



HORIZON
FITNESS

TREADMILL

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ



Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ πριν χρησιμοποιήσετε το παρόν ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



⚠ WARNING

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί σε διάφορα στάδια κατά την διαδικασία συναρμολόγησης. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες συναρμολόγησης και να βεβαιωθείτε ότι το προϊόν έχει συναρμολογηθεί σωστά ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι σωστά σφιγμένα πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο για να εξασφαλίσετε ότι θα παραμείνει σταθερός και ασφαλής στην κατασκευή του.

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:

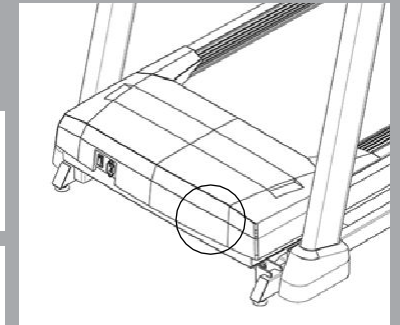
TM

ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ:

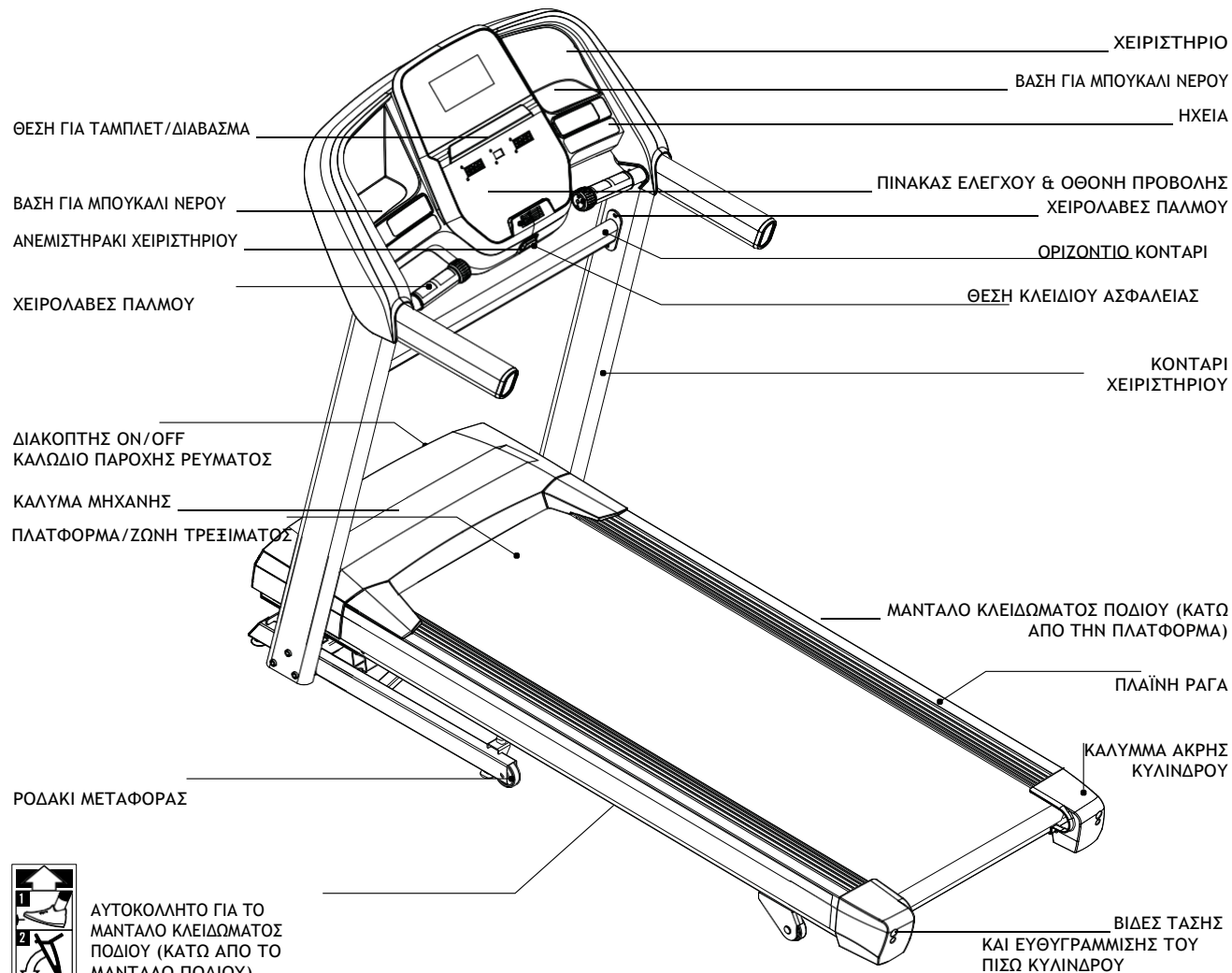
HORIZON

TREADMILL

ΘΕΣΗ ΣΕΙΡΙΑΚΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ



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



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

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

☐ Κλειδί - T 6 mm

☐ Κλειδί - L 6 mm

☐ Κλειδί - L 5 mm

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

☐ 1 Μονάδα Χειριστηρίου

☐ 2 Κοντάρια Χειριστηρίου

☐ 1 Οριζόντιο Κοντάρι

☐ 1 Σετ Εργαλείων

☐ 1 Κλειδί Ασφαλείας

☐ 1 Καλώδιο Μετασχηματιστή
Ήχου

☐ 1 Μπουκάλι Λιπαντικό
Σιλικόνης (για 2 εφαρμογές)



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. Συνίσταται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμά σας. Χειριστείτε και μετακινήστε τον εξοπλισμό ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ. Ποτέ μην ανοίγετε το κουτί όταν είναι αναποδογυρισμένο, ή γυρισμένο στο πλάι. Αφού αφαιρέσετε τις κόκκινες ταινίες, μην σηκώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό εκτός εάν έχει συναρμολογηθεί πλήρως και βρίσκεται σε όρθια διπλωμένη θέση, με το μάνταλο κλειδώματος ασφαλισμένο. Αποσυσκευάστε και συναρμολογήστε τον εξοπλισμό στο σημείο όπου θα χρησιμοποιείται. Ο διάδρομος που περιλαμβάνεται είναι εξοπλισμένος με αμορτισέρ 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. Μετακινήστε τον εξοπλισμό ΜΟΝΟ στο έδαφος και ΜΟΝΟ αφού έχει συναρμολογηθεί πλήρως και βρίσκεται σε όρθια διπλωμένη θέση με το μάνταλο κλειδώματος ασφαλισμένο.



ΠΡΟΣΟΧΗ

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



ΠΡΟΣΟΧΗ

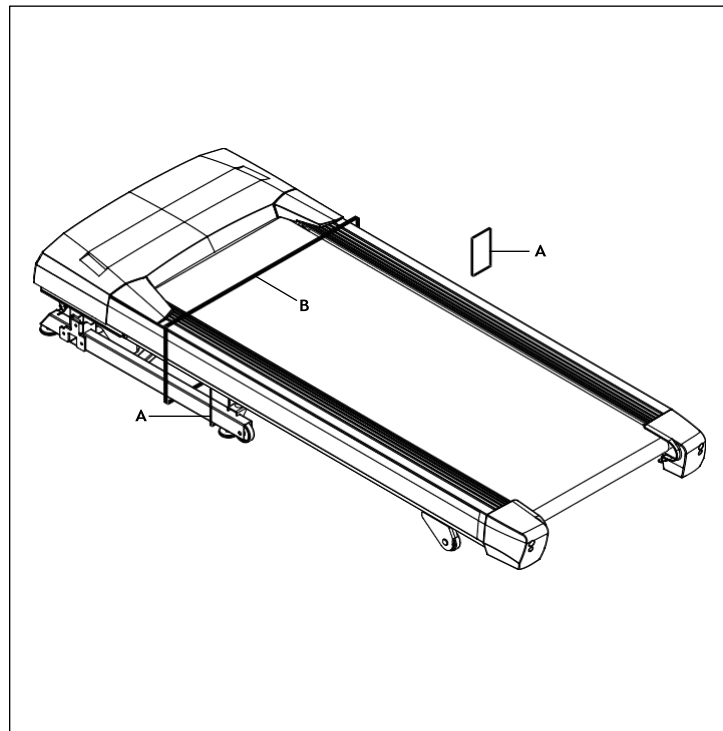
ΜΗ ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ!

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: Ελαφριά λίπανση μπορεί να βοηθήσει στην εγκατάσταση του εξοπλισμού. Συνίσταται οποιοδήποτε λιπαντικό, όπως γράσο λιθίου για ποδήλατα.



ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ



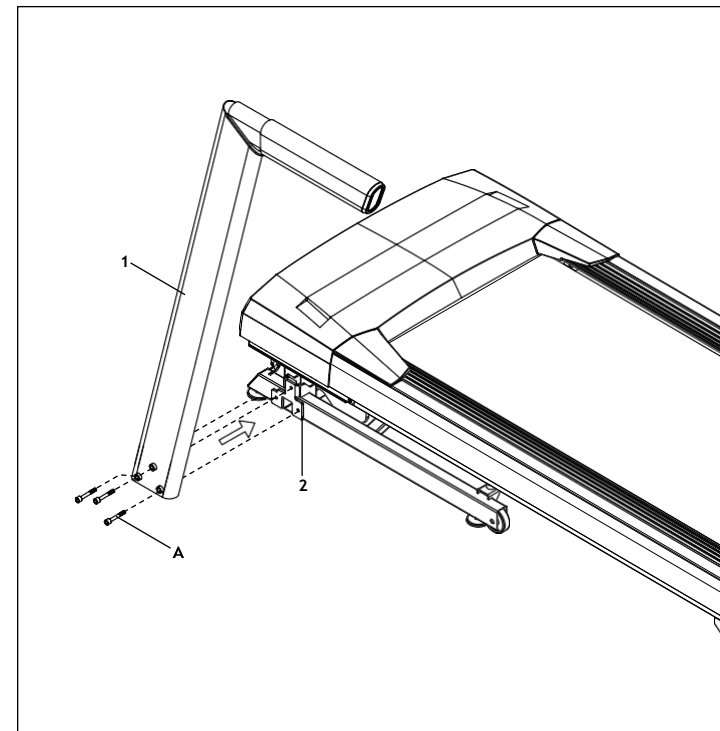
- Α)** Κόψτε τις κίτρινες λουρίδες και αφαιρέστε τα κοντάρια χειριστηρίου και τα υπόλοιπα τμήματα από το κουτί.
- Β)** Αφού τοποθετήσετε τον διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια, κόψτε τις **ΛΟΥΡΙΔΕΣ (Α)** στην αριστερή και την δεξιά πλευρά.
- Γ)** Κόψτε την **ΚΟΚΚΙΝΗ ΛΟΥΡΙΔΑ (Β)** για να λύσετε την πλατφόρμα από τον αναδιπλούμενο σκελετό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μόλις κοπούν οι λουρίδες, **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να σηκώσετε, να αναποδογυρίσετε ή να γυρίσετε τον διάδρομο στο πλάι. Ο διάδρομος έχει αμορτισέρ υψηλής πίεσης που μπορεί να ανοίξουν προκαλώντας τραυματισμό. Μετακινήστε τον **ΜΟΝΟ** στο έδαφος και **ΜΟΝΟ** αφού έχει συναρμολογηθεί πλήρως και βρίσκεται διπλωμένος σε όρθια θέση με το μάνταλο κλειδώματος ασφαλισμένο.

- Δ)** Σηκώστε προσεκτικά την πλατφόρμα τρεξίματος προς τα πάνω από την πίσω πλευρά ώστε να αφαιρέσετε ό,τι περιέχεται από κάτω της. Μην γυρίσετε τον διάδρομο στο πλάι, και μην τον σηκώσετε από την μπροστινή πλευρά.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 1

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 1			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M8	3



- Α)** Ανοίξτε τα **ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 1**.

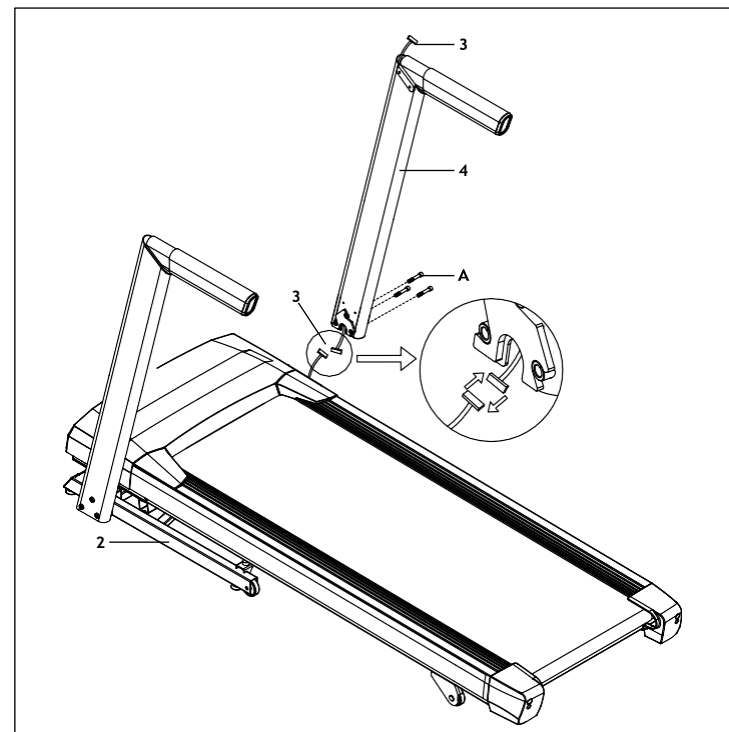
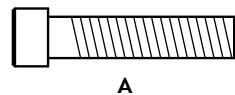
- Β)** Συνδέστε το **ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (1)** στον **ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (2)** χρησιμοποιώντας 3 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (Α)**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίξετε εντελώς τις βίδες ως και το **ΒΗΜΑ 4**.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 2



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 2			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M8	3



- A) Ανοίξτε τα **ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 2**.
- B) Απομακρύνετε το **ΚΑΛΩΔΙΟ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** από τον βασικό σκελετό του διαδρόμου. Συνδέστε το **ΚΑΛΩΔΙΟ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** από τον **ΒΑΣΙΚΟ 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 άλλη άκρη του κονταριού.
- Γ) Συνδέστε το **ΔΕΞΙ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (4)** στον **ΒΑΣΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (2)** χρησιμοποιώντας **3 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A)**.

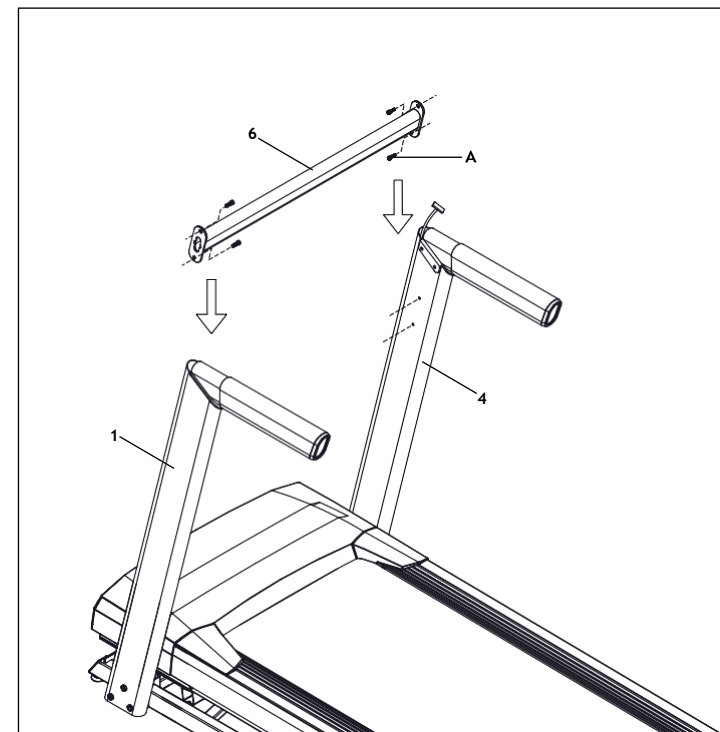
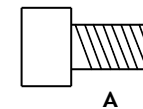
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην τσακιστεί κάποιο καλώδιο κατά την συναρμολόγηση του χειριστηρίου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίξετε εντελώς τις βίδες ως και το **ΒΗΜΑ 4**.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 3



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 3			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M6	4



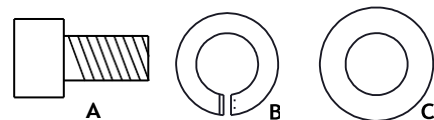
- A) Ανοίξτε τα **ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 3**.
- B) Συνδέστε την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΛΕΥΡΑ** του **ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ (6)** στο **ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (1)** με **2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A)** χωρίς να τα σφίξετε.
- Γ) Συνδέστε την **ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ** του **ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΚΟΝΤΑΡΙΟΥ (6)** στο **ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (4)** με **2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A)** χωρίς να τα σφίξετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίξετε εντελώς τις βίδες ως και το **ΒΗΜΑ 4**.

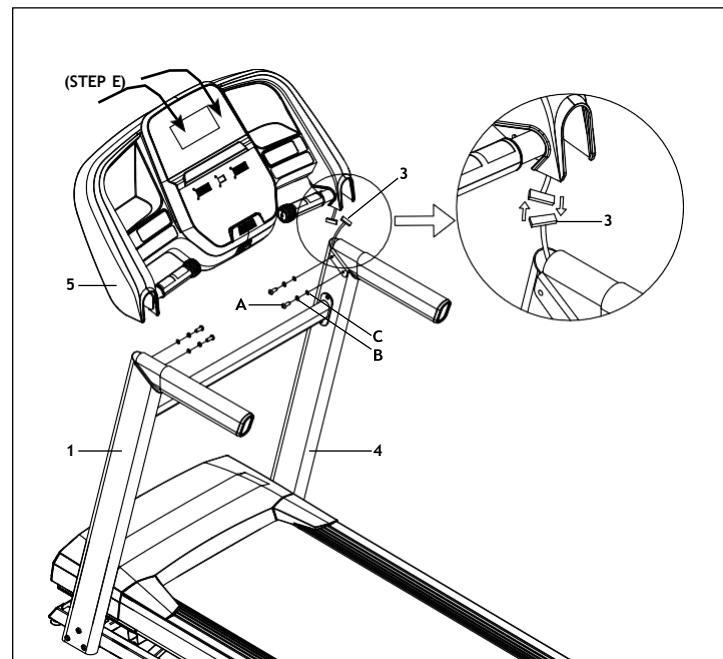
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 4



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 4			
ΤΜΗΜΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M8	4
B	ΡΟΔΕΛΑ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ	Ø8.2	4
C	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ	Ø8.2	4



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσέξτε να μην τσακιστεί κάποιο καλώδιο κατά την συναρμολόγηση του χειριστηρίου.



- Α)** Ανοίξτε τα **ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 4**.
- Β)** Τοποθετήστε απαλά το **ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ (5)** πάνω στα **ΚΟΝΤΑΡΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (1&4)**. Συνδέστε πρώτα την **ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΛΕΥΡΑ** με 2 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (Α)**, 2 **ΡΟΔΕΛΕΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ (Β)** και 2 **ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (C)**.
- Γ)** Τα **ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** τοποθετούνται μέσα στο **ΔΕΞΙ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (4)**. Χρησιμοποιώντας τον οδηγό καλωδίου τραβήξτε προσεκτικά το **ΚΑΛΩΔΙΟ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** μέσα από το **ΔΕΞΙ ΚΟΝΤΑΡΙ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (4)**. Αποσυνδέστε και απορρίψτε τον **ΟΔΗΓΟ ΚΑΛΩΔΙΟΥ**. Συνδέστε τα **ΚΑΛΩΔΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (3)** και τοποθετήστε προσεκτικά τα καλώδια μέσα στα κοντάρια προς αποφυγή φθοράς.
- Δ)** Συνδέστε την **ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ** του **ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (5)** με 2 **ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (Α)**, 2 **ΡΟΔΕΛΕΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ (Β)** και 2 **ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (C)**.
- Ε)** Τραβήξτε το πάνω μέρος του **ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (5)** προς το πίσω μέρος του διαδρόμου και **ΚΡΑΤΗΣΤΕ** καθώς **ΣΦΙΓΓΕΤΕ ΤΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΚΑΙ ΔΕΞΙΑ (Α)**.
- ΣΤ)** **ΘΥΜΗΘΗΤΕ** να σφίξετε **ΟΛΑ ΤΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΒΙΔΕΣ** με το τέλος της συναρμολόγησης.



Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!

Πριν την πρώτη χρήση, λιπάνετε την πλατφόρμα του διαδρόμου ακολουθώντας τις οδηγίες που παρέχονται στο κεφάλαιο **ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ** του **ΟΔΗΓΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ**.

ΒΑΡΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
87 kg / 191 lbs.

ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ
147 kg / 325 lbs.

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ (Μ×Π×Υ)
192 x 84 x 146 cm / 76" x 33" x 57"

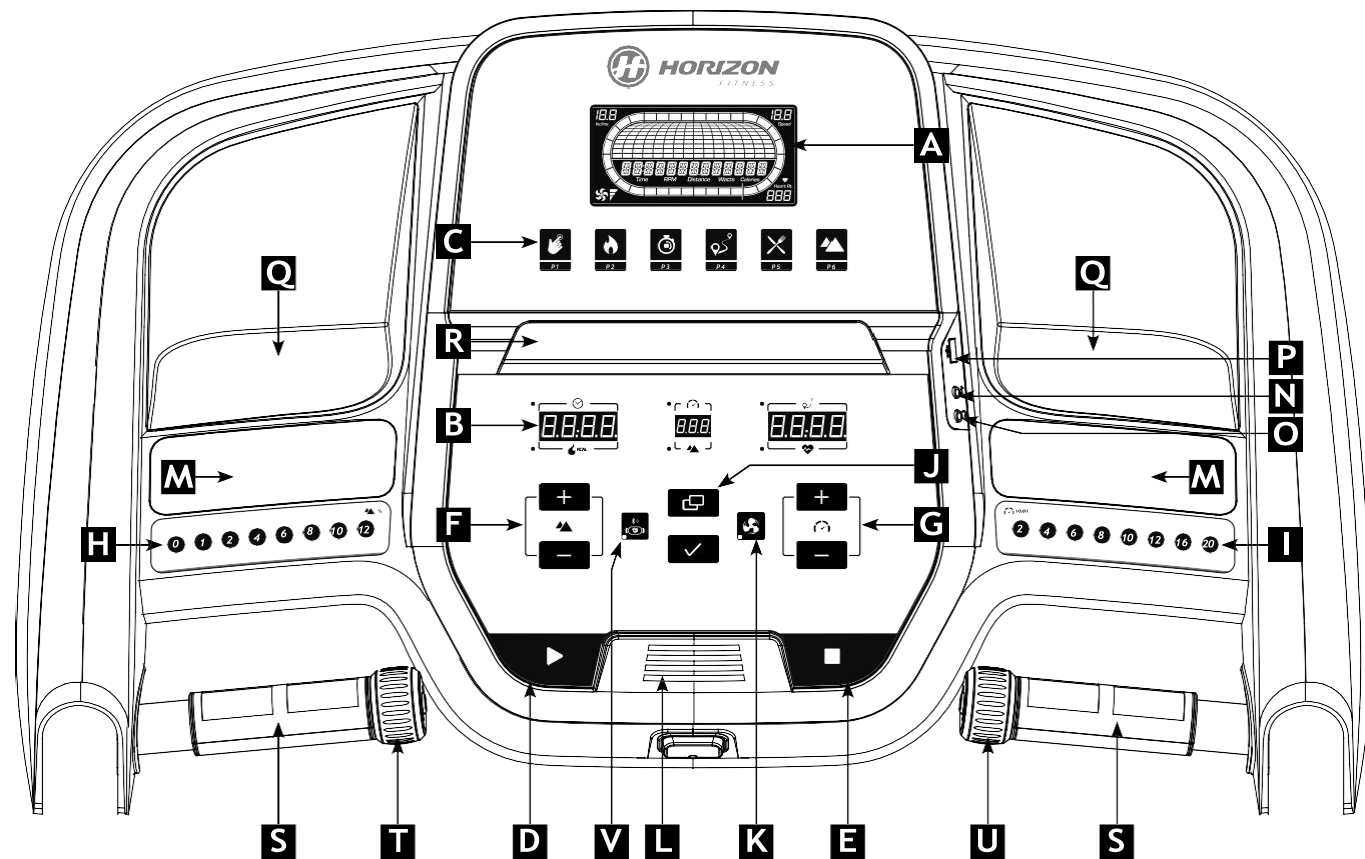


ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

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

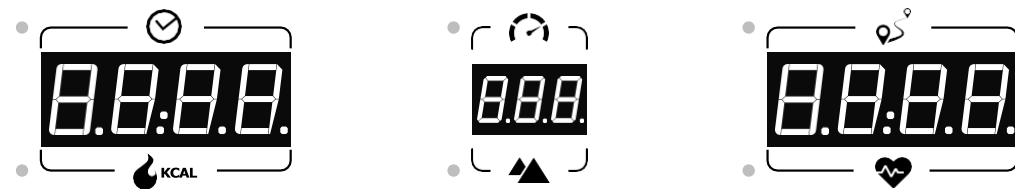
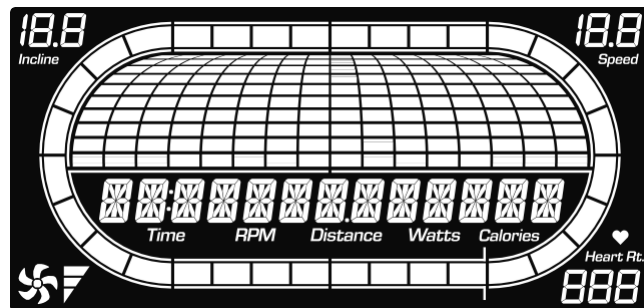


ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

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

- A) **ΟΘΟΝΗ ΥΓΡΩΝ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ:** Χρόνος, Περιστροφές το λεπτό (RPM), Απόσταση, Βατ, Θερμίδες, Κλίση, Ταχύτητα, Σφυγμός, Ταχύτητα Ανεμιστήρα.
- B) **ΟΘΟΝΗ LED:** Χρόνος, Ταχύτητα, Απόσταση, Θερμίδες, Κλίση, Σφυγμός.
- C) **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:** πρόγραμμα προπόνησης.
- D) **START (ΕΚΚΙΝΗΣΗ):** πιέστε για να ξεκινήσετε την άσκηση, να ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας, ή να συνεχίσετε την άσκηση μετά από παύση.
- E) **STOP (ΠΑΥΣΗ/ΛΗΞΗ):** Πιέστε για παύση ή λήξη του προγράμματός σας. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για επαναφορά του χειριστήριου.
- 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) **ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΛΙΣΗΣ:** χρησιμοποιήστε για να φτάσετε στην επιθυμητή κλίση γρηγορότερα.
- I) **ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ:** χρησιμοποιήστε για να φτάσετε στην επιθυμητή ταχύτητα γρηγορότερα.
- J) **ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ:** πιέστε για αλλαγή προβαλλόμενων πληροφοριών κατά την άσκηση.
- K) **ΚΟΥΜΠΙ ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑ:** πιέστε για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του ανεμιστήρα.
- L) **ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑΣ:** ανεμιστήρας προσωπικού προγράμματος.
- M) **ΗΧΕΙΑ:** η μουσική παίζει μέσω ηχείων όταν το CD / MP3 player είναι συνδεδεμένο με το χειριστήριο.
- N) **ΘΥΡΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΗΧΟΥ:** συνδέστε το CD/MP3 player σας στο χειριστήριο χρησιμοποιώντας το καλώδιο μετασχηματιστή.
- O) **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.
- P) **ΘΥΡΑ USB:** 1A/5V USB ισχύς εξαγωγής.
- Q) **ΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ:** συγκρατεί τον προσωπικό σας εξοπλισμό.
- R) **ΡΑΓΑ ΓΙΑ ΤΑΜΠΛΕΤ/ΔΙΑΒΑΣΜΑ:** για το τάμπλετ ή το βιβλίο σας.
- S) **ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:** για την μέτρηση καρδιακού παλμού.
- T) **ΡΟΔΕΛΑ ΚΛΙΣΗΣ:** χρησιμοποιήστε για να ρυθμίσετε την κλίση σε μικρές δόσεις (0.5%).
- U) **ΡΟΔΕΛΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ:** χρησιμοποιήστε για να ρυθμίσετε την ταχύτητα σε μικρές δόσεις (0.1 km/h).
- V) **BLUETOOTH ΓΙΑ ΤΑΜΠΛΕΤ Ή ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:** το Bluetooth προεπιλεγμένα συνδέεται με τάμπλετ, πιέστε και κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα για να συνδεθείτε με τον ιμάντα καρδιακού παλμού. Όταν είναι συνδεδεμένο με τον ιμάντα το χειριστήριο δεν μπορεί να συνδεθεί με τάμπλετ. Για να ενεργοποιήσετε την επικοινωνία με τάμπλετ πιέστε και κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα για επαναφορά. Το φωτάκι θα ανάψει όταν το χειριστήριο συνδεθεί με κάποια συσκευή Bluetooth.

* Εάν χρησιμοποιείτε κάποια άλλη εφαρμογή, ενεργοποιήστε το Bluetooth (BT) της συσκευής σας και ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής για σύνδεση. Σιγουρευτείτε ότι το χειριστήριο δεν είναι συνδεδεμένο με άλλες συσκευές BT ελέγχοντας ότι το σύμβολο του BT  στο χειριστήριο δεν είναι αναμμένο.



ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ

- **TIME (ΧΡΟΝΟΣ)**: Εμφανίζεται σε λεπτά: δευτερόλεπτα. Δείτε τον χρόνο που απομένει ή τον χρόνο που έχει περάσει στο πρόγραμμά σας.
- **SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ)**: Εμφανίζεται σε χλμ./ώρα. Δείχνει πόσο γρήγορα κινείται η επιφάνεια όπου περπατάτε ή τρέχετε.
- **DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)**: Εμφανίζεται σε χιλιόμετρα. Δείχνει την απόσταση που έχετε διανύσει ή την απόσταση που απομένει στο πρόγραμμά σας.
- **CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)**: Το σύνολο των θερμίδων που έχουν καεί ή που απομένουν στο πρόγραμμά σας.
- **INCLINE (ΚΛΙΣΗ)**: Εμφανίζεται ως ποσοστό. Δείχνει την κλίση της επιφάνειας όπου περπατάτε ή τρέχετε.
- **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 παροχής ρεύματος).
- 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:

A) 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

B) ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Ή ΣΤΟΧΟ

1. Επιλέξτε το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ σας με τα κουμπιά +/- και πιάστε ENTER όταν το πρόγραμμα που επιθυμείτε εμφανίζεται στην οθόνη.
2. Προσαρμόστε τη ΡΥΘΜΙΣΗ με τα κουμπιά +/- και πιάστε ENTER όταν η επιθυμητή ρύθμιση εμφανίζεται στην οθόνη.
3. Πιάστε START για να ξεκινήσετε.





ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



P1) MANUAL (ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ): Προσαρμόστε την ταχύτητα και την κλίση χειροκίνητα κατά την διάρκεια του προγράμματος.



P2) FAT BURN (ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ): Ένα ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα για καύση λίπους. Προάγει την απώλεια βάρους αυξομειώνοντας την ταχύτητα και την κλίση, κρατώντας σας στην ζώνη καύσης λίπους σας. Περιλαμβάνει 10 επίπεδα.

Αλλαγές ταχύτητας και κλίσης, τα τμήματα επαναλαμβάνονται ανά 30 δευτερόλεπτα.

Τμήμα	Χρόνος	Προθέρμανση	1	2	3	4	5	6	7	8
		4:00 λεπτά	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.
Επίπεδο 1	Κλίση	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1
	Ταχύτητα (mph)	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3
	Ταχύτητα (km/h)	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8
Επίπεδο 2	Κλίση	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1
	Ταχύτητα (mph)	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5
	Ταχύτητα (km/h)	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6
Επίπεδο 3	Κλίση	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5
	Ταχύτητα (mph)	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4
	Ταχύτητα (km/h)	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4
Επίπεδο 4	Κλίση	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5
	Ταχύτητα (mph)	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5
	Ταχύτητα (km/h)	1.6	4.2	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2
Επίπεδο 5	Κλίση	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2
	Ταχύτητα (mph)	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5
	Ταχύτητα (km/h)	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8
Επίπεδο 6	Κλίση	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2
	Ταχύτητα (mph)	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5
	Ταχύτητα (km/h)	1.6	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8
Επίπεδο 7	Κλίση	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5
	Ταχύτητα (mph)	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6
	Ταχύτητα (km/h)	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6
Επίπεδο 8	Κλίση	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5
	Ταχύτητα (mph)	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5
	Ταχύτητα (km/h)	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4

Τμήμα	Χρόνος	Προθέρμανση	1	2	3	4	5	6	7	8
		4:00 λεπτά	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.
Επίπεδο 9	Κλίση	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3
	Ταχύτητα (mph)	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7
	Ταχύτητα (km/h)	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2
Επίπεδο 10	Κλίση	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3
	Ταχύτητα (mph)	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5
	Ταχύτητα (km/h)	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12



P3) INTERVALS (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 ταχύτητας και κλίσης, τα τμήματα επαναλαμβάνονται ανά 30 δευτερόλεπτα.

Τμήμα	Χρόνος	Προθέρμανση	1	2	Χαλάρωση
		4:00 λεπτά	90 δευτ.	30 δευτ.	4:00 λεπτά
Επίπεδο 1	mph	0.5	1.5	2	1.5
	km/h	0.8	2.4	3.2	2.4
Επίπεδο 2	mph	0.5	1.5	2	1.5
	km/h	0.8	2.4	3.2	2.4
Επίπεδο 3	mph	0.5	1.9	2.5	1.9
	km/h	0.8	3	4	3
Επίπεδο 4	mph	1	1.9	2.5	1.9
	km/h	1.6	3	4	3
Επίπεδο 5	mph	1	2.3	3	2.3
	km/h	1.6	3.7	4.8	3.7
Επίπεδο 6	mph	1	2.3	3	2.3
	km/h	1.6	3.7	4.8	3.7
Επίπεδο 7	mph	1.4	2.6	3.5	2.6
	km/h	2.2	4.2	5.6	4.2
Επίπεδο 8	mph	1.4	2.6	3.5	2.6
	km/h	2.2	4.2	5.6	4.2
Επίπεδο 9	mph	1.4	3	4	3
	km/h	2.2	4.8	6.4	4.8
Επίπεδο 10	mph	1.4	3	4	3
	km/h	2.2	4.8	6.4	4.8





P4) DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ): Προκαλέστε τον εαυτό σας και καλύψτε μεγαλύτερη απόσταση με 13 προγράμματα απόστασης. Επιλέξτε μεταξύ στόχων: 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, ημι-μαραθώνιο, 15 miles, 20 miles και μαραθώνιο. Ο χρήστης ρυθμίζει την ταχύτητα εκκίνησης.



P5) CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ): Ρυθμίστε στόχους για καύση θερμίδων. Οι θερμίδες υπολογίζονται με βάση την απόσταση και την ταχύτητα.



P6) HILL CLIMB (ΑΝΑΒΑΣΗ): Προσομοιώνει ανάβαση και κατάβαση σε λόφο. Αυτό το πρόγραμμα βοηθά στην τόνωση των μυών και στην βελτίωση των καρδιαγγειακών δυνατοτήτων.

Αλλαγή κλίσης και επανάληψη τμημάτων κάθε 30 δευτερόλεπτα.

Τμήμα	Προθέρμανση	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Χρόνος	4:00 λεπτά	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.	30 δευτ.
Επίπεδο 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5
Επίπεδο 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	1.5
Επίπεδο 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5
Επίπεδο 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3
Επίπεδο 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5
Επίπεδο 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4
Επίπεδο 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5
Επίπεδο 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5
Επίπεδο 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5
Επίπεδο 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6

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 ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗ 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 ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗ 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) Για να συνδεθείτε στα ηχεία Bluetooth ανοίξτε τις ρυθμίσεις της συσκευής σας, ενεργοποιήστε το Bluetooth, αναζητήστε νέες συσκευές, ψάξτε τον ΑΡΙΘΜΟ ΜΟΝΤΕΛΟΥ Horizon στη λίστα και επιλέξτε σύνδεση. Το φωτάκι Bluetooth θα ανάψει όταν πραγματοποιηθεί η σύνδεση.



Διάθεση Αποβλήτων

Τα προϊόντα της HORIZON Fitness είναι ανακυκλώσιμα. Στο τέλος της λειτουργικής ζωής του, παρακαλούμε απορρίψτε το προϊόν ορθά και με ασφάλεια (τοπικές περιοχές απορριμμάτων).

