



ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ : B1-0098



Πτυσσόμενος Ηλεκτρικός Διάδρομος με Οθόνη LCD & Τροχούς – 500W / 10km/h 500W B1-0098

Οδηγίες Ασφαλείας

Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο:

- Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες.
- Φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.
- Χρησιμοποιείτε τον διάδρομο μόνο σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
- Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι σωστά συναρμολογημένα και καλά σφιγμένα.
- Μην αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια κοντά στη συσκευή κατά τη λειτουργία.
- Αποσυνδέετε τον διάδρομο από το ρεύμα πριν από οποιαδήποτε εργασία καθαρισμού ή συντήρησης.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν παρουσιάζει οποιαδήποτε βλάβη.
- Να φοράτε πάντα κατάλληλα αθλητικά υποδήματα.
- **Μην χρησιμοποιείτε φαρδιά ρούχα**, καθώς μπορεί να πιαστούν στον μηχανισμό του διαδρόμου και να προκαλέσουν ατύχημα.

Περιγραφή του Διαδρόμου

Τα βασικά μέρη του διαδρόμου είναι:

1. Οθόνη ελέγχου
 2. Κουμπί έκτακτης διακοπής (Emergency Stop)
 3. Χειρολαβές
 4. Προστατευτικά καλύμματα τροχών
 5. Ιμάντας (τάπητας) διαδρόμου
 6. Κουμπί ρύθμισης τάσης
 7. Κουμπί ασφάλισης / στερέωσης
-

Συναρμολόγηση

Βήμα 1

1. Ανοίξτε το κουτί.
2. Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα.
3. Βεβαιωθείτε ότι δεν λείπει κανένα μέρος.

Βήμα 2

1. Στερεώστε τους δύο κάθετους σωλήνες χρησιμοποιώντας τις παρεχόμενες βίδες.
2. Ρυθμίστε την τάση σύμφωνα με την εικόνα του εγχειριδίου.
3. Τοποθετήστε την κονσόλα ελέγχου επάνω στις χειρολαβές.
4. Στερεώστε την με τις αντίστοιχες βίδες.

Βήμα 3

Τοποθετήστε το **μαγνητικό κλειδί ασφαλείας** στην κονσόλα.

Ο διάδρομος δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς αυτό.

Αναδίπλωση και Άνοιγμα του Διαδρόμου

Για να ανοίξετε τον διάδρομο

1. Ξεβιδώστε το πλαϊνό κουμπί ασφάλισης.
2. Ανασηκώστε τον διάδρομο μέχρι να ασφαλίσει.
3. Τραβήξτε το κουμπί τάσης και αφήστε το ώστε να ασφαλίσει στη θέση λειτουργίας.
4. Ο διάδρομος είναι πλέον έτοιμος για χρήση.

Για να τον αναδιπλώσετε

1. Τραβήξτε το κουμπί τάσης.

2. Ανασηκώστε τον διάδρομο στην κάθετη θέση.
3. Ασφαλίστε τον με το πλαϊνό κουμπί στερέωσης.

Έτσι ο διάδρομος μπορεί να μετακινηθεί ή να αποθηκευτεί εύκολα.

Οδηγίες Άσκησης

Η τακτική χρήση του διαδρόμου μπορεί να σας βοηθήσει:

- να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση,
- να αυξήσετε τη μυϊκή δύναμη και αντοχή,
- να κάψετε θερμίδες,
- να συμβάλετε στη μείωση του σωματικού βάρους όταν συνδυάζεται με σωστή διατροφή.

Για ασφαλή και αποτελεσματική άσκηση, ακολουθήστε τα παρακάτω στάδια.

1. Προθέρμανση

Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα για την άσκηση:

- αυξάνει σταδιακά τους καρδιακούς παλμούς,
- βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος,
- προθερμαίνει τους μυς,
- μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών και κραμπών.

Συνιστάται να εκτελείτε τις παρακάτω διατάσεις.

Κάθε διάταση πρέπει να διαρκεί περίπου **30 δευτερόλεπτα**.

Μην πιέζετε το σώμα σας μέχρι να αισθανθείτε πόνο. Αν παρουσιαστεί πόνος, σταματήστε αμέσως.

Ασκήσεις διατάσεων

- Πλάγιες διατάσεις κορμού
 - Διάταση οπίσθιων μηριαίων (σκύνψιμο προς τα εμπρός)
 - Διάταση προσαγωγών (εσωτερικοί μηροί)
 - Διάταση απαγωγών (εξωτερικοί μηροί)
 - Διάταση γάμπας και αχίλλειου τένοντα
-

2. Κύρια Άσκηση

Μετά την προθέρμανση ξεκινά η βασική φάση της προπόνησης.

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης:

- οι μύες γίνονται πιο ελαστικοί,
- η καρδιά και το αναπνευστικό σύστημα εργάζονται πιο αποτελεσματικά,
- μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά την ένταση της άσκησης.

Προσπαθήστε να διατηρείτε **σταθερό ρυθμό** καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης.

Η ένταση πρέπει να είναι τέτοια ώστε οι καρδιακοί παλμοί να παραμένουν μέσα στη **ζώνη στόχο (Target Zone)** που παρουσιάζεται στο διάγραμμα του εγχειριδίου.

Ζώνη Καρδιακών Παλμών

Σύμφωνα με το διάγραμμα του εγχειριδίου:

- 70%** του μέγιστου καρδιακού ρυθμού: μέτρια ένταση άσκησης.
- 85%** του μέγιστου καρδιακού ρυθμού: υψηλή ένταση άσκησης (ανώτερο ασφαλές όριο για τους περισσότερους χρήστες).

Η ζώνη προπόνησης επιτυγχάνεται συνήθως μετά από περίπου **15–20 λεπτά** συνεχούς άσκησης.

Συνιστάται η διατήρηση αυτής της έντασης για περίπου **12 λεπτά**, ανάλογα με τη φυσική κατάσταση του χρήστη.

3. Αποθεραπεία

Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης:

- μειώστε σταδιακά την ταχύτητα του διαδρόμου,
- συνεχίστε να περπατάτε αργά για λίγα λεπτά,
- επαναλάβετε τις διατάξεις της προθέρμανσης.

Η αποθεραπεία βοηθά:

- στην ομαλή επαναφορά των καρδιακών παλμών,
- στη μείωση της μυϊκής δυσκαμψίας,
- στην αποφυγή μυϊκών πόνων την επόμενη ημέρα.

Ρύθμιση και Ευθυγράμμιση του Ιμάντα

Ο ιμάντας του διαδρόμου πρέπει να είναι σωστά κεντραρισμένος και να έχει τη σωστή τάση για ασφαλή λειτουργία.

Εάν ο ιμάντας μετακινείται προς τα αριστερά

1. Θέστε τον διάδρομο σε λειτουργία με χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2–3 km/h).
2. Με το παρεχόμενο κλειδί Allen, περιστρέψτε τη **βίδα ρύθμισης της αριστερής πλευράς** κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα.
3. Περιμένετε λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να κεντραριστεί ο ιμάντας.
4. Επαναλάβετε τη διαδικασία εάν χρειάζεται.

Εάν ο ιμάντας μετακινείται προς τα δεξιά

1. Θέστε τον διάδρομο σε χαμηλή ταχύτητα.
2. Περιστρέψτε τη **βίδα ρύθμισης της δεξιάς πλευράς** κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα.
3. Περιμένετε μέχρι να επανέλθει ο ιμάντας στο κέντρο.
4. Επαναλάβετε τη ρύθμιση μόνο εάν είναι απαραίτητο.

Ρύθμιση τάσης του ιμάντα

Εάν ο ιμάντας γλιστρά κατά τη χρήση:

- σφίξτε και τις δύο βίδες ρύθμισης κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα.

Εάν ο ιμάντας είναι υπερβολικά τεντωμένος:

- χαλαρώστε και τις δύο βίδες κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής αριστερόστροφα.

Σημαντικό: Ρυθμίζετε πάντα και τις δύο πλευρές κατά το ίδιο ακριβώς ποσοστό ώστε να παραμένει σωστά ευθυγραμμισμένος ο ιμάντας.

Συντήρηση

Η σωστή συντήρηση αυξάνει τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου και εξασφαλίζει ομαλή λειτουργία.

Καθαρισμός

- Αποσυνδέετε πάντα τον διάδρομο από το ρεύμα πριν από τον καθαρισμό.
- Καθαρίζετε το πλαίσιο και την κονσόλα με μαλακό, ελαφρώς νωπό πανί.
- Μη χρησιμοποιείτε διαβρωτικά ή λειαντικά καθαριστικά.
- Διατηρείτε τον χώρο κάτω από τον διάδρομο καθαρό από σκόνη και χνούδια.

Λίπανση του ιμάντα

Ο διάδρομος χρειάζεται περιοδική λίπανση μεταξύ του ιμάντα και της επιφάνειας κύλισης.

Εάν παρατηρήσετε:

- αυξημένο θόρυβο,
- δυσκολία στην κίνηση του ιμάντα,
- μειωλή ομαλότητα λειτουργίας,

λιπάνετε τον ιμάντα με κατάλληλο λιπαντικό σιλικόνης σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Μην χρησιμοποιείτε λιπαντικά με βάση το πετρέλαιο ή γράσο.

Πίνακας Ελέγχου

Η οθόνη εμφανίζει τις βασικές πληροφορίες της προπόνησης:

- TIME** – Χρόνος άσκησης.
- SPEED** – Ταχύτητα.
- DISTANCE** – Απόσταση.
- CALORIES** – Θερμίδες που υπολογίζεται ότι καταναλώθηκαν.

Οι ενδείξεις αλλάζουν αυτόματα κατά τη διάρκεια της προπόνησης ώστε να εμφανίζονται όλες οι διαθέσιμες πληροφορίες.

Χρήση του Κλειδιού Ασφαλείας

Ο διάδρομος διαθέτει μαγνητικό κλειδί ασφαλείας.

- Πριν από κάθε χρήση, τοποθετήστε το κλειδί στη θέση του στην κονσόλα.
- Στερεώστε το κορδόνι του κλειδιού στα ρούχα σας.
- Αν απομακρυνθεί το μαγνητικό κλειδί κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο διάδρομος **σταματά αμέσως**, προσφέροντας πρόσθετη προστασία σε περίπτωση πτώσης ή απώλειας ισορροπίας.

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

Χαρακτηριστικό	Τιμή
Τάση λειτουργίας	220–240 V~, 50 Hz
Μέγιστη ισχύς κινητήρα	500 W
Εύρος ταχύτητας	1–10 km/h
Μέγιστο βάρος χρήστη	100 kg

Σημείωση: Οι τεχνικές προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση, στο πλαίσιο της συνεχούς βελτίωσης του προϊόντος.

Λίστα Ανταλλακτικών (Parts List)

Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει αναλυτική λίστα με όλα τα εξαρτήματα της συσκευής, όπως:

- Πλαίσιο βάσης
- Κινητήρας
- Ιμάντας κίνησης
- Τάπητας (ιμάντας) διαδρόμου
- Ρολά εμπρός και πίσω
- Πλακέτα ελέγχου
- Οθόνη (κονσόλα)
- Αισθητήρας ασφαλείας
- Χειρολαβές
- Πλαστικά καλύμματα
- Τροχοί μεταφοράς
- Βίδες, παξιμάδια, ροδέλες και λοιπά εξαρτήματα στερέωσης

Η λίστα αυτή προορίζεται κυρίως για χρήση από εξουσιοδοτημένα κέντρα επισκευής και για την παραγγελία γνήσιων ανταλλακτικών.

Εκρηκτικό Σχέδιο Συναρμολόγησης (Exploded View)

Στο τέλος του εγχειριδίου υπάρχει αναλυτικό σχέδιο (exploded view), στο οποίο απεικονίζονται:

- όλα τα εξαρτήματα του διαδρόμου,
- η θέση τοποθέτησης κάθε εξαρτήματος,
- η σειρά συναρμολόγησης,
- οι αντίστοιχοι αριθμοί αναφοράς (Part Numbers), οι οποίοι αντιστοιχούν στη λίστα ανταλλακτικών.

Το σχέδιο αυτό διευκολύνει:

- τη συναρμολόγηση,
- την αποσυναρμολόγηση,
- τον εντοπισμό εξαρτημάτων σε περίπτωση επισκευής ή αντικατάστασης.

Οδηγίες Απόρριψης

- Μην απορρίπτετε τον διάδρομο μαζί με τα κοινά οικιακά απορρίμματα.
- Παραδώστε τον σε εγκεκριμένο σημείο συλλογής για ανακύκλωση ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού, σύμφωνα με την τοπική νομοθεσία.
- Η σωστή ανακύκλωση συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος και στην εξοικονόμηση φυσικών πόρων.



Fig. 1



Fig. 2

Ouvrir le carton et sortir tous les éléments S'assurer que rien ne manque



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



FIG 1



FIG 2



FIG 3



FIG 4



FIG 5



