

PROTRED

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ MR-965

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ



ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΠΡΟΤΟΥ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΕΤΕ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ. ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-----	2
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ-----	3
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ-----	4-6
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗΣ-----	7
ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΛΙΣΗΣ-----	8
ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΕΙΩΣΗΣ-----	9
ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ-----	10-16
ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ-----	17
ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ-----	18
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ-----	19
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ-----	20
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΑΠΕΤΟΥ-----	21
ΑΝΑΛΥΤΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ-----	22
ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ-----	23
ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ-----	24
ΕΓΓΥΗΣΗ-----	25-26

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

1. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Ειδικά αν είστε άνω των 35 ετών, ή είχατε κάποιο πρόβλημα υγείας στο παρελθόν. Η αντιπροσωπεία και ο κατασκευαστής δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν προβλήματα ή τραυματισμούς που προκύψουν από τους ανωτέρω λόγους.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

1. Κατά την χρήση του διαδρόμου, να έχετε πάντα συνδεδεμένο το κλειδί ασφαλείας στα ρούχα ή την ζώνη σας.
2. Μην συνδέσετε τίποτα στα μέρη του εξοπλισμού, προς αποφυγή ζημιών.
3. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε καθαρή, επίπεδη επιφάνεια. Μην τοποθετήσετε το διάδρομο πάνω σε παχύ χαλί, καθώς μπορεί να παρεμποδίσει τον σωστό αερισμό. Επίσης, μην τοποθετείτε τον διάδρομο κοντά σε νερό ή σε εξωτερικούς χώρους.
4. Μην ξεκινήσετε ποτέ τον διάδρομο όταν στέκεστε πάνω στο ταπέτο. Αφού ενεργοποιήσετε το διάδρομο και ρυθμίσετε την ταχύτητα, μπορεί να υπάρχει μια παύση προτού ξεκινήσει να κινείται το ταπέτο. Να στέκεστε πάντα στις πλαϊνές ράγες του πλαισίου, έως ότου το ταπέτο αρχίσει να κινείται.
5. Να φοράτε κατάλληλα ρούχα κατά τη χρήση του διαδρόμου. Μην φοράτε μακριά, χαλαρά ρούχα, τα οποία μπορεί να πιαστούν στο διάδρομο. Να φοράτε πάντα παπούτσια για τρέξιμο ή αερόβια γυμναστική με σόλες από καουτσούκ.
6. Κρατήστε τα μικρά παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον διάδρομο. Ειδικά όταν αυτός είναι σε λειτουργία.
7. Μην γυμνάζεστε για τουλάχιστον 40 λεπτά μετά το φαγητό.
8. Ο διάδρομος προορίζεται αποκλειστικά για ενήλικες. Μην αφήνετε παιδιά να ανεβαίνουν στον διάδρομο, χωρίς επιτήρηση.
9. Πάντα να κρατάτε τις χειρολαβές στην αρχή του περπατήματος ή του τρεξίματος, έως ότου νιώσετε άνετα με την χρήση του διαδρόμου.
10. Ο διάδρομος είναι μηχάνημα εσωτερικού και όχι εξωτερικού χώρου. Τοποθετήστε τον σε καθαρή, επίπεδη επιφάνεια. Σημείωση: ο διάδρομος έχει κατασκευαστεί με ειδικό εξοπλισμό, παρακαλούμε ΜΗΝ τον τροποποιείτε.
11. Ο διάδρομος διαθέτει ειδικό καλώδιο παροχής ρεύματος. Αν φθαρεί, αγοράστε νέο απευθείας από την επίσημη αντιπροσωπεία.
12. Αν ο διάδρομος αυξήσει ξαφνικά την ταχύτητα, λόγω ηλεκτρονικής αστοχίας ή λόγω ακούσιας αύξησης, θα σταματήσει απότομα, τραβώντας το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα.
13. Μην τοποθετείτε το καλώδιο ρεύματος σε πολύπριζο/ προεκτάσεις, μην αντικαθιστάτε το βύσμα του, μην τοποθετείτε βαριά αντικείμενα πάνω του, μην το αφήνετε κοντά σε πηγές υψηλής θερμότητας και απαγορεύστε την χρήση πορώδους πρίζας, διαφορετικέ μπορεί να προκληθεί πυρκαγιά, ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός, λόγω κακής επαφής.
14. Όταν δεν χρησιμοποιείται ο διάδρομος, το καλώδιο ρεύματος πρέπει να αποσυνδέεται και να αφαιρείται το κλειδί ασφαλείας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΟΤΑΝ ΑΝΟΙΞΕΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ, ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΜΕΡΗ.

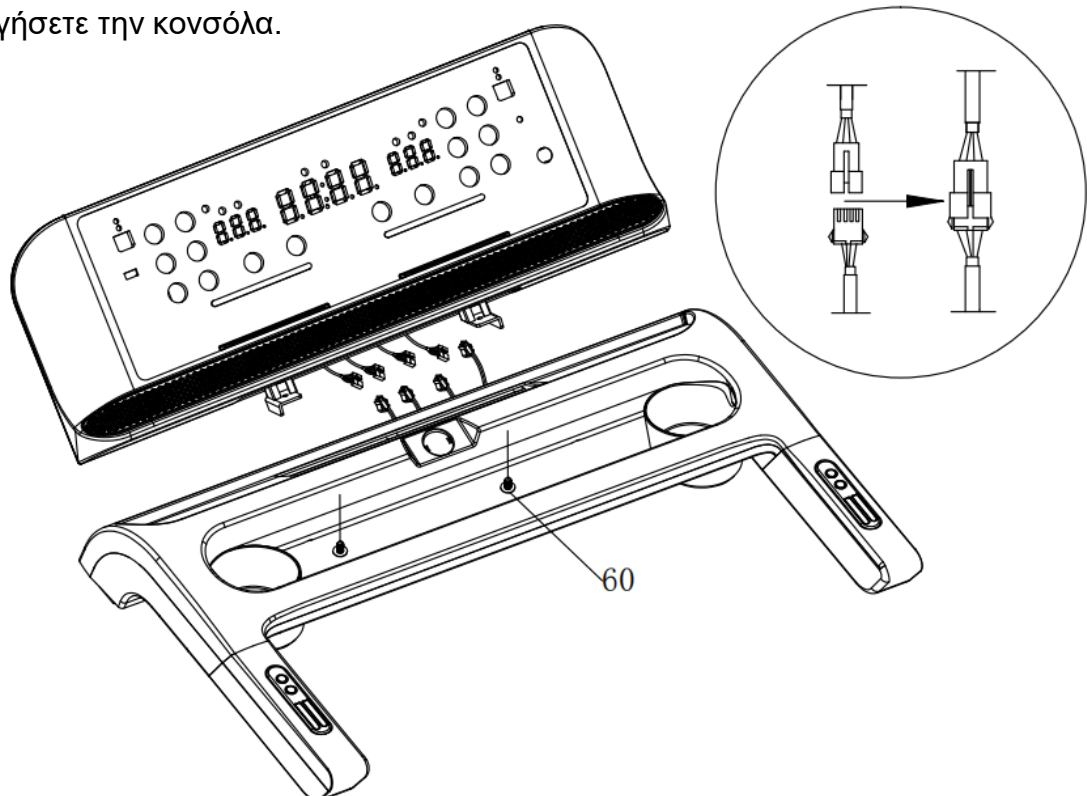
ΛΙΣΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Λίστα Εργαλείων			
Μέρος # Περιγραφή	Ποσότητα (ΤΜΧ)	Μέρος # Περιγραφή	Ποσότητα (ΤΜΧ)
M8*16 Βίδα 	14	Λάδι Σιλικόνης 	1
Επίπεδη ροδέλα φ 8.3 	14	Κλειδί Ασφαλείας 	1
Φ 4.2x16mm Βίδα 	4	Κλειδί Allen 	1

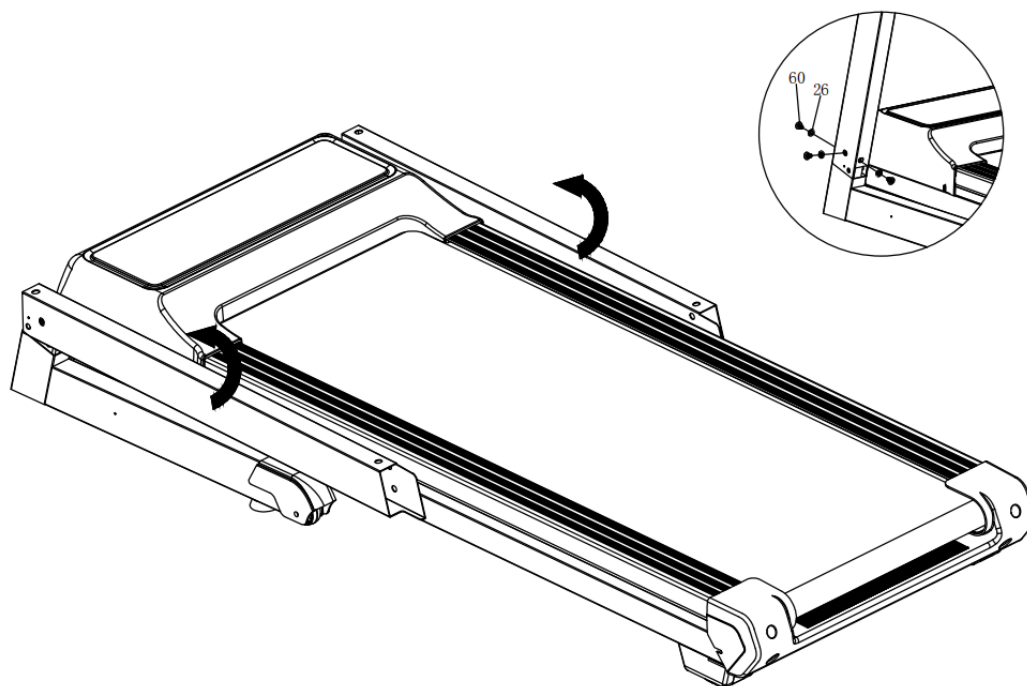
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: 1. Τα εργαλεία που περιγράφονται παραπάνω είναι όλα όσα χρειάζεστε για να συναρμολογήσετε αυτόν τον διάδρομο. Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε τη συσκευασία για να βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνονται.

2. Παρακαλούμε βρείτε τα εργαλεία στην καρτέλα εργαλείων, για να σας βοηθήσουν στην ευκολότερη συναρμολόγηση του διαδρόμου.

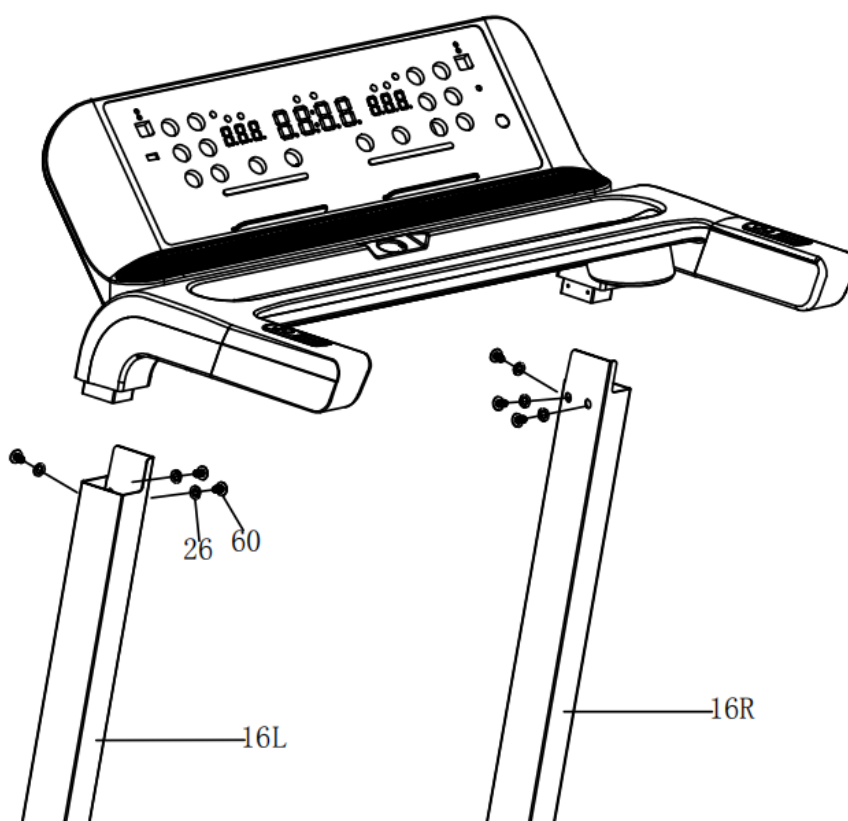
ΒΗΜΑ 1 Ανοίξτε το κουτί συσκευασίας και αφαιρέστε την κονσόλα, η οποία χωρίζεται σε 2 μέρη. Πρώτα συνδέστε τα καλώδια μεταξύ των δύο μερών (συνολικά 4 καλώδια), ένα προς ένα. Έπειτα χρησιμοποιήστε τις παρεχόμενες βίδες M8*16 bolt (60) για να συναρμολογήσετε την κονσόλα.



ΒΗΜΑ 2 Τοποθετήστε το κυρίως πλαίσιο στο δάπεδο. Σηκώστε τους ορθοστάτες και χρησιμοποιήστε τις παρεχόμενες βίδες M8*16 (60) και επίπεδες ροδέλες (26) για να τους πακτώσετε στο κυρίως πλαίσιο (μην σφίξετε πολύ τις βίδες).



ΒΗΜΑ 3 Συνδέστε τα καλώδια μεταξύ κονσόλας και δεξιού ορθοστάτη (16R). Χρησιμοποιήστε βίδες M8*16 (60) και επίπεδες ροδέλες (26) για να ενώσετε την κονσόλα με τον ορθοστάτη. (Σφίξτε καλά όλες τις βίδες.)



ΒΗΜΑ 4 Χρησιμοποιήστε τις παρεχόμενες βίδες M4.2*16 (3) για να εγκαταστήσετε καλύμματα ορθοστατών στους ορθοστάτες (16L/R).



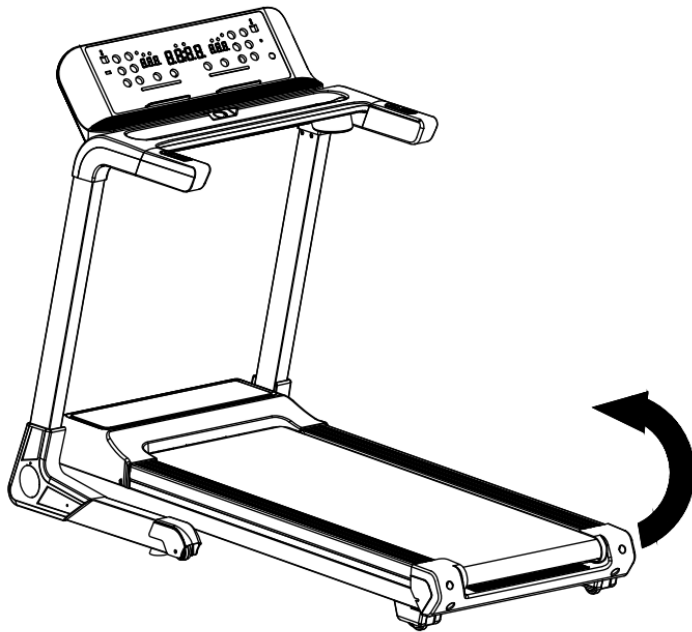
ΠΡΟΣΟΧΗ

Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι η συναρμολόγηση έχει ολοκληρωθεί σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες και να σφίξετε όλες τις βίδες.

Βάλτε σε λειτουργία το διάδρομο, αφού βεβαιωθείτε ότι όλα είναι εντάξει.

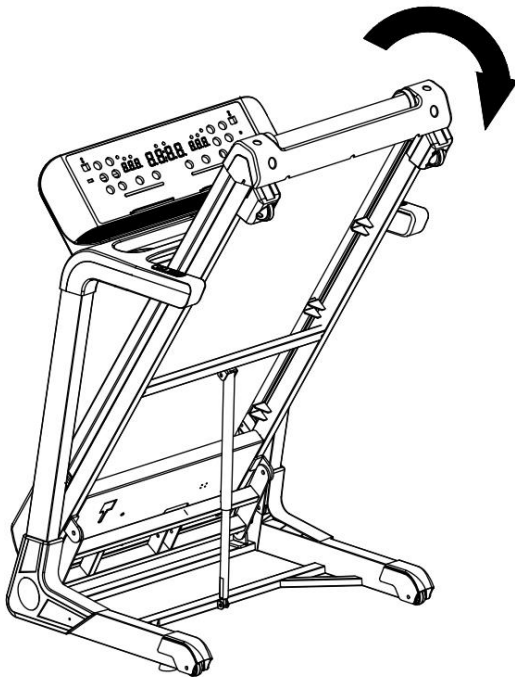
Προτού χρησιμοποιήσετε το διάδρομο, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΠΛΩΣΗΣ



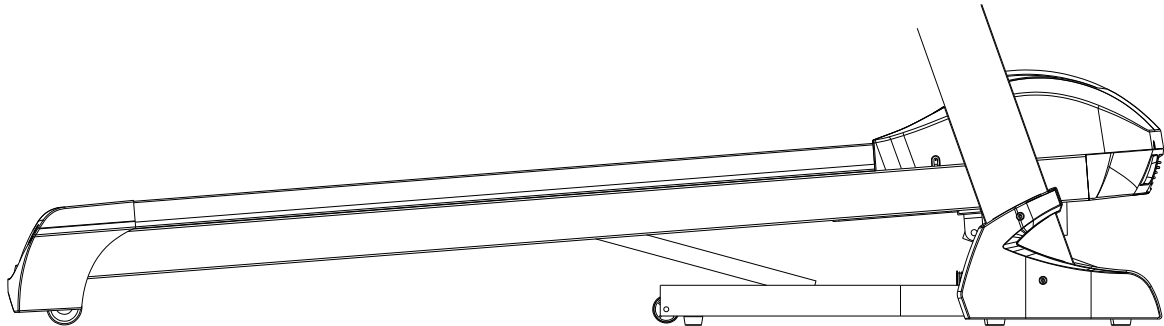
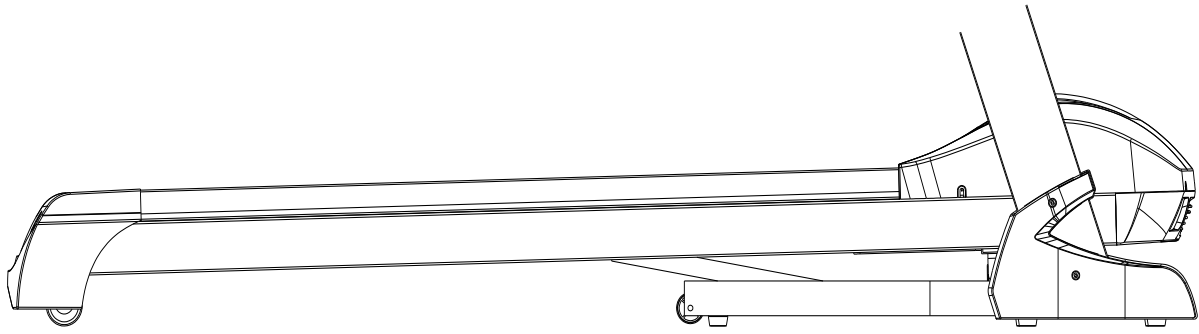
Σηκώστε το μηχάνημα και τραβήξτε το μέχρι να ακούσετε το "κλικ" και να ασφαλίσει ο διάδρομος σε όρθια θέση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗΣ



Με το πόδι σας κλωσήστε ελαφρά το σωλήνα του μηχανισμού αναδίπλωσης και ταυτόχρονα τραβήξτε το διάδρομο προς τα κάτω, σύμφωνα με τη φορά του βέλους. Έπειτα ο διάδρομος θα κατέβει ομαλά προς τα κάτω.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΛΙΣΗΣ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΛΙΣΗΣ

Το **【INCLINE+/-】** στις χειρολαβές είναι το πλήκτρο αύξησης και μείωσης της κλίσης.

Για να ρυθμίσετε την κλίση ενώ ο διάδρομος τρέχει, η διαβάθμιση είναι 1 επίπεδο/φορά.

Πατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα για παραπάνω από 2 δευτερόλεπτα και αυξηθεί/μειωθεί αυτόματα.

Υπάρχει επίσης το πλήκτρο συντόμευσης 3 .

Η πρώτη εικόνα δείχνει κλίση “0”.

Η δεύτερη εικόνα δείχνει κλίση “20”.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΕΙΩΣΗΣ

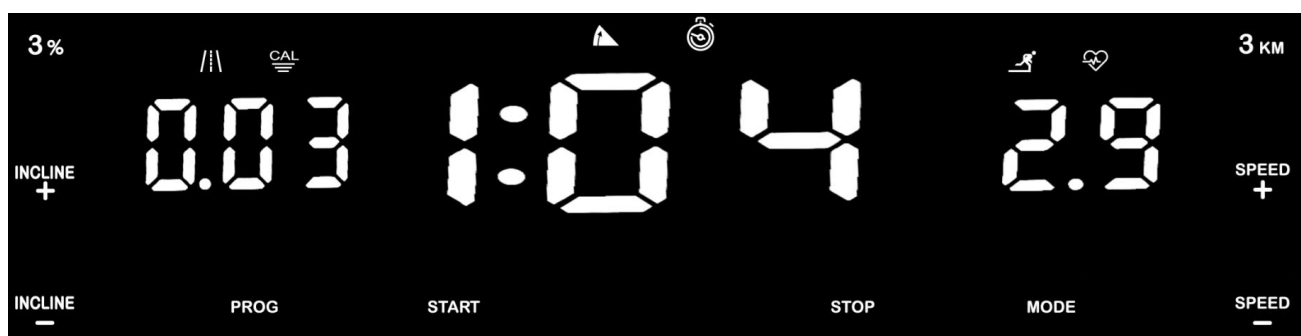
Αυτό το προϊόν χρειάζεται γείωση. Σε περίπτωση δυσλειτουργίας ή βλάβης, η γείωση παρέχει μια διαδρομή ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα για να μειώσει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καλώδιο που διαθέτει αγωγό γείωσης εξοπλισμού και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε κατάλληλη πρίζα που είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και διατάξεις.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ – Η ακατάλληλη σύνδεση του αγωγού γείωσης του εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Επικοινωνήστε με έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή τεχνικό αν έχετε αμφιβολίες για το εάν το προϊόν είναι σωστά γειωμένο. Μην τροποποιείτε το φισ που παρέχεται με το προϊόν – εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα, εγκαταστήστε μια κατάλληλη πρίζα από εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο.







Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση σε ονομαστικό κύκλωμα 220 V και διαθέτει βύσμα γείωσης που μοιάζει με το βύσμα που απεικονίζεται στο σκίτσο Α στο παρακάτω σχήμα. Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι συνδεδεμένο σε μια πρίζα που έχει την ίδια διαμόρφωση με το βύσμα. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται προσαρμογέας με αυτό το προϊόν.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

1. ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΟΘΟΝΗΣ



2. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ

- 2.1  "SPEED" (Ταχύτητα): εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα με εύρος: 0.8-20.0 km/h. Όταν χρησιμοποιείτε τα προ-εγκατεστημένα προγράμματα θα εμφανίζει "P01-P02---P24-HR1-HR2-HR3-FAT".
- 2.2  "TIME" (Χρόνος): Εμφανίζει τον χρόνο άσκησης, μετρώντας από 0:00-99:59.
- 2.3  "DISTANCE." Μετράει την απόσταση, μετρώντας από 0.00-99.9
- 2.4  "CAL": Μετράει τις θερμίδες που καταναλώθηκαν με εύρος 0-999
- 2.5  "INCLINE": Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο κλίσης, με εύρος 0-20 επίπεδα
- 2.6  "PULSE" Εμφανίζει τους παλμούς με εύρος 50-200, μέσω των αισθητήρων χειρολαβών

3. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

- 3.1 "START" Ξεκινάει το μηχάνημα, "STOP" σταματάει το μηχάνημα.
- 3.2 SPEED"+": Πλήκτρο αύξησης ταχύτητας, κατά τη χρήση πατήστε το και θα αυξήσει την ταχύτητα κατά 0.1KM/H κάθε φορά. Πατήστε το παρατεταμένα για συνεχή αύξηση ταχύτητας.
- 3.3 SPEED"-: Πλήκτρο μείωσης ταχύτητας, κατά τη χρήση πατήστε το και θα μειώσει την ταχύτητα κατά 0.1KM/H κάθε φορά. Πατήστε το παρατεταμένα για συνεχή μείωση ταχύτητας.
- 3.4 "INC +": Αυξάνει τα επίπεδα κλίση κατά τη χρήση. Πατήστε το παρατεταμένα για συνεχή αύξηση των επιπέδων κλίσης.
- 3.5 "INC-": Μειώνει τα επίπεδα κλίση κατά τη χρήση. Πατήστε το παρατεταμένα για συνεχή μείωση των επιπέδων κλίσης.
- 3.6 MODE: Στη λειτουργία παύσης επιλέγει την αντίστροφη μέτρηση χρόνου, απόστασης και θερμίδων κυκλικά.
- 3.7 Ηχείο Bluetooth για να αναπαραγωγή μουσικής
- 3.8 Πλήκτρα γρήγορης επιλογής ταχύτητας: 3KM
- 3.9 Πλήκτρα γρήγορης επιλογής κλίσης: 3% κλίση
- 3.10 PROG: Πατήστε το για επιλογή προγράμματος: P01-P24 (προεγκατεστημένα προγράμματα)/ User 1-3 (προγράμματα χρήση)/ HR1-HR2-HR3 (προγράμματα καρδιακών παλμών) / Body FAT (έλεγχος σωματικού λίπους)

4. Quick Start (Γρήγορη Εκκίνηση/ Χειροκίνητη Λειτουργία)

- 4.1 Πατήστε το μοχλό ενεργοποίησης και το μαγνητικό κλειδί ασφαλείας θα κουμπώσει σωστά στην θέση του στην Κονσόλα.
- 4.2 Πατήστε το "START", το σύστημα θα ξεκινήσει αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων, θα ακουστεί ήχος ειδοποίησης, το παράθυρο χρόνου θα μετρήσει αντίστροφα 5 δευτερόλεπτα και έπειτα ο διάδρομος θα ξεκινήσει με ταχύτητα 0.8 χλμ / ω.
- 4.3 Μετά την εκκίνηση, αν χρειάζεται, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα "SPEED +", "SPEED -" και "INC +", "INC-" για να αυξήσετε ή μειώσετε την ταχύτητα και την κλίση του διαδρόμου αντίστοιχα.

5 Ρυθμίσεις κατά την διάρκεια της χρήσης

- 5.1 Το πλήκτρο "Speed –" θα μειώσει την ταχύτητα του διαδρόμου.
- 5.2 Το πλήκτρο "Speed +" θα αυξήσει την ταχύτητα του διαδρόμου.
- 5.3 Πατήστε το πλήκτρο "Stop" και ο διάδρομος θα σταματήσει.
- 5.4 Πατήστε τα πλήκτρα κλίσης, για να ρυθμίσετε το επίπεδο κλίσης του διαδρόμου.
- 5.5 Τοποθετώντας και τα δύο χέρια σας στους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές, έπειτα από 5 δευτερόλεπτα θα εμφανιστούν δεδομένα καρδιακών παλμών.

6. Προεγκατεστημένα Προγράμματα

	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

Προγράμματα Καρδιακών Παλμών (HRC)

6.1 Στην λειτουργία αναστολής, πατήστε το πλήκτρο “PROG” για να επιλέξετε ανάμεσα στα προγράμματα HR1, HR2 ή HR3. Έπειτα πατήστε το “START” για να ξεκινήσετε.

Πρόγραμμα “HR1”: μέγιστη ταχύτητα 8.0km/h, προεπιλογές: ηλικία 30/ καρδιακοί παλμοί 150

Πρόγραμμα “HR2”: μέγιστη ταχύτητα 9.0km/h, προεπιλογές: ηλικία 30/ καρδιακοί παλμοί 160

Πρόγραμμα “HR3”: μέγιστη ταχύτητα 10.0km/h, προεπιλογές: ηλικία 30/ καρδιακοί παλμοί 170

6.2 Πατήστε το πλήκτρο Mode για να ρυθμίσετε την ηλικία, το παράθυρο ταχύτητας θα εμφανίσει 30 και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα κλίσης για να ρυθμίσετε την ηλικία, με εύρος 15-80.

Παρακαλούμε ανατρέξτε στις πληροφορίες καρδιακών παλμών που παρέχονται στον παρακάτω πίνακα.

6.3 Αφού ρυθμίσετε την ηλικία, πατήστε το Mode και το σύστημα θα προτείνει ένα στόχο καρδιακών παλμών στο παράθυρο της κονσόλας. Μπορείτε βέβαια να ρυθμίσετε τον στόχο καρδιακών παλμών, σύμφωνα με την φυσική σας κατάσταση και με εύρος 86-179.

6.4 Αφού ρυθμίσετε την ηλικία και τους καρδιακούς παλμούς, πατήστε το MODE για να μπείτε στη ρύθμιση χρόνου. Το παράθυρο χρόνο θα εμφανίσει την προεπιλογή 10:00 as default. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα κλίσης ή ταχύτητας για να ρυθμίσετε το χρόνο, με εύρος 5-99 λεπτά.

6.5 Πατήστε το mode για να μπείτε στη λειτουργία αναμονής ή το Start για να ξεκινήσετε.

6.6 Κατά τη διάρκεια ενός HRC προγράμματος, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα ρύθμισης ταχύτητας και κλίσης, αλλά το σύστημα θα συνεχίσει να ρυθμίζει την ταχύτητα και την κλίση, σύμφωνα με τον στόχο καρδιακών παλμών σας.

6.7 Ξεκινώντας ένα πρόγραμμα HRC, το 1^ο λεπτό είναι προθέρμανση και το σύστημα δεν θα ρυθμίσει την κλίση και την ταχύτητα. Έπειτα από το 1^ο λεπτό, το σύστημα θα αρχίσει να αυξάνει σταδιακά την ταχύτητα κατά 0.5χλμ/ω τη φορά, για να φτάσετε το στόχο σας. Όταν φτάσετε την μέγιστη ταχύτητα και ακόμα δεν έχει πετύχει το στόχο σας, τότε το σύστημα θα αρχίσει να αυξάνει σταδιακά την κλίση. Αν οι παλμοί σας είναι περισσότεροι από το στόχο, τότε το σύστημα θα μειώσει σταδιακά την κλίση κατά 1 επίπεδο ανά 10 δευτερόλεπτα, μέχρι να φτάσει το 0. Αν οι παλμοί σας εξακολουθούν να είναι πάνω από το στόχο, τότε η ταχύτητα θα αρχίσει να μειώνεται κατά 0.5χλμ/ω, κάθε 10 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Για τα προγράμματα HRC είναι απαραίτητη η χρήση ασύρματης ζώνης στήθους.

HP1 pram			HP2 pram			HP3 pram					
Age	Target zone (L-H)		Age	Target zone (L-H)		Age	Target zone (L-H)				
	Lowest	Default	Age	Lowest	Default	Age	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. BODY FAT (Λειτουργία Σωματικού Λίπους)

- 7.1 Όταν ο διάδρομος είναι σε λειτουργία αναστολής, πατήστε το πλήκτρο “PROG” για να επιλέξετε το πρόγραμμα “FAT”.
- 7.2 Θα εμφανιστούν οι παράμετροι F-1 Sex(φύλο), F-2 Age(ηλικία), F-3 Height(ύψος), F-4 Weight(βάρος), F-5 body fat(λίπος). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ρύθμισης ταχύτητας για να ρυθμίσετε τις παραμέτρους F-1 έως F-4 και έπειτα τοποθετήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές για 5-10 δευτερόλεπτα, ώστε να εμφανιστεί το σωματικό λίπος στην παράμετρο F-5.
- 7.3 Μόλις μπείτε στο πρόγραμμα, θα εμφανιστεί πρώτα η παράμετρος F-1. Ο αριθμός 1 αντιστοιχεί στους άνδρες και ο αριθμός 2 στις γυναίκες. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ταχύτητας για να το ρυθμίσετε.
- 7.4 Πατήστε το mode για να μπείτε στην παράμετρο F-2 και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ταχύτητας για να ρυθμίσετε την ηλικία σας μεταξύ 10-99.
- 7.5 Πατήστε το mode για να μπείτε στην παράμετρο F-3 και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ταχύτητας για να ρυθμίσετε το ύψος σας.
- 7.6 Πατήστε το mode για να μπείτε στην παράμετρο F-4 και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ταχύτητας για να ρυθμίσετε το βάρος σας.
- 7.7 Πατήστε το mode για να εμφανιστεί η παράμετρος F-5. Το παράθυρο θα εμφανίσει “---”. Χρησιμοποιήστε τους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές και έπειτα από 8 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί στο σωματικό σας λίπος.
- 7.8 Πίνακας προτύπου σωματικού λίπους

F-1	ΦΥΛΟ	1-ΑΝΔΡΑΣ	2-ΓΥΝΑΙΚΑ
F-2	ΗΛΙΚΙΑ	10-99	
F-3	ΥΨΟΣ	100-200	
F-4	ΒΑΡΟΣ	20-150	
F-5	ΛΙΠΟΣ	≤19	Λιποβαρής
		=(20---24)	Φυσιολογικό
		=(25---29)	Πολύ βαρύς
		≥30	Παχύσαρκος

8. Λειτουργία Κλειδιού Ασφαλείας

Ανά πάσα στιγμή, τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας και ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως, για την ασφάλεια του χρήστη.

9. Λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας

Αν δεν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα για 10 λεπτά, αυτό θα μπει στην λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να επανεκκινήσετε το μηχάνημα.

10. Λειτουργία MP3

Μπορείτε να συνδέσετε το διάδρομο με το κινητό σας, μέσω Bluetooth, προκειμένου να αναπαράγετε μουσική από το κινητό σας στο ηχείο του διαδρόμου. Την ένταση του ήχου την ρυθμίζετε από το κινητό σας.

11. Σταματήστε το Μηχάνημα

Όποτε χρειαστεί μπορείτε να σταματήσετε το μηχάνημα και να το απενεργοποιήσετε.

12. Λειτουργία Καύσης Θερμίδων

Με επίπεδο κλίσης 0 και ταχύτητα 1km, καταναλώνονται 70.3 θερμίδες.

$70.3 \times \text{ταχύτητα}(\chi\lambda\mu/\omega) \times \text{χρόνος}(\omega\text{ρα}) \times (1+ \text{επίπεδο κλίσης}\%)$

13. Εφαρμογή FIT SHOW

1. Σκανάρετε αυτόν τον κωδικό QR με το κινητό σας για να κατεβάσετε την εφαρμογή "FIT-SHOW", ή αναζητήστε την στο App Store/ Play Store.



2. Συνδεθείτε/ Εγγραφείτε στην εφαρμογή με τον αριθμό τηλεφώνου σας ή το email σας.
3. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία "BLUETOOTH" προτού ανοίξετε την εφαρμογή και έπειτα αναζητήστε το μηχάνημά σας και κάντε την σύζευξη.
4. Μπορείτε να επιλέξετε την λειτουργία ελέγχου του διαδρόμου σας.
5. Κατά την χρήση, η απόσταση, ταχύτητα, θερμίδες και παλμοί θα εμφανίζονται στο κινητό σας.
6. Αν επιλέξετε την λειτουργία Χάρτη (MAP) mode, μπορείτε να ελέγχετε τη διαδρομή στο κινητό σας.
7. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, η εφαρμογή θα αποθηκεύσει τα δεδομένα σας στο κινητό σας.

Τα μηχανήματα εκγύμνασης εξοπλισμένα με τεχνολογία Bluetooth μπορούν να συνδεθούν με συμβατές εφαρμογές προπόνησης. Οι εφαρμογές "ZWIFT", "Fitshow" και "Kinomap" είναι διαθέσιμες σε iOS και Android.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Αν είστε περίπου 35 ετών και άνω ή έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, ή αυτή είναι η πρώτη φορά που γυμνάζεστε, παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας, προτού χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα. Πριν την άσκηση, σταθείτε στο πλάι και εξοικειωθείτε με τον τρόπο λειτουργίας, όπως έναρξη, διακοπή, ταχύτητα κλπ. Έπειτα ανεβείτε στο διάδρομο, βάλτε τα πόδια στα πλαϊνά του πλαισίου, κρατηθείτε από τις χειρολαβές, ξεκινήστε με μία χαμηλή ταχύτητα 1.6--3.2 χλμ/ω, και τοποθετήστε τα πόδια σας προσεκτικά στο ταπέτο για να ασκηθείτε. Μόλις το συνηθίσετε, μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα στο 3--5 χλμ/ω και να συνεχίσετε για 10 λεπτά προτού σταματήσετε.

ΑΣΚΗΣΗ

Παρακαλούμε σταθείτε στο πλάι για να εξοικειωθείτε με τον τρόπο χειρισμού, όπως ταχύτητα και κλίση, έως ότου σιγουρευτείτε ότι μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκηση. Περπατήστε 1 km με σταθερό βήμα για περίπου 15-25 λεπτά και 1-4,8 χλμ/ώρα για περίπου 12 λεπτά. Εάν μπορείτε να το κάνετε εύκολα μερικές φορές, μετά μπορείτε να επιλέξετε υψηλές ρυθμίσεις ταχύτητας και κλίσης και να συνεχίσετε για 30 λεπτά, κάνοντας μια καλή άσκηση. Πριν κάνετε αυτήν την άσκηση αργού περπατήματος, θυμηθείτε ότι είναι για την υγεία σας και όχι για ενόχλησή σας.

ΒΑΘΜΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΣΥΝΤΟΜΗ----Ο καλύτερος τρόπος εξοικονόμησης χρόνου είναι η άσκηση 15-20 λεπτών.

Προθερμαθείτε 2 λεπτά με ταχύτητα 4.8 χλμ/ω και ρυθμίστε την ταχύτητα στα 5.3 χλμ/ω και 5.8 χλμ/ω, συνεχίζοντας την άσκηση με αυτές τις 2 ταχύτητες. Έπειτα προσθέστε 0.3 χλμ/ω ταχύτητα ανά 2 λεπτά, μέχρι να αισθανθείτε ότι επιταχύνει η αναπνοή σας, χωρίς να αναπνέετε με δυσκολία. Διατηρήστε αυτή την ταχύτητα άσκησης και αν αισθανθείτε άβολα, μειώστε κατά 0.3 χλμ/ω. Αφήστε 4 λεπτά για να μειώσετε την ταχύτητα στο τέλος. Αν αισθάνεστε ότι είναι δύσκολο να εντείνετε την άσκηση, αυξάνοντας την ταχύτητα, τότε μπορείτε να επιλέξετε να αυξήσετε αργά την κλίση, που επίσης μπορεί να εντείνει την άσκηση.

ΕΝΤΟΝΗ----Ο έντονος τρόπος άσκησης.

Προθερμαθείτε 5 λεπτά σε ταχύτητα 4--4.8 χλμ/ω και έπειτα αυξήστε την ταχύτητα κατά 0.3 χλμ/ω κάθε 2 λεπτά. Αυτό μπορείτε να το κάνετε για 45 λεπτά, στην ταχύτητα που αισθάνεστε άνετα, αλλά εξακολουθεί να σας προκαλεί. Για να εντείνετε την άσκηση μπορείτε να το κάνετε αυτό για έως 1 ώρα, ρυθμίζοντας με τον ίδιο τρόπο την ταχύτητα ή/και ρυθμίζοντας ανάλογα την κλίση. Αφήστε 4 λεπτά για να μειώσετε την ταχύτητα στο τέλος.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ο στόχος άσκησης είναι 3-5 φορές την εβδομάδα, 15-60 λεπτά τη φορά. Είναι προτιμότερο να φτιάξετε

ένα πρόγραμμα άσκησης και να μην γυμνάζεστε απλά όποτε έχετε όρεξη. Μπορείτε να έχετε ένα έντονο βαθμό άσκησης μέσω της ρύθμισης της ταχύτητας και της κλίσης. Προτείνουμε να μην προσθέτετε την κλίση στην αρχή της άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Συμβουλευτείτε κάποιον επαγγελματία γυμναστή πριν ασκηθείτε. Μπορεί να σας βοηθήσει προτείνοντάς σας ρυθμό/ένταση και χρόνο άσκησης, ανάλογα με την ηλικία και την κατάσταση της υγείας σας. Κατά την άσκηση, εάν αισθάνεστε σφίξιμο ή πόνο στο στήθος, ακανόνιστους καρδιακούς παλμούς, δύσπνοια, ζάλη ή άλλη αδιαθεσία, σταματήστε αμέσως! Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προτού συνεχίσετε την άσκηση. Εάν χρησιμοποιείτε συχνά διάδρομο, μπορείτε να επιλέξετε κανονική ταχύτητα βαδίσματος ή ταχύτητα τζόκιν.

Εάν δεν έχετε εμπειρία ή δεν μπορείτε να βεβαιωθείτε για την καλύτερη ταχύτητα άσκησης για εσάς, μπορείτε να ανατρέξετε στο παρακάτω πρότυπο:

Ταχύτητα 1-3.0 km	Άτομα με αδύναμη φυσική κατάσταση
Ταχύτητα 3.0-4.5 km	Καθιστικά άτομα με σπάνια άσκηση
Ταχύτητα 4.5-6.0 km	Άτομα που περπατούν γρήγορα.
Ταχύτητα 6.0-7.5 km	Άτομα που περπατούν πολύ γρήγορα.
Ταχύτητα 7.5-9.0 km	Άτομα που κάνουν τζόκιν.
Ταχύτητα 9.0-12.0 km	Μεσαίου επιπέδου δρομείς.
Πάνω από 12.0 km	Εξαιρετικοί δρομείς.

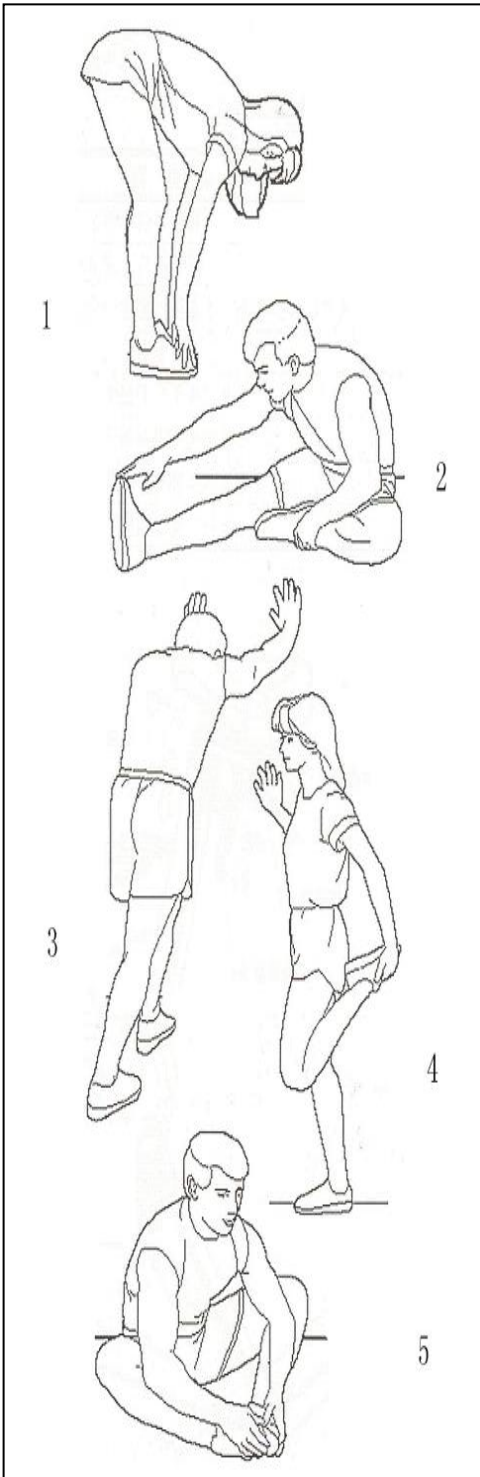
ΠΡΟΣΟΧΗ

Για άτομα που απλώς περπατούν, επιλέξτε ταχύτητα μικρότερη ή ίση με 6.0 km/h.

Για δρομείς, επιλέξτε ταχύτητα μεγαλύτερη ή ίση με 8.0 km/h.

Προτείνεται να προθερμαθείτε. Κάντε 5-10 λεπτά ασκήσεις προθέρμανσης σύμφωνα με τις οδηγίες που θα βρείτε παρακάτω. Κάντε τις ασκήσεις αυτές 5 φορές, για 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο την καθεμία. Μετά το τρέξιμο, επαναλάβετε τις ασκήσεις αυτές για αποθεραπεία.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ



1. Επικύψεις. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατά σας και σκύψτε αργά το σώμα σας μπροστά, με χαλαρή την πλάτη και του ώμους, προσπαθώντας να ακουμπήσετε τα δάχτυλα των ποδιών. Διατηρήστε τη θέση αυτή για 10-15 δευτερόλεπτα και έπειτα χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές. **(Εικόνα 1)**

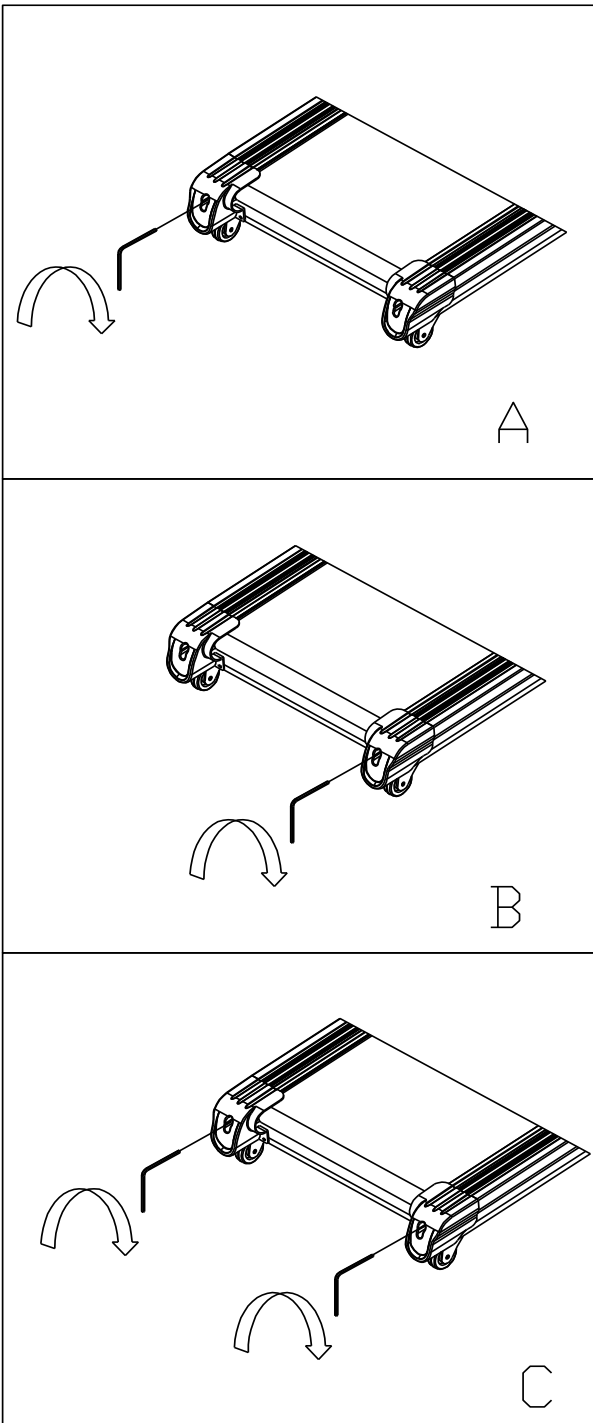
2. Εκτάσεις Μηριαίων Δικεφάλων. Καθισμένοι σε ένα καθαρό μαξιλάρι, κρατήστε το ένα πόδι ίσιο και το άλλο λυγίστε το προς τα μέσα, κοντά στην εσωτερική πλευρά του ίσιου ποδιού. Προσπαθήστε να ακουμπήσετε το χέρι σας στα δάχτυλα του ίσιου ποδιού. Διατηρήστε τη θέση αυτή για 10-15 δευτερόλεπτα και έπειτα χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι. **(Εικόνα 2).**

3. Διατάσεις Γαμπών. Σταθείτε με τα δύο χέρια στον τοίχο και το 1 πόδι πίσω. Κρατήστε τα πόδια σας πίσω κρατώντας ίσια τα πόδια σας και πατώντας τις φτέρνες στο πάτωμα, γείρετε προς τον τοίχο. Διατηρήστε τη θέση αυτή για 10-15 δευτερόλεπτα και έπειτα χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι. **(Εικόνα 3).**

4. Εκτάσεις Τετρακεφάλων. Διατηρώντας την ισορροπία σας με το αριστερό χέρι στον τοίχο, λυγίστε αργά το δεξί σας πόδι προς τα οπίσθιά σας, μέχρι να αισθανθείτε την ένταση στον μηρό. Διατηρήστε τη θέση αυτή για 10-15 δευτερόλεπτα και έπειτα χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι. **(Εικόνα 4).**

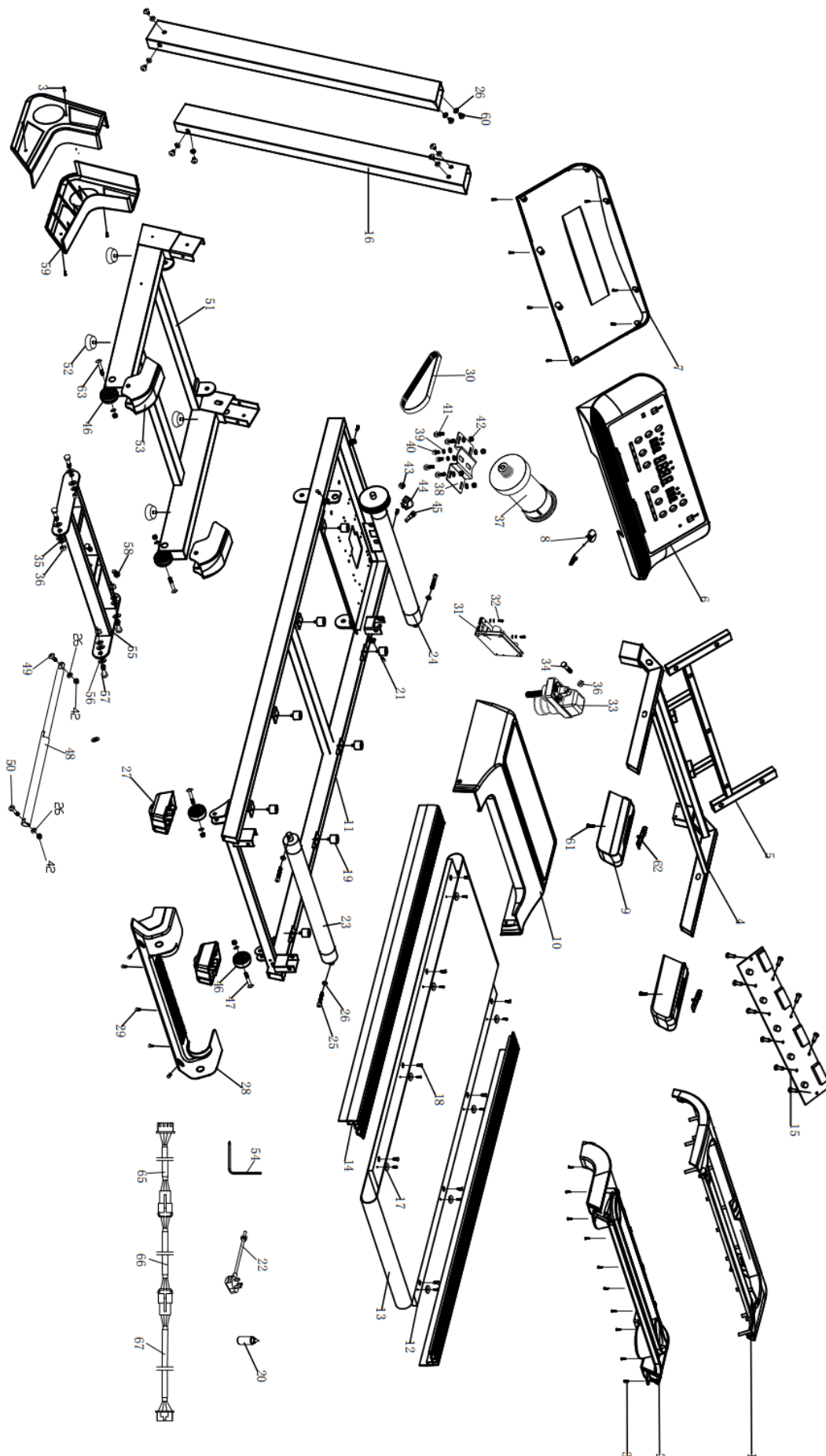
5. Διατάσεις Προσαγωγών. Καθίστε κάτω με τις σόλες των παπουτσιών να εφάπτονται και γόνατα προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια προς τα μέσα. Διατηρήστε τη θέση αυτή για 10-15 δευτερόλεπτα και έπειτα χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές. **(Εικόνα 5).**

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΑΠΕΤΟΥ



Τοποθετήστε το διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια. Βάλτε το διάδρομο να τρέξει σε ταχύτητα περίπου 6-8km/h, παρατηρώντας την κατάσταση απόκλισης του ταπέτου. Αν το ταπέτο αποκλίνει προς τα δεξιά, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε τον μοχλό απενεργοποίησης και στρίψτε τον δεξιό πείρο ρύθμισης $\frac{1}{4}$ στροφής δεξιόστροφα. Έπειτα, επανατοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε το μοχλό ενεργοποίησης και βάλτε το διάδρομο να τρέξει για να παρατηρήσετε την κατάσταση απόκλισης του ταπέτου. Επαναλάβετε τα επάνω βήματα μέχρι το ταπέτο να είναι ευθυγραμμισμένο. (ΕΙΚΟΝΑ Α). Αν το ταπέτο αποκλίνει προς τα αριστερά, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε τον μοχλό απενεργοποίησης και στρίψτε τον αριστερό πείρο $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα. Έπειτα, επανατοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε το μοχλό ενεργοποίησης και βάλτε το διάδρομο να τρέξει για να παρατηρήσετε την κατάσταση απόκλισης του ταπέτου. Επαναλάβετε τα επάνω βήματα μέχρι το ταπέτο να είναι ευθυγραμμισμένο (ΕΙΚΟΝΑ Β). Έπειτα από τα παραπάνω βήματα, ή έπειτα από κάποιο διάστημα χρήσης, το ταπέτο θα χαλαρώσει. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε τον μοχλό απενεργοποίησης και στρίψτε τους 2 πείρους δεξιόστροφα $\frac{1}{4}$ της στροφής. Έπειτα, επανατοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας, ενεργοποιήστε το διάδρομο και σταθείτε πάνω στο ταπέτο για να επιβεβαιώσετε το σφίξιμο. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρις ότου το ταπέτο να είναι κατάλληλα σφιγμένο. (ΕΙΚΟΝΑ C).

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ

No	DESCRIPTION	Q'Y	No	DESCRIPTION	Q'Y
1	computer upper cover	1	35	flat washer $\phi 10.3 \times \phi 20 \times 1.3$	4
2	computer down cover	1	36	M10 nut	5
3	screws 4.2*16	29	37	motor	1
4	handle bar frame	1	38	motor bracket	1
5	computer bracket	1	39	spring washer M8	6
6	PCB board	1	40	bolt M8*12	2
7	console down cover	1	41	bolt M8*20	4
8	safety key	1	42	M8 nut	8
9	handle bar foam	2	43	cable lock	1
10	motor cover	2	44	switch	1
11	main frame	1	45	fuse set	1
12	running board	1	46	rear moving wheel	2
13	running belt	1	47	bolt M8*30	2
14	side rail	2	48	gas spring	1
15	meter PCB	1	49	bolt M8*35	1
16	upright post(L/R)	2	50	bolt M8*45	1
17	side rail fixer	8	51	base frame	1
18	bolt M6*20	8	52	adjustable foot	4
19	cushion	8	53	moving wheel cover	2
20	Silicone Oil	1	54	Allen wrench	1
21	bolt M5*15	4	55	incline frame	1
22	power cable	1	56	plastic washer	8
23	rear roller	1	57	bolt M10*35	4
24	front roller	1	58	bolt M10*15	2
25	bolt M8*55	3	59	upright post cover(L/R)	2
26	flat washer $\phi 8.3 \times \phi 16 \times 1.3$	23	60	bolt M8*16	14
27	end cap bottom cover	2	61	screws M4*35	2
28	end cap	1	62	hand pulse slice	2
29	screws 4.2*13	5	63	bolt M8*60	2
30	motor belt	1	64	moving wheel	2
31	controller board	1	65	up cable	1
32	bolt M4*15	2	66	middle cable	1
33	incline motor	1	67	down cable	1
34	bolt M10*45	1			

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

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 η 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
		Προβλήματα με τη δομή του διαδρόμου και του κινητήρα προκαλούν αντίσταση στον κινητήρα ή εμπλοκή	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	Η οθόνη δεν έχει σήμα	Το κλειδί ασφαλείας έχει πέσει από την Κονσόλα	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας
		Κατεστραμμένο σύστημα ασφαλείας	Αντικαταστήστε την κονσόλα

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, Μοτέρ & 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, studios, 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-965**

Ημερομηνία Αγοράς:

Σφραγίδα και υπογραφή καταστήματος

PROTRED 