

cecotec

CEC-07080



Ηλεκτρικός Αναδιπλούμενος Διάδρομος Γυμναστικής

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Εικ. 1

1. Ταινία διαδρόμου
2. Αριστερή χειρολαβή
3. Αισθητήρας καρδιακού παλμού
4. Υποδοχή για το κλιπ ασφαλείας
5. Οθόνη LCD
6. Πίνακας ελέγχου
7. Δεξιά χειρολαβή
8. Στήριγμα (βραχίονας)
9. Ροδάκι μεταφοράς
10. Πλάγια ράγα
11. Χερούλι αναδίπλωσης
12. Σύστημα ρύθμισης ταινίας
13. Διακόπτης ON/OFF διαδρόμου
14. Υποδοχή ρεύματος

Εικ. 2

15. Βίδα (8 τεμάχια)
16. Βίδα (2 τεμάχια)
17. Ροδέλα (2 τεμάχια)
18. Κλειδί Άλεν (1 τεμάχιο)
19. Κλιπ ασφαλείας (1 τεμάχιο)
20. Καλώδιο σύνδεσης Mp3 (1 τεμάχιο)

Σημείωση

Τα γραφικά σε αυτό το εγχειρίδιο αποτελούν σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην ταιριάζουν ακριβώς με το προϊόν.

2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή είναι συσκευασμένη με τρόπο ώστε να προστατεύεται κατά τη μεταφορά. Βγάλτε τη συσκευή από το κουτί και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας. Μπορείτε να διατηρήσετε το αρχικό κουτί και τα υπόλοιπα υλικά σε ασφαλές μέρος, ώστε να προστατεύσετε τη συσκευή σε μελλοντική μεταφορά. Εάν τα πετάξετε, φροντίστε να τα ανακυκλώσετε σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα περιλαμβάνονται και βρίσκονται σε καλή κατάσταση. Αν λείπει κάποιο κομμάτι ή είναι ελαττωματικό, επικοινωνήστε άμεσα με την Τεχνική Υποστήριξη της **Cecotec**.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΟΥΤΙΟΥ

- Διάδρομος DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- Πίνακας ελέγχου με οθόνη LCD
- Εργαλεία συναρμολόγησης
- Εγχειρίδιο χρήσης

3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Σαρώνοντας τον παρακάτω **QR κωδικό**, μπορείτε να δείτε την πλήρη συναρμολόγηση του προϊόντος **βήμα προς βήμα** σε βίντεο.



Συνιστάται η συναρμολόγηση από δύο άτομα.

Βήμα 1 – Κύριο σώμα:

(Εικ. 3)

Τοποθετήστε προσεκτικά το κύριο σώμα του διαδρόμου στο δάπεδο, όσο το δυνατόν πιο κοντά στη θέση όπου πρόκειται να χρησιμοποιηθεί.

Βήμα 2 – Πλάγιες χειρολαβές:

(Εικ. 4)

Ανασηκώστε τις πλάγιες χειρολαβές (2 και 7) και στερεώστε τες:

- Μπροστά με **δύο βίδες (15)** για κάθε χειρολαβή.
 - Πλάγια με **μία βίδα (16)** για κάθε χειρολαβή.
 - Σφίξτε τις βίδες με το **κλειδί Allen (18)**.
-

Βήμα 3 – Πίνακας ελέγχου:

(Εικ. 5)

- Τοποθετήστε τον **συνδετήρα (22)** στο εσωτερικό της χειρολαβής στη σωστή θέση.
- Ευθυγραμμίστε τον πίνακα ελέγχου με την **οθόνη LCD (6)** και εισάγετέ τον ανάμεσα στις δύο χειρολαβές.
- Στερεώστε και τις δύο πλευρές με **δύο βίδες (15)** ανά πλευρά. Σφίξτε με το κλειδί Allen (18).
- Συνδέστε το **καλώδιο της οθόνης (21)** στον συνδετήρα της χειρολαβής (22).
- Τοποθετήστε το **κλιπ ασφαλείας (19)** στην υποδοχή ασφαλείας (4) στον πίνακα ελέγχου. Αν δεν είναι στη θέση του, ο διάδρομος δεν θα λειτουργήσει.

Σημειώσεις:

- Κατά τη χρήση του διαδρόμου, στερεώστε το άλλο άκρο του κλιπ ασφαλείας στα ρούχα σας.
 - Ο πίνακας ελέγχου διαθέτει **θύρες USB και jack** ώστε να μπορείτε να ακούτε μουσική από διάφορες συσκευές.
-

4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

(Εικ. 6)

1. Οθόνη LCD
2. Υποδοχή MP3
3. Υποδοχή USB
4. Γρήγορη επιλογή κλίσης
5. Γρήγορη επιλογή ταχύτητας
6. Εκκίνηση
7. Επιλογή προγράμματος
8. Αλλαγή λειτουργίας
9. Παύση
10. Επιλογή κλίσης
11. Επιλογή ταχύτητας

Λειτουργίες πίνακα ελέγχου

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	ΕΜΦΑΝΙΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Χρόνος	TIME	Χωρίς στόχο: ο χρόνος μετράει από 00:00 έως 99:00 σε διαστήματα 1 λεπτού.
Με στόχο χρόνου: ο χρόνος μετράει αντίστροφα από την επιλεγμένη τιμή (5:00 έως 99:00).		
Ταχύτητα	SPEED	Η τρέχουσα ταχύτητα προπόνησης εμφανίζεται από 1,0 έως μέγιστο 16,0 km/h.
Απόσταση	DIS	Χωρίς στόχο: η απόσταση μετράει από 0,0 έως μέγιστο 99,5 km σε βήματα 0,1 km.
Με στόχο απόστασης: μετράει αντίστροφα από την επιλεγμένη τιμή. Ρύθμιση από 0,5 έως 99,5 km.		
Θερμίδες	CAL	Χωρίς στόχο: οι θερμίδες μετράνε από 0 έως 995 σε βήματα του 1.
Με στόχο θερμίδων: αντίστροφη μέτρηση από την επιλεγμένη τιμή (10 έως 995 θερμίδες).		
Καρδιακοί παλμοί	PULSE	Τοποθετήστε το χέρι στον αισθητήρα και η κονσόλα θα μετρήσει τους παλμούς.
Όταν γίνεται η μέτρηση, εμφανίζεται ένα σύμβολο καρδιάς στην οθόνη.		

Εκκίνηση

- Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος σε γειωμένη πρίζα και ενεργοποιήστε τον διακόπτη στη βάση του διαδρόμου.
- Βεβαιωθείτε ότι η τάση του ρεύματος είναι συμβατή με τη συσκευή.
- Τοποθετήστε σωστά το **κλιπ ασφαλείας** στην κονσόλα και στα ρούχα σας – αλλιώς ο διάδρομος δεν θα ξεκινήσει.

Γρήγορη εκκίνηση

- Υπάρχουν 4 κουμπιά στην κονσόλα γρήγορης επιλογής ταχύτητας, για επιλογή μεταξύ 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h και 12 km/h.
- Μπορείτε να αλλάξετε ταχύτητα και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Πατήστε το **Start** για να ξεκινήσετε.
- Για διακοπή, πατήστε **Stop** ή αφαιρέστε το κλιπ ασφαλείας.

Προγράμματα

- Ο διάδρομος διαθέτει **12 προγράμματα προπόνησης** (P1–P12).
- Επιλέξτε πρόγραμμα με το κουμπί **Program Select** και πατήστε **Start** για να ξεκινήσετε.
- Η προεπιλεγμένη διάρκεια είναι **30 λεπτά** (15 λεπτά ανά επίπεδο), αλλά μπορείτε να τη ρυθμίσετε.
- Κάθε πρόγραμμα αποτελείται από **20 χρονικά διαστήματα** ίδιας διάρκειας, αλλά διαφορετικής έντασης (μεταβαλλόμενη ταχύτητα ή/και κλίση).
- Τα διαγράμματα που εμφανίζονται αντιστοιχούν στη διάρκεια και στην ένταση των προγραμμάτων.

5. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

(Εικ. 8)

Μια σωστή προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει τις εξής τρεις δραστηριότητες:

- **Προθέρμανση (Warm-up):**
5 έως 10 λεπτά διατάσεων και ελαφριάς άσκησης. Η σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία, προετοιμάζοντας το σώμα για άσκηση.
- **Κύρια προπόνηση (Training):**
20 έως 30 λεπτά άσκησης.
- **Αποθεραπεία (Cool-down):**
5 έως 10 λεπτά διατάσεων. Αυτό αυξάνει την ευλυγισία των μυών και μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών.

Σημείωση:

Κατά τις πρώτες εβδομάδες προπόνησης, μην διατηρείτε τους καρδιακούς παλμούς σας στην «ζώνη προπόνησης» για περισσότερα από 20 λεπτά.

Ρουτίνα προπόνησης

Για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση:

- Ασκηθείτε **τρεις φορές την εβδομάδα**, με τουλάχιστον μία ημέρα ξεκούρασης ανάμεσα.
 - Μετά από μερικούς μήνες μπορείτε να προπονείστε έως και **πέντε φορές την εβδομάδα**.
 - Το κλειδί είναι η **συνέπεια**: κάντε την άσκηση ένα ευχάριστο και σταθερό μέρος της ζωής σας.
-

6. ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Αναδίπλωση διαδρόμου

(Εικ. 9)

1. Σβήστε και αποσυνδέστε τη συσκευή από την πρίζα. Βεβαιωθείτε ότι έχει σταματήσει εντελώς.
2. Σηκώστε την πλατφόρμα του διαδρόμου προς τον πίνακα ελέγχου έως ότου ασφαλίσει στη θέση της.
3. Για να την κατεβάσετε, πατήστε με το πόδι σας το αμορτισέρ για να ξεκλειδώσει ο μηχανισμός.
4. Η πλατφόρμα θα κατέβει αργά μέχρι το δάπεδο. **Μην την πιέσετε βίαια.**

Προειδοποίηση:

Αν η πλατφόρμα δεν κλείνει σωστά, μπορεί να οφείλεται σε λάθος συναρμολόγηση. Βεβαιωθείτε ότι οι χειρολαβές είναι καλά βιδωμένες και ότι ο πίνακας ελέγχου έχει ρυθμιστεί στη σωστή θέση.

Λίστα Προγραμμάτων (P1–P12)

- **P1:** Προθέρμανση (WARM-UP)
- **P2:** Τυχαία ένταση (RANDOM)
- **P3:** Τρέξιμο 5K (5K RUN)
- **P4:** Ανταγωνισμός (COMPETITION)
- **P5:** Απώλεια βάρους (WEIGHT-LOSS)
- **P6:** Ανάβαση (HILL)
- **P7:** Στόχος χρόνου (TIME GOAL)
- **P8:** Στόχος απόστασης (DISTANCE GOAL)
- **P9:** Στόχος θερμίδων (CALORIES GOAL)
- **P10:** Ορειβασία (MOUNTAIN CLIMB)
- **P11:** Άθληση παραλίας (BEACH SPORT)
- **P12:** Αγώνας ανωμάλου δρόμου (CROSS COUNTRY RACE)

7. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Προειδοποιήσεις

- Πριν από οποιαδήποτε εργασία καθαρισμού ή συντήρησης, **απενεργοποιήστε** τη συσκευή και **αποσυνδέστε την από την πρίζα.**
- Τουλάχιστον **μία φορά τον χρόνο**, αφαιρέστε το κάλυμμα του κινητήρα από τον διάδρομο και καθαρίστε τη σκόνη ή τα υπολείμματα με ηλεκτρική σκούπα για την ομαλή και σωστή λειτουργία του μοτέρ και του συστήματος κίνησης.

Καθαρισμός

Η συχνότητα καθαρισμού και συντήρησης είναι ενδεικτική και εξαρτάται από τη συχνότητα χρήσης και την έντασή της.

- Ελέγχετε τακτικά τη συσκευή για τυχόν φθορές ή χαλαρές βίδες.
- Η ζώνη/επιφάνεια τρεξίματος επηρεάζει την απόδοση και τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου — απαιτεί **τακτική λίπανση**.
- Συνιστάται τακτικός έλεγχος της πλατφόρμας του διαδρόμου.

Συνιστώμενο πρόγραμμα λίπανσης της πλατφόρμας:

Κατηγορία χρήσης	Συχνότητα λίπανσης
Ελαφριά (έως 3 ώρες/εβδομάδα)	Μία φορά το χρόνο
Μέτρια (3–5 ώρες/εβδομάδα)	Κάθε έξι μήνες
Εντονη (πάνω από 5 ώρες/εβδομάδα)	Κάθε τρεις μήνες

- Ανυψώστε ελαφρώς τη ζώνη και εφαρμόστε λιπαντικό και στις δύο πλευρές.
- Προτιμήστε να τρέχετε για μερικά λεπτά μετά για να απλωθεί το λιπαντικό ομοιόμορφα.
- Καθαρίζετε τακτικά όλα τα μέρη της συσκευής. Αντικαταστήστε ό,τι παρουσιάζει φθορά.
- Χρησιμοποιείτε **μαλακό, νωπό πανί** και **ουδέτερο καθαριστικό** (όχι απορρυπαντικά ή λειαντικά).
- **Μην επιχειρείτε να επισκευάσετε τη συσκευή μόνοι σας.** Αν αντιμετωπίζετε πρόβλημα ή λείπει κάποιο εξάρτημα, επικοινωνήστε με την **Τεχνική Υποστήριξη** της Cecotec.
- **Ελέγχετε την τάση των βιδών** κάθε δύο έως τρεις εβδομάδες.

Ρύθμιση και ευθυγράμμιση της ζώνης (Εικ. 11)

- Εκκινήστε τη ζώνη με χαμηλή ταχύτητα.
- Διπλώστε τη ζώνη.
- Χρησιμοποιήστε το **κλειδί Άλεν** για να ρυθμίσετε την ένταση και τη θέση της ταινίας.
 - Περιστρέψτε **δεξιόστροφα** για σύσφιξη και **αριστερόστροφα** για χαλάρωση.
- Μην σφίξετε υπερβολικά – μπορεί να προκαλέσει βλάβη.
- Η ιδανική ένταση είναι όταν μπορείτε να σηκώσετε το κεντρικό τμήμα της ταινίας περίπου **5 cm**.

8. ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- **Μοντέλο:** DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- **Κωδικός προϊόντος:** 07080
- **Ισχύς:** 1500 W
- **Τάση:** 220–240 V~
- **Συχνότητα:** 50/60 Hz
- **Ταχύτητα:** 1–16 km/h
- **Επιφάνεια τρεξίματος:** 130 × 42 cm
- **Διαστάσεις (Μ×Π×Υ):** 165 × 75 × 128 cm
- **Κατηγορία HC**
- **Βάρος:** 57 kg
- **Μέγιστο βάρος χρήστη:** 120 kg

Τα τεχνικά χαρακτηριστικά μπορεί να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος.

Κατασκευάζεται στην Κίνα | Σχεδιάστηκε στην Ισπανία

9. ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ & ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Το παρακάτω σύμβολο δηλώνει ότι, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις, το προϊόν και/ή η μπαταρία του **πρέπει να απορρίπτεται ξεχωριστά** από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν η συσκευή φτάσει στο τέλος της ζωής της:

- Αφαιρέστε τις μπαταρίες και τοποθετήστε τις σε **ειδικούς κάδους συλλογής** που ορίζουν οι τοπικές αρχές.
- Οι καταναλωτές οφείλουν να επικοινωνούν με τις **τοπικές αρχές ή τα καταστήματα** για πληροφορίες σχετικά με την κατάλληλη απόρριψη.



Η συμμόρφωση με τις παραπάνω οδηγίες βοηθάει στην **προστασία του περιβάλλοντος**.

10. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ & ΕΓΓΥΗΣΗ

Η Cecotec είναι υπεύθυνη απέναντι στον αγοραστή/καταναλωτή για **τυχόν έλλειψη συμμόρφωσης** που υπάρχει κατά τον χρόνο παράδοσης του προϊόντος, σύμφωνα με τους όρους και τις προθεσμίες που προβλέπει η ισχύουσα νομοθεσία.

- **Συνιστάται** η επισκευή να γίνεται **από εξειδικευμένο προσωπικό**.
- Αν διαπιστώσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με το προϊόν ή έχετε αμφιβολίες, επικοινωνήστε με την **Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec**:



+34 963 210 728

11. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας των κειμένων του παρόντος εγχειριδίου ανήκουν στην **CECOTEC INNOVACIONES, S.L.**

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, μετάδοση ή διανομή του εγχειριδίου, εξ ολοκλήρου ή μερικώς, με οποιονδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοαντιγραφικό, ηχογράφηση, κ.ά.) χωρίς την **έγγραφη άδεια** της εταιρείας.

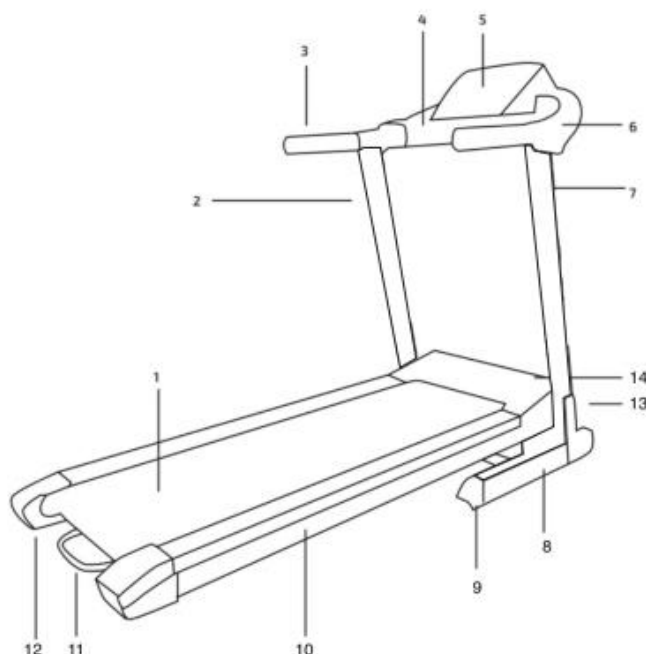


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 1

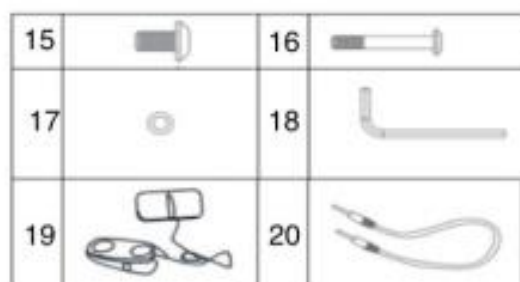


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

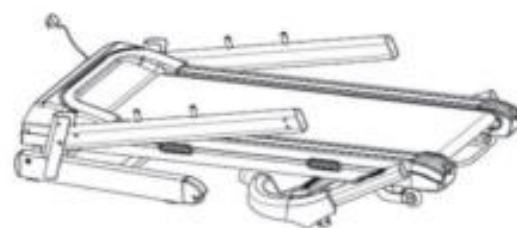


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

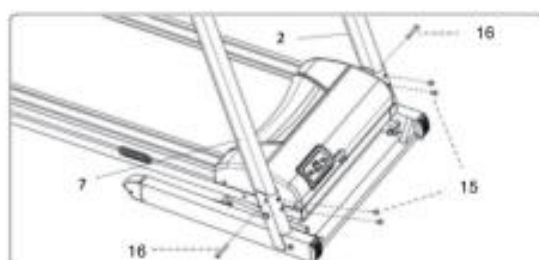


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

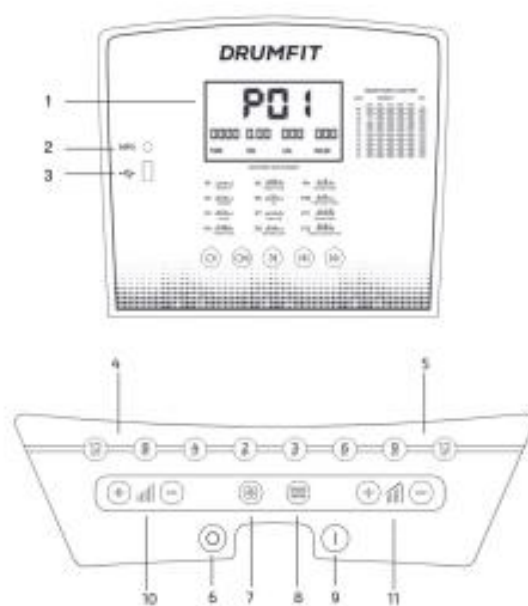


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

P1		WARM-UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		SK RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT - LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS COUNTRY RACE

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

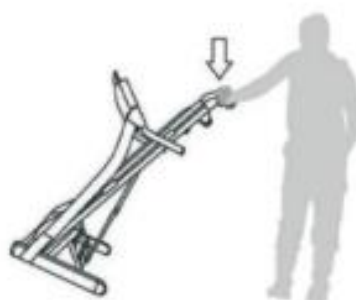


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11