

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν ξεκινήσετε την προπόνηση.

Πριν από την πρώτη σας προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις διαθέσιμες λειτουργίες και ρυθμίσεις για τη συσκευή. Ορισμένα μέρη της συσκευής ενδέχεται να διαβρωθούν. Επομένως, δεν είναι σκόπιμο να αφήσετε τη συσκευή σε δωμάτιο με υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία. Προσέξτε να μην αφήσετε τη συσκευή (ιδίως εσωτερικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα) να εκτίθεται σε νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.

Η συσκευή προορίζεται για εκπαίδευση ενηλίκων και ΔΕΝ είναι παιχνίδι. Εάν επιτρέπετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν κατά τη διακριτική σας ευχέρεια, πρέπει να τους παρέχετε οδηγίες κατάλληλης χρήσης και να διασφαλίζετε συνεχή επίβλεψη.

Δεν πρόκειται για θεραπευτική συσκευή.

Μπορεί να ακουστεί ελαφρός θόρυβος βουητού κατά τη λειτουργία λόγω της αδρανειακής κίνησης του σφονδύλου που προκαλείται από τη δομή. Δεν επηρεάζει τη λειτουργία της συσκευής. Για ποδήλατα γυμναστικής και ελλειπτικά εκπαιδευτές, τυχόν πιθανοί θόρυβοι που ακούγονται κατά την περιστροφή των πεντάλ προς τα πίσω συμβαίνουν για τεχνικούς λόγους και δεν έχουν αρνητικές συνέπειες.

Οι εκπομπές θορύβου είναι μεγαλύτερες όταν φορτώνονται.

Πριν από κάθε προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι οι προστατευτικές συσκευές λειτουργούν και οι συνδέσεις μπουλονιών και βουλωμάτων είναι σφιχτές.

Να φοράτε κατάλληλα (αθλητικά) παπούτσια κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συσκευή πρέπει να συναρμολογηθεί προσεκτικά από έναν ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζητήστε βοήθεια από έναν πιο έμπειρο άτομο.

Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ περιέχει όλα τα αναφερόμενα στοιχεία και εάν κανένα από τα εξαρτήματα δεν υπέστη ζημιά κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν κάποια ανταλλακτικά ή έχετε άλλες κρατήσεις, επικοινωνήστε με τον πωλητή.

Ρίξτε μια ματιά στα σχέδια και τις επεξηγήσεις και ακολουθήστε το εγχειρίδιο συναρμολόγησης κατά τη συναρμολόγηση της συσκευής.

Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τη χρήση των εργαλείων και των ανταλλακτικών.

Θυμηθείτε να διατηρείτε το περιβάλλον σας ασφαλές. Μην αφήνετε τα εργαλεία και τα μέρη να κινούνται στο χάος. Θυμηθείτε ότι τα πλαστικά φύλλα και οι σακούλες ενέχουν κίνδυνο ασφυξίας για τα μικρά παιδιά.

Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που είναι απαραίτητα για ένα συγκεκριμένο βήμα στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης εμφανίζονται σε εικόνες και περιλαμβάνονται στις οδηγίες. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που αναφέρονται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.

Μην σφίγγετε τα μέρη εντελώς κατά τα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης. Σφίξτε τις συνδέσεις αφού όλα τα εξαρτήματα τοποθετηθούν και τοποθετηθούν σωστά.

Ο κατασκευαστής μπορεί να έχει συναρμολογήσει ορισμένα εξαρτήματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η χρήση ανταλλακτικών πλην εκείνων που παράγονται από τον κατασκευαστή ακυρώνει την εγγύηση. Ανταλλακτικά από άλλους προμηθευτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για επισκευές μετά την περίοδο εγγύησης.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για να την προστατεύει από τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά. Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από μη επεξεργασμένο υλικό και μπορεί να ανακυκλωθεί. Πετάξτε τα υλικά σε κατάλληλους χρωματικούς περιέκτες για επιλεκτική συλλογή απορριμμάτων.



Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στα οικιακά απόβλητα. Επιστρέψτε τα στο σημείο πώλησης ή σε ειδικό κέντρο ανακύκλωσης.

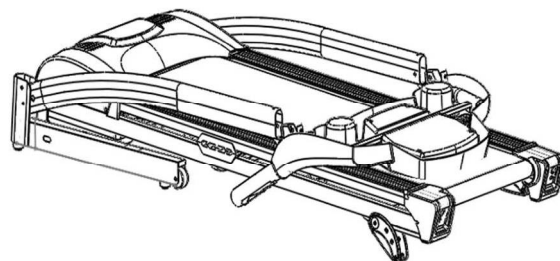
Ο χρησιμοποιημένος ηλεκτρικός εξοπλισμός (συμπεριλαμβανομένου του υπολογιστή και του τροφοδοτικού) είναι ανακυκλώσιμοι. Μην τα πετάτε με οικιακά απορρίμματα, καθώς ενδέχεται να περιέχουν ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και το περιβάλλον. Μπορείτε να συμβάλλετε ενεργά στην αειφόρο χρήση των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε ένα κέντρο ανακύκλωσης για χρησιμοποιημένες ηλεκτρικές συσκευές.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα κατά τη συναρμολόγηση και χρησιμοποιήστε εργαλεία που παρέχονται με το προϊόν. Προετοιμάστε επαρκή χώρο για τη λειτουργία συναρμολόγησης. Συνιστάται η συναρμολόγηση του προϊόντος με άλλο άτομο λόγω του βάρους ορισμένων στοιχείων.

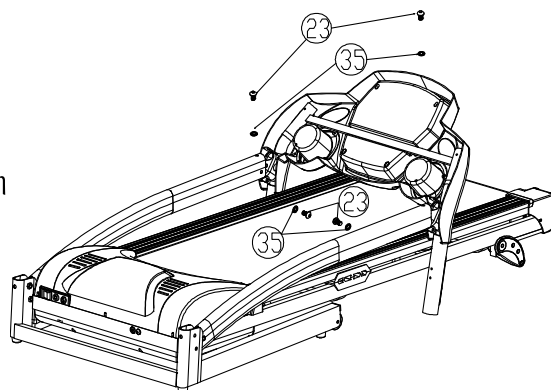
Βήμα 1

Ανοίξτε το κουτί, αφαιρέστε τα παραπάνω μέρη και στη συνέχεια τοποθετήστε το κύριο πλαίσιο οριζόντια στο πάτωμα.



Βήμα 2

Τοποθετήστε τον υπολογιστή όπως φαίνεται στην εικόνα, χρησιμοποιήστε το κλειδί S6 και το μπουλόνι M8 * 15 (25), το μπουλόνι M8 * 15 (23) και τις εσωτερικές ροδέλες D8 (35) για να εγκαταστήσετε τον υπολογιστή με ασφάλεια στη δεξιά και αριστερή στήλη του κύριου πλαισίου.

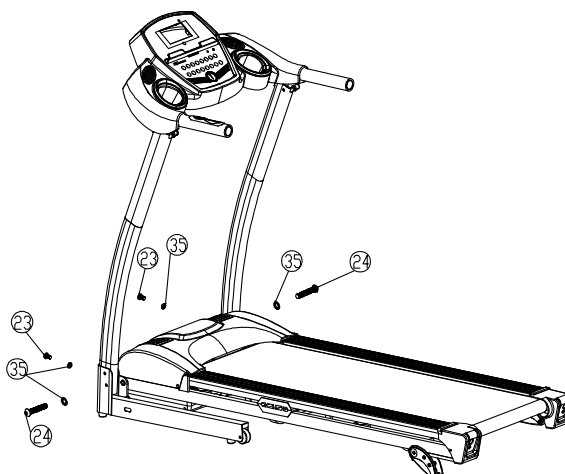


Βήμα 3

Χρησιμοποιήστε το κλειδί Allen S6 (13), τον κοχλία στερέωσης M8 * 15 (23) και τη ροδέλα D8 (35).

Στη συνέχεια, στερεώστε τις στήλες στο κύριο πλαίσιο, χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen S6 (13) για να σφίξετε τους κοχλίες M8 * 42 (24) και τις ροδέλες D8 (35).

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ! Προστατέψτε το διάδρομο με το χέρι σας για να αποφύγετε την πτώση ή τους τραυματισμούς.



Βήμα 4

Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας (77) στον υπολογιστή για να ξεκινήσει τη λειτουργία του διαδρόμου.

Η συσκευή δεν θα λειτουργεί χωρίς αυτήν.

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ! Το κλειδί ασφαλείας μπορεί να είναι

χρησιμοποιείται για στιγμιαίο διάδρομο επείγον. Για λόγους ασφαλείας είναι συνιστάται να τοποθετήσετε το κλειδί στα ρούχα σας κατά τη διάρκεια κάθε προπόνησης.

Βήμα 5

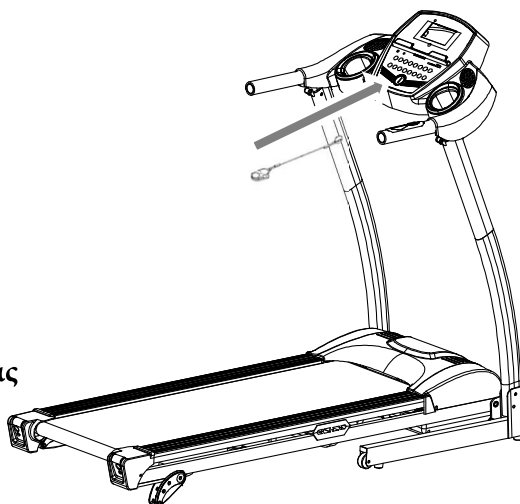
Σφίξτε όλα τα μπουλόνια για να διασφαλίσετε την ασφαλή λειτουργία του

η συσκευή. Μόλις σφίξουν, το δικό σας

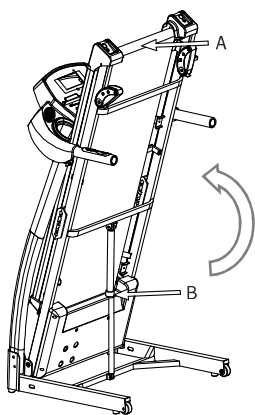
ο διάδρομος είναι έτοιμος για χρήση.

Συγχαρητήρια! Έχετε συναρμολογήσει τον διάδρομο!

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.

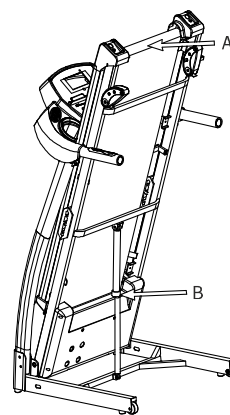


ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ! Πριν ξεκινήσετε το δίπλωμα, ελέγξτε αν όλα τα μπουλόνια είναι σφιχτά και αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.



Αναδίπλωση συσκευής

Ανυψώστε τον ιμάντα κίνησης (A) της συσκευής σε όρθια θέση μέχρι να ακούσετε τον ήχο της κλειδαριάς μηχανισμού αναδίπλωσης (B)



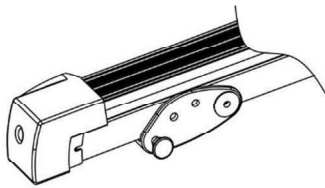
Η συσκευή ξεδιπλώνεται

Κρατώντας τον ιμάντα κίνησης (A), απελευθερώστε το κλείδωμα του μηχανισμού αναδίπλωσης (όπως φαίνεται από το βέλος) (B). Κρατώντας τον ιμάντα κίνησης, χαμηλώστε το αργά στο πάτωμα.

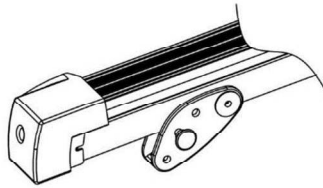
ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ! Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει τρίτο μέρος ή ζώα σε άμεση γειτνίαση με διάδρομο όταν η ζώνη είναι χαμηλωμένη.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΛΙΣΗΣ ΖΩΝΗΣ

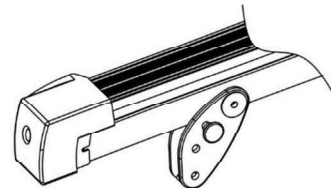
Μπορεί να ρυθμιστεί η κλίση του ιμάντα κίνησης του διαδρόμου. Μπορείτε να ορίσετε μία από τις τρεις κλίσεις αλλάζοντας τη θέση του κλειδώματος ρύθμισης κλίσης όπως φαίνεται στην εικόνα.



Η μέγιστη κλίση του ιμάντα κίνησης.



Ιμάντας κίνησης ελαφρώς κεκλιμένος.



Ιμάντας επίπεδος

ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ ΙΜΑΝΤΑ

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΩ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΙΜΑΝΤΑ;

Ως αποτέλεσμα της τακτικής χρήσης, ο ιμάντας κίνησης μπορεί να απαιτεί τάνυση.

Ένας πολύ χαλαρός ιμάντας μπορεί να σταματήσει παρά τον κινητήρα που λειτουργεί.

Μην τεντώνετε υπερβολικά τον ιμάντα καθώς μπορεί να προκαλέσει ζημιά στον κινητήρα, τον άξονα ή τα έδρανα.

Ένας σωστά τεντωμένος ιμάντας μπορεί να ανυψωθεί στις πλευρές έως περίπου 7,5 cm. Είναι εύκολα επαληθεύσιμο. Η ζώνη τεντώνεται σωστά εάν μπορείτε να χωρέσετε τρία δάχτυλα κάτω από αυτήν.

Ο ιμάντας πρέπει να τεντωθεί όταν αρχίσει να γλιστρά, να γλιστράει στο πλάι ή να κυρτώνεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Τοποθετήστε το διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια. Εκτελέστε το διάδρομο με ταχύτητα περίπου 6-8 km / h και σημειώστε την απόκλιση του ιμάντα κίνησης.

ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΖΩΝΗΣ

Ένα ειδικό κλειδί συμπεριλήφθηκε στην παράδοση. Τοποθετήστε το στον κοχλία ρύθμισης του αριστερού ιμάντα στο πίσω μέρος του διαδρόμου. Περιστρέψτε το κλειδί 90 μοίρες δεξιόστροφα (Εικ. C). Με αυτόν τον τρόπο, τεντώνετε τον πίσω κύλινδρο και αυξάνετε την τάση του ιμάντα. Επαναλάβετε για το σωστό μπουλόνι. Βεβαιωθείτε ότι τα μπουλόνια σφίγγονται εξίσου.

Επαναλάβετε και στις δύο πλευρές έως ότου η ένταση του ιμάντα είναι σωστή.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΖΩΝΗΣ

Η τάση της ζώνης μειώνεται με παρόμοιο τρόπο με τον τρόπο με τον οποίο αυξάνεται. Περιστρέψτε το κλειδί αριστερόστροφα.

ΚΕΝΤΡΑΡΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΕΝΤΡΑΡΩ ΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ;

Ο ιμάντας μπορεί να κινηθεί προς τη μία πλευρά ως αποτέλεσμα διαφορετικών στυλ λειτουργίας (συχνότερα μεγαλύτερο φορτίο σε ένα πόδι). Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο ιμάντας μπορεί να χρειάζεται να ρυθμίζεται κατά καιρούς.

Ο ιμάντας θα πρέπει να κεντραριστεί καθώς χρησιμοποιείται ο διάδρομος. Πρέπει να ρυθμιστεί όταν αποκλίνει προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά.

ΚΕΝΤΡΑΡΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ

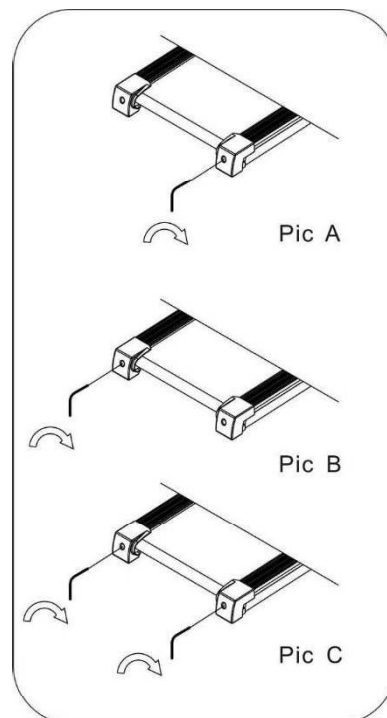
Εκτελέστε τον διάδρομο με χαμηλή ταχύτητα (π.χ. 3 km / h). Ελέγξτε σε ποια πλευρά κινείται ο ιμάντας.

Εάν ο ιμάντας κινείται προς τα δεξιά, τοποθετήστε το κλειδί στο σωστό μπουλόνι ρύθμισης.

Περιστρέψτε το κλειδί 90 μοίρες δεξιόστροφα (Εικ. Α).

Σημειώστε εάν ο ιμάντας είναι στο κέντρο. Εάν συνεχίσει να αποκλίνει προς τα δεξιά, περιστρέψτε το κλειδί ξανά 90 μοίρες.

Εάν ο ιμάντας κινείται προς τα αριστερά, ενεργήστε ομοίως στο αριστερό μπουλόνι ρύθμισης (Εικ. Β).



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη ασφάλεια λειτουργίας του διαδρόμου, συνιστάται να ελέγχετε τακτικά τη φθορά των μερών του. Σε ανησυχίες, ειδικότερα, στεγανότητα και κατάσταση παξιμαδιών, μπουλονιών, κινούμενων μερών, δακτυλίων κ.λπ.

Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος. Μην εκθέτετε τη συσκευή σε άμεσο ηλιακό φως.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Απενεργοποιείτε πάντα το διάδρομο και αποσυνδέετε το καλώδιο τροφοδοσίας πριν από τη συντήρηση.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ

Ο τακτικός καθαρισμός θα παρατείνει τη διάρκεια ζωής της συσκευής και θα εξασφαλίσει υψηλή απόδοση.

Καθαρίστε το διάδρομο με ένα μαλακό και υγρό πανί. Αυτό δεν ισχύει για ηλεκτρικά στοιχεία, τον κινητήρα, ή εσωτερικά μέρη. Μην αφήνετε το νερό να φτάσει σε αυτές τις περιοχές. Προστατέψτε την επιφάνεια του ιμάντα κίνησης (και την κάτω επιφάνεια) από το νερό.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΟΤΕΡ

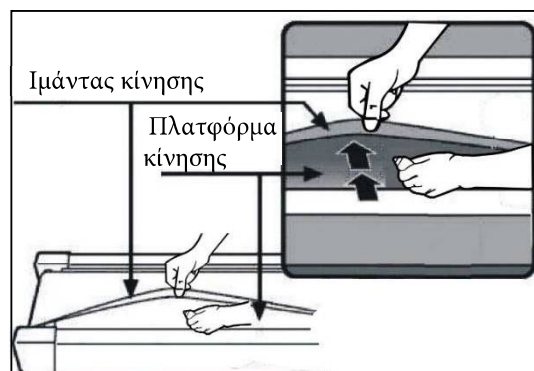
Αφαιρέστε τη σκόνη από τον κινητήρα τουλάχιστον μία φορά το χρόνο. Για το σκοπό αυτό, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας του διαδρόμου, περιμένετε περίπου μία ώρα και αφαιρέστε το κάλυμμα του κινητήρα. Χρησιμοποιήστε πεπιεσμένο αέρα ή βούρτσα για να αφαιρέσετε προσεκτικά τη σκόνη. Επανατοποθετήστε το κάλυμμα του κινητήρα και συνδέστε τη συσκευή στο δίκτυο. Ο διάδρομος είναι έτοιμος για χρήση.

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Το διάστημα λίπανσης του διαδρόμου εξαρτάται από την ένταση της χρήσης. Εάν η συσκευή χρησιμοποιείται περισσότερο από πέντε ώρες την εβδομάδα, θα πρέπει να λιπαίνεται κάθε δύο έως τρεις μήνες. Εάν χρησιμοποιείται λιγότερο, λιπάνετε μία φορά κάθε επτά ή οκτώ μήνες.

Απλώστε γράσο κάτω από τον ιμάντα κίνησης.

Χρησιμοποιήστε περισσότερο γράσο στο σημείο όπου τα πόδια αγγίζουν τη ζώνη κατά το τρέξιμο.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

ΞΕΚΙΝΑ ΣΤΑΜΑΤΑ

Η συσκευή ξεκινά πέντε δευτερόλεπτα αφού πατήσετε το κουμπί START / STOP.

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ο υπολογιστής διαδρόμου μπαίνει αυτόματα σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας εάν δεν πραγματοποιηθεί καμία ενέργεια εντός 10 λεπτών. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε το σύστημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στα ρούχα σας για κάθε προπόνηση.

Θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Μην το χρησιμοποιείτε ως κανονικό διακόπτη διακοπής.

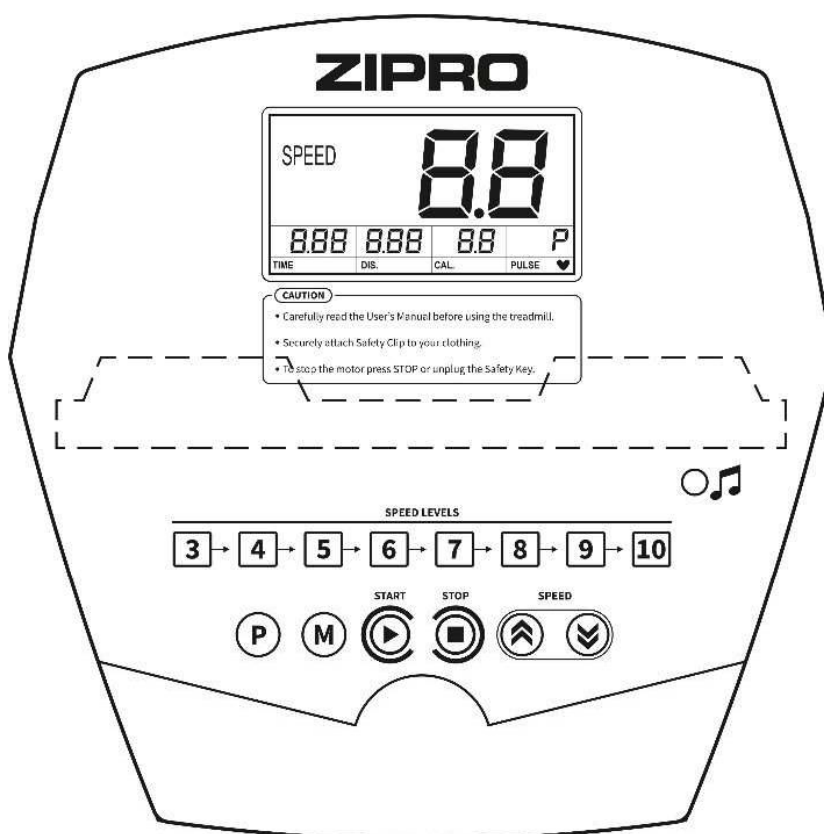
Όταν τοποθετηθεί λανθασμένα, το κλειδί ασφαλείας εμποδίζει την εκκίνηση του διαδρόμου.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Βεβαιωθείτε ότι το σύστημα διακοπής έκτακτης ανάγκης λειτουργεί πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας τραβώντας το καλώδιο. Μετά την αφαίρεση του κλειδιού, ο διάδρομος σταματά με καθυστέρηση ανάλογα με την ταχύτητα λειτουργίας. Το σύστημα ανύψωσης μάντα κίνησης σταματά επίσης (εάν υπάρχει). Η συσκευή ακούγεται σύντομα ήχος. Όλα τα πεδία της επίδειξης «---». Μετά την επανασύνδεση του κλειδιού, η συσκευή επαναφέρεται.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ο υπολογιστής προσφέρει 24 αυτόματα προγράμματα αποθηκευμένα στη μνήμη, 3 τρόπους αντίστροφης μέτρησης

(χρόνος, θερμίδες, απόσταση) και λειτουργία μέτρησης λιπώδους ιστού (σωματικό λίπος).



ΚΟΥΜΠΙΑ

START χρησιμοποιείται για την εκκίνηση του διαδρόμου στη χειροκίνητη λειτουργία ή για εκκίνηση ένα επιλεγμένο πρόγραμμα.

STOP σταματά έναν τρέχοντα διάδρομο. Όταν πατηθεί, οι ρυθμίσεις επαναφέρονται επίσης. Μετά την επανεκκίνηση, η συσκευή βρίσκεται σε χειροκίνητη λειτουργία.

Programme(P) χρησιμοποιείται για την αυτόματη επιλογή ενός προγράμματος προπόνησης

(P1 β "P24) ή τη λειτουργία σωματικού λίπους πριν ξεκινήσει ο διάδρομος.

MODE (M) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να επιλέξετε τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης: ώρα, απόσταση ή θερμίδες.

- **SPEED**   – χρησιμοποιείται για τη ρύθμιση (αύξηση και μείωση) της ταχύτητας σε βήματα 0,1 km / h. Τα κουμπιά βρίσκονται στον υπολογιστή και στις χειρολισθήρες.
- **QUICK SPEED SET BUTTONS** – χρησιμοποιούνται για να ρυθμίσουν την ταχύτητα απευθείας (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 km / h).

ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Ο διάδρομος μπορεί να παίξει μουσική από ηχεία ή μέσω ακουστικών. Η υποδοχή 3,5 mm μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη σύνδεση συσκευών.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)

SPEED	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.	0,8-14 km/h
TIME	Συνολική διάρκεια άσκησης, από την αρχή έως το τέλος.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Συνολική απόσταση από την αρχή έως το τέλος της άσκησης.	0,0-99,9 km
CALORIES	Συνολικές θερμίδες που καίγονται από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. (Η μέτρηση είναι μια προσέγγιση για σύγκριση των προπονήσεων. Μην το χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς).	0,0-999 kcal
PULSE	Εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό.	50-200 BPM

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

Αφού ξεκινήσετε τον διάδρομο, κρατήστε και τις δύο παλάμες στους αισθητήρες καρδιακού ρυθμού. Ο τρέχων καρδιακός ρυθμός εμφανίζεται μετά από 30 δευτερόλεπτα. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, ο υπολογιστής εμφανίζει ένα εικονίδιο καρδιάς.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο καρδιακός ρυθμός μετράται μόνο για αθλητικούς σκοπούς (όχι για ιατρική χρήση).

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το μη αυτόματο πρόγραμμα είναι ένας προεπιλεγμένος τρόπος λειτουργίας της συσκευής. Ο διάδρομος αρχίζει να λειτουργεί σε αυτό μόλις πατήσετε το START και δεν έχει επιλεγεί άλλο πρόγραμμα προπόνησης.

- Η προεπιλεγμένη λειτουργία στη χειροκίνητη λειτουργία είναι 0,8 km / h.
Η ταχύτητα μπορεί να αλλάξει χρησιμοποιώντας κουμπιά στον υπολογιστή και χειρολισθήρες.