

# Οδηγίες

CleverPad™ – Αναδιπλούμενος Μηχανικός Διάδρομος Γυμναστικής

Κωδ: 090023L1

1. Ξεδιπλώστε τον διάδρομο και ξαπλώστε τη μεριά του τάπητα στο πάτωμα και κρατήστε τις λαβές σε όρθια θέση.
2. Στη συσκευασία θα βρείτε δυο μεγάλες «παξιμαδόβιδες», οι οποίες βιδώνουν μεταξύ τους. **Προσοχή** θα πρέπει οπωσδήποτε αυτές οι βίδες να τοποθετηθούν κάτω δεξιά στη βάση του πλαισίου (βάζετε πρώτα την μία περνώντας την από την τρύπα, έτσι ώστε να εμφανιστεί το στρίφωμα της βίδας και την σφίγγετε από την άλλη μεριά με την άλλη παξιμαδοβίδα), με αυτό τον τρόπο δεν θα διπλώνει ο διάδρομος και θα κλειδώσει σε ασφαλή θέση λειτουργίας. **Μην επιχειρήσετε να ανεβείτε στον διάδρομο για άθληση αν πρώτα δεν έχετε σφίξει και ασφαλίσει την ορθή θέση του πλαισίου!**
3. Αφού έχετε ασφαλίσει σε κανονική θέση τον διάδρομο θα πρέπει να τοποθετήσετε τη μπαταρία στο πίσω μέρος της οθόνης και στη συνέχεια να την τοποθετήσετε στη βάση στήριξης, θα πρέπει να θηλυκώσει η οθόνη πάνω στη βάση της, τοποθετήστε και συρταρώστε την οθόνη έτσι ώστε να σταθεροποιηθεί.
4. Συνδέστε το ειδικό βύσμα της οθόνης στο αντίστοιχο που θα βρείτε στον σκελετό του διαδρόμου.
5. Η οθόνη θα ανάψει την πρώτη φορά και στη συνέχεια για να αλλάξετε λειτουργίες θα πατάτε το κεντρικό πλήκτρο, κάθε φορά που το πατάτε αλλάζει η λειτουργία.
6. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε ασφαλές ανοιχτό χώρο χωρίς να υπάρχουν εμπόδια στη γύρω περιοχή, αυτό θα σας κρατήσει ασφαλείς σε περίπτωση που χρειαστεί να κατεβείτε από τον διάδρομο γρήγορα. Ξεκινήστε τον βηματισμό στον τάπητα πάντα έχοντας τα χέρια σας στηριγμένα στον βραχίονα, **ποτέ μην τρέχετε στον διάδρομο αν δεν κρατιέστε. Πάντα θα κρατιέστε!** Όταν βρείτε τον βηματισμό που σας βολεύει ακολουθήστε αυτό το τέμπο και πάντα να κρατιέστε από τον βραχίονα.
7. Όταν χρειαστεί να διπλώσετε τον διάδρομο και να τον αποθηκεύσετε, ξεβιδώστε τις παξιμαδόβιδες από τη βάση του σκελετού και αφαιρέστε τις. Σηκώστε την μεριά του τάπητα έτσι ώστε να έρθει σε όρθια θέση, για να κλειδώσει σε αυτή τη θέση και να μην πέφτει τοποθετήστε τις παξιμαδόβιδες στην αριστερή πλευρά του σκελετού (βρίσκεται στο μέσον του σωλήνα) και σφίξτε. Πλέον μπορείτε να μεταφέρετε το διάδρομο και να τον αποθηκεύσετε.
8. Αν χρειαστεί μετά από κάποιους μήνες χρήσης, εφαρμόστε λιπαντικό σπρέι σιλικόνης κάτω από τον τάπητα για να κινείται πιο ομαλά. Μπορείτε να βρείτε τέτοιο σπρέι σε χρωματοπωλείο.

**Προσοχή πάντα να θυμάστε πως οι παξιμαδόβιδες πρέπει να τοποθετηθούν στα αντίστοιχα μέρη για λόγους ασφαλείας. Τέλος πριν ξεκινήσετε να αθλείστε προσπαθήστε να βρείτε τον ρυθμό που ταιριάζει στο βηματισμό σας, να θυμάστε , ποτέ μην υπερβάλετε και αν νιώσετε οτιδήποτε σταματήστε αμέσως την άθληση, καθώς επίσης αν νιώσετε πως μπορεί να παραπατήσετε απλά σταματήστε τον βηματισμό σας. Πάντα να κρατιέστε από τον βραχίονα ενώ περπατάτε στον διάδρομο.**