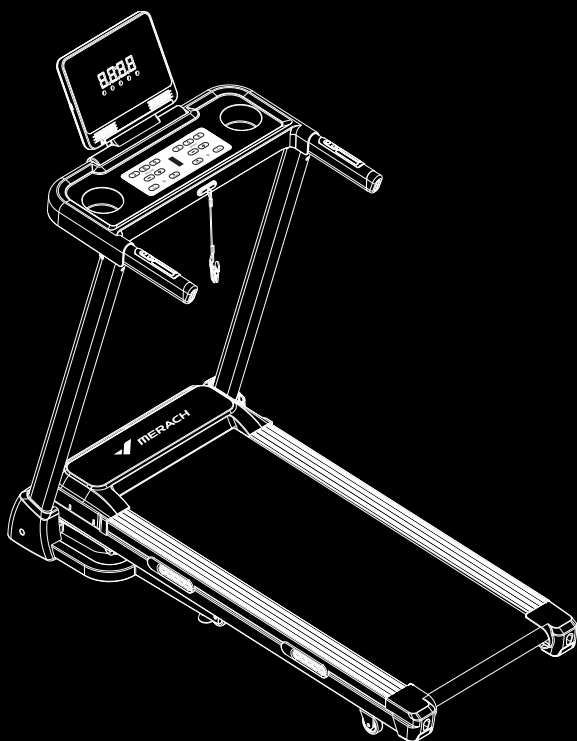


ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ηλεκτρικός διάδρομος



Έχετε ερωτήσεις ή απορίες;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά όλες τις λεπτομέρειες και φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο χρήσης για το μέλλον.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ: Δευτέρα-Παρασκευή, ώρες 9:00-17:00 ώρα PST/PDT **EL: MR-T12**

Τηλέφωνο: 44-1315070255 Δευτέρα-Παρασκευή, ώρες 10:00-19:00 ώρα PST (Ηνωμένο

Βασίλειο/Γερμανία/Γαλλία/Ισπανία/Ιταλία/Ολλανδία)

support.eu@merach.com

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Οι πελάτες μας δεν είναι απλώς σημαντικοί για εμάς – η υγεία τους, η φυσική τους κατάσταση και η αγνή χαρά της ζωής αποτελούν τον πυρήνα όλων όσων κάνουμε στη MERACH. Από την καινοτόμο έρευνα στον τομέα του fitness και την ανάπτυξη των πιο σύγχρονων προϊόντων, έως την εξαιρετή υποστήριξή μας κατά την αγορά και μετά την πώληση – είμαστε για τους πελάτες μας μακροχρόνιοι σύμμαχοι στη δημιουργία ενός καλύτερου μέλλοντος στον χώρο του fitness.

Χάρη στον υψηλής ποιότητας εξοπλισμό fitness που υποστηρίζει την καύση λίπους και την ανάπτυξη μυϊκής μάζας, όπως τα δικά μας κωπηλατικά μηχανήματα και ποδήλατα γυμναστικής, καθώς και χάρη στην καινοτόμο εφαρμογή MERACH και τα διαδικτυακά μας μαθήματα, προσφέρουμε σε όλους τη δυνατότητα και τη στήριξη για την επίτευξη των στόχων υγείας και φυσικής κατάστασης, καθώς και για την ανακάλυψη ενός νέου τρόπου υγιεινής ζωής.

Καλώς ήρθατε στη MERACH



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Για να εξασφαλίσετε την ασφάλειά σας και να αποφύγετε ατυχήματα, διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης πριν από τη χρήση και δώστε προσοχή στα παρακάτω θέματα ασφαλείας.

Πριν από την έναρξη χρήσης, πρέπει να εξοικειωθείτε με όλες τις προειδοποιήσεις και οδηγίες και να τις ακολουθείτε.

Τη συσκευή μπορούν να χρησιμοποιούν παιδιά άνω των 14 ετών, καθώς και άτομα με περιορισμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες, αλλά και άτομα χωρίς εμπειρία ή γνώση, υπό την προϋπόθεση ότι βρίσκονται υπό επίβλεψη ή έχουν λάβει οδηγίες για την ασφαλή χρήση της συσκευής και κατανοούν τους σχετικούς κινδύνους.

Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με αυτή τη συσκευή.

Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.

Η ακατάλληλη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία σας.

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα προπόνησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό. Ο γιατρός μπορεί να καθορίσει τις μέγιστες ρυθμίσεις (καρδιακός ρυθμός, διάρκεια προπόνησης κ.λπ.) στις οποίες μπορείτε να προπονηθείτε και να παρέχει ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την προπόνηση. Η συσκευή αυτή δεν προορίζεται για θεραπευτικούς σκοπούς.

Όταν η συσκευή σταματήσει, προσεγγίστε την και απομακρυνθείτε προς την κατεύθυνση που δείχνει η έξοδος έκτακτης ανάγκης. Εάν θέλετε να κατεβείτε από τη συσκευή, πρέπει να την σταματήσετε πλήρως.

Κατά τη διάρκεια χρήσης της συσκευής, πρέπει να διασφαλίζεται ελεύθερη ζώνη ασφαλείας μήκους τουλάχιστον 2000 mm και πλάτους τουλάχιστον ίσου με το πλάτος του διαδρόμου.

Το φινιρζ τροφοδοσίας πρέπει να είναι αξιόπιστο γειωμένο και η πρίζα να διαθέτει ξεχωριστό κύκλωμα, ώστε να αποφεύγεται η κοινή τροφοδοσία με άλλες ηλεκτρικές συσκευές.

Σε περίπτωση που το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, για την αποφυγή κινδύνου θα πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, το τμήμα σέρβις ή εξειδικευμένο προσωπικό παρεμφερούς τμήματος.

Όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται, πρέπει να τοποθετείται το μπλοκασφάλειας εκτός της εμβέλειας των παιδιών. Σε περίπτωση μακροχρόνιας μη χρήσης, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.

Το σετ αξεσουάρ πρέπει να φυλάσσεται σε σημείο μη προσβάσιμο από παιδιά, για την αποφυγή περιπτώσεων ατυχημάτων.

Αυτό το προϊόν δεν προορίζεται για άτομα με αναπηρία ή παιδιά· η χρήση του απαγορεύεται σε άτομα με σωματικά προβλήματα ή νοητική υστέρηση καθώς και σε άτομα χωρίς πλήρη επίγνωση, εκτός αν βρίσκονται υπό την επίβλεψη ή φροντίδα υπευθύνου για την ασφάλειά τους προσώπου.

Η μη τήρηση αυτών των κανόνων μπορεί να δημιουργήσει κίνδυνο τραυματισμού.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε σκονισμένο χώρο και πρέπει να διατηρείτε την κατάλληλη υγρασία στον χώρο, για να αποφύγετε την έντονη ηλεκτροστατική φόρτιση που θα μπορούσε να διαταράξει τη φυσιολογική λειτουργία του ηλεκτρονικού μετρητή και του χειριστηρίου.

Πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο τα αυθεντικά αξεσουάρ· η αντικατάσταση από τον χρήστη απαγορεύεται αυστηρά.

Πρέπει να κρατάτε τα χέρια μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη. Απαγορεύεται ρητά να βάζετε τα χέρια και τα πόδια σας στο άνοιγμα κάτω από τη ζώνη τρεξίματος.

Μην τοποθετείτε το καλώδιο τροφοδοσίας κοντά σε ζεστά ή κινούμενα αντικείμενα. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εξωτερικούς χώρους, σε συνθήκες υψηλής υγρασίας και έκθεσης στον ήλιο.

Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο, αποσυνδέστε τον από την παροχή ρεύματος. Άτομα χωρίς κατάλληλα προσόντα δεν επιτρέπεται να αποσυναρμολογούν τη συσκευή χωρίς άδεια, καθώς ενδέχεται να προκληθούν σοβαρές συνέπειες.

Πριν την έναρξη χρήσης του διαδρόμου, βεβαιωθείτε ότι η ενδυμασία είναι κλειστή με κουμπιά ή φερμουάρ και δεν είναι υπερβολικά φαρδιά.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται το προϊόν για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, καθώς η μακροχρόνια χρήση μπορεί να προκαλέσει υπερθέρμανση του ηλεκτρικού συστήματος του διαδρόμου και να οδηγήσει σε ηλεκτρική βλάβη.

Χρησιμοποιείτε πιστοποιημένες πρίζες για να αποφύγετε κινδύνους. Εάν το φις και η πρίζα δεν είναι συμβατά, μη δοκιμάζετε να το εισαγάγετε με το ζόρι, αλλά ζητήστε βοήθεια από ειδικό.

Το προϊόν προορίζεται για οικιακή χρήση, δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματική προπόνηση και δοκιμές και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιατρικούς σκοπούς.

Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν το περίβλημα είναι ραγισμένο ή έχει σπάσει (εκτεθειμένη εσωτερική δομή) ή εάν τα συγκολλημένα μέρη έχουν σπάσει.

Μην πηδάτε πάνω ή κάτω στο μηχάνημα κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό λόγω πτώσης.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε τη συσκευή μετά το φαγητό ή το ποτό, σε κατάσταση κόπωσης ή κακής φυσικής κατάστασης, διότι αυτό μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην υγεία.

Το μέγιστο επιτρεπόμενο φορτίο του προϊόντος είναι 136 κιλά/300 λίβρες.

Η στάθμη ηχητικής πίεσης με βαθμονόμηση A κοντά στο αυτί του χρήστη είναι περίπου 56 dB(A).

Η εκπομπή θορύβου υπό φορτίο είναι υψηλότερη από την εκπομπή χωρίς φορτίο.

Φροντίδα και συντήρηση

Πριν από την πρώτη χρήση της συσκευής, ελέγξτε όλες τις βίδες, τα παξιμάδια και τις υπόλοιπες συνδέσεις για να βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι σε κατάσταση που εξασφαλίζει την ασφάλεια.

Το επίπεδο ασφάλειας του εξοπλισμού διατηρείται μόνο με τακτικούς ελέγχους για τυχόν ζημιές και φθορές.

Αντικαταστήστε αμέσως τα κατεστραμμένα εξαρτήματα και/ή αποσύρете τον εξοπλισμό από τη χρήση έως ότου επισκευαστεί.

Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα εξαρτήματα που φθείρονται περισσότερο (ιμάντας, άξονας, ρουλεμάν, τροχός τάσης, πεντάλ).

Σε περίπτωση βλάβης οποιουδήποτε μέρους του προϊόντος, πρέπει να αντικατασταθεί αμέσως.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε χώρους με άμεση έκθεση σε ηλιακό φως, άνεμο ή βροχή, ούτε σε περιβάλλον με υψηλή υγρασία. Εφόσον χρειαστεί, πακετάρετε τη συσκευή ώστε να αποτρέψετε τα παιδιά από το να την αγγίζουν ή να παίζουν μαζί της.

Μετά από μακροχρόνια αποθήκευση ελέγξτε εάν υπάρχουν ίχνη σκουριάς ή ρωγμές.

Πρέπει να θυμάστε ότι στην περίπτωση εξαρτημάτων φθορά μπορεί να παρουσιαστεί ακόμη και με σωστή συντήρηση.

Για να εξασφαλιστεί μακροχρόνια χρήση της συσκευής, πρέπει να αφαιρείται τακτικά η σκόνη από αυτήν.

Δεν πρέπει να ρίχνεται νερό απευθείας πάνω της ούτε να καθαρίζεται με βενζίνη, λειαντική σκόνη κ.λπ.

Διαφορετικά, μπορεί να προκληθούν ρωγμές στα μέρη ή στο περίβλημα της συσκευής, ηλεκτροπληξία ή φωτιά. Για τη συντήρηση πρέπει να χρησιμοποιείται αραιωμένο ουδέτερο απορρυπαντικό.



Πριν από την έναρξη οποιασδήποτε προπόνησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε γιατρό, ειδικά σε άτομα άνω των 35 ετών ή πάσχοντες από χρόνιες παθήσεις.

Πριν ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή, θα πρέπει να διαβάσετε όλες τις οδηγίες



Αυτό το σύμβολο σημαίνει «Conformité Européene», δηλαδή «συμμόρφωση με τις Οδηγίες της ΕΕ». Με την τοποθέτηση της σήμανσης CE, ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει ότι το προϊόν αυτό συμμορφώνεται με τις ισχύουσες ευρωπαϊκές οδηγίες και κανονισμούς.



Αυτό το σύμβολο σημαίνει «UK Conformity Assessed», δηλαδή «συμμόρφωση με τα βρετανικά πρότυπα». Τοποθετώντας το σήμα UKCA, ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει ότι αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με τα αντίστοιχα βρετανικά πρότυπα.



Τα υλικά συσκευασίας είναι πρώτες ύλες και μπορούν να ανακυκλωθούν.

Παρακαλούμε να διαχωρίζετε τις συσκευασίες ανά τύπο και να τις παραδίδετε στα κατάλληλα σημεία συλλογής, καθώς για την προστασία του περιβάλλοντος πρέπει να απορρίπτονται σωστά.

Περισσότερες πληροφορίες μπορούν επίσης να ληφθούν από τον αρμόδιο φορέα.



Ο χρησιμοποιημένος εξοπλισμός δεν πρέπει να πετιέται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα!

Ο χρησιμοποιημένος εξοπλισμός πρέπει επίσης να απορρίπτεται σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς! Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε στην προστασία του περιβάλλοντος. Πληροφορίες σχετικά με τα σημεία συλλογής και τις ώρες λειτουργίας μπορείτε να λάβετε από την τοπική αρχή.

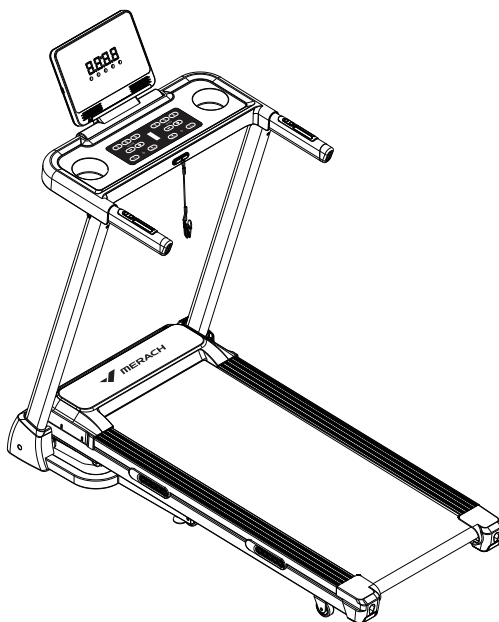


Οι μπαταρίες δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα!

Ως τελικός καταναλωτής, έχετε νομική υποχρέωση να επιστρέψετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες. Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες μπορούν να παραδίδονται σε δημόσια σημεία συλλογής στο δήμο σας ή σε οποιοδήποτε σημείο πώλησης μπαταριών του αντίστοιχου τύπου.



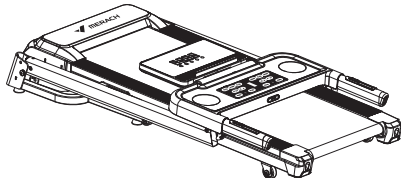
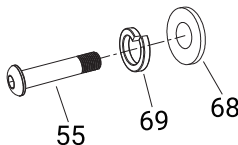
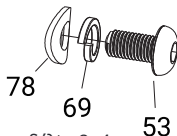
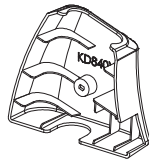
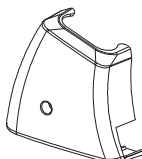
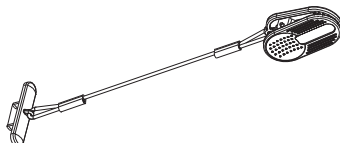
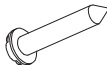
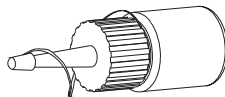
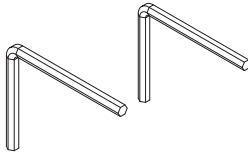
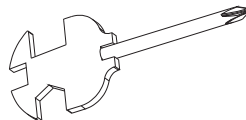
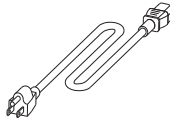
ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



Όνομα προϊόντος:	Ηλεκτρικός διάδρομος MERACH
Μοντέλο:	MR-T12
Τάση:	220-240 V~50/60 Hz
Μέγιστη ισχύς σε ίππους:	2,5 HP
Επιφάνεια εργασίας:	1080 × 420 mm (42,5 × 16,5 ίντσες)
Εύρος ταχυτήτων:	0,8-12 km/h (0,5-7,5 mil/h)
Μέγιστο φορτίο βάρους:	136 kg (300 λίβρες)
Διαστάσεις προϊόντος:	1360 × 700 × 1250 (53,5 × 27,6 × 49,2 ίντσες)
Καθαρό βάρος:	48 kg (105,8 λίβρες)
Ραδιοσυχνότητα:	2,4 GHz
Φάσμα ραδιοσυχνοτήτων:	2402-2480 MHz
Μέγιστη ισχύς RF:	3,55 dBm

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Ελέγξτε αν όλα τα μέρη και αξεσουάρ περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

 #1 Κύριο πλαίσιο*1	 #68 Επίπεδη ροδέλα 8*2 #69 Ελατηριωτή ροδέλα 8*6 #55 Εξάγωνες βίδες με φαρδιά και στρογγυλή κεφαλή M8 *45*2	
 #78 Καμπυλωτή ροδέλα 8x4 #69 Ελατήρια ροδέλας 8x6Φ #53 Βίδες με εξαγωνικό κεφάλι, επίπεδο και στρογγυλό, M8 x16x4	 #23 Δεξί κάτω κάλυμμα *1	
 #24 Αριστερό κάτω κάλυμμα *1	 #45 Ασφάλεια κλειδώματος *1	
 #60 Αυτοκοχλιούμενες βίδες με σταυρωτό κεφάλι ST4,2*19*2	 #48 Λιπαντικό λάδι *1	 #74 Εξάγωνο κλειδί 5 mm *1 #75 Εξάγωνο κλειδί 6 mm *1
 #76 Σταυροκατσάβιδο *1	 Καλώδιο τροφοδοσίας *1	 Οδηγίες χρήσης *1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Τοποθετήστε όλα τα εξαρτήματα σε έναν ελεύθερο χώρο και αφαιρέστε τα υλικά συσκευασίας· μην τα πετάξετε πριν ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση.

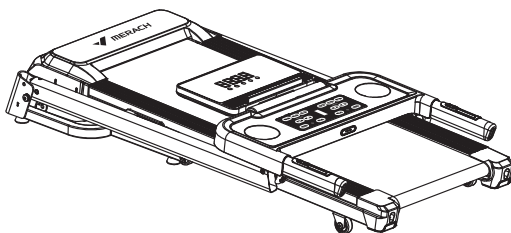


Tips

Scan QR code to watch installation video

Βήμα 1:

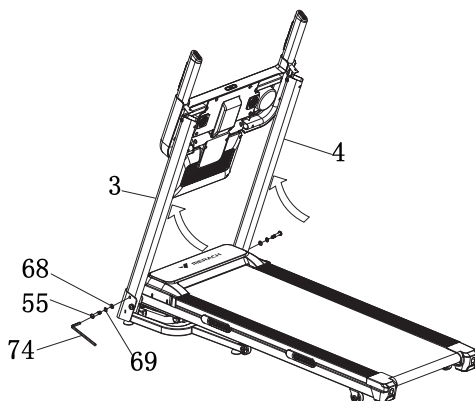
Ανοίξτε τη συσκευασία, βγάλτε τα προαναφερθέντα στοιχεία και τοποθετήστε το κύριο πλαίσιο (1) επίπεδα στο έδαφος.



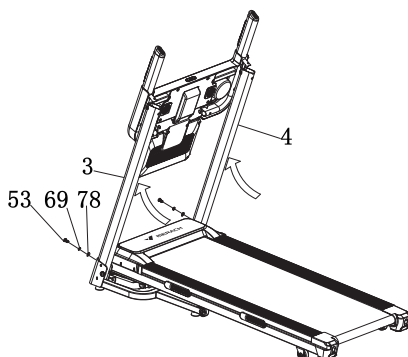
Βήμα 2:

A. Όπως φαίνεται στην εικόνα, ανυψώστε την οθόνη και τον σωλήνα της κολόνας (384).

B. Εισάγετε τις εξαγωνικές βίδες με επίπεδη κεφαλή (55) μαζί με τη ροδέλα ελατηρίου (69) και την επίπεδη ροδέλα (68) μέσα από την οπή στη βάση και την αριστερή οπή στη στήλη, και στη συνέχεια σφίξτε τις με το κλειδί άλεν (74).



Γ. Βιδώστε τις βίδες με επίπεδη εξαγωνική κεφαλή (53) μαζί με τη ροδέλα ελατηρίου (69) και την καμπύλη ροδέλα (78) μέσα από την οπή στη βάση και την οπή στην αριστερή στήλη, και στη συνέχεια σφίξτε τις με το κλειδί για βίδες με εξαγωνική κεφαλή (74).



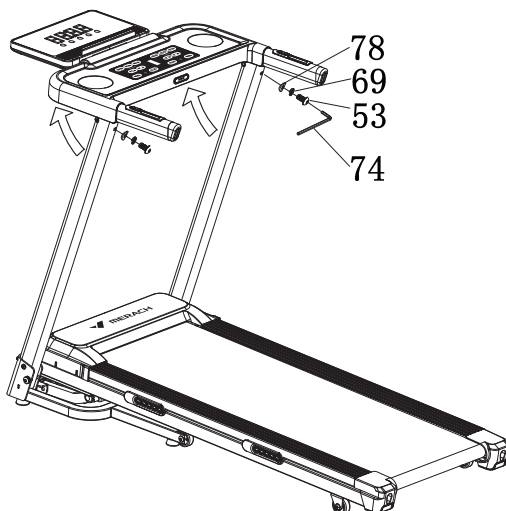
Δ. Η συναρμολόγηση στη δεξιά πλευρά γίνεται με τον ίδιο τρόπο όπως και στην αριστερή. Μετά το πλήρες σφίξιμο των βιδών και στις δύο πλευρές, της αριστερής και της δεξιάς κολώνας, πρέπει να σφίξετε ομοιόμορφα τις βίδες στην αριστερή και στη δεξιά πλευρά.

Βήμα 3:

Α. Χρησιμοποιώντας τις εξαγωνικές βίδες με επίπεδη κεφαλή (53), τοποθέτησε τη ροδέλα ελατηρίου (69) και τη τοξοειδή ροδέλα (78), και στη συνέχεια με το εσωτερικό εξαγωνικό κλειδί (74) στερέωσε το ηλεκτρονικό ρολόι στη στήλη.

Β. Ο τρόπος εγκατάστασης στην αριστερή πλευρά είναι ο ίδιος με αυτόν στη δεξιά.

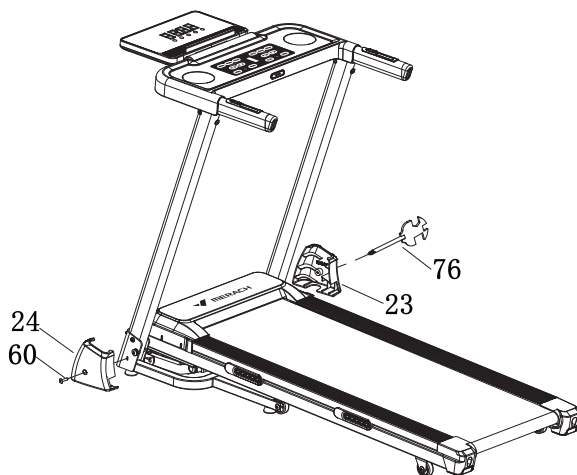
Γ. Αφού στερεωθούν όλες οι βίδες στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά, σφίξτε ομοιόμορφα τις βίδες στην αριστερή και δεξιά πλευρά.



Βήμα 4:

Α. Βίδωσε τις αυτοκοχλιούμενες βίδες με σταυρωτή κεφαλή (60) διαδοχικά μέσα από το δεξί κάτω κάλυμμα (23), την οπή για βίδα στον σωλήνα της κολόνας και την οπή για βίδα στη βάση, και στη συνέχεια σφίξε τες με σταυρωτό κατσαβίδι (76).

Β. Ο τρόπος τοποθέτησης της αριστερής κάτω καλύπτρας (24) είναι ο ίδιος με αυτόν της δεξιάς.

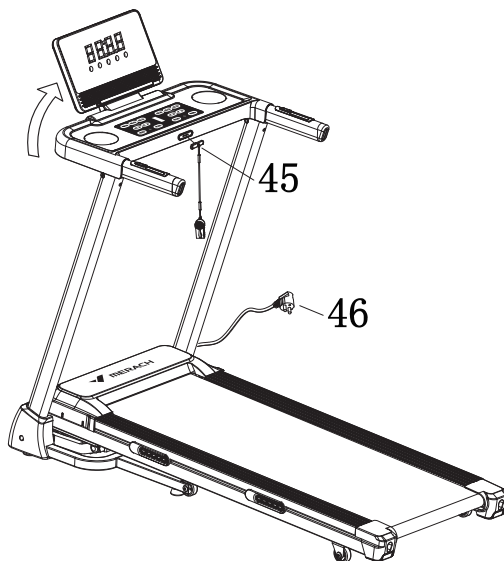


Βήμα 5:

Α. Περιστρέψτε την οθόνη περίπου 65° δεξιά.

Β. Τοποθετήστε την ασφάλεια (45) στην υποδοχή προορισμένη για την εγκατάστασή της.

Γ. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας (46) στην πηγή τροφοδοσίας.

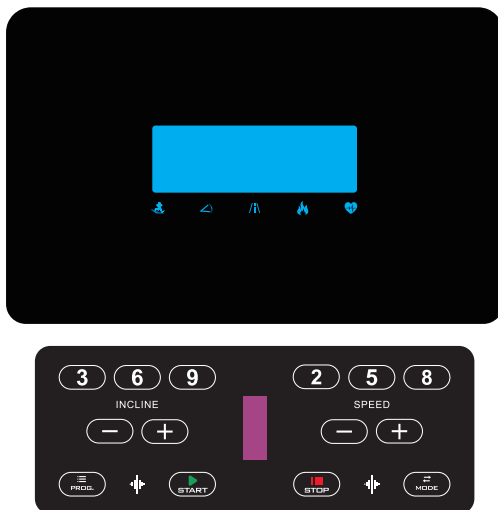


Προσοχή:

Πριν σφίξετε ομοιόμορφα όλες τις βίδες, βεβαιωθείτε ότι όλα τα παραπάνω βήματα συναρμολόγησης έχουν εκτελεστεί σύμφωνα με τις οδηγίες. Μόνο αφού βεβαιωθείτε ότι δεν έχει παραλειφθεί τίποτα, προχωρήστε στη σύνδεση της τροφοδοσίας.

Για να εξοικειωθείτε με τις οδηγίες χρήσης του διαδρόμου, διαβάστε προσεκτικά τις σχετικές πληροφορίες στις παρακάτω ενότητες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



A. Περιγραφές εικονιδίων και κουμπιών

1. Περιγραφές εικονιδίων:



Εμφανίζει την τιμή της ταχύτητας.



Εμφανίζει την τιμή της κλίσης.



Εμφανίζει την τιμή της απόστασης.



Εμφανίζει την τιμή των θερμίδων.



Εμφανίζει την τιμή του καρδιακού ρυθμού.

Οι τιμές αυτές αλλάζουν κάθε 5 δευτερόλεπτα, συνοδευόμενες από το αντίστοιχο LED ενδεικτικό.

2. Λειτουργικά κουμπιά:

PROG, START, STOP, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, κουμπιά αύξησης και μείωσης κλίσης (INCLINE), συντομεύσεις κλίσης (3, 6, 9), κουμπιά αύξησης και μείωσης ταχύτητας (SPEED), συντομεύσεις ταχύτητας (2, 5, 8).

3. Περιγραφές λειτουργικών κουμπιών:

Κουμπί «PROG.»:

Κουμπιά επιλογής προγράμματος. Η σειρά επιλογής είναι η εξής: χειροκίνητη λειτουργία, αυτόματο πρόγραμμα P01-P15, ΛΙΠΟΣ.

Κουμπί «START»:

Κουμπί εκκίνησης. Το πάτημα αυτού του κουμπιού ξεκινά αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων, μετά την οποία ο διάδρομος αρχίζει να λειτουργεί με την χαμηλότερη ταχύτητα ή την προεπιλεγμένη ταχύτητα του προγράμματος.

Κουμπί «STOP»:

Κουμπί εκκίνησης. Κατά την άσκηση, πατώντας αυτό το κουμπί η ταχύτητα του διαδρόμου μειώνεται σταδιακά μέχρι να σταματήσει εντελώς, ενώ όλες οι μετρήσεις συνεχίζουν να καταγράφονται. Σε κατάσταση παύσης, πατώντας ξανά το κουμπί «STOP» ο διάδρομος επιστρέφει σε λειτουργία αναμονής.

Κουμπί «ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ»:

Κουμπί επιλογής λειτουργίας. Η σειρά επιλογής είναι: χειροκίνητη, αντίστροφη μέτρηση χρόνου, αντίστροφη μέτρηση απόστασης, αντίστροφη μέτρηση θερμίδων.

1. Όταν το ηλεκτρονικό ρολόι βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το κουμπί για να μεταβείτε στις ρυθμίσεις λειτουργίας του χρονομέτρου. Η σειρά επιλογής είναι η εξής: χειροκίνητη λειτουργία, χρονομέτρηση αντίστροφης μέτρησης, χρονομέτρηση απόστασης και κύκλος μέτρησης θερμίδων.

2. Στη λειτουργία ρύθμισης μέτρησης λιπώδους ιστού, επιλέξτε τις παραμέτρους μέτρησης: η σειρά επιλογής είναι: «Φύλο», «Ηλικία», «Ύψος», «Βάρος».

Κουμπί «SPEED +/-»:

Κουμπί ρύθμισης ταχύτητας.

1. Όταν ο διάδρομος είναι ενεργοποιημένος, μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα του τρεξίματος.

2. Στη λειτουργία ρύθμισης παραμέτρων μπορεί να ρυθμιστεί το μέγεθος της καθορισμένης τιμής παραμέτρου.

(2, 5, 8) Κουμπί γρήγορης ρύθμισης ταχύτητας.

Κουμπί «INCLINE +/-»:

Κουμπί ρύθμισης τιμής κλίσης.

Οδηγίες:

1. Όταν το ηλεκτρονικό ρολόι λειτουργεί, γίνεται ρύθμιση της κλίσης.

2. Σε λειτουργία ρύθμισης παραμέτρων, μπορείτε να ρυθμίσετε το μέγεθος της επιλεγμένης τιμής παραμέτρου. (3, 6, 9) — Κουμπί γρήγορης επιλογής κλίσης.

Κουμπί στη δεξιά χειρολαβή:

Κουμπί γρήγορης ρύθμισης ταχύτητας + ή -.

Κουμπί στην αριστερή χειρολαβή: Κουμπί γρήγορης ρύθμισης κλίσης + ή -.

Προσοχή: Μετά το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού, αν η ενέργεια είναι σωστή, θα ακουστεί ηχητικό σήμα. Αν η τιμή της παραμέτρου υπερβεί το επιτρεπτό όριο, θα ακουστεί μακρύς ηχητικός τόνος. Σε περίπτωση λανθασμένης πίεσης του πλήκτρου, ο ηχητικός προειδοποιητικός ήχος δεν θα ακουστεί.

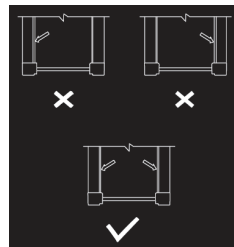
Β. Οδηγίες εκκίνησης:

1. Ρυθμίστε το διακόπτη ασφαλείας στη θέση κλειδώματος ασφαλείας στον πίνακα ελέγχου.
2. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στην μπροστινή υποδοχή του διαδρόμου, ενεργοποιήστε την παροχή ρεύματος και ανάψτε τον διακόπτη ρεύματος στο μπροστινό μέρος της συσκευής. Ο διάδρομος μπαίνει σε κατάσταση αναμονής.
3. Χειριστείτε τον διάδρομο μέσω του πίνακα ελέγχου.

Προσοχή:

* Συνιστούμε, στην αρχή της συνεδρίας, να διατηρείτε χαμηλή ταχύτητα και να κρατιέστε από τη χειρολαβή μέχρι να νιώσετε άνετα και να εξοικειωθείτε με τον διάδρομο.

* Εάν σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης κατά την άσκηση χρειαστεί να κατεβείτε από τη συσκευή, κρατηθείτε από τη χειρολαβή και τοποθετήστε και τα δύο πόδια στις πλατφόρμες που βρίσκονται δεξιά και αριστερά της ταινίας τρεξίματος.



Γ. Ρυθμίσεις λειτουργιών:

1. Χειροκίνητος τρόπος λειτουργίας:

Τοποθετήστε το διακόπτη ασφαλείας, πατήστε το κουμπί START και μετά από αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων ο διάδρομος θα ξεκινήσει λειτουργία με την ελάχιστη ταχύτητα.

Ρυθμίστε την ταχύτητα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά SPEED +/-.

Ρυθμίστε την κλίση χρησιμοποιώντας τα κουμπιά INCLINE +/-.

Για να σταματήσετε τον διάδρομο, πατήστε το κουμπί STOP ή αφαιρέστε τον διακόπτη ασφαλείας.

Προσοχή: Η αρχική ταχύτητα τρεξίματος είναι 0,8 km/h.

2. Λειτουργία αντίστροφης μέτρησης:

Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ για να επιλέξετε διαδοχικά αντίστροφη μέτρηση χρόνου, αντίστροφη μέτρηση απόστασης και αντίστροφη μέτρηση θερμίδων. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά SPEED +/- και INCLINE +/-, για να ρυθμίσετε την επιθυμητή τιμή. Πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης.

Προσοχή: Όταν ο ρυθμισμένος χρόνος φτάσει στο μηδέν, η συσκευή θα σταματήσει σταδιακά.

Δ. Λειτουργία προγράμματος:

1. Αυτόματο πρόγραμμα: Στην αρχική κατάσταση ετοιμότητας ή στη λειτουργία ρυθμίσεων, πατήστε το κουμπί προγράμματος για να μεταβείτε στο αυτόματο πρόγραμμα. Διατίθενται τα προγράμματα P 01–P15. Αυτή τη στιγμή, στο παράθυρο χρόνου εμφανίζεται η τιμή 30:00 λεπτά και αναβοσβήνει (μπορείτε να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED +/- και INCLINE +/- εντός του εύρους από 5:00 έως 99:00 λεπτά). Πατήστε το κουμπί START για να εισέλθετε στη λειτουργία του αυτόματου προγράμματος.

Διάρεσε τον καθορισμένο χρόνο σε 20 χρονικά διαστήματα για να καθορίσεις τη διάρκεια του ανώτερου και κατώτερου χρονικού διαστήματος.																					
χρόνος		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
πρόγραμμα																					
P01	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	ΚΛΙΣΗ (%)	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	ΚΛΙΣΗ (%)	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	ΚΛΙΣΗ (%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	ΚΛΙΣΗ (%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	ΚΛΙΣΗ (%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	ΚΛΙΣΗ (%)	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	ΚΛΙΣΗ (%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	ΚΛΙΣΗ (%)	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	ΚΛΙΣΗ (%)	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	ΚΛΙΣΗ (%)	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	ΚΛΙΣΗ (%)	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	ΚΛΙΣΗ (%)	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	ΚΛΙΣΗ (%)	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	ΚΛΙΣΗ (%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	ΚΛΙΣΗ (%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Οδηγίες χρήσης:

- Κάθε πρόγραμμα αποτελείται από 20 τμήματα, όπου η διάρκεια κάθε τμήματος είναι 1/20 του ορισμένου χρόνου. Το χρονικό παράθυρο θα ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση από τον ορισμένο χρόνο άσκησης, ενώ τα παράθυρα απόστασης και θερμίδων θα ξεκινούν την καταμέτρηση από το μηδέν.
- Κατά τη μετάβαση μεταξύ των τμημάτων, θα ακουστεί ηχητικό σήμα. Για να αλλάξετε την ταχύτητα τρεξίματος, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ελέγχου ταχύτητας (SPEED). Όταν το πρόγραμμα φτάσει στο επόμενο τμήμα, η ταχύτητα ρυθμίζεται αυτόματα στην προεπιλεγμένη τιμή για το συγκεκριμένο τμήμα.
- Καθώς ο ρυθμισμένος χρόνος μειώνεται στο μηδέν, η ταχύτητα μειώνεται σταδιακά μέχρι τη στάση της συσκευής και το ηχητικό σήμα ενεργοποιεί τον συναγερμό.

Ε. Λειτουργία μέτρησης λιπώδους ιστού:
Ο δείκτης μάζας σώματος (ΛΙΠΟΣ) μετρά τη σχέση μεταξύ ύψους και βάρους ενός ατόμου, όχι τις αναλογίες του σώματος. Ο δείκτης ΛΙΠΟΣ είναι κατάλληλος τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες και μαζί με άλλους δείκτες υγείας αποτελεί τη βάση για την προσαρμογή του σωματικού βάρους.

Μετάβαση στη λειτουργία μέτρησης λιπώδους ιστού:

1. Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε κατάσταση ετοιμότητας ή σε λειτουργία ρυθμίσεων, πατήστε το πλήκτρο προγράμματος. Όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη «ΛΙΠΟΣ», αυτό σημαίνει ότι έχει ενεργοποιηθεί η λειτουργία μέτρησης του λιπώδους ιστού.
2. Πατήστε το κουμπί «ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ» για να επιλέξετε την κατηγορία παραμέτρων («Φύλο», «Ηλικία», «Ύψος», «Βάρος»). Στο αντίστοιχο παράθυρο θα εμφανιστούν οι τιμές «F-1», «F-2», «F-3», «F-4».
3. Χρησιμοποιείτε τα κουμπιά SPEED +/- ή INCLINE +/-, για να προσαρμόσετε τη ρυθμιζόμενη τιμή.

Ρυθμίσεις και εύρη παραμέτρων:

Ρύθμιση φύλου (F-1):	Τιμή εκκίνησης 1 (εύρος 0–1, όπου 0 σημαίνει άνδρας και 1 γυναίκα).
Ρύθμιση ηλικίας (F-2):	Τιμή εκκίνησης 25 (εύρος 10–99 ετών).
Ρύθμιση ύψους (F-3):	Τιμή εκκίνησης 170 (εύρος 100–240 εκ.).
Ρύθμιση βάρους (F-4):	Τιμή εκκίνησης 70 (εύρος 20–160 κιλά).

4. Μετά την ολοκλήρωση των ρυθμίσεων, πατήστε ξανά το κουμπί «ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ» για να ξεκινήσει η μέτρηση. Στην οθόνη θα εμφανιστούν τα σύμβολα «F-5» και «—». Σε αυτό το σημείο, τοποθετήστε και τα δύο χέρια στην πλάκα μέτρησης καρδιακού παλμού για περίπου 5 δευτερόλεπτα και στην οθόνη θα εμφανιστεί ο δείκτης περιεκτικότητας λιπώδους ιστού.
Το εύρος των τιμών του δείκτη περιεκτικότητας λιπώδους ιστού παρουσιάζεται στο παρακάτω γράφημα.

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)	Βαθμός παχυσαρκίας
ΛΙΠΟΣ<19	Λιπόσαρκος
19<ΛΙΠΟΣ ≤ 26	Κανονικό βάρος
26<ΛΙΠΟΣ ≤ 30	Υπερβάρος
>30	Παχυσαρκία

Ειδική σημείωση: αυτά τα δεδομένα έχουν καθαρά ενδεικτικό χαρακτήρα και χρησιμεύουν ως οδηγός για τον προγραμματισμό των προπονήσεων· δεν αποτελούν ιατρική πληροφορία.

Φ. Λειτουργία ασφάλειας κλειδώματος:

1. Κάθε φορά που αφαιρείται η ασφάλεια ασφαλείας, στην ηλεκτρονική οθόνη LED εμφανίζεται το μήνυμα «---», συνοδευόμενο από ηχητικό σήμα. Εάν η ασφάλεια ασφαλείας αφαιρεθεί κατά τη λειτουργία του διαδρόμου, ο διάδρομος σταματά αμέσως και όλα τα δεδομένα μηδενίζονται.

2. Κάθε φορά που το ασφαλιστικό κλειδί ασφαλείας τοποθετείται σωστά, η οθόνη φωτίζεται πλήρως και στη συνέχεια η συσκευή μεταβαίνει στην προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας.

Όλοι οι μετρητές μηδενίζονται, οι ρυθμισμένες τιμές επανέρχονται στις προεπιλεγμένες και ο διάδρομος εισέρχεται σε χειροκίνητη λειτουργία με μέτρηση χρόνου.

Προσοχή:

*Η λειτουργία ασφαλιστικού κλειδώματος χρησιμεύει για έκτακτη διακοπή λειτουργίας.

*Κατά τη χρήση του διαδρόμου, παρακαλούμε να προσαρμόζετε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας.

*Για να τερματίσετε με ασφάλεια την προπόνηση, πατήστε το κουμπί STOP ή αφαιρέστε την ασφάλεια, γεγονός που θα σταματήσει άμεσα τον διάδρομο.

*Για να αποτρέψετε την μη εξουσιοδοτημένη εκκίνηση του διαδρόμου όταν δεν χρησιμοποιείται, αφαιρέστε την ασφάλεια και φυλάξτε την σε μέρος απρόσιτο για παιδιά.

Γ. Λειτουργία μέτρησης καρδιακού ρυθμού:

Μετά την ενεργοποίηση του διαδρόμου, τοποθετήστε τις παλάμες και των δύο χεριών πάνω στις μεταλλικές πλάκες που βρίσκονται στην αριστερή και στη δεξιά χειρολαβή. Μετά από περίπου 5 δευτερόλεπτα στην οθόνη LED του παλμού θα εμφανιστεί η αρχική τιμή του παλμού. Παρακαλώ να κρατάτε τα χέρια ακίνητα, ώστε η οθόνη παλμού να ενημερώνει σταδιακά τα δεδομένα, φτάνοντας στην πραγματική τρέχουσα τιμή παλμού μετά από περίπου 60 δευτερόλεπτα.

Προσοχή: Τα δεδομένα από το τεστ παλμού χρησιμεύουν μόνο ως οδηγός κατά τη διάρκεια της άσκησης και δεν πρέπει να θεωρούνται ιατρικά δεδομένα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης παλμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική σωματική προσπάθεια μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε ζάλη, διακοψτε αμέσως την άσκηση.

Η. Εμφάνιση και εύρος ρυθμίσεων παραμέτρων προπόνησης (σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα): Κατά τη ρύθμιση συγκεκριμένης παραμέτρου πρέπει να χρησιμοποιείτε τα πλήκτρα αύξησης και μείωσης της ταχύτητας για την πραγματοποίηση αλλαγών· μπορείτε επίσης να μετακινηθείτε μεταξύ των διαφόρων ρυθμίσεων.

Ρύθμιση παραμέτρων	Εύρος εμφάνισης	Ορισμός εύρους	Αρχικές τιμές
Ταχύτητα (km/h)	0.8-12	0.8-12	/
Κλίση (%)	0-15	0-15	0
Χρόνος (λεπτά: δευτερόλεπτα)	0:00-99:59	5:00-99:00	30:00
Απόσταση (km)	0.00-99.9	0.5-99.9	1.0
Θερμίδες (kcal)	0-999.9	10-990	50
Καρδιακός ρυθμός (παλμοί ανά λεπτό)	60-200	/	/

1. Περιγραφή της λειτουργίας αναμονής:

Όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται για πάνω από 10 λεπτά, μπαίνει σε λειτουργία αναμονής και η οθόνη απενεργοποιείται αυτόματα. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε ξανά την οθόνη – θα φωτιστεί πλήρως και στη συνέχεια θα επιστρέψει στην αρχική κατάσταση ετοιμότητας.

J. Απενεργοποίηση:

Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη τροφοδοσίας.

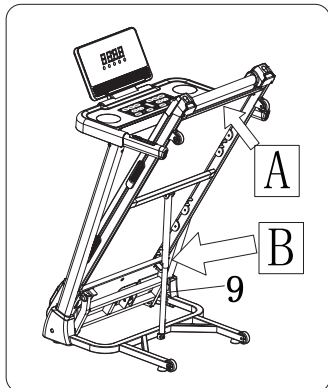
K. Διπλώνοντας και αποθηκεύοντας τον διάδρομο:

Όπως δείχνεται στο διάγραμμα, κρατήστε τη χειρολαβή με το αριστερό χέρι και στηρίξτε το δεξί χέρι στο σημείο A για να σηκώσετε τον διάδρομο προς τα πάνω. Ασκήστε δύναμη μέχρι να ακούσετε τον ήχο που παράγεται από το προστατευτικό κάλυμμα στο σημείο B.

Προσοχή:

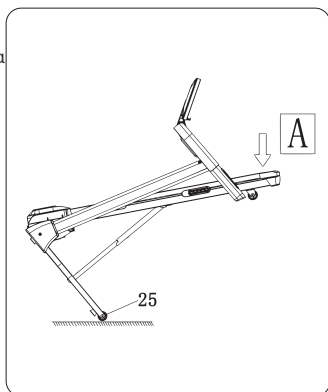
*Κατά την ανύψωση του διαδρόμου κρατήστε γερά τη χειρολαβή για να αποτρέψετε την μετακίνηση του πλαισίου προς τα εμπρός.

Προειδοποίηση: Πριν από την αναδίπλωση πρέπει να περιμένετε μέχρι η επιφάνεια τρεξίματος να έχει σταματήσει εντελώς. *Προειδοποίηση: Ο αναδιπλωμένος διάδρομος δεν πρέπει να τίθεται σε λειτουργία.



L. Μετακίνηση διαδρόμου:

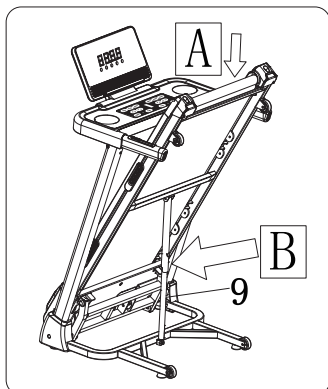
Εάν επιθυμείτε να μετακινήσετε τον διάδρομο, όπως φαίνεται στην εικόνα, πιάστε το σημείο A και με τα δύο χέρια και κατεβάστε τον. Σύρετέ τον προς τα εμπρός ή προς τα πίσω σύμφωνα με τη φορά του βέλους.



M. Άνοιγμα διαδρόμου:

Όταν ο διάδρομος είναι σταθερά τοποθετημένος, πιάστε τη χειρολαβή με το αριστερό χέρι και ακουμπήστε το σημείο A με το δεξί χέρι, για να σηκώσετε ελαφρώς τον διάδρομο προς τα πάνω. Πιέστε με το πόδι το στήριγμα ασφαλείας στο σημείο B, τραβώντας ταυτόχρονα με το δεξί χέρι το κύριο πλαίσιο προς τα κάτω, ώστε να επιτραπεί η αργή καθοδική κίνησή του.

Προσοχή: Κατά την κατέβαση του διαδρόμου βεβαιωθείτε ότι κοντά στη συσκευή δεν υπάρχουν άτομα ή κατοικίδια, ώστε να αποτραπούν τυχόν τραυματισμοί.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Λήψη και χρήση της εφαρμογής MERACH

Οι πελάτες μας μπορούν να έχουν πρόσβαση στην εφαρμογή MERACH για 180 ημέρες. Μετά την παραλαβή του προϊόντος, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε στο support.eu@merach.com για να λάβετε τον αποκλειστικό κωδικό ενεργοποίησης. Παρακαλούμε να δώσετε τον αριθμό παραγγελίας και το όνομα χρήστη στην εφαρμογή MERACH.

1. Για να κάνετε λήψη της εφαρμογής MERACH, σαρώστε τον κωδικό QR ή αναζητήστε το «MERACH» στο Apple App Store® ή στο Google Play Store.



Κατεβάστε την εφαρμογή MERACH



Οδηγίες σύνδεσης με την εφαρμογή



2. Εκκινήστε την εφαρμογή MERACH. Συνδεθείτε ή εγγραφείτε.

3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην εφαρμογή για να ρυθμίσετε τη συσκευή.

4. Ενημέρωσε την εφαρμογή στην πιο πρόσφατη έκδοση. Στο άμεσο μέλλον θα εμπλουτίσουμε τη λειτουργικότητα της εφαρμογής, προσθέτοντας λειτουργία ελεύθερης άσκησης, μαθήματα και διάφορα προγράμματα προπόνησης. Εάν κατά τη σύνδεση με την εφαρμογή εμφανιστεί ειδοποίηση για ενημέρωση, κατέβασε την πιο πρόσφατη έκδοση της εφαρμογής.

Λήψη και χρήση της εφαρμογής KINOMAP



1. Για να κατεβάσετε την εφαρμογή Kínomap, σαρώστε τον κωδικό QR ή αναζητήστε το «Kínomap» στο Apple App Store® ή στο Google Play Store.

2. Άνοιξε την εφαρμογή Kínomap. Συνδέσου ή δημιούργησε λογαριασμό.

3. Επιλέξτε κατάλληλο εξοπλισμό γυμναστικής.

4. Ενεργοποιήστε το Bluetooth και επιλέξτε Merach.

5. Επιλέξτε «Διάδρομο» και βρείτε το μοντέλο σας «MRK-T12S-XXXX».

Ζέσταμα

Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, κάντε ασκήσεις διατάσεων. Οι ζεστοί μύες τεντώνονται πιο εύκολα, γι' αυτό ξεκινήστε με 5-10 λεπτά προθέρμανση και στη συνέχεια εκτελέστε τις παρακάτω ασκήσεις διατάσεων, 5 επαναλήψεις, 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο για κάθε πόδι. Μετά το τέλος της προπόνησης, επαναλάβετε τις ασκήσεις διατάσεων.

1. Κάμψη προς τα κάτω

Λυγώστε ελαφρώς τα γόνατα, σκύψτε αργά τον κορμό προς τα εμπρός, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους, και μετά προσπαθήστε να αγγίξετε με τα χέρια τις άκρες των δαχτύλων στα πόδια. Κρατήστε τη στάση για 10-15 δευτερόλεπτα, μετά χαλαρώστε το σώμα. Επαναλάβετε 3 φορές (δείτε το σχήμα 1).



2. Τέντωμα των μυών της πίσω πλευράς του μηρού σε καθιστή θέση

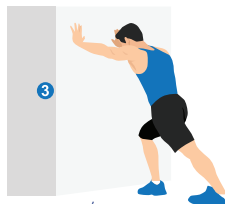
Κάθισε με το ένα πόδι τεντωμένο. Λύγισε το άλλο πόδι και στήριξε το πέλμα στο εσωτερικό μέρος του τεντωμένου ποδιού.

Προσπάθησε να φτάσεις με το χέρι τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Κράτησε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα, μετά χαλάρωσε το σώμα και επανάλαβε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 2).



3. Διάταση γαστροκνημίας και αχίλλειου τένοντα

Στάσου μπροστά σε τοίχο ή δέντρο, στήριξε τα χέρια σου και φέρε ένα πόδι προς τα πίσω. Το πίσω πόδι να είναι τεντωμένο και πίεσε τη φτέρνα στο έδαφος. Γείρε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Διατήρησε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλάρωσε το σώμα. Επανάλαβε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. εικόνα 3).



4. Διάταση του τετρακέφαλου μυ του μηρού

Τεντώστε το δεξί χέρι προς τα πίσω, πιάστε το δεξί πόδι και τραβήξτε το αργά προς τα πίσω προς την κατεύθυνση των γοφών, μέχρι να νιώσετε ένταση στους μύς στο μπροστινό μέρος του μηρού. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε το σώμα. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. εικόνα 4).



5. Διάταση του ραπτικού μύος (έσω πλευρά του μηρού)

Κάθισε, ενώσε τις πατούσες σου ώστε να ακουμπούν η μία στην άλλη και στρέψε τα γόνατα προς τα έξω. Πιάσε τα πόδια με τα δύο χέρια και φέρε τα προς τη ρίζα των μηρών. Διατήρησε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλάρωσε το σώμα σου. Επανάλαβε 3 φορές (βλ. εικόνα 5).



Προσοχή: Η συσκευή προορίζεται για άσκηση ολόκληρου του σώματος. Πριν ξεκινήσεις τις ασκήσεις, πρέπει οπωσδήποτε να πραγματοποιήσεις προθέρμανση σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες.

Κωδικός βλάβης	Επίλυση προβλημάτων
ΕΟ1 — Βλάβη επικοινωνίας ηλεκτρονικού πίνακα	1. Πρέπει να ελεγχθεί η γραμμή επικοινωνίας μεταξύ του ηλεκτρονικού πίνακα και του χειριστηρίου του κινητήρα, ώστε να διασφαλιστεί ότι είναι άθικτη και λειτουργεί σωστά. 2. Εάν το σφάλμα εξακολουθεί να εμφανίζεται, ελέγξτε αν οι συνδέσεις του κινητήρα είναι σωστές. Για υποστήριξη, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών ή με έναν επαγγελματία τεχνικό.
ΕΟ2 — Διαταραχές τάσης	1. Επιβεβαιώστε ότι η τάση βρίσκεται εντός του λειτουργικού εύρους. 2. Απενεργοποιήστε τη συσκευή και επανεκκινήστε την. 3. Εάν το σφάλμα εξακολουθεί να εμφανίζεται, ελέγξτε αν οι συνδέσεις του κινητήρα είναι ορθές. Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών ή με έναν επαγγελματία τεχνικό για βοήθεια.
ΕΟ3 — Διαταραχές σήματος αισθητήρα	1. Ελέγξτε αν ο αισθητήρας είναι σωστά συνδεδεμένος ή αν ο μαγνητικός αισθητήρας δεν έχει υποστεί ζημιά. 2. Εάν το σφάλμα εξακολουθεί να εμφανίζεται, ελέγξτε αν οι συνδέσεις του κινητήρα είναι ορθές. Για βοήθεια επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών ή με έναν επαγγελματία τεχνικό.
ΕΟ5 — Προστασία υπερφόρτωσης	1. Ελέγξτε αν η ένταση του ρεύματος βρίσκεται εντός του επιτρεπτού εύρους. 2. Απενεργοποιήστε τη συσκευή και επανεκκινήστε την. 3. Εάν το σφάλμα εξακολουθεί να παρουσιάζεται, παρακαλούμε να εξετάσετε την αντικατάσταση του χειριστηρίου. Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών ή έναν επαγγελματία τεχνικό για υποστήριξη.
ΕΟ6 — Εσωτερικό σφάλμα του ελεγκτή	1. Ελέγξτε αν η καλωδίωση τροφοδοσίας είναι σωστά συνδεδεμένη. 2. Εάν το σφάλμα εξακολουθεί να παρουσιάζεται, παρακαλούμε να εξετάσετε την αντικατάσταση του χειριστηρίου. Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών ή έναν επαγγελματία τεχνικό για υποστήριξη.
ΕΟ7 — Διαταραχές δεδομένων	Το χειριστήριο λειτουργεί εσφαλμένα. Εάν το σφάλμα δεν εξαφανιστεί, θα πρέπει να εξεταστεί η αντικατάσταση του χειριστηρίου. Για βοήθεια παρακαλούμε επικοινωνήστε με την υπηρεσία υποστήριξης πελατών ή με έναν επαγγελματία τεχνικό.
ΕΟ8 — Βλάβη στη μνήμη EEPROM	Το χειριστήριο λειτουργεί εσφαλμένα. Εάν το σφάλμα δεν εξαφανιστεί, θα πρέπει να εξεταστεί η αντικατάσταση του χειριστηρίου. Για βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών ή με έναν επαγγελματία τεχνικό.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Οδηγίες συντήρησης

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν από τον καθαρισμό ή τη συντήρηση του ηλεκτροκίνητου διαδρόμου, να τον αποσυνδέτε πάντα από το ρεύμα.
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ: Ο σχολαστικός καθαρισμός παρατείνει τη διάρκεια ζωής του ηλεκτροκίνητου διαδρόμου.

Πρέπει να αφαιρείται τακτικά η σκόνη για να διατηρούνται τα εξαρτήματα καθαρά. Να καθαρίζονται επίσης οι εκτεθειμένες επιφάνειες και στις δύο πλευρές της ταινίας του διαδρόμου, ώστε να ελαχιστοποιείται η συσσώρευση βρωμιάς κάτω από την ταινία. Πρέπει να διασφαλίζεται ότι τα αθλητικά παπούτσια είναι καθαρά, για να αποφεύγεται η μεταφορά ξένων σωμάτων κάτω από τη ζώνη τρεξίματος, τα οποία θα μπορούσαν να προκαλέσουν φθορά στην πλατφόρμα και στη ζώνη. Η επιφάνεια της ζώνης τρεξίματος πρέπει να καθαρίζεται με υγρό πανί βουτηγμένο σε διάλυμα σαπουνιού. Πρέπει να αποφεύγεται το πιτσίλισμα νερού στα ηλεκτρικά μέρη ή κάτω από τη ζώνη τρεξίματος.

Ειδικό λιπαντικό για τη ζώνη τρεξίματος και τον ηλεκτροκίνητο διάδρομο

Αυτός ο ηλεκτροκίνητος διάδρομος είναι εργοστασιακά λιπασμένος στην περιοχή επαφής της πλάκας τρεξίματος με τη ζώνη τρεξίματος. Η τριβή μεταξύ της ζώνης τρεξίματος και της πλάκας τρεξίματος επηρεάζει σημαντικά τη διάρκεια ζωής και την απόδοση του ηλεκτροκίνητου διαδρόμου, γι' αυτό είναι αναγκαία η τακτική λίπανση. Συνιστούμε τακτικό έλεγχο της επιφάνειας τρεξίματος. Σε περίπτωση εντοπισμού οποιασδήποτε ζημιάς στην επιφάνεια του διαδρόμου, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το κέντρο εξυπηρέτησης πελατών μας.

Συνιστούμε την εφαρμογή λιπαντικού μεταξύ της ταινίας τρεξίματος και της επιφάνειας τρεξίματος του διαδρόμου με κινητήρα, σύμφωνα με το παρακάτω χρονοδιάγραμμα: (Οδηγίες χρήσης περιλαμβάνονται παρακάτω)

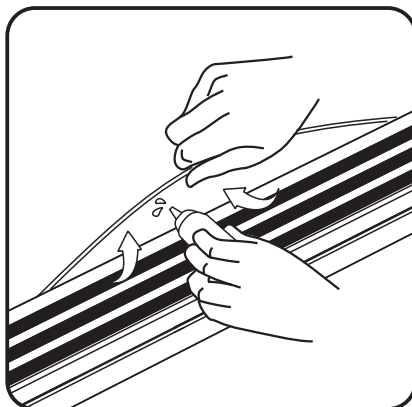
Κατά καιρούς χρήστες (λιγότερο από 3 ώρες την εβδομάδα) – μία φορά το χρόνο.

Μέτρια ενεργοί χρήστες (3–5 ώρες εβδομαδιαίως) – κάθε 6 μήνες.

Έντονα ενεργοί χρήστες (πάνω από 5 ώρες εβδομαδιαίως) – κάθε 3 μήνες.

Όταν το γράσο εξαντληθεί, συνιστούμε την αγορά γράσου από τοπικό πωλητή ή την απευθείας επικοινωνία μαζί μας.

Προσοχή: Όλες οι άλλες εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από ειδικό.



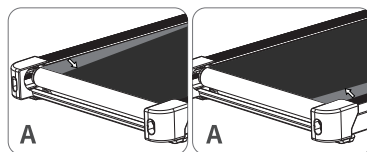
Ρύθμιση της ζώνης τρεξίματος

1. Για να εξασφαλιστεί καλύτερη συντήρηση του ηλεκτροκίνητου διαδρόμου και να παραταθεί η διάρκεια ζωής της συσκευής, συνιστάται να απενεργοποιείται η παροχή ρεύματος μετά από 1,5 ώρα συνεχούς λειτουργίας και να αφήνεται η συσκευή σε αδράνεια για 10 λεπτά πριν από την επαναχρησιμοποίηση.
2. Εάν η ταινία διάδρομου είναι πολύ χαλαρή, θα γλιστρά κατά το τρέξιμο· εάν είναι πολύ σφικτή, η υπερβολική τάση μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να αυξήσει τη φθορά των ρολών και της ίδιας της ταινίας. Για να ελέγξετε αν η ταινία του διάδρομου πρέπει να χαλαρώσει ή να σφίξει, σηκώστε χειροκίνητα και τις δύο άκρες της από την επιφάνεια του δαπέδου κατά περίπου 50–75 mm.

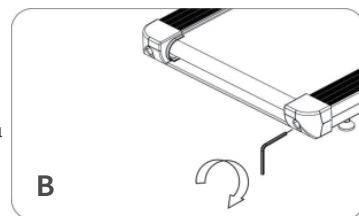
Κεντράρισμα της ταινίας του διάδρομου

1. Τοποθετήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια.

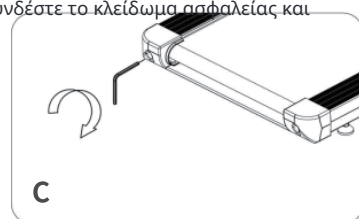
Εκκινήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο με ταχύτητα περίπου 6–8 km/h και παρατηρήστε την απόκλιση της ταινίας τρεξίματος. Μέγιστες επιτρεπτές πλευρικές αποκλίσεις της επιφάνειας τρεξίματος. Σχήμα Α



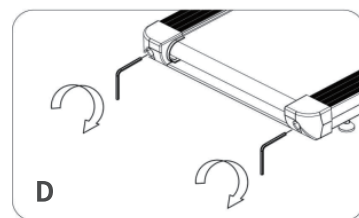
2. Εάν η ταινία τρεξίματος έχει μετατοπιστεί προς τα δεξιά, αποσυνδέστε το κλείδωμα ασφαλείας και τον διακόπτη τροφοδοσίας, γυρίστε τη δεξιά ρυθμιστική βίδα κατά 1/4 γύρω δεξιόστροφα, συνδέστε τον διακόπτη τροφοδοσίας και το κλείδωμα ασφαλείας, θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο και παρακολουθήστε την παρέκκλιση της ταινίας τρεξίματος. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα έως ότου η ταινία τρεξίματος κεντραριστεί. Σχέδιο Β.



3. Εάν η ταινία τρεξίματος έχει μετακινηθεί προς τα αριστερά, αποσυνδέστε το κλείδωμα ασφαλείας και τον διακόπτη τροφοδοσίας, γυρίστε την αριστερή ρυθμιστική βίδα κατά 1/4 στροφής προς τα δεξιά, συνδέστε ξανά τον διακόπτη τροφοδοσίας και το κλείδωμα ασφαλείας, θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο και παρακολουθήστε την απόκλιση της ταινίας τρεξίματος. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι η ταινία τρεξίματος να κεντραριστεί. Σχέδιο C.



4. Η ταινία του διαδρόμου θα χαλαρώσει μετά την εκτέλεση των παραπάνω ρυθμίσεων ή μετά από κάποιο διάστημα χρήσης και απαιτεί επαναρρύθμιση. Αποσυνδέστε το μπλοκάρισμα ασφαλείας και τον διακόπτη τροφοδοσίας, γυρίστε την αριστερή και τη δεξιά βίδα ρύθμισης κατά 1/4 της περιστροφής προς τα δεξιά, συνδέστε ξανά τον διακόπτη τροφοδοσίας και το μπλοκάρισμα ασφαλείας, ενεργοποιήστε τον διάδρομο και στη συνέχεια σταθείτε στην ταινία τρεξίματος για να ελέγξετε την τάση της. Επαναλάβετε τις παραπάνω ενέργειες μέχρι η ταινία τρεξίματος να φτάσει στο κατάλληλο επίπεδο τάσης. Σχέδιο Δ.



ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΕ

H Yulu Electronic Technology Co., Ltd. δηλώνει ότι ο τύπος ραδιοεξοπλισμού Ηλεκτρικός Διάδρομος MERACH MR-T12B2 συμμορφώνεται με την οδηγία 2014 /53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης της ΕΕ είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση διαδικτύου: <https://files.innpro.pl/merach>

Διεύθυνση κατασκευαστή: Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. Δωμάτιο 805, 8ος όροφος, Κτίριο Τεχνολογίας Xianfeng, 298 οδός Weiye, Περιοχή Binjiang, Hangzhou, Επαρχία Zhejiang, Κίνα

Συχνότητα ραδιοκυμάτων: 2402MHz-2480MHz
Μέγιστη ισχύς εκπομπής ραδιοσυχνοτήτων: <20dBm

Υπεύθυνος φορέας:

INNPRO Robert Błędowski Sp. z o.o.

Οδός Rudzka 65c

44-200 Rybnik

Πολωνία

zgloszenia@innpro.pl

Προστασία του Περιβάλλοντος



Ο ηλεκτρονικός εξοπλισμός που φέρει την ένδειξη σύμφωνα με την Οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Υπόκειται σε επιλεκτική συλλογή και ανακύκλωση σε καθορισμένα σημεία. Με τη σωστή του απόρριψη, αποτρέπετε ενδεχόμενες αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία.

Το σύστημα συλλογής χρησιμοποιούμενου εξοπλισμού συμμορφώνεται με τις τοπικά ισχύουσες περιβαλλοντικές διατάξεις για τη διαχείριση αποβλήτων. Αναλυτικές πληροφορίες μπορείτε να λάβετε στον δήμο, την υπηρεσία καθαριότητας ή το κατάστημα από όπου προμηθευτήκατε το προϊόν.



Το προϊόν πληροί τις απαιτήσεις των οδηγιών της λεγόμενης Νέας Προσέγγισης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), που αφορούν θέματα ασφαλούς χρήσης, προστασίας της υγείας και περιβαλλοντικής προστασίας, καθορίζοντας τους κινδύνους που πρέπει να εντοπιστούν και να εξαλειφθούν.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί μετάφραση του πρωτότυπου εγχειριδίου χρήσης που δημιουργήθηκε από τον κατασκευαστή.

Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τους όρους εγγύησης του διανομέα / κατασκευαστή είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα <https://serwis.innpro.pl/gwarancja>

Το προϊόν πρέπει να συντηρείται τακτικά (καθαρίζεται) είτε από τον ίδιο τον χρήστη είτε από εξειδικευμένα κέντρα σέρβις, με κόστος και ευθύνη του χρήστη. Σε περίπτωση απουσίας πληροφοριών για τις απαραίτητες περιοδικές ή συντηρητικές εργασίες στο εγχειρίδιο χρήσης, θα πρέπει να αξιολογείται τακτικά, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, η διαφορά της φυσικής κατάστασης του προϊόντος σε σχέση με ένα εντελώς νέο προϊόν. Εάν εντοπιστεί ή διαπιστωθεί οποιαδήποτε απόκλιση, πρέπει να ληφθούν άμεσα μέτρα συντήρησης (καθαρισμός) ή τεχνικής εξυπηρέτησης. Η παράλειψη σωστής συντήρησης (καθαρισμού) και αντίδρασης κατά τη στιγμή της διαπίστωσης απόκλισης μπορεί να προξενήσει μόνιμη βλάβη στο προϊόν. Ο εγγυητής δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που προκύπτουν από αμέλεια.

Εισαγωγέας:

INNPRO Robert Błędowski sp. z o.o.

οδός Rudzka 65c

44-200 Rybnik, Πολωνία

τηλ. +48 533 234 303

hurt@innpro.pl

www.innpro.pl

@merach



Επικοινωνήστε μαζί μας
Εξυπηρέτηση πελατών
Επίσημη ιστοσελίδα
διαδικτυακή

@Merachfit



+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST
support.eu@merach.com

EU : merachfit.eu
DE : merachfit.de
FR : fr.merachfit.com
UK : uk.merachfit.com