

ActiveMax Ttreadmill

Παρακαλούμε διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο πριν εγκαταστήσετε το διάδρομο. Ακολουθώντας την αρχή της αειφόρου ανάπτυξης, ενδέχεται να αναβαθμίσουμε το προϊόν εάν είναι απαραίτητο και να μην ειδοποιήσουμε. Εάν οι οδηγίες για τα προϊόντα δεν ταιριάζουν, εξαρτάται από το πραγματικό προϊόν.

Περιεχόμενα

Παρουσίαση προϊόντος

Προφυλάξεις Ασφαλείας και προειδοποιήσεις

Συμβουλές άσκησης και οδηγός

Περιγραφή λειτουργίας προϊόντος

Συντήρηση προϊόντος

Κλειδαριά Ασφαλείας		Κουμπί ταχυτήτων
Λαβή		Κοντάρι
Οθόνη		Υγρός κύλινδρος
Άνω κάλυμμα Μηχανής		Ιμάντας τρεξίματος
Κάτω Κάλυμμα Μηχανής		Οπίσθιο προστατευτικό κάλυμμα
	Άνω ράγα	
	Κάτω Ράγα	

Κύριες Παράμετροι και λίστα σύνθεσης		
Οι κύριες τεχνικές παράμετροι		
Αριθμός	Όνομα παραμέτρου	Περιγραφή
1	Μετρημένη Ηλεκτρική Τάση	200V-240V AC
2	Μετρημένη συχνότητα	50/60 Hz
3	Μετρημένη Ισχύς	350W
4	Ταχύτητα	0.8-6.0 Χμ/Ω
5	Μέγεθος ιμάντα	365 * 1000 χιλ
6	Μέγιστο βάρος	120 κιλά

Όνομα	Μονάδα	Ποσότητα		
Διάδρομος	Σετ	1		
Σετ εξαρτημάτων	Σετ	1		
Λαβή Αριστερή	Τεμ.	1		
Λαβή Δεξιά	Τεμ.	1		
Όνομα	Ποσότητα	Αριθμός	Όνομα	Ποσότητα
Εσωτερικό εξάγωνο κλειδί 6mm	1τεμ.	5	Λάδι Σιλικόνης	1 μπουκάλι
Εσωτερικό εξάγωνο κλειδί 5mm	1 τεμ.	6	Εξάγωνη βίδα με στρογγυλή κεφαλή M6*15	4 τεμ.
Εγχειρίδιο / Εγγύηση	1 Σετ	7	Τοξωτή Ροδέλα φ6	4
Καλώδιο Τροφοδοσίας	1 τεμ.			

Προφυλάξεις Ασφαλείας και προειδοποιήσεις

Σημείωση: Για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και να αποφύγετε τα ατυχήματα, παρακαλούμε διαβάστε το εγχειρίδιο οδηγιών προσεκτικά πριν τη χρήση και δώστε προσοχή στα παρακάτω θέματα ασφαλείας.

Οδηγίες Ασφαλείας: Αυτό το προϊόν αποφεύγει ήδη πολλά θέματα ασφαλείας κατά το σχεδιασμό και την κατασκευή, αλλά παρακαλούμε ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για κάθε περίπτωση. Δεν φέρουμε καμία συνέπεια που προκλήθηκε από τη μη κανονική λειτουργία.

Αυτή η συσκευή έχει έναν διακόπτη έκτακτης διακοπής (κόκκινη κλειδαριά ασφαλείας). Κατά την διάρκεια του τρέξιματος, υπάρχουν κόκκινα κλιπ που κουμπώνουν πάνω στα ρούχα για την αποφυγή ατυχημάτων. Όταν η κόκκινη κλειδαριά ασφαλείας βγει, ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.

- ◆ Ο διάδρομος είναι κατάλληλος για να τοποθετηθεί σε ένα δωμάτιο, για να αποφύγετε την υγρασία. Μην ρίχνετε νερό στο διάδρομο και μην τοποθετείτε ξένα αντικείμενα σε αυτόν. Ο διάδρομος στις πλαϊνές πλευρές και από μπροστά, πρέπει να έχει ένα μέτρο και από πίσω 2 μέτρα X 1 μέτρο Ασφάλεια για περίπτωση άλματος έκτακτης ανάγκης.
- ◆ Πριν γυμναστείτε, παρακαλούμε φορέστε κατάλληλα αθλητικά ρούχα, αθλητικά παπούτσια και αποφύγετε την καταλάθος επαφή με τον διάδρομο. Απαγορεύεται να γυμνάζεστε με γυμνά πόδια. Παρακαλούμε κάντε πλήρη άσκηση σώματος πριν αρχίσετε το τρέξιμο.
- ◆ Το καλώδιο πρέπει να είναι γειωμένο με αξιοπιστία και η πρίζα πρέπει να διαθέτει ειδικό κύκλωμα για να αποφεύγεται η κοινή χρήση με άλλο ηλεκτρικό εξοπλισμό.
- ◆ Κρατήστε τα παιδιά μακριά από τη συσκευή και αποφύγετε τα ατυχήματα.
- ◆ Πρέπει να αποφύγετε τη χρήση για πολύ μεγάλα διαστήματα, αλλιώς θα προκληθεί ζημιά στο μοτέρ και το χειριστήριο, θα εξαπλώσετε τη φθορά και τη γήρανση των ρουλεμάν, τις ζώνες ασφαλείας, τη σανίδα. Παρακαλούμε να συντηρείτε τακτικά το διάδρομο.
- ◆ Παρακαλούμε μην αποθηκεύετε και μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε μέρος με σκόνη και διατηρήστε συγκεκριμένους βαθμούς υγρασίας στο δωμάτιο για να αποφύγετε την δημιουργία ισχυρού στατικού ηλεκτρισμού, αλλιώς μπορεί να επηρεάσει την κανονική λειτουργία του ηλεκτρονικού ρολογιού και του χειριστηρίου.
- ◆ Παρακαλούμε απενεργοποιήστε τη συσκευή και αποσυνδέστε από το ρεύμα μετά το τέλος της άσκησης.
- ◆ Παρακαλούμε διατηρήστε την εσωτερική κυκλοφορία του αέρα όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή.
- ◆ Κρατήστε τα κλιπ ασφαλείας στα ρούχα κατά τη διάρκεια της άσκησης, σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και τερματισμού ασφαλείας.
- ◆ Εάν νοιώσετε οποιαδήποτε δυσφορία κατά τη διάρκεια της χρήσης, σταματήστε την γυμναστική και συμβουλευτείτε το γιατρό.
- ◆ Παρακαλούμε κρατήστε το λάδι σιλικόνης που δεν έχει χρησιμοποιηθεί μακριά από τα παιδιά για να αποφύγετε σοβαρές συνέπειες της κατάχρησης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Για την αποφυγή ατυχημάτων ή άλλων τραυματισμών, παρακαλούμε ακολουθήστε τους παρακάτω κανόνες:

- ◆ Πριν χρησιμοποιήσετε το διάδρομο, παρακαλούμε ελέγξτε εάν τα ρούχα σας είναι με κουμπώματα ή με φερμουάρ ή εάν είναι πολύ φαρδιά.
- ◆ Μην φοράτε ρούχα που μπορεί εύκολα να πιαστούν από το διάδρομο.
- ◆ Μην τοποθετείτε το καλώδιο κοντά σε θερμά ή κινούμενα αντικείμενα.
- ◆ Μην αφήνετε τα παιδιά να πλησιάσουν τη συσκευή.
- ◆ Μην χρησιμοποιείτε το διάδρομο σε εξωτερικό χώρο.
- ◆ Πριν μετακινήσετε τη συσκευή πρέπει να την απενεργοποιήσετε και να αποσυνδέσετε από την πρίζα.

- ◆ Οι μη επαγγελματίες δεν επιτρέπεται να αποσυναρμολογούν τη συσκευή χωρίς εξουσιοδότηση, αλλιώς μπορεί να υπάρχουν σοβαρές συνέπειες.
- ◆ Η συσκευή περιορίζεται σε κυκλώματα των 20amp.
- ◆ Μόνο ένα άτομο πρέπει να είναι πάνω στο διάδρομο όταν η συσκευή είναι σε λειτουργία.
- ◆ Εάν νοιώσετε ζαλάδα, πόνο στο στήθος, ναυτία ή λιγότερες ανάσες καθώς γυμνάζεστε, σταματήστε την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε το γυμναστή ή τον γιατρό σας.
- ◆ Παρακαλούμε μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν σε εξωτερικό χώρο, με υψηλή υγρασία και ηλιακό φως.
- ◆ Παρακαλούμε απενεργοποιήστε και αποσυνδέστε από το ρεύμα όταν λείπετε.
- ◆ Το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή με διαλλείματα μισής ώρας. Εάν χρησιμοποιηθεί για μεγάλα διαστήματα, μπορεί να προκληθεί υπερθέρμανση του ηλεκτρικού εξοπλισμού και ηλεκτρική βλάβη.

Ειδικές οδηγίες ασφαλείας:

- ◆ Τοποθετήστε τη συσκευή σε μέρος που μπορεί να συνδεθεί με πρίζα.
- ◆ Τοποθετήστε το καλώδιο κατευθείαν στην πρίζα και μην επιτρέπετε την χαλαρότητα.
- ◆ Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε κατάλληλη πρίζα για να αποφύγετε τον κίνδυνο. Εάν η πρίζα και το καλώδιο δεν είναι συμβατά, παρακαλούμε μην κινείτε την πρίζα. Ζητήστε από ένα ηλεκτρολόγο να το χειριστεί.
- ◆ Χρησιμοποιείτε πρίζα με τάση 220V-240V.
- ◆ Παρακαλούμε μην επιτρέπετε το καλώδιο να αγγίζει τον κύλινδρο, μην αφήνετε το καλώδιο πάνω στον ιμάντα, μην χρησιμοποιείτε χαλασμένο καλώδιο.
- ◆ Πριν τον καθαρισμό και τη συντήρηση, βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.

Προειδοποίηση: Η αποτυχία να βγάλετε την πρίζα μπορεί να προκαλέσει προσωπικό τραυματισμό και βλάβη στη συσκευή.

Προειδοποίηση! Υποχρεωτικό!

- ◆ Όποιοι παρακολουθούνται από γιατρό ή οι παρακάτω ασθενείς πρέπει να συμβουλευτούν έναν γιατρό πριν τη χρήση.
- 1) Από ανθρώπους που έχουν πόνο στην πλάτη, τα πόδια, τη μέση, το λαιμό, μούδιασμα /τραυματισμό (δισκοκοίλη, σπονδύλωση και πρόπτωση αυχένα κτλ.)
 - 2) Από ανθρώπους με παραμορφωμένη αρθρίτιδα, ρευματισμούς και ουρική αρθρίτιδα.
 - 3) Από ανθρώπους με οστεοπόρωση.
 - 4) Από ανθρώπους με κυκλοφορικά προβλήματα (καρδιακές παθήσεις, αγγειακές παθήσεις, υπέρταση κτλ.)
 - 5) Από ανθρώπους με αναπνευστικά προβλήματα.
 - 6) Από ανθρώπους που πάσχουν από καρδιακές παθήσεις ή έχουν ηλεκτρονική ιατρική συσκευή όπως βηματοδότη.
 - 7) Από ανθρώπους που έχουν κακοήθεις όγκους.
 - 8) Από ανθρώπους που έχουν προβλήματα με την κυκλοφορία του αίματος όπως θρόμβωση, σοβαρό ανεύρυσμα, οξύς φλεβικό όγκο ή από λοιμώξεις δερματικών παθήσεων.
 - 9) Από ανθρώπους που πάσχουν από διαταραχή αντίληψης λόγω διαβήτη.
 - 10) Από ανθρώπους που έχουν ανοιχτές πληγές.
 - 11) Από ανθρώπους που πάσχουν από πυρετό.
 - 12) Από ανθρώπους που πάσχουν από ανωμαλίες της σπονδυλικής στήλης ή διαταραχή της καμπυλότητας της σπονδυλικής στήλης.
 - 13) Από γυναίκες που είναι έγκυες ή μπορεί να είναι ή κατά τη διάρκεια της περιόδου.
 - 14) Εάν νοιώσετε ανωμαλία στο σώμα πρέπει να ξεκουραστείτε.
 - 15) Από ανθρώπους που η κατάσταση της υγείας τους δεν είναι καλή.

16) Από ανθρώπους που είναι σε ανάρρωση.

17) Εκτός από τις προαναφερθείσες περιστάσεις, ειδικά για εκείνους που δεν αισθάνονται σωματικά φυσιολογικά.

--- Μπορεί να προκληθούν ατυχήματα ή ασθένεια.

- ◆ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, εάν νοιώσετε πόνο ή ανωμαλίες συντονισμού όπως πόνος στην πλάτη, μούδιασμα στα πόδια, ζάλη, καρδιακός παλμός κτλ.
- ◆ Όταν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν για προπόνηση, σκεφτείτε την φυσική σας κατάσταση και ασκηθείτε κατάλληλα και συχνά για να είστε σίγουροι ότι έχετε αρκετή δύναμη για να γυμναστείτε. Η λάθος προπόνηση δεν θα ωφελήσει την υγεία σας.
- ◆ Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά. Από ανθρώπους με φυσικές δυσκολίες ή νοητική στέρηση και από εκείνους που δεν έχουν κοινή λογική απαγορεύεται η χρήση, εκτός εάν επιβλέπονται ή τους έχουν δοθεί οδηγίες από έναν άνθρωπο που είναι υπεύθυνος για την ασφάλεια τους σχετικά με τη χρήση του προϊόντος. Τα παιδιά θα πρέπει να παρακολουθούνται έτσι ώστε να μην παίζουν με τον εξοπλισμό. Εάν δεν συμμορφωθείτε, υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- ◆ Κατά τη διάρκεια της χρήσης ή όταν βάζετε ή βγάζετε το προϊόν, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν άνθρωποι ή κατοικίδια τριγύρω (πίσω, κάτω, μπροστά από το προϊόν).
- ◆ Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για οικιακή χρήση και δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματική προπόνηση και δοκιμές, δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιατρικό σκοπό.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ!

Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε κατάσταση όπου το περίβλημα είναι ραγισμένο, σπασμένο (εκτεθειμένη εσωτερική δομή) ή ραγισμένο στο συγκολλημένο τμήμα.

--- Αλλιώς μπορεί να προκύψει ατύχημα ή τραυματισμός.

- ◆ Μην πηδάτε πάνω στη συσκευή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μπορεί να υπάρξει τραυματισμός από την πτώση.
- ◆ Μην χρησιμοποιείτε ή αποθηκεύετε τη συσκευή σε εξωτερικό χώρο ή σε βρεγμένο χώρο κοντά στο μπάνιο.
- ◆ Μην χρησιμοποιείτε ή αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη εκτεθειμένα στο ηλιακό φως, την υπερβολική θερμοκρασία και μέρη όπως φούρνους και ηλεκτρικούς θερμαντικούς τάπητες.

--- Αλλιώς μπορεί να προκληθεί ηλεκτρική διαρροή και φωτιά.

- ◆ Μην χρησιμοποιείτε εάν το καλώδιο ή η πρίζα είναι χαλασμένα. Μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία, βραχυκύκλωμα ή φωτιά.
- ◆ Μην χαλάτε ή τραβάτε και μην γυρίζετε το καλώδιο. Επίσης μην τοποθετείτε βαριά αντικείμενα πάνω του.

--- Διαφορετικά μπορεί να προκληθεί φωτιά ή ηλεκτροπληξία.

Ο διάδρομος προορίζεται για χρήση από ένα άτομο. Προσέξτε και μην επιτρέπετε άλλους ανθρώπους να πλησιάζουν κατά τη διάρκεια της χρήσης.

- Αλλιώς μπορεί να προκληθούν ατυχήματα ή τραυματισμοί εξαιτίας μιας πτώσης.

Εάν δε νοιώθετε όλες τις αισθήσεις σας, τότε δεν μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε.

--- Ατυχήματα ή τραυματισμοί μπορεί να συμβούν. Αποφύγετε την επαφή με το νερό. Μην ψεκάζετε με νερό και μην πίνετε πάνω από την κύρια συσκευή ή από τμήμα της που είναι ενεργοποιημένο --- Μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή φωτιά.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ!

- ◆ Οι άνθρωποι με χαμηλό επίπεδο εκγύμνασης, δεν μπορούν ξαφνικά να εκτελέσουν έντονες ασκήσεις με τον διάδρομο.

Μην τον χρησιμοποιείτε μετά από γεύμα ή εάν είστε κουρασμένοι, ή όταν έχετε ήδη γυμναστεί ή δεν έχετε φυσιολογική φυσική κατάσταση.

--- Μπορεί να προκληθεί βλάβη στην υγεία.

Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για οικιακή χρήση. Δεν είναι κατάλληλο για χρήση σε ακαθόριστα μέρη όπως σχολεία ή γυμναστήρια.

- ◆ ---- Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- ◆ Χρησιμοποιείτε χωρίς να τρώτε ή να κάνετε άλλες δραστηριότητες.
- ◆ Μην χρησιμοποιείτε εάν δεν έχετε όλες τις αισθήσεις σας μετά από κατανάλωση αλκοόλ. ---- Μπορεί να υπάρξει ατύχημα ή τραυματισμός.
- ◆ Μην το χρησιμοποιείτε έχοντας στην τσέπη του παντελονιού σκληρά αντικείμενα. ---- Μπορεί να υπάρξει ατύχημα ή τραυματισμός.
- ◆ Μην χρησιμοποιείτε βελόνες, μπάζα ή υγραντήρες με το καλώδιο. --- Μπορεί να προκληθεί ηλεκτροπληξία ή βραχυκύκλωμα ή πυρκαγιά.
- ◆ **Μην χρησιμοποιείτε με βρεγμένα χέρια!**

Όταν απενεργοποιείτε, αποσυνδέστε από το ρεύμα και αφήστε τη συσκευή να αποσυνδεθεί πλήρως από το ρεύμα.

----Η μόνωση φθείρεται λόγω σκόνης και υγρασίας, με αποτέλεσμα διαρροή πυρκαγιάς.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ!

- ◆ Το προϊόν πρέπει να είναι γειωμένο. Εάν η συσκευή δεν λειτουργεί σωστά, η γείωση θα παρέχει τη μικρότερη αντίσταση στη ροή ρεύματος για τη μείωση του κινδύνου ηλεκτροπληξίας.
- ◆ Το προϊόν είναι εξοπλισμένο με βύσμα τροφοδοσίας με αγωγό γείωσης για τον εξοπλισμό και βύσμα γείωσης. Το καλώδιο πρέπει να τοποθετηθεί σε κατάλληλη πρίζα, η οποία είναι σωστά εγκατεστημένη και σε πλήρη συμμόρφωση με τους τοπικούς κανονισμούς και διατάγματα.
- ◆ Η λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης του εξοπλισμού, μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Εάν έχετε αμφιβολία για την σωστή γείωση του προϊόντος, εμπιστευτείτε κάποιον επαγγελματία ηλεκτρολόγο για να το ελέγξει. Ακόμα και αν το βύσμα και η πρίζα που παρέχονται με το προϊόν δεν ταιριάζουν, δεν μπορείτε να το τροποποιήσετε. Παρακαλούμε εμπιστευτείτε έναν επαγγελματία ηλεκτρολόγο για να εγκαταστήσει μία κατάλληλη πρίζα.
- ◆ Αυτό το προϊόν διαθέτει βύσμα γείωσης. Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι συνδεδεμένο σε μια πρίζα που έχει το ίδιο σχήμα με αυτό το προϊόν. Το προϊόν δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει πρίζα προσαρμογέα.
- ◆ Εάν το καλώδιο είναι χαλασμένο, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, το τμήμα συντήρησης ή από κάποιον επαγγελματία για να μην υπάρξει κίνδυνος.
- ◆ Αυτό το προϊόν είναι επιπέδου HC.
- ◆ Παρακαλούμε ελέγξτε τα τμήματα πριν τη χρήση και σιγουρευτείτε ότι είναι σωστά βιδωμένες οι βίδες και τα παξιμάδια.
- ◆ Κατά τη διάρκεια της χρήσης φοράτε άνετα και σφικτά ρούχα έτσι ώστε να μην πιαστούν τα ρούχα στη συσκευή. Μην επιτρέπετε τα παιδιά και τα κατοικίδια να παίζουν κοντά στη συσκευή για να αποφύγετε τα ατυχήματα.
- ◆ Τοποθετήστε το προϊόν σε λεία, καθαρή και επίπεδη επιφάνεια και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αιχμηρά αντικείμενα κοντά. Μην χρησιμοποιείτε κοντά σε πηγές θερμότητας ή νερού.
- ◆ Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από τα κινούμενα μέρη, και κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας μακριά από το κενό που βρίσκεται στον ιμάντα τρεξίματος.
- ◆ Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες είναι σφικτά βιδωμένες μετά τη συναρμολόγηση.
- ◆ Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά εξαρτήματα, είναι ρητά απαγορευμένη η ιδιωτική αντικατάσταση.

Συναρμολόγηση:

1. Διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά πριν τη συναρμολόγηση.
2. Τοποθετήστε όλα τα μέρη κοντά σε μια καθαρή επιφάνεια, για να μπορέσετε να τα ελέγξετε και να τα εγκαταστήσετε πιο εύκολα.
3. Ελέγξτε εάν λείπουν εξαρτήματα από τη λίστα.
4. Προσέξτε ιδιαίτερα στο χειρισμό και τη χρήση των εργαλείων. Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες για τη συναρμολόγηση.
5. Διατηρήστε με ασφάλεια τα υπολειπόμενα αντικείμενα και εξαρτήματα. Τα πλαστικά και οι φούσκες είναι βλαβερά για τα παιδιά.
6. Συναρμολογήστε σύμφωνα με τον οδηγό. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες και τα βήματα.
7. Όταν βγάλετε από τη συσκευασία, τοποθετήστε τη συσκευή σε επίπεδο δάπεδο και συναρμολογήστε σύμφωνα με τις εικόνες.
 - A. Σηκώστε την δεξιά και την αριστερή λαβή της συσκευής με τα χέρια σας όπως φαίνεται στην εικόνα 1.
 - B. Πάρτε το αριστερό υποβραχιόνιο για να συνδέσετε τον ακροδέκτη 2 PIN με τον ακροδέκτη 2 PIN της αριστερής λαβής. Βγάλτε 2 τεμ. βίδες M6*15 και τις καμπυλωτές ροδέλες ελατηρίου από την εργαλειοθήκη, έπειτα χρησιμοποιήστε το κλειδί 5mm για να σφίξετε την αριστερή λαβή σφικτά (όπως φαίνεται στην εικόνα 2). Εγκαταστήστε και την δεξιά λαβή με τον ίδιο τρόπο.
 - C. Βγάλτε την κόκκινη κλειδαριά ασφαλείας από την εργαλειοθήκη και τοποθετήστε την στην αριστερή λαβή με το κίτρινο αυτοκόλλητο (Εικόνα 2). Η συναρμολόγηση είναι εντάξει.
8. Όταν διπλώνετε και μαζεύετε τις λαβές, μπορείτε να τις τραβήξετε απευθείας με τα χέρια και οι λαβές μπορούν να διπλωθούν πίσω στη θέση της, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.

Το προϊόν πρέπει να συναρμολογείται από ενήλικες. Αναζητήστε βοήθεια από επαγγελματία εάν είναι απαραίτητο.

Σημαντικές σημειώσεις

Πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν, παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό και κάντε check-up. Σας συμβουλεύουμε να πάρετε την έγκριση του γιατρού πριν από οποιαδήποτε συχνή και εντατική γυμναστική. Σε περίπτωση δυσφορίας κατά τη διάρκεια χρήσης του προϊόντος, σταματήστε αμέσως και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Χρησιμοποιείτε σωστά το προϊόν, όπως ακριβώς έχει σχεδιαστεί, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο πριν γυμναστείτε.

Σε περίπτωση που δεν επιβλέπεται ή βρίσκεται σε κατάσταση αδράνειας, κρατήστε μακριά παιδιά και κατοικίδια.

Πριν την χρήση: Σχεδιάστε το πρόγραμμα προπόνησης με βάση την κατάσταση του σώματος. Για όσους δεν έχουν γυμναστεί εδώ και χρόνια ή είναι υπέρβαροι, αυξήστε την διάρκεια προπόνησης σταδιακά, προσθέτοντας μερικά λεπτά κάθε εβδομάδα.

Προειδοποίηση: Συναρμολογήστε το προϊόν προσεκτικά, μην το σπάσετε.

3. Συμβουλές ασκήσεων και βασικές οδηγίες

Ζέσταμα και διατάσεις.

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα ασκήσεων αποτελείται από τρία μέρη: το ζέσταμα, αεροβική γυμναστική και ασκήσεις χαλάρωσης.

Η δημιουργία ασκήσεων προθέρμανσης είναι πολύ σημαντικό μέρος των ασκήσεων και η προθέρμανση πρέπει να γίνεται πριν από κάθε άσκηση.

Η προθέρμανση μπορεί να ζεστάνει το σώμα, τα τεντώσει τους μύες και να επιτρέψει το σώμα να προσαρμοστεί σε πιο έντονη άσκηση.

Οι επαναλαμβανόμενες ασκήσεις προθέρμανσης στο τέλος κάθε προπόνησης, μπορεί να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου των μυών.

Σας συμβουλεύουμε να ακολουθήσετε τις παρακάτω εικόνες και να κάνετε τις κατάλληλες ασκήσεις για ζέσταμα και χαλάρωση:

Άσκηση για το κεφάλι:

Τεντώστε πρώτα το κεφάλι προς τον δεξιό ώμο, η αριστερή μεριά του λαιμού ισιώνει και περιστρέψτε το κεφάλι δεξιόστροφα. Τεντώστε το κεφάλι προς τον αριστερό ώμο και γυρίστε αριστερόστροφα. Επαναλάβετε.

Άσκηση για τους ώμους

Φέρτε προς τα πίσω τον αριστερό ώμο και επαναλάβετε 5 φορές, έπειτα φέρτε τον δεξιό ώμο προς τα πίσω, επαναλάβετε 5 φορές, εναλλάξ.

Διατάσεις

Τεντώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας, έπειτα πιάστε τον καρπό του δεξιού σας χεριού με το αριστερό χέρι και τεντώστε μέχρι να το νοιώσετε. Κρατήστε τα χέρια σας εντελώς τεντωμένα για 5 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί χέρι.

Διατάσεις τετρακέφαλων

Στηριχθείτε στον τοίχο με το δεξί σας χέρι και κρατήστε ισορροπία. Σηκώστε το αριστερό σας πόδι με το αριστερό σας χέρι έως να νοιώσετε την φτέρνα να ακουμπά τους γλουτούς σας. Μείνετε έτσι για 15 δευτερόλεπτα, αλλάξτε πόδι.

Διατάσεις εσωτερικών μηρών

Καθήστε στο πάτωμα κρατώντας τα πέλματά σας μαζί με τα χέρια σας, και προσπαθήστε να φέρετε τα πέλματα όσο πιο κοντά στο σώμα σας γίνεται.

Πιέστε αργά προς τα κάτω τις φτέρνες σας και μείνετε έτσι για 15 δευτερόλεπτα.

Διατάσεις ιγνυακού τένοντα

Καθήστε κάτω, τεντώστε το δεξί σας πόδι, λυγίστε το αριστερό πόδι και σπρώξτε τον αριστερό σας αστράγαλο με το αριστερό σας πόδι όσο πιο κοντά στο σώμα σας μπορείτε. Και το πέλμα του ποδιού είναι κοντά στην εσωτερική πλευρά του δεξιού μηρού και στη συνέχεια το σώμα πιέζεται προς τα κάτω, τεντώστε αριστερά και δεξιά προς τα εμπρός έτσι ώστε να αγγίξετε την άκρη των δακτύλων. Όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός τόσο το καλύτερο. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και αλλάξτε πόδι.

Διατάσεις γάμπας

Με τα δύο σας χέρια στον τοίχο, το σώμα με κλίση 45 μοιρών από το πάτωμα, τεντώστε προς τα πίσω και εναλλάξ το δεξί και το αριστερό πόδι σαν να περπατάτε.

4. Περιγραφή λειτουργίας προϊόντος

1. Συνδέστε στο ρεύμα. Πατήστε το κουμπί ON/OFF (κόκκινο κουμπί). Θα ανάψει και θα ακουστεί ένα τικ. Η οθόνη θα ανάψει μετά.
Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή, τοποθετήστε την σε μέρος μακριά από παιδιά. Κρατήστε το λάδι μηχανής μακριά από παιδιά. Σε περίπτωση κατάποσης ή επαφής με τα μάτια κατά λάθος, ξεπλύνετε με νερό και επισκεφθείτε το γιατρό το συντομότερο δυνατό.
 2. Αναδίπλωση συσκευής.
Η αναδίπλωση της συσκευής σας εξοικονομεί χρόνο:
Πριν την αναδίπλωση, απενεργοποιήστε τη συσκευή και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα. Τοποθετήστε το διάδρομο κάθετα στον τοίχο για να προλάβετε τυχόν πτώση. Υπάρχει μια ειδική τρύπα σύνδεσης πίσω από το διάδρομο και χρειάζεστε ένα σχοινί για να δέσετε το σταθερό αντικείμενο. (δείτε την εικόνα)
 3. **Ξεκινήστε το διάδρομο** (Η συσκευή θα ενεργοποιηθεί όταν τοποθετήσετε σωστά την κλειδαριά ασφαλείας)
Μέθοδος 1 : Ο χρήστης στέκεται στη μέση του μάντα τρεξίματος. Όταν ο διάδρομος σταματήσει, ο χρήστης πατάει το κουμπί της ταχύτητας που βρίσκεται πάνω στη δεξιά λαβή προς τα μπροστά μια φορά. Η συσκευή θα αρχίσει να τρέχει με την ταχύτητα 0,8χλμ./ώρα. Κάθε πάτημα προς τα μπροστά αυξάνεται η ταχύτητα κατά 0.1χιλμ. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί, η ταχύτητα αυξάνεται κατά 0.1χιλ. η μέγιστη ταχύτητα είναι 6χιλμ./ώρα. Κάθε φορά που πατάτε την κουμπί με την μείωση, η ταχύτητα μειώνεται κατά 0,1χιλ. όταν η ταχύτητα μειωθεί στο 0,8χιλ./ώρα και πατήσετε ακόμα μία φορά το κουμπί η συσκευή θα σταματήσει.
3.1 Συνδέστε το καλώδιο στο ρεύμα. Πιέστε το κουμπί ON/OFF (το κόκκινο κουμπί)
οδηγίες: Πατήστε το κόκκινο κουμπί «start/stor» που βρίσκεται στο πάνω μέρος της συσκευής, το οποίο έχει την ίδια λειτουργία.
3.2 Επιτάχυνση / Επιβράδυνση
Η ταχύτητα της συσκευής είναι ρυθμιζόμενη, ο ρυθμός είναι 0,1km κάθε φορά.
Κρατήστε το κουμπί «επιτάχυνσης» ή «επιβράδυνσης» πατημένο για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα για αυτόματη επιτάχυνση ή αυτόματη επιβράδυνση αντίστοιχα.
- #### 4. Λειτουργία Οθόνης
- 4.1 Ένδειξη Βημάτων
Δείχνει σε πραγματικό χρόνο την ταχύτητα και το χρόνο. Θα αρχίσει να μετράει από το 0001 ξανά αν φτάσει στα 9999 βήματα.
 - 4.2 Ένδειξη χρόνου / ταχύτητας
Δείχνει το χρόνο που τρέχετε και την ταχύτητα. Ο οθόνη θα δείχνει τις ενδείξεις εναλλάξ.
 - 4.3 Θερμίδες / Απόσταση
Δείχνει σε πραγματικό χρόνο τις θερμίδες που καίτε και την απόσταση. Η ένδειξη θα αλλάζει αυτόματα.
 - 4.4 Οι τυπικές Θερμίδες είναι 30 Kcal/χιλ.
 - 4.5 Η επιτάχυνση είναι 0.1 χιλ./δευτερόλεπτο, η επιβράδυνση είναι 0.1χιλ./δευτερόλεπτο.

Έννοια του κωδικού μηνύματος σφάλματος :

Κωδικός Λάθους	Περιγραφή Λάθους	Λύση
Er 1	Η επιφάνεια δεν λαμβάνει σήματα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε αν η σύνδεση είναι χαλαρή ή κατεστραμμένη. 2. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον πίνακα ελέγχου. 3. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το τηλεχειριστήριο.
Er 2	Προστασία πίεσης	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε την τάση: AC 200-240V 2. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το τηλεχειριστήριο. 3. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το μοτέρ.
Er 4	Προστασία ηλεκτρικού ρεύματος	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε για υπερφόρτωση. 2. Ελέγξτε εάν τα μηχανικά κινούμενα μέρη έχουν κολλήσει. 3. Ελέγξτε τη λίπανση. Η ανεπαρκής λίπανση οδηγεί στην τριβή μεταξύ του ιμάντα τρεξίματος και του διαδρόμου. 4. Ελέγξτε αν η συσκευή έχει φθαρεί ή είναι σχισμένη. 5. Ελέγξτε αν ο ιμάντας βαδίσματος έχει φθαρεί ή είναι σχισμένος. 6. Ελέγξτε εάν υπάρχει βραχυκύκλωμα. 7. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το τηλεχειριστήριο. 8. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το μοτέρ.
Er 5	Προστασία υπερφόρτωσης	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε για υπερφόρτωση. 2. Ελέγξτε εάν τα μηχανικά κινούμενα μέρη έχουν κολλήσει. 3. Ελέγξτε τη λίπανση. Η ανεπαρκής λίπανση οδηγεί στην τριβή μεταξύ του ιμάντα τρεξίματος και του διαδρόμου. 4. Ελέγξτε αν η συσκευή έχει φθαρεί ή είναι σχισμένη. 5. Ελέγξτε αν ο ιμάντας βαδίσματος έχει φθαρεί ή είναι σχισμένος. 6. Ελέγξτε εάν υπάρχει βραχυκύκλωμα. 7. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το τηλεχειριστήριο. 8. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το μοτέρ.
Er 6	Δεν είναι συνδεδεμένο το ρεύμα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε αν το καλώδιο είναι χαλαρό / αποσυνδεδεμένο. 2. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το μοτέρ. 3. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το τηλεχειριστήριο.
Er 7	Το τηλεχειριστήριο δεν λαμβάνει σήμα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε αν το καλώδιο είναι χαλαρό / αποσυνδεδεμένο. 2. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον πίνακα ελέγχου. 3. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το χειριστήριο.
Er 13	IGBT βραχυκύκλωμα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ελέγξτε εάν το μηχανήμα δέχεται ισχυρά σήματα παρεμβολών. 3. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το χειριστήριο.

Er 14	Υπερφόρτωση βραχυκυκλώματος	1. Ελέγξτε για ξένο αντικείμενο στο τερματικό εξόδου του τηλεχειριστηρίου. 2. Ελέγξτε ή αντικαταστήστε το μοτέρ.
Ασφάλεια	Η κλειδαριά ασφαλείας δεν λειτουργεί	1. Ελέγξτε εάν η κλειδαριά ασφαλείας είναι στη θέση της και ο διακόπτης ασφαλείας είναι στη θέση του. 2. Ελέγξτε εάν η κλειδαριά ασφαλείας είναι καλά και ο μαγνητικός σωλήνας δακτυλίου είναι σπασμένος και πρέπει να αντικατασταθεί.

5. Συντήρηση συσκευής

Προειδοποίηση: Πριν τον καθαρισμό και τη συντήρηση του προϊόντος, βεβαιωθείτε ότι έχετε βγάλει το καλώδιο του ηλεκτρικού διαδρόμου.

Καθαρισμός: Ο πλήρης καθαρισμός θα επεκτείνει τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου.

Αφαιρείτε συχνά τη σκόνη για να διατηρήσετε τα τμήματα καθαρά. Φροντίστε να καθαρίσετε τα εκτεθειμένα μέρη και των δύο πλευρών του ιμάντα, το οποίο θα μειώσει τη συσσώρευση ακαθαρσιών κάτω από τον ιμάντα λειτουργίας. Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι καθαρό και μην φοράτε ξένα αντικείμενα πάνω στο διάδρομο τρεξίματος. Η επιφάνεια του ιμάντα τρεξίματος πρέπει να καθαριστεί με ένα νωπό πανί με σαπούνι. Προσέξτε μην ρίξετε νερό πάνω στα ηλεκτρικά εξαρτήματα και κάτω από τον ιμάντα τρεξίματος.

Προειδοποίηση: βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει το καλώδιο από την πρίζα πριν αφαιρέσετε τον μπροστινό φύλακα. Ανοίξτε το μπροστινό φύλακα τουλάχιστον μια φορά το χρόνο για να καθαρίσετε το μοτέρ αναρρόφησης.

Ιμάντες τρεξίματος και λίπανση ηλεκτρικών τμημάτων

Ο ηλεκτρικός διάδρομος έχει προ-λιπανθεί ανάμεσα στη σανίδα τρεξίματος και τον ιμάντα τρεξίματος. Η τριβή μεταξύ του ιμάντα και τις επιφάνειες, επηρεάζει πολύ την διάρκεια του σέρβις και την απόδοση της ηλεκτρικής συσκευής. Για αυτό το λόγο πρέπει να λιπαίνεται συχνά. Σας συνιστούμε να ελέγχετε συχνά τη συσκευή. Σε περίπτωση φθοράς, επικοινωνήστε με το τμήμα σέρβις.

Σας συνιστούμε να λιπαίνετε τον ηλεκτρικό διάδρομο ανάμεσα στον ιμάντα τρεξίματος και τη σανίδα τρεξίματος σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα:

Ελαφριοί χρήστες (λιγότερο από τρεις ώρες την εβδομάδα) : Μία φορά τον μήνα.

Βαριοί χρήστες (περισσότερο από 7 ώρες την εβδομάδα : Μία φορά κάθε 2 εβδομάδες.

1. Για να συντηρήσετε τον ηλεκτρικό σας διάδρομο και να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής του, σας συνιστούμε να απενεργοποιείτε τη συσκευή και να την αφήνετε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά μετά από συνεχόμενη χρήση.

2. Εάν ο ιμάντας τρεξίματος είναι πολύ χαλαρός , θα υπάρξει μείωση της απόδοσης κατά τη χρήση. Εάν είναι πολύ σφικτός, μπορεί να μειώσει την απόδοση του μοτέρ και να αυξήσει τη φθορά του κυλίνδρου και του ιμάντα τρεξίματος. Όταν ο ιμάντας τρεξίματος είναι σωστός, θα μπορείτε να τον σηκώσετε από την σανίδα με το χέρι σε ύψος 50-75εκ.

Ρυθμίσεις ιμάντα τρεξίματος κεντράρισμα και σωστή εφαρμογή.

Για την καλύτερη χρήση του διαδρόμου και τη σωστή λειτουργία του, είναι απαραίτητο να ρυθμίσετε τον ιμάντα στην καλύτερη δυνατή θέση.

Κεντράρισμα ιμάντα:

- Τοποθετήστε τη συσκευή σε μία επίπεδη επιφάνεια.
- Θέστε σε λειτουργία τη συσκευή με ταχύτητα περίπου 3-5 Χιλ/ώρα.
- Εάν ο ιμάντας τείνει προς τα δεξιά, γυρίστε τη βίδα ρύθμισης που βρίσκεται στα δεξιά κατά ½ περιστροφή προς την φορά του ρολογιού (δεξιόστροφα) και έπειτα την αριστερή βίδα ½ περιστροφή αντίθετα με την φορά του ρολογιού (αριστερόστροφα). (Όπως η εικόνα Α)
- Εάν ο ιμάντας τείνει προς τα αριστερά, γυρίστε τη βίδα που βρίσκεται στα αριστερά κατά ½ περιστροφή δεξιόστροφα (προς την φορά του ρολογιού) και έπειτα τη βίδα που βρίσκεται δεξιά κατά ½ περιστροφή αριστερόστροφα (αντίθετα με την φορά του ρολογιού). (Όπως η εικόνα Β)

Εικόνα Α: Μέθοδος Ρύθμισης ιμάντα που τείνει προς τα δεξιά.

Εικόνα Β: Μέθοδος Ρύθμισης ιμάντα που τείνει προς τα αριστερά.

Ρύθμιση στεγανότητας ιμάντα πολλαπλών σφηνών

Όταν χρησιμοποιείτε το διάδρομο για μεγάλο χρονικό διάστημα, ο γραμμωτός ιμάντας χαλαρώνει λόγω ελαφράς φθοράς ή παραμόρφωσης. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να κάνετε τις κατάλληλες ρυθμίσεις για να εξασφαλίσετε την ασφαλή χρήση.

Η μέθοδος ρύθμισης είναι:

Εάν νοιώθετε ότι τρέχετε με περιστασιακές παύσεις όταν τα πόδια σας είναι πάνω στον ιμάντα κατά την διάρκεια της κανονικής κίνησης περπατήματος, σημαίνει ότι ο ιμάντας ή η ζώνη είναι κάπως χαλαροί και πρέπει να το επιβεβαιώσετε. Για να επιβεβαιώσετε ποιο εξάρτημα είναι χαλαρό, αφαιρέστε τις 4 βίδες από το άνω καπάκι και αφήστε τον διάδρομο να λειτουργήσει με ταχύτητα 1 Χιλ/Ωρα. Έπειτα σταθείτε πάνω στον ιμάντα και κρατήστε τις λαβές με τα δυο σας χέρια. (Σας προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε την ποσότητα πίεσης πεντάλ που δημιουργείται από το βάρος του χρήστη για να πατήσετε τον ιμάντα κίνησης.)

- A. Εάν το στιγμιαίο βήμα στην πίεση δεν μπορεί να σταματήσει τον ιμάντα κίνησης, αυτό δείχνει ότι η στεγανότητα του ιμάντα V και του ιμάντα κίνησης είναι κατάλληλη.
- B. Εάν παρατηρήσετε ότι το στιγμιαίο βήμα της πίεσης κάνει τον ιμάντα κίνησης να σταματήσει να περιστρέφεται και ο ιμάντας με ραβδώσεις και ο μπροστινός κύλινδρος περιστρέφονται ακόμη, αυτό σημαίνει ότι ο ιμάντας κίνησης είναι λίγο χαλαρός και πρέπει να κάνετε την κατάλληλη ρύθμιση για να διευκολύνετε την ασφαλή χρήση. (ρυθμίστε την ρύθμιση του ιμάντα βλέποντας τον προηγούμενο οδηγό ρύθμισης)
- Γ. Εάν παρατηρήσετε ότι το στιγμιαίο βήμα της πίεσης κάνει τον ιμάντα κίνησης και τον ιμάντα με ραβδώσεις να σταματήσει να περιστρέφεται και ο κινητήρας περιστρέφεται ακόμα, αυτό σημαίνει ότι ο ιμάντας με ραβδώσεις είναι κάπως χαλαρός και πρέπει να ρυθμιστεί σωστά για να διευκολύνει την ασφαλή χρήση.

Βήμα 2: Χρησιμοποιείτε ένα κλειδί για να ρυθμίσετε τις ρυθμιζόμενες βίδες στη βάση του κινητήρα. Ταυτόχρονα, γυρίστε απαλά τη ζώνη με τις ραβδώσεις μεταξύ του άξονα του κινητήρα και του μπροστινού κυλίνδρου με το χέρι. Εάν είναι πολύ χαλαρός, μπορείτε να αναποδογυρίσετε τον ιμάντα πολλαπλών σφηνών κατά 100%.

Εάν είναι πολύ χαλαρός, μπορείτε να γυρίσετε τη ζώνη με τις ραβδώσεις σε γωνία πολύ περιορισμένη. Είναι σκόπιμο να γυρίσετε το 80% της ζώνης με ραβδώσεις μετά τη ρύθμιση. Παρακαλούμε ρυθμίστε την πίεση του ιμάντα με ραβδώσεις στο 80%.

Βήμα 3: Τέλος, κλειδώστε τη βάση του κινητήρα και τοποθετήστε το μπροστινό προστατευτικό.

Μέθοδος για να προσθέσετε λάδι μηχανής:

Βήμα 1: Πρέπει να σηκώσετε τον διάδρομο προς τα πάνω.

Βήμα 2: Ανοίξτε το μπουκάλι του λαδιού και πιέστε το πάνω από τη σανίδα τρεξίματος.

Λαδώστε την μηχανή όπως δείχνει η εικόνα.