



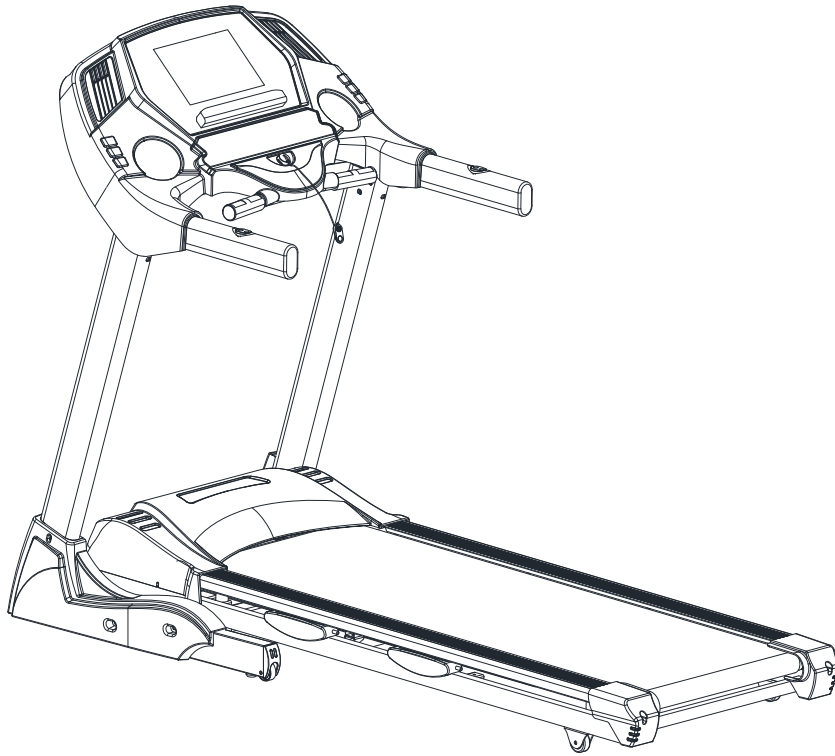
# PROGRESSIVE F350PI TREADMILL

Διάδρομος Γυμναστικής Progressive F350PI

GR 3

EN 15

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για τον  
διάδρομο σκανάροντας το QR  
Learn more about the treadmill  
by scanning the QR

ITEM NO.: 92219

Όπου υπάρχει AMILA,  
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΝΙΚΗΤΕΣ.



Η Amila πρωτοπορεί στην αγορά των προϊόντων γυμναστικής, αθλητισμού και ευεξίας, προσφέροντας πάντα καινοτόμες λύσεις που ανταποκρίνονται σε κάθε σου ανάγκη. Με μια ευρεία γκάμα προϊόντων, εγγυάται υψηλή ποιότητα και αξιοπιστία.

Η δέσμευσή μας είναι να παρέχουμε εξοπλισμό και υπηρεσίες που προάγουν την υγεία, τη φυσική κατάσταση και την ευεξία, ικανοποιώντας τις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς.

Σε προσκαλούμε να γίνεις μέλος της δυναμικής και αφοσιωμένης κοινότητας της Amila! Ως κορυφαίος προμηθευτής οργάνων γυμναστικής, είμαστε εδώ για να σε υποστηρίξουμε και να μοιραστούμε πολύτιμο περιεχόμενο που θα σε ωφελήσει.

Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με την Amila, στο web και τα social media!

Είμαστε εδώ για να σε εμπνεύσουμε με συμβουλές, προπονήσεις και νέα προϊόντα.

Amila, is a pioneer in fitness, sports and wellness equipment, always offering innovative solutions that meet your every need. With a wide range of products, it can guarantee high quality and reliability.

Our commitment is to provide equipment and services that promote health, fitness and wellness, meeting modern demand.

We invite you to become a member of the dynamic and dedicated Amila community! As a leading supplier of fitness equipment, we are here to give you support and share with you valuable content that will benefit you.

Discover with Amila a new world of fitness and wellness, on the web and social media!

We are here to inspire you by offering advice, training ideas and new products.

“ Συνδέσου με την Amila και ζήσε την εμπειρία της γυμναστικής όπως ποτέ άλλοτε.

Connect with Amila and experience fitness like never before.

”



@dimitra.akavalou



[amilaworld.gr](http://amilaworld.gr)

καλώς ήρθες στον κόσμο της AMILA  
welcome to the world of AMILA

## ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ⚠

- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το διάδρομο.
- Μην χρησιμοποιείτε το διάδρομο πάνω σε παχιά χαλιά ή αντίστοιχα καλύμματα εδάφους, διότι μπορεί να προκληθεί ζημιά τόσο στο χαλί όσο και στο διάδρομο.
- Αφήστε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου μεταξύ του οργάνου και οποιουδήποτε σταθερού αντικειμένου ή τοίχου.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά. Υπάρχουν πολλά σημεία που μπορούν να τα παγιδεύσουν ή/και να προκαλέσουν τραυματισμό.
- Κρατήστε τα χέρια μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη. Εάν ο διάδρομος δε λειτουργεί σωστά, καλέστε το σέρβις. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα.
- Μην τον χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- Μην τον χρησιμοποιείτε για άλλο σκοπό πέραν του ενδεικνυόμενου από τον κατασκευαστή.
- Να φοράτε άνετα ρούχα, όχι όμως υπερβολικά χαλαρά που μπορεί να μπερδευτούν/μαγκωθούν. Ιδιαίτερως προσέξτε τα μακριά κορδόνια των ρούχων, καθώς και το που θα βάλετε την πετσέτα σας.
- Μην φοράτε κοσμήματα.
- Να φοράτε αθλητικά παπούτσια. Ψηλοτάκουνα, γόβες, σανδάλια, επίσημα παπούτσια ή γυμνά πόδια δεν ενδείκνυνται, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος τραυματισμού. Σφίξτε καλά τα κορδόνια των παπουτσιών σας και μαζέψτε τα υπερβολικά μακριά κορδόνια.
- Αυτός ο διάδρομος δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εκτός εάν τους έχουν δοθεί οδηγίες (ή επιβλέπονται) σχετικά με τη χρήση του οργάνου από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Ο διάδρομος αυτός δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παιχνίδι.
- Μην χρησιμοποιείτε αυτό το διάδρομο εάν έχετε καταναλώσει αλκοόλ, χρησιμοποιήσει ναρκωτικές ουσίες ή ακολουθείτε αγωγή με φάρμακα ή άλλες ουσίες οι οποίες ενδέχεται να αλλοιώσουν την αντίληψή σας, να επηρεάσουν τα αντανακλαστικά σας και γενικότερα την ισορροπία και την κινητικότητά σας.

### Σημαντικές Ηλεκτρικές Πληροφορίες

- Οι αισθητήρες καρδιακών παλμών δεν είναι ιατρικό μηχάνημα. Η ακριβειά τους επηρεάζεται από ποικίλους παράγοντες, ακόμα και από την κίνησή σας. Η χρήση τους περιορίζεται μόνο ως βοήθημα άσκησης για τον προσδιορισμό των τάσεων των καρδιακών παλμών γενικώς.
- Όταν δεν τον χρησιμοποιείτε, κλείστε όλους τους διακόπτες, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας, βγάλτε το φως από την πρίζα και έπειτα το καλώδιο τροφοδοσίας.
- Πάντα να αφαιρείτε το κλειδί ασφαλείας από το διάδρομο για να μη μπορεί να χρησιμοποιηθεί εν αγνοία σας. Πάντα να πιάνετε το μανταλάκι στα ρούχα σας πριν τη χρήση, θα σταματήσει άμεσα τον διάδρομο στην περίπτωση που πέσετε.
- Αποφύγετε τα συνθετικά υλικά στα ρούχα σας, ο στατικός ηλεκτρισμός μπορεί να δημιουργήσει βλάβες σε ηλεκτρικά κυκλώματα.
- Μην καλύπτετε τα ανοίγματα εξασρισμού, ενδεχόμενος κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς.
- Μην τον χρησιμοποιείτε σε χώρους όπου υπάρχουν αερολύματα ή χορηγείται οξυγόνο, διότι τυχόν σπίθες από το μοτέρ ενδέχεται να προκαλέσουν ανάφλεξη.
- Μην χρησιμοποιήσετε το διάδρομο εάν το καλώδιο τροφοδοσίας ή το φως έχουν υποστεί ζημιά ή έχουν ταιλαιωρημένη εμφάνιση, φροντίζοντας ταυτόχρονα να διατηρείτε το καλώδιο μακριά από περιοχές που θερμαίνονται (π.χ. καλοριφέρ), όπως και χώρους που ενδέχεται να περνάει κόσμος ή αντικείμενα, λόγω του κινδύνου να υποστεί ζημιά από τυχόν βαριά ή αιχμηρά αντικείμενα που διέλθουν άνωθέν του, όπως και λόγω του κινδύνου κάποιος περαστικός να σκοντάψει πάνω του και να πέσει.
- Για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο εγκαυμάτων, πυρκαγιάς, ηλεκτροπληξίας ή τραυματισμού, τοποθετήστε το διάδρομο σε οριζόντια και λεία επιφάνεια, με το διάδρομο απολύτως σταθερό, κοντά σε γειωμένη πρίζα 220V, συνδεδεμένη σε ασφάλεια 16A και μη χρησιμοποιείτε πολύμπριζα ή καλώδια επέκτασης, εκτός και αν το καλώδιο επέκτασης είναι διαμέτρου 2,5mm ή μεγαλύτερης και δεν χρησιμοποιείτε πολύμπριζο. Ο διάδρομος αυτός θα πρέπει να είναι η μοναδική συσκευή συνδεδεμένη στην πρίζα. Επιπρόσθετα, ποτέ μην προσπαθήσετε να τροποποιήσετε τα φως και τις πρίζες, ούτε και τα καλώδια, διότι ενδέχεται να πάθετε ηλεκτροπληξία ή να προκληθεί πυρκαγιά, ταυτόχρονα με ζημιά στο διάδρομο, ούτε να χρησιμοποιήσετε προσαρμογέα 3-πολικού φως σε 2-πολικό.

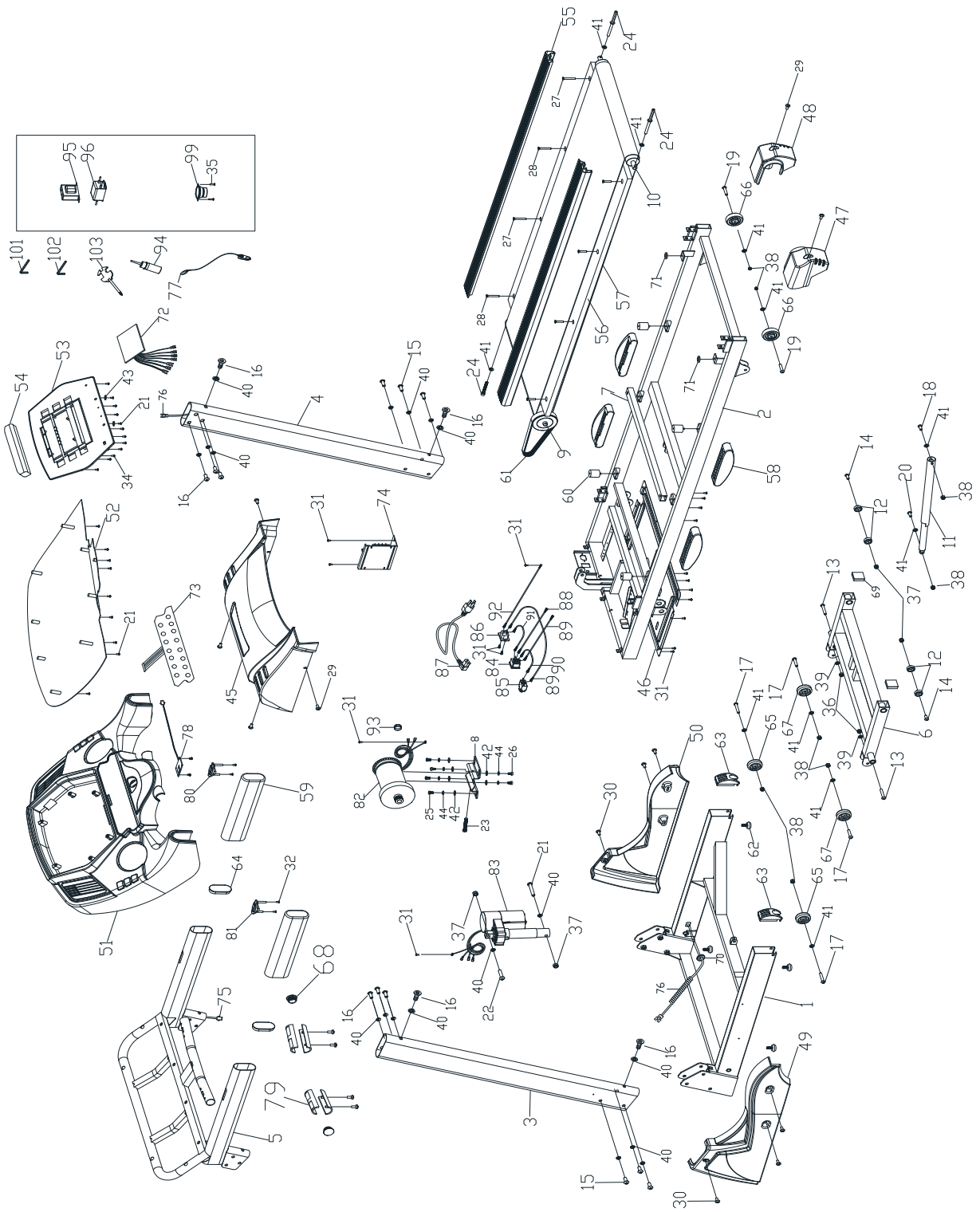
- Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας αποσυνδέστε το διάδρομο από την πρίζα πριν από καθαρισμό ή/και εργασίες συντήρησης.
- Μην αφαιρείτε οποιοδήποτε κάλυμμα προτού πρώτα αποσυνδέσετε το διάδρομο από την πρίζα. Η οποιαδήποτε διακύμανση του ρεύματος ενδέχεται να επηρεάσει τη λειτουργία του οργάνου ή και να προκαλέσει βλάβη που δεν καλύπτεται από την εγγύηση. Στην περίπτωση που υποπτεύεστε ότι η ένταση του ρεύματος στο χώρο σας είναι χαμηλή, καλέστε ηλεκτρολόγο να την ελέγξει.
- Μην εκθέτετε το διάδρομο σε βροχή ή υγρασία. Ο διάδρομος αυτός δεν είναι σχεδιασμένος για χρήση σε εξωτερικό χώρο, ή πλησίον σπα, πισίνας ή άλλης περιοχής με αυξημένη υγρασία. Η μέγιστη θερμοκρασία χρήσης είναι 40 βαθμοί Κελσίου, και υγρασία 95%, χωρίς όμως να σχηματίζονται σταγονίδια στις διάφορες επιφάνειες.
- Πολλές ηλεκτρολογικές οικιακές ασφάλειες είναι υπερβολικά ευαίσθητες για χρήση με το συγκεκριμένο διάδρομο. Στην περίπτωση που αντιμετωπίζετε πρόβλημα, καλέστε ηλεκτρολόγο.

### Σημαντικές Οδηγίες Χρήσης

- Μην χρησιμοποιήσετε το διάδρομο προτού διαβάσετε και κατανοήσετε πλήρως όλες τις οδηγίες που αναγράφονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Να έχετε υπόψη σας ότι οι αλλαγές σε ταχύτητα και κλίση δεν πραγματοποιούνται άμεσα. Ρυθμίστε εσείς την ταχύτητα/κλίση στην κονσόλα στην επιθυμητή τιμή και η αλλαγή θα πραγματοποιηθεί σταδιακά.
- Μην χρησιμοποιείτε το διάδρομο κατά τη διάρκεια καταιγίδας γιατί οι πιθανές απότομες αλλαγές στην ένταση του ρεύματος ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά.
- Πάντα να διατηρείτε αυξημένη προσοχή όταν εκτελείτε πρόσθετες ενέργειες (διάβασμα, παρακολούθηση τηλεόρασης κ.ά.) ενώ αθλείστε. Οι περισπασμοί αυτοί ενδέχεται να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας με αποτέλεσμα πιθανό τραυματισμό.
- Μην ανεβαίνετε/κατεβαίνετε στο διάδρομο όταν λειτουργεί με ταχύτητα μεγαλύτερη της ελάχιστης, υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψετε με αποτέλεσμα να τραυματιστείτε.
- Πάντα να χρησιμοποιείτε τις χειρολαβές και τους παραστάτες όταν ανεβαίνετε/κατεβαίνετε για αποφυγή ατυχημάτων.
- Μην χρησιμοποιείτε υπερβολική δύναμη στα κουμπιά της κονσόλας. Είναι κατασκευασμένα να λειτουργούν με ελάχιστη πίεση. Αν νιώθετε ότι δεν λειτουργούν σωστά, επικοινωνήστε με το κατάστημα που προμηθευτήκατε το όργανο.

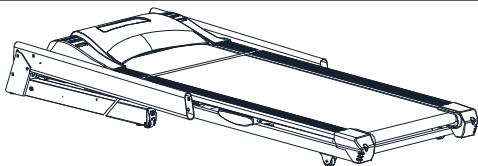
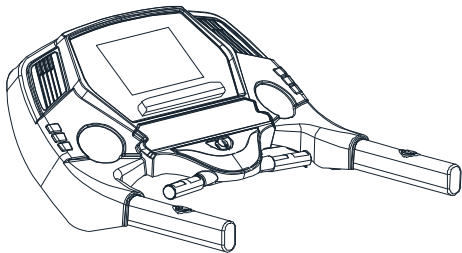




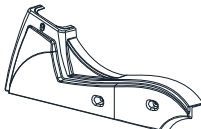
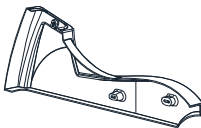





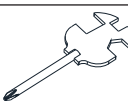
### Γενικές Οδηγίες Χρήσης

- Πριν ξεκινήσετε ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν έχετε προβλήματα με την καρδιά σας ή άλλες ασθένειες. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό για ανθρώπους άνω των 35 ετών.
- Πραγματοποιήστε προθέρμανση και τεντώματα πριν ξεκινήσετε και αφού ολοκληρώσετε την άσκησή σας.
- Σταματήστε άμεσα την άσκηση εάν δεν αισθάνεστε άνετα, νιώθετε αδύναμοι ή ζαλίζεστε. Μην αθλείστε μέχρι το σημείο εξάντλησης.
- Μην καταναλώνετε γεύματα 2 ώρες πριν από την προγραμματισμένη άθληση, όπως επίσης και για 2 ώρες μετά.
- Καθαρίστε το διάδρομο με ένα νωπό πανί, ενδεχομένως και με ένα ήπιο καθαριστικό για πιο επίμονους λεκέδες. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά, χλώριο, αμωνία ή διαλυτικά. Μετά την άσκηση να σκουπίζετε τον ιδρώτα που έχει πέσει στο διάδρομο γιατί ο ιδρώτας έχει διαβρωτικές ιδιότητες.
- Ελέγχετε τακτικά ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες.
- Ελέγχετε τακτικά το διάδρομο για φθορές και, αν διαπιστώσετε πρόβλημα, μην τον χρησιμοποιήσετε προτού τον δει ειδικευμένος τεχνικός.
- Να προσέχετε όπως εισέρχεσθε/εξέρχεσθε στο όργανο αυτό.



## 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 άλεν #5	1	
102	Κλειδί άλεν #6	1	
103	Κλειδί #13, #14 & #15	1	

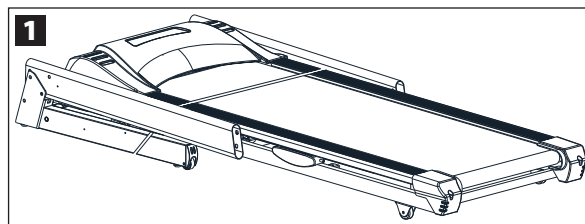
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

GR

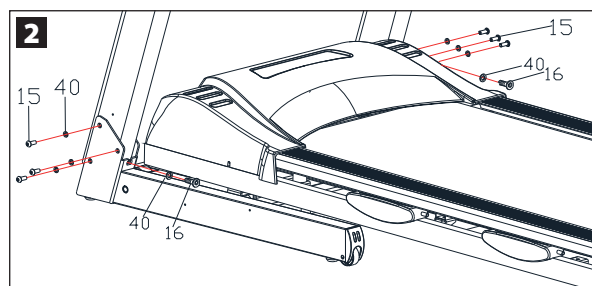
Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης πριν συναρμολογήσετε τον διάδρομο.

### Βήμα 1ο

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



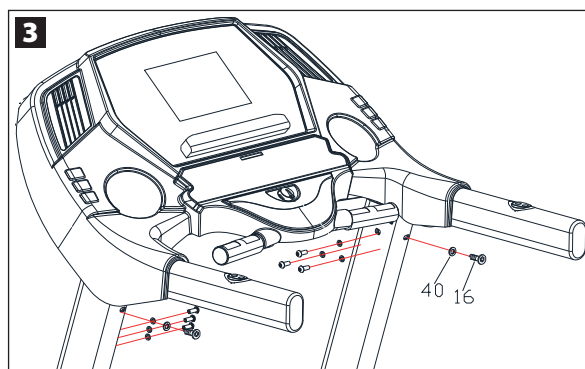
### Βήμα 2ο



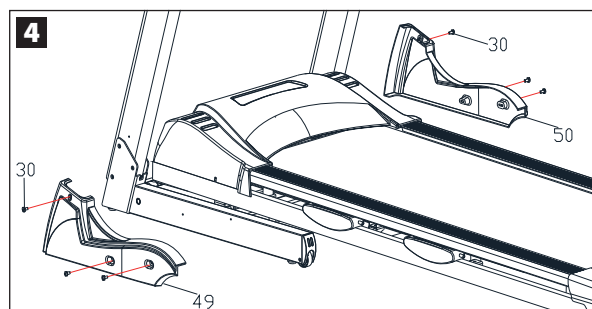
Σηκώστε τους ορθοστάτες και, χρησιμοποιώντας το αλενόκλειδο #6 (102), στερεώστε τους όρθιους, τοποθετώντας 3 βίδες (15) και 3 ροδέλες (40) από την εξωτερική πλευρά, καθώς και 1 βίδα (16) και 1 ροδέλα (40) από την πλευρά που κοιτάει προς τα πίσω. Μην σφίξετε ακόμα εντελώς τις βίδες (Εικόνα 2).

### 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).

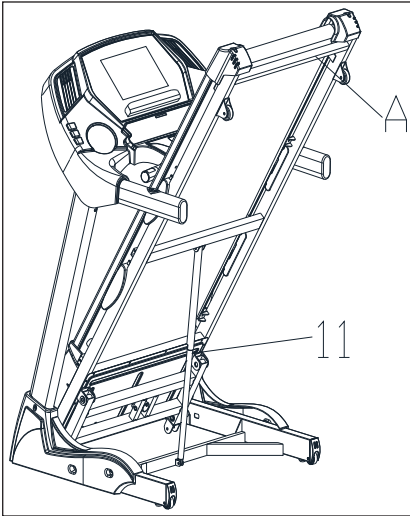


### Βήμα 4ο



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

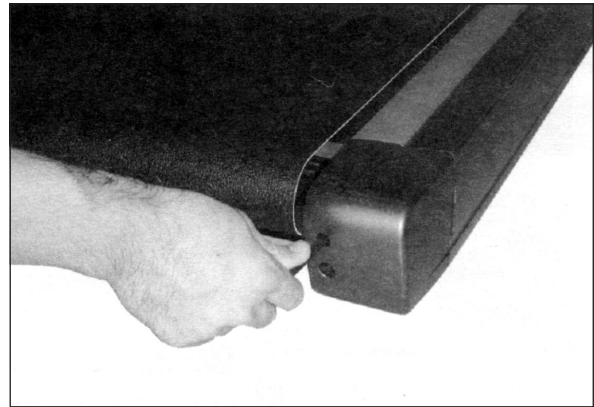


Όταν θέλετε να διπλώσετε τον διάδρομο, απλά πιάστε το πάτωμα από το πίσω μέρος (A) και ανασπώστε προς τα επάνω μέχρι να κλειδώσει ο σωλήνας και να ακούσετε το κλικ (Εικόνα 5). Για να τον ξεδιπλώσετε, κρατήστε τον από το ίδιο σημείο (A), σπρώξτε τον σωλήνα με το πόδι σας για να ξεκλειδώσει (11) και κατεβάστε 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 Μ6 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 ξανακεντραρούμε 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

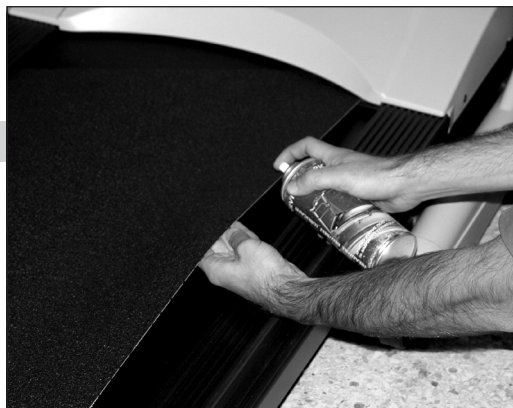
1. Σηκώστε τον ιμάντα από τη μια μεριά.
2. Χρησιμοποιήστε ειδικό σπρέι για διαδρόμους AMILA. Ψεκάστε πάνω-κάτω από τη μια μεριά και μετά από την άλλη μεριά του ιμάντα, και όχι περισσότερο από δυο πλήρη ψεκασμούς κάθε φορά.
3. Περπατήστε για 5 λεπτά σε χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2,5-3χιλ.) και προσπαθήστε 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	2	3	3	3	4	6	6	5	3	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.



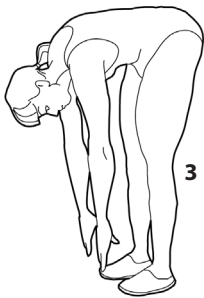
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



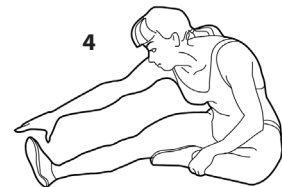
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**2. Άσκηση προσαγωγών:** Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



**3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού:** Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



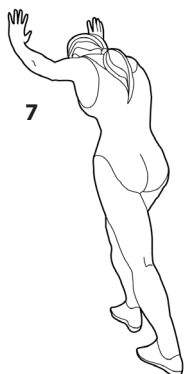
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



**5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού):** Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάσταση της άσκησης στην αριστερή πλευρά του λαιμού. Έπειτα εκτελέστε από την αντίθετη πλευρά. Στο τέλος ρίξτε το κεφάλι με μια επανάληψη προς τα εμπρός και μια προς τα πίσω.



**6. Ανασκήωμα Όμων:** Σηκώστε τον δεξί ώμο όσο πιο κοντά μπορείτε ώστε να πλησιάζει το αυτί σας. Έπειτα εκτελέστε την ίδια άσκηση με τον αριστερό ώμο. Η κίνηση της άσκησης θα πρέπει να γίνεται σε αργό ρυθμό.



**7. Διάταση Αχιλλείου Τένοντα:** Η άσκηση αυτή γίνεται με τη βοήθεια τοίχου, τον οποίο πιέζετε με τα χέρια σας. Το δεξί πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω, τα πέλματα και των δυο ποδιών εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.



**8. Διάταση Πλευρών:** Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

## ⚠ WARNINGS ⚠

- Read all instructions before using this treadmill.
- Do not operate treadmill on deeply padded, plush or shag carpet or other floor coverings. Damage to both carpet and treadmill may result.
- Please make sure that there is a safety area of at least 1 meter wide around the treadmill.
- Keep children and pets away from the device. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- If the treadmill is not working properly, call your dealer. Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not attempt to use your treadmill for any purpose other than for the purpose it is intended.
- Wear comfortable clothes, but not too loose, as they can get tangled. Pay particular attention to long cords and where you place your towel.
- Do not wear any jewellery.
- Wear proper athletic shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your treadmill. Tighten the shoelaces securely and place any long ends inside your shoes.
- This appliance is not intended for use by people (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. It is not intended for use as a toy by children.
- Do not use the treadmill if you have consumed alcohol, used narcotic substances or using any medication or other substances that might alter your perception, affect your reflexes and your balance and mobility in general.

### *Important Electrical Information*

- The heart rate sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove safety key and then remove the plug from the outlet.
- Always remove the safety key from the treadmill when not in use to prevent unauthorized treadmill operation. Fasten the plastic clip onto your clothing securely before use, it will make the treadmill stop instantly in case you fall.
- Avoid using clothes made of synthetic fibers, static electricity may damage electronic circuits. Do not cover any ventilation slots, there is a high risk of fire.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered.
- Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug. Keep the mains cord away from heated surfaces (e.g. radiators), as well as places where people pass through, there is danger of damaging the cord by walking on it, moving items over it or tripping over it and falling down.
- To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, place the treadmill on a flat, level surface. The treadmill must be absolutely stable and near to a 220-volt AC, 16-Amp. grounded outlet with only the treadmill plugged into the circuit. Do not use an extension cord unless it is of a 2,5mm diameter or more. Never try to modify the cord or outlets, there is a danger of electrocution and fire, as well as damage to the treadmill. You should also not use an adapter from a 3-pole to a 2-pole receptacle.
- Always disconnect the treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service in order to reduce the risk of electric shock
- Never remove any cover without first disconnecting AC power. If voltage varies by ten percent or more, the performance of your treadmill may be affected. Such conditions are not covered under your warranty. If you suspect the voltage is low, contact your local power company or a licensed electrician for proper testing.

- Never expose this treadmill to rain or moisture. This product is not designed for outdoor use, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees Celcius, and humidity is up to 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces). Some home circuit breakers are not rated for high inrush currents that can occur when a treadmill is first turned on or even during normal use. In case you are experiencing problems, please consult a qualified electrician.

### *Important Usage Instructions*

- Never operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key, the change will occur gradually.
- Never use your treadmill during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage treadmill components.
- Use caution while participating in other activities while using your treadmill, such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt, which may result in serious injury.
- Never mount or dismount the treadmill while the belt is moving faster than the lowest setting, there is danger of tripping and injury.
- Always use the handrails and side rails when you are getting on or off to reduce chance of accident. Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

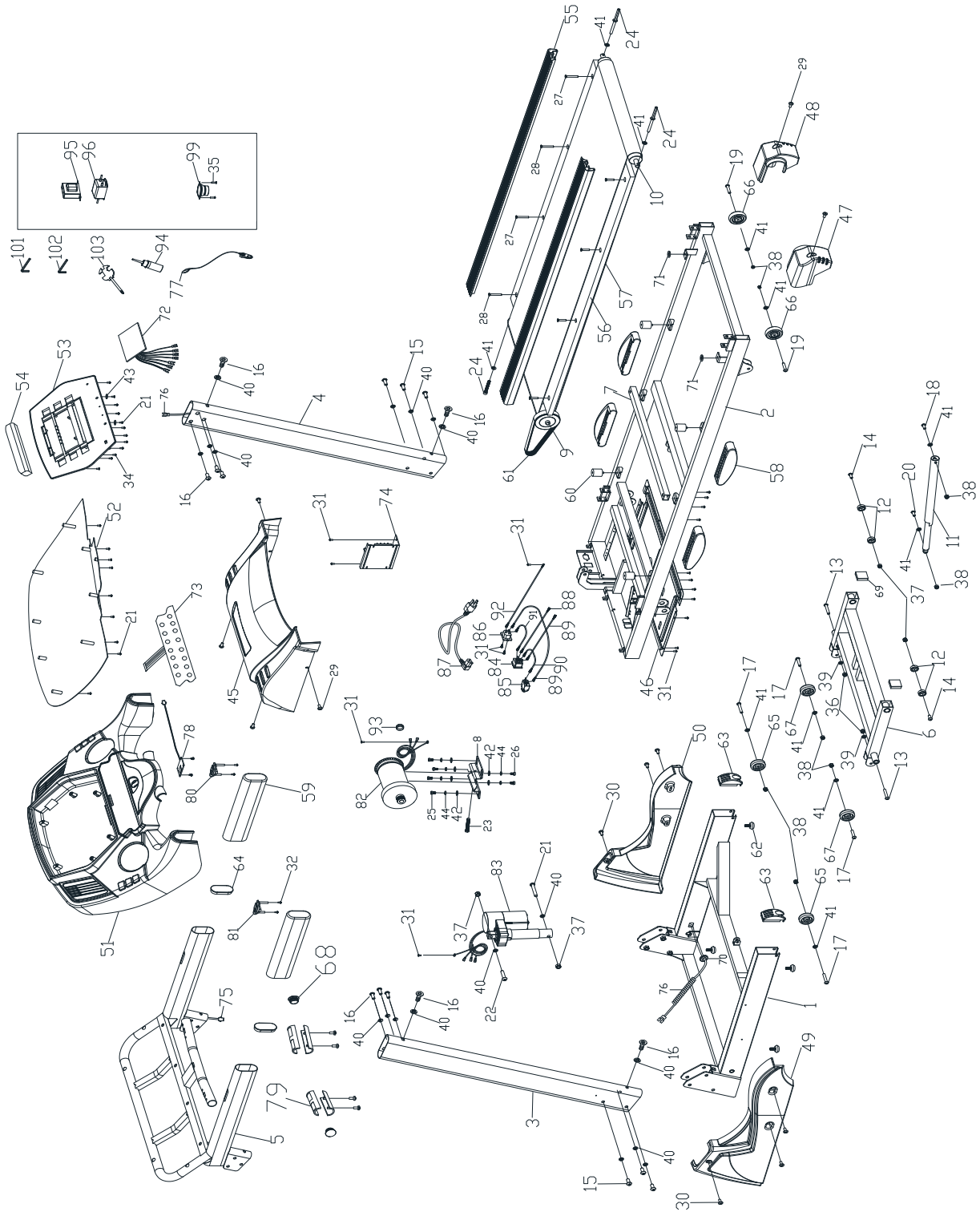
### *General Usage Instructions*

- Before starting any exercise program, consult your doctor, especially if you have heart problems or other chronic conditions. This is even more important for people over 35 years of age.
- Do warm-ups and stretches before you start and after you finish your exercise.
- Stop exercising immediately if you are uncomfortable, weak or dizzy. Do not exercise to the point of exhaustion.
- Do not eat any meals 2 hours before your scheduled exercise, as well as for 2 hours afterwards.
- Clean the treadmill with a damp cloth, possibly with a mild cleaner for more stubborn stains. Do not use harsh cleaners, chlorine, ammonia or solvents. After exercise, wipe off any sweat that has fallen on the treadmill because sweat has corrosive properties.
- Regularly check that all bolts and nuts are tight.
- Regularly check the treadmill for wear and tear and, if you find a problem, do not use it until it has been inspected by a qualified technician.
- Be careful when getting on or off this machine.



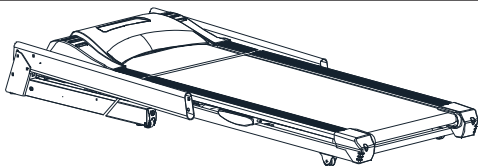
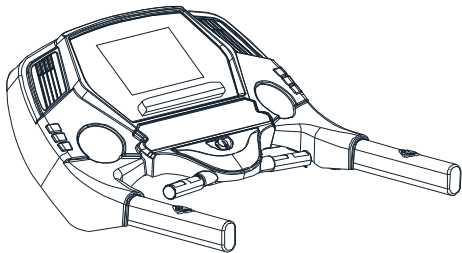




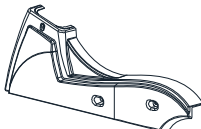
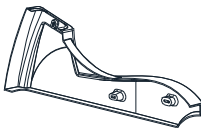





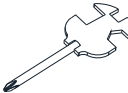
# EXPLODED DIAGRAM

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	

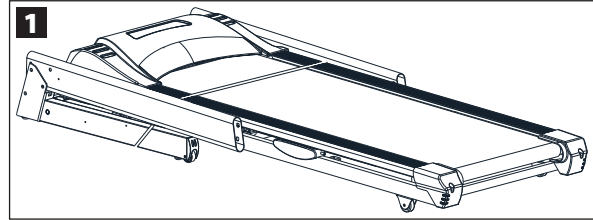
## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

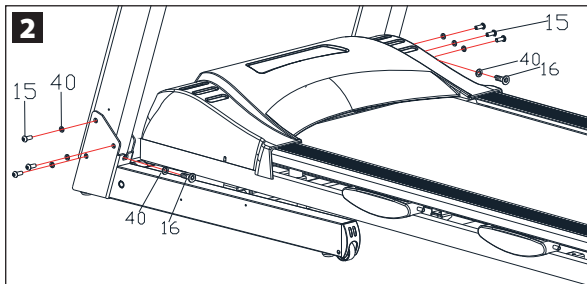
Two people are needed for a successful assembly. Please read these instruction before you begin in order to get acquainted with the procedure.

### Step 1

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



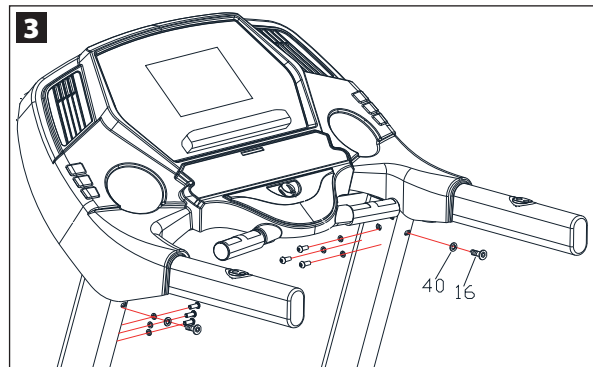
### Step 2



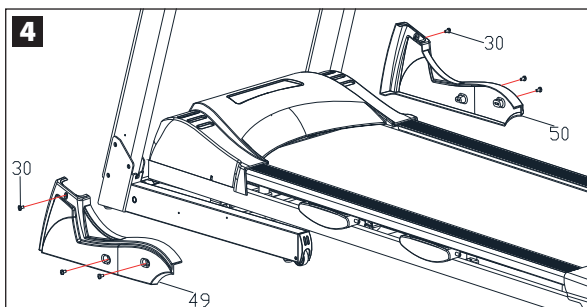
Raise the uprights and use the #6 allen wrench to secure them using 3 hexagon socket head bolts (15) and 3 internal serrated washers (40) from the inner side, as well as 1 hexagon socket head bolt (16) and 1 internal serrated washer (40) on the outer. Do not tighten the bolts just yet.

### 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.

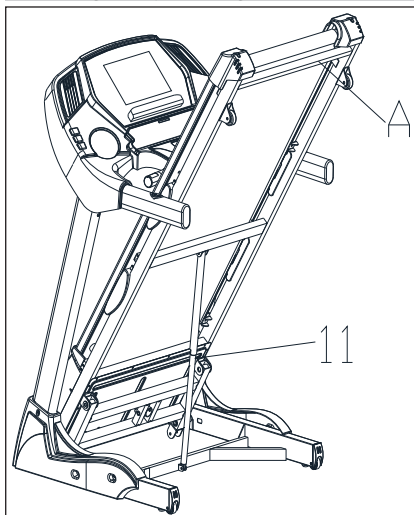


### Step 4



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



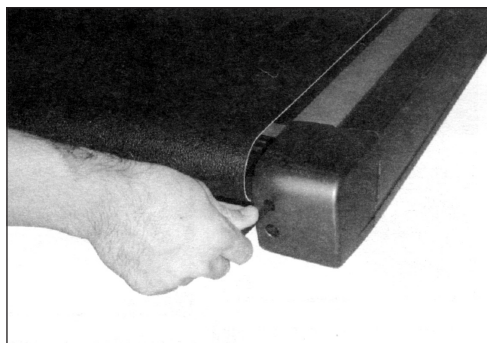
When you want to fold the treadmill, simply grab the deck from the back (A) and lift it upwards until the tube locks and you hear the click sound.

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

EN

### 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 its 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	3	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 “FAF” 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.



## WARM-UP EXERCISES

A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise, something not to be missed. It prepares your body for more strenuous exercises by warming and stretching your muscles, increasing blood circulation and heart rate and sending more oxygen to your muscles. Repeat these exercises after your workout to minimize muscle soreness. We suggest the following exercises:

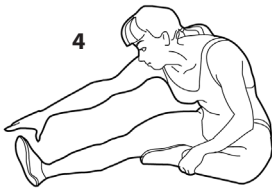
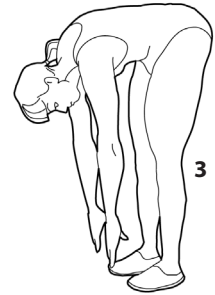


**1. Quadriceps stretch:** Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



**2. Adductor exercise:** Sit down pulling your feet towards you, knees bent and the soles pressed together. Then use your elbows to press your knees towards the floor. Perform 15 repetitions.

**3. Touch the toes:** Bend your waist slowly forward with your knees slightly bent and your hands trying to grip the toes. Hold this position for 15 seconds.



**4. Biceps exercise:** Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.

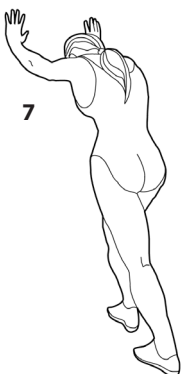


**5. Neck stretching (Head rolling):** Tilt your head to the right, feeling the stretching of the left side of the neck. Then tilt your head towards the other side. Finally, tilt the head once forward and once backwards.



**6. Shoulder lift:** Raise your right shoulder as close as you can to your ear. Repeat with the left shoulder. This exercise should be performed at a slow pace.

**7. Tension of the Achilles tendon:** This exercise is performed by leaning on a wall, which you press with your hands. The right foot should be bent at the knee and the left one stretched backwards, the soles of both feet touching the ground. Repeat the exercise by reversing the feet.



**8. Side stretching:** Stretch your hands upwards and try to lift your left outstretched hand as high as possible, so that you feel your left side being pulled. Repeat for the right hand.



## WEB amila.gr

Είμαστε πρωτοπόροι στον επαγγελματικό και ερασιτεχνικό αθλητισμό, με ισχυρά brands, καινοτόμες προτάσεις & ευέλικτες λύσεις αγορών.

We are pioneers in the field of commercial and amateur sports, with strong brands, innovative proposals & flexible solutions.

## BLOG

Μείνε ενημερωμένος για νέα προϊόντα, τη σωστή τους χρήση και διάφορα tips γύρω απ' το χώρο του fitness

Stay informed about new products, their correct use and various tips about fitness.



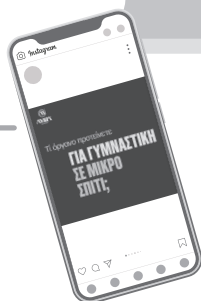
## Instagram

Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με φωτογραφίες και βίντεο, με συμβουλές, ασκήσεις και έμπνευση!

Αναζήτησε το όνομα χρήστη @amila.gr και πατήσε το κουμπί "Ακολουθήσε".

Discover a new world about fitness and wellness, with photos, videos, ideas, exercises and inspiration!

Search for the @amila.gr user name and press the "Follow" button.



## TikTok

Δες εκπαιδευτικά βίντεο που θα τραβήξουν την προσοχή σου και θα σε ενθουσιάσουν με γρήγορες και αποτελεσματικές προπονήσεις.

Βρες μας στο TikTok αναζητώντας το όνομα χρήστη @AmilaFitness και πατήσε το κουμπί "Ακολουθήσε".

Explore instructional videos which will grab your attention and excite you with quick but effective workouts.

Find us on TikTok by searching the @AmilaFitness user name and pressing the "Follow" button.



## YouTube

Επισκέψου το κανάλι μας στο YouTube και δεσ αναλυτικά βίντεο παρουσιάσεις οργάνων γυμναστικής, προπονήσεις και tutorials από τους ειδικούς μας.

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσε για κάθε νέο βίντεο.

Visit our YouTube channel and find video presentations of fitness equipment, workouts and tutorials by specialists.

Press the "Subscribe" button and then the bell in order to be notified about every new video.

## facebook

Αναρτούμε καθημερινά φωτογραφίες και βίντεο με συμβουλές και ασκήσεις. Μοιράσου με φίλους την εμπειρία και τη γνώση που σου προσφέρουν οι ειδικοί του χώρου.

Μπες στη σελίδα μας στο Facebook και πάτησε "Μου αρέσει" και "Ακολουθήσε".

We post photos and videos with advice and workouts. Share the experience and knowledge offered by experts with your friends.

Visit our Facebook page and press "Like" and "Follow".



**amilaworld.gr**

μπες στον κόσμο της AMILA  
enter the world of AMILA

Where there is AMILA,  
**THERE ARE WINNERS.**



**ELDICO**  
sport



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**  
**ΕΔΡΑ:** Κασσάνδρας 30, 10447 Αθήνα (Βοτανικός)  
Τηλ.: +30 2103478279, Fax: +30 2103450168  
**ΥΠ/ΜΑ:** 8ο χλμ. Θεσ/νίκης - Αθήνας, 57400 Σίνδος  
Τηλ.: +30 2310570037, Fax: +30 2310796958

**eMail:** [support@eldico.gr](mailto:support@eldico.gr) | **Site:** [www.eldico.gr](http://www.eldico.gr)

Distributed by **ELDICO SPORT SA**  
**HQ:** 30 Kassandras Str., 10447 Athens (Votanikos)  
Tel.: +30 2103478279, Fax: +30 2103450168  
**Branch:** 8Km Thessaloniki - Athens, 57400 Sindos  
Tel.: +30 2310570037, Fax: +30 2310796958