



VELOSBRF300PI

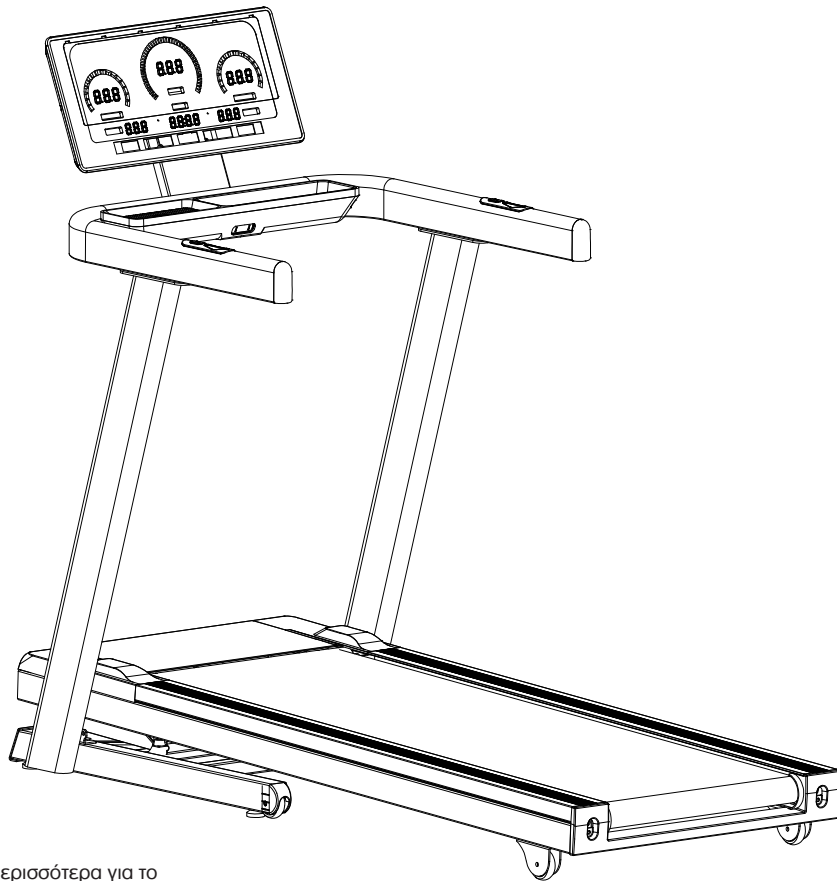
ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

VELOS BRF300PI

GR 3

EN 15

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



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

ITEM NO.: 92237

Όπου υπάρχει AMILA,
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΝΙΚΗΤΕΣ.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Connect with Amila and experience fitness like never before.

”



@dimitra.akavalou



amilaworld.gr

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

Γενικές Οδηγίες

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

Σημαντικές Ηλεκτρικές Πληροφορίες

- Οι αισθητήρες καρδιακών παλμών δεν είναι ιατρικό μηχάνημα. Η ακρίβειά 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 φις 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 φις 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 προσπαθήσε-

τε να τροποποιήσετε τα φics 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 φics 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, πα-

ρακολούθηση τηλεόρασης κ.ά.) ενώ αθλείστε. Οι περισπασμοί αυτοί ενδέχεται να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας με αποτέλεσμα πιθανό τραυματισμό.

- Μην ανεβαίνετε/κατεβαίνετε στο διάδρομο όταν λειτουργεί με ταχύτητα μεγαλύτερη της ελάχιστης, υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψετε με αποτέλεσμα να τραυματιστείτε.
- Πάντα να χρησιμοποιείτε τις χειρολαβές και τους παραστάτες όταν ανεβαίνετε/κατεβαίνετε για αποφυγή ατυχημάτων.
- Μην χρησιμοποιείτε υπερβολική δύναμη στα κουμπιά της κονσόλας. Είναι κατασκευασμένα να λειτουργούν με ελάχιστη πίεση. Αν νιώθετε ότι δεν λειτουργούν σωστά, επικοινωνήστε με το κατάστημα που προμηθευτήκατε το όργανο.

Γενικές Οδηγίες Χρήσης

- Πριν ξεκινήσετε ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν έχετε προβλήματα με την καρδιά σας ή άλλες ασθένειες. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό για ανθρώπους άνω των 35 ετών.
- Πραγματοποιήστε προθέρμανση και τεντώματα πριν ξεκινήσετε και αφού ολοκληρώσετε την άσκησή σας.
- Σταματήστε άμεσα την άσκηση εάν δεν αισθάνεστε άνετα, νιώθετε αδύναμοι ή ζαλιζέστε. Μην αθλείστε μέχρι το σημείο εξάντλησης.
- Μην καταναλώσετε 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, αμμωνία 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.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Velos BRF300PI

GR

Please go to page 12 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:

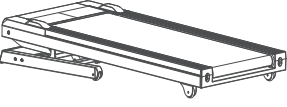
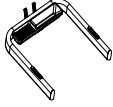

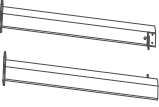
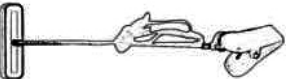


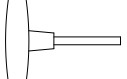
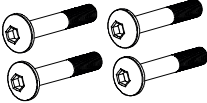
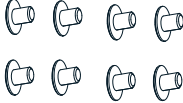
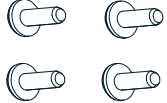
- Να κερδίσετε όσο μπορείτε περισσότερο από την χρήση του διαδρόμου.
- Να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση το διάδρομό σας για περισσότερο χρόνο.
- Να κάνετε μια ασφαλή χρήση χωρίς προβλήματα ή τραυματισμούς.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

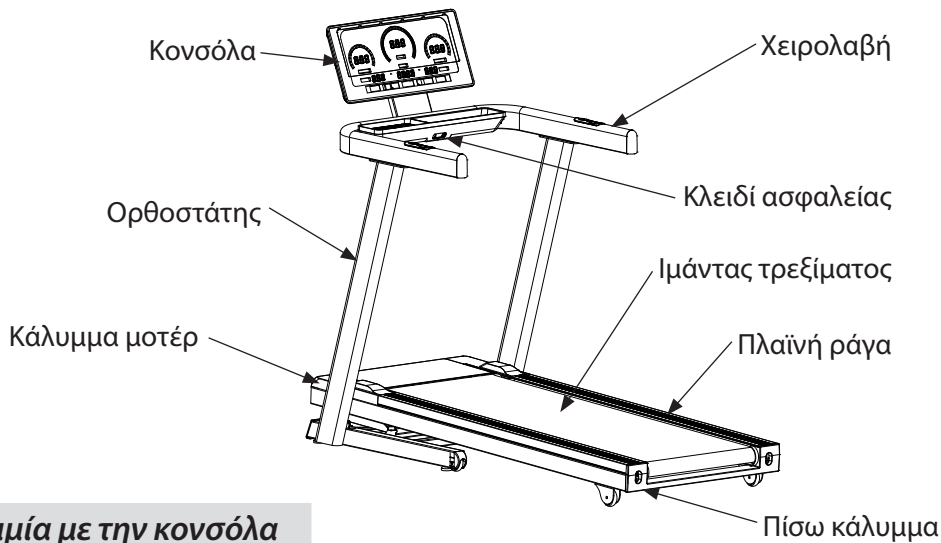
- Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ από την εμπειρία της συνιστά την τακτική (μια φορά την εβδομάδα ή κάθε 10 ώρες λειτουργίας) αλλά ΟΧΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ λίπανση του διαδρόμου, διότι τότε θα πατινάρει ο ιμάντας. Εάν ο διάδρομος δεν λιπανθεί σωστά, κινδυνεύει άμεσα να καεί το μοτέρ του. Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ συνιστά το λιπαντικό AMILA, 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.

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

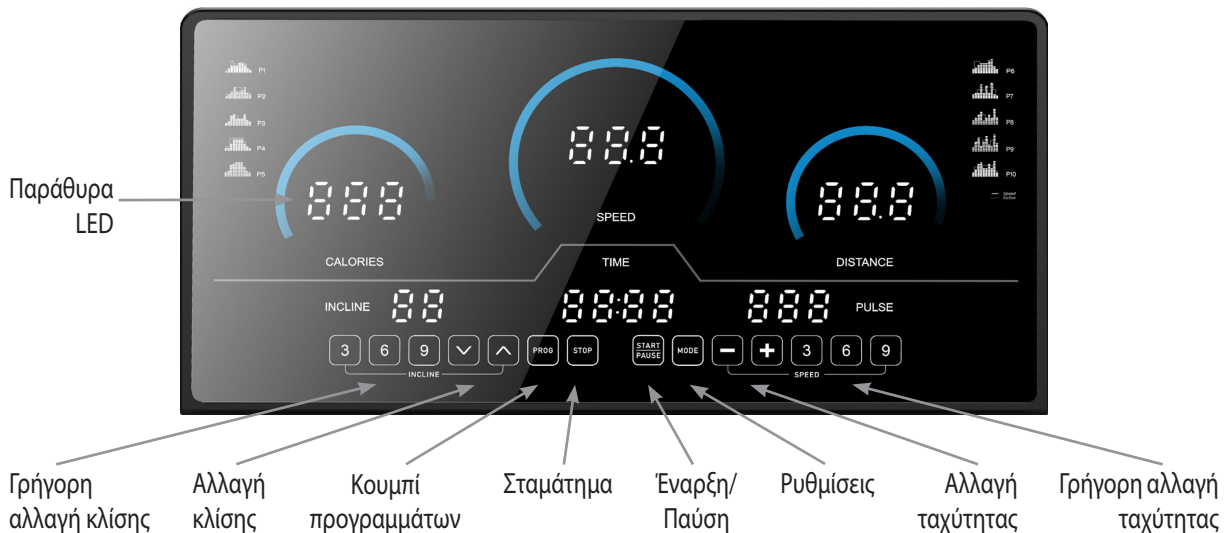
Η συναρμολόγηση του διαδρόμου είναι απλή και γρήγορη. Παρακαλούμε, πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε προσεκτικά και διαχωρίστε τις βίδες/ροδέλες των εξαρτημάτων.

 #1. Κυρίως σώμα	 #24. Χειρολαβές	 #72. Κονσόλα	 #62-63. Ορθοστάτες
 #89. Κλειδί ασφαλείας, 1 τμχ.	 #104. Κλειδί άλεν S4, 1 τμχ.	 #105. Κλειδί άλεν S6, 1 τμχ.	 #106. Κλειδί σχήματος «T» 6x80, 1 τμχ.
 #101. Βίδες άλεν M8*50*20 (4 τμχ.)	 #102. Βίδες άλεν M8*15 (8 τμχ.)	 #103. Βίδες άλεν M6*10 (4 τμχ.)	

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ



Γνωριμία με την κονσόλα



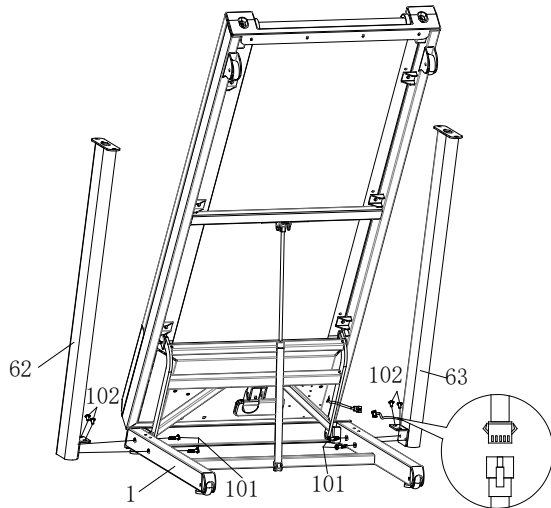
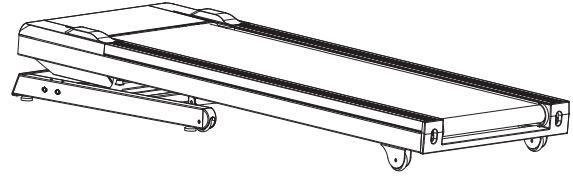
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Για να γίνει σωστή συναρμολόγηση χρειάζονται τουλάχιστον 2 άτομα.

GR

Βήμα 1

Βγάλτε τον διάδρομο από το χαρτόκουτο και ακουμπήστε τον στο πάτωμα.

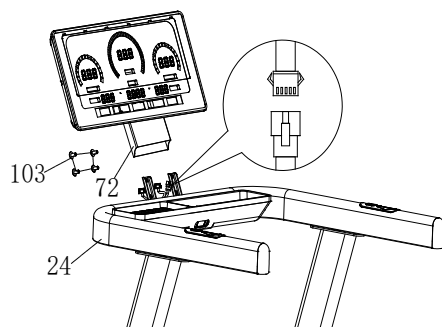
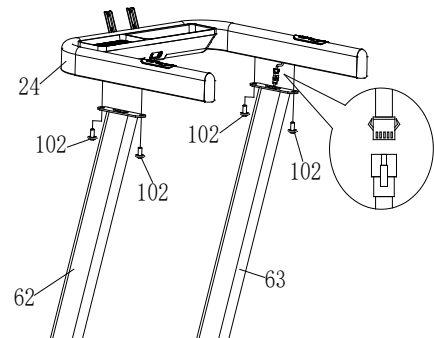


Βήμα 2

- Διπλώστε τον διάδρομο και στερεώστε τους ορθοστάτες (62 & 63) στο κυρίως σώμα (1) με συνολικά 4 βίδες (101) από τον εσωτερική μεριά και άλλες 4 βίδες (102) από το επάνω μέρος του ελάσματος των ορθοστατών, φροντίζοντας επιπρόσθετα να συνδέσετε τα δύο καλώδια που βρίσκονται στο κάτω μέρος του δεξιού ορθοστάτη και κάτω από το μοτέρ του διαδρόμου.

Βήμα 3

- Τοποθετήστε τις χειρολαβές (24) επάνω στους ορθοστάτες (62 & 63), ενώνοντας πρώτα το καλώδιο που βγαίνει από το πάνω μέρος του δεξιού ορθοστάτη με το αντίστοιχο στο κάτω μέρος των χειρολαβών.
- Στερεώστε τις χειρολαβές στους ορθοστάτες χρησιμοποιώντας 2 βίδες (102) σε κάθε πλευρά.

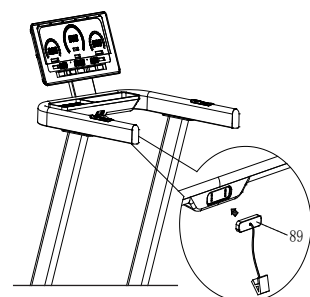


Βήμα 4

- Συνδέστε τα καλώδια από το πίσω μέρος της κονσόλας (72) με τα αντίστοιχα στο πίσω μέρος των χειρολαβών (24).
- Τοποθετήστε την κονσόλα στη βάση της και στερεώστε την με 4 βίδες (103).

Βήμα 5

Τέλος, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι σφιχτά βιδωμένες και τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας (89) στην υποδοχή του.



Ξεκινώντας

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

Παράθυρα κονσόλας

- SPEED: Η ταχύτητα του διαδρόμου, 1-22 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
	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

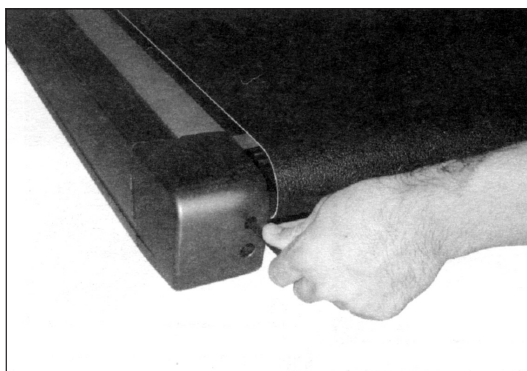
Κεντράρισμα ιμάντα

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

ZWIFT



kinomap



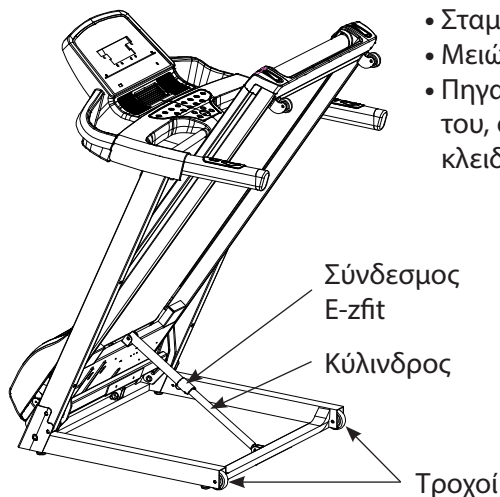
AnyRun



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

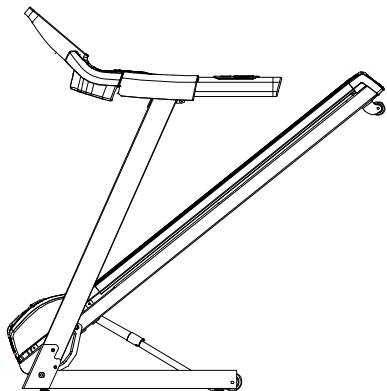
Επιπρόσθετα, ο διάδρομος μπορεί επίσης να αναπαράγει **μουσική ασύρματα μέσω Bluetooth**. Ενεργοποιήστε στο κινητό σας τηλέφωνο τη λειτουργία Bluetooth, ψάξτε για τον διάδρομο στο μενού Bluetooth της συσκευής σας και συνδεθείτε. Τώρα το τηλέφωνό σας μπορεί να μεταδώσει μουσική στο διάδρομο.

ΔΙΠΛΩΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



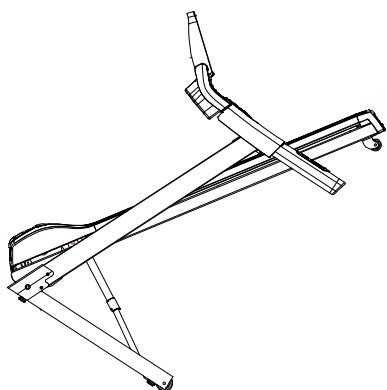
- Σταματήστε τον διάδρομο πατώντας το κουμπί STOP.
- Μειώστε την κλίση στο ελάχιστο σημείο.
- Πηγαίστε πίσω από τον διάδρομο και, πιάνοντας το πίσω μέρος του, σηκώστε τον προς τα πάνω μέχρις ότου ο σύνδεσμος E-zfit κλειδώσει στον κύλινδρο.

ΞΕΔΙΠΛΩΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



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

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



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

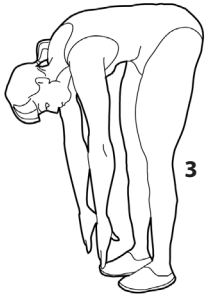
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



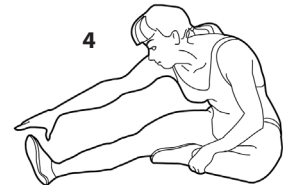
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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



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



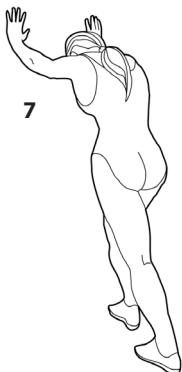
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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



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



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

EN

General Instructions

- 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 jewelry.
 - 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.
- 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 people, 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,

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.

near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees Celsius, 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.

Velos BRF300PI 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.

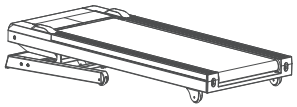
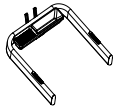


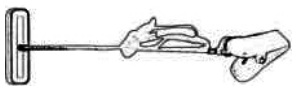


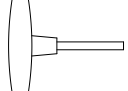
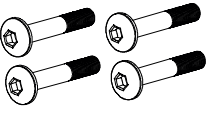
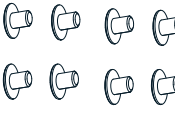
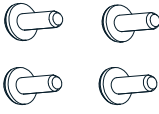
Cleaning the treadmill

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

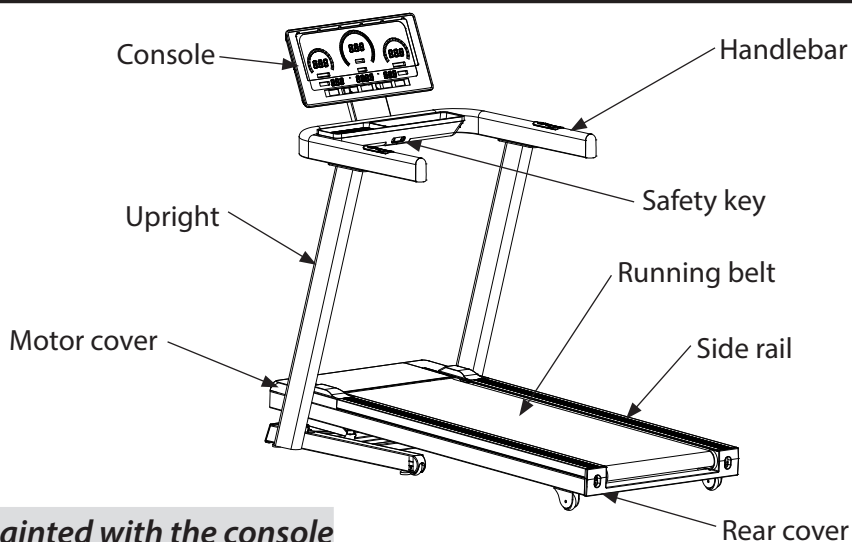
ATTENTION: Please be careful when opening this unit.

PARTS LIST

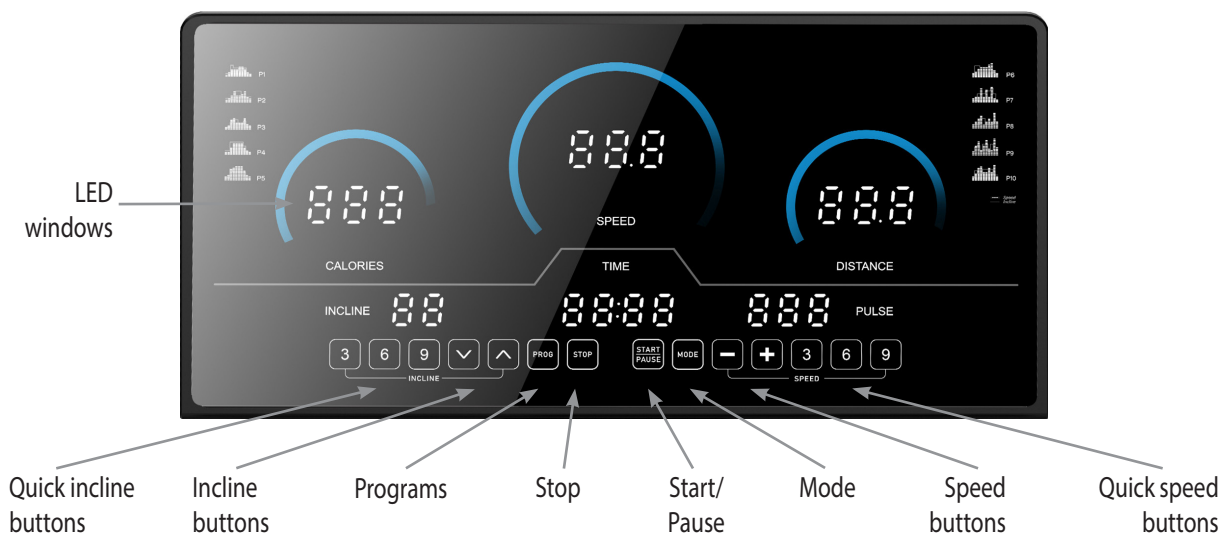
Assembling the treadmill is quick and simple. Please, before beginning, check carefully for missing parts and call the service if so.

 #1. Main body	 #24. Handgrips	 #72. Console	 #62-63. Uprights
 #89. Safety key	 #104. S4 allen wrench, 1 pc	 #105. S6 allen wrench, 1 pc	 #106. «T» shaped wrench, 1 pc
 #101. Allen bolts M8*50*20, 4 pcs	 #102. Allen bolts M8*15, 8 pcs	 #103. Allen bolts M6*10, 4 pcs	

BRIEF DESCRIPTION OF THE TREADMILL



Getting acquainted with the console



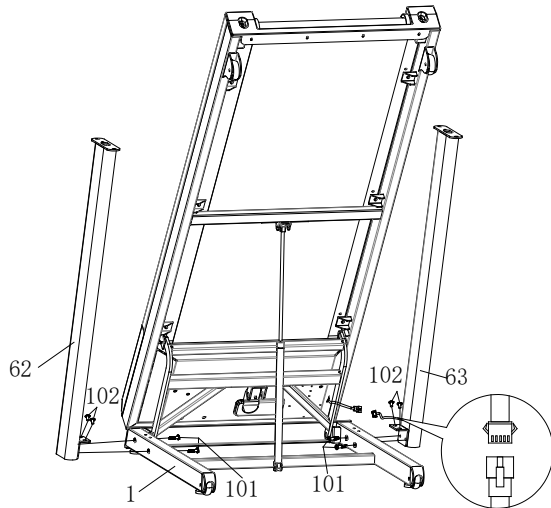
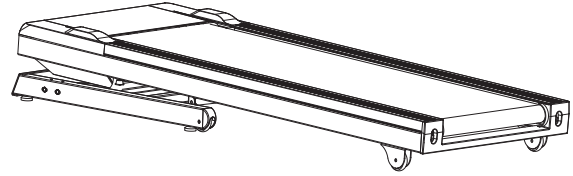
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

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

Step 1

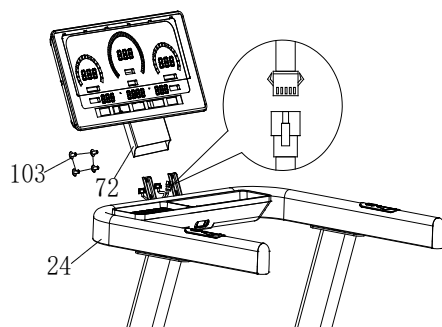
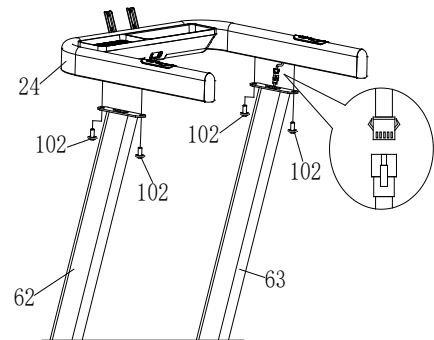
Take the treadmill out of the box and place it on the floor.



Step 2

- Fold the treadmill, place the uprights (62 & 63) on the shown positions on the main body (1) and secure them with 4 bolts (101) from the inside of the frame and 4 more (102) from the upper part of the uprights' extruding plate, while taking care to connect the wire from the bottom of the right upright to the one on the bottom of the motor.

- ### Step 3
- Place the handgrips (24) on the uprights (62 & 63), while connecting the cable coming out from the top of the right upright to the one on the bottom of the handgrips.
 - Secure the handgrips to the uprights using 2 bolts (102) on each side.

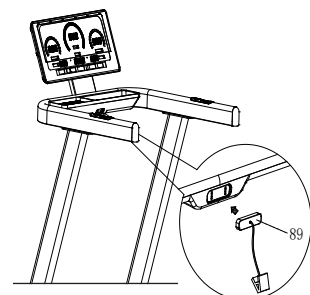


Step 4

- Connect the wires from the back of the console (72) to the ones on the back side of the handgrips (24).
- Place the condole on its base and secure it with 4 bolts (103).

Step 5

Finally, after checking that all bolts are tight, install the safety key (89).



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, 1-22 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:

Program		Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed		1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	Incline		2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	Speed		2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	Incline		3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	Speed		2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	Incline		1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	Speed		2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	Incline		3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	Speed		3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	Incline		2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	Speed		3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	Incline		1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	Speed		3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	Incline		1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	Speed		3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	Incline		3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	Speed		3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	Incline		3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	Speed		3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	Incline		2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	Speed		4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	Incline		1	6	3	3	7	7	4	4	6	6

Program \ Segment		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	Speed	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	Incline	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	Speed	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	Incline	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	Incline	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	Speed	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	Incline	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	Speed	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	Incline	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	Speed	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	Incline	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	Speed	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	Incline	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	Speed	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	Incline	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	Speed	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	Incline	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	Speed	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	Incline	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	Speed	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	Incline	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	Speed	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	Incline	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	Speed	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	Incline	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	Speed	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	Incline	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	Speed	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	Incline	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	Speed	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	Incline	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	Speed	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	Incline	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	Speed	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	Incline	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	Speed	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	Incline	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	Speed	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	Incline	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	Speed	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	Incline	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	Speed	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	Incline	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	Speed	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	Incline	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	Speed	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	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:

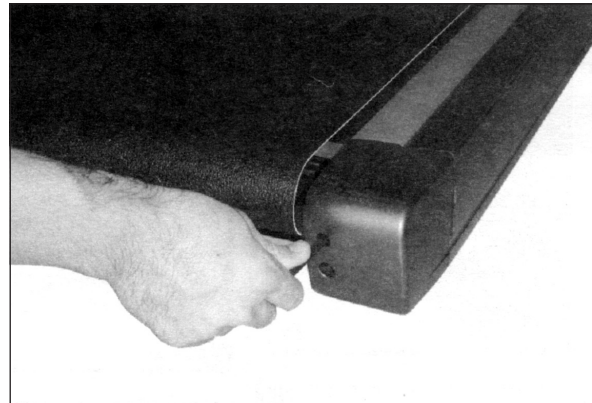
- F1:** Sex (gender), where 1 is male and 2 female
- F2:** Your age
- F3:** Height in centimeters
- F4:** Weight in kilograms
- F5:** Now hold the heart rate sensors steadily and tightly (but not too tight) and in about 8 seconds you will see the result of the calculations, where less than 19 is thin, 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.

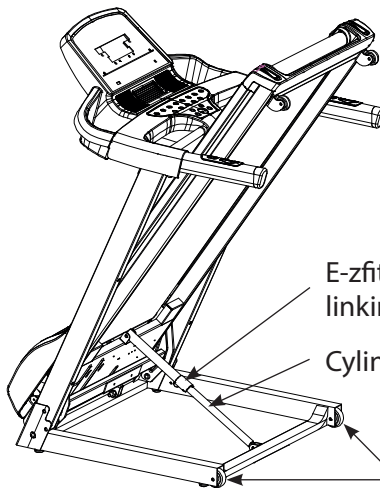
CAUTION: Do not over-lubricate because the belt might slip. Wipe any lubricant that might have run off.



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.

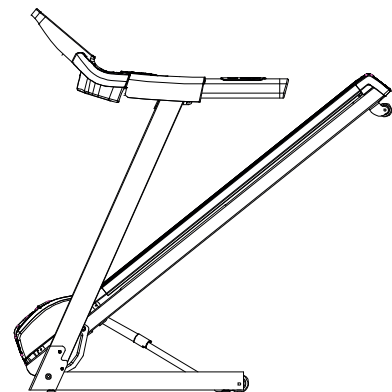
FOLDING THE TREADMILL



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

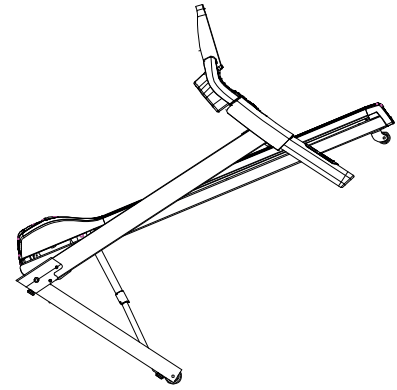
UNFOLDING THE TREADMILL

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




MOVING THE TREADMILL

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



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.

WARM-UP EXERCISES

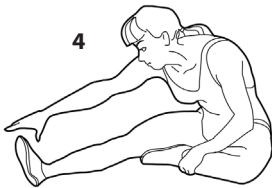
A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise,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



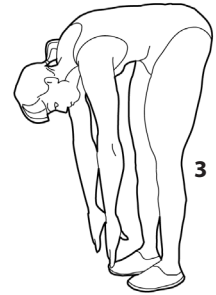
1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



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



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



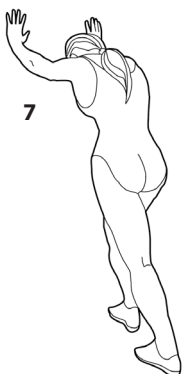
4. Biceps exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.



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



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



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



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

WEB amila.gr

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

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

BLOG

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

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



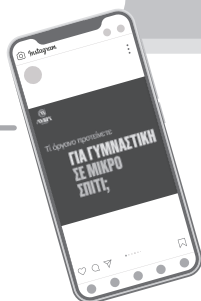
Instagram

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

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

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

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



TikTok

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

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

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

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



YouTube

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

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

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

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

facebook

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

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

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

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



amilaworld.gr
μπες στον κόσμο της AMILA
enter the world of AMILA

Where there is AMILA,
THERE ARE WINNERS.



ELDICO[™]
sport



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

eMail: support@eldico.gr | **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