

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

ZBJBKPDDJ063ODUVCV2



Διάδρομος για Περπάτημα στο Γραφείο ή το Σπίτι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Πρόλογος

Πρώτα απ' όλα, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ειλικρινείς μας ευχαριστίες στους πελάτες μας που αγόρασαν τον εξοπλισμό μας. Αυτό το εγχειρίδιο έχει δημιουργηθεί για να βελτιώσει την εξυπηρέτηση των πελατών και να εξασφαλίσει τη σωστή χρήση του προϊόντος. Ελπίζουμε ότι τα προϊόντα και οι υπηρεσίες μας θα σας προσφέρουν άριστη εμπειρία.

Σημαντική υπενθύμιση

Για τη δική σας ασφάλεια, πριν από τη συναρμολόγηση και χρήση του προϊόντος, πρέπει να διαβάσετε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο για να κατανοήσετε τη σωστή λειτουργία, εφαρμογή και πιθανά προβλήματα του εξοπλισμού.

Εγγύηση Ποιότητας

Εγγυόμαστε ότι το προϊόν αυτό είναι κατασκευασμένο από υλικά υψηλής ποιότητας. Αν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα κατά τη φυσιολογική χρήση του, το επισκευάζουμε εντός της περιόδου εγγύησης.

- **Περίοδος εγγύησης:** 1 έτος (από την ημερομηνία αγοράς).
- **Σε περίπτωση προβλήματος ποιότητας**, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών εντός 12 μηνών.
- **Μην επιχειρήσετε να επιδιορθώσετε το προϊόν μόνοι σας** χωρίς έγκριση.

Η εγγύηση καλύπτει την επισκευή των παρακάτω εξαρτημάτων:

- Σκελετός
- Καλώδια
- Αφρώδες υλικό στα μπράτσα
- Κινητήρας
- Κινητήριοι τροχοί

Περιπτώσεις που δεν καλύπτονται από την εγγύηση:

- Ζημιές από εξωτερικούς παράγοντες
- Χρήση μη αυθεντικών ανταλλακτικών
- Λανθασμένος χειρισμός από τον χρήστη
- Μη τήρηση των οδηγιών χρήσης

Τα αναλώσιμα μέρη, όπως ο ιμάντας τρεξίματος, **δεν επισκευάζονται ή αντικαθίστανται** εάν η φθορά τους είναι φυσιολογική.

Η παρούσα εγγύηση ισχύει **μόνο για ιδιωτική οικιακή χρήση** και **δεν** εφαρμόζεται σε γυμναστήρια ή επαγγελματική προπόνηση.

Για την αγορά ανταλλακτικών που δεν καλύπτονται από την εγγύηση, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών και παρέχετε τις ακόλουθες πληροφορίες:

- Όνομα προϊόντος
- Αριθμός μοντέλου
- Περιγραφή του ανταλλακτικού που χρειάζεστε

ΟΔΗΓΙΕΣ

Πληροφορίες για Ανταλλακτικά & Επισκευές

Κατά την παραγγελία ανταλλακτικών ή την αίτηση για επισκευή, παρακαλούμε να παρέχετε τις ακόλουθες πληροφορίες:

- Μοντέλο διαδρόμου
- Σειριακός αριθμός του ανταλλακτικού
- Απόδειξη ημερομηνίας αγοράς

Σημαντική σημείωση:

Μην αποστέλλετε το προϊόν στην εταιρεία μας πριν από την επιβεβαίωση από το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών. Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για έξοδα αποστολής εάν το προϊόν σταλεί χωρίς άδεια.

II. Οδηγίες Ασφαλείας

Αν και το προϊόν έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί λαμβάνοντας υπόψη πολλούς παράγοντες ασφαλείας, **είναι απαραίτητο να τηρείτε τις παρακάτω οδηγίες** για την αποφυγή ατυχημάτων. Η εταιρεία **δεν φέρει ευθύνη** για οποιεσδήποτε συνέπειες που προκαλούνται από **μη φυσιολογική χρήση**.

Για τη διασφάλιση της ασφάλειάς σας, παρακαλούμε **διαβάστε προσεκτικά** τις οδηγίες λειτουργίας πριν από τη χρήση.

Οδηγίες Χρήσης και Προφυλάξεις

1. **Λάβετε υπόψη τη φυσική σας κατάσταση** κατά τη χρήση του προϊόντος. Η προπόνηση πρέπει να γίνεται με μέτρο και σύμφωνα με τις δυνατότητές σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία σας.
2. **Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για παιδιά.** Άτομα που δεν αισθάνονται καλά, έχουν διανοητικές διαταραχές ή δεν διαθέτουν επαρκή αντίληψη της χρήσης του προϊόντος **δεν πρέπει να το χρησιμοποιούν** χωρίς την παρουσία ή καθοδήγηση υπευθύνου ατόμου. Τα παιδιά **πρέπει να αποτρέπονται** από το να παίζουν ή να χειρίζονται το διάδρομο.
3. **Το προϊόν προορίζεται για οικιακή χρήση** και όχι για επαγγελματική προπόνηση, δοκιμές ή ιατρική περίθαλψη.
4. **Η μέτρηση καρδιακού ρυθμού που εμφανίζεται στη συσκευή δεν παρέχει κλινικά έγκυρα ιατρικά δεδομένα.**
5. **Σε περίπτωση φθοράς ή βλάβης του καλωδίου τροφοδοσίας,** η αντικατάστασή του **πρέπει να γίνεται μόνο από τον κατασκευαστή ή εξειδικευμένο τεχνικό προσωπικό** για την αποφυγή κινδύνου.
6. **Επιθεωρήστε όλα τα εξαρτήματα και βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα** πριν από τη χρήση.
7. **Φοράτε άνετα και στενά ρούχα** κατά τη χρήση του προϊόντος για να αποφύγετε το ενδεχόμενο να πιαστούν από τη μηχανή. **Μην επιτρέπετε σε παιδιά ή κατοικίδια να βρίσκονται κοντά** κατά τη χρήση, ώστε να αποτραπούν ατυχήματα.
8. **Τοποθετήστε το προϊόν σε επίπεδο, καθαρό και λείο έδαφος.** Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αιχμηρά αντικείμενα κοντά του και **μην το χρησιμοποιείτε κοντά σε πηγές νερού ή θερμότητας.**
9. **Μην αγγίζετε κινούμενα μέρη** με τα χέρια σας και **μην τοποθετείτε τα χέρια ή τα πόδια σας κάτω από τον τάπητα τρεξίματος.**
10. **Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο από ένα άτομο τη φορά** κατά τη διάρκεια της χρήσης.

11. Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα μπουλόνια είναι καλά σφιγμένα μετά τη συναρμολόγηση του προϊόντος.
12. Χρησιμοποιείτε μόνο τα γνήσια εξαρτήματα που παρέχονται από το εργοστάσιο και μην τα αντικαθιστάτε χωρίς άδεια.
13. Το προϊόν είναι τύπου HC και το μέγιστο βάρος χρήστη δεν πρέπει να ξεπερνά τα 120 κιλά.

Ειδικές Οδηγίες Ασφαλείας

Τροφοδοσία Ρεύματος

- Τοποθετήστε το διάδρομο κοντά σε πρίζα που να είναι εύκολα προσβάσιμη.
- Εισάγετε το καλώδιο τροφοδοσίας απευθείας στην πρίζα και βεβαιωθείτε ότι είναι καλά συνδεδεμένο.
- Χρησιμοποιείτε μόνο πιστοποιημένες πρίζες για να αποφύγετε κινδύνους. Αν το φως δεν ταιριάζει με την πρίζα, καλέστε έναν ηλεκτρολόγο **αντί να προσπαθήσετε να το προσαρμόσετε μόνοι σας.**
- Κρατήστε το καλώδιο τροφοδοσίας μακριά από τους κυλίνδρους και μην το τοποθετείτε πάνω στον τάπητα τρεξίματος. Μην χρησιμοποιείτε κατεστραμμένα φως.
- Αποσυνδέστε το φως από την πρίζα πριν από τον καθαρισμό και τη συντήρηση.
⚠ Προειδοποίηση: Αν δεν αποσυνδέσετε το φως πριν από τη συντήρηση, μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή ζημιά στον εξοπλισμό.
- Επιθεωρήστε όλα τα εξαρτήματα πριν από κάθε χρήση.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εξωτερικούς χώρους, σε περιοχές με υψηλή υγρασία ή απευθείας στον ήλιο.
- Όταν δεν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα, απενεργοποιήστε το και αποσυνδέστε το από την πρίζα.

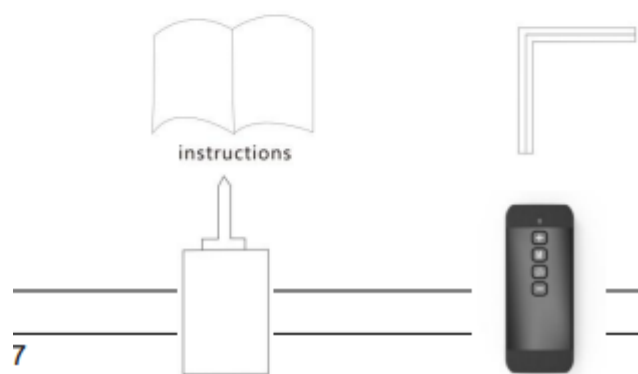
Περιγραφή Συναρμολόγησης

- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία.
- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες και τοποθετήστε τα εξαρτήματα σε καθαρό έδαφος για να διευκολυνθεί ο έλεγχος και η συναρμολόγηση.
- Ελέγξτε προσεκτικά αν όλα τα εξαρτήματα περιλαμβάνονται, σύμφωνα με τη λίστα συσκευασίας.
- Χειριστείτε με προσοχή τα εργαλεία και τις βίδες κατά τη συναρμολόγηση. Μην εφαρμόζετε υπερβολική δύναμη, καθώς μπορεί να προκληθούν ζημιές.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν επικίνδυνα υπολείμματα εργαλείων ή υλικών συσκευασίας (όπως πλαστικά και αφρώδη υλικά), καθώς μπορεί να είναι επιβλαβή για τα παιδιά.
- Ακολουθήστε αυστηρά τις οδηγίες συναρμολόγησης και διαβάστε προσεκτικά κάθε βήμα και περιγραφή πριν προχωρήσετε.
- Το προϊόν πρέπει να συναρμολογείται προσεκτικά από ενήλικες. Αν απαιτείται, ζητήστε τη βοήθεια επαγγελματία τεχνικού για σωστή εγκατάσταση.

⚠ Προειδοποίηση:

Εγκαταστήστε το προϊόν προσεκτικά ώστε να αποφευχθούν φθορές ή βλάβες κατά τη συναρμολόγηση.

Λίστα Περιεχομένων Συσκευασίας



- Ολοκληρωμένο μηχάνημα
- Σακούλα με οδηγίες (περιλαμβάνει):
 - Γαλλικό κλειδί
 - Σιλικονούχο λάδι
 - Οδηγίες χρήσης
 - Τηλεχειριστήριο

Τεχνικές Προδιαγραφές

- Μοντέλο: S7
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 120 κιλά
- Διαστάσεις προϊόντος: 1210 × 495 × 120 mm
- Ισχύς κινητήρα: 2.5 HP
- Ταχύτητα: 0.6 - 3.8 MPH
- Κατηγορία: HC

Βήματα Συναρμολόγησης

Βήμα 1: Εγκατάσταση του Ολοκληρωμένου Μηχανήματος

1. Αφαιρέστε το μηχάνημα από τη συσκευασία και τοποθετήστε το σε επίπεδη επιφάνεια πριν τη χρήση.



Οδηγίες Λειτουργίας

Οδηγίες Λειτουργίας Διαδρόμου

Για τη δική σας ασφάλεια, πρέπει να χρησιμοποιείτε πρίζα με γείωση όταν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο.

1. Συνδέστε το φις τροφοδοσίας στην πρίζα και ενεργοποιήστε τον διακόπτη ρεύματος (το λαμπάκι θα γίνει κόκκινο).
2. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα ("μπιπ"), και η οθόνη του πίνακα οργάνων θα εμφανίσει τις βασικές πληροφορίες.

Οδηγίες Χρήσης Κονσόλας



Οθόνη & Περιγραφή Κουμπιών

1. LED Οθόνη:

- Παράθυρο ταχύτητας: Εμφανίζει την ταχύτητα σε εύρος 0.6 - 3.8 MPH

Σύντομη Περιγραφή

Λειτουργίες του ηλεκτρονικού πίνακα ελέγχου:

- Χειρισμός με τηλεχειριστήριο
- Προβολή δεδομένων στην LED οθόνη

Περιεχόμενο Εμφάνισης στην LED Οθόνη
Η οθόνη LED εμφανίζει τις εξής πληροφορίες:

- ✓ Ταχύτητα (Speed display)
- ✓ Θερμίδες (Calorie display)
- ✓ Χρόνος (Time display)
- ✓ Απόσταση (Distance display)

👉 Εναλλαγή παραθύρων: Κάθε 5 δευτερόλεπτα, η οθόνη αλλάζει αυτόματα μεταξύ ταχύτητας, θερμίδων, χρόνου και απόστασης.

Περιγραφή Λειτουργιών Τηλεχειριστηρίου

Κουμπιά τηλεχειριστηρίου:

- ✓ Κουμπί Έναρξης / Διακοπής
 - ✓ Κουμπί Αύξησης Ταχύτητας (+)
 - ✓ Κουμπί Μείωσης Ταχύτητας (-)
-

Λειτουργίες & Οδηγίες Χρήσης Τηλεχειριστηρίου

❏ Κουμπί Έναρξης / Διακοπής:

- Ενεργοποιήστε τον διακόπτη ρεύματος στον διάδρομο.
- Πατήστε το κουμπί "Start/Stop" στο τηλεχειριστήριο.
- Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα ("μπιπ"), και ο διάδρομος θα ξεκινήσει τη λειτουργία του.
- Πατήστε ξανά το κουμπί "Start/Stop" για να σταματήσετε τον διάδρομο.

❏ Κουμπί Αύξησης Ταχύτητας (+):

- Όταν ο διάδρομος είναι σε λειτουργία, πατήστε το κουμπί "+" στο τηλεχειριστήριο για να αυξήσετε την ταχύτητα.

❏ Κουμπί Μείωσης Ταχύτητας (-):

- Όταν ο διάδρομος είναι σε λειτουργία, πατήστε το κουμπί "-" στο τηλεχειριστήριο για να μειώσετε την ταχύτητα.
-

Καθημερινή Συντήρηση

Η σωστή συντήρηση είναι απαραίτητη για να διατηρηθεί ο διάδρομός σας σε άριστη κατάσταση. Λανθασμένη συντήρηση μπορεί να προκαλέσει ζημιά ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής του μηχανήματος.

Σημαντικές Υπενθυμίσεις:

⚠ Μην καθαρίζετε τον διάδρομο με γυαλόχαρτο ή διαλύτες.

⚠ Ο πίνακας ελέγχου δεν πρέπει να εκτίθεται απευθείας στον ήλιο ή σε υγρασία, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει βλάβες.

⚠ Ελέγχετε συχνά και ασφαλίστε όλα τα μέρη του διαδρόμου. Αν κάποιο εξάρτημα έχει φθαρεί, αντικαταστήστε το αμέσως.

Ρύθμιση του Ιμάντα Τρεξίματος

Ο ιμάντας τρεξίματος διαθέτει δύο ρυθμίσεις:

1. Ρύθμιση της τάσης (σφιξίματος)
2. Ρύθμιση της κεντρικής θέσης

Ο ιμάντας είναι προρυθμισμένος από το εργοστάσιο, αλλά με τη χρήση τεντώνεται και μπορεί να μετακινηθεί από την κεντρική θέση. Αυτό μπορεί να προκαλέσει φθορά στα προστατευτικά του διαδρόμου. Η ελαφριά τέντωσή του είναι φυσιολογική, αλλά πρέπει να ρυθμιστεί σωστά για να αποφευχθούν προβλήματα.

Ρύθμιση της Τάσης του Ιμάντα

Εάν ο ιμάντας γλιστράει ή δεν κινείται ομαλά, μπορείτε να αυξήσετε την τάση ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

Πώς να ρυθμίσετε την τάση του ιμάντα

1. Τοποθετήστε ένα εξάγωνο κλειδί 5mm στη βίδα ρύθμισης στην αριστερή πλευρά του πίσω κυλίνδρου.
2. Στρίψτε τη βίδα κατά 1/4 της περιστροφής δεξιόστροφα για να αυξήσετε την τάση.
3. Επαναλάβετε το βήμα 1 και στη δεξιά πλευρά, φροντίζοντας να στρίψετε τη βίδα στην ίδια απόσταση, ώστε ο πίσω κύλινδρος να παραμείνει παράλληλος με τον σκελετό του διαδρόμου.
4. Συνεχίστε τη διαδικασία μέχρι να σταματήσει ο ιμάντας να γλιστράει.

⚠ Προσοχή:

✓ Ο ιμάντας δεν πρέπει να είναι υπερβολικά σφιγμένος, γιατί αυτό μπορεί να προκαλέσει:

- Φθορά στον ιμάντα
- Πρόβλημα στα ρουλεμάν των κυλίνδρων
- Αυξημένη πίεση στους κυλίνδρους
- Αφύσικους ήχους κατά τη λειτουργία

✓ Εάν ο ιμάντας είναι πολύ σφιχτός, χαλαρώστε τον γυρνώντας τις βίδες ρύθμισης αριστερόστροφα στην ίδια απόσταση και από τις δύο πλευρές.

Επαναφορά του Ιμάντα στην Κεντρική Θέση

Κατά τη χρήση του διαδρόμου, η διαφορετική κατανομή της δύναμης στα πόδια μπορεί να προκαλέσει μετατόπιση του ιμάντα από το κέντρο. Αυτό είναι φυσιολογικό και, όταν ο διάδρομος σταματήσει, ο ιμάντας μπορεί να επιστρέψει μόνος του στη θέση του.

Αν ο ιμάντας δεν επιστρέφει στο κέντρο, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να τον ρυθμίσετε σωστά:

Πώς να ευθυγραμμίσετε τον ιμάντα

1. Εκκινήστε τον διάδρομο χωρίς φορτίο (κανείς να μην πατάει πάνω) και ρυθμίστε την ταχύτητα στις 3 MPH.
2. Παρατηρήστε την απόσταση του ιμάντα από τα αριστερά και τα δεξιά προστατευτικά άκρα:
 - Εάν ο ιμάντας γέρνει προς τα αριστερά, στρίψτε τη βίδα στην αριστερή πλευρά κατά 1/4 της περιστροφής δεξιόστροφα με το εξάγωνο κλειδί.

Ρύθμιση της Κεντρικής Θέσης του Ιμάντα

✓ Εάν ο ιμάντας γέρνει προς τα δεξιά, στρίψτε τη βίδα στη δεξιά πλευρά κατά 1/4 της περιστροφής δεξιόστροφα με το εξάγωνο κλειδί.

✓ Εάν ο ιμάντας δεν επιστρέφει στο κέντρο, επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι να ευθυγραμμιστεί πλήρως.

⚠ Προσοχή!

Μην σφίγγετε υπερβολικά τον πίσω κύλινδρο! Αυτό μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στα ρουλεμάν.

Εάν ο ιμάντας συνεχίζει να μην λειτουργεί σωστά, ίσως χρειαστεί να ρυθμίσετε ξανά την τάση.

Λίπανση του Ιμάντα (Χειροκίνητο Λάδι)

Ο διάδρομος έχει ήδη λιπανθεί από το εργοστάσιο, αλλά η λίπανση πρέπει να ελέγχεται συχνά για να διατηρηθεί η ομαλή λειτουργία του.

Πότε χρειάζεται λίπανση ο διάδρομος;

✓ Μετά από 1 χρόνο ή 100 ώρες λειτουργίας.

✓ Μετά από 30 ώρες ή 30 ημέρες χρήσης, σηκώστε τη μία πλευρά του ιμάντα και ακουμπήστε την επιφάνεια της πλατφόρμας.

- Εάν υπάρχει ακόμα σιλικονούχο λάδι, δεν χρειάζεται λίπανση.
- Εάν η επιφάνεια είναι στεγνή, εφαρμόστε λιπαντικό σύμφωνα με τις οδηγίες.

Πώς να λιπάνετε τον διάδρομο

□Ανοίξτε το καπάκι λαδιού (σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή).

▢Ρίξτε το σιλικονούχο λάδι στο σημείο λίπανσης.

▢Ενεργοποιήστε τον διάδρομο και αφήστε τον να λειτουργήσει για λίγη ώρα, ώστε να απλωθεί το λιπαντικό ομοιόμορφα.

Σημαντικές Οδηγίες για τη Λίπανση & Συντήρηση

✓ Σταματήστε τον διάδρομο πριν τη λίπανση για να διασφαλίσετε ότι ο ιμάντας παραμένει ακίνητος.

✓ Χρησιμοποιείτε μόνο σιλικονούχο λάδι χωρίς βάση πετρελαίου.

Καθαρισμός του Διαδρόμου

Ο τακτικός καθαρισμός είναι σημαντικός για τη μακροχρόνια αντοχή του διαδρόμου.

⚠ Προειδοποίηση:

Πριν καθαρίσετε τον διάδρομο, αποσυνδέστε το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα!

Βασικές Οδηγίες Καθαρισμού

✓ Μετά από κάθε χρήση:

- Σκουπίστε τον ιδρώτα και τη σκόνη από τον πίνακα ελέγχου και τα υπόλοιπα μέρη με καθαρή και ελαφρώς νωπή πετσέτα.
- Μην χρησιμοποιείτε διαβρωτικά καθαριστικά ή υγρά, καθώς μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στα ηλεκτρονικά μέρη.
- Μην εκθέτετε τα ηλεκτρονικά στοιχεία στον ήλιο.

✓ Εβδομαδιαία συντήρηση:

- Καθαρίστε το πάτωμα γύρω από τον διάδρομο από σκόνη, βρωμιά και υπολείμματα από παπούτσια.

Αποθήκευση του Διαδρόμου

- ✓ **Τοποθετήστε τον διάδρομο σε καθαρό και ξηρό περιβάλλον.**
- ✓ **Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης ρεύματος είναι απενεργοποιημένος και το καλώδιο δεν είναι στην πρίζα.**

Μετακίνηση & Αναδίπλωση του Διαδρόμου

- ✓ **Ο σχεδιασμός του περιλαμβάνει ροδάκια μεταφοράς για εύκολη μετακίνηση.**
- ✓ **Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι είναι διπλωμένος και απενεργοποιημένος.**

Σημαντικές Προειδοποιήσεις

- ⚠ **Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, ειδικά αν έχετε προϋπάρχουσες παθήσεις.**
- ⚠ **Μην προχωρήσετε σε έντονη άσκηση χωρίς ιατρική άδεια.**
- ⚠ **Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία κατά τη χρήση, σταματήστε αμέσως και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.**
- ⚠ **Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης πριν από την προπόνηση.**

Σημαντικές Οδηγίες για Ασφαλή Χρήση

- ✓ **Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται ή είναι σε αδράνεια.**
- ✓ **Φοράτε κατάλληλα ρούχα και αθλητικά παπούτσια.**
- ✓ **Μην φοράτε χαλαρά ρούχα, καθώς μπορεί να πιαστούν στη μηχανή.**
- ✓ **Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.**
- ✓ **Συντηρείτε τον διάδρομο τακτικά για να διατηρείται σε καλή κατάσταση.**

Πριν από τη Χρήση: Προγραμματισμός Άσκησης

Ο τρόπος με τον οποίο ξεκινάτε την άσκηση εξαρτάται από τη φυσική σας κατάσταση.

- ✓ **Εάν δεν έχετε ασκηθεί για χρόνια ή είστε υπέρβαροι, ξεκινήστε σταδιακά.**
 - **Αυξήστε τον χρόνο άσκησης λίγα λεπτά κάθε εβδομάδα.**
 - **Στην αρχή, μπορεί να γυμνάζεστε μόνο για λίγα λεπτά στη ζώνη στόχου καρδιακού ρυθμού.**
 - **Σε 6-8 εβδομάδες, η αερόβια αντοχή σας θα βελτιωθεί.**
 - **Μην απογοητεύεστε αν χρειαστεί περισσότερος χρόνος – ασκηθείτε με το δικό σας ρυθμό.**
 - **Ο στόχος είναι να μπορείτε να ασκείστε συνεχόμενα για 30 λεπτά.**

Σημαντικές Συμβουλές πριν την Άσκηση

- ✓ **Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε άσκηση ή προπόνηση.**
 - ✓ **Ο γιατρός μπορεί να ελέγξει το πρόγραμμα άσκησης και διατροφής σας και να σας δώσει εξατομικευμένες συμβουλές.**
 - ✓ **Καθορίστε έναν ρεαλιστικό στόχο μετά από τη συμβουλή του γιατρού σας και ξεκινήστε σταδιακά.**
-

Προσθήκη Αερόβιας Άσκησης

✓ Μπορείτε να **συνδυάσετε** την προπόνησή σας με:

- Περπάτημα
- Τζόκινγκ
- Κολύμβηση
- Χορό
- Ποδηλασία

✓ **Ελέγχετε συχνά τον καρδιακό σας ρυθμό.**

✓ Εάν δεν διαθέτετε ηλεκτρονικό παλμογράφο, ρωτήστε τον γιατρό σας πώς να μετράτε σωστά τον παλμό σας **από τον καρπό ή τον λαιμό σας.**

✓ **Ορίστε έναν στόχο καρδιακού ρυθμού ανάλογα με την ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση.**

Ενυδάτωση κατά την Άσκηση

✓ Πίνετε αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης.

✓ Αποφύγετε την αφυδάτωση συμπληρώνοντας τα υγρά που χάνετε.

✓ Μην πίνετε μεγάλες ποσότητες παγωμένου νερού ή αναψυκτικών.

✓ Το νερό ή τα ροφήματα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

Προτάσεις & Οδηγίες για Διατάσεις

Οι διατάσεις βοηθούν στην προθέρμανση πριν την άσκηση και στη χαλάρωση των μυών μετά την προπόνηση. Παρακάτω θα βρείτε μερικές βασικές διατάσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε.

1. Προβολές προς τα εμπρός (Forward Bends)

✓ Λυγίστε αργά το σώμα προς τα εμπρός, κρατώντας τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα.

✓ Χαλαρώστε τους ώμους και την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε τις άκρες των ποδιών σας.

✓ Μείνετε στη θέση αυτή για **15 δευτερόλεπτα**.

2. Ανύψωση Ώμων (Shoulder Lift)

✓ Σηκώστε τον δεξί σας ώμο προς το αυτί και κρατήστε τη θέση για λίγο.

✓ Επαναλάβετε την ίδια κίνηση με τον αριστερό ώμο.

3. Πλάγια Κάμψη Λαιμού (Neck Lateral Flexion Stretch)

✓ Γείρετε το κεφάλι σας προς τη **μία πλευρά** και κρατήστε τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα.

✓ Στη συνέχεια, επαναλάβετε προς την **άλλη πλευρά**.

4. Διάταση Δικεφάλων Μηριαίων (Hamstring Stretch)

✓ Ξεκινήστε με ελαφρώς λυγισμένο το γόνατο.

✓ Στη συνέχεια, **τεντώστε το γόνατο όσο σας επιτρέπει η ένταση.**

✓ Προσπαθήστε να **σπρώξετε το στήθος σας προς το πόδι** για μεγαλύτερη διάταση.

5. Διάταση Προσαγωγών (Adductor Stretch)

- ✓ Καθίστε και τοποθετήστε τα πόδια σας σε στάση πεταλούδας.
 - ✓ Πιέστε **απαλά τα γόνατά σας προς το έδαφος** χρησιμοποιώντας τους αγκώνες σας.
 - ✓ Κρατήστε την πλάτη σας **ίσια**.
-

6. Πλάγια Διάταση (Lateral Stretching)

- ✓ Σηκώστε τα **χέρια σας προς τα πάνω**.
 - ✓ Τεντώστε το **δεξί σας χέρι** όσο πιο μακριά μπορείτε, νιώθοντας το **δεξί πλάγιο μέρος του σώματος να διατείνεται**.
 - ✓ Κρατήστε τη θέση για λίγο και επαναλάβετε με το **αριστερό χέρι**.
-

7. Διάταση Γαστροκνημίου (Gastrocnemius Stretch)

- ✓ Κρατήστε το γόνατό σας **ίσιο** και τη φτέρνα σας **σταθερά στο έδαφος**.
 - ✓ Βεβαιωθείτε ότι **τα πόδια σας κοιτούν ευθεία προς τα εμπρός**.
 - ✓ Κρατήστε τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το άλλο πόδι.
-

Αυτές οι διατάσεις μπορούν να βοηθήσουν στη **μείωση του κινδύνου τραυματισμών**, στην **καλύτερη απόδοση** και στη **χαλάρωση μετά την άσκηση**.

Πληροφορίες FCC

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:

Τυχόν **αλλαγές ή τροποποιήσεις που δεν έχουν εγκριθεί ρητά** από την υπεύθυνη αρχή **ενδέχεται να ακυρώσουν την εξουσιοδότηση του χρήστη να λειτουργεί τη συσκευή**.

Αυτή η συσκευή συμμορφώνεται με το **Μέρος 15 των Κανονισμών FCC**. Η λειτουργία της υπόκειται στις εξής δύο προϋποθέσεις:

☐ Αυτό το προϊόν **ενδέχεται να προκαλέσει επιβλαβείς παρεμβολές**.

☒ Αυτό το προϊόν **πρέπει να αποδέχεται οποιαδήποτε παρεμβολή λαμβάνει, συμπεριλαμβανομένων αυτών που μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητη λειτουργία**.

Προειδοποίηση FCC

⚠ **Αλλαγές ή τροποποιήσεις στο προϊόν που δεν έχουν εγκριθεί ρητά** από την υπεύθυνη αρχή **συμμόρφωσης ενδέχεται να ακυρώσουν το δικαίωμα του χρήστη να χρησιμοποιεί το προϊόν**.

Συμμόρφωση & Παρεμβολές

✓ Αυτό το προϊόν **έχει δοκιμαστεί και συμμορφώνεται με τα όρια μιας ψηφιακής συσκευής Κατηγορίας B** σύμφωνα με το **Μέρος 15 των Κανονισμών FCC**.

✓ Τα όρια αυτά έχουν σχεδιαστεί **για την παροχή εύλογης προστασίας από επιβλαβείς παρεμβολές σε οικιακή εγκατάσταση**.

✓ Το προϊόν **δημιουργεί, χρησιμοποιεί και μπορεί να εκπέμπει ηλεκτρομαγνητική ενέργεια**.

✓ Αν **δεν εγκατασταθεί σωστά**, μπορεί να προκαλέσει **παρεμβολές σε ραδιοεπικοινωνίες**.

✓ **Δεν υπάρχει εγγύηση** ότι δεν θα προκληθούν παρεμβολές σε συγκεκριμένη εγκατάσταση.

Εάν παρατηρήσετε παρεμβολές σε ραδιοφωνική ή τηλεοπτική λήψη, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

 **Βελτίωση της λήψης & μείωση παρεμβολών:**

- ✓ Αναπροσανατολίστε ή μετακινήστε την κεραία λήψης.
 - ✓ Αυξήστε την απόσταση μεταξύ του προϊόντος και του δέκτη.
 - ✓ Συνδέστε τη συσκευή σε διαφορετική πρίζα από αυτήν που είναι συνδεδεμένος ο δέκτης.
 - ✓ Συμβουλευτείτε τον προμηθευτή σας ή έναν έμπειρο τεχνικό ραδιοφώνου/τηλεόρασης για επιπλέον βοήθεια.
-

Ορθή Απόρριψη της Συσκευής

 **Σημαντικό:**

Μην απορρίπτετε τη συσκευή μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.

Ακολουθήστε τις τοπικές περιβαλλοντικές οδηγίες για την απόρριψη ηλεκτρονικών συσκευών.

Ευρωπαϊκή Οδηγία 2012/19/ΕΕ – Ορθή Απόρριψη της Συσκευής

Αυτό το προϊόν υπόκειται στις διατάξεις της Ευρωπαϊκής Οδηγίας 2012/19/ΕΕ.

 Το σύμβολο του κάδου απορριμμάτων με ένα X υποδηλώνει ότι το προϊόν **δεν** πρέπει να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

 Αυτό ισχύει για το προϊόν και όλα τα εξαρτήματά του που φέρουν το ίδιο σύμβολο.

 Αντί για απόρριψη στα κοινά απορρίμματα, το προϊόν πρέπει να μεταφερθεί σε ειδικό σημείο ανακύκλωσης ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών.

Οδηγός Αντιμετώπισης Σφαλμάτων (Fault Code Guidelines)

 **E1 – Πρόβλημα Επικοινωνίας μεταξύ Άνω & Κάτω Μέρους**

 **Ενέργειες Αντιμετώπισης:**

☐ Ελέγξτε αν τα καλώδια σύνδεσης είναι σωστά τοποθετημένα και αν υπάρχει καλή επαφή.

- Εάν υπάρχει χαλαρή σύνδεση, επανατοποθετήστε τα καλώδια σωστά μέσα στις υποδοχές.
☐ Ελέγξτε αν τα καλώδια είναι συστραμμένα ή κομμένα.
 - Αν έχουν ζημιά, αντικαταστήστε τα καλώδια σύνδεσης.
-

 **E2 – Πρόβλημα στο Καλώδιο του Κινητήρα ή Βλάβη Κινητήρα**

 **Ενέργειες Αντιμετώπισης:**

☐ Ελέγξτε αν τα καλώδια του κινητήρα είναι σωστά συνδεδεμένα.

☐ Ελέγξτε για καμένο ή περίεργο οσμή στον κινητήρα.

- Αν υπάρχει οσμή καμένου ή άλλα εμφανή σημάδια βλάβης, ο κινητήρας πρέπει να αντικατασταθεί.
-

✚ E3 – Υπερβολική Τάση ή Προστασία από Απότομη Υπερφόρτωση

✂ Ενέργειες Αντιμετώπισης:

☐ Ελέγξτε αν η τάση εισόδου ταιριάζει με την ονομαστική τάση του ελεγκτή.

☐ Ελέγξτε αν η απόσταση που εμφανίζεται στην οθόνη ταιριάζει με τη μνήμη του ελεγκτή.

☐ Αν το πρόβλημα εμφανίζεται αμέσως μετά την ενεργοποίηση, αντικαταστήστε τον ελεγκτή.

✚ E4 – Αποσύνδεση ή Βλάβη στη Γραμμή Ελέγχου Ταχύτητας

✂ Ενέργειες Αντιμετώπισης:

☐ Ελέγξτε αν ο σύνδεσμος των καλωδίων ελέγχου μεταξύ άνω και κάτω τμήματος είναι ασφαλής.

☐ Εάν υπάρχει αποσύνδεση ή ζημιά, αντικαταστήστε το καλώδιο σύνδεσης.

✚ E5 – Προστασία από Υπερφόρτωση ή Υπερβολικό Ρεύμα

✂ Ενέργειες Αντιμετώπισης:

☐ Απενεργοποιήστε το μηχάνημα και αποσυνδέστε το από την πρίζα.

☐ Περιμένετε λίγα λεπτά και επανασυνδέστε το ρεύμα.

✚ E6 – Προστασία από Υπερφόρτωση

✂ Ενέργειες Αντιμετώπισης:

✓ Αντικαταστήστε την ασφάλεια του ελεγκτή (fuse).

✚ E7 – Βλάβη λόγω Μη Τοποθέτησης ή Αποσύνδεσης του Μαγνήτη Ασφάλειας

✂ Ενέργειες Αντιμετώπισης:

☐ Έλεγχος Μαγνήτη Ασφάλειας:

- Εάν ο μαγνήτης ασφαλείας δεν είναι στη σωστή θέση, τοποθετήστε τον στο ειδικό σημείο.

☐ Έλεγχος Σύνδεσης Καλωδίων:

- Εάν ο μαγνήτης είναι στη θέση του αλλά εξακολουθεί να εμφανίζεται το σφάλμα "E7", ελέγξτε εάν το καλώδιο σύνδεσης μεταξύ του μηχανισμού ασφαλείας και της πλακέτας ελέγχου είναι καλά συνδεδεμένο.
- Αν το καλώδιο έχει αποσυνδεθεί, επανασυνδέστε το σωστά.