

**ENERGETICS
POWER RUN 20.1**



ENGLISH MANUAL

Thanks for purchasing this product .The product will help you keep fitter, healthier and better in a very easy way.

User Guide

- Always connect the power plug to a socket with a grounded circuit and the socket must have a special circuit to avoid sharing with other electrical equipment.
- 2. Ensure the treadmill stable on the ground before use.
- 3. Check if its function normal or not before running.
- 4. Stand on two side rails when the treadmill starts
- 5. Clipped the safety key to your clothes when upcoming to control any emergency.
- 6. Press the “start” button to get the treadmill started.
- 7. Follow the running belt with left leg to do preparation before trial run. Only when you feel you can run, you can stand on the treadmill and do it with the right posture. And only one person is allowed to exercise on the treadmill, and overload exercise is strictly prohibited.
- 8. You can adjust speed if necessary.
- 9. After running, you can stop the treadmill by pulling out the safety key or pressing the “stop” button.
- 10. Remember to turn off the power and pull out the plug when you finish exercising.

Safety precaution:

- Place the treadmill indoors to avoid any water and no heavy stuff.
- When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes.
- Keep children away from the treadmill to avoid any accident.
- No overload to give damages to motor, controller, roller and running belt. Make routine maintenance to the treadmill.
- Keep less indoor dust and a certain extent of humidity to avoid interference of console and controller.
- Keep the household treadmill continuously running no more than 2 hours.
- Keep good air circulation when running.
- There should be 2000x1000mm safe space at the end of treadmill when running.
- Stop running if any discomfort and consult the doctor.
- Reserve the silicon bottle to some place that children cannot reach, to avoid serious mistake.
- Prohibit the user jumping off the treadmill directly after use.
- Pull out the power plug gently from the socket.
- Stop the machine if anything wrong and cut the power immediately.

DANGER!

To reduce accidents or harm, please check following rules.

- Ensure your clothes zipped up before running.
- Do not wear clothes that easily hooked.
- Keep power cord away from hot objects.
- Keep children away from the treadmill.
- If something wrong , support the handle bar to push up and leave running belt.
- Do not use the treadmill outdoor.
- Cut off the power before move of the treadmill .
- Do not open motor and roller cover unless professionals .
- The treadmill is equipped with a cable that has a conductor and an earth plug. The plug must be plugged into a suitable 16 AMPERE (AMP) socket by the safety of your electrical panel which is properly installed and grounded in accordance with all local codes and regulations.Ensure that only one person at a time uses the fitness device.
- Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise program. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.

Warning!

Prohibit!

- ◆Following patients under treatment need to get use of the treadmill after approval of professional doctor.
 - (1) The person with backache or used to get hurt in the leg ,waist ,neck . Those with numbness of legs, waist, neck and hands (those with chronic diseases such as inter vertebral disc protrusion, spinal slip, cervical vertebra protrusion, etc.)
 - (2) The patient with deformational arthritis , rheumatism or gout .
 - (3) The patient with osteroporosis .
 - (4) The patient with a bad circulatory system like heart disease ,vascular disorders and vascular hypertension .
 - (5) The patient with respiratory disturbance.
 - (6) The patient with Artificial heart rhythm problem.
 - (7) The patient with malignant tumors.
 - (8) The patient with thrombosis .
 - (9) The patient with diabet caused perceptual disturbance.
 - (10) The person with skin injury .
 - (11) The patient with a high fever above 38°C.
 - (12) The person with bent back bone.
 - (13) The person with pregnancy or in (menstrual) period.

- (14) The person feels uncomfortable .
- (15) The person is obviously in a bad condition.
- (16) The person for the purpose of rehabilitation.
- (17) The person having abnormal physical features.

-Above cases may cause accident or poor health

◆ Stop exercising immediately should you feel unwell like pain in your joints or muscles, dizziness, numb, and abnormal heart beat, and consult the doctor as soon as possible.

◆ Keep children away from this product.

- Children may get hurt if you ignore this.

◆ Told the children that this is not a toy.

- Children may get hurt if you ignore this.

◆ when using, taking out, putting back or moving this product, please make sure there is nobody or pets around.

Prohibit !

◆ stop use this product when the cover cracked (inner parts come out) or welded parts drop off.

-may cause danger or injury.

◆ Do not jump up or down from the treadmill when running.

- may fall down and get injury.

◆ Do not use or reserve the treadmill outdoor or near bathroom to avoid water.

◆ Do not use or reserve the treadmill in the area exposed to direct sunlight, and avoid high temperature places like electric blanket and warmer.

- may cause electric leakage or fire.

◆ Do not use when the power line or plug damaged, or the socket is loose.

- may cause electric shock, short circuit or fire.

◆ Do not damage or twist the power cord, also do not put heavy things on it.

- may cause fire or electric shock.

◆ Only for one person at a time, tell people around not too close.

- may fall down and cause injury.

◆ disassemble, repair, change by customer themselves are forbid absolutely.

- may cause mechanical breakdown and injury.

To avoid water !

◆ the main body and operating components can not meet with water or drink.

- may cause electric shock and fire.

Prohibit !

- ◆ Do not exercise too much if you are not a regular sportspeople.
- ◆ Do not use the treadmill after meals or when feel tired.
 - may cause damage to your health.
- ◆ Suitable for home & semi-professional use indoors.
- ◆ Do not use the product while you are having meals or doing other activities.
- ◆ Do not use the product when you feel the body become slow after drink.
 - may cause accident or injury.
- ◆ Do not use the product when you have hard object in your pocket.
 - may cause accident or injury.
- ◆ the power plug cannot be attached with needle, waste or water.
 - may cause electric shock, short circuit and fire.
- ◆ Do not pull out the plug or switch the power to “off” while operating.
 - may cause injury.

Do not operate with wet hands !

- ◆ Do not pull out or insert the plug with wet hands.
 - may cause electric shock or injury.

Remember to pull out the plug !

- ◆ Remember to pull out the plug when not using.
 - Dust and dampness can damage insulation and then cause electric leakage and fire.
- ◆ Pull out the plug when maintenance.
 - may cause electric shock and injury.
- ◆ stop using immediately when the product can not start or have something abnormal, pull out the plug and make a trouble call.
 - may cause electric shock and injury.
- ◆ pull out the plug when meet with power failure suddenly.
 - may cause accident and injury when power resumption.
- ◆ You should hold the plug not the wire when pulling out the plug.
 - may cause short circuit, electric shock and fire.

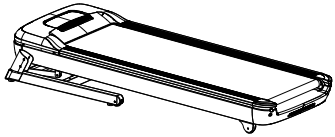
Ground connection instruction !

- ◆ the product must have grounded connection. The grounded connection can provide a channel with least resistance for the current when the product is malfunction, thus can reduce the danger of electric shock.
- ◆ The product is equipped with electric wire for grounding conductor and grounding plug. The plug must insert into the socket that conformed to the local regulations.

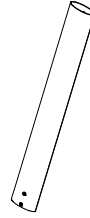
Danger !

- ◆ incorrect connection of grounding conductor may cause electric shock.If you are not sure about the grounding connection, please ask a professional electrician to check.if the plug of the product is not match your socket, you should ask for a n electrician to install a correct socket.
- ◆ the product have grounding plug. Please confirm that you have the matched socket first. Socket adapter is not allowed.

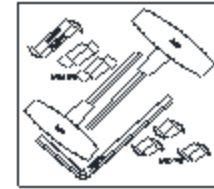
Packing list



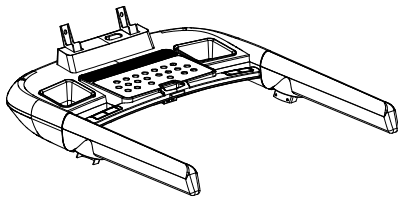
Main Frame



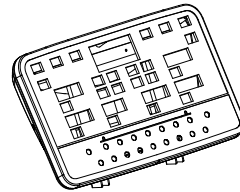
Upright Post Frame (L & R)



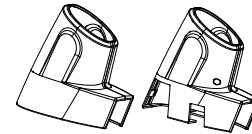
Hardware bag



Console rear cover

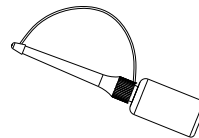


Console



base frame cove

Manual

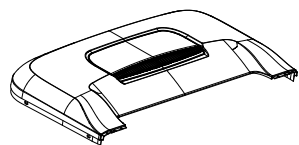


Silicon oil

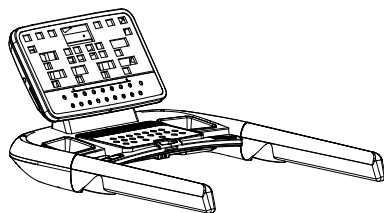


safety key

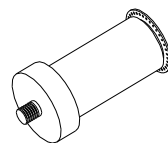
Main parts



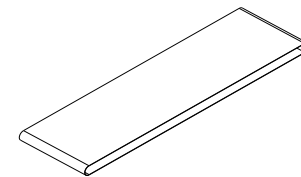
Motor cover



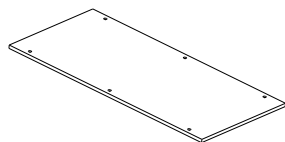
Console



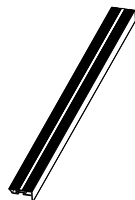
Motor



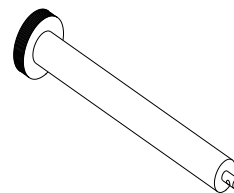
Running belt



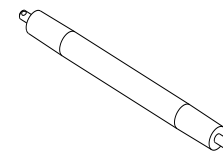
Running deck



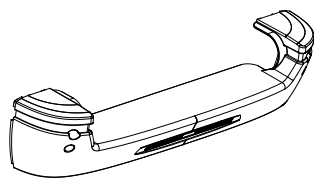
Side rail



Front roller



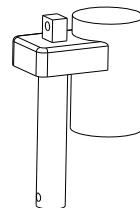
Rear roller



Rear cover

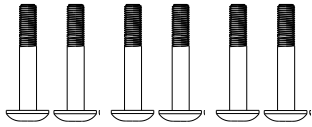


Motor belt

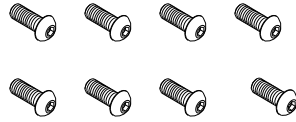


Incline motor

Hardware bag



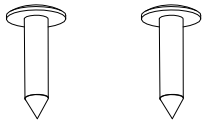
Allen C.K.S half thread screw
(M8*60*20) 6pcs



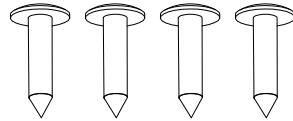
Allen C.K.S full thread screw (M8*15) 8pcs



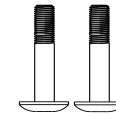
Allen C.K.S full thread screw (M8*20) 2pcs



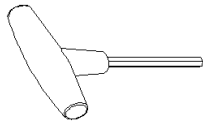
Philips C.K.S. self-taping screw (ST4*12) 2pcs



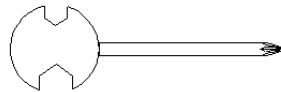
Philips C.K.S. self-taping screw
(ST4*16) 4pcs



Allen C.K.S half thread screw (M8*30*20)
2pcs



T shaped wrench (S6) 1PCS

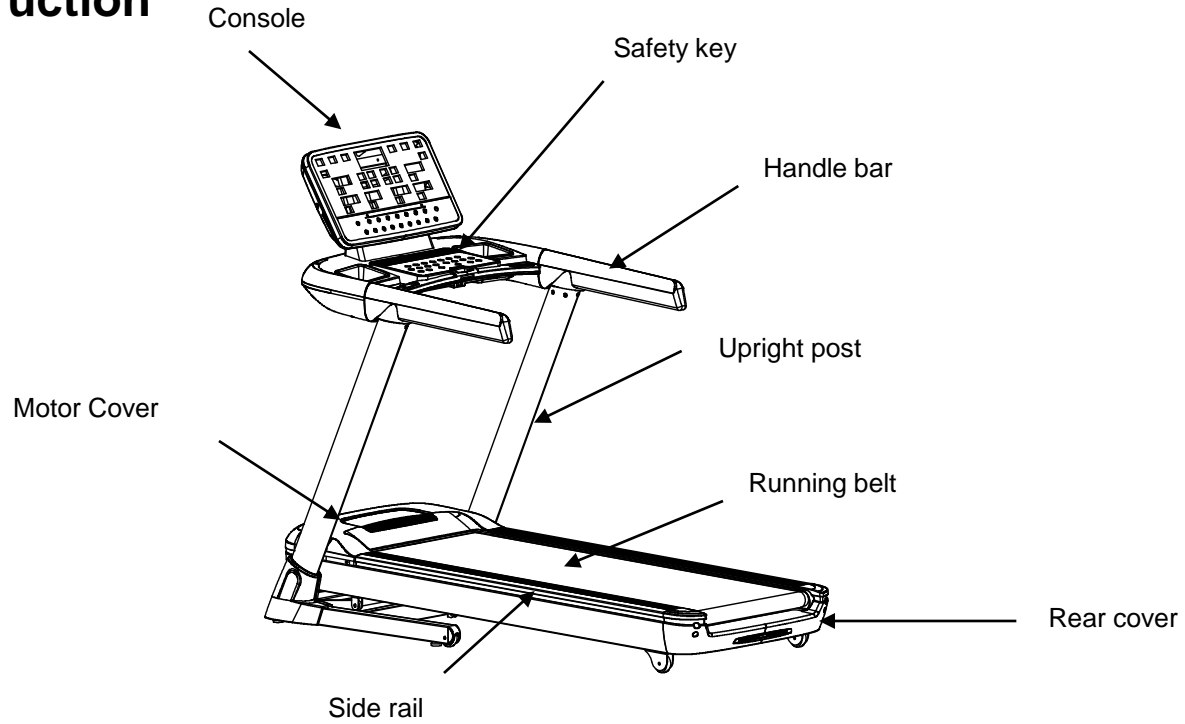


Cross Wrench 1pcs



L shaped wrench (6*35*80) 1PCS

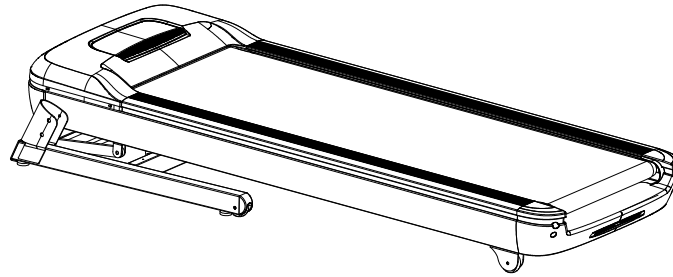
Treadmill instruction



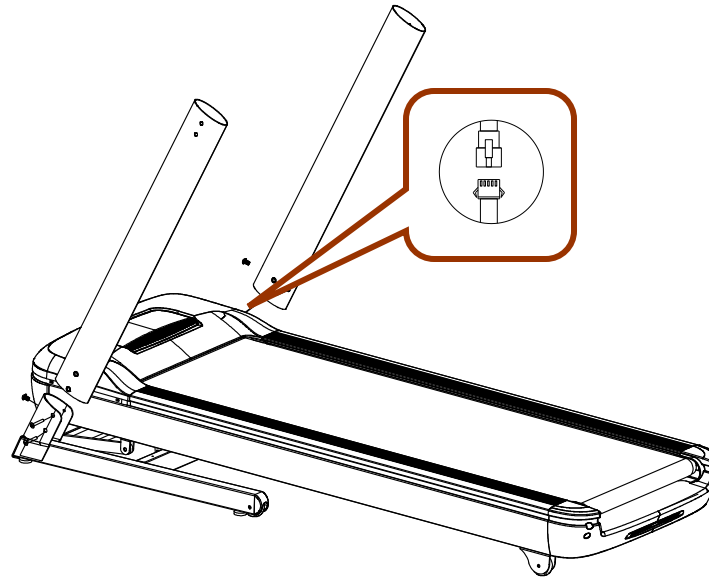
Technical information

Dimension	Unfold: 1925*925*1470mm Fold: 1402*925*1541mm
Running board	1530*550mm
Speed	0.5—22km/h

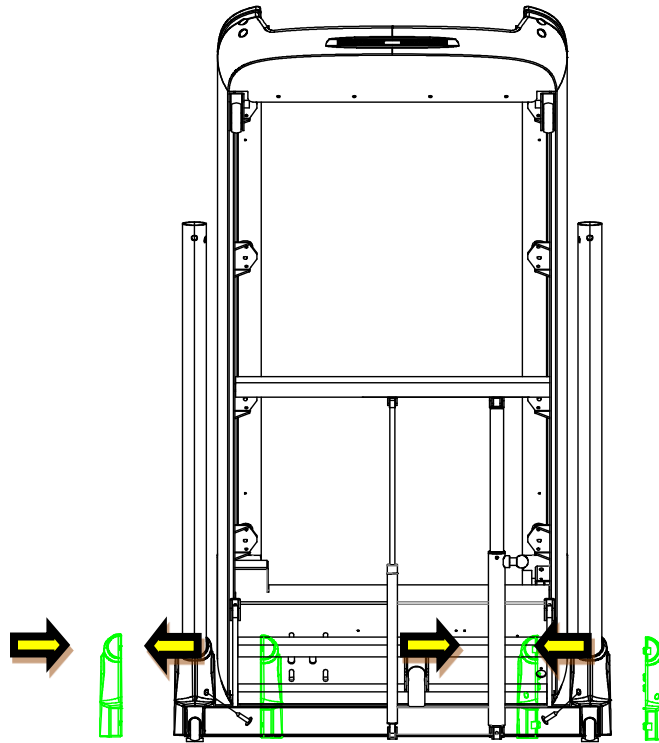
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



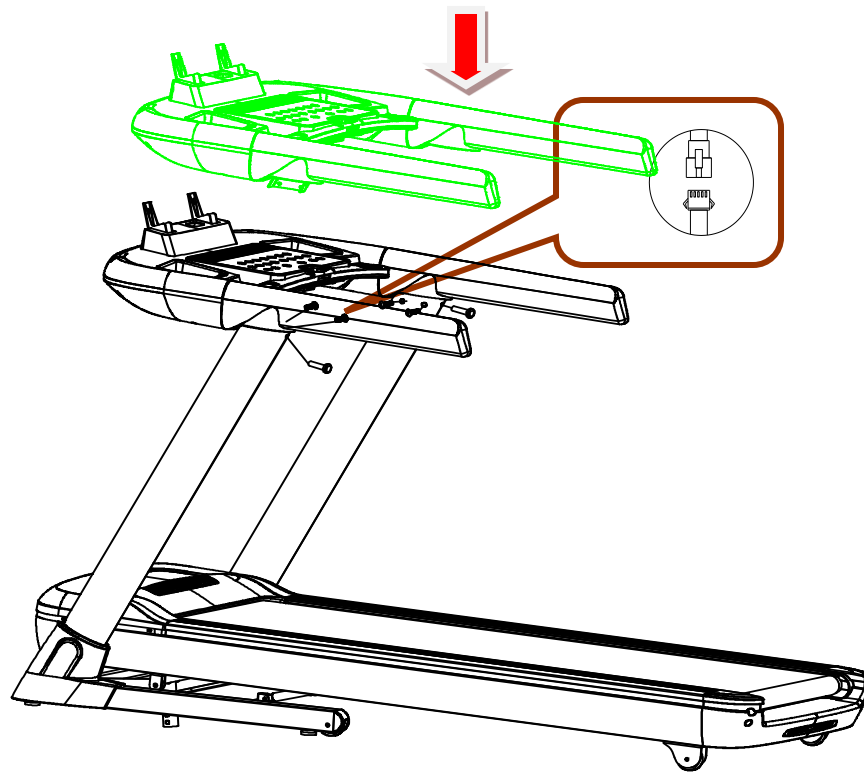
Step 1: Take out the machine from box and put it on the flat floor.



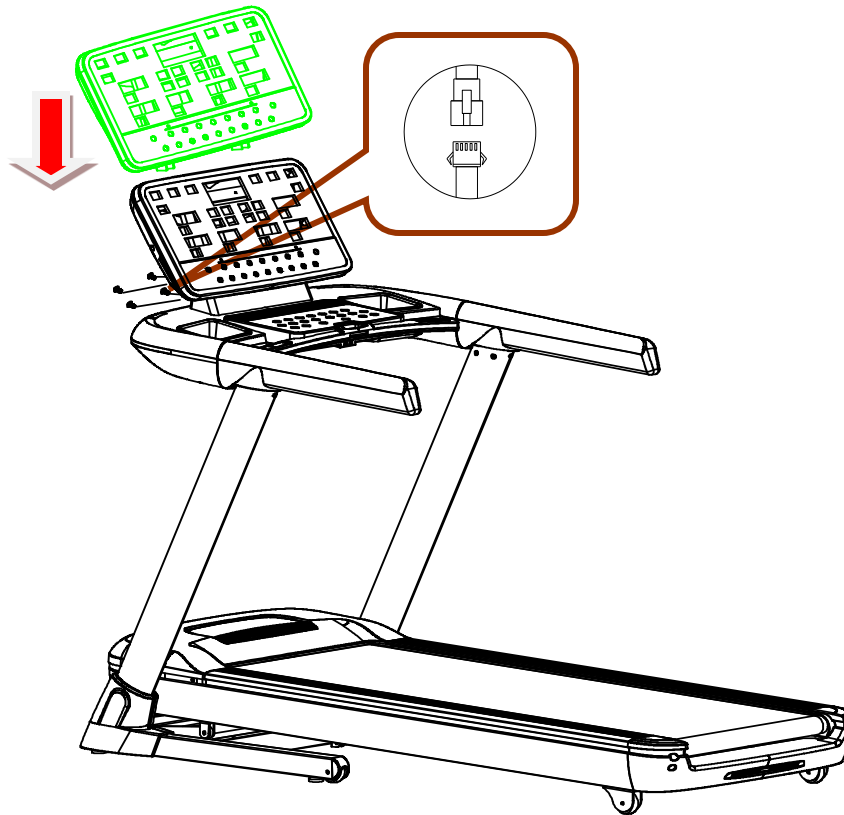
Step 2: Connect communication wire of the console with the right upright post. Insert the left and right upright post on the base frame, and then fix the each upright post with 2pcs M8*60*20 screw and 1pc M8*20 screw.



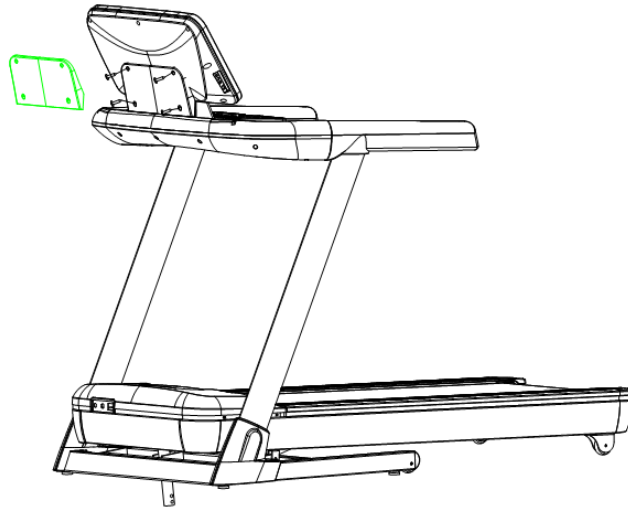
Step 3: Fold up the treadmill, (Note: Before assemble the base frame cover, please ensure the screws for base frame and upright post are fixed completely.) Put the base frame covers in the left and right side of upright post, then clip-on the covers together. Last, fix the each covers by 2pc ST4*12 screws.



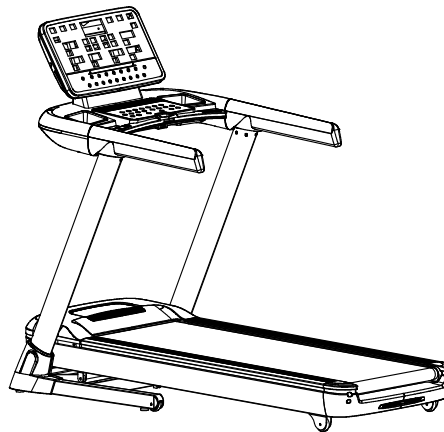
Step 4: Insert the console on the upright post. See above picture. (Note: Please connect the communication cables in the right handlebar and upright post, avoid damaging the cable.) Use 2pcs M8*15 screw to fix each upright post, and then use 1pc M8*30*20 screw to fix the hole under each handlebar. (Note: The screw M8*30*20 is for adjusting the handlebar, it can not be fixed tightly, or else the tube will be damaged.)



Step 5: Put the display on the console, and lock the two parts together with 4pcs M8*15 screw.



Step 6: Place the rear cover on the rear of console, and fix it with 4pcs of ST4*16 screws



Last Step: Check all screws were fixed rightly or not. Make sure the treadmill was assembled stably.

Console Function Instruction

Key Definition & Display window instruction



Function description of console:

- 1.1 P0 is user manual program, P1-P36 is built-in automatic training program, 3 U words, FAT;
- 1.2 One LED display screen, 6 digital tube display screen and 19 operation keys;
- 1.3 Operating speed range: 0.5~22.0KM/H; Incline range: 0~15 sections;
- 1.4 System self-check and prompt for abnormal information;
- 1.5 Conversion function of speed and distance on inch metric mode.
- 1.8 ECO functions :(optional)

Display window instruction:

- 1.1 "SPEED" window : display speed data;
- 1.2 "TIME" window : display time data
- 1.3 "DISTANCE" window : display distance data;
- 1.4 "CALORIES" window : display calories data;
- 1.5 "PULSE" window : display heart rate data;
- 1.6 "INCLINE" window: display incline data

Keyboard operation Instructions:

- 1 "PROG" : select program P0~P36, U01, U02, U03, FAT;
- 2 "MODE" : when the initial state of manual MODE is selected, it will be in normal MODE. Press the MODE key to cyclically select the countdown MODE under manual MODE -> backward counting calories -> backward counting distance -> forward timing MODE; In P1-P36, is the reset key with the default value (30 minutes) between the countdown.
- 3 "START" : START/pause button. START the treadmill under the stopped state; When running, pause the treadmill.
- ☆ "STOP" : STOP key; In the running state, press the STOP key to slow STOP;
- 4 "+" : click the button for speed, click the button for setting parameters in the state of stop or fat measurement, click the button for speed in the state of operation;
- 5 "-" : speed decreasing key. In the state of stop or fat measurement, it is the key of setting parameter decreasing; in the state of operation, it is the key of speed decreasing;
- 6 "QUICK SPEED" : 4, 8, 12, 16, shortcut key. Under the running state of the treadmill, directly set the SPEED as the key value;
- 7 ▲ : gradient increment key;
- 8 ▼ Slope decline key;
- 9 "QUICK INCLINE" : 3, 5, 8, 12 INCLINE shortcuts. When the treadmill is running, directly set the speed as the specified value of the key;

Inch Metric Mode Conversion Function:

1. Pull out the safety key and press the "PROGRAM" key and "MODE" key at the same time, LED displays "M", it changes kilometers into miles.
2. Pull out the safety key and press the "PROGRAM" key and "MODE" key at the same time, LED displays "KM", it changes miles into kilometers.

Safety key description:

Safety key is made with the touch switch, clothespin and nylon rope composition, with emergency shutdown safety precautions. In any state, as long as the safety key is out of position, treadmill to stop running, console keyboard prohibits operation, The screen shows "E-07" with a beep. Re-put the safety key, the screen displays for 2s, enter into the system default working state.

Safe Use Guide:

1. Plug the power cord into the 16AMP power socket with safety grounding, turn on the power switch, display the electronic watch screen with prompt sound, and then identify the safety lock;
2. Place the safety lock in the position on the electronic watch, clip the clothes on the chest, and then enter the default working state after 2 seconds of full screen display: all counters are cleared, set the reset value, and the treadmill is in the positive timing mode of manual program P0;
3. Press "PROG" key to loop to select a program: P0~P36, U1,U2,U3,FAT;
A) "P0" is a user-defined program. Press the "MODE" key to cycle to select four training modes, the training speed and the slope is set by the user. The default value is: speed 1.0km /H, slope 0%.
Training mode 1: counting time, counting time, distance and calories, turn off the setting function;
Training mode 2: During the countdown, under the setting state, the time window flashes. Press the "+" and "-" keys to modify the set value.
Setting range: 5-99, default: 30:00;
Training mode 3: Pour calories. Under the setting state, the calorie window flashes. Press the "+" and "-" keys to modify the setting Value, set range: 20-9990Cal, default: 50CAL;
Training mode 4: Count the distance backwards. Under the setting state, the distance window flashes. Press the "+" and "-" keys to modify the setting Value, setting range: 1.0-99.0km, default value: 1KM;
B) "P1-P36" is the system setting program, which is trained only in the countdown MODE. Under the setting state, the time window flashes, press "+" and "-" keys to modify the set value, press "MODE" key to reset to the default value, the setting range is 5-99min, and the default value is 30:00;
4. After setting the training mode, press the "START" button, and the 5-second countdown will be displayed on the screen, accompanied by 5 prompts. After the countdown is 1, the treadmill will START gently, accelerate slowly to the displayed speed, and then run smoothly at a constant speed.

- A) In running state, press "+", "-" or "QUICK SPEED" to adjust the SPEED of the treadmill;
- B) In P1-P36, the speed and slope of each program are divided into 16 sections, and each section is divided equally according to the set time. The adjusted speed and slope are only valid within the current section, and three prompt sounds will be issued three seconds in advance when switching between sections. The motor stops automatically when the program is running at full 16 segments, accompanied by a prompt sound;
- C) Press the "START" button again when the motor is in operation and the motor will switch between suspension and operation. Restart under the suspended state, and the recorded run data and process remain unchanged;
5. When the motor is running, press the "STOP" button, the motor will slow down until it stops smoothly, and all Settings will return to the default state;
6. In any state, pull off the safety lock, and the screen will display "E-07" with a prompt sound, and the treadmill will stop running;
7. The electronic control system is under safety monitoring at any time. If any abnormality is found, the running machine will stop in an emergency. The screen will display abnormal information with a prompt sound.
8. Body FAT test method: press "PROG" key to select program FAT, "DISTANCE" window to display and set the item number, and press "MODE" key to select the item number; The "TIME" window on the right shows the parameters for setting the project. Press the "+" and "-" keys to set the parameters.

- A) Serial number F1 (Sexo) : denotes gender; Set parameter range: 1-2, "1" means male, "2" means female, Default value: 1;
- B) Serial number F2 (Age) : represents Age; Set parameter range: 1-99 years old, default: 25 years old
- C) Serial number F3 (Height) : Setting parameter range: 100-220cm, default value: 170CM;
- D) Serial No. F4 (Weight) : denotes Weight; Setting parameter range: 20-150kg, default: 70KG;
- E) Serial number F5 (BMI) : indicates that you have completed parameter setting and entered the state of body fat test. Please hold your hands on the heart rate sensor tablets at the left and right handles and wait for 8 seconds. The parameter display window will display the body fat rate (BMI) of the subject; For Asians, body fat less than 18 is considered thin, between 18 and 24 is considered ideal, between 25 and 28 is considered overweight, and over 29 is considered obese. The default value is 24 (this data is for exercise reference only).

ECO function:

Press the "ECO" key to enter into ECO mode. The treadmill will increase 3 levels based on the current incline level. The min. incline level is 3. Press again the "ECO" key to quit the ECO mode. Treadmill will decrease 3 levels based on the current incline, the min. incline is 0. In every time using, the default of treadmill is not in the ECO mode.

ERP function:

The system defaults to ERP mode. In the state of not running the treadmill, it will enter the sleep state in about 4.5 minutes to save power consumption. Press any key to wake up the system.

Long press the MODE key for 3S to display "2222", cancel the ERP function, and long press 3S to display "1111" to return to ERP MODE.

CONNECT SMART PHONE

It is compatible with the app **I Console+** with real routes and maps, interactive workout videos and data file of your training.

Download on your smart phone or tablet the app **I Console+** via Google Play for Android and via APP Store for IOS or by using the QR code below.



iConsole Global



- 【1】** Log in to the iConsole application and after creating your personal account click on "GET STARTED" located on the top right.
- 【2】** Tap any of the programs and a login window will immediately appear where you will need to connect the iConsole application to the treadmill.
- 【3】** Tap the matching devices like 'iConsole-XXXX' (X means random digit) to pair;

Supported versions for iConsole:

-For Android devices: 5.0 or later.

-Requires iOS : 11.0 or later. Compatible with iPhone, iPad, and iPod touch.

It is compatible with the app **Kinomap** (subscription required). Download the Kinomap app on your smartphone or tablet . (Google Play for Android & APP Store for IOS).

Train all around the world with interactive videos and routes and the treadmill will automatically adjust the slope based on the route of your choice.

Explore the world, monitor your performance, share your experience with the whole Kinomap community.

Invite and compete with other users of the Kinomap APP or you can also train by yourself and try to compete and surpass your own previous performances.

Search, download & install Kinomap over Apple Store or Google Play depending on your smartphone system.



- 【1】 Enter Kinomap to select [More] page;
- 【2】 Select to add more fitness equipment;
- 【3】 Select and click treadmill icon;
- 【4】 Tap iConsole entrance;
- 【5】 Tap the matching devices like 'iConsole-XXXX' (X means random digit) to pair;
- 【6】 Find related videos to start your favorite running mode.

Supported versions for KINOMAP:

-For Android devices: 5.0 or later.

-Requires iOS 9.0 or later. Compatible with iPhone, iPad, and iPod touch.

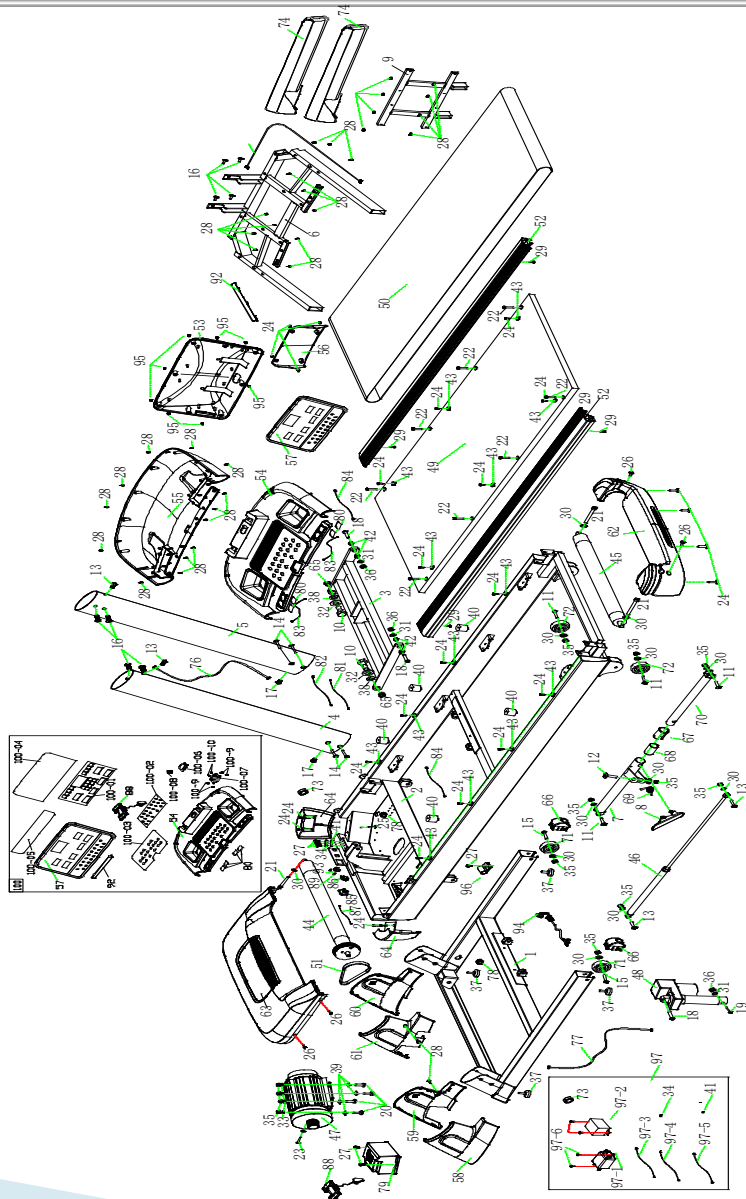


Program speed Table

SEG PROG CLS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2

P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

EXPLODED DRAWING



NO.	NAME	QUANTITY
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Incline frame	1
4	Upright post (L)	1
5	Upright post (R)	1
6	Console frame	1
7	Outer telescopic tube	1
8	Pedal	1
9	Display frame	1
10	Hex half head screw M12×Φ14×35×19	2
11	Allen C.K.S. half thread screw M8×40×20	4
12	Allen C.K.S. half thread screw M8×45×20	1
13	Allen C.K.S. half thread screw M8×30×20	4
14	Allen C.K.S. half thread screw M8×60×20	4
15	Allen C.K.S. half thread screw M8×50×20	2
16	Allen C.K.S. full thread screw M8×15	8
17	Allen C.K.S. full thread screw M8×20	2
18	Allen C.K.S. half thread screw M10×35×20	3
19	Allen C.K.S. half thread screw M10×65×20	1
20	Allen Column full thread screw M8×30	4
21	Allen Column full thread screw M8×75	3
22	Allen countersunk head full thread screw M6×30×Φ16	8
23	Hex full head screw M8×75	1
24	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×16	26
25	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×50	2
26	Phillips C.K.S full head Screw M5×10	6
27	Phillips C.K.S full head Screw M4×15	9
28	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×15	35
29	Phillips Pan Head self-tapping Screw ST4×40	4
30	Flat washer Φ8	19
31	Flat washerΦ10	3
32	Flat washerΦ14	2
33	Spring washerΦ8	4
34	Spring washerΦ5	3
35	Hex locked nut M8	9
36	Hex locked nut M10	3
37	Feet pad adjustmentΦ35×37×12×M8	4
38	Plastic flat washerΦ24×Φ16×t2.0	2
39	Cushion 35×35×t5.0×Φ8	4
40	Cushion Φ30×30×M6×6	6

41	Serrated lock washers $\Phi 5$	3
42	Incline axle $\Phi 25 \times \Phi 17 \times \Phi 10 \times 6 \times 1$	4
43	Side rail guider $\Phi 25 \times \Phi 5 \times 4.5$	20
44	Front roller	1
45	Rear roller	1
46	Cylinder	1
47	Motor	1
48	Incline motor	1
49	running deck	1
50	Running belt	1
51	Motor belt	1
52	Side rail	2
53	Back cover of display	1
54	Console upper cover	1
55	Console lower cover	1
56	Back cover of console	1
57	LED Panel	1
58	Base cover (L) -1	1
59	Base cover (L)-2	1
60	Base cover (R)-1	1
61	Base cover (R)-2	1
62	End cap	1
63	Motor cover	1
64	Main frame front cover	2
65	Powder Metallurgy set	2
66	Curved pipe plug	2
67	Hollow tubes plug	1
68		
69	Column spring	1
70	Inner telescopic tube -1	1
71	Wheel	2
72	Wheel	2
73	Magnetic ring	1
74	PU handle cover	2
75	Wire	1
76	Wire	1
77	Wire	1
78	Wire protector	2
79	Inverter	1
80	Steel disc of handle pulse	4
81	Power cable	1

82	Power cable	1
83	Handle pulse wire	2
84	Wire (Ground wire)	2
85	Rocker switch	1
86	Automotive switch	1
87	Power cord	1
88	Safety key	1
89	Phillips C.K.S countersunk self-taping screw	2
92	Ipad holder	1
93	Computer end plug	1
94	Europe plug	1
95	Cross head tapping screw	8
96	Cable clamp	2
97	CE config group	
97-1	Filter	1
97-2	Inductor	1
97-3	Power cable	1
97-4	Power cable	1
97-5	Wire (Ground wire)	1
97-6	Phillips C.K.S self-tapping Screw	5
34	Spring washer	1
41	Serrated lock washers	1
73	magnet ring	2
100	console	
100-1	PCB console	1
100-2	PCB keyboard	1
100-3	overlay	1
100-4	Display acrylic	1
100-5	Overlay under the display	1
100-6	Safety key	1
100-7	mounting plate of safety key	1
100-8	Pressure spring	1
100-9	Phillips C.K.S self-tapping Screw	4
100-10	Copper sheet of safety key	4
54	Back cover of display	1
57	Back cover of console	1
88	Safety key	1
92	Ipad holder	1
80	Steel disc of handle pulse	4

General fitness tips

1. Warm-up

Do not hold your breath before warming up for 5-10 minutes before each warm-up.

2. Breathe

Usually when you are preparing to restore your breath, inhale with your nose and spit out your breath with your mouth. The breathing and movement should be coordinated, such as breathing too fast. The movement should be stopped immediately

3. Frequency

The same part of the muscle should have a rest of 48 hours, that is, the same part can only be trained every other day.

4. Load

According to the individual physical condition determine the amount of training, then according to the principle of asymptotic load to practice, the initial training of muscle soreness is a normal phenomenon, as long as continue to practice, soreness can be eliminated.

5. Relax

Do 5 minutes of exercise after each exercise, especially the stretching and relaxation of the muscles of the foot, to avoid long-term muscle condensation, maintain a muscle flexible diet

6. Diet

In order to protect the digestive system, one hour after meals before exercise, training should be at least half an hour before eating, exercise less water, especially drinking water, so as not to increase the heart, kidney burden.

Stretching exercises

No matter how fast you walk, it's best to do stretching exercises first. Warm muscles are easier to stretch, so take a 5-10 minute warm-up. Then stop and do the stretching as follows: 5 times, each step for 10 seconds or more; do it again after the workout.

•Stretch down

The knees are slightly curved, the body slowly bends forward, let the back and shoulders relax, and the hands try to touch the toes. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times (As picture 1 shown).

2. Tendon stretching

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Put the other leg inward so that it fits snugly against the inside of the straight leg. Try to touch the toes with your hands. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 2 shown).

3. Calf and heel stretch

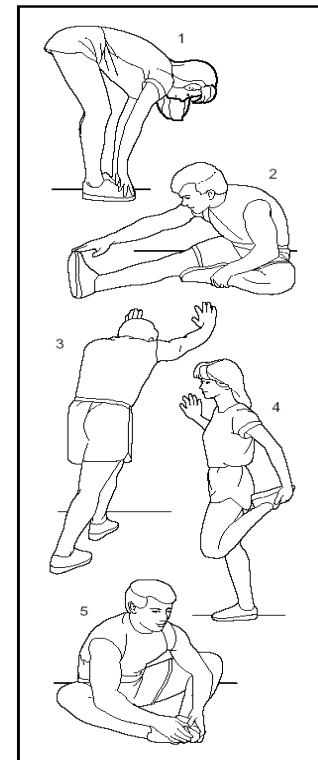
Hold the wall or tree with both hands and one foot behind. Keep your hind legs upright and your heels on the ground, leaning in the direction of the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 3 shown).

4. Quadriceps stretching

Grasp the balance with your left hand or the table, then extend your right hand backwards and grab your right ankle and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in front of your thighs are tense. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 4 shown).

5. The sartorius muscle (muscle inside the thigh) stretches

The soles of the feet are opposite and the knees sit down. Grasp your feet with both hands and pull them in the direction of the groin. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

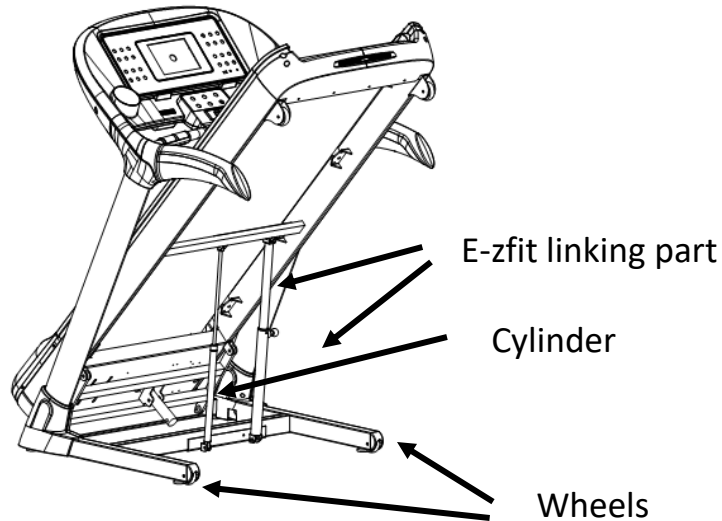


Using instruction:

Treadmill folding and moving:

1. Folding

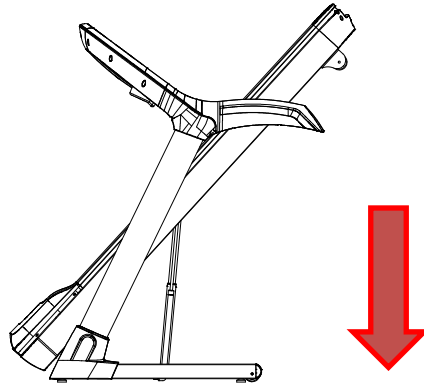
- 1.cut off the power when plan to fold the treadmill.
- 2.Check if the incline is in the lowest position.
3. Lift up the treadmill to the upright position, the E-zfit linking part will automatically stuck in the cylinder.
- 4.check if the e-zfit linking part stuck on the cylinder, as shown in picture:



2. Unfolding

When unfolding the treadmill, you should choose one place where around 1m away from the power socket, and the ground is flat without any barriers.

Hold the treadmill with both hands and step on the e-z fit linking part, now the treadmill will slowly down to the ground, and you should keep 1meter distance from the treadmill until the treadmill unfolded completely. As shown in picture below:

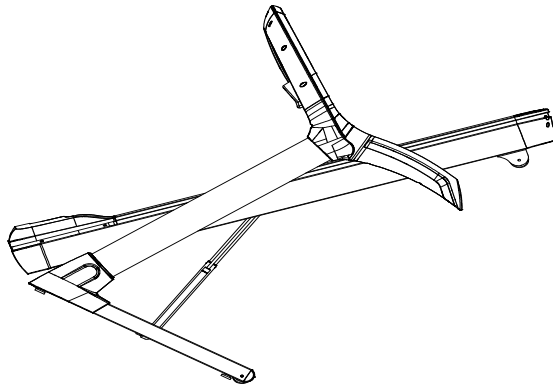


3. Moving

First you need be sure following things before moving:

- 1: the power is off;
- 2: the plug has been pulled out from the socket;
- 3: the treadmill has been folded;

Then you can catch the end of treadmill with one hand, and catch the handlebar at the same side with another hand, tilt 40~50° up to chest to move the treadmill slowly, as shown in picture below:



Grounding Guide:

This product must be grounded. If the treadmill fails or is damaged, the ground wire can form a minimum resistance circuit, the current into the ground, thereby reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a cable that has a conductor to ground the unit and a grounding plug. This plug must be plugged into a socket that complies with local codes and regulations for installation and grounding requirements.

Danger! Improper connection of the equipment grounding conductor may result in an electric shock hazard. If you do not know if the equipment is properly grounded, consult a service person. Do not change the plug that comes with this product. If the plug does not conform to the socket, allow a qualified electrician to install a suitable outlet.

This product uses a 220 -240 volts line and is equipped with a grounded outlet as shown in the illustrations below.



Treadmill use instruction

1. Power on, the treadmill will start to the lowest position, check the machine is normal.
2. Attach the safety lock clip to the skirt of the sportsman's chest.
3. Before running, must confirm the stability of the treadmill and function is normal. It is strictly prohibited to stand on the run belt start, should stand on the side bar, handle bar, once confirm everything well then start running. When power on, put one hand to seize the handlebars, press the "STAR " button, treadmill delay start 5 seconds to 1.0km / h speed. Press the "speed" "+" key, the motor speeds up to 2.5 ~ 3.5km / h (this is a most suitable running speed), both hands grab handlebars, feet have to step on the running belt, can run with the same speed.
4. After a few minutes, you can speed up the running, the growth rate of the requirements is holding hands with the handlebars, press the "speed" - "" key to run slowly.
5. During the running time, press the speed shortcut keys, you can quickly enter the running speed you need.
6. Press "Stop" key to stop the motor at any time during running.
7. Preset mode: Press the "Select" button to select one of the automatic operation modes as the current running mode. Press the "Start" key to start the treadmill. The treadmill starts to run automatically according to the selection mode. In operation, you can press the "speed" + "" key or "speed" - "" key to change the current time period running speed. Press "Stop" to stop the motion.

Note: When safety key pull out ,the treadmill will stop immediately .
And the console can not work ,the window shows “E-07”

WARNING! Before performing any maintenance to your treadmill, always unplug the power cord from the surge protector.

CLEANING: Routine cleaning of your TREADMILL will extend the life of your treadmill.

WARNING! To prevent electrical shock, be sure the power to the treadmill is OFF and the unit is unplugged from the wall electrical outlet before attempting any cleaning or maintenance.

AFTER EACH WORKOUT: Wipe off the console and other treadmill surfaces with a clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration. USE NO CHEMICALS.

WEEKLY: Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning. Dirt from your shoes contacts the belt and eventually ends up underneath the treadmill. Vacuum underneath the treadmill once a week.

DECK LUBRICATION: The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However, it is recommended that the walking board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance.

Every 12 hours of operation, lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far under as you can reach. If you feel signs of silicone, no further lubrication is required.

If it feels dry to the touch, lubrication is needed. Ask your retailer or call Service line for the type of silicone.

TO APPLY LUBRICANT TO THE WALKING BOARD

1) Position the walking belt so that the seam is located on top and in the center of the center of the walking board.

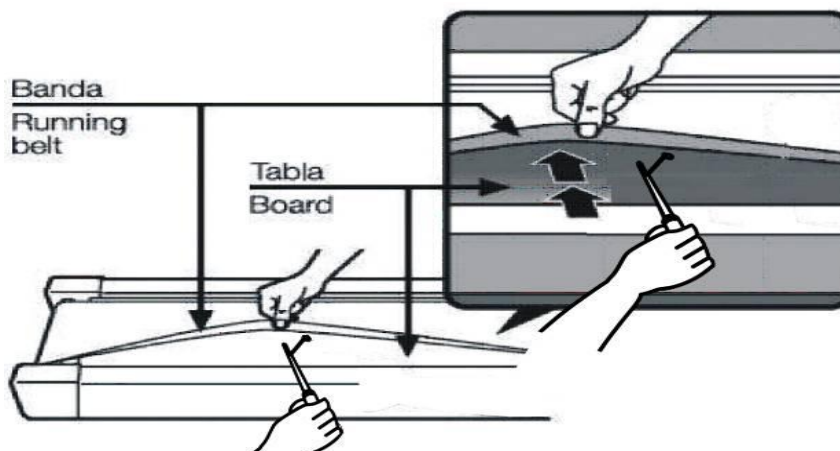
2) Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.

3) While lifting the side of the walking belt, position the spray nozzle between the walking belt and the board approximately 10cm from the front of the treadmill. Apply the silicone spray to the walking board, moving from the front of the treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt.

Spray approximately 4 seconds on each side.

4) Allow the silicone to 'set' for one minute before using the treadmill

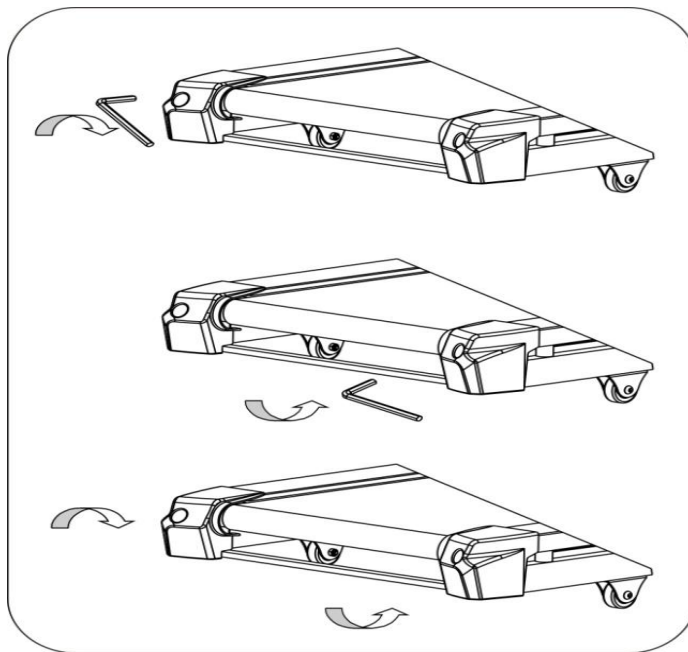
WARNING: Do not over-lubricate the walking board. Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.



Every time I check the floor of the treadmill to do the lubrication properly!
Use light (less than 3 hours per week) lubrication every 1 month
Medium use (3-5 hours per week) every 15 days.
Heavy use (more than 5 hours per week) every 12 hours.

If the belt tends to move to the right, you should turn the belt adjustment screw on the right in clockwise direction. We recommend you turn 1/4 turn each time and check how it works. If the belt remains slanting to the right, then turn the belt adjustment screw on the left in counterclockwise direction 1/4, as shown in the picture.

If the belt tends to move to the left, then turn the belt adjustment screw on the left in clockwise direction for 1/4 turn. If the belt remains slanting to the left, then turn the belt adjustment screw on the right in counterclockwise direction for 1/4 turn, as shown in the picture. After having been used for a period, the belt might be slightly elongated, and slipping and halting might appear when a person is running on it. When these phenomena appear, you should secure the screws on both sides for 1/4 turn. If the belt is too tight, just loosen the screw on both sides for 1/4 turn, as shown in picture.



INTERSPORT ATHLETICS SA	
18-20 SOROU	
15125	MAROUSI
GREECE	+302102806019

**ENERGETICS
POWER RUN 20.1**



GREEK MANUAL



Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με ένα καλώδιο που έχει αγωγό και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα στα **16 AMPERE(AMP)** από την ασφάλεια του ηλεκτρικού σας πίνακα η οποία είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και διατάγματα.

Προφυλάξεις ασφαλείας

Για την ασφάλεια σας και την σωστή χρήση της συσκευής, πρέπει να ακολουθούνται οι βασικές προφυλάξεις συμπεριλαμβάνοντας τα παρακάτω:

Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.

Κίνδυνος – Για την αποφυγή ηλεκτρικού βραχυκυκλώματος :

Πάντα να κλείνετε τον κεντρικό διακόπτη και να βγάζετε την συσκευή από την πρίζα μετά από κάθε χρήση και κάθε φορά που κάνετε συντήρηση .

Προειδοποίηση – Για την αποφυγή του ρίσκου εγκαύματος, φωτιάς, βραχυκυκλώματος ή τραυματισμού.

•Ποτέ μην αφήνετε την συσκευή στο ρεύμα όταν δεν χρησιμοποιείτε, αφαιρέστε το βύσμα από την πρίζα όταν τελειώσετε την προπόνηση σας.

•Χρησιμοποιείτε τον διάδρομο μόνο για τον σκοπό που εξυπηρετεί και έχει σχεδιαστεί από τον κατασκευαστή (**οικιακή-ημιεπαγγελματική χρήση**) & εσωτερικό χώρο. **Μέγιστο βάρος χρήστη έως 150 κιλά.**

- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε το προϊόν αν έχει φθαρμένο καλώδιο ή φις, εάν δεν λειτουργεί σωστά, αν έχει καταστραφεί ή έχει πέσει κάποιο υγρό. Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε άμεσα με το κέντρο εξυπηρέτησης του service για έλεγχο και επισκευή.
- Μην μεταφέρετε ποτέ τον διάδρομο από το καλώδιο τροφοδοσίας ή να χρησιμοποιήσετε το καλώδιο ως λαβή.
- Κρατήστε το καλώδιο μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες ή σκόνη.
- Ποτέ μην λειτουργείτε το προϊόν με τους αεραγωγούς μπλοκαρισμένους. Κρατήστε τα ανοίγματα αέρα χωρίς χνούδι, τρίχες, κλπ.
- Μην ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα στα ανοίγματα.
- Μην χρησιμοποιείτε ή αποθηκεύετε τον διάδρομο σε εξωτερικούς χώρους.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε χώρους όπου έχετε ψεκάσει με κάποιο aerosol (spray).
- Η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται σε δωμάτιο με καθαρή ατμόσφαιρα.
- Πριν την απενεργοποίηση του ρεύματος της συσκευής, γυρίστε όλους τους διακόπτες στη θέση off και στη συνέχεια αφαιρέστε το φις από την πρίζα.
- Συνδέστε το προϊόν σε μια σωστά γειωμένη πρίζα μόνο του απευθείας και όχι σε πολύμπριζο.
- Αν ο διάδρομος είναι σε θέση αναδίπλωσης και ο χρήστης έχει ολοκληρώσει τη χρήση του διαδρόμου η ανωφέρεια πρέπει να είναι πίσω στην αρχική της θέση (μηδέν).
- Όταν ο χρήστης χρησιμοποιεί το διάδρομο, δεν μπορεί να διπλωθεί συγχρόνως.
- Για την ασφάλεια σας κρατήστε την περίμετρο γύρω από τον διάδρομο καθαρή από εμπόδια σε μια ακτίνα 2 μέτρα x 1.
- Αυτό το μηχάνημα προορίζεται για οικιακή-ημιεπαγγελματική χρήση.
- Για τον διάδρομο με πτυσσόμενη λειτουργία και ηλεκτρική ανύψωση, να είστε σίγουροι ότι η ανύψωση είναι στη θέση 0 πριν την αναδίπλωση.
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε το διάδρομο αν αισθανθείτε λιποθυμία, ζάλη, ή δυσκολία στην αναπνοή.
- Φοράτε τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια καθώς ασκήσετε. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο διάδρομο. Πάντα να φοράτε αθλητικά παπούτσια τρεξίματος και για την αποφυγή τραυματισμού απαγορεύεται να τρέχετε ξυπόλυτοι η φορώντας σανδάλια κλπ.

Προειδοποίηση: Ο διάδρομος πρέπει να τοποθετηθεί μέσα σε δωμάτιο όπου δεν υπάρχει υγρασία. Απαγορεύεται το νερό και οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο (εκτός ειδικής σιλικόνης) να τοποθετείται ή να εισέρχεται μέσα στο διάδρομο.

Επίσης μην τοποθετείτε το διάδρομο πάνω σε χαλιά ή μοκέτες, υπάρχει περίπτωση να προκληθεί βλάβη από τα χνούδια και τη σκόνη του χαλιού ή της μοκέτας.

Να διατηρείτε τα τέσσερα πόδια του διαδρόμου σταθερά στο έδαφος ώστε να διατηρεί ομαλή σταθερότητα.

Η πρίζα πρέπει να έχει καλή γείωση και να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε άλλη ηλεκτρική συσκευή στην ίδια παροχή ρεύματος με το διάδρομο.

Παρακαλούμε να φοράτε αθλητικά ρούχα και παπούτσια προκειμένου να κάνετε διάδρομο και απαγορεύεται αυστηρά να τρέχετε πάνω στο διάδρομο χωρίς παπούτσια.

Δύο ή περισσότερα άτομα απαγορεύεται να χρησιμοποιούν το διάδρομο ταυτόχρονα ή διαδοχικά. Να γνωρίζετε ότι το μέγιστο βάρος χρήστη αναγράφεται στις προδιαγραφές του κατασκευαστή.

Απαγορεύεται να πατάτε στον τάπητα και να ξεκινάτε το διάδρομο. Παρακαλούμε σταθείτε στις δύο πλευρές του διαδρόμου και κρατήστε τη χειρολαβή πριν ξεκινήσετε το διάδρομο: όταν ξεκινήσει με τη μικρότερη ταχύτητα, αρχίστε να τρέχετε επάνω στον τάπητα.

Ο αισθητήρας παλμών δεν είναι σε καμία περίπτωση ιατρικός εξοπλισμός και το αποτέλεσμα που εμφανίζει είναι απλή ενημέρωση για το χρήστη.

Παρακαλούμε σβήστε το διάδρομο αφού τελειώσετε την εξάσκησή σας & βγάλτε την από την πρίζα.

Τα παιδιά πρέπει να τα κρατάτε μακριά από το μηχάνημα όταν λειτουργεί.

Στην περίπτωση που ο διάδρομος λειτουργεί για μεγάλο χρονικό διάστημα με το μέγιστο βάρος χρήστη και στις μέγιστες ταχύτητες μπορεί να προκληθεί βλάβη στο μοτέρ, το κομπιούτερ, τον τάπητα ή το δάπεδο.

Σε περίπτωση που αισθανθείτε οποιαδήποτε δυσφορία ή αδιαθεσία, παρακαλούμε σταματήστε αμέσως το διάδρομο.

Ο διάδρομος πρέπει να λιπαίνεται κάθε 12 καθημερινής λειτουργίας με ειδικό σπρέι σιλικόνης & όχι οποιαδήποτε σιλικόνη ή άλλο λιπάντικό που δεν το έχετε προμηθευτεί από καταστήματα που πωλούν μόνο όργανα γυμναστικής. Σε περίπτωση που ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται για περισσότερο από δύο μήνες, απαιτείται να γίνει λίπανση πριν τη χρήση.

Ο μέγιστος χρόνος συνεχόμενης χρήσης του διαδρόμου είναι τα 120 λεπτά. Είναι απαραίτητο να γίνει παύση / διάλειμμα για 30 λεπτά. Στην συνέχεια μπορείτε και πάλι να χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο σας. **Προσοχή!** Μη χρησιμοποιείτε σπρέι σιλικόνης από χρωματοπωλεία- βενζινάδικα- είδη εργαλείων τα οποία περιέχουν **τεφλόν**.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗ!

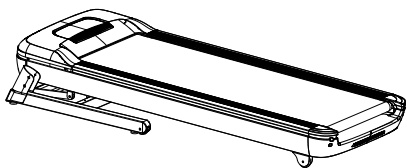
Η συσκευή πρέπει να είναι γειωμένη πρώτα. Εάν παρουσιαστεί δυσλειτουργία ή βλάβη, η γείωση παρέχει μια διαδρομή ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με ένα καλώδιο που έχει αγωγό και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα, στα **16 AMPERE(AMP) απευθείας & όχι σε πολύμπριζο** από την ασφάλεια του ηλεκτρικού σας πίνακα η οποία είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και διατάγματα. **ΚΙΝΔΥΝΟΣ** – Λανθασμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης του εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Ελέγξτε με έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο αν έχετε αμφιβολίες ως προς το αν η συσκευή είναι κατάλληλα γειωμένη. Μην τροποποιείτε το φισ που παρέχεται με το προϊόν – αν δεν ταιριάζει στην πρίζα του σπιτιού σας, εγκαταστήστε την κατάλληλη πρίζα από εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο. Οι συσκευές που είναι για χρήση σε τάση 220-240 volt και έχει βύσμα γείωσης που μοιάζει με την πρίζα που απεικονίζεται στην εικόνα και έχει την ίδια διαμόρφωση στην έξοδο του βύσματος δεν υπάρχει καμία ανάγκη να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε αντάπτορα για αυτό το προϊόν.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ

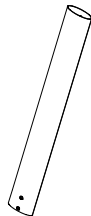
- A. Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση σας είναι ευθύνη του χρήστη η ανάγνωση των οδηγιών από το εγχειρίδιο ώστε να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε καλά την λειτουργία του διαδρόμου.
- B. Τοποθετείστε το κλειδί ασφαλείας πάνω στην κονσόλα(ο διάδρομος δεν θα λειτουργεί χωρίς το κλειδί ασφαλείας). Προσαρμόστε την άλλη άκρη από το κλειδί με το clip πάνω στα ρούχα σας, ώστε να εξασφαλίσετε ότι ο διάδρομος θα σταματήσει αν ο χρήστης δεν τον χρησιμοποιεί σωστά.
- Γ. Αν ο χρήστης πέσει από τον διάδρομο τότε το κλειδί ασφαλείας θα βγει από την θέση του και ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως ώστε να αποφευχθεί περαιτέρω τραυματισμός.
- Δ. Μην στέκεστε πάνω στον τάπητα κατά την εκκίνηση του διαδρόμου, πατήστε σταθερά στα δύο πλαϊνά πλαστικά δεξί και αριστερό.
- Ε. Πατώντας το πλήκτρο start ο διάδρομος μετράει αντίστροφα 3,2,1,0, και ξεκινάει σε χαμηλή ταχύτητα στα 1.0 χλμ/ώρα. Αν είστε αρχάριος μέχρι να συνηθίσετε μείνετε σε μια χαμηλή ταχύτητα και κρατηθείτε γερά από τις χειρολαβές.



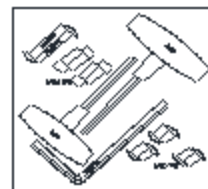
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



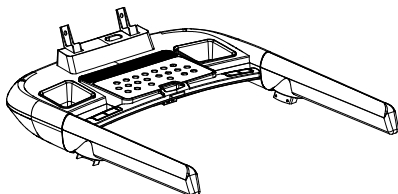
ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ



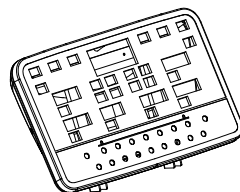
ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (Α & Δ)



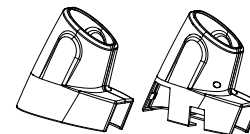
ΣΕΤ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



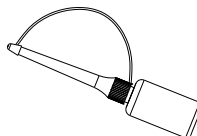
ΚΟΝΣΟΛΑ



ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΒΑΣΗΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

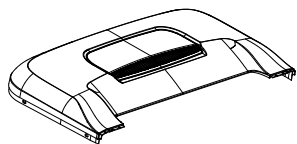


ΛΙΠΑΝΤΙΚΟ

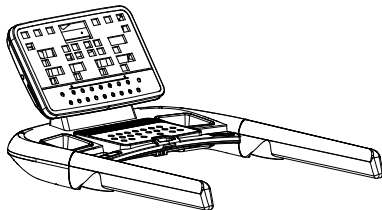


ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

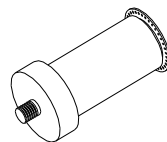
ΚΥΡΙΑ ΜΕΡΗ



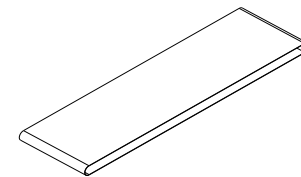
Κάλυμμα μοτέρ



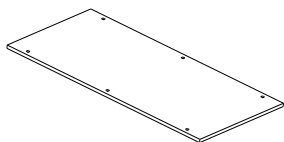
Κονσόλα



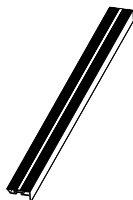
Μοτέρ



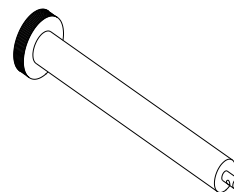
Ιμάντας τρεξίματος



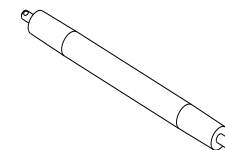
Δάπεδο τρεξίματος



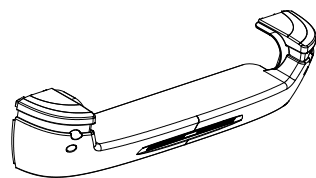
Πλαινά στηρίγματα



Εμπρόσθιο ράουλο



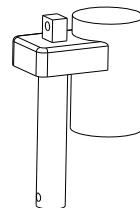
Οπίσθιο ράουλο



Πίσω κάλυμμα πλαισίου

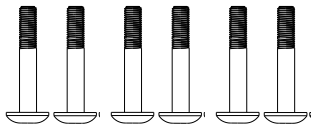


Λουρί μοτέρ

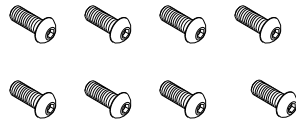


Μοτέρ ανωφέρειας

Σετ συναρμολόγησης



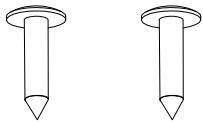
Allen βίδες (M8*60*20) 6τμχ.



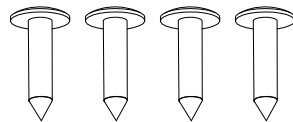
Allen βίδες (M8*15) 8τμχ.



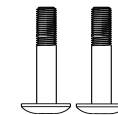
Allen βίδες (M8*20) 2τμχ.



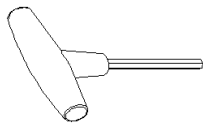
Βίδες (ST4*12) 2τμχ.



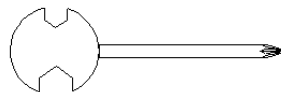
Βίδες (ST4*16) 4τμχ.



Allen βίδες (M8*30*20) 2τμχ.



T κλειδί (S6) 1τμχ.



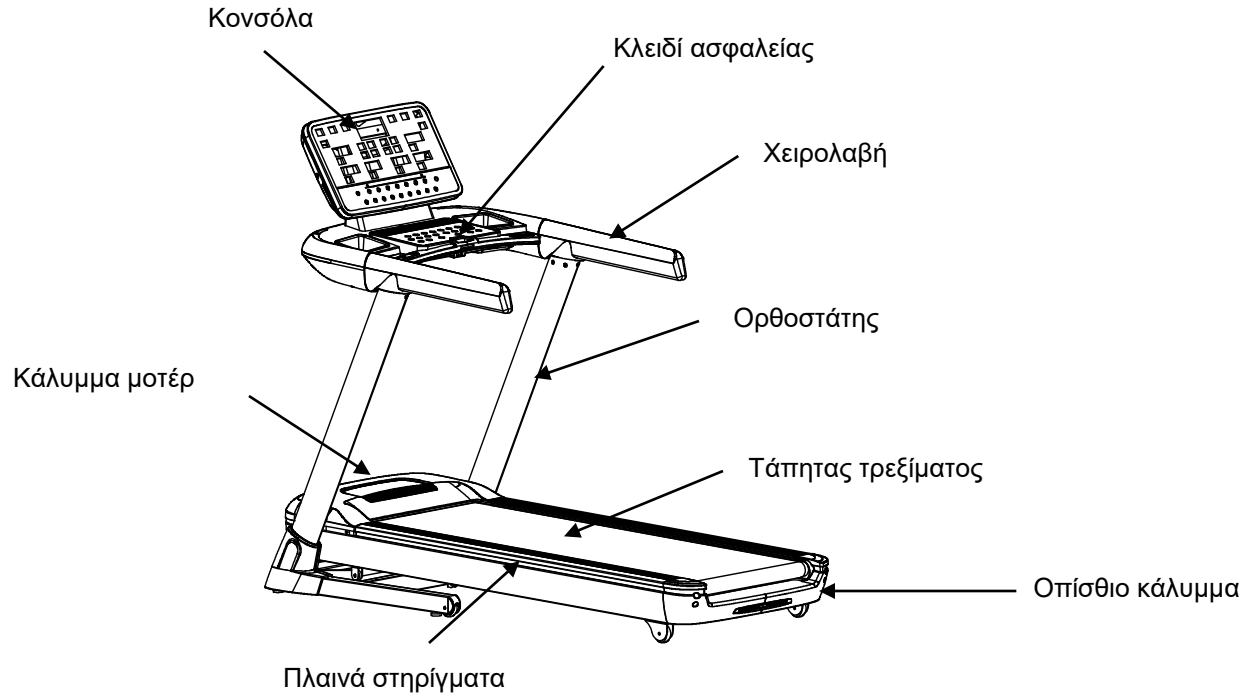
Κατσαβίδι κλειδί 1τμχ.



Κλειδί allen (6*35*80) 1τμχ.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

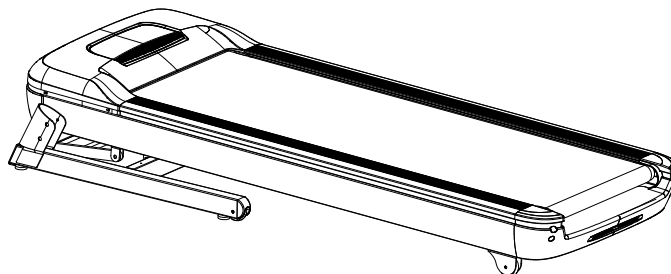
Προπονηθείτε με ασφάλεια και άνεση στο δικό σας χώρο. Επιλέξτε ανάμεσα σε απαιτητικά προγράμματα προπόνησης. Είναι ιδανικός για τρέξιμο σε υψηλή ταχύτητα και πολύ άνετος στην χρήση συνδυάζοντας μεγάλη επιφάνεια τρεξίματος και πολύ καλό αντικραδασμικό δάπεδο !!!



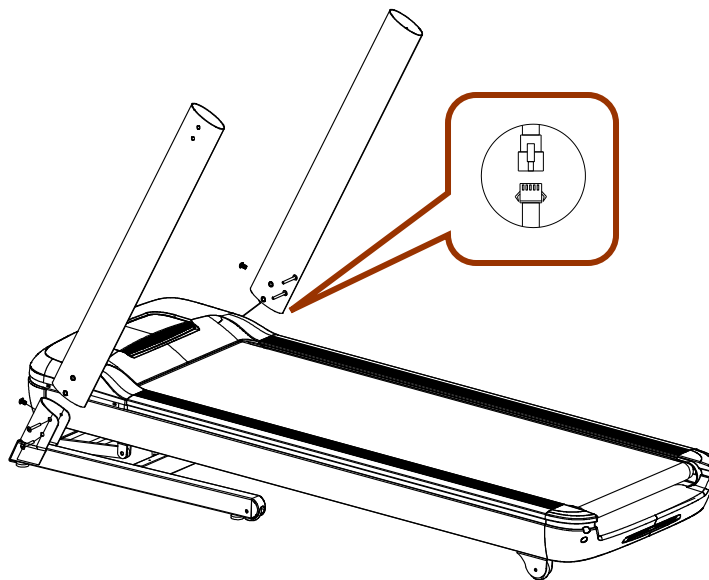
Τεχνικά χαρακτηριστικά

Διαστάσεις	Συναρμολογημένο: 1925*925*1470mm Διπλωμένο: 1402*925*1541mm
Επιφάνεια τρεξίματος	1530*550mm
Ταχύτητα	0.5 – 22km/h

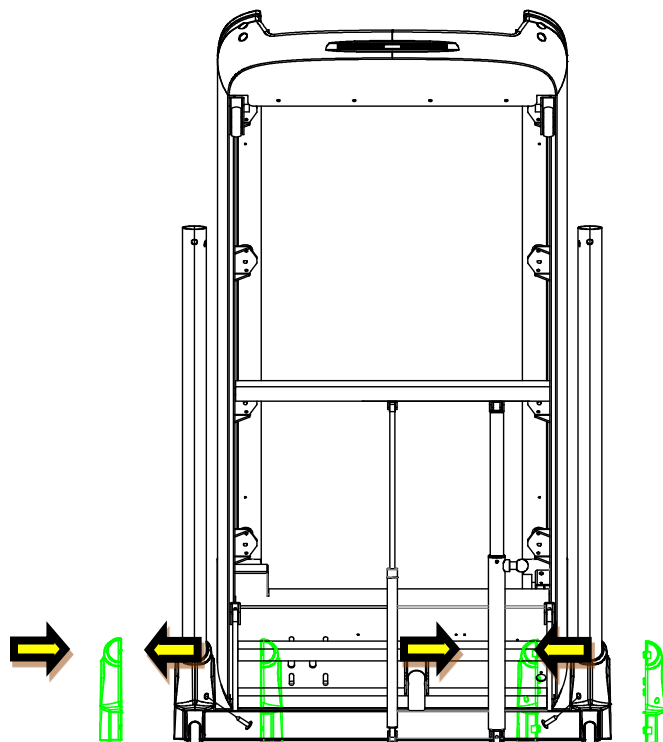
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



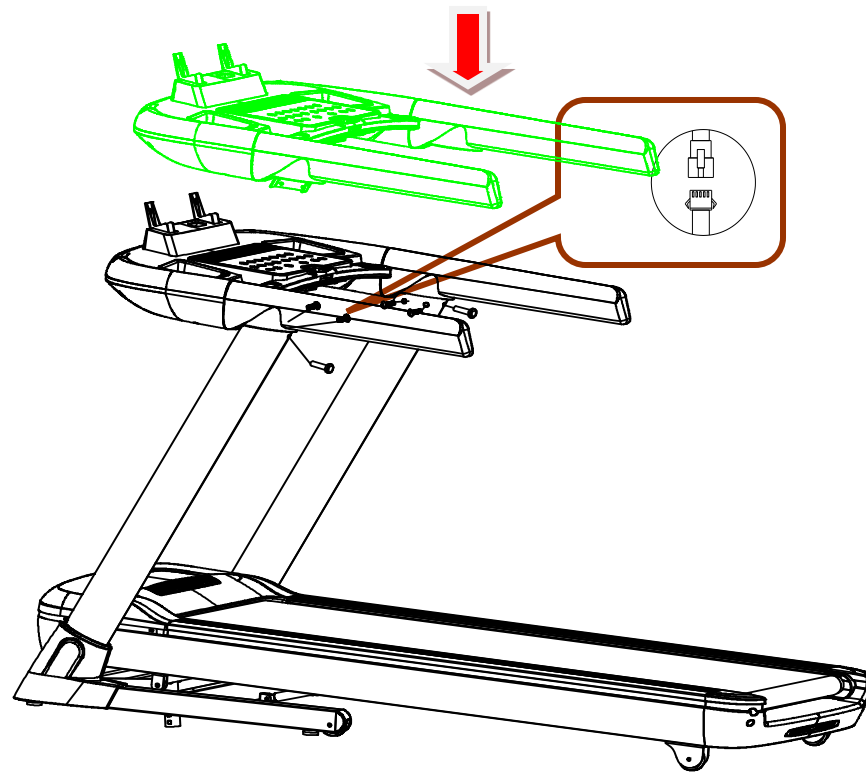
Βήμα 1: Ανοίξτε την συσκευασία αφαιρέστε τα παρελκόμενα & τοποθετήστε το κύριο πλαίσιο σε επίπεδο δάπεδο.



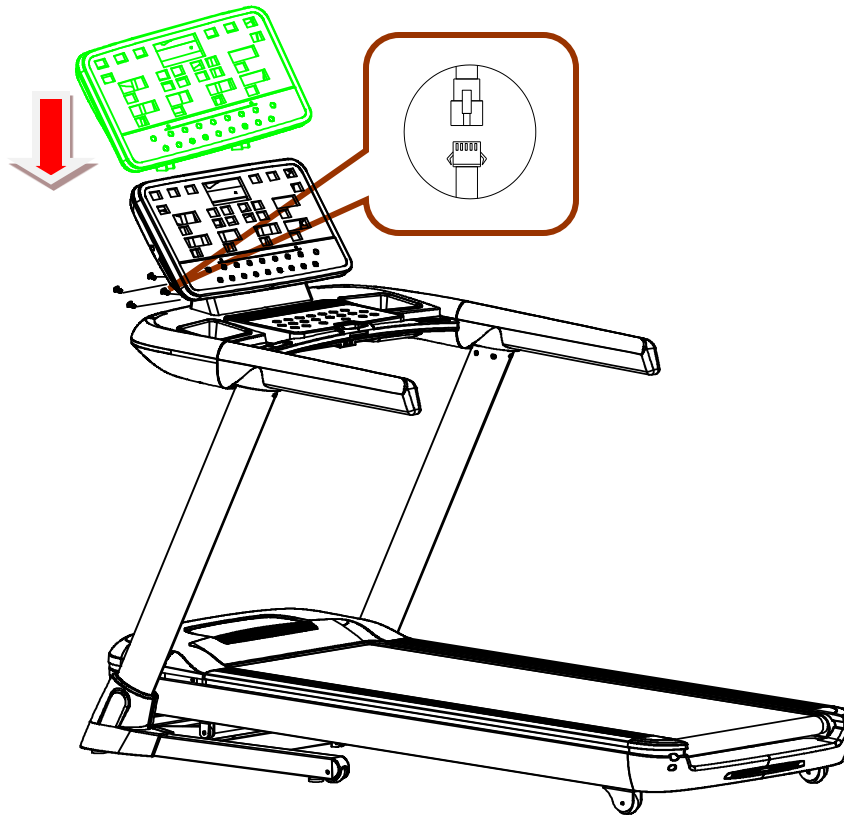
Βήμα 2: Συνδέστε πρώτα το κάτω μέρος από την κεντρική καλωδίωση όπως δείχνει η εικόνα στον δεξιό ορθοστάτη. Έπειτα εισάγετε συρταρωτά τον δεξιό & αριστερό ορθοστάτη στο κύριο πλαίσιο και σταθεροποιήστε με 2 βίδες M8x60x20 & 1 βίδα M8x20 ανά πλευρά.



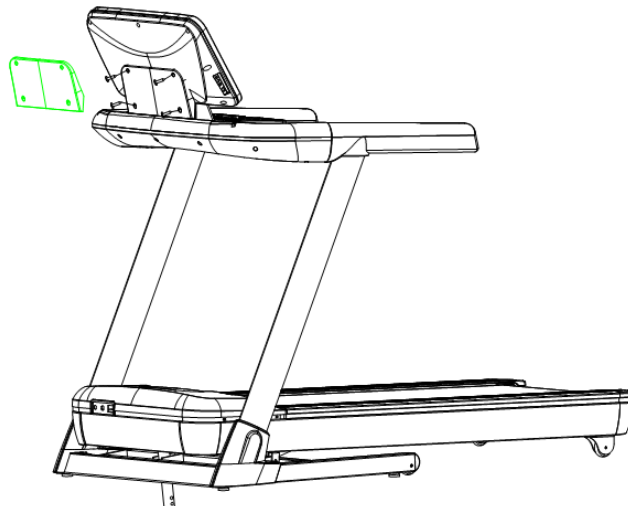
Βήμα 3: Διπλώστε τον διάδρομο, (Προσοχή: πριν τοποθετήσετε τα καλύμματα του πλαισίου, βεβαιωθείτε ότι οι βίδες του πλαισίου & οι βίδες από τους δύο ορθοστάτες είναι καλά στερεωμένες.) Έπειτα προσαρμόστε τα καλύμματα της βάσης στον αριστερό & δεξιό ορθοστάτη & πιέστε τα καλύμματα ώστε να κουμπώσουν μεταξύ τους. Τελευταία βιδώστε με 2 βίδες ST4*12 ανά πλευρά.



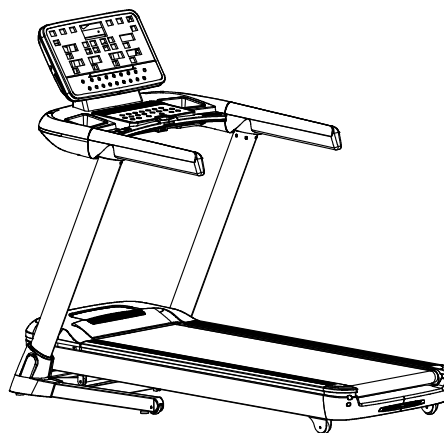
Βήμα 4: Εισάγετε την κονσόλα στο πάνω μέρος από τους δύο ορθοστάτες. Δείτε την πάνω εικόνα. Σημείωση: Συνδέστε το πάνω μέρος του κεντρικού καλωδίου με την κονσόλα στον δεξιό ορθοστάτη, προσοχή μην κόψετε την καλωδίωση.) Στερεώστε την κονσόλα καλά με 2 βίδες M8x15 εσωτερικά ανά πλευρά & 1 βίδα M8x30x20 κάτω από κάθε χειρολαβή. (Σημείωση: οι βίδες M8*30*20 είναι για να προσαρμόσουμε την χειρολαβή για αυτό πρέπει να τις βιδώσετε αλλά δεν πρέπει να τις σφίξετε πολύ δυνατά για να μην χαλάσετε το σπειρωμα πάνω στον σωλήνα.)



Βήμα 5: Τοποθετήστε την οθόνη πάνω στην κονσόλα, συνδέστε την καλωδίωση & ενώστε τα δύο μέρη μαζί με 4 βίδες M8x15.

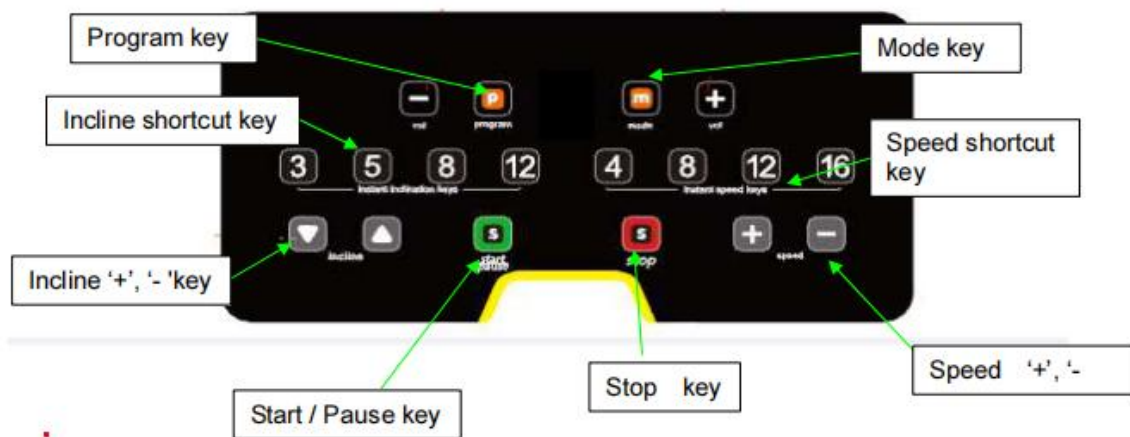


Βήμα 6: Τοποθετήστε το οπίσθιο κάλυμμα στο πίσω μέρος της κονσόλας & σταθεροποιήστε με 4 βίδες ST4*16.



Τελευταίο βήμα: Ελέγξτε ότι όλες οι βίδες έχουν στερεωθεί σωστά ή όχι.
Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι σταθερός.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ & ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



START: Πατώντας το πλήκτρο κάνετε εκκίνηση του διαδρόμου.

STOP: Σε λειτουργία πατώντας το πλήκτρο κάνετε τερματισμό του διαδρόμου.

SPEED“Δ”: Κατά την λειτουργία πιέστε για να αυξήσετε την ταχύτητα κατά 0,5 km/ h. Κρατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα και η ταχύτητα αυξάνεται συνεχώς. **SPEED“ ▽”:** Κατά την λειτουργία πιέστε για να μειώσετε την ταχύτητα κατά 0,5 km/ h.

Κρατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα και η ταχύτητα μειώνεται συνεχώς.

SHORTCUT SPEED: Κατά την λειτουργία πιέστε τα πλήκτρα 4, 8, 12, 16 & η ταχύτητα θα αυξηθεί άμεσα στην αντίστοιχη τιμή.

INCLINE “Δ”: Κατά την λειτουργία πιέστε για να αυξήσετε την κλίση, κρατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα & η κλίση θα αυξάνεται συνεχώς.

INCLINE “▽”: Κατά την λειτουργία πιέστε για να μειώσετε την κλίση, κρατήστε το πλήκτρο παρατεταμένα & η κλίση θα μειώνεται συνεχώς.

SHORTCUT INCLINE: Κατά την λειτουργία πιέστε τα πλήκτρα 3, 5, 8, 12 & η κλίση θα αυξηθεί άμεσα στην αντίστοιχη τιμή.

ΧΡΟΝΟΣ: Αθροίζει το συνολικό χρόνο προπόνησης από 0:00 έως 99:00 λεπτά.

ΠΑΛΜΟΙ: Πρέπει να κρατάτε και τους δύο μεταλλικούς αισθητήρες των παλμών στην οριζόντια λαβή δεξιά και αριστερά ώστε να ανιχνεύονται οι παλμοί σας. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η τρέχουσα τιμή των παλμών σας ανά λεπτό από 50 έως 200.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ: Η οθόνη εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα του διαδρόμου ξεκινώντας από 0.5χλμ/ώρα έως 22.0χλμ/ώρα.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Αθροίζει την συνολική κατανάλωση θερμίδων κατά την διάρκεια της προπόνησης σας. Μέγιστη τιμή είναι οι 990 θερμίδες.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Αθροίζει την συνολική απόσταση που διανύετε σε χιλιόμετρα από 0 έως 99,9 μετρώντας προς τα πάνω. Αθροίζει την συνολική απόσταση που διανύετε σε χιλιόμετρα από 0 έως 99,9 μετρώντας προς τα κάτω.

ΑΝΩΦΕΡΕΙΑ: Η οθόνη εμφανίζει την κλίση του διαδρόμου προς τα πάνω ξεκινώντας από 0 έως 15.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1: Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στο κομπιούτερ και ο διάδρομος είναι σε κατάσταση αναμονής για να ξεκινήσει.

ΒΗΜΑ 2: Πατήστε το πλήκτρο START και μετά από 5 δευτερόλεπτα αντίστροφης μέτρησης ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά SPEED +/- ή τα κουμπιά γρήγορης επιλογής της ταχύτητας για να ρυθμίσετε την επιθυμητή ταχύτητα οποιαδήποτε στιγμή θέλετε από το κομπιούτερ. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά INCLINE +/- ή τα κουμπιά γρήγορης επιλογής της ανωφέρειας για να ρυθμίσετε την κλίση που επιθυμείτε οποιαδήποτε στιγμή θέλετε από το κομπιούτερ.

ΒΗΜΑ 3: Για να έχετε μέτρηση των παλμών απλά κρατήστε γερά τους αισθητήρες από τις χειρολαβές. Μπορεί να χρειαστούν μερικά δευτερόλεπτα ώστε στην οθόνη να δείτε την ακριβή μέτρηση. Η συχνότητα των παλμών θα εμφανιστεί στο παράθυρο PULSE.

ΒΗΜΑ 4: Πατήστε το κουμπί STOP για να σταματήσετε την προπόνηση σας ή τραβήξετε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του για να τερματίσετε τη λειτουργία του διαδρόμου. Πατώντας το πλήκτρο STOP θα σταματήσει το πρόγραμμα, αν θέλετε να συνεχίσετε την προπόνηση σας, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί START και όλα τα προηγούμενα δεδομένα θα συνεχίσουν την καταμέτρηση από το σημείο που σταματήσατε. Ο διάδρομος θα ξεκινήσει μετρώντας αντίστροφα ύστερα από τέσσερα δευτερόλεπτα.

ΒΗΜΑ 5: Κατά τη διάρκεια της ταχείας εκκίνησης οι λειτουργίες χρόνου, θερμίδων και απόστασης μετρούν προς τα πάνω.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗΣ ΜΙΛΙΑ ΣΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ:

1. Βγάλτε το κλειδί ασφαλείας & πατήστε το πλήκτρο PROGRAM & MODE ταυτόχρονα & στην οθόνη θα εμφανιστεί το M & έτσι η μέτρηση αλλάζει από χιλιόμετρα σε μίλια.

2. Βγάλτε το κλειδί ασφαλείας & πατήστε το πλήκτρο PROGRAM & MODE ταυτόχρονα & στην οθόνη θα εμφανιστεί το KM & έτσι η μέτρηση αλλάζει από μίλια σε χιλιόμετρα .

Περιγραφή κλειδιού ασφαλείας:

Το κλειδί ασφαλείας είναι κατασκευασμένο με διακόπτη αφής, κλίπ και νάιλον σχοινί.

Σε οποιαδήποτε κατάσταση, εφ'όσον το κλειδί ασφαλείας είναι εκτός θέσης,

ο διάδρομος δεν λειτουργεί & στην οθόνη εμφανίζεται το "E-07".

Τοποθετήστε ξανά το κλειδί ασφαλείας, η οθόνη ανάβει μετά από 2 δευτερόλεπτα & ο διάδρομος είναι έτοιμος για χρήση .

Επιλογή ECO :

Πατήστε το πλήκτρο "ECO" για επιλογή σε λειτουργία ECO. Ο διάδρομος θα αυξήσει αυτόματα 3 επίπεδα κλίσης. Το ελάχιστο επίπεδο κλίσης είναι 3. Πατήστε ξανά το πλήκτρο "ECO" για έξοδο από τη λειτουργία ECO. Ο διάδρομος θα μειώσει αυτόματα από τα 3 επίπεδα κλίσης με βάση την τρέχουσα κλίση στο ελάχιστο δηλαδή η κλίση θα είναι 0. Μπορείτε να λειτουργήσετε κανονικά τον διάδρομο και η προεπιλογή του διαδρόμου δεν είναι στη λειτουργία ECO.

Επιλογή ERP:

Το σύστημα του διαδρόμου είναι στη λειτουργία ERP. Σε κατάσταση μη λειτουργίας του διαδρόμου αυτόματα ο διάδρομος θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής μετά από 4,5 λεπτά για εξοικονόμηση ενέργειας. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε το διάδρομο.

Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο MODE για 3 δευτερόλεπτα και στην οθόνη θα εμφανιστεί "2222" και αυτόματα απενεργοποιείτε η λειτουργία ERP. Πατήστε ξανά παρατεταμένα το πλήκτρο MODE για 3 δευτερόλεπτα και στην οθόνη θα εμφανιστεί το "1111" και ο διάδρομος θα επιστρέψει στο σύστημα ERP.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ (SMART)ΕΞΥΠΝΗ ΣΥΣΚΕΥΗ

Είναι συμβατό με την εφαρμογή i Console+ όπου μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε πραγματικές διαδρομές και χάρτες, διαδραστικά βίντεο προπονήσεων και να κρατάτε το αρχείο των δεδομένων της προπόνησης σας. Κατέβασε στο smart phone ή στο tablet την εφαρμογή i Console+ από το Google Play για Android και από το APP Store για IOS ή χρησιμοποιώντας το παρακάτω Scan QR code.



- 【1】 Εισέλθετε στην εφαρμογή iConsole και αφού δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό κάντε κλικ στο “GET STARTED” που βρίσκεται πάνω δεξιά.
- 【2】 Πατήστε οποιοδήποτε από τα προγράμματα και θα εμφανιστεί αμέσως ένα παράθυρο σύνδεσης όπου θα πρέπει να συνδέσετε την εφαρμογή iConsole με το διάδρομο γυμναστικής.
- 【3】 Πατήστε για να γίνει σύζευξη της εφαρμογής με τον διάδρομο γυμναστικής όταν εμφανιστεί το «iConsole -XXXX» (το X σημαίνει τυχαίο ψηφίο).

Υποστηριζόμενες εκδόσεις για το iConsole:

-Για συσκευές Android: 5.0 ή νεότερες εκδόσεις.

-Για συσκευές IOS: 11.0 ή νεότερες εκδόσεις. Είναι συμβατό με iPhone, iPad, and iPod touch.

Είναι συμβατό με την εφαρμογή Kinomap (απαιτείται συνδρομή). Κατέβασε στο smart phone ή στο tablet την εφαρμογή Kinomap (Google Play για Android & APP Store για IOS).

Προπονήσου σε όλο τον κόσμο με διαδραστικά βίντεο και διαδρομές και ο διάδρομος θα προσαρμόσει αυτόματα την κλίση ανάλογα με την διαδρομή που επέλεξες.

Εξερεύνησε όλο τον κόσμο, παρακολούθησε τις επιδόσεις σου , μοιράσου την εμπειρία σου με όλη την κοινότητα του Kinomap. Προσκαλέστε και ανταγωνιστείτε με άλλους χρήστες της εφαρμογής Kinomap ή ακόμα μπορείτε και να προπονηθείτε μόνοι σας ξεπερνώντας οποιαδήποτε προηγούμενη επίδοση σας!

Αναζητήστε, πραγματοποιήστε λήψη και εγκαταστήστε την εφαρμογή Kinomap μέσω του Apple Store για συσκευές IOS ή μέσω του Google Play για συσκευές android.

【1】 Εισέλθετε στην εφαρμογή Kinomap και επιλέξτε τη σελίδα [Περισσότερα].

【2】 Επιλέξτε για να προσθέσετε περισσότερο εξοπλισμό γυμναστικής.

【3】 Επιλέξτε και κάντε κλικ στο εικονίδιο του διαδρόμου γυμναστικής.

【4】 Πατήστε την εφαρμογή I Console για είσοδο.

【5】 Πατήστε για να γίνει σύζευξη της εφαρμογής με τον διάδρομο γυμναστικής όταν εμφανιστεί το «iConsole -XXXX» (το X σημαίνει τυχαίο ψηφίο).

【6】 Βρείτε το αγαπημένο σας βίντεο για να ξεκινήσετε την προπόνηση σας

Υποστηριζόμενες εκδόσεις για το KINOMAP:

-Για συσκευές Android: 5.0 ή νεότερες εκδόσεις.

-Για συσκευές IOS: 9.0 ή νεότερες εκδόσεις. Είναι συμβατό με iPhone, iPad, and iPod touch.



ΕΝΔΕΙΞΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΛΙΠΟΥΣ

Αυτή η λειτουργία είναι να εκτιμηθεί το σωματικό λίπος σας, σύμφωνα με τις βασικές πληροφορίες της κατάστασης του σώματος σας. Αυτή η εκτίμηση δεν είναι ακριβής και τα άτομα με ιατρικές παθήσεις ή / και μια συγκεκριμένη ανάγκη για ακριβή αξία του σωματικού λίπους δεν θα πρέπει να βασίζονται στις εκτιμήσεις που παρέχονται.

ΒΗΜΑ 2: Πατήστε το πλήκτρο PROGRAM επανειλημμένα, στην δωδέκατη φορά στην οθόνη στο παράθυρο TIME θα εμφανιστεί η ένδειξη FAT. Πατήστε το πλήκτρο MODE για να ρυθμίσετε τις σχετικές παραμέτρους: το φύλο, την ηλικία, το ύψος και το βάρος.

ΒΗΜΑ 3: Μετά την εισαγωγή της λειτουργίας του σωματικού λίπους, στο παράθυρο SPEED θα εμφανιστεί ο αριθμός F1, στο παράθυρο PULSE θα εμφανιστεί ο αριθμός 1 όπου αντιπροσωπεύει το φύλο, πατήστε το πλήκτρο SPEED +/- για να ρυθμίσετε το φύλο 1-2. Το 1 αντιπροσωπεύει το αρσενικό και το 2 αντιπροσωπεύει το θηλυκό. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

ΒΗΜΑ 4: Αφού πιέσετε το πλήκτρο MODE, στο παράθυρο SPEED θα εμφανιστεί το F 2, στο παράθυρο PULSE θα εμφανιστεί το 25 που αντιπροσωπεύει την ηλικία, πατήστε το πλήκτρο SPEED +/- για να ρυθμίσετε την ηλικία 1-99. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

ΒΗΜΑ 5: Μετά το πάτημα του πλήκτρου MODE, στο παράθυρο SPEED θα εμφανιστεί το F 3, το παράθυρο PULSE θα εμφανίσει 170, όπου αντιπροσωπεύει το ύψος, πατήστε το πλήκτρο SPEED +/- για να ρυθμίσετε το ύψος από 100CM-199CM. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

ΒΗΜΑ 6: Αφού πιέσετε το πλήκτρο MODE, το παράθυρο SPEED θα εμφανίσει το F 4, το παράθυρο PULSE θα εμφανίσει 70, όπου αντιπροσωπεύει το βάρος, πατήστε το πλήκτρο SPEED +/- για να ρυθμίσετε το βάρος από 20kg-150kg. Στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

ΒΗΜΑ 7: Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση με την εισαγωγή όλων των στοιχείων για την κατάσταση του σώματος σας, πατήστε το πλήκτρο MODE και στη συνέχεια στο παράθυρο SPEED θα εμφανιστεί το F 5, στο παράθυρο PULSE, θα εμφανιστεί η ένδειξη "---", αυτό σημαίνει την έναρξη για τον υπολογισμό των στοιχείων. Στη συνέχεια κρατήστε τους αισθητήρες παλμών με τα δύο σας χέρια από τις χειρολαβές και μετά από 8 δευτερόλεπτα η ένδειξη του σωματικού λίπους θα πρέπει να εμφανίζεται στο παράθυρο PULSE.

Κατάσταση σώματος	Αποτέλεσμα
Παχύσαρκος	BMI > 30
Υπέρβαρος	26 < BMI < 30
Σε φόρμα	19 < BMI < 25
Λιποβαρής	BMI < 19

Το αποτέλεσμα που δίνεται για το σωματικό λίπος στον παραπάνω πίνακα είναι μια αναφορά της κατάστασης του σώματος, ελέγξτε την κατάσταση του σώματός σας, ανάλογα με το αριστερό γράφημα με το αποτέλεσμα που παίρνετε από τον διάδρομο .

Προεγκατεστημένα προγράμματα

Στα πλαίσια λειτουργίας ενός προγράμματος πατώντας το πλήκτρο MODE μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή της απόστασης, των θερμίδων & του χρόνου στο αντίστοιχο πρόγραμμα. Έπειτα το πρόγραμμα μετράει πάντα προς τα κάτω.

Κατά την διάρκεια της προπόνηση σας όταν το πρόγραμμα μηδενίσει, τότε ο διάδρομος θα σταματήσει αυτόματα. Εάν επιθυμείτε να συνεχίσετε πατήστε το πλήκτρο START και ο διάδρομος θα ξεκινήσει μετά από 5 δευτερόλεπτα.

Πατήστε το πλήκτρο επιλογή MODE, τότε στην οθόνη στο παράθυρο που μετράει τον χρόνο εμφανίζεται η ένδειξη 30:00. Έπειτα πατήστε τα πλήκτρα SPEED Δ ▽ για να ρυθμίσετε τον χρόνο να μετράει αντίστροφα από 5:00 έως 99:00 λεπτά.

Εάν δεν επιθυμείτε να ορίσετε τον χρόνο να μετράει αντίστροφα μπορείτε να επιλέξετε άλλη εφαρμογή. Μην πατήσετε τα πλήκτρα SPEED Δ ▽ αλλά άμεσα πατήστε το πλήκτρο MODE και στην οθόνη στο παράθυρο που μετράει θερμίδες/απόσταση θα εμφανιστεί η ένδειξη 1.0, τότε μπορείτε να ρυθμίσετε τον υπολογισμό της απόστασης αντίστροφα πατώντας τα πλήκτρα SPEED Δ ▽ από 1.0χλμ έως 99.0χλμ.

Εάν δεν επιθυμείτε να ορίσετε τον υπολογισμό της απόστασης μπορείτε να επιλέξετε άλλη εφαρμογή. Μην πατήσετε τα πλήκτρα SPEED Δ ▽ αλλά άμεσα πατήστε το πλήκτρο MODE ξανά και στην οθόνη στο παράθυρο που μετράει θερμίδες/απόσταση θα εμφανιστεί η ένδειξη 50, τότε μπορείτε να ρυθμίσετε τον υπολογισμό των θερμίδων αντίστροφα πατώντας τα πλήκτρα SPEED Δ ▽ από 20kcal έως 990kcal.

Επιλέγοντας ένα πρόγραμμα

Πατήστε το πλήκτρο PROG & στην οθόνη θα εμφανιστεί P1- P36, έπειτα πατήστε “ENTER” & αμέσως θα ξεκινήσει το πρόγραμμα που έχετε επιλέξει αντίστοιχα πατώντας το πλήκτρο PROG.

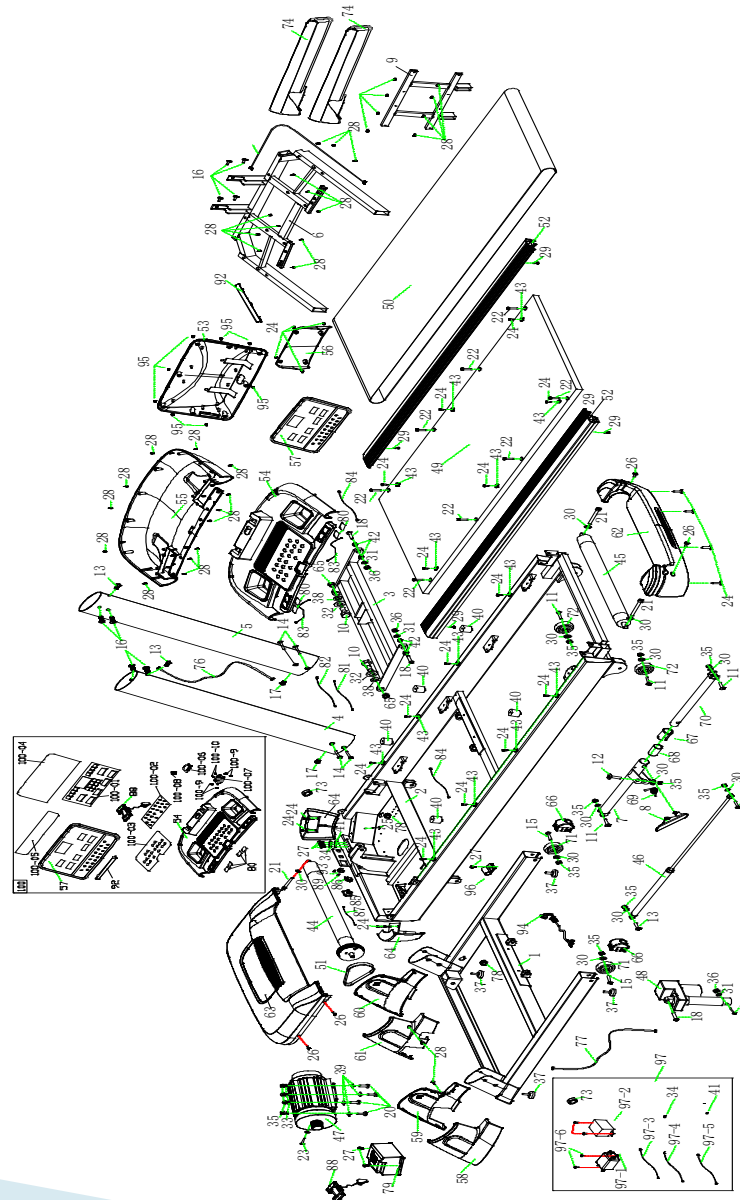
Κατά την διάρκεια της προπόνηση σας μπορείτε να ρυθμίζετε την ταχύτητα & την κλίση στον διάδρομο.

Προεγκατεστημένα προγράμματα P1-P36

PROG	SEG CLS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2

P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

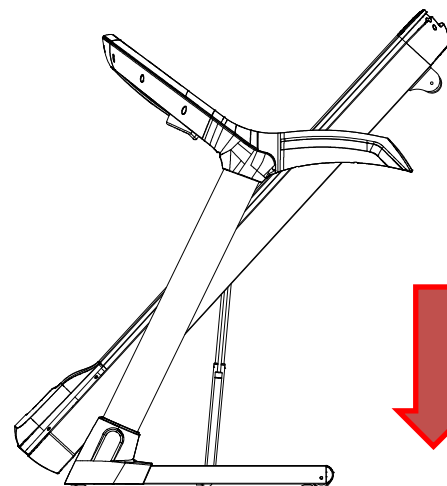
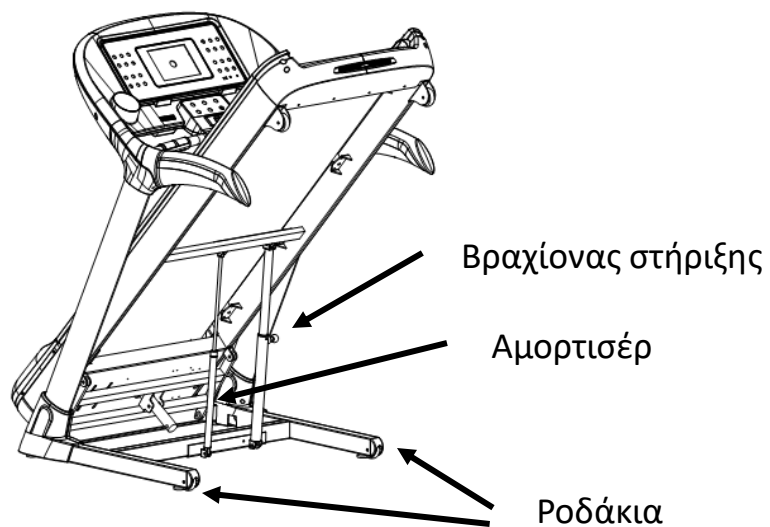


NO.	NAME	QUANTITY
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Incline frame	1
4	Upright post (L)	1
5	Upright post (R)	1
6	Console frame	1
7	Outer telescopic tube	1
8	Pedal	1
9	Display frame	1
10	Hex half head screw M12×Φ14×35×19	2
11	Allen C.K.S. half thread screw M8×40×20	4
12	Allen C.K.S. half thread screw M8×45×20	1
13	Allen C.K.S. half thread screw M8×30×20	4
14	Allen C.K.S. half thread screw M8×60×20	4
15	Allen C.K.S. half thread screw M8×50×20	2
16	Allen C.K.S. full thread screw M8×15	8
17	Allen C.K.S. full thread screw M8×20	2
18	Allen C.K.S. half thread screw M10×35×20	3
19	Allen C.K.S. half thread screw M10×65×20	1
20	Allen Column full thread screw M8×30	4
21	Allen Column full thread screw M8×75	3
22	Allen countersunk head full thread screw M6×30×Φ16	8
23	Hex full head screw M8×75	1
24	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×16	26
25	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×50	2
26	Phillips C.K.S full head Screw M5×10	6
27	Phillips C.K.S full head Screw M4×15	9
28	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×15	35
29	Phillips Pan Head self-tapping Screw ST4×40	4
30	Flat washer Φ8	19
31	Flat washerΦ10	3
32	Flat washerΦ14	2
33	Spring washerΦ8	4
34	Spring washerΦ5	3
35	Hex locked nut M8	9
36	Hex locked nut M10	3
37	Feet pad adjustmentΦ35×37×12×M8	4
38	Plastic flat washerΦ24×Φ16×t2.0	2
39	Cushion 35×35×t5.0×Φ8	4
40	Cushion Φ30×30×M6×6	6

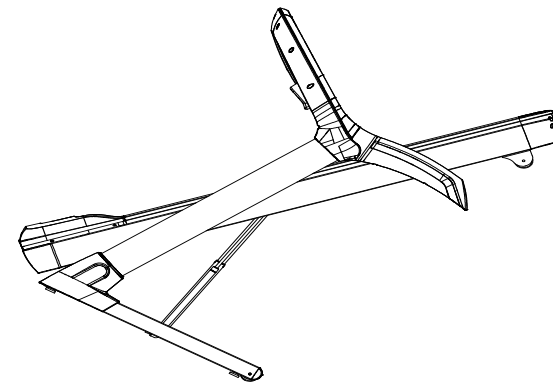
41	Serrated lock washers $\Phi 5$	3
42	Incline axle $\Phi 25 \times \Phi 17 \times \Phi 10 \times 6 \times 1$	4
43	Side rail guider $\Phi 25 \times \Phi 5 \times 4.5$	20
44	Front roller	1
45	Rear roller	1
46	Cylinder	1
47	Motor	1
48	Incline motor	1
49	running deck	1
50	Running belt	1
51	Motor belt	1
52	Side rail	2
53	Back cover of display	1
54	Console upper cover	1
55	Console lower cover	1
56	Back cover of console	1
57	LED Panel	1
58	Base cover (L) -1	1
59	Base cover (L)-2	1
60	Base cover (R)-1	1
61	Base cover (R)-2	1
62	End cap	1
63	Motor cover	1
64	Main frame front cover	2
65	Powder Metallurgy set	2
66	Curved pipe plug	2
67	Hollow tubes plug	1
68		
69	Column spring	1
70	Inner telescopic tube -1	1
71	Wheel	2
72	Wheel	2
73	Magnetic ring	1
74	PU handle cover	2
75	Wire	1
76	Wire	1
77	Wire	1
78	Wire protector	2
79	Inverter	1
80	Steel disc of handle pulse	4
81	Power cable	1

82	Power cable	1
83	Handle pulse wire	2
84	Wire (Ground wire)	2
85	Rocker switch	1
86	Automotive switch	1
87	Power cord	1
88	Safety key	1
89	Phillips C.K.S countersunk self-taping screw	2
92	Ipad holder	1
93	Computer end plug	1
94	Europe plug	1
95	Cross head tapping screw	8
96	Cable clamp	2
97	CE config group	
97-1	Filter	1
97-2	Inductor	1
97-3	Power cable	1
97-4	Power cable	1
97-5	Wire (Ground wire)	1
97-6	Phillips C.K.S self-tapping Screw	5
34	Spring washer	1
41	Serrated lock washers	1
73	magnet ring	2
100	console	
100-1	PCB console	1
100-2	PCB keyboard	1
100-3	overlay	1
100-4	Display acrylic	1
100-5	Overlay under the display	1
100-6	Safety key	1
100-7	mounting plate of safety key	1
100-8	Pressure spring	1
100-9	Phillips C.K.S self-tapping Screw	4
100-10	Copper sheet of safety key	4
54	Back cover of display	1
57	Back cover of console	1
88	Safety key	1
92	Ipad holder	1
80	Steel disc of handle pulse	4

ΔΙΠΛΩΣΗ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ



Για να κατέβει ο διάδρομος σε οριζόντια θέση απλά τραβήξτε την ασφάλεια του βραχίονα στήριξης



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Καθαρισμός

Αφαιρέστε την σκόνη από τον διάδρομο με ηλεκτρική σκούπα ή με ένα πανί ελαφρά νοτισμένο. Αναδιπλώστε το δάπεδο και καθαρίστε τακτικά το πάτωμα με ηλεκτρική σκούπα. Αυτό θα σας βοηθήσει να επιμηκύνετε την διάρκεια της ζωής του διαδρόμου σας.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ απορυπαντικά/χημικά στο δάπεδο ή στον τάπητα τρεξίματος. Η χρήση των χημικών θα καταστρέψει τον τάπητα και το δάπεδο του διαδρόμου σας.

Γενική φροντίδα

Ελέγξτε όλα τα μέρη του διαδρόμου πριν τη χρήση για τυχόν φθορά.

Αντικατάσταση τάπητα όταν έχει φθαρεί από την χρήση ή την παρατεταμένη μη λειτουργία του διαδρόμου. Μέγιστη διάρκεια καλής λειτουργίας είναι τα 2 χρόνια.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση για το χρονικό διάστημα αλλαγής του τάπητα παρακαλώ επικοινωνήστε με το εξουσιοδοτημένο service της εταιρείας .

ΠΩΣ ΘΑ ΒΑΛΩ ΛΙΠΑΝΤΙΚΟ ΣΤΟ ΔΑΠΕΔΟ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

1^ο ΒΗΜΑ Τοποθετείστε τον τάπητα τρεξίματος έτσι ώστε η ραφή να είναι προς τα πάνω και στο κέντρο του δαπέδου.

2^ο ΒΗΜΑ Ενώ σηκώνετε την άκρη του τάπητα τρεξίματος, τοποθετείστε το ακροφύσιο του σπρέι ανάμεσα στον τάπητα τρεξίματος και το δάπεδο περίπου 6 “ (ίντσες) από το μπροστινό τμήμα του διαδρόμου. Απλώστε το σπρέι της σιλικόνης στα δάπεδο μετακινώντας το από το μπροστινό μέρος του διαδρόμου προς τα πίσω. Επαναλάβετε την διαδικασία και από την άλλη πλευρά του τάπητα. Ψεκάστε περίπου για 4 δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά.

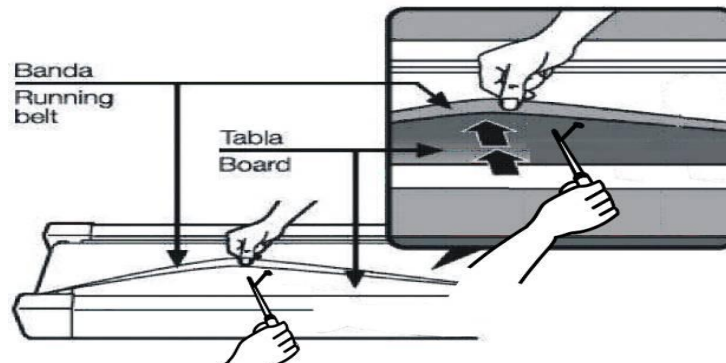
3^ο ΒΗΜΑ Αφήστε την σιλικόνη να «σταθεί» για πέντε λεπτά πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο. Έπειτα ενεργοποιήστε τον διάδρομο & βάλτε τον στην ταχύτητα 3km & αφήστε τον να λειτουργεί για άλλα 5 λεπτά χωρίς να ανέβει κανείς επάνω. Θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο μετά από 1 ώρα. Αυτή την συγκεκριμένη διαδικασία θα ακολουθείτε πάντα όταν θα πρέπει να κάνετε λίπανση στο δάπεδο του διαδρόμου.

Κάθε πότε θα ελέγχο το δάπεδο του διαδρόμου ώστε να κάνω σωστά την λίπανση!

Χρήση ελαφριά (λιγότερο από 3 ώρες την εβδομάδα) λίπανση κάθε 1 μήνα

Μεσαία χρήση (3-5 ώρες την εβδομάδα) κάθε 15 ημέρες.

Βαριά χρήση (περισσότερες από 5 ώρες την εβδομάδα) κάθε 12 ώρες.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ : Μην υπέρ – λιπάνετε το δάπεδο τρεξίματος. Υπερβολική ποσότητα λιπαντικού πρέπει να απομακρυνθεί σκουπίζοντας την με μία πετσέτα. Επίσης είναι σημαντικό για την πρώτη φορά όταν ο διάδρομος συναρμολογηθεί από την συσκευασία του & πριν μπει σε λειτουργία να λιπάνετε το δάπεδο με το παχύρρευστο λιπαντικό σιλικόνης που περιλαμβάνετε στο σετ συναρμολόγησης(πρέπει να χρησιμοποιήσετε όλη την ποσότητα από το μπουκαλάκι). Έπειτα από 12 ώρες καθημερινής χρήσης του διαδρόμου ή δύο μήνες αν δεν χρησιμοποιείται καθημερινά πρώτα με ένα πανί θα καθαρίζετε την παλιά λίπανση & έπειτα θα λιπαίνετε το δάπεδο με το ειδικό λιπαντικό σιλικόνης που είναι σε μορφή σπρέι & το προμηθεύετε μόνο από καταστήματα οργάνων γυμναστικής.

Ο ιμάντας τρεξίματος (τάπητας) του διαδρόμου είναι αναλώσιμο υλικό τριβής & η μέγιστη διάρκεια καλής λειτουργίας του είναι τα **2 έτη**. Έπειτα θα πρέπει να αντικατασταθεί από εξουσιοδοτημένο service. Επίσης όταν ένας διάδρομος δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα ο τάπητας χαλάει γιατί ξεραίνεται από την μη χρήση & πάλι χρήζει αντικατάστασης γιατί θα δημιουργήσει κάποιο βραχυκύκλωμα στα ηλεκτρικά μέρη του διαδρόμου.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!! ΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ Ο ΤΑΠΗΤΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΣΕ ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΩΝ ΔΥΟ ΕΤΩΝ. ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ 18 ΕΩΣ 24 ΜΗΝΕΣ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ !!! ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΣΠΡΕΙ ΛΙΠΑΝΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ & ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΛΙΠΑΝΣΗ.

ΕΠΙΣΗΣ ΕΑΝ Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΪΤΕ ΣΥΧΝΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΜΕ ΛΙΠΑΝΣΗ ΚΑΘΕ 15 ΜΕΡΕΣ ΓΙΑ 20 ΛΕΠΤΑ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ 4km ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΡΑΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΙΝΗΣΙΑ Ο ΤΑΠΗΤΑΣ.

Κεντράρισμα του ιμάντα τρεξίματος

Όταν τρέχετε ή περπατάτε, μπορείτε να ασκείτε μεγαλύτερη δύναμη με το ένα πόδι απ' ό,τι το άλλο. Αυτό θα κάνει τον τάπητα να τρεξίματος να φύγει από το κέντρο. Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί ώστε να εξασφαλίζει τη σωστή κίνηση του τάπητα ώστε να είναι πάντα κεντραρισμένος πάνω στο δάπεδο τρεξίματος. Περιστασιακά ο τάπητας ίσως χρειάζεται επιπλέον ρύθμιση για να διατηρηθεί κεντραρισμένος. Για να κεντράρετε τον τάπητα, χρησιμοποιείτε το κλειδί Allen 6 για να ρυθμίσετε τη θέση του πίσω ράουλου.

Διαδικασία κεντραρίσματος του τάπητα τρεξίματος

1. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα , γραβάτες , ή μακριά κοσμήματα όταν κάνετε αυτή την ρύθμιση.
2. Μην στρέφετε ποτέ τα μπουλόνια περισσότερο από ¼ της στροφής κάθε φορά.
3. Πάντοτε να σφίγγετε την μία πλευρά και να χαλαρώνετε την άλλη για να εμποδίσετε υπερβολικό σφίξιμο ή χαλάρωση του τάπητα.
4. Λειτουργήστε τον διάδρομο. Ρυθμίστε τον τάπητα όταν λειτουργεί ο διάδρομος με (4 χλμ/ώρα-km/h)χωρίς να βρίσκεται κάποιος πάνω στον τάπητα.

Αφού κάνετε την ρύθμιση, περπατήστε επάνω στον τάπητα για 5 λεπτά περίπου για να τον ελέγξετε. Αν είναι απαραίτητο να επαναλάβετε την διαδικασία αλλά ποτέ μην στρέφετε τα μπουλόνια περισσότερο από ¼ της στροφής κάθε φορά. Υπερβολικό σφίξιμο του τάπητα μπορεί να μειώσει σημαντικά την διάρκεια ζωής του τάπητα.

**ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΑΠΗΤΑ ΟΤΑΝ ΚΛΙΝΕΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ Η ΔΕΞΙΑ
(ΠΡΟΣΟΧΗ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΤΑΝ Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΣΕ ΧΑΜΗΛΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ).
ΑΝ Ο ΙΜΑΝΤΑΣ ΚΛΙΝΕΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ :**

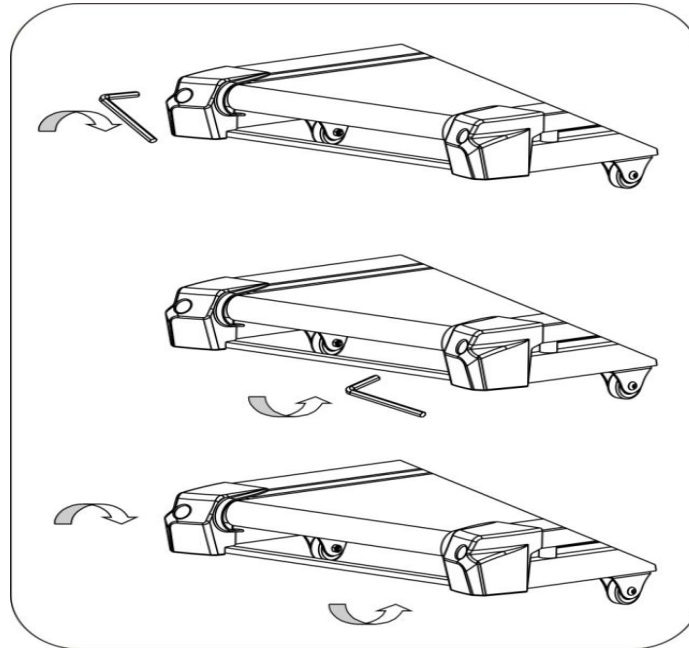
-Στρέψτε το μπουλόνι του αριστερού πίσω ράουλου κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα (σφίξιμο – τάνυση).

ΑΝ Ο ΙΜΑΝΤΑΣ ΚΛΙΝΕΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΕΞΙΑ :

-Στρέψτε το μπουλόνι του δεξιού πίσω ράουλου κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα (σφίξιμο – τάνυση).

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΑΝΥΣΗΣ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ (Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ)

Αν όταν βάζετε το πόδι επάνω στον τάπητα τρεξίματος, αισθάνεστε να γλιστράει τότε ο τάπητας έχει γίνει ελαστικός και γλιστρά από τα ράουλα. Όλοι οι τάπητες αποκτούν ελαστικότητα με τον καιρό. Αυτή είναι μία φυσιολογική και συνηθισμένη ρύθμιση σε κάθε διάδρομο. Για να μειώσουμε το γλίστρημα, στρέψτε και τα 2 μπουλόνια Allen του οπίσθιου ράουλου κατά το $\frac{1}{4}$ της στροφής δεξιόστροφα. Δοκιμάστε τον διάδρομο ξανά για να ελέγξετε αν γλιστράει. Επαναλάβετε εφόσον είναι απαραίτητο αλλά ποτέ μην στρέφετε τα μπουλόνια του ράουλου περισσότερο από $\frac{1}{4}$ της στροφής κάθε φορά. Κατά τον ίδιο τρόπο αν ο τάπητας είναι πολύ τεντωμένος χαλαρώνουμε τον ιμάντα στρέφοντας τις βίδες από τα ράουλα αριστερόστροφα.



ΕΓΓΥΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Η εγγύηση ισχύει:για (2) έτη από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος στο μοτέρ & τα ηλεκτρονικά μέρη(πλακέτα-κονσόλα). για ένα (1) έτος στον ιμάντα τρεξίματος και το δάπεδο εφόσον συντηρηθεί σωστά με το ειδικό σπρέι σιλικόνης.

Η εγγύηση καλύπτει τυχόν κατασκευαστικό λάθος.

•Η τυχόν αντικατάσταση ανταλλακτικού είναι στην κρίση των τεχνικών.

•Η συναρμολόγηση, έλεγχος , ρύθμιση τάπτητα επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή.

•Η επίσκεψη του τεχνικού πέραν των 14 ημερολογιακών ημερών από την ημερομηνία αγοράς επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή ,με την εκάστοτε χρέωση από την εταιρεία .

•Εκτός ορίων Σέρβις, θα αποστέλλονται στο κεντρικό Σέρβις.

1. Βλάβη μέσα σε 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα παραλαμβάνονται μέσω μεταφορικής από τον χώρο του πελάτη.

Σε αυτή την περίπτωση τα έξοδα μεταφοράς βαρύνουν την εταιρεία. (Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).

2. Βλάβη μετά της 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα μεταφέρονται από τον πελάτη στην μεταφορική εταιρεία .

Τα έξοδα μεταφοράς από την μεταφορική μέχρι το Σέρβις και το αντίστροφο βαρύνουν την εταιρεία. (Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).

•Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή του προϊόντος.

•Η επισκευή οποιασδήποτε βλάβης πραγματοποιείται το συντομότερο δυνατόν.

•Κάθε απαίτηση αποζημίωσης του πελάτη, είτε λόγω έλλειψης ανταλλακτικών είτε λόγω καθυστέρησης επισκευής, δεν είναι δυνατή.

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΙΣΧΥ

•Από υπέρταση η διακύμανση στο δίκτυο της ΔΕΗ*.

•Όταν η βλάβη προέλθει από κακή χρήση ή κακή συντήρηση(μη λίπανση του ιμάντα τρεξίματος) πτώσεις, νερό, φωτιά, κεραυνούς.

•Επίσης η εγγύηση δεν καλύπτει αναλώσιμα υλικά όπως καλώδια, αισθητήρες, πλαστικά μέρη, τάπτητα, δάπεδο τα οποία καταστράφηκαν από κακή χρήση ή άλλης αιτίας.

•Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη στο μοτέρ η οποία προήλθε από άτομα βάρους πέραν των προδιαγραφών του κατασκευαστή η άλλους εξωγενείς παράγοντες.

•Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη στο μοτέρ η τα ηλεκτρονικά η μηχανικά μέρη η οποία προήλθε από υπερβολική τάνυση(τέντωμα) του τάπτητα η άλλους εξωγενείς παράγοντες(φθορά στον τάπτητα η το δάπεδο).

•Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη από υπαιτιότητα μη εξουσιοδοτημένων ατόμων για την επισκευή η την συντήρηση του διαδρόμου.

•Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη που προκλήθηκε από κακή συναρμολόγηση.

•Για να ισχύ η εγγύηση πρέπει να συνοδεύεται από την απόδειξη αγοράς.

Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις ο χρήστης επιβαρύνεται με το κόστος επίσκεψης και ανταλλακτικών.

•Η εταιρία και ο εισαγωγέας δεν ευθύνονται για τυχών τυπογραφικά λάθη.

•Το προϊόν έχει έγκριση κυκλοφορίας στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα, CE

*Σε περίπτωση που υπάρχει πρόβλημα στην περιοχή σας με το δίκτυο της ΔΕΗ επικοινωνήστε με το **Service** του διαδρόμου για την χρήση του ανάλογου εξοπλισμού.

INTERSPORT ATHLETICS SA	
18-20 SOROU	
15125	MAROUSI
GREECE	+302102806019