



KALOS F300PI TREADMILL

Διάδρομος Γυμναστικής Kalos F300PI

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.: 92234

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 ωφεληήσει.

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

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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Kalos F300PI

GR

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε με ένα διάδρομο από την σειρά Kalos της AMILA. 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

- Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ από την εμπειρία της συνιστά την τακτική (μια 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.
- Μια φορά το μήνα ελέγχουμε όλες τις βίδες, τις ρόδες, τα στηρίγματα. Δεν πρέπει να υπάρχει καμία χαλαρή βίδα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- Μια 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.
- Μια φορά στο εξάμηνο καθαρίζουμε με ένα πανάκι στεγνό το βραχίονα του αμορτισέρ και μετά τον λιπαίνουμε με το σπρέι.
- 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.
- 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 «κουραστικής» 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 πριν μπίτε (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 12km. Αυτό είναι, εξ' άλλου, και το πλέον ασφαλές εύρος ταχύτητας για την υγεία του μέσου χρήστη.
- Καθαρίζετε τακτικά το διάδρομό σας με πανάκι ελαφρά βρεγμένο. ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ. Ρουφήξτε τη σκόνη με ηλεκτρική σκούπα.

- ▶ 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.

- 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 αντικείμενου 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 εξαερισμού, 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 ταλαιπωρημένη 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.

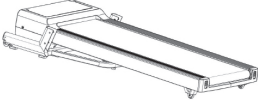
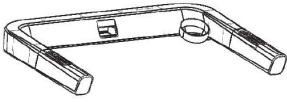
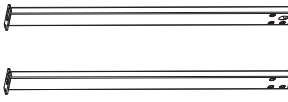
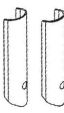
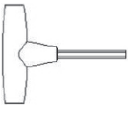
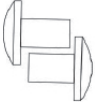
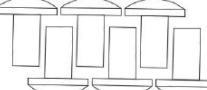
Γενικές Οδηγίες Χρήσης

- 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.

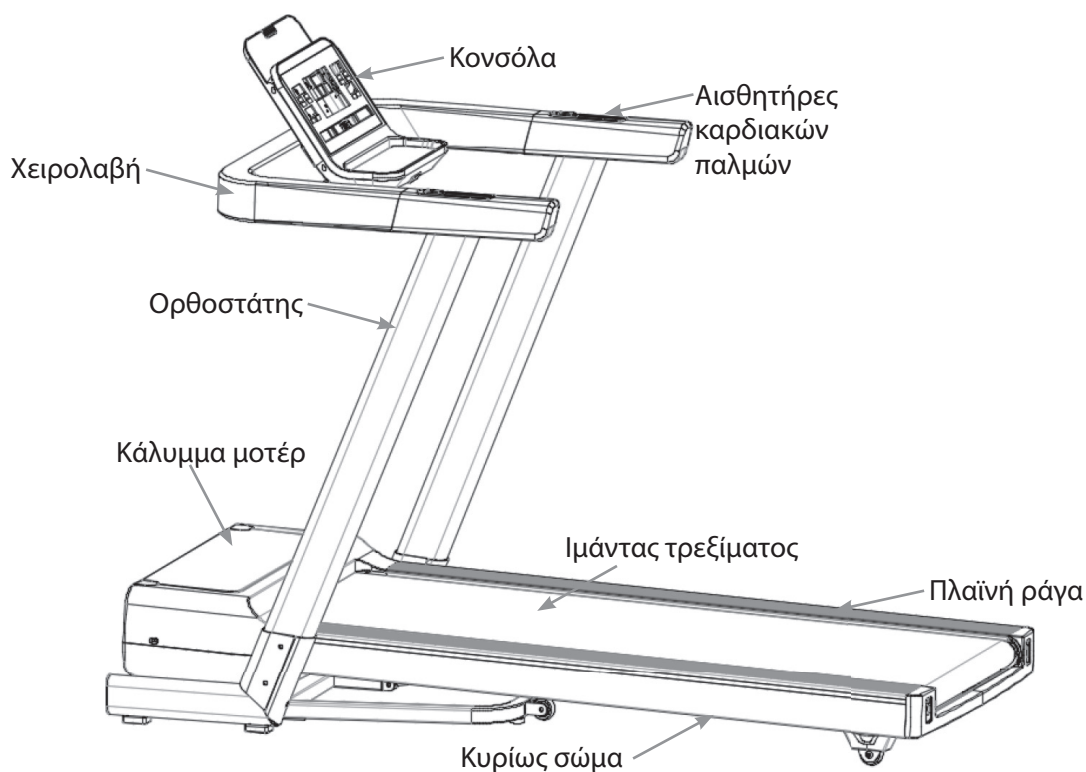
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η συναρμολόγηση του διαδρόμου είναι απλή και γρήγορη. Παρακαλούμε, πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε προσεκτικά και διαχωρίστε τις βίδες/ροδέλες των εξαρτημάτων.

GR

 #1. Κυρίως σώμα	 #2. Χειρολαβές	 #3-4. Ορθοστάτες	 #5. Κάλυμμα κονσόλας
 #6. Καλύμματα ορθοστατών	 #7. Κονσόλα	 #8. Βάση κονσόλας	 #9. Κλειδί ασφαλείας
 #10. Θήκη δοχείου νερού	 #11. Κλειδί άλλεν 6x35x80	 #12. Κλειδί άλλεν 6x80	
 #13. Κλειδί άλλεν και σταυροκατσάβιδο 5x30x86S	 #14. Βίδες M5x20 (4 τμχ.)	 #15. Βίδες M4x10 (2 τμχ.)	
 #16. Βίδες M8x50x20 (4 τμχ.)	 #17. Βίδες M8x15 (6 τμχ.)	 #18. Βίδες M8x22 (2 τμχ.)	

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

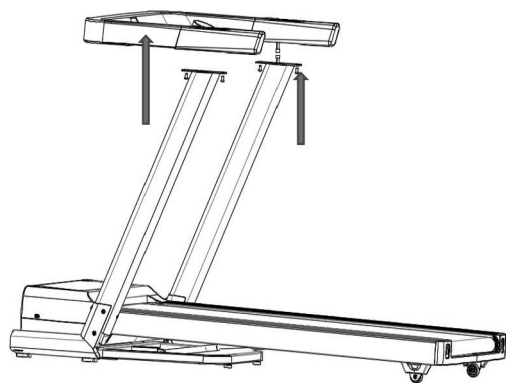
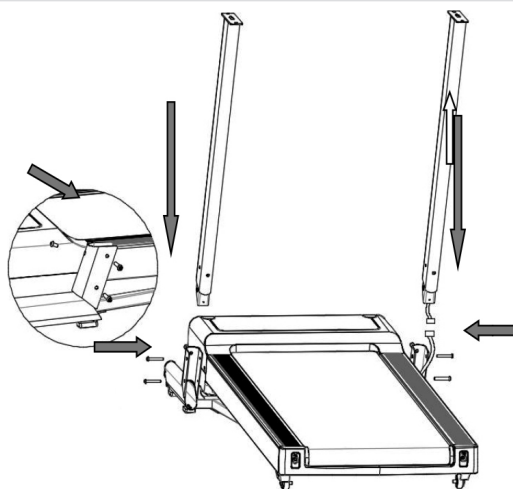


ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα.

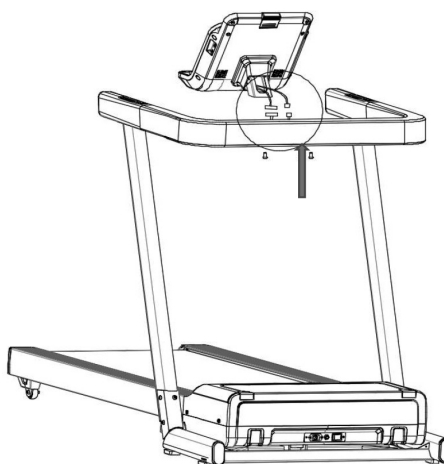
Βήμα 1

Βγάλτε τον διάδρομο από το κουτί και ακουμπήστε τον στο πάτωμα. Πρώτα συνδέστε τα καλώδια που βγαίνουν από το κάτω μέρος του δεξιού ορθοστάτη (4) με το αντίστοιχο στη δεξιά πλευρά του κυρίως σώματος του διαδρόμου (1), τοποθετήστε τον ορθοστάτη στη βάση του και στερεώστε τον με 2 βίδες M8×35 (16) από το πλάι και 1 βίδα M8×15 (17) από την εμπρός πλευρά (βλ. ένθετο σχέδιο). Στερεώστε και τον αριστερό ορθοστάτη με τον ίδιο τρόπο.



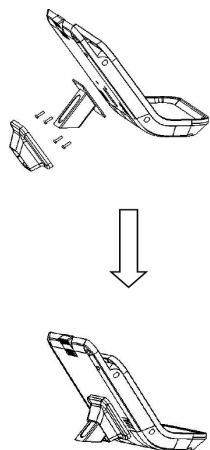
Βήμα 2

Συνδέστε τα καλώδια που βγαίνουν από το πάνω μέρος του δεξιού ορθοστάτη (4) με το αντίστοιχο στο κάτω μέρος των χειρολαβών (2), τοποθετήστε τις χειρολαβές στους ορθοστάτες και στερεώστε τις με 4 βίδες M8×15 (17).



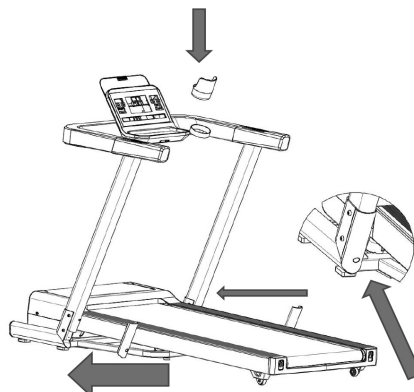
Βήμα 3

Στερεώστε τη βάση της κονσόλας (8) στο πίσω μέρος της κονσόλας (7) με 4 βίδες M5×20 (14), τοποθετήστε το κάλυμμα της κονσόλας (5) στην κονσόλα (7), συνδέστε τα καλώδια από τις χειρολαβές (2) και την κονσόλα (7) και στερεώστε τη βάση της κονσόλας (8) στις χειρολαβές (2) με 2 βίδες M8×22 (18).



Βήμα 4

Τέλος, τοποθετήστε τα καλύμματα ορθοστατών (6) στο κάτω μέρος των ορθοστατών (3 & 4) και στερεώστε τα με συνολικά 2 βίδες M4×10 (15). Επίσης τοποθετήστε το θήκη δοχείου νερού (10) στην υποδοχή του.





Ξεκινώντας

Συνδέστε το διάδρομο με μια πρίζα σωστά γειωμένη και ασφάλεια 16-25 Ampere. Ανοίξτε το διακόπτη ρεύματος και βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του, διότι χωρίς αυτό ο διάδρομος δεν ξεκινά.

Παράθυρο κονσόλας

- SPEED: Η ταχύτητα του διαδρόμου, 1-20 χλμ./ώρα.
- TIME: Ο χρόνος που αθλείστε.
- DISTANCE: Η απόσταση που έχετε καλύψει.
- CALORIES: Η θερμίδες που έχετε κάψει.
- PULSE: Οι καρδιακοί παλμοί σας. Απλά κρατήστε σταθερά και σφιχτά και τους δύο αισθητήρες στις χειρολαβές και σε μερικά δευτερόλεπτα θα δείτε την ένδειξη να εμφανίζεται στην οθόνη.
- INCLINE: Η κλίση του διαδρόμου, 0-12%.

Κουμπιά

- Incline ▲/▼: Ρύθμιση της κλίσης.
- Speed +/-: Ρύθμιση της ταχύτητας, εκτός βέβαια όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος, οπότε τότε τα χρησιμοποιείτε για να τροποποιήσετε παραμέτρους.
- PROG: Με τον διάδρομο σταματημένο, επιλέγετε επιθυμητό πρόγραμμα (χειροκίνητο = P0, έτοιμα P1~P36) ή μέτρηση σωματικού λίπους (BMI).
- MODE: Στο χειροκίνητο πρόγραμμα, επιλέγετε την παράμετρο βάσει της οποίας θα ασκηθείτε (χρόνος, θερμίδες ή απόσταση), αλλιώς όλες οι τιμές εκτελούν αύξουσα μέτρηση.
- STOP: Ενώ αθλείστε, το πατάτε για να σταματήσετε να ασκείστε. Ο διάδρομος θα σταματήσει σιγά-σιγά.
- START/PAUSE: Ξεκίνημα και προσωρινή παύση της άσκησης, δηλαδή, αφού ο διάδρομος σταματήσει σιγά-σιγά, μπορείτε να το πατήσετε ξανά και να συνεχίσετε την άσκησή σας.

Κλειδί ασφαλείας

Το μανταλάκι στη μια άκρη το πιάνετε στα ρούχα σας και την άλλη άκρη (μαγνητική επαφή) την ακουμπάτε στην υποδοχή του διαδρόμου. Η χρησιμότητά του είναι στο να σταματήσει άμεσα τον διάδρομο στην περίπτωση που πέσετε/σκοντάψετε. Αν το αφαιρέσετε θα δείτε την ένδειξη «E7» και θα ακούσετε 3 συνεχόμενους ήχους. Το ξαναβάζετε στη θέση του για να λειτουργήσει ο διάδρομος, με με όλες τις τιμές πλέον μηδενισμένες.

Μονάδα μέτρησης απόστασης

Η μονάδα μέτρησης της απόστασης μπορεί να τροποποιηθεί με τον διάδρομο σταματημένο, αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας και κρατώντας πατημένα ταυτόχρονα τα κουμπιά PROGRAM και MODE για μερικά δευτερόλεπτα, μέχρι να δείτε την ακόλουθη ένδειξη: «M» για μίλια ή «KM» για χιλιόμετρα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Ο διάδρομος αυτός έχει 1 χειροκίνητο πρόγραμμα, 36 έτοιμα και 1 μέτρησης σωματικού λίπους. Με του που βάζετε το κλειδί ασφαλείας (το οποίο θα πιάσετε με το μανταλάκι στα ρούχα σας πριν ξεκινήσετε να αθλείστε), όλες οι τιμές μηδενίζουν και είναι έτοιμος να λειτουργήσει στο εντελώς χειροκίνητο πρόγραμμα (P0).

Στο πρόγραμμα αυτό, η ταχύτητα και η κλίση ρυθμίζονται από τον χρήστη. Εξ' ορισμού, οι τιμές του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων πραγματοποιούν αύξουσα μέτρηση. Μπορείτε όμως να χρησιμοποιήσετε μια από αυτές τις τιμές ως τιμή στόχου για την άσκησή σας. Αυτό γίνεται με το κουμπί MODE. Δηλαδή, αν το πατήσετε

1 φορά: Το παράθυρο Χρόνου αναβοσβύνει, εισάγετε επιθυμητή τιμή για το πόσο χρόνο θέλετε να ασκηθείτε με τα κουμπιά +/- και πατήστε START.

2 φορές: Το παράθυρο της Απόστασης περιμένει να του πείτε πόση απόσταση επιθυμείτε να καλύψετε· κάντε το με τα κουμπιά +/- και πατήστε START.

3 φορές: Το παράθυρο των Θερμίδων αναβοσβύνει, εισάγετε το πόσες θερμίδες θέλετε να κάψετε με τα κουμπιά +/- και πατήστε START.

4 φορές: Έχετε επιστρέψει στην αρχική κατάσταση, δηλαδή της ελεύθερης άσκησης χωρίς παραμέτρους και τιμές στόχου

Αν το κλειδί ασφαλείας βγει ο διάδρομος σταματά απότομα και όλες οι τιμές μηδενίζουν.

Περιγραφή έτοιμων προγραμμάτων

Στα προγράμματα αυτά, η ταχύτητα και η κλίση ρυθμίζονται αυτόματα. Εσείς απλώς ρυθμίζετε το χρόνο που επιθυμείτε να ασκηθείτε (5-99 λεπτά) και πατάτε START. Θα δείτε μια μέτρηση 5 δευτερολέπτων και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Η συνολική διάρκεια του προγράμματος (δηλαδή η τιμή που εσείς έχετε εισάγει) διαιρείται σε 16 μεσοδιαστήματα, όπου κάθε μεσοδιάστημα έχει διαφορετικές τιμές ταχύτητας/κλίσης σύμφωνα με τις προρυθμισμένες τιμές του προγράμματος. Εσείς έχετε μεν τη δυνατότητα να τροποποιήσετε την ταχύτητα ή/και την κλίση, η αλλαγή όμως που θα κάνετε θα ισχύσει μόνο για το συγκεκριμένο μεσοδιάστημα. Θα ακούσετε ηχητική ένδειξη 3 δευτερόλεπτα πριν την αλλαγή μεσοδιαστήματος.

Υπενθυμίζουμε ότι με το κουμπί STOP μπορείτε να τερματίσετε το πρόγραμμα, ενώ με το START/PAUSE να διακόψετε προσωρινά την άσκησή σας (για να απαντήσετε για παράδειγμα το τηλέφωνο), πατώντας το ξανά μετά για να συνεχίσετε, με όλες τις τιμές να συνεχίζουν από εκεί που σταματήσατε.

Ο κατωτέρω πίνακας δείχνει τις τιμές ταχύτητας και κλίσης για όλα τα προγράμματα ανά μεσοδιάστημα:

ΠΡΟΓΡ.		ΜΕΣΟΔ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	TACHYTHTA		1	3	3	7	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	3	2
	KLISH		2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	TACHYTHTA		2	3	3	6	5	5	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	KLISH		3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	TACHYTHTA		2	3	5	5	7	7	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	KLISH		1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	TACHYTHTA		2	2	3	5	5	5	8	8	8	8	5	5	5	3	3	2
	KLISH		3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	TACHYTHTA		3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4	3
	KLISH		2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1

ΠΡΟΓΡ.		ΜΕΘΟΔ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P6		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	4	5	5	6	6	7	7	7	9	9	10	10	11	5	3
		ΚΛΙΣΗ	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	4	9	4	11	4	10	4	9	4	8	4	11	5	3	2
		ΚΛΙΣΗ	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	5	8	3	5	7	9	3	5	7	10	3	5	7	11	5
		ΚΛΙΣΗ	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	7	9	4	7	10	4	7	11	5	7	12	4	7	12	6
		ΚΛΙΣΗ	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	5	6	6	6	9	10	6	6	9	10	6	6	6	11	3
		ΚΛΙΣΗ	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	5	7	9	10	11	9	6	8	9	10	10	11	9	6	5
		ΚΛΙΣΗ	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	6	10	10	7	10	10	10	7	7	10	10	10	10	6	5
		ΚΛΙΣΗ	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
		ΚΛΙΣΗ	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	3	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6
		ΚΛΙΣΗ	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11
		ΚΛΙΣΗ	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
		ΚΛΙΣΗ	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	2	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9
		ΚΛΙΣΗ	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
		ΚΛΙΣΗ	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
		ΚΛΙΣΗ	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
		ΚΛΙΣΗ	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	6	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6
		ΚΛΙΣΗ	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	6	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6
		ΚΛΙΣΗ	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	6	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6
		ΚΛΙΣΗ	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	6	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6
		ΚΛΙΣΗ	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
		ΚΛΙΣΗ	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	4	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7
		ΚΛΙΣΗ	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	5	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12
		ΚΛΙΣΗ	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	5	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
		ΚΛΙΣΗ	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	3	3	5	7	7	10	12	12	3	5	7	7	12	12	10
		ΚΛΙΣΗ	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30		ΤΑΧΥΤΗΤΑ	4	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7
		ΚΛΙΣΗ	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3

ΠΡΟΓΡ.		ΜΕΣΟΔ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P31	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	ΚΛΙΣΗ		11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14
	ΚΛΙΣΗ		12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		3	7	3	7	12	3	7	12	3	7	12	7	7	12	3	7
	ΚΛΙΣΗ		12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5	7	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7
	ΚΛΙΣΗ		3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5	7	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7
	ΚΛΙΣΗ		3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5	7	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7
	ΚΛΙΣΗ		5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Προγράμματα χρήστη

Μετά το πρόγραμμα P36 υπάρχουν τα τρία προγράμματα χρήστη (USER1-USER3) τα οποία ή τα εκτελείτε πατώντας το κουμπί START ή τα τροποποιείτε πατώντας το κουμπί MODE, ρυθμίζοντας την ταχύτητα και την κλίση για κάθε μεσοδιάστημα και μετά ξανά MODE για να πάτε στο επόμενο μεσοδιάστημα. Ολοκληρώνοντας όλα τα μεσοδιαστήματα, πατάτε START για να αποθηκεύσετε και να ξεκινήσετε το πρόγραμμα που φτιάξατε μόνοι σας.

Μέτρηση σωματικού λίπους

Μετά τα προγράμματα χρήστη υπάρχει το BMI, για την οποία μέτρηση θα πρέπει πρώτα να εισάγετε κάποιες παραμέτρους αναλόγως με την ένδειξη. Η ένδειξη θα φαίνεται στο παράθυρο της απόστασης, και η τιμή που θα εισάγετε στο παράθυρο της ταχύτητας:

F1: Φύλο, όπου 1 αντιστοιχεί σε άνδρα και 2 σε γυναίκα

F2: Ηλικία

F3: Ύψος σε εκατοστά

F4: Βάρος σε κιλά

F5: Τώρα κρατήστε σφιχτά και σταθερά και με τα δύο χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε περίπου 8 δευτερόλεπτα θα δείτε την μέτρηση, όπου κάτω από 19 είναι πολύ αδύνατος, 20-24 είναι φυσιολογικό, 25-29 παχύς και άνω του 30 υπέρβαρος.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ

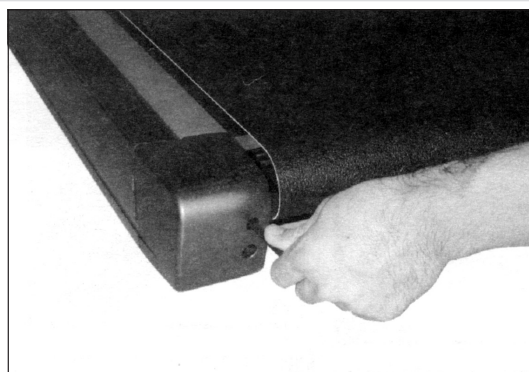
Κεντράρισμα ιμάντα

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 **αριστερού** πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποίαν κλείνει ο ιμάντας.

Γ) Σφίξτε κάθε φορά κατά ¼ 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 τον οποίο ξανακεντράrouμε τον ιμάντα.

Τέντωμα ιμάντα

Για να τεντώσετε τον ιμάντα βιδώστε κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής **και τους δύο άξονες** κάθε φορά. Ελέγξτε το τέντωμα περπατώντας στο διάδρομο και βεβαιούμενοι ότι ο ιμάντας δε γλιστρά ή «διστάζει» ενώ περπατάτε. **ΜΗΝ ΤΟΝ ΠΑΡΑΣΦΙΞΕΤΕ**, γιατί υπάρχει κίνδυνος πρόωρης φθοράς του ιμάντα και των ράουλων. Αν βλέπετε ότι, όσο και αν σφίγγετε, ο ιμάντας εξακολουθεί να γλιστρά, αυτό ίσως οφείλεται σε τυχόν χαλάρωμα του ιμάντα που συνδέει το μοτέρ με τον εμπρόσθιο κύλινδρο. Το σφίξιμο αυτού του ιμάντα πρέπει να γίνεται μόνο από εξειδικευμένο τεχνικό.

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.

Έλεγχος για τη σωστή λίπανση

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.

Πώς γίνεται η λίπανση

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.



Δοσολογία

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

ΧΡΗΣΗ με BLUETOOTH και APPLICATION








Κατεβάστε και εγκαταστήστε από Apple Store ή Google Play Store συμβατή εφαρμογή, όπως Kinomap, Zwift ή AnyRun. 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 αναπαράγει **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.

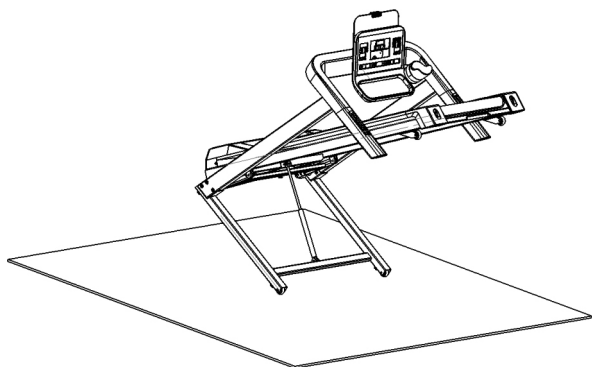
ΔΙΠΛΩΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

- Σταματήστε τον διάδρομο πατώντας το κουμπί STOP.
- Μειώστε την κλίση στο ελάχιστο σημείο.
- Πηγαίνετε πίσω από τον διάδρομο και, πιάνοντας το πίσω μέρος του, σηκώστε τον προς τα πάνω μέχρις ότου ο σύνδεσμος κλειδώσει στον κύλινδρο.

ΞΕΔΙΠΛΩΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

- Πριν ξεδιπλώσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι τον έχετε τοποθετήσει σε χώρο απόλυτα οριζόντιο, σε απόσταση ενός μέτρου από πρίζα σούκο και άπλετο ελεύθερο χώρο γύρω-γύρω.
- Κρατήστε το δάπεδο και με τα δύο χέρια και σπρώξτε με το πόδι σας την ένωση του συνδέσμου και του κυλίνδρου για να ξεκλειδώσει.
- Αφήστε τον διάδρομο να κατέβει προς τα κάτω. Η κίνηση θα είναι αργή και ομαλή χάρις στο κύλινδρο. Εσείς μένετε σε απόσταση ενός μέτρου μέχρι να ολοκληρωθεί το ξεδίπλωμα.

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο ρεύματος είναι εκτός πρίζας και μαζεμένο και ο διάδρομος διπλωμένος. Πιάστε τον διάδρομο με το ένα χέρι από το δάπεδο και με το άλλο από μια χειρολαβή και ανασηκώστε τον τραβώντας τον προς εσάς, έτσι ώστε τα ροδάκια που βρίσκονται στο πίσω μέρος να ακουμπήσουν στο έδαφος. Τώρα μπορείτε πολύ εύκολα να τον μεταφέρετε όπου επιθυμείτε.

Kalos F300PI User Manual

EN

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.

- ▶ 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.

⚠ 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

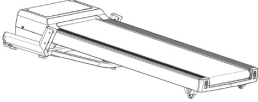
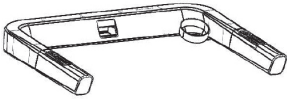
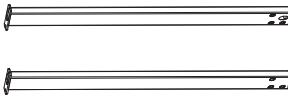
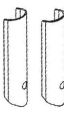
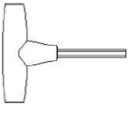
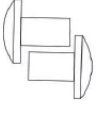
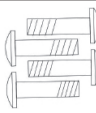
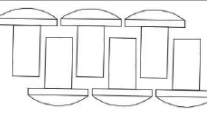
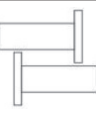
- Never operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key, the 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

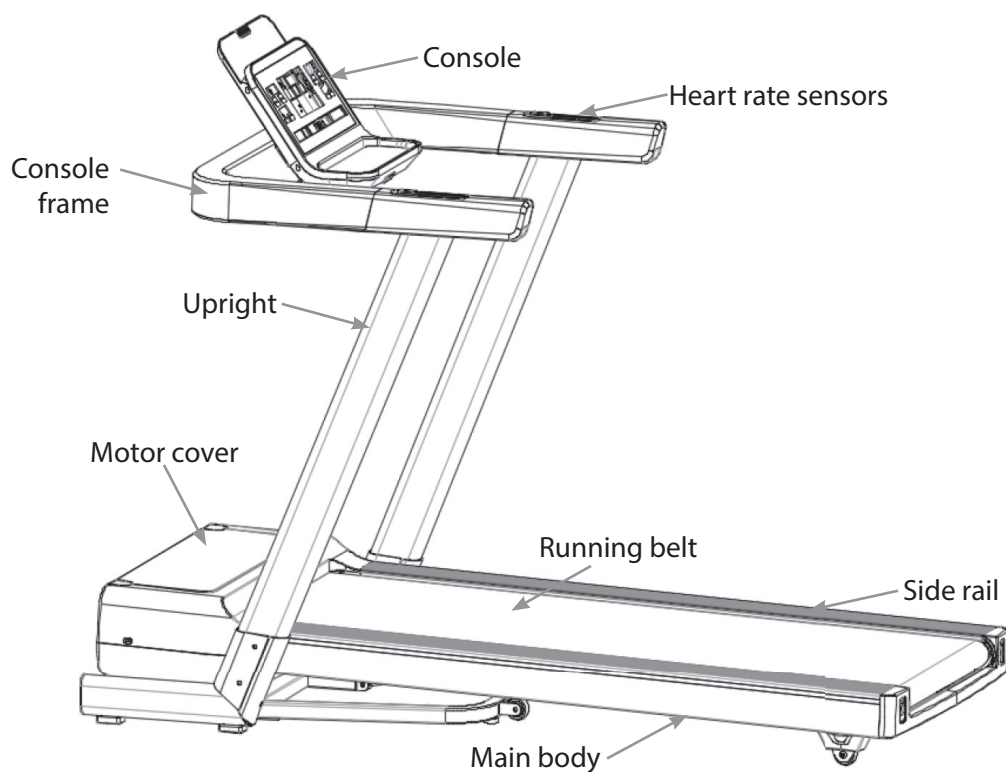
- Before starting any exercise program, consult your doctor, especially if you have heart problems or other chronic conditions. This is even more important for people over 35 years of age.
- Do warm-ups and stretches before you start and after you finish your exercise.
- Stop exercising immediately if 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.

PARTS LIST

Assembling the treadmill is quick and simple. Please, before beginning, check carefully for missing parts and call the service if so.

			
#1. Main body	#2. Console frame	#3-4. Uprights	#5. Console cover
			
#6. Upright's covers	#7. Console	#8. Console base	#9. Safety key
			
#10. Bottle holder	#11. Allen key 6x35x80	#12. Allen key 6x80	
			
#13. Allen key and screwdriver 5x30x86S	#14. Bolts M5x20 (4 pcs)	#15. Bolts M4x10 (2 pcs)	
			
#16. Bolts M8x50x20 (4 pcs)	#17. Bolts M8x15 (6 pcs)	#18. Bolts M8x22 (2 pcs)	

BRIEF DESCRIPTION OF THE TREADMILL

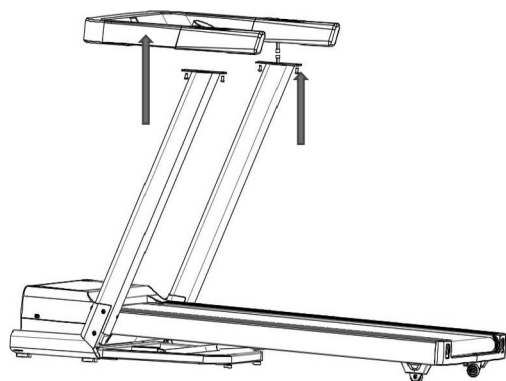
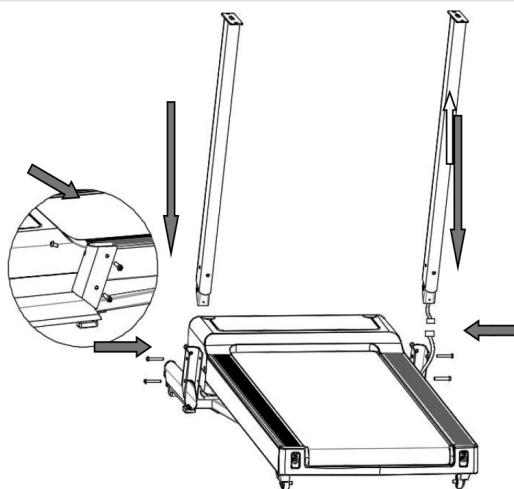


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Please note that for safety purposes, 2 people are required for assembling the treadmill.

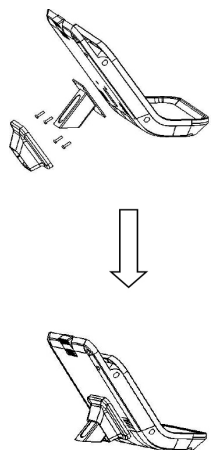
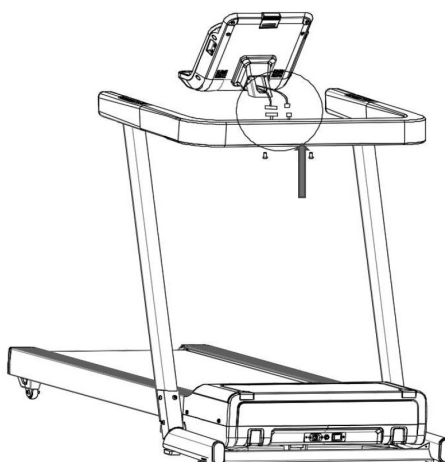
Step 1

Take the treadmill out of the box and place it on the floor. First connect the communication wire of the right upright post (4) with the communication wire of the base frame (1), then put the right upright post in the corresponding position of the base frame according to the picture, and lock it with 2pcs M8×35 bolts (16) from the outside and 1pc M8×15 bolt (17) from the front (see inner/smaller diagram). The left upright post shall be assembled in the same way as the right upright post.



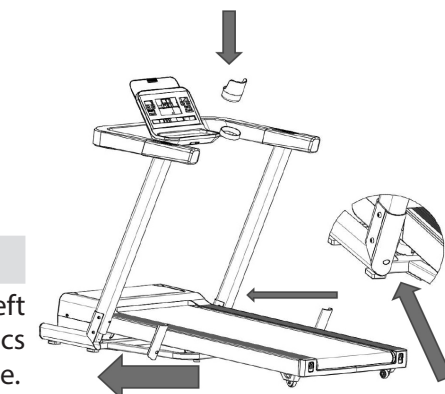
Step 2

Connect the communication wire of the right upright post (4) with the one on the bottom of the console frame (2), place the console frame on the uprights and secure it with 4pcs M8×15 bolts (17).



Step 3

Secure the console base (8) to the back of the console (7) using 4pcs M5×20 bolts (14), then put the console cover (5) on the console (7), connect the communication wires of the console frame (2) and console (7) and secure the console base (8) on the console frame (2) with 2pcs M8×22 bolts (18).

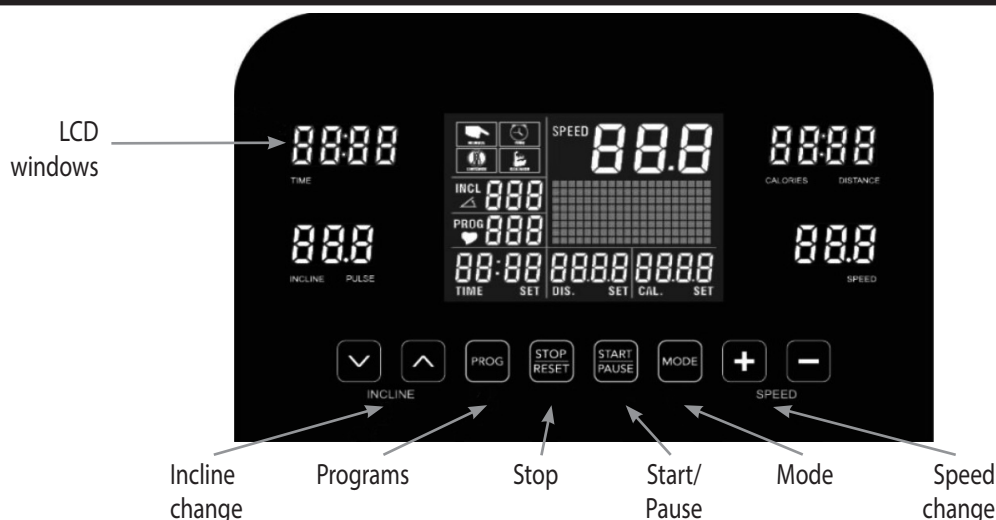


Step 4

Finally, insert the left and right base frame covers (6) on the left and right upright post respectively and secure them with 2pcs M4×10 screws (15). Also place the bottle holder (10) in its place.

USING THE TREADMILL

EN



To begin with

Connect the treadmill to a grounded power socket, connected to a 16-25 Ampere fuse, press the power button and put the safety key in place.

Console windows

- **SPEED:** Your current speed, 1-20 kms/hr.
- **TIME:** How much time you have been exercising.
- **DISTANCE:** The distance you have covered.
- **CALORIES:** The calories you have burnt.
- **PULSE:** Your current hear rate. Simply hold both heart rate sensors on the handgrips steadily and tight and, in a few seconds, you will see the measurement displayed on the screen.
- **INCLINE:** The deck's incline, 0-12%.

Buttons

- **Incline ▲/▼:** Used to change the incline.
- **Speed +/-:** Adjust the speed, except when the treadmill is stopped, when they are used to modify values on the console.
- **PROG (program):** With the treadmill stopped, choose the desired program (manual = P0, ready made P1~P36) or measuring your body mass index (BMI).
- **MODE:** During the manual program, you can choose the parameter according to which you will exercise (time, calories or distance); otherwise, all values perform a count-up.
- **STOP:** While exercising, fully stop (slowly) and end your exercise.
- **START/PAUSE:** Temporary pause exercising, meaning that, after the treadmill slowly stops, you may press it again in order to continue exercising, all the values on the console the same as they were.

Safety key

The clamp on one side should be attached to your clothes, whereas the other magnetic part to be placed on the receptacle on the treadmill. If, while exercising, you trip and/or fall, the treadmill will stop immediately to reduce the chances of having an accident. If you remove the safety key, you will hear 3 beeps and see "E7" displayed on the console. Replace it and the treadmill will be ready for use, but all the values will be reset.

Conversion between kilometers and miles

The distance measurement unit may be changed while the treadmill is stopped, by removing the safety key and keeping both PROGRAM and MODE buttons pressed for a few seconds, until you see the relevant value ("M" for miles or "KM" for kilometers).

PROGRAMS

This treadmill comes with 1 manual program, 36 ready-made and 1 Body Mass Index measurement. When you insert the safety key (which other's end you will attach to your clothes before you begin exercising), all values will reset and the treadmill will be ready to use in the manual (P0) mode.

Using this mode, speed and incline are modified by the user. The values of time, distance and calories perform a count-up. You may use one of these values as a target for your exercise. This is achieved by utilising the MODE button, which, if you press

- 1 time:** The Time window flashes, you choose the desired time you want to exercise using the +/- buttons and press START.
- 2 times:** Change the values in the Distance window according to the distance you want to cover; do it using the +/- buttons and pressing START.
- 3 times:** The Calories window flashes, expecting you to insert the number of calories you want to burn while exercising using the +/- buttons and pressing START.
- 4 times:** You have returned to the default state, the no-targets-defined manual program.

Ready-made program's description

The speed and incline are automatically adjusted when using these programs, you only enter the time you want to exercise (5-99 minutes) and press START. You will see a 5 second countdown and the treadmill will start. The total duration of the program (the value you have set) is divided in 10 segments, where each segment has its own values for speed/incline. You can change the speed/incline any time, but the change will be reset to the auto value when the next segment begins. You will hear an audio alert 3 seconds before the segment change.

Remember that the STOP button terminates your exercise, while the START/PAUSE button allows you to temporarily pause exercising (e.g. to answer the phone), resuming the exercise by pressing it once more, all the values continuing from the values they had before pausing.

The following table illustrates the default values for speed/incline of the 36 programs:

Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Program																	
P1	Speed	1	3	3	7	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	3	2
	Incline	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	Speed	2	3	3	6	5	5	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	Incline	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	Speed	2	3	5	5	7	7	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	Incline	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	Speed	2	2	3	5	5	5	8	8	8	8	5	5	5	3	3	2
	Incline	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	Speed	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4	3
	Incline	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	Speed	3	4	5	5	6	6	7	7	7	9	9	10	10	11	5	3
	Incline	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	Speed	3	4	9	4	11	4	10	4	9	4	8	4	11	5	3	2
	Incline	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	Speed	3	5	8	3	5	7	9	3	5	7	10	3	5	7	11	5
	Incline	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5

Segment Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P9	Speed	3	7	9	4	7	10	4	7	11	5	7	12	4	7	12	6
	Incline	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	Speed	3	5	6	6	6	9	10	6	6	9	10	6	6	6	11	3
	Incline	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	Speed	4	5	7	9	10	11	9	6	8	9	10	10	11	9	6	5
	Incline	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	Speed	4	6	10	10	7	10	10	10	7	7	10	10	10	10	6	5
	Incline	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	Speed	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Incline	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	Speed	2	3	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6
	Incline	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	Speed	4	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11
	Incline	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	Speed	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Incline	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	Speed	2	2	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9
	Incline	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
	Incline	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	Speed	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Incline	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	Speed	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Incline	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	Speed	2	6	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6
	Incline	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	Speed	4	6	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6
	Incline	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	Speed	4	6	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6
	Incline	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	Speed	4	6	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6
	Incline	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	Speed	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Incline	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	Speed	3	4	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7
	Incline	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	Speed	5	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12
	Incline	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	Speed	3	5	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Incline	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	Speed	3	3	3	5	7	7	10	12	12	3	5	7	7	12	12	10
	Incline	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	Speed	4	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7
	Incline	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	Speed	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	Incline	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	Speed	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14
	Incline	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	Speed	3	7	3	7	12	3	7	12	3	7	12	7	7	12	3	7
	Incline	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4

Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Program	Speed	5	7	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7
	Incline	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	Speed	5	7	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7
	Incline	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	Speed	5	7	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7
	Incline	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

User programs

After program P36 you will find the user programs (USER1-USER3) which you either use by pressing the START button or modify them by pressing MODE, adjusting the speed and incline for each segment and the pressing MODE again to move to the next segment. When you have adjusted all of them, press START to save the programs and begin using it.

Body Mass Index

After the user programs, you will find the one that counts your Body Mass Index. In order to do so, you have to first supply some info about your body. The legend appears in the distance windows, whereas you change the value in the speed window:

F1: Sex (gender), where 1 is male and 2 female

F2: Your age

F3: Height in centimeters

F4: Weight in kilograms

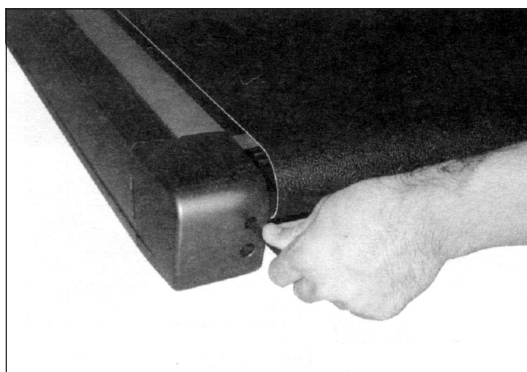
F5: Now hold the heart rate sensors steadily and tightly (but not too tight) and in about 8 seconds you will see the result of the calculations, where less than 19 is thin, 20-24 normal, 25-29 overweight and more than 30 obese.

ADJUSTING THE BELT

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.



Tightening the belt

In order to tighten the belt turn BOTH rear roller bolts by $\frac{1}{4}$ and then check if it is tight enough by walking on it, making sure that the belt neither slips or sticks while doing so. DO NOT OVERTIGHTEN IT, you might cause to premature damage to both the belt and the rollers.

In case you tighten the belt but it continues on slipping, the problem might be that another belt, this one between the front roller and the motor, is not tight enough. Do not attempt to tighten it yourself, this procedure must be performed by an authorised technician.

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 WITH TABLET/PHONE

ZWIFT



kinomap



AnyRun



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

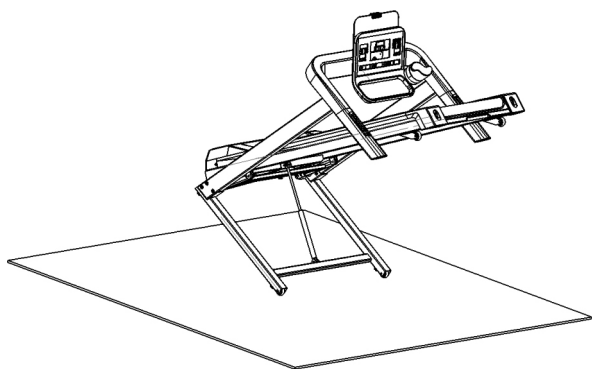
FOLDING THE TREADMILL

- Stop the treadmill by pressing STOP.
- Decrease the incline to its minimum.
- Go behind the treadmill and, grabbing the back end with both hands, lift the deck until the linking part locks to the cylinder.

UNFOLDING THE TREADMILL

- Before unfolding the treadmill, make sure you have placed it on flat ground, one meter away from a power socket, with plenty of empty space around.
- Hold the deck with both hands and use your foot to push the connection between the linking part and the cylinder so that it unlocks.
- Let the treadmill slowly descend to the ground. The movement will be slow due to the cylinder. You just wait, keeping a distance of one meter, until it fully unfolds.

MOVING THE TREADMILL



Before moving the treadmill, make sure that the power cord has been removed from the socket and the treadmill if folded. Grab the back end of the deck with one hand and a handgrip with the other, and pull towards you so that the wheels on the back touch the ground. You can now easily move it wherever you want.



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.



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.



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.



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.



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

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσαι 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.



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 | **Site:** 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