



A90-001WT / A90-001V70



Αναδιπλούμενος ηλεκτρικός διάδρομος

CE



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών για τις πληροφορίες σας.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε όλο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε τον διάδρομό σας. Η ασφάλειά σας κατά τη χρήση του διαδρόμου μπορεί να διασφαλιστεί μόνο εάν η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σύμφωνα με τις οδηγίες, διατηρείται σε καλή κατάσταση λειτουργίας και χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις συστάσεις. Βεβαιωθείτε ότι κάθε χρήστης γνωρίζει τη λειτουργία, τις συνθήκες και τις προφυλάξεις, καθώς και τους πιθανούς κινδύνους.
2. Πριν ξεκινήσετε μια συνεδρία άσκησης στον διάδρομο, συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να καθορίσετε πιθανές αντενδείξεις. Για να μην θέσετε σε κίνδυνο την υγεία σας, ειδικά αν βρίσκεστε σε ιατρική θεραπεία για την καρδιά, την αρτηριακή πίεση ή τη χοληστερόλη.
3. Εάν ακούσετε οποιαδήποτε συμπτώματα, ενοχλήσεις ή φυσική δυσφορία μετά την άσκηση, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε έναν γιατρό. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν πόνο στο στήθος, πίεση στο στήθος, ακανόνιστους καρδιακούς παλμούς, έλλειψη αέρα, ή ναυτία.
4. Αυτή η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από ενήλικες. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά ή τα ζώα δεν την χρησιμοποιούν.
5. Η συσκευή πρέπει να τοποθετηθεί και να χρησιμοποιηθεί σε μια επίπεδη επιφάνεια που να καλύπτεται με χαλί. Για συνολική ασφάλεια, αφήστε 0,5 μέτρα ελεύθερο χώρο γύρω από τη συσκευή.
6. Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, βεβαιωθείτε ότι οι βίδες, τα παξιμάδια και οι κουμπώματα είναι σφιγμένα.
7. Για λόγους ασφαλείας, ελέγχετε περιοδικά τη συσκευή για φθορά ή βλάβη και αντικαταστήστε τα εξαρτήματα εάν χρειάζεται.
8. Πάντα να χρησιμοποιείτε τη συσκευή όπως συνιστάται σε αυτό το εγχειρίδιο. Εάν λείπει κάποιο εξάρτημα ή αν ακούσετε κάποιο περίεργο θόρυβο κατά την άσκηση, σταματήστε αμέσως τη χρήση της συσκευής και επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή.
9. Ντυθείτε κατάλληλα για άσκηση και αποφύγετε να φοράτε χαλαρά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στη συσκευή.
10. Αυτή η συσκευή έχει δοκιμαστεί και πιστοποιηθεί σύμφωνα με την πιστοποίηση EN957 HC. Σχεδιασμένη για οικιακή χρήση μόνο και για ένα άτομο με μέγιστο βάρος 110 κιλά. Η ταχύτητα του κινητήρα είναι ανεξάρτητη από την ταχύτητα.
11. Αυτή η συσκευή δεν είναι κατάλληλη για ιατρική αποκατάσταση.
12. Μην επιχειρήσετε να μετακινήσετε τη συσκευή μόνοι σας. Χρησιμοποιήστε τη βοήθεια άλλων και ακολουθήστε τις οδηγίες ασφαλείας.

Οδηγίες Συναρμολόγησης

Βήμα 1

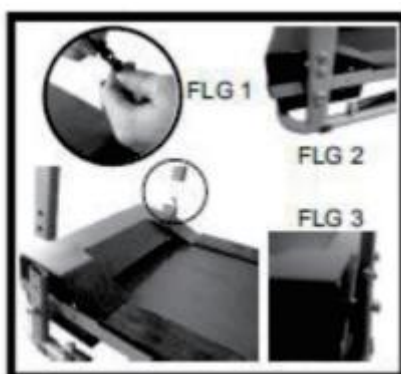
Ανοίξτε το κουτί και βγάλτε όλα τα αντικείμενα. Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα εξής:

1. Μία ταινία τρεξίματος
2. Δύο πλαϊνές μπάρες πλαισίου
3. Μία λαβή
4. Μία τσάντα με προμήθειες



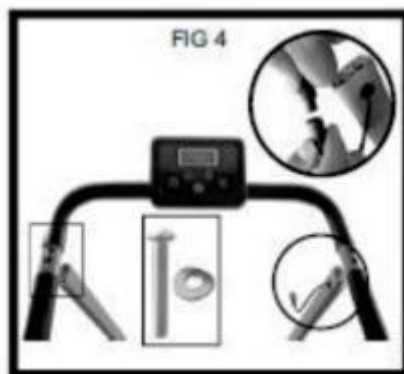
Βήμα 2

Πάρτε τις αριστερές και δεξιές στήλες. Ο σύνδεσμος βρίσκεται στην σωστή ποσότητα· συνδέστε αυτήν την πλευρά όπως φαίνεται στο παράδειγμα FIG1. Στη συνέχεια τοποθετήστε και σφίξτε τις 2 κάθετες στήλες (Fig. 2) έτσι ώστε τα στηρίγματα να είναι σωστά τοποθετημένα και όλες οι συνδέσεις (FIG3) να είναι συνδεδεμένες με τα ηλεκτρικά καλώδια που βρίσκονται στο σωλήνα του πλαισίου. Μην τα στρίβετε, για να αποφύγετε το τσίμπημα όλων των καλωδίων αργότερα.



Βήμα 3

Συναρμολογήστε τη λαβή με τις δύο κάθετες πλαϊνές στήλες· για πλήρη προσαρμογή, μην διστάσετε να μετακινήσετε ελαφρώς τη λαβή ώστε να εφαρμόσει εύκολα. Δεν υπάρχει ανάγκη να πιέσετε πολύ για να ευθυγραμμιστούν οι μπάρες. Βάλτε τις βίδες και σφίξτε τες καλά όταν τα κομμάτια έχουν τοποθετηθεί σωστά. Τέλος, συνδέστε τα καλώδια του υπολογιστή ελέγχου (FIG4).



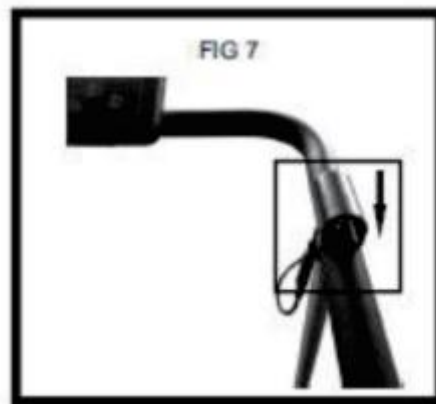
Βήμα 4

Εισάγετε το κομμάτι στερέωσης κάτω από το κουμπί ελέγχου του υπολογιστή χωρίς να το πιέσετε (FIG5). Στη συνέχεια τοποθετήστε το μαγνητικό κλειδί στην ασφάλεια στην κονσόλα (FIG7).



Βήμα 5

Τέλος, καλύψτε τις βίδες ασφαλείας με το παρεχόμενο πλαστικό κάλυμμα (Fig. 7).



Συναρμολόγηση και Ρύθμιση



Συναρμολόγηση

Βήμα 1: Συναρμολόγηση

Γυρίστε το κουμπί δεσίματος προς τη μία πλευρά και στη συνέχεια σηκώστε τον διάδρομο για να συναρμολογήσετε τη μηχανή (FLG1). Τραβήξτε τον τροχό έντασης και στη συνέχεια αφήστε τον για να στερεώσετε το σύνολο (FLG2). Η μηχανή μπορεί να μετακινηθεί (FLG3).

Ρύθμιση

Βήμα 2: ρύθμιση

Τραβήξτε την τάση του μοχλού στο πλάι, η ταινία θα ανοίξει προς τα κάτω. Μόλις βρεθεί στη θέση της και ορίζεται από τον διακόπτη στη βάση του χαλιού και στη συνέχεια ηλεκτριστεί, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χαλί σας.



Οδηγίες για τις ασκήσεις

Η χρήση του διαδρόμου θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Μπορείτε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, να τονώσετε τους μύες σας και πιθανώς να χάσετε βάρος ελέγχοντας τις ασκήσεις σας με τον πίνακα ελέγχου θερμίδων.

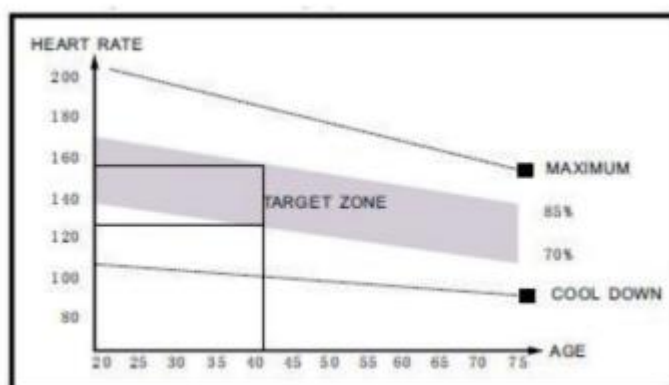
1η φάση προθέρμανσης

Αυτή η φάση επιτρέπει την τόνωση του καρδιακού παλμού και της κυκλοφορίας του αίματος ενώ ζεσταίνετε τους μύες σας. Αυτό θα σας επιτρέψει να αποφύγετε κράμπες και τραυματισμούς. Συνιστάται επίσης για την εξάσκηση ορισμένων ασκήσεων τεντώματος, όπως φαίνεται στις παρακάτω εικόνες. Κάθε θέση πρέπει να διατηρείται για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Μην πιέζετε αν αισθανθείτε πόνο, χαλαρώστε αμέσως.



2η φάση της άσκησης

Αυτή είναι η φάση της μυϊκής προσπάθειας και της καρδιάς. Μετά την προθέρμανση, οι μύες γίνονται πιο εύκαμπτοι και επιτρέπουν να διατηρείτε την προσπάθεια στο δικό σας ρυθμό για τη διάρκεια της άσκησης. Προσπαθούν να προσφέρουν μια τακτική προσπάθεια χωρίς να αυξάνουν απότομα τον καρδιακό ρυθμό, όπως περιγράφεται στον παρακάτω πίνακα.



Μπορείτε να επιτύχετε αυτή την κατάσταση μετά από περίπου 15 έως 20 λεπτά άσκησης και να καταβάλετε προσπάθεια μετά από περίπου 12 λεπτά.

3. η φάση της ανάκαμψης

Αυτή η φάση επιτρέπει τη μείωση της καρδιακής συχνότητας και τη χαλάρωση των μυών σύμφωνα με το ίδιο πρωτόκολλο όπως η φάση προθέρμανσης. Κατεβάστε τον ρυθμό και συνεχίστε για 5 λεπτά σε αυτόν τον ρυθμό. Επαναλάβετε τις ασκήσεις χωρίς να πιέξετε. Όσο πιο προπονημένοι είστε, τόσο περισσότερο μπορείτε να αυξήσετε τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης. Συνιστάται να εξασκείστε 3 φορές την εβδομάδα καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.

Απώλεια βάρους

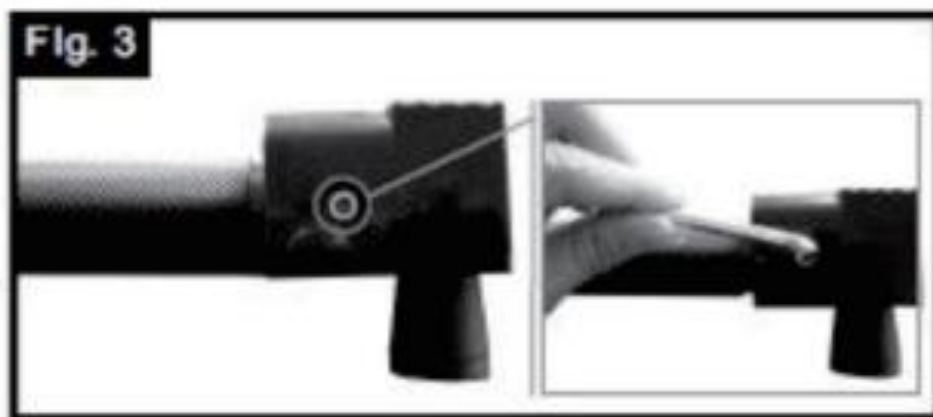
Το σημαντικό είναι η ένταση και η κανονικότητα της προσπάθειας. Με έντονη και μακρά προσπάθεια, θα κάψετε μεγάλο αριθμό θερμίδων. Αυτό αντιστοιχεί ακριβώς με την ίδια διαδικασία βελτίωσης της φυσικής σας κατάστασης.

Ασφάλεια

1. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι καλά συναρμολογημένος και ότι κάθε βίδα ή μπουλόνι είναι σφιγμένο.
2. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε την προπόνηση.
3. Ντυθείτε κατάλληλα για όλη την προπόνηση στον διάδρομο.
4. Αποφύγετε να υπάρχουν παιδιά κοντά στον διάδρομο ενώ είναι σε λειτουργία.
5. Μην τρώτε 2 ώρες πριν και 1 ώρα μετά το γεύμα.
6. Κρατήστε τα χέρια στις χειρολαβές μέχρι να νιώσετε ασφαλείς.
7. Αφήστε επαρκή χώρο γύρω από τον διάδρομο για να διευκολύνετε την πρόσβαση και την αποβίβαση.
8. Σταματήστε την προπόνηση αμέσως αν αισθανθείτε πόνο ή δυσφορία και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Ρύθμιση του ιμάντα

Ο ιμάντας έχει ρυθμιστεί κατά την κατασκευή, αλλά η ταινία έχει μια πλευρική ρύθμιση που μπορεί να τροποποιηθεί. Εάν η ταινία κινείται μετά τη χρήση της, πρέπει να την επανακεντράρετε. Για να το κάνετε αυτό, υπάρχουν 2 ρυθμίσεις βίδας στο πίσω μέρος του χαλιού (Εικ. 3). Σφίξτε τη βίδα στην πλευρά της αντιστάθμισης ένα τέταρτο της στροφής και χαλαρώστε τη βίδα στην αντίθετη πλευρά στον ίδιο βαθμό. Στη συνέχεια, γυρίστε αργά την ταινία για να βεβαιωθείτε ότι η κεντράρισμα είναι καλή. Εάν όχι, επαναλάβετε τη διαδικασία ρύθμισης.



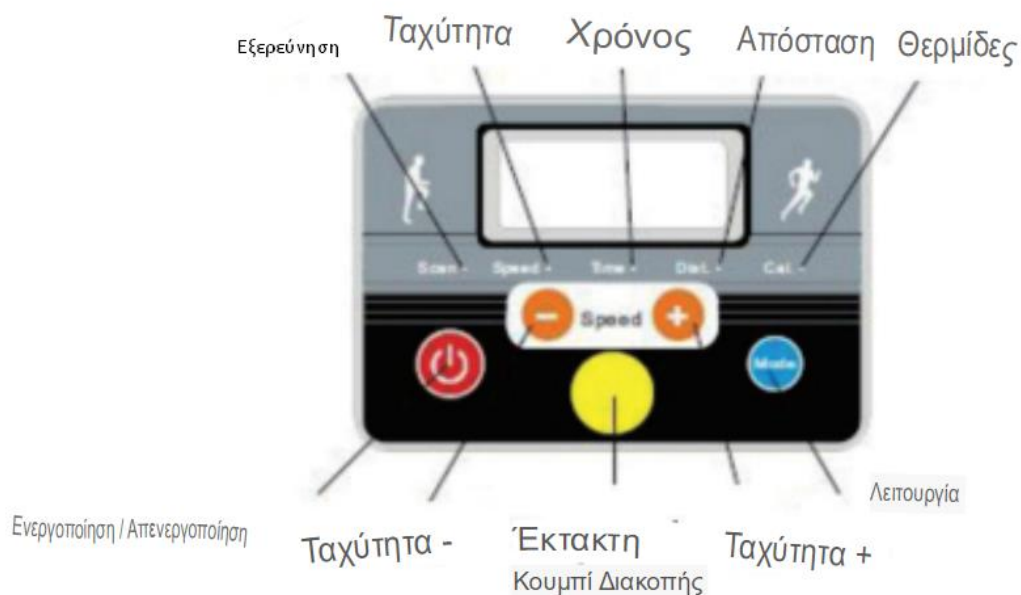
Βίδα ρύθμισης

Συντήρηση

Το χαλί μπορεί να καθαριστεί με ένα ήπιο απορρυπαντικό διαλυμένο σε νερό. Στεγνώστε καλά το χαλί μετά τον καθαρισμό. Πρέπει να είναι στεγνό πριν το χρησιμοποιήσετε. Θυμηθείτε να καθαρίζετε από καιρό σε καιρό κάτω από το χαλί με ένα προϊόν για έπιπλα. Μετά τον καθαρισμό και τη διατήρηση της καλής περιστροφής του χαλιού, πρέπει να βάλετε λίγο σπρέι σιλικόνης στο χαλί.



Οθόνη ελέγχου



Λειτουργίες Κουμπιών

1. Τοποθετήστε το κλειδί στάσης έκτακτης ανάγκης για να ενεργοποιήσετε στην οθόνη το μαγνητικό κουμπί στάσης έκτακτης ανάγκης.
2. Συνδέστε τον διάδρομο σε μια πρίζα.
3. Πατήστε το κουμπί ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ.
4. Στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί ενεργοποίησης/απενεργοποίησης της οθόνης ελέγχου. Ένας αυτοέλεγχος αγώνων και στη συνέχεια μια αντίστροφη μέτρηση.
5. Για να επιταχύνετε τον διάδρομο, πατήστε το κουμπί ταχύτητας + μέχρι την επιθυμητή ταχύτητα.
6. Πατώντας το κουμπί ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, θα έχετε πρόσβαση στα προγράμματα: εξερεύνηση, ταχύτητα, χρόνος, απόσταση και θερμίδες που καίγονται.
7. Εάν επιλέξετε την εξερεύνηση, η οθόνη θα εναλλάσσει κάθε 5 δευτερόλεπτα τις παρακάτω πληροφορίες: ταχύτητα, χρόνος, απόσταση και θερμίδες που καίγονται.
8. Για να επιβραδύνετε ή να σταματήσετε τον διάδρομο, πατήστε το κουμπί ταχύτητας - ή αφαιρέστε το κλειδί στάσης έκτακτης ανάγκης από τον πίνακα.

Υπολογιστής Άσκησης

Οι λειτουργίες των κουμπιών

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ δείχνει τις προεγκατεστημένες λειτουργίες ή ακυρώνει τις εξατομικευμένες λειτουργίες και παρουσιάζει τις βασικές λειτουργίες

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ δείχνει εναλλάξ κάθε 5 δευτερόλεπτα τις παρακάτω πληροφορίες: ταχύτητα, χρόνος, απόσταση και θερμίδες που καίγονται.

ΧΡΟΝΟΣ δείχνει τη συνολική διάρκεια των ασκήσεων για έως 99:00

TAXYTHTA δείχνει την ταχύτητα έως 10 km την ημέρα

Απόσταση το τηλεχειριστήριο δείχνει τη συνολική απόσταση των ασκήσεων έως 99,99 km

ΘΕΡΜΙΔΕΣ δείχνει τις θερμίδες που καίγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης έως 9999cal

(Αυτές οι ενδείξεις είναι δείκτες ελέγχου της προπόνησης χωρίς ιατρική αξία)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Υπολογιστής Ο πίνακας

Οι λειτουργίες των κουμπιών

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ δείχνει τις προεγκατεστημένες λειτουργίες ή ακυρώνει τις εξατομικευμένες λειτουργίες και παρουσιάζει τις βασικές λειτουργίες

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ δείχνει εναλλάξ κάθε 5 δευτερόλεπτα τις παρακάτω πληροφορίες: ταχύτητα, χρόνος, απόσταση και θερμίδες που καίγονται.

ΧΡΟΝΟΣ δείχνει τη συνολική διάρκεια των ασκήσεων για έως 59

TAXYTHTA δείχνει την ταχύτητα έως 10 km την ημέρα

Απόσταση το τηλεχειριστήριο δείχνει τη συνολική απόσταση των ασκήσεων έως 99,99 km

ΘΕΡΜΙΔΕΣ δείχνει τις θερμίδες που καίγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης έως 9999cal

Προβλήματα που Εντοπίστηκαν

Η οθόνη/υπολογιστής ελέγχου δεν λειτουργεί σωστά

Αν ο υπολογιστής ελέγχου δεν λειτουργεί, ελέγξτε ότι είναι σωστά συνδεδεμένος, συμπεριλαμβανομένου του καλωδίου που συνδέει το χαλί με τον υπολογιστή. Αν ακόμα δεν λειτουργεί, βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία του μαγνητικού κουμπιού και το κουμπί έκτακτης ανάγκης λειτουργούν σωστά.

Τεχνικές Προδιαγραφές

Όνομα προϊόντος: διάδρομος 500W

Μοντέλο: BI-0097 A90-001 A90-057

Κωδικός προϊόντος: KBR-JK108

Τάση: 220-240V

Μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος: 110kg

Εσφαλμένες λειτουργίες	Αιτία	Λύση
Ο διαδρόμος δεν λειτουργεί	Αποσυνδεδεμένος	Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας
	Ο διακόπτης ασφαλείας δεν βρίσκεται στη σωστή θέση	Τοποθετήστε τη συσκευή στάσης έκτακτης ανάγκης στη σωστή θέση του πίνακα ελέγχου
	Ένα μόνο καλώδιο τροφοδοσίας ή τροφοδοσία παρουσιάζει ζημιές	Ελέγξτε το καλώδιο σήματος
	Απενεργοποιημένη	Ενεργοποιήστε τη
Ο διαδρόμος δεν κινείται ομαλά	Δεν έχει επαρκή λίπανση	Λιπάνετε με λάδι σιλικόνης
	Η ταινία του διαδρόμου είναι πολύ σφιχτή	Ρυθμίστε την ένταση της ταινίας του διαδρόμου
E01	Ο πίνακας ελέγχου δεν λειτουργεί	Ελέγξτε αν το καλώδιο επικοινωνίας είναι κατεστραμμένο ή αποσυνδεδεμένο
E02	Προστασία από υπέρταση	Απενεργοποιήστε το προϊόν και επανενεργοποιήστε το, το προϊόν θα είναι εντάξει
E03	Προστασία από υπερένταση	Απενεργοποιήστε το προϊόν και επανενεργοποιήστε το, το προϊόν θα είναι εντάξει
E05	Προστασία από υπερφόρτωση	Υπερφόρτωση
E06	Σφάλμα επικοινωνίας	1. Η διεπαφή του κύριου καλωδίου είναι χαλαρή; 2. Το ηλεκτρονικό ρολόι είναι κατεστραμμένο; 3. Ο ελεγκτής παρουσιάζει ζημιές;
E07	Ο διακόπτης ασφαλείας είναι αποσυνδεδεμένος	1. Ο διακόπτης ασφαλείας δεν είναι εγκατεστημένος; 2. Το καλώδιο επαγωγής του διακόπτη ασφαλείας είναι κατεστραμμένο; 3. Η διεπαφή του διακόπτη ασφαλείας του ηλεκτρονικού μετρητή παρουσιάζει ζημιές;

Οι σημειώσεις και η απόδοσή σας

Αυτή η σελίδα σας επιτρέπει να καταγράφετε τις ρυθμίσεις για κάθε μία από τις προπονήσεις σας και την απόδοσή σας.



