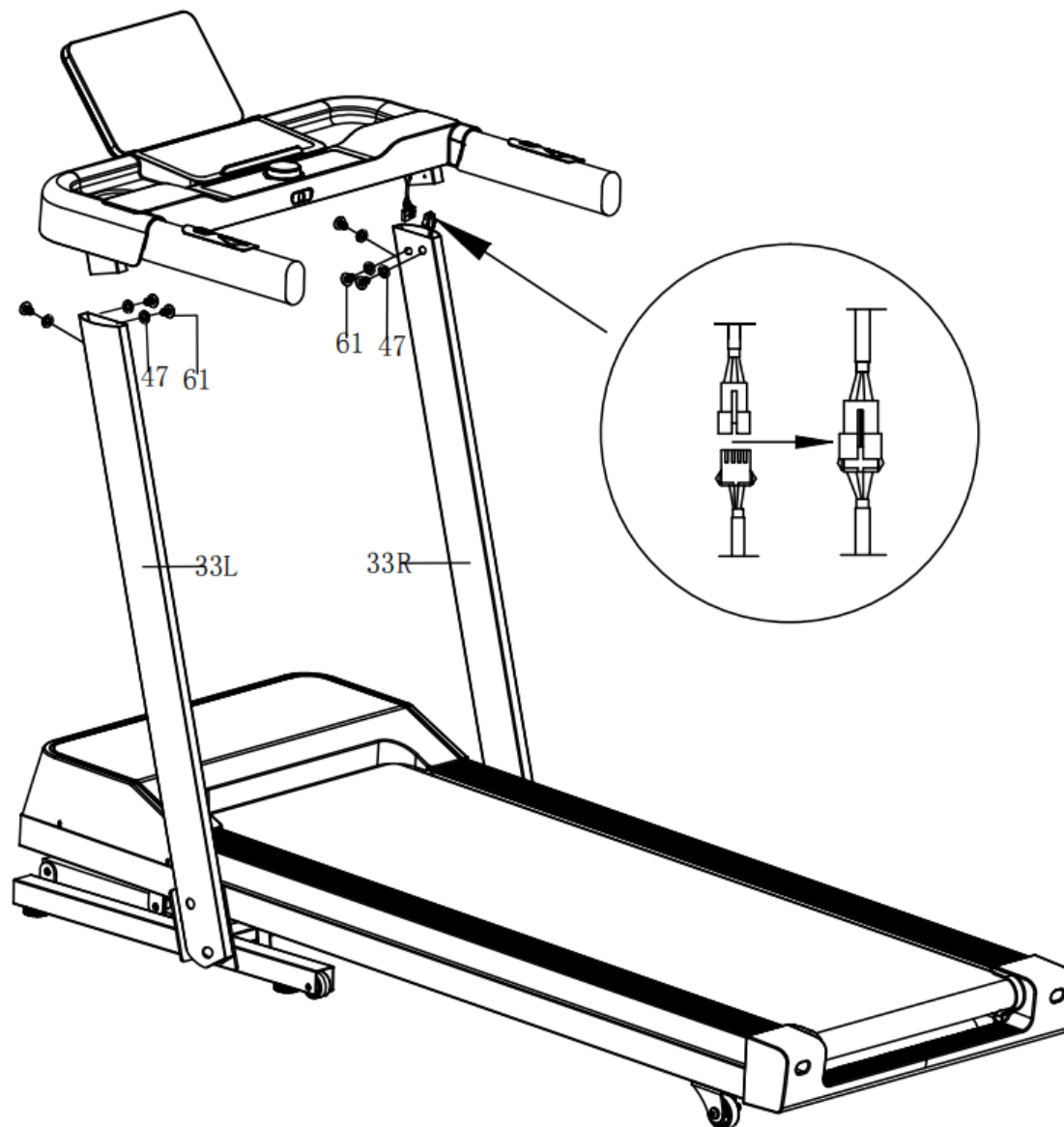
• **ΒΗΜΑ 2**

Σηκώστε τους Ορθοστάτες και χρησιμοποιήστε βίδες M8*15 (No:61) και M8X35 (No:62) και ροδέλες (No:47) για να προσαρτήσετε τους Ορθοστάτες στο Κυρίως Πλαίσιο.



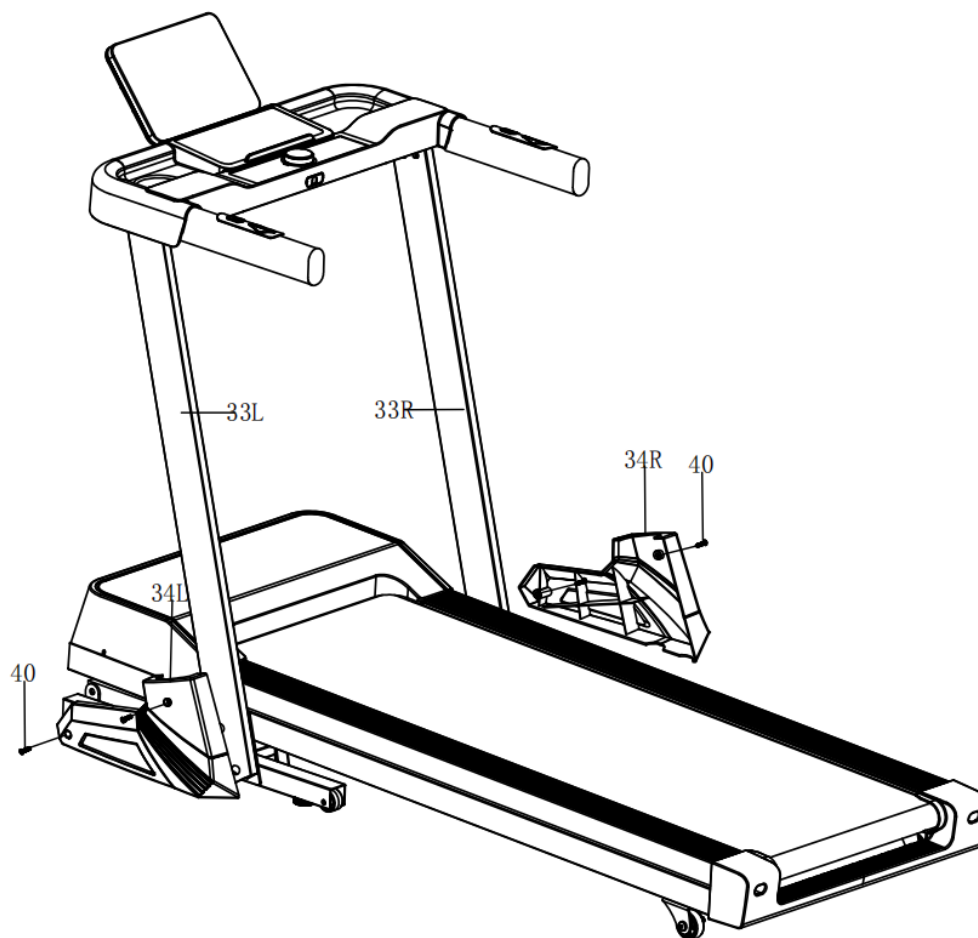
• ΒΗΜΑ 3

1. Συνδέστε τα καλώδια ανάμεσα στον Δεξί Ορθοστάτη (33R) και την Κονσόλα.
2. Χρησιμοποιήστε τις προμηθευόμενες βίδες M8x15(No:61) και επίπεδες ροδέλες (No:47) για προσαρτήστε την Κονσόλα στην κορυφή του Δεξιού Ορθοστάτη.



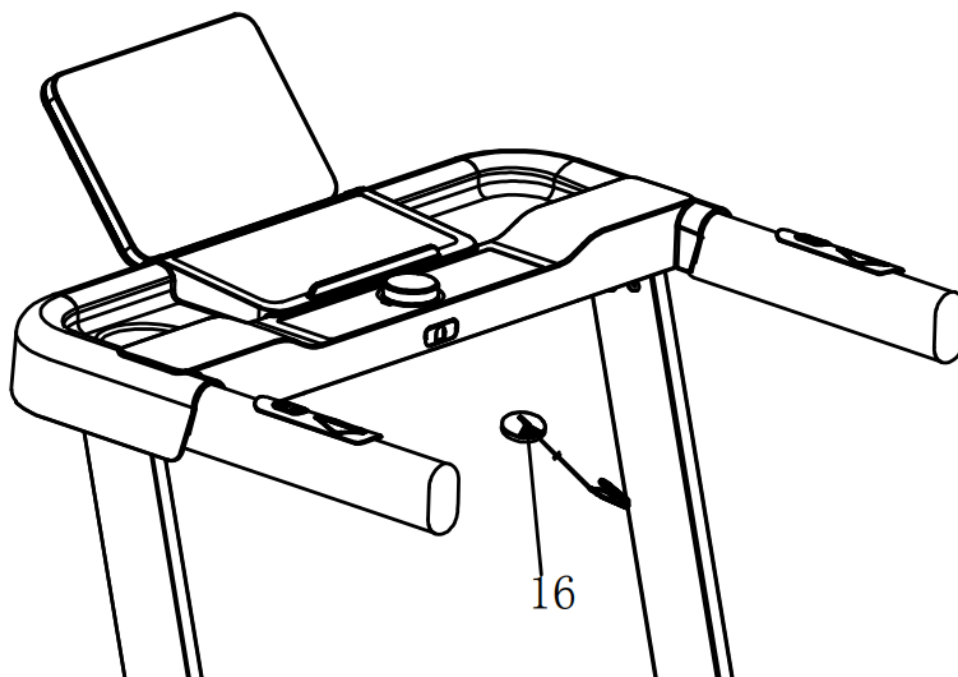
• **ΒΗΜΑ 4**

Χρησιμοποιήστε βίδες (40) για να συναρμολογήσετε τα Διακοσμητικά Καλύμματα (34L/R) και στις δύο πλευρές, όπως απεικονίζεται παρακάτω.



• **ΒΗΜΑ 5**

Τοποθετήστε το Κλειδί Ασφαλείας (16) στην Κονσόλα.



ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΠΛΩΣΕΤΕ (ΚΛΕΙΣΕΤΕ) ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ



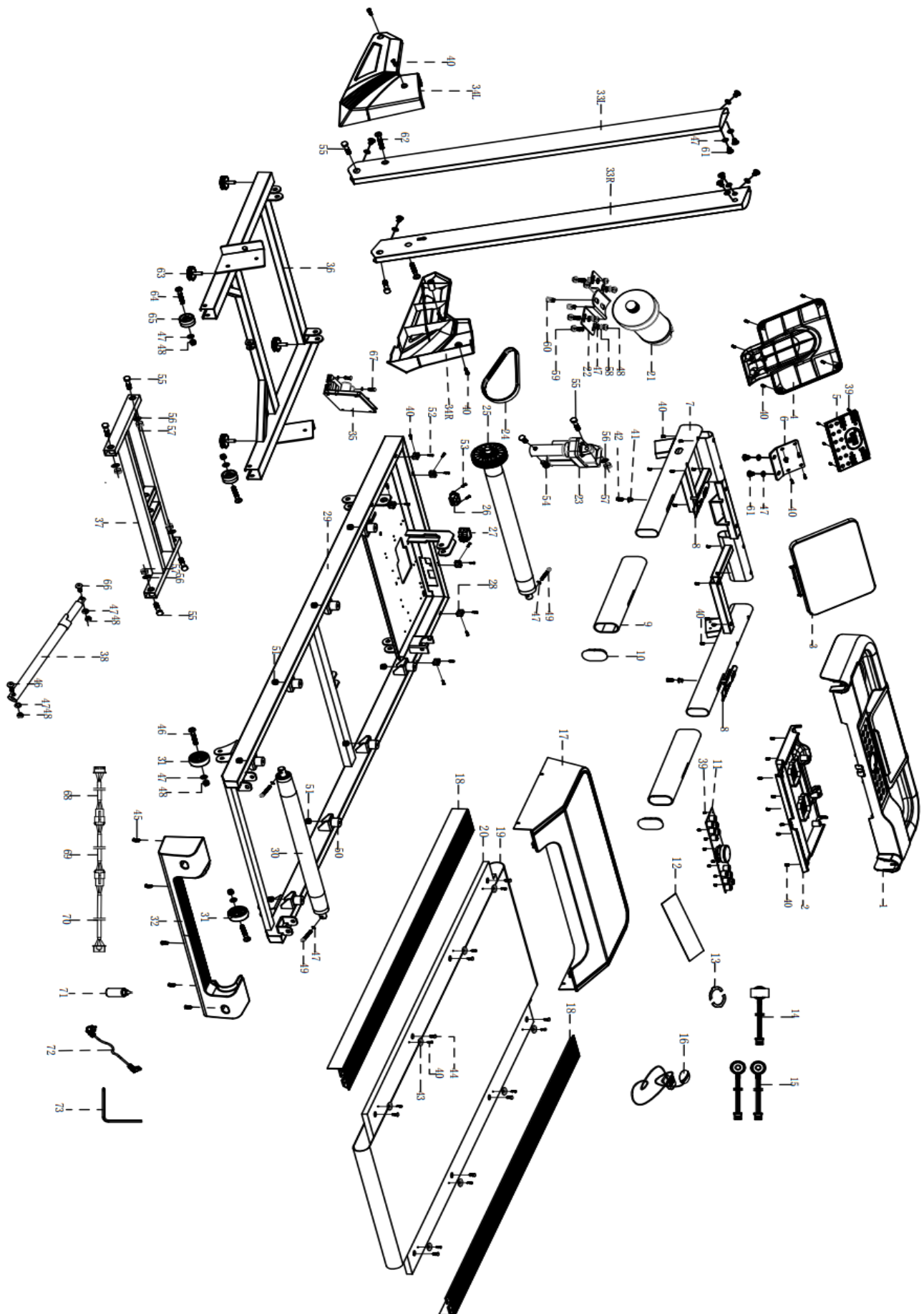
ΠΡΟΣΟΧΗ

Πρέπει να επιβεβαιώσετε την πλήρη συναρμολόγηση όπως αναφέρεται παραπάνω και να σφίξετε όλες τις βίδες.

Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο αφού ελέγξετε ότι όλα είναι εντάξει.

Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες.

Σχεδιάγραμμα

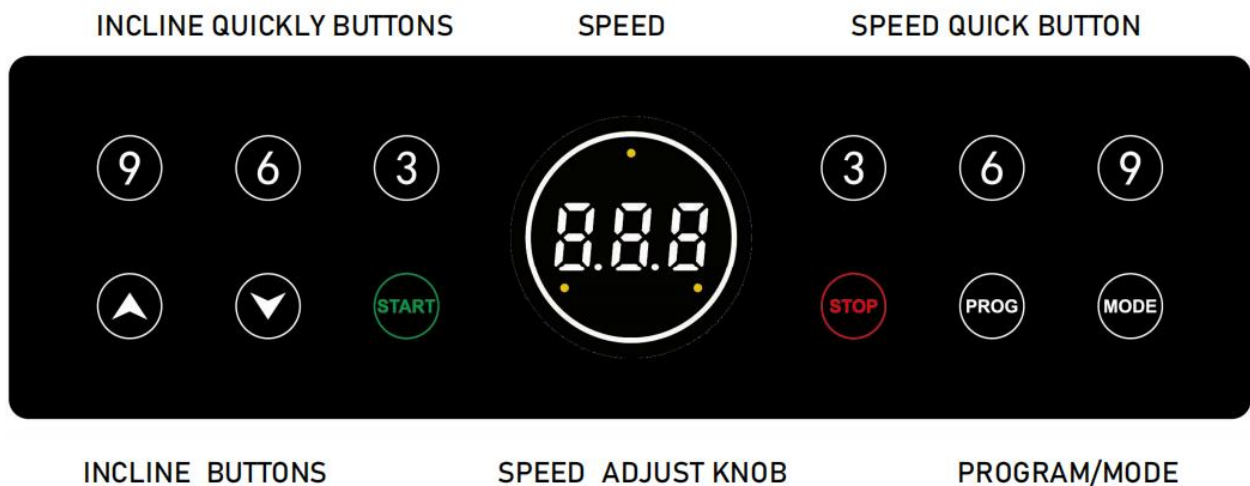
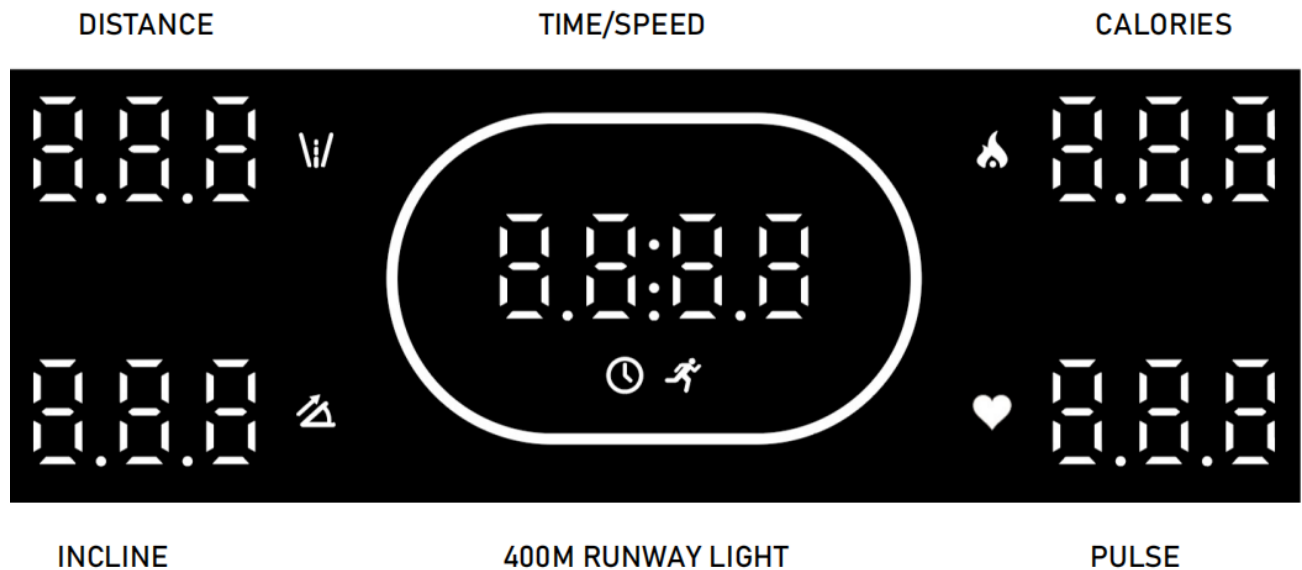


ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

part no	parts name	qty	part no	parts name	qty
1	console plastic1	1	38	cylinder	1
2	console back cover	1	39	screwφ3*7	12
3	console plastic 3	1	40	screw φ4.2*13	39
4	Console plastic 4	1	41	protect tube	2
5	display PCB	1	42	screw M4.2*65	2
6	fix plate	1	43	side rail fixer	8
7	console frame	1	44	bolt M6*25	8
8	hand pulse	2	45	screw ST4.2*13	5
9	handle foam	2	46	bolt M8*45 牙 20	3
10	hand bar cap	2	47	washer φ9-φ16*1.6	23
11	button PCB+ speed control knob	1	48	nut M8	10
12	button sticker	1	49	bolt M8*55	3
13	knob sticker	2	50	M6 cushion	8
14	wireless charge	1	51	Nut M6	8
15	speaker	2	52	screw M4.2*25	6
16	safety key	1	53	bolt M4.2*13	2
17	motor cover	1	54	bolt M10*30	2
18	side rail	1	55	bolt M10*45	7
19	running belt	1	56	washer φ11-φ21*1.5	5
20	running deck	1	57	nut M10	5
21	motor	1	58	spring washer	4
22	motor base	1	59	bolt M8*20	4
23	incline motor	1	60	bolt M8*10	2
24	motor belt	1	61	bolt M8*16	10
25	front roller	1	62	bolt M8*40	2
26	connector	1	63	adjust feet	4
27	switch	1	64	bolt M8*50	2
28	motor cover fixer	6	65	wheel	2
29	deck frame	1	66	bolt M8*30	1
30	real roller	1	67	bolt M4*10	2
31	real wheel	2	68	cable up	1
32	end cap	1	69	cable middle	1
33	upright post	2	70	cable lower	1
34	decoration cover	2	71	silicon oil	1
35	controller board	1	72	power cable	1
36	base frame	1	73	Allen key	1
37	incline frame	1			

4. Λειτουργίες Κονσόλας

1. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΘΟΝΗΣ



2. Παράθυρα Λειτουργιών

2.1 "SPEED": Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα, με εύρος: 1.0-16.0 kmh.

Όταν ξεκινήσει ένα προεγκατεστημένο πρόγραμμα, θα εμφανίσει

"P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT.

2.2 "TIME": Εμφανίζει τον χρόνο άσκησης, με εύρος 0:00-99:59.

2.3 "DISTANCE": Εμφανίζει την τρέχουσα απόσταση, με εύρος 0.00-99.9.

2.4 "CAL ": Εμφανίζει τις καταναλωμένες θερμίδες, με εύρος 0-999.

2.5 "PULSE": Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς (από τους αισθητήρες χεριών), με εύρος 50-200.

2.6 "INCLINE": Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο κλίσης, με εύρος 0-15.

3. Λειτουργίες Πλήκτρων

3.1 "START": Ξεκινά το μηχάνημα/ "STOP": Σταματά το μηχάνημα.

3.2 "SPEED+/-": Κατά την χρήση, πατήστε το για να αυξήσετε/ μειώσετε 0.1 km/h τη φορά. Πατήστε παρατεταμένα για περισσότερο από 5 δευτερόλεπτα για να αυξήσετε/ μειώσετε συνεχόμενα.

3.3 "INCLINE +/-": Κατά την χρήση, πατήστε για να αυξήσετε/ μειώσετε την κλίση κατά 1 επίπεδο τη φορά Πατήστε παρατεταμένα για περισσότερο από 5 δευτερόλεπτα για να αυξήσετε/ μειώσετε συνεχόμενα.

3.4 MODE: Κατά την χρήση, πατήστε το για να επιλέξετε κυκλικά αντίστροφη μέτρηση χρόνου/ απόστασης/ θερμίδων.

3.5 BLUETOOTH SPEAKER: Συνδέστε το κινητό σας με το μηχάνημα μέσω Bluetooth.

3.6 QUICK SPEED: Γρήγορη επιλογή ταχύτητας: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H

3.7 QUICK INCLINE: Γρήγορη επιλογή κλίσης: Επίπεδο 3, Επίπεδο 6, Επίπεδο 9

3.8 PROG: Πατήστε για να επιλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε.

3.9 Περιστρεφόμενο Πλήκτρο: Στρίψτε το δεξιά ή αριστερά για να αυξήσετε ή να μειώσετε αντίστοιχα την ταχύτητα.

P01-P24: Προ-εγκατεστημένα προγράμματα.

HP1-HP2-HP3: Προγράμματα καρδιακών παλμών.

FAT: Έλεγχος σωματικού λίπους.

4. Quick Start/ Γρήγορη Εκκίνηση (manual mode/ χειροκίνητη λειτουργία):

4.1 Πατήστε το πλήκτρο ενεργοποίησης και τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας

4.2 Πατήστε "START" και το μηχάνημα θα ξεκινήσει εντός 5 δευτερολέπτων.

4.3 Πατήστε "SPEED +/-" για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και "INC +/-" για να ρυθμίσετε την κλίση.

5. Προ-εγκατεστημένα προγράμματα (επίπεδα ταχύτητας/ κλίσης).

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7

8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9

8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6. HRC Προγράμματα (Αυτή η λειτουργία είναι μόνο για τους διαδρόμους με λειτουργία HRC)

6.1 Ενεργοποιήστε το μηχάνημα και πατήστε “PROG” για να επιλέξετε “HR1” ή “HR2” ή “HR3” και έπειτα πατήστε “START” για να ξεκινήσετε.

“HR1” -Η μέγιστη ταχύτητα είναι 8.0 km/h, η προεπιλεγμένη ηλικία είναι 30 και η προεπιλογή καρδιακών παλμών είναι 150.

“HR2”- Η μέγιστη ταχύτητα είναι 9.0 km/h, η προεπιλεγμένη ηλικία είναι 30 και η προεπιλογή καρδιακών παλμών είναι 160.

“HR3”- Η μέγιστη ταχύτητα είναι 10.0 km/h, η προεπιλεγμένη ηλικία είναι 30 και η προεπιλογή καρδιακών παλμών είναι 170.

6.2 Πατήστε “MODE” για να ρυθμίσετε την ηλικία, η ένδειξη ταχύτητας θα εμφανίσει 30 και στη συνέχεια πατήστε το INCLINE για να ρυθμίσετε την ηλικία σας. Το εύρος ηλικίας είναι 15-80.

6.3 Αφού ρυθμίσετε την ηλικία, πατήστε MODE για να ρυθμίσετε τον στόχο καρδιακών παλμών. Είναι μόνο για αναφορά, όχι μέτρηση ακριβείας. Υπολογίστε ότι η φυσική σας κατάσταση μπορεί να το αυξήσει/ μειώσει. Το εύρος καρδιακών παλμών είναι 86-179.

6.4 Αφού ρυθμίσετε την ηλικία σας και το στόχο καρδιακών παλμών, πατήστε το Mode για να ρυθμίσετε το χρόνο. Η ένδειξη χρόνου θα εμφανίσει 10:00 και μπορείτε να πατήσετε το INCLINE για να το αυξήσετε/ μειώσετε. Το εύρος χρόνου είναι 5-99.

6.5 Πατήστε το START για να ξεκινήσετε.

6.6 Στην κατάσταση HRC μπορείτε να πατήσετε το INCLINE ρυθμίσετε την ταχύτητα/ κλίση, αλλά θα αυτορυθμιστεί για να αντιστοιχεί στον στόχο καρδιακών παλμών σας.

6.7 Το πρώτο λεπτό είναι προθέρμανση και το μηχάνημα δεν θα ρυθμίσει την ταχύτητα/ κλίση. Το σύστημα θα ρυθμίσει την ταχύτητα κατά 0.5 km/h την φορά, για να πλησιάσει το στόχο σας. Όταν το ρυθμίζετε στην μέγιστη ταχύτητα και ακόμα δεν έχει φτάσει το στόχο σας, θα αυξήσει το επίπεδο κλίσης για να σας βοηθήσει.

Όταν οι καρδιακοί παλμοί είναι περισσότεροι από το στόχο σας, το σύστημα θα μειώσει την κλίση κατά 1 επίπεδο/ 10 δευτερόλεπτα προς 0 και θα μειώσει την ταχύτητα κατά 0.5 km/h κάθε 10 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Τα προγράμματα καρδιακών παλμών απαιτούν χρήση ασύρματης ζώνης στήθους.

HP1				HP2				HP3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	lowest	default	highest		lowest	default	highest		lowest	default	highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176

28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148

66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7. Λειτουργία Σωματικού Λίπους

7.1 Ενεργοποιήστε το διάδρομο, πατήστε “PROG” και επιλέξτε “FAT”.

7.2 Εισάγετε τις παραμέτρους F-1 Sex (φύλο), F-2 Age (ηλικία), F-3 Height (ύψος), F-4 Weight (βάρος), F-5 body fat (σωματικό λίπος).

7.3 Πατήστε MODE για να ρυθμίσετε το F-1, με 01 για άνδρας και 02 για γυναίκα. Πατήστε το SPEED για να το αλλάξετε.

7.4 Πατήστε MODE για να ρυθμίσετε το F-2. Πατήστε SPEED για να ρυθμίσετε την ηλικία σας.

7.5 Πατήστε MODE για να ρυθμίσετε το F-3. Πατήστε SPEED για να ρυθμίσετε το ύψος σας.

7.6 Πατήστε MODE για να ρυθμίσετε το F-4. Πατήστε SPEED για να ρυθμίσετε το βάρος σας.

7.7 Πατήστε MODE για να ρυθμίσετε το F-5, τοποθετήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις χειρολαβές για πάνω από 8 δευτερόλεπτα και το F5 θα εμφανίσει το σωματικό σας λίπος.

7.8 Θα δείτε τα πρότυπα σωματικού λίπους παρακάτω:

F-1	SEX(Φύλο)	1-MAN (Άνδρας)	2-WOMAN (Γυναίκα)
F-2	AGE(Ηλικία)	10-99	
F-3	HIGHT(Ύψος)	100-200	
F-4	WEIGHT(Βάρος)	20-150	
F-5	FAT(Λίπος)	≤19	Too thin (πολύ αδύνατος)
		=(20---24)	Normal (φυσιολογικός)
		=(25---29)	Too heavy (πολύ βαρύς)
		≥30	Much too heavy (πάρα πολύ βαρύς)

8. Λειτουργία Κλειδιού Ασφαλείας

Σε κάθε περίπτωση, τραβώντας το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος θα σταματήσει άμεσα για την

δική σας ασφάλεια.

9. Κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας.

Εάν δεν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα για 10 λεπτά, θα μπει σε κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας, για να επαναλειτουργήσει μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε πλήκτρο.

10. Λειτουργία Bluetooth.

Συνδέστε το τηλέφωνο με το μηχάνημά σας μέσω Bluetooth για να αναπαράγετε μουσική.

11.Εφαρμογή FIT SHOW.

1. Σκανάρετε τον παρακάτω κωδικό QR με το κινητό σας για να κατεβάσετε την εφαρμογή “FIT-SHOW”, ή αναζητήστε την ως “FIT-SHOW” στο App store/ Play store.



2. Συνδεθείτε στην εφαρμογή με τον αριθμό του κινητού σας ή με το email σας.
3. Ενεργοποιήστε το “BLUETOOTH” προτού ανοίξετε την εφαρμογή, έπειτα αναζητήστε το μηχάνημα στην εφαρμογή και συνδεθείτε μαζί του.
4. Μπορείτε να επιλέξετε την λειτουργία ελέγχου του διαδρόμου σας.
5. Κατά την χρήση, οι ενδείξεις απόστασης, ταχύτητας, θερμίδων και καρδιακών παλμών θα εμφανιστούν στο κινητό σας.
6. Αν επιλέξετε την λειτουργία χάρτη (MAP mode), μπορείτε να ελέγχετε την διαδρομή στο κινητό σας.
7. Όταν ολοκληρώσετε την προπόνηση, η εφαρμογή θα αποθηκεύσει το αρχείο δεδομένων σας στο κινητό σας.

12. Αντιμετώπιση Προβλημάτων

Κωδικός	Πρόβλημα	Πιθανή Αιτία	Λύση
E01	Η οθόνη δεν έχει σήμα	Σύνδεση καλωδίου	Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τα καλώδια
		Η οθόνη έχει βλάβη	Αντικαταστήστε την οθόνη
		Η Κονσόλα έχει βλάβη	Αντικαταστήστε την Κονσόλα
E02	Βλάβη μεταξύ Κονσόλας & Κινητήρα	Κακή σύνδεση καλωδίου κινητήρα	Ελέγξτε τα καλώδια κινητήρα
		Δεν υπάρχει τάση εξόδου ή τάση εξόδου της κονσόλας είναι ανώμαλη	Αντικαταστήστε την Κονσόλα
		Κατεστραμμένος κινητήρας	Αντικαταστήστε τον κινητήρα
E03	Ανώμαλη Ταχύτητα	Ο αισθητήρας δεν είναι σωστά τοποθετημένος στον κινητήρα	Ρυθμίστε την θέση του αισθητήρα
		Κατεστραμμένος αισθητήρας	Αντικαταστήστε τον αισθητήρα
		Κατεστραμμένη Κονσόλα	Αντικαταστήστε την κονσόλα
E04	Υπερβολική τάση	Πολύ υψηλή εισερχόμενη τάση	Ρυθμίστε την τάση
		Κατεστραμμένος κινητήρας	Αντικαταστήστε τον κινητήρα
		Κατεστραμμένη Κονσόλα	Αντικαταστήστε την κονσόλα
E05	Υπερφόρτωση ρεύματος	Υπερβολικά υψηλό ρεύμα	Ρυθμίστε την τάση
		Εμπλοκή κινητήρα	Ελέγξτε ότι η δομή του είναι σωστή
		Κατεστραμμένη Κονσόλα	Αντικαταστήστε την κονσόλα
E06	Χαμηλή τάση	Πολύ χαμηλή εισερχόμενη τάση	Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου τροφοδοσίας
		Κατεστραμμένη Κονσόλα	Αντικαταστήστε την κονσόλα
E07	Δεν εντοπίζεται κλειδί ασφαλείας	Το κλειδί ασφαλείας έχει πέσει από την Κονσόλα	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας
		Κατεστραμμένο σύστημα ασφαλείας	Αντικαταστήστε την κονσόλα

5. Φροντίδα και Συντήρηση

5.1 Φροντίδα

Για να καθαρίσετε τον ιμάντα κίνησης, χρησιμοποιείτε μια ηλεκτρική σκούπα. Εάν είναι πολύ βρώμικος ο ιμάντας, χρησιμοποιείτε ένα βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιήσετε κάποιο καθαριστικό. Όταν το καθαρίζετε, χρησιμοποιείτε μόνο ένα νωπό πανί και αποφύγετε προϊόντα καθαρισμού. Βεβαιωθείτε ότι δεν θα περάσει καθόλου υγρασία στον υπολογιστή. Τα μέρη στα οποία θα μεταφερθεί ιδρώτας θα πρέπει να καθαριστούν με ένα νωπό πανί.

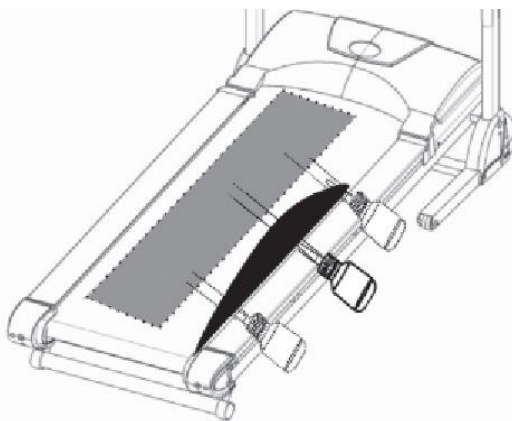
5.2 Λίπανση

Οι διάδρομοι έχουν ήδη λιπανθεί με "Λάδι Σιλικόνης" από τον κατασκευαστή. Το λάδι σιλικόνης έχει κατανεμηθεί ομοιόμορφα στον ιμάντα και δεν υπάρχει κίνδυνος ολίσθησης του χρήστη. Δεν είναι αναγκαίο να ξανά ψεκάσετε με λάδι, σε φυσιολογικές συνθήκες.

Για να διατηρήσετε τον ιμάντα, έχουμε συμπεριλάβει ένα μικρό μπουκάλι με "Λάδι Σιλικόνης". Το "Λάδι Σιλικόνης" θα πρέπει να εφαρμόζεται όταν η αντίσταση έχει αυξηθεί και υπάρχει τριβή ανάμεσα στον ιμάντα κίνησης και στο ξύλινο δάπεδο. Κρατώντας τον ιμάντα κίνησης ανασηκωμένο και από τις δύο μεριές, εφαρμόστε το λάδι σιλικόνης και στο κέντρο με μία ομαλή κίνηση του ιμάντα. Αφήστε το διάδρομο σε λειτουργία για ένα λεπτό πριν τον χρησιμοποιήσετε.

Προσοχή: Χρησιμοποιήστε μόνο "Λάδι Σιλικόνης" για αυτό τον εξοπλισμό.

Επιπλέον, μην προσθέσετε κανένα άλλο λιπαντικό λάδι. Σε διαφορετική περίπτωση θα δημιουργηθεί βλάβη στον διάδρομο . Μην λιπαίνετε σε υπερβολικό βαθμό το ξύλινο δάπεδο. Το πλεονάζον λιπαντικό πρέπει να αφαιρεθεί με μια καθαρή πετσέτα.



5.3 Ευθυγράμμιση ταπέτου

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το ένα πόδι πατάει με μεγαλύτερη ένταση απ' ό,τι το άλλο. Σύμφωνα με αυτό, ο ιμάντας δεν θα είναι ευθυγραμμισμένος. Υπό φυσιολογικές συνθήκες ο ιμάντας θα ευθυγραμμιστεί αυτόματα, αλλά κατά τη διάρκεια μιας μακροχρόνιας άσκησης, ο ιμάντας πιθανόν να μετακινηθεί. Σε αυτή την περίπτωση, παρακαλώ ακολουθήστε τις ακόλουθες οδηγίες. Στην πίσω μεριά του διαδρόμου στο τέλος του ξύλινου δαπέδου, υπάρχουν δύο βίδες Allen, οι οποίες χρησιμεύουν για την ευθυγράμμιση του ιμάντα. Μην χρησιμοποιήσετε κανένα χαλαρό ένδυμα κατά τη διάρκεια της ρύθμισης του ιμάντα.

- Παρακαλείστε να γυρίσετε τη βίδα Allen λιγότερο από $\frac{1}{4}$ της στροφής.
- Τεντώστε τη μια πλευρά και αφήστε την άλλη.
- Η ταχύτητα του ιμάντα πρέπει να είναι 6km/h, όμως βεβαιωθείτε, ότι κανείς δεν είναι πάνω στον ιμάντα.

Όταν ολοκληρώσετε τη διαδικασία ευθυγράμμισης, περπατήστε πάνω στον διάδρομο για περίπου πέντε λεπτά, με ταχύτητα 6km/h. Εάν ο ιμάντας δεν είναι στη μέση, παρακαλείστε να ευθυγραμμίσετε ξανά τον ιμάντα. Προσέξτε να μην πιέσετε υπερβολικά τον ιμάντα, καθώς με αυτό τον τρόπο μειώνεται ο χρόνος ζωής του.

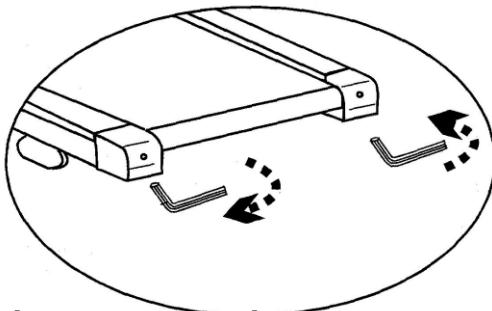
Εάν το κενό στην αριστερή μεριά είναι πολύ μεγάλο, παρακαλείστε να:

- γυρίστε την αριστερή βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά(σφίξτε την).
- γυρίστε την δεξιά βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα αριστερά (χαλαρώστε την).

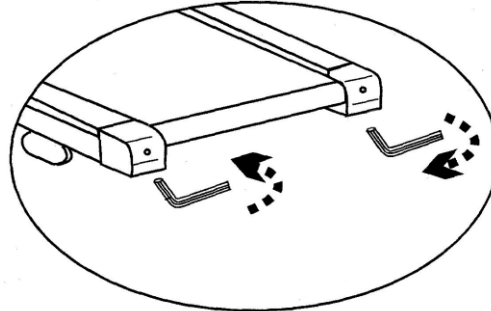
Εάν το κενό στην δεξιά μεριά είναι πολύ μεγάλο, παρακαλείστε να:

- γυρίστε την αριστερή βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής προς αριστερά (χαλαρώστε την).
- γυρίστε την δεξιά βίδα $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά (σφίξτε την).

Laufbandgurt zu weit rechts/
running belt moves to right side



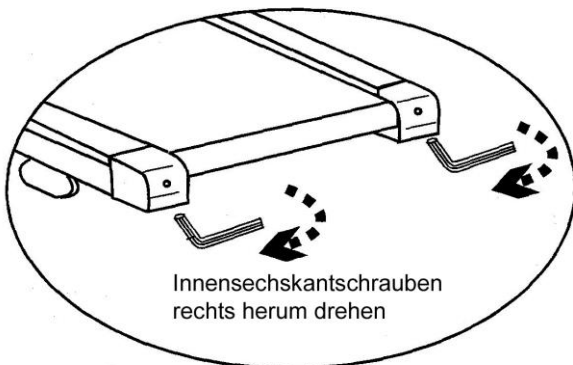
Laufbandgurt zu weit links/
running belt moves to left side



5.4 Τεντώνοντας το ταπέτο

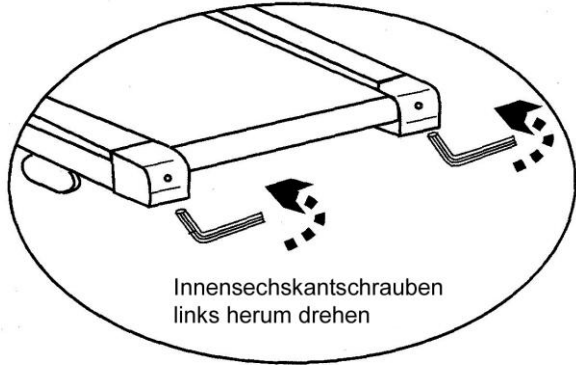
Έπειτα από μεγάλη περίοδο χρήσης, η ένταση του ιμάντα θα μειωθεί. Μπορείτε να το ελέγξετε τοποθετώντας το ένα πόδι στον ιμάντα και εκείνος σταματήσει. Για να επιλύσετε αυτό το πρόβλημα στρέψτε και τις δύο βίδες για $\frac{1}{4}$ της στροφής. Παρακαλώ μην το περιστρέψετε περισσότερο από το προτιμώμενο. Εάν ο ιμάντας δεν είναι στο κέντρο, παρακαλώ προσαρμόστε το, όπως περιεγράφηκε παραπάνω.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

6. Εγχειρίδιο Προπόνησης

Προπονούμενοι με τον διάδρομο είναι ο ιδανικός τρόπος να ενδυναμώσετε σημαντικές ομάδες μυών και το καρδιο-κυκλοφορικό σύστημα.

Γενικές Σημειώσεις Προπόνησης

- * Ποτέ μην προπονείστε αμέσως μετά την κατανάλωση ενός γεύματος.
- * Εάν είναι πιθανό, αντιστοιχίστε την προπόνηση με τον καρδιακό παλμό.
- * Προβείτε σε ασκήσεις προθέρμανσης(με χαλάρωμα ή τέντωμα των μυών) προτού ξεκινήσετε την προπόνηση.
- * Αφού τελειώσετε την προπόνηση, παρακαλείστε να μειώσετε την ταχύτητα. Ποτέ μην τελειώνετε απότομα την προπόνηση.

6.1 Συχνότητα Προπόνησης

Για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση και να ενισχύσετε την κατάσταση μακροπρόθεσμα, συνίσταται η προπόνηση τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Αυτός είναι η μέση συχνότητα προπόνησης ενός ενήλικα προκειμένου μακροπρόθεσμα να επιτύχει υψηλή καύση λίπους. Καθώς το επίπεδο αυξάνετε, μπορείτε να προπονείστε καθημερινά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προπονείστε σε τακτά διαστήματα.

6.2 Ένταση προπόνησης

Προσεκτικά δομήστε την προπόνησή σας. Η ένταση της προπόνησης πρέπει να αυξάνεται σταδιακά, έτσι ώστε να αποφεύγονται φαινόμενα κούρασης ή τραυματισμού μυών ή του κινητικού συστήματος.

6.3 Προπόνηση ρυθμιζόμενη από τους καρδιακούς παλμούς

Για την προσωπική σας ζώνη παλμών συνιστάται να επιλέξετε μια κλίμακα αερόβιας άσκησης. Η προπόνηση αυξάνει το εύρος αντοχής μέσω της μακρόχρονης αερόβιας προπόνησης. Βρείτε αυτή τη ζώνη στο στόχο των καρδιακών παλμών ή προσανατολιστείτε στα προγράμματα, που καθορίζονται από τον καρδιακό παλμό. Πρέπει να συμπληρώσετε το 80% του χρόνου προπόνησής σας στην κλίμακα της αερόβιας άσκησης (έως 75% του μέγιστου καρδιακού παλμού).

Στο εναπομείναν 20% του χρόνου, μπορείτε να θέσετε υψηλούς στόχους, για να αυξήσετε το όριο της αερόβιας άσκησης προοδευτικά. Με την συνεχή εκπαίδευση μπορείτε αργότερα να παράγετε υψηλότερες επιδόσεις στον ίδιο παλμικό ρυθμό. αυτό σημαίνει βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης. Εάν έχετε ήδη κάποια εμπειρία, στην ελεγχόμενη από παλμική προπόνηση, μπορείτε να ταιριάξετε την επιθυμητή παλμική ζώνη ανάλογα με την φυσική σας κατάσταση.

Σημείωση:

Επειδή υπάρχουν άτομα που έχουν «υψηλό» και «χαμηλό» παλμό, οι μεμονωμένες παλμικές ζώνες (αερόβια ζώνη, αναερόβια ζώνη) μπορεί να διαφέρουν από αυτές των υπόλοιπων χρηστών (διάγραμμα παλμικού στόχου). Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εκπαίδευση πρέπει να

διαμορφωθεί σύμφωνα με την ατομική εμπειρία. Αν οι αρχάριοι αντιμετωπίζουν αυτό το φαινόμενο, είναι σημαντικό να ζητηθεί η γνώμη ενός γιατρού πριν από την έναρξη της εκπαίδευσής του, προκειμένου να ελέγξει την κατάσταση της υγείας του και το κατά πόσο είναι σε θέση να ξεκινήσει την προπόνηση.

6.4 Έλεγχος προπόνησης

Τόσο από την πλευρά της ιατρικής όσο και από την άποψη της φυσιολογίας, η ελεγχόμενη από παλμική εκπαίδευση προσανατολίζεται στον μέγιστο παλμό. Αυτός ο κανόνας ισχύει τόσο για αρχάριους, αλλά και για φιλόδοξους αθλητές όσο και για επαγγελματίες. Ανάλογα με το στόχο της προπόνησης και της απόδοσης, η εκπαίδευση γίνεται με συγκεκριμένη ένταση του μέγιστου παλμού (ο οποίος εκφράζεται σε ποσοστιαίες μονάδες). Προκειμένου να διαμορφωθεί αποτελεσματικά το καρδιαγγειακό σύστημα σύμφωνα με τις αθλητικές- ιατρικές πτυχές, συνιστούμε εκπαίδευση με παλμικό ρυθμό της τάξεως του 70% - 85% του μέγιστου παλμού.

Ανατρέξτε στο ακόλουθο παλμικό διάγραμμα:

Μετρήστε το ρυθμό παλμών σας στα ακόλουθα χρονικά σημεία:

1. Πριν από την εκπαίδευση = παλμός κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης.
2. 10 λεπτά μετά την έναρξη της προπόνησης = προπόνηση/ παλμός κατά τη διάρκεια της άσκησης.
3. Ένα λεπτό μετά την έναρξη της προπόνησης= παλμός αποθεραπείας.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, συνιστάται η προπόνηση να γίνεται με ρυθμό παλμών στο κάτω όριο της ζώνης παλμικής προπόνησης (περίπου 70%) ή χαμηλότερος. □

Κατά τη διάρκεια των επόμενων 2 - 4 μηνών, εντατικοποιήστε την εκπαίδευση σταδιακά έως ότου φτάσετε στο πάνω άκρο της ζώνης της παλμικής εκπαίδευσης (περίπου 85%), αλλά χωρίς υπερβολή κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Αν είστε σε καλή φυσική κατάσταση, μπορείτε να εναλλάσσετε ευκολότερα σε όλο το εύρος της αερόβιας άσκησης, ώστε να αισθανθείτε ευεξία. Η "καλή" προπόνηση, περιλαμβάνει πάντα την ομοιόμορφη κατανομή της άσκησης, η οποία περιλαμβάνει το αίσθημα της αναγέννησης και της ευεξίας. Διαφορετικά, η υπερβολή στην άσκηση αλλά και τα αποτελέσματα αυτής εκφυλίζονται.

Κάθε προπόνηση, που εκτελείται σύμφωνα με το παλμική προπόνηση, θα πρέπει να έχει στόχο την ανώτερη περιοχή των παλμών του ατόμου, ενώ θα πρέπει πάντα να ακολουθείτε από εκείνο το μέρος της αναγεννητικής προπόνησης, στο χαμηλότερο εύρος παλμών (μέχρι το 75% του μέγιστου παλμού).

Όταν η φυσική κατάσταση έχει βελτιωθεί, απαιτείται υψηλότερης έντασης εκπαίδευση για να επιτευχθεί ο ρυθμός των καρδιακών παλμών στη "ζώνη προπόνησης", αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός είναι ικανός για υψηλότερες επιδόσεις.

Υπολογισμός Προπόνησης/καρδιακής παλμικής προπόνησης:

220 καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό εκτός της ηλικίας = ατομικός, μέγιστος καρδιακός παλμός (100 %).

Παλμός Προπόνησης

Χαμηλότερο όριο: $(220 - \text{ηλικία}) \times 0.70$

Υψηλότερο όριο: $(220 - \text{ηλικία}) \times 0.85$

6.5 Διάρκεια Προπόνησης

Κάθε προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις προθέρμανσης, ένα μέρος προπόνησης και ασκήσεις δροσισμού των μυών, έτσι ώστε να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.

Προθέρμανση: 5 με 10 λεπτά χαλαρού τρεξίματος.

Προπόνηση: 15 με 40 λεπτά έντονης προπόνησης σύμφωνα με την ένταση που αναφέρεται παρακάτω.

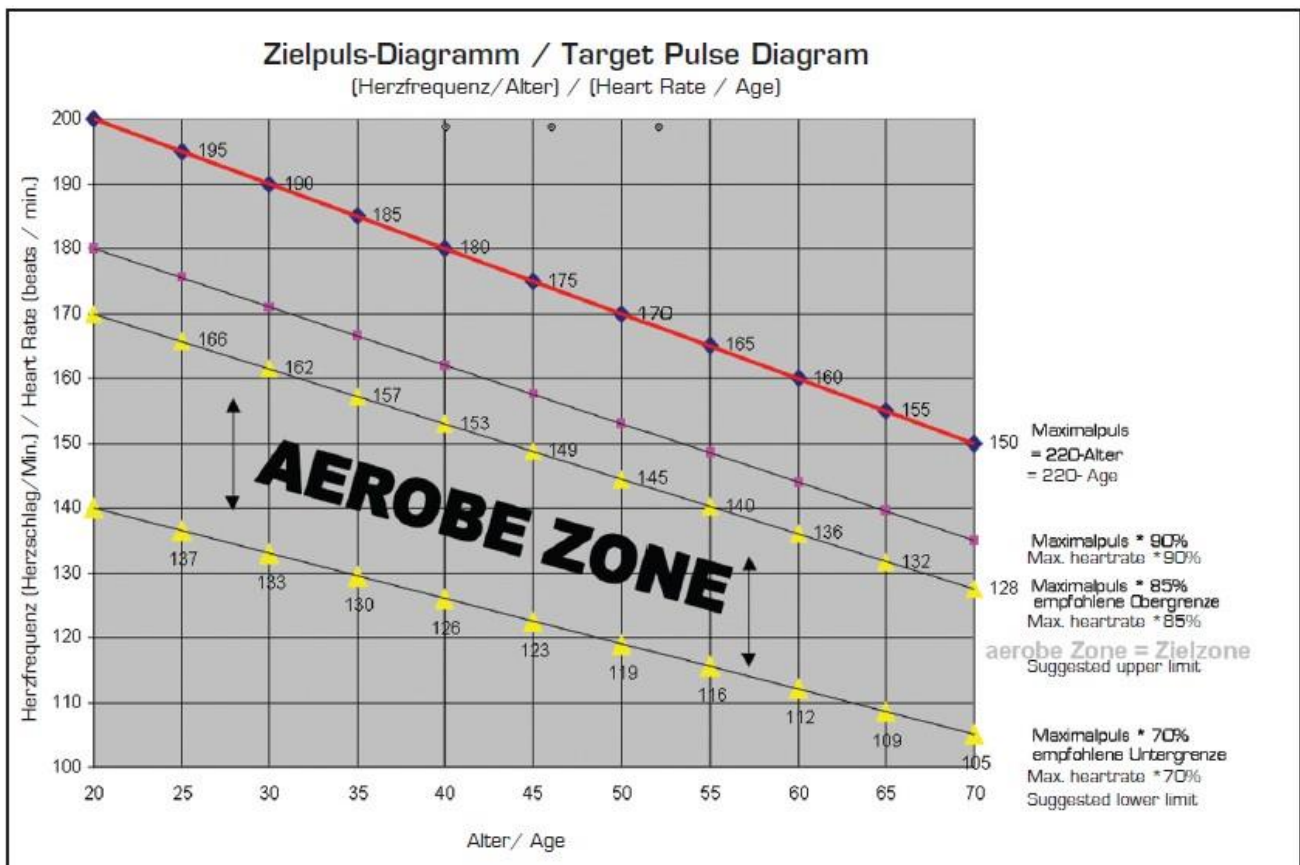
Δροσισμός: 5 με 10 λεπτά χαλαρού τρεξίματος.

Σταματήστε την προπόνηση άμεσα εάν αισθανθείτε αδιάθετοι ή εάν έχετε κάποια σημάδια εξάντλησης.

Διαφορές μεταβολικής ταχύτητας κατά τη διάρκεια της προπόνησης:

Στα πρώτα 10 λεπτά της προπόνησης αντοχής το σώμα καταναλώνει σάκχαρα τα οποία είναι αποθηκευμένα στο Γλυκογόνο των μυών.

Έπειτα από περίπου 10 λεπτά καίτε επιπλέον λίπος. Έπειτα από 30 – 40 λεπτά το μεταβολικό λίπος ενεργοποιείται, έπειτα το σωματικό λίπος είναι η βασική πηγή ενέργειας.



Εγγύηση

Εγγύηση και Χρονική Διάρκεια Αυτής

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του μηχανήματος, για μία χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην 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 τη ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Η περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ είναι: Πλαίσιο 3 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά μέρη 1 έτος.

Όροι Εγγύησης

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

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

Εκπλήρωση της Εγγύησης

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

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

Εξαιρέσεις της Εγγύησης

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

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

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:

1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια ή κακή συναρμολόγηση του χρήστη.
4. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο εγχειρίδιο.
5. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studio's, ή άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.

Επισκευή

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

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

ΜΗ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ.

Όλα τα μηχανήματα που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται. 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.

Προϊόν: Ηλεκτρικός Διάδρομος: **Protred MR-760**

Ημερομηνία Αγοράς:

Σφραγίδα και υπογραφή καταστήματος

