

# Επαγγελματικός Διάδρομος

.....  
# 44780



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

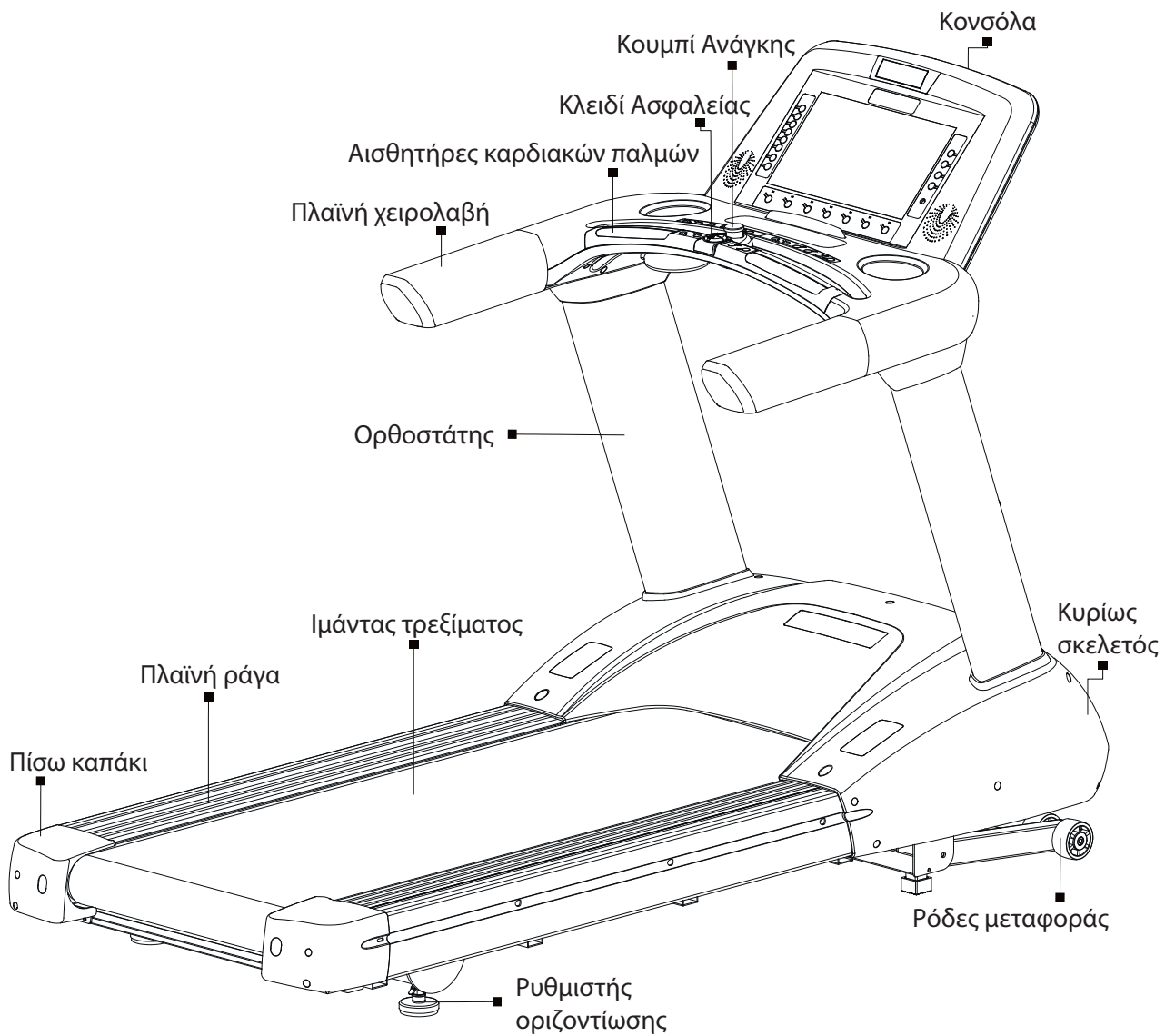
- ▶ Συνδέστε το διάδρομο σε πρίζα σούκο, χωρίς τη μεσολάβηση πολύμπριζου και με ασφάλεια 16 Amp. Το μικρότερο μοτέρ διαδρόμου είναι πολύ μεγαλύτερο από το μοτέρ ενός πλυντηρίου ρούχων.
- ▶ Λιπαίνουμε σωστά το διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
- ▶ Απόλυτη οριζοντίωση του διαδρόμου. Έστω και με μία μικρή κλίση, ο διάδρομος θα έχει πρόβλημα στα ρουλεμάν, στη στιβαρότητα (θα τρίζει) 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 την διάρκεια της άσκησης.

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ # 44780

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Ο διάδρομος αυτός είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Ο διάδρομος πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνίσταται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 35 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
8. Κρατήστε μακριά από τον διάδρομο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν ο διάδρομος δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ελλειπτικό μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείστε την ένδειξη ως ένα μέτρο ελέγχου της έντασης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
17. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
18. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.
19. Το μέγιστο επιτρεπτό βάρος του χρήστη είναι 180Kg.

## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ



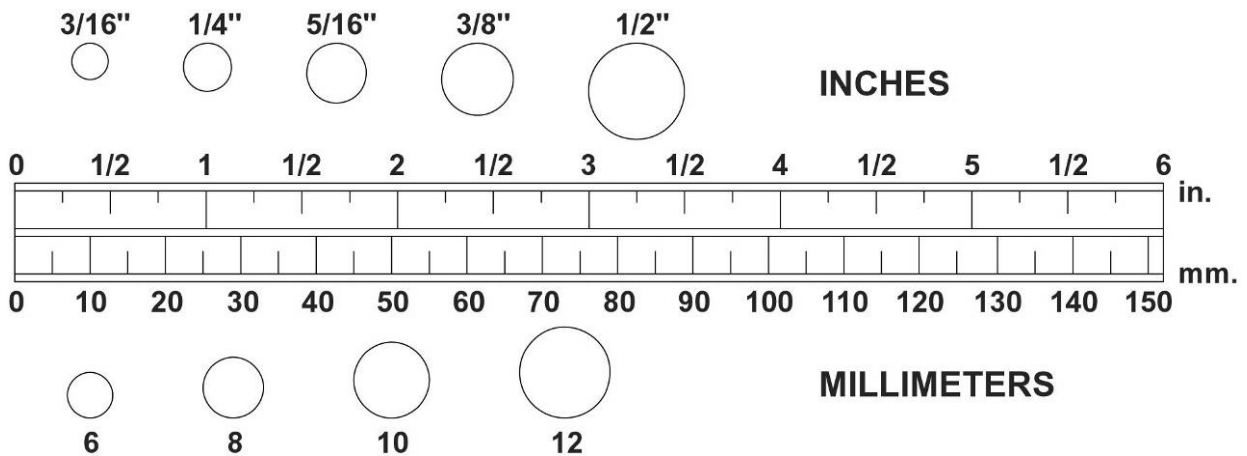
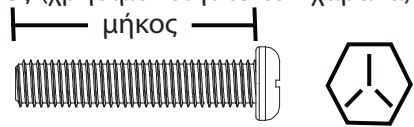
## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Περιγραφή	Σχήμα
Καρυδάκι 17mm	
Αλενόκλειδο 8mm	
Σταυροκατσάβιδο	

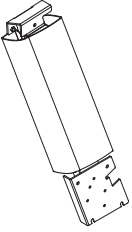
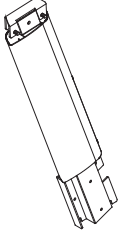
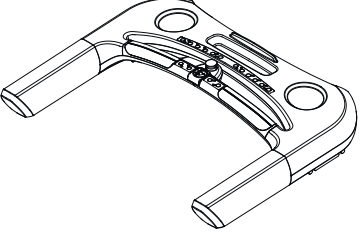

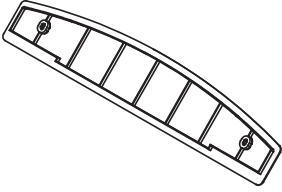
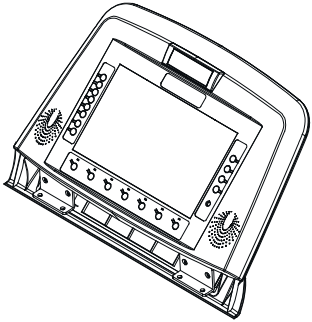
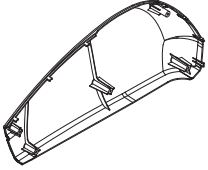
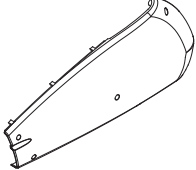
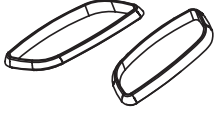
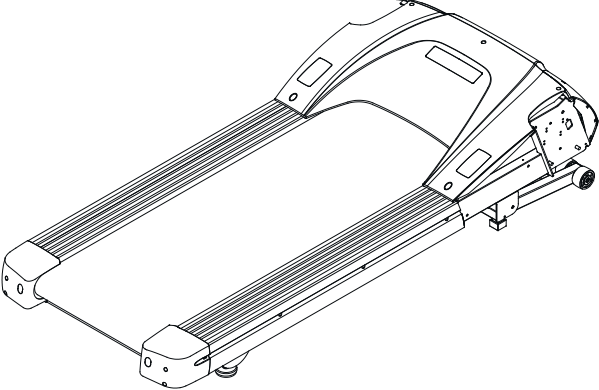
## ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
75	Ροδέλες ασφαλείας (M10) (4 τμχ.)	
88	Βίδες (M5×15mm) (10 τμχ.)	
102	Βίδες (M10×20mm) (4 τμχ.)	
105	Βίδες (M10×65mm) (2 τμχ.)	
115	Παξιμάδια ασφαλείας (M10×p1.5) (2 τμχ.)	

Ο κάτωθι χάρακας θα σας χρησιμέψει στο να μετρήσετε τις βίδες (χρησιμοποιήστε τον χάρακα) και τις ροδέλες (χρησιμοποιήστε τις τρύπες. Υπόψιν, όσον αφορά τις βίδες με χοντρό κεφάλι, το αναγραφόμενο μήκος αναφέρεται αποκλειστικά στο σπείρωμα, ενώ στις βίδες με λεπτό κεφάλι περιλαμβάνεται και αυτό.



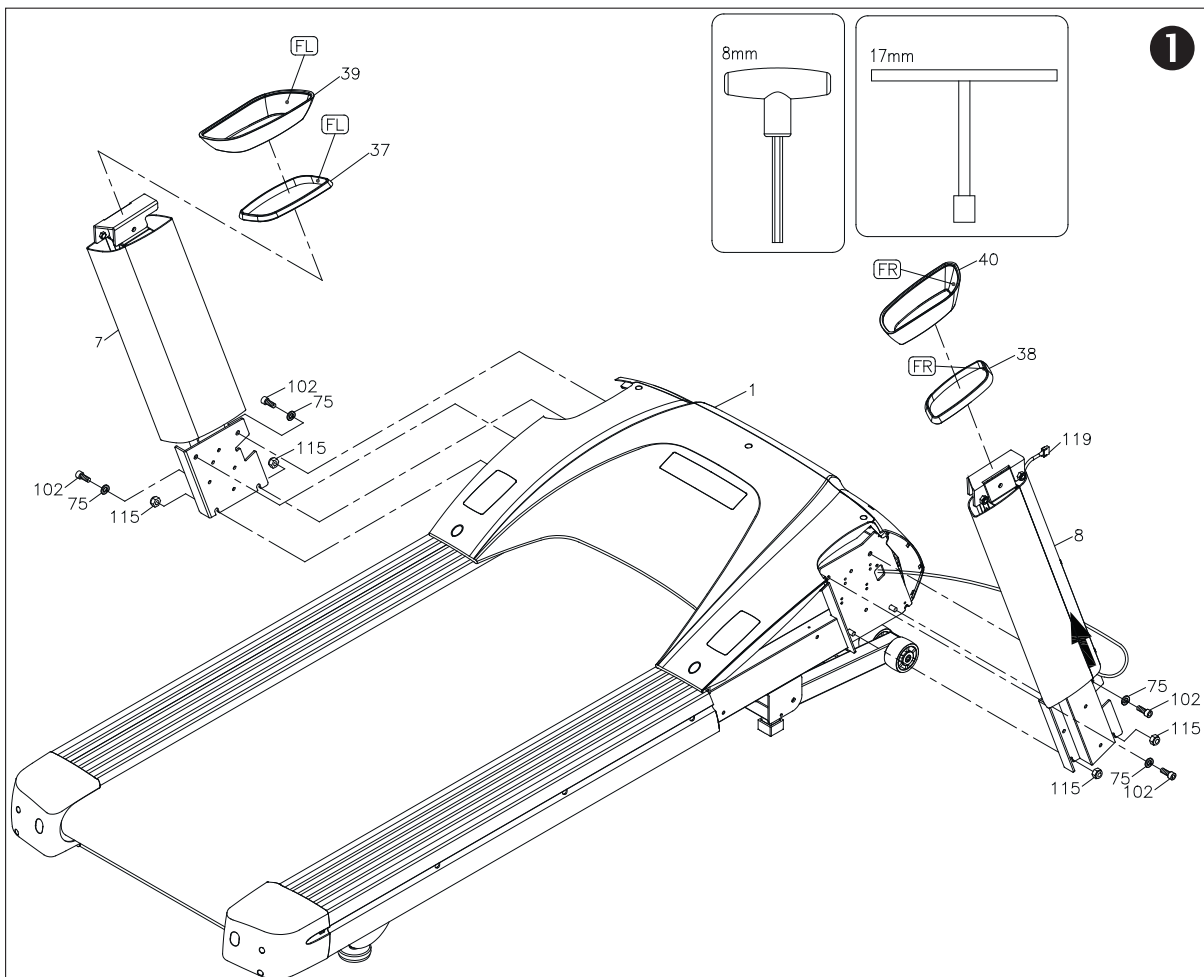
## ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Αριστερός ορθοστάτης	Δεξιός ορθοστάτης	Χειρολαβές
		
Διακοσμητικά καλύμματα ορθοστατών	Πίσω κάλυμμα κονσόλας	Κονσόλα
		
Αριστερό κάλυμμα μοτέρ	Δεξιό κάλυμμα μοτέρ	Μανίκια ορθοστατών
		
Κυρίως σκελετός		
		

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

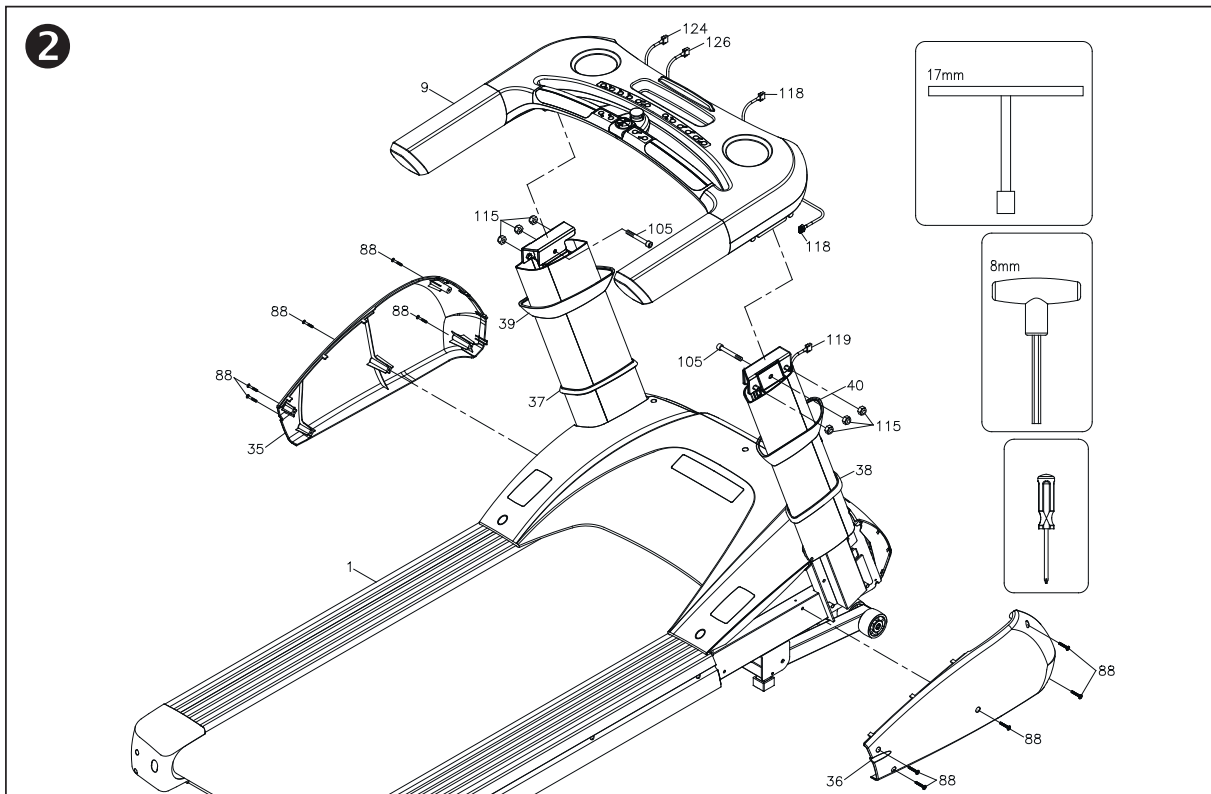
Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του διαδρόμου από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.

### ΒΗΜΑ 1: Συναρμολόγηση ορθοστατών

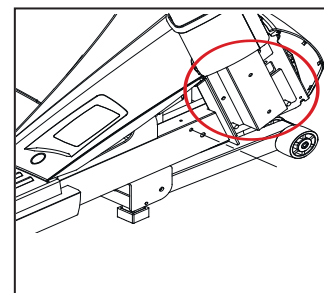
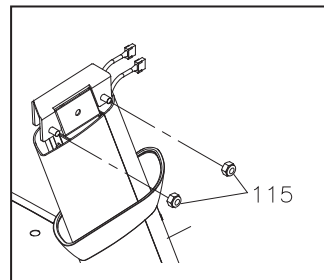


- Αφαιρέστε τα τέσσερα προ-εγκατεστημένα παξιμάδια (115) από τα πλάγια του κυρίως σκελετού, 2 παξιμάδια σε κάθε πλευρά (βλέπε μικρό διάγραμμα δεξιά).
- Τοποθετήστε τους ορθοστάτες (7 & 8) και σταθεροποιήστε τους χρησιμοποιώντας 4 ροδέλες (75), 4 βίδες (102) και 4 παξιμάδια (115), δηλαδή 2 σετ για κάθε ορθοστάτη. Τα παξιμάδια είναι αυτά που αφαιρέσατε μόλις προηγουμένως. Μην σφίξετε τις βίδες και τα παξιμάδια παρά μόνο μετά την ολοκλήρωση του επόμενου βήματος.
- Περάστε το καλώδιο (119) μέσα από τον δεξιό ορθοστάτη (8), βγάζοντάς το από το επάνω μέρος.
- Περάστε τα μανίκια (37 & 38) και τα διακοσμητικά καλύμματα (39 & 40) στους αντίστοιχους ορθοστάτες, ελέγχοντας τα ανάγλυφα γράμματα πάνω τους, όπου η ένδειξη «FR» υποδηλώνει τον δεξιό ορθοστάτη, ενώ η ένδειξη «FL» τον αριστερό.

## ΒΗΜΑ 2: Συναρμολόγηση χειρολαβών και καλυμμάτων μοτέρ

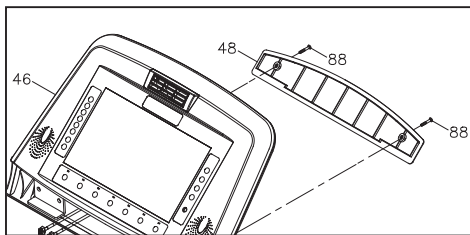
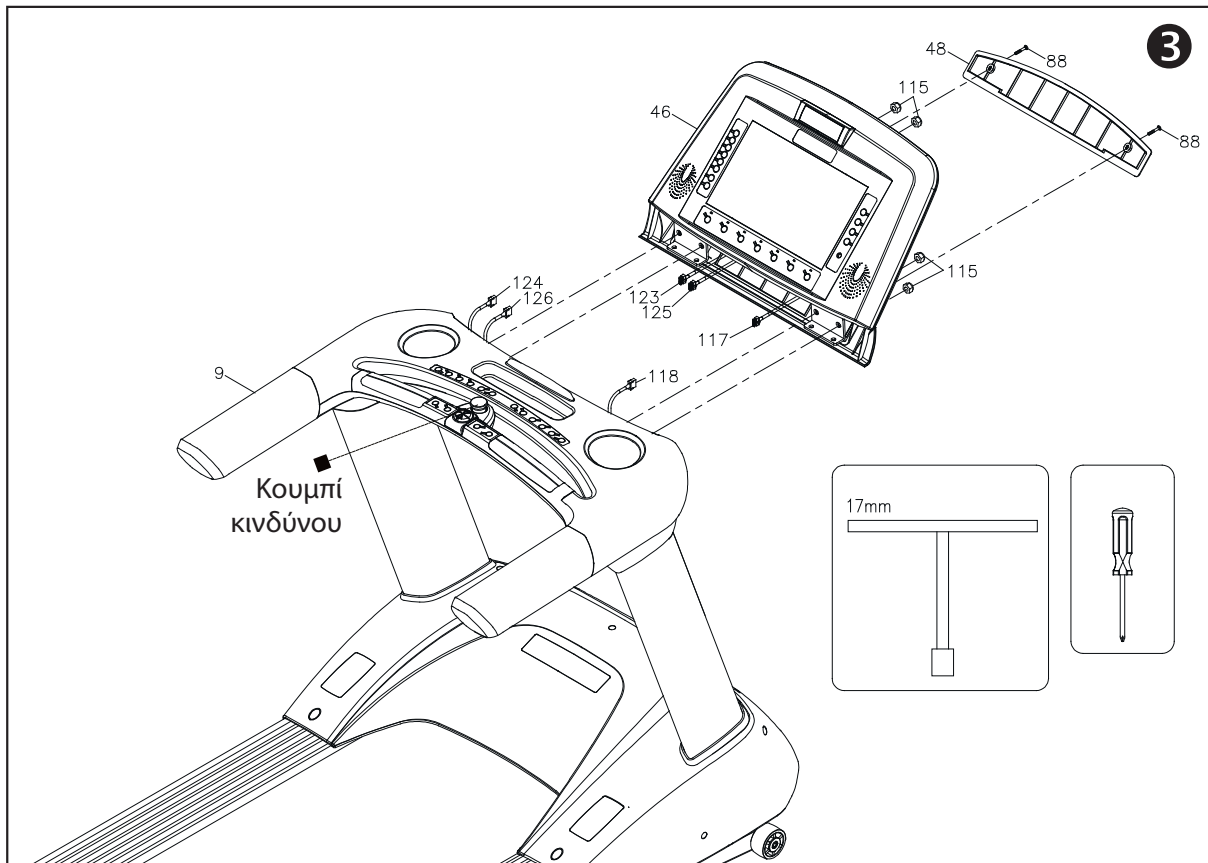


- Αφαιρέστε τα τέσσερα προ-εγκατεστημένα παξιμάδια (115) από την εξωτερική πλευρά των ορθοστατών, 2 παξιμάδια σε κάθε ορθοστάτη (βλέπε μικρό διάγραμμα δεξιά).
- Τοποθετήστε τις χειρολαβές (9) στο άνω μέρος των ορθοστατών και σταθεροποιήστε χρησιμοποιώντας 2 βίδες (105) και 6 παξιμάδια (115), όπου 4 παξιμάδια είναι αυτά που αφαιρέσατε μόλις προηγουμένως, χρησιμοποιώντας 1 βίδα και 3 παξιμάδια για κάθε ορθοστάτη.
- Κατεβάστε τα manίκια (37 & 38) κάτω, μέχρι να ακουμπήσουν στο άνω κάλυμμα του μοτέρ (22).
- Σφίξτε καλά τις βίδες (102) και τα παξιμάδια (115) που αφήσατε χαλαρά στο προηγούμενο βήμα (βλέπε μικρό διάγραμμα δεξιά).
- Ενώστε το καλώδιο που βγαίνει από το άνω μέρος του δεξιού ορθοστάτη (119) με αυτό που βγαίνει από το κάτω μέρος των χειρολαβών (118).
- Ανεβάστε προς τα πάνω τα διακοσμητικά καλύμματα των ορθοστατών (39 & 40) μέχρι να κουμπώσουν στις υποδοχές που υπάρχουν στο κάτω μέρος των χειρολαβών.

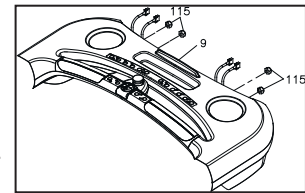




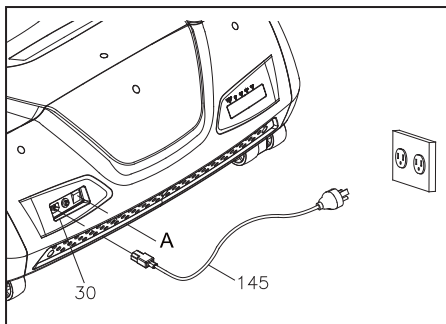
### ΒΗΜΑ 3: Συναρμολόγηση κονσόλας και καλωδίων



- Αφαιρέστε το πίσω κάλυμμα της κονσόλας (48) από τον κονσόλα (46) αφαιρώντας 2 βίδες (88) (βλέπε μικρό διάγραμμα αριστερά).
- Στο πίσω μέρος των χειρολαβών (9) θα δείτε να υπάρχουν προ-εγκαταστημένα 4 παξιμάδια ασφαλείας (115), τα οποία παξιμάδια πρέπει να αφαιρέσετε (βλέπε μικρό διάγραμμα δεξιά).



- Συνδέστε τα καλώδια που βγαίνουν από το πίσω μέρος των χειρολαβών (124, 126, 118) με τα αντίστοιχα που βγαίνουν από το εμπρός μέρος της κονσόλας (123, 125 & 117).
- Στερεώστε την κονσόλα (46) στις χειρολαβές (9) χρησιμοποιώντας τα 4 παξιμάδια που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Τοποθετήστε ξανά το πίσω κάλυμμα της κονσόλας (48) με τις 2 βίδες (88).
- Περιστρέψτε το κουμπί κινδύνου (βλέπε μεγάλο διάγραμμα) δεξιόστροφα (δηλαδή σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) ούτως ώστε να ξεκλειδώσει και να έρθει σε κατάσταση λειτουργίας (θα σηκωθεί προς τα πάνω).

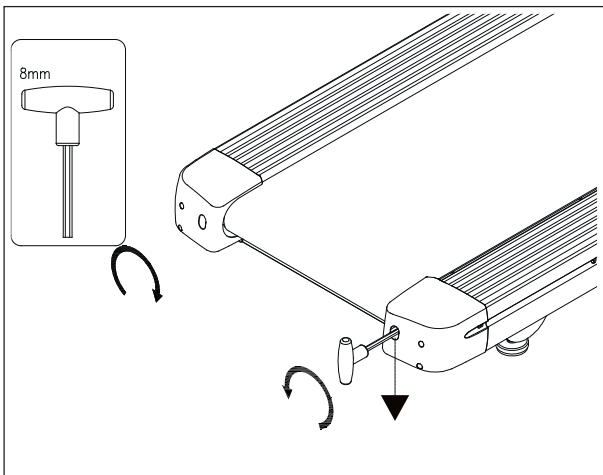


- Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος (145) στην υποδοχή του (30) που βρίσκεται στο εμπρός μέρος του διαδρόμου, βάλτε το καλώδιο ρεύματος (145) σε πρίζα και ανοίξτε τον διακόπτη ρεύματος (A) (βλέπε μικρό διάγραμμα αριστερά).

## ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

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

- A) Βάλτε τον διάδρομο να δουλέψει για 5~10 λεπτά σε ταχύτητα 6~8 χλμ. για να δείτε μήπως και ο ιμάντας κεντραριστεί από μόνος του.
- A) Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- B) Χρησιμοποιώντας το κλειδί άλεν βιδώστε το πίσω-δεξιά μπουλόνι προς τη μεριά προς την οποία κλείνει ο ιμάντας και το πίσω-αριστερά μπουλόνι προς την αντίθετη κατεύθυνση. Για παράδειγμα, αν ο τάπητας παίρνει κλίση προς τα αριστερά, περιστρέψτε τα μπουλόνια σύμφωνα με το διάγραμμα παραπλεύρως.



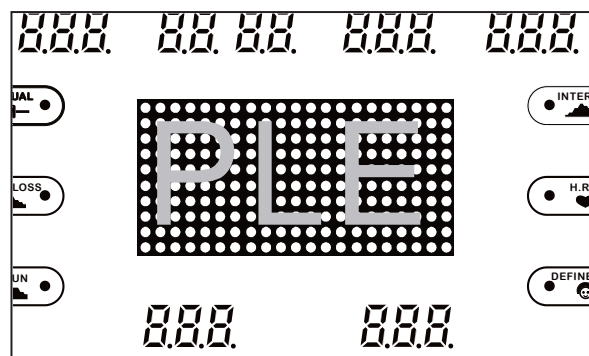
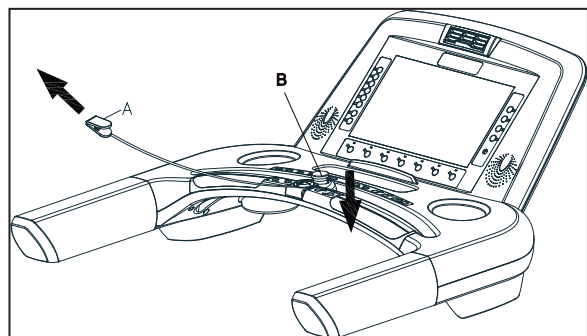
- Γ) Σφίξτε κάθε φορά κατά ¼ της στροφής μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου (κεντράρει πάλι). Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλαμβάνετε τη διαδικασία μέχρι ότου κεντραριστεί.

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 ξανακεντραρούμε τον ιμάντα.

Επίσης, με τον ίδιο τρόπο, πρέπει περιοδικά να τεντώνετε τον ιμάντα σε περίπτωση που τον νιώθετε να γλιστρά. Ο έλεγχος του γλιστρήματος γίνεται έχοντας τον διάδρομο να δουλεύει σε χαμηλή ταχύτητα (~2 χλμ.) και ανεβαίνοντας επάνω για περπάτημα. Σε αυτή την περίπτωση, για να τον σφίξετε περιστρέψτε και τα δύο μπουλόνια δεξιόστροφα.

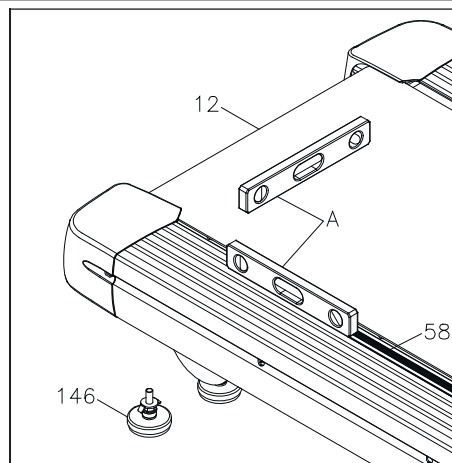
## ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ & ΚΟΥΜΠΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Ο διάδρομος δεν ξεκινά αν το κλειδί ασφαλείας (A) δεν είναι στη θέση του και το κουμπί κινδύνου (B) δεν είναι ξεκλειδωτό (βλέπε 3ο βήμα συναρμολόγησης).
- Πάντα να πιάνετε το μανταλάκι από το κλειδί ασφαλείας στα ρούχα σας πριν ασκηθείτε.
- Το κλειδί ασφαλείας είναι σχεδιασμένο να κόβει το ρεύμα στο διάδρομο αν τραβηχτεί. Αντίστοιχα αν πατήσετε το κουμπί κινδύνου ο διάδρομος σταματά άμεσα.
- Σε περίπτωση που το ένα (ή και τα δύο) αυτά εξαρτήματα δεν είναι στη σωστή θέση, θα βλέπετε το κείμενο «PLEASE INSTALL SAFETY KEY TO START» να κυλά στην οθόνη σας.



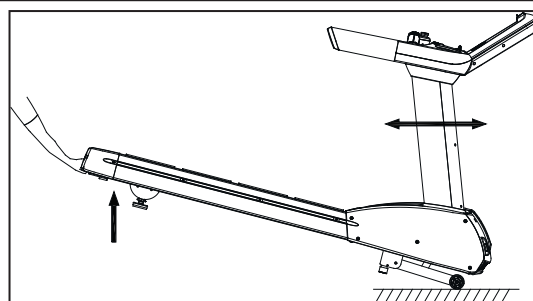
## ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

- Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι είναι απόλυτα οριζοντιωμένος.
- Χρησιμοποιήστε ένα Αλφάδι (A) με τους δύο τρόπους που εικονίζονται παραπλεύρως για να ελέγξετε την οριζοντίωση.
- Στην περίπτωση που χρειάζεται ρύθμιση, χρησιμοποιήστε τους ρυθμιστές οριζοντίωσης (146, ένας σε κάθε πλευρά στο πίσω μέρος) για να επιτύχετε την τέλεια οριζοντίωση.



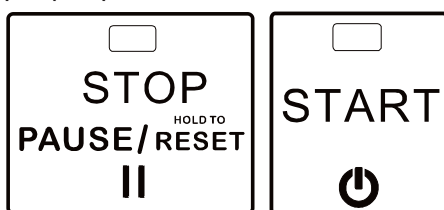
## ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Υπάρχουν 4 ροδάκια στο εμπρός μέρος. Σηκώστε τον διάδρομο από το πίσω μέρος και μετακινήστε τον στην επιθυμητή τοποθεσία. Συνιστάται η διαδικασία αυτή να εκτελείται από 2 ανθρώπους.

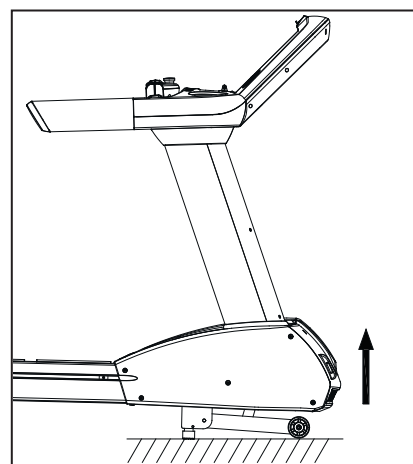


## ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΛΙΣΗ

- Όταν πατάτε το κουμπί STOP για να διακόψετε προσωρινά την άσκησή σας και ο διάδρομος έχει κλίση, η κλίση θα μηδενιστεί αυτομάτως. Εάν έπειτα πατήσετε το κουμπί START για να συνεχίσετε την άσκησή σας, η κλίση θα επιστρέψει στην πρότερη ρύθμιση.



- Εάν το κλειδί ασφαλείας ξαφνικά αφαιρεθεί ή το κουμπί κινδύνου πατηθεί, ο διάδρομος θα σταματήσει άμεσα και, εάν έχει κλίση, η κλίση θα παραμείνει στο ίδιο επίπεδο. Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του ή απελευθερώστε το κουμπί κινδύνου περιστρέφοντας το δεξιόστοφα για να ανοίξετε τον διάδρομο, οπότε και η κλίση αυτόματα θα μηδενιστεί.
- Μετά το πέρας κάποιου προγράμματος, εάν χρησιμοποιείτε την κλίση, αυτή θα μηδενιστεί αυτόματα.

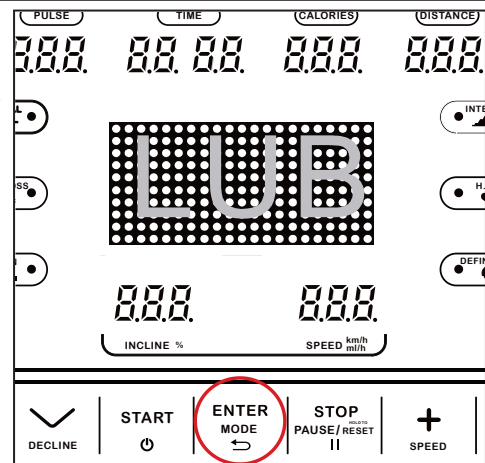


## ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

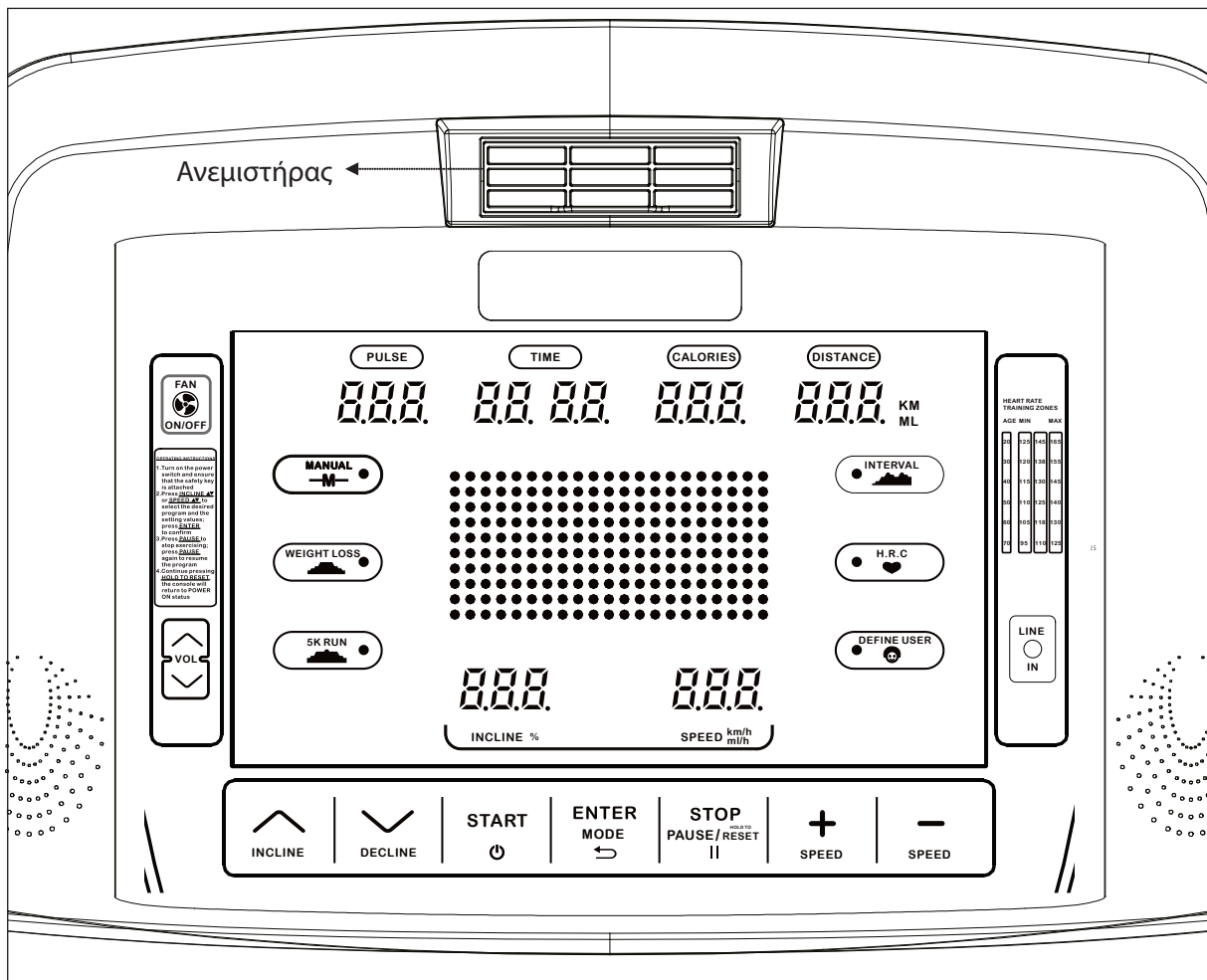
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε κλείσει τον διακόπτη του ρεύματος και αφαιρέσει το φως από την πρίζα, με την κλίση να είναι μηδενισμένη.
- Χρησιμοποιήστε ένα ελαφρά νωπό πανί ή ένα πολύ αραιό διάλυμα νερού με κάποιο καθαριστικό (όπως για παράδειγμα σαπούνι πιάτων). Προσοχή, όμως, μην ψεκάσετε το διάλυμα κατευθείαν στον διάδρομο, μόνο πάνω στο πανί, και μη χρησιμοποιείτε όξινα καθαριστικά.
- Σκουπίστε τις σκόνες που μαζεύονται γύρω και κάτω από τον διάδρομο.
- Μη χύσετε υγρά σε κανένα μέρος του διαδρόμου και βεβαιωθείτε ότι είναι εντελώς στεγνός πριν τον χρησιμοποιήσετε

## ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

- Πρέπει να λιπαίνετε το δάπεδο του διαδρόμου κάθε 150 ώρες ή 2.000 χλμ. χρήσης.
- Θα δείτε να εμφανίζεται το μήνυμα «LUBRICATE DECK HOLD TO CLEAR» και δεν θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο όσο το μήνυμα αυτό εμφανίζεται. Για να το κάνετε φύγει κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για 5 δευτερόλεπτα.
- Τοποθετήστε το ακροφύσιο (B) στο μπουκάλι του λιπαντικού (A).
- Σηκώστε από το πλάι τον ιμάντα τρεξίματος και ψεκάστε από εμπρός προς τα πίσω.
- Επαναλάβετε τον ψεκασμό και από την άλλη πλευρά.
- Βάλτε τον διάδρομο να λειτουργήσει για 2~3 λεπτά με ταχύτητα 10~12 χλμ. ούτως ώστε το λιπαντικό να απλωθεί καλά σε όλο τον ιμάντα.
- Ελέγξτε αν ο ιμάντας είναι παράκεντρος ή γλιστρά. Δείτε στη σελίδα 10 τις σχετικές οδηγίες εάν ο ιμάντας χρειάζεται ρύθμιση.



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Έχοντας συνδέσει το καλώδιο ρεύματος σε πρίζα, έχοντας ανοίξει τον διακόπτη ρεύματος στο εμπρός μέρος του διαδρόμου, εισάγετε το κλειδί ασφαλείας στην υποδοχή του για να ανοίξει η κονσόλα. Εάν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιηθεί για 20 λεπτά, η κονσόλα θα σβήσει από μόνη της και θα μπορείτε να την ανοίξετε πατώντας οποιοδήποτε κουμπί

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΚΟΥΜΠΙΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΥΜΠΙΟΥ
START	<p>Με το κουμπί αυτό:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ξεκινάτε την άσκησή σας</li> <li>Συνεχίζετε την άσκησή σας που είχατε διακόψει με τη χρήση του κουμπιού STOP</li> <li>Αν δεν έχετε επιλέξει κάποιο πρόγραμμα, πατάτε START για να επιλεγεί το χειροκίνητο (MANUAL) πρόγραμμα και ξανά START για να ξεκινήσετε.</li> </ul>
STOP	<p>Με το κουμπί αυτό:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Διακόπτετε προσωρινά την άσκησή σας (με το πέρας 5 λεπτών αδράνειας ο διάδρομος θα ακυρώσει το πρόγραμμά σας και όλες οι τιμές θα μηδενίσουν)</li> <li>Με δύο πατήματα σταματάτε την άσκησή σας</li> <li>Με τρία πατήματα ακυρώνετε το πρόγραμμά σας και η κονσόλα μηδενίζει όλες τις τιμές</li> <li>Το ίδιο συμβαίνει αν κρατήσετε πατημένο το κουμπί αυτό.</li> </ul>

ENTER	Με το κουμπί αυτό εισάγετε τις τιμές που έχετε επιλέξει για τις παραμέτρους της άσκησης σας.
SPEED +/- INCLINE +/-	Τα κουμπιά αυτά, εκτός από την αύξηση μείωση της ταχύτητας (SPEED) και της κλίσης (INCLINE), χρησιμεύουν στο να τροποποιείτε τις διάφορες παραμέτρους της άσκησης σας.

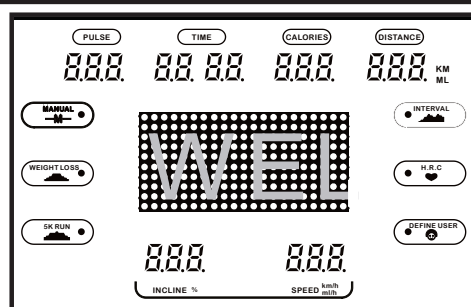
## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΘΟΝΩΝ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΟΘΟΝΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
TIME	ΧΡΟΝΟΣ. Η μέτρηση γίνεται προς τα επάνω (0:00-99:99)· είναι όμως φθίνουσα στην περίπτωση που έχετε εισάγει επιθυμητό χρόνο άσκησης.
INCLINE	ΚΛΙΣΗ, κλίμακα 0%-15% με βήμα 1%
SPEED	ΤΑΧΥΤΗΤΑ, κλίμακα 0,8-25 χλμ./ώρα με βήμα 0,1 χλμ./ώρα
PULSE	ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ. Το ιδανικό είναι να φοράτε ζώνη/δέκτη καρδιακών παλμών στο στήθος. Εναλλακτικά μπορείτε να κρατάτε και με τα δύο χέρια τους αντίστοιχους αισθητήρες που βρίσκονται στην κονσόλα. Επιπρόσθετα, κατά τη διαδικασία εισαγωγής παραμέτρων άσκησης, η οθόνη αυτή αντιστοιχεί στην ΗΛΙΚΙΑ (AGE), κλίμακα 10-99 έτη με βήμα 1 έτος. Υπόψιν, παρόλο που το κομπιούτερ δέχεται ως ελάχιστη ηλικία τα 10 έτη, δεν συνιστάται η χρήση του διαδρόμου από παιδιά.
CALORIES	ΘΕΡΜΙΔΕΣ. Απεικονίζει την αθροιστικά υπολογισμένη ποσότητα θερμίδων που έχουν καεί κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επιπρόσθετα, κατά τη διαδικασία εισαγωγής παραμέτρων άσκησης, η οθόνη αυτή αντιστοιχεί στο ΒΑΡΟΣ (WEIGHT), κλίμακα 30-180 κιλά με βήμα 1 κιλό. Υπόψιν, αφού πατήσετε ENTER και αποθηκεύσετε την τιμή του βάρους, η τιμή αυτή θα γίνει η εξ' ορισμού τιμή για το μέλλον.
DISTANCE	ΑΠΟΣΤΑΣΗ. Η απόσταση που έχετε καλύψει, υπολογισμένη βάσει της ταχύτητας με την οποία ασκείστε.

## ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Όταν η κονσόλα ανάβει, ακούγεται ένας σύντομος ήχος και θα δείτε τη λέξη «WELCOME» (Καλωσορίσατε) να κυλά στην οθόνη. Ο διαδρόμος εκτελεί έναν εσωτερικό έλεγχο και σε μερικά δευτερόλεπτα είναι έτοιμος προς χρήση.

Έπειτα θα βλέπετε στην οθόνη να εναλλάσσονται τα εικονίδια των προγραμμάτων του διαδρόμου, αναμένοντας από τον χρήστη να επιλέξει τρόπο άσκησης:



Χειροκίνητο	Χασίματος βάρους	5 χιλιομέτρων
Μεσοδιαστημάτων	Καρδιακών παλμών	Χρήστη

## Χειροκίνητο Πρόγραμμα

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά της Κλίσης ή της Ταχύτητας.
- Σε μερικά δευτερόλεπτα η κεντρική οθόνη θα σας δείξει το μήνυμα «PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT». Εσείς μπορείτε να:
  1. Πατήσετε **STOP** για να επιστρέψετε στην πρότερη οθόνη
  2. Πατήσετε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας χωρίς να εισάγετε τιμές Χρόνου ή/και Βάρους
  3. Πατήσετε **ENTER** για να τροποποιήσετε τις τιμές Χρόνου ή/και Βάρους
    - α) Ρυθμίστε τον **Χρόνο** άσκησης με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας και πατήστε ENTER. Ο διάδρομος θα εκτελέσει μια φθίνουσα μέτρηση και θα σταματήσει αυτόματα όταν ο χρόνος φθάσει στο μηδέν.
    - β) Εισάγετε το **Βάρος** σας στην οθόνη των Θερμίδων (Calories) και πατήστε ENTER. Το βάρος σας χρειάζεται για τον υπολογισμό των θερμίδων που θα καούν με την άσκηση.
    - γ) Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
- Θα ακούσετε ένα μακρόσυρτο ήχο και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Στην οθόνη θα βλέπετε το εικονίδιο του προγράμματος.
- Ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει την Ταχύτητα και την Κλίση χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα κουμπιά στην κονσόλα.

## Πρόγραμμα Χασίματος Βάρους

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά της Κλίσης ή της Ταχύτητας.
- Σε μερικά δευτερόλεπτα η κεντρική οθόνη θα σας δείξει το μήνυμα «PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT». Εσείς μπορείτε να:
  1. Πατήσετε **STOP** για να επιστρέψετε στην πρότερη οθόνη
  2. Πατήσετε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας χωρίς να εισάγετε τιμές Χρόνου, Βάρους ή/και Ταχύτητας
  3. Πατήσετε **ENTER** για να τροποποιήσετε τις τιμές Χρόνου, Βάρους ή/και Ταχύτητας
    - α) Ρυθμίστε τον **Χρόνο** άσκησης με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας και πατήστε ENTER. Ο διάδρομος θα εκτελέσει μια φθίνουσα μέτρηση και θα σταματήσει αυτόματα όταν ο χρόνος φθάσει στο μηδέν.
    - β) Εισάγετε το **Βάρος** σας στην οθόνη των Θερμίδων (Calories) και πατήστε ENTER. Το βάρος σας χρειάζεται για τον υπολογισμό των θερμίδων που θα καούν με την άσκηση.
    - γ) Εισάγετε την **Μέγιστη Ταχύτητα** με την οποία θέλετε να ασκηθείτε με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας και πατήστε ENTER.
    - γ) Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
- Θα ακούσετε ένα μακρόσυρτο ήχο και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Στην οθόνη θα βλέπετε το εικονίδιο του προγράμματος.
- Ο χρήστης έχει τη δυνατότητα, ανεξάρτητα του προγράμματος, να ρυθμίσει την Ταχύτητα και την Κλίση χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα κουμπιά στην κονσόλα όποτε επιθυμεί.

## Πρόγραμμα 5 Χιλιομέτρων

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά της Κλίσης ή της Ταχύτητας.
- Σε μερικά δευτερόλεπτα η κεντρική οθόνη θα σας δείξει το μήνυμα «PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT». Εσείς μπορείτε να:
  1. Πατήσετε **STOP** για να επιστρέψετε στην πρότερη οθόνη
  2. Πατήσετε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας χωρίς να εισάγετε τιμές Χρόνου ή/και Βάρους
  3. Πατήσετε **ENTER** για να τροποποιήσετε τις τιμές Χρόνου ή/και Βάρους
    - α) Ρυθμίστε τον **Χρόνο** άσκησης με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας και πατήστε ENTER. Ο διάδρομος θα εκτελέσει μια φθίνουσα μέτρηση και θα σταματήσει αυτόματα όταν ο χρόνος φθάσει στο μηδέν.

- β) Εισάγετε το **Βάρος** σας στην οθόνη των Θερμίδων (Calories) και πατήστε ENTER. Το βάρος σας χρειάζεται για τον υπολογισμό των θερμίδων που θα καούν με την άσκηση.
- γ) Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
- Θα ακούσετε ένα μακρόσυρτο ήχο και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Στην οθόνη θα βλέπετε το εικονίδιο του προγράμματος.

### Πρόγραμμα Μεσοδιαστημάτων

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά της Κλίσης ή της Ταχύτητας.
- Σε μερικά δευτερόλεπτα η κεντρική οθόνη θα σας δείξει το μήνυμα «PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT». Εσείς μπορείτε να:
  1. Πατήστε **STOP** για να επιστρέψετε στην πρότερη οθόνη
  2. Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας χωρίς να εισάγετε τιμές Χρόνου, Βάρους ή/και Ταχύτητας
  3. Πατήστε **ENTER** για να τροποποιήσετε τις τιμές Χρόνου, Βάρους ή/και Ταχύτητας
    - α) Ρυθμίστε τον **Χρόνο** άσκησης με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας και πατήστε ENTER. Ο διάδρομος θα εκτελέσει μια φθίνουσα μέτρηση και θα σταματήσει αυτόματα όταν ο χρόνος φθάσει στο μηδέν.
    - β) Εισάγετε το **Βάρος** σας στην οθόνη των Θερμίδων (Calories) και πατήστε ENTER. Το βάρος σας χρειάζεται για τον υπολογισμό των θερμίδων που θα καούν με την άσκηση.
    - γ) Εισάγετε την **Μέγιστη Ταχύτητα** με την οποία θέλετε να ασκηθείτε με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας και πατήστε ENTER.
    - γ) Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
- Θα ακούσετε ένα μακρόσυρτο ήχο και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Στην οθόνη θα βλέπετε το εικονίδιο του προγράμματος.
- Ο χρήστης έχει τη δυνατότητα, ανεξάρτητα του προγράμματος, να ρυθμίσει την Ταχύτητα και την Κλίση χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα κουμπιά στην κονσόλα όποτε επιθυμεί.

### Πρόγραμμα Καρδιακών Παλμών

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά της Κλίσης ή της Ταχύτητας.
- Σε μερικά δευτερόλεπτα η κεντρική οθόνη θα σας δείξει το μήνυμα «PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT». Εσείς μπορείτε να:
  1. Πατήστε **STOP** για να επιστρέψετε στην πρότερη οθόνη
  2. Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας χωρίς να εισάγετε τιμές Χρόνου, Ηλικίας ή/και Καρδιακών Παλμών
  3. Πατήστε **ENTER** για να τροποποιήσετε τις τιμές Χρόνου, Ηλικίας ή/και Καρδιακών Παλμών
    - α) Ρυθμίστε τον **Χρόνο** άσκησης με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας και πατήστε ENTER. Ο διάδρομος θα εκτελέσει μια φθίνουσα μέτρηση και θα σταματήσει αυτόματα όταν ο χρόνος φθάσει στο μηδέν.
    - β) Εισάγετε την **Ηλικία** σας στην οθόνη των Καρδιακών Παλμών (Pulse) και πατήστε ENTER. Το βάρος σας χρειάζεται για τον υπολογισμό των θερμίδων που θα καούν με την άσκηση.
    - γ) Εισάγετε τους επιθυμητούς **Καρδιακούς Παλμούς** (τιμή στόχου) με την οποία θέλετε να ασκηθείτε με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας και πατήστε ENTER.
    - γ) Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
- Θα ακούσετε ένα μακρόσυρτο ήχο και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Στην οθόνη θα βλέπετε το εικονίδιο του προγράμματος.
- Ο χρήστης έχει τη δυνατότητα, ανεξάρτητα του προγράμματος, να ρυθμίσει την Ταχύτητα χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα κουμπιά στην κονσόλα όποτε επιθυμεί.
- Το πρόγραμμα αυτό απαιτεί να χρησιμοποιείτε μια ζώνη καρδιακών παλμών ή να κρατάτε τους αντίστοιχους αισθητήρες στις χειρολαβές, αλλιώς, σε 30 δευτερόλεπτα, ο διάδρομος θα σταματήσει με την ένδειξη «PAUSE» να εμφανίζεται στην οθόνη.
- Ο διάδρομος θα τροποποιεί αυτόματα την Ταχύτητα και την Κλίση του διαδρόμου προσπαθώντας



να κρατά τους καρδιακούς παλμούς σας στο επίπεδο που έχετε επιλέξει. Στην περίπτωση όμως που οι καρδιακοί παλμοί σας ξεπεράσουν κατά 30 (ή περισσότερους) την μέγιστη τιμή, θα δείτε την ένδειξη «WARNING HEART RATE TO DECREASE THE SPEED» να εμφανίζεται στην οθόνη, ένδειξη η οποία θα σβήσει αυτόματα μόλις οι καρδιακοί παλμοί σας κατέβουν στα όρια που έχετε επιλέξει.

### Πρόγραμμα Χρήστη

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά της Κλίσης ή της Ταχύτητας.
- Σε μερικά δευτερόλεπτα η κεντρική οθόνη θα σας δείξει το μήνυμα «PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT». Εσείς μπορείτε να:
  1. Πατήσετε **STOP** για να επιστρέψετε στην πρότερη οθόνη
  2. Πατήσετε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας χωρίς να εισάγετε νέες παραμέτρους
  3. Πατήσετε **ENTER** για να τροποποιήσετε τις παραμέτρους:
    - α) Ρυθμίστε τον **Χρόνο** άσκησης με τα κουμπιά Κλίσης και Ταχύτητας.
    - β) Εισάγετε το **Βάρος** σας στην οθόνη των Θερμίδων (Calories) και πατήστε ENTER. Το βάρος σας χρειάζεται για τον υπολογισμό των θερμίδων που θα καούν με την άσκηση.
    - γ) Θα δείτε να ανάβει το πρώτο λαμπάκι ταχύτητας, που αντιστοιχεί στο πρώτο μεσοδιάστημα του συνολικού χρόνου άσκησης. Ρυθμίστε την ταχύτητα στο επιθυμητό επίπεδο. Έπειτα, με τον ίδιο τρόπο, αλλά χρησιμοποιώντας τα κουμπιά της κλίσης, ρυθμίστε το επίπεδο κλίσης για το πρώτο μεσοδιάστημα. Πατώντας ENTER θα μεταβείτε στο δεύτερο μεσοδιάστημα. Η διαδικασία θα ολοκληρωθεί αφού ρυθμίσετε και τα 21 μεσοδιαστήματα.
    - δ) Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.
- Θα ακούσετε ένα μακρόσυρτο ήχο και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Στην οθόνη θα βλέπετε το εικονίδιο του προγράμματος.
- Ο χρήστης έχει τη δυνατότητα, ανεξάρτητα του προγράμματος, να ρυθμίσει την Ταχύτητα χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα κουμπιά στην κονσόλα όποτε επιθυμεί.

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλα τα μπουλόνια είναι σωστά βιδωμένα και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή αλλά τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι ο διάδρομος να είναι πάνω σε ειδική μοκέτα.
4. Μην εκθέσετε την κονσόλα σε απευθείας ηλιακό φως.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

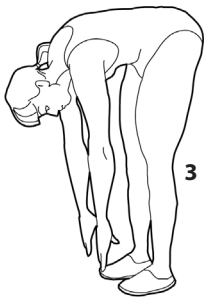
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. 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:



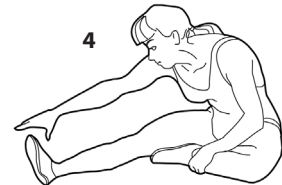
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**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.



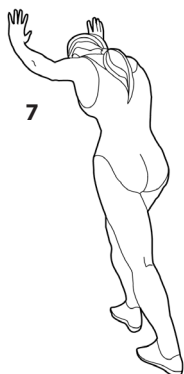
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι 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/>