

RUNNERFIT

SPRINT



FIT
BY CECOTEC

Διάδρομος Γυμναστικής
Cecotec Sprint

ΜΕΡΗ

N°	Περιγραφή	Ποσότητα
1	Κύριο πλαίσιο	1
2	Πλαίσιο της πλατφόρμας λειτουργίας	1
3	Ανάρτηση τιμονιού (αριστερά)	1
4	Ανάρτηση τιμονιού (δεξιά)	1
5	Επάνω τιμόνι	1
6	Πόδια από καουτσούκ	4
7	Τροχοί μεταφοράς	2
8	Τελικό καπάκι για το πλαίσιο της πλατφόρμας	2
9	Τελικό καπάκι για σωλήνα ρουλεμάν	2
10	Σωλήνας στήριξης	2
11	Καλώδιο τροφοδοσίας	1
12	Καλώδιο προστασίας από υπερφόρτωση	1
13	Κουμπί διακόπτη	1
14	Πόδια από καουτσούκ για μοτέρ	4
15	Μοτέρ	1
16	Περιβλήμα μοτέρ (κάτω)	1
17	πλακέτα IC	1
18	Επαγωγέας	1
19	Αυτοκόλλητη ετικέτα	4
20	Σωλήνας κυλίνδρου (μπροστά)	1
21	Σωλήνας κυλίνδρου (πίσω)	1
22	Ιμάντας κινητήρα	1
23	Ζώνη τρεξίματος	1
24	Βαθμίδα αυτοκίνητου	1
25	Περιβλήμα μοτέρ (πάνω)	1
26	Πλαϊνό κάλυμμα πλαισίου	2
27	Καπάκι τέλους πλαισίου (αριστερά)	1
28	Καπάκι τέλους πλαισίου (δεξιά)	1
29	Ρυθμιστές βάσης	2
30	Καρφίτσες	2
31	Αερο-υδραυλικός σωλήνας	1

32	Κάλυμμα ρουλεμάν	1
33	Κάθισμα ρουλεμάν	1
34	Περίβλημα κονσόλας (κάτω)	1
35	Περίβλημα κονσόλας (πάνω)	1
36	Κονσόλα πλακέτα IC	1
37	Κάλυμμα τιμονιού	2
38	Χειρισμός καρδιακού ρυθμού με διακόπτη ON/OFF	1
39	Χειριστείτε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών με ελεγκτή ταχύτητας	1
40	Λαβή αφρού	2
41	Καπάκι τέλους τιμονιού	2
42	Κλειδί ασφαλείας	1
43	Εξάγωνο παξιμάδι M12	2
44	M8*15 βίδες allen	6
45	M12*60 βίδες allen	2
46	M8*30 βίδα allen	1
47	Παξιμάδια κλειδώματος M8	6
48	M6*40 βίδες κεφαλής με εγκάρσια εσοχή	8
49	ST3*8 εγκάρσια εσοχή βίδα κεφαλής	26
50	M8*55 βίδες allen	2
51	M8*50 βίδες allen	3
52	ST4*12 μεγάλη σταυρωτή βίδα επίπεδης κεφαλής	19
53	M8*50 mm μπουλόνι Άλεν	6
54	M8*15 mm μπουλόνι Άλεν	2
55	M8 Καρύδι	2
56	κλειδί άλεν	1
57	Αγγλικό κλειδί	1

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το διάδρομο.
2. Μην ξεκινάτε τον διάδρομο ενώ στέκεστε στην επιφάνεια του που τρέχει. Να κρατάτε πάντα το τιμόνι ενώ χρησιμοποιείτε τον διάδρομο.
3. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες ενημερώνονται σωστά για όλες τις προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν.
4. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο σε εσωτερικούς χώρους σε επίπεδη επιφάνεια. Κρατήστε τον διάδρομο μακριά από υπερβολική υγρασία και σκόνη.
5. Το επίπεδο ασφάλειας του διαδρόμου μπορεί να διατηρηθεί μόνο με τακτική εξέταση για σημάδια ζημιάς και φθοράς. Αντικαταστήστε αμέσως τα ελαττωματικά εξαρτήματα. Μη χρησιμοποιείτε τον διάδρομο εάν υπάρχει κάποιο ελαττωματικό εξάρτημα.
6. Κρατήστε τον διάδρομο μακριά από παιδιά.
7. Ο διάδρομος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με βάρος άνω των 110 kg.
8. Φοράτε κατάλληλα ρούχα και αθλητικά παπούτσια όταν ασκείστε, μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κοσμήματα που μπορεί να πιαστούν στα κινούμενα μέρη της συσκευής.
9. Μην λυγίζετε την πλάτη σας όταν χρησιμοποιείτε το διάδρομο, προσπαθείτε πάντα να κρατάτε την πλάτη σας ίσια.
10. Αν αισθανθείτε πόνο ή ζάλη κατά την άσκηση, σταματήστε αμέσως και δροσιστείτε.
11. Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών δεν είναι ιατρική συσκευή. Οποιαδήποτε κίνηση μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια των αισθητήρων. Οι αισθητήρες προορίζονται ως βοήθημα άσκησης για τον προσδιορισμό των γενικών τάσεων του καρδιακού παλμού.
12. Ο διάδρομος δεν έχει σχεδιαστεί για θεραπευτικούς σκοπούς.
13. Ο διάδρομος προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
14. Προσαρμόζετε πάντα το κλιπ στα ρούχα σας στο ύψος της μέσης και το κλειδί ασφαλείας στον πίνακα ελέγχου πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν ξεκινήσετε την προπόνηση στον διάδρομο. Φυλάξτε τις οδηγίες για περαιτέρω αναφορά, σε περίπτωση επισκευής και για παραδόσεις ανταλλακτικών.

- • Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί μόνο για οικιακή χρήση και έχει δοκιμαστεί με μέγιστο σωματικό βάρος 110 kg.
- • Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης.
- • Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά.

Ελέγξτε τα περιεχόμενα της συσκευασίας με τη λίστα ανταλλακτικών πριν συναρμολογήσετε τη συσκευή.

Χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλα εργαλεία για τη συναρμολόγηση του προϊόντος και ζητήστε βοήθεια εάν χρειάζεται.

Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια επίπεδη, μη ολισθηρή επιφάνεια. Δεν συνιστάται η χρήση της συσκευής σε υγρά περιβάλλοντα, καθώς υπάρχει κίνδυνος διάβρωσης. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα συνδετικά στοιχεία είναι σωστά στερεωμένα και σε σωστή κατάσταση κάθε 1-2 μήνες.

Αντικαταστήστε αμέσως οποιοδήποτε ελαττωματικό εξάρτημα και μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο μέχρι να επισκευαστεί.

Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά για επισκευές.

Σε περίπτωση ανάγκης επισκευής, ζητήστε τη συμβουλή του αντιπροσώπου σας.

Αποφύγετε τη χρήση λειαντικών απορρυπαντικών κατά τον καθαρισμό της συσκευής.

Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν την προπόνηση.

Λάβετε υπόψη τις μέγιστες θέσεις των ρυθμιζόμενων εξαρτημάτων.

Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί μόνο για ενήλικες. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παρόντες γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους του διαδρόμου, π.χ. κινητά μέρη κατά τη χρήση.

Προειδοποίηση: η λανθασμένη/υπερβολική προπόνηση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.

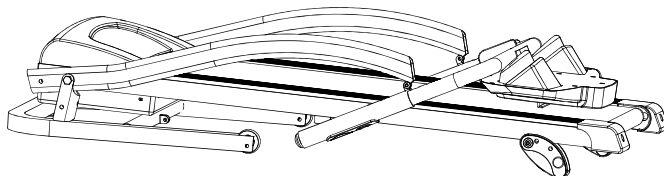
Παρακαλούμε, ακολουθήστε τις συμβουλές για τη σωστή προπόνηση που μπορείτε να βρείτε στις οδηγίες εκπαίδευσης

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης για να λάβετε συμβουλές σχετικά με το είδος της προπόνησης που είναι πιο κατάλληλο για εσάς.

- Ο οδηγός χρήσης προορίζεται μόνο για αναφορά πελατών.

Τα δεδομένα AII που εμφανίζονται σε αυτό το εγχειρίδιο είναι κατά προσέγγιση και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε καμία ιατρική εφαρμογή.

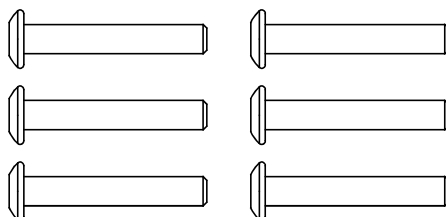
1. Κύριο πλαίσιο (1 τεμ.)



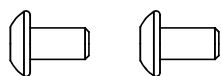
37. Κάλυμμα τιμονιού (2 τεμχ)



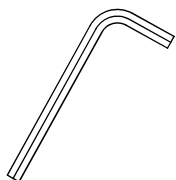
53. Μπουλόνι allen M8x50 mm (6 τεμ.)



54. Μπουλόνι allen M8x15 mm (2 τεμ.)



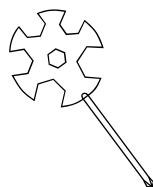
56. κλειδί άλεν



55. Παξιμάδι M8 (2 τεμ.)

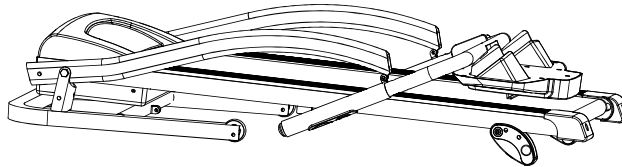


Κλειδί ασφαλείας



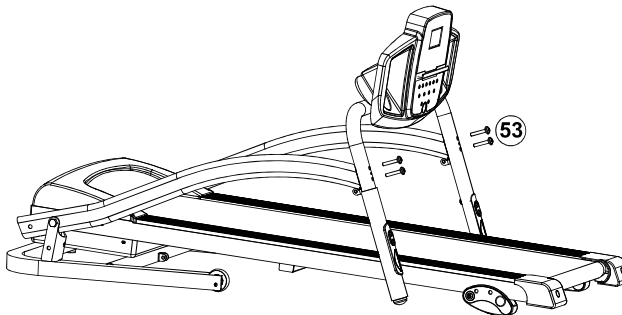
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΒΗΜΑ 1



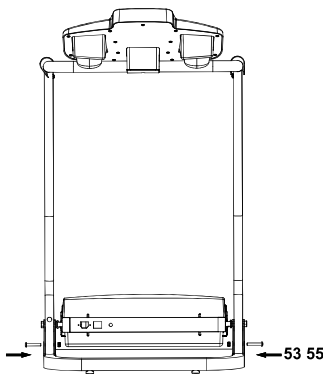
Τοποθετήστε το πλαίσιο του διαδρόμου στο έδαφος και ανοίξτε το προσεκτικά.

ΒΗΜΑ 2



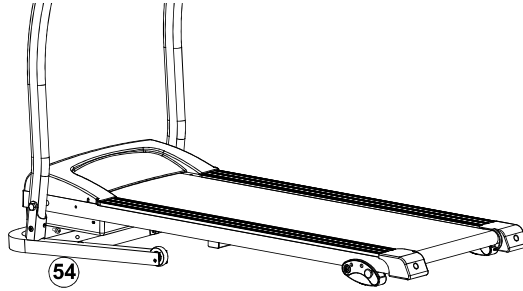
Στερεώστε τις χειρολισθήρες και τον πίνακα ελέγχου στο πλαίσιο με 4 μπουλόνια allen M8x50 mm (53). Βιδώστε τα με το κλειδί allen (56).

ΒΗΜΑ 3



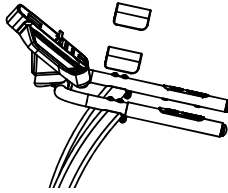
Ξεδιπλώστε τις χειρολισθήρες και στερεώστε τον στύλο του τιμονιού στο κύριο πλαίσιο βιδώνοντας 2 μπουλόνια allen M8x50 mm (53) και 2 παξιμάδια M8 (55) με το κλειδί allen (56) και το κλειδί (57).

ΒΗΜΑ 4



Στερεώστε τον στύλο του τιμονιού στο κύριο πλαίσιο βιδώνοντας 2 μπουλόνια M8x15 mm (54) με το κλειδί allen (56).

ΒΗΜΑ 5



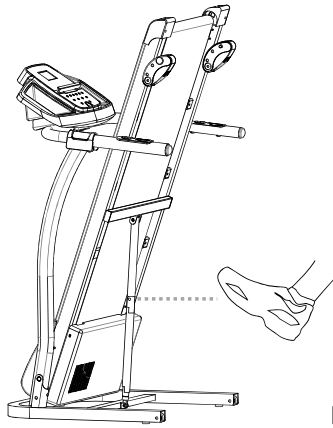
Καλύψτε τα μπουλόνια με το κάλυμμα του τιμονιού (37).

ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ



Αναδίπλωση/ξεδίπλωμα του διαδρόμου.

Κλείστε τον διάδρομο και τον κεντρικό διακόπτη τροφοδοσίας και αποσυνδέστε τον από την πρίζα. Σηκώστε προσεκτικά την πλατφόρμα που τρέχει μέχρι να ακούσετε ένα κλικ.



Κλωστήστε για να ξεδιπλωθεί

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.

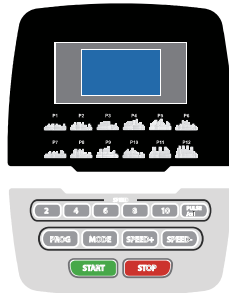
Διαβάστε την ενότητα συντήρησης του εγχειριδίου χρήσης για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο συντήρησης του διαδρόμου σας.

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.



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.

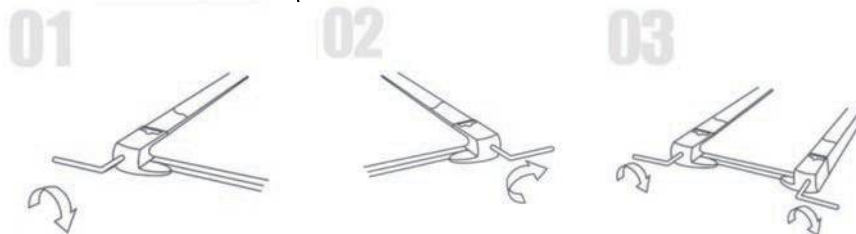
Σταμάτημα του μηχανήματος

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 χαλάσει το μηχάνημα.



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 i. μ. 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.