

PROTRED

MR 300

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ



Φυλάξτε το εγχειρίδιο του κατασκευαστή για μελλοντική αναφορά.
Διαβάστε και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο
πριν τη χρήση του διαδρόμου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1	Οδηγίες Ασφαλείας	1
2	Ειδικές Οδηγίες Ασφαλείας	1-2
3	Συναρμολόγηση	2
4	Λίστα συσκευασίας	2
5	Εργαλεία	3
6	Κατασκευαστικά μέρη	3
7	Οδηγίες συναρμολόγησης	4
8	Οδηγίες χρήσης	4
9	Οδηγίες κονσόλας	5-7
10	Ημερίσια συντήρηση	7-9
11	Σφάλμα ανάλυσης και λύση	9-10
12	Απαραίτητο	10-12
13	Κατανομή μυών	12
14	Ασκήσεις διατάσεων	12-14
15	Εγγύηση	15-16

Ευχαριστούμε

Σας ευχαριστούμε για την επιλογή του διαδρόμου PROTRED MR300.

1. Οδηγίες Ασφαλείας

Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες για τη λειτουργία του διαδρόμου.



Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν ξεκινήσετε την άσκηση.

1. Παρακαλούμε να λάβετε υπ' όψιν την φυσική σας κατάσταση πριν ξεκινήσετε την άσκηση στο προϊόν. Βεβαιωθείτε ότι έχετε επαρκή φυσική κατάσταση για σωστή και τακτική προπόνηση. Η λάθος ή η υπερβολική προπόνηση δεν είναι ευεργετική για την υγεία σας.
2. Αυτό το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για χρήση από παιδιά. Για άτομα με ασθένεια ή διανοητικά ανεπαρκή, απαγορεύεται η χρήση. Μπορεί να συμβεί ατύχημα ή τραυματισμός. Τα παιδιά θα πρέπει να παρακολουθούνται για να διασφαλιστεί ότι δεν παίζουν με τον εξοπλισμό.
3. Το προϊόν είναι κατάλληλο για οικιακή χρήση και δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματική χρήση, ούτε για ιατρική χρήση.
4. Η ένδειξη του καρδιακού παλμού του προϊόντος δεν παρέχει στοιχεία ιατρικών δεδομένων.
5. Αν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι φθαρμένο, προκειμένου να αποφευχθεί κίνδυνος τραυματισμού, θα πρέπει να αντικατασταθεί από εξειδικευμένο άτομο συντήρησης.
6. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν από τη χρήση. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι σωστά σφιγμένες.
7. Χρησιμοποιήστε κατάλληλα ρούχα ώστε να μην πιαστούν από τα κινούμενα μέρη. Μην αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα κοντά στο διάδρομο για να αποφύγετε τα ατυχήματα.
8. Παρακαλούμε τοποθετήστε το προϊόν για χρήση σε μία ομαλή, καθαρή και επίπεδη επιφάνεια. Μην το τοποθετείτε κοντά σε νερό, μέρη με υγρασία ή κοντά σε θερμαντικά σώματα.
9. Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από τα κινούμενα μέρη και μην τα βάζετε σε οποιοδήποτε άνοιγμα.
10. Το προϊόν αυτό να χρησιμοποιείται από ένα άτομο κάθε φορά.
11. Μετά το τέλος της συναρμολόγησης, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι σωστά σφιγμένες.
12. Παρακαλούμε να χρησιμοποιείτε αυθεντικά αξεσουάρ.
13. Το προϊόν είναι κατασκευασμένο για μέγιστο βάρος χρήστη 120 κιλών.

2. Ειδικές Οδηγίες Ασφαλείας

Ηλεκτρικές οδηγίες

- ☐ Τοποθετήστε το διάδρομο στη θέση που επιτρέπει το καλώδιο τροφοδοσίας.
- ☐ Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας πηγαίνει απευθείας στην πρίζα.
- ☐ Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε μία κατάλληλη πρίζα για να αποφύγετε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.
- ☐ Αν η πρίζα δεν είναι κατάλληλη με το φως, αλλάξτε την πρίζα.
- ☐ Χρησιμοποιήστε τάση παροχής ηλεκτρικού ρεύματος 220V-240VAC.

- ❑ Παρακαλούμε μην επιτρέψετε την επαφή του καλωδίου τροφοδοσίας με τους κυλίνδρους, μην το τοποθετείτε στο ταπέτο και μην χρησιμοποιείτε κατεστραμένο βίσμα.
- ❑ Αφαιρέστε το φισ από την πρίζα πριν τον καθαρισμό και τη συντήρηση.



Προειδοποίηση: Μπορεί να προκληθούν σωματικές βλάβες και ζημιές αν δεν αφαιρέσετε το φισ.

- ❑ Ελέγξτε κάθε τμήμα πριν από τη χρήση.
- ❑ Παρακαλούμε μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους, υψηλή υγρασία και ηλιοφάνεια.
- ❑ Παρακαλούμε απενεργοποιήστε και αποσυνδέστε το διάδρομο όταν δεν τον χρησιμοποιείτε.
- ❑ Αυτό το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για παρατεταμένη χρήση, συνίσταται μίας ώρας μέγιστη χρήση με χρήση μισής ώρας ανάπαυσης πριν την επόμενη χρήση. Η παρατεταμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει υπερθέρμανση των ηλεκτρικών μερών ή ηλεκτρικές βλάβες.

3. Συναρμολόγηση

- ❑ Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης πριν τη συναρμολόγηση.
- ❑ Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες και τοποθετήστε το διάδρομο σε μία καθαρή επιφάνεια έτσι ώστε να μπορείτε να κάνετε εύκολα τον συνολικό έλεγχο. Επίσης θα είναι βολικό και για την συναρμολόγηση σας.

Ελέγξτε ότι έχετε όλα τα μέρη σύμφωνα με τον κατάλογο συσκευασίας.

Παρακαλούμε δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην ασφάλεια όταν χρησιμοποιείτε κάποιο εργαλείο ή κατά τον χειρισμό. Μην συναρμολογείτε σύμφωνα με τις προσωπικές σας προτιμήσεις.

Βεβαιωθείτε για την τοποθέτηση των εργαλείων και των υλικών συσκευασίας γιατί το πλαστικό και αφρώδες υλικό είναι επικίνδυνο και επιβλαβές για τα παιδιά.

Συναρμολογήστε το προϊόν σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες.

Το προϊόν πρέπει να εγκατασταθεί προσεκτικά από έναν ενήλικα. Αν είναι απαραίτητο, ζητήστε επαγγελματική βοήθεια για τη συναρμολόγηση.

Προειδοποίηση: Τοποθετήστε προσεκτικά το προϊόν χωρίς να το βλάψετε.

4. Λίστα Συσκευασίας

	Διάδρομος
	Καλώδιο MP3
	Κλειδί Ασφαλείας
	Λιπαντικό

5. Εργαλεία

		
M8x20 εξαγωνη βίδα x 4	M8*45 εξαγωνη βίδα x 2	Πολλαπλό κλειδί x 1
		
Εξαγωνο κλειδί x 1	6mm Εξαγωνο κλειδί x 1	M8 Ροδέλα x 4
		
M8 Ροδέλα x 2		

6. Κατασκευαστικά μέρη



7. Οδηγίες Συναρμολόγησης

Συναρμολόγηση



- Κρατήστε το μεσαίο τμήμα και ανεβάστε την κονσόλα μέχρι να σταθεροποιηθεί (βλέπε εικόνα).
- Χρησιμοποιήστε 2xM8*45, 2xM8*20, 4xΡοδέλες και 2xM8 για να το σταθεροποιήσετε.
- Χρησιμοποιήστε 2xM8*20 και 2x Ροδέλες για να σταθεροποιήσετε τις χειρολαβές.



Σημείωση: Βρείτε το κόκκινο κλειδί ασφαλείας από τη συσκευασία εργαλείων και τοποθετήστε το στο κίτρινο αυτοκόλλητο στην κονσόλα. Τότε ο διάδρομος μπορεί να χρησιμοποιηθεί.



8. Οδηγίες Χρήσης

☐ Εκκίνηση

Μετά την τοποθέτηση του φις στην πρίζα, πιάστε τον γενικό διακόπτη. Θα ανάψει και θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα "Di" και η οθόνη θα ξεκινήσει να λειτουργεί.



☐ Κλειδί ασφαλείας

Ο διάδρομος λειτουργεί μόνο όταν το κλειδί ασφαλείας είναι στη σωστή του θέση. Παρακαλούμε βάλτε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας. Ο κινητήρας θα σταματήσει όταν το κλειδί ασφαλείας αφαιρεθεί.

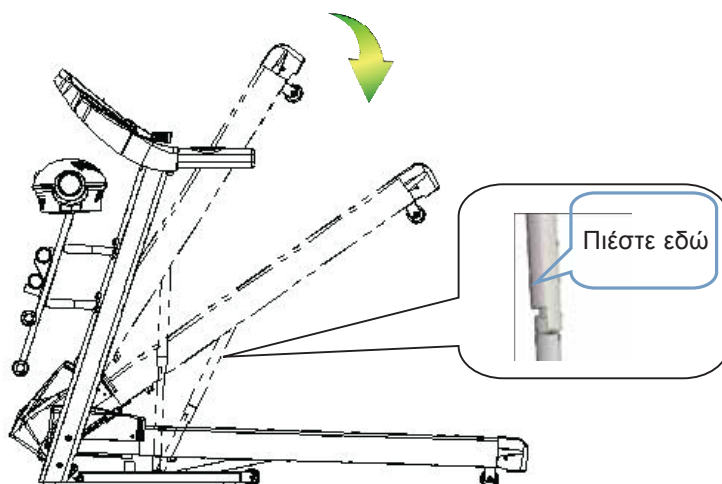
☐ Οδηγίες αναδίπλωσης

☐ Δίπλωμα του διαδρόμου

Θα σώσετε αρκετό χώρο όταν διπλώσετε τον διάδρο. Κλείστε το μηχάνημα πριν το δίπλωμα. Ανασηκώστε το δάπεδο μέχρι να κλειδώσει.

☐ Αναδίπλωση του διαδρόμου

Πιέστε το υδραυλικό αμορτισέρ και το δάπεδο θα αρχίσει να κατεβαίνει.

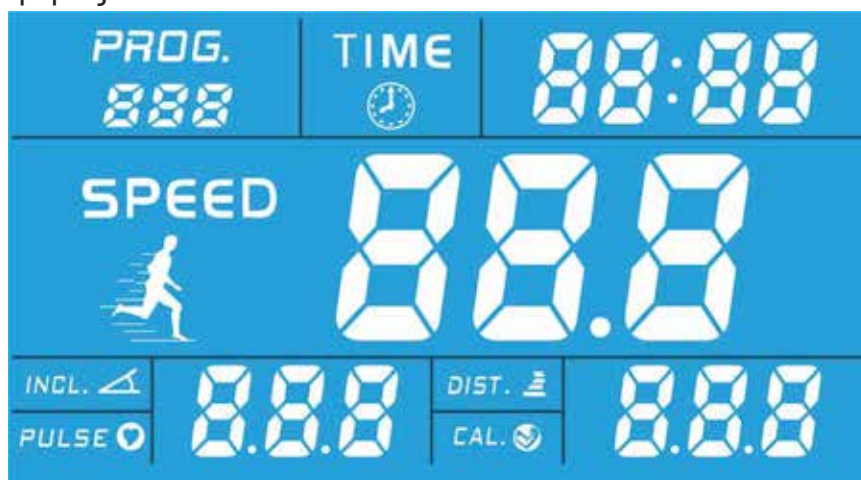


9. Οδηγίες κονσόλας

1. Πίνακας κονσόλας



2. Πληροφορίες LCD



3. Λειτουργίες πλήκτρων αφής

	START: Πιέστε αυτό το πλήκτρο και ο διάδρομος θα ξεκινήσει σε 3 δευτερόλεπτα.
	STOP: Πιέστε αυτό το πλήκτρο και ο διάδρομος θα επιβραδύνει και θα σταματήσει.

	Επιλογή Mode
	Επιλογή Προγραμμάτων (Program)
	Speed

4. Οδηγίες Βασικών Λειτουργιών

☐ Άμεση Εκκίνηση

Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του και στη συνέχεια πιέστε το πλήκτρο “START”, θα ξεκινήσετε την προπόνησή σας σε 3 δευτερόλεπτα.

☐ Έλεγχος Καρδιακού Παλμού

Τοποθετήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες, θα σας δείξει τον καρδιακό παλμό σε 5-10 δεύτερα. Αυτή η ένδειξη δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ιατρικό δεδομένο.

☐ Λειτουργία Κλειδιού Ασφαλείας:

Οποιαδήποτε στιγμή, αν αφαιρέσετε το κλειδί ασφαλείας, το μηχάνημα θα επιβραδύνει και θα σταματήσει, θα χρειαστεί να βάλετε ξανά το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να επανεκκινήσετε.

Παράμετροι Λειτουργιών

Παράμετροι	ΕΥΡΟΣ	Αρχικό	Εύρος Ρύθμισης
ΧΡΟΝΟΣ	0:00—99:59	30:00	5:00—99:00
ΤΑΧΥΤΗΤΑ	0.3km/H—16km/H	-----	-----
ΚΛΙΣΗ	0%~15%		
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	0.00km—99.99km	1.00km	0.5km—99.5km
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	0Kcl—999Kcl	50Kcl	10Kcl—999Kcl

Επίλυση Προβλημάτων (Error)

Κωδικός	Αιτία	Λύση
E01	Πρόβλημα επικοινωνίας μεταξύ τροφοδοτικού και κονσόλας.	1) Ελέγξτε το καλώδιο του τροφοδοτικού/κονσόλας 2) Κάντε επαναφορά του τροφοδοτικού 3) Αλλάξτε το τροφοδοτικό
E02	Explosion-proof protection	1) Αλλάξτε τον κινητήρα ή τα καλώδια 2) Αλλάξτε το τροφοδοτικό

E05	Προστασία υπέρτασης	1) Υπέρταση 2) Απαιτείται λίπανση 3) Αλλάξτε τον κινητήρα
E06	Δυσλειτουργία τροφοδοτικού	Αλλάξτε το τροφοδοτικό
E07	Απώλεια ημερομηνίας	Αλλάξτε το τροφοδοτικό ή βάλτε την ημερομηνία
E08	Λείπει το κλειδί ασφαλείας	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας

10. Ημερήσια συντήρηση

☐ Συντήρηση ηλεκτρικού διαδρόμου

Η κατάλληλη συντήρηση είναι το κλειδί για την σωστή λειτουργία του διαδρόμου, αποτυχία συντήρησης μπορεί να προκαλέσει ζημιά ή να μειώσει την διάρκεια ζωής του διαδρόμου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Μη χρησιμοποιείτε γυαλόχαρτο ή διαλυτικό για να καθαρίσετε το διάδρομο, η κονσόλα να μην είναι εκτεθειμένη στον ήλιο ή την υγρασία ώστε να μην υποστεί βλάβη.
- Κάντε τακτικό έλεγχο των τμημάτων του διαδρόμου και αλλάξτε τα κατεστραμμένα τμήματα άμεσα.

Ρύθμιση του ταπέτου

Η ρύθμιση του ταπέτου έχει δύο λειτουργίες: ρυθμίζει την ένταση του ταπέτου και κεντροθετεί το ταπέτο. Το ταπέτο είναι προσαρμοσμένο από το εργοστάσιο κατασκευής, αλλά μετά από χρήση, το ταπέτο θέλει τέντωμα. Η τριβή θα προκαλέσει αποκέντρωση προς τις διακοσμητικές λωρίδες και ζημιά στο κάλυμμα κινητήρα. Η χαλάρωση του ταπέτου είναι φυσιολογική.

Αν κατά τη λειτουργία, το ταπέτο φαίνεται να κολλάει, μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση ώστε αυτό να βελτιωθεί.

Πως να ρυθμίσετε το ταπέτο

- ☐ Εισάγετε το 6mm εξάγωνο κλειδί στην βίδα ρύθμισης ταπέτου στα αριστερά, κατά 1/4 της περιστροφής βιδώστε δεξιόστροφα για να σφίξετε το ταπέτο.
- ☐ Επαναλάβετε το προηγούμενο βήμα στα δεξιά. Πρέπει να το βιδώσετε ισόποσα με την αριστερή βίδα, έτσι ώστε ο πίσω κύλινδρος να προσαρμοστεί παράλληλα με το πλαίσιο.
- ☐ Επαναλάβετε τα δύο προηγούμενα βήματα μέχρι το ταπέτο να μην ολισθαίνει.
- ☐ Σημειώστε να μην τεντώσετε υπερβολικά το ταπέτο. Αυτό θα προσθέσει πίεση στον εμπρός και πίσω κύλινδρο, στα ρουλεμάν και θα προκαλέσει θόρυβο ή άλλα προβλήματα.

Αν θέλετε να μειώσετε την ένταση του ταπέτου, παρακαλούμε περιστρέψτε τις βίδες αριστερόστροφα.

Δώστε προσοχή στο να τις περιστρέψετε στην ίδια απόσταση.

Κεντροθέτηση του ταπέτου

Κατά τη χρήση, επειδή η δύναμη των ποδιών δεν είναι ίδια, υπάρχει ανισορροπία πίεσης στο ταπέτο, με αποτέλεσμα να αποκεντρωθεί. Αυτή η απόκλιση είναι φυσιολογική, αν δεν είναι κανείς επάνω του ενώ αυτό τρέχει, θα απενέλθει στο κέντρο. Αν δεν επανέλθει στο κέντρο, θα πρέπει να το επαναφέρετε εσείς.

1. Χωρίς φορτίο τρέξτε το διάδρομο με ταχύτητα 6km/h.
2. Παρατηρήστε την απόσταση στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά.
 - ☐ Αν είναι αριστερά, χρησιμοποιήστε το εξάγωνο κλειδί και γυρίστε την αριστερή βίδα 1/4 δεξιά
 - ☐ Αν είναι δεξιά, χρησιμοποιήστε το εξάγωνο κλειδί και γυρίστε τη δεξιά βίδα 1/4 δεξιά
 - ☐ Αν το ταπέτο δεν επανέλθει στο κέντρο, επαναλάβετε την διαδικασία μέχρι το ταπέτο να είναι προσαρμοσμένο στο κέντρο.
3. Μετά την προσαρμογή του ταπέτου στο κέντρο, ρυθμίστε την ταχύτητα στα 16km/h, και δείτε την απόκλιση του ταπέτου. Αν υπάρχει απόκλιση, επαναλάβετε τα προηγούμενα βήματα.
4. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μη σφίγγετε υπερβολικά τον κύλινδρο. Αυτό θα οδηγήσει σε μόνιμη ζημιά στα ρουλεμάν. Αν τα παραπάνω βήματα δεν ήταν αρκετά, θα πρέπει να τα επαναλάβετε.



T: Τέντωμα

X: Χαλάρωση

Λίπανση

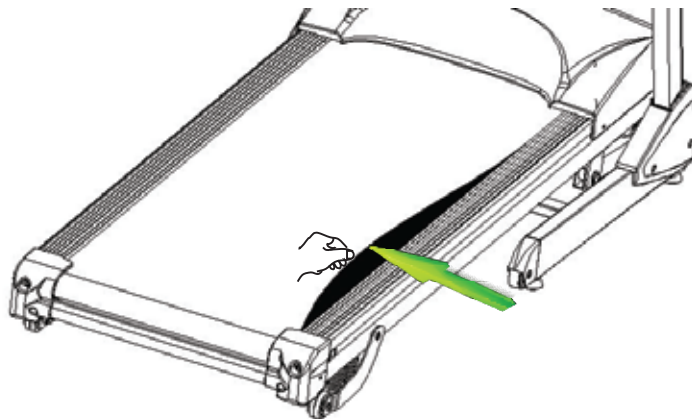
Ο διάδρομος έχει λιπανθεί από το εργοστάσιο. Αλλά ελέγξτε την λειτουργία λίπανσης, η οποία βοηθάει να κρατήσετε το διάδρομο σε καλή κατάσταση. Ο διάδρομος μετά από 100 ώρες λειτουργίας πρέπει να λιπανθεί. Κάθε 30 ώρες χρήσης ή μετά από 30 ημέρες μέσα από την κάθε πλευρά του ταπέτου αγγίξτε επιφάνεια του δαπέδου. Αν έχει λιπαντικό, δε χρειάζεται να προσθέσετε. Αν είναι ξηρή η επιφάνεια, τότε παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες για την εργασία της λίπανσης.

Χρησιμοποιήστε λάδι σιλικόνης (μη πετρελαϊκό)

Πως να βάλετε λιπαντικό

- ☐ Κατευθυνθείτε προς το κέντρο του ταπέτου κάτω από την επιφάνειά του (δείτε παρακάτω)
- ☐ Κόψτε την άκρη της φιάλης και ανούξτε την λίγο (όχι πάρα πολύ).

- ☐ Ξεκινώντας να βάλετε λιπαντικό στο κάτω μέρος του ταπέτου, ρίξτε το λιπαντικό στο κέντρο του δαπέδου, κάτω από το ταπέτο, πιέστε το λιπαντικό και περιστρέψτε το ταπέτο ώστε να κατανεμηθεί ομοιόμορφα.
- ☐ Μετά ανοίξτε το διάδρομο να λειτουργήσει, και περιμένετε ένα λεπτό για να κατανεμηθεί αυτόματα και ομοιόμορφα το λάδι.



Καθαρισμός

Καθαρίζετε τακτικά για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου.

- ☐ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κατά τη διάρκεια του καθαρισμού, θα πρέπει να αφαιρεθεί το φως παροχής ρεύματος από την πρίζα.
- ☐ Μετά τη χρήση, με ένα καθαρό και υγρό πανί, σκουπίστε τον ιδρώτα από το διάδρομο.
- ☐ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μη χρησιμοποιείτε διαβρωτικά καθαριστικά. Μπορεί να προκαλέσετε ζημιά στα ηλεκτρικά ή ηλεκτρονικά μέρη. Μην αφήνετε την κονσόλα εκτιθεμένη στο ηλιακό φως.
- ☐ Εβδομαδιαία. Μία φορά την εβδομάδα καθαρίστε το ταπέτο από ρύπους παπουτσιών ή άλλων πηγών.

Αποθήκευση

Παρακαλούμε τοποθετήστε το διάδρομο σε ένα καθαρό, ξηρό περιβάλλον χωρίς παροχή ρεύματος.

Μετακίνηση και Δίπλωση

Για να μετακινήσετε το διάδρομο, ρυθμίστε τις ρόδες μεταφοράς. Πριν από τη μετακίνηση, βεβαιωθείτε ότι έχετε αποσυνδέσει την παροχή ρεύματος και έχετε διπλώσει το δάπεδο.

11. Σφάλμα ανάλυσης και λύση

Το προϊόν έχει σχεδιαστεί για αξιόπιστη και εύκολη χρήση. Αν έχετε κάποιο πρόβλημα, παρακαλούμε διαβάστε τις απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερώτηση: Η οθόνη είναι κλειστή.

Απάντηση: Ελέγξτε το καλώδιο, το βύσμα και τον διακόπτη.

Ερώτηση: Ο διάδρομος σταματά κατά τη χρήση.

Απάντηση: Ελέγξτε αν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι συνδεδεμένο, και η ασφάλεια δεν έχει καεί.

Ερώτηση: Το ταπέτο δεν είναι στο κέντρο.

Απάντηση: Ελέγξτε αν ο διάδρομος έχει τοποθετηθεί σε επίπεδη επιφάνεια. Ανατρέξτε στην προσαρμογή ταπέτου.

Αν το πρόβλημα δεν είναι στα παραπάνω, και δεν είστε βέβαιοι πως να το διορθώσετε, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία. Μην αναλάβετε προσωπικά την επίλυση του προβλήματος.

12. Απαραίτητα

☐ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πριν από τη χρήση αυτού του προϊόντος, συμβουλευθείτε το γιατρό σας και να κάνετε ένα πλήρη έλεγχο. Για συχνή και έντονη άσκηση θα πρέπει να πάρετε άδεια από το γιατρό σας. Αν ασκούμενος, νοιώσετε οποιαδήποτε ενόχληση, συμβουλευθείτε το γιατρό σας. Απαιτείται κατάλληλη φόρμα για τη χρήση αυτού του προϊόντος. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν τη χρήση.

Αν το προϊόν είναι αφύλακτο, ή κατά τη χρήση, παρακαλούμε να αποτρέψετε τα παιδιά και τα κατοικίδια κοντά στον διάδρομο. Χρησιμοποιήστε αθλητικό εξοπλισμό συμπεριλαμβανομένων των υποδημάτων και των ρούχων. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα. Όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες έχουν σφικτεί σωστά. Για να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση ο εξοπλισμός, πρέπει να συντηρείται τακτικά.

Πριν τη χρήση:

Πως να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής, ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση. Αν έχετε πολύ καιρό να ασκηθείτε, ή είστε υπέρβαροι, θα πρέπει να αυξήσετε σταδιακά την προπόνησή σας, όπως για λίγα λεπτά εβδομαδιαία.

Στην αρχή θα πρέπει να είστε σε θέση να στοχεύσετε το εύρος του καρδιακού παλμού για λίγα λεπτά, σε κάθε περίπτωση όμως, η αεροβική φυσική σας κατάσταση θα βελτιωθεί 6-8 εβδομάδες αργότερα. Αν χρειαστεί να πάρει αρκετό χρόνο για να βελτιωθεί, μην αποθαρρύνεστε. Ο ρυθμός της κίνησης είναι πολύ σημαντικός. Μια μέρα θα είστε σε θέση για συνεχή αερόβια άσκηση 30 λεπτών.

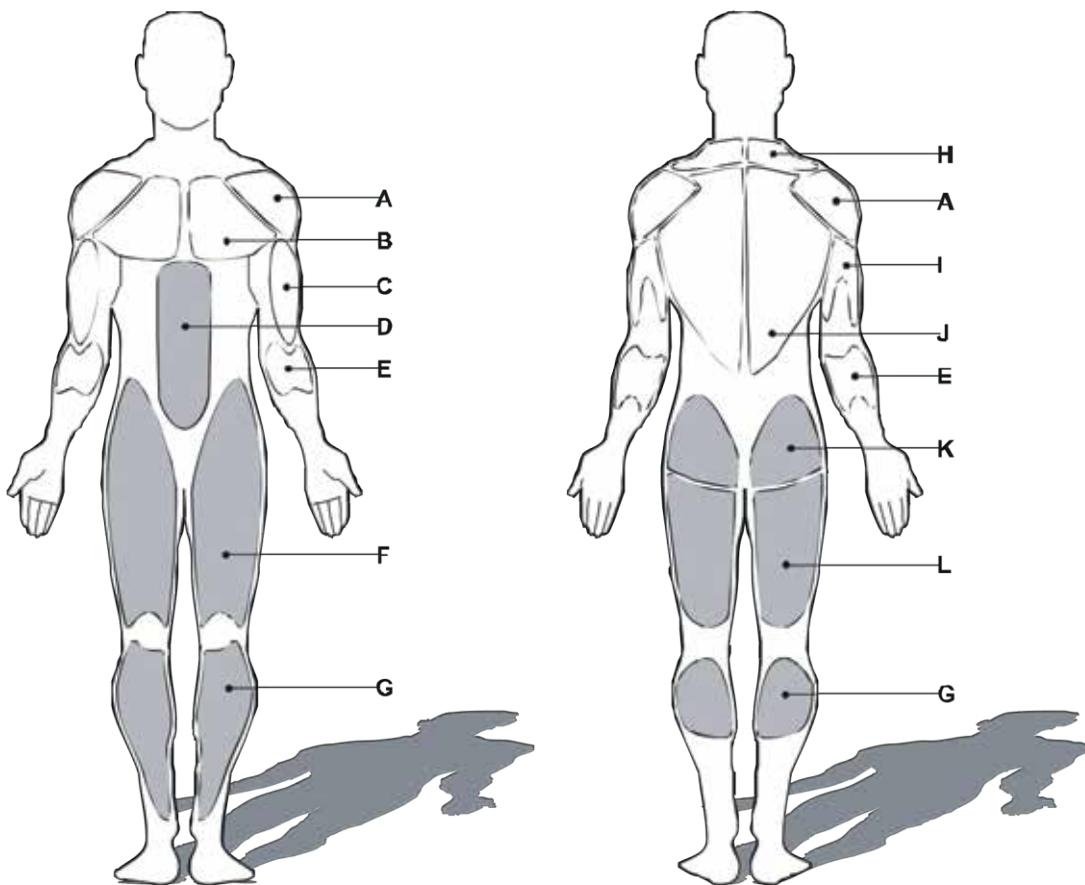
- Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης ή προπόνησης, παρακαλούμε να συμβουλευθείτε το γιατρό σας. Ρωτήστε για το πρόγραμμα άσκησης και διατροφής, καθώς και συστάσεις για το πρόγραμμα άσκησής σας.
- Συμβουλευθείτε το γιατρό σας για να τεθούν οι στόχοι άσκησης, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι το σχέδιο είναι σύμφωνο με το πραγματικό. Προσπαθείστε να ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης.
- Το πρόγραμμα άσκησης, μπορείτε να το συνδιάσετε με κάποια αερόβια άσκηση όπως το περπάτημα

το τρέξιμο, το κολύμπι, το χορό και το ποδήλατο. Πάντα να ελέγχετε τον παλμό σας. Αν δεν έχετε κάποιο σύστημα μέτρησης, πάρτε από τον καρπό ή από το λαιμό με τον σωστό τρόπο. Επιπλέον πρέπει να βασίζεστε στην ηλικία και τη φυσική κατάσταση για να ρυθμίσετε τον καρδιακό παλμό σας.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, να πίνετε άφθονο νερό. Θα πρέπει να προσθέτετε την απώλεια που οφείλεται στην υπερβολική κίνηση, για να αποφύγετε την αφυδάτωση. Αποφύγετε να πίνετε κρύο νερό. Το νερό ή το ρόφημα θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

13. Κατανομή μυών

Οι χαμηλότεροι μύες του σώματος ενεργοποιούνται κυρίως, όταν χρησιμοποιείται ο διάδρομος σωστά, όπως υποδεικνύονται με γκρι παρακάτω.



A: Δελτοειδής μυς
B: Θωρακικός μυς
C: Δικέφαλος βραχιόνιος μυς
D: Κοιλιακοί μύες
E: Βραχιονοκερκιδικός μυς
F: Τετρακέφαλος μηριαίος μυς

G: Γαστροκνήμιος μύς
H: Τραπεζοειδής μύς
I: Τρικήφαλος βραχιόνιος μυς
J: Πλατύς ραχιαίος μυς
K: Μείζων γλουτιαίος μυς
L: Ισχνός προσαγωγός μυς

14. Ασκήσεις διατάσεων

Ασκήσεις Προθέρμανσης & Χαλάρωσης:

Ένα καλό πρόγραμμα άσκησης περιλαμβάνει ασκήσεις προθέρμανσης, αερόβιες ασκήσεις και ασκήσεις χαλάρωσης. Η άσκηση πρέπει να πραγματοποιείται δύο με τρεις φορές την εβδομάδα (μέρα παρά μέρα), και θα πρέπει να αυξηθεί σε τέσσερις με πέντε φορές την εβδομάδα αρκετούς μήνες αργότερα.

Οι ασκήσεις προθέρμανσης είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέρη στο πρόγραμμα άσκησης και θα πρέπει να γίνεται πριν από κάθε πρόγραμμα άσκησης. Οι ασκήσεις προθέρμανσης φέρνουν το σώμα σας σε μία καλή κατάσταση προκειμένου να ξεκινήσετε την άσκηση, επειδή βοηθούν τους μύες να θερμανθούν, και προάγουν την κυκλοφορία του αίματος η οποία προμηθεύει τους μύες με περισσότερο οξυγόνο. Μετά την αερόβια γυμναστική, η χαλάρωση μπορεί να απαλύνει τον πόνο των μυών. Εδώ είναι μερικές ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης για την αναφορά σας:

ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ: Λυγίστε τον κορμό σας σιγά-σιγά και χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους. Χαμηλώστε όσο το δυνατόν περισσότερο μπορείτε, και διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.		ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΩΜΩΝ: Ανασηκώστε το δεξιό ώμο προς το δεξί αυτί, μετρήστε 1. Χαλαρώστε. Στο μεταξύ, ανασηκώστε τον αριστερό ώμο προς το αριστερό αυτί, μετρήστε 2. Χαλαρώστε.	
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΠΑΓΩΓΩΝ: Καθίστε στο πάτωμα, ενώστε τα πέλματα. Δοκιμάστε να κατεβάσετε τα γόνατα προς το πάτωμα. Διατηρήστε αυτή τη στάση για 15 δευτερόλεπτα.		ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ: Καθίστε στο πάτωμα. Τεντώστε το δεξί πόδι. Λυγίστε το αριστερό πόδι και προσπαθήστε να φτάσετε την εσωτερική πλευρά του δεξιού ποδιού. Δοκιμάστε να πιάσετε με το χέρι σας τα δάκτυλα του δεξιού ποδιού. Διατηρήστε αυτή τη στάση για 15 δευτερόλεπτα. Κατόπιν αλλάξτε πόδι.	
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΜΕΣΗΣ: Σηκώστε τα χέρια σας και δοκιμάστε να τα ανυψώσετε αργά όσο πιο ψηλά γίνεται. Εκτείνετε το δεξί χέρι προς το ταβάνι. Διατηρήστε αυτή τη στάση για 15 δευτερόλεπτα. Νοιώστε την έκταση του δεξιού χεριού. Επαναλάβετε το ίδιο με το αριστερό χέρι.		ΑΧΙΛΕΙΟΣ ΤΕΝΟΝΤΑΣ: Με το σώμα προς τα εμπρός, αγγίξτε ένα τοίχο. Βάλτε το αριστερό πόδι εμπρός. Κρατήστε το δεξί πόδι τεντωμένο. Το αριστερό πόδι να κοιτά εμπρός. Λυγίστε το αριστερό πόδι και μετακινήστε το γοφό προς το τοίχο. Παραμείνετε για λίγο και επαναλάβετε αλλάζοντας τα πόδια.	

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΗΣ: Γύρτε το κεφάλι δεξιά, μετρήστε 1. Νοιώστε τη διάταση στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Μετά επαναφέρετε το κεφάλι. Σηκώστε το σαγόνι προς το ταβάνι και ανοίξτε το στόμα σας. Μετρήστε 2. Γύρτε το κεφάλι αριστερά, μετρήστε 3. Γυρίστε το κεφάλι στην αρχική θέση.			
--	---	--	--

15. Εγγύηση

ΕΓΓΥΗΣΗ ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ

Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται όλα τα μέρη του διαδρόμου, για μια χρονική περίοδο που αναφέρεται κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης. Η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. αναλαμβάνει να επισκευάσει το μηχάνημα δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε σφάλμα κατασκευής. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία αποκατάστασης της βλάβης. Ο έλεγχος και η ρύθμιση του μηχανήματος βαρύνει τον πελάτη. Η ευθύνη της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη, στην επιλογή της, και τεχνική υποστήριξη στην αντιπροσωπεία και στους εμπόρους της για τη συντήρηση του μηχανήματος. Εν τη απουσία ενός εμπόρου, της αντιπροσωπείας ή της παροχής υπηρεσιών επισκευής, αυτές οι εγγυήσεις θα αντιμετωπιστούν άμεσα από τη ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Η περίοδος εξουσιοδότησης ισχύει ως ακολούθως:

Η χρονική διάρκεια της ΕΓΓΥΗΣΗΣ για οικιακή χρήση είναι:

Πλαίσιο 5 έτη, Μοτέρ 2 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά Μέρη 2 έτη

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο εφ' όσον:

1. Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) που αναφέρει την ημερομηνία αγοράς, τον τύπο του μηχανήματος και τον αριθμό κατασκευής (serial number) αν υπάρχει. Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή και οπωσδήποτε αποκλείεται η μεταβίβαση της εγγύησης σε τρίτο.
2. Κατάλληλη χρήση του διαδρόμου σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο
3. Κατάλληλη εγκατάσταση από μια εξουσιοδοτημένη επιχείρηση υπηρεσιών σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται στον διάδρομο και όλους τους τοπικούς ηλεκτρικούς κώδικες.
4. Κατάλληλη σύνδεση σε μια γειωμένη παροχή ηλεκτρικού ρεύματος ικανοποιητικής τάσης, αντικατάσταση των κατεστραμμένων ασφαλειών, επισκευή των χαλαρών συνδέσεων ή των ατελειών που συνδέονται με καλώδιο σε σπίτι.
5. Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να καθορίζει αυτή και κατά την κρίση της, την αντικατάσταση ή την επισκευή των ανταλλακτικών, καθώς επίσης, τον τόπο, τον χρόνο και τον τρόπο επισκευής. Ρητώς αναφέρεται ότι αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση, λόγω προσωρινής έλλειψης ανταλλακτικών και καθυστέρησης αποκατάστασης της βλάβης.
6. Οι ζημιές του διαδρόμου τελειώνουν κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και της εγκατάστασης.

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η επισκευή του μηχανήματος μπορεί να γίνει:

1. Στο τμήμα service της εταιρείας μας. Η μεταφορά του μηχανήματος από και προς το τμήμα επισκευών, γίνεται με ευθύνη και έξοδα του πελάτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη σωστή συσκευασία κατά τη μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η εταιρεία δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά από τρίτο.
2. Με μετάβαση του τεχνικού της εταιρείας στο χώρο του πελάτη. Ο χρόνος μετάβασης και τα έξοδα κίνησης του τεχνικού βαρύνουν τον πελάτη και καθορίζονται από τον ισχύοντα τιμοκατάλογο επισκευών της εταιρείας μας.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει:

1. Πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. ταπέτο, προστατευτικά καλύμματα).
 2. Επακόλουθες, παράλληλες ή τυχαίες ζημιές όπως ζημιές ιδιοκτησίας.
 3. Αποζημίωση υπηρεσιών στον καταναλωτή για όσο χρόνο δεν λειτουργεί το μηχάνημα.
- ΔΕΝ ισχύει οπωσδήποτε η παρούσα εγγύηση, στις παρακάτω περιπτώσεις:
1. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης, κακής συντήρησης.
 2. Όταν το μηχάνημα ανοιχτεί ή επισκευαστεί από τρίτους.
 3. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του χρήστη.
 4. Όταν έχει χρησιμοποιηθεί ρεύμα διαφορετικής τάσης και όταν δεν γίνει κατάλληλη σύνδεση σε μία γειωμένη παροχή ηλεκτρικού ρεύματος ικανοποιητικής τάσης, αντικατάσταση των κατεστραμμένων

ασφαλειών, επισκευή των χαλαρών συνδέσεων ή των ατελειών που συνδέονται με καλώδιο σε σπίτι.
5. Όταν γενικώς δεν έχουν ακολουθηθεί οι οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο.
6. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε γυμναστήρια, γυμναστικούς συλλόγους, studios, ή σε άλλη εμπορική ή επαγγελματική χρήση.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ

Κρατήστε την απόδειξη αγοράς σας (ή αντίγραφό της). Αν η υπηρεσία επισκευής εκτελείται, είναι στο συμφέρον σας να λάβετε και να κρατάτε όλες τις αποδείξεις. Αυτή η γραπτή εγγύηση σας δίνει τα συγκεκριμένα νόμιμα δικαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα που ποικίλλουν από κράτος σε κράτος. Η υπηρεσία επισκευής κάτω από αυτήν την εγγύηση πρέπει να ληφθεί με την ακολουθία αυτών των βημάτων, σε εντολή:

1. Επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο έμπορο. Ή
2. Ελάτε σε επαφή με το τμήμα service (210) 2758228.

ΜΗΝ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ. Όλοι οι διάδρομοι που φθάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθει σε επαφή μαζί σας με το τμήμα service, επικοινωνήστε στο:

ΜΕΚΜΑ Α.Ε.

Γρ. Λαμπράκη 21 Λυκόβρυση, Τ.Κ. 14123

Τηλ. (210) 2758228 – Fax. (210)2774798

E-mail: service@mekma.gr

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ή οι προδιαγραφές προϊόντων όπως περιγράφονται ή επεξηγούνται υπόκεινται σε αλλαγή από τον κατασκευαστή χωρίς ειδοποίηση.

Προϊόν:.....**ProTred MR-300**

Ημερομηνία αγοράς:.....

