



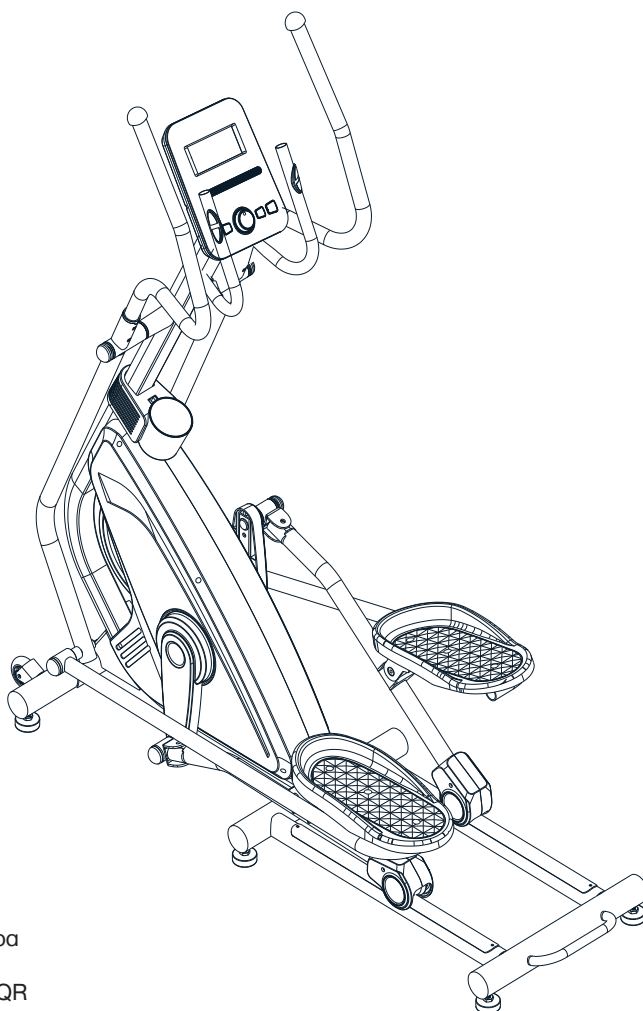
ELLIPTICAL EFIT 41800EHP

Ελλειπτικό μηχάνημα γυμναστικής

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 14



Μάθε περισσότερα
για το ελλειπτικό
σκανάροντας το QR

Learn more about the
elliptical by
scanning the QR

ITEM NO.: **92306**

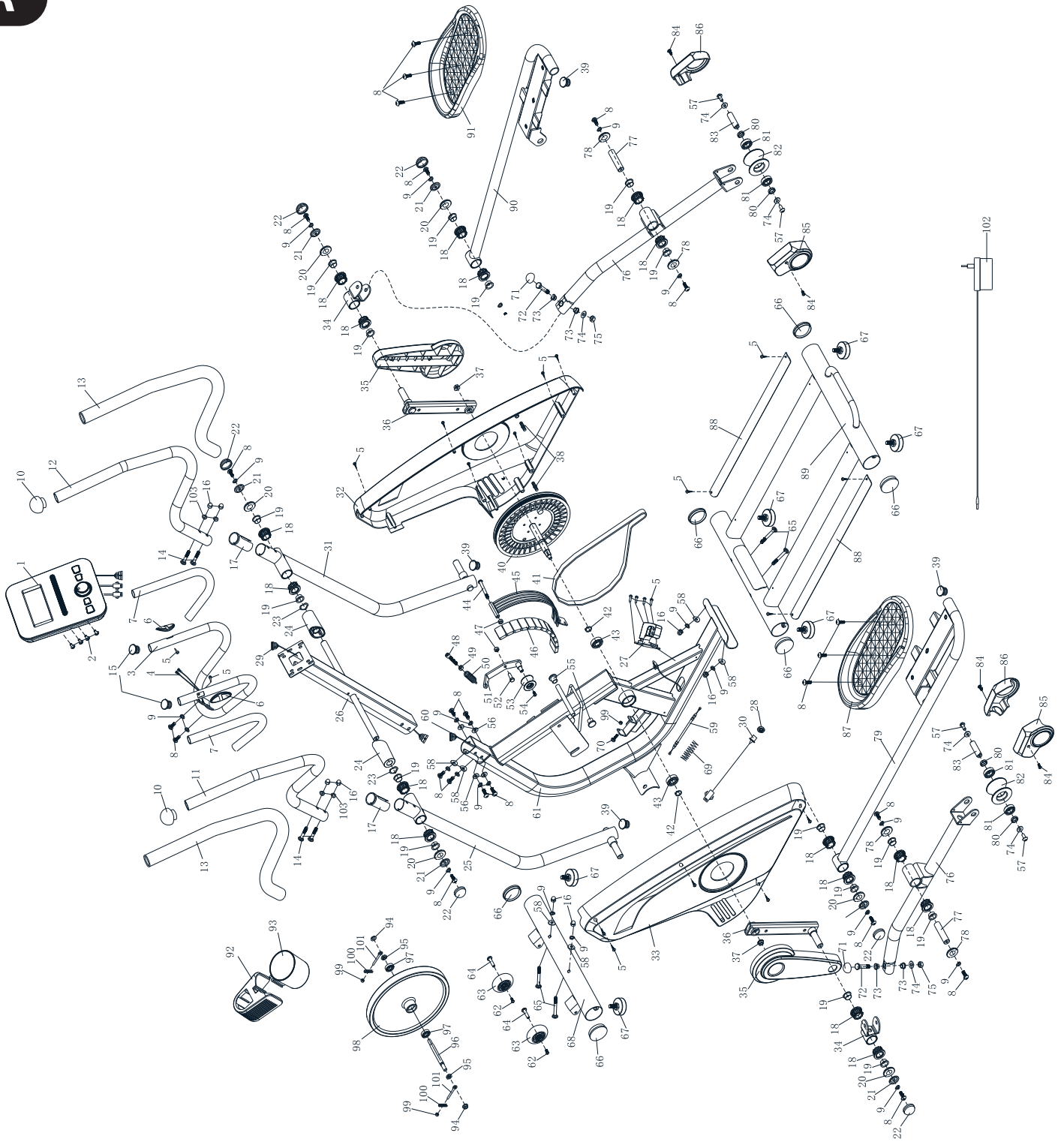


@amila.gr



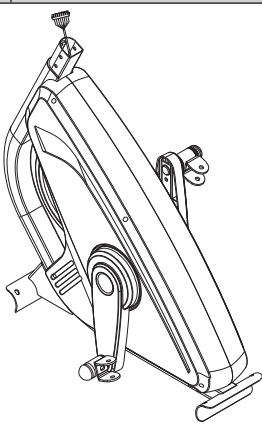
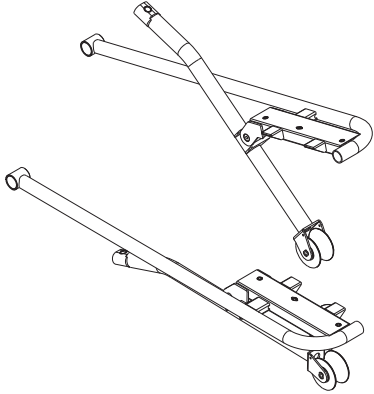
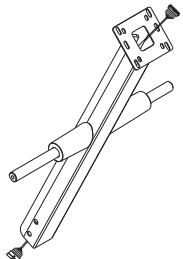
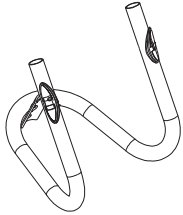
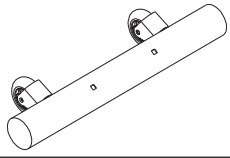
AMILASPORTS

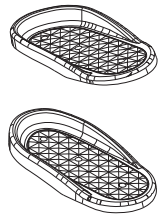
WWW.AMILA.GR

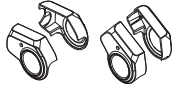



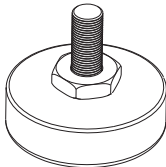
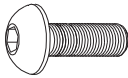

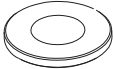






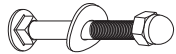


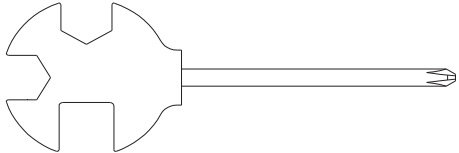
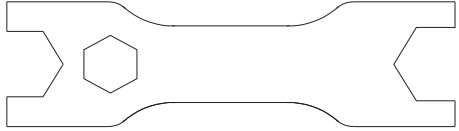
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

GR

#	ΤΜΧ	Περιγραφή
		
61	1	Κυρίως σκελετός
		
79-90	2	Βάσεις πεταλιών
		
26	1	Λαιμός κονσόλας
		
3	1	Μικρές χειρολαβές
		
68	1	Εμπρός σταθεροποιητής

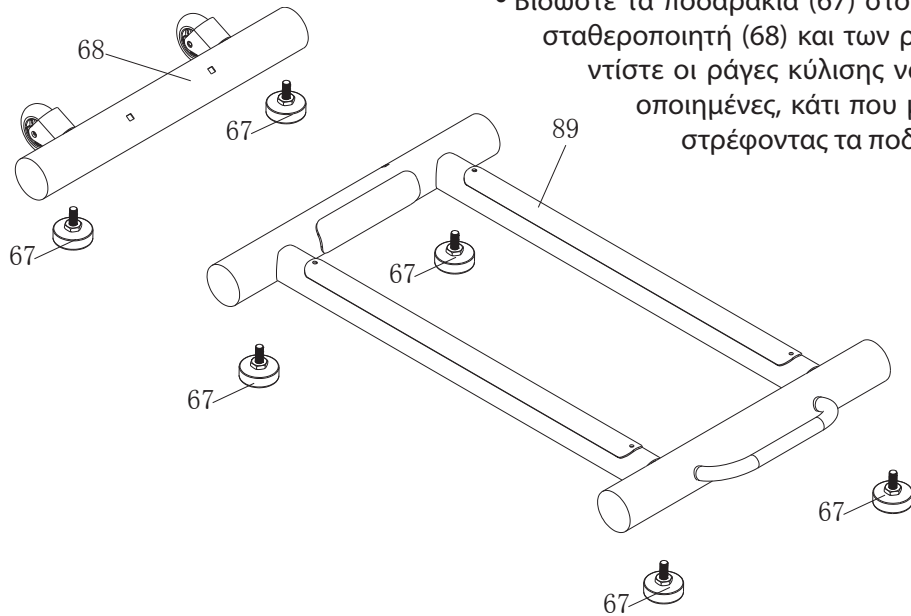
#	ΤΜΧ	Περιγραφή
		
25-31	2	Μπράτσα αιώρησης
		
11-12	2	Μεγάλες χειρολαβές
		
89	1	Ράγες κύλισης
		
87-91	2	Πετάλια
		
1	1	Κονσόλα
		
92	1	Βάση υποδοχέα μπουκαλιού
		
93	1	Υποδοχέας μπουκαλιού

#	TMX	Περιγραφή
		
85-86	2 sets	Πίσω καλύμματα
		
—	1	Σετ με βίδες
		
—	1	Βιβλίο οδηγιών
		
—	1	Μετασχηματιστής ρεύματος
		
67	6	Ποδαράκια M10x30
		
8	2	Βίδα M8*20
		
9	2	Γκρόβερ d8
		
20	2	Ροδέλα d19xØ38x3
		
21	2	Ροδέλα d8,5xØ33x4,5
		
71	2	Καπάκια S17

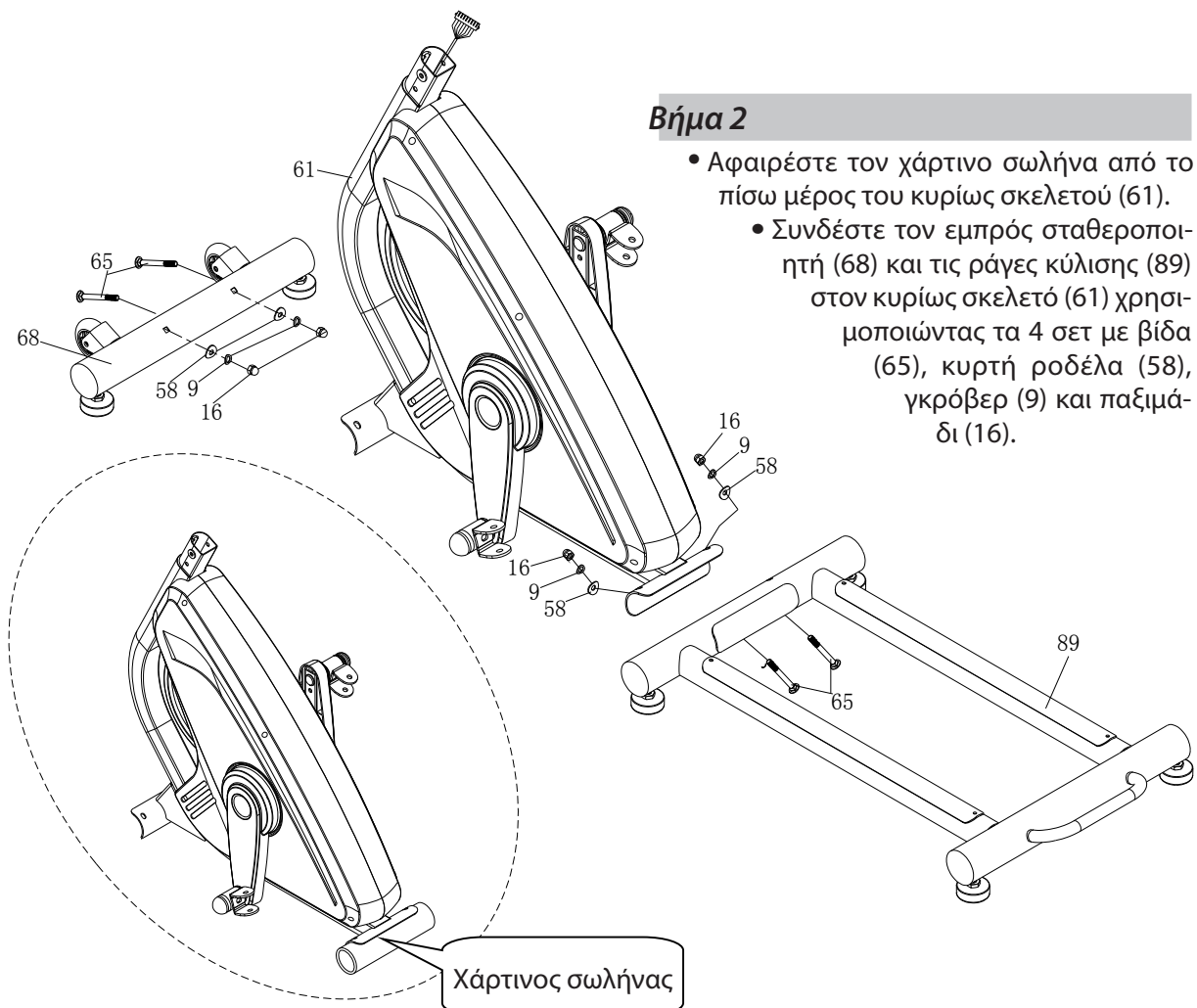
#	TMX	Περιγραφή
		
22	6	Καπάκια Ø38x20
		
SET	4	#9 Γκρόβερ d8 #16 Παξιμάδι M8 #58 Κυρτή ροδέλα d8xØ20x1,5xR30 #65 Βίδα M8x75
		
SET	4	#14 Βίδα M8x458x27,5xH4xM6x20 #103 Κυρτή ροδέλα d8xØ16x1,5xR15 #16 Παξιμάδι M8
		
SET	2	#72 Βίδα M10x55 #74 Ροδέλα d10ØF20x2 #75 Παξιμάδι nut M10
		
—	1	Κλειδί άλεν S6
		
—	1	Κλειδί S13-15-17
		
—	2	Κλειδί S17-19

Τυχόν εξαρτήματα στα σχεδιαγράμματα ακολούθως, τα οποία δεν περιλαμβάνονται στη λίστα ανωτέρω, είναι προ-εγκατεστημένα από το εργοστάσιο.

Βήμα 1



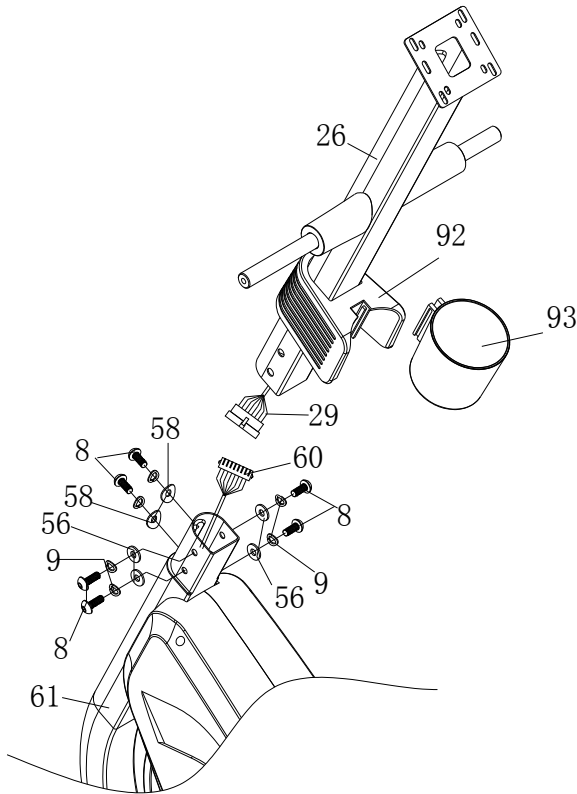
- Βιδώστε τα ποδαράκια (67) στο κάτω μέρος του εμπρός σταθεροποιητή (68) και των ραγών κύλισης (89). Φροντίστε οι ράγες κύλισης να είναι πλήρως οριζοντιοποιημένες, κάτι που μπορείτε να κάνετε περιστρέφοντας τα ποδαράκια.



Βήμα 2

- Αφαιρέστε τον χάρτινο σωλήνα από το πίσω μέρος του κυρίως σκελετού (61).
- Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (68) και τις ράγες κύλισης (89) στον κυρίως σκελετό (61) χρησιμοποιώντας τα 4 σετ με βίδα (65), κυρτή ροδέλα (58), γκρόβερ (9) και παξιμάδι (16).

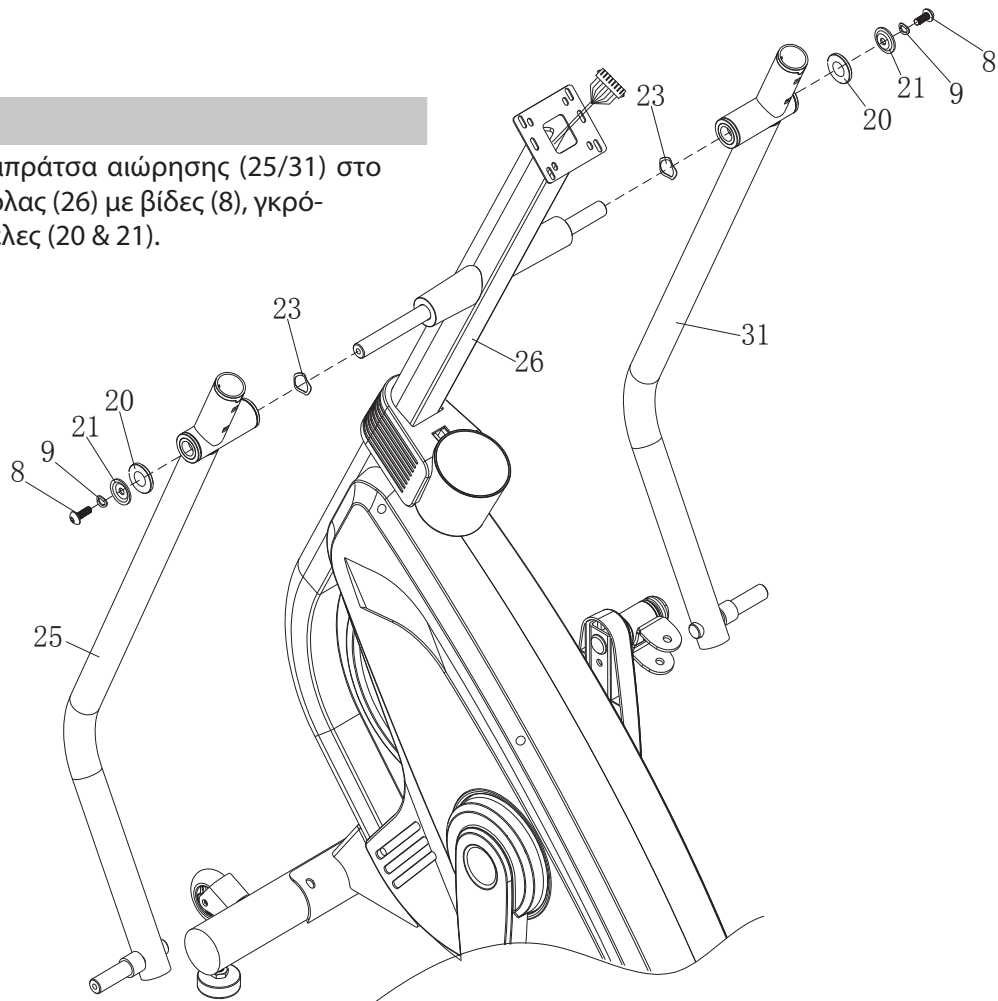
Βήμα 3



- Σπρώξτε τη βάση υποδοχέα μπουκαλιού (92) πάνω από το κάτω μέρος του λαιμού της κονσόλας (26).
- Συνδέστε το καλώδιο των αισθητήρων (60) που βγαίνει από το πάνω μέρος του κυρίως σκελετού (61) με το αντίστοιχο μεσαίο καλώδιο (29) που βγαίνει από το κάτω μέρος του λαιμού της κονσόλας (26).
- Τοποθετήστε το λαιμό της κονσόλας (26) στην υποδοχή του στο άνω μέρος του κυρίως σκελετού (61) και στερεώστε τον.
- Τοποθετήστε τον υποδοχέα μπουκαλιού (93) στη βάση του (92).

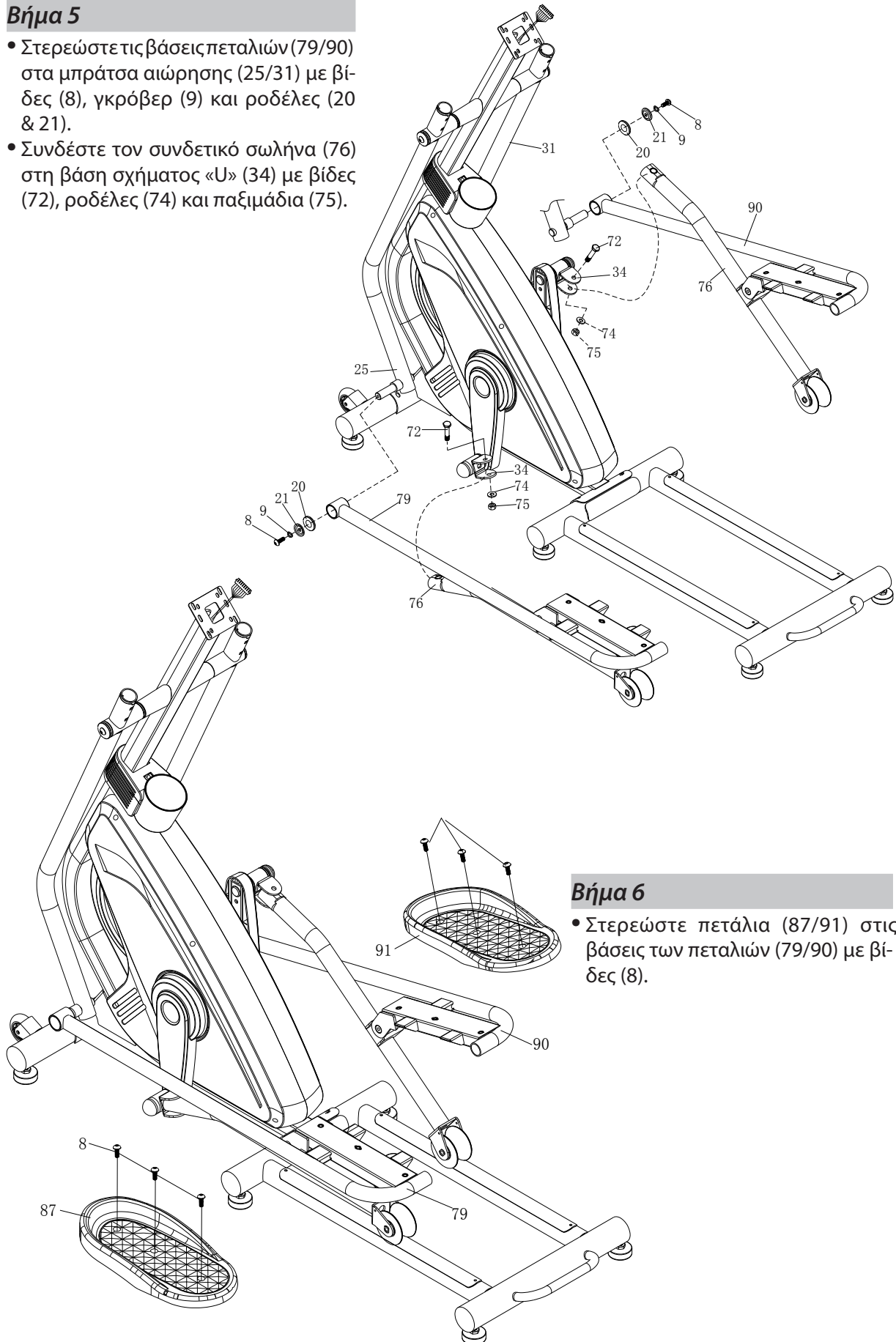
Βήμα 4

- Στερεώστε τα μπράτσα αιώρησης (25/31) στο λαιμό της κονσόλας (26) με βίδες (8), γκρόβερ (9) και ροδέλες (20 & 21).



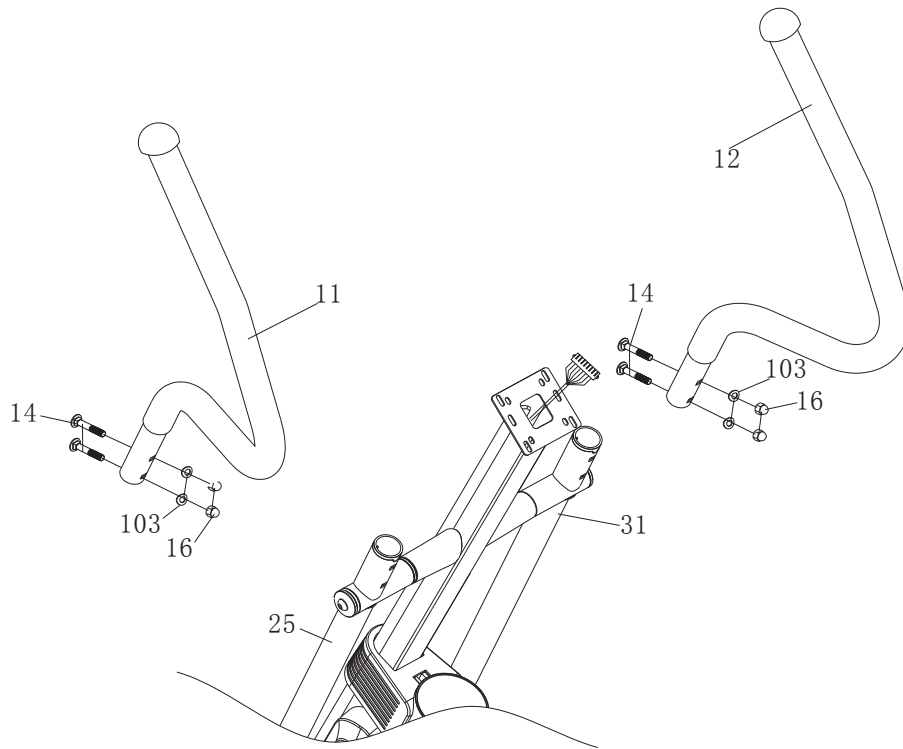
Βήμα 5

- Στερεώστε τις βάσεις πεταλιών (79/90) στα μπράτσα αιώρησης (25/31) με βίδες (8), γκρόβερ (9) και ροδέλες (20 & 21).
- Συνδέστε τον συνδετικό σωλήνα (76) στη βάση σχήματος «U» (34) με βίδες (72), ροδέλες (74) και παξιμάδια (75).



Βήμα 6

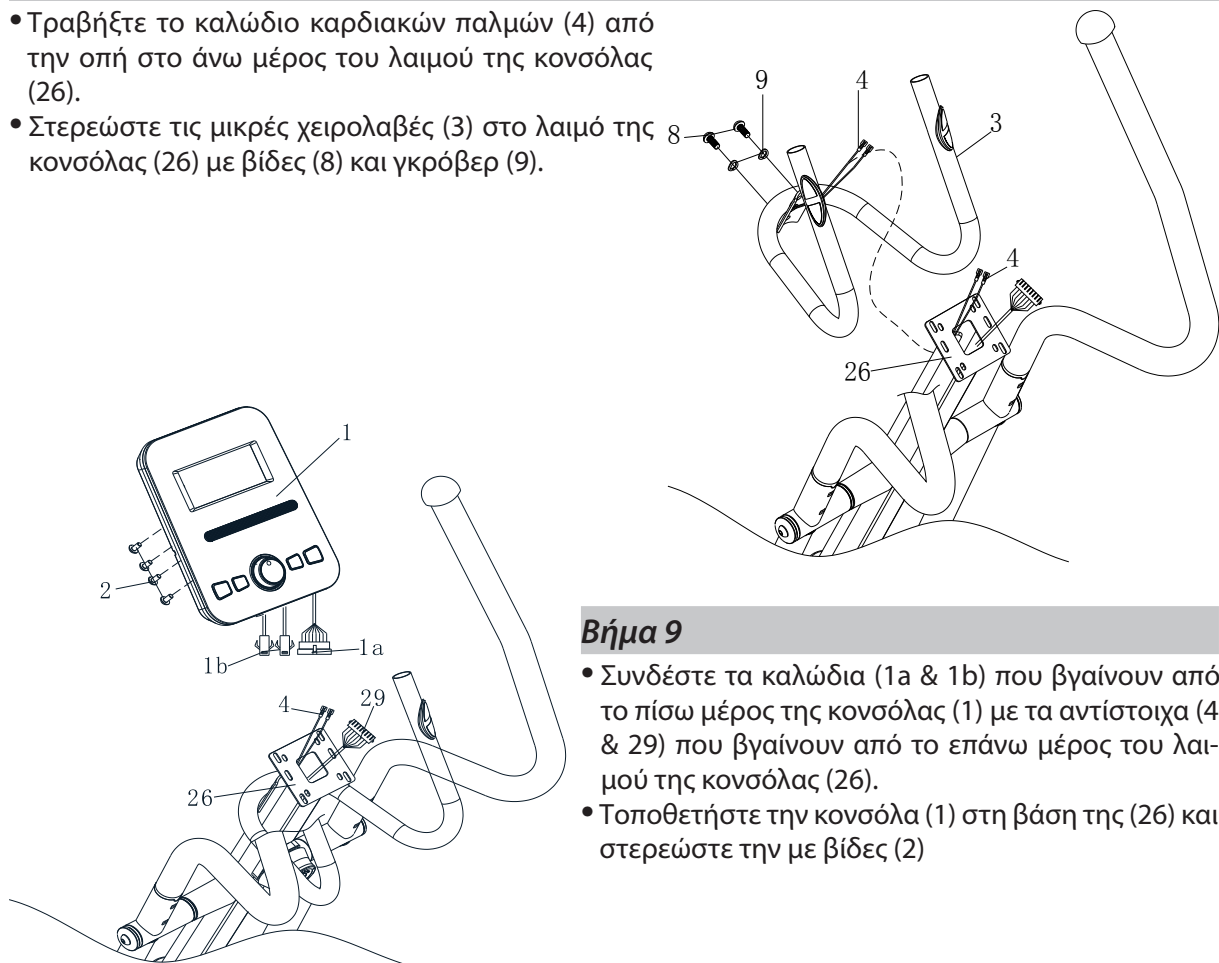
- Στερεώστε πετάλια (87/91) στις βάσεις των πεταλιών (79/90) με βίδες (8).

Βήμα 7

- Στερεώστε τις μεγάλες χειρολαβές (11/12) στα μπράτσα αιώρησης (25/31) με βίδες (14), ροδέλες (103) και παξιμάδια (16).

Βήμα 8

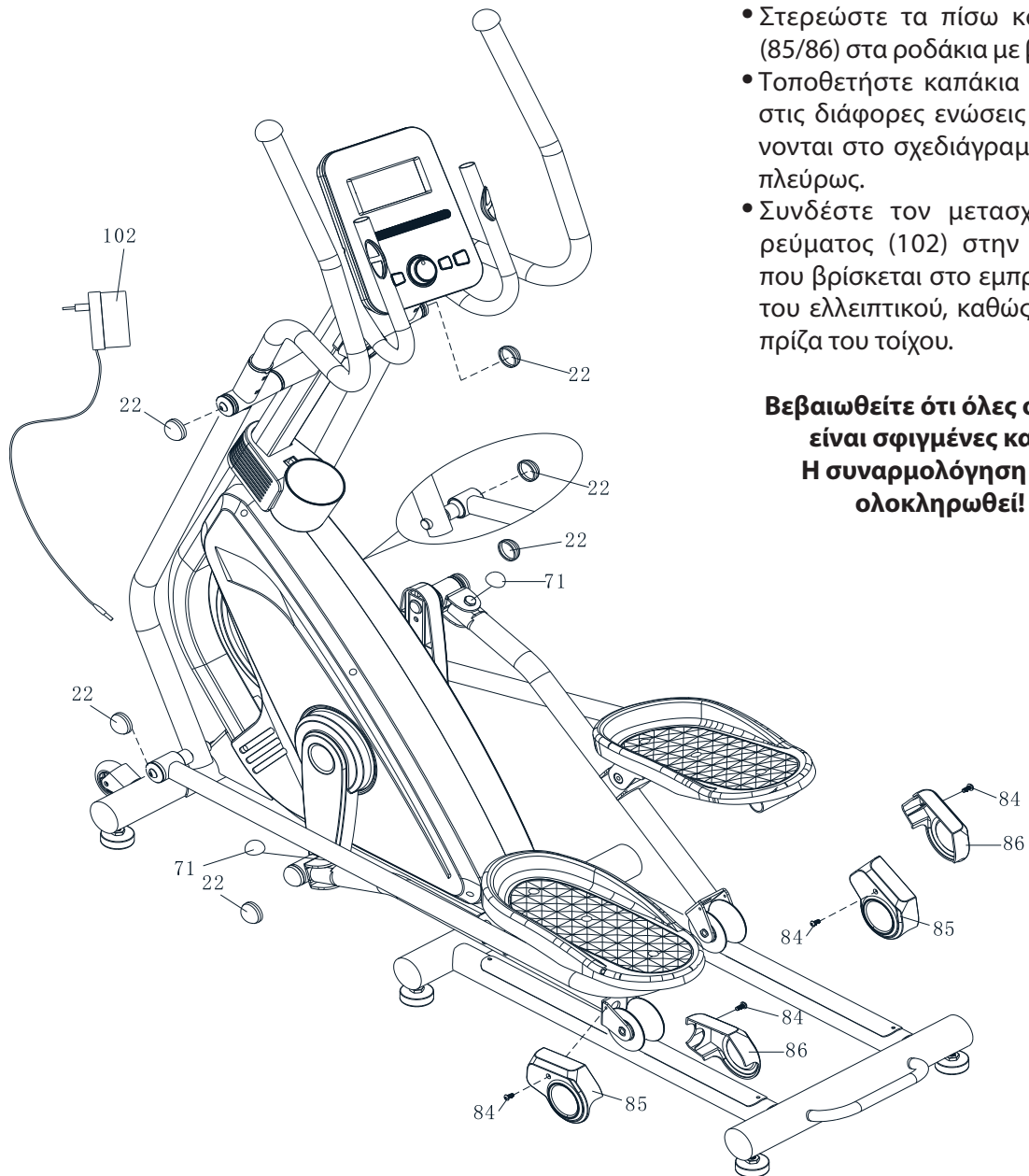
- Τραβήξτε το καλώδιο καρδιακών παλμών (4) από την οπή στο άνω μέρος του λαιμού της κονσόλας (26).
- Στερεώστε τις μικρές χειρολαβές (3) στο λαιμό της κονσόλας (26) με βίδες (8) και γκρόβερ (9).

**Βήμα 9**

- Συνδέστε τα καλώδια (1a & 1b) που βγαίνουν από το πίσω μέρος της κονσόλας (1) με τα αντίστοιχα (4 & 29) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του λαιμού της κονσόλας (26).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (1) στη βάση της (26) και στερεώστε την με βίδες (2)

Βήμα 10

GR



- Στερεώστε τα πίσω καλύμματα (85/86) στα ροδάκια με βίδες (84).
- Τοποθετήστε καπάκια (22 & 71) στις διάφορες ενώσεις που φαίνονται στο σχεδιάγραμμα παραπλεύρως.
- Συνδέστε τον μετασχηματιστή ρεύματος (102) στην υποδοχή που βρίσκεται στο εμπρός μέρος του ελλειπτικού, καθώς και στην πρίζα του τοίχου.

**Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι σφιγμένες καλά.
Η συναρμολόγηση έχει ολοκληρωθεί!**

Ενδείξεις κονσόλας

SPEED	Ταχύτητα με την οποία κινείστε	PROGRAM	Ποιο πρόγραμμα έχετε επιλέξει
TIME	Χρόνος που ασκείστε	LEVEL	Η αντίσταση του ελλειπτικού
DISTANCE	Απόσταση που έχετε καλύψει	RPM	Περιστροφές του δίσκου ανά λεπτό
CALORIES	Θερμίδες που έχετε κάψει	ODO	Η συνολική απόσταση άσκησης
PULSE	Καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό	WATT	Η ενέργεια που καίτε ενώ αθλείστε.

Λειτουργίες κουμπιών



- UP/DOWN:** Με το περιστρεφόμενο κουμπί μπορείτε να ρυθμίσετε τις παραμέτρους της άσκησης. Ενώ αθλείστε, τροποποιεί την αντίσταση του ελλειπτικού.
- MODE/ENTER:** Επιλέγετε λειτουργίες ή δέχεστε τις τιμές που έχετε ρυθμίσει με τα UP/DOWN. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, τροποποιεί την απεικόνιση της οθόνης από κάποιες ενδείξεις σε άλλες.
- ST./SP.:** Ξεκινάτε την άσκηση, σταματάτε προσωρινά ή/και ολοκληρώνετε με 2ο πάτημα.
- RESET:** Όταν είστε σε διαδικασία προγραμματισμού/επιλογής λειτουργιών, μηδενίζει την τιμή που επεξεργάζεστε. Κρατήστε το πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- RECOVERY:** Με το κουμπί αυτό μπορείτε να πραγματοποιήσετε έλεγχο του κατά πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα μετά την άσκηση.
- BODYFAT:** Το πατάτε για να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και μετά να πραγματοποιήσετε μέτρηση σωματικού λίπους.

Χρήση

Επιλογή προγράμματος

Αφού συνδέσετε την τροφοδοσία ρεύματος, με τον στρογγυλό επιλογέα μπορείτε να επιλέξετε πρόγραμμα και να επιβεβαιώσετε πατώντας τον (λειτουργία MODE).

Αφού επιλέξετε πρόγραμμα, ενδέχεται να σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ορισμένες παραμέτρους (χρόνος, απόσταση, θερμίδες, ηλικία κ.ά.), όχι τις ίδιες κάθε φορά. Επιλέγετε περιστρέφοντας τον επιλογέα και πατώντας τον. Η παράμετρος που τροποποιείτε κάθε φορά αναβοσβύνει. Μπορείτε παρακάμψετε την εισαγωγή παραμέτρων, αφήνοντας τις παραμέτρους στις εξ' ορισμού τιμές τους, ξεκινώντας άμεσα την άσκησή σας (κουμπί ST./SP.).

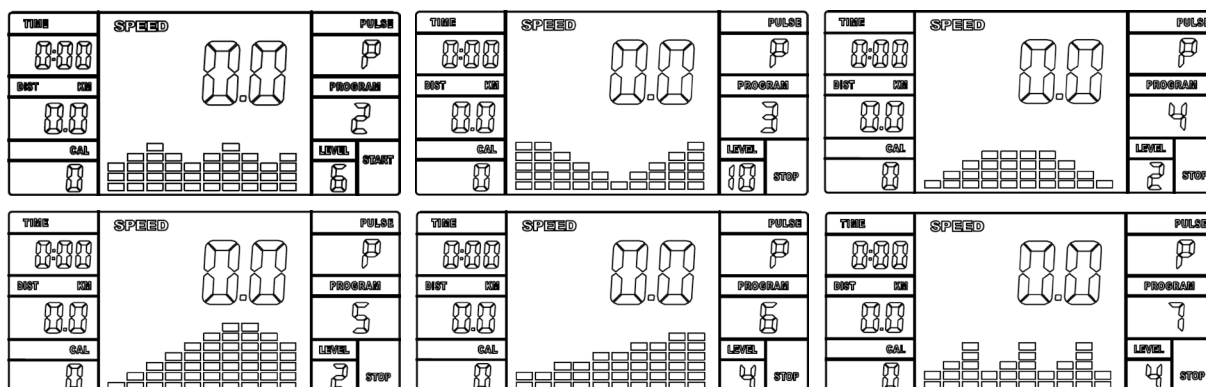
Χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual - P1)

Με τον στρογγυλό επιλογέα επιλέξτε το πρόγραμμα «Manual» και πατήστε MODE. Έπειτα, ρυθμίστε τον χρόνο. Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλες παραμέτρους ή να τις αφήσετε στις εξ' ορισμού τιμές πατώντας MODE. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση με τον στρογγυλό επιλογέα.

Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό. Για να σταματήσετε πλήρως, απλώς κατεβείτε από το ελλειπτικό, η κονσόλα θα κλείσει μόνη της σε 4 λεπτά.

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	0
DIST		PROGRAM
0.0		0
CAL		LEVEL
0		0
		STOP

Όταν μία από τις παραμέτρους που έχετε ρυθμίσει ολοκληρώσει την μέτρησή της, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη και η άσκηση θα σταματήσει. Αν επιθυμείτε μπορείτε να πατήσετε το κουμπί ST./SP. και να συνεχίσετε να ασκείστε μέχρι να μηδενίσουν και οι άλλες παράμετροι που έχετε ρυθμίσει.



Έτοιμα προγράμματα (P2-P7)

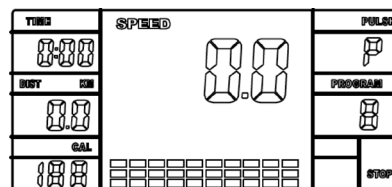
Με τον στρογγυλό επιλογή επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα (P2-P7) και πατήστε MODE. Έπειτα, ρυθμίστε τον χρόνο. Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλες παραμέτρους ή να τις αφήσετε στις εξ' ορισμού τιμές πατώντας MODE. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε. Η αντίσταση τροποποιείται αυτόματα βάσει του προγράμματος. Γραφικά μπορείτε να δείτε την αντίσταση έκαστου προγράμματος στις ανωτέρω εικόνες.

Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό.

Όταν μία από τις παραμέτρους που έχετε ρυθμίσει ολοκληρώσει την μέτρησή της, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη και η άσκηση θα σταματήσει. Αν επιθυμείτε μπορείτε να πατήσετε το κουμπί ST./SP. και να συνεχίσετε να ασκείστε μέχρι να μηδενίσουν και οι άλλες παράμετροι που έχετε ρυθμίσει.

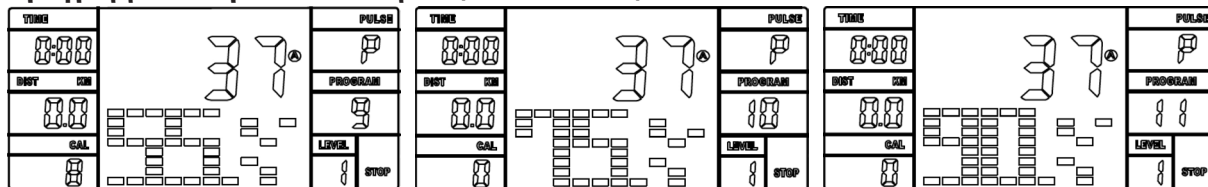
Πρόγραμμα ενέργειας (WATT - P8)

Με τον στρογγυλό επιλογή επιλέξετε το πρόγραμμα WATT και πατήστε MODE. Έπειτα ρυθμίστε τις τιμές Χρόνου, Απόστασης και Θερμίδων. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε. Το ελλειπτικό θα μεταβάλει αυτόματα την αντίσταση σύμφωνα με την ταχύτητά σας για να φτάσει την τιμή στόχου Watt, την οποία τιμή μπορείτε να τροποποιείτε κατά τη διάρκεια της άσκησής σας με τον στρογγυλό επιλογή.



Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό.

Προγράμματα καρδιακών παλμών (HRC - P9-P11)



Με τον στρογγυλό επιλογή επιλέξετε μεταξύ τριών προγραμμάτων καρδιακών παλμών (P9-P11), όπου P9: 55% των μέγιστων καρδιακών παλμών, P10: 75% και P11: 90%. Η τιμή των μέγιστων καρδιακών παλμών βγαίνει από την αφαίρεση της ηλικίας σας από τον αριθμό 220.

Αφού επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα, θα κληθείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο. Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλες παραμέτρους ή να τις αφήσετε στις εξ' ορισμού τιμές πατώντας MODE. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε.

Όσο αθλείστε, πρέπει να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις σταθερές χειρολαβές. Η αντίσταση θα τροποποιείται αυτόματα (κάθε 10 δευτερόλεπτα) σε μια προσπάθεια από το

ελλειπτικό να διατηρήσει τους καρδιακούς παλμούς σας στην τιμή που αντιστοιχεί σε κάθε πρόγραμμα.

Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό.

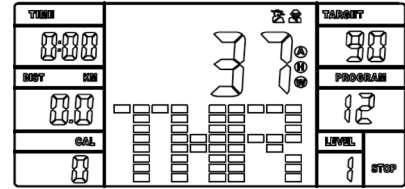
Πρόγραμμα στόχου καρδιακών παλμών (Target H.R. - P12)

Με το πρόγραμμα αυτό, αντί να επιλέξετε το ποσοστό καρδιακών παλμών σε σχέση με τη μέγιστη επιτρεπτή τιμή για την ηλικία σας, εισάγετε εσείς την ακριβή τιμή στόχου καρδιακών παλμών με την οποία θέλετε να ασκηθείτε.

Επιπρόσθετα, θα κληθείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο. Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλες παραμέτρους ή να τις αφήσετε στις εξ' ορισμού τιμές πατώντας MODE. Με το κουμπί ST./SP. ξεκινάτε να αθλείστε.

Όσο αθλείστε, πρέπει να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις σταθερές χειρολαβές. Η αντίσταση θα τροποποιείται αυτόματα (κάθε 10 δευτερόλεπτα) σε μια προσπάθεια από το ελλειπτικό να διατηρήσει τους καρδιακούς παλμούς σας στην τιμή που έχετε εισάγει.

Με το κουμπί ST./SP. μπορείτε να σταματήσετε πρόσκαιρα την άθλησή σας, συνεχίζοντάς την πατώντας ξανά το κουμπί αυτό.

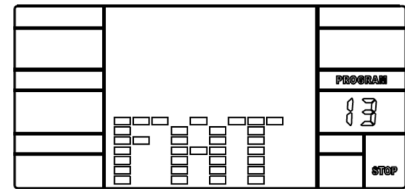


Πρόγραμμα Μέτρησης Σωματικού Λίπους (Body Fat - P13)

Ενώ δεν ασκείστε, πατήστε το ομώνυμο κουμπί. Θα δείτε την ένδειξη MALE (άνδρας). Επιλέξτε το φύλλο σας περιστρέφοντας τον επιλογέα και πατώντας τον.

Έπειτα θα κληθείτε να εισάγετε την ηλικία σας (Age), ύψος (Height) και βάρος (Weight). Τέλος, πατήστε το κουμπί ST./SP. για να ξεκινήσει η μέτρηση.

Εσείς κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο σας χέρια. Με το τέλος της μέτρησης (περίπου 15 δευτερόλεπτα), θα δείτε το αποτέλεσμα, όπου «BMI» είναι ο δείκτης μάζας σώματος, «Body Fat %» το ποσοστό λίπους, «BMR» η αναλογία βασικού μεταβολισμού και «Body Type» ο τύπος του σώματός σας, όπου:



Τύπος	Ποσοστό λίπους
1	5%-9%
2	10%-14%
3	15%-19%
4	20%-24%
5	25%-29%
6	30%-34%
7	35%-39%
8	40%-44%
9	45%-50%


Να έχετε υπόψη σας ότι, καθότι το ελλειπτικό δεν είναι ιατρικό μηχάνημα, το αποτέλεσμα της μέτρησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά ως μέτρο της προόδου σας λόγω άσκησης.

Λειτουργία RECOVERY: Αφού αθλείστε για κάποιο χρονικό διάστημα, πατήστε το ομώνυμο κουμπί και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και με τα δύο σας χέρια. Η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια μέτρηση διάρκειας περίπου 60 δευτερολέπτων. Με το τέλος της μέτρησης, θα δείτε να απεικονίζεται μια τιμή από F1 μέχρι F6, όπου:

1.0	Εξαιρετικά
1.0 < F < 2.0	Πάρα πολύ καλά
2.0 < F < .9	Καλά
3.0 < F < 3.9	Ικανοποιητικά
4.0 < F < 5.9	Κάτω του μέσου όρου
6.0	Φτωχά

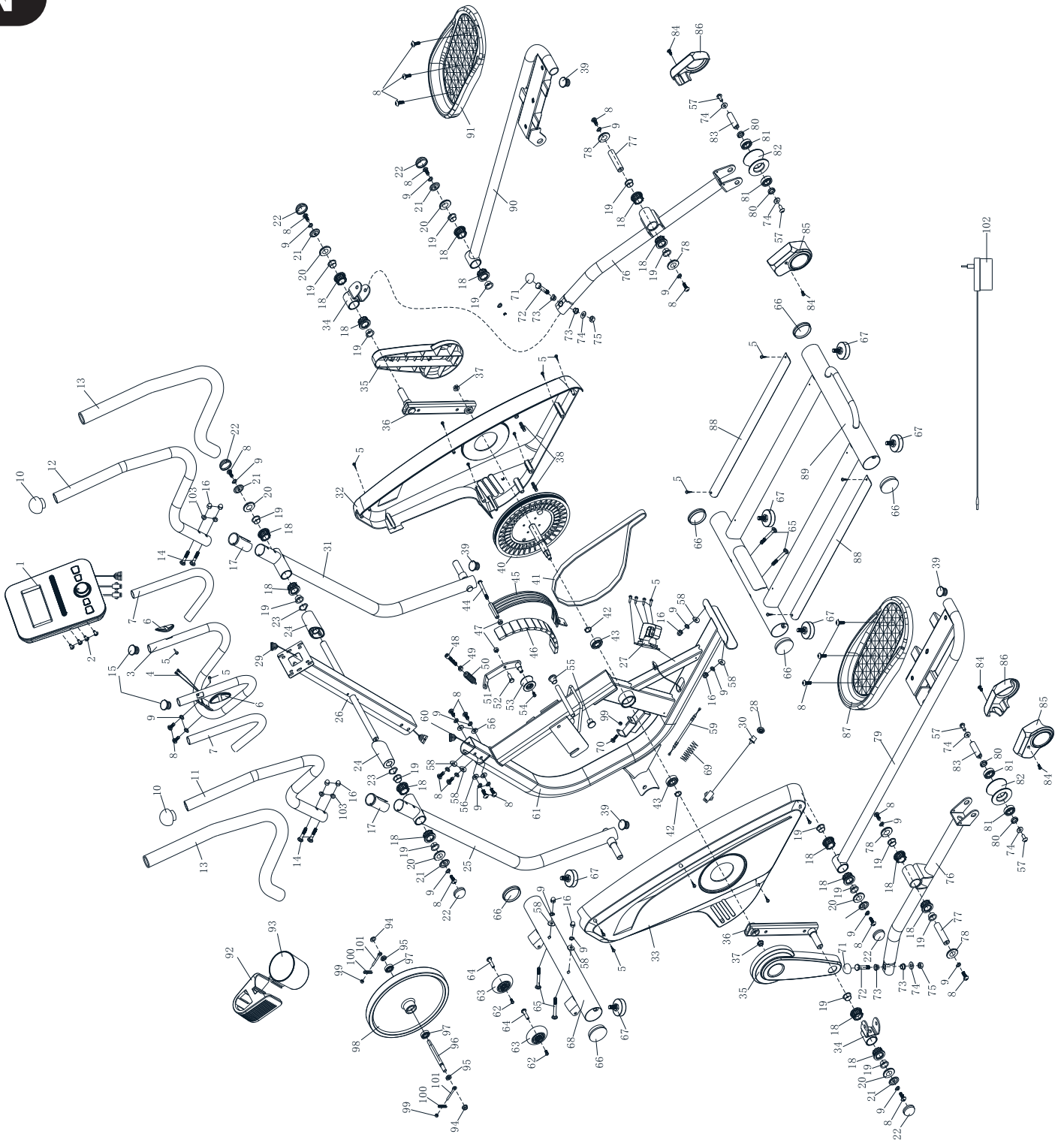
Οι τιμές (και οι αντίστοιχες περιγραφές) αντιστοιχούν στο πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επιστρέφουν σε κανονικές τιμές με το πέρας της άσκησης, δείχνοντας την καλή ή όχι σωματική κατάστασή σας.

Χρήση με Application

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

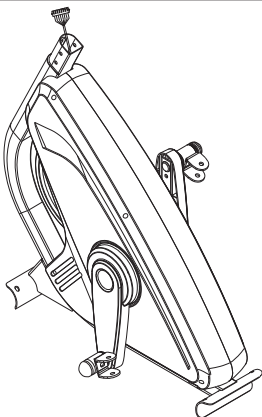
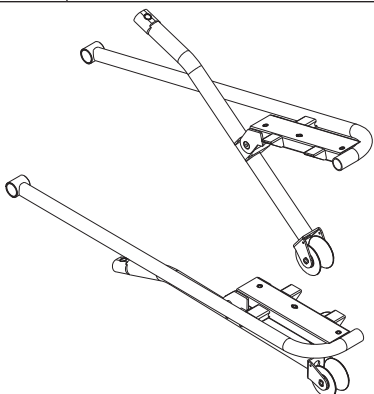
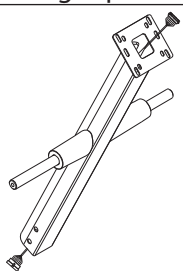
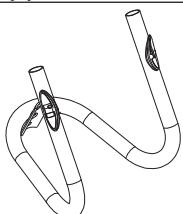
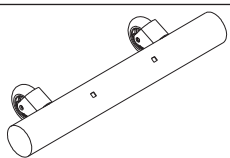


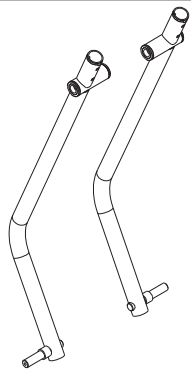
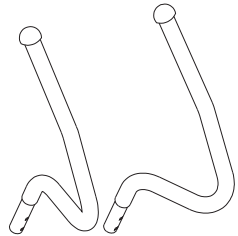
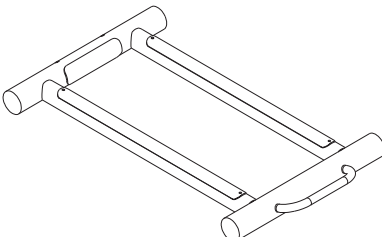
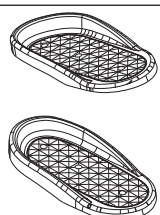
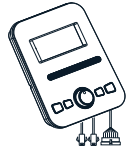


EXPLODED VIEW

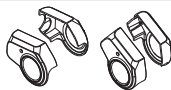



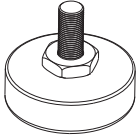
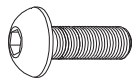


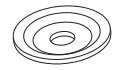



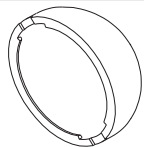

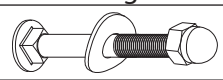
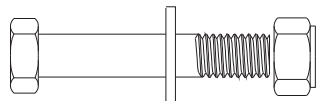
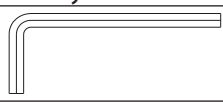
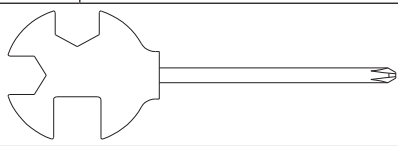
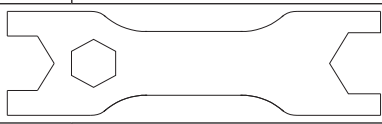
COMPONENTS - PARTS

EN

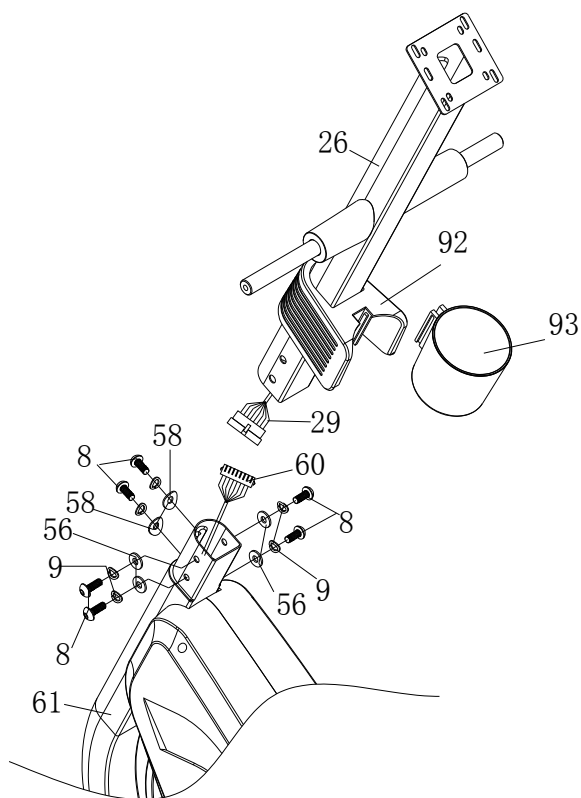
#	PCS	Description
		
61	1	Main frame
		
79-90	2	Left-Right pedal tube
		
26	1	Support tube
		
3	1	Middle handlebar
		
68	1	Front stabilizer

#	PCS	Description
		
25-31	2	Left-Right lower handlebar
		
11-12	2	Left-Right handlebar
		
89	1	Rear frame
		
87-91	2	Left-Right pedals
		
1	1	Computer
		
92	1	Bottle holder
		
93	1	Bottle

#	PCS	Description
		
85-86	2 sets	Left-Right roller covers
		
—	1	Screw set
		
—	1	Manual
		
—	1	Adaptor
		
67	6	Foot pads M10×30
		
8	2	Bolt M8*20
		
9	2	Spring washer d8
		
20	2	Washer d19×Ø38×3
		
21	2	Washer d8,5×Ø33×4,5
		
71	2	End caps S17

#	PCS	Description
		
22	6	End caps Ø38×20
		
SET	4	#9 Spring washer d8 #16 Domed nut M8 #58 Arc washer d8×Ø20×1,5×R30 #65 Carriage bolt M8×75
		
SET	4	#14 Carriage bolt M8×458×27,5×H4×M6×20 #103 Arc washer d8×Ø16×1,5×R15 #16 Domed nut M8
		
SET	2	#72 Hexagon bolt M10×55 #74 Washer d10ØF20×2 #75 Nylon nut M10
		
—	1	S6 allen wrench
		
—	1	S13-15-17 wrench
		
—	2	S17-19 wrench

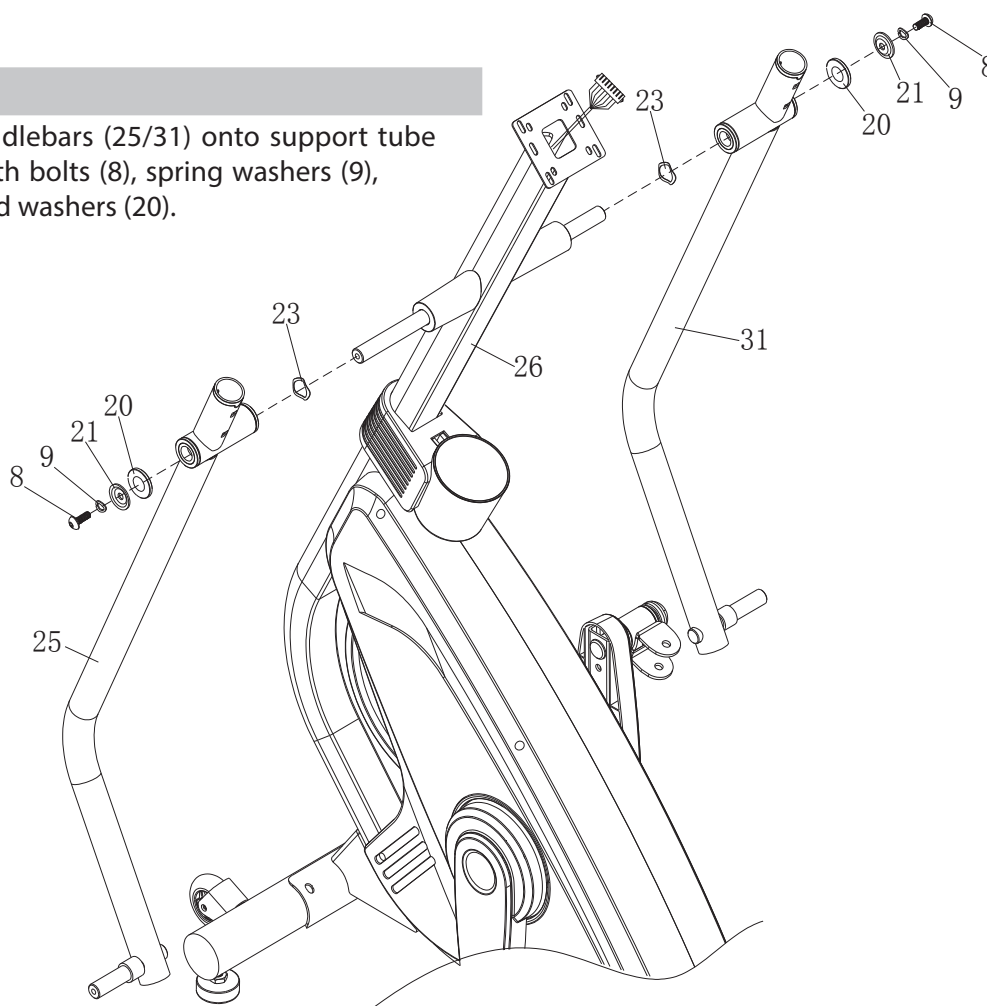
Any parts in the following drawings that are not part of the previous list are pre-installed by the factory.

Step 3

- Push the Bottle Holder (92) over the lower part of the support tube (26).
- Connect sensor wire (60) and middle wire (29).
- Attach support tube (26) onto main frame (61), tighten and secure with bolts (8), washers (56), arc washers (58) and spring washers (9). Then, attach bottle (93) onto bottle holder (92).

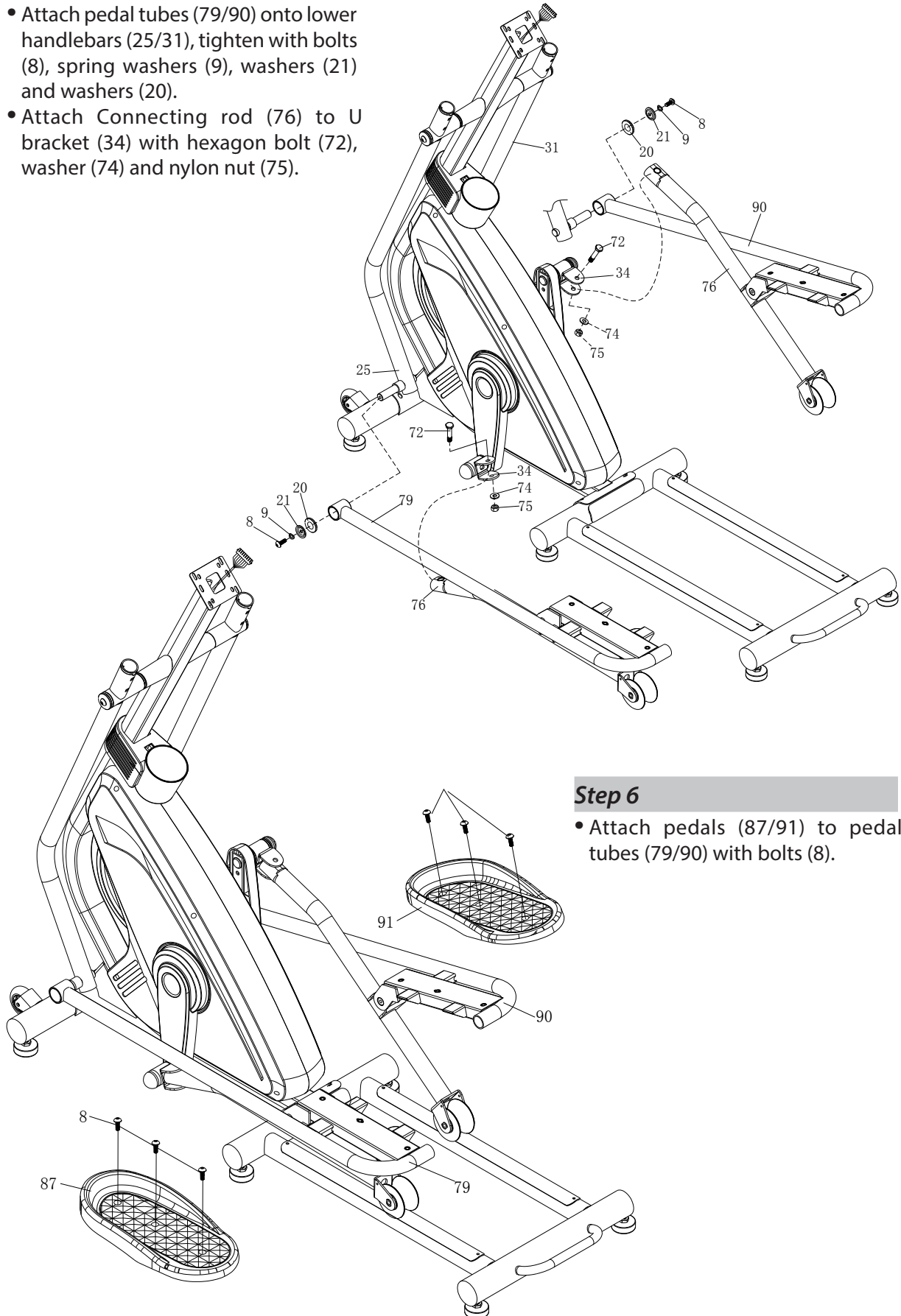
Step 4

- Slide lower handlebars (25/31) onto support tube (26), tighten with bolts (8), spring washers (9), washers (21) and washers (20).



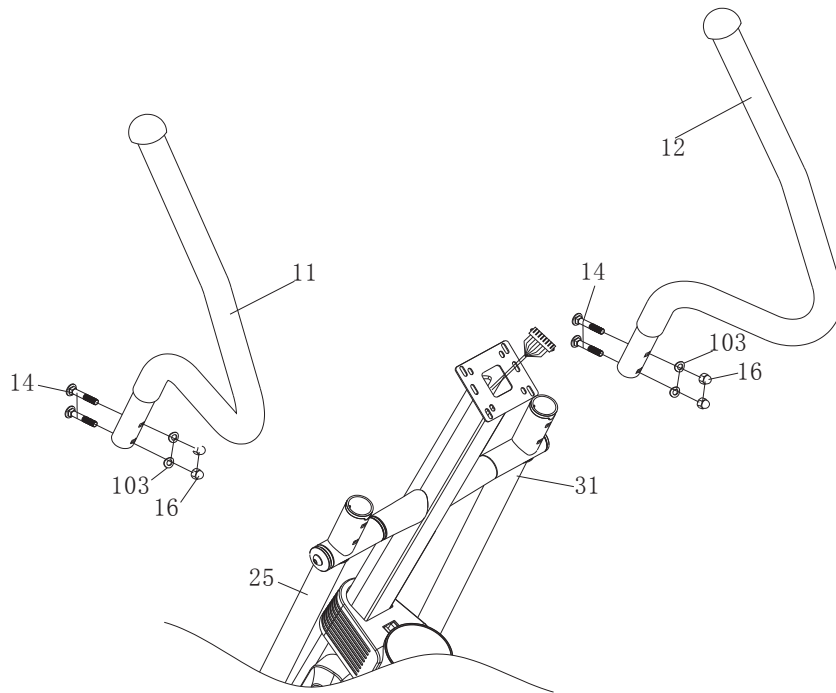
Step 5

- Attach pedal tubes (79/90) onto lower handlebars (25/31), tighten with bolts (8), spring washers (9), washers (21) and washers (20).
- Attach Connecting rod (76) to U bracket (34) with hexagon bolt (72), washer (74) and nylon nut (75).

**Step 6**

- Attach pedals (87/91) to pedal tubes (79/90) with bolts (8).

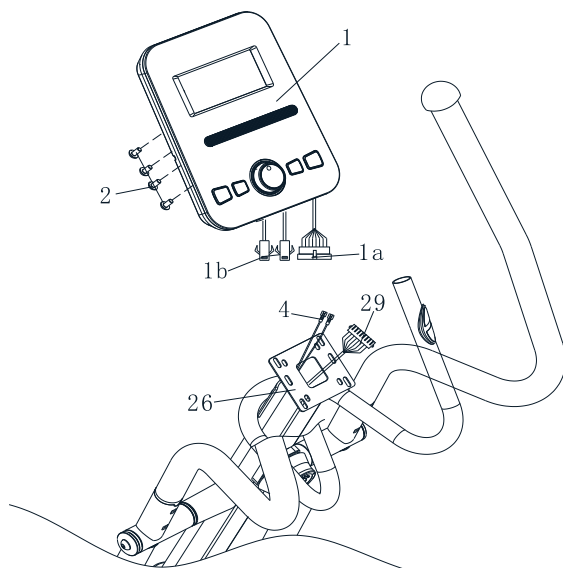
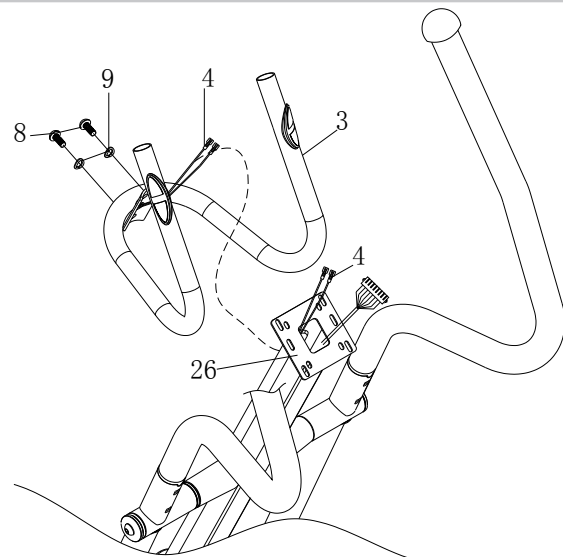
Step 7



- Attach handlebars (11/12) to lower handlebars (25/31) with carriage bolts (14), arc washers (103) and domed nuts (16).

Step 8

- Pull handle pulse wire (4) out of the support tube (26). Attach middle handlebar (3) to support tube (26) with bolts (8) and spring washers (9).

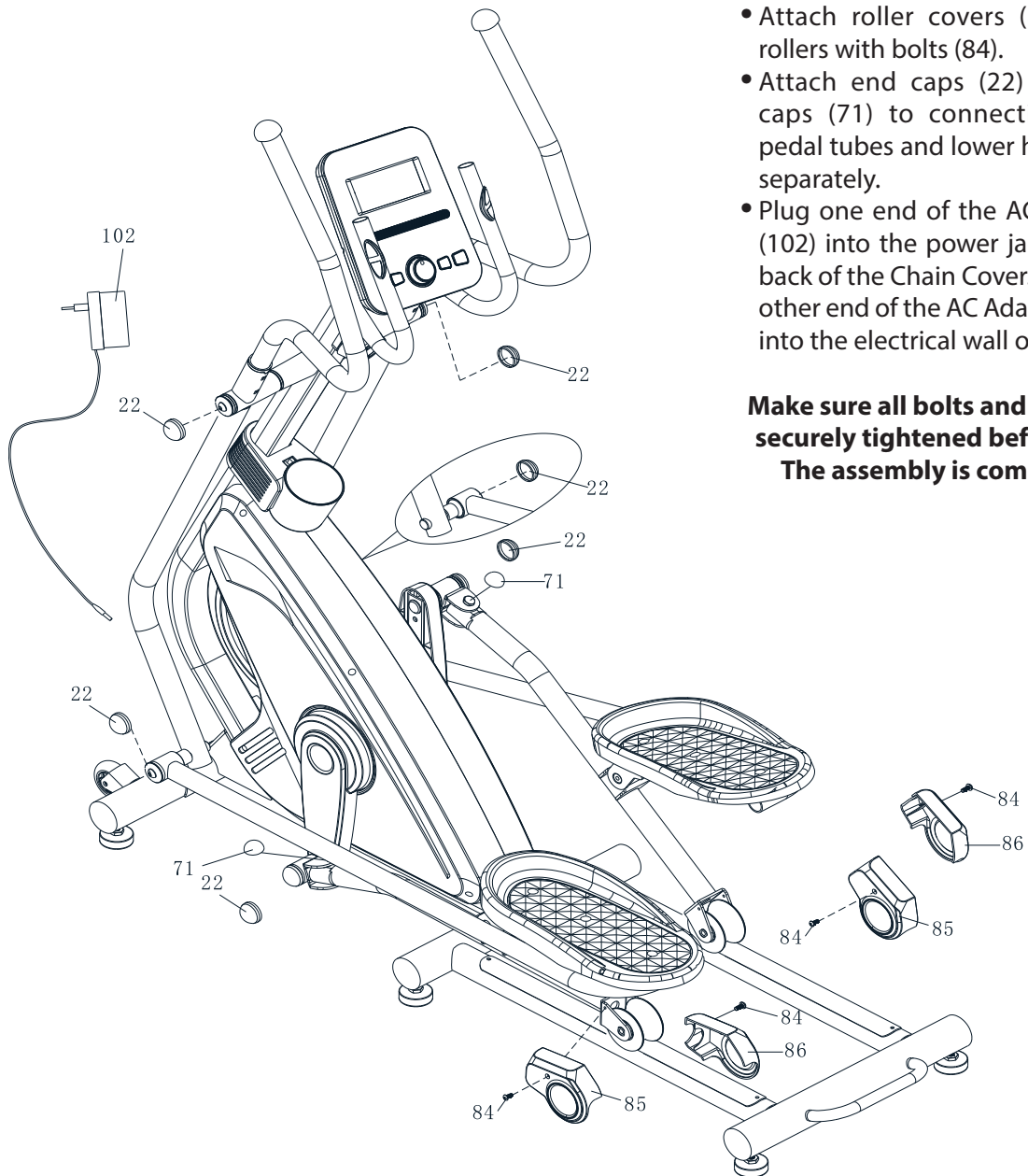


Step 9

- Connect computer wire (1a) with middle wire (29). Connect computer wire (1b) with handle pulse wire (4). Then, attach computer (1) onto support tube (26) with crosshead screws (2).

Step 10

EN



- Attach roller covers (85/86) to rollers with bolts (84).
- Attach end caps (22) and end caps (71) to connecting rods, pedal tubes and lower handlebar separately.
- Plug one end of the AC Adapter (102) into the power jack on the back of the Chain Cover. Plug the other end of the AC Adapter (102) into the electrical wall outlet.

**Make sure all bolts and nuts are securely tightened before use.
The assembly is complete!**

COMPUTER OPERATION

Console readings

SPEED	Speed you are moving	PROGRAM	Selected program
TIME	Time you exercise	LEVEL	Resistance of the elliptical
DISTANCE	Distance you have covered	RPM	Rotations/steps per minute
CALORIES	Calories consumed	ODO	Total distance covered
PULSE	Your hear rate	WATT	Energy produced while exercising

Key functions



- UP/DOWN:** You can use the rotating button to adjust your workout parameters, or while exercising, change the resistance of the elliptical.
- MODE/ENTER:** Press it to choose functions or accept values you have selected by rotating it. Press it while exercising in order to change the parameters/values displayed on the screen.
- ST./SP.:** Begin exercising, pause your exercise and resume it, or press twice to stop.
- RESET:** When choosing exercise parameters, press it to reset the value you are changing, or keep it pressed for 3 seconds to reset all values.
- RECOVERY:** Enter recovery function, that is perform a test to see how haft your hear rate returns to normal after finishing your exercise.
- BODYFAT:** Enter body fat function, that is to see the percentage of fat in your body. Just keep in mind that, since the elliptical is not a dedicated medical machine, these readings are not as accurate and should be used only for comparison between exercise sessions.

Using the elliptical

Choosing a program

After connecting the power supply, use UP/DOWN to select a program, confirming your selection by pressing inwards (ENTER).

After choosing a program, you may choose the parameters you want to set as a target for your workout. Take note that not all parameters are adjustable in all programs. You change a parameter's value using UP/DOWN and choosing with ENTER, the value of said parameter will be flashing on the screen. You may leave any or all parameters to their default values by pressing ST./SP. to begin exercising without setting any more parameters.

Manual (P1)

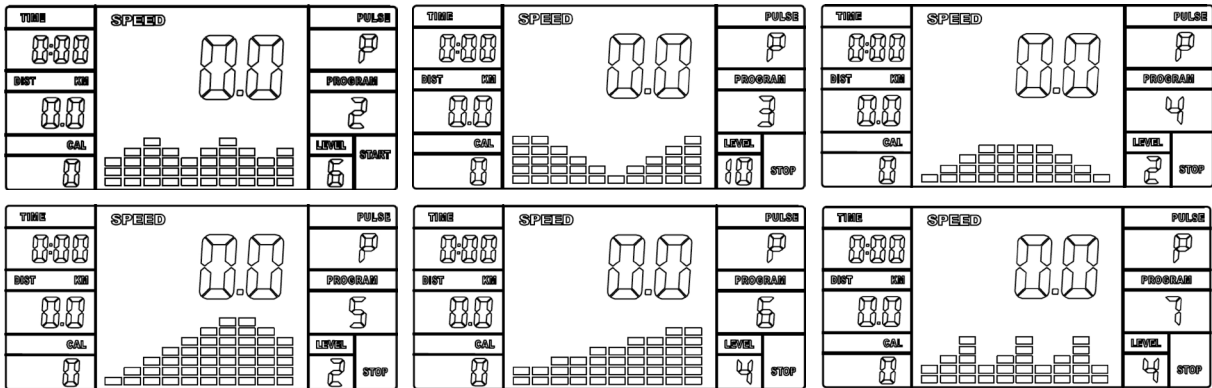
Use UP/DOWN to select Manual και πατήστε ENTER. Time will flash. Adjust time with UP/DOWN and pressing enter, then move to the next parameter, or you may leave them at their default values by pressing ST./SP. to start exercising, changing the resistance with UP/DOWN.

You can use ST./SP. to temporary pause your workout, pressing it again to continue. To stop exercising, simply step off the elliptical, the console will turn-off automatically in four minutes.

TIME	SPEED	PULSE
00:00	000	000
DIST		PROGRAM
000		0
CAL		LEVEL
000		000
		STOP

When one of the set parameters counts-down to zero, you will hear an alarm sound and the work-out will end. You may press ST./SP. to continue working-out until other/all set parameters reach zero.

Pre-set programs (P2-P7)

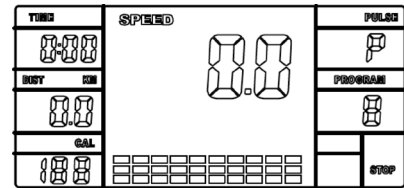


Use UP/DOWN to select the program you want (P2-P7) and press ENTER. Time will flash. Adjust time with UP/DOWN and pressing enter, then move to the next parameter, or you may leave them at their default values by pressing ST./SP. to start exercising. The elliptical's resistance will change according to the set values of the program. You may see a graphic representation of the resistance of each program on the above pictures.

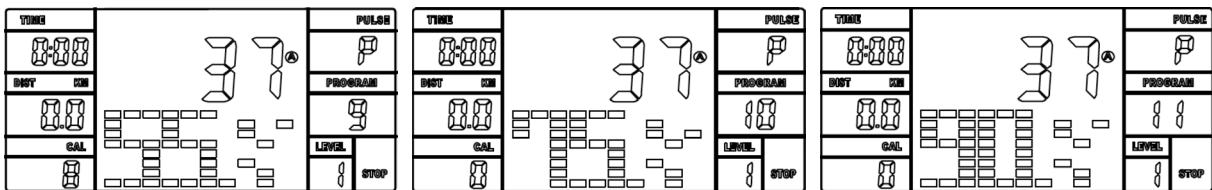
You can use ST./SP. to temporary pause your workout, pressing it again to continue. When one of the set parameters counts-down to zero, you will hear an alarm sound and the workout will end. You may press ST./SP. to continue working-out until other/all set parameters reach zero.

WATT Program (P8)

Use UP/DOWN to select the WATT program (P8) and press ENTER. Then set the values for Time, Distance and Calories. Press ST./SP. to start exercising. The elliptical's resistance will change according to your speed in order to reach the set watt value, which value you can adjust while exercising using UP/DOWN.



Heart Rate Control Programs (P9-P11)



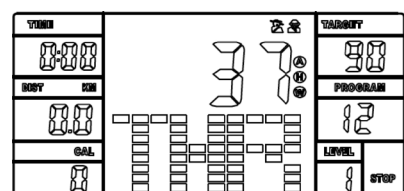
Use UP/DOWN to select between 3 heart rate programs (P9-P11), where P9: 55% of the maximum allowed heart rate for your age, P10: 75% and P11: 90%. The maximum allowed value is calculated by subtracting your age from the number 220.

Afterwards, Time will flash. Adjust time with UP/DOWN and pressing enter, then move to the next parameter, or you may leave them at their default values by pressing ST./SP. to start exercising.

While exercising, you must keep holding the hear rate sensors on the fixed handlebars. The resistance will be automatically changed every 10 seconds, the program constantly striving to keep your hear rate as close as possible to the chosen value.

Target Heart Rate Program (P12)

This program works in the same way as the other Heart Rate Programs, with the sole difference that you input the exact value of preferred heart rate you want to exercise with.

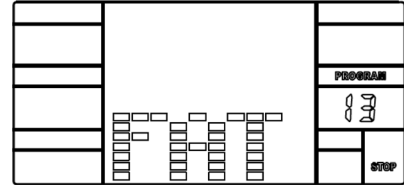


Body Fat Program (P13)

While in standby, press the Body Fat button. You will see MALE flashing. Select your gender using UP/DOWN and pressing ENTER.

Next, you will be required to enter your Age, Height and Weight. Finally, press ST./SP. to begin the measurement.

Grasp both heart rate sensors. In about 15 seconds you will see the result of the measurement, analyzed with many values, such as BMI, Body Fat %, BMR and Body Type, where



Type	Fat percentage
1	5%-9%
2	10%-14%
3	15%-19%

Type	Fat percentage
4	20%-24%
5	25%-29%
6	30%-34%

Type	Fat percentage
7	35%-39%
8	40%-44%
9	45%-50%


Keep in mind that, since the elliptical is not a medical machine, these measurements can only be used as a way to compare your different workouts.

RECOVERY function: After exercising for some time, press this button and hold the heart rate sensors. The console will perform a countdown of approximately 60 seconds, after which you will see a value (F1-F6), where

1.0	Excellent
1.0 < F < 2.0	Very nice
2.0 < F < .9	Nice
3.0 < F < 3.9	Adequate
4.0 < F < 5.9	Lower than most
6.0	Poor

The values relate to the speed with which your hear beat returns to normal values after finishing your workout, reflecting your overall physical condition.

Use with phone/tablet

 **Bluetooth**® Download and install from the Apple Store or Google Play Store 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 elliptical.



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