



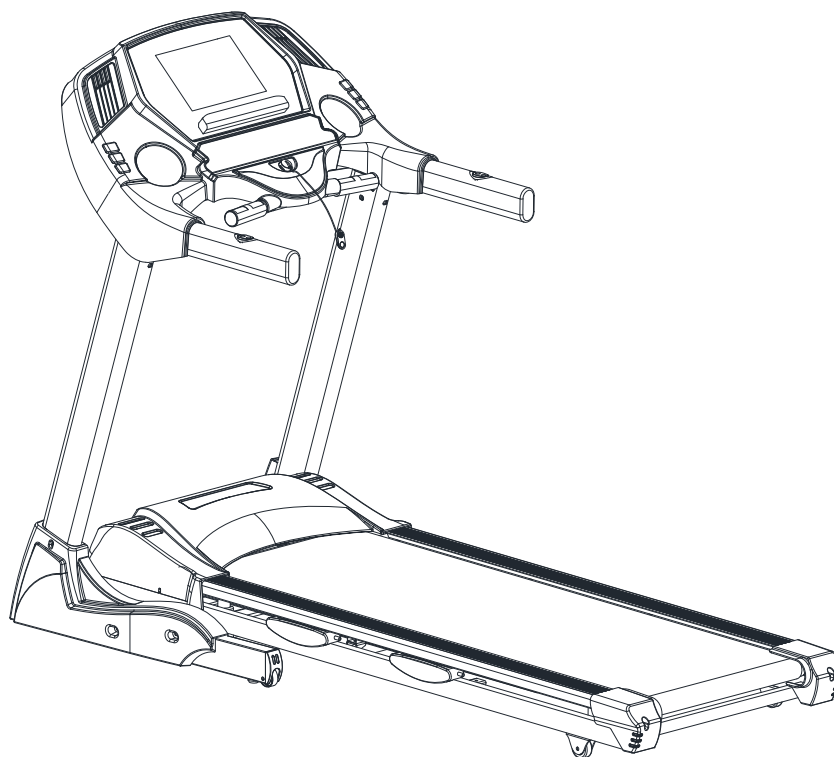
PROGRESSIVE F350PI TREADMILL

Διάδρομος Γυμναστικής Progressive F350PI

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγός
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 13



Μάθε περισσότερα
για το διάδρομο
σκανάροντας το QR

Learn more about
the treadmill by
scanning the QR

ITEM NO.: **92219**



@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

- ▶ Συνδέστε το διάδρομο σε πρίζα σούκο, χωρίς τη μεσολάβηση πολύμπριζου και με ασφάλεια 16 Amp. Το μικρότερο μοτέρ διαδρόμου είναι πολύ μεγαλύτερο από το μοτέρ ενός πλυντηρίου ρούχων.
- ▶ Λιπαίνουμε σωστά το διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.
- ▶ Απόλυτη οριζοντίωση του διαδρόμου. Έστω και με μία μικρή κλίση, ο διάδρομος θα έχει πρόβλημα στα ρουλεμάν, στη στιβαρότητα (θα τρίζει) και στον ιμάντα.
- ▶ Μακριά από υγρασία και σκόνες.
- ▶ Σκουπίζετε πολύ καλά τον ιδρώτα σας. Ο ιδρώτας οξειδώνει τα πάντα.
- ▶ Μην στέκεστε επάνω στο διάδρομο στο ξεκίνημα.
- ▶ Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες όσον αφορά την διάρκεια της άσκησης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

AMILA PROGRESSIVE F350PI

GR

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε. Κάνετε το πρώτο βήμα για να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο διάδρομός σας είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους φυσικής κατάστασης. Η τακτική χρήση του διαδρόμου σίγουρα μπορεί να βοηθήσει για να καλυτερεύσετε την ζωή σας σε πολλαπλά επίπεδα. Η πλήρης γνώση των οδηγιών χρήσης που συνοδεύουν το διάδρομο θα σας βοηθήσει:

- Να κερδίσετε όσο μπορείτε περισσότερο από την χρήση του διαδρόμου.
- Να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση το διάδρομό σας για περισσότερο χρόνο.
- Να κάνετε μια ασφαλή χρήση χωρίς προβλήματα ή τραυματισμούς.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ – ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

- ◆ Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ από την εμπειρία της συνιστά την τακτική (μία φορά την εβδομάδα ή κάθε 10 ώρες λειτουργίας) αλλά ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ λίπανση του διαδρόμου, διότι τότε θα πατινάρει ο ιμάντας. Εάν ο διάδρομος δεν λιπανθεί σωστά, κινδυνεύει άμεσα να καεί το μοτέρ του. Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ συνιστά το λιπαντικό AMILA, που κατασκευάζεται από ειδικά Αμερικανικά συνθετικά λιπαντικά με μεγάλη διάρκεια. Δεν απορροφάται αμέσως από το δάπεδο, και δεν «τρέχει» έξω από το δάπεδο, με κίνδυνο να μας βρομίσει το μέρος που βρίσκεται.
- ◆ Λιπαίνουμε σωστά μόνο το δάπεδο. Την περιοχή μεταξύ δαπέδου και ιμάντα τρεξίματος. Με αυτό το τρόπο μειώνουμε τις τριβές και αυξάνεται η ζωή του κινητήρα. Δεν λιπαίνουμε τίποτα άλλο, διότι αλλιώς θα κάνουμε ζημιά. Τα ράουλα και τα ρουλεμάν, έχουν σφραγιστεί και δεν θέλουν λίπανση
- ◆ Ο διάδρομος καθαρίζεται μόνο με νερό και δεν χρησιμοποιούμε ποτέ απορρυπαντικά.
- ◆ Κάθε εβδομάδα καθαρίζουμε την περιοχή κάτω από τον διάδρομο. Η ύπαρξη σκόνης καταστρέφει μοτέρ και κοντρόλερ, διότι η σκόνη βραχυκυκλώνει τα ηλεκτρονικά κυκλώματα του διαδρόμου
- ◆ Μία φορά το μήνα ελέγχουμε όλες τις βίδες, τις ρόδες, τα στηρίγματα. Δεν πρέπει να υπάρχει καμία χαλαρή βίδα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- ◆ Μία φορά το τρίμηνο ελέγχουμε τον ιμάντα κίνησης που δίνει κίνηση από το μοτέρ στον μπροστινό άξονα. Δεν πρέπει να έχει φθορές, να είναι χαλαρός ή να κολάει. **Προσοχή:** δεν τον λαδώνουμε.
- ◆ Μία φορά στο εξάμηνο καθαρίζουμε με ένα πανάκι στεγνό το βραχίονα του αμορτισέρ και μετά τον λιπαίνουμε με το σπρέι.

ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΥΓΡΑΣΙΑ

- ◆ Ο διάδρομος δεν μένει ποτέ σε εξωτερικό χώρο ή σε χώρο που έχει υδρατμούς ή υγρασία.
- ◆ Όταν τρέχουμε φροντίζουμε να σκουπίζουμε τον ιδρώτα μας, διότι, όταν ο ιδρώτας πέφτει στον ιμάντα, τότε, λόγω του ότι ο ιδρώτας έχει οξέα, καταστρέφεται ο ιμάντας, οι βίδες, ο ιμάντας του μοτέρ, το ίδιο το μοτέρ και το computer του διαδρόμου.

ΜΗΝ ΣΤΕΚΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΙΜΑΝΤΑ

Πριν ξεκινήσετε το διάδρομο, μην στέκεστε στον ιμάντα· είναι επικίνδυνο, αλλά κυρίως προκαλεί φθορές στο κινητήρα. Βάλτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά πάνω στην άκρη της «κουπαστής» και, μόλις ο διάδρομος ξεκινήσει, βάλτε τα πόδια σας μέσα και ξεκινήσετε και εσείς. Ποτέ μην ξεκινήσετε

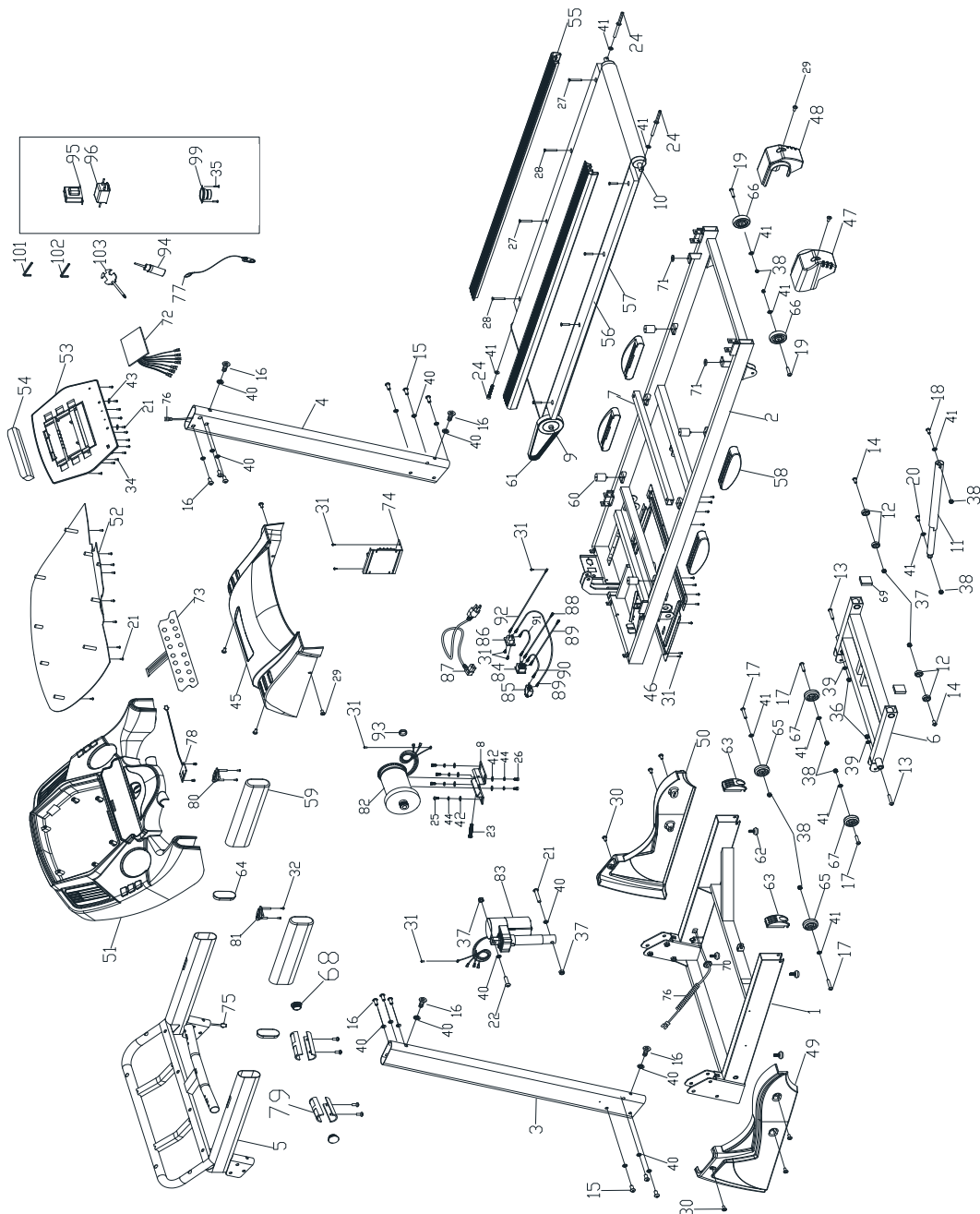
το διάδρομο με ταχύτητα πάνω από την ελάχιστη (που είναι 1Km) πριν μπειτε (πηδήξετε) και εσείς στον ιμάντα. Μετά, όμως, ανεβάστε γρήγορα την ταχύτητα, τουλάχιστον πάνω από τα 3Km. Η ιδανική ταχύτητα του διαδρόμου που δεν τον ταλαιπωρείτε είναι ανάλογα με τα κιλά του χρήστη. Για ένα μέσο χρήστη 100 κιλών αυτή η ταχύτητα είναι από 4,5km μέχρι 9km. Αυτό είναι, εξ' άλλου, και το πλέον ασφαλές εύρος ταχύτητας για την υγεία του μέσου χρήστη.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Καθαρίζετε τακτικά το διάδρομό σας με πανάκι ελαφρά βρεγμένο. ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ. Ρουφήξτε τη σκόνη με ηλεκτρική σκούπα.

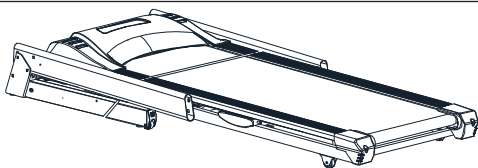
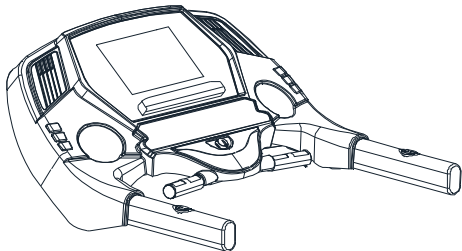
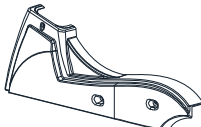
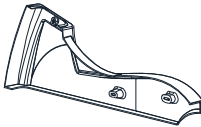
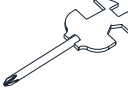
ΠΡΟΣΟΧΗ: Παρακαλώ να είστε προσεκτικοί κατά το άνοιγμα αυτής της μονάδας.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε ότι τα κατωτέρω υπάρχουν στο κιβώτιο. Οι βίδες και τα κλειδιά βρίσκονται σε μια καρτέλα, χωρίς τον κωδικό, μα με την περιγραφή τους:

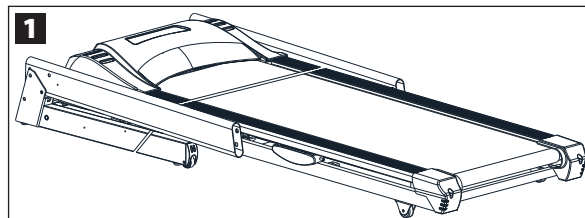
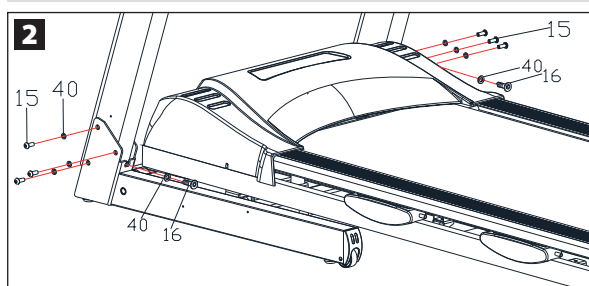
ΚΩΔ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΤΜΧ.	ΣΧΕΔΙΟ
1	Κυρίως σκελετός	1	
5	Κονσόλα	1	
15	Αλινόβιδα M10x60	4	
16	Αλινόβιδα M10x20	10	
30	Βίδα ST4x15	6	
40	Ροδέλες Ø10x1	16	
49	Αριστερό κάλυμμα	1	
50	Δεξιό κάλυμμα	1	
77	Κλειδί ασφαλείας	1	
87	Καλώδιο τροφοδοσίας ρεύματος	1	
94	Λάδι σιλικόνης	1	
101	Κλειδί άλιν #5	1	
102	Κλειδί άλιν #6	1	
103	Κλειδί #13, #14 & #15	1	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης πριν συναρμολογήσετε τον διάδρομο.

Βήμα 1ο

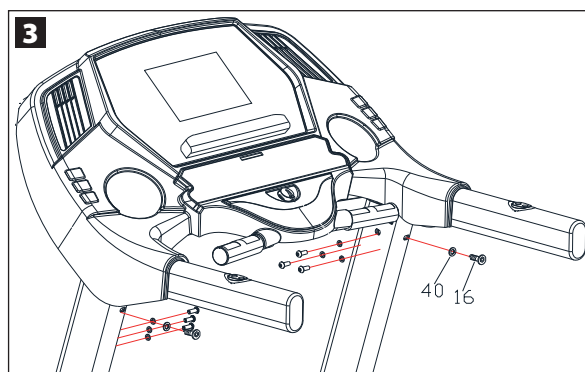
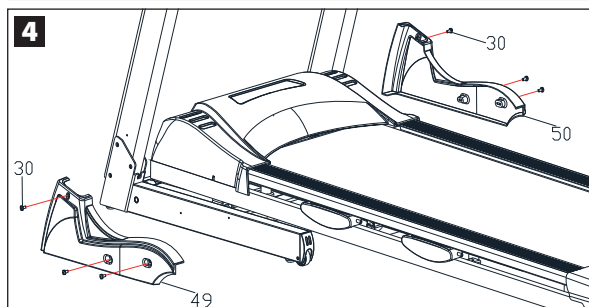
Βγάλτε τον κυρίως σκελετό (1) από το χαρτόκουτο και τοποθετήστε τον στο πάτωμα.

**Βήμα 2ο**

Σηκώστε τους ορθοστάτες και, χρησιμοποιώντας το αλενόκλειδο #6 (102), στερεώστε τους όρθιους, τοποθετώντας 3 βίδες (15) και 3 ροδέλες (40) από την εξωτερική πλευρά, καθώς και 1 βίδα (16) και 1 ροδέλα (40) από την πλευρά που κοιτάει προς τα πίσω. Μην σφίξετε ακόμα εντελώς τις βίδες (Εικόνα 2).

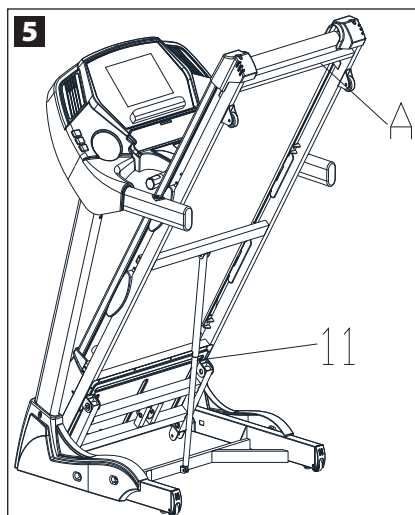
Βήμα 3ο

Τοποθετήστε την κονσόλα (5) πάνω στους ορθοστάτες και στερεώστε την χρησιμοποιώντας βίδες (16) και ροδέλες (40). Μην σφίξετε ακόμα εντελώς τις βίδες (Εικόνα 3).

**Βήμα 4ο**

Τώρα σφίξτε καλά τις βίδες του 2ου βήματος, μετά του 3ου βήματος, τοποθετήστε τα καλύμματα (49 & 50) στο πλάι των ορθοστατών και στερεώστε τα χρησιμοποιώντας βίδες (30) και το κλειδί (103) (Εικόνα 4).

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗΣ

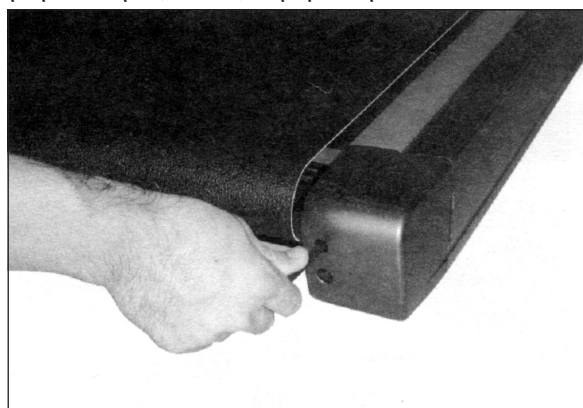


Όταν θέλετε να διπλώσετε τον διάδρομο, απλά πιάστε το πάτωμα από το πίσω μέρος (A) και ανασηκώστε προς τα επάνω μέχρι να κλειδώσει ο σωλήνας και να ακούσετε το κλικ (Εικόνα 5). Για να τον ξεδιπλώσετε, κρατήστε τον από το ίδιο σημείο (A), σπρώξτε τον σωλήνα με το πόδι σας για να ξεκλειδώσει (11) και κατεβάστε απαλά το πάτωμα στον διάδρομο στο πάτωμα.

ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΙΜΑΝΤΑ

Εάν ο τάπητας του διαδρόμου παίρνει κλίση και ξεκεντράρεται προς τα δεξιά ή αριστερά:

- A)** Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.
- B)** Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν M6 βιδώστε το μπουλόνι του πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποία κλείνει ο ιμάντας.
- Γ)** Σφίξτε κάθε φορά κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου (κεντράρει πάλι). Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλαμβάνετε την διαδικασία μέχρι ότου κεντραριστεί.



Αυτό, ανάλογα με τη χρήση και με τον τρόπο που ο χρήστης τρέχει, μπορεί να ξανασυμβεί πολλές φορές και είναι ο τρόπος με το οποίο ξανακεντραρουμε τον ιμάντα.

ΛΙΠΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Το πλέον σημαντικό πράγμα για την καλή λειτουργία του διαδρόμου και για την αντοχή του στο χρόνο είναι η σωστή λίπανση μεταξύ ιμάντα τρεξίματος και δαπέδου.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΛΙΠΑΝΣΗ

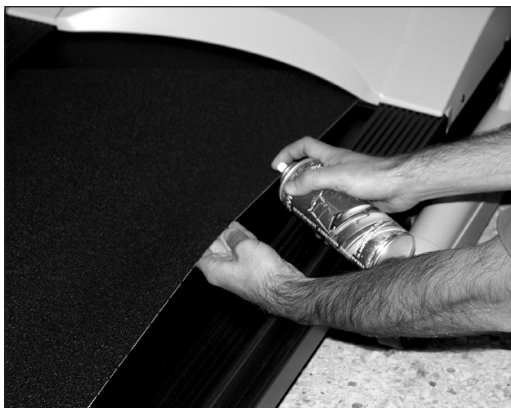
Σηκώνοντας τον ιμάντα, με τα δάχτυλα μας προσπαθούμε να έχουμε την αίσθηση, την υφή του δαπέδου, δηλαδή εάν γλιστράει ή είναι ξερό. Εάν τα δάχτυλα μας γλιστρούν εύκολα τότε δεν χρειάζεται λίπανση· χρειάζεται μόνο εάν είναι ξερό.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΛΙΠΑΝΣΗ

1. Σηκώστε τον ιμάντα από τη μια μεριά.
2. Χρησιμοποιήστε ειδικό σπρέι για διαδρόμους AMILA. Ψεκάστε πάνω-κάτω από τη μια μεριά και μετά από την άλλη μεριά του ιμάντα, και όχι περισσότερο από δυο πλήρη ψεκασμούς κάθε φορά.

3. Περιπατήστε για 5 λεπτά σε χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2,5-3χιλ.) και προσπαθήστε να πατήσετε σε όλα τα μέρη του δαπέδου για να πάει το λιπαντικό παντού.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην λιπάνετε το δάπεδο περισσότερο από το κανονικό διότι υπάρχει περίπτωση να πατινάρει ο ιμάντας. Σκουπίστε τυχόν λάδι που έχει τρέξει έξω από τον ιμάντα.



ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

1. Περίπου δυο πλήρεις ψεκασμούς από κάθε μεριά.
2. Μετά από χρήση περίπου 10 ωρών.
3. Χρειάζονται περίπου 2 μπουκάλια σπρέι ετησίως για περίπου 360 ώρες λειτουργίας.

ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



Γενικές οδηγίες

1. Τοποθετήστε το καλώδιο τροφοδοσίας ρεύματος (87) στην υποδοχή στο εμπρός μέρος του διαδρόμου και το φις στην πρίζα. Ανοίξτε τον διακόπτη που βρίσκεται στο εμπρός μέρος. Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας (77) στην υποδοχή στο κάτω μέρος της κονσόλας και πιάστε την άλλη άκρη στα ρούχα σας. Χωρίς αυτό ο διάδρομος δε λειτουργεί. Εάν, ενώ αθλείστε, βγει το κλειδί ασφαλείας, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη και ο διάδρομος θα σταματήσει. Τοποθετήστε ξανά το κλειδί ασφαλείας για να συνεχίσετε την άσκησή σας.
2. Μπορείτε να δείτε τους καρδιακούς παλμούς σας κρατώντας τους αισθητήρες στις χειρολαβές. Θα τους δείτε στο δεξιό μέρος της οθόνης.
3. Πατήστε το κουμπί «Start» για να ξεκινήσετε. Ο διάδρομος ξεκινά με ταχύτητα 1,0 km. Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα με τα κουμπιά «+/-» και την κλίση με τα «▲ / ▼», ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά γρήγορης αλλαγής. Πατήστε το κουμπί «Stop» για να σταματήσετε.

Άσκηση με ρύθμιση στόχου

Πατήστε το κουμπί «Mode». Θα δείτε την τιμή του Χρόνου (Time) να αναβοσβύνει με ένδειξη "30:00". Μπορείτε να τροποποιήσετε την τιμή με τα κουμπιά «-/+» και να πατήσετε «Start» για να ξεκινήσετε να αθλείστε. Εναλλακτικά, πατώντας «Mode» δεύτερη φορά, μπορείτε να ορίσετε την Απόσταση (Distance) ως παράμετρο φθίνουσας μέτρησης ή, αν πατήσετε «Mode» τρίτη φορά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για φθίνουσα μέτρηση τις Θερμίδες (Calories).

Όποια παράμετρο και αν επιλέξετε, η παράμετρος αυτή θα εκτελεί φθίνουσα μέτρηση προς το "0". Οι άλλες τιμές θα μετρούν προς τα πάνω ξεκινώντας από το "0". Όταν η επιλεγείσα παράμετρος μηδενίσει, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη και ο διάδρομος θα σταματήσει.

Προγράμματα

Μπορείτε να επιλέξετε ένα από τα 80 έτοιμα προγράμματα με τον ακόλουθο τρόπο:

1. Πατήστε το κουμπί «Prog» για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα («P1» με «P80»).
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «+/-» για να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης και έπειτα πατήστε «Start»· ο διάδρομος θα ξεκινήσει σε 3 δευτερόλεπτα μετά από ηχητικές ειδοποιήσεις.
3. Η συνολική διάρκεια κάθε προγράμματος διαιρείται σε 20 ενότητες. Η ταχύτητα και η κλίση του διαδρόμου θα τροποποιείται αυτομάτως για κάθε ενότητα. Εάν εσείς τις τροποποιήσετε χειροκίνητα, η αλλαγή θα ισχύει μόνο για την συγκεκριμένη ενότητα, οι τιμές θα επιστρέψουν στις εξ' ορισμού του προγράμματος όταν ξεκινήσει η επόμενη ενότητα. Μπορείτε να δείτε τις τιμές αυτές στον ακόλουθο πίνακα. Επιπρόσθετα, μπορείτε να δείτε γραφικά τα 10 πρώτα προγράμματα στην κονσόλα, όπου τα «βουνά» είναι η ταχύτητα και η κόκκινη γραμμή η κλίση:

		ΜΕΣΟΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Ταχύτητα	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Κλίση	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Ταχύτητα	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Κλίση	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Ταχύτητα	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Κλίση	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Ταχύτητα	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Κλίση	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Ταχύτητα	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Κλίση	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	Ταχύτητα	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Κλίση	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Ταχύτητα	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Κλίση	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Ταχύτητα	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Κλίση	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Ταχύτητα	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Κλίση	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Ταχύτητα	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Κλίση	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Ταχύτητα	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Κλίση	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Ταχύτητα	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Κλίση	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Ταχύτητα	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Κλίση	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Ταχύτητα	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Κλίση	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Ταχύτητα	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Κλίση	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	Ταχύτητα	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Κλίση	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1

P17	Ταχύτητα	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Κλίση	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	Ταχύτητα	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Κλίση	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	Ταχύτητα	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Κλίση	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	Ταχύτητα	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Κλίση	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	Ταχύτητα	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	Κλίση	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	Ταχύτητα	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	Κλίση	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	Ταχύτητα	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	Κλίση	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	Ταχύτητα	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	Κλίση	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	Ταχύτητα	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	Κλίση	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	Ταχύτητα	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	Κλίση	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	Ταχύτητα	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	Κλίση	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	Ταχύτητα	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	Κλίση	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	Ταχύτητα	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	Κλίση	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	Ταχύτητα	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	Κλίση	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	Ταχύτητα	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	Κλίση	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	Ταχύτητα	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	Κλίση	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	Ταχύτητα	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	Κλίση	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	Ταχύτητα	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	Κλίση	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	Ταχύτητα	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Κλίση	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	Ταχύτητα	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	Κλίση	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	Ταχύτητα	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Κλίση	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	Ταχύτητα	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Κλίση	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	Ταχύτητα	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Κλίση	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	Ταχύτητα	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Κλίση	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	Ταχύτητα	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	Κλίση	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	Ταχύτητα	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	Κλίση	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	Ταχύτητα	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	Κλίση	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	Ταχύτητα	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	Κλίση	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	Ταχύτητα	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	Κλίση	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	Ταχύτητα	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	Κλίση	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	Ταχύτητα	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	Κλίση	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4

P48	Ταχύτητα	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	Κλίση	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	Ταχύτητα	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	Κλίση	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	Ταχύτητα	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	Κλίση	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	Ταχύτητα	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	Κλίση	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	Ταχύτητα	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	Κλίση	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	Ταχύτητα	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	Κλίση	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	Ταχύτητα	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	Κλίση	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	Ταχύτητα	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Κλίση	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	Ταχύτητα	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	Κλίση	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	Ταχύτητα	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Κλίση	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	Ταχύτητα	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Κλίση	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	Ταχύτητα	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Κλίση	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	Ταχύτητα	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Κλίση	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P61	Ταχύτητα	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	Κλίση	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	Ταχύτητα	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	Κλίση	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	Ταχύτητα	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	Κλίση	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	Ταχύτητα	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8
	Κλίση	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P65	Ταχύτητα	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	Κλίση	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	Ταχύτητα	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	Κλίση	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	Ταχύτητα	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	Κλίση	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	Ταχύτητα	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	Κλίση	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	Ταχύτητα	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	Κλίση	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	Ταχύτητα	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	Κλίση	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4
P71	Ταχύτητα	3	2	2	4	5	3	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	7
	Κλίση	2	5	5	2	0	5	3	2	6	6	2	2	3	2	2	4	5	6	3	2
P72	Ταχύτητα	6	6	7	7	6	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9
	Κλίση	5	6	5	3	3	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	2
P73	Ταχύτητα	5	9	9	4	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	7
	Κλίση	3	2	3	2	1	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3
P74	Ταχύτητα	5	4	3	2	1	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	Κλίση	6	6	5	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P75	Ταχύτητα	6	4	4	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	Κλίση	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P76	Ταχύτητα	4	6	6	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	Κλίση	2	4	6	8	6	2	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P77	Ταχύτητα	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	Κλίση	4	6	2	6	3	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P78	Ταχύτητα	3	4	5	3	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	Κλίση	6	6	5	3	2	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7

P79	Ταχύτητα	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
	Κλίση	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P80	Ταχύτητα	5	4	3	2	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1
	Κλίση	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4

Μέτρηση σωματικού λίπους

Πατήστε το κουμπί «Prog» μέχρι να περάσετε τα έτοιμα προγράμματα (P01-P80) και τα προγράμματα χρήστη (U1-U5). Μετά θα εμφανιστεί το πρόγραμμα «FAG». Τώρα θα πρέπει να βάλετε τα στοιχεία σας με τα κουμπιά «-/»+. Πρώτα (ένδειξη F1) το φύλο σας ("1" για άνδρα ή "2" για γυναίκα) και πατάτε «Mode». Έπειτα (F2) εισάγετε την ηλικία σας, μετά το ύψος (F3) και το βάρος σας (F4). Τώρα θα βλέπετε την ένδειξη «F5». Κρατήστε και τους δύο αισθητήρες καρδιακών παλμών στις χειρολαβές και μετά από μερικών δευτερολέπτων θα δείτε να εμφανίζεται μια τιμή. Εάν η τιμή είναι μεταξύ 19 και 25 τότε το ποσοστό λίπους στο σώμα σας βρίσκεται είναι σε καλό επίπεδο. Εάν είναι λιγότερο από 19, τότε είστε πολύ αδύνατοι, 25 με 29 είστε παχείς και εάν είναι 30 ή μεγαλύτερο τότε είστε υπέρβαροι.

Προγράμματα χρήστη

Πατήστε το κουμπί «Prog» μέχρι να περάσετε τα έτοιμα προγράμματα (P01-P80), ακολουθούν τα προγράμματα χρήστη U1-U5. Με αυτά μπορείτε να φτιάξετε δικά σας προγράμματα και να τα αποθηκεύσετε για μελλοντική χρήση.

1. Αφού επιλέξετε ένα πρόγραμμα χρήστη, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «-/»+ για να ρυθμίσετε το χρόνο άσκησης και πατήστε το κουμπί «Start» για να το χρησιμοποιήσετε ή «Mode» για να το αλλάξετε.
2. Εάν πατήσατε «Mode», ρυθμίστε Ταχύτητα και Κλίση για την πρώτη ενότητα του προγράμματος (συνολικά 10). Κάντε τη ρύθμιση με τα αντίστοιχα κουμπιά Ταχύτητα και Κλίσης και πατήστε «Mode».
3. Επαναλάβετε και για τις 10 ενότητες.
4. Πατήστε Start για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα και να το αποθηκεύσετε για μελλοντική χρήση.

ΧΡΗΣΗ με BLUETOOTH και APPLICATION

Κατεβάστε και εγκαταστήστε από Apple Store ή Google Play Store συμβατή εφαρμογή, όπως Kinomap, Zwift ή FitShow. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth στο κινητό/tablet σας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συνδέσετε την εφαρμογή στο διάδρομο.

Επιπρόσθετα, ο διάδρομος μπορεί επίσης να παίξει **μουσική ασύρματα μέσω Bluetooth**. Ενεργοποιήστε στο κινητό σας τηλέφωνο τη λειτουργία Bluetooth, ψάξτε για τον διάδρομο στο μενού Bluetooth της συσκευής σας και συνδεθείτε. Τώρα το τηλέφωνό σας μπορεί να μεταδώσει μουσική στο διάδρομο. Μπορεί-

τε να διακόψετε/ξενασυνεχίσετε τη μουσική με το κουμπί **||**. Πηγαίνετε στο επόμενο/προηγούμενο τραγούδι με τα κουμπιά **▶▶** και **◀◀**. Η ένταση του ήχου αλλάζει με τα κουμπιά **◀-** και **◀+**.



- ▶ Plug-in the treadmill to a grounded socket, without a power strip and with a 16 Amp fuse.
- ▶ Properly lubricate the treadmill once a week.
- ▶ The treadmill must be absolutely horizontal. Even the slightest incline will result in problems with the bearings and will squeek.
- ▶ Keep away from moisture and dust.
- ▶ Wipe your sweat, it oxidizes everything.
- ▶ Do not stand on the treadmill when turning it on.
- ▶ Follow the instructions regarding the duration of the exercise.

AMILA Progressive F350PI User Manual

CONGRATULATIONS for the choice you have made. You have made the first step to follow an exercise program. Your treadmill is an effective means to accomplish your personal fitness goals. The regular use of the treadmill will surely help you improve your life in many aspects. Full knowledge of these instructions will help you to:

- Gain as much as possible from using it.
- Keep your treadmill in good condition for as much as possible.
- Use it in a safe way, without problems and injuries.

KEEPING THE TREADMILL IN PRIME CONDITION

Lubrication - Cleaning - Checking

- ◆ ELDICO S.A. recommends to lubricate the treadmill once per week or every 10 hours of use. Make sure you don't over-lubricate it, because then the belt will slip. On the other hand, if you don't lubricate it, your risk destroying the motor. ELDICO S.A. recommends using AMILA brand lubricant, made of special long-lasting synthetic American lubricants which are immediately absorbed by the deck and don't drip outside, thus dirtying the floor.
- ◆ We place lubricant only between the deck and belt, thus reducing the friction and increasing the life span of the motor. The bearings and rollers are sealed and need not be lubricated.
- ◆ The treadmill should be cleaned using a soft damp cloth, without any detergents.
- ◆ Once a week clean the area underneath the treadmill because dust might short-circuit the electronic components
- ◆ Once per month you must check all bolts, wheels and supports and tighten accordingly.
- ◆ Every 3 months check the drive belt connecting the motor with the front axle. It must not be loose. You must NOT lubricate it.
- ◆ Twice per year use a soft dry cloth to clean the hydraulic tube and then lubricate it.

Keep away from moisture

- ◆ Never use or store the treadmill outside or in a place with humidity or water vapors.
- ◆ When exercising, please wipe your sweat because, when sweat drips on the belt, it corrodes the belt, screws, drive belt, motor and the console.

Do not stand on the belt

Before starting your exercise, do not stand on the belt; it is dangerous and may damage the motor. Place your feet on the side rails, start the treadmill and then jump on the belt. You must also start the treadmill on the lowest speed setting, being usually 1km/hr, but then quickly increase the speed to at least 3km/hr. The ideal speed is somewhere between 4,5 and 9km/hr.

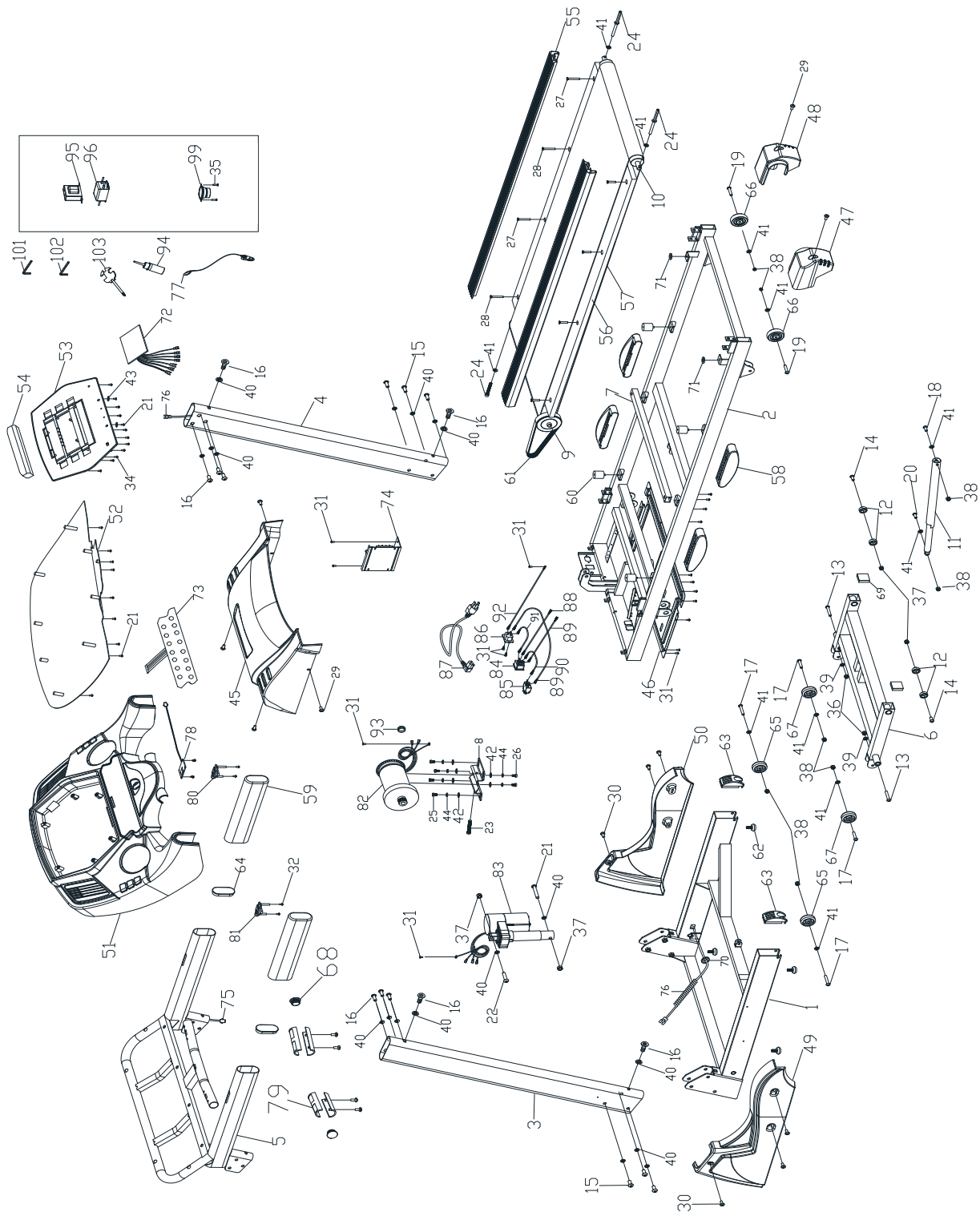
Cleaning the treadmill

Regularly clean the treadmill using a soft damp cloth. Never use detergents and vacuum underneath.

ATTENTION: Please be careful when opening this unit.

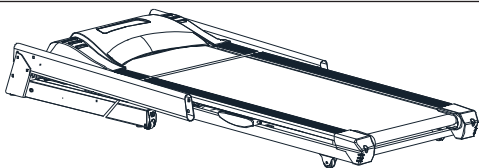
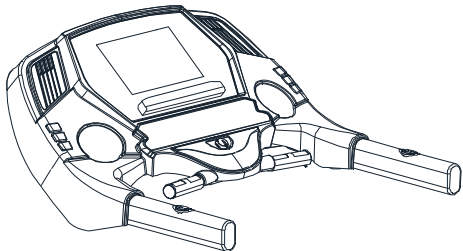
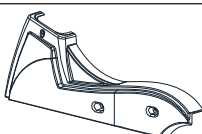
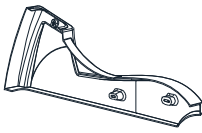
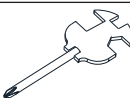
EXPLODED DIAGRAM

EN



BEFORE YOU BEGIN

Before proceeding with the assembly, please check that all the following parts are included in the box. The bolts and wrenches are placed all together on a card:

CODE	DESCRIPTION	PCS	DRAWING
1	Main frame	1	
5	Console	1	
15	Hexagon socket head bolt M10x60	4	
16	Hexagon socket head bolt M10x20	10	
30	Cross round head screw ST4x15	6	
40	Internal serrated washer Ø10x1	16	
49	Left base cover	1	
50	Right base cover	1	
77	Safety key	1	
87	Power cable	1	
94	Silicon oil	1	
101	Allen wrench #5	1	
102	Allen wrench #6	1	
103	Cross open end wrench #13, #14 & #15	1	

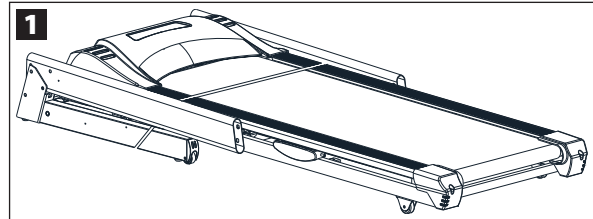
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

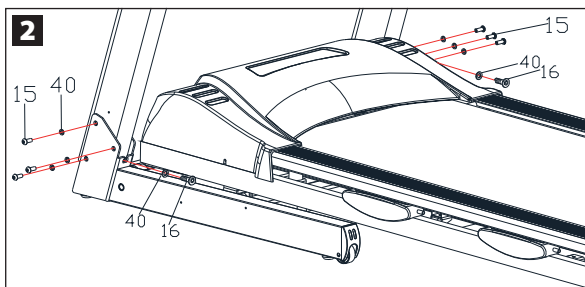
Two people are needed for a successful assembly. Please read these instruction before you begin in order to get acquainted with the procedure.

Step 1

Take the main frame (1) out of the carton and place it on the floor.



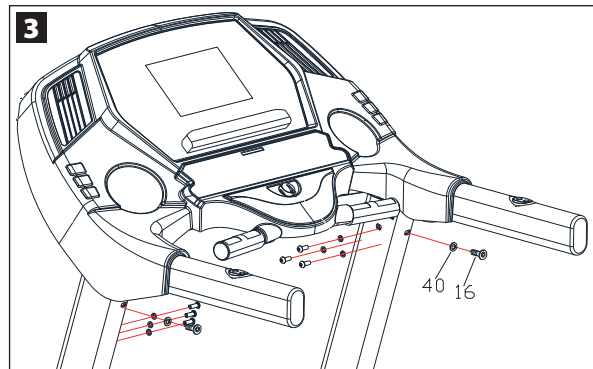
Step 2



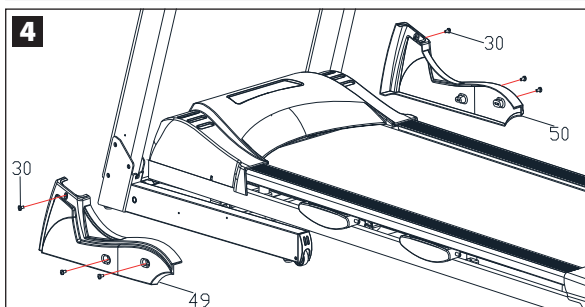
Raise the uprights and use the #6 allen wrench to secure them using 3 hexagon socket head bolts (15) and 3 internal serrated washers (40) from the inner side, as well as 1 hexagon socket head bolt (16) and 1 internal serrated washer (40) on the outer. Do not tighten the bolts just yet.

Step 3

Place the console (5) on the uprights and secure it using hexagon socket head bolts (16) and internal serrated washers (40). Do not tighten the bolts just yet.

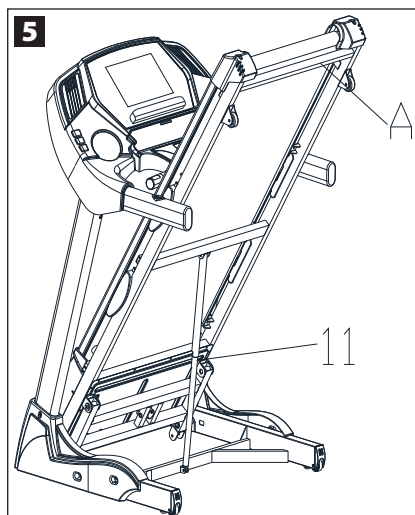


Step 4



Tighten all of Step 2s' bolts, then Step 3rds', place the covers (49 & 50) on the outer part of the uprights and secure them using screws (30) and the wrench (103).

Folding/Unfolding



When you want to fold the treadmill, simply grab the deck from the back (A) and lift it upwards until the tube locks and you hear the click sound.

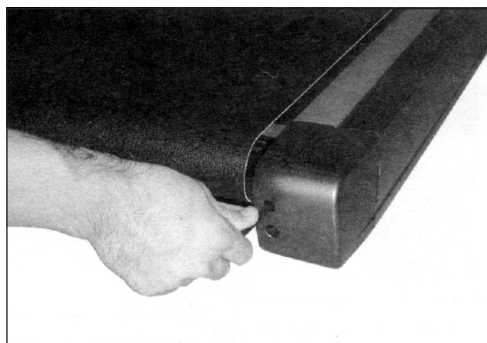
To unfold it, grab the same place (A), push the middle of the tube for it to unlock (11) and slowly lower the deck to the floor.

CENTERING THE BELT

If the running belt is not centred and rubs on the side rails or end caps:

- A)** Turn off the treadmill and remove the power cord from the socket.
- B)** Using an M6 Allen wrench, tighten the rear roller bolt. Do this on the bolt toward which the running belt is closer to.
- C)** Only turn the bolt by $\frac{1}{4}$, plug the cord, turn the treadmill on a slow speed. You should see the belt moving towards the centre.

- D)** Repeat the above procedure until the belt is at the centre of the deck.



LUBRICATION

Proper lubrication is absolutely crucial for the proper operation and durability of the treadmill.

Checking

Lift the belt and feel the surface of the deck. If it feels dry, then you should lubricate it.

How to lubricate

1. Lift one side of the belt.
2. Spray under the belt, from front to back.
3. Do the same thing on the other side.
4. Use on the treadmill on low speed (approximately 2,5-3km/hr) and try stepping on all parts of the deck in order to make sure that the lubricant has covered the whole surface.

CAUTION: Do not over-lubricate because the belt might slip. Wipe any lubricant that might have run off.



Dosage

1. Spray two (2) times per side.
2. Lubricate after using the treadmill for 10 hours.
3. You will need approximately 2 spray bottles per year for about 360 hour of use.

USING THE TREADMILL

General instructions

1. Plug the power cable (87) to the hole of the front of the treadmill and to the power supply. Turn the power on from the switch next to it. Attach the safety key (77) to your clothes with the clip and place the other side on it socket on the lower part of the console; the treadmill will not operate without it. If, while exercising, the safety key comes off, you will hear a beep and the treadmill will stop. Place it again in its socket to continue exercising.



2. You may see your heart rate by holding the corresponding sensors on the handgrips; they will be visible on the right part of the screen.
3. Press "Start" to begin exercising. The belt will start moving with a speed of 1,0 km. You may change the speed with the "+/-" buttons and the incline with "▲ / ▼"; you may also use the quick-change speed and incline buttons. Press «Stop» to stop the treadmill.

Setting an exercise target

Press "Mode". Time will be flashing, value "30:00". Change the value using "-/+ " and press "Start" to start exercising. By pressing "Mode" a second time, Distance will become the chosen parameter or, by pressing "Mode" once more, you will use Calories.

Whichever parameter you choose, it will perform a countdown to "0". All other values will count upwards. When the selected parameter becomes zero, you will hear a beep and the treadmill will stop.

Programs

You may use any of the treadmill's 80 programs as follows:

1. Use the "Prog" button to select the desired program ("P1" to "P80").
2. Use "+/-" to set the exercise time and press "Start"; you will hear a warning beep and the treadmill will start after 3 seconds.
3. The total duration of each program is divided in 20 intervals. The speed and incline change automatically. If you change them manually, the change will be valid only for that interval and change to the default value of the program on the next interval. You may see these values in the following table. You may also see a visual representation of the first 10 programs on the console, where the "mountains" correspond to the speed and the red line to the incline:

		INTERVALS																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Incline	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Incline	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Speed	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Incline	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Speed	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Incline	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Speed	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Incline	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Speed	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Incline	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	Speed	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Incline	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	Speed	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Incline	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	Speed	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Incline	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	Speed	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Incline	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	Speed	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Incline	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	Speed	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	Incline	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	Speed	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	Incline	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2

P23	Speed	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	Incline	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	Speed	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	Incline	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	Speed	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	Incline	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	Speed	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	Incline	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	Speed	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	Incline	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	Speed	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	Incline	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	Speed	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	Incline	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	Speed	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	Incline	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	Speed	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	Incline	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	Speed	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	Incline	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	Speed	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	Incline	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	Speed	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	Incline	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	Speed	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Incline	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	Speed	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	Incline	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	Speed	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Incline	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	Speed	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Incline	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	Speed	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Incline	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	Speed	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Incline	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	Speed	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	Incline	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	Speed	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	Incline	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	Speed	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	Incline	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	Speed	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	Incline	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	Speed	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	Incline	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	Speed	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	Incline	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	Speed	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	Incline	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	Speed	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	Incline	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	Speed	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	Incline	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	Speed	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	Incline	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	Speed	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	Incline	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0

P52	Speed	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	Incline	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	Speed	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	Incline	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	Speed	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	Incline	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	Speed	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Incline	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	Speed	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	Incline	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	Speed	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Incline	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	Speed	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Incline	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	Speed	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Incline	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	Speed	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Incline	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P61	Speed	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	Incline	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	Speed	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	Incline	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	Speed	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	Incline	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	Speed	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8
	Incline	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P65	Speed	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	Incline	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	Speed	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	Incline	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	Speed	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	Incline	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	Speed	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	Incline	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	Speed	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	Incline	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	Speed	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	Incline	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4
P71	Speed	3	2	2	4	5	3	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	7
	Incline	2	5	5	2	0	5	3	2	6	6	2	2	3	2	2	4	5	6	3	2
P72	Speed	6	6	7	7	6	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9
	Incline	5	6	5	3	3	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	2
P73	Speed	5	9	9	4	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	7
	Incline	3	2	3	2	1	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3
P74	Speed	5	4	3	2	1	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	Incline	6	6	5	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P75	Speed	6	4	4	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	Incline	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P76	Speed	4	6	6	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	Incline	2	4	6	8	6	2	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P77	Speed	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	Incline	4	6	2	6	3	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P78	Speed	3	4	5	3	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	Incline	6	6	5	3	2	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P79	Speed	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
	Incline	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P80	Speed	5	4	3	2	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1
	Incline	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4

Body fat

Keep pressing "Prog" until after the standard programs (P01-P80) and the user programs (U1-U5), until you see "FAT" on the console. You will be asked to input your personal data using «-/»». First your sex (F1, "1" for male and "2" for female); afterwards press "Mode". Then your Age (F2), Height (F3) and Weight (F4). The on-screen value will become "F5". Grab both heart-rate sensors on the handgrips and, after a few seconds, you will see a value appear. If it is between 19 and 25, the fat percentage in your body is between normal levels. If it is less than 19 you are too thin, between 25 and 29 you are overweight and over 30 you are obese.

User programs

Keep pressing "Prog" until after the standard programs (P01-P80), the User Programs (U1-U5) are immediately after. You may use them to make your own programs and save them for future use.

1. After choosing a program, use the "-/+" buttons to set the exercise time and press "Start" to begin exercising with the already set data for the program, or "Mode" to modify it.
2. If you pressed "Mode", adjust Time and Incline for the first interval of the program (out of a total of 10 intervals) using Speed and Incline buttons and press "Mode".
3. Repeat for all 10 intervals.
4. Press Start to save the program for future use and start using it.

USING WITH TABLET/PHONE

Connect to Apple Store or Google Play Store and download and install a compatible application as Kinomap, Zwift or FitShow. Enable the Bluetooth function on your phone/tablet and follow the on-screen instructions to connect the application to the treadmill.

Even more, the treadmill **reproduce music wirelessly via Bluetooth**. Activate the Bluetooth function on your mobile phone, search for the treadmill in the Bluetooth menu of your device and connect. Now your phone can stream music to the treadmill. You pause/resume the music with ►||, skip to next/previous song with ►► and ◀◀ and change the volume with ◀- and ▶+.



ELDICOTM
sport



in conformity with the
alternative packing
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
Distributed by **ELDICO SPORT SA**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr