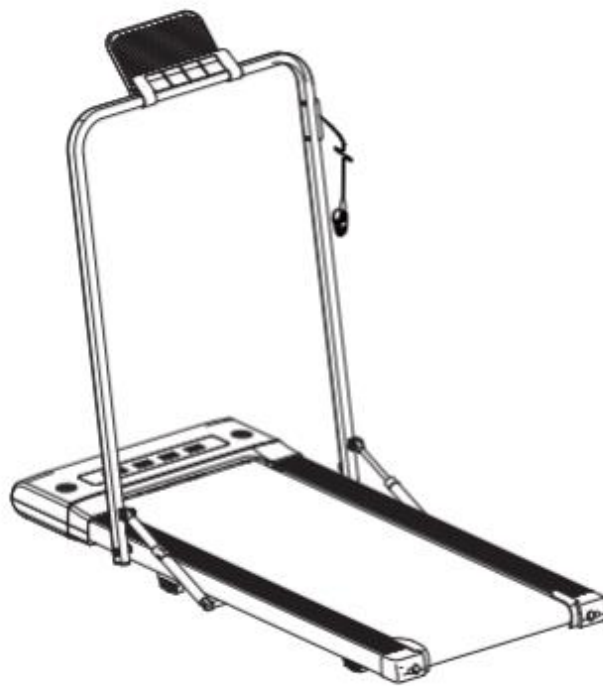


cecotec

**CEC-07123**



Ηλεκτρικός Αναδιπλούμενος Διάδρομος Γυμναστικής  
Cecotec DrumFit WayHome 600 Pad

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΧΡΗΣΤΗ

### Ενεργοποίηση του μηχανήματος

Συνδέστε το διάδρομο στην πρίζα και ανοίξτε τον κόκκινο διακόπτη ON/OFF στο πίσω μέρος του μηχανήματος. Το μηχάνημα θα ηχήσει και η οθόνη LED θα ανάψει. βρίσκεστε τώρα σε κατάσταση αναμονής.

### Απενεργοποίηση του μηχανήματος

Όταν ολοκληρώσετε την προπόνησή σας, πατήστε το διακόπτη ON/OFF στο πίσω μέρος του μηχανήματος και αποσυνδέστε τη συσκευή από την πρίζα.

Διαβάστε την ενότητα συντήρησης του εγχειριδίου χρήσης για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο συντήρησης του διαδρόμου σας.

### Κουμπί διακοπής έκτακτης ανάγκης

Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στον κίτρινο κύκλο της κονσόλας και στερεώστε το κλιπ στα ρούχα σας.

### Σημείωση

Το μηχάνημα δεν θα ξεκινήσει εκτός εάν το κλειδί ασφαλείας είναι συνδεδεμένο στο μηχάνημα. Μπορείτε να σταματήσετε το μηχάνημα ανά πάσα στιγμή τραβώντας το κλειδί ασφαλείας από τον πίνακα ελέγχου.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

### Αρχή

Πώς να ξεκινήσετε την άσκηση θα διαφέρει από άτομο σε άτομο. Εάν δεν έχετε ασκηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, έχετε μείνει αδρανής για ένα διάστημα ή είστε σοβαρά υπέρβαροι, ΠΡΕΠΕΙ να ξεκινήσετε αργά, αυξάνοντας σταδιακά τον χρόνο άσκησής σας (μόνο λίγα λεπτά ανά συνεδρία και εβδομάδα).

Συνδυάστε μια ισορροπημένη θρεπτική διατροφή με μια απλή αλλά αποτελεσματική ρουτίνα άσκησης. Θα σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα.

### Αερόβια γυμναστική

Η αερόβια άσκηση ορίζεται απλώς ως οποιαδήποτε συνεχής δραστηριότητα που αυξάνει την παροχή οξυγόνου στους μύες σας μέσω του αίματος που αντλείται από την καρδιά σας. Με τακτική άσκηση, το καρδιαγγειακό σας σύστημα θα γίνει ισχυρότερο και πιο αποτελεσματικό. Το ποσοστό ανάκτησής σας 1. μι. ο χρόνος που χρειάζεται για να φτάσει η καρδιά σας στο κανονικό επίπεδο ηρεμίας, θα μειωθεί επίσης. Αρχικά μπορεί να μπορείτε να ασκείστε μόνο για λίγα λεπτά κάθε μέρα. Μη διστάσετε να αναπνεύσετε από το στόμα σας εάν χρειάζεστε περισσότερο οξυγόνο.

Χρησιμοποιήστε το «τεστ ομιλίας»: εάν δεν μπορείτε

κρατήστε μια συνομιλία ενώ ασκείστε, εργάζεστε πολύ σκληρά! Ωστόσο, η αερόβια φυσική κατάσταση θα ενισχυθεί σταδιακά με τακτική άσκηση, τις επόμενες έξι έως οκτώ εβδομάδες. Μην αποθαρρύνεστε αν χρειαστεί περισσότερος χρόνος από αυτόν για να αρχίσετε να αισθάνεστε λιγότερο λήθαργοι, ο καθένας είναι διαφορετικός και κάποιοι θα επιτύχουν τον στόχο τους πιο γρήγορα από άλλους. Εργαστείτε με τον δικό σας, άνετο ρυθμό και τα αποτελέσματα θα έρθουν. Όσο καλύτερη είναι η αερόβια φυσική σας κατάσταση, τόσο πιο σκληρά θα πρέπει να εργαστείτε για να παραμείνετε στη ζώνη-στόχο σας.



Ενεργοποιήστε τη δυνατότητα Bluetooth στη συσκευή σας και κάντε την ανιχνεύσιμη, επιλέξτε το που εμφανίζεται στη συσκευή "BTMP3" για να το αντιστοιχίσετε. Μόλις γίνει σύζευξη της συσκευής, μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή τη συσκευή σας για αναπαραγωγή, παύση και ρύθμιση της έντασης ήχου κ.λπ.

#### **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

Όνομα προϊόντος: Μηχανοκίνητος διάδρομος

Ρυθμός τάσης : 220-240V

Ονομαστική συχνότητα: 50/60 HZ

Ονομαστική ισχύς: 0,75 HP

Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 KG

Ταχύτητα: 1-6KM/H

#### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ**



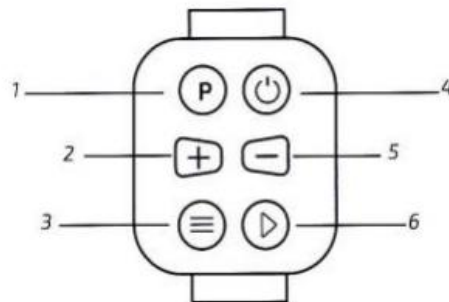
Τοποθέτηση κινητού



### ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΘΗΚΗΣ IPAD

Στερεώστε τη βάση του IPAD απευθείας στο χειρολισθήρα για την ολοκλήρωση της εγκατάστασης. Μετά από μονομερή κοπή του κουπαστή, πιέστε την με δυσκολία προς τα πίσω. Σας παρακαλούμε τοποθετήστε το σημείο εστίασης στο μπροστινό μέρος το ήμισυ του κατόχου IPAD

### ΟΘΟΝΗ ΕΛΕΓΧΟΥ



1. Προγράμματα
2. Αύξηση έντασης
3. Έναρξη
4. Ενεργοποίηση / Απενεργοποίηση
5. Μείωση έντασης
6. Παύση

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Να στέκεστε πάντα στις πλαϊνές ράγες όταν ξεκινάτε τον διάδρομο.

Ποτέ μην ξεκινάτε τον διάδρομο ενώ στέκεστε στη ζώνη τρεξίματος.

Γυρίστε τον κύριο διακόπτη ισχύος που βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του διαδρόμου στη θέση «ON»

θέση.

Πριν ξεκινήσετε μια προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι το κλειδί Safety Tether έχει τοποθετηθεί σωστά

πάνω στην κλειδαριά ασφαλείας και το κλιπ ασφαλείας είναι προσαρτημένο με ασφάλεια σε ένα αντικείμενο σας

είδη ένδυσης.

1. Συνδέστε το τροφοδοτικό και ενεργοποιήστε το διακόπτη λειτουργίας, η οθόνη θα ανάψει

και εκπέμπουν έναν ήχο πριν μπειτε σε κατάσταση χειροκίνητης αναμονής. Στην οθόνη εμφανίζονται οι ακόλουθες πληροφορίες: SPEED 0.0; ΩΡΑ 0:00; DIST 0,00; CAL 0.

2. Στη χειροκίνητη κατάσταση αναμονής, πατώντας το κουμπί MODE (M), μπορείτε να επιλέξετε να εκτελεστεί

### Εκκίνηση του μηχανήματος

Για να ξεκινήσετε το μηχάνημα, πατήστε το START και θα ξεκινήσει μια αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων. Το μηχάνημα θα λειτουργεί με τη χαμηλότερη ταχύτητα (0,8 km/h) για 60 δευτερόλεπτα.

### Αλλαγή ταχύτητας

Υπάρχουν 3 τρόποι για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα.

1. Πίνακας ελέγχου - πατώντας τα κουμπιά πάνω και κάτω.
2. Κουμπιά κουπαστής - πατώντας τα κουμπιά στην αριστερή κουπαστή.
3. Κουμπιά γρήγορης εκκίνησης - πατώντας τα κουμπιά γρήγορης εκκίνησης για να ρυθμίσετε την ταχύτητά σας στα 2, 4, 6, 8 ή 10 km/h.

### Αλλαγή της ώρας σε χειροκίνητη λειτουργία

1. Πατήστε το κουμπί MODE μία φορά - στην οθόνη θα εμφανιστούν 30 λεπτά.
2. Επιλέξτε την ώρα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ταχύτητας.
3. Πατήστε START - το μηχάνημα θα ηχήσει και θα αρχίσει να κινείται με τη χαμηλότερη ταχύτητα (0,8 km/h).
4. Επιλέξτε την ταχύτητα - ανατρέξτε στο Αλλαγή της ταχύτητας .
5. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ο χρόνος που απομένει.

### Αλλαγή απόστασης σε χειροκίνητη λειτουργία

1. Πατήστε το κουμπί MODE δύο φορές - στην οθόνη θα εμφανιστεί 1 km.
2. Επιλέξτε την απόσταση χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ταχύτητας.
3. Πατήστε START - το μηχάνημα θα ηχήσει και θα αρχίσει να κινείται με τη χαμηλότερη ταχύτητα (0,8 km/h).
4. Επιλέξτε την ταχύτητα - ανατρέξτε στο Αλλαγή της ταχύτητας .
5. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η απόσταση που απομένει.

Επιλογή προκαθορισμένων προγραμμάτων.

Προγράμματα

Υπάρχουν 12 προκαθορισμένα προγράμματα από τα οποία μπορείτε να επιλέξετε και μπορείτε να αλλάξετε την ώρα και την ταχύτητα σε όλα. Τα προκαθορισμένα προγράμματα έχουν προκαθορισμένο χρόνο 30 λεπτών που χωρίζεται σε 20 τμήματα των 1,5 λεπτών (το καθένα αντιπροσωπεύει το 5 % του συνολικού επιλεγμένου χρόνου). Ανατρέξτε στον παρακάτω πίνακα:

1. Πατήστε PROG. μέχρι να εμφανιστεί το επιθυμητό πρόγραμμα στον πίνακα LED.
2. Επιλέξτε το χρόνο μεταξύ 5 και 60 λεπτών με τα κουμπιά ταχύτητας.
3. Πατήστε START - το μηχάνημα θα ηχήσει και το πρόγραμμα θα ξεκινήσει αυτόματα

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

Παρακολούθηση θερμίδων και καρδιακών παλμών

Πατήστε PULSE/CAL μία φορά για να παρακολουθήσετε τον αριθμό των θερμίδων που έχετε κάψει. Πατήστε PULSE/CAL δύο φορές και τοποθετήστε τους αντίχειρές σας στους ασημί αισθητήρες καρδιακού παλμού για να παρακολουθείτε τον καρδιακό σας ρυθμό.

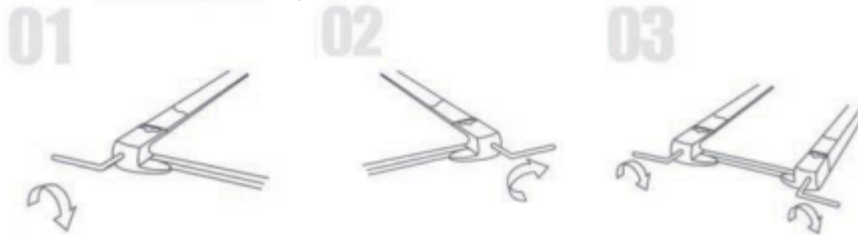
Σταμάτημα του μηχανήματος

Απλώς πατήστε STOP στον πίνακα ελέγχου ή αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και το μηχάνημα θα σταματήσει αμέσως.

### ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Εάν η επιφάνεια κίνησης χαλαρώσει, μπορεί να ρυθμιστεί σφίγγοντας ομοιόμορφα και τις δύο πλευρές. Γυρίστε τους ρυθμιστές δεξιόστροφα για να σφίξετε την επιφάνεια κίνησης. Η περιστροφή τους αριστερόστροφα θα χαλαρώσει την επιφάνεια κίνησης.

Εάν η επιφάνεια κίνησης μετακινηθεί προς τη μία πλευρά, ρυθμίστε την σφίγγοντας τη χαλαρή πλευρά. Η περιστροφή δεξιόστροφα θα σφίξει τον ιμάντα κίνησης, ενώ η αριστερόστροφη περιστροφή θα τον χαλαρώσει. Συνιστάται να κάνετε μικρές ρυθμίσεις, π.χ. τέταρτο ή μισές στροφές. Το υπερβολικό σφίξιμο της επιφάνειας κίνησης θα μπορούσε να повредит το μηχάνημα.





σύμφωνα με την προκαθορισμένη  $\diamond$ me ή την προκαθορισμένη απόσταση ή τις προκαθορισμένες θερμίδες. Το «εγώ» υπολογίζεται, το δεύτερο ":" αναβοσβήνει. η αντίστροφη μέτρηση, το δεύτερο είναι ήσυχο.

A. Όταν τρέχετε σύμφωνα με την προκαθορισμένη ρύθμιση  $\diamond$ me, η αρχική ρύθμιση είναι 30:00. Μπορεί να είναι προσαρμόζεται από τις 5:00---99:00 με το κουμπί επιτάχυνσης/επιβράδυνσης. Η αντίστροφη μέτρηση θα γίνει βασίζονται σε  $\diamond$ εμένα, και η απόσταση και οι θερμίδες θα λειτουργήσουν. Το "εγώ" θα συνεχίσει αν η αντίστροφη μέτρηση φτάσει στο 0:00 (διακοπή).

B. Όταν τρέχετε σύμφωνα με την προκαθορισμένη απόσταση, η αρχική ρύθμιση είναι 1,00, η οποία μπορεί να ρυθμιστεί από 0,50-1,00-1,50...-65,0 με το πλήκτρο επιτάχυνσης/επιβράδυνσης. ο επιτάχυνση / επιβράδυνση είναι 0,5 κάθε  $\diamond$ εμένα, και η μονάδα είναι MPH. Το  $\diamond$ εγώ και οι θερμίδες θα να μετρηθεί αντίστροφα από απόσταση. Ο διάδρομος θα συνεχίσει να λειτουργεί μέχρι την τιμή 0 (στάση) έχει επιτευχθεί.

Γ. Όταν τρέχετε σύμφωνα με τις προκαθορισμένες θερμίδες, η αρχική ρύθμιση είναι 50. Μπορεί να ρυθμιστεί από 10-15-20---995 με το κουμπί επιτάχυνσης/επιβράδυνσης (αυτό προσθέτει ή αφαιρεί είναι 5 πόντους κάθε  $\diamond$ εμένα), και οι θερμίδες θα μειωθούν. Ο διάδρομος θα συνεχίσει να λειτουργεί αν επιτευχθεί η τιμή 0 (stop).

Δ. Όταν η αρχική λειτουργία εκτελείται σε κατάσταση χειροκίνητης αναμονής, η απόσταση  $\diamond$ εμένα και οι θερμίδες είναι όλες στη σειρά και το μηχάνημα σταματά 60 λεπτά.

3. Στην κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί προγράμματος (P) για να επιλέξετε την αυτόματη αναμονή λειτουργία P1---P6 (6 αυτόματες λειτουργίες) και για επιστροφή στη χειροκίνητη λειτουργία αναμονής.

4. Στην αυτόματη λειτουργία αναμονής, η αντίστροφη μέτρηση εμφανίζεται με βάση το «εγώ». Το αρχικό  $\diamond$ εγώ είναι 30:00, με φλας, και η χρήση  $\diamond$ me μπορεί να προρυθμιστεί από την επιτάχυνση/επιβράδυνση- $\diamond$ ση Bu $\diamond$ ση από τις 5:00---99:00, με το «εμένα να ακούγομαι» σε λίγα λεπτά.

5. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί START και ο διάδρομος θα λειτουργήσει αντίστοιχα.

6. Όταν ο διάδρομος ξεκινά σε διαφορετικές λειτουργίες, η αρχική μέτρηση πρέπει να είναι 3 δευτερόλεπτα και αυτό εμφανίζεται στην οθόνη στο παράθυρο TIME, ενώ ταυτόχρονα  $\diamond$ εγώ, ο βομβητής θα ακουστεί 3 μ.

7. Στον τρόπο λειτουργίας, το κουμπί MODE (M) και το κουμπί προγράμματος (P) δεν είναι έγκυρα. Η ταχύτητα τρεξίματος μπορεί να ρυθμιστεί από 1-6KM/H χρησιμοποιώντας το κουμπί επιτάχυνσης/επιβράδυνσης. Ή κλειδί γρήγορης επιλογής 3,0KM/H και 6,0KM/H.

8. Στη λειτουργία αυτόματης λειτουργίας, υπάρχουν 6 λειτουργίες αυτόματης λειτουργίας, καθεμία από τις οποίες με 20



παραλλαγές. Το συγκεκριμένο κομμάτι τρεξίματος της αυτόματης λειτουργίας εμφανίζεται στον παρακάτω πίνακα.

9. Στη λειτουργία αυτόματης λειτουργίας, κάθε φορά που αλλάζει η ταχύτητα, ένας βομβητής 3 δευτερολέπτων θα

ήχος εκ των προτέρων για να προειδοποιήσει τον χρήστη.

10. Ενώ ο διάδρομος λειτουργεί, πατήστε το μπουτόν PAUSE/STOP ( ) για να σταματήσετε την

μοτέρ. Πατήστε το μπουτόν PAUSE/STOP μία φορά, το μηχάνημα με τη λειτουργία μνήμης και το

τα περιεχόμενα της οθόνης θα παραμείνουν ορατά. Στο επόμενο βήμα, πατήστε το κουμπί START για να συνεχίσετε να εκτελείτε

με το τρέχον αρχείο. Ή, πατήστε ξανά το μπουτόν PAUSE/STOP για να μπει το μηχάνημα

η κατάσταση αναμονής και τα περιεχόμενα της οθόνης διαγράφονται.

11. Στην κατάσταση αναμονής, το μηχάνημα θα σβήσει μόνο του εάν συνεχίσει να κοιμάται για 30 λεπτά.

### ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ

