

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

TCORX
FITNESS IN MOTION



TRX WALKER

Για να γνωρίσετε το συγκεκριμένο προϊόν και για να το χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια και χωρίς προβλήματα, παρακαλούμε όπως διαβάσετε προσεκτικά, εξολοκλήρου και όχι αποσπασματικά, το παρών ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ.

Παροχές Ασφάλειας

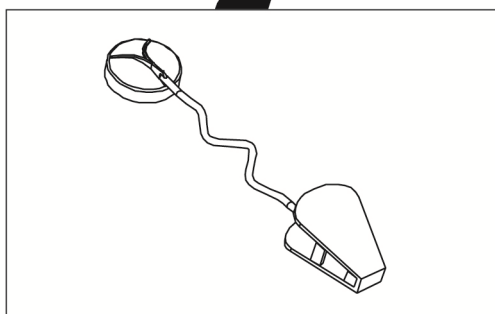
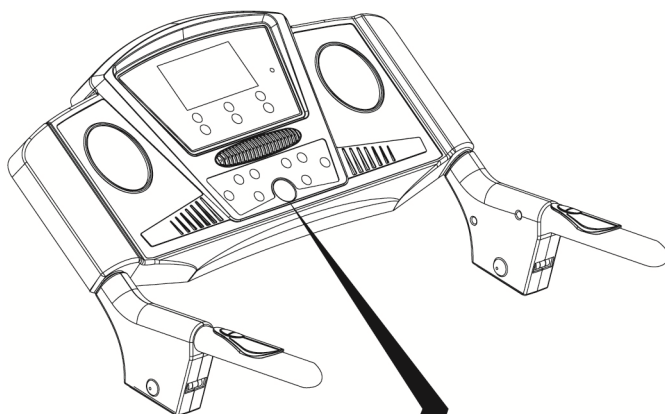


ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Πριν ξεκινήσετε την άσκηση τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του πάνω στη κονσόλα και μαγκώστε το ειδικό κλιπ στα ρούχα σας.
- Μετά από κάθε χρήση του τάπητα αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα. Το να αφαιρείτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του είναι σημαντικό για να αποφύγετε απρόβλεπτες ενέργειες από φίλους ή παιδιά.

Προσθέστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα για να χρησιμοποιήσετε το όργανο και να ξεκινήσετε μια άσκηση.

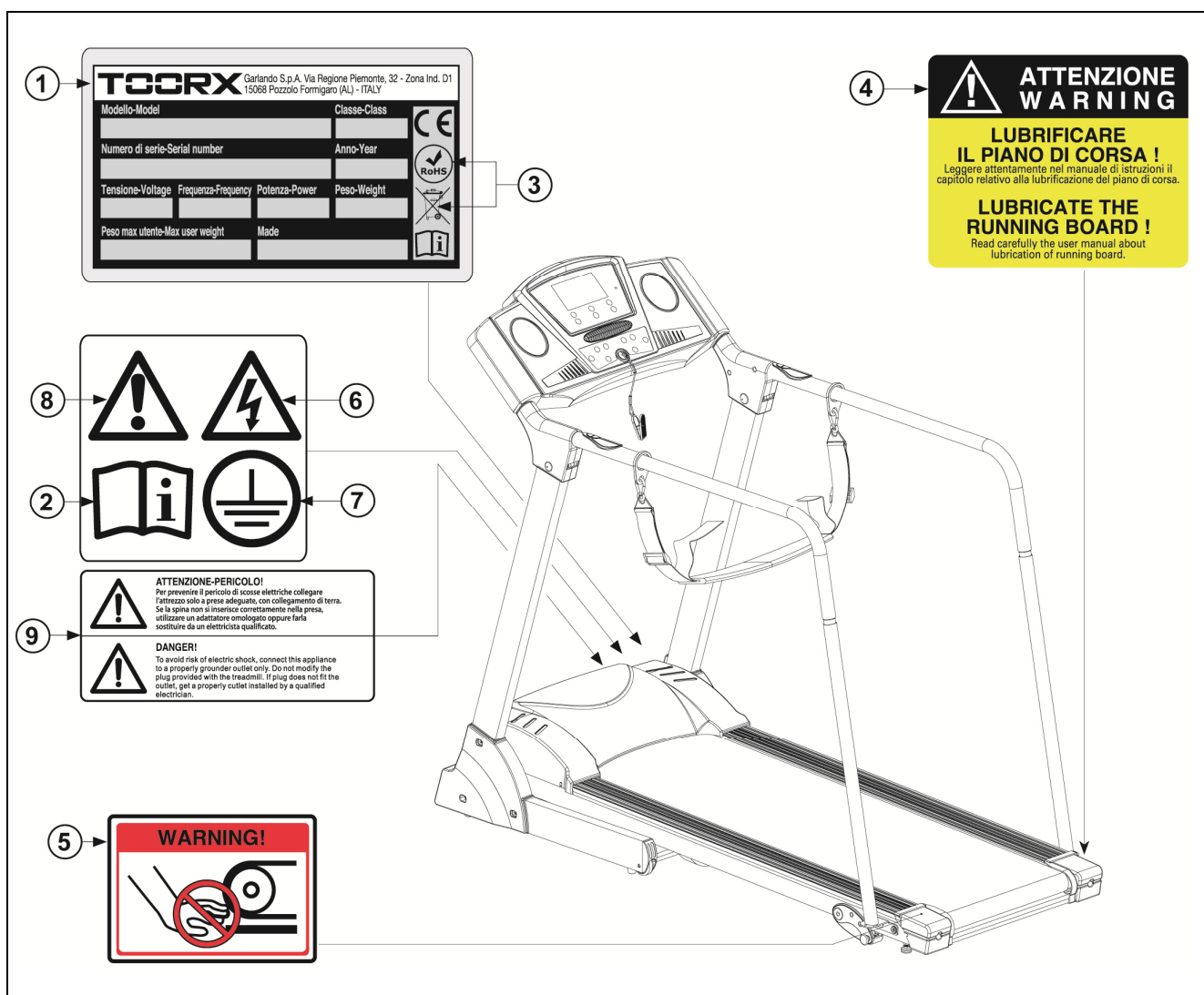
Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα για να σταματήσετε αμέσως την άσκηση και να μηδενίσετε όλα τα δεδομένα στη μνήμη.



Κλειδί ασφαλείας

Αυτοκόλλητες ετικέτες (πάνω στο προϊόν)

- 1) Στην ετικέτα της ταυτότητας του προϊόντος αναφέρονται τα τεχνικά χαρακτηριστικά και ο σειριακός αριθμός.
- 2) Σύμβολο που υποδηλώνει την απαραίτητη ανάγνωση του εγχειριδίου χρήσης (manual) πριν γίνει οποιαδήποτε εργασία.
- 3) Σύμβολα συμμόρφωσης του προϊόντος στις κοινοτικές οδηγίες σε σχέση με τη χρήση επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές.
- 4) Προειδοποιητική ετικέτα: αναφέρεται στην αναγκαιότητα περιοδικής λίπανσης της επιφάνειας τρεξίματος ανάλογα με τις οδηγίες του εγχειριδίου χρήσης.
- 5) Ετικέτα ασφαλείας: υποδηλώνει τον κίνδυνο τραυματισμού των δαχτύλων ανάμεσα στο πίσω ράουλο και την επιφάνεια τρεξίματος όταν είναι σε λειτουργία.
- 6) Ετικέτα ασφαλείας: κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Απαγορεύεται να αποσυναρμολογήσετε το προϊόν ή να πειράξετε το εσωτερικό του μοτέρ.
- 7) Ετικέτα ασφαλείας: υποχρέωση να συνδέσετε το προϊόν με μία πρίζα που να διαθέτει γείωση. Για να είστε σίγουροι ότι το προϊόν θα είναι ασφαλές επαληθεύστε την ποιότητα της γείωσης της πρίζας του σπιτιού σας.
- 8) Ετικέτα προειδοποίησης: δηλώνει την παρουσία εγγενών κινδύνων του προϊόντος. Είναι υποχρεωτική η ανάγνωση των υποδείξεων χρήσης πριν κάνετε οποιαδήποτε εργασία συναρμολόγησης ή οποιαδήποτε παρέμβαση συντήρησης του προϊόντος.
- 9) Ετικέτα ασφαλείας: υποχρέωση να χρησιμοποιείτε κατάλληλους αντάπτορες με το βύσμα του οργάνου.



Τεχνικά χαρακτηριστικά

ΕΛΑΧΙΣΤΗ / ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ	0,4-8 km/h
ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ	42 x 125 cm
ΠΑΧΟΣ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ	0,16 cm.
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΣΤΗΘΕΙ (ΜΧΠΧΥ)	156,5 x 71,5 x 131,5 cm
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	171 x 74 x 30 cm
ΙΣΧΥΣ ΚΙΝΗΤΗΡΑ	DC, Continuous / peak: 2,00 hp / 3,0 hp
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ	59 Kg
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ	59 kg
ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	120 Kg
ΤΑΣΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ	230V AC
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ	50/60 Hz
ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΧΥΣ	1100 W
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ	Αισθητήρες ανίχνευσης καρδιακού παλμού
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	EN 957-1/6 (classe HC) Οδηγίες: 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65UE

Τοποθεσία εγκατάστασης του προϊόντος

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ:

Ο ιδανικός χώρος για την εγκατάσταση και καλή συντήρηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- χώρος κατοικίας
- στεγασμένος και ευρύχωρος
- εφοδιασμένος με παροχή ηλεκτρικού ρεύματος (πρίζα)
- με τεχνητό και φυσικό φωτισμό
- με ένα ή περισσότερα παράθυρα
- με θερμοκρασία από 5 μέχρι 32 °C
- με σχετική υγρασία από 20% μέχρι 90%

Το προϊόν δεν πρέπει να εγκαθίσταται σε εξωτερικούς χώρους, σε χώρους με μεγάλη υγρασία ή κοντά στη θάλασσα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ:

Το ιδανικό έδαφος για την τοποθέτηση του προϊόντος πρέπει να είναι:

- με πάτωμα εντελώς επίπεδο
- με αντοχή στο βάρος του προϊόντος

Στα πατώματα από υλικά που φθείρονται (όπως μοκέτες, παρκέ κλπ) πρέπει να τοποθετούνται ειδικά προστατευτικά στα σημεία επαφής.

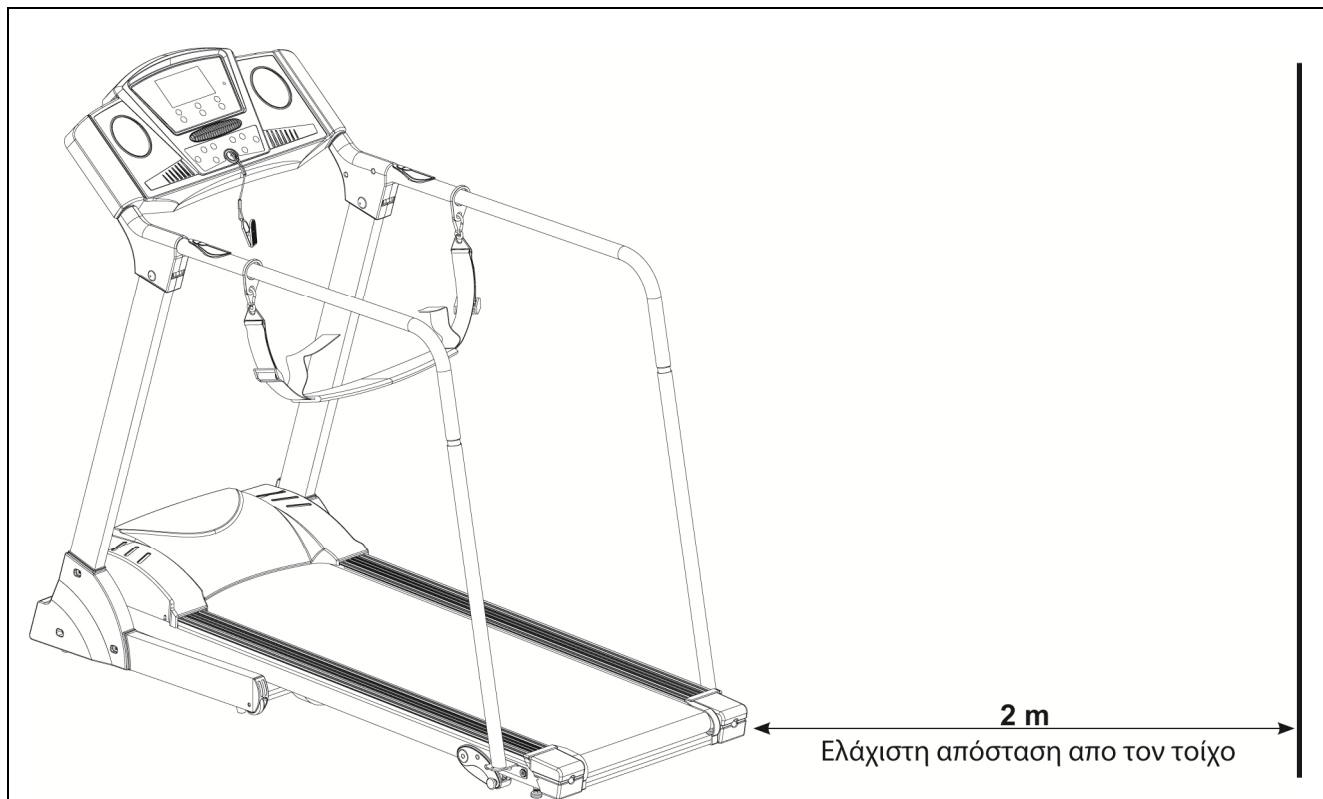
ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:

Στο σημείο τοποθέτησης του προϊόντος ΔΕΝ πρέπει να υπάρχουν πηγές ηλεκτρομαγνητικών διαταραχών όπως τηλεοράσεις, ηλεκτρικοί κινητήρες, κεραίες, γραμμές υψηλής τάσης, πομποί ραδιοκυμάτων, Wi-Fi κ.λπ. και πηγές θερμότητας.

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ να αφήσετε μια απόσταση ασφαλείας ελεύθερη τουλάχιστον 2 μέτρων μεταξύ του πίσω τμήματος και του τοίχου.

ΔΕΝ πρέπει να υπάρχουν κανενός είδους αντικείμενα στον ελεύθερο χώρο πίσω από τον τάπητα.



Άνοιγμα συσκευασίας - περιεχόμενο

Η συσκευασία αποτελείται από ένα χάρτινο κιβώτιο κλεισμένο με μεταλλικούς συνδετήρες και ταινίες περιτύλιξης.

Για να σηκώσετε ή να μετακινήσετε το κιβώτιο ζητήστε τη βοήθεια και άλλων ατόμων στην περίπτωση που είναι ογκώδες και βαρύ.

Όταν τοποθετείτε το κιβώτιο στο πάτωμα, ακολουθείτε την ένδειξη "Πάνω Μέρος" που είναι σημειωμένη με βέλος τυπωμένο στο χαρτόνι.

Για να ανοίξετε το κιβώτιο κόψτε τις ταινίες με ένα ψαλίδι και βγάλτε τους συνδετήρες με μία πένσα.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Σας συστήνουμε να μη καταστρέψετε την συσκευασία και αν είναι δυνατόν να την φυλάξετε για την περίπτωση που θα χρειαστεί κάποια επισκευή ή αντικατάσταση κατά την διάρκεια της εγγύησης.

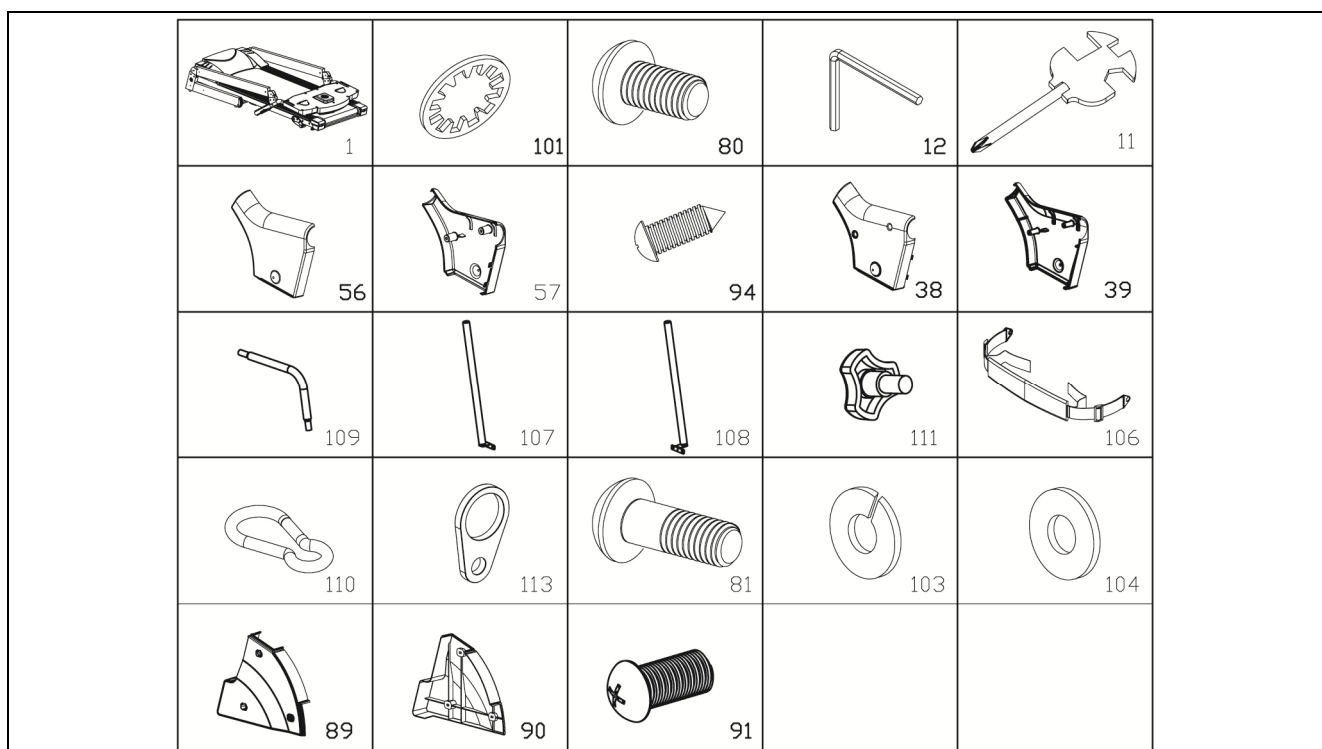
Η συσκευασία αποτελείται από ανακυκλώσιμα υλικά. Κατά την απόρριψη των στοιχείων της συσκευασίας σεβαστείτε την νομοθεσία της χώρας σας περί ανακυκλώσιμων υλικών.

Τα στοιχεία της συσκευασίας (χαρτόνι και σακούλες) δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα παιδιά γιατί αποτελούν πιθανή πηγή κινδύνου.

Μετά την αφαίρεση του προϊόντος από το κιβώτιο προσέξτε για πιθανές βλάβες λόγω της μεταφοράς και αντιστοιχείστε όλα τα μέρη που απεικονίζονται στο έντυπο.

Ταυτοποίηση στοιχείων συναρμολόγησης:

1. Κυρίως σώμα	(1 τμχ.)
11. Πολλαπλό κλειδί με κατσαβίδι	(1 τμχ.)
12. Εξαγωνικό κλειδί (άλεν) M5	(1 τμχ.)
38. Καπάκι δεξιάς χειρολαβής εσωτερικό	(1 τμχ.)
39. Καπάκι δεξιάς χειρολαβής εξωτερικό	(1 τμχ.)
56. Καπάκι αριστερής χειρολαβής εσωτερικό	(1 τμχ.)
57. Καπάκι αριστερής χειρολαβής εξωτερικό	(1 τμχ.)
80. Βίδες M8x10	(10 τμχ.)
81. Βίδες M8x25	(6 τμχ.)
89. Καπάκι αριστερού ποδιού	(1 τμχ.)
90. Καπάκι δεξιού ποδιού	(1 τμχ.)
91. Βίδες M5x12	(6 τμχ.)
94. Βίδες ST4,2x12	(25 τμχ.)
103. Ροδέλα κομμένη διαμ. 8	(10 τμχ.)
104. Ροδέλα επίπεδη διαμ. 8	(11 τμχ.)
106. Ζώνη οσφυϊκής στήριξης	(1 τμχ.)
107. Αριστερό στήριγμα προέκτασης χειρολαβών	(1 τμχ.)
108. Δεξιό στήριγμα προέκτασης χειρολαβών	(1 τμχ.)
109. Μπάρα προέκτασης χειρολαβών	(2 τμχ.)
110. Γάντζος στερέωσης ζώνης	(1 τμχ.)
111. Βιδωτή λαβή	(4 τμχ.)
113. Δακτυλίδι ζώνης	(2 τμχ.)



Κατά τη διάρκεια των εργασιών να συμβουλευόσαστε τις εικόνες με τις φάσεις της συναρμολόγησης και κατά περίπτωση να χρησιμοποιείτε τις εικόνες του καταλόγου των ανταλλακτικών.

Ο πλήρης κατάλογος των ανταλλακτικών που βρίσκεται στο τέλος του εγχειριδίου οδηγιών είναι μια τελική βοήθεια στην ταυτοποίηση αντικειμένων μικρών διαστάσεων

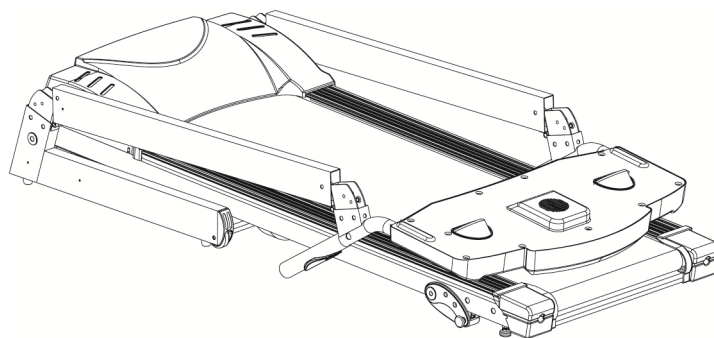
Συναρμολόγηση του προϊόντος



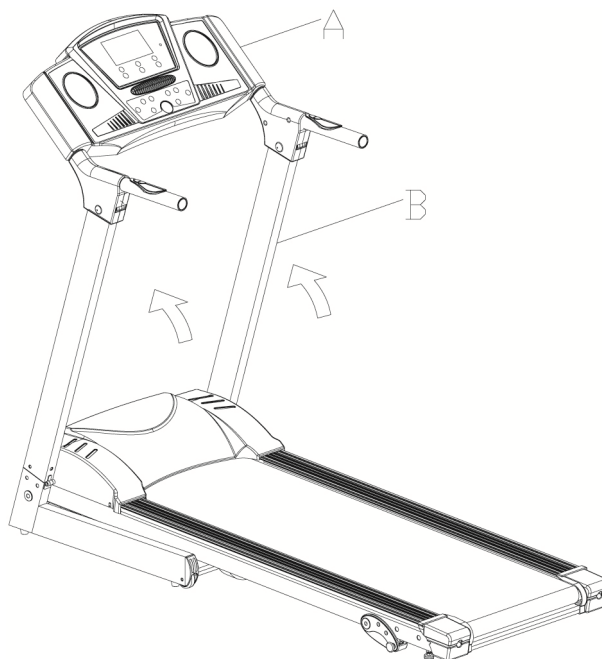
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Το σήκωμα της επιφάνειας τρεξίματος πρέπει να γίνεται από τουλάχιστον 2 άτομα.

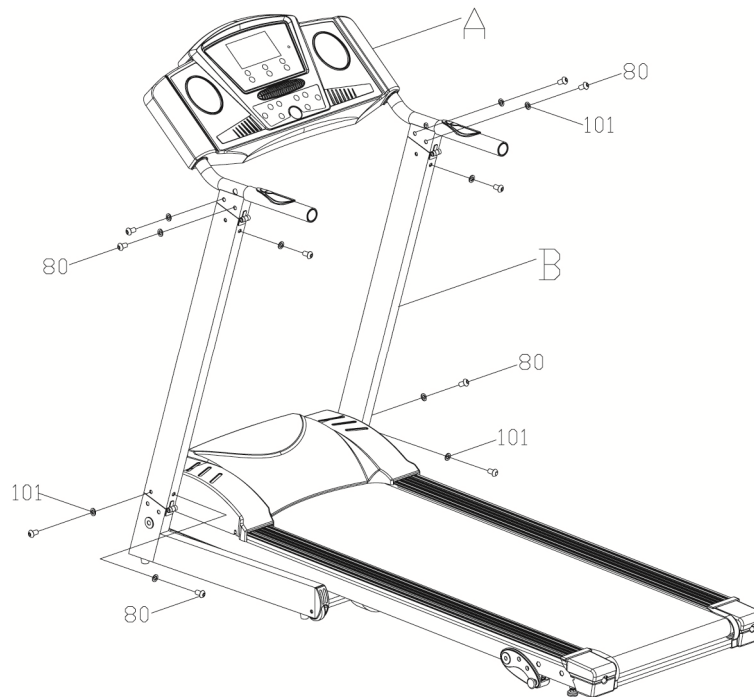
- Αφού ανοίξετε τη συσκευασία του προϊόντος, με τη βοήθεια ενός άλλου ατόμου, σηκώστε την συναρμολογημένη επιφάνεια τρεξίματος και τοποθετήστε την στο πάτωμα (όπως στην εικόνα) στο μέρος που έχετε διαλέξει να εγκαταστήσετε το προϊόν.
Βγάλτε όλα τα υλικά που βρίσκονται μέσα στο κιβώτιο και απλώστε τα στο πάτωμα, έτοιμα για συναρμολόγηση.
Το προϊόν βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο συναρμολόγησης και οι ενέργειες για τη συμπλήρωσή της είναι ελαχιστοποιημένες.



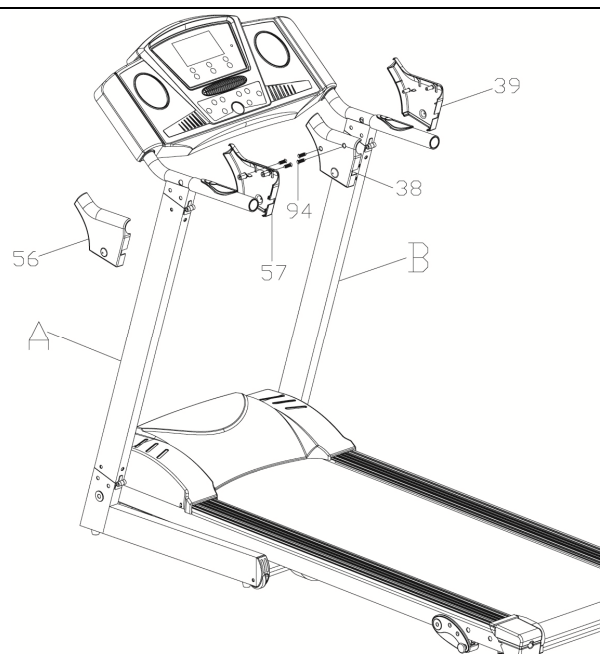
- Ανασηκώστε την κονσόλα **A** και τα πλαϊνά πόδια **B** γυρίζοντας τις χειρολαβές στον άξονα, όπως φαίνεται στην εικόνα.



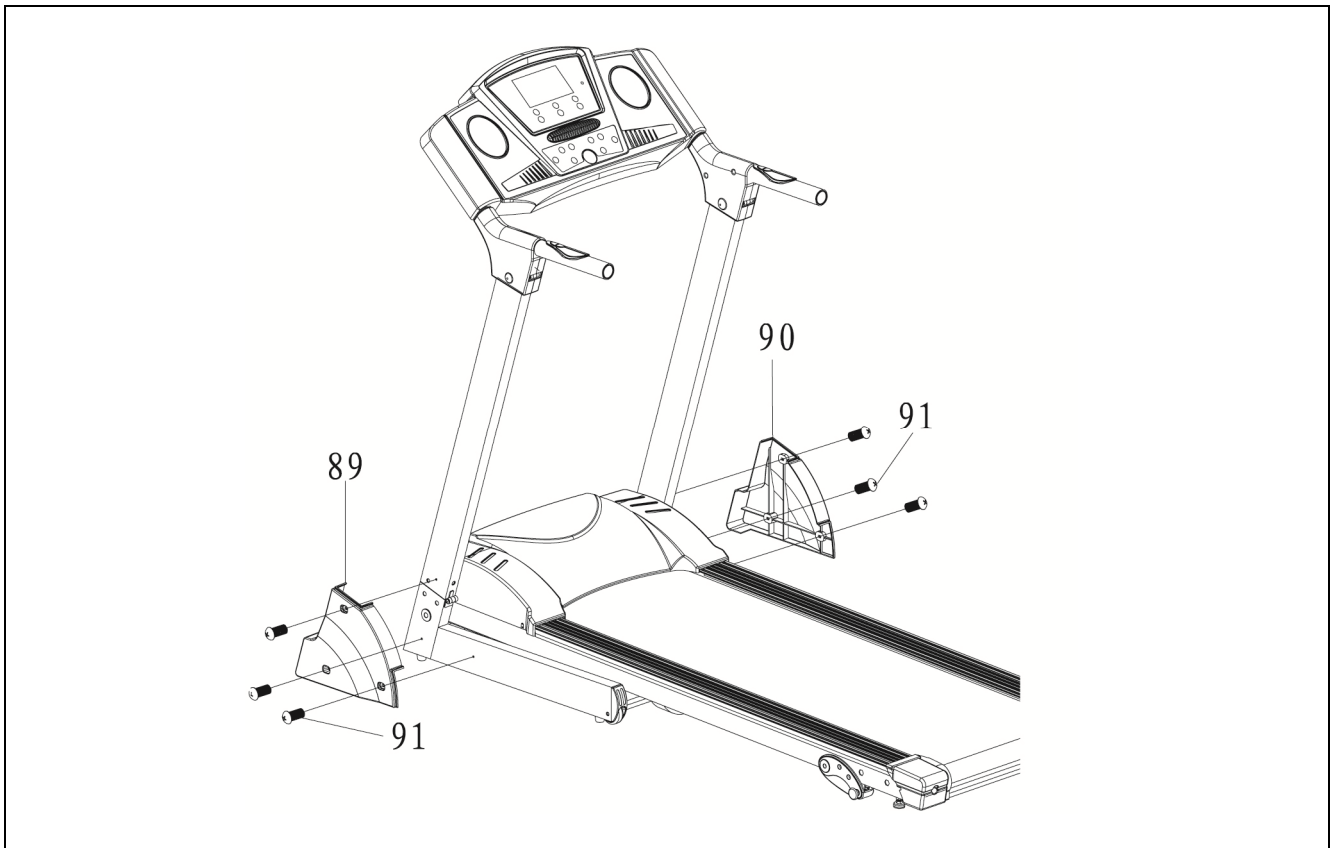
- Στερεώστε τις πλαϊνές στήλες στήριξης **B** στο πλαίσιο, βιδώνοντας στην κάθε μία δύο βίδες **80** (M8x10 mm) συνοδευόμενες από ροδέλες με εσωτερικές εγκοπές **101**, χρησιμοποιώντας το εξαγωνικό κλειδί (άλεν) που σας παρέχεται.
- Στερεώστε τις χειρολαβές **A** στις στήλες στήριξης με τρεις βίδες **80** (M8x10 mm) στη κάθε μία, συνοδευόμενες από ροδέλες με εσωτερικές εγκοπές **101**, χρησιμοποιώντας το εξαγωνικό κλειδί (άλεν) που σας παρέχεται.



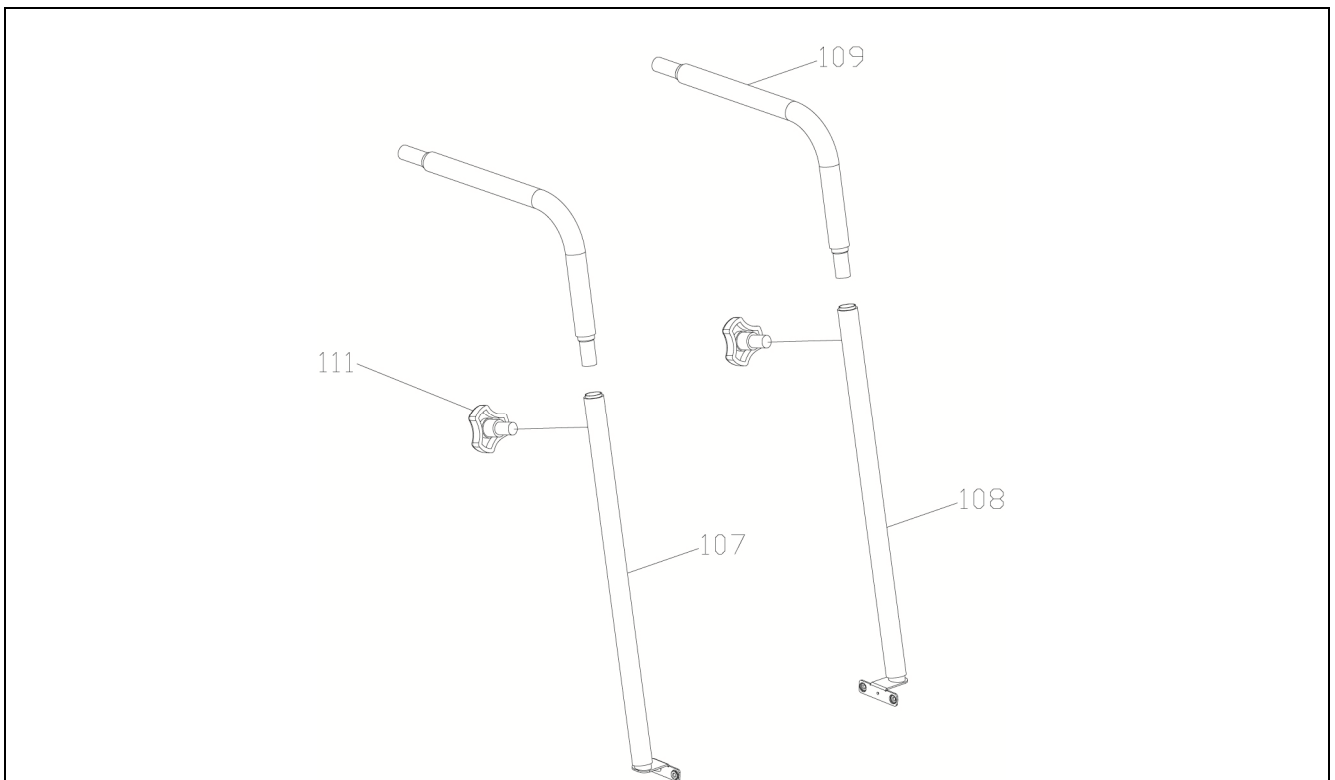
- Ενώστε στα πλαϊνά της αριστερής χειρολαβής το εξωτερικό καπάκι **56** με το εσωτερικό καπάκι **57** και στερεώστε από το μέσα μέρος με δύο βίδες **94** (ST4,2x12 mm).
- Ενώστε στα πλαϊνά της δεξιάς χειρολαβής το εξωτερικό καπάκι **39** με το εσωτερικό καπάκι **38** και στερεώστε από το μέσα μέρος με δύο βίδες **94** (ST4,2x12 mm).



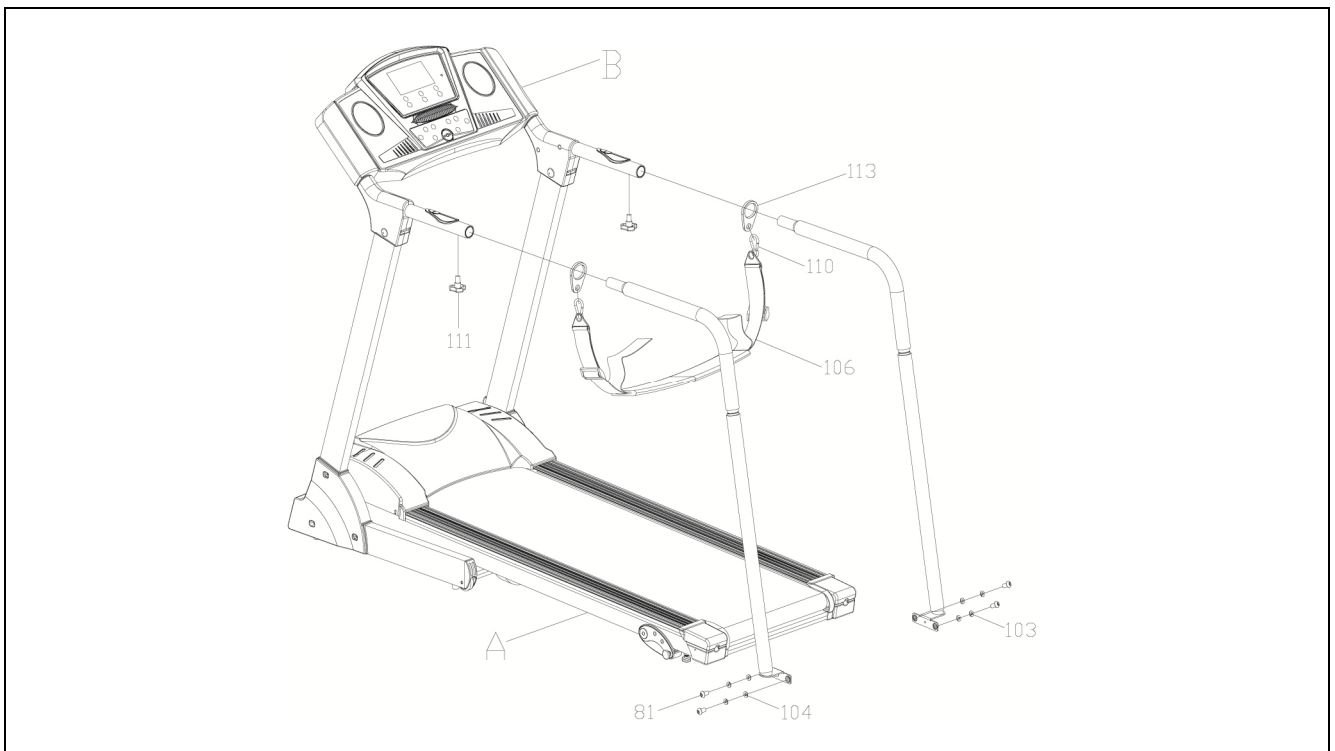
- Στερεώστε το καπάκι του δεξιού ποδιού **90** και του αριστερού **89** στις μπροστινές γωνίες του πλαισίου με τρεις βίδες **91** (M5x12 mm) το καθένα.



- Ενώστε τις δύο μπάρες προέκτασης των χειρολαβών **109** με το δεξί **108** και το αριστερό **109** στήριγμα, όπως φαίνεται στην διπλανή σας εικόνα, και στερεώστε τα στο κέντρο με τις δύο λαβές **111**.



- Βάλτε τα δακτυλίδια **113** στις δύο μπάρες προέκτασης **109**. Βάλτε τις μπάρες στις άκρες των χειρολαβών και στερεώστε τις με δύο λαβές **111**.
- Στερεώστε το δεξιό **108** και το αριστερό **107** στήριγμα στις πίσω άκρες της επιφάνειας τρεξίματος βιδώνοντας για το καθένα δύο βίδες **81** (M8x25 mm) με δύο ροδέλες κομμένες **103** και δύο ροδέλες επίτεδες **104**.
- Περάστε στο άνοιγμα των δακτυλιδιών **113** την ζώνη οσφυϊκής στήριξης **106** με τους γάντζους **110** που βρίσκονται στις άκρες.
- Τώρα το όργανο είναι συναρμολογημένο και πριν την άσκηση βεβαιωθείτε ότι βιδώσατε κατάλληλα όλες τις βίδες που έπρεπε κατά την διάρκεια της συναρμολόγησης και διαβάστε τις υπόλοιπες σελίδες του εγχειριδίου για τις πληροφορίες χρήσης και ασφάλειας.



Μετακίνηση του προϊόντος



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Πριν μετακινήσετε το όργανο, βγάλτε την πρίζα του ηλεκτρικού ρεύματος.

Το προϊόν δεν διαθέτει ρόδες για την μετακίνησή του και γι αυτό, μετά την εγκατάστασή του, για τη μεταφορά του, θα πρέπει να το αποσυναρμολογήσετε.

Για την αποσυναρμολόγηση του προϊόντος, δείτε τις οδηγίες συναρμολόγησης στο εγχειρίδιο που κρατάτε και ακολουθήστε τις ανάποδα.

Στο τέλος της αποσυναρμολόγησης, όταν η περιοχή της κονσόλας βρίσκεται πάνω στην επιφάνεια τρεξίματος, μπορείτε να σηκώσετε τον διάδρομο και να τον μετακινήσετε με τα χέρια. Αυτό πρέπει να γίνει από δύο ή τρία άτομα που θα τοποθετηθούν στις άκρες της επιφάνειας τρεξίματος.

Ηλεκτρική σύνδεση



ΠΡΟΣΟΧΗ

ΠΡΙΝ ΒΑΛΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΙΖΑ:

- Επαληθεύστε ότι η κατοικία σας έχει τις παροχές που αναγράφονται στην αυτοκόλλητη ετικέτα.
- Επαληθεύστε ότι έχετε την κατάλληλη πρίζα με γείωση.
- Επαληθεύστε ότι ο κόκκινος διακόπτης του οργάνου είναι στη θέση "Ο" - Off.



ΠΡΟΣΟΧΗ

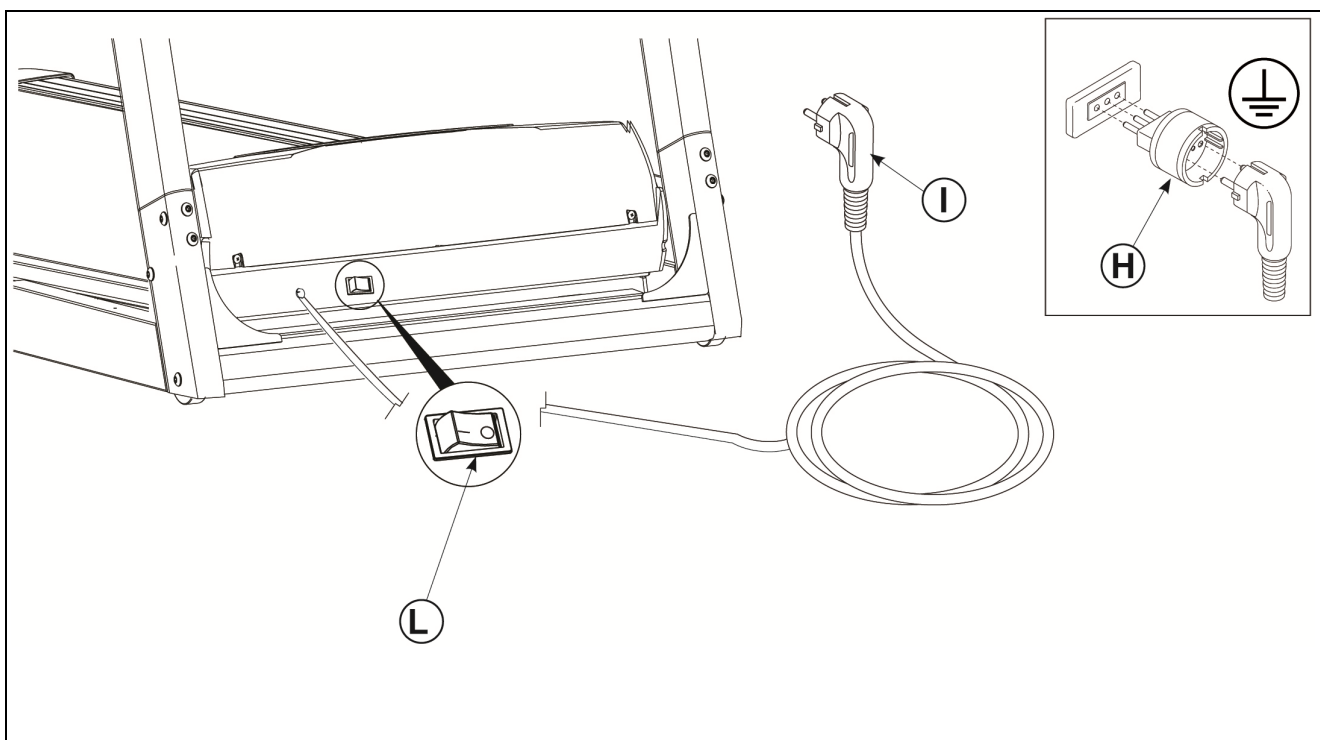
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΚΑΛΩΔΙΟ:

Βάλτε το καλώδιο στην πρίζα και προσέξτε να είναι το όργανο αρκετά μακριά από τον τοίχο ώστε να αποφύγετε βραχυκυκλώματα εξαιτίας πιθανών σταγόνων από ιδρώτα ή νερό.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε πολύμπριζα ή προεκτάσεις καλωδίων, χρησιμοποιείτε μόνο αντάπτορες συμβατούς τύπου Η.

Το προϊόν διαθέτει ηλεκτρικό καλώδιο με βύσμα Ι τύπου Σούκο που πρέπει να μπει σε μια αντίστοιχη πρίζα στον τοίχο με ονομαστική τάση έως 230VAC και να διαθέτει γείωση.

Στη μπροστινή πλευρά του μοτέρ βρίσκεται ο γενικός διακόπτης **L**, με τον οποίο ανάβει και σβήνει το όργανο.



Πρακτικές συμβουλές και υποδείξεις χρήσης



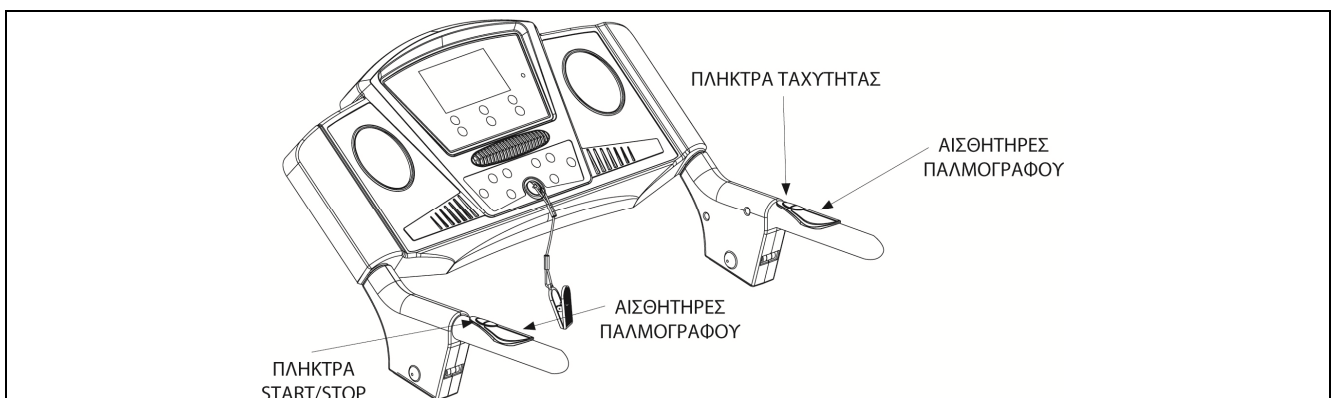
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, βάλτε σωστά το κλειδί ασφαλείας, στερεώνοντας το κλιπ στα ρούχα σας. Στην περίπτωση που θελήσετε να ακινητοποιήσετε άμεσα τον τάπητα, τραβήξτε απλά το κορδόνι για να αποκολληθεί το μαγνητικό κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα. Για να ξαναρχίσετε την προπόνηση επανατοποθετήστε το κλειδί στην θέση του.

- Όταν ο τάπητας δεν χρησιμοποιείται βγάλτε το κλειδί ασφαλείας και φυλάξτε το σε ασφαλή θέση. Κρατήστε το κλειδί μακριά από παιδιά.
- Προχωρήστε σταδιακά στη χρήση του οργάνου. Χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές όταν είναι απαραίτητο. Προχωράτε με αργά βήματα όταν η ταχύτητα του τάπητα είναι χαμηλή. Μην μένετε ακίνητοι όταν ο τάπητας κινείται.
- Μην προσπαθήσετε να αλλάξετε κατεύθυνση και φροντίστε ώστε το πρόσωπο και το μπροστινό μέρος του σώματος σας να κοιτούν προς την κονσόλα.
- Μην ενεργοποιείτε ποτέ το όργανο ενώ κάποιος βρίσκεται πάνω στον τάπητα.
- Να μην χρησιμοποιεί το όργανο περισσότερο από ένα άτομο τη φορά.
- Ξεκινήστε την άσκηση ενώ στέκεστε με τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα. Από τη στιγμή που ο τάπητας ξεκινάει να κινείται με την ελάχιστη ταχύτητα, αρχίστε να περπατάτε πάνω του αργά.

Όποιος ετοιμάζεται να χρησιμοποιήσει το διάδρομο για πρώτη φορά θα πρέπει καταρχήν να εξοικειωθεί με την κονσόλα και να επαληθεύσει τη λειτουργία του διαδρόμου πριν ξεκινήσει ένα πρόγραμμα προπόνησης.

- Ενεργοποιήστε το διάδρομο με τον διακόπτη -το κόκκινο φωτάκι του διακόπτη ανάβει- βάλτε το κλειδί ασφαλείας στην κατάλληλη θέση, η κονσόλα για σύντομο διάστημα κάνει ένα στιγμιαίο test ανάβοντας όλες τις ενδείξεις της οθόνης και μετά βγάζει ένα παρατεταμένο ήχο.
- Ανεβείτε στον διάδρομο από τα πλάγια και τοποθετηθείτε στο κέντρο με τα πόδια στα πλαϊνά πατήματα.
- Πατήστε το πλήκτρο start για να ξεκινήσετε αμέσως την προπόνηση στην ελάχιστη ταχύτητα, στηριζόμενοι στις χειρολαβές και ξεκινήστε να περπατάτε με φυσιολογικό ρυθμό και χαλαρό βηματισμό. Διατηρήστε για λίγη ώρα μια χαμηλή ταχύτητα, ώστε να εξοικειωθείτε με την αίσθηση του κινούμενου τάπητα.
- Όταν αισθανθείτε ότι είστε έτοιμοι, αυξήστε την ταχύτητα κύλισης του τάπητα, πατώντας το πλήκτρο αύξησης ταχύτητας VELOCITA FAST και αφήστε τις χειρολαβές έτσι ώστε να κινήστε χαλαρά. Για μεγαλύτερη άνεση σας συμβουλευόμαστε να χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα που είναι στη χειρολαβή.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι σημαντικό να διατηρείτε την αυτοσυγκέντρωσή σας για να αποφύγετε ατυχήματα.
- Σας προτείνουμε να διατηρείτε μια σωστή στάση τρεξίματος με το βλέμμα εμπρός και να μην τροποποιείτε τη θέση σας ειδικά, στις υψηλότερες ταχύτητες.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ελέγξτε συχνά τους καρδιακούς παλμούς, σφίγγοντας και με τα δύο χέρια τους αισθητήρες στην χειρολαβή και τα δεδομένα θα εμφανιστούν στην οθόνη (PULSE).

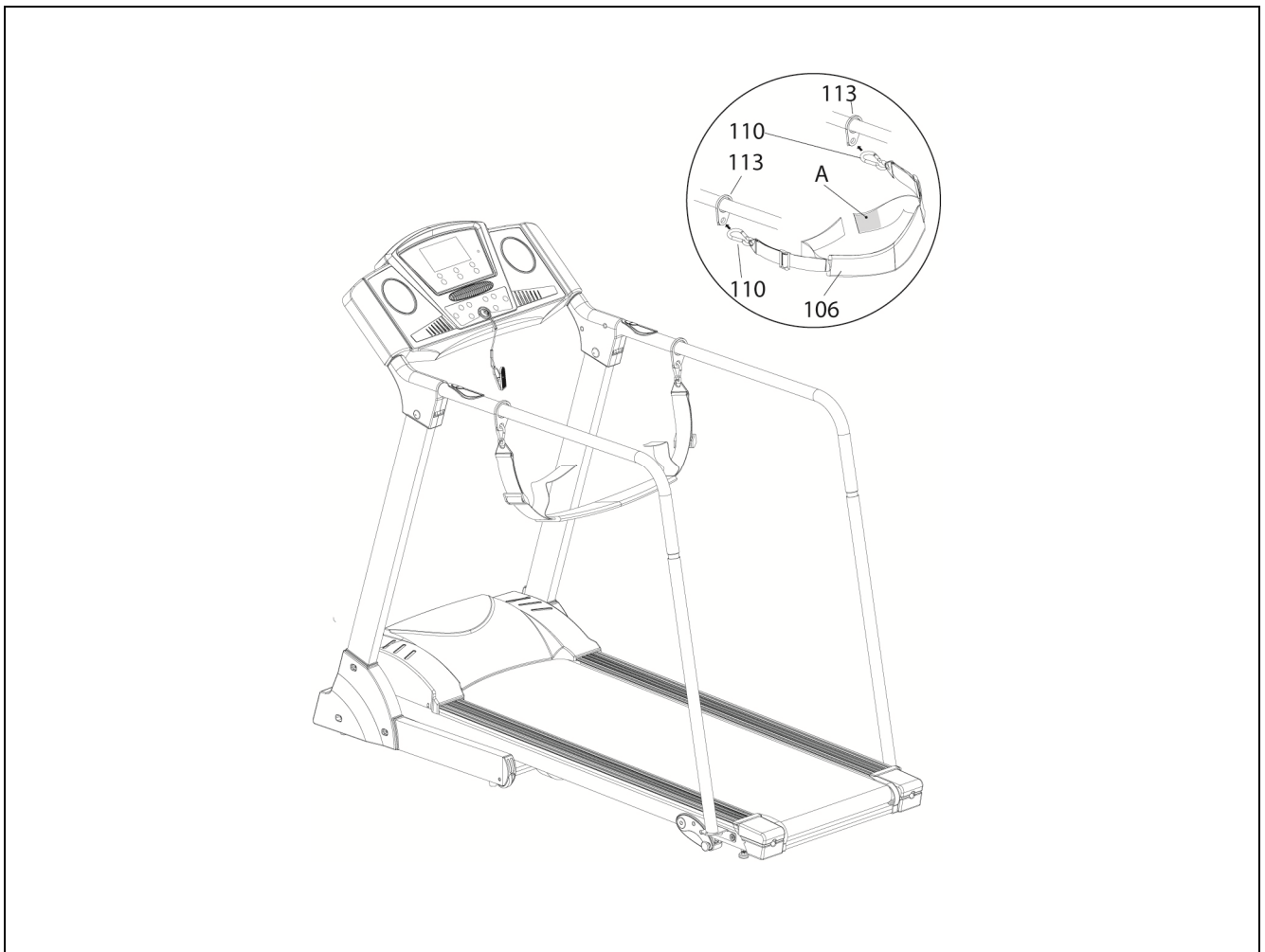


Ζώνη οσφυϊκής στήριξης

Το προϊόν που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο σας επιτρέπει να ασκηθείτε με χαμηλή ένταση και παρατεταμένο περπάτημα. Μπορείτε να περπατάτε για να αδυνατίσετε, για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε την λειτουργία του κυκλοφοριακού ή του αναπνευστικού σας συστήματος, ή τέλος για να ξεφύγετε από μια περίοδο καθισιού και ακινησίας.

Πάνω στον ηλεκτρικό διάδρομο πρέπει πριν απ' όλα να βρείτε την σωστή στάση του σώματος στο περπάτημα. Για να διατηρήσετε αυτή τη στάση θα πρέπει να έχετε μία σφριγηλότητα στην κοιλιακή περιοχή που να υποστηρίζει τη θέση του στήθους, αποφεύγοντας την καταπόνηση των οσφυϊκών μυών. Στην περίπτωση που δεν είναι γυμνασμένη η περιοχή της κοιλιάς σας προτείνουμε να χρησιμοποιείτε την ειδική ζώνη οσφυϊκής στήριξης κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

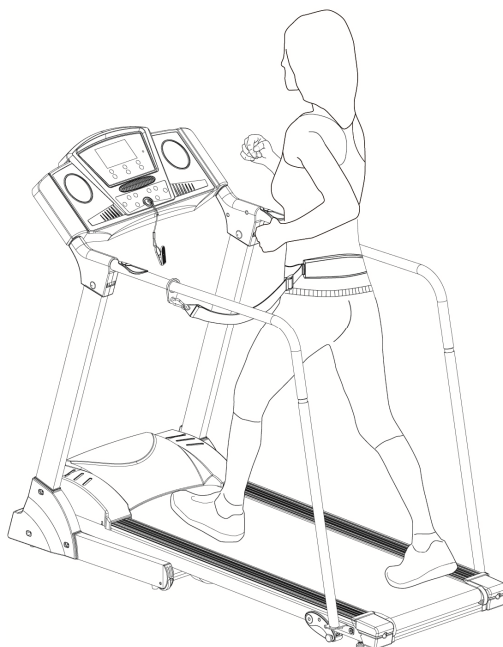
Η ζώνη διαθέτει την οσφυϊκή στήριξη με μαλακή επένδυση για μεγαλύτερη άνεση και λιγότερη καταπόνηση κατά τη διάρκεια της άσκησης. Διαθέτει, επίσης, κλείσιμο με βέλκρο που βοηθάει στην ομοιόμορφη πλάγια πίεση τόσο δεξιά όσο και αριστερά, σταθεροποιώντας το κεντρικό μέρος.



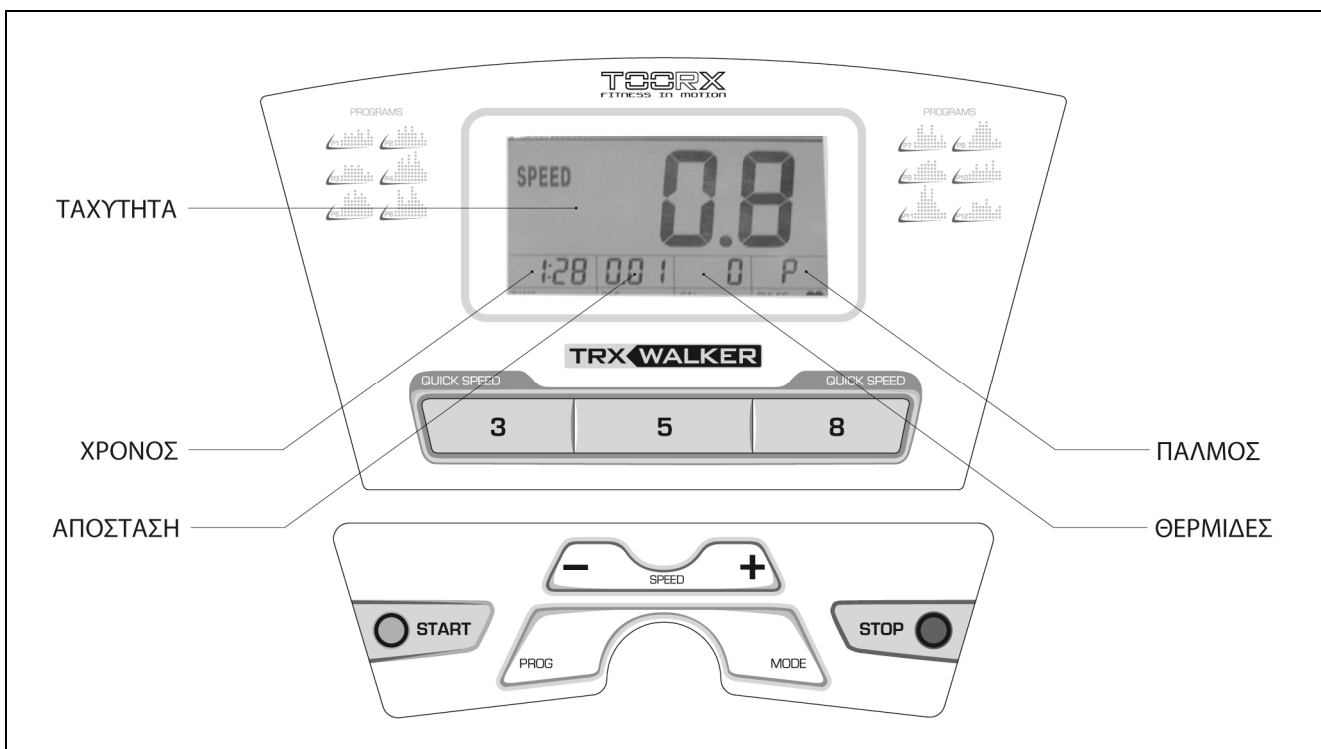
Πριν ανεβείτε στον διάδρομο θα πρέπει να τυλίξετε τη ζώνη **106** στη μέση, τοποθετώντας τη μαλακή επένδυση στο ύψος των οσφυϊκών μυών και με το σύστημα του κλεισίματος με βέλκρο **A**, να την προσαρμόσετε καλά στην κοιλιά.

Αφού ανεβείτε στον διάδρομο γαντζώστε τους δύο γάντζους 110 στα δακτυλίδια 113 και έτσι, κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα μπορείτε να διατηρήσετε τον έλεγχο της σωστής στάσης.

Αφού γαντζώσετε, λοιπόν, ξεκινήστε την άσκηση διατηρώντας την τοποθέτηση στο κέντρο κατά τη διάρκεια του περπατήματος, με την βοήθεια της ζώνης, η οποία, συγχρόνως, πιέζει τους οσφυϊκούς μύες ώστε να κρατιέται το στήθος στην σωστή θέση.



Κονσόλα ελέγχου (οθόνη)



TIME

Δείχνει το χρόνο (λεπτά) που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης ή τον εναπομείναντα χρόνο στην περίπτωση που έχετε προεπιλέξει τη διάρκεια.

CALORIES

Δείχνει τις θερμίδες που καταναλώθηκαν από την αρχή της άσκησης ή τις εναπομείναντες θερμίδες στην περίπτωση που έχετε προεπιλέξει τις θερμίδες που θέλετε να κάψετε (*).

PULSE

Όταν πιάνετε τις δύο χειρολαβές ακουμπώντας τις παλάμες των χεριών στους αισθητήρες του παλμογράφου η οθόνη απεικονίζει τους παλμούς της καρδιάς (*).

SPEED - Ταχύτητα του κυλίνδρου (ράουλου)

Δείχνει την ταχύτητα σε χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h)

DISTANCE - Απόσταση που διανύθηκε

Δείχνει την απόσταση που διανύθηκε από την αρχή της άσκησης ή την υπόλοιπη απόσταση στην περίπτωση που την έχετε προεπιλέξει.

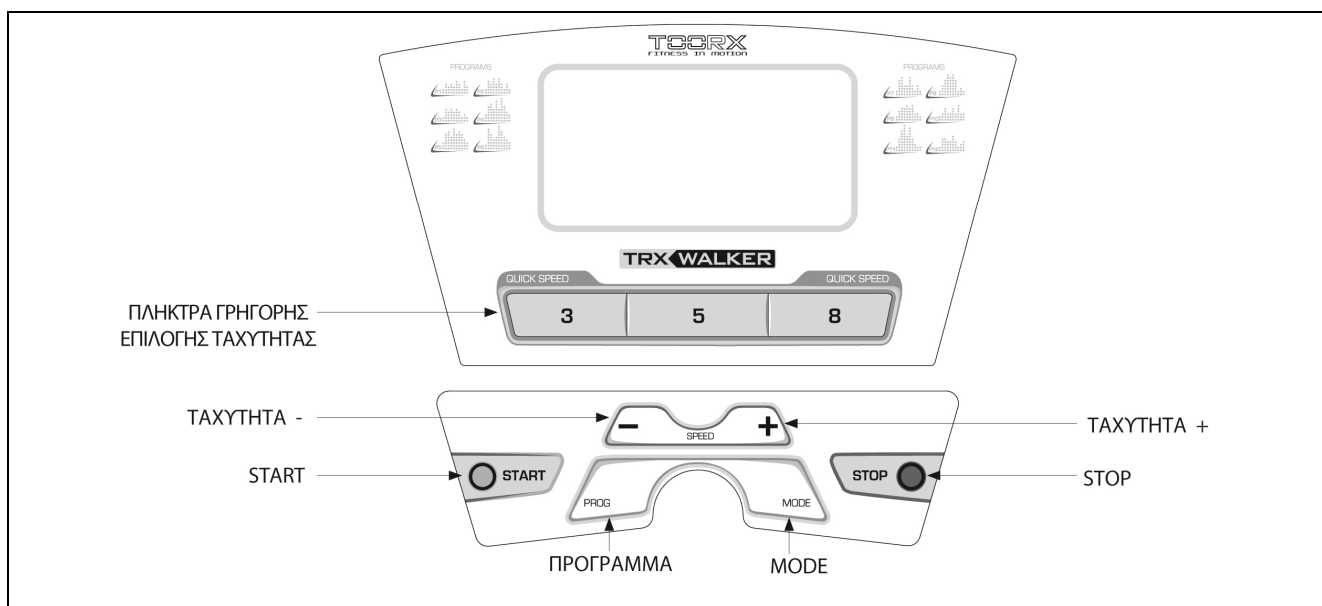
PROGRAM nr

Δείχνει τον αριθμό του προγράμματος προς επιλογή (διαθέσιμα προγράμματα: P01 - P12 / FAT).

(*) Σας υπενθυμίζουμε ότι οι μετρήσεις που παρέχονται είναι δεδομένα κατά προσέγγιση και δεν μπορούν να θεωρηθούν, σε καμία περίπτωση, ιατρικές αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μετά από μερικά λεπτά αδράνειας του οργάνου, η κονσόλα σβήνει αυτόματα.

Κονσόλα ελέγχου (πλήκτρα)



START

Πατήστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε την άσκηση και να τεθεί σε κίνηση ο τάπητας με όλες τις λειτουργίες του.

STOP

Πατήστε το πλήκτρο STOP για να σταματήσετε την άσκηση. Ο διάδρομος επιβραδύνει μέχρι να σταματήσει εντελώς και τα δεδομένα της άσκησης διαγράφονται.

SPEED +/- (Ταχύτητα ράουλου)

- Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο SPEED για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα του τάπητα.
- Κατά τη διάρκεια τοποθέτησης των δεδομένων του προγράμματος χρησιμοποιούνται οι παράμετροι του στόχου της προπόνησης (διάρκεια, απόσταση, θερμίδες).

ΠΛΗΚΤΡΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Όταν πατηθεί ένα από τα πλήκτρα γρήγορης επιλογής ταχύτητας, ο τάπητας φτάνει στο επίπεδο ταχύτητας που φαίνεται πάνω στο πλήκτρο.

PROG.

Πατήστε το πλήκτρο PROG. για να διαλέξετε διαθέσιμο πρόγραμμα προπόνησης (P1-P12) ή να διαλέξετε πρόγραμμα Body Fat Test.

MODE

Πατώντας το πλήκτρο MODE καθορίζετε την προπόνηση σε μια από τις τρεις επιλογές που επιθυμείτε.

1. διάρκεια προπόνησης
2. απόσταση που επιθυμείτε να τρέξετε
3. ποσότητα θερμίδων που θέλετε να κάψετε.

Όταν εισάγονται τιμές στο TIME, DISTANCE ή CALORIE κατά τη διάρκεια της άσκησης, η οθόνη θα αρχίσει την αντίστροφη μέτρηση μέχρι να μηδενιστεί, στιγμή κατά την οποία σταματάει και η άσκηση.

Στο πρόγραμμα Body Fat Test το πλήκτρο MODE χρησιμοποιείται για εισαγωγή στοιχείων χρήστη (φύλλο, ηλικία, ύψος, βάρος) απαραίτητων για την μέτρηση Body Fat (εκατοστιαίος δείκτης μάζας λίπους)

ΠΛΗΚΤΡΑ ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ

Στη δεξιά χειρολαβή βρίσκονται τα πλήκτρα για τον εύκολο έλεγχο της ταχύτητας κίνησης του τάπητα. Στην αριστερή χειρολαβή, τα πλήκτρα start και stop.

ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Το κλειδί ασφαλείας είναι ένα αντικείμενο πολύ σημαντικό.

Βγάλτε το κλειδί μετά από κάθε χρήση του προϊόντος.

Βάλτε το κλειδί πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. Όταν το κλειδί λείπει η κονσόλα παραμένει κλειστή.

Το κλειδί ασφαλείας έχει ένα κορδόνι και ένα κλιπ που πρέπει να στερεώνεται στη ζώνη του σορτς σας.

Συντήρηση – Λίπανση της επιφάνειας τρεξίματος



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε ενέργεια καθαρισμού ή συντήρησης, σβήστε το όργανο από τον διακόπτη και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα του τοίχου.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτες, τοξικές ή επικίνδυνες ουσίες για τον καθαρισμό αλλά μονάχα προϊόντα με βάση νερό και μαλακά πανιά.

Μην χρησιμοποιείτε ουσίες που περιέχουν παράγωγα πετρελαίου όπως ασετόν, βενζίνη ή ελαιώδεις ουσίες που περιέχουν χλώριο ή αμμωνία που μπορούν να βλάψουν και να φθείρουν τα πλαστικά μέρη.

- Κάθε εβδομάδα, καθαρίζετε την επιφάνεια τρεξίματος και τα πλαϊνά πατήματα χρησιμοποιώντας ένα βρεγμένο σφουγγάρι και ουδέτερο σαπούνι.
- Για να καθαρίσετε την κονσόλα, χρησιμοποιείτε ένα ελαφρά υγρό πανάκι.
- Προσέξτε όταν καθαρίζετε το όργανο, να μην πιέζετε δυνατά την οθόνη.

ΛΙΠΑΝΣΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ:



ΠΡΟΣΟΧΗ

Η επιφάνεια τρεξίματος πρέπει να λιπαίνεται με το κατάλληλο λιπαντικό σιλικόνης περίπου κάθε 40 με 50 ώρες χρήσης ή μετά από μια μακρά περίοδο αδράνειας ή σε κάθε περίπτωση που η επιφάνεια σας φαίνεται πολύ ξηρή.

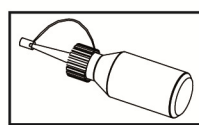


ΠΡΟΣΟΧΗ

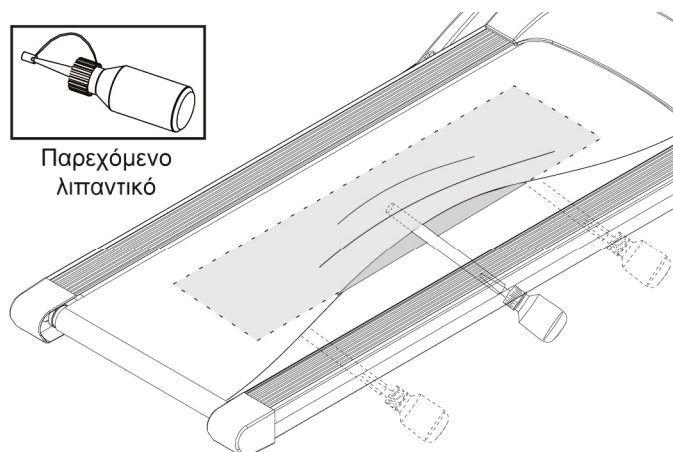
- Η λίπανση της επιφάνειας τρεξίματος είναι μια σημαντική ενέργεια και πρέπει να γίνεται πριν τη χρήση. Η έλλειψη της λίπανσης προκαλεί την βλάβη του μοτέρ και ακυρώνει την εγγύηση.
- Στην πρώτη χρήση είναι απαραίτητη μια γενναία δόση λίπανσης: Χρησιμοποιήστε σιλικονούχο λιπαντικό σπρέι με τουλάχιστον δέκα ψεκασμούς. Όταν χρησιμοποιήσετε το σταγονόμετρο βάλτε τόση ποσότητα ώστε να χαμηλώσει κατά ένα εκατοστό το επίπεδο του λαδιού.

Διαδικασίες για την περιοδική λίπανση της επιφάνειας τρεξίματος:

- Σταματήστε τον τάπητα.
- Σηκώστε τον τάπητα στην αριστερή πλευρά
- Πιεστέ το σωληνάριο με το λιπαντικό που σας παρέχεται και στάξτε 10 σταγόνες κάτω στο ράουλο, προσπαθώντας να τις απλώσετε όσο το δυνατό στο κέντρο της επιφάνειας τρεξίματος. Εναλλακτικά, η λίπανση μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας ένα σπρέι σιλικονούχου λιπαντικού, με 4 ψεκασμούς 2 δευτερολέπτων ο καθένας.
- Επαναλάβετε τις ενέργειες στο δεξί μέρος του τάπητα. Ξεκινήστε τον τάπητα στην ελάχιστη ταχύτητα και περπατήστε για λίγα λεπτά ώστε να απλωθεί το λιπαντικό σε όλη την επιφάνεια.



Παρεχόμενο
λιπαντικό



Ανασηκώστε τον τάπητα και από τις δύο πλευρές
και βάλτε λιπαντικό στην κεντρική ζώνη της επιφάνειας

Τέντωμα – Ευθυγράμμιση τάπητα



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε ενέργεια, τεντώματος ή ευθυγράμμισης, σβήστε το όργανο από τον διακόπτη και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα του τοίχου.

- Στην περίπτωση που ο τάπητας τείνει κατά τη διάρκεια της κίνησης του προς τα δεξιά, είναι απαραίτητο να επέμβετε στη δεξιά βίδα ρύθμισης γυρίζοντας τη προς τα δεξιά ένα τέταρτο του κύκλου κάθε φορά.
- Μετά από κάθε ρύθμιση λειτουργήστε τον τάπητα για να επαληθεύσετε την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.
- Αν συνεχίσει να τείνει προς τα δεξιά απλά ρυθμίστε την αριστερή βίδα κατά ένα τέταρτο του κύκλου προς τα αριστερά. Ίδιοι κανόνες ισχύουν στην περίπτωση τείνει προς τα αριστερά.

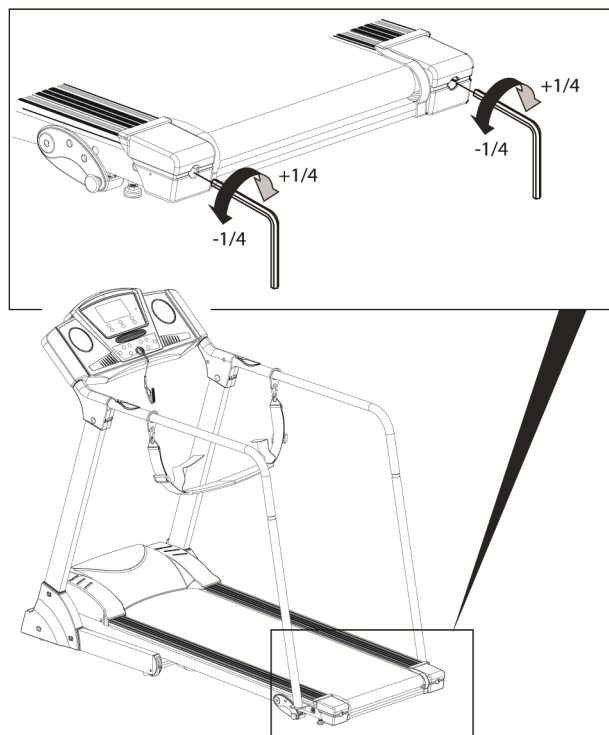
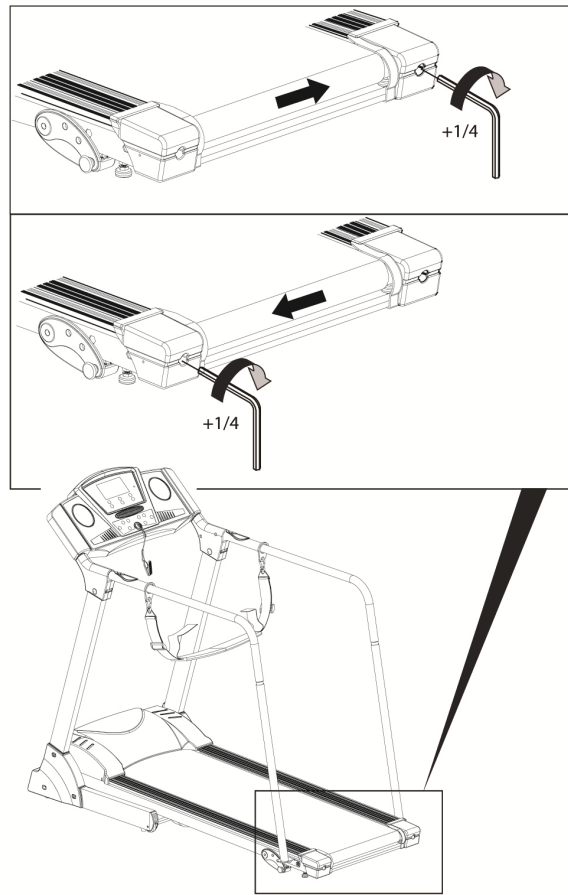


ΠΡΟΣΟΧΗ

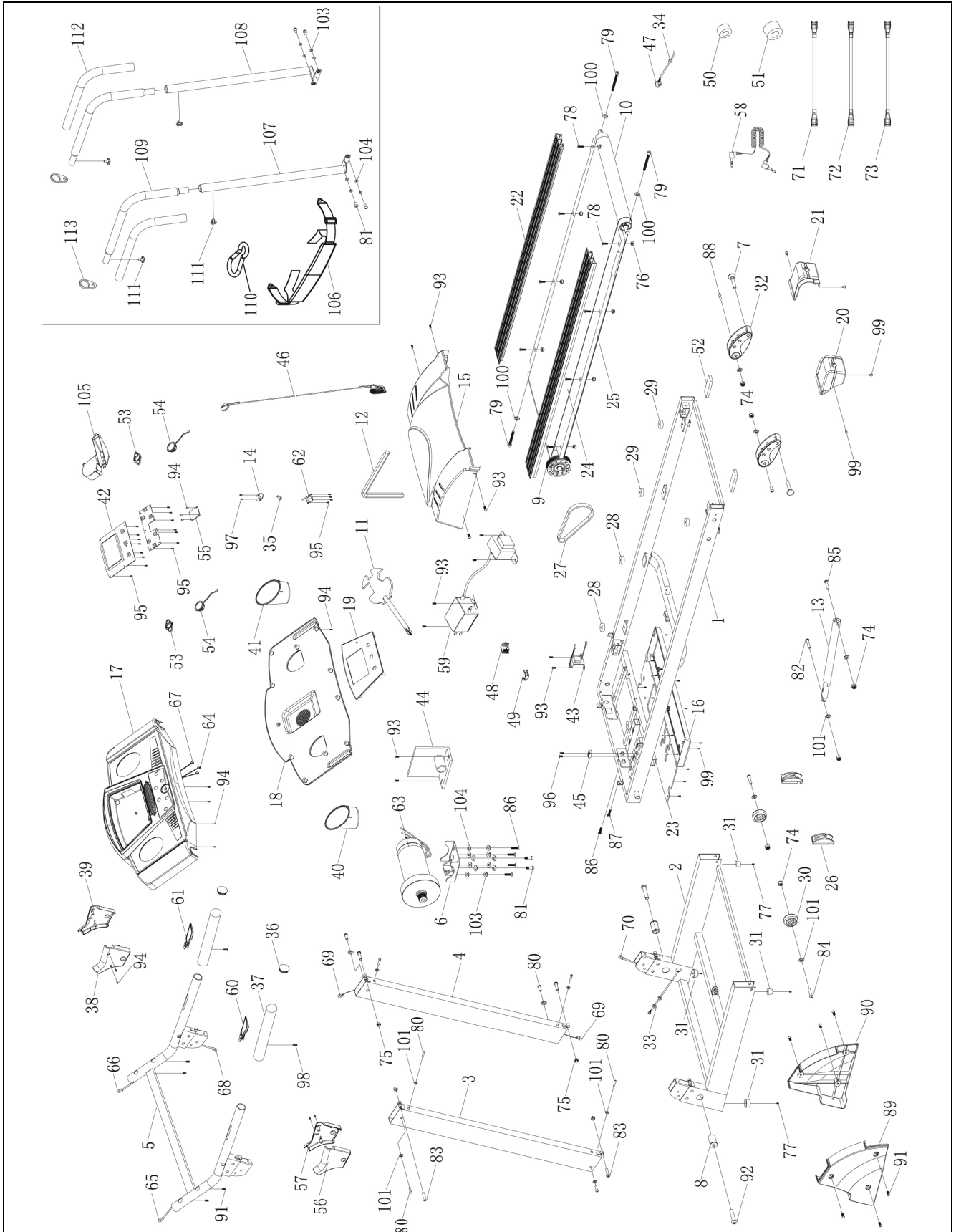
Γυρίστε τις βίδες τεντώματος όχι περισσότερο από ένα τέταρτο του κύκλου κάθε φορά.

Ένα υπερβολικό τέντωμα του τάπητα μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία των ρουλεμάν, των κουζινέτων και του μοτέρ.

- Στην περίπτωση που ο τάπητας είναι λίγο τεντωμένος, βιδώστε προς τα δεξιά και τις δύο βίδες ένα τέταρτο του κύκλου. Σε αντίθετη περίπτωση, αν ο τάπητας είναι πολύ τεντωμένος ξεβιδώστε προς τα αριστερά κατά ένα τέταρτο του κύκλου.



Σχεδιάγραμμα ανταλλακτικών



Λίστα ανταλλακτικών

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio piano di corsa	1	57	Mascherina corrimano sx interno	1
2	Telaio vano motore	1	58		
3	Montante sx	1	59		
4	Montante dx	1	60	Sensori rilevazione puls. + tasti start/stop	1
5	Supporto plancia e corrimano	1	61	Sensori rilevazione puls. + tasti velocità	1
6	Staffa supporto motore	1	62	Scheda elettronica safety key	1
7	Perno bloccaggio piedi inclinazione	2	63	Motore principale	1
8	Boccola cilindrica	2	64	Connettore sensori di rilevazione pulsazioni	1
9	Rullo anteriore [motrice]	1	65	Connettore rilevazione puls. + tasti start/stop	1
10	Rullo posteriore [rinvio]	1	66	Connettore rilevazione puls. + tasti velocità	1
11	Chiave multipla con giravite a croce	1	67	Cablaggio alimentazione e sens. velocità	1
12	Chiave esagonale M5	1	68	Cablaggio superiore console	1
13	Cilindro a gas	1	69	Cablaggio intermedio console	1
14	Sede chiave di sicurezza	1	70	Cablaggio inferiore console	1
15	Coperchio superiore vano motore	1	71	Cavetto AC (marrone)	1
16	Coperchio inferiore vano motore	1	72	Cavetto AC (blu)	1
17	Pannello superiore plancia	1	73	Cavetto AC (marrone)	1
18	Pannello inferiore plancia	1	74	Vite M8	6
19	Pannello display plancia	1	75	Vite M8	4
20	Copri rullo posteriore sx	1	76	Vite M6	8
21	Copri rullo posteriore dx	1	77	Vite M5x16	4
22	Pedana laterale	2	78	Vite M6x35	8
23	Piastra inferiore	1	79	Vite M6x55	3
24	Nastro di corsa	1	80	Vite M8x10	10
25	Piano di corsa	1	81	Vite M8x25	6
26	Copri-ruota	2	82	Vite M8x30	1
27	Cinghia di trasmissione	1	83	Vite M8x32	4
28	Elastomeri ammortizzanti di colore blu	4	84	Vite M8x40	2
29	Elastomeri ammortizzanti di colore nero	4	85	Vite M8x42	1
30	Ruota di spostamento	2	86	Vite M8x30	5
31	Piede d'appoggio	4	87	Vite M8x35	1
32	Piede	2	88	Vite M8x45	2
33	Passacavo in gomma	2	89	Mascherina montante sx	1
34	Ferma-cavo per cavo di rete	1	90	Mascherina montante dx	1
35	Molla per sede chiave di sicurezza	1	91	Vite M5x12	6
36	Tappo chiusura corrimano	2	92	Vite M10x55	2
37	Rivestimento corrimano	2	93	Vite M5x8	13
38	Mascherina corrimano dx interno	1	94	Vite autofilettante ST4,2x12	25
39	Mascherina corrimano dx esterno	1	95	Vite autofilettante ST2,9x6,5	19
40	Bicchieri porta-borraccia sx	1	96	Vite autofilettante ST2,9x8	2
41	Bicchieri porta-borraccia dx	1	97	Vite autofilettante ST2,9x8	2
42	Scheda elettronica computer e display	1	98	Vite autofilettante ST4,2x25	2
43	Trasformatore di rete	1	99	Vite autofilettante ST4,2x12	18
44	Scheda elettronica di potenza	1	100	Rondella Ø6	3
45	Sensore di velocità	1	101	Rondella zigrinata Ø8	14
46	Chiave di sicurezza (safety key)	1	103	Rondella spaccata Ø8	10
47	Cavo di rete	1	104	Rondella piana Ø8	11
48	Interruttore di rete	1	105		
49	Termico di protezione	1	106	Cintura di supporto lombare	1
50	Nucleo toriodale	1	107	Supporto sx per estensore corrimano	1
51	Bobina toroidale	1	108	Supporto dx per estensore corrimano	1
52	Piastri plastici EVA	1	109	Barra estensore corrimano	2
53			110	Moschettone per attacco cintura lombare	2
54			111	Manopola a vite	4
55			112	Rivestimento per barra estensore corrimano	2
56	Mascherina corrimano sx esterno	1	113	Anello per cintura lombare	2

Το προϊόν TOORX που αγοράσατε, έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικό σας γυμναστής για μια ζωή.

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

- Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης).
- Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα.
- Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα.
- Σε μετακινήσεις πάσης φύσεως.

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **2 ετών**.

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν, σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού, επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο, επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

Α. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

Πρωτομαγιάς 13, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική, info@leos.gr, www.leos.gr



Πρωτομαγιάς 13, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr