



SP38090DE-GR



Φορητός Διάδρομος Γυμναστικής 2 σε 1

Πριν Ξεκινήσετε

- Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες.
- Κρατήστε τις οδηγίες για μελλοντική αναφορά.
- Ξεχωρίστε και μετρήστε όλα τα εξαρτήματα και τα υλικά στερέωσης.
- Διαβάστε κάθε βήμα προσεκτικά και ακολουθήστε τη σωστή σειρά.
- Συνιστούμε, όπου είναι δυνατόν, όλα τα μέρη να συναρμολογούνται κοντά στον τελικό χώρο τοποθέτησης, ώστε να αποφύγετε περιττές μετακινήσεις μετά τη συναρμολόγηση.
- Τοποθετείτε πάντα το προϊόν σε επίπεδη, σταθερή και ασφαλή επιφάνεια.
- Κρατήστε όλα τα μικρά εξαρτήματα και τα υλικά συσκευασίας μακριά από μωρά και μικρά παιδιά, καθώς ενδέχεται να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο πνιγμού.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ WEEE

Μην απορρίπτετε τις ηλεκτρικές συσκευές μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.

Χρησιμοποιήστε κατάλληλα σημεία συλλογής.

Εάν απορριφθούν σε χωματερές, επικίνδυνες ουσίες μπορεί να περάσουν στον υδροφόρο ορίζοντα και στην τροφική αλυσίδα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.
- Η τακτική συντήρηση είναι απαραίτητη για τη μακροχρόνια χρήση.
- Η μη συντήρηση μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας, αποσυνδέστε τον διάδρομο από την πρίζα πριν από καθαρισμό ή συντήρηση.

ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ

ΜΗΝ αφαιρείτε τη γείωση

ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ αντάπτορες ή τροποποιήσεις στο καλώδιο.

Οδηγίες χρήσης

1. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια, κοντά σε γειωμένη πρίζα.
2. Μην τον χρησιμοποιείτε πάνω σε παχύ χαλί – μπορεί να προκληθεί ζημιά.
3. Διατηρείτε 1 μέτρο ελεύθερο χώρο πίσω του.
4. Η επιφάνεια πρέπει να είναι σταθερή.
5. Μην επιτρέπετε σε παιδιά να τον χρησιμοποιούν.
6. Κλιπ ασφαλείας πρέπει να είναι προσαρτημένο στα ρούχα σας.
7. Μακριά τα χέρια από κινούμενα μέρη.
8. Μην τον χρησιμοποιείτε με φθαρμένο καλώδιο.
9. Κρατήστε το καλώδιο μακριά από πηγές θερμότητας.
10. Μην τον λειτουργείτε κοντά σε προϊόντα αεροζόλ ή οξυγόνο – υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.
11. Μην ρίχνετε ή βάζετε αντικείμενα σε ανοίγματα.
12. Προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
13. Για αποσύνδεση: γυρίστε τους διακόπτες στο OFF, αφαιρέστε το κλειδί, αποσυνδέστε από την πρίζα.
14. Οι αισθητήρες καρδιακών παλμών δεν είναι ιατρικά εργαλεία.
15. Χρησιμοποιείτε τις χειρολαβές για ασφάλεια.
16. Φοράτε κατάλληλα παπούτσια (όχι τακούνια, σαγιονάρες ή ξυπόλυτοι).
17. Επιτρεπόμενη θερμοκρασία λειτουργίας: **5 – 40°C**

Αφαιρείτε το κλειδί μετά τη χρήση για αποφυγή ανεπιθύμητης λειτουργίας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

1. **Ποτέ** μην χρησιμοποιείτε πρίζα με GFCI για τον διάδρομο.
2. **Ποτέ** μην λειτουργείτε με γεννήτρια ή UPS.
3. **Ποτέ** μην αφαιρείτε καλύμματα αν δεν έχετε πρώτα αποσυνδέσει το ρεύμα.
4. **Ποτέ** μην εκθέτετε τον διάδρομο σε υγρασία ή εξωτερικούς χώρους.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

1. Συνδέστε το φικ απευθείας στην πρίζα.
2. Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
3. Αλλαγές ταχύτητας/κλίσης δεν εφαρμόζονται αμέσως – το μηχάνημα εκτελεί σταδιακά τις εντολές.
4. Αποφύγετε περισπασμούς (π.χ. τηλεόραση ή διάβασμα) κατά το περπάτημα για αποφυγή πτώσης.
5. Ποτέ μην ανεβαίνετε/κατεβαίνετε ενώ ο διάδρομος κινείται.
6. Κρατιέστε πάντα από τις χειρολαβές όταν αλλάζετε ρυθμίσεις.
7. Το κλειδί ασφαλείας σταματά άμεσα τον διάδρομο όταν αφαιρεθεί.
8. Μην πιέζετε υπερβολικά τα κουμπιά – είναι ευαίσθητα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ

9. Δεν είναι κατάλληλος για άτομα με μειωμένες ικανότητες, εκτός αν εποπτεύονται.
10. Συμβουλευτείτε γιατρό αν:
 - Έχετε καρδιοπάθεια, υπέρταση, διαβήτη, αναπνευστικά προβλήματα, είστε καπνιστής.
 - Είστε άνω των 35 με βάρος πάνω από το φυσιολογικό.
 - Είστε έγκυος ή θηλάζετε.
11. Διακόψτε άμεσα την άσκηση αν νιώσετε ζάλη, πόνο στο στήθος κ.ά.
12. Πιείτε αρκετό νερό μετά από 20 λεπτά άσκησης.

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ

Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, ειδικά αν είστε άνω των 35 ή έχετε θέματα υγείας, συμβουλευτείτε γιατρό. Δεν φέρουμε ευθύνη για τραυματισμούς αν δεν τηρηθούν οι οδηγίες. Το μοτέρ πρέπει να καλύπτεται πριν από τη σύνδεση με το ρεύμα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Περιγραφή:

Ηλεκτρικός διάδρομος, τάση: 220–240V~, 50/60Hz, 900W, Class 1

Προγράμματα: 15 προκαθορισμένα (P1–P15)

Μέγιστο βάρος χρήστη: 110kg

Ταχύτητα: 1–6 km/h

Συντήρηση:

Η καθαριότητα και λίπανση παρατείνουν τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου. **Η τριβή τάπητα/δάπεδου είναι κρίσιμη** – η μη λίπανση μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση.

ΜΕΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ (ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ)

1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο και αποσυνδέστε το ρεύμα.
 2. Καθαρίστε με νωπό πανί (όχι διαλύτες).
 3. Ελέγξτε το καλώδιο τροφοδοσίας.
 4. Βεβαιωθείτε πως δεν βρίσκεται κάτω από τον διάδρομο.
 5. Ελέγξτε την ευθυγράμμιση του τάπητα.
-

ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο και αποσυνδέστε τον.
2. Αναδιπλώστε τον σωστά και ασφαλίστε τη θέση.
3. Μετακινήστε τον σε άλλο σημείο.
4. Καθαρίστε κάτω από τον διάδρομο.
5. Επανατοποθετήστε τον στη θέση του.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΑΝΑ ΠΕΡΙΟΔΟ

ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ

- Ελέγξτε όλα τα μπουλόνια.
- Αποσυνδέστε τον διάδρομο, περιμένετε 60" και αφαιρέστε το κάλυμμα μοτέρ.
- Καθαρίστε τη σκόνη από το μοτέρ και την κάτω πλακέτα.

ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ

- Λιπάνετε το τάπητα:
 1. Απενεργοποιήστε και αποσυνδέστε τη συσκευή.
 2. Χαλαρώστε τα πίσω μπουλόνια και προσθέστε λιπαντικό στην κάτω επιφάνεια του τάπητα.
 3. Λιπάνετε και τα αμορτισέρ με **Teflon spray**.

ΚΑΘΕ 2 ΧΡΟΝΙΑ

- Αντικαταστήστε: καρβουνάκια μοτέρ, ιμάντα V, τάπητα.

ΓΕΝΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ

- Καθημερινά: Σκουπίστε τάπητα, καπάκι μοτέρ, και σκελετό με νωπό πανί.
- Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες.
- Μην αφήνετε το καλώδιο κάτω από τον διάδρομο.
- Κάθε μήνα: σκουπίστε κάτω από τη βάση.
- Κάθε χρόνο: αφαιρέστε το κάλυμμα και καθαρίστε μέσα.

ΓΕΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Ελέγξτε τα εξαρτήματα για φθορές.
- Σφίξτε τους μοχλούς ρύθμισης.
- Αντικαταστήστε το χαλάκι ή προβληματικά μέρη.
- Σε αμφιβολία: μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο.

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΑΠΗΤΑ / ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ

- Η τριβή μεταξύ τάπητα/σανίδας είναι κρίσιμη.
- Πρώτη λίπανση: μετά τις **20 ώρες χρήσης**.
- Προτείνεται λίπανση κάθε **30 ημέρες**.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

1. Σκουπίστε με στεγνό πανί.
2. Απλώστε λιπαντικό μεταξύ τάπητα/σανίδας.
3. Περιοδικά λιπαίνετε τους κυλίνδρους εμπρός/πίσω.

◆ **Προτεινόμενο λιπαντικό:** Σπρέι σιλικόνης από κατάστημα αθλητικών ή εργαλείων.



Έλεγχος σωστής λίπανσης τάπητα

1. Αποσυνδέστε το ρεύμα.
2. Διπλώστε τον διάδρομο.
3. Αγγίξτε την κάτω πλευρά του τάπητα:
 - ο Αν είναι λεία → **δεν χρειάζεται λίπανση**
 - ο Αν είναι ξηρή → **προσθέστε λιπαντικό**



ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΑΠΗΤΑ



Αν ο τάπητας μετατοπιστεί ΔΕΞΙΑ:

- Στρέψτε **δεξί μπουλόνι** 1/2 δεξιόστροφα.
- Αν χρειάζεται, αριστερό μπουλόνι 1/2 αριστερόστροφα.



Αν μετατοπιστεί ΑΡΙΣΤΕΡΑ:

- Στρέψτε **αριστερό μπουλόνι** 1/2 δεξιόστροφα.
- Αν χρειάζεται, δεξί μπουλόνι 1/2 αριστερόστροφα.

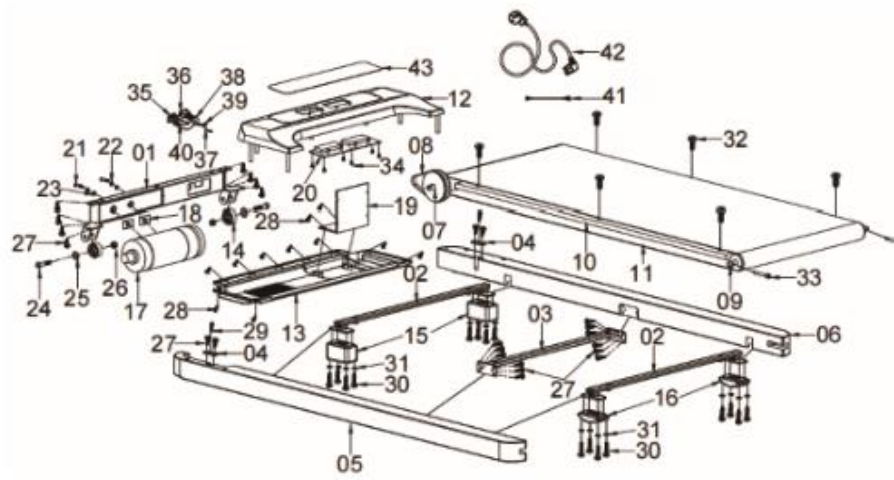


Ρυθμίσεις να γίνονται με 1/4 περιστροφή τη φορά.



Ρύθμιση ιμάντα V

1. Αποσυνδέστε το ρεύμα και αφαιρέστε το κάλυμμα.
2. Χαλαρώστε και ρυθμίστε τις βίδες του μοτέρ.
3. Αν γλιστράει το μοτέρ αλλά όχι ο τάπητας → **ρυθμίστε ιμάντα V**
4. Αν γλιστράει ο τάπητας αλλά όχι το μοτέρ → **ρυθμίστε τάπητα**





ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποσυνδέετε ΠΑΝΤΑ τον διάδρομο από την πρίζα πριν από καθαρισμό ή συντήρηση.



ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (EXPLODED VIEW)

[Δείχνει σχεδιαστικά τη διάταξη όλων των εξαρτημάτων του διαδρόμου.]



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ (PARTS LIST)

Αρ.	Περιγραφή (Description)	Ποσότητα (Unit qty)
01	Σταυρωτή μπροστινή συγκόλληση σωλήνα	1
02	Σετ υποστηρικτικών σωλήνων	2
03	Μεσαίο υποστηρικτικό σετ σωλήνων	1
04	Περιοριστική σιδερένια πλάκα	2
05	Αριστερό στήριγμα	1
06	Δεξί στήριγμα	1
07	Εμπρός κύλινδρος (ρολό)	1
08	Ιμάντας κίνησης (Drive belt)	1
09	Πίσω κύλινδρος (ρολό)	1
10	Πλατφόρμα τρεξίματος (Running board)	1
11	Τάπητας τρεξίματος (Running belt)	1
12	Επάνω κάλυμμα μοτέρ	1
13	Κάτω κάλυμμα μοτέρ	1
14	Ροδάκια μεταφοράς	2
15	Μπροστινό πέλμα	2
16	Πίσω πέλμα	2
17	Μοτέρ	1
18	Αμορτισέρ μοτέρ	2
19	Πλακέτα ελεγκτή	1
20	Κύρια κονσόλα ελέγχου	1
21	Βίδα M6*35	2

Αρ.	Περιγραφή	Ποσότητα
22	Ροδέλα ασφαλείας (Spring washer)	2
23	Ροδέλα απλή (Flat washer)	2
24	Μπουλόνι	2
25	Ροδέλα απλή	2
26	Παξιμάδι M8	2
27	Βίδες ST4.2*20 (αυτοδιάτρητες)	24
28	Βίδες ST4.2*20	11
29	Βίδα M6*35	2
30	Βίδες ST4.2*20	16
31	Ροδέλα απλή	16
32	Βίδα M6*25	6
33	Μπουλόνι M6*45	2
34	Βίδες ST4.2*20	6
35	Πρίζα και φικς τροφοδοσίας	1
36	Διακόπτης τύπου "seesaw"	1
37	Καλώδιο εισόδου AC (μαύρο)	1
38	Καλώδιο εξόδου AC (κόκκινο)	1
39	Καλώδιο εισόδου AC (κόκκινο)	1
40	Καλώδιο γείωσης (κίτρινο-πράσινο)	1
41	Καλώδιο σήματος	1
42	Καλώδιο ρεύματος	1
43	Αυτοκόλλητο	1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (OPERATION INSTRUCTION)

ΠΡΟΣΟΧΗ – ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

Πριν χρησιμοποιήσετε το τηλεχειριστήριο, πρέπει να το **συζεύξετε με τον μετρητή (κονσόλα)**.

Διαδικασία σύζευξης:

1. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο "Start" του τηλεχειριστηρίου.
2. Συνδέστε το ρεύμα στον μετρητή **ενώ το κουμπί παραμένει πατημένο**.
3. Θα ακουστεί **5 φορές γρήγορα ο βομβητής** και το μηχάνημα θα περάσει σε λειτουργία αναμονής → Επιτυχία.
4. Αν **δεν ακουστεί ο βομβητής 5 φορές**, η σύζευξη **απέτυχε**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

Τρόποι προπόνησης (P01–P15):

- Ελάχιστη ταχύτητα: **1 km/h**
- Μέγιστη ταχύτητα: **6 km/h**
- Ελάχιστη διάρκεια προγράμματος: **8 λεπτά**
- Μέγιστη διάρκεια προγράμματος: **99 λεπτά**

Ενδείξεις LED οθόνης:

➤ Ταχύτητα | Απόσταση | Χρόνος | Θερμίδες



1. Οδηγίες για το τηλεχειριστήριο

a. Κουμπί "Start" (Έναρξη):

- Όταν η οθόνη είναι σε αναμονή, πατήστε για να ξεκινήσει ο διάδρομος.
- Σε προγραμματισμένη κατάσταση, πατήστε για έναρξη.

b. Κουμπί "STOP":

- Πατήστε για διακοπή του διαδρόμου.

c. Κουμπί "M":

- Πατήστε για είσοδο στη λειτουργία αυτόματου προγράμματος.

d. Κουμπί "Speed + / -":

- Ρυθμίζουν την ταχύτητα κατά τη λειτουργία.
- Ρυθμίζουν δεδομένα στις ρυθμίσεις.

2. Οδηγίες Λειτουργίας Άσκησης

a. Χειροκίνητη λειτουργία (Manual Mode):

- Μόλις ενεργοποιηθεί η συσκευή, πατήστε "Start".
- Έναρξη από ταχύτητα 0.8 mph (~1.3 km/h). Μπορείτε να ρυθμίσετε ταχύτητα, χρόνο, απόσταση, θερμίδες.

b. Αυτόματο πρόγραμμα (Program Mode):

- Πατήστε το κουμπί "M" σε αναμονή για είσοδο.
 - Το πρόγραμμα χωρίζεται σε 20 τμήματα.
 - Ταχύτητα κάθε τμήματος = 1/20 του συνολικού χρόνου.
 - Η ταχύτητα ρυθμίζεται αυτόματα ανά τμήμα.
-

3. Λειτουργία Αδράνειας (Dormancy)

- Αν δεν υπάρξει ενέργεια για 10 λεπτά, η οθόνη απενεργοποιείται.
- Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για επανενεργοποίηση.

 Πριν χρησιμοποιήσετε το τηλεχειριστήριο, **πραγματοποιήστε σύζευξη**:

1. Πατήστε παρατεταμένα το "Start".
2. Συνδέστε το ρεύμα.
3. Αν ακούσετε **5 γρήγορους ήχους**, η σύζευξη είναι επιτυχής.

Πίνακας Προγραμμάτων (Program Form)

Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P3	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P4	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P5	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P6	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P7	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P8	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P9	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3
P13	2	1	2	1	1	2	2	3	4	2
P14	1	2	2	1	1	2	3	4	2	2
P15	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2

Οι αριθμοί αντιστοιχούν σε επίπεδα ταχύτητας.

Αντιμετώπιση Προβλημάτων (Troubleshooting)

E01: Σφάλμα επικοινωνίας

- Δεν έχει συνδεθεί σωστά το καλώδιο μέτρησης.
- Δεν υπάρχει έξοδος σήματος → Αντικατάσταση κονσόλας ή μετρητή.

E02: Ανώμαλη τάση

- Κακή σύνδεση μοτέρ ή τάση → Αντικατάσταση κονσόλας.
- Κατεστραμμένο μοτέρ → Αντικατάσταση μοτέρ.

E03: Ανωμαλίες ταχύτητας

- Βλάβη στο κύκλωμα κονσόλας → Αντικατάσταση κονσόλας.

