

MOTUS M90T

#44894



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ▶ Συνδέστε το διάδρομο σε πρίζα σούκο, χωρίς τη μεσολάβηση πολύμπριζου και με ασφάλεια 16 Αμπ. Το μικρότερο μοτέρ διαδρόμου είναι πολύ μεγαλύτερο από το μοτέρ ενός πλυντηρίου ρούχων.
- ▶ Λιπαίνουμε σωστά το διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
- ▶ Απόλυτη οριζοντίωση του διαδρόμου. Έστω και με μία μικρή κλίση, ο διάδρομος θα έχει πρόβλημα στα ρουλεμάν, στη στιβαρότητα (θα τρίξει) και στον ιμάντα.
- ▶ Μακριά από υγρασία και σκόνες.
- ▶ Σκουπίζετε πολύ καλά τον ιδρώτα σας. Ο ιδρώτας οξειδώνει τα πάντα.
- ▶ Μην στέκεστε επάνω στο διάδρομο στο ξεκίνημα.
- ▶ Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες όσον αφορά τη διάρκεια της άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ M90T

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή σας. Κάνετε το πρώτο βήμα, για να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο διάδρομός σας είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους φυσικής κατάστασης. Η τακτική χρήση του διαδρόμου σίγουρα μπορεί να βοηθήσει για να καλυτερεύσετε την ζωή σας σε πολλαπλά επίπεδα.

Η πλήρης γνώση των δυο οδηγιών χρήσης που συνοδεύουν το διάδρομο θα σας βοηθήσει:

- Να κερδίσετε όσο μπορείτε περισσότερο από την χρήση του διαδρόμου.
- Να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση το διάδρομό σας για περισσότερο χρόνο.
- Να κάνετε μια ασφαλή χρήση χωρίς προβλήματα ή τραυματισμούς.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ – ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

- ◆ Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ από την εμπειρία της συνιστά την τακτική (μια φορά την εβδομάδα ή κάθε 10 ώρες λειτουργίας) αλλά ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ λίπανση του διαδρόμου, διότι τότε θα πατινάρει ο ιμάντας. Εάν ο διάδρομος δεν λιπανθεί σωστά, κινδυνεύει άμεσα να καεί το μοτέρ του. Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ συνιστά το λιπαντικό AMILA, που κατασκευάζεται από ειδικά Αμερικανικά συνθετικά λιπαντικά με μεγάλη διάρκεια. Δεν απορροφάται αμέσως από το δάπεδο, και δεν «τρέχει» έξω από το δάπεδο, με κίνδυνο να μας βρομίσει το μέρος που βρίσκεται.
- ◆ Λιπαίνουμε σωστά μόνο το δάπεδο. Την περιοχή μεταξύ δαπέδου και ιμάντα τρεξίματος. Με αυτό το τρόπο μειώνουμε τις τριβές και αυξάνεται η ζωή του κινητήρα. Δεν λιπαίνουμε τίποτα άλλο, διότι αλλιώς θα κάνουμε ζημιά. Τα ράουλα και τα ρουλεμάν, έχουν σφραγιστεί και δεν θέλουν λίπανση
- ◆ Ο διάδρομος καθαρίζεται μόνο με νερό και δεν χρησιμοποιούμε ποτέ απορρυπαντικά.
- ◆ Κάθε εβδομάδα καθαρίζουμε την περιοχή κάτω από τον διάδρομο. Η ύπαρξη σκόνης καταστρέφει μοτέρ και κοντρόλερ, διότι η σκόνη βραχυκυκλώνει τα ηλεκτρονικά κυκλώματα του διαδρόμου
- ◆ Μια φορά το μήνα ελέγχουμε όλες τις βίδες, τις ρόδες, τα στηρίγματα. Δεν πρέπει να υπάρχει καμία χαλαρή βίδα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- ◆ Μια φορά το τρίμηνο ελέγχουμε τον ιμάντα κίνησης που δίνει κίνηση από το μοτέρ στον μπροστινό άξονα. Δεν πρέπει να έχει φθορές, να είναι χαλαρός ή να κολάει. **Προσοχή:** δεν τον λαδώνουμε.
- ◆ Μια φορά στο εξάμηνο καθαρίζουμε με ένα πανάκι στεγνό το βραχίονα του αμορτισέρ και μετά τον λιπαίνουμε με το σπρέι.

ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΥΓΡΑΣΙΑ

- ◆ Ο διάδρομος δεν μένει ποτέ σε εξωτερικό χώρο ή σε χώρο που έχει υδρατμούς ή υγρασία.
- ◆ Όταν τρέχουμε φροντίζουμε να σκουπίζουμε τον ιδρώτα μας, διότι, όταν ο ιδρώτας πέφτει στον ιμάντα, τότε, λόγω του ότι ο ιδρώτας έχει οξέα, καταστρέφεται ο ιμάντας, οι βίδες, ο ιμάντας του μοτέρ, το ίδιο το μοτέρ και το computer του διαδρόμου.

ΜΗΝ ΣΤΕΚΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ

Πριν ξεκινήσετε το διάδρομο, μην στέκεστε στον ιμάντα· είναι επικίνδυνο, αλλά κυρίως προκαλεί φθορές στον κινητήρα. Βάλτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά πάνω στην άκρη της «κουπαστής» και, μόλις ο διάδρομος ξεκινήσει, βάλτε τα πόδια σας μέσα και ξεκινήστε και εσείς. Ποτέ μην ξεκινήσετε το διάδρομο με ταχύτητα πάνω από την ελάχιστη (που είναι 1Km) πριν μπειτε (πηδήξετε) και εσείς στον ιμάντα. Μετά, όμως, ανεβάστε γρήγορα την ταχύτητα, τουλάχιστον πάνω από τα 3Km. Η ιδανική ταχύτητα του διαδρόμου που δεν τον ταλαιπωρείτε είναι ανάλογα με τα κιλά του χρήστη. Για ένα μέ-

σο χρήστη 100 κιλών αυτή η ταχύτητα είναι από 4,5km μέχρι 9km. Αυτό είναι, εξ' άλλου, και το πλέον ασφαλές εύρος ταχύτητας για την υγεία του μέσου χρήστη.

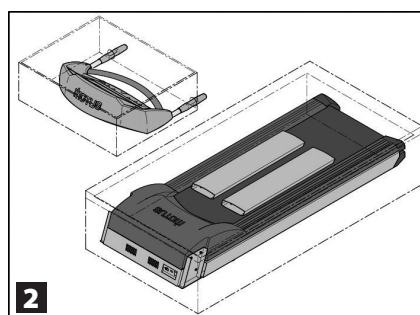
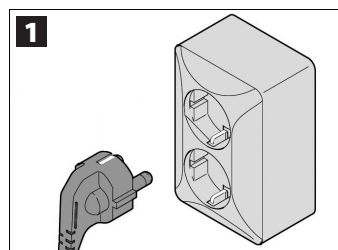
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Καθαρίζετε τακτικά το διάδρομό σας με πανάκι ελαφρά βρεγμένο. ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ. Ρουφήξτε τη σκόνη με ηλεκτρική σκούπα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης πριν συναρμολογήσετε τον διάδρομο. Εάν δεν έχετε διαβάσει προσεκτικά τις οδηγίες υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού σας.

- Συναρμολογήστε τον στο σημείο που θα τον χρησιμοποιείτε, σε λείο, σταθερό και οριζόντιο πάτωμα, ειδάλλως υπάρχει κίνδυνος βλάβης του διαδρόμου και τραυματισμού σας.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος δεξιά/αριστερά του διαδρόμου για να μπορείτε να ανεβαινείτε/κατεβαίνετε άνετα, καθώς και δύο (2) μέτρα πίσω του για λόγους ασφαλείας.
- Η μπρίζα που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι γειωμένη (Σχήμα 1), ειδάλλως δεν μπορούμε να εγγυηθούμε την καλή λειτουργία του διαδρόμου.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε πρόχειρα για χρήση τα εξής εργαλεία: 1) Σφυρί, 2) Εξάγωνο κλειδί, 3) Ρυθμιζόμενο κλειδί, 4) Σταυροκατσάβιδο.
- Όταν ο διάδρομος έφυγε από το εργοστάσιο, ήταν πακεταρισμένος όπως στο Σχήμα 2. Όταν ανοίξετε το κιβώτιο, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος δεν έχει υποστεί ζημιές κατά τη μεταφορά.



ΒΙΔΕΣ και ΕΡΓΑΛΕΙΑ

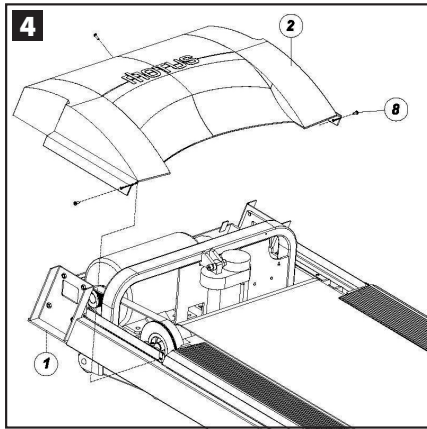
#	Τμχ.	Εικόνα	Περιγραφή
8	3		Βίδα καλύμματος μοτέρ
9	12		Βίδα ορθοστατών κονσόλας
10	4		Βίδα πλαϊνών χειρολαβών
11	4		Ροδέλα πλαϊνών χειρολαβών

Για τη συναρμολόγηση θα χρειαστείτε ένα σταυροκατσάβιδο και δύο αλενόκλειδα, των 6 & 8mm.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

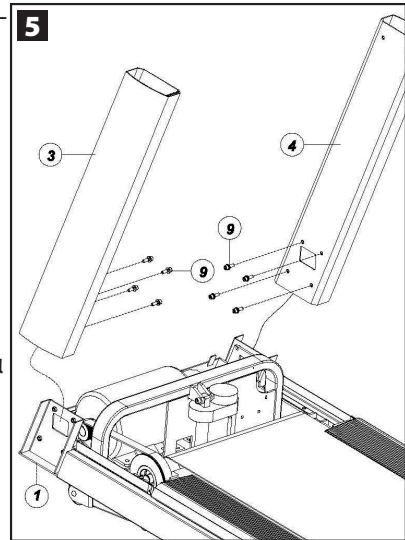
- Τοποθετήστε στο πάτωμα (εκτός συσκευασίας) όλα τα μέρη που αποτελούν τον διάδρομο.
- Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης λειτουργίας στο εμπρός μέρος του διαδρόμου είναι κλειστός. Επίσης, το καλώδιο ρεύματος να μην είναι συνδεδεμένο.

- Σηκώστε τον διάδρομο από την μπάρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος. Ο διάδρομος θα μπορεί να κυλήσει στις ρόδες που βρίσκονται στο εμπρός μέρος. Μην τον ανασηκώσετε υπερβολικά γιατί το εμπρός μέρος θα ακουμπήσει στο έδαφος. Οδηγώντας τον στις ρόδες, μετακινήστε τον στο μέρος όπου θα τον χρησιμοποιείτε. Σιγά-σιγά ακουμπήστε το πίσω μέρος στο έδαφος. Μην το αφήσετε να πέσει γιατί μπορεί να του προκαλέσετε ζημιά.

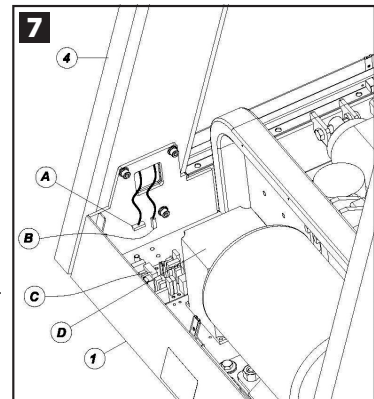
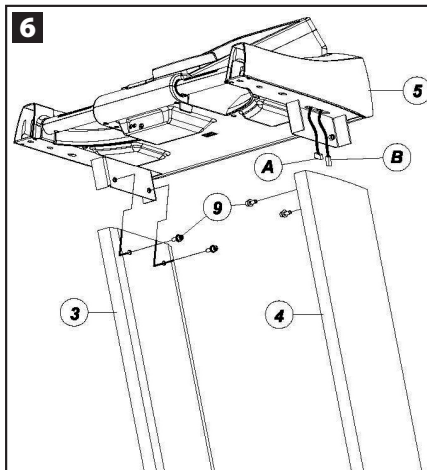


- Χρησιμοποιήστε το σταυροκατσάβιδο για να αφαιρέσετε τις βίδες μπροστά και πλάγια του καλύμματος του μοτέρ (Σχήμα 4). Έπειτα αφαιρέστε το κάλυμμα αυτό.

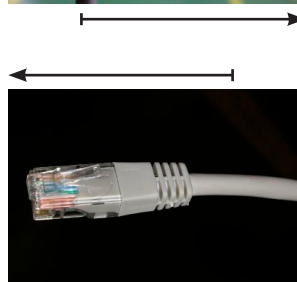
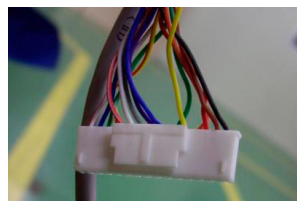
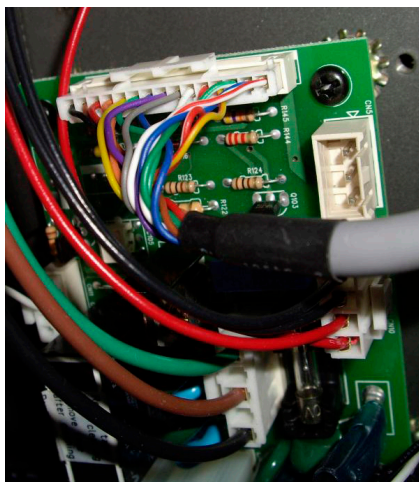
- Τοποθετήστε τους ορθοστάτες της κονσόλας και περάστε και τις βίδες/ροδέλες (Σχήμα 5). Μην τις σφίξετε, γιατί αυτό θα δυσκολέψει την τοποθέτηση της κονσόλας. Οι δύο βάσεις δεν είναι ίδιες. Αυτή που πρέπει να μπει στη δεξιά πλευρά έχει στο κάτω μέρος της μια τρύπα.



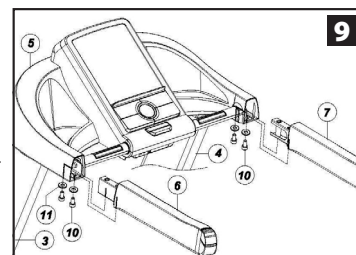
- Περάστε τα δύο καλώδια που βγαίνουν από την κονσόλα μέσα από την δεξιά βάση της κονσόλας (Σχήμα 6). Τοποθετήστε την κονσόλα στις βάσεις της, φροντίζοντας τα δύο καλώδια να μην συνθλιβούν κατά τη διαδικασία. Τραβήξτε την κάτω άκρη των δύο καλωδίων έξω από την τρύπα στο κάτω μέρος της δεξιάς βάσης της κονσόλας (Σχήμα 7). Σφίξτε απαλά τις βίδες μεταξύ κονσόλας και ορθοστατών. Έπειτα σφίξτε καλά τις βίδες στο κάτω μέρος των ορθοστατών και έπειτα αυτές της κονσόλας.



- Συνδέστε τα καλώδια που βγαίνουν από το κάτω μέρος του δεξιού ορθοστάτη (Σχήμα 7). Το ένα καλώδιο (A) μπαίνει στην πλακέτα ελέγχου (C) και το άλλο (B) στο inverter (D) (δείτε αναλυτικά και τις φωτογραφίες κατωτέρω).



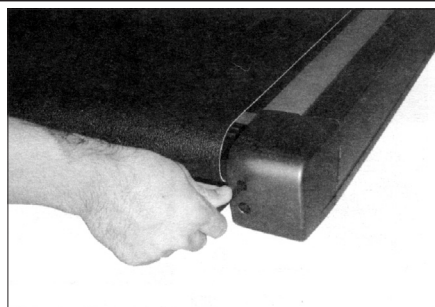
- Ξαναβάλτε το κάλυμμα του μοτέρ που είχατε αφαιρέσει στην αρχή της συναρμολόγησης. Τοποθετήστε το σπρώχνοντάς το από πίσω προς τα εμπρός και έπειτα ξαναβάλτε και σφίξτε τις ροδέλες και τις βίδες που είχατε αφαιρέσει.
- Τέλος τοποθετήστε τις χειρολαβές στην κονσόλα και σταθεροποιήστε τις με τις αντίστοιχες βίδες και ροδέλες (Σχήμα 9).



ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

Εάν ο τάπητας του διαδρόμου παίρνει κλίση και ξεκεντράζεται προς τα δεξιά ή αριστερά:

- Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν Μ6 βιδώστε το μπουλόνι του πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποία κλείνει ο ιμάντας.
- Σφίξτε κάθε φορά κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου (κεντράρει πάλι). Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλάβετε την διαδικασία μέχρι ότου κεντραριστεί. Αυτό, ανάλογα με τη χρήση και με τον τρόπο που ο χρήστης τρέχει, μπορεί να ξανασυμβεί πολλές φορές και είναι ο τρόπος με το οποίο ξανακεντραρουμε τον ιμάντα.



ΛΙΠΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Το πλέον σημαντικό πράγμα για την καλή λειτουργία του διαδρόμου και για την αντοχή του στο χρόνο είναι η σωστή λίπανση μεταξύ ιμάντα τρεξίματος και δαπέδου.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΛΙΠΑΝΣΗ

Σηκώνοντας τον ιμάντα, με τα δάχτυλα μας προσπαθούμε να έχουμε την αίσθηση, την υφή του δαπέδου, δηλαδή εάν γλιστράει ή είναι ξερό. Εάν τα δάχτυλα μας γλιστρούν εύκολα τότε δεν χρειάζεται λίπανση· χρειάζεται μόνο εάν είναι ξερό.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΛΙΠΑΝΣΗ

- Σηκώστε τον ιμάντα από τη μια μεριά.
- Χρησιμοποιήστε ειδικό σπρέι για διαδρόμους AMILA. Ψεκάστε πάνω-κάτω από τη μια μεριά και μετά από την άλλη μεριά του ιμάντα, και όχι περισσότερο από δυο πλήρη ψεκασμούς κάθε φορά.
- Περπατήστε για 5 λεπτά σε χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2,5-3χιλ.) και προσπαθήστε να πατήσετε σε όλα τα μέρη του δαπέδου για να πάει το λιπαντικό παντού.

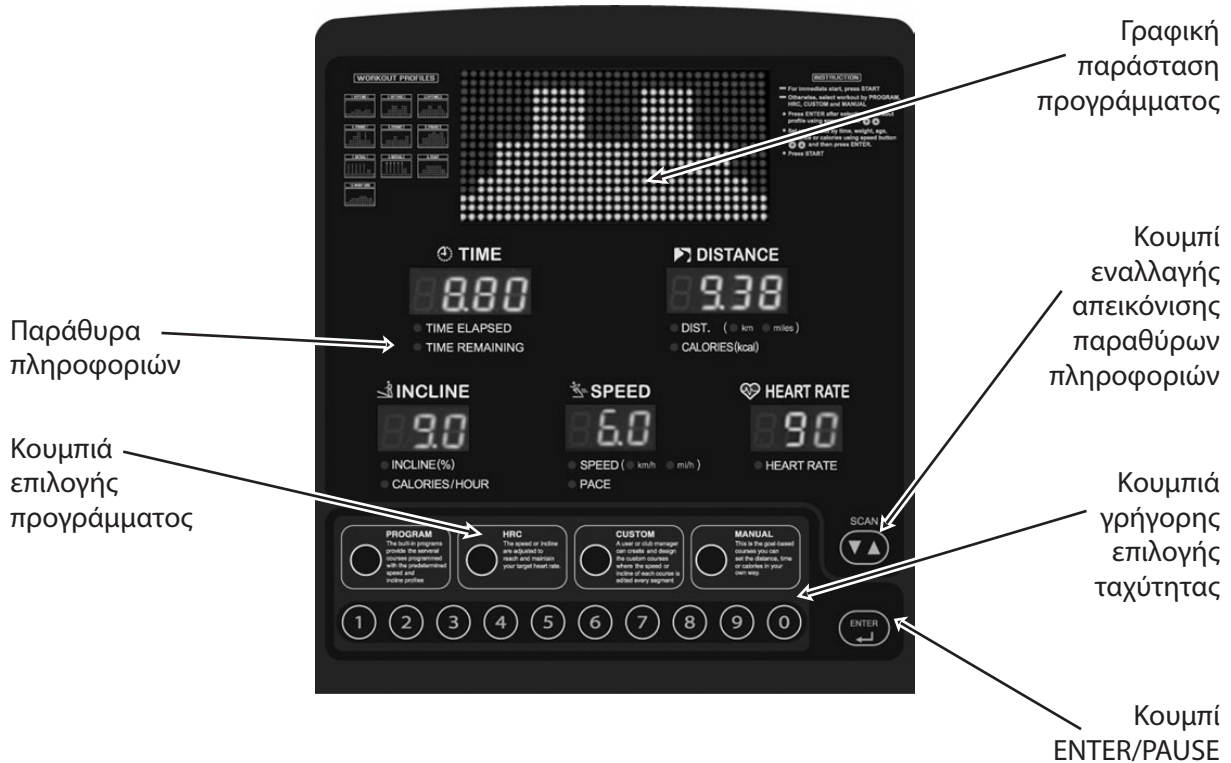
ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην λιπάνετε το δάπεδο περισσότερο από το κανονικό διότι υπάρχει περίπτωση να πατινάρει ο ιμάντας. Σκουπίστε τυχόν λάδι που έχει τρέξει έξω από τον ιμάντα.



ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- Περίπου δυο πλήρεις ψεκασμούς από κάθε μεριά.
- Μετά από χρήση περίπου 10 ωρών.
- Χρειάζονται περίπου 2 μπουκάλια σπρέι ετησίως για περίπου 360 ώρες λειτουργίας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

Όνομασία	Εικόνα	Περιγραφή
START		Ξεκίνημα άσκησης
STOP		Σταμάτημα άσκησης
ENTER/PAUSE		Βεβαίωση εισαγωγής παραμέτρων άσκησης ή παύση της άσκησης
SPEED Δ/∇		Αύξηση/μείωση της ταχύτητας, των παραμέτρων άσκησης ή επιλογή προφίλ άσκησης
INCLINE Δ/∇		Αύξηση/μείωση της κλίσης, καθώς και της τιμής στόχου των καρδιακών παλμών στο αντίστοιχο πρόγραμμα
SCAN		Αλλαγή απεικόνισης στα παράθυρα πληροφοριών
ONE-TOUCH SPEED KEY		Άμεση αλλαγής της ταχύτητας
PROGRAM		Επιλογή έτοιμου προγράμματος
HRC		Επιλογή προγράμματος Καρδιακών Παλμών
CUSTOM		Δυνατότητα ρύθμισης επιθυμητής ταχύτητας ή/και κλίσης
MANUAL		Θέση στόχου απόστασης, χρόνου ή θερμίδων για άσκηση

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

- Συνδέστε το διάδρομο με πρίζα σούκο. Ανοίξτε το διακόπτη παροχής ρεύματος και βάλτε το κλειδί ασφάλειας στη θέση του.
- Πατώντας το START ο διάδρομος ξεκινάει με ταχύτητα 1χιλ., την οποία αυξομειώνουμε πατώντας τα κουμπιά "△" και "▽". Η ταχύτητα μπορεί να καθοριστεί επίσης με τα «γρήγορα» κουμπιά, τα οποία μεταβάλλουν κατευθείαν την ταχύτητα του διαδρόμου στο επιθυμητό σημείο. Με τα κουμπιά "△" και "▽" (της κλίσης αυτή τη φορά) μπορείτε να ρυθμίσετε ηλεκτρονικά την κλίση του διαδρόμου.
- Για να σταματήσετε την άσκησή σας, πατήστε το STOP.
- Εάν η ταχύτητα του διαδρόμου όταν πατήσατε το STOP είναι μεγαλύτερη των 8 χλμ., τότε θα αρχίσει αυτόματα ένα ειδικό πρόγραμμα χαλάρωσης, με 0% κλίση, ταχύτητα 4 χλμ. και διάρκεια 3 λεπτά. Εάν δεν επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα, πατήστε ξανά το κουμπί STOP. Κανένα κουμπί, με εξαίρεση των STOP και SCAN, δεν θα λειτουργεί κατά τη διάρκεια του προγράμματος χαλάρωσης.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησής σας, μπορείτε να ελέγχετε τους καρδιακούς παλμούς σας κρατώντας τους αντίστοιχους δέκτες και στις δύο χειρολαβές. Στην οθόνη θα δείτε να αναβοσβύνει η ένδειξη «♥», όπου η ταχύτητα του αναβοσβύματος αντιστοιχεί στην ταχύτητα της καρδιάς σας. Μετά από 10 αναβοσβύματα (8-10 δευτερόλεπτα), η αντίστοιχη τιμή θα απεικονιστεί στην οθόνη.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Ο διάδρομος αυτός έχει 10 έτοιμα προγράμματα. Επίσης μπορεί να αποθηκεύσει στη μνήμη του μέχρι και 10 χειροκίνητα προγράμματα. Για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά "△/▽" που αντιστοιχούν στην επιλογή ταχύτητας. Τα ενσωματωμένα προγράμματα είναι τα ακόλουθα:

Όνομασία	Περιγραφή
Rhythmic 1	Πρόγραμμα χαμηλής έντασης· αποσκοπεί στην αύξηση αντοχής αρχάριων χρηστών.
Rhythmic 2	Βελτιώνει την αντοχή. Για ενδιάμεσους χρήστες.
Rhythmic 3	Βελτιστοποιεί την αντοχή προηγμένων χρηστών. Πρόγραμμα υψηλής έντασης.
Dynamic 1	Προάγει τη δύναμη (για όλους τους χρήστες).
Dynamic 2	Προάγει τη δύναμη (ειδικό για παχείς χρήστες).
Dynamic 3	Βελτιώνει την οξυγόνωση του αίματος. Προπόνηση μαραθωνίου.
Interval 1	Δυναμώνει καρδιά και πνεύμονες.
Interval 2	Όπως το προηγούμενο, αλλά με μεγαλύτερη ένταση.
Marathon	Για βελτίωση της αντοχής του χρήστη. Προπόνηση μαραθωνίου.
Fat burn	Ρύθμιση βάρους.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

- Πατήστε το κουμπί PROGRAM. Το κείμενο «SELECT WORKOUT △/▽ + ENTER» θα εμφανιστεί στην οθόνη. Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά "△/▽" και πατήστε ENTER.
- Πλέον θα βλέπετε το κείμενο «SET TIME △/▽ + ENTER». Η εξ ορισμού διάρκεια άσκησης είναι 30 λεπτά. Ρυθμίστε το χρόνο άσκησης στο επιθυμητό με τα κουμπιά "△/▽" και πατήστε ENTER.
- Πλέον θα βλέπετε το κείμενο «SET WEIGHT △/▽ + ENTER». Η εξ ορισμού τιμή βάρους είναι 60 κιλά. Εισάγετε το βάρος σας με τα κουμπιά "△/▽" και πατήστε ENTER.
- Τώρα θα βλέπετε το κείμενο «PRESS START», οπότε πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
- Η άσκηση θα τελειώσει με το πέρας του χρόνου που έχετε ορίσει ή εάν πατήσετε το κουμπί STOP.

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Τα χειροκίνητα προγράμματα σας επιτρέπουν να φτιάξετε ένα πρόγραμμα σύμφωνα με τη φυσική σας κατάσταση, αποθηκεύοντάς το για μελλοντική χρήση.

- Πατήστε το κουμπί CUSTOM. Το κείμενο «SELECT WORKOUT Δ/∇ + ENTER» θα εμφανιστεί στην οθόνη. Επιλέξτε το χειροκίνητο πρόγραμμα (0-9) που θέλετε να δημιουργήσετε/τροποποιήσετε με τα κουμπιά " Δ/∇ " και πατήστε ENTER.
- Πλέον θα βλέπετε το κείμενο «SET SPEED Δ/∇ + ENTER». Ρυθμίστε την ταχύτητα άσκησης στο επιθυμητό με τα κουμπιά " Δ/∇ " και πατήστε ENTER. Θα κάνετε το ίδιο και για τις 10 ενότητες του προγράμματος.
- Πλέον θα βλέπετε το κείμενο «SET INCLINE Δ/∇ + ENTER». Ρυθμίστε την κλίση στο επιθυμητό με τα κουμπιά " Δ/∇ " και πατήστε ENTER. Θα κάνετε το ίδιο και για τις 10 ενότητες του προγράμματος.
- Τώρα θα βλέπετε το κείμενο «ENTER TO SAVE WORKOUT», οπότε πατήστε το κουμπί ENTER για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις σας.
- Τα αποθηκευμένα προγράμματα μπορούν να επιλεγούν και χρησιμοποιηθούν όπως και τα 10 έτοιμα προγράμματα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

- Πατήστε το κουμπί HRC.
- Στην οθόνη θα δείτε το κυλιόμενο κείμενο «SELECT WORKOUT Δ/∇ + ENTER».
- Επιλέξτε «CARDIOVASCULAR» και πατήστε το κουμπί ENTER.
- Εισάγετε επιθυμητές τιμές για α) Διάρκεια άσκησης, β) Βάρος & γ) Ηλικία σας.
- Έπειτα θα δείτε το μήνυμα «SET HEARTRATE Δ/∇ + ENTER». Θα σας δείχνει την τιμή 148, περιμένοντας από εσάς να εισάγετε την επιθυμητή τιμή καρδιακών παλμών που επιθυμείτε.
- Πατήστε το κουμπί START.
- Ο διάδρομος θα αρχίσει να λειτουργεί με ταχύτητα 1 χλμ. Στην οθόνη θα βλέπετε την ένδειξη «123». Τα κουμπιά " Δ/∇ " ρύθμισης κλίσης ΔΕΝ θα λειτουργούν για την κλίση, αλλά για τη ρύθμιση της επιθυμητής τιμής καρδιακών παλμών που θέλετε να έχετε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.
- Για να βρείτε την σωστή τιμή καρδιακών παλμών βάσει της ηλικίας σας που πρέπει να εισαγάγετε, ακολουθήστε τις εξής οδηγίες:
 - Η **μέγιστη επιτρεπτή** τιμή (βάσει της ηλικίας σας) είναι: $200 - \text{Ηλικία}$. Δηλαδή, εάν είστε π.χ. 40 ετών, η μέγιστη επιτρεπτή τιμή είναι $200 - 40 = 180$ κτύποι ανά λεπτό.
 - Εσείς δεν θα εισαγάγετε στον διάδρομο την μέγιστη επιτρεπτή τιμή, αλλά ένα κλάσμα αυτής. Συνήθως, η **ιδανική τιμή**, είναι το **80%** της μέγιστης τιμής, δηλαδή εάν η μέγιστη τιμή για το σώμα σας είναι 180 κτύποι, τότε $180 * 70\% = 144$ κτύποι. Αυτή είναι και η τιμή που θα πρέπει να εισαγάγετε. Αν είστε γυμνασμένοι, μπορείτε να εισαγάγετε πιο μεγάλη τιμή. Το ίδιο ισχύει αν είστε αγύμναστοι, δηλαδή μπορείτε να εισάγετε μικρότερη τιμή.
 - Στην περίπτωση που **δεν επιθυμείτε να ασκηθείτε έντονα**, τότε καλό θα είναι να εισαγάγετε ένα άλλο κλάσμα, το **55%**, που αντιστοιχεί στο ιδανικό ποσοστό μεταξύ έντονων κομματιών άσκησης, για παράδειγμα εάν η μέγιστη τιμή για το σώμα σας είναι 180 κτύποι, τότε $180 * 55\% = 99$ κτύποι.
- Έπειτα από τρία (3) λεπτά προθέρμανσης, το πρόγραμμα θα αρχίσει και θα βλέπετε το κείμενο «Start Heart-rate Exercise».
- Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα με τα κουμπιά " Δ/∇ " ταχύτητας ή/και με τα κουμπιά " Δ/∇ " κλίσης.
- Οι καρδιακοί παλμοί σας ανιχνεύονται κάθε πέντε (5) δευτερόλεπτα και η κλίση του διαδρόμου αλλάζει αυτόματα, σε μια προσπάθεια διατήρησης των καρδιακών παλμών σας όσο πιο κοντά στην επιθυμητή και ρυθμισμένη από εσάς τιμή. Δηλαδή, αν Π (πραγματική τιμή καρδιακών παλμών) και Ε (επιθυμητή τιμή), τότε ο διάδρομος θα εκτελέσει μια από τις ακόλουθες ενέργειες:
 - αν $\text{Π} \leq \text{Ε} - 11$, αύξηση κλίσης κατά 1% μέσα σε 15 δευτερόλεπτα
 - αν $\text{Ε} - 10 \leq \text{Π} \leq \text{Ε} - 6$, αύξηση κλίσης κατά 1% μέσα σε 30 δευτερόλεπτα
 - αν $\text{Ε} - 5 \leq \text{Π} \leq \text{Ε} - 3$, αύξηση κλίσης κατά 0,5% μέσα σε 15 δευτερόλεπτα

- αν $E - 2 \leq \Pi \leq E + 2$, καμία μετατροπή στην κλίση
- αν $\Pi \geq E + 3$, μείωση κλίσης κατά 1% μέσα σε 15 δευτερόλεπτα
- Ο διάδρομος θα σταματήσει όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος άσκησης ή πατήσετε το κουμπί STOP. Υπενθυμίζουμε ότι εάν η ταχύτητα του διαδρόμου όταν πατήσατε το STOP ή τελείωσε το πρόγραμμα είναι μεγαλύτερη των 8 χλμ., τότε θα αρχίσει αυτόματα ένα ειδικό πρόγραμμα χαλάρωσης, με 0% κλίση, ταχύτητα 4 χλμ. και διάρκεια 3 λεπτά, κατά τη διάρκεια του οποίου θα βλέπετε το κυλιόμενο μήνυμα «Cool-Down Exercise». Εάν δεν επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα, πατήστε ξανά το κουμπί STOP. Κανένα κουμπί, με εξαίρεση των STOP και SCAN, δεν θα λειτουργεί κατά τη διάρκεια του προγράμματος χαλάρωσης.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο ασύρματη ζώνη / αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι προαιρετικό εξάρτημα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ (FAT BURN)

- Πατήστε το κουμπί HRC.
- Στην οθόνη θα δείτε το κυλιόμενο κείμενο «SELECT WORKOUT Δ/∇ + ENTER».
- Επιλέξτε «FAT BURN» και πατήστε το κουμπί ENTER.
- Εισάγετε επιθυμητές τιμές για α) Διάρκεια άσκησης, β) Βάρος & γ) Ηλικία σας.
- Έπειτα θα δείτε το μήνυμα «SET HEARTRATE Δ/∇ + ENTER». Θα σας δείχνει την τιμή 148, περιμένοντας από εσάς να εισάγετε την επιθυμητή τιμή καρδιακών παλμών που επιθυμείτε.
- Πατήστε το κουμπί START.
- Ο διάδρομος θα αρχίσει να λειτουργεί με ταχύτητα 1 χλμ. Στην οθόνη θα βλέπετε την ένδειξη «123». Τα κουμπιά « Δ/∇ » ρύθμισης κλίσης ΔΕΝ θα λειτουργούν για την κλίση, αλλά για τη ρύθμιση της επιθυμητής τιμής καρδιακών παλμών που θέλετε να έχετε κατά τη διάρκεια της άσκησης σας.
- Για να βρείτε την σωστή τιμή καρδιακών παλμών βάσει της ηλικίας σας που πρέπει να εισαγάγετε, ακολουθήστε τις εξής οδηγίες:
 - Η **μέγιστη επιτρεπτή** τιμή (βάσει της ηλικίας σας) είναι: 200 - Ηλικία. Δηλαδή, εάν είστε π.χ. 40 ετών, η μέγιστη επιτρεπτή τιμή είναι $200 - 40 = 180$ κτύποι ανά λεπτό.
 - Εσείς δεν θα εισαγάγετε στον διάδρομο την μέγιστη επιτρεπτή τιμή, αλλά ένα κλάσμα αυτής. Συνήθως, η **ιδανική τιμή**, είναι το **65%** της μέγιστης τιμής, δηλαδή εάν η μέγιστη τιμή για το σώμα σας είναι 180 κτύποι, τότε $180 * 70\% = 117$ κτύποι. Αυτή είναι και η τιμή που θα πρέπει να εισαγάγετε. Αν είστε γυμνασμένοι, μπορείτε να εισαγάγετε πιο μεγάλη τιμή. Το ίδιο ισχύει αν είστε αγύμναστοι, δηλαδή μπορείτε να εισάγετε μικρότερη τιμή.
 - Στην περίπτωση που **δεν επιθυμείτε να ασκηθείτε έντονα**, τότε καλό θα είναι να εισαγάγετε ένα άλλο κλάσμα, το **55%**, που αντιστοιχεί στο ιδανικό ποσοστό μεταξύ έντονων κομματιών άσκησης, για παράδειγμα εάν η μέγιστη τιμή για το σώμα σας είναι 180 κτύποι, τότε $180 * 55\% = 99$ κτύποι.
- Έπειτα από τρία (3) λεπτά, το πρόγραμμα θα αρχίσει και θα βλέπετε το κείμενο «Weight Loss Exercise».
- Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα με τα κουμπιά « Δ/∇ » ταχύτητας ή/και με τα κουμπιά « Δ/∇ » κλίσης.
- Οι καρδιακοί παλμοί σας ανιχνεύονται κάθε πέντε (5) δευτερόλεπτα και η κλίση του διαδρόμου αλλάζει αυτόματα, σε μια προσπάθεια διατήρησης των καρδιακών παλμών σας όσο πιο κοντά στην επιθυμητή και ρυθμισμένη από εσάς τιμή. Δηλαδή, αν Π (πραγματική τιμή καρδιακών παλμών) και E (επιθυμητή τιμή), τότε ο διάδρομος θα εκτελέσει μια από τις ακόλουθες ενέργειες:
 - αν $\Pi \leq E - 11$, αύξηση κλίσης κατά 1% μέσα σε 15 δευτερόλεπτα
 - αν $E - 10 \leq \Pi \leq E - 6$, αύξηση κλίσης κατά 1% μέσα σε 30 δευτερόλεπτα
 - αν $E - 5 \leq \Pi \leq E - 3$, αύξηση κλίσης κατά 0,5% μέσα σε 15 δευτερόλεπτα
 - αν $E - 2 \leq \Pi \leq E + 2$, καμία μετατροπή στην κλίση
 - αν $\Pi \geq E + 3$, μείωση κλίσης κατά 1% μέσα σε 15 δευτερόλεπτα
- Ο διάδρομος θα σταματήσει όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος άσκησης ή πατήσετε το κουμπί STOP. Υπενθυμίζουμε ότι εάν η ταχύτητα του διαδρόμου όταν πατήσατε το STOP ή τελείωσε το πρόγραμμα είναι μεγαλύτερη των 8 χλμ., τότε θα αρχίσει αυτόματα ένα ειδικό πρόγραμμα χαλάρωσης, με 0% κλίση, ταχύτητα 4 χλμ. και διάρκεια 3 λεπτά, κατά τη διάρκεια του οποίου θα βλέπετε το

κυλιόμενο μήνυμα «Cool-Down Exercise». Εάν δεν επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα, πατήστε ξανά το κουμπί STOP. Κανένα κουμπί, με εξαίρεση των STOP και SCAN, δεν θα λειτουργεί κατά τη διάρκεια του προγράμματος χαλάρωσης.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο ασύρματη ζώνη / αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι προαιρετικό εξάρτημα.

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ή ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΧΟΥ

- Πατήστε το κουμπί MANUAL.
- Στην οθόνη θα δείτε το κυλιόμενο κείμενο «SELECT WORKOUT Δ/∇ + ENTER».
- Με τα βελάκια επιλέξτε «DISTANCE» (για Απόσταση), «CALORIES» (για Θερμίδες) ή «TIME» (για Χρόνο) και πατήστε το κουμπί ENTER.
- Εισάγετε α) το Βάρος σας, β) την Ταχύτητα & γ) την Κλίση.
- Πατήστε το κουμπί START.
- Ο διάδρομος θα αρχίσει να λειτουργεί. Μπορείτε να τροποποιήσετε την ταχύτητα ή/και την κλίση καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης σας.
- Όταν ο στόχος σας έχει επιτευχθεί, ο διάδρομος θα σταματήσει.

ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΠΑΥΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Ενώ ασκείστε, πατήστε το κουμπί PAUSE.
- Μπορείτε να συνεχίσετε την άσκηση σας ξαναπατώντας το κουμπί PAUSE.
- Να περάσουν δύο (2) λεπτά και δεν ξαναπατήσετε το κουμπί PAUSE ή πατήσετε το κουμπί STOP, τότε η άσκηση σας τερματίζεται.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεων σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:

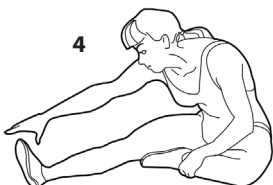
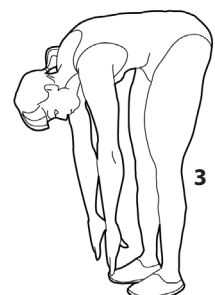


1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.

3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας

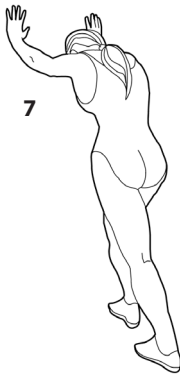


να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.

5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



6. Ανασήκωμα Όμων: Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα: Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.

8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.



ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>