



T-R01

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 οποιοσδήποτε 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 ώσπου 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 λοιπά 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 ανεμπόδιστη 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 ΓΕΙΩΣΗΣ

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.



# ΠΡΟΣΟΧΗ

## ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΦΩΤΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΘΙΑΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ:

- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο πριν ασφαλίσετε στα ρούχα σας το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας.
- 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.
- 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.
- 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.
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να βρίσκεται επάνω στον διάδρομο πάνω από ένα άτομο όσο είναι σε λειτουργία.
- 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.
- Για την αποτροπή ηλεκτροπληξίας, ποτέ μην ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα σε οποιοδήποτε άνοιγμα.
- 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.
- Κρατήστε το καλώδιο παροχής ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Μην τραβάτε την μονάδα από το καλώδιό της και μην το χρησιμοποιείτε σαν χειρολαβή.
- 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)
- Μην χρησιμοποιείτε άλλες προσθήκες που δεν προτείνονται από τον κατασκευαστή. Μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.
- 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.
- Ποτέ μην θέτετε σε λειτουργία το μηχάνημα με μπλοκαρισμένο αεραγωγό. Διατηρήστε τον αεραγωγό καθαρό, χωρίς χνούδια, τρίχες και λουπά σκουπίδια.
- Μην θέτετε σε λειτουργία το μηχάνημα σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται σπρέι, ή όταν χορηγείται οξυγόνο.
- Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο μόνο όπως ορίζεται στον οδηγό διαδρόμου και στο εγχειρίδιο ιδιοκτήτη.
- Όταν χαμηλώνετε το επίπεδο του διαδρόμου, περιμένετε ώπου τα πίσω πόδια να ακουμπήσουν σταθερά στο πάτωμα προτού ανεβείτε στον διάδρομο.
- Αποσυνδέστε το κλειδί ασφαλείας για να αποφύγετε ανεξέλεγκτη χρήση από τρίτους.
- Ο εξοπλισμός πρέπει να εγκατασταθεί σε σταθερή και επίπεδη βάση.
- Λιπαίνετε και κεντράρετε την ζώνη τρεξίματος τακτικά και ακολουθώντας τις οδηγίες.
- 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.



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.

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.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

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.

Λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ζητήστε τη βοήθεια ενός πιστοποιημένου ηλεκτρολόγου ή συντηρητή εάν αμφιβάλετε 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 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.



## 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.

Το υλικό των παπουτσιών μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα στατικού ηλεκτρισμού. Προς αποφυγή ηλεκτροπληξίας φοράτε αθλητικά παπούτσια με πλαστικό πάτο και βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο γείωσης είναι σωστά συνδεδεμένο. Εάν είστε έγκυος, συμβουλευθείτε έναν γιατρό και διαβάστε το ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ και τον ΟΔΗΓΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ πριν ξεκινήσετε την άσκησή σας.

# ΒΑΣΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



## ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΑΣ!

Έχετε κάνει ένα σημαντικό βήμα για την ανάπτυξη και την διατήρηση ενός προγράμματος άσκησης! Ο διάδρομός σας είναι ένα εξαιρετικά αποδοτικό εργαλείο για την επίτευξη προσωπικών στόχων για τη φυσική σας κατάσταση. Συχνή χρήση του διαδρόμου σας θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής σας με πολλαπλούς τρόπους.

Δείτε παρακάτω ορισμένα μόνο πλεονεκτήματα της σωματικής άσκησης για την υγεία σας:

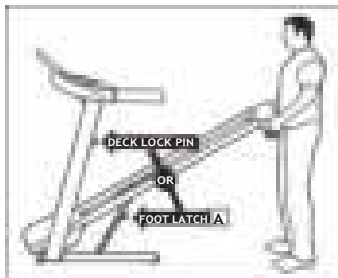
- Απώλεια βάρους
- Υγιέστερη καρδιά
- Αυξημένη μυϊκή γράμμωση
- Αυξημένα επίπεδα ενέργειας ημερησίως

Το κλειδί για να αποκομίσετε τα οφέλη αυτών των πλεονεκτημάτων είναι η ανάπτυξη μιας συνήθειας στην άσκηση. Ο διάδρομός σας θα σας βοηθήσει να εξαλείψετε τα εμπόδια που σας αποτρέπουν από το να ασκηθείτε. Οι αντίξοες καιρικές συνθήκες και το σκοτάδι δεν θα εμποδίζουν την γυμναστική σας όταν θα χρησιμοποιείτε τον διάδρομό σας από την ασφάλεια του σπιτιού σας. Ο οδηγός αυτός σας παρέχει βασικές πληροφορίες για την χρήση και την απόλαυση του μηχανήματός σας.



## ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στα πλαϊνά στηρίγματα για να κρατηθείτε και τοποθετήστε τα πόδια σας στις πλαϊνές ράγες.



## ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΠΛΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

Κρατήστε γερά το πίσω μέρος του διαδρόμου. Σηκώστε προσεκτικά την άκρη της πλατφόρμας σε όρθια θέση ώπου να μπει στη θέση του το ποδαράκι με το μάνταλο κλειδώματος ή ο πείρος κλειδώματος της πλατφόρμας, σταθεροποιώντας με ασφάλεια την πλατφόρμα σε όρθια θέση. Βεβαιωθείτε ότι η πλατφόρμα είναι μανταλωμένη με ασφάλεια πριν την αφήσετε από τα χέρια σας. Για να την ξεδιπλώσετε, κρατήστε γερά το πίσω μέρος του διαδρόμου. Πιέστε ελαφρά το ποδαράκι με το μάνταλο κλειδώματος (A ή B) με το πόδι σας μέχρι να αποδυνδεθεί ή τραβήξτε τον πείρο κλειδώματος για να απελευθερώσετε την πλατφόρμα. Χαμηλώστε την προσεκτικά ως το έδαφος.



## Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

Ο διάδρομός σας έχει 2 ροδάκια μεταφοράς\* ενσωματωμένα στο πλαίσίό του. Για να τον μετακινήσετε, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομός σας είναι διπλωμένο και ασφαλισμένος. Κρατήστε γερά τις χειρολαβές, γείρετε τον διάδρομο προς τα πίσω και κυλήστε τον.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Προτού διπλώσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι έχει έρθει σε κατάσταση πλήρους παύσης της λειτουργίας του. Μην θέτετε σε λειτουργία τον διάδρομο όσο είναι διπλωμένος.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι διάδρομοί μας έχουν μεγάλο βάρος, μετακινήστε τους με προσοχή και πρόσθετη βοήθεια αν χρειάζεται. Μην προσπαθήσετε να κουνήσετε ή να μεταφέρετε τον διάδρομο εκτός κι αν βρίσκεται σε διπλωμένη όρθια θέση, με ασφαλισμένο το μάνταλο κλειδώματος. Αδυναμία συμμόρφωσης με αυτές τις οδηγίες μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό.

## ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Η ζώνη τρεξίματος έχει ρυθμιστεί στο εργοστάσιο προτού αποσταλεί. Υπάρχει πιθανότητα η ζώνη να μετακινηθεί προς το πλάι κατά την αποστολή.

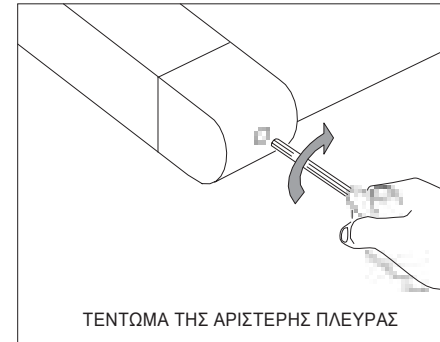
### ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ζώνη τρεξίματος δεν πρέπει να είναι σε λειτουργία κατά το τέντωμα. Υπερβολικό τέντωμα της ζώνης μπορεί να προκαλέσει εκτεταμένη ζημιά στον διάδρομο και τα διάφορα μέρη του. Μην τεντώνετε ποτέ υπερβολικά τη ζώνη.

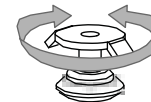
Εάν έχετε την αίσθηση ότι γλιστράτε καθώς τρέχετε στον διάδρομο, η ζώνη τρεξίματος πρέπει να τεντωθεί. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η ζώνη έχει ξεχειλώσει από την χρήση και για αυτό γλιστράει. Πρόκειται για φυσιολογική και συχνή προσαρμογή. Προκειμένου να διορθώσετε το γλίστρημα, γυρίστε τον διάδρομο στο **off** και τεντώστε **και τα δύο μπουλόνια στο πίσω μέρος** χρησιμοποιώντας τα κλειδιά Allen που σας παρέχονται και γυρίζοντάς τα  $\frac{1}{4}$  της στροφής προς τα δεξιά όπως υποδεικνύεται. Γυρίστε τον διάδρομο στο on και ελέγξτε εάν γλιστράει. Επαναλάβετε εάν χρειάζεται, αλλά μην γυρίζετε ποτέ τα μπουλόνια πάνω από  $\frac{1}{4}$  της στροφής κάθε φορά. Η ζώνη έχει τεντωθεί σωστά όταν δεν υπάρχει πια η αίσθηση ότι γλιστράτε.

## ΑΛΦΑΔΙΑΣΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Ο διάδρομός σας πρέπει να αλφαδιαστεί για καλύτερη χρήση. Όταν έχετε τοποθετήσει τον διάδρομο στο σημείο όπου σκοπεύετε να τον χρησιμοποιείτε, σηκώστε ή χαμηλώστε έναν ή και τους δύο ρυθμιζόμενους ισοπεδωτές που βρίσκονται στο κάτω μέρος του σκελετού του διαδρόμου\*. Συνιστάται να χρησιμοποιήσετε αλφάδι. Εάν ο διάδρομός σας δεν είναι αλφαδιασμένος, υπάρχει πιθανότητα η ζώνη να μην τρέχει σωστά. Αφού αλφαδιάσετε τον διάδρομό σας, κλειδώστε τους ισοπεδωτές σφίγγοντας τα παξιμάδια πάνω στον σκελετό (Κάποιοι διάδρομοι δεν έχουν ισοπεδωτές).



**ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟ  
ΥΨΟΣ**



**ΚΛΕΙΔΩΣΤΕ  
ΤΗΝ  
ΡΥΘΜΙΣΗ**





## ΠΩΣ ΝΑ ΚΕΝΤΡΑΡΕΤΕ ΤΗΝ ΖΩΝΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Η ζώνη τρεξίματος έχει ρυθμιστεί ορθά στο εργοστάσιο πριν αποσταλεί. Υπάρχει πιθανότητα να μετακινηθεί εκτός κέντρου κατά την αποστολή της. Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο και για να εξασφαλίσετε την ομαλή λειτουργία του, βεβαιωθείτε ότι η ζώνη είναι κεντραρισμένη και παραμένει στο κέντρο.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

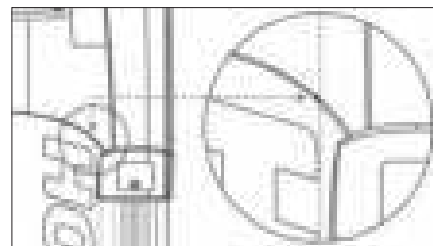
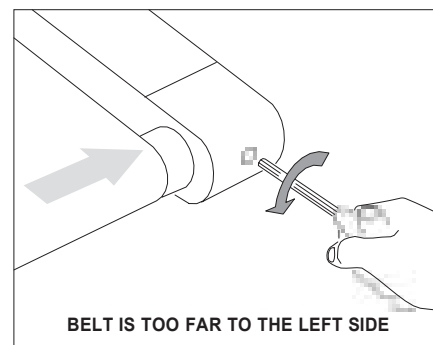
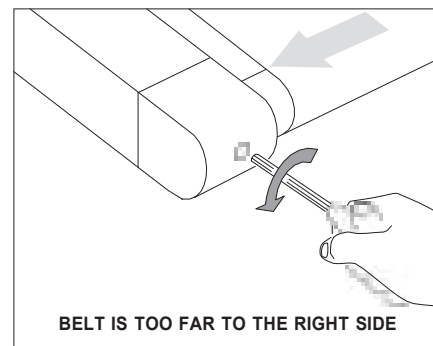
Μην κινείτε την ζώνη γρηγορότερα από 1 mph ή 1.6 kmh όσο την κεντράρετε. Κρατήστε πάντοτε δάχτυλα, μαλλιά και ρούχα μακριά.

**Εάν η ζώνη τρεξίματος βρίσκεται προς τα δεξιά:** Με τον διάδρομο να τρέχει με ταχύτητα 1 mph, γυρίστε το αριστερό μπουλόνι ρύθμισης αντίθετα από την φορά του ρολογιού κατά  $\frac{1}{4}$  της στροφής κάθε φορά (χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen που σας παρέχεται). Ελέγξτε την ευθυγράμμιση της ζώνης. Αφήστε την ζώνη να διαγράψει έναν πλήρη κύκλο για να εκτιμήσετε αν χρειάζεται περαιτέρω ρύθμιση. Επαναλάβετε αν χρειαστεί, μέχρις ότου η ζώνη παραμένει κεντραρισμένη καρά την χρήση.

**Εάν η ζώνη τρεξίματος βρίσκεται προς τα αριστερά:** Με τον διάδρομο να τρέχει με ταχύτητα 1 mph, γυρίστε το δεξί μπουλόνι ρύθμισης αντίθετα από την φορά του ρολογιού κατά  $\frac{1}{4}$  της στροφής κάθε φορά (χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen που σας παρέχεται). Ελέγξτε την ευθυγράμμιση της ζώνης. Αφήστε την ζώνη να διαγράψει έναν πλήρη κύκλο για να εκτιμήσετε αν χρειάζεται περαιτέρω ρύθμιση. Επαναλάβετε αν χρειαστεί, μέχρις ότου η ζώνη παραμένει κεντραρισμένη καρά την χρήση.

**Για να κεντράρετε την ζώνη:** Για το κεντράρισμα της ζώνης μπορείτε χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς την κουκκίδα στο κάλυμμα της μηχανής και να ευθυγραμμίσετε με αυτή την άκρη του λογότυπου πάνω στην ζώνη.

**\*ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι οδηγίες για το δίπλωμα, την μετακίνηση και την ευθυγράμμιση μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο. Παρακαλούμε διαβάστε το Εγχειρίδιο Ιδιοκτήτη για περισσότερες πληροφορίες.



## ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Ο διάδρομός σας μπορεί να είναι εξοπλισμένος είτε με λαβές καρδιακού παλμού είτε με αισθητήρα παλμού αντίχειρα. Για να δείτε τι διαθέτει το μοντέλο σας, ανατρέξτε στην αρχή του κεφαλαίου ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ που βρίσκεται στο ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ.

Η λειτουργία καρδιακών παλμών στο παρόν προϊόν δεν είναι ιατρικό μηχάνημα. Ενώ οι λαβές καρδιακού παλμού ή ο αισθητήρας παλμού αντίχειρα μπορούν να παρέχουν μια σχετική εκτίμηση του πραγματικού καρδιακού σας παλμού, δεν πρέπει να βασίζεστε σε αυτά σε περιπτώσεις όπου χρειάζονται ακριβείς μετρήσεις. Ορισμένοι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων όσων βρίσκονται σε πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης, μπορεί να επωφεληθούν από την χρήση ενός εναλλακτικού συστήματος παρακολούθησης καρδιακών παλμών όπως ένας μιάντας θώρακα ή καρπού. Διάφοροι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της κίνησης του χρήστη, μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια των μετρήσεων των καρδιακών παλμών σας. Η μέτρηση των καρδιακών παλμών σας προορίζεται μόνο για βοήθημα στην άσκησή σας και για γενικές διαπιστώσεις σχετικά με τις τάσεις του σφυγμού σας. Παρακαλούμε συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.

## ΛΑΒΕΣ ΠΑΛΜΟΥ

Τοποθετήστε την παλάμη του χεριού σας απευθείας επάνω στις χειρολαβές παλμού λαβής. Και τα δύο χέρια πρέπει να κρατούν τις λαβές προκειμένου να εγγραφεί ο παλμός σας.

Χρειάζονται 5 συνεχόμενοι χτύποι της καρδιάς (15-20 δευτερόλεπτα) προκειμένου να εγγραφεί ο σφυγμός σας. Όταν κρατάτε τις χειρολαβές παλμού, μην κρατάτε σφιχτά. Αυτό μπορεί να αυξήσει την πίεσή σας. Διατηρήστε ένα χαλαρό κράτημα. Υπάρχει πιθανότητα ακανόνιστης ανάγνωσης εάν κρατάτε διαρκώς τις χειρολαβές παλμού λαβής. Καθαρίστε τους αισθητήρες παλμού για να εξασφαλίσετε ότι η ορθή επαφή μπορεί να διατηρηθεί.



## ΠΡΟΣΟΧΗ

Σταθείτε πάντοτε ακίνητοι στις πλαϊνές ράγες όταν μετράτε τον σφυγμό σας. Ο έλεγχος του παλμού σας όσο είστε σε κίνηση μπορεί να οδηγήσει σε ανακριβή ανάγνωση. Μην πιέζετε υπερβολικά τον αισθητήρα γιατί αυτό μπορεί να του προκαλέσει ζημιά.





# 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 στο 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 στον μπροστινό σωλήνα σταθεροποίησης και εισάγετέ τον στον χώρο που παρέχεται παρακάτω. Εντοπίστε επίσης το όνομα μοντέλου το οποίο βρίσκεται δίπλα στον σειριακό αριθμό.

ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΟΝ ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΟΥΤΙΑ:

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ:  
**HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ**



ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ

ΡΑΓΑ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ

ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΚΛΕΙΔΙΟΥ  
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

ΚΑΛΥΜΜΑ ΜΗΧΑΝΗΣ

ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΟΝ/ΟΦΕ  
ΚΑΛΩΔΙΟ ΗΛΕΚΤΡΟΔΟΤΗΣΗΣ

ΠΛΑΪΝΗ ΡΑΓΑ

ΡΟΔΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

ΖΩΝΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ/  
ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΑ



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ  
ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΑ  
ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

18

ΠΙΣΩ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ  
ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΜΑΝΤΑΛΟ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΟΣ (ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ)

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- 5 mm Κλειδί L / κατσαβίδι
- 6 mm Κλειδί L

## ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- 1 Κυρίως Σύστημα
- 1 Κλειδί Ασφαλείας
- 1 Καλώδιο Ηλεκτροδότησης
- 1 Μπουκάλι Σιλικόνης
- 1 Κάλυμμα Αριστερού Κονταριού Χειριστηρίου
- 1 Κάλυμμα Δεξιού Κονταριού Χειριστηρίου



## ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

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

# ΠΡΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

## ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Τοποθετήστε τη συσκευασία του διαδρόμου σε μια ίσια, επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετείτε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο δάπεδο. Χειριστείτε και μεταφέρετε τη συσκευασία με ΠΡΟΣΟΧΗ. Μην ανοίγετε ποτέ το κουτί όσο είναι στο πλάι. Αφού αφαιρέσετε τις ταινίες της συσκευασίας, μην σηκώνετε ή μετακινείτε τον διάδρομο μέχρις ότου είναι πλήρως συναρμολογημένος και σε όρθια διπλωμένη θέση με το μάνταλο κλειδώματος ασφαλισμένο. Αποσυσκευάστε και συναρμολογήστε τον διάδρομο στο σημείο όπου θα χρησιμοποιηθεί. 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 ΣΗΚΩΣΕΤΕ 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.
- ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΟΥΣΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ!



## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- 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.
- Ορισμένα τμήματα έχουν προ-λιπανθεί για ευκολία στην συναρμολόγηση και τη χρήση. Μην τα σκουπίζετε. Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία, συνιστάται ελαφριά εφαρμογή γράσου λιθίου για ποδήλατα.
- Αφαίρεση των σταθερών προστατευτικών μπορεί να γίνει ΜΟΝΟ από πιστοποιημένο τεχνικό συντήρησης. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες έχουν επανεγκατασταθεί σωστά προτού αντικαταστήσετε τα σταθερά προστατευτικά.





## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 1







- A) Ανοίξτε όλη τη σεσκευασία και ελέγξτε όλα τα μέρη.
- B) Ακολουθήστε την εικόνα για να τραβήξετε προς τα πάνω το ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Παρακαλούμε μην καταστρέψετε ή λυγίσετε οποιοδήποτε καλώδιο κατά την συναρμολόγηση.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 2



### ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

- |   |  |
|---|--|
|  ΜΠΟΥΛΟΝΙ (A) M8 X 45<br>ΠΟΣ: 2 |  ΜΠΟΥΛΟΝΙ (B) M8 X 16<br>ΠΟΣ: 2 |
|  ΡΟΔΕΛΑ (C) Φ8<br>ΠΟΣ: 2        |  ΡΟΔΕΛΑ (D) Φ8<br>ΠΟΣ: 2        |

- A)** Ανοίξτε τις συσκευασίες των τμημάτων.
- B)** Ακολουθήστε την εικόνα για να σταθεροποιήσετε το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ χρησιμοποιώντας τα εργαλεία **(A)+(C)** και **(B)+(D)**.
- Γ)** Ακολουθήστε το βήμα **B** για να σταθεροποιήσετε το ΔΕΞΙ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ.
- Δ)** Αφού στήσετε και τα δύο ΚΟΝΤΑΡΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ, ακολουθήστε την φορά των βελών στην εικόνα για να φέρετε τις ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ σε οριζόντια θέση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Παρακαλούμε μην προκαλέσετε φθορά σε καλώδια κατά την συναρμολόγηση.



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 3



### ΕΡΓΑΛΕΙΑ:



ΜΠΟΥΛΟΝΙ (B)  
M8 X 16  
ΠΟΣ: 2



ΡΟΔΕΛΑ(D)φ8  
ΠΟΣ: 2

- A) Συνδέστε την ΔΕΞΙΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ με το ΔΕΞΙ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ με τα εργαλεία (B)+(D).
- B) Ακολουθήστε το ίδιο βήμα για να στήσετε την ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ.
- Γ) Ακολουθήστε την κατεύθυνση του βέλους στην εικόνα για να τοποθετήσετε το ΚΑΛΥΜΜΑ ΒΑΣΗΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ως την ΒΑΣΗ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ.


**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Παρακαλούμε μην προκαλέσετε φθορά σε καλώδια κατά την συναρμολόγηση.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 4



### ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

 ΜΠΟΥΛΟΝΙ  
(F) M4 X 10  
ΠΟΣ: 4

 ΜΠΟΥΛΟΝΙ (E)  
ST4.0 X 12  
ΠΟΣ: 2

- A)** Συνδέστε το ΔΕΞΙ και ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ με το ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ με το εργαλείο (F).
- B)** Συνδέστε το ΔΕΞΙ και ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΒΑΣΗΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ με το εργαλείο (E).





## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 5



- A)** Συνδέστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΗΛΕΚΤΡΟΔΟΤΗΣΗΣ στην πρίζα και τραβήξτε προς τα πάνω το ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ.

**Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!**

T-R01

Βάρος Προϊόντος: 43 kg / 95 lbs.

Μέγιστο Βάρος Χρήστη: 100 kg / 220 lbs.

Διαστάσεις (L×W×H) : 147 x 74 x 114.5 cm /  
57.8" x 29.1" x 45"

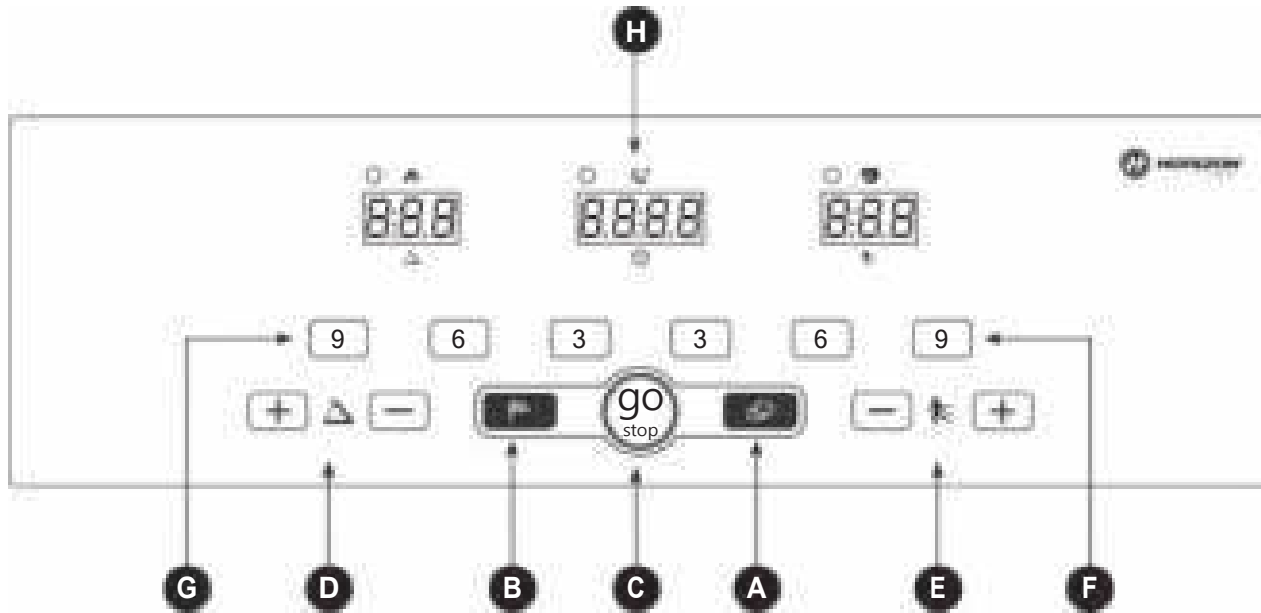
Διαστάσεις σε Διπλωμένη Θέση (L×W×H) : 78 x 74 x 131.5 cm /  
30.7" x 29.1" x 51.7"



# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Η παρούσα ενότητα εξηγεί πώς να χρησιμοποιείτε το χειριστήριο και τα προγράμματα του διαδρόμου σας.





## T-R01 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ







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

- A) **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:** Επιλέξτε μεταξύ P1 και P25 όσο το μηχάνημα βρίσκεται σε παύση. Πιέστε Καθαρισμός/Επαναρρύθμιση για να εξέλθετε.
- B) **ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ/ΕΠΑΝΑΡΥΘΜΙΣΗ:** Ρυθμίστε το χρονόμετρο, την απόσταση ή τις θερμίδες όταν το σύστημα είναι σε στάση. Επαναρρυθμίστε το χρονόμετρο, την απόσταση ή τις θερμίδες όσο το σύστημα είναι σε λειτουργία.
- C) **ΕΝΑΡΞΗ/ΛΗΞΗ:** Πιέστε για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την άσκηση.
- D) **ΚΟΥΜΠΙΑ ΚΛΙΣΗΣ:** "+" Αυξήστε την κλίση της επιφάνειας τρεξιματος ή περπατήματος. "-" Μειώστε την κλίση της επιφάνειας τρεξιματος ή περπατήματος. (Αυξήστε ή μειώστε συνεχόμενα πιέζοντας παρατεταμένα).
- E) **ΚΟΥΜΠΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ:** "+" Αγγίξτε ελαφρά για να ρυθμίσετε την ταχύτητα σε μικρές δόσεις (0.1 km/h ανά άγγιγμα). "-" Αγγίξτε ελαφρά για να ρυθμίσετε την ταχύτητα σε μικρές δόσεις (0.1 km/h ανά άγγιγμα). (Αυξήστε ή μειώστε συνεχόμενα πιέζοντας παρατεταμένα).
- F) **ΕΥΚΟΛΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Πιέστε το κουμπί για να αλλάξετε σε ρυθμίσεις ταχύτητας 3/6/9.
- G) **ΕΥΚΟΛΗ ΚΛΙΣΗ:** Πιέστε το κουμπί για να αλλάξετε σε ρυθμίσεις κλίσης 3/6/9.
- H) **ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΘΩΟΝΗΣ LED:** Προβολή Χρόνου, Ταχύτητας, Απόστασης, Θερμίδων, Καρδιακού Παλμού, Κλίσης.



## ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΟΘΟΝΗΣ



-  **ΧΡΟΝΟΣ:** Εμφανίζεται σε λεπτά : δευτερόλεπτα. Δείτε τον χρόνο που απομένει ή τον χρόνο που έχει περάσει στο πρόγραμμά σας.
-  **ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Ρυθμίστε την ταχύτητα κατά την άσκησή σας. Εμφανίζεται σε ΚΜ/Η.
-  **ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Το σύνολο των θερμίδων που κάψατε ή που απομένουν στο πρόγραμμά σας.
-  **ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Εμφανίζεται σε ΚΜ. Δείχνει την απόσταση που έχετε διανύσει ή που απομένει στο πρόγραμμά σας.
-  **ΚΛΙΣΗ:** Ρυθμίστε την κλίση κατά την άσκησή σας. Εμφανίζεται σε επίπεδα.
-  **ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ:** Εμφανίζεται σε ΒΡΜ (χτύποι το λεπτό). Χρησιμοποιείται για να καταγράψει τον σφυγμό σας (προβάλλεται όταν υπάρχει επαφή και με τις δύο χειρολαβές παλμού).

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

### 1. ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΕΛΑΦΡΥ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΤΖΟΚΙΝΓΚ)

P.1

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MINS
1KM	2KM	3KM	2KM	1KM	STOP

P.2

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MINS
1KM	3KM	4KM	2KM	1KM	STOP

P.3

1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MINS
1KM	3KM	4KM	5KM	3KM	STOP

P.4

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
1KM	4KM	6KM	3KM	2KM	STOP

P.5

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
1KM	4KM/LV4	6KM/LV10	3KM/LV4	2KM/LV2	STOP

### 2. ΕΛΑΦΡΥ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΤΖΟΚΙΝΓΚ) ΚΑΙ ΤΡΕΞΙΜΟ

P6

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM	4KM	5KM	3KM	1KM	STOP

P7

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM	5KM	6KM	3KM	1KM	STOP

P8

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	7KM	6KM	3KM	1KM	STOP





## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

### 2. ΕΛΑΦΡΥ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΤΖΟΚΙΝΓΚ) ΚΑΙ ΤΡΕΞΙΜΟ

P9

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	7KM	6KM	8KM	3KM	STOP

P10

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	6KM	9KM	4KM	1KM	STOP

### 3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΚΛΙΣΗ

P11

1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM/LV5	4KM/LV5	5KM/LV5	3KM/LV5	1KM	STOP

P12

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM/LV6	5KM/LV6	6KM/LV6	3KM/LV6	1KM	STOP

P13

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	4KM/LV8	7KM/LV8	11KM/LV8	3KM/LV8	1KM	STOP

P14

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	4KM/LV9	7KM/LV9	12KM/LV9	3KM/LV9	1KM	STOP

P15

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	4KM/LV10	7KM/LV10	12KM/LV10	3KM/LV10	1KM	STOP



#### 4. ΠΡΟΠΟΝΣΗ ΓΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

P16

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	7KM	9KM	12KM	3KM	STOP

P17

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
3KM	5KM	8KM	10KM	13KM	3KM	STOP

P18

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	5KM	9KM	10KM	14KM	4KM	STOP

P19

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM/LV3	7KM/LV6	9KM/LV10	4KM/LV3	4KM	STOP

P20

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
3KM	4KM	7KM	12KM	12KM	4KM	STOP

#### 5. ΕΛΑΦΡΥ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΤΖΟΚΙΝΓΚ) ΚΑΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

P21

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	5KM	5KM	4KM	2KM	STOP

P22

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	3KM	4KM	5KM	6KM	7KM	STOP

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



### 5. ΕΛΑΦΡΥ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΤΖΟΚΙΝΓΚ) ΚΑΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

P23

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	6KM	8KM	7KM	5KM	STOP

P24

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/LV9	4KM/LV9	6KM/LV9	8KM/LV9	5KM/LV9	3KM/LV9	STOP

P25


1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/LV10	4KM/LV10	6KM/LV10	8KM/LV10	6KM/LV10	5KM/LV10	STOP



## ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

- 1) Ελέγξτε ότι δεν βρίσκονται τοποθετημένα πάνω στη ζώνη αντικείμενα που θα εμποδίσουν την κίνηση του διαδρόμου.
- 2) Συνδέστε το καλώδιο και γυρίστε τον διάδρομο στο ON.
- 3) Σταθείτε στις πλαϊνές ράμπες του διαδρόμου.
- 4) Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας σε σημείο του ρουχισμού σας και βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλισμένο και δεν θα αποκολληθεί κατά την λειτουργία. Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας στην κλειδαριά ασφαλείας στο χειριστήριο.
- 5) Επιλέξτε λειτουργία, από P1 ως P25.

### Α) ΕΥΚΟΛΗ ΕΝΑΡΞΗ

Πατήστε απλά START  για να ξεκινήσετε την άσκηση. Ο χρόνος θα μετρήσει προς τα πάνω από το 0:00. Η ταχύτητα θα είναι προεπιλεγμένη στο 0.

### Β) ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- 1) Πιέστε “ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ” για να επιλέξετε πρόγραμμα.
- 2) Πιέστε Έναρξη/Start για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα που επιλέξατε.

### Γ) ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Πιέστε STOP  για να ολοκληρώσετε το πρόγραμμά σας.





## Η ΖΩΝΗ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ:

Ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο ώστε να σας κρατάει εντός της ορισμένης ζώνης καρδιακών παλμών.

### ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ:

Το πρώτο βήμα για να καθορίσετε την ορθή ένταση για την προπόνησή σας, είναι να βρείτε τον μέγιστο σφυγμό σας (μέγ. Σφ.=220-ηλικία). Η μέθοδος που βασίζεται στην ηλικία προσφέρει μια μέση στατιστική πρόβλεψη για το μέγιστο σφυγμό σας και αποτελεί μια καλή μέθοδο για την πλειονότητα των ανθρώπων. Για ένα άτομο ηλικίας 30 χρόνων για παράδειγμα, ο μέγιστος σφυγμός είναι 220 - 30 = 190 χτύποι το λεπτό. Επομένως οι 190 χτύποι το λεπτό είναι ο στόχος για το συγκεκριμένο πρόγραμμα, και η κλίση αλλάζει αυτόματα με βάση τις αλλαγές στους παλμούς σας κατά την διάρκεια του προγράμματος.

### ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ:

Μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ 3 ποσοστών, %55 (διαχείριση βάρους και ενεργητική ανάκαμψη), %70 (μυεσαίας διάρκειας προγράμματα) και %85 (για ασκημένα άτομα και αθλητική προπόνηση). Ο στόχος καρδιακών παλμών υπολογίζεται ως (220-ηλικία)\*%καρδιακού παλμού, για παράδειγμα εάν ένα άτομο 30 χρονών επέλεγε το πρόγραμμα διαχείρισης βάρους και ενεργητικής ανάκαμψης (%55), ο στόχος καρδιακού παλμού θα είναι  $(220-30) * 55\% = 105$  χτύποι το λεπτό.

Heart Rate	Function	Vary
12+ κάτω του Στόχου	κάθε 3 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα + 0.1
7 - 11 κάτω του Στόχου	κάθε 5 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα + 0.1
4 - 6 κάτω του Στόχου	κάθε 8 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα + 0.1
+/- 3 του Στόχου	Χωρίς Αλλαγή	
4 - 6 άνω του Στόχου	κάθε 8 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα - 0.1
7 - 11 άνω του Στόχου	κάθε 5 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα - 0.1
12 - 15 άνω του Στόχου	κάθε 3 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα - 0.1
16 - 24 άνω του Στόχου	κάθε 2 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα - 0.1
25+ άνω του Στόχου	ΤΕΛΟΣ Προγράμματος	

## ΠΡΟΣΟΧΗ

Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού παλμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν νιώσετε λιποθυμία σταματήστε αμέσως την άσκηση.



## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΧΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

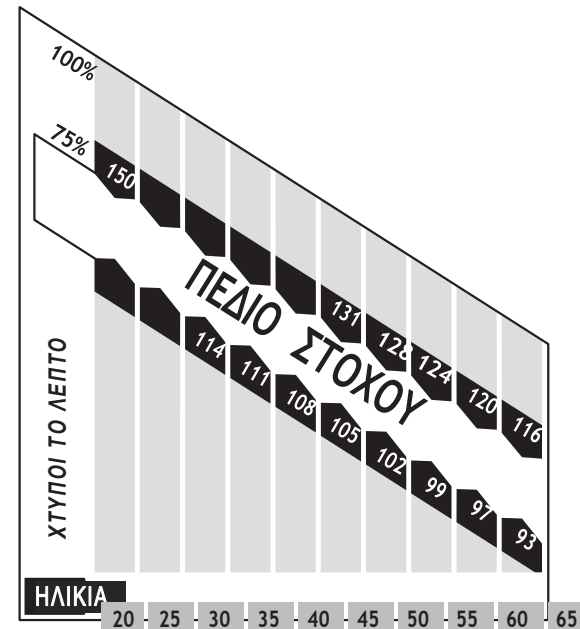
### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΕΔΙΟ ΣΤΟΧΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ;

Το Πεδίο Στόχου Καρδιακών Παλμών δείχνει τον αριθμό των χτύπων ανά λεπτό που πρέπει να κάνει η καρδιά για να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα ανάλογα με το πρόγραμμα άσκησης. Απεικονίζεται ως ένα ποσοστό του υψηλότερου αριθμού χτύπων που μπορεί να χτυπήσει η καρδιά ανά λεπτό. Το Πεδίο Στόχου διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με την ηλικία, την τρέχουσα φυσική κατάσταση και τους προσωπικούς στόχους φυσικής κατάστασης. Ο Αμερικανικός Σύλλογος Καρδιάς συνιστά την άσκηση με Στόχο Καρδιακού Παλμού μεταξύ του 60% και 75% του ανώτατου σφυγμού.

### ΠΑΡΔΕΙΓΜΑ:

Για έναν χρήστη 42 ετών: Βρείτε την ηλικία κατά μήκος της βάσης του διαγράμματος (στρογγυλέψτε στο 40), ακολουθήστε την στήλη της ηλικίας ως την μπάρα του πεδίου στόχου. Αποτελέσματα: 60% του ανώτατου καρδιακού παλμού = 108 χτύποι το λεπτό, 75% του ανώτατου καρδιακού παλμού = 135 χτύποι το λεπτό.

Συμβουλευθείτε πάντοτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ



## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η προληπτική συντήρηση είναι το κλειδί για την ομαλή λειτουργία του εξοπλισμού, και για την διατήρηση των προβλημάτων που μπορεί να έχει ο χρήστης στο ελάχιστο. Ο εξοπλισμός χρειάζεται έλεγχο ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Τα ελαττωματικά μέρη πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα. Ο εξοπλισμός που δεν λειτουργεί σωστά πρέπει να παραμένει εκτός χρήσης μέχρι να επισκευαστεί. Βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που κάνουν ρυθμίσεις, συντήρηση ή επιδιορθώσεις κάθε είδους πρέπει να έχουν τα απαραίτητα προσόντα για αυτή την δουλειά.

### ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ (ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ)

Καθαρίστε και ελέγξτε ακολουθώντας τα εξής βήματα:

- Κλείστε τον διάδρομο από τον διακόπτη ON/OFF και αποσυνδέστε το καλώδιο από την επιτοίχια πρίζα.
- Σκουπίστε την ζώνη τρεξίματος, την πλατφόρμα, το κάλυμμα της μηχανής και τη θήκη του χειριστηρίου με ένα υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ διαλύτες καθώς μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στον διάδρομο.
- Επιθεωρήστε το καλώδιο. Εάν έχει φθορά επικοινωνήστε με τον τοπικό προμηθευτή σας.
- Σιγουρευτείτε ότι το καλώδιο δεν βρίσκεται κάτω από τον διάδρομο ή σε οποιοδήποτε σημείο μπορεί να πιαστεί ή να κοπεί.
- Ελέγξτε την τάση και την ευθυγράμμιση της ζώνης τρεξίματος. Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη δεν θα προκαλέσει ζημιά σε άλλα μέρη του διαδρόμου με το να μην είναι ευθυγραμμισμένη.

### ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Καθαρίστε κάτω από τον διάδρομο, ακολουθώντας τα εξής βήματα:

- Κλείστε τον διάδρομο από τον διακόπτη ON/OFF και αποσυνδέστε το καλώδιο από την επιτοίχια πρίζα.

- Διπλώστε τον διάδρομο σε όρθια στάση και βεβαιωθείτε ότι η ασφάλεια έχει τοποθετηθεί σωστά.
- Μετακινήστε τον διάδρομο κάπου αλλού.
- Σκουπίστε την σκόνη ή άλλα αντικείμενα που μπορεί να έχουν συσσωρευθεί κάτω από τον διάδρομο.
- Επιστρέψτε τον διάδρομο στην αρχική του θέση και αλφαδιάστε τον ξανά.

### ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ - ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

- Κλείστε τον διάδρομο από τον διακόπτη ON/OFF και αποσυνδέστε το καλώδιο από την επιτοίχια πρίζα. Περιμένετε 60 δευτερόλεπτα.
- Ελέγξτε ότι όλες οι βίδες που συναρμολογούν το μηχάνημα είναι ορθά σφιγμένες.
- Αφαιρέστε το κάλυμμα της μηχανής. Περιμένετε μέχρι να σβήσουν ΟΛΕΣ οι οθόνες.
- Καθαρίστε την μηχανή και την περιοχή της κάτω σανίδας από σκόνη ή χνούδια που μπορεί να έχουν συσσωρευθεί. Αμέλεια μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη βλάβη βασικών ηλεκτρικών τμημάτων.
- Σκουπίστε την ζώνη με ένα υγρό πανί. Σκουπίστε τα μαύρα/άσπρα κομματάκια που μπορεί να συσσωρευθούν γύρω από τον διάδρομο. Τα κομματάκια αυτά μπορεί να συσσωρευθούν από φυσιολογική χρήση του διαδρόμου.

### ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ ή 240 ΧΛΜ (150 μίλια)

- Είναι απαραίτητη η λίπανση της ζώνης τρεξίματος του διαδρόμου κάθε έξι μήνες ή 240 χλμ (150 μίλια) για να διατηρήσετε την βέλτιστη λειτουργία του διαδρόμου σας. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον τοπικό σας προμηθευτή για ερωτήσεις σχετικά με την λίπανση του διαδρόμου σας.
- Κλείστε τον διάδρομο από τον διακόπτη ON/OFF και αποσυνδέστε το καλώδιο από την επιτοίχια πρίζα.

**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。  
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。

