



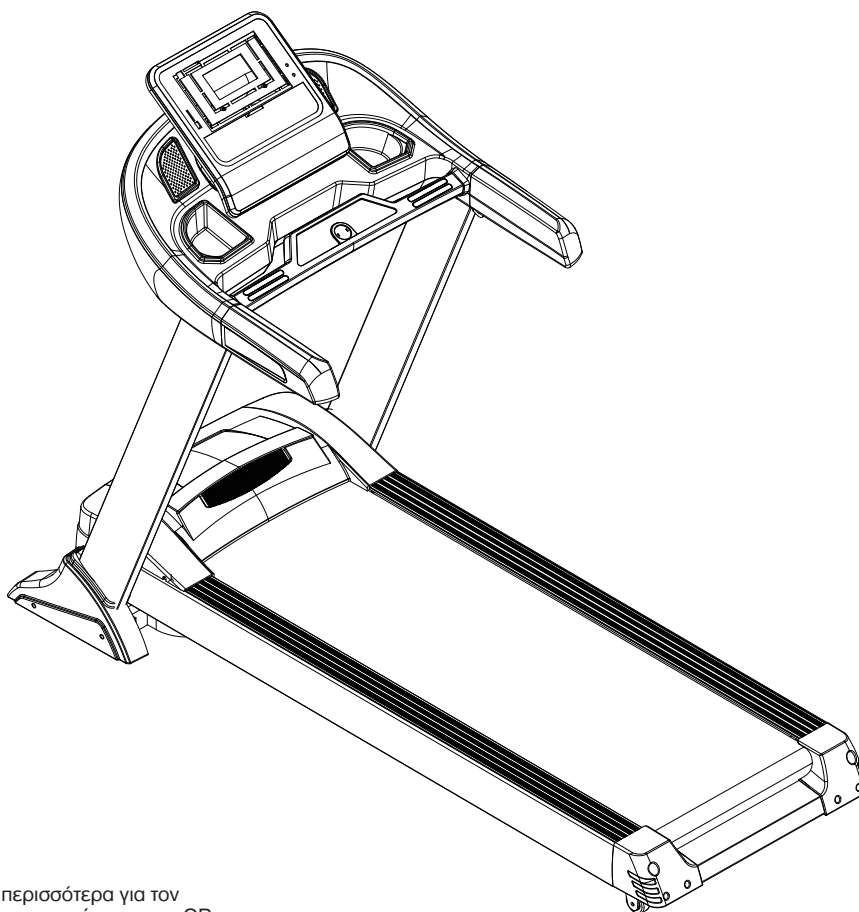
HERMES F275PI TREADMILL

Διάδρομος Γυμναστικής Hermes F275PI

GR 3

EN 17

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



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

ITEM NO.: 92218

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

- 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 μηχανήμα. 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

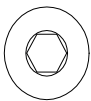
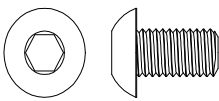
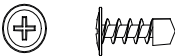
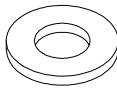
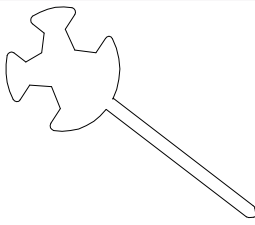
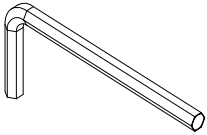
- Μην χρησιμοποιήσετε το διάδρομο προτού διαβάσετε και κατανοήσετε πλήρως όλες τις οδηγίες που αναγράφονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Να έχετε υπόψη σας ότι οι αλλαγές σε ταχύτητα και κλίση δεν πραγματοποιούνται άμεσα. Ρυθμίστε εσείς την ταχύτητα/κλίση στην κονσόλα στην επιθυμητή τιμή και η αλλαγή θα 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 περιπασμοί 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 αποτελείται από τέσσερα (4) βήματα. Παρακαλούμε, πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε προσεκτικά και διαχωρίστε τα εξαρτήματα ανάλογα το βήμα στο οποίο ανήκουν. Επίσης, ελέγξτε με προσοχή όλα τα επιμέρους τμήματα του διαδρόμου.

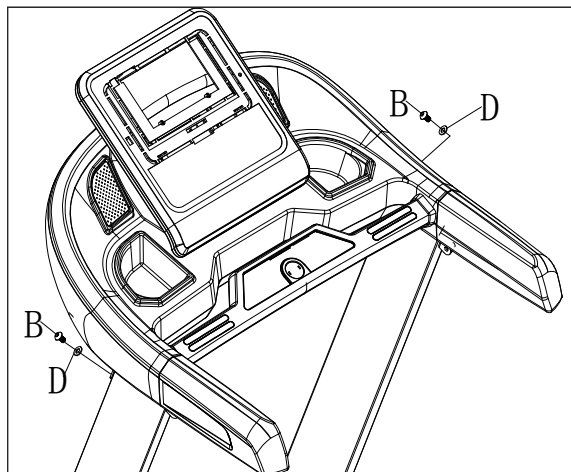
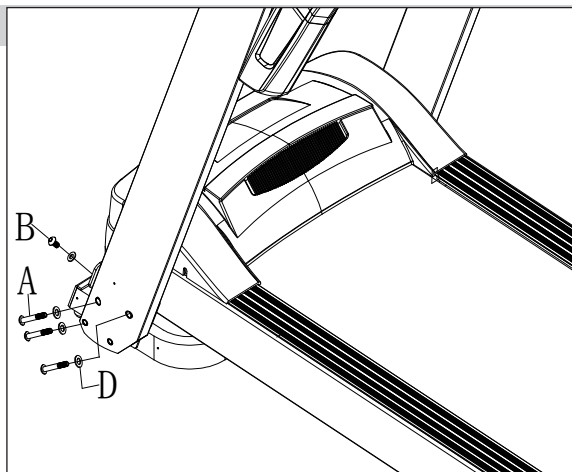
		
A. Βίδες M8x55 (6 τμχ.)	B. Βίδες M8x15mm (4 τμχ.)	C. Βίδες ST4x15 (6 τμχ.)
		
D. Ροδέλες Ø9xØ16x1.6 (10 τμχ.)	E. Κλειδί/σταυροκατσάβιδο	F. Αλενόκλειδο S5

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα. Αφαιρέστε το διάδρομο από το χαρτόκουτο και τοποθετήστε τον σε οριζόντιο δάπεδο με αρκετό χώρο περιμετρικά για να μπορείτε να εργαστείτε με άνεση.

1. Στερέωση ορθοστατών

- Σηκώστε όρθιους τους ορθοστάτες και σταθεροποιήστε τους στη βάση τους με βίδες (A & B) και ροδέλες (D).

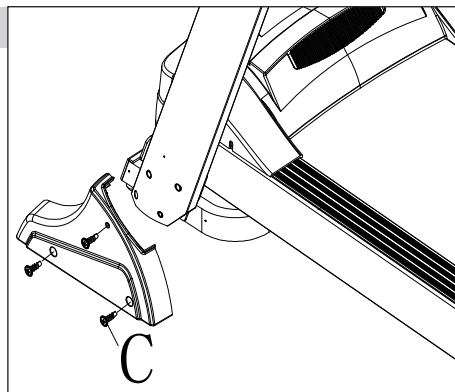


2. Στερέωση κονσόλας

- Σηκώστε την κονσόλα σε οριζόντια θέση και σταθεροποιήστε την στους ορθοστάτες χρησιμοποιώντας βίδες (B) και ροδέλες (D).

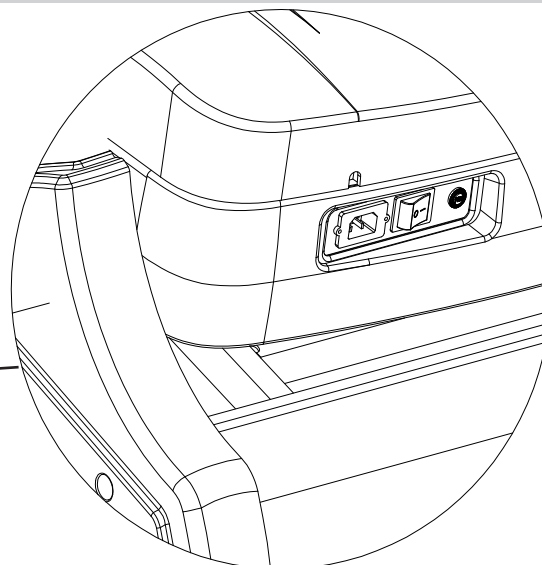
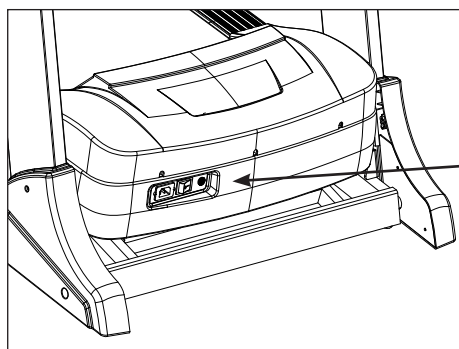
3. Καλύμματα βάσης

- Στερεώστε τα καλύμματα της βάσης των ορθοστατών με βίδες (C).



4. Σύνδεση στην πρίζα

- Στο εμπρός μέρος του διαδρόμου μπορείτε να βρείτε το βύσμα όπου θα συνδέσετε το καλώδιο τροφοδοσίας. Δίπλα από το βύσμα αυτό βρίσκεται και ο διακόπτης ρεύματος. Εάν κάποια φορά ο διάδρομος δεν δουλεύει, παρακαλούμε να ελέγξετε την ασφάλεια η οποία βρίσκεται δεξιά από τον διακόπτη ρεύματος.



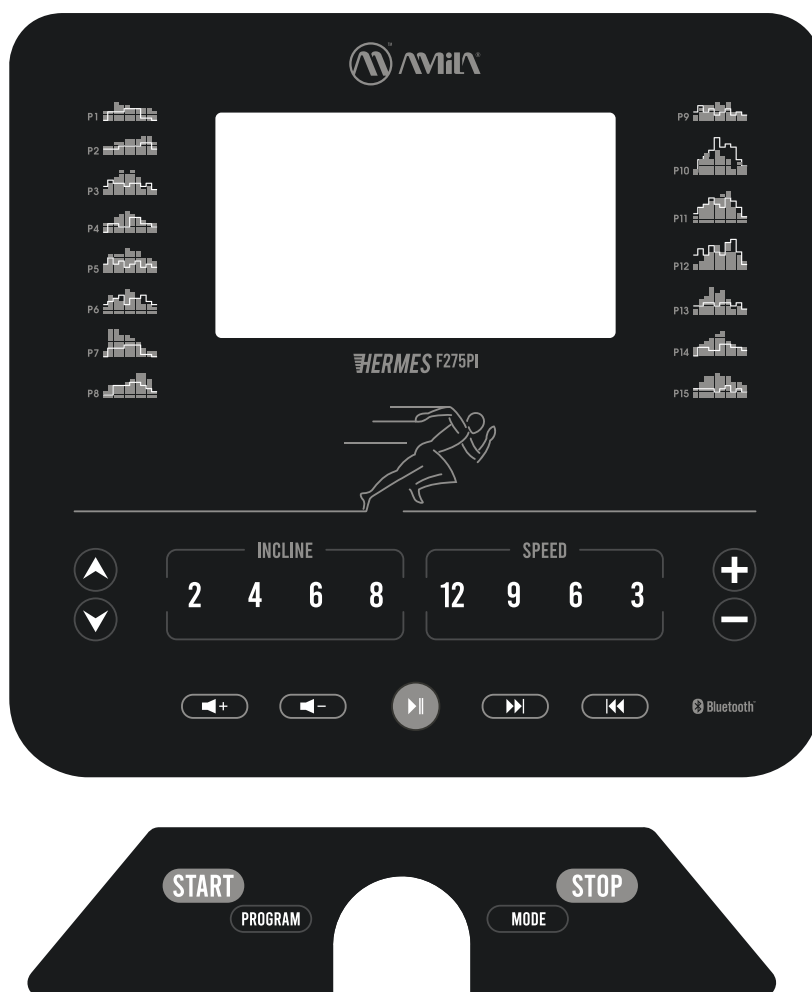
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Συνδέστε το διάδρομο με μια πρίζα σωστά γειωμένη και ασφάλεια 16-25 Ampere. Ανοίξτε το διακόπτη και βάλτε το κλειδί ασφάλειας στη θέση του πιάνοντας το μανταλάκι στα ρούχα σας, διότι χωρίς αυτό ο διάδρομος δεν ξεκινά.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΡΑΘΥΡΩΝ

- **SPEED:** Η ταχύτητα με την οποία τρέχετε.
- **INCLINE/DIS/CAL:** Όταν αναβοσβύνει το INCLINE, θα βλέπετε την κλίση του διαδρόμου, όταν αναβοσβύνει το DIS την απόσταση που έχετε καλύψει, και με το CAL τις θερμίδες που έχετε κάψει. Όταν επιλέγετε προγράμματα θα σας δείχνει το νούμερο του προγράμματος.
- **TIME/PULSE:** Όταν αναβοσβύνει το TIME θα βλέπετε το χρόνο που ασκείστε ενώ εάν κρατήσετε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών, θα αναβοσβύνει το PULSE και θα βλέπετε τους τρέχοντες καρδιακούς σας παλμούς. Όταν ξεκινάτε τον διάδρομο, θα βλέπετε εδώ να εκτελείτε φθίνουσα προειδοποιητική μέτρηση 3ών δευτερολέπτων.
- **ΠΑΡΑΘΥΡΟ DOT-MATRIX:** Θα σας δείχνει μια γραφική αναπαράσταση του προγράμματός σας.
- **MANUAL/TIME/DISTANCE/CALORIES/PROGRAM:** Αντιστοιχεί στο Χειροκίνητο πρόγραμμα, πρόγραμμα στόχου Χρόνου, στόχου Απόστασης, στόχου Θερμίδων ή σε Έτοιμο πρόγραμμα.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

- **PROGRAM:** Επιλογή προγράμματος με την εξής σειρά: Χειροκίνητο (manual), P1-P15 (15 έτοιμα προγράμματα), FAT (μέτρηση σωματικού λίπους), προγράμματα χρήση (U1-U3).
- **MODE:** Επιλογή Χειροκίνητου προγράμματος ή προγραμμάτων στόχου (χρόνου, απόστασης, θερμίδων). Επίσης χρησιμεύει στην εισαγωγή παραμέτρων στο πρόγραμμα μέτρησης σωματικού λίπους.
- **START:** Εκκίνηση του διαδρόμου.
- **STOP:** Σταμάτημα του διαδρόμου.
- **SPEED +/-:** Αύξηση/μείωση της ταχύτητας. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε τα αριθμητικά κουμπιά (3-6-9-12) παραπλεύρως ή τα κουμπιά στη δεξιά χειρολαβή.
- **INCLINE +/-:** Αύξηση/μείωση της κλίσης. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε τα αριθμητικά κουμπιά (2-4-6-8) παραπλεύρως ή τα κουμπιά στην αριστερή χειρολαβή.

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα. Πατήστε το κουμπί «PROGRAM» μία φορά για να επιλεγεί το MANUAL (χειροκίνητο) πρόγραμμα. Πατήστε το κουμπί «START» στην κονσόλα για να ξεκινήσει ο διάδρομος. Θα πραγματοποιηθεί μια μέτρηση τριών (3) δευτερολέπτων και ο διάδρομος θα ξεκινήσει με ταχύτητα 1 χλμ./ώρα. Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση στα επιθυμητά επίπεδα με τα κουμπιά της κονσόλας ή τα κουμπιά στις χειρολαβές.
- Όλες οι μετρήσεις θα εκτελούν αύξουσα μέτρηση.
- Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να κρατήσετε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε μερικά δευτερόλεπτα θα δείτε στην οθόνη να απεικονίζονται οι καρδιακοί παλμοί σας.
- Για να σταματήσετε, πατήστε το κουμπί STOP. Επίσης, μπορείτε να σταματήσετε αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΧΟΥ

Μπορείτε να ρυθμίσετε την Απόσταση, τις Θερμίδες ή το Χρόνο ως παράμετρο σύμφωνα με την οποία θέλετε να ασκηθείτε. Η παράμετρος αυτή θα ακολουθεί φθίνουσα μέτρηση ενώ οι άλλες αύξουσα.

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα.
- Πατήστε το κουμπί «PROGRAM» μία φορά για να επιλεγεί το MANUAL (χειροκίνητο) πρόγραμμα. Έπειτα, με το κουμπί MODE επιλέγετε την παράμετρο (χρόνο, απόσταση ή θερμίδες) βάσει της οποίας θέλετε να ασκηθείτε. Ρυθμίζετε την τιμή της παραμέτρου με τα κουμπιά +/- της ταχύτητας.
- Στην περίπτωση που κάνατε κάποιο λάθος και θέλετε να ξεκινήσετε από την αρχή, κρατήστε το κουμπί STOP πατημένος για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές και να γυρίσετε στην αρχική οθόνη.
- Τέλος, πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ

Κρατήστε και με τα δυό σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και σε 5 δευτερόλεπτα θα δείτε στην οθόνη να απεικονίζονται οι καρδιακοί παλμοί σας. Υπόψιν, ο διάδρομος δεν είναι ιατρικό μηχανήμα, η ένδειξη αυτή παρέχεται μόνο ως βοήθημα για την άσκησή σας και όχι ως υποκατάστατο ειδικευμένων ιατρικών μηχανημάτων.

ΧΡΗΣΗ ΕΤΟΙΜΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Ο διάδρομος έχει 15 έτοιμα προγράμματα. Κάθε πρόγραμμα διαιρείται σε 10 μεσοδιαστήματα, η διάρκεια έκαστου ισούται με το 1/10 της διάρκειας άσκησης που θα επιλέξετε εσείς.

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα.
- Πατήστε το κουμπί «PROGRAM» όσες φορές χρειαστεί μέχρι να δείτε να απεικονίζεται το επιθυμητό πρόγραμμα.
- Με τα κουμπιά ρύθμισης της ταχύτητας μπορείτε να τροποποιήσετε τη διάρκεια του προγράμματος από 5:00 μέχρι 99:00.
- Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μπορείτε με τα κουμπιά ρύθμισης ταχύτητας/κλίσης να αλλάξετε την ταχύτητα/κλίση του προγράμματος. Η αλλαγή αυτή θα ισχύει μόνο για τη συγκεκριμένη ενότητα του προγράμματος που θα βρίσκεστε εκείνη τη στιγμή. Με το που θα αλλάξει η ενότητα, η τιμή της ταχύτητας ή/και της κλίσης θα επανέλθει/ουν στις προκαθορισμένες τιμές του προγράμματος. Στον κατωτέρω πίνακα μπορείτε να δείτε την ταχύτητα και την κλίση έκαστου μεσοδιαστήματος για κάθε πρόγραμμα:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Ταχύτητα	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	Κλίση	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Ταχύτητα	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	Κλίση	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Ταχύτητα	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Κλίση	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Ταχύτητα	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	Κλίση	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Ταχύτητα	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	Κλίση	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Ταχύτητα	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Κλίση	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Ταχύτητα	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	Κλίση	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Ταχύτητα	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	Κλίση	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Ταχύτητα	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Κλίση	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Ταχύτητα	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Κλίση	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Ταχύτητα	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	Κλίση	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P12	Ταχύτητα	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	Κλίση	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	Ταχύτητα	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	Κλίση	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	Ταχύτητα	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	Κλίση	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	Ταχύτητα	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	Κλίση	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Η λειτουργία αυτή υπολογίζει το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Καθότι όμως ο διάδρομος δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, πρέπει να θυμάστε ότι ο υπολογισμός αυτός δεν είναι ακριβείας και όσοι πάσχουν από διάφορες παθήσεις και/ή έχουν ανάγκη μια μέτρηση ακριβείας, δεν θα πρέπει να βασίζονται στη μέτρηση του διαδρόμου.

- Βάλτε το κλειδί ασφαλείας στη θέση του για να ανοίξει η κονσόλα.
- Πατήστε επανειλημμένα το κουμπί PROGRAM μέχρι να φτάσετε στο πρόγραμμα FAT.
- Θα πρέπει να εισάγετε διάφορα στοιχεία για εσάς, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα:

Κατηγορία	Εξ' ορισμού τιμή	Κλίμακα
Φύλο (F1)	00 (άνδρας)	00 (άνδρας) - 01 (γυναίκα)
Ηλικία (F2)	25 ετών	10-99
Ύψος (F3)	170 εκ.	100-220
Βάρος (F4)	70 κιλά	20-150

Εσείς θα βλέπετε την κατηγορία (F1-F4), θα τροποποιείτε την τιμή με τα κουμπιά +/- αλλαγής ταχύτητας και θα επιβεβαιώνετε πατώντας MODE.

- Όταν δείτε την ένδειξη «F5» πατήστε το κουμπί MODE για τελευταία φορά. Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Όταν ο έλεγχος ολοκληρωθεί σε περίπου 5 δευτερόλεπτα, θα δείτε μια ένδειξη· συμβουλευτείτε τον κατωτέρω πίνακα για να δείτε τι σημαίνει:

Κατάσταση σώματος	Αποτέλεσμα
Χοντρός	>30
Υπέρβαρος	26-30
Αθλητικός	19-26
Αδύνατος	<19

Προγράμματα χρήση

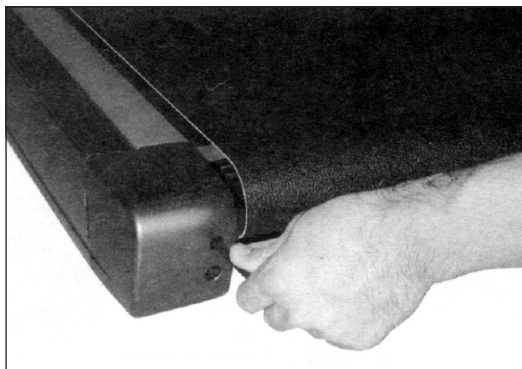
Πατήστε το κουμπί PROGRAM μέχρι να περάσετε τα έτοιμα προγράμματα (P01-P15), ακολουθούν τα προγράμματα χρήστη U1-U5. Με αυτά μπορείτε να φτιάξετε δικά σας προγράμματα και να τα αποθηκεύσετε για μελλοντική χρήση.

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 τροποποιήσετε.
2. Εάν πατήσατε MODE, ρυθμίστε Ταχύτητα και Κλίση για το πρώτο μεσοδιάστημα 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.

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 οποία κλείνει ο ιμάντας.
- Γ)** Σφίξτε κάθε φορά κατά $\frac{1}{4}$ της στροφής προς τα δεξιά μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου. Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλαμβάνετε την διαδικασία μέχρι ότου κεντραριστεί.

**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 ραούλων. 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**

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.

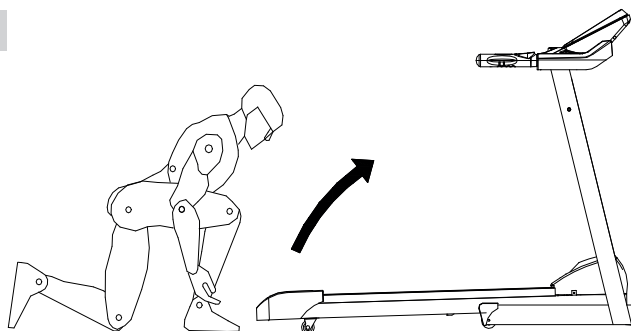
ΔΙΠΛΩΣΗ - ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

GR

Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο βεβαιωθείτε ότι είναι διπλωμένος και ασφαλισμένος, καθώς και ότι το καλώδιο ρεύματος είναι εκτός πρίζας και μαζεμένο.

Δίπλωση

Αφού βεβαιωθείτε ότι η κλίση είναι μηδενική, σηκώστε το δάπεδο από το πίσω μέρος μέχρις ότου να κλειδώσει ο τηλεσκοπικός σωλήνας. Για να ελαχιστοποιήσετε τις πιθανότητες τραυματισμού, λυγίστε τα πόδια σας και διατηρήστε την πλάτη σας ίσια. Να σηκώνετε τον διάδρομο με τα πόδια και όχι με την πλάτη.

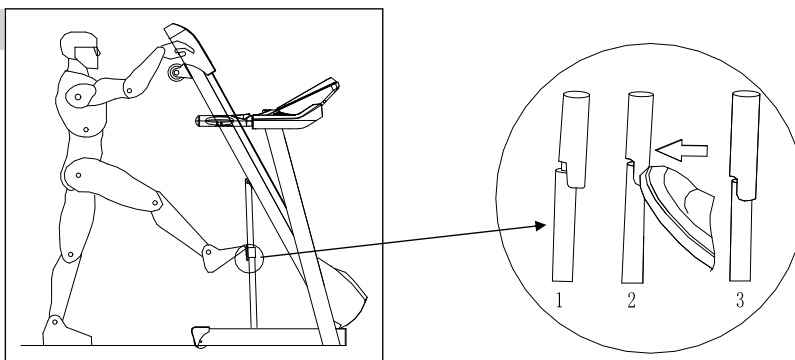


Μεταφορά

Όταν ο διάδρομος είναι διπλωμένος, τότε ανασηκώστε τον ελαφρά προς τα πίσω τραβώντας το δάπεδο με το ένα σας χέρι έχοντας ένα σας πόδι ως κόντρα στις ρόδες για να σηκωθούν στον αέρα τα ποδαράκια που βρίσκονται στο εμπρός μέρος. Μπορείτε τότε να τον μεταφέρετε πάνω στις ρόδες που βρίσκονται στο πίσω μέρος του σκελετού.

Ξεδίπλωμα

Σπρώξτε απαλά το πάτωμα προς τα εμπρός για να ξεκλειδώσουν τα δύο μέρη του τηλεσκοπικού σωλήνα, σπρώξτε απαλά με το πόδι σας τον σωλήνα, πιέστε αρκετά τα άκρα (καπάκια) του δαπέδου και τραβήξτε το πόδι σας συνεχίζοντας να πιέζετε τα άκρα του δαπέδου. Ο κύλινδρος θα αρχίσει να μαζεύει λόγω του βάρους του δαπέδου και θα κατέβει στο πάτωμα.



Αυτόματο κλείσιμο

Ο διάδρομος απενεργοποιείται αυτομάτως μετά από 10 λεπτά αδράνειας. Για να ανοίξετε ξανά την οθόνη πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

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. Με τα κουμπιά ◀ και ▶ μετακινείστε στο προηγούμενο/επόμενο τραγούδι, με τα κουμπιά ▲+ και ▼- ρυθμίζετε την ένταση του ήχου, ενώ με το κουμπί ▶ σταματάτε/συνεχίζετε την αναπαραγωγή της μουσικής.

ZWIFT



kinomap

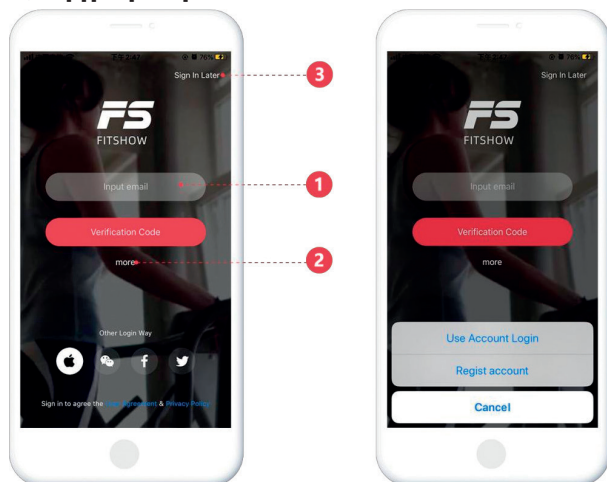


FS FitShow





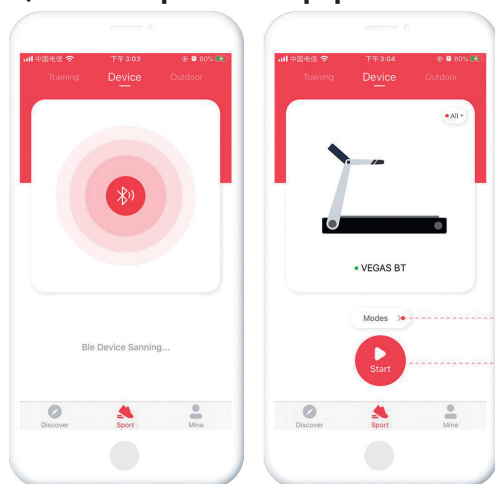
1) Εγγραφή χρήστη και σύνδεση



Μπορείτε να:

1. Δημιουργήσετε κωδικό και να συνδεθείτε άμεσα.
2. Πατήσετε "More → Password Login" για να συνδεθείτε σε λογαριασμό που έχετε ήδη φτιάξει.
3. Συνδεθείτε ως επισκέπτης.

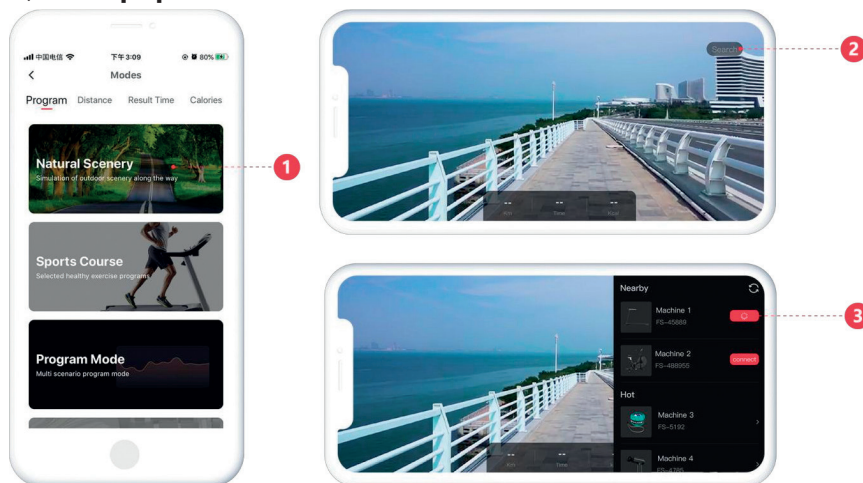
2) Σύνδεση με τον διάδρομο



Πριν τη σύνδεση με τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι Bluetooth και GPS είναι ενεργοποιημένα (απαιτείται έκδοση Android 8.0 ή νεότερη). Μετά πηγαίστε στη σελίδα "Sports → Devices" για να βρείτε συσκευές σε κοντινή απόσταση με την αναζήτηση μέσω Bluetooth. Προσοχή:

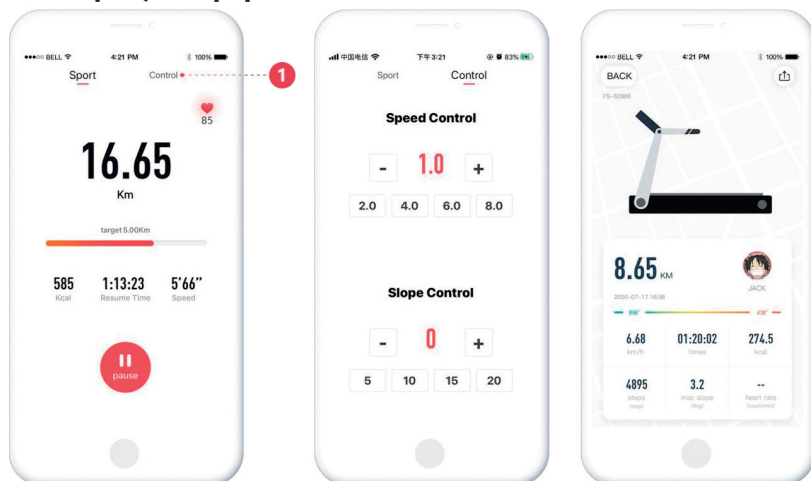
1. Μην συνδέεστε σε συσκευές με τη λειτουργία Bluetooth του κινητού, η εφαρμογή θα αποσυνδεθεί.
2. Πρώτα ενεργοποιήστε τον διάδρομο και έπειτα προσπαθήστε να συνδεθείτε με την εφαρμογή.

3) Επιλογή μοντέλου



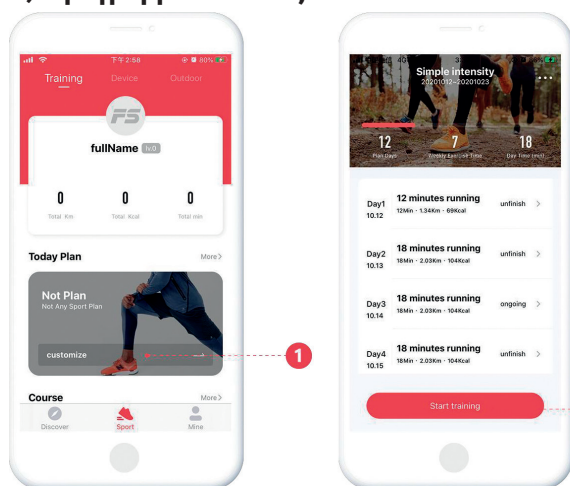
Επιλέξτε ένα μοντέλο άθλησης (1) και μετά συνδέστε τον διάδρομο (2) από τη λίστα στα δεξιά (3).

4) Έλεγχος διαδρόμου



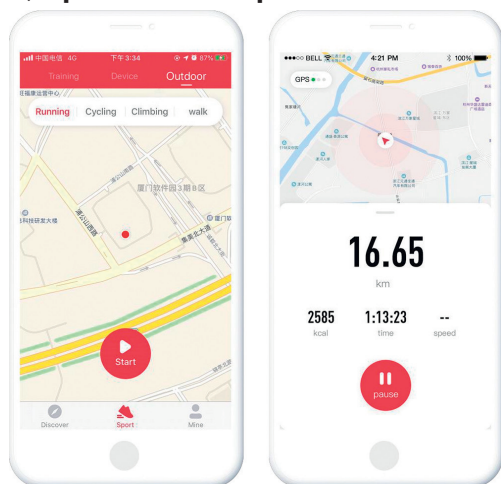
Εκκινήστε τον διάδρομο και πηγαίνετε στην επιλογή “Control” (1) για να τον ελέγχετε μέσω της εφαρμογής. Τα δεδομένα που θα βλέπετε στην οθόνη αλλάζουν σε πραγματικό χρόνο.

5) Πρόγραμμα άσκησης



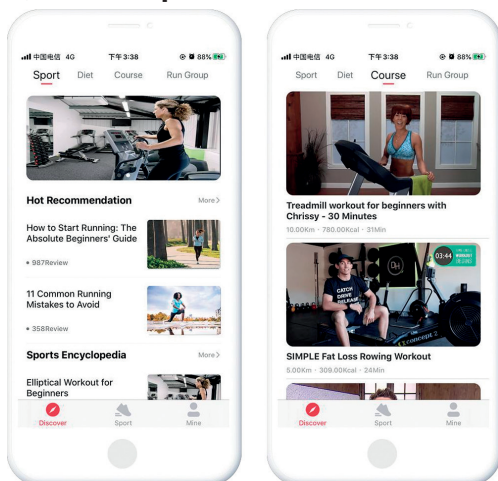
Επιλέξτε “Sports → Training” για να φτιάξετε ένα ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης (1), το οποίο μπορείτε άμεσα να χρησιμοποιήσετε (2).

6) Χρήση στο ύπαιθρο



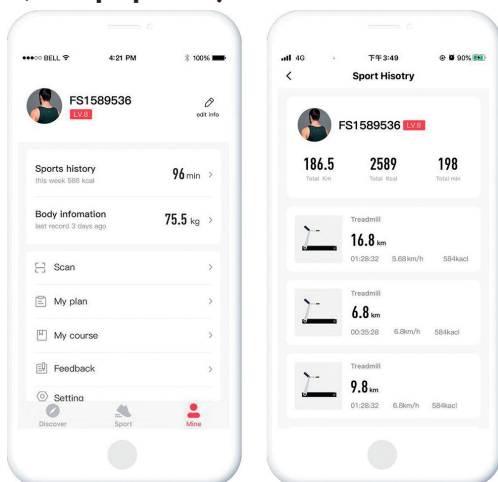
Επιλέξτε “Sports → OutDoor” για χρήση της εφαρμογής σε εξωτερικό χώρο.

7) Ανακαλύψτε



Πατήστε “Discover” για να βρείτε και άλλες σελίδες με άθληση, δίαιτες, προγράμματα κ.ά. προτάσεις για εσάς.

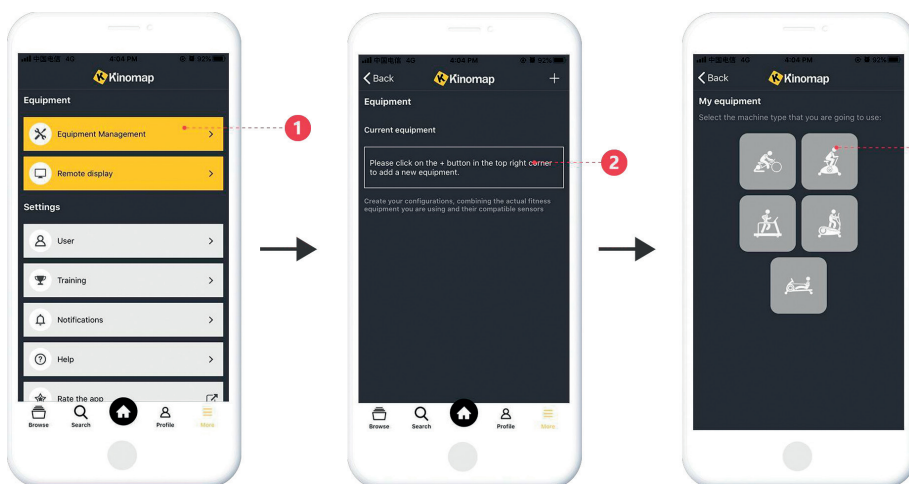
8) Το προφίλ σας



Πατήστε “Mine” για να δείτε και να τροποποιήσετε το προφίλ σας, να δείτε όλες τις αποθηκευμένες πληροφορίες από την άσκησή σας, καθώς και ρυθμίσεις της εφαρμογής.

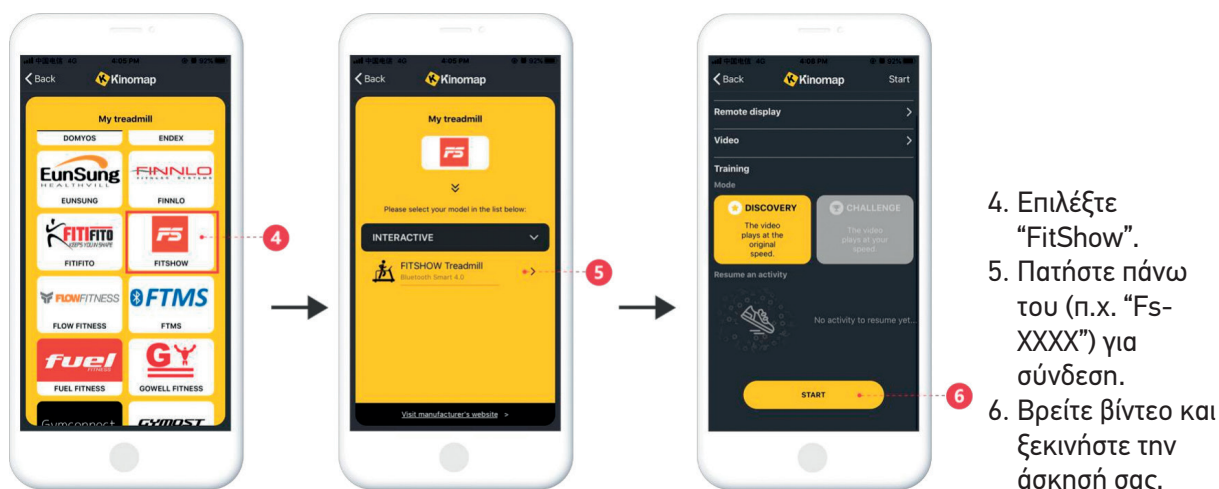
Kinomap

kinomap



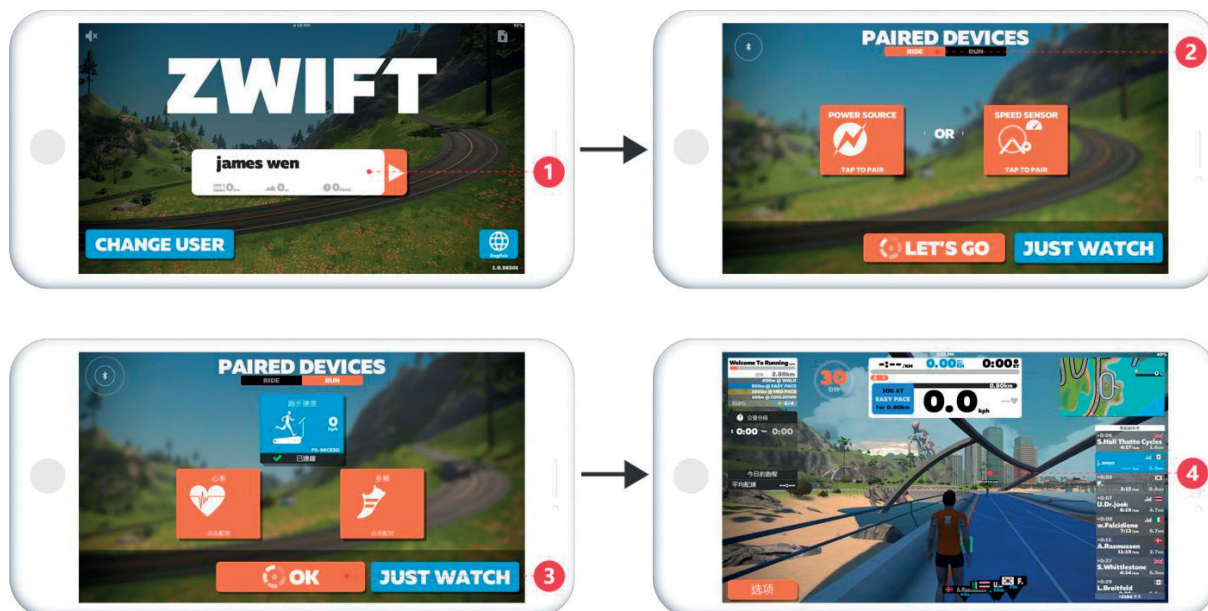
Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή Kinomap από το App Store.

1. Ανοίξτε την εφαρμογή και επιλέξτε “Equipment Management”.
2. Πατήστε “+” για να προσθέσετε νέο υλικό.
3. Επιλέξτε “Treadmill”.



Zwift

ZWIFT



Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή ZWIFT από το App Store.

1. Ανοίξτε την εφαρμογή και φτιάξτε λογαριασμό ή συνδεθείτε με έναν υπάρχοντα.
2. Μετά επιλέξτε τον διάδρομό σας για να συνδεθείτε.
3. Έπειτα, πατήστε “OK” για να ξεκινήσετε να αθλήσετε.
4. Πατήστε το κουμπί “Start” στον διάδρομο και ξεκινήστε το τρέξιμο.

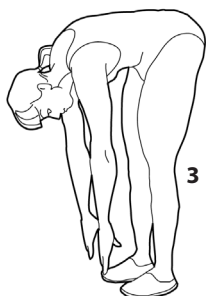
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. 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 διαισθάνει 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:



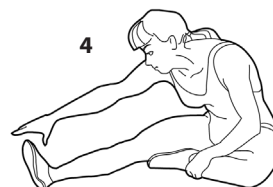
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



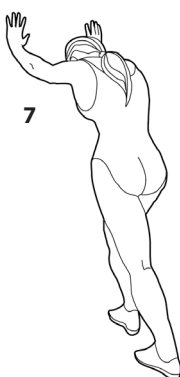
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάταση 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. Ανασκήκωμα Ωμων: 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 Αχίλλειου 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 εφαιπτόμενα 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

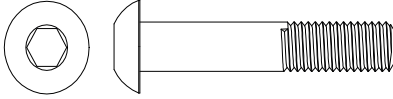
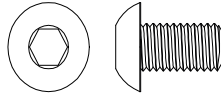
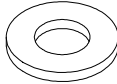
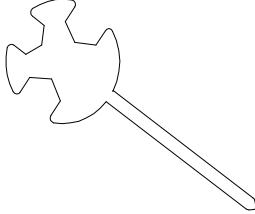
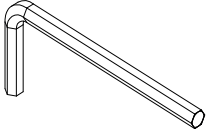
- Never operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key, the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

PARTS LIST

The assembly consists of four (4) parts. Please, before you begin, check and split all parts according to the step they belong to, as well as checking all parts of the treadmill.

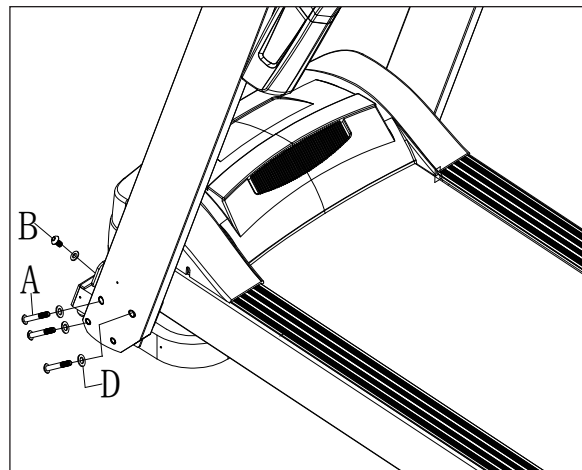
 A. M8x55 bolts (6 pcs)	 B. M8x15mm bolts (4 pcs)	 C. ST4x15 screws (6 pcs)
 D. Ø9xØ16x1.6 washers (10 pcs)	 E. Spanner	 F. S5 allen wrench

ASSEMBLY OF THE TREADMILL

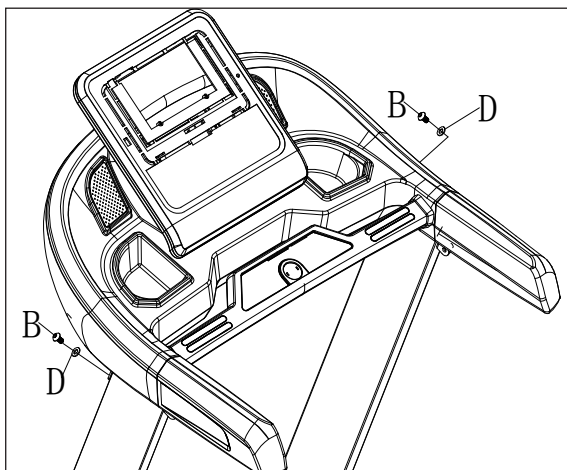
At least 2 people are needed for the assembly. Remove the treadmill from the carton and place it somewhere with lots of free space on all sides so that you will be able to work unobstructed.

1. Lift the uprights

- Lift the uprights and secure them using bolts (A & B) and washers(D).



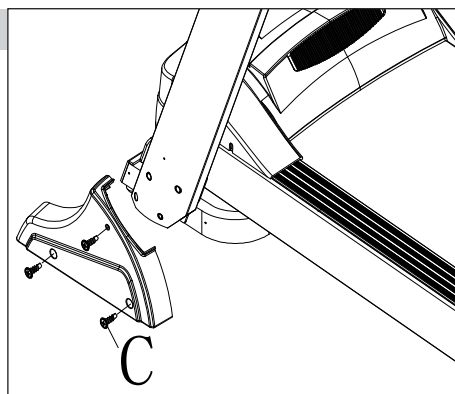
2. Secure the console



- Turn the console horizontally and secure it on the uprights using bolts (B) and washers (D).

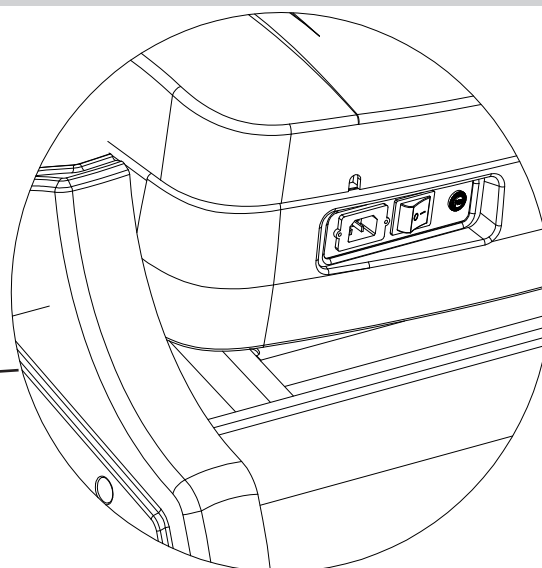
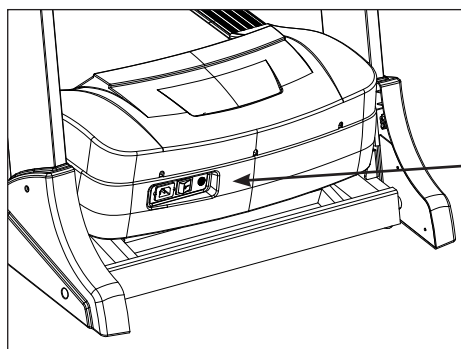
3. Upright covers

- Fix the upright covers using bolts (C).



4. Connect the power

- The plug for the power cord is located on the front of the treadmill. The power switch is located next to it. And, if the treadmill seems to not be working, please check the fuse located on the right of the power switch.



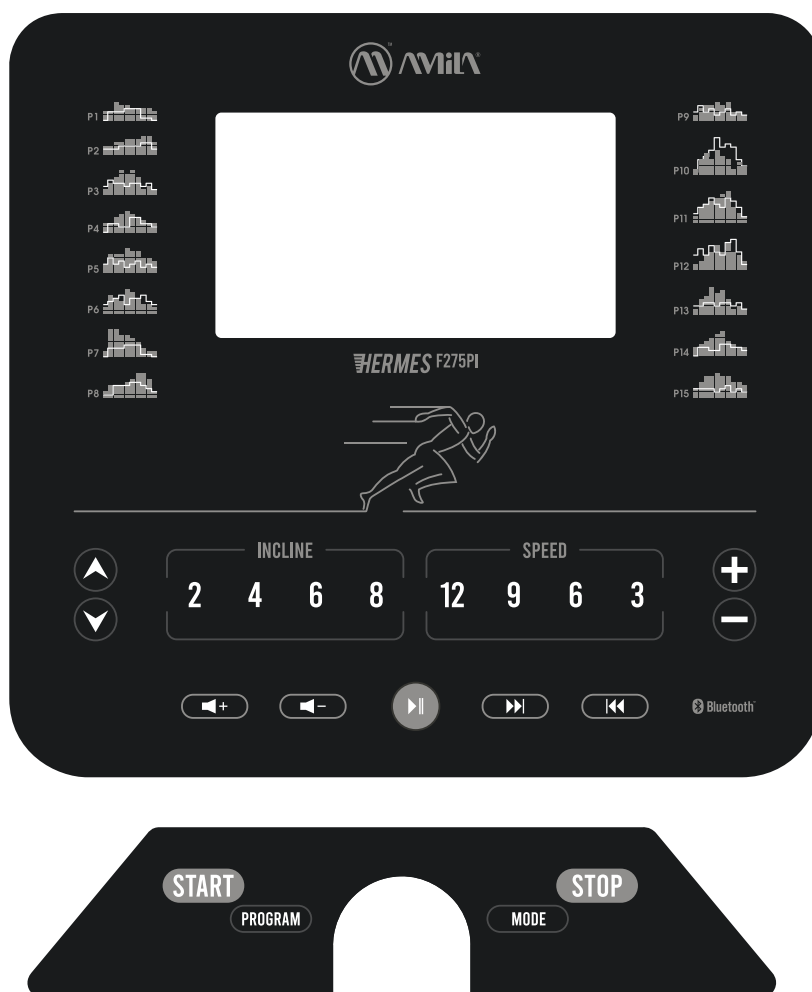
USING THE TREADMILL

To begin with

Plug the power cord to a grounded socket, connected to a 16-25 Ampere fuse. Press the power switch to the ON position, attach the safety key to your clothes with the clip and place the other side on the socket on the console; the treadmill will not operate without it.

Display readout

- **SPEED:** The speed with which you are running.
- **INCLINE/DIS/CAL:** When INCLINE is flashing, the value displayed will correspond to the incline of the deck; when DIS is flashing, the distance you have covered, while CAL corresponds to the calories burnt. When choosing a program, the display will show the program's number.
- **TIME/PULSE:** When TIME flashes, the value shown is the time you are exercising. If you grab the heart rate sensors, the reading PULSE will flash and you will be able to see your heart rate. When you turn on the treadmill, a 3-second count-down will occur, which will be displayed here.
- **DOT-MATRIX DISPLAY:** A graphic representation of your program will be shown.
- **MANUAL/TIME/DISTANCE/CALORIES/PROGRAM:** Depends on whether you have chosen the Manual program, or to train using Time, Distance, or Calories as your target; it also displays the program you might have chosen.



Key functions

- **PROGRAM:** Select a program in the following order: Manual, P1-P15 (15 ready-to-use programs), FAT (percentage of body fat), U1-U3 (3 user programs).
- **MODE:** Select the Manual program or target programs (time, distance, calories). It is also used when inputting data about you for the Body Fat Function.
- **START:** Start using the treadmill.
- **STOP:** Stop the treadmill.
- **SPEED +/-:** Speed increase/decrease. You may also use the quick-change buttons on the console (3-6-9-12) or the buttons on the right hand-grip.
- **INCLINE +/-:** Incline increase/decrease. You may also use the quick-change buttons on the console (2-4-6-8) or the buttons on the left hand-grip.

Manual mode

- Place the safety key on the console. Press the PROGRAM button once to select the MANUAL program, then START to begin exercising. A 3-second count-down will take place and the belt will start moving with a speed of 1 km/hr. You may adjust the speed and incline using the buttons on the console or the handgrips.
- All values will count upwards.
- If you wish, hold the heart rate sensors on both handgrips and see your heart rate after a few seconds.
- To stop exercising, press the STOP button. You may also stop the treadmill by removing the safety key.

Exercising by setting a target

You may set an exercise target by predetermining the Distance, Calories or Time as your exercise parameters. This parameter will count downwards (towards zero) and all the rest upwards.

- Place the safety key on the console.
- Press PROGRAM once to select the MANUAL program. Then, using the MODE button, select the parameter (time, distance or calories) you wish to exercise by. Change the value of the parameter using the speed +/- buttons.
- In case you made a mistake and wish to restart, press the STOP button for 3 seconds in order to reset all values and return to the initial screen.
- Press START to begin exercising.

Heart rate

Hold both heart rate sensors on the handrails and, after 5 seconds, you will see the value of your heart rate on the screen. Keep in mind that the treadmill is not a medical device and this function may only be used as a training aid and it certainly cannot replace specialized medical devices.

Ready-made programs

The treadmill offers you 15 ready-made programs for use. Each program is divided in 10 segments, the duration of each being 1/10 of the total exercise duration you chose.

- Place the safety key on the console.
- Repeatedly press PROGRAM until you see the program you want to use been displayed on the screen.
- You may specify the program duration with the speed buttons, range 5:00 to 99:00.
- While exercising, you may use the speed and incline keys to change the value of the program. The value you specify will be used for the specific segment and, when the next segment begins, both speed and incline values will reset to the program defaults. You may see all values for all program segments in the following table:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	Incline	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Speed	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	Incline	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Speed	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Speed	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	Incline	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Speed	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Speed	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Incline	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Speed	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	Incline	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	Incline	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Speed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Speed	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Incline	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Speed	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	Incline	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P12	Speed	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	Incline	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	Speed	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	Incline	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	Speed	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	Incline	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	Speed	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	Incline	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2

Body Fat Percentage function

This function calculates the body fat percentage of your body. Please keep in mind that the treadmill is not a medical device, this measurement is only an estimate and people suffering from various conditions and/or need a precise measurement, they must not rely on the treadmill's measurement.

- Place the safety key on the console.
- Repeatedly press PROGRAM μέχρι να φτάσετε στο πρόγραμμα FAT.
- You must input your body data according to the following table:

Category	Default value	Range
Sex (F1)	00 (male)	00 (male) - 01 (female)
Age (F2)	25 years	10-99
Height (F3)	170 cm	100-220
Weight (F4)	70 kg	20-150

Depending on the visible category type (F1-F4), input your data using the +/- speed change buttons ; press MODE for the next data category.

- When you see the value "F5", press MODE one last time and grasp both heart rate sensors on the handrails. The calculation will take about 5 seconds and the result value will be displayed on the screen. The following table describes this value:

Body description	Value on screen
Obese	>30
Overweight	26-30
Normal	19-26
Thin	<19

User programs

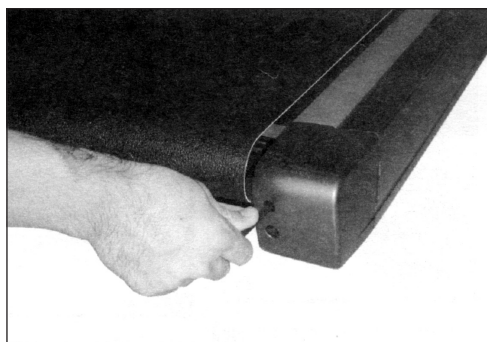
Repeatedly press the PROGRAM button to select a User Program (U1-U3), they are immediately after the ready-made ones. You may use them to make your own programs and save them for future use.

1. To use a User 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.

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.



Belt tightening

In order to tighten the belt, turn $\frac{1}{4}$ clockwise **both rear roller bolts**, check the belt's tension by walking on it, making sure that the belt does not slip or appear "sticky". **DO NOT TIGHTEN TOO MUCH**, you might damage the belt and/or rollers. If, despite tightening, the belt seems to keep on slipping, then there is a high probability this is caused by another belt, the one connecting the front roller to the motor. Tightening this belt must be done only by specialised service personnel.

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.



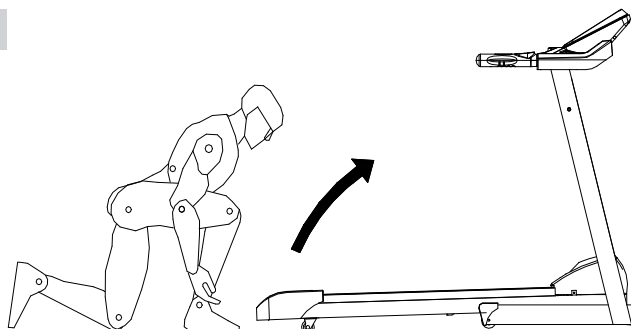
FOLDING - UNFOLDING - MOVING THE TREADMILL

EN

Before attempting to move the treadmill, make sure it is folded and have removed the power cord from the wall outlet.

Folding

After making sure that the incline is at its lowest level, lift the deck from the rear until you hear a clicking sound from the hydraulic tube. In order to avoid injuries, please do this bending your knees, while keeping your back straight. You must lift the deck using your legs, not your back.

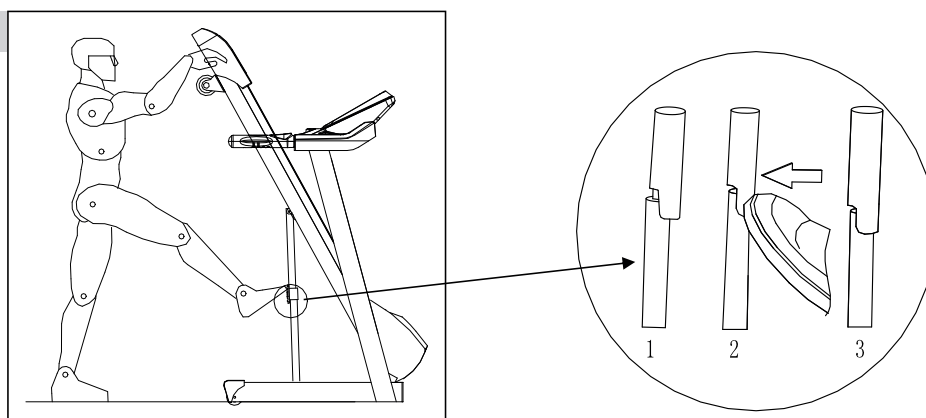


Moving

With the treadmill folded, place your hands on the deck and gently pull it towards you while pushing downwards with one leg on the back of the frame to keep it steady, until you feel the front of the frame being slightly raised from the ground. You can now move it wherever you want using the wheels on the back of the frame.

Unfolding

Push the top of the deck slightly forward and then use your foot to push the middle of the hydraulic tube forward for the two parts to unlock and then slowly lower the deck to the floor.



Auto shut-off

The console automatically turns-off after 10 minutes of inaction. To turn it on again simply press any button.

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. Turn on the Bluetooth function on your mobile device and pair it with the treadmill. You may then use ⏮ and ⏭ buttons for the previous/next song, change the sound level with 🔊+ and 🔊-, and use the ⏸ button to pause/resume music reproduction.

ZWIFT



kinomap

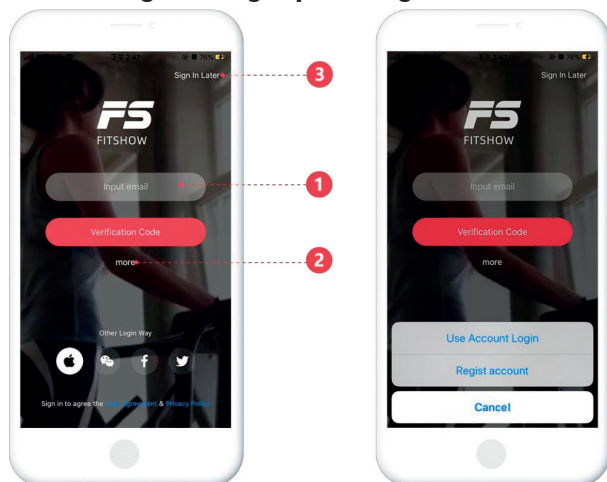


FS FitShow





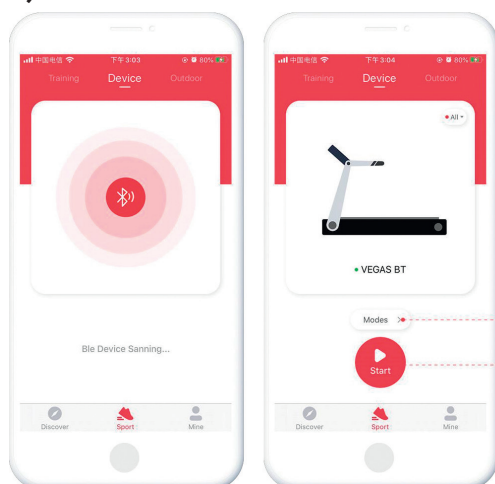
1) User register/signup and login



You can:

1. Generate a verification code to log in directly.
2. Tap "More → Password Login" to log in with an existing account and password.
3. Log in as a guest.

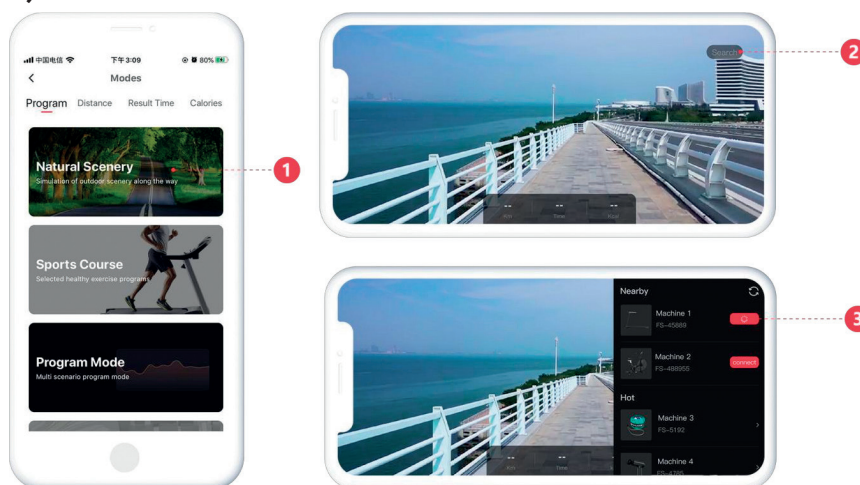
2) Device Connection



Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS are ON (Android 8.0 and above required). Then go to "Sports → Devices" page to acquire the nearby devices via Bluetooth search.
Note:

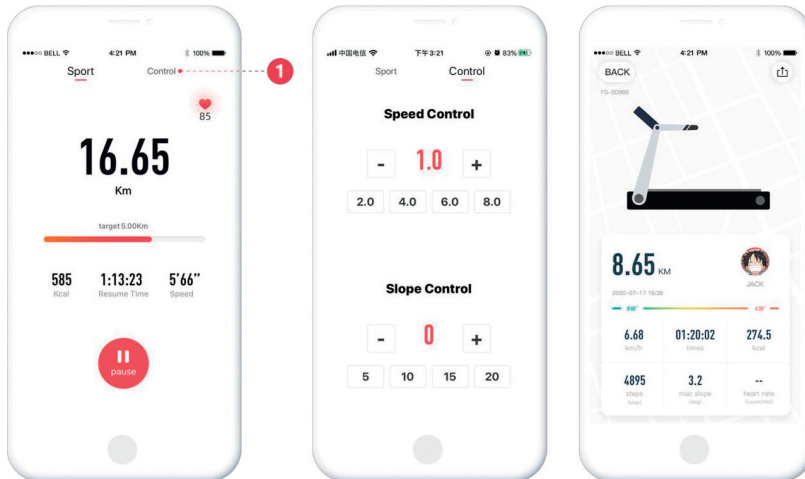
1. Do not bind devices by the phone Bluetooth list, you will disable the APP.
2. First turn-on the treadmill and then connect the APP.

3) Model Selection



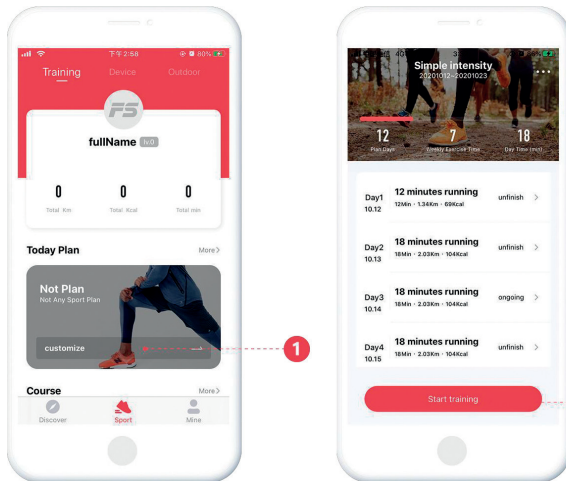
Tap a model (1) to enter the corresponding sports model and then connect (2) the device from the nearby devices list (3).

4) Sports Control



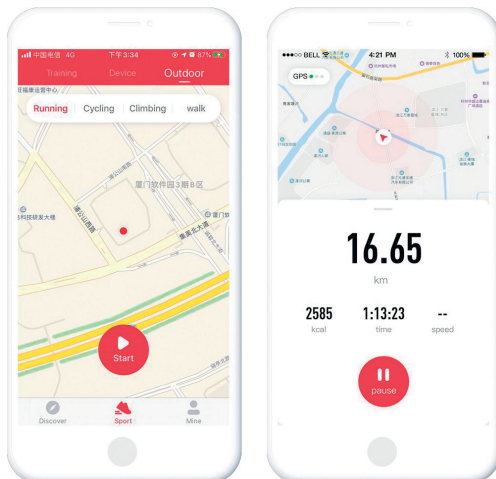
Start the treadmill and go to “Control” (1) in order to control it via the application. The motion data is generated synchronously.

5) Sports Training



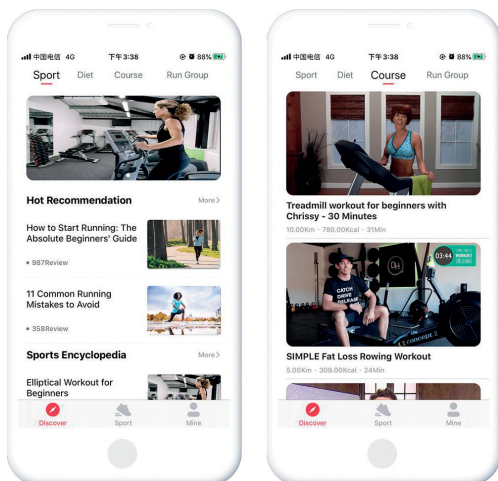
Enter “Sports → Training” page to make a daily sports plan (1), which you can immediately start using (2).

6) Outdoor Sports



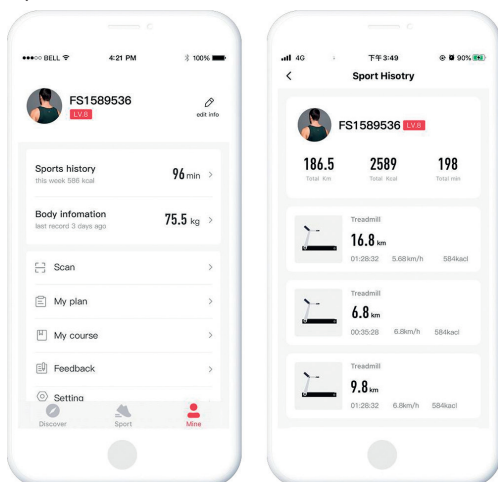
Enter “Sports → OutDoor” page to start an outdoor sports model.

7) Discover



Enter “Discover” page to find more sports, diets, courses, and other wonderful content recommendations.

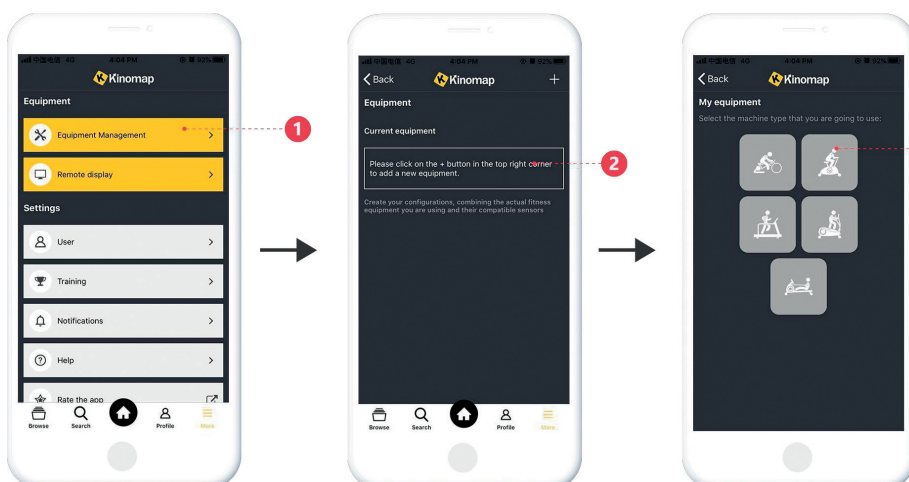
8) Mine



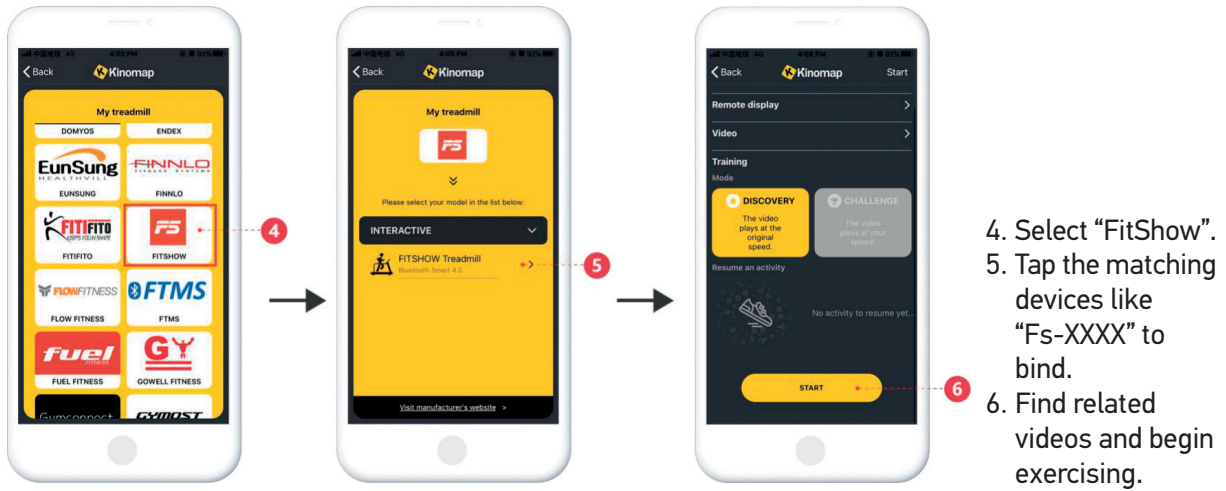
Enter “Mine” page to view your profile and all the sports data recorded, edit your profile, change system setting, and so on.

Kinomap

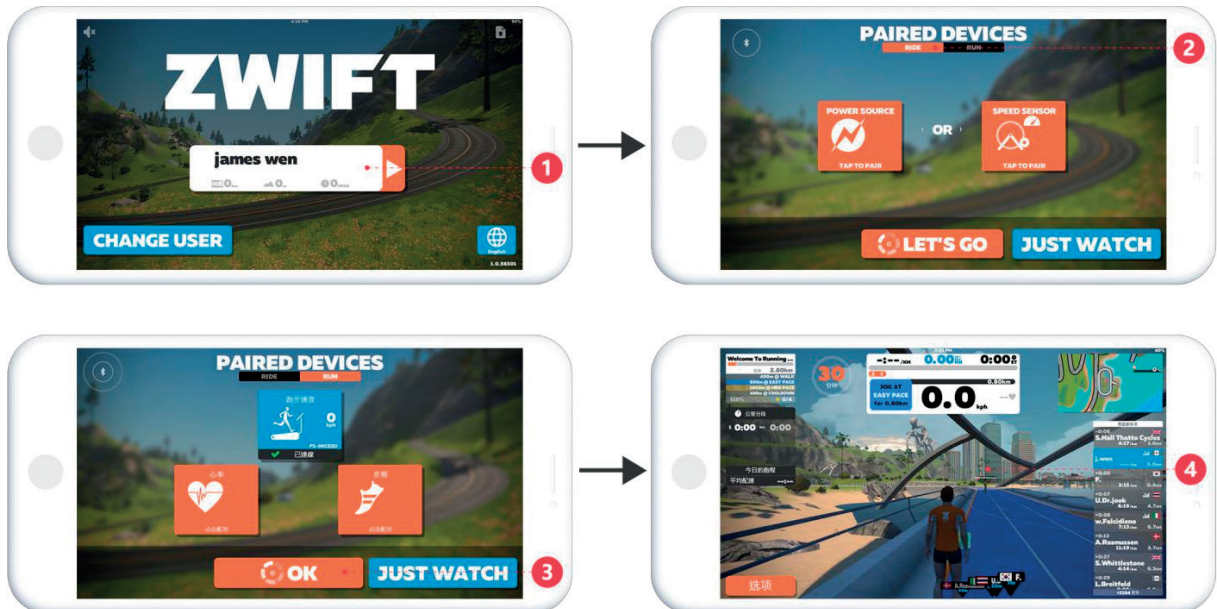
 kinomap



- Download, and install Kinomap from the App Store.
1. Enter Kinomap to select “Equipment Management” page.
 2. Select “+” to add more fitness equipment.
 3. Select Treadmill.



Zwift



Download and install ZWIFT from the App Store.

1. Enter ZWIFT to register an account.
2. Login account to select the treadmill to pair.
3. After successful pairing, tap OK to begin exercising.
4. Press the start button to start running.

WARM-UP EXERCISES

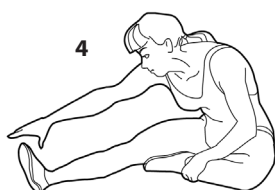
A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise, 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:



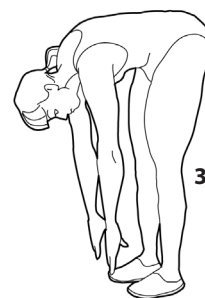
1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



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.



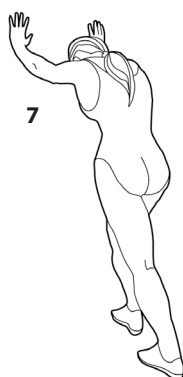
4. Biceps exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.



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.



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