



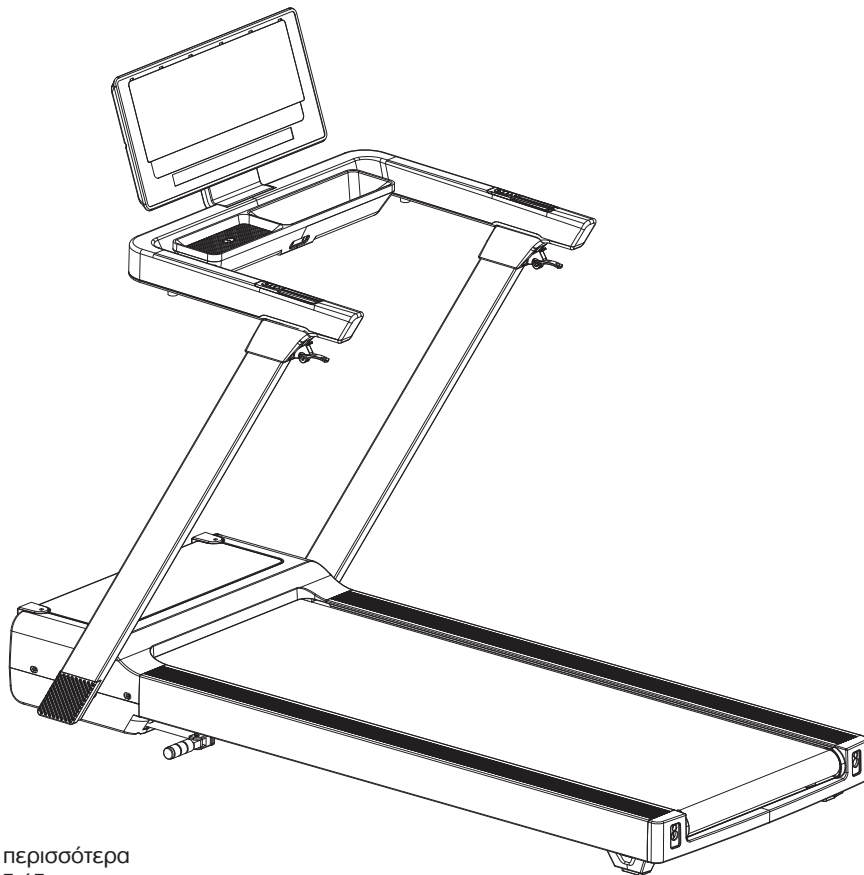
# VELOS F300 PISLIM

## Διάδρομος Γυμναστικής

(Οδηγίες Χρήσης | Usage Instructions)

Οδηγίες χρήσης  
στη σελίδα 3

Usage instructions  
on page 11



Μάθε περισσότερα  
για το διάδρομο  
σκανάροντας το QR

Learn more about the  
treadmill by  
scanning the QR

ITEM NO.: **92235**



@amila.gr



AMILASPORTS

[WWW.AMILA.GR](http://WWW.AMILA.GR)

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

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

Please go to page 11 for the english assembly instructions.

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

## Velos F300PI Slim

GR

Please go to page 11 for the english assembly instructions.

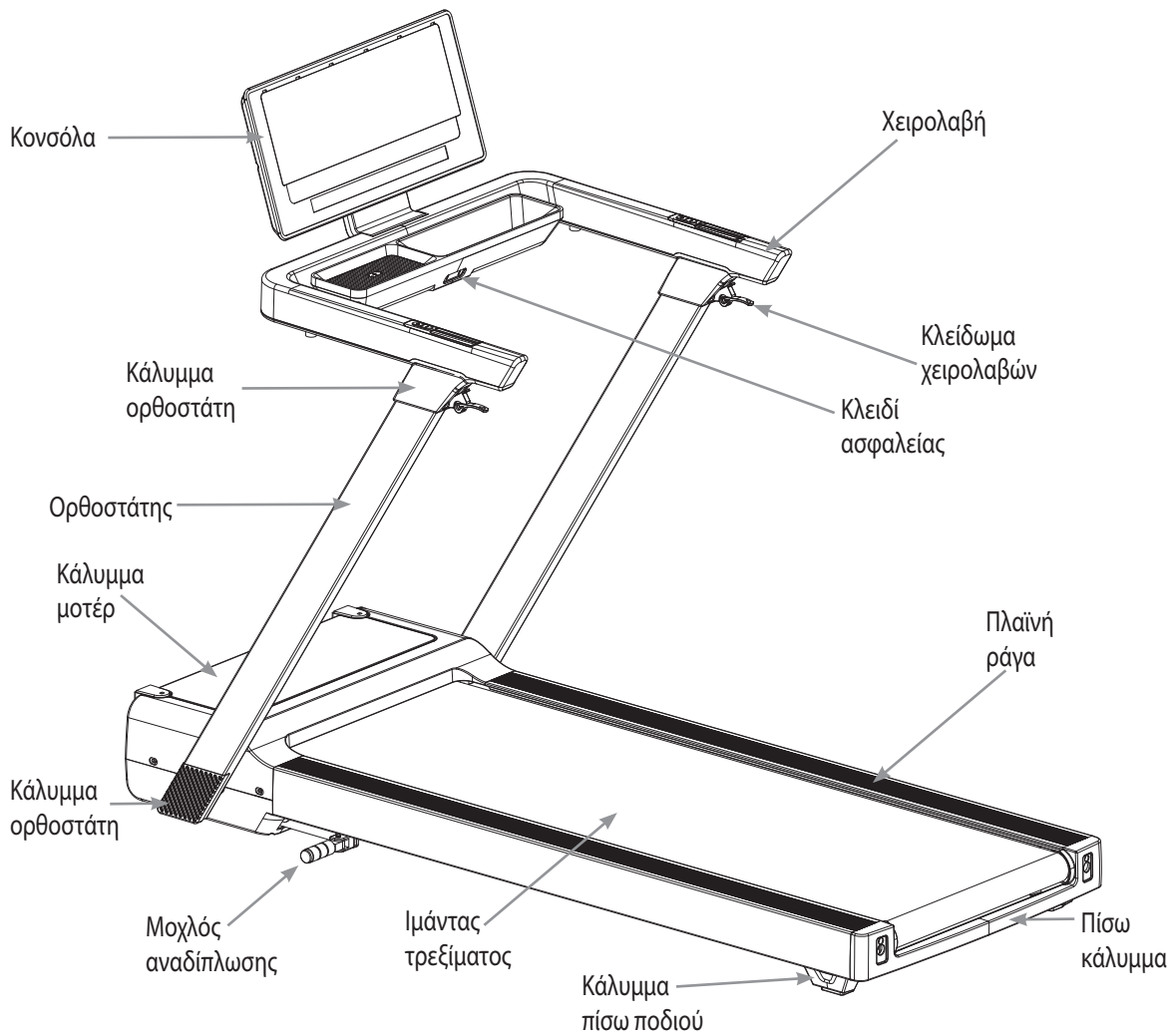
ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την επιλογή που κάνατε με ένα διάδρομο από την σειρά Velos της AMILA. Κάνετε το πρώτο βήμα για να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο διάδρομός σας είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους φυσικής κατάστασης. Η τακτική χρήση του διαδρόμου σίγουρα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

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

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ από την εμπειρία της συνιστά την τακτική (μια φορά την εβδομάδα ή κάθε 10 ώρες λειτουργίας) αλλά ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ λίπανση του διαδρόμου, διότι τότε θα πατινάρει ο ιμάντας. Εάν ο διάδρομος δεν λιπανθεί σωστά, κινδυνεύει άμεσα να καεί το μοτέρ του. Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ συνιστά το λιπαντικό AMILA, που κατασκευάζεται από ειδικά Αμερικανικά συνθετικά λιπαντικά με μεγάλη διάρκεια. Δεν απορροφάται αμέσως από το δάπεδο, και δεν «τρέχει» έξω από το δάπεδο, με κίνδυνο να μας βρομίσει το μέρος που βρίσκεται.
- Λιπαίνουμε σωστά μόνο το δάπεδο. Την περιοχή μεταξύ δαπέδου και ιμάντα τρεξίματος. Με αυτό το τρόπο μειώνουμε τις τριβές και αυξάνεται η ζωή του κινητήρα. Δεν λιπαίνουμε τίποτα άλλο, διότι αλλιώς θα κάνουμε ζημιά. Τα ράουλα και τα ρουλεμάν, έχουν σφραγιστεί και δεν θέλουν λίπανση
- Ο διάδρομος καθαρίζεται μόνο με νερό και δεν χρησιμοποιούμε ποτέ απορρυπαντικά.
- Κάθε εβδομάδα καθαρίζουμε την περιοχή κάτω από τον διάδρομο. Η ύπαρξη σκόνης καταστρέφει μοτέρ και κοντρόλερ, διότι η σκόνη βραχυκυκλώνει τα ηλεκτρονικά κυκλώματα του διαδρόμου.
- Μια φορά το μήνα ελέγχουμε όλες τις βίδες, τις ρόδες, τα στηρίγματα. Δεν πρέπει να υπάρχει καμία χαλαρή βίδα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- Μια φορά το τρίμηνο ελέγχουμε τον ιμάντα κίνησης που δίνει κίνηση από το μοτέρ στον μπροστινό άξονα. Δεν πρέπει να έχει φθορές, να είναι χαλαρός ή να κολάει. **Προσοχή:** δεν τον λαδώνουμε.
- Μια φορά στο εξάμηνο καθαρίζουμε με ένα πανάκι στεγνό το βραχίονα του αμορτισέρ και μετά τον λιπαίνουμε με το σπρέι.
- Ο διάδρομος δεν μένει ποτέ σε εξωτερικό χώρο ή σε χώρο που έχει υδρατμούς ή υγρασία.
- Όταν τρέχουμε φροντίζουμε να σκουπίζουμε τον ιδρώτα μας, διότι, όταν ο ιδρώτας πέφτει στον ιμάντα, τότε, λόγω του ότι ο ιδρώτας έχει οξέα, καταστρέφεται ο ιμάντας, οι βίδες, ο ιμάντας του μοτέρ, το ίδιο το μοτέρ και το computer του διαδρόμου.
- Πριν ξεκινήσετε το διάδρομο, μην στέκεστε στον ιμάντα: είναι επικίνδυνο, αλλά κυρίως προκαλεί φθορές στο κινητήρα. Βάλτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά πάνω στην άκρη της «κουπαστής» και, μόλις ο διάδρομος ξεκινήσει, βάλτε τα πόδια σας μέσα και ξεκινήστε και εσείς. Ποτέ μην ξεκινήσετε το διάδρομο με ταχύτητα πάνω από την ελάχιστη πριν μπειτε (πηδήξετε) και εσείς στον ιμάντα. Μετά, όμως, ανεβάστε γρήγορα την ταχύτητα, τουλάχιστον πάνω από τα 3km. Η ιδανική ταχύτητα του διαδρόμου που δεν τον ταλαιπωρείτε είναι ανάλογα με τα κιλά του χρήστη. Για ένα μέσο χρήστη 100 κιλών αυτή η ταχύτητα είναι από 4,5km μέχρι 12km. Αυτό είναι, εξ' άλλου, και το πλέον ασφαλές εύρος ταχύτητας για την υγεία του μέσου χρήστη.
- Καθαρίζετε τακτικά το διάδρομό σας με πανάκι ελαφρά βρεγμένο. ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ. Ρουφήξτε τη σκόνη με ηλεκτρική σκούπα.

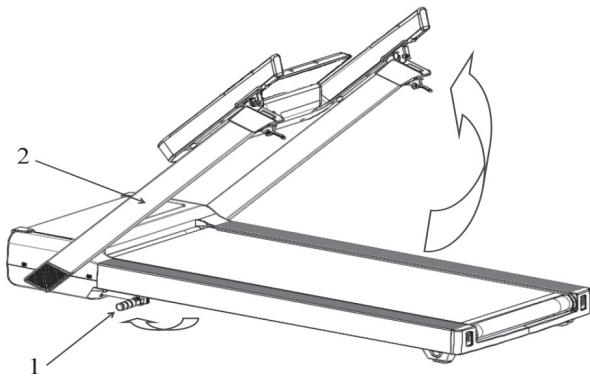
## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ



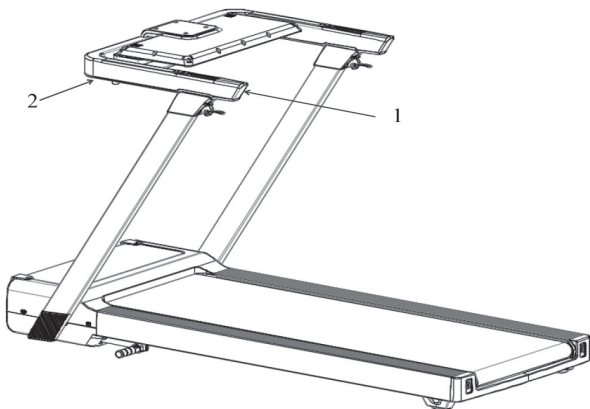
## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ



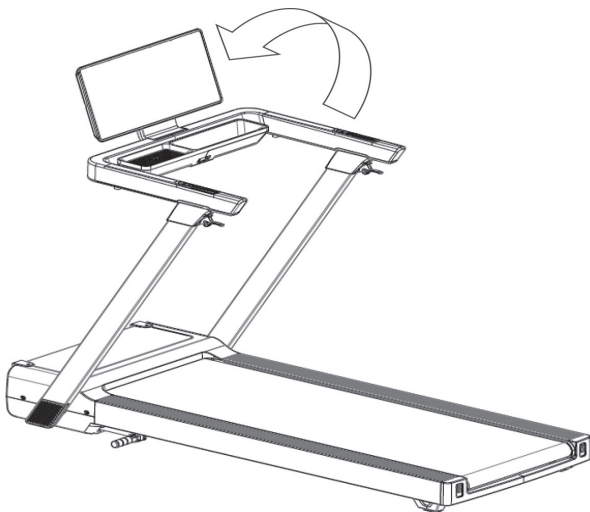
## ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



1. Αφαιρέστε τον διάδρομο από το κουτί, εκκείνετε τον μοχλό αναδίπλωσης (1) από το κάτω μέρος του διαδρόμου, κρατήστε τον μοχλό πατημένο με το πόδι σας και σηκώστε τους ορθοστάτες (2), οι οποίοι θα σταθεροποιηθούν με ένα «κλικ» όταν αναπτυχθούν πλήρως.

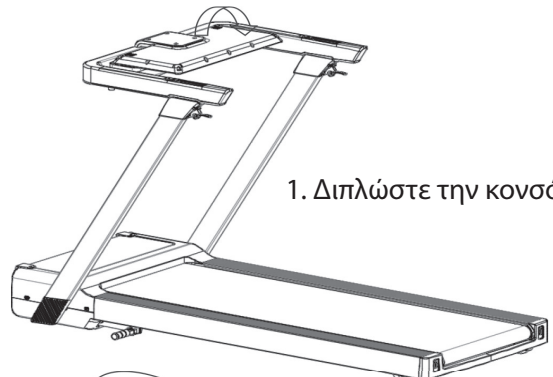


2. Με το ένα χέρι τραβήξτε τη χειρολαβή (1) και με το άλλο σηκώστε τις (2) προς τα επάνω.

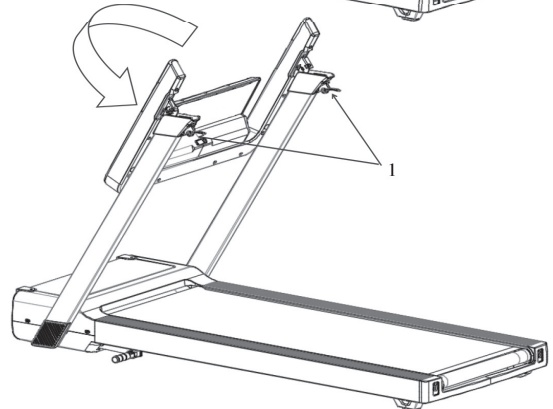


3. Τέλος, σηκώστε την κονσόλα όρθια.

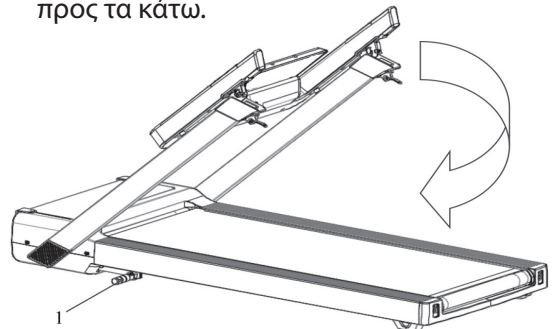
## ΔΙΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



1. Διπλώστε την κονσόλα.



2. Τραβήξτε και τα δύο χερούλια (1) προς τα πάνω ταυτόχρονα και κατεβάστε τις χειρολαβές προς τα κάτω.



3. Σπρώξτε με το ένα χέρι ελαφρά τους ορθοστάτες προς τα εμπρός, πατήστε το μοχλό αναδίπλωσης (1) και κατεβάστε αργά τους ορθοστάτες κάτω.

4. Μπορείτε να αποθηκεύσετε τον διάδρομο όρθιο, αφού όμως πρώτα βγάλετε προς τα έξω τα λαστιχένια ποδαράκια (1).



**Ξεκινώντας**

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

**Παράθυρα κονσόλας**

- SPEED: Η ταχύτητα του διαδρόμου, 1-20 χλμ./ώρα.
- TIME: Ο χρόνος που αθλείστε.
- DISTANCE: Η απόσταση που έχετε καλύψει.
- CALORIES: Η θερμίδες που έχετε κάψει.
- PULSE: Οι καρδιακοί παλμοί σας. Απλά κρατήστε σταθερά και σφιχτά και τους δύο αισθητήρες που βρίσκονται στις χειρολαβές και σε μερικά δευτερόλεπτα θα δείτε την ένδειξη να εμφανίζεται στην οθόνη.
- INCLINE: Η κλίση του διαδρόμου, 0-15%.

**Κουμπιά**

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

**Κλειδί ασφαλείας**

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

**Μονάδα μέτρησης απόστασης**

Η μονάδα μέτρησης της απόστασης μπορεί να τροποποιηθεί με τον διάδρομο σταματημένο, αφαιρώντας το κλειδί ασφαλείας και κρατώντας πατημένα ταυτόχρονα τα κουμπιά PROGRAM και MODE για μερικά δευτερόλεπτα, μέχρι να δείτε την ακόλουθη ένδειξη: «0.6» για μίλια ή «1.0» για χιλιόμετρα.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

GR

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

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

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

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

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

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

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

### Περιγραφή έτοιμων προγραμμάτων

Στα προγράμματα αυτά, η ταχύτητα και η κλίση ρυθμίζονται αυτόματα. Εσείς απλώς ρυθμίζετε το χρόνο που επιθυμείτε να ασκηθείτε (5-99 λεπτά) και πατάτε START. Θα δείτε μια μέτρηση 5 δευτερολέπτων και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Η συνολική διάρκεια του προγράμματος (δηλαδή η τιμή που εσείς έχετε εισάγει) διαιρείται σε 10 μεσοδιαστήματα, όπου κάθε μεσοδιάστημα έχει διαφορετικές τιμές ταχύτητας/κλίσης σύμφωνα με τις προρυθμισμένες τιμές του προγράμματος. Εσείς έχετε μεν τη δυνατότητα να τροποποιήσετε την ταχύτητα ή/και την κλίση, η αλλαγή όμως που θα κάνετε θα ισχύσει μόνο για το συγκεκριμένο μεσοδιάστημα. Θα ακούσετε ηχητική ένδειξη 3 δευτερόλεπτα πριν την αλλαγή μεσοδιαστήματος.

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

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

ΠΡΟΓΡ.		ΜΕΣΟΔ.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	ΚΛΙΣΗ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	ΚΛΙΣΗ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	ΚΛΙΣΗ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	ΚΛΙΣΗ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	ΚΛΙΣΗ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5

ΠΡΟΓΡ.		ΜΕΘΟΔ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P9	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	ΚΛΙΣΗ		3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	ΚΛΙΣΗ		2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	ΚΛΙΣΗ		1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	ΚΛΙΣΗ		3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	ΚΛΙΣΗ		3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	ΚΛΙΣΗ		4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	ΚΛΙΣΗ		2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	ΚΛΙΣΗ		4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	ΚΛΙΣΗ		3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	ΚΛΙΣΗ		2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	ΚΛΙΣΗ		2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	ΚΛΙΣΗ		4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	ΚΛΙΣΗ		4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	ΚΛΙΣΗ		3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	ΚΛΙΣΗ		2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	ΚΛΙΣΗ		4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	ΚΛΙΣΗ		4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	ΚΛΙΣΗ		5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	ΚΛΙΣΗ		3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	ΚΛΙΣΗ		5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	ΚΛΙΣΗ		4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	ΚΛΙΣΗ		3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	ΚΛΙΣΗ		3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	ΚΛΙΣΗ		5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	ΚΛΙΣΗ		5	8	9	5	10	10	5	10	6	6



ΠΡΟΓΡ.		ΜΕΣΟΔ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P34	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	ΚΛΙΣΗ		4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	ΚΛΙΣΗ		3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	ΤΑΧΥΤΗΤΑ		6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	ΚΛΙΣΗ		5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

### Προγράμματα χρήση

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

### Μέτρηση σωματικού λίπους

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

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

**F2:** Ηλικία

**F3:** Ύψος σε εκατοστά

**F4:** Βάρος σε κιλά

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

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ

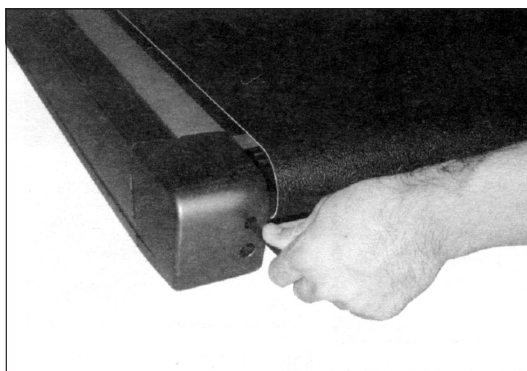
### Κεντράρισμα ιμάντα

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

**A)** Κλείστε, την παροχή του ρεύματος και βγάλτε το καλώδιο από την πρίζα.

**B)** Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί άλεν M6 βιδώστε το μπουλόνι του **αριστερού** πίσω άξονα από τη μεριά προς την οποίαν κλείνει ο ιμάντας.

**Γ)** Σφίξτε κάθε φορά κατά ¼ της στροφής προς τα δεξιά (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) μέχρις ότου ο τάπητας ξαναπάει στο κέντρο του διαδρόμου (κεντράρει πάλι). Βάλτε το καλώδιο και ανοίξτε το διακόπτη. Εάν ο ιμάντας δεν έχει κεντραριστεί επαναλαμβάνετε την διαδικασία μέχρις ότου κεντραριστεί.



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

### Τέντωμα ιμάντα

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



### ΛΙΠΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

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

#### Έλεγχος για τη σωστή λίπανση

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

#### Πώς γίνεται η λίπανση

1. Σηκώστε τον ιμάντα από τη μια μεριά.
2. Χρησιμοποιήστε ειδικό σπρέι για διαδρόμους AMILA. Ψεκάστε πάνω-κάτω από τη μια μεριά και μετά από την άλλη μεριά του ιμάντα, και όχι περισσότερο από δυο πλήρη ψεκασμούς κάθε φορά.
3. Περπατήστε για 5 λεπτά σε χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2,5-3χιλ.) και προσπαθήστε να πατήσετε σε όλα τα μέρη του δαπέδου για να πάει το λιπαντικό παντού.

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

#### Δοσολογία

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

### ΧΡΗΣΗ με BLUETOOTH και APPLICATION



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

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

# Velos F300PI User Manual

EN

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

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

## KEEPING THE TREADMILL IN PRIME CONDITION

### *Lubrication - Cleaning - Checking*

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

### *Keep away from moisture*

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

### *Do not stand on the belt*

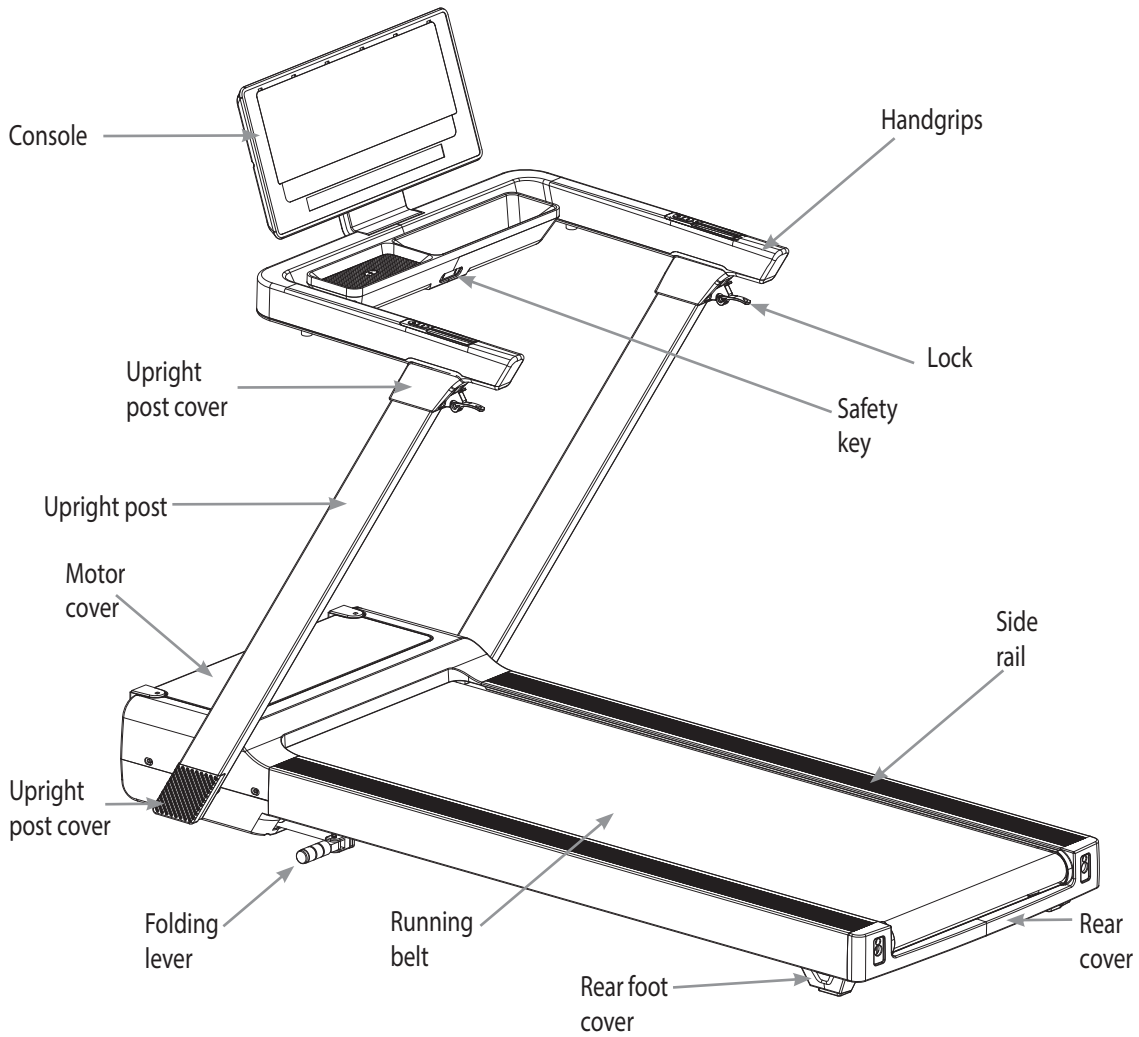
Before starting your exercise, do not stand on the belt; it is dangerous and may damage the motor. Place your feet on the side rails, start the treadmill and then jump on the belt. You must also start the treadmill on the lowest speed setting, being usually 1km/hr, but then quickly increase the speed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

### *Cleaning the treadmill*

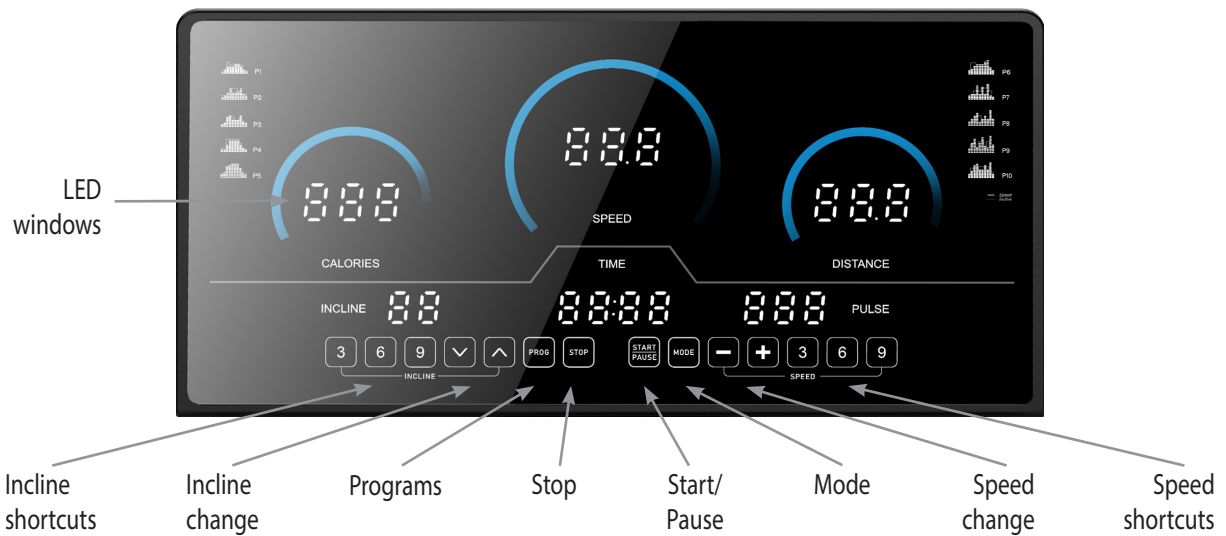
Regularly clean the treadmill using a soft damp cloth. Never use detergents and vacuum underneath.

**ATTENTION:** Please be careful when opening this unit.

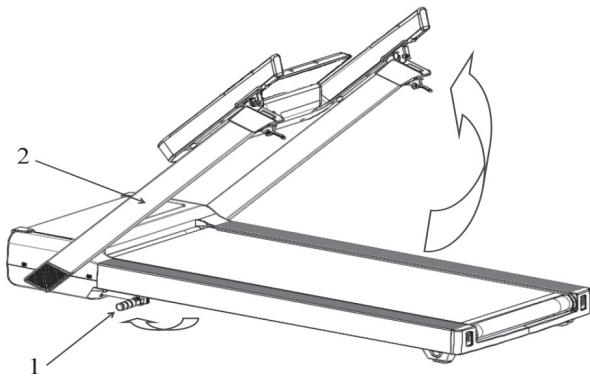
**BRIEF DESCRIPTION OF THE TREADMILL**



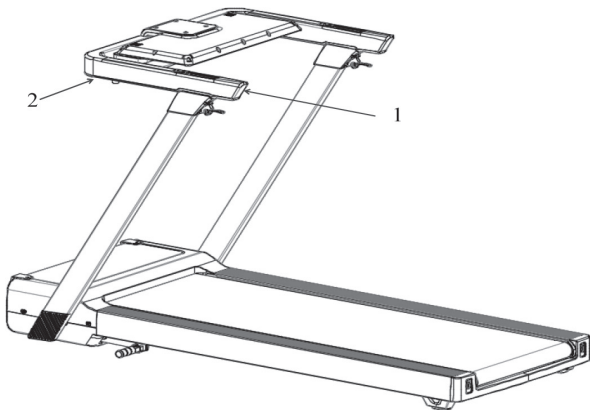
**GETTING AQUAINTED WITH THE CONSOLE**



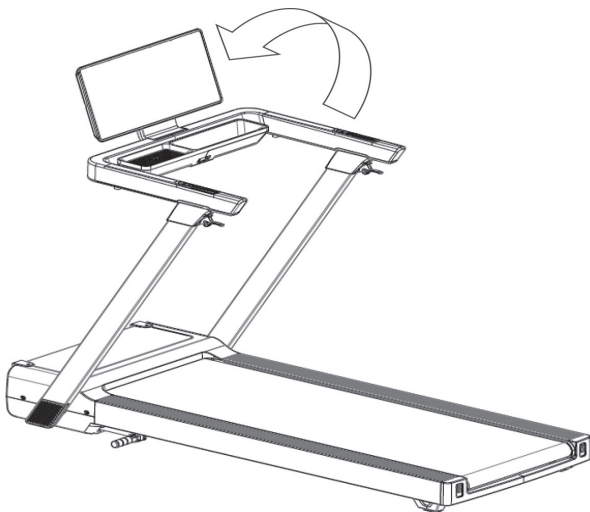
## UNFOLD INSTRUCTIONS



1. Taking the treadmill out of the box, extend the folding lever (1) from the lower side of the machine, lift the upright post (2) while keeping your foot on the folding lever. The upright post is secured in place with a click.

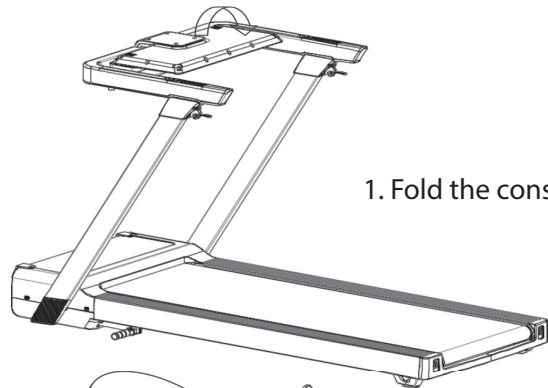


2. Pull one handgrip (1) with one hand and lift assembly (2) with the other hand, to force the console stand.

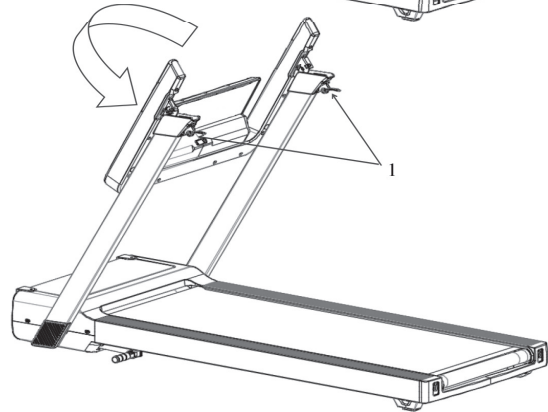


3. Finally, lift the console.

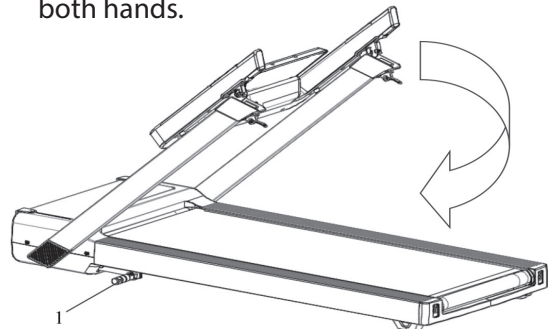
## FOLD INSTRUCTIONS



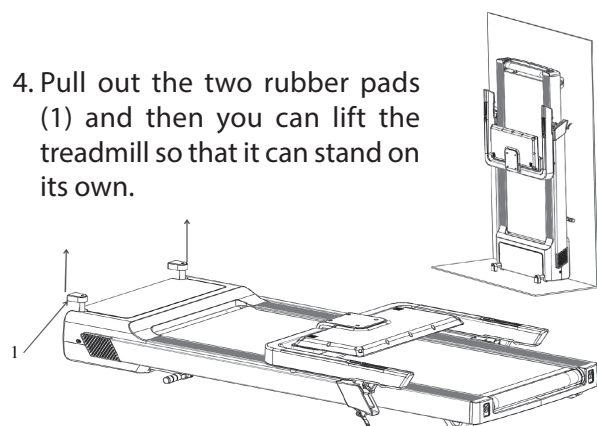
1. Fold the console.



2. Pull both lock handles (1) upwards at the same time and slowly lower the console frame with both hands.



3. With one hand push the the uprights slightly, place a foot on the folding lever (1) and slowly lower the uprights.



4. Pull out the two rubber pads (1) and then you can lift the treadmill so that it can stand on its own.

## USING THE TREADMILL

### To begin with

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

### Console windows

- **SPEED:** Your current speed, 1-20 kms/hr.
- **TIME:** How much time you have been exercising.
- **DISTANCE:** The distance you have covered.
- **CALORIES:** The calories you have burnt.
- **PULSE:** Your current hear rate. Simply hold both heart rate sensors on the handgrips steadily and tight and, in a few seconds, you will see the measurement displayed on the screen.
- **INCLINE:** The deck's incline, 0-15%.

### Buttons

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

### Safety key

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

### Conversion between kilometers and miles

The distance measurement unit may be changed while the treadmill is stopped, by removing the safety key and keeping both PROGRAM and MODE buttons pressed for a few seconds, until you see the relevant value ("0.6" for miles or "1.0" for kilometers).

## PROGRAMS

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

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

- 1 time:** The Time window flashes, you choose the desired time you want to exercise using the +/- buttons and press START.

**2 times:** The Calories window flashes, expecting you to insert the number of calories you want to burn while exercising using the +/- buttons and pressing START.

**3 times:** Change the values in the Distance window according to the distance you want to cover; do it using the +/- buttons and pressing START.

**4 times:** You have returned to the default state, the no-targets-defined manual program.

### Ready-made program's description

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

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

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

Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Program											
P1	Speed	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	Speed	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	Speed	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	Speed	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	Speed	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	Speed	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	Speed	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	Speed	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	Speed	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	Speed	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	Speed	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	Speed	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	Speed	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3
	Incline	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	Speed	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4
	Incline	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	Speed	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4
	Incline	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	Speed	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3
	Incline	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	Speed	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4
	Incline	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	Speed	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4
	Incline	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	Speed	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3
	Incline	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	Speed	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
	Incline	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	Speed	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
	Incline	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5

Program	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P22	Speed	4	6	10	11	7	7	10	7	12
	Incline	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	Speed	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
	Incline	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	Speed	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6
	Incline	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	Speed	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4
	Incline	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	Speed	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5
	Incline	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	Speed	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5
	Incline	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	Speed	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4
	Incline	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	Speed	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5
	Incline	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	Speed	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5
	Incline	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	Speed	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4
	Incline	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	Speed	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7
	Incline	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	Speed	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8
	Incline	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	Speed	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5
	Incline	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	Speed	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7
	Incline	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	Speed	6	8	12	12	12	9	9	12	8	7
	Incline	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

### User programs

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

### Body Mass Index

After the user programs, you will find the one that counts your Body Mass Index. In order to do so, you have to first supply some info about your body. The legend appears in the distance windows, whereas you change the value in the speed window: **F1**: Sex (gender), where 1 is male and 2 female – **F2**: Your age – **F3**: Height in centimeters – **F4**: Weight in kilograms – **F5**: Now hold the heart rate sensors steadily and tightly (but not too tight) and in about 8 seconds you will see the result of the calculations, where less than 19 is thin, 20-24 normal, 25-29 overweight and more than 30 obese.

## ADJUSTING THE BELT

### Centering the belt

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

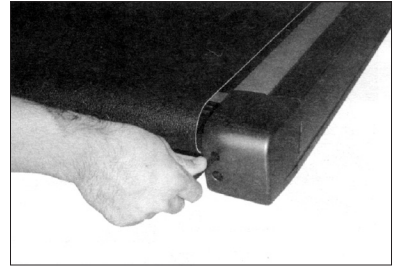
- A)** Turn off the treadmill and remove the power cord from the socket.
- B)** Using an M6 Allen wrench, tighten the rear roller bolt. Do this on the bolt toward which the running belt is closer to.
- C)** Only turn the bolt by  $\frac{1}{4}$ , plug the cord, turn the treadmill on a slow speed. You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



### Tightening the belt

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

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



## LUBRICATION

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

### Checking

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

### How to lubricate

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


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



### Dosage

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

## USING WITH TABLET/PHONE

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



In addition to this, the treadmill can also **reproduce music wirelessly via Bluetooth**. Activate the Bluetooth function on your mobile phone, search for the treadmill in the Bluetooth menu of your device and connect. Now your phone can stream music to the treadmill.

**ELDICO**<sup>™</sup>  
sport



in conformity with the  
alternative packing  
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: [support@eldico.gr](mailto:support@eldico.gr) • Web Site: [eldico.gr](http://eldico.gr)