



T202

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ



Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ πριν χρησιμοποιήσετε το παρόν ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ



ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΟΔΗΓΙΕΣ

Κατά την χρήση ενός ηλεκτρικού προϊόντος, βασικά μέτρα ασφαλείας πρέπει πάντοτε να ακολουθούνται, συμπεριλαμβανομένων των ακόλουθων: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να εξασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του διαδρόμου είναι επαρκώς ενημερωμένοι για όλες τις προειδοποιήσεις και τα μέτρα ασφαλείας. Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις αφού διαβάσετε τον παρών οδηγό, επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών στον αριθμό που αναγράφεται στο οπισθόφυλλο του ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ.

Ο παρών διάδρομος προορίζεται αποκλειστικά για χρήση σε εσωτερικό οικιακό χώρο. Μην τον χρησιμοποιείτε σε οποιοδήποτε εμπορικό, μισθωμένο, σχολικό ή θεσμικό περιβάλλον. Αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την οδηγία ισοδυναμεί με ακύρωση της εγγύησης.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ:

Αποσυνδέστε πάντοτε τον διάδρομο από την πρίζα ηλεκτροδότησης αμέσως μετά την χρήση, πριν τον καθαρισμό, την συντήρηση και την προσθήκη ή αφαίρεση τμημάτων.



ΠΡΟΣΟΧΗ

ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΦΩΤΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ:

- Ο εξοπλισμός πρέπει να εγκαθίσταται σε σταθερή και επίπεδη βάση.
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο πριν ασφαλίσετε στα ρούχα σας το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας. Δοκιμάστε πρώτα να το τραβήξετε για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα απαγκιστρωθεί από τα ρούχα σας.
- Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού παλμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Αν νιώσετε λιποθυμία σταματήστε αμέσως την άσκηση.
- Όσο ασκείστε, διατηρήστε πάντοτε έναν άνετο ρυθμό.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον διάδρομο.
- Φοράτε πάντοτε αθλητικά παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό.
- Μην πηδάτε πάνω στον διάδρομο.
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να βρίσκεται επάνω στον διάδρομο πάνω από ένα άτομο όσο είναι σε λειτουργία.
- Ο παρών διάδρομος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που ζυγίζουν περισσότερο από όσο προσδιορίζεται στην ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΓΓΥΗΣΗΣ του ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ. Αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την οδηγία ισοδυναμεί με ακύρωση της εγγύησης.
- Όταν χαμηλώνετε την πλατφόρμα του διαδρόμου, περιμένετε ώπου τα πίσω πόδια να ακουμπήσουν σταθερά στο πάτωμα πριν ανεβείτε στην πλατφόρμα.
- Αποσυνδέστε κάθε παροχή ρεύματος πριν συντηρήσετε ή μετακινήσετε τον εξοπλισμό. Για να τον καθαρίσετε, σκουπίστε τις επιφάνειες μόνο με σαπούνι και ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ διαλύτες. (βλ. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ)
- Ο διάδρομος δεν πρέπει να αφήνεται χωρίς επίβλεψη όσο είναι στην πρίζα. Αποσυνδέστε τον όσο δεν τον χρησιμοποιείτε, και προτού συνδέσετε ή αποσυνδέσετε τμήματά του.

- Μην θέτετε σε λειτουργία το μηχάνημα κάτω από κουβέρτα ή μαξιλάρι. Μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική ζέστη και να προκαλέσει φωτιά, ηλεκτροπληξία, ή τραυματισμό ατόμων.
- Συνδέστε το παρόν προϊόν γυμναστικής αποκλειστικά με μια ορθά γειωμένη πρίζα.
- Αν αισθανθείτε οποιουδήποτε είδους πόνο, συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι μόνο πόνων στο στήθος, ναυτίας, ζαλάδας, ή αναπνευστικής δυσκολίας, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.
- Μην αφαιρείτε τα προστατευτικά καλύμματα εκτός αν σας δοθούν οδηγίες από κάποιον επαγγελματία και από τον τοπικό σας προμηθευτή. Η συντήρηση πρέπει να γίνεται μόνο από εγκεκριμένο τεχνικό.
- Αποσυνδέστε το κλειδί ασφαλείας για να αποφύγετε ανεξέλεγκτη χρήση από τρίτους.
- Όσο ασκείστε, να τρέχετε εντός του λογότυπου που είναι τυπωμένο στην ζώνη για να αποφύγετε πιθανό τραυματισμό.
- Ο ήχος του διαδρόμου είναι χαμηλότερος από 70dB όταν λειτουργεί χωρίς χρήστη, και υψηλότερος από 70dB όταν υπάρχει χρήστης. Όταν νιώσετε άβολα με τον θόρυβο του διαδρόμου, παρακαλούμε σταματήστε την άσκηση και ξεκουραστείτε. Η εκπομπή θορύβου με φορτίο είναι δυνατότερη από ό,τι χωρίς.
- Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος έχει έρθει σε πλήρη ακινητοποίηση πριν τον διπλώσετε. Μην τον θέτετε σε λειτουργία όταν είναι διπλωμένος.
- Παρακαλούμε σημειώστε ότι τα πλαστικά τμήματα, όπως τα καλύμματα άκρης, είναι επιρρεπή σε φθορά. Το επίπεδο ασφάλειας του διαδρόμου μπορεί να διατηρηθεί μόνο εφόσον ελέγχεται τακτικά για ζημιές και φθορές.
- Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη είναι παράλληλη με την πλευρική τοποθέτηση της ακριανής ράγας και μην την μετακινείτε κάτω από την πλαϊνή ράγα. Αν η ζώνη δεν είναι κεντραρισμένη, παρακαλούμε να την διορθώνετε πάντοτε.



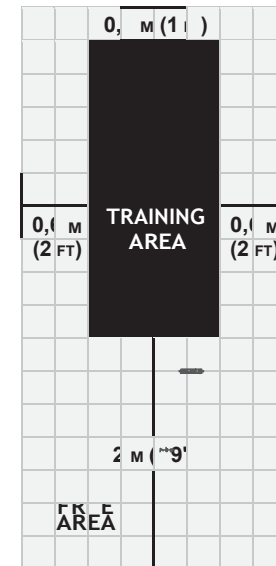
ΠΡΟΣΟΧΗ

ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΦΩΤΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ:

- Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται κατοικίδια ή παιδιά κάτω των 13 ετών να βρίσκονται πιο κοντά στον διάδρομο από την απόσταση των 3 μέτρων.
- Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται σε παιδιά κάτω των 13 να χρησιμοποιούν τον διάδρομο.
- Παιδιά άνω των 13 ή άτομα με ειδικές ανάγκες δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τον διάδρομο χωρίς την επίβλεψη ενήλικα.
- Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο αποκλειστικά για την χρήση για την οποία προορίζεται, όπως αυτή περιγράφεται στον οδηγό διαδρόμου και στο εγχειρίδιο του ιδιοκτήτη.
- Μην χρησιμοποιείτε άλλες προσθήκες που δεν προτείνονται από τον κατασκευαστή. Μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.
- Ποτέ μην θέτετε σε λειτουργία τον διάδρομο αν έχει κατεστραμμένο καλώδιο ή πρίζα, αν δεν λειτουργεί κανονικά, αν έχει πέσει ή φθαρεί, ή βυθιστεί σε νερό. Επιστρέψτε τον διάδρομο σε ένα κέντρο συντήρησης για έλεγχο και επιδιόρθωση.
- Κρατήστε το καλώδιο παροχής ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Μην τραβάτε την μονάδα από το καλώδιό της και μην το χρησιμοποιείτε σαν χειρολαβή.
- Ποτέ μην θέτετε σε λειτουργία το μηχάνημα με μπλοκαρισμένο αεραγωγό. Διατηρήστε τον αεραγωγό καθαρό, χωρίς χνούδια, τρίχες και λουπά σκουπίδια.
- Για την αποτροπή ηλεκτροπληξίας, ποτέ μην ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα σε οποιοδήποτε άνοιγμα.
- Μην θέτετε σε λειτουργία το μηχάνημα σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται σπρέι, ή όταν χορηγείται οξυγόνο.
- Για αποσύνδεση, γυρίστε όλους τους διακόπτες στη θέση off, και μετά αποσυνδέστε την πρίζα από την υποδοχή.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε τοποθεσία χωρίς ελεγχόμενη θερμοκρασία, όπως αν και όχι αποκλειστικά σε γκαράζ, αυλές, πισίνες, μπάνια, υπόστεγα αυτοκινήτων ή σε εξωτερικούς χώρους. Αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την οδηγία ισοδυναμεί με ακύρωση της εγγύησης.
- Ο παρών διάδρομος προορίζεται αποκλειστικά για χρήση σε εσωτερικό οικιακό χώρο. Μην τον χρησιμοποιείτε σε εμπορικό, ενοικιαζόμενο, σχολικό ή θεσμικό περιβάλλον. Αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την οδηγία ισοδυναμεί με ακύρωση της εγγύησης.
- Μην αφαιρείτε τα καλύμματα του χειριστηρίου εκτός αν σας δοθούν οδηγίες από την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών. Η συντήρηση πρέπει να γίνεται μόνο από εγκεκριμένο τεχνικό.

Είναι απαραίτητο το μηχάνημά σας να διαθέτει πιστοποίηση EN CLASS HB και να χρησιμοποιείται μόνο σε εσωτερικούς χώρους, σε δωμάτιο με ελεγχόμενη θερμοκρασία. Εάν ο διάδρομός σας έχει εκτεθεί σε ψυχρότερες θερμοκρασίες ή σε κλίματα με υψηλό δείκτη υγρασίας, συνιστάται να τον επαναφέρετε σε θερμοκρασία δωματίου πριν την πρώτη χρήση. Αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την οδηγία μπορεί να προκαλέσει πρόωρη διακοπή των ηλεκτρονικών λειτουργιών του μηχανήματος.

- Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Φροντίστε να υπάρχουν 40 εκατοστά ελεύθερου χώρου μπροστά από τον διάδρομο για το καλώδιο παροχής ρεύματος. Αφήστε ελεύθερη μια περιοχή πίσω από τον διάδρομο, τουλάχιστον όσο είναι το πλάτος του διαδρόμου και τουλάχιστον 2 μέτρα σε μήκος. Αυτή η περιοχή πρέπει να είναι ελεύθερη από κάθε εμπόδιο και να παρέχει στον χρήστη ανεμπόδιση έξοδο από το μηχάνημα. Σε περίπτωση ανάγκης, στηρίξτε και τα δύο σας χέρια στα πλαϊνά χερούλια για να σηκωθείτε και πατήστε τα πόδια σας στις πλαϊνές ράγες. Για εύκολη πρόσβαση, θα πρέπει να υπάρχει προσβάσιμος χώρος περίπου 60 εκατοστών, κατά προτίμηση και από τις δύο πλευρές του διαδρόμου, ώστε ο χρήστης να έχει πρόσβαση στον διάδρομο από οποιαδήποτε πλευρά.
Μην τοποθετείτε τον διάδρομο σε σημεία όπου εμποδίζει εξαερισμό ή ανοίγματα για αέρα. Ο διάδρομος δεν πρέπει να τοποθετείται σε γκαράζ, σε σκεπαστή βεράντα, κοντά σε νερό, ή σε εξωτερικό χώρο.





ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ

Το παρόν προϊόν πρέπει να είναι γειωμένο. Σε περίπτωση που ένας διάδρομος δυσλειτουργήσει ή παρουσιάσει βλάβη, η γείωση παρέχει μια δίοδο ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Το παρόν προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καλώδιο που διαθέτει έναν αγωγό γείωσης εξοπλισμού και ένα βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα η οποία να έχει εγκατασταθεί σωστά και να γειώνεται σύμφωνα με τοπικούς κανόνες και διατάξεις.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ζητήστε τη βοήθεια ενός πιστοποιημένου ηλεκτρολόγου ή συντηρητή εάν αμφιβάλλετε για τη σωστή γείωση του προϊόντος. Μην τροποποιείτε το βύσμα που παρέχεται με το προϊόν. Εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα, εγκαταστήστε μια κατάλληλη με τη βοήθεια ενός πιστοποιημένου ηλεκτρολόγου.

Το παρόν προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται σε κύκλωμα ονομαστικής τοπικής τάσης και διαθέτει γειωμένη πρίζα. Μην χρησιμοποιείτε μετασχηματιστή για το παρόν προϊόν.

Το παρόν προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται σε ειδικό κύκλωμα. Για να διαπιστώσετε αν έχετε ειδικό κύκλωμα, κλείστε την παροχή ρεύματος του κυκλώματος και παρατηρήστε αν άλλες συσκευές χάνουν την παροχή ρεύματος. Εάν συμβαίνει αυτό, συνδέστε τις συσκευές σας σε άλλο κύκλωμα. Σημείωση: Συνήθως υπάρχουν πολλαπλές πρίζες σε ένα κύκλωμα.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Συνδέστε το παρόν προϊόν γυμναστικής αποκλειστικά με μια ορθά γειωμένη πρίζα.

Ποτέ μην θέτετε σε λειτουργία το μηχάνημα με κατεστραμμένο καλώδιο ή πρίζα, ακόμη και αν λειτουργεί κανονικά. Μην θέτετε σε λειτουργία οποιοδήποτε μηχάνημα αν μοιάζει κατεστραμμένο, ή αν έχει βυθιστεί σε νερό. Επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών για αντικατάσταση ή επιδιόρθωση.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



ΠΡΟΣΟΧΗ

Υπάρχουν διάφορα στάδια της διαδικασίας συναρμολόγησης όπου πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε σωστά τις οδηγίες συναρμολόγησης και να βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι γερά σφιγμένα. Εάν οι οδηγίες συναρμολόγησης δεν ακολουθηθούν σωστά, ο διάδρομος μπορεί να έχει τμήματα του σκελετού του που δεν είναι σφιγμένα και θα μοιάζουν χαλαρά και πιθανόν να προκαλούν ενοχλητικούς θορύβους. Για να αποφύγετε την πρόκληση ζημιάς στον διάδρομό σας, πρέπει να συμβουλευτείτε ξανά τις οδηγίες συναρμολόγησης και να προβείτε σε διορθώσεις.

Πριν συνεχίσετε, εντοπίστε τον σειριακό αριθμό του διαδρόμου σας, ο οποίος βρίσκεται σε ένα άσπρο αυτοκόλλητο με γραμμωτό κώδικα (barcode) κοντά στον διακόπτη on/off και στο καλώδιο και εισάγετέ τον στον χώρο που παρέχεται παρακάτω.

ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΟΝ ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ:

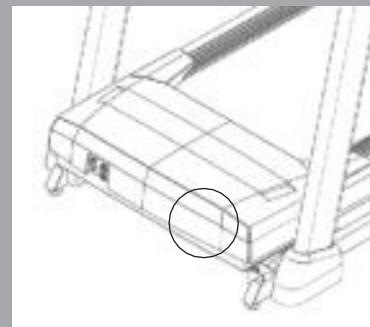
ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

TM

ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ: **HORIZON**

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

ΘΕΣΗ ΣΕΙΡΙΑΚΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ



» Αναφερθείτε στον ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ και το ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ όταν καλείτε για τεχνική υποστήριξη.



ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΑΜΠΛΕΤ/ΔΙΑΒΑΣΜΑ

ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ

ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ

ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ

ΜΠΑΡΕΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ ΠΑΛΜΟΥ

ΗΧΕΙΑ

ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ON/OFF
ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΑΡΟΧΗΣ
ΡΕΥΜΑΤΟΣ

ΘΕΣΗ ΚΛΕΙΔΙΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΚΑΛΥΜΜΑ ΜΗΧΑΝΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ
ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ
ΜΑΚΡΙΑ. ΚΙΝΔΥΝΟΣ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΠΟ
ΣΟΚ ΥΨΗΛΗΣ ΠΙΕΣΗΣ.

ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ/ΖΩΝΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΜΑΝΤΑΛΟ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ ΠΟΔΙΟΥ
(ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ)

ΡΟΔΑΚΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

ΠΛΑΪΝΗ ΡΑΓΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ

ΠΩΜΑ ΑΚΡΗΣ ΚΥΛΙΝΔΡΟΥ



ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΟ ΓΙΑ ΤΟ
ΜΑΝΤΑΛΟ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ
ΠΟΔΙΟΥ (ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ
ΜΑΝΤΑΛΟ ΠΟΔΙΟΥ)

ΒΙΔΕΣ ΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗΣ
ΤΟΥ ΠΙΣΩ ΚΥΛΙΝΔΡΟΥ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- ☐ Κλειδί - T 6 mm
- ☐ Κλειδί - L 5 mm

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- ☐ 1 Συναρμολόγηση Χειριστηρίου
- ☐ 2 Κοντάρια Χειριστηρίου
- ☐ 1 Σετ Εργαλείων
- ☐ 1 Κλειδί Ασφαλείας
- ☐ 1 Καλώδιο Μετασχηματιστή Ήχου
- ☐ 1 Μπουκάλι Λιπαντικό Σιλικόνης (για 2 εφαρμογές)
- ☐ 1 Οριζόντιο δοκάρι
- ☐ 1 Καλώδιο παροχής ρεύματος
- ☐ 2 Καλύμματα Σύνδεσης Χειριστηρίου



ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν έχετε ερωτήσεις ή αν
απουσιάζουν τμήματα
παρακαλούμε καλέστε στην
Τεχνική Υποστήριξη
Πελατών.

ΠΡΟ-ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Τοποθετήστε την συσκευασία του διαδρόμου σε μια οριζόντια επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμά σας. Χειριστείτε και μετακινήστε τον εξοπλισμό ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ. Ποτέ μην ανοίγετε το κουτί όταν είναι γυρισμένο στη μια πλευρά του. Αφού αφαιρέσετε τις ταινίες με τις οποίες είναι δεμένη η συσκευασία, μην σηκώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό εκτός εάν έχει συναρμολογηθεί πλήρως. Αποσυσκευάστε και συναρμολογήστε τον εξοπλισμό στο σημείο όπου θα χρησιμοποιείται. Ο διάδρομος που περιλαμβάνεται είναι εξοπλισμένος με κραδασμούς υψηλής πίεσης και μπορεί να ανοίξει αν τον κακομεταχειριστείτε. Ποτέ μην προσπαθείτε να σηκώσετε ή να μετακινήσετε τον διάδρομο κρατώντας τον από οποιοδήποτε τμήμα του επικλινή σκελετού του.



ΠΡΟΣΟΧΗ

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΣΗΚΩΣΤΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ! Μην μετακινείτε ή σηκώνετε τον διάδρομο από την συσκευασία ώσπου να οριστεί συγκεκριμένα στις οδηγίες συναρμολόγησης. Μπορείτε να αφαιρέσετε το πλαστικό κάλυμμα από τα κοντάρια χειριστηρίου.



ΠΡΟΣΟΧΗ

ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με την ολοκλήρωση κάθε βήματος της συναρμολόγησης, βεβαιωθείτε ότι ΟΛΕΣ οι βίδες και τα παξιμάδια βρίσκονται στη θέση τους και εν μέρει περασμένα πριν σφίξετε εντελώς ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ βίδα.

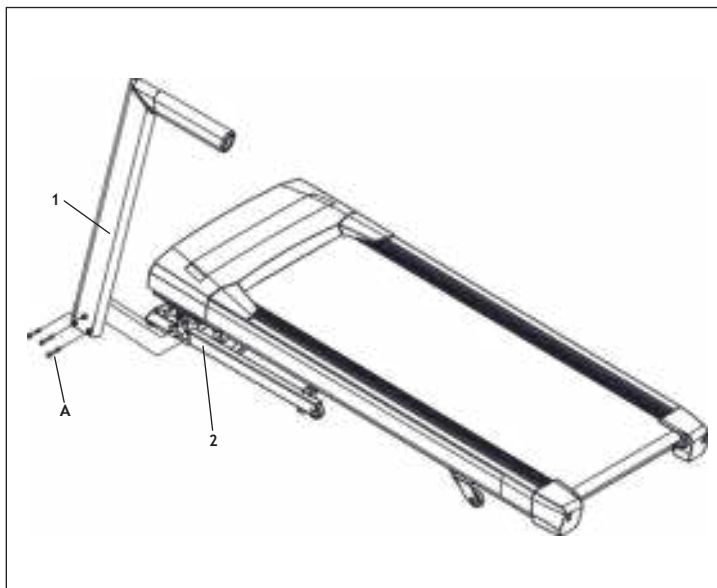
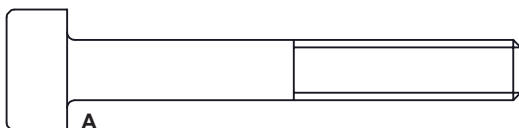
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ελαφρά εφαρμογή λίπανσης μπορεί να βοηθήσει στην εγκατάσταση του εξοπλισμού. Συνιστάται οποιοδήποτε λιπαντικό, όπως γράσο λιθίου για ποδήλατα.





ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 1

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 1			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΜΕ ΕΞΑΓΩΓΗ ΥΠΟΔΟΧΗ	M8X1.25PX60L	3



A) Κόψτε τις κίτρινες λουρίδες δεσίματος και σηκώστε την πλατφόρμα τρεξίματος προς τα πάνω από την πίσω πλευρά για να αφαιρέσετε κάθε περιεχόμενο κάτω από την επιφάνεια τρεξίματος.

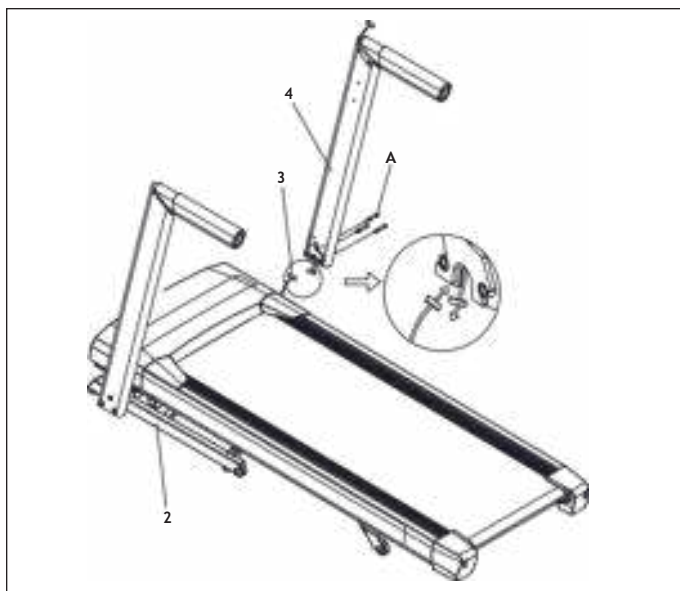
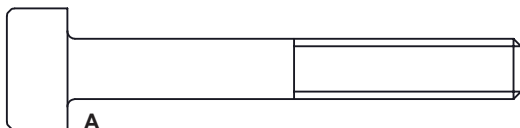
B) Ανοίξτε τα ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 1.

Γ) Συνδέστε το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (1) στον ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (2) χρησιμοποιώντας 3 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίξετε εντελώς τις βίδες ως το ΒΗΜΑ 5.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 2

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 2			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΜΕ ΕΞΑΓΩΓΗ ΥΠΟΔΟΧΗ	M8X1.25PX60L	3



- A)** Ανοίξτε τα ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 2.
- B)** Τραβήξτε το **ΚΑΛΩΔΙΟ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** μακριά από τον βασικό σκελετό του διαδρόμου. Συνδέστε το **ΚΑΛΩΔΙΟ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** από τον **ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (2)** στο **ΚΑΛΩΔΙΟ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** στην κάτω άκρη του **ΔΕΞΙΟΥ ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (4)**. Η άλλη άκρη του **ΚΑΛΩΔΙΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** θα πρέπει να βρίσκεται στην πάνω άκρη του κονταριού.
- Γ)** Συνδέστε το **ΔΕΞΙ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (4)** στον **ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (2)** χρησιμοποιώντας **3 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A)**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην πιαστεί το καλώδιο χειριστηρίου κατά την σύνδεση του δεξιού κονταριού χειριστηρίου.

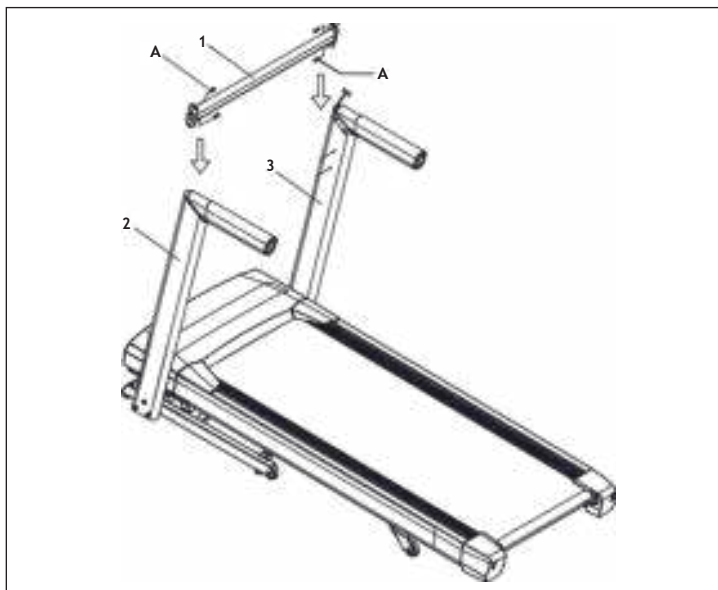
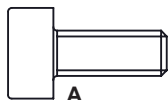
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίξετε εντελώς τις βίδες ως το **ΒΗΜΑ 5**.





ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 3

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 3			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΜΕ ΕΞΑΓΩΓΗ ΥΠΟΔΟΧΗ	M6X1.0PX15L	4



- A)** Ανοίξτε τα ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 3.
- B)** Συνδέστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΛΕΥΡΑ** του **ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΔΟΚΑΡΙΟΥ (1)** στο **ΟΡΘΙΟ ΚΟΝΤΑΡΙ (2)** χρησιμοποιώντας χαλαρά 2 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A)**.
- Γ)** Συνδέστε την **ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ** του **ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΔΟΚΑΡΙΟΥ (1)** στο **ΟΡΘΙΟ ΚΟΝΤΑΡΙ (3)** χρησιμοποιώντας χαλαρά 2 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A)**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίξετε εντελώς τις βίδες μέχρι την συναρμολόγηση του χειριστηρίου.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 4

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 4			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M8X1.25PX15L	4
B	ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ	8.2X13.5X2.0T	4
C	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ	8.2X15.0X1.2T	4



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσοχή να μην πιαστούν καλώδια κατά την σύνδεση του χειριστηρίου.

- A)** Ανοίξτε τα **ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 4**.
- B)** Τοποθετήστε ελαφρά το **ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ (5)** πάνω στα **ΚΟΝΤΑΡΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (1&4)**. Συνδέστε πρώτα την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΛΕΥΡΑ** χρησιμοποιώντας **2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A)**, **2 ΡΟΔΕΛΕΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ (B)** και **2 ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (C)**.
- Γ)** Τα **ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (6)** είναι τοποθετημένα μέσα στο **ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (4)**. Χρησιμοποιώντας το κεντρικό καλώδιο τραβήξτε προσεκτικά τα **ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (6)** έξω από το **ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (4)**. Αφαιρέστε και πετάξτε το **ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΛΩΔΙΟ**. Συνδέστε τα **ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (6)** και τοποθετήστε τα προσεκτικά μέσα στα κοντάρια προς αποφυγή ζημιάς.
- Δ)** Συνδέστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΛΕΥΡΑ** του **ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (5)** χρησιμοποιώντας **2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A)**, **2 ΡΟΔΕΛΕΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ (B)** και **2 ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (C)**.
- Ε)** Τραβήξτε την πάνω πλευρά του **ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (5)** προς την πίσω πλευρά του διαδρόμου και **ΚΡΑΤΗΣΤΕ** ενώ **ΣΦΙΓΓΕΤΕ ΤΙΣ ΒΙΔΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΚΑΙ ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ (A)**.



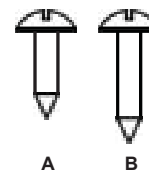


ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 5

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 5			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΒΙΔΑ	4X10L	4
B	ΒΙΔΑ	4X15L	4



- A)** Ανοίξτε τα **ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 5**.
- B)** Συνδέστε τα **ΕΝΩΜΕΝΑ ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΔΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΠΛΕΥΡΑΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (1)** χρησιμοποιώντας **8 ΒΙΔΕΣ (A & B)**.
- Γ)** **ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ** να σφίξετε εντελώς τις **ΒΙΔΕΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΔΟΚΑΡΙΟΥ** στα **ΚΟΝΤΑΡΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (2&3)** τώρα που έχει ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση.



Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!

Πριν την πρώτη χρήση, λιπάνετε την πλατφόρμα του διαδρόμου ακολουθώντας τις οδηγίες που θα βρείτε στο μήμα **ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ** του **ΟΔΗΓΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ**.

T202

Επιφάνεια τρεξίματος: 152 x 51 cm / 60" x 20"

Βάρος προϊόντος: 87 kg / 192 lbs.

Μέγιστο Βάρος χρήστη: 147 kg / 325 lbs.

Διαστάσεις (Μ×Β×Υ) : 192 x 85 x 147 cm / 76" x 33" x 58"

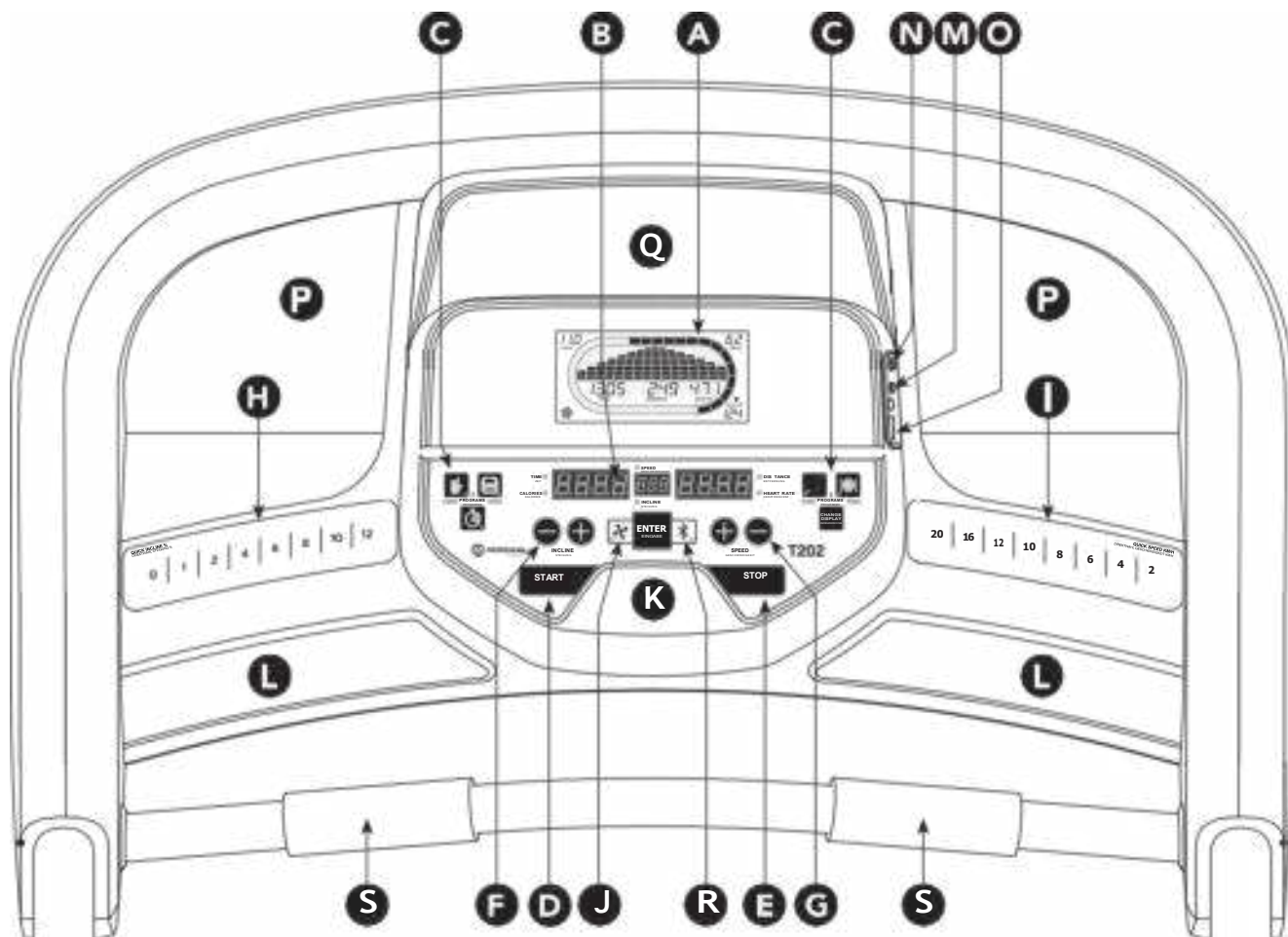
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



Η παρούσα ενότητα εξηγεί την χρήση του χειριστηρίου και των προγραμμάτων του διαδρόμου.

Η ενότητα ΒΑΣΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ του ΟΔΗΓΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ έχει οδηγίες για τα παρακάτω:

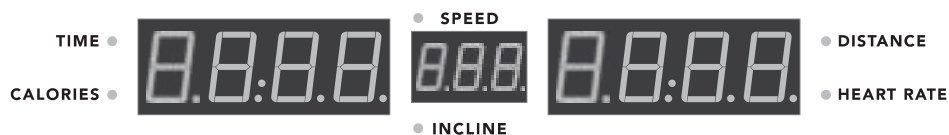
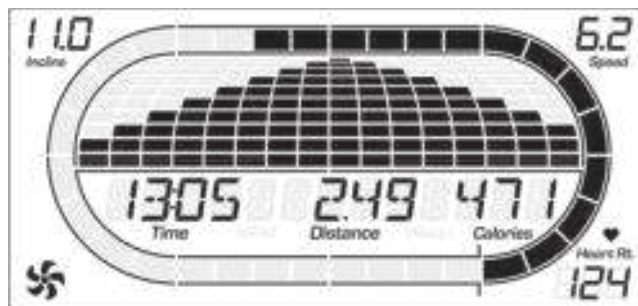
- ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΛΕΙΔΙΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΔΙΠΛΩΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΑΛΦΑΔΙΑΣΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΤΡΕΙΜΑΤΟΣ
- ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΤΡΕΙΜΑΤΟΣ
- ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

Σημείωση: Το χειριστήριο επικαλύπτεται από ένα λεπτό φύλλο διαφανούς πλαστικού το οποίο πρέπει να αφαιρεθεί πριν τη χρήση.

- A) **ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ LCD:** Κλίση, Ταχύτητα, Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες, Σφυγμός.
- B) **ΟΘΟΝΗ LED:** Κλίση, Ταχύτητα, Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες, Σφυγμός.
- C) **ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΟΥΜΠΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** πιέστε για να επιλέξετε το πρόγραμμά σας.
- D) **START (ΕΝΑΡΞΗ):** πιέστε για να ξεκινήσετε την άσκηση, να ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας, ή να συνεχίσετε την άσκηση μετά από παύση.
- E) **STOP (ΛΗΞΗ/ΠΑΥΣΗ):** Πιέστε για παύση ή λήξη του προγράμματός σας. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για επαναρρύθμιση του χειριστηρίου.
- F) **ΚΟΥΜΠΙΑ ΚΛΙΣΗΣ +/-:** χρησιμοποιήστε για να ρυθμίσετε την κλίση σε μικρές δόσεις (0.5%).
- G) **ΚΟΥΜΠΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ +/-:** χρησιμοποιήστε για να ρυθμίσετε την ταχύτητα σε μικρές δόσεις (0.1 km/h).
- H) **ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΟΥΜΠΙΑ ΚΛΙΣΗΣ:** χρησιμοποιήστε για να φτάσετε στην επιθυμητή κλίση γρηγορότερα.
- I) **ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΟΥΜΠΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ:** χρησιμοποιήστε για να φτάσετε στην επιθυμητή ταχύτητα γρηγορότερα.
- J) **ΚΟΥΜΠΙ ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑ:** πιέστε για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον ανεμιστήρα.
- K) **ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑΣ:** ανεμιστήρας προσωπικού προγράμματος.
- L) **ΗΧΕΙΑ:** η μουσική παίζει μέσω ηχείων όταν το CD / MP3 player είναι συνδεδεμένο με το χειριστήριο.
- M) **ΘΥΡΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΗΧΟΥ:** συνδέστε το CD / MP3 player σας στο χειριστήριο χρησιμοποιώντας το καλώδιο προσαρμογέα.
- N) **ΘΥΡΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΗΧΟΥ/ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ:** συνδέστε τα ακουστικά σας στην θύρα για να ακούσετε την μουσική σας μέσω αυτών. Σημείωση: όταν υπάρχουν συνδεδεμένα ακουστικά στην θύρα ο ήχος δεν βγαίνει πια από τα ηχεία.
- O) **ΕΙΣΑΓΩΓΗ USB:** 1A/5V USB ισχύς εξαγωγής.
- P) **ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ:** συγκρατούν τον προσωπικό σας εξοπλισμό.
- Q) **ΡΑΓΑ ΓΙΑ TABLET Ή ΔΙΑΒΑΣΜΑ:** συγκρατεί το τάμπλετ ή το βιβλίο σας.
- R) **ΦΩΤΕΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ BLUETOOTH:** πληροφορεί τον χρήστη ότι η σύνδεση Bluetooth έχει επιτευχθεί.
- S) **ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:** χρησιμοποιούνται για να μετρούν τον καρδιακό παλμό.



ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ

- **TIME (ΧΡΟΝΟΣ):** Εμφανίζεται σε λεπτά: δευτερόλεπτα. Δείτε τον χρόνο που απομένει ή τον χρόνο που έχει περάσει στο πρόγραμμά σας.
- **DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ):** Εμφανίζεται σε χιλιόμετρα. Δείχνει την απόσταση που έχετε διανύσει ή την απόσταση που απομένει στο πρόγραμμά σας.
- **SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ):** Εμφανίζεται σε κλμ/ώρα. Δείχνει πόσο γρήγορα κινείται η επιφάνεια όπου περπατάτε ή τρέχετε.
- **INCLINE (ΚΛΙΣΗ):** Εμφανίζεται ως ποσοστό. Δείχνει την κλίση της επιφάνειας όπου περπατάτε ή τρέχετε.
- **CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ):** Το σύνολο των θερμίδων που έχουν καεί ή που απομένουν στο πρόγραμμά σας.
- **HEART RATE (ΣΦΥΓΜΟΣ):** Εμφανίζεται σε BPM (χτύποι το λεπτό). Χρησιμοποιείται για καταγραφή του καρδιακού σας παλμού (προβάλλεται όταν είστε σε επαφή και με τις δύο χειρολαβές παλμού).

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ



- 1) Βεβαιωθείτε ότι πάνω στην ζώνη δεν υπάρχουν αντικείμενα που θα εμποδίσουν την κίνηση του διαδρόμου.
- 2) Συνδέστε το καλώδιο παροχής ρεύματος και ανάψτε τον διάδρομο. (Ο διακόπτης ON/OFF βρίσκεται δίπλα στο καλώδιο.)
- 3) Σταθείτε στις πλαϊνές ράγες του διαδρόμου.
- 4) Συνδέστε το πιαστράκι του κλειδιού ασφαλείας σε σημείο του ρουχισμού σας. Βεβαιωθείτε ότι είναι στερεωμένο και ότι δεν θα αποκολληθεί κατά την λειτουργία του διαδρόμου.
- 5) Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας στην κλειδαρότρυπα ασφαλείας στο χειριστήριο.
- 6) Έχετε δύο επιλογές για το πώς να ξεκινήσετε:

Α) ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Πατήστε απλώς το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκηση. Ο χρόνος, η απόσταση και οι θερμίδες θα ξεκινήσουν να μετρούν από το μηδέν.

Ή

Β) ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Ή ΣΤΟΧΟ

- 1) Επιλέξτε τον ΧΡΗΣΤΗ με τα κουμπιά +/- και πιέστε ENTER όταν ο ΧΡΗΣΤΗΣ που επιθυμείτε εμφανίζεται στην οθόνη.
- 2) Επιλέξτε το ΒΑΡΟΣ σας με τα κουμπιά +/- και πιέστε ENTER όταν το επιθυμητό ΒΑΡΟΣ εμφανίζεται στην οθόνη.
- 3) Επιλέξτε το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ σας με τα κουμπιά +/- και πιέστε ENTER όταν το πρόγραμμα που επιθυμείτε εμφανίζεται στην οθόνη.
- 4) Προσαρμόστε τη ΡΥΘΜΙΣΗ με τα κουμπιά +/- και πιέστε ENTER όταν η επιθυμητή ρύθμιση εμφανίζεται στην οθόνη.
- 5) Πιέστε START για να ξεκινήσετε.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



1) **ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ:** Προσαρμόστε την ταχύτητα και την κλίση χειροκίνητα κατά τη διάρκεια του προγράμματος.



2) **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ:** Βελτιώνει την δύναμη, την ταχύτητα και την αντοχή σας αυξομειώνοντας την ταχύτητα κατά την διάρκεια του προγράμματός σας για να ενεργοποιήσει την καρδιά και άλλους μυς σας. Περιλαμβάνει 10 επίπεδα.

Αλλαγές στην ταχύτητα και τα τμήματα επαναλαμβάνονται κάθε 90 και 30 δευτερόλεπτα.

(χλμ/ώρα)

Τμήμα	Ζέσταμα		1	2	Χαλάρωση	
Χρόνος	4:00 λ.		90 δ.	30 δ.	4:00 λ.	
Επίπεδο 1	0.8	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Επίπεδο 2	0.8	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Επίπεδο 3	0.8	3.0	4.0	8.0	3.0	2.1
Επίπεδο 4	1.6	3.0	4.0	8.8	3.0	2.1
Επίπεδο 5	1.6	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Επίπεδο 6	1.6	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Επίπεδο 7	2.2	4.2	5.6	11.2	4.2	2.9
Επίπεδο 8	2.2	4.2	5.6	12.0	4.2	2.9
Επίπεδο 9	2.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Επίπεδο 10	2.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2



3) **ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ:** Ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο ειδικά για να στοχεύει στο λίπος. Προάγει την απώλεια βάρους αυξομειώνοντας την ταχύτητα και την κλίση, διατηρώντας σας την ίδια στιγμή σε ζώνη καύσης λίπους. Περιλαμβάνει 10 επίπεδα.

Αλλαγές στην ταχύτητα και την κλίση καθώς και τα τμήματα επαναλαμβάνονται κάθε 30 δευτερόλεπτα.



(χλμ/ώρα)

Τμήμα		Ζέσταμα		Κάθε τμήμα διαρκεί 30 δευτερόλεπτα										Χαλάρωση	
Χρόνος		4:00 λ.		1	2	3	4	5	6	7	8	4:00 λ.			
Επίπ. 1	Κλίση	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0		
	Ταχύτ.	0.8	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4		
Επίπ. 2	Κλίση	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0		
	Ταχύτ.	0.8	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9		
Επίπ. 3	Κλίση	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5		
	Ταχύτ.	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2		
Επίπ. 4	Κλίση	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5		
	Ταχύτ.	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.7		
Επίπ. 5	Κλίση	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1		
	Ταχύτ.	1.6	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.1	4.0		
Επίπ. 6	Κλίση	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1		
	Ταχύτ.	1.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.6	4.5		
Επίπ. 7	Κλίση	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5		
	Ταχύτ.	2.2	6.1	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8		
Επίπ. 8	Κλίση	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5		
	Ταχύτ.	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3		
Επίπ. 9	Κλίση	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2		
	Ταχύτ.	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.5	5.6		
Επίπ. 10	Κλίση	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2		
	Ταχύτ.	2.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	9.0	6.1		

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΟΧΩΝ



- 1) **ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Προκαλέστε τον εαυτό σας και διανύστε μεγαλύτερη απόσταση κατά τη διάρκεια του προγράμματος με 13 προγράμματα απόστασης. Επιλέξτε στόχο μεταξύ 1K, 3K, 5K, 8K, 10K, 13K, 15K, 16K, 20K, ΜΙΣΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ, 24K, 32K and ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ. Ο χρήστης καθορίζει την αρχική ταχύτητα.



- 2) **ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Θέστε στόχους για καύση θερμίδων. Οι θερμίδες υπολογίζονται με βάση την απόσταση και την ταχύτητα.



ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

Κρατήστε πατημένο το κουμπί STOP για 3 δευτερόλεπτα.

ΓΙΑ ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΣ

Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμά σας, ο διάδρομος θα σας ειδοποιήσει με ήχο. Οι πληροφορίες του προγράμματός σας θα παραμείνουν στο χειριστήριο για 60 δευτερόλεπτα και μετά θα γίνει επαναφορά.

ΧΡΗΣΗ CD / MP3 PLAYER / ΗΧΕΙΑ BLUETOOTH



1) Συνδέστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΑ ΗΧΟΥ που περιλαμβάνεται στη ΘΥΡΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΗΧΟΥ στο πάνω δεξί μέρος του χειριστηρίου και την θύρα ακουστικών στο CD / MP3 player.

2) Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά του CD / MP3 player για να ρυθμίσετε τα τραγούδια.

3) Αποσυνδέστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΑ ΗΧΟΥ όταν δεν το χρησιμοποιείτε.



4) Εάν δεν επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε τα ΗΧΕΙΑ, μπορείτε να συνδέσετε τα ακουστικά σας στη ΘΥΡΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΗΧΟΥ στο δεξί μέρος του χειριστηρίου.



5) Μην πιάζετε το κουμπί Bluetooth για να συνδέσετε προσωπικές συσκευές. Συνδέστε τα ηχεία Bluetooth μπαίνοντας στις ρυθμίσεις της συσκευής σας, ενεργοποιώντας το Bluetooth, ελέγχοντας για το "Horizon T202" και συνδεοντάς την.

Gr/ΕΛΛ.: Διάθεση Αποβλήτων

Τα προϊόντα VISIONFitness/HORIZONFitness/TEMPOFitness/TREOFitness είναι ανακυκλώσιμα.

Στο τέλος της λειτουργικής ζωής του, παρακαλούμε απορρίψτε το προϊόν ορθά και με ασφάλεια (τοπικές περιοχές απορριμάτων).

Eng: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable.

At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar.

Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables.

Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

Prb: Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.

No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。

產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。

ChS: 废弃物处理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。

其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。

