

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ GYMFORM SLIM FOLD TREADMILL


Προειδοποιήσεις

Σημαντικό: Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες για μελλοντική αναφορά. Διαβάστε όλες τις οδηγίες στην εγχειρίδιο που παρέχεται με τη συσκευή άσκησής σας πριν από την εγκατάσταση, συμπεριλαμβανομένων όλων των οδηγιών συναρμολόγησης, των οδηγιών χρήσης και των εγχειριδίων.

- Να ακολουθείτε πάντα τις βασικές προφυλάξεις ασφαλείας κατά τη χρήση αυτής της συσκευής για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού, πυρκαγιάς ή ζημιάς.
- Μην επιτρέπετε σε παιδιά ή άτομα που δεν είναι εξοικειωμένα με τη λειτουργία αυτής της συσκευής πάνω ή κοντά σε αυτήν. Μην αφήνετε παιδιά χωρίς επίβλεψη ενηλίκου κοντά στη συσκευή.
- Μην αφήνετε τη συσκευή χωρίς επίβλεψη όταν είναι συνδεδεμένη. Αποσυνδέστε τη συσκευή από την πηγή τροφοδοσίας της όταν δεν χρησιμοποιείται.
- Όλοι οι χρήστες θα πρέπει να βλέπουν έναν γιατρό για πλήρη φυσική εξέταση πριν ξεκινήσουν οποιοδήποτε πρόγραμμα φυσικής κατάστασης, ειδικά σε περίπτωση υψηλής αρτηριακής πίεσης, υψηλών επιπέδων χοληστερόλης, καρδιακών παθήσεων, οικογενειακού ιστορικού οποιασδήποτε από τις αναφερθείσες διαταραχές, αν είναι ηλικίας άνω των 45 ετών, καπνιστές, παχύσαρκοι, εάν υπάρχει έλλειψη τακτικής προπόνησης τον προηγούμενο χρόνο ή όταν παίρνουν οποιοδήποτε είδος φαρμάκων.
- Βεβαιωθείτε ότι τα εξαρτήματα του προϊόντος είναι σε καλή κατάσταση πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά. Εάν τα εξαρτήματα είναι κατεστραμμένα, η συσκευή δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Επιστρέψτε την στο κατάστημα.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προσωπική, εσωτερική χρήση. Δεν έχει σχεδιαστεί για εμπορική χρήση.
- Η εταιρεία δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια ή ζημιά που προκαλείται από κακή χρήση της συσκευής.
- Μην τραβάτε ποτέ το καλώδιο τροφοδοσίας.
- Μην πηδάτε πάνω στη συσκευή, γιατί μπορεί να προκληθεί ζημιά στη μονάδα.
- Εάν το καλώδιο ή το βύσμα είναι κατεστραμμένο, ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή, καθώς η χρήση της μπορεί να προκαλέσει ηλεκτρικό πρόβλημα.
- Μην προσπαθείτε ποτέ να επισκευάσετε τον εξοπλισμό μόνοι σας. Συμβουλευτείτε έναν ειδικό για το πρόβλημα.
- Μετά τη χρήση, η συσκευή πρέπει πάντα να απενεργοποιείται και να καθαρίζεται. Απενεργοποιήστε τη συσκευή και αποσυνδέστε την από την πηγή τροφοδοσίας πριν ξεκινήσετε να την καθαρίζετε.
- Εάν χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε χαλί, βεβαιωθείτε ότι τα ανοίγματα εξαερισμού δεν καλύπτονται.

- Κάντε μερικές ασκήσεις προθέρμανσης προτού αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή. Ξεκινήστε αργά τις ασκήσεις και αυξήστε σταδιακά την ένταση.
 - Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από ένα άτομο την φορά. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από περισσότερα από ένα άτομα ταυτόχρονα.
 - Οι έγκυες γυναίκες ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να χρησιμοποιούν τη συσκευή.
 - Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή αμέσως εάν αισθανθείτε δυσφορία ή ζάλη. Συμβουλευτείτε αμέσως έναν γιατρό εάν δεν αισθάνεστε καλά ή έχετε πόνο στο στήθος ή άλλα συμπτώματα.
 - Εάν δεν έχετε γυμναστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ή εάν έχετε καρδιακή πάθηση, κυκλοφοριακή διαταραχή ή ορθοπεδικό πρόβλημα, συμβουλευτείτε γιατρό πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.
 - Αυτή η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση από παιδιά ή άτομα με μειωμένες ψυχικές ή σωματικές ικανότητες, εκτός εάν επιβλέπεται ή καθοδηγείται από κάποιον υπεύθυνο για την ασφάλειά του.
 - Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται ανά πάσα στιγμή για να διασφαλιστεί ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.
 - Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, πρέπει να αντικατασταθεί με ένα ειδικό καλώδιο που διατίθεται από τον κατασκευαστή ή την τεχνική υπηρεσία.
 - Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν ζυγίζετε περισσότερο από 110 κιλά.
 - Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί για ατομική χρήση. Οποιαδήποτε βλάβη, που προκαλείται από ακατάλληλη χρήση δεν καλύπτεται από την εγγύηση.
 - Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή βρίσκεται σε επίπεδη επιφάνεια. Μην χρησιμοποιείτε φαρδιά ρούχα στο διάδρομο και μην γρατζουνάτε το διάδρομο, καθώς αυτό θα δυσκολέψει στη χρήση. Φορέστε αθλητικά παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε το διάδρομο. Μην ξεκινάτε το διάδρομο ενώ στέκεστε πάνω του. Η καλύτερη θέση κατά την ενεργοποίηση της συσκευής, είναι να σταθείτε με το ένα πόδι και στις δύο πλευρές του διαδρόμου. Εάν η αρχική ταχύτητα του διαδρόμου είναι πολύ γρήγορη, μην πηδήσετε στο διάδρομο. Ξεκινήστε να το χρησιμοποιείτε με χαμηλότερη ταχύτητα και αυξήστε το σταδιακά.
 - Μην σταματήσετε ξαφνικά το περπάτημα ή το τρέξιμο στο διάδρομο. Πατήστε το κουμπί ON / OFF και ο διάδρομος θα σταματήσει σταδιακά.
 - Σταματήστε να περπατάτε όταν σταματήσει ο διάδρομος.
 - Αφήστε χώρο ασφαλείας 2 μέτρων επί 1 μέτρο πίσω από το διάδρομο.
- ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ: ΜΗΝ αφαιρέσετε το κάλυμμα του πίνακα ελέγχου, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία. Τα εσωτερικά τμήματα δεν μπορούν να επισκευαστούν από τον χρήστη.

Περιγραφή προϊόντος

1. Πίνακας ελέγχου
2. Κλειδί έκτακτης ανάγκης
3. Βάση
4. Διάδρομος
5. Βίδα κάθετης μπάρας
6. Τιμόνι
7. Βίδα ασφάλισης
8. Βίδα πίνακα ελέγχου
9. Κουμπί ON / OFF
10. Κουμπί MODE
11. Κουμπί Απενεργοποίησης 
12. Κουμπί ↓
13. Κουμπί ↑
14. Δείκτες λειτουργίας
15. Μικρό κλειδί Άλεν
16. Μεγάλο κλειδί Άλεν
17. Κάθετες Μπάρες
18. Μεταλλική βάση
19. Επέκταση βάσης
20. Ροδέλες x 6
21. Βίδες x 6
22. Καλώδιο τιμονιού
23. Καλώδιο κάθετης μπάρας
24. Βίδες x 2
25. Παξιμάδια x 2
26. Βίδες τιμονιού
27. Κλειδί
28. Αισθητήρες παλμού
29. Βίδες μάντα

Οδηγίες συναρμολόγησης

1. Ανοίξτε το κουτί, βγάλτε όλα τα μέρη και τον διάδρομο.

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΗΣ ΒΑΣΗΣ (Βλ. Εικόνα 6)

2. Τοποθετήστε το διάδρομο σε όρθια θέση σε μια επίπεδη επιφάνεια.

3. Βεβαιωθείτε ότι η βίδα της Κάθετης μπάρας (5) είναι στη θέση της και συνδέει τη βάση (3) με την κάθετη ράβδο (17).

4. Συνδέστε την προέκταση βάσης (19) στη μεταλλική βάση (18) με έξι ροδέλες (20) και έξι βίδες (21) και το μεγάλο κλειδί Άλεν (16).

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΛΑΒΩΝ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ (Βλ. Εικόνα 7)

5. Αφαιρέστε τη βίδα στην κάθετη ράβδο (5) που συνδέει τη βάση (3) με την κάθετη ράβδο (17).

6. Κατεβάστε σταδιακά τη βάση (3) μέχρι να ακουμπήσει στο πάτωμα.

7. Συνδέστε το καλώδιο τιμονιού (22) στο καλώδιο κάθετης ράβδου (23). Δείτε την εικόνα 7.

8. Τοποθετήστε το τιμόνι (6) πάνω από τις κάθετες ράβδους (17) και συνδέστε τα, με δύο βίδες (24) και παξιμάδια (25). Σφίξτε με το μικρό κλειδί Άλεν (15) και το κλειδί (27). Βεβαιωθείτε ότι είναι σταθερά συνδεδεμένοι.

9. Συνδέστε το τιμόνι με τις δύο βίδες τιμονιού (26).

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΑ ΕΛΕΓΧΟΥ (Βλέπε Εικόνα 8)

10. Σηκώστε τον πίνακα ελέγχου (1) έτσι ώστε να είναι στη σωστή θέση και στη συνέχεια στερεώστε τον με τη βίδα του πίνακα (8).

Σημαντικό:

11. Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε πάντοτε ότι η βάση (3) είναι καλά στερεωμένη στην κατακόρυφη ράβδο (17). Για να το κάνετε αυτό, σφίξτε τον πίρο ασφάλισης (7). (Δείτε την εικόνα 3)

Οδηγίες χρήσης:

1. Συνδέστε το καλώδιο στην παροχή ρεύματος.

2. Πατήστε το κουμπί ON / OFF (9) που βρίσκεται στο κάτω μέρος της συσκευής.

3. Το κλειδί έκτακτης ανάγκης (2) έχει ένα κλιπ για να το συνδέσετε με τα ρούχα. Συνδέστε το, με τα ρούχα που φοράτε.

4. Συνδέστε το ένα άκρο του κλειδιού έκτακτης ανάγκης (2) στον πίνακα ελέγχου (1). Είναι ένα μαγνητικό προσάρτημα. Ρυθμίστε το μήκος του καλωδίου από το κλιπ στον πίνακα ελέγχου, έτσι ώστε να αποσυνδεθεί μόλις μετακινηθείτε πολύ μακριά από τον πίνακα ελέγχου. Κάθε φορά που χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, συνδέστε το κλειδί έκτακτης ανάγκης στα ρούχα που φοράτε.

Όταν το κλειδί έκτακτης ανάγκης (2) είναι συνδεδεμένο στον πίνακα ελέγχου (1), η οθόνη θα ανάψει και θα ακούσετε πέντε μπιπ.

5. Πατήστε το κουμπί (11) για να ξεκινήσετε τον ιμάντα του διαδρόμου. Η συσκευή δεν θα αρχίσει να λειτουργεί για τρία δευτερόλεπτα, όπως εμφανίζεται στην οθόνη. Η συσκευή θα ηχήσει έτσι ώστε να μπορείτε να ετοιμαστείτε να τη χρησιμοποιήσετε. Μετά από τρία δευτερόλεπτα, ο ιμάντας θα αρχίσει να κινείται, η συσκευή θα τεθεί σε χειροκίνητη λειτουργία και η ταχύτητα θα εμφανίζεται στην οθόνη.

Η αρχική ταχύτητα είναι 1 km / h.

6. Πατήστε το κουμπί ↑ (13) για να αυξήσετε την ταχύτητα με διαστήματα 0,1 km / h κάθε φορά που πατάτε το κουμπί. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 6 km / h.

7. Πατήστε το κουμπί ↓ (12) για να μειώσετε την ταχύτητα.

8. Πατήστε το κουμπί MODE (10) για να δείτε τις άλλες επιλογές λειτουργίας στην οθόνη. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί, θα εμφανίζεται μια διαφορετική λειτουργία: η ταχύτητα, ο χρόνος, η απόσταση (DIST), οι θερμίδες που καίγονται (CAL) και ο καρδιακός παλμός (PULSE). Όταν η ένδειξη εμφανίζει τη λειτουργία SCAN, οι πληροφορίες (ταχύτητα, χρόνος, απόσταση και θερμίδες) εμφανίζονται στην οθόνη κάθε πέντε δευτερόλεπτα χωρίς να χρειάζεται να πατήσετε κανένα κουμπί.

9. Για να μάθετε τον καρδιακό σας ρυθμό, ενεργοποιήστε την επιλογή PULSE στον πίνακα ελέγχου και τοποθετήστε τα χέρια σας σε κάθε έναν από τους αισθητήρες παλμού (28) και πιέστε προς τα κάτω μέχρι να εμφανιστεί ο καρδιακός παλμός στην οθόνη.

10. Κάθε ένδειξη λειτουργίας (14) ανάβει όταν επιλεγεί η λειτουργία.

Σημείωση: Κάθε φορά που χρησιμοποιείτε ένα πρόγραμμα, τα δεδομένα σας σχετικά με την απόσταση, το χρόνο και τις θερμίδες αποθηκεύονται. Για να ρυθμίσετε το πάνελ στο μηδέν, πατήστε το κουμπί MODE (10) για δύο δευτερόλεπτα μόλις σταματήσει ο ιμάντας.

11. Ο διάδρομος διαθέτει χειροκίνητη λειτουργία (P0) και τρία αυτόματα προγράμματα:

P0 - Χειροκίνητη λειτουργία

P1 - Προπόνηση με εναλλασσόμενες ασκήσεις

P2 - Αντίσταση

P3 - Ενίσχυση για καρδιαγγειακού

Για να αλλάξετε προγράμματα, ρυθμίστε πρώτα τον πίνακα στο μηδέν. Όταν ο πίνακας ρυθμιστεί στο μηδέν, πατήστε το κουμπί MODE (10) αφού επιλέξετε τη λειτουργία παλμού (PULSE) και ο πίνακας θα αναβοσβήνει στο πρόγραμμα στο οποίο εργάζεστε (P0, P1, P2 ο P3). Χρησιμοποιήστε το κουμπί ↓ (12) και το κουμπί ↑ (13) για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα.

Ακόμα κι αν χρησιμοποιείτε τα αυτόματα προγράμματα, η ταχύτητα μπορεί να ρυθμιστεί αυξάνοντας ή μειώνοντας την για να ταιριάζει στις ανάγκες σας. Όταν η ταχύτητα αλλάζει αυτόματα σε ένα πρόγραμμα, αυξάνεται ή μειώνεται αναλογικά.

Στο πρόγραμμα P1, η προγραμματισμένη ταχύτητα μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί κατά 1,0 km / h.

Η ταχύτητα του προγράμματος 2 μπορεί να μειωθεί σε 1,0 km / h, αλλά δεν μπορεί να αυξηθεί.

Η ταχύτητα του προγράμματος P3 μπορεί να μειωθεί στα 2,0 km / h, αλλά δεν μπορεί να αυξηθεί.

Κάθε φορά που αλλάζει η ταχύτητα του προγράμματος, θα ακούτε τρία προειδοποιητικά μπιπ ώστε να είστε έτοιμοι.

12. Όταν έχετε επιλέξει το πρόγραμμα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε, μπορείτε να επιλέξετε τον χρόνο προπόνησης πριν ξεκινήσετε. Μεταβείτε στη λειτουργία TIME, η οποία θα ρυθμιστεί στην προεπιλεγμένη ώρα των 30 λεπτών. Ο χρόνος μπορεί να μειωθεί πατώντας το κουμπί ↓ (12) ή να αυξηθεί πατώντας το κουμπί ↑ (13). Οι διαθέσιμοι χρόνοι είναι 30, 20 και 10 λεπτά.

13. Όταν ο διάδρομος λειτουργεί και πατηθεί το κουμπί (11), ο διάδρομος θα επιβραδυνθεί και τελικά θα σταματήσει. Για να επανεκκινήσετε τον διάδρομο, πατήστε ξανά το κουμπί και όλες οι λειτουργίες θα είναι ίδιες όπως στην προηγούμενη προπόνηση.

14. Πατήστε το κουμπί MODE (10) για τρία δευτερόλεπτα για να διαγράψετε όλες τις προηγούμενες λειτουργίες και να ξεκινήσετε μια νέα προπόνηση.

15. Εάν θέλετε να σταματήσετε γρήγορα το διάδρομο, τραβήξτε το κλειδί έκτακτης ανάγκης.

Ξεδιπλώνοντας τη συσκευή (δείτε Εικόνα 3)

1. Αφαιρέστε τις δύο βίδες του τιμονιού (26).
2. Χαμηλώστε το τιμόνι (6) στην οριζόντια θέση.
3. Κρατήστε τη βάση (3) με το ένα χέρι και χρησιμοποιήστε το άλλο για να αφαιρέσετε τη βίδα στην κατακόρυφη ράβδο (5) και ξεκλειδώστε τη βάση.
4. Κατεβάστε αργά τη βάση (3) μέχρι να βρεθεί στο πάτωμα.
5. Σφίξτε καλά τη βίδα ασφάλισης (7).

Σύστημα αναδίπλωσης συσκευής (βλ. Εικόνα 4)

1. Χαλαρώστε τη βίδα ασφάλισης (7).
2. Σηκώστε τη βάση στην κατακόρυφη θέση και κρατήστε τη στη θέση της.
3. Συνδέστε τη βάση (3) στις κάθετες ράβδους (17) χρησιμοποιώντας τη βίδα στην κάθετη ράβδο (5).
4. Αφαιρέστε τις δύο βίδες του τιμονιού (26).
5. Σηκώστε το τιμόνι (6) στην κατακόρυφη θέση. Αντικαταστήστε τις δύο βίδες τιμονιού (26) έτσι ώστε να μην χαθούν.
6. Όταν η συσκευή είναι διπλωμένη, μπορεί να μεταφερθεί χρησιμοποιώντας τους τροχούς (30).

Καθαρισμός και συντήρηση προϊόντων

- Πριν από τον καθημερινό καθαρισμό, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι απενεργοποιημένη πατώντας το κουμπί ON / OFF και τραβώντας το καλώδιο από την παροχή ρεύματος.

- Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά προϊόντα ή διαλύτες για τον καθαρισμό της συσκευής.
- Αφαιρέστε τυχόν βρωμιά από τη συσκευή με ένα υγρό πανί.
- Χρησιμοποιήστε ένα στεγνό πανί για να καθαρίσετε το καλώδιο και τον πίνακα ελέγχου. Μην χρησιμοποιείτε υγρό πανί.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε πολύ υγρά ή σκονισμένα μέρη που ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβη στη συσκευή. Ρυθμίστε τη συσκευή σε επίπεδη επιφάνεια για να μην πέσει και σπάσει.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή για περισσότερο από μία ώρα. Ξεκουραστείτε για μια ώρα, μετά από κάθε μία ώρα προπόνησης. Τα εξαρτήματα πρέπει να διατηρούνται καθαρά. Και οι δύο πλευρές του ιμάντα πρέπει να καθαρίζονται για να μειωθεί η συσσώρευση ρύπων. Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια του διαδρόμου είναι καθαρή. Χρησιμοποιήστε σαπούνι και ένα υγρό πανί για να καθαρίσετε τη ζώνη. Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες. Σκουπίστε τον ιδρώτα από το τιμόνι μετά από κάθε χρήση.
- Αντιστατικό λιπαντικό, εφαρμόστηκε στον ιμάντα από το εργοστάσιο.
- Το λιπαντικό μπορεί να εφαρμοστεί στη συσκευή μετά από 100 ώρες χρήσης. Εφαρμόστε ένα ειδικό λιπαντικό διαδρόμου κάτω από τον ιμάντα διάδρομου, σηκώνοντας ελαφρώς τον ιμάντα από τη βάση και εφαρμόζοντας το λιπαντικό.

Επανατοποθέτηση του ιμάντα:

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μετά από συνεχή χρήση, ο ιμάντας μπορεί να μετατοπιστεί στη μία πλευρά λόγω της σταθερής πίεσης των ποδιών. Θα πρέπει να κεντραριστεί ξανά ρυθμίζοντας τις βίδες ιμάντα (29) με το μικρό κλειδί Άλεν που παρέχεται (15). Δείτε την εικόνα 5:

1. Ενεργοποιήστε το διάδρομο και αφήστε το να τρέξει με ταχύτητα 4 km / h. Χρησιμοποιήστε το μικρό κλειδί Άλεν (15) Για να μετακινήσετε τον ιμάντα (4) προς τα δεξιά, σφίξτε την αριστερή βίδα δίνοντάς το 1/4 της στροφής προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Επαναλάβετε έως ότου ο ιμάντας κεντραριστεί. (Σημείωση: εάν γυρίσετε τη βίδα προς τα αριστερά, δηλαδή αριστερόστροφα, ο ιμάντας θα μετακινηθεί προς τα αριστερά.)

2. Εάν ο διάδρομος (4) έχει μετακινηθεί προς τα δεξιά. Χρησιμοποιήστε το μικρό κλειδί Άλεν για να μετακινήσετε τον ιμάντα προς τα αριστερά σφίξτε την δεξιά βίδα δίνοντάς το 1/4 της στροφής αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Επαναλάβετε έως ότου ο ιμάντας κεντραριστεί. (Σημείωση: εάν γυρίσετε τη βίδα αριστερόστροφα, ο ιμάντας θα μετακινηθεί προς τα δεξιά.)

Σφίξιμο του ιμάντα:

1. Εάν ο ιμάντας του διαδρόμου (4) γλιστρήσει κατά τη χρήση, πρέπει να σφίξει. Απενεργοποιήστε το διάδρομο και αποσυνδέστε το από την πρίζα. Χρησιμοποιήστε το μικρό κλειδί Άλεν (15) για να γυρίσετε τις αριστερές βίδες και έπειτα τις δεξιές βίδες κατά 1/4 της στροφής στην αριστερόστροφη κατεύθυνση. Ενεργοποιήστε τον κεντρικό διακόπτη και ξεκινήστε το διάδρομο με ταχύτητα 6 km / h. Περπατήστε στο διάδρομο. Εάν εξακολουθεί να γλιστράει, επαναλάβετε τη διαδικασία έως ότου ο ιμάντας δεν γλιστράει πλέον.

- Εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποθηκεύστε την σε καθαρό, στεγνό μέρος και αποτρέψτε την επαφή με σκόνη.

- Μην αγγίζετε το κουμπί ON / OFF ή το καλώδιο τροφοδοσίας με βρεγμένα χέρια.
- Μην τραβάτε το καλώδιο κατά την αποσύνδεση της συσκευής. Για να μην καταστραφεί το καλώδιο, μην τοποθετείτε βαριά αντικείμενα πάνω του και μην το τυλίγετε γύρω από τη συσκευή. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν το καλώδιο ή το βύσμα δεν κάνουν καλή επαφή.

Τεχνικές προδιαγραφές:

Τάση: 220-240V

Συχνότητα: 50/60 Hz Ισχύς: 500 W

Διαστάσεις ανοικτού διαδρόμου

1358 mm x 610 mm x 1175 mm (Μήκος x Πλάτος x Ύψος)

Διπλωμένες μετρήσεις

460 mm x 610 mm x 1435 mm (Μ x Π x Υ)

Μετρήσεις συσκευασίας

1330 mm x 285 mm x 650 mm (Μ x Π x Υ)

Μεικτό βάρος 28 κιλά

Καθαρό βάρος 24,5 κιλά

Απόρριψη υλικών

Ένα σύμβολο ενός διαγραμμένου κάδου απορριμμάτων σημαίνει ότι πρέπει να μάθετε και να ακολουθήσετε τους τοπικούς κανονισμούς σχετικά με την απόρριψη αυτού του είδους προϊόντος.

Μην απορρίπτετε αυτό το προϊόν όπως θα κάνατε και άλλα οικιακά απορρίμματα. Απορρίψτε αυτήν τη συσκευή σύμφωνα με τους αντίστοιχους τοπικούς κανονισμούς. Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές περιέχουν επικίνδυνες ουσίες που μπορούν να έχουν επιβλαβείς επιπτώσεις στο περιβάλλον ή / και στην ανθρώπινη υγεία και πρέπει να ανακυκλώνονται σωστά.

Εγγύηση ποιότητας:

Αυτό το προϊόν καλύπτεται από εγγύηση 2 ετών, για κατασκευαστικά ελαττώματα.

Αυτή η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που οφείλονται σε ακατάλληλη χρήση, αμέλεια εμπορικής χρήσης, μη φυσιολογική φθορά, ατυχήματα ή ακατάλληλο χειρισμό.

Made in China

GYMFORM® SLIM FOLD TREADMILL PRO Οδηγός Ασκήσεων

Σας συνιστούμε να ξεκινήσετε από το επίπεδο

του αρχάριου και να αυξήσετε σταδιακά το επίπεδο όταν είστε έτοιμοι.

- Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει και κατανοήσει το εγχειρίδιο οδηγιών.
- Αυτός ο πίνακας είναι ένας οδηγός. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ταχύτητες στο δικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Επίπεδο Αρχάριου 1: 10 λεπτά		
Λεπτά	Ταχύτητα	Έννοια / Σχέδιο
1	2.0	Ζέσταμα
2	3.0	
3	4.0	Διαστήματα
4	2.0	
5	4.0	
6	2.0	
7	4.0	Χαλάρωση
8	3.5	
9	3.0	
10	2.0	

Επίπεδο Αρχάριου 2: 20 λεπτά		
Λεπτά	Ταχύτητα	Έννοια / Σχέδιο
1	1.0-3.0	Ζέσταμα
2	1.0-3.0	
3	1.0-3.0	
4	1.0-3.0	
5	1.0-3.0	
6	4.0	Διαστήματα
7	2.0	
8	4.0	
9	2.0	
10	4.0	
11	2.0	Διαστήματα
12	4.5	
13	2.0	
14	4.5	
15	2.0	
16	3.5	Χαλάρωση
17	3.0	
18	2.5	
19	2.0	
20	1.5	

Ενδιάμεσο Επίπεδο 1: 20 λεπτά		
Λεπτά	Ταχύτητα	Έννοια / Σχέδιο
1	2.0	Ζέσταμα
2	2.5	
3	3.0	
4	3.5	
5	4.0	
6	5.0	Διαστήματα
7	3.0	
8	5.0	
9	3.5	
10	5.0	
11	3.5	
12	5.0	Χαλάρωση
13	3.5	
14	5.0	
15	4.5	
16	4.0	
17	3.5	
18	3.0	
19	2.5	
20	2.0	

Ενδιάμεσο Επίπεδο 2: 30 λεπτά		
Λεπτά	Ταχύτητα	Έννοια / Σχέδιο
1	2.0	Ζέσταμα
2	2.5	
3	3.0	
4	3.5	
5	4.0	
6	3.5	Ασκήσεις ανηφόρας
7	4.0	
8	4.5	
9	5.0	
10	5.5	Ανάρρωση Ανάκτηση
11	3.0	
12	3.0	Ασκήσεις κατηφόρας
13	5.5	
14	5.0	
15	4.5	Ανάρρωση Ανάκτηση
16	4.0	
17	3.5	Διαστήματα
18	2.5	
19	2.5	
20	5.0	
21	3.5	
22	5.0	
23	3.5	Χαλάρωση
24	5.0	
25	4.5	
26	4.0	
27	3.5	
28	3.0	
29	2.5	
30	2.0	

Προχωρημένο Επίπεδο 1 :30 λεπτά		
Λεπτά	Ταχύτητα	Έννοια / Σχέδιο
1	3.0	Ζέσταμα
2	4.0	
3	4.5	
4	5.0	
5	5.5	
6	6.0	Διαστήματα
7	4.0	
8	6.0	
9	4.0	
10	6.0	
11	4.0	
12	6.0	
13	4.0	
14	6.0	
15	4.0	
16	3.5	Ξεκούραση
17	3.5	
18	6.0	Διαστήματα
19	3.5	
20	6.0	
21	3.5	
22	6.0	
23	3.5	
24	6.0	
25	3.5	
26	6.0	
27	3.5	
28	3.0	Χαλάρωση
29	3.0	
30	3.0	

Προχωρημένο Επίπεδο 2 :60 λεπτά Ασκήσεις των 30 πρώτων λεπτών		
Λεπτά	Ταχύτητα	Έννοια / Σχέδιο
1	3.0	Ζέσταμα
2	4.0	
3	4.5	
4	5.0	
5	5.5	
6	4.0	Ασκήσεις ανηφόρας
7	4.5	
8	5.0	
9	5.5	
10	6.0	
11	4.0	Ανάρρωση Ανάκτηση
12	6.0	
13	6.0	Ασκήσεις κατηφόρας
14	5.5	
15	5.0	
16	4.5	
17	4.0	Σπριντ
18	6.0	
19	6.0	Ανάρρωση Ανάκτηση
20	3.0	
21	3.0	Διαστήματα
22	4.0	
23	6.0	
24	4.0	
25	6.0	
26	4.0	
27	6.0	
28	4.0	
29	3.0	Ανάρρωση Ανάκτηση
30	3.0	

Προχωρημένο Επίπεδο 2 :60 λεπτά Ασκήσεις των 30 δευτέρων λεπτών		
Λεπτά	Ταχύτητα	Έννοια / Σχέδιο
1	3.5	Ανάρρωση Ανάκτηση
2	3.5	
3	6.0	Διαστήματα
4	4.0	
5	6.0	
6	4.0	
7	6.0	
8	4.0	
9	6.0	
10	4.0	
11	6.0	
12	4.0	
13	3.5	Ανάρρωση Ανάκτηση
14	3.5	
15	6.0	Διαστήματα
16	4.0	
17	6.0	
18	4.0	
19	6.0	
20	4.0	
21	6.0	
22	4.0	
23	6.0	Ασκήσεις κατηφόρας
24	5.5	
25	5.0	
26	4.5	
27	4.0	Χαλάρωση
28	3.0	
29	3.0	
30	3.0	

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη & Σάββατο	Πέμπτη και Κυριακή	Παρασκευή
Πρωινό	Γεύμα 1	Καφέ, τσάι ή άλλο αφέψημα 150ml 1 μπισκότο ολικής άλεσης	Χυμό πορτοκάλι 100ml 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μήλο ή αχλάδι 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Χυμό πορτοκάλι 100ml 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Καφέ, τσάι ή άλλο αφέψημα 150ml 2 μπισκότα ολικής άλεσης
Δεκατιανό	Γεύμα 2	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 φέτα επεξεργασμένη γαλοπούλα με μαρούλι ή ζαμπόν	60γρμ ψωμί ολικής άλεσης 60γρμ φρέσκο τυρί	1 μπολ μούσλι (30γρ) με ένα φρούτο (ακτινίδιο, μήλο ή γκρευπφρούτ)	Χυμό πορτοκάλι 100ml
Μεσημεριανό	Γεύμα 3	100γρμ βραστό ρύζι 225γρμ ψητό στήθος κοτόπουλο	150γρμ σέσκουλα 70γρμ φασόλια 70γρμ κολοκυθάκια στον ατμό	250ml ζωμό λαχανικών 120γρμ ψητό μπακαλιάρο	200γρμ ψητό τόνο 1 αυγό σφικτό 50γρ, σέλερι	100γρμ ψητό άπαχο μοσχαρίσιο κρέας ½ ντομάτα 50γρμ καρότα
Απογευματινό	Γεύμα 4	1 μήλο	2 ακτινίδια	120ml τσάι με λεμόνιο 125γρμ καρπούζι	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 ροδάκινο
Βραδινό	Γεύμα 5	150γρμ πράσινα φασόλια 50γρμ βραστές πατάτες	1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψητή κόκκινη πιπεριά ψητή, σέλερι, κρεμμύδι, 50γρ ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά	225γρ επεξεργασμένο ζαμπόν ή γαλοπούλα 30γρμ κολοκυθάκια 30γρμ ψητή μελιτζάνα	1 μέτρια πατάτα, ½ κόκκινη πιπεριά και 1 κρεμμύδι, ψητά	45γρ ζυμαρικά 150γρμ πράσινα φασόλια και 25γρμ μανιτάρια, στον ατμό

Να πίνετε 2 λίτρα νερό την ημέρα. Μην πίνετε αλκοόλ ή αναψυκτικά.

Προσθέστε στα φαγητά σας βότανα και μπαχαρικά, αλλά όχι αλάτι.

Μπορείτε να προσθέσετε: σκόρδο, τζίντζερ, πιπέρι, πιπέρι καγιέν, κourkouμά, κάρυ σε σκόνη, βασιλικό, ρίγανη, λεμόνι και φλούδα πορτοκαλιού.

Για την σαλάτα: σος σόγιας, ξύδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο.

Αποφύγετε υδρογονωμένα έλαια και κορεσμένα λίπη.

Εναλλακτικά σνακ για το δεκατιανό: 2 βερίκοκα / 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με τόφου, επεξεργασμένη γαλοπούλα ή ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά / 40γρμ δαμάσκηνα / 1 ακτινίδιο.

Σημείωση: Ποτέ μην παραβλέπετε ένα γεύμα.

Ακολουθήστε αυτή τη διατροφή για 2-3 εβδομάδες.

Σημείωση: Εάν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, ελέγξτε ότι δεν υπάρχουν αντενδείξεις που σχετίζονται με τα τρόφιμα πριν ξεκινήσετε τη διατροφή.