



T101

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ



Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΦΥΛΑΞΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Όταν χρησιμοποιείται ένα ηλεκτρικό προϊόν, πρέπει να λαμβάνονται ορισμένες βασικές προφυλάξεις, όπως οι παρακάτω:
Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη του προϊόντος να βεβαιωθεί ότι όλοι οι χρήστες είναι πλήρως πληροφορημένοι αναφορικά με όλες τις οδηγίες και όλες τις προφυλάξεις. Εάν υπάρχουν ερωτήσεις, μετά την ανάγνωση αυτών των οδηγιών, επικοινωνήστε με την Τεχνική Βοήθεια Πελατών στον αριθμό που αναφέρεται στη ετικέτα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ.

Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για προσωπική χρήση. Μην χρησιμοποιείτε αυτόν τον διάδρομο για εμπορικούς λόγους, ενοικίαση, σε χώρους σχολείων ή ιδρυμάτων. Η μη τήρηση αυτών των ορίων ακυρώνει την εγγύηση.





ΚΙΝΔΥΝΟΣ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ

Βγάψτε πάντα την πρίζα του διαδρόμου αμέσως μετά την χρήση, πριν το καθαρίσετε, πριν το συντηρήσετε ή συναρμολογήσετε ή αποσυναρμολογήσετε τα μέρη.



ΠΡΟΣΟΧΗ

- Αυτή η συσκευή πρέπει να εγκαθίσταται σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια.
 - Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τον διάδρομο χωρίς να έχετε σταθεροποιήσει πριν το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας. Τραβήξτε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας για να βεβαιωθείτε ότι δεν μπορεί να αποκολληθεί από τα ρούχα σας.
 - Τα συστήματα ελέγχου του καρδιακού παλμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η άσκηση μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς ή θάνατο. Εάν έχετε τάσεις λιποθυμίας, διακόψτε άμεσα την άσκηση.
 - Κατά την διάρκεια της προπόνησης διατηρείτε πάντα έναν άνετο ρυθμό.
 - Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να μπερδευτούν με οποιοδήποτε μέρος του διαδρόμου.
 - Φοράτε πάντα παπούτσια γυμναστικής όταν χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή.
 - Μην πηδάτε στο διάδρομο.
 - Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε λειτουργία, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ποτέ πάνω από ένα άτομο.
- ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ που περιλαμβάνεται στο εγχειρίδιο. Αν δεν ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες θα ακρωθωθεί η εγγύηση.
- Αυτός ο διάδρομος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που έχουν ένα σωματικό βάρος μεγαλύτερο από εκείνο που αναφέρεται στο ΤΜΗΜΑ ΕΓΓΥΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ.
- Η μη τήρηση αυτού του ορίου ακυρώνει την εγγύηση.
- κατεβάζοντας τον βατήρα του διαδρόμου, περιμένετε τα εμπρόσθια πόδια να έχουν σταθεροποιηθεί στο έδαφος πριν ανέβετε.
 - Αποσυνδέστε όλες τις συνδέσεις πριν προβείτε σε εργασίες συντήρησης ή μετακινήσετε την συσκευή. Για να καθαρίσετε, χρησιμοποιήστε ένα πανί, που έχετε υγράνει ελαφρά με νερό και σαπούνι, στις επιφάνειες. Μην χρησιμοποιήσετε ποτέ διαλυτικά. (βλέπετε ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ)
 - Μην αφήνετε ποτέ τον διάδρομο χωρίς φύλαξη όταν είναι συνδεδεμένος στο ρεύμα. Αποσυνδέστε τον από το ρεύμα όταν δεν τον χρησιμοποιείτε και πριν προσθέσετε ή αφαιρέσετε μέρη.

- Μην χρησιμοποιείτε από κάτω κουβέρτα ή μαξιλάρι. Μπορεί να δημιουργηθεί υπερβολική ζέστη που μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά, ηλεκτροπληξία ή τραυματισμούς σε άτομα.
- Συνδέστε αυτό το προϊόν μόνο σε πρίζες με μια κατάλληλη γείωση.
- Εάν αισθανθείτε οποιοδήποτε τύπο πόνου, όπως πόνος στο στήθος, ναυτία, ζάλη, έλλειψη αναπνοής, διακόψτε αμέσως την δραστηριότητα και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε. Η υπερβολική ή η μη σωστή άσκηση μπορεί να προκαλέσει ζημιά στην υγεία σας.
- Μην μετακινείτε τα καλύμματα προστασίας εάν δεν ενδείκνυται από κάποιον επαγγελματία ή τον μεταπωλητή σας. Η συντήρηση πρέπει να πραγματοποιείται αποκλειστικά από εξουσιοδοτημένο τεχνικό ειδικό στην βοήθεια.
- Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας για να αποφύγετε την μη ελεγχόμενη χρήση εκ μέρους τρίτων.
- Κατά την διάρκεια της άσκησης, τρέχετε προς την περιοχή του λογότυπου που βρίσκεται στην λωρίδα για να αποφύγετε πιθανούς τραυματισμούς.
- Ο ήχος που παράγεται από τον διάδρομο είναι μικρότερος από 70 dB όταν ο χρήστης δεν βρίσκεται στην μονάδα, και μεγαλύτερος από 70 dB όταν χρησιμοποιείται. Εάν ο ήχος που παράγεται από τον διάδρομο προκαλεί ενόχληση, διακόψτε την άσκηση και ξεκουραστείτε. Η εκπομπή ήχου υπό φορτίο είναι μεγαλύτερη από εκείνη χωρίς φορτίο.
- Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος έχει σταματήσει τελείως πριν τον διπλώσετε. Μην ενεργοποιείτε τον διάδρομο όταν είναι διπλωμένος.
- Τα πλαστικά μέρη, όπως τα τερματικά καλύμματα, υπόκεινται σε φθορά. Το επίπεδο ασφαλείας του διαδρόμου μπορεί να εγγραφεί μόνο όταν εκτελείται ένας κανονικός έλεγχος ζημιών και φθοράς.
- Βεβαιωθείτε ότι η άκρη του ιμάντα είναι παράλληλη με τον πλευρικό διάδρομο και μην τον μετακινείτε κάτω από τον πλευρικό διάδρομο. Εάν η λωρίδα δεν είναι εστιασμένη, ρυθμίστε τη.





ΠΡΟΣΟΧΗ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΩΝ:

- Μην επιτρέψετε ΠΟΤΕ σε ζώα ή παιδιά κάτω των 13 ετών να πλησιάσουν σε λιγότερο από 3 μέτρα στον διάδρομο.
- Μην επιτρέψετε ΠΟΤΕ σε παιδιά κάτω των 13 ετών να χρησιμοποιήσουν τον διάδρομο.
- Τα παιδιά πάνω από 13 ετών ή άτομα με δυσκολίες κίνησης δεν πρέπει να χρησιμοποιήσουν τον διάδρομο χωρίς την επίβλεψη ενός ενήλικα.
- Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο μόνο για την χρήση που περιγράφεται στον σχετικό οδηγό και στο εγχειρίδιο ιδιοκτήτη.
- Μην χρησιμοποιείτε άλλες συνδέσεις που δεν συστήνονται από τον κατασκευαστή, επειδή μπορεί να προκληθούν τραυματισμοί.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τον διάδρομο εάν υπάρχει καλώδιο ή πρίζα που έχει ζημιά, εάν δεν λειτουργεί σωστά, εάν έχει πέσει στο έδαφος, ή έχει ζημιά ή έχει βυθιστεί στο νερό. Επιστρέψτε τον διάδρομο σε κέντρο βοήθειας για έλεγχο ή επιδιόρθωση.
- Κρατήστε το καλώδιο τροφοδοσίας μακριά από ζεστές επιφάνειες. Μην ανυψώνετε την μονάδα μέσω του καλωδίου τροφοδοσίας ή να το χρησιμοποιείτε σαν χειρολαβή.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τον διάδρομο εάν η παροχή αέρα εμποδίζεται. Κρατήστε την παροχή αέρα καθαρή, χωρίς χνούδια, τρίχες και παρόμοια.
- Για να αποφύγετε την ηλεκτροπληξία, μην ρίξετε ή εισάγετε ποτέ αντικείμενα στα ανοίγματα.
- Μην χρησιμοποιήσετε μετά την χρήση προϊόντα σπρέι ή την παροχή οξυγόνου.
- Για να αποσυνδέσετε, φέρετε όλους τους ελέγχους σε θέση off και αποσυνδέστε το καλώδιο από την πρίζα.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε χώρους όπου η θερμοκρασία δεν ελέγχεται, όπως γκαράζ, βεράντες, πισίνες, τουαλέτες, πάρκινγκ ή εξωτερικούς χώρους. Η μη τήρηση όλων αυτών ακυρώνει την εγγύηση.
- Αυτός ο διάδρομος εννοείται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε αυτόν τον διάδρομο για εμπορικούς σκοπούς, ενοικίαση, σε σχολικό ή ιδρυματικό περιβάλλον. Η μη τήρηση όλων αυτών ακυρώνει την εγγύηση.
- Μην μετακινείτε τα καλύμματα της κονσόλας εάν δεν ενδείκνυται από την Τεχνική Βοήθεια Πελατών. Οι εργασίες βοήθειας πρέπει να εκτελούνται μόνο από εξουσιοδοτημένο τεχνικό βοήθειας.

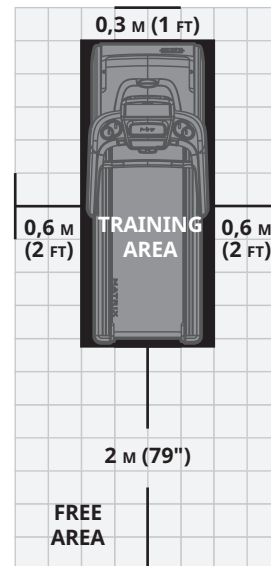
EN Class HB. Είναι απαραίτητο ο διάδρομος να χρησιμοποιείται μόνο σε εσωτερικούς χώρους, σε κλιματιζόμενα περιβάλλοντα. Εάν ο διάδρομος έχει εκτεθεί σε κρύες θερμοκρασίες ή κλίμα με υψηλή υγρασία, συστήνεται πολύ να τεθεί ο διάδρομος σε θερμοκρασία περιβάλλοντος πριν την πρώτη χρήση. Η μη τήρηση όλων αυτών μπορεί να προκαλέσει πρόωρες ηλεκτρονικές βλάβες.

- Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Αφήστε ελεύθερο έναν χώρο 30 εκ.

(1 πόδι) μπροστά από τον διάδρομο για το καλώδιο τροφοδοσίας. Αφήστε ελεύθερο έναν χώρο πίσω από τον διάδρομο που να έχει πλάτος τουλάχιστον αντίστοιχο με εκείνο του διαδρόμου και μήκος τουλάχιστον 2 μέτρων (79"). Σε αυτή η περιοχή δεν πρέπει να υπάρχουν εμπόδια και να προσφέρει στο χρήστη ελεύθερο χώρο εξόδου από την μονάδα. Σε περίπτωση ανάγκης, τοποθετήστε και τα δύο χέρια

στις πλευρικές χειρολαβές για να στηριχθείτε και τοποθετήστε τα πόδια στις πλευρικές ράγες.

Για μια εύκολη πρόσβαση, πρέπει να διατίθεται ένας χώρος πρόσβασης, κατά προτίμηση και από τις δύο πλευρές του διαδρόμου, τουλάχιστον 0,6 μέτρων (2'), για να επιτραπεί η πρόσβαση του χρήστη και από τις δύο πλευρές. Μην τοποθετείτε τον διάδρομο σε χώρο όπου μπορούν να εμποδιστούν ενδεχόμενα ανοίγματα αέρα και αερισμού. Μην τοποθετείτε τον διάδρομο σε γκαράζ, σε καλυπτόμενο αίθριο, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικούς χώρους.





ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

Το προϊόν πρέπει να διαθέτει γείωση. Σε περίπτωση δυσλειτουργιών ή βλαβών, η γείωση παρέχει μια οδό μικρότερης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα, έτσι ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Το προϊόν διαθέτει ένα καλώδιο με σύνδεση γείωσης και ένα βύσμα για την γείωση. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε μια κατάλληλη πρίζα που έχει εγκατασταθεί σωστά και γείωση συμβατή με τους τοπικούς κωδικούς και κανονισμούς.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μια ακατάλληλη σύνδεση του οδηγού γείωσης της συσκευής μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Σε περίπτωση αμφιβολίας, επαληθεύστε με έναν ηλεκτρολόγο ή έναν κατάλληλο ειδικό εάν το προϊόν διαθέτει μια κατάλληλη γείωση. Μην μετατρέψετε το βύσμα που σας έχει δοθεί με το προϊόν. Εάν δεν μπαίνει στην πρίζα, εγκαταστήστε μια κατάλληλη πρίζα από εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο.

Αυτό το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται σε ένα κύκλωμα ονομαστικής τοπικής τάσης που διαθέτει ένα βύσμα γείωσης. Γι' αυτό το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται αντάπτορες.

Αυτό το προϊόν πρέπει να έχει ένα ηλεκτρικό κύκλωμα. Για να καθοριστεί ένα βρίσκεστε σε ένα ηλεκτρικό κύκλωμα, διακόψτε το ρεύμα και παρατηρήστε εάν άλλες συσκευές παραμένουν χωρίς ρεύμα. Σε αυτή την περίπτωση, μετακινήστε τις συσκευές σε άλλο κύκλωμα. Παρατήρηση: κανονικά ένα κύκλωμα έχει πολλές εξόδους.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Συνδέστε αυτό το προϊόν μόνο σε πρίζες με κατάλληλη γείωση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν με φθαρμένο καλώδιο ή βύσμα έστω και αν λειτουργεί κανονικά. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν φαίνεται φθαρμένο ή έχει βυθιστεί σε νερό. Καλέστε την Τεχνική Βοήθεια Πελατών για αλλαγή ή επιδιόρθωση.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Υπάρχουν διάφορες φάσεις της διαδικασίας συναρμολόγησης, στις οποίες πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες συναρμολόγησης σωστά και να βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι σταθερά. Εάν ακολουθήσετε σωστά τις οδηγίες συναρμολόγησης. Ορισμένα μέρη του διαδρόμου μπορεί να χαλαρώσουν προκαλώντας ενοχλητικούς θορύβους. Για να προλάβετε ζημιές στο διάδρομο, συμβουλευθείτε τις οδηγίες συναρμολόγησης και ενεργήστε ορθά.

Πριν προχωρήσετε, αναζητήστε τον σειριακό αριθμό του διαδρόμου που βρίσκεται πάνω από ένα λευκό barcode, κοντά στον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης και το καλώδιο τροφοδοσίας και εισάγετε τον στο παρακάτω πλαίσιο.

ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΟΝ ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΛΑΙΣΙΑ:

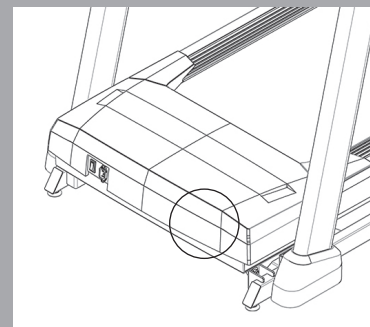
ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ:

TM

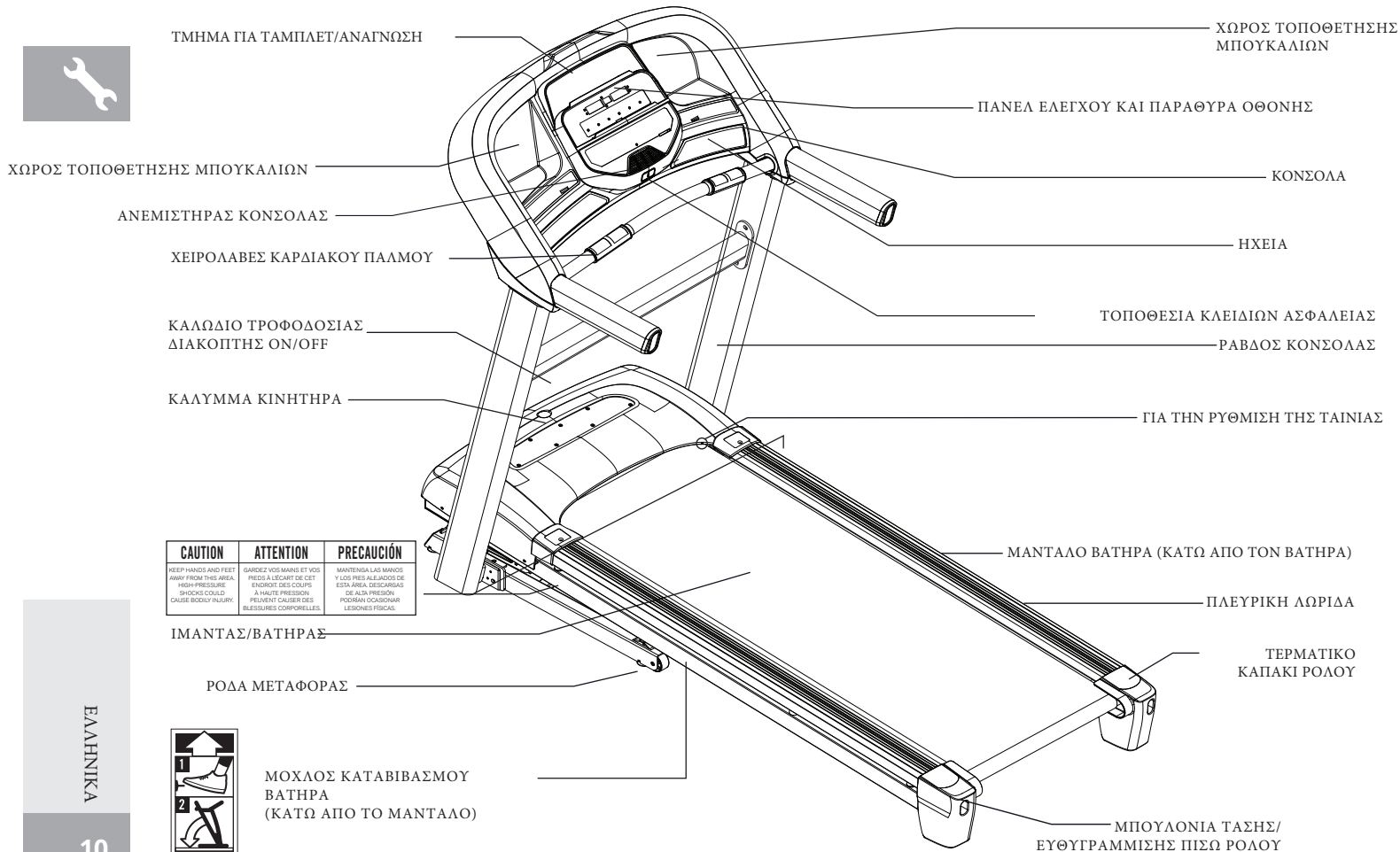
ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ: **HORIZON**

TAPIS ROULANT

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΣΕΙΡΙΑΚΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ



» Αναφέρατε τον ΣΕΙΡΙΑΚΟ ΑΡΙΘΜΟ και το ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ όταν ζητάτε βοήθεια.



CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÁN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.



ΜΟΧΛΟΣ ΚΑΤΑΒΙΒΑΣΜΟΥ
 ΒΑΤΗΡΑ
 (ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΝΤΑΛΟ)

ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΥ

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- Κλειδί σε μορφή T 6 mm
- Κλειδί σε μορφή L 5 mm
- Κλειδί σε μορφή T 4 mm
- Κατσαβίδι Phillips

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ:

- 1 συναρμολογημένη κονσόλα
- 2 ράβδοι κονσόλας
- 1 σετ εργαλείων
- 1 κλειδί ασφαλείας
- 1 καλώδιο προσαρμογής ήχου
- 1 μπουκάλι λιπαντικού σιλικόνης (για 2 εφαρμογές)
- 2 καλύμματα για τις ράβδους κονσόλας
- 1 καλώδιο τροφοδοσίας



ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΓΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ;

Σε περίπτωση ερωτήσεων ή μερών που λείπουν, επικοινωνήστε με την Τεχνική Βοήθεια Πελατών.

ΠΡΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Τοποθετήστε το πακέτο του διαδρόμου σε μια επίπεδη επιφάνεια. Συστήνεται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμα. ΠΡΟΣΕΞΤΕ όταν μετακινείτε και μεταφέρετε την μονάδα. Μην ανοίγετε το κουτί όταν βρίσκεται τοποθετημένο πλάγια. Αφού αφαιρέσετε τους ιμάντες συσκευασίας, μην σηκώσετε ή μεταφέρετε την μονάδα εκτός αν είναι τελείως συναρμολογημένη και διπλωμένη κάθετα, με το κλειδί φραγμένο. Αφαιρέστε την μονάδα από το κουτί και συναρμολογήστε την εκεί που θα χρησιμοποιηθεί. Ο διάδρομος διαθέτει αποσβεστήρες υψηλής πίεσης που μπορεί να εκτιναχθούν εάν διαχειρίζεται με μη κατάλληλο τρόπο. Μην πιάνεται κανένα από τα μέρη του εκκλιμένου σκελετού προσπαθώντας να ανυψώσετε ή να μετακινήσετε τον διάδρομο.

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΑΝΥΨΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ! Μην μετακινείτε ή ανυψώνετε τον διάδρομο αν δεν εξειδικεύεται στις οδηγίες συναρμολόγησης. Επιτρέπεται να μετακινήσετε την πλαστική συσκευασία από τις ράβδους της κονσόλας.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ!

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: κατά την διάρκεια κάθε φάσης συναρμολόγησης, βεβαιωθείτε ότι ΟΛΑ τα μπουλόνια και οι βίδες βρίσκονται στη θέση τους και είναι μερικά βιδωμένα πριν σφίξετε έστω και ΕΝΑ μόνο.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: η εφαρμογή λίγου γράσου μπορεί να διευκολύνει την εγκατάσταση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε γράσο, για παράδειγμα γράσο λιθίου για ποδήλατα.

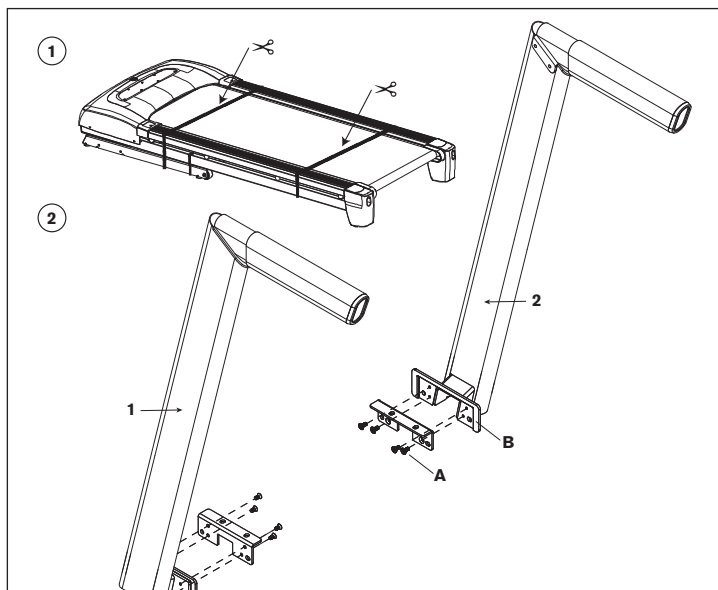
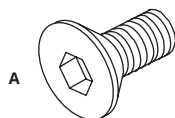


ΒΗΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 1



ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 1

ΜΕΡΟΣ	ΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M6X1.0PX10L	8

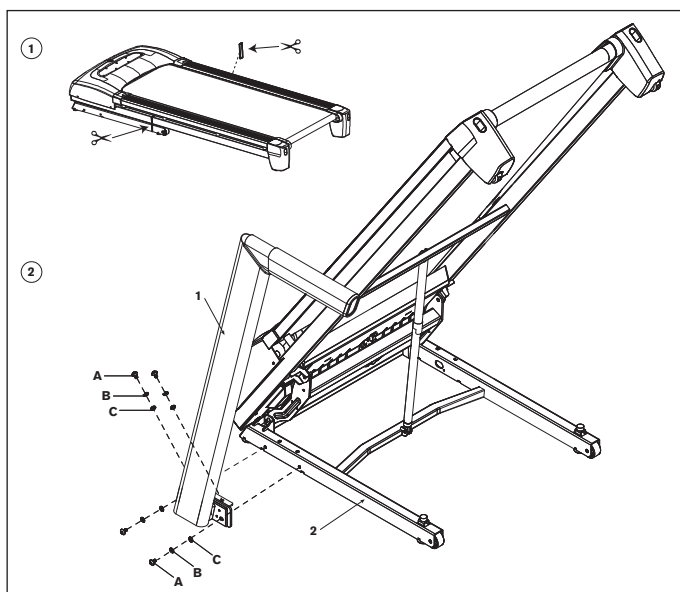


- A Κόψτε τους κίτρινους μάντες και ανυψώστε τον βατήρα από το πίσω μέρος για να μετακινήσετε όλα τα αντικείμενα που υπάρχουν κάτω από τον βατήρα. .
- B Ανοίξτε ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 1.
- Γ Συνδέστε ΤΑ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ ΤΩΝ ΡΑΒΔΩΝ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (B) στις ΡΑΒΔΟΥΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (1 & 2) χρησιμοποιώντας 8 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A).

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Μην σφίγγετε τελείως τα μπουλόνια μέχρι το ΒΗΜΑ 5.

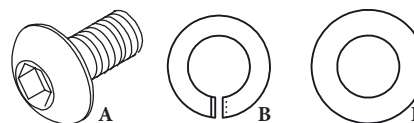
ΒΗΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 2

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 2			
ΜΕΡΟΣ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M8X1.25PX20L	4
B	ΕΛΑΣΤΙΚΗ ΡΟΔΕΛΑ	8.2X15.4X2T	4
Γ	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ	8.4X15.5X6T	4



- A Ανοίξτε ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 2.
- B Με το ΕΦΑΛΤΗΡΙΟ σε κάθετη θέση, σταθεροποιήστε την ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΡΑΒΔΟ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (1) στον ΒΑΣΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (2) χρησιμοποιώντας 4 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (Α), 4 ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (Β) και 4 ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (Γ).

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Μην σφίγγετε τελείως τα μπουλόνια μέχρι το ΒΗΜΑ 5.

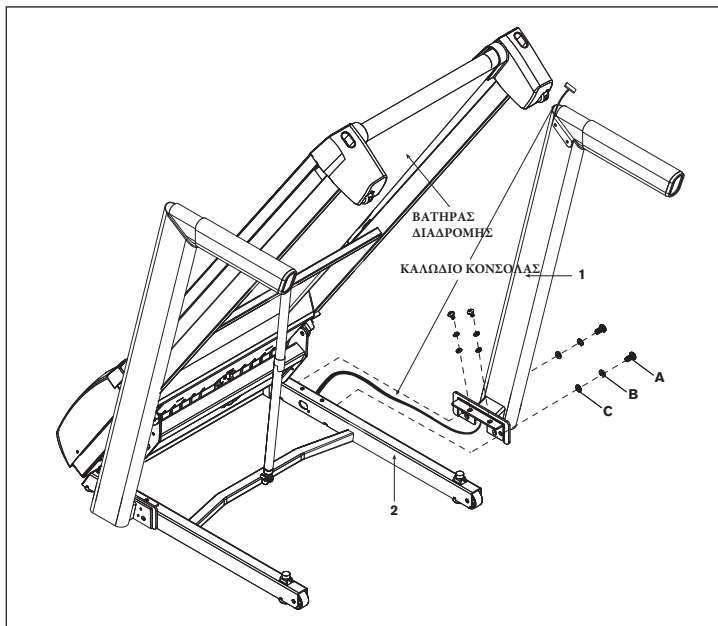


ΒΗΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 3



ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 3

ΜΕΡΟΣ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M8X1.25PX20L	4
B	ΕΛΑΣΤΙΚΗ ΡΟΔΕΛΑ	8.2X15.4X2T	4
Γ	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ	8.4X15.5X6T	4

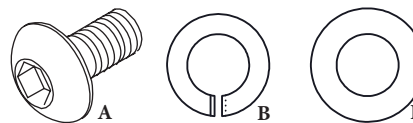


A **Ανοίξτε ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 3.**

B Συνδέστε το ΑΓΩΓΙΜΟ ΚΑΛΩΔΙΟ στην άκρη του ΚΑΛΩΔΙΟΥ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ. Περάστε το ΑΓΩΓΙΜΟ ΚΑΛΩΔΙΟ μέσω της ΔΕΞΙΑΣ ΡΑΒΔΟΥ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (1). Αφού περάσετε το αγωγίμο καλώδιο από την ράβδο, η άκρη του ΚΑΛΩΔΙΟΥ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ πρέπει να βρίσκεται στην κορυφή της ράβδου.

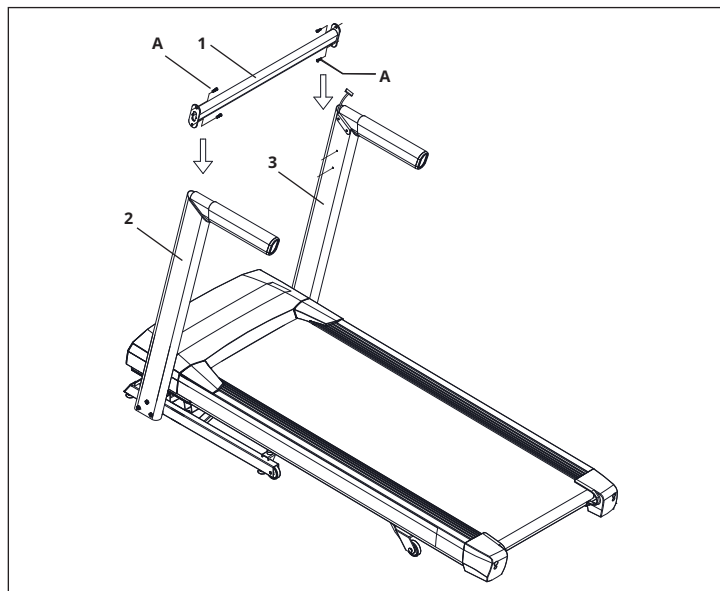
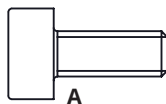
Γ Με τον ΒΑΤΗΡΑ σε κάθετη θέση, σταθεροποιήστε την ΔΕΞΙΑ ΡΑΒΔΟ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (1) στον ΒΑΣΙΚΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (2) χρησιμοποιώντας 4 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (A), 4 ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (B) και 4 ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (C).

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Μην σφίγγετε τελείως τα μπουλόνια μέχρι να συναρμολογηθεί η κονσόλα.



ΒΗΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 4

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 4			
ΜΕΡΟΣ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΕΝΘΕΤΟ ΕΞΑΓΩΝΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M6X1.0PX15L	4



- A Ανοίξτε ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 4.
- B Σταθεροποιήστε την ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΛΕΥΡΑ της ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ ΜΠΑΡΑΣ (1) στην ΚΑΘΕΤΗ ΡΑΒΔΟ (2) χρησιμοποιώντας 2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (Α) χωρίς να τα σφίξετε.
- Γ Σταθεροποιήστε την ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ της ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ ΜΠΑΡΑΣ (1) στην ΚΑΘΕΤΗ ΡΑΒΔΟ (2) χρησιμοποιώντας 2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (Α) χωρίς να τα σφίξετε.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Μην σφίγγετε τελείως τα μπουλόνια μέχρι να συναρμολογηθεί η κονσόλα.

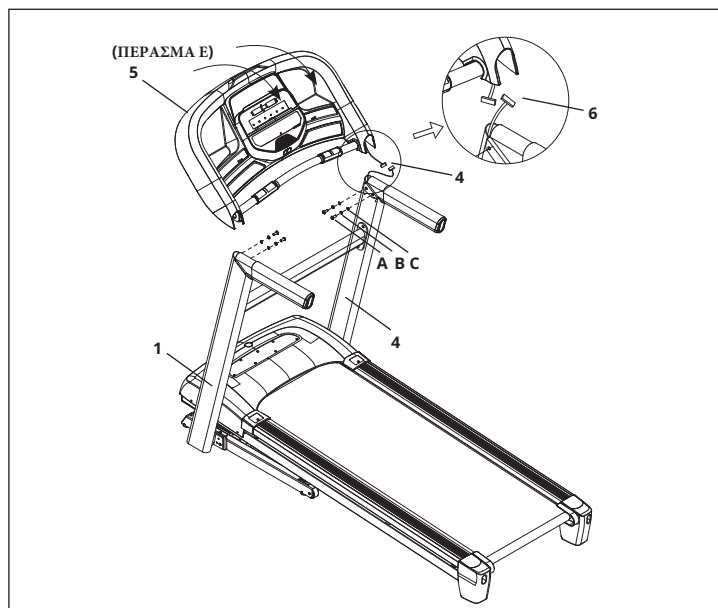


ΒΗΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 5



ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 5

ΜΕΡΟΣ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M8X1.25PX15L	4
B	ΕΛΑΣΤΙΚΗ ΡΟΔΕΛΑ	8.2X15.4X2.0T	4
C	ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ	8.4X15.5X1.6T	4



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: προσέξτε μην τσακίσετε τα καλώδια ενώ συναρμολογείτε την κονσόλα.

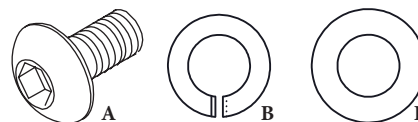
Α) Ανοίξτε ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 5.

Β) Τοποθετήστε με προσοχή την ΚΟΝΣΟΛΑ (5) στις ΡΑΒΔΟΥΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (1&4). Σταθεροποιήστε πρώτα την ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΛΕΥΡΑ χρησιμοποιώντας 2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (Α), 2 ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (Β) και 2 ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (Γ).

Γ) Τα ΚΑΛΩΔΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (6) περνούν στην ΡΑΒΔΟ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (4). Χρησιμοποιώντας το αγωγίμο καλώδιο, τραβήξτε ελαφρά το ΚΑΛΩΔΙΟ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (6) έξω από την ΡΑΒΔΟ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (4). Αποσυνδέστε και απομακρύνετε το ΑΓΩΓΙΜΟ ΚΑΛΩΔΙΟ. Συνδέστε τα ΚΑΛΩΔΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (6) και εισάγετέ τα με προσοχή στις ράβδους για να αποφύγετε ζημιές.

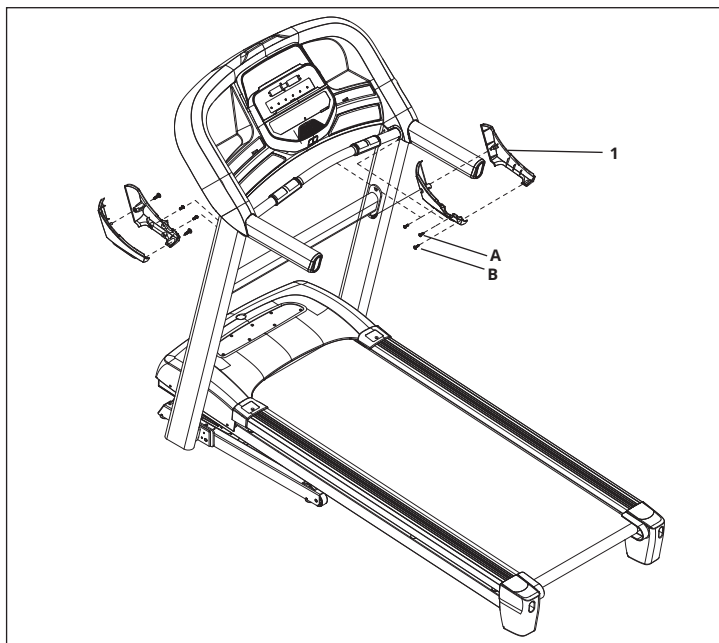
Δ) Σταθεροποιήστε την ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ της ΚΟΝΣΟΛΑΣ 5 χρησιμοποιώντας 2 ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ (Α), 2 ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (Β) και 2 ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (Γ).

Ε) Τραβήξτε το πάνω μέρος της ΚΟΝΣΟΛΑΣ (5) προς το πίσω μέρος του διαδρόμου και ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΩ ΣΦΙΓΤΟΝΤΑΙ ΤΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΚΑΙ ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ (Α).



ΒΗΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 6

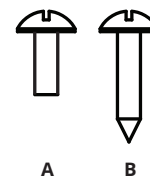
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 6			
ΜΕΡΟΣ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣ.
A	ΒΙΔΑ	4X10L	4
B	ΒΙΔΑ	4X15L	4



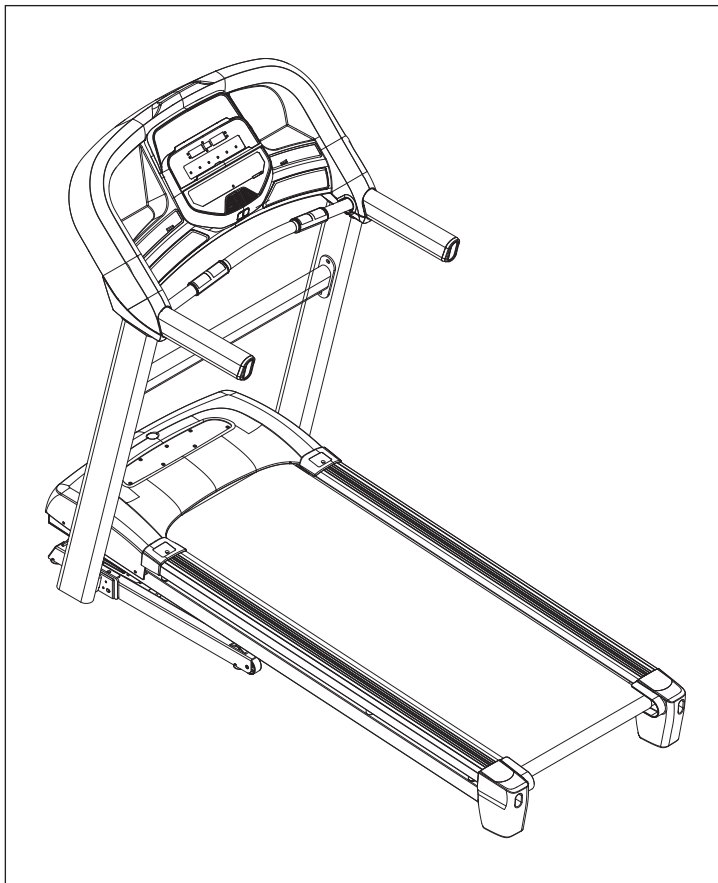
A Ανοίξτε ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ 6.

B Σταθεροποιήστε τα ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟ ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΔΕΣΜΩΝ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (1) χρησιμοποιώντας 8 ΒΙΔΕΣ (A & B).

Γ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ να σφίξετε ΟΛΑ ΤΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΒΙΔΕΣ τώρα που ολοκληρώθηκε η συναρμολόγηση.



ΒΗΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 5



T101

Περιοχή διαδρομής: 140 x 51 cm / 55" x 20"

Βάρος προϊόντος: 83 kg / 183 lbs.

Δυνατότητα βάρους χρήστη: 124 kg / 275 lbs.

Διαστάσεις (Ε x Μ x Υ) : 180 x 85 x 148 cm / 71" x 33" x 58"

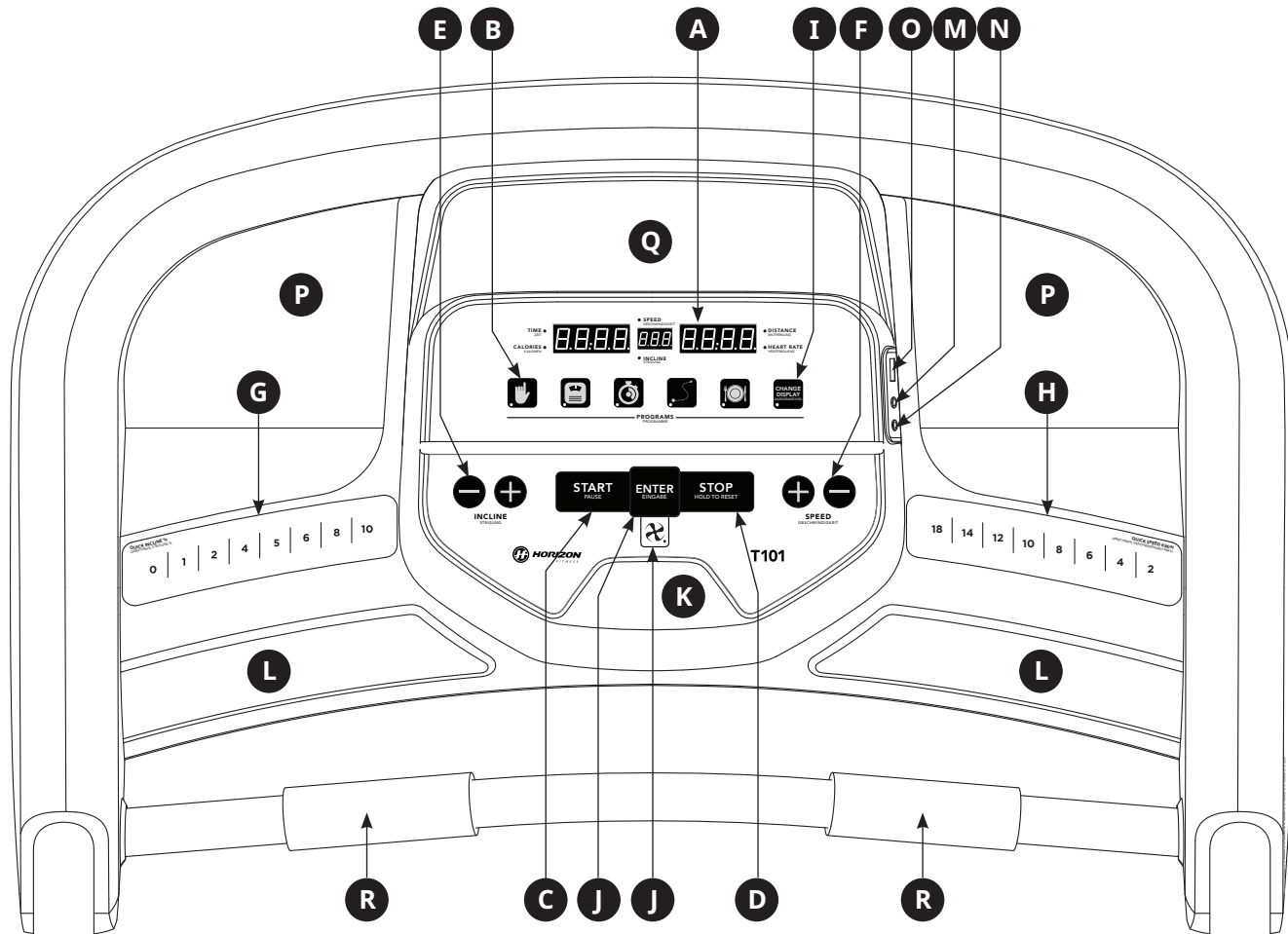
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



Αυτό το τμήμα εξηγεί πώς να χρησιμοποιείται και να προγραμματίζεται η κονσόλα του διαδρόμου.

Το τμήμα της ΒΑΣΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ στον ΟΔΗΓΟ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ περιλαμβάνει οδηγίες επί:

- ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΛΕΙΔΙΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΔΙΠΛΩΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΕΠΙΠΕΔΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΤΑΣΗ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ
- ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
- ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ

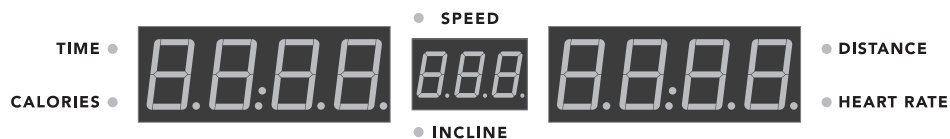


ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Προσοχή: υπάρχει μια λεπτή πλαστική προστατευτική μεμβράνη, διαφανής, στην κονσόλα που πρέπει να αφαιρεθεί πριν την χρήση.

- A) ΟΘΟΝΗ LED: κλίση, ταχύτητα, χρόνος, απόσταση, θερμίδες, καρδιακός παλμός.
- B) ΓΡΗΓΟΡΑ ΠΛΗΚΤΡΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: πατήστε για επιλέξετε την άσκηση.
- C) START: πατήστε για να αρχίσετε την προπόνηση, να αρχίσετε την άσκηση ή να την επαναλάβετε μετά μια παύση.
- D) STOP: πατήστε για να διακόψετε/ολοκληρώσετε την άσκηση. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε την κονσόλα.
- E) ΠΛΗΚΤΡΑ ΚΛΙΣΗΣ +/-: πατήστε για να ρυθμίσετε την κλίση σε μικρά βήματα (0.5%).
- F) ΠΛΗΚΤΡΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ +/-: πατήστε για να ρυθμίσετε την ταχύτητα σε μικρά βήματα (0.1 km/h).
- G) ΓΡΗΓΟΡΑ ΠΛΗΚΤΡΑ ΚΛΙΣΗΣ: πατήστε για να πετύχετε την επιθυμούμενη κλίση πιο γρήγορα.
- H) ΓΡΗΓΟΡΑ ΠΛΗΚΤΡΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ: πατήστε για να πετύχετε την επιθυμούμενη ταχύτητα πιο γρήγορα.
- I) ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ: πατήστε για να αλλάξετε τις πληροφορίες στην οθόνη κατά την διάρκεια της άσκησης.
- J) ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑ: πατήστε για να θέσετε σε λειτουργία ή να διακόψετε τη λειτουργία του ανεμιστήρα.
- K) ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑΣ: προσωπικός ανεμιστήρας.
- L) ΗΧΕΙΑ: αναπαράγουν την μουσική όταν ένας αναγνώστης CD / MP3 έχει συνδεθεί στην κονσόλα.
- M) JACK ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΗΧΟΥ: συνδέστε τον αναγνώστη CD / MP3 στην κονσόλα χρησιμοποιώντας το καλώδιο εφαρμογής ήχου που παρέχεται.
- N) JACK ΕΞΟΔΟΥ ΗΧΟΥ/ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ: συνδέστε τα ακουστικά σε αυτό το jack για να ακούσετε μουσική μέσω ακουστικών.
Προσοχή: όταν τα ακουστικά έχουν συνδεθεί στο σχετικό jack, τα μεγάφωνα δεν αναπαράγουν πλέον κανέναν ήχο.
- O) INPUT USB: ισχύς εξόδου USB 1 A/5 V.
- P) ΤΜΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΕΡΟ: για να περιλάβουν προσωπικά αντικείμενα.
- Q) ΤΜΗΜΑ ΓΙΑ TABLET/ΑΝΑΓΝΩΣΗ: για να στηρίξετε tablet ή βιβλία.
- R) ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ: χρησιμοποιήστε για να μετρήσετε τον καρδιακό παλμό.





ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

- **ΧΡΟΝΟΣ**: Παρουσιάζεται σε λεπτά:δευτερόλεπτα. Μπορεί να εμφανίζεται ο υπολειπόμενος χρόνος ή ο χρόνος που έχει διανυθεί κατά την διάρκεια της άσκησης.
- **ΑΠΟΣΤΑΣΗ**: Παρουσιάζεται σε km. Δείχνει την απόσταση που έχει διανυθεί κατά την διάρκεια της άσκησης.
- **ΤΑΧΥΤΗΤΑ**: Παρουσιάζεται σε km/h. Δείχνει την ταχύτητα κίνησης του ιμάντα ενώ τρέχετε ή περπατάτε.
- **ΚΛΙΣΗ**: Παρουσιάζεται σε ποσοστό. Δείχνει την κλίση του ιμάντα ενώ τρέχετε ή περπατάτε.
- **ΘΕΡΜΙΔΕΣ**: Συνολικές θερμίδες που έχετε καταναλώσει ή υπολείπονται για να καταναλώσετε κατά την διάρκεια της άσκησης.
- **ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ**: Παρουσιάζεται σε ΠΑΛ (παλμοί ανά λεπτό). Χρειάζεται για να παρακολουθείτε τον καρδιακό παλμό (παρουσιάζεται όταν και τα δύο χέρια βρίσκονται σε επαφή με τις κατάλληλες χειρολαβές).

ΓΙΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ

- 1) Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κάποιο εμπόδιο στον ιμάντα που μπορεί να εμποδίσει την κίνηση του διαδρόμου.
- 2) Εισάγετε το καλώδιο τροφοδοσίας για να θέσετε σε λειτουργία τον διάδρομο. (Ο διακόπτης ON/OFF βρίσκεται κοντά στον διακόπτη τροφοδοσίας).
- 3) Πατήστε στις πλευρικές λωρίδες του διαδρόμου.
- 4) Συνδέστε το κλιπ ασφαλείας σε ένα ρούχο και βεβαιωθείτε ότι δεν θα απαγκιστρωθεί κατά την διάρκεια της χρήσης.
- 5) Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας στον ειδικό χώρο στην κονσόλα.
- 6) Για να αρχίσετε την άσκηση υπάρχουν δύο επιλογές:

A) ΤΑΧΕΙΑ ΕΝΑΡΞΗ

Πατήστε το πλήκτρο START για να αρχίσετε.

Χρόνος, απόσταση και θερμίδες θα ξεκινήσουν από το μηδέν. Ή...

B) ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΣΚΗΣΗ Ή ΕΝΑΝ ΣΤΟΧΟ

- 1) Επιλέξτε το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ με τα πλήκτρα +/- και πατήστε ENTER όταν εμφανιστεί το επιθυμούμενο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.
- 2) Ρυθμίστε την ΟΡΓΑΝΩΣΗ με τα πλήκτρα +/- και πατήστε ENTER όταν εμφανίζεται η επιθυμούμενη ΟΡΓΑΝΩΣΗ.
- 3) Πατήστε START για να αρχίσετε.





ΠΡΟΦΙΛ ΑΣΚΗΣΗΣ



- 1) ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ: Για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση χειροκίνητα κατά την διάρκεια της άσκησης.
- 2) ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ: Βελτιώνει την δύναμη, την ταχύτητα και την αντίσταση αυξάνοντας και μειώνοντας την ταχύτητα κατά την διάρκεια της άσκησης για βοηθήσει την καρδιά και άλλους μύες. Περιλαμβάνει 10 επίπεδα.



Αλλαγή ταχύτητας και επαναλαμβανόμενα τμήματα κάθε 90 δευτερόλεπτα και 30 δευτερόλεπτα.

(km/h)

Τμήμα	Προθέρμανση		1	2	Αποθεραπεία	
Χρόνος	4:00 min		90 sec	30 sec	4:00 min	
Επίπεδο 1	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Επίπεδο 2	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Επίπεδο 3	0,8	3,0	4,0	8,0	3,0	2,1
Επίπεδο 4	1,6	3,0	4,0	8,8	3,0	2,1
Επίπεδο 5	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Επίπεδο 6	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Επίπεδο 7	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Επίπεδο 8	2,2	4,2	5,6	12,0	4,2	2,9
Επίπεδο 9	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Επίπεδο 10	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2



- 3) ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ: Μια άσκηση που έχει σχεδιαστεί ειδικά για να μειώσει την μάζα λίπους. Προωθεί την απώλεια βάρους αυξάνοντας και μειώνοντας ταχύτητα και κλίση, διατηρώντας τον χρήστη στην περιοχή στην οποία καίει τα λίπη. Περιλαμβάνει 10 επίπεδα.

Αλλαγές ταχύτητας και κλίσης, επαναλαμβανόμενα τμήματα κάθε 30 δευτερόλεπτα.



(km/h)

Τμήμα	Προθέρμανση	Κάθε τμήμα είναι 30 δευτ.										Αποθεραπεία	
Χρόνος	4:00 min	1	2	3	4	5	6	7	8	8	4:00 min		
Επίπεδο 1	Κλίση	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Ταχύτητα	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,7	2,4
Επίπεδο 2	Κλίση	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Ταχύτητα	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,9
Επίπεδο 3	Κλίση	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Ταχύτητα	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Επίπεδο 4	Κλίση	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Ταχύτητα	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,7
Επίπεδο 5	Κλίση	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Ταχύτητα	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,1	4,0
Επίπεδο 6	Κλίση	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Ταχύτητα	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,6	4,5
Επίπεδο 7	Κλίση	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Ταχύτητα	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Επίπεδο 8	Κλίση	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Ταχύτητα	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
Επίπεδο 9	Κλίση	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Ταχύτητα	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,5	5,6
Επίπεδο 10	Κλίση	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Ταχύτητα	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	9,0	6,1

ΠΡΟΦΙΛ ΣΤΟΧΟΥ



- 1) ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Με 13 ασκήσεις απόστασης, ο χρήστης μπορεί να προχωρήσει πέραν των ορίων του. Μπορείτε να διαλέξετε μεταξύ 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, μισό Μαραθώνιο, 24 km, 32 km e Μαραθώνιο.
Ο χρήστης μπορεί να τοποθετήσει την ταχύτητα εκκίνησης.



ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Επιτρέπεται να τοποθετήσετε στόχους θερμίδων. Οι θερμίδες που καταναλώνονται υπολογίζονται χρησιμοποιώντας απόσταση και ταχύτητα.



ΕΠΑΝΑΡΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο STOP για 3 δευτερόλεπτα.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση, η μονάδα εκπέμπει έναν ακουστικό ήχο. Οι πληροφορίες της άσκησης θα παραμείνουν στην οθόνη για 30 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα επαναρυθμιστούν.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ CD / MP3 / ΗΧΕΙΑ BLUETOOTH



- 1) Συνδέστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΗΧΟΥ που παρέχεται στη ΘΥΡΑ ΗΧΟΥ στην δεξιά πλευρά της κονσόλας και το βυσμα των ακουστικών στον ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ CD / MP3.
- 2) Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα του αναγνώστη CD / MP3 για να ρυθμίσετε την αναπαραγωγή.
- 3) Μετακινήστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΗΧΟΥ όταν δεν χρησιμοποιείται.
- 4) Εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τα ΗΧΕΙΑ, μπορείτε να συνδέσετε τα ακουστικά στη ΘΥΡΑ ΗΧΟΥ στην δεξιά πλευρά της κονσόλας.



- 5) Για να συνδέσετε τα ηχεία Bluetooth, ανοίξτε τις ρυθμίσεις Bluetooth, ενεργοποιήστε το Bluetooth, αναζητήστε νέες συσκευές, αναζητήστε Horizon T101 και επιλέξτε συνδεθείτε.